

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное бюджетное учреждение высшего  
профессионального 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 медико-биологических основ физической  
культуры и безопасности жизнедеятельности

**Якубов Олег Геннадьевич**

**ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА**

**Развитие выносливости у обучающихся 10-12 лет на внеурочных  
занятиях по регби**

Направление подготовки 44.03.01 Физическая культура с основами  
безопасности жизнедеятельности

Направленность (профиль) образовательной программы  
Физическая культура с основами безопасности жизнедеятельности

ДОПУСКАЮ К ЗАЩИТЕ

Зав. кафедрой: к.м.н., доцент Казакова Г.Н.

5.06.24

(подпись)

Руководитель: к.м.н., доцент Казакова Г.Н.

(подпись)

Обучающийся: JZ-Б19А-02

Якубов О.Г.

(подпись)

Дата защиты:

18.06.2024

Оценка:

хорошо

(прописью)

Красноярск, 2024

## Содержание

Введение.....	3
Глава1. Теоретическая часть .....	6
1.1. Анатомо-физиологические особенности обучающихся 10-12 лет.....	6
1.2. Выносливость: определения понятия; типы и виды; критерии и методы оценки; факторы, определяющие развитие; задачи развития .....	9
1.3. Вид спорта «регби».....	18
Глава 2. Организация и проведение эксперимента об эффективности .....	21
2.1. Методы и организация исследования .....	21
2.2. Обоснование и разработка подборки комплексов упражнений для развития общей и специальной выносливости обучающихся 10-12 лет на секционных занятиях по регби .....	24
2.3. Оценка результативности разработанной подборки комплексов упражнений для развития общей и специальной выносливости обучающихся 10-12 лет на секционных занятиях по регби .....	28
Выводы .....	<b>Ошибка! Закладка не определена.</b>
Заключение.....	36
Список используемой литературы.....	37
Приложение 1. ....	42

## Введение

Актуальность. Хороший уровень физической подготовленности является обязательным условием для осуществления нормальной жизнедеятельности. Также физическая культура, активность и занятия спортом – неотъемлемая и очень важная часть здорового образа жизни. (Платонова В.А.)

Политика государства в данный момент как никогда ориентирована на сохранение здоровья старшего поколения и формирования привычки вести здоровый образ жизни у детей, подростков, молодых людей. Об это свидетельствует активное появление, возрождение и развитие таких национальных, федеральных и региональных проектов, программ и спортивных состязаний как комплекс ГТО, «Спорт – норма жизни», «Ты в игре», «Бизнес-спринт», «Развитие физической культуры и массового спорта», «Развитие спорта высших достижений». Всё это свидетельствует о заинтересованности государства в выращивании здорового поколения и сохранении его как можно дольше. (Зуб И.В)

Занятия спортом с раннего возраста формируют привычку к ведению здорового образа жизни, способствуют своевременному и адекватному физическому, психическому и интеллектуальному развитию детей и подростков. А игровые командные виды спорта ко всему прочему учат обучающихся договариваться, работать сообща, способствуют социализации, проявлению здорового лидерства и конкуренции.

Регби - командная спортивная игра с мячом овальной формы на поле (95–100×65–70 м) с H-образными воротами (2 тайма по 40 минут чистого времени), цель которой передавая мяч друг другу руками (только назад) или ногами (в любом направлении), приземлить его в зачётном поле команды соперника за линией ворот (длиной не более 22 м) или забить в ворота так, чтобы он пролетел над перекладиной. При игре в регби, решающее значение для необходимых результатов имеют развитые качеств общей, специальной и

силовой выносливости, или, выражаясь научным языком, уровень развития аэробных и анаэробных возможностей организма обучаемого.

Анализ научно-методической литературы и практики физического воспитания обучающихся 10-12 лет показал недостаточную сформированность выносливости, что в целом негативно сказывается на общей физической подготовленности и состоянии здоровья обучающихся, а также спортивных результатов при занятии регби. Вышесказанное объясняет необходимость внедрения в процесс физического воспитания обучающихся 10-12 лет специфических упражнений на внеурочных занятиях по регби, что будет повышению общей и специальной выносливости у обучающихся, что обусловило выбор и актуальность темы исследования.

Цель работы: разработать и апробировать подборку комплексов упражнений для развития выносливости у обучающихся 10-12 лет на внеурочных занятиях по регби.

*Задачи исследования:*

1. Изучить научно-методическую литературу по выбранной теме;
2. Разработать подборку комплексов для развития выносливости у обучающихся 10-12 лет на внеурочных занятиях по регби.
3. Провести экспериментальную работу по развитию выносливости у обучающихся 10-12 лет на внеурочных занятиях по регби и оценить эффективность разработанной подборки комплексов.

Объект исследования: обучающиеся 10-12 лет, занимающиеся в секции регби на базе ГБОУ г.Москвы «Школа №1159».

Предмет: эффективность подборки комплексов упражнений для развития выносливости у обучающихся 10-12 лет на внеурочных занятиях по регби.

*Методы проведения научных исследований:*

- Анализ научно-методической литературы и документации;
- Наблюдение;
- Контрольные испытания;

- Педагогические исследования;
- Статистические методы.

Гипотеза. Мы предполагаем, что при использовании экспериментальной подборки комплексов упражнений, направленных на развитие общей и специальной выносливости обучающихся 10-12 лет на секционных занятиях по регби показатели исследуемых качеств в экспериментальной группе станут значительно выше по сравнению с контрольной.

Практическая значимость данной выпускной квалификационной работы заключается в возможности использования разработанной подборки в ходе учебно-тренировочных занятий по регби с обучающимися 10-12 лет. Использование разработанной подборки комплексов упражнений, направленных на развитие общей и специальной выносливости обучающихся 10-12 лет на секционных занятиях по регби возможно как целиком, так и отдельного комплекса. Экспериментальная подборка может служить как самостоятельным средством развития общей и специальной выносливости обучающихся на секционных занятиях по регби, так и служить дополнением к уже используемым методикам.

Структура данной выпускной квалификационной работы обусловлена предметом, целью и задачами исследования. Работа представлена на 46 страницах, состоит из введения, двух глав, заключения, списка используемой литературы (53 источника) и приложения.

## Глава1. Теоретическая часть

### 1.1. Анатомо-физиологические особенности обучающихся 10-12 лет

С анатомо-физиологической точки зрения младший школьный возраст рассматривается как относительно спокойный по сравнению с дошкольным и подростковым. Период 8-11 лет характеризуется повышенным темпом роста и массы тела, интенсивным процессом замены хрящевой ткани на костную, при одновременном увеличении костей в длину и ширину, а также укреплением суставного и связочного аппаратов, формированием осанки [15].

Среди физических способностей наиболее интенсивно развиваются в данном возрасте скоростные и координационные способности (к/с), способность овладевать технически сложными формами движений [12].

Для развития способности выполнять движения в максимальном темпе благоприятными являются периоды - 7-9 лет и 10-11 лет у девочек и 7-9 лет у мальчиков; для увеличения времени двигательной реакции – 10-11 лет у девочек и 11-12 лет у мальчиков; для развития гибкости - 7-10 лет у девочек и 11-12 лет у мальчиков; для развития выносливости – 8-10 лет у мальчиков, 7-9 лет у девочек [19].

К 11-12 летнему возрасту, в основном, завершается развитие двигательной функции [8]. Уровень развития координационных способностей в младшем школьном возрасте достигает примерно 75% от общего прироста результатов за весь школьный период [29]. Улучшение с возрастом результатов двигательных действий обеспечивается повышением точности сенсомоторной координации и программирования моторных актов. Возрастные периоды характеризуются разными темпами развития сенсомоторных функций. В 7-8 и 11-12 лет у мальчиков интенсивно улучшается регуляция точности моторных актов типа слежение управления, достигают оптимального уровня временные показатели простой двигательной реакции, уменьшается скрытый период сложных реакций, повышается точность РДО. Прогнозирование начала предстоящего действия улучшается с 7 до 12 лет. Проявление мануальной асимметрии в младшем

школьном возрасте от 7-8 лет характеризуется нелинейной динамикой. С 6-10 лет определен период высокой чувствительности сенсомоторных функций к воздействию тренировки. Периоды соответствия высокой чувствительности и ускоренного развития функций совпадают частично. Такое совпадение в 6-10 лет обнаружено в регулировании временных параметров. В кинестетической функции таких совпадений у детей 6-10 лет не отмечается. Существенных половозрастных различий в динамике развития пространственных параметров двигательных действий не выявлено [27].

