

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 теоретических основ физического воспитания

Пуртов Владимир Сергеевич
ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА

Тема «Применение элементов самбо на занятиях физической культурой для развития физической силы обучающихся 16-17 лет.»

Направление подготовки 44.03.01 Педагогическое образование

Направленность (профиль) образовательной программы «Физическая культура»

ДОПУСКАЮ К ЗАЩИТЕ

Зав. кафедрой кан. пед. наук, доц. каф. ТОФВ
Ситничук С.С

_____ (дата, подпись)

профессор, доктор педагогических наук,
кандидат физико-математических наук

Адольф В.А.

Дата защиты _____

Обучающийся Пуртов В.С.

_____ (дата, подпись)

Оценка _____

Красноярск, 2025

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	5
ГЛАВА I. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ЭЛЕМЕНТОВ САМБО НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ У ОБУЧАЮЩИХСЯ	8
1.1. Самбо как вид спорта.....	8
1.2. Особенности построения процесса физического воспитания в школе..	14
1.3. Особенности развития подростков 16-17 лет.....	19
ГЛАВА II. ОРГАНИЗАЦИЯ МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ	24
2.1. Организация исследования	24
2.2. Методы исследования	25
ГЛАВА III. ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ ПРОВЕРКА ЭФФЕКТИВНОСТИ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ЭЛЕМЕНТОВ САМБО НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ У ОБУЧАЮЩИХСЯ (16-17 ЛЕТ)	29
3.1. Методика проведения уроков физической культуры с применением элементов самбо	29
3.2. Итоги констатирующего этапа эксперимента.....	36
3.3. Итоги контрольного этапа эксперимента.....	46
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	59
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ	62

ВВЕДЕНИЕ

Физическая подготовка учащихся средних классов представляет особую значимость в современных условиях. Неблагоприятная экологическая обстановка и другие отрицательные факторы окружающей среды оказывают пагубное влияние на здоровье подрастающего поколения, что неизбежно приводит к ухудшению их физических кондиций.

Ученые (Г.П. Антонова, В.К. Бальсевич, В.П. Климин, В.П. Сердюк и др.), исследующие физическое состояние детей и подростков, подчеркивают их повышенную чувствительность к неблагоприятным внешним факторам. В школьный период, когда организм активно развивается, недостаточное внимание к физическому воспитанию может привести к серьезным негативным последствиям для здоровья в будущем.

По мнению таких специалистов, как Алтынин, Бондаревский, Вайнбаум, Велитченко, основная задача физического воспитания заключается в достижении оптимального уровня физического развития, который гарантирует крепкое здоровье, способность выполнять повседневные нагрузки, а также готовность к трудовой деятельности и защите Отечества.

Совершенствование системы физического воспитания требует обновления традиционных методов проведения уроков физкультуры. Введение в школьную программу элементов боевых искусств, в частности самбо, способствует повышению вариативности занятий и внедрению инновационных подходов в физическом развитии учащихся.

Важно отметить, что тренировки по единоборствам не только повышают уровень физической подготовки школьников, но и вносят вклад в воспитание будущих защитников страны.

Уникальная двигательная активность, характерная для единоборств, способствует развитию координации, совершенствованию физических

способностей и формированию гармоничного владения собственным телом. Кроме того, боевые искусства представляют собой действенный механизм мониторинга уровня физической и функциональной готовности занимающихся.

Самбо представляет собой целостный тренировочный комплекс, органично сочетающий общеразвивающие и специализированные упражнения с элементами психологической подготовки. Данная система ориентирована на всестороннее развитие личности через физическую культуру, способствуя как телесному совершенствованию, так и духовному росту через реализацию важнейших жизненных принципов. Использование единоборств в качестве оздоровительной практики насчитывает многовековые традиции.

Благодаря своей доступности и минимальным противопоказаниям, элементы самбо успешно адаптируются в программах физического воспитания подрастающего поколения. Однако важно, чтобы такое внедрение носило не формальный, а осознанный характер, с тщательным отбором наиболее результативных техник, методик и подходов, направленных на развитие как физических, так и психических характеристик.

Особого внимания заслуживает тот факт, что возрастной период 16-17 лет представляет собой критическую фазу в аспекте физического развития и подготовки. Данная ситуация обусловлена повышенной учебной нагрузкой, связанной с подготовкой к ЕГЭ и профессиональным самоопределением. Параллельно наблюдается устойчивая тенденция к выбору малоподвижных форм досуга в ущерб систематическим занятиям физической активностью.

Все вышесказанное обусловило тему нашего исследования:
«Использование элементов самбо на уроках физической культуры у обучающихся (16-17 лет)».

Цель исследования – проверить эффективность использования элементов самбо для поднятия физической силы на уроках физической культуры у обучающихся (16-17 лет).

Объект исследования: учебно-тренировочный процесс обучающихся 16-17 лет на уроках физической культуры.

Предмет исследования: комплекс специальных физических упражнений, направленный на проверку эффективности элементов самбо у обучающихся 16-17 лет на уроках физической культуры.

Гипотеза исследования: выступило предположение о том, что использование вариативной части программы физического воспитания элементов самбо на уроках физической культуры будет способствовать повышению физической подготовленности учащихся.