Анализ взаимосвязей между различными координационными способностями показал, что каждая способность проявляется с различной долей общности и специфичности. Наиболее интегративно проявляются способности к реакции и равновесию. В этом случае связи между отдельными координационными способностями слабые либо отсутствуют. Достоверные взаимосвязи наблюдаются между показателями, характеризующими способности к реакции и равновесию. Наиболее значимыми координационными способностями у мальчиков и девочек 11-12 лет определились следующие: динамическое равновесие (соответственно 12,6% и 6,8%), способность к комплексной реакции (7,8% и 6,2%), способность к согласованию движений (5,6% и 11,9%), способность к ориентированию (5,3% и 5,3%).

У детей в возрасте 11-12 и 12-13 лет различия между показателями, характеризующими способность дифференцировать временные и силовые характеристики достоверны, а по показателям пространственных характеристик не существенны. У мальчиков 11-12 лет точность воспроизведения пространственных характеристик осваивается легче, чем точность мышечных усилий, начиная с 13-ти лет точность по всем характеристикам представляет одинаковую степень трудности [31].

У детей и подростков, систематически занимающихся спортом, в отличие от их сверстников, которые ограничиваются занятиями на уроках физической культуры, развитие физических качеств происходит более

гармонично и на значительно более высоком уровне. Показатели развития двигательной функции у детей 12-14 лет, занимающихся спортом могут изменяться в диапазоне от 5% до 25% в зависимости от использования различных средств физического воспитания.

Исследования многих авторов показали, что у подростков, регулярно занимающихся спортом, прирост показателей развития физических качеств в течение трех лет в два раза превышает средние величины прироста, характерные для учащихся, не занимающихся систематически спортом.

Наиболее интенсивно физические качества развиваются в возрастной период 10-13 лет. По данным В. П. Филина, во всех случаях, когда учащиеся, кроме уроков, занимаются в спортивных секциях, когда объем их двигательного режима достигает 1,5-2 часа в день, физические качества развиваются значительно активнее [35].

Исходя из данных научно-методической литературы, развитие физических качеств у детей школьного возраста имеет свои возрастные особенности:

1. Развитие различных физических качеств происходит не одновременно.

2. Величина годовых приростов неодинакова в различные возрастные периоды, а также для мальчиков и девочек, отличается относительными величинами при сравнении прироста двигательных качеств.

3. У большинства детей младшего и среднего школьного возраста показатели физических качеств различны по своему уровню: например, уровень силовой статической выносливости, как правило, не совпадает с уровнем развития динамической выносливости.

Вывод: При изучении данного вопроса были сделаны следующие выводы, что развитие различных физических качеств у девочек и мальчиков происходит не одновременно. Наиболее интенсивно физические качества развиваются в возрастной период 10-13 лет.



При работе с подростками следует сделать упор на пробуждение интереса к физическим занятиям, к здоровому образу жизни, к формированию нравственных ценностей и развития доверия к самому себе.

## 1.2. Выносливость: определения понятия; типы и виды; критерии и методы оценки; факторы, определяющие развитие; задачи развития

Под выносливостью понимают возможности человека, обеспечивающие ему длительное выполнение какой-либо двигательной деятельности без снижения её эффективности. В данном случае это способность противостоять физическому утомлению в процессе мышечной деятельности [9].

Видов выносливости очень много: скоростная, силовая, координационная; локальная, региональная и глобальная; статическая и динамическая; сердечно-сосудистая и мышечная; общая и специальная; эмоциональная и игровая; дистанционная и прыжковая и т.д.

Поэтому качество выносливость по своей структуре, методам измерения и методикам тренировки является более сложным в сравнении с такими двигательными способностями, как скоростные, силовые, гибкость.

Начнем с наиболее изученных и значимых для школьной практики физического воспитания типов выносливости: общей и специальной.

Общей называют выносливость, проявляемую во время относительно длительной работы умеренной интенсивности с использованием всего мышечного аппарата. Она может складываться как итоговый результат развития конкретных видов специальной выносливости и определяется функциональными возможностями вегетативных систем организма (серечно-сосудистой, дыхательной и др.), поэтому ее еще называют общей аэробной. Общая выносливость играет существенную роль в оптимизации жизнедеятельности, выступает как важный компонент физического здоровья

и в свою очередь служит предпосылкой развития специальной выносливости [33].

Под специальной выносливостью понимают выносливость по отношению к определенной двигательной деятельности [37].

Общая и специальная выносливость различаются особенностями нервно-мышечного регулирования и энергообеспечения организма при различных видах двигательной деятельности. Общая выносливость преимущественно зависит от функциональных возможностей вегетативных систем организма, в особенности сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Иначе говоря, физиологической основой общей выносливости являются аэробные возможности человека. Сказанное особенно справедливо в отношении работы низкой интенсивности, результат которой в очень малой степени зависит от совершенства навыка (например, длительного гладкого бега) [42].

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

Видами специальной (специфической) выносливости, является скоростная, силовая, координационная [49].

Скоростной называют выносливость, проявляемую в двигательной деятельности, когда от человека требуется удержать максимальную или

субмаксимальную интенсивность работы (скоростной или темп движений либо такое соотношение скоростей - например, при котором дистанция преодолевается в полную силу). Физиологической основой скоростной выносливости являются анаэробные возможности организма с обеими их фазами – алактатной и гликолитической. Мощность упражнений при такой работе достигается 85-98% от максимальной. Продолжительность работы может быть 8-45 сек. (максимальная интенсивность) или 45-120 секунд (субмаксимальная интенсивность). Например, если максимальная скорость бега у школьников 6 класса равна в среднем 6,3-6.5 м/сек, то скорость бега в зоне субмаксимальной нагрузки будет 5.4 м /сек. Разновидностями скоростной выносливости является спринтерская выносливость, проявляемая в беге на средние дистанции и т.д [29].

Силовая выносливость представляет собой способность противостоять утомлению в мышечной работе, требующей значительных силовых напряжений. Например, о проявлении силовой выносливости можно говорить, если школьник выполняет упражнения «до отказа» с внешним отягощением, составляющим не менее 30% от индивидуально максимального [13].

Под координационной выносливостью понимают способность противостоять утомлению в двигательной деятельности, предъявляющие повышенные требования к координационным способностям человека. Например, школьник ее проявляет при неоднократном выполнении координационно сложных технико-тактических действий в спортивных играх или единоборствах, в процессе длительного выполнения гимнастических упражнений, требующих от него индивидуально высокого уровня координационных возможностей и т.д [17].

По признаку вовлеченности мышечных групп, принимающих активное участие в работе, выносливость подразделяют на тотальную, региональную и локальную. Тотальной выносливостью называют способность преодолевать утомление при активном участии в работе более 2/3 всех мышечных групп

(бег на лыжах, многократное приседание со штангой значительного веса); региональной – когда функционируют от 1/3 до 2/3 мышечных групп (многократное сгибание, разгибание туловища в положении сидя); локальной – при включении в работу менее 1/3 общего числа мышечных групп (многократное вращение руками в плечевых суставах).

Итак, общая (аэробная) выносливость является всегда тотальной, а специальная выносливость различного типа может быть тотальной, региональной или локальной.

Различные типы и виды выносливости независимы или мало зависят друг от друга. Например, можно обладать высокой общей выносливостью, но недостаточной скоростной или низкой координационной. Высокая выносливость, скажем в плавании, не гарантирует таковую в гимнастике и т.д. Другое дело – аэробные возможности организма, которые малоспецифичны и от внешней формы движения не зависят явно. Повысил человек уровень своих аэробных возможностей, допустим, в беге, и это улучшение скажется на выполнении других движений – в ходьбе, гребле, передвижении на лыжах или коньках. Однако такой подход не всегда правомерен, поскольку в каждом отдельном случае необходимо учитывать энергетические возможности организма, функциональные и биомеханические особенности движений, уровень развития других двигательных качеств, характер взаимодействия между двигательными навыками [21].

Критерии и методы оценки выносливости. Одним из основных критериев выносливости является время, в течении которого человек способен поддерживать заданную интенсивность деятельности. На базе этого критерия разработаны прямой и косвенный способы измерения выносливости. При прямом способе школьнику предлагают выполнять какое-либо задание (например, бег) с заданной интенсивностью (60, 70, 80 или 90% от максимальной скорости). Сигналом для прекращения является начало снижения скорости выполнения данного задания. На практике

прямым способом учителя пользуются редко, поскольку сначала нужно определить максимальные скоростные возможности учеников, затем вычислить для каждого из них заданную скорость, а это процедура затяжная. Все же советуем чаще обращаться к данному методу, он наиболее объективен [41].

Учителя физической культуры в основном применяют косвенный способ, когда выносливость ученика определяется по времени преодоления им какой-либо достаточно длинной дистанции. Можно также использовать тесты с фиксированной длительностью бега – 6 или 12 мин. В этом случае оценивается расстояние, пройденное за данное время.

Различают две группы тестов для измерения выносливости: неспецифические и специфические. Согласно рекомендациям Международного комитета по стандартизации, к неспецифическим тестам определения выносливости относят:

- бег на тротуаре;
- педалирование на велоэргометре;
- степ-тест.

Измерению в этих пробах подлежат как эргометрические (время, объем и интенсивность выполнения заданий), так и физиологические показатели (потребление кислорода – МПК, ЧСС, порог анаэробного обмена – ПАНО и т.д.)

С помощью специфических тестов измеряют выносливость – способность противостоять утомлению при выполнении определенной деятельности, например, в плавании, беге на лыжах, спортивных играх, единоборствах, гимнастике.

Выносливость зависит от многих факторов, в частности, от скоростных и силовых способностей ученика. В этой связи рекомендуется обращать внимание на абсолютные и относительные показатели выносливости. При абсолютных не учитываются показатели силы и быстроты человека, а при относительных (парциальных) учитываются. Относительных показателей

выносливости довольно много, остановимся на наиболее распространенных и важных для учителей в их практической и научной деятельности [47].

Представим, что два школьника пробежали 300 м за 51 сек. Выходит, уровень скоростной выносливости (абсолютный показатель) у обоих учеников одинаков. Однако если у одного из них максимальная скорость бега выше (например, он пробегает 100 м за 14,5 сек.), чем у другого (100 м за 15,0сек.), то уровень развития выносливости у каждого из них по отношению к своим скоростным возможностям неодинаков; второй ученик более вынослив, чем первый. Количественно это различие можно оценить по относительным показателям - «запасу скорости», «индексу выносливости» или «коэффициенту выносливости».

Запас скорости (ЗС) определяется как разность между средним временем преодоления какого-либо короткого эталонного отрезка (30, 60, 100 м в беге, 25 и 50 м в плавании и т.д.) при прохождении всей дистанции и лучшим временем на этом отрезке.

Индекс выносливости (ИВ) – это разность между временем преодоления длинной дистанции и тем временем на этой дистанции, которое показал бы ученик, если бы преодолел ее со скоростью, показываемой им на эталонном отрезке.

Коэффициент выносливости (КВ) – отношение времени преодоления всей дистанции ко времени преодоления эталонного отрезка.

Для измерения силовой выносливости поступают аналогично. Вначале регистрируют показатель максимальной силы ученика в каком-либо конкретном упражнении, например в жиме штанги лежа. Затем измеряют число повторений данного упражнения при весе штанги 20-50% от показателя максимальной силы. Например, максимальная сила первого ученика в этом упражнении равна 50 кг, а второго – 40 кг. Штангу весом 25 кг (50% от его максимальной силы) первый ученик поднял 30 раз, а второй штангу весом 20 кг (50% от его максимальных возможностей) 40 раз.

Очевидно, максимальная сила рук в жиме лежа выше у первого ученика, а силовая выносливость, наоборот, у второго [51].

Итак, единого универсального метода и критерия оценки выносливости не существует. Для получения полной картины определения выносливости ученика следует использовать гетерогенные (разнородные) тесты. К тому же есть своя специфика измерения специальной выносливости, проявляемой в спортивных играх, единоборствах, гимнастике и других видах спорта. Более подробно об этом можно прочитать в книге «Спортивная метрология».

Факторы, определяющие развитие выносливости. Качественные особенности и уровень развития выносливости, ее различные виды, типы и показатели определяются многими факторами: биоэнергетическими, функциональной и биохимической экономизации, функциональной устойчивости, личностно-психическими и др.

Биоэнергетические факторы включают объем энергетических ресурсов, которым располагает организм, и функциональные возможности его систем (дыхания, сердечно-сосудистой, выделения и др.), обеспечивающих обмен, продуцирование и восстановление энергии в процессе работы. Образование энергии, необходимой для работы на выносливость, происходит в результате химических превращений. Основными источниками энергообразования при этом являются анаэробные алактатные реакции, которые характеризуются скоростью высвобождения энергии, объемом допустимых для использования жиров, углеводов, гликогена, АТФ, КТФ, а также допустимым объемом метаболических изменений в организме [32].

Факторы функциональной и биохимической экономизации определяют соотношение результата выполнения упражнения и затрат на его достижение. С точки зрения биомеханики экономичность выполнения работы зависит от уровня владения техникой (например, бега на лыжах, плавания) а также выбора рациональной тактики преодоления дистанции. Функциональные факторы определяются тем, какая доля работы выполняется за счет энергии окислительной системы без накопления молочной кислоты. Установлено, что

чем выше квалификация спортсмена, особенно в видах спорта, требующих проявления выносливости, тем выше экономичность выполняемой работы. Показатели экономичности деятельности выступают в качестве важнейших критериев выносливости человека. Многие из них широко используют в спортивной практике.

Факторы функциональной устойчивости позволяют сохранить активность функциональных систем организма при неблагоприятных сдвигах в его внутренней среде, вызываемых работой (нарастание кислородного долга, увеличение концентрации молочной кислоты в крови и т.д.). От функциональной устойчивости зависит способность человека сохранять заданные технические и тактические параметры деятельности, несмотря на нарастающее утомление.

Личностно-психические факторы оказывают сильное влияние на выносливость человека. К ним можно отнести мотивацию на достижение высоких результатов, устойчивость установки на процесс и результаты длительной деятельности, такие волевые качества, как целеустремленность, настойчивость, выдержка и умение терпеть неблагоприятные сдвиги в организме [43].

Уровень общей и специальной выносливости ученика определяется совокупностью всех описанных выше факторов. Однако удельных вес каждого из них в каждом конкретном случае различен. Он обусловлен длительностью и характером выполняемой физической работы и зависит от развития функциональных систем организма.

Факторы генотипа (наследственности) и среды. Исследования отечественных и зарубежных авторов показывают, что аэробная (общая) выносливость средне – сильно обусловлена влиянием наследственных факторов (коэффициенты наследственности от 0,4 до 0,8). Генетический фактор явно воздействует на развитие анаэробных возможностей организма. Высокие коэффициенты наследуемости (0,62-0,75) обнаружены в



статической силовой выносливости влияния наследственности и среды примерно одинаковы [48].

Ответ на вопрос, какой – мужской или женский – организм, испытывает на себе большее влияние генотипа, пока вероятно, не найден. Российские специалисты в отношении аэробной выносливости считают, что женский организм, польские – мужской. Известно, что наследственные факторы больше влияют на женский организм при работе субмаксимальной мощности, а на мужской – при работе умеренной мощности.

Задачи развития выносливости. Главная задача по развитию выносливости в школьном возрасте состоит в создании условий для неуклонного повышения общей аэробной выносливости на основе различных видов двигательной деятельности, предусмотренных для освоения в обязательных программах физического воспитания. Базовый уровень развития того или иного вида выносливости у мальчиков и девочек от 7 до 17 лет количественно представлен, в частности, в комплексных программах по физической культуре учащихся 1-11 классов. Конечно, задача по совершенствованию аэробной выносливости – не самоцель, а необходимое условие для полноценной жизнедеятельности и хорошего здоровья. К тому же общая выносливость служит базой для развития специальных видов выносливости, и развивать ее надо начиная с младшего школьного возраста [52].

Одним из основных являются задачи по воспитанию силовой, скоростной и координационно-двигательной выносливости. Решить их – значит добиться разностороннего и гармоничного развития двигательных способностей. Наконец, еще одна задача вытекает из потребности достижения максимально высокого уровня развития тех видов и типов выносливости, которые играют особенно важную роль в видах спорта, избранных подростками или юношами в качестве предмета своей спортивной специализации [30].

Какова стратегия тренировки выносливости в школьном возрасте? Во-первых, следует позаботиться о развитии приведенных видов выносливости (общей, силовой, координационной) примерно поровну во все периоды школьной жизни, приняв во внимание рекомендованные программой физические упражнения. Во-вторых, необходимо в большей мере использовать возможности младшего и первой половины среднего школьного возраста по развитию общей аэробной выносливости, а детей средних и особенно старших классов, привлекать для тренировки скоростной, силовой и координационной выносливости.

### 1.3. Вид спорта «регби»

РЕГБИ (англ. rugby), командная спортивная игра с мячом овальной формы на поле (95–100×65–70 м) с H-образными воротами (2 тайма по 40 минут чистого времени).