Задачи исследования:

1. Рассмотреть особенности Самбо как профессионального вида спорта.
2. Изучить особенности построения процесса физического воспитания в школе.
3. Ознакомиться с физическими особенностями развития подростков 16-17 лет.
4. Экспериментально проверить эффективность использования элементов самбо для поднятия физической силы на уроках физической культуры у обучающихся (16-17 лет).
5. На основании полученных результатов сделать выводы.

ГЛАВА I. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ЭЛЕМЕНТОВ САМБО НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ У ОБУЧАЮЩИХСЯ

1.1. Самбо как вид спорта

В наши дни спорт занимает важное место в становлении личности, помогая раскрыть внутренние возможности человека. Он даёт возможность совершенствовать не только телесные способности, но и психологическую устойчивость, закаляя силу духа и настойчивость. Особенно актуальной в настоящее время остаётся проблема грамотного построения системы физического воспитания молодёжи, нуждающаяся в пристальном рассмотрении.

Среди основных элементов, гарантирующих устойчивость политического устройства, особую значимость имеет воспитание молодёжи в духе его ценностей. Тем не менее, в нынешних реалиях этому вопросу не всегда отводится достаточно места. Мысль Аристотеля, выдвинутая ещё в IV веке до нашей эры, о первостепенном значении воспитания для укрепления государства, остаётся актуальной и сегодня [26].

Самбо – относительно молодой, но стремительно развивающийся вид боевых искусств. Его техническая основа включает наиболее эффективные приёмы обороны и нападения, позаимствованные из различных систем рукопашного боя и национальных видов борьбы разных народов. Арсенал приёмов этого спортивного направления непрерывно пополняется, демонстрируя его постоянную эволюцию [1, 5, 36].

Самбо – это спортивное единоборство, схватки в котором проводятся на особом ковре с амортизирующим эффектом. Изначально ковёр имел квадратную форму, но по современным стандартам используется круглая площадка. Спортивная форма включает куртку с поясом, шорты и борцовки – специализированную обувь для борьбы. Весь инвентарь тщательно разработан

для снижения травмоопасности и предотвращения повреждений кожи во время поединка [10, 11].

В 1920-х годах при московском клубе «Динамо» была создана особая секция, посвящённая изучению приёмов рукопашного боя и способов самозащиты. Руководство этой инициативой взял на себя известный эксперт В.А. Спиридонов. Разрабатываемая система боевых и защитных приёмов изначально предназначалась для работников правоохранительных структур, включая милицию и сотрудников спецслужб.

В течение следующих лет подобные учебные заведения открылись в крупных городах СССР: Ленинграде, Киеве, Харькове, Ростове-на-Дону, а также в столицах союзных республик – Баку и Тбилиси.

Официальный статус новый вид борьбы получил только через 15 лет, когда Всесоюзный комитет по физкультуре и спорту провёл первый всесоюзный сбор тренеров по самозащите без оружия. Целями этого мероприятия были повышение квалификации инструкторов, стандартизация правил и методик обучения. Этот семинар стал ключевым этапом в формировании САМБО как самостоятельного вида спорта. Регулярные турниры по данной дисциплине начали организовываться с 1935 года [40].

Среди основателей нового единоборства были такие известные деятели и спортсмены, как В. Спиридонов, В. Ощепков, А. Харлампиев, Е. Чумаков, Н. Васильев, Л. Турин, Л. Школьников, В. Перепёлкин, Н. Макаров [11].

Самбо включает в себя три взаимосвязанных направления – спортивное, боевое и раздел самозащиты.

Самбо занимает особое положение среди единоборств благодаря уникальному сочетанию качеств, способствующих гармоничному физическому развитию и укреплению здоровья. Этот вид спорта выделяется невероятно

разнообразным набором технико-тактических приёмов, что делает его особенно ценным для совершенствования спортивного мастерства.

Среди всех существующих сегодня видов борьбы самбо выделяется наибольшим разнообразием приемов и комбинаций, что подтверждается специалистами в области боевых искусств [1, с. 7].

Соревновательная система самбо базируется на строгих правилах, гарантирующих справедливость поединков. Для обеспечения равных возможностей участники распределяются по трём основным критериям: возрастному признаку, весовым категориям и степени мастерства (присвоенным спортивным разрядам). Длительность схватки также определяется с учётом возраста и квалификации борцов, что делает состязания максимально комфортными для спортсменов [23].

Систематические занятия самбо оказывают комплексное воздействие на физическое развитие: способствуют укреплению организма, увеличивают силовые характеристики, улучшают двигательную координацию и повышают общую работоспособность. Особенность этого единоборства заключается в равномерной нагрузке на все группы мышц, что обеспечивает сбалансированное физическое совершенствование.

Самбисты отличаются не только выдающейся силой, но и исключительной гибкостью, позволяющей выполнять технически сложные приёмы, требующие высокой степени координации и подвижности [28].

Освоение техники самбо даёт спортсмену навыки, которые могут пригодиться любому мужчине в экстремальной ситуации для самозащиты или защиты близких. Однако ценность самбо не ограничивается физическими