Цель игры – передавая мяч друг другу руками (только назад) или ногами (в любом направлении), приземлить его в зачётном поле команды соперника за линией ворот (длиной не более 22 м) или забить в ворота так, чтобы он пролетел над перекладиной; в составах команд по 15 человек на поле и по 7 запасных. Для игры характерны многочисленные силовые приёмы, блокировки, т. н. схватки за право владения мячом [12].

Принято считать, что матч по современному регби впервые состоялся в английском городе Регби (Рагби; отсюда название) между 1820 и 1823 (первые правила опубликованы в 1845). В 1886 основан Международный совет регби-футбола (с 1998 Международный совет регби; ИРБ, IRB; входит 100 чл., в т. ч. с 1990 Федерация регби СССР, правопреемником которой в 1992 стал Союз регбистов России); с 1987 проводится Кубок мира (1 раз в 4 года), победители – Новая Зеландия (1987, 2011), Австралия (1991, 1999), ЮАР (1995, 2007), Англия (2003). В 1900 впервые включена в программу Олимпийских игр (победитель – сборная команда Франции), входила в

олимпийскую программу в 1908, 1920–24 (победители Австралия и дважды – США). В 1934 создана Международная любительская федерация регби (ФИРА, FIRA), с 1975 входила Федерация регби СССР; разыгрывались чемпионаты мира (неофициально) и Европы.

Среди других крупнейших международных соревнований: «Турнир шести наций» (с 2000) – с участием сборных команд Англии, Шотландии, Уэльса, Ирландии, Франции, Италии; «Турнир трёх наций» (с 1996) – с участием Австралии, Новой Зеландии, ЮАР, в который в 2012 впервые приглашена Аргентина; «Супер Регби» (с 2011; в 1986–2011 под другим названием, которое периодически изменялось в зависимости от количества участвующих команд) – с участием клубных команд из Австралии, Новой Зеландии, ЮАР.

В 1923 в Москве, на стадионе «Буревестник» (ныне на его месте – спортивный комплекс «Олимпийский»), впервые в России состоялся матч по регби, в 1936 прошёл 1-й чемпионат страны. В кон. 1950-х гг. игра в регби была наиболее популярна в вузах – МВТУ, МАИ, воронежской Лесотехнической академии и др. В 1967 основана Федерация регби СССР. С 1979 сборная команда СССР участвовала в чемпионатах Европы и была неоднократным призёром этих соревнований. Многократными чемпионами страны становились команды «Динамо» (Москва), МВТУ, Военно-воздушной академии им. Ю. А. Гагарина (пос. Монино, Моск. обл.), «Фили», «Слава» (оба Москва), «Красный Яр», «Енисей-СТМ» (оба Красноярск).

Известно несколько разновидностей регби., одна из самых популярных – регби-7 (с 2016 – в программе Олимпийских игр). Первый турнир состоялся в 1973 в Шотландии. В командах по 7 чел., 2 тайма по 7 мин; в случае ничьей дополнительное время 5 мин. Чемпионаты мира с 1993 (в 2013 проходил в России); по 2 раза выигрывали сборные Фиджи и Новой Зеландии. Чемпионат Европы с 2002; 8 раз побеждала сборная Португалии, по 2 раза – сборные команды России и Англии.

С 1982 развивается женское регби, с 1991 разыгрывается Кубок мира, в котором побеждали сборные команды США (1991), Англии (1994, 2014), Новой Зеландии (1998, 2002, 2006, 2010). С 2009 проходит женский чемпионат мира по регби-7.

## **Глава 2. Организация и проведение эксперимента об эффективности**

### **2.1. Методы и организация исследования**

**Гипотеза исследования.** Мы предполагаем, что при использовании экспериментальной подборки комплексов упражнений, направленных на развитие общей и специальной выносливости обучающихся 1-12 лет на секционных занятиях по регби показатели исследуемых качеств в экспериментальной группе станут значительно выше по сравнению с контрольной.

**Методы исследования.** В исследовании применялся комплекс исследовательских методов, отвечающий и соответствующий целям, задачам и предмету данного исследования.

В работе были применены следующие методы:

1. Анализ научно-методической литературы и документации;
2. Наблюдение;
3. Контрольные испытания;
4. Педагогические исследования;
5. Статистические методы.

#### **Ход исследования.**

Исследование проводилось на базе ГБОУ г.Москвы «Школа №1159» с 1 сентября 2023г по 31 мая 2024г. В качестве испытуемых были выбраны обучающиеся 10-12 лет, занимающиеся в школьной секции регби. Обучающиеся были разделены на две равные группы по 11 обучающихся (мальчиков) в каждой.

Контрольная группа, занималась по стандартной тренировочной программе, разработанной специалистами. В экспериментальной группе дополнительно к основным занятиям 2 раза в неделю испытуемым предлагался для выполнения один комплексов для развития общей и специальной выносливости, представленный в созданной нами подборке.

Исследование проводилось в несколько этапов:

**Первый этап (май - ноябрь 2023)** – выбор темы исследования, определение объекта и предмета исследования, определение цели и задач, формулировка названия работы, разработка гипотезы, составление плана исследования, работа с литературой.

**Второй этап (ноябрь - декабрь 2023)** – общая организация исследования, составление программы исследования, разработка экспериментальной методики, подбор испытуемых и оборудования, выбор методов исследования.

**Третий этап (январь 2024 - апрель 2024)** – проведение эксперимента.

**Четвёртый этап (апрель - май 2024)** – обработка результатов исследования, формулировка выводов, оформление работы.

Контроль определения уровня развития общей и специальной выносливости обучающихся 10-12 лет, занимающихся в школьной секции по виду спорта «регби» проводился с помощью трех тестов, представленных в таблице 1.

Таблица 1.

Тесты для оценивания уровня развития общей и специальной выносливости обучающихся 10-12 лет, занимающихся в школьной секции по виду спорта «регби»

Название теста	«2»	«3»	«4»	«5»
Бег 30м, сек.	Более 6,3	6,3	5,9	5,3
Бег 1000м, мин., сек.	Более 6:20	6:20	5:41	4:42
Тест Купера для определения силовой выносливости, мин	Более 6	5	4	Менее 4

Тест Купера для определения уровня развития силовой выносливости представляет собой четыре круга упражнений, которые надо делать друг за

другом подряд без перерыва. В каждом круге по четыре упражнения по десять повторений.

1. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (10 повторений).
2. Переход из и.п. упор лежа в упор присев и обратно (10 повторений).
3. Поднимание туловища из положения лежа на спине с касание прямых ног на средней линии туловища (10 повторений).
4. Подпрыгивание со сменой ног, касаясь коленом земли (10 повторений).

Результат оценивается по затраченному времени на выполнение 4 кругов.

Для оценки результатов педагогического воздействия пользуются качественными и количественными показателями. С целью количественного анализа педагогических явлений используется математическая статистика. Статистический метод объединяет большое число различных методик и приемов, таких как статистическое наблюдение, группировка данных, анализ материалов и ряд других. В основу лег метод t-критерия Стьюдента, который используется для определения статистической значимости различий средних величин. Для сравнения средних величин t-критерий Стьюдента рассчитывается по следующей формуле:

$$t = \frac{M_1 - M_2}{\sqrt{m_1^2 + m_2^2}}$$

где  $M_1$  - средняя арифметическая первой сравниваемой совокупности (группы),  $M_2$  - средняя арифметическая второй сравниваемой совокупности (группы),  $m_1$  - средняя ошибка первой средней арифметической,  $m_2$  - средняя ошибка второй средней арифметической.

Представленный метод математической статистики применялся для обработки полученных результатов в ходе первоначального и итогового контроля и определения эффективности разработанной подборки комплексов

для развития общей и специальной выносливости обучающихся 10-12 лет на секционных занятиях по регби.

Эксперимент длился с сентября 2023г. по май 2024г.

## 2.2. Обоснование и разработка подборки комплексов упражнений для развития общей и специальной выносливости обучающихся 10-12 лет на внеурочных занятиях по регби

Комплексы разработаны с учетом возрастных особенностей обучающихся, подходят для групп начальной подготовки и спортивной специализации.

### **1 комплекс.**

Упражнения выполняются с применением спортивной резины или эспандера, подходящего уровня сопротивления.

1. Работа в парах, каждой паре дается резинка, одеваем ее на пояс, первый игрок максимально ускоряется на 50м, второй создает сопротивление в 50% после чего меняются местами (Рис.1.).



Рис.1. Упражнение отягощением с помощью эспандера

2. Тоже, только первый игрок ускоряется спиной вперед.

3. Теперь первый игрок бежит правым боком приставными шагами, после чего не меняя партнера, бежит обратно левым боком, после чего только меняются.



4. Привязываем один конец резинки к столбу, второй на пояс регбиста, ставим фишки, спортсмен, не спеша правым боком приставным шагом обходит эти фишки змейкой, затем в обратную сторону обходит их левым боком (Рис.2.).

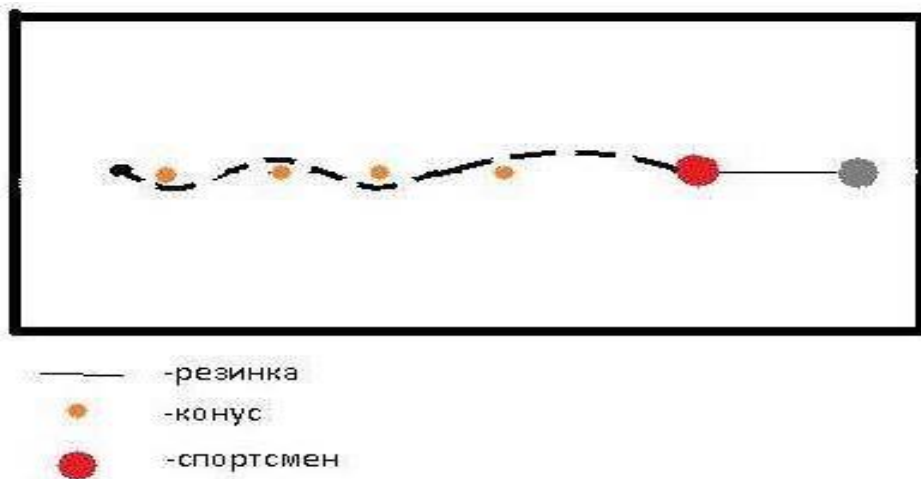


Рис.2. Упражнение «змейка» с применением эспандера

5. Пробегаем заминочный круг.

**2 комплекс.**

Упражнения выполняются с применением спортивной резины или эспандера, подходящего уровня сопротивления.

1. Надеваем резинку на ноги чуть выше колен и приседаем (5x3) (Рис.3.);

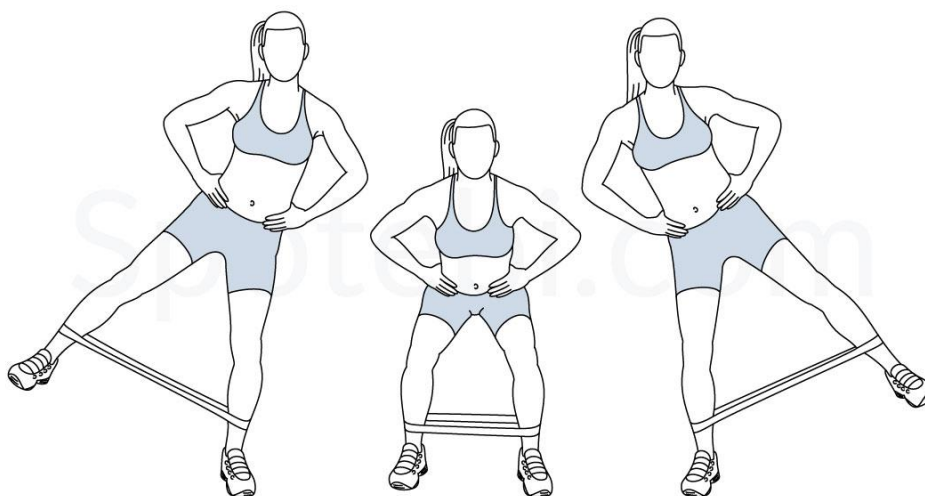


Рис.3. Приседания с резиновым эспандером

2. Привязываем резинку к столбу, другой конец к правой ноге и делаем мах в правую сторону, после чего меняем ногу и сторону маха (5х3);

3. Не отвязывая резину, делаем мах ногой вперед-вверх, после чего меняем ногу (5х3);

4. Не отвязывая резину, делаем махи назад, после чего меняем ногу (20х3);

5. Бег 1000м в среднем темпе.

### **Комплекс 3.**

1. Бег 50м с низкого старта в максимальном темпе, 3 раза;

2. Прыжки через скакалку, 50 раз;

3. Упражнение «лягушка» - из и.п. упор присев ноги прыжком переводят в положение упор лежа и обратно в и.п., 15 раз;

4. Упражнение «ракета 1» - сгибание разгибание рук в упоре лежа, по сигналу тренера, быстро встать и добежать до финишной черты (20м) с максимальным ускорением – 5 раз;

5. Упражнение «ракета 2» - поднимание туловища из положения лежа на полу с касанием локтями согнутых коленей, по сигналу тренера, быстро встать и добежать до финишной черты 20 метров дистанция с максимальным ускорением – 5 раз;

6. Челночный бег, 3\*10м, 5 раз;

7. Бег на 1000м в медленном темпе.

### **Комплекс 4.**

1. Бег 300м с высокого старта с максимальным ускорением, 3 раза;

2. Бег 400м в медленном темпе до полного восстановления, 1 раз;

3. Планка - и.п. положение упор лежа на предплечьях, 1 минута, 3 раза;

4. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа 15 раз, 3 подхода;

5. Поднимание туловища из положения лежа на полу с касанием локтями согнутых коленей 15 раз, 3 подхода;

6. Челночный бег, 3\*10м, 5 раз;

7. Бег на 1000м в медленном темпе.

### **Комплекс 5.**

Эстафетный бег, группа обучающихся делится на две равные по количеству команды. Упражнения выполняются каждым участником команды друг за другом, результат команды считается по последнему участнику, завершившему упражнение. В случае, если разделить на равные команды не представляется возможным один из участников малочисленной команды выполняет упражнение два раза. Фишки устанавливаются в расстоянии 20м от линии старта, возвращение к начальной точке производится обычным бегом.

1. Прыжки через скакалку на двух ногах с продвижением вперед;

2. «Каракатица» лицом вперед – упор лежа, руки сзади, ноги на пятках, таз приподнят, ноги смотрят в сторону направления движения. Выполняется поочередное касание руками стоп противоположной ноги с продвижением вперед;

3. «Каракатица» спиной вперед - упор лежа, руки сзади, ноги на пятках, таз приподнят, ноги смотрят в противоположную сторону от направления движения. Выполняется поочередное касание руками стоп противоположной ноги с продвижением вперед;

4. «Кенгуру» - прыжки с продвижением вперед, стопы вместе, колени врозь, подтягиваются к груди;

5. «Рюкзак» - один обучающийся фиксирует второго в положении сидя за спиной, обхватив руками и ногами стоящего;

6. «Тачка» - один обучающийся принимает положение упора лежа на ладонках, второй берет его за лодыжки и ведет до контрольной точки на руках.

### **Комплекс 6.**

1. Интервальный бег – 50 м с максимальным ускорением, 50 м бег в умеренном темпе;

2. Упражнение «Берпи» - Сгибание рук в упоре лежа, с последующим прыжком в упор присев и выпрыгиванием вверх, далее в упор присев прыжком в упор лежа, 10 раз, 3 подхода;

3. Упражнение на брюшной пресс – с вися на высокой перекладине поднять ноги до угла 90 градусов и опустить обратно, 10 раз, 3 подхода;

4. Подтягивание с вися на высокой/низкой перекладине, тах, 3 подхода;

5. Челночный бег, 3\*10м, 7 раз;

6. Бег на 1000м в медленном темпе.

Использование комплексов рекомендуется два раза в неделю. Первый и второй применяются в начале подготовки, два месяца. Далее так же по два месяца 3 и 4, 5 и 6. После прохождения полугодичного курса, применяются те же комплексы, но с повышением нагрузки в зависимости от подготовленности обучающихся. Пример плана-конспекта внеурочного занятия по регби для обучающихся 10-12 лет представлен в приложении 1.

### 2.3. Оценка результативности разработанной подборки комплексов упражнений для развития общей и специальной выносливости обучающихся 10-12 лет на секционных занятиях по регби

Исследование проводилось на базе ГБОУ г.Москвы «Школа №1159» с 1 сентября 2023г по 31 мая 2024г. В качестве испытуемых были выбраны обучающиеся 10-12 лет, занимающиеся в школьной секции регби. Обучающиеся были разделены на две равные группы по 11 обучающихся (мальчиков) в каждой.

В предыдущей главе подробно описан экспериментальный комплекс и методика его применения.

В начале проведения исследования был проведен первоначальный контроль уровня развития общей и специальной выносливости обучающихся 10-12 лет, занимающихся в школьной секции по виду спорта «регби»,

результаты которого представлены в таблице 2. Сравнение проводилось с использованием статистических методов обработки информации, а именно t-критерия Стьюдента.

Таблица 2.

Первоначальный контроль уровня развития общей и специальной выносливости обучающихся 10-12 лет, занимающихся в школьной секции по виду спорта «регби»

№	Тест	Контрольная группа	Экспериментальная группа	t	p
1.	Бег 30м, сек.	8,43 ± 0,95	7,42 ± 1,04	0,72	Не достоверно
2.	Бег 1000м, мин., сек.	8,51 ± 1,32	8,33 ± 1,27	0,10	Не достоверно
3.	Тест Купера (силовая выносливости) (мин., сек.,)	5,17 ± 0,69	5,23 ± 0,72	0,06	Не достоверно

По результатам первоначального контроля видно, что группы разделены равноценно по уровню развития общей и специальной выносливости, различия в группах на момент начала эксперимента недостоверны.

После проведения первоначального контроля, был проведен курс занятий с использованием экспериментальной подборки комплексов упражнений, направленных на развитие выносливости у обучающихся 10-12 лет на внеурочных занятиях по регби. Обучающиеся экспериментальной группы, в основной части тренировки два раза в неделю, выполняли комплексы из подборки, согласно схеме, описанной в предыдущем разделе данной выпускной квалификационной работы. Программа подготовки контрольной группы осталась без изменений, в соответствии с программой

дополнительного образования, принятой для проведения внеурочных занятий по регби в ГБОУ г.Москвы «Школа №1159».

Результаты итогового контроля уровня развития выносливости обучающихся 10-12 лет на внеурочных занятиях по регби представлены ниже, в таблице 3.

Таблица 3.

Итоговый контроль уровня развития общей и специальной выносливости обучающихся 10-12 лет, занимающихся в школьной секции по виду спорта «регби»

№	Тест	Контрольная группа	Экспериментальная группа	t	p
1.	Бег 30м, сек.	8,39 ± 1,17	5,01 ± 0,61	2,56	0,019082
2.	Бег 1000м, мин., сек.	8,01 ± 1,27	4,49 ± 0,83	2,32	0,031620
3.	Тест Купера (силовая выносливости) (мин., сек.,)	4,9 ± 0,53	3,21 ± 0,61	2,09	0,050164

Для сравнения результатов первоначального и итогового контроля была составлена сводная таблица 4.

Таблица 4.

Сравнительная таблица первоначального и итогового контроля уровня развития выносливости обучающихся 10-12 лет на внеурочных занятиях по регби ГБОУ г.Москвы «Школа №1159»

№	Тест	КГ		ЭГ		Прирост (время)		Прирост (%)	
		До	После	До	После	КГ	ЭГ	КГ	ЭГ
1	Бег 30м, сек.	8,43 ± 0,95	8,39 ± 1,17	7,42 ± 1,04	5,01 ± 0,61	0,04	2,41	0,48	48,1

2	Бег 1000м, мин., сек.	8,51 ± 1,32	8,01 ± 1,27	8,33 ± 1,27	4,49 ± 0,83	0,50	3,84	6,24	85,52
3	Тест Купера (сил. в.) (мин., сек.,)	5,17 ± 0,69	4,9 ± 0,53	5,23 ± 0,72	3,21 ± 0,61	0,27	2,02	5,51	62,93

При сравнении результатов первоначального и итогового контроля уровня развития выносливости обучающихся 10-12 лет на внеурочных занятиях по регби видно, что в экспериментальной группе значительно выросли показатели по всем видам тестов.

Так, средний результат в беге на 30 м в начале эксперимента составил 7,42с., в конце эксперимента этот же показатель составил 5,01с., прирост составил 2,41с. или 48,1%. В тесте «бег 1000м» в начале учебного года обучающиеся экспериментальной группы продемонстрировали результат 8 мин. 33 с., а в конце учебного года – 4 мин. 49 с., прирост – 3 мин. 84с. или 85,52%. И в тесте Купера, направленном на определение силовой выносливости, обучающиеся в начале эксперимента выполнили 4 полных круга за 5 мин. 23 с, в конце – за 3 мин. 21 с., прирост – 2 мин. 2с. или 62,93%. Результаты же в контрольной группе по каждому из тестов изменились не более чем на 6,5%.

В начале эксперимента обе группы испытуемых продемонстрировали неудовлетворительный уровень развития выносливости. После проведение экспериментальных работ в контрольной группе только результаты одного теста (тест Купера для определения силовой выносливости) соответствует удовлетворительному уровню подготовки, по двум другим – неудовлетворительно. В экспериментальной группе по тестам «Бег 30м.» и «Тест Купера для определения силовой выносливости» результаты обучающихся определяются как отличные, а в тесте «Бег 1000м.» обучающиеся продемонстрировали хороший уровень развития выносливости.

На рисунке 4 продемонстрированы изменения в каждом тесте контрольной и экспериментальной групп обучающихся после проведения педагогического эксперимента.

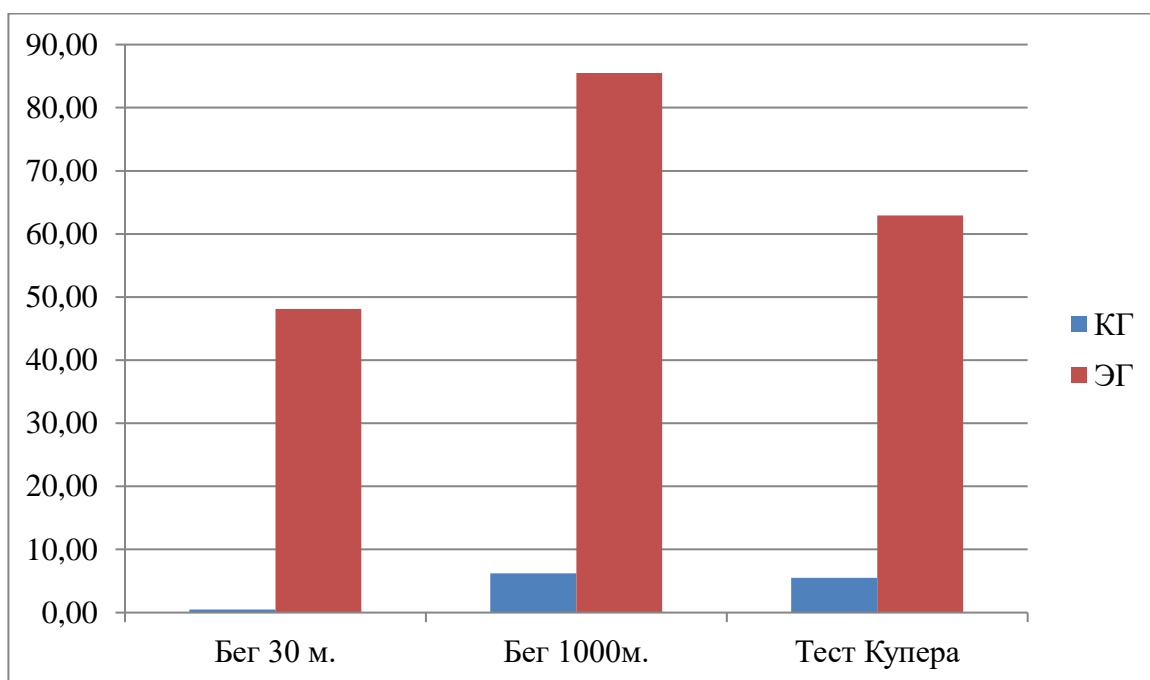


Рис.4. Сравнительная диаграмма изменений уровня развития выносливости обучающихся 10-12 лет на внеурочных занятиях по регби после проведения проверки экспериментальной подборки комплексов упражнений для развития выносливости (в %)

На основе вышесказанного видно, что экспериментальная подборка комплексов для развития выносливости обучающихся 10-12 лет на внеурочных занятиях по регби доказала свою эффективность.



## Выводы

На основе изучения научно-методической литературы по выбранной теме были следующие выводы:

1. Основными анатомо-физиологическими особенностями обучающихся 10–12 лет являются интенсивный рост и дифференциация органов и тканей; изменение пропорций тела из-за усиленного роста верхних и нижних конечностей; значительное увеличение адаптационных возможностей сердечно-сосудистой системы к физическим нагрузкам; интенсивное развитие системы дыхания; значительные изменения претерпевает центральная нервная система; активное развитие речевой функции, усиленное формирование мышления и способности пользоваться понятиями, абстрагированными от действия.

Под выносливостью понимают возможности человека, обеспечивающие ему длительное выполнение какой-либо двигательной деятельности без снижения её эффективности. В данном случае это способность противостоять физическому утомлению в процессе мышечной деятельности. Общей называют выносливость, проявляемую во время относительно длительной работы умеренной интенсивности с использованием всего мышечного аппарата. Под специальной выносливостью понимают выносливость по отношению к определенной двигательной деятельности.

2. Разработана подборка комплексов упражнений для развития выносливости у обучающихся 10-12 лет на внеурочных занятиях по регби. Подборка включает в себя 6 комплексов, которые могут использоваться как самостоятельно, так и в основной части внеурочного занятия по регби. Полный курс начальной подготовки рассчитан на 6 месяцев по две тренировки в неделю. Первый и второй комплексы применяются в начале подготовки, первые два месяца. После применяется третий и четвертый комплексы, так же на протяжении двух месяцев. И завершают курс полугодовой подготовки пятый и шестой комплексы в течение двух месяцев. После завершения полного курса на протяжении 6 месяцев предполагается

повтор той же подборки комплексов, только с повышением нагрузки и увеличением дозировки в зависимости от уровня подготовленности обучающихся.

3. Исследование проводилось на базе ГБОУ г.Москвы «Школа №1159» с 1 сентября 2023г по 31 мая 2024г. В качестве испытуемых были выбраны обучающиеся 10-12 лет, занимающиеся в школьной секции регби. Обучающиеся были разделены на две равные группы по 11 обучающихся (мальчиков) в каждой.

В начале эксперимента обе группы испытуемых продемонстрировали неудовлетворительный уровень развития выносливости. После проведение экспериментальных работ в контрольной группе только результаты одного теста (тест Купера для определения силовой выносливости) соответствует удовлетворительному уровню подготовки, по двум другим – неудовлетворительно. В экспериментальной группе по тестам «Бег 30м.» и «Тест Купера для определения силовой выносливости» результаты обучающихся определяются как отличные, а в тесте «Бег 1000м.» обучающиеся продемонстрировали хороший уровень развития выносливости.

Средний результат в беге на 30 м в начале эксперимента составил 7,42с., в конце эксперимента этот же показатель составил 5,01с., прирост составил 2,41с. или 48,1%. В тесте «бег 1000м» в начале учебного года обучающиеся экспериментальной группы продемонстрировали результат 8 мин. 33 с., а в конце учебного года – 4 мин. 49 с., прирост – 3 мин. 84с. или 85,52%. И в тесте Купера, направленном на определение силовой выносливости, обучающиеся в начале эксперимента выполнили 4 полных круга за 5 мин. 23 с, в конце – за 3 мин. 21 с., прирост – 2 мин. 2с. или 62,93%. Результаты же в контрольной группе по каждому из тестов изменились не более чем на 6,5%.

## **Заключение**

Экспериментальная подборка комплексов упражнений для развития выносливости у обучающихся 10-12 лет на внеурочных занятиях по регби, состоящая из 6 комплексов, продемонстрировала высокую эффективность в ходе педагогического эксперимента. На наш взгляд, если разработать аналогичную подборку комплексов упражнений, направленную на развитие быстроты, гибкости, силовых и координационных способностей, то результативность выступления обучающихся на соревнованиях улучшится и показатели общей и специальной физической подготовленности существенно возрастут.

Таким образом цель работы достигнута, гипотеза исследования доказана.

### Список используемой литературы

1. Амосов Н.М. Раздумья о здоровье. – М.: Физкультура и спорт, 1987 – 64с.
2. Архипова И.Л. Физкультурно-оздоровительные технологии: Учеб. Пособие. Краснояр. гос. ун-т. - Красноярск, 2004. – 154с.
3. Ашмарин Б.А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании. — М.: Физкультура и спорт, 1978. – 223с.
4. Ашмарин Б.А., Завьялов Л.К., Курамшин Ю.Ф. Педагогика физической культуры: Учебное пособие для студентов высших учебных заведений. — СПб.; ЛГОУ, 1999. – 202с.
5. Бальсевич В.К. Онтокинезиология человека. – М.: Теория и практика физической культуры, 2000. – 275с.
6. Бернштейн Н.А. Очерки по физиологии движений и физиологии активности. — М.: Медицина, 1968. – 234с.
7. Благуш П.К. О теории тестирования двигательных способностей. — М.: Физкультура и спорт, 1982. – 336с.
8. Боген М.М. Обучение двигательным действиям. — М.: Физкультура и спорт, 1986. – 192с.
9. Бойко В.В. Целенаправленное развитие двигательных способностей человека. - М.: ФиС, 1987. – 143с.
10. Введение в теорию физической культуры: Учебное пособие для институтов физ. культ. / Под ред. Л.П. Матвеева. — М.: Физкультура и спорт, 1983. – 128с.
11. Верхошанский Ю.Ф. Основы специальной физической подготовки спортсменов. — М.: Физкультура и спорт, 1988. – 331с.
12. Верхошанский Ю.Ф. Программирование и организация тренировочного процесса. — М.: Физкультура и спорт, 1985. – 176с.
13. Визитей Н.Н. Физическая культура личности. — Кишинев: Штининца, 1989. – 107с.

14. Виленский М.Я. Физическая культура в научной организации процесса обучения в высшей школе. — М.: Физкультура и спорт, 1992. — 156с.
15. Вилькин А.Р., Каневец Т.М. Организация работы по массовой физической культуре и спорту: Учебное пособие. — М.: Физкультура и спорт, 1985. — 172с.
16. Гандельсман А.Б., Смирнов Д.М. Физическое воспитание детей школьного возраста. — М.: Просвещение, 1986. — 256с.
17. Гелецкий В.М. Реферативные, курсовые и дипломные работы: Учебно-методическое пособие для студ. факультета физической культуры и спорта. — Краснояр. гос. ун-т. — Красноярск, 2004 — 150с.
18. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. — М.: Физкультура и спорт, 1980. — 138с.
19. Донской А.А. Законы движений в спорте. — М.: Физкультура и спорт, 1968. — 175с.
20. Дьячков В.М. Совершенствование технического мастерства спортсменов. — М.: Физкультура и спорт, 1970. — 184с.
21. Железняк Ю.Д., Петров П.К. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте: Учебное пособие для педагогических вузов. - М.: Академия, 2001. — 210с.
22. Зациорский В.М. Основы спортивной метрологии. — М.: Физкультура и спорт, 1979. — 152с.
23. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена. — Изд. 2-е. — М.: Физкультура и спорт, 1970. — 200с.
24. Иванков Ч.Т. Методические основы теории физической культуры и спорта. — М.: «ИНСАН», 2005. — 367с.
25. Курпан Ю.И., Таламбум Е.А. Физкультура, формирующая осанку. — М.: Физкультура и спорт, 1990. — 32с.
26. Леонтьев А.Н. Потребности, мотивы, сознание. — М.: Мысль, 1980. — 38с.

27. Лесгафт П.Ф. Избранные труды./Сост. И.Н. Решетень – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 359с.
28. Лубышева Л.И. Концепция формирования физической культуры человека / ГЦИФК. - М.. 1992. – 191с.
29. Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников. М.: ООО «Фирма «Издательство АСТ», 1998.- 272с.
30. Максименко А.М. Теория и методика физической культуры: Учебник для студ. высш. учеб. заведений.- М.- Физическая культура, 2005. – 544с.
31. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: Учебник для институтов физической культуры. — М.: Физкультура и спорт, 1991. – 464с.
32. Менхин Ю. В. Физическое воспитание: теория, методика, практика. – М.: СпортАкадемПресс, Физкультура и спорт, 2006. – 312с.
33. Настольная книга учителя физической культуры / Под общ.ред. проф. Л.Б. Кофмана. - М.: ФиС, 1998. – 496с.
34. Никитин Б.П., Никитина Л.А. Мы, наши дети и внуки. – Москва, «Лист», 1997. – 352с.
35. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать. - М.: ООО «Издательство Астрель», 2003 – 864с.
36. Основы теории и методики физической культуры: Учебник для техникумов физ. культ. / Под ред. А.А. Гужаловского. — М.: Физкультура и спорт, 1986. – 352с.
37. Основы управления подготовкой юных спортсменов. / Под ред. М.Я. Набатниковой. — М.: Физкультура и спорт, 1982. – 278с.
38. Платонов В.Н. Подготовка квалифицированных спортсменов. — М.: Физкультура и спорт, 1986. – 284с.
39. Программа по физическому воспитанию студентов высших учебных заведений (последнее издание). – 53с.

40. Раевский Р.Т. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов технических вузов: Учебное пособие для вузов. — М.: Высшая школа, 1985. — 135с.
41. Сидоров Л.К. Реализация потребности в движении детей и школьников в системе непрерывного физкультурного образования: концепции, условия, структура: Монография. — Красноярск: РИО КГПУ, 2001. — 84с.
42. Теория и методика спорта: Учеб.пособие для училищ олимпийского резерва / Под ред. Ф.П.Суслова, Ж.К.Холодова. — М.: 1997 — 478с.
43. Теория и методика физического воспитания: Учебник для ин-тов физ. культ. / Под ред. Л.П. Матвеева, А.Д. Новикова. — М.: Физкультура и спорт, 1976. — Ч. 1, 2. — 543с.
44. Теория и методика физического воспитания: Учебник для студентов фак. физ. культ, пед. ин-тов. / Под ред. Б.А. Ашмарина. — М.: Просвещение, 1990. — 286с.
45. Теория и методика физической культуры / Под ред. В.М. Шияна. — М.: Просвещение, 1988. — 220с.
46. Теория спорта: Учебник для ин-тов физ. культ. / Под ред. В.Н. Платонова. — Киев: Вища школа, 1987. — 422с.
47. Теория и методика физической культуры: Учебник / Под. Ред. Проф. Ю.Ф. Курамшина. — 3-е изд., стереотип. — М.: Советский спорт, 2007. — 463с.
48. Тер-Ованесян А.А. Педагогические основы физического воспитания. — М.: Физкультура и спорт, 1978. — 206с.
49. Фарфель В. В. Управление движениями в спорте. — М.: Физкультура и спорт, 1975. — 208с.
50. Филин В.Н. Теория и методика юношеского спорта: Учебное пособие. — М.: Физкультура и спорт, 1987. — 127с.

51. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений.- М.-Издательский центр «Академия», 2001. – 480с.

52. Юшков О.П. Совершенствование методики тренировки и комплексный контроль за подготовленностью спортсменов в видах единоборств. - М., 2001 – 40с.

53. Якимов А.М. «Основы тренерского мастерства», учеб.пособие для студ.высших учебных заведений физической культуры, М.: Терра-Спорт, 2003 - 176с.



*План-конспект внеурочного занятия по регби для обучающихся 10-12 лет*

**Тема:** Обучение технике передачи и ловле мяча в регби.

**Цель:** Научить технике передачи и ловле мяча в регби.

**Задачи:**

*Образовательные:*

1. Развивать "чувство мяча" и координационные способности;
2. Обучить технике передачи - ловле мяча (в движении);
3. Развитие общей и специальной выносливости.

*Оздоровительные:*

1. Развивать скоростно-силовые качества, быстроту реакции, точность движений, меткость;
2. Развивать скоростную выносливость, прыгучесть.

*Воспитательные:*

1. Формировать потребность и умение выполнять упражнения в соответствии с игрой в регби;
2. Развивать интерес к этому виду спорта. Пропаганда регби.

**Место проведения:** спортивный зал.

**Инвентарь:** мячи, фишки.

**Ход занятия:**

<i>Содержание занятия</i>	<i>Дозировка</i>	<i>Организационно-методические указания</i>
<p><i>1. Подготовительная часть</i></p> <p>1.1. Построение. Сообщение задач урока.</p> <p>1.2. Разминка:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- бег по кругу</li> <li>- бег приставными шагами (правым и левым)</li> <li>- бег спиной вперед</li> <li>- бег по переменной с поворотами</li> <li>- восстановление дыхания</li> </ul> <p>3. Общие развивающие упражнения:</p> <p>1. И. П. - о. с. руки на поясе, наклоны головы</p> <p>1 - вперед, 2- назад, 3 - влево, 4 - вправо.</p> <p>2. И. П. - о. с. руки на поясе, круговые вращения головой,</p> <p>1-4 вправо,</p> <p>1-4 влево.</p> <p>3. И. П. -о. с, руки перед грудью, согнутые в локтевых суставах</p> <p>1-2 рывки руками</p> <p>3-4 поворот вправо с отведением прямых рук в стороны</p> <p>1-2 рывки руками перед</p>	10 мин	<p>Построение, определить, кто выполняет разминку на оценку. Указать зачётные элементы во время урока.</p> <p>Резкие движения не допускать</p> <p>Поочерёдное выполнение</p> <p>Повороты поочерёдные то вправо, то влево</p> <p>Ходьба по кругу с выполнением дыхательных упражнений</p> <p>Чётко в стороны по оси</p>

<p>грудью</p> <p>3-4 -поворот влево и т. д.</p> <p>4. И. П. -о. с. руки за головой в замок</p> <p>1-2- наклон туловища вправо,</p> <p>3-4 - наклон туловища влево.</p> <p>5. И. П. -о. с. - руки в замок перед собой</p> <p>1-2 наклон вперед к правой ноге,</p> <p>3-4- наклон к левой ноге,</p> <p>6. И. П. -о. с. ноги в широкой стойке, кисти рук в замок</p> <p>1-наклон к левому носку</p> <p>2- к правому носку</p> <p>3-вперёд</p> <p>4- И. П.</p> <p>7. И. П. -о. с. руки в замок за головой,</p> <p>15-приседаний</p> <p>Специально-силовые упражнения:</p> <p>Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа</p>		<p>Ноги в коленных суставах не сгибать</p> <p>Во время приседаний стопы от пола не отрывать</p> <p>Мальчики по 15 раз</p>
<p>2. <i>Основная часть</i></p> <p>2.1. Жонглирование мячом:</p> <p>-передача мяча вокруг себя</p> <p>-подбрасывание мяча над собой, чередуя подброс и</p>	<p>30 мин.</p>	<p>Класс разбивается на группы и выполняют задание учителя</p> <p>Выполняется вокруг себя по часовой и против часовой стрелки подбрасывание мяча чётко над собой, быть предельно внимательными при ловле мяча,</p>

<p>ловлю мяча</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-поочерёдное перебрасывание мяча через правое и левое плечо</li> <li>- повороты вокруг себя на 360 с подбрасыванием мяча</li> <li>-приседание, после подбрасывания мяча</li> <li>- восьмерка, на весу,</li> <li>-цепочка, на весу</li> </ul> <p>2.2. Индивидуальная работа с мячом:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-передача на месте в парах лицом друг к другу</li> <li>- передача на месте в парах боком друг к другу</li> <li>- передача на месте в парах боком друг к другу с шагом</li> </ul> <p>2.3. Передача в движении:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-передача в движении в парах</li> <li>-передача в движении в тройках со сменой местами</li> <li>-передача в тройках с оббеганием фишек</li> </ul> <p>2.4. Экспериментальный комплекс 5. Эстафетный бег:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.Прыжки через скакалку на двух ногах с продвижением вперед;</li> <li>2.«Каракатица» лицом</li> </ol>		<p>при потере мяча - упражнение выполняется сначала</p> <p>Расстояние от стены 3-4 метра</p> <p>Следить за техникой выполнения передачи на месте и в движении</p> <p>Передача выполняется в движении</p> <p>Второе повторение выполняется бегом и на 4-5 передач</p> <p>Следить за выполнением, нельзя переступать, ходить шагом</p> <p>Упор лежа, руки сзади, ноги на пятках, таз приподнят, ноги смотрят в сторону направления движения. Выполняется поочередное касание руками стоп противоположной ноги с</p>
-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

<p>вперед;</p> <p>3.«Каракатица» спиной вперед;</p> <p>4.«Кенгуру»;</p> <p>5.«Рюкзак»;</p> <p>6.«Тачка».</p>		<p>продвижение вперед</p> <p>То же, только ноги смотрят в противоположную сторону от направления движения</p> <p>Прыжки с продвижением вперед, стопы вместе, колени врозь, подтягиваются к груди</p> <p>Один обучающийся фиксируют второго в положении сидя за спиной, обхватив руками и ногами стоящего</p> <p>Один обучающийся принимает положение упора лежа на ладонках, второй берет его за лодыжки и ведет до контрольной точки на руках</p>
<p>3. <i>Заключительная часть</i></p> <p>Построение</p> <p>Сообщение итогов урока</p>	<p>5 мин.</p>	<p>Разбор занятия, что понравилось, что получилось.</p> <p>Домашнее задание: ОФП (2 круга тест Купера для развития силовой выносливости)</p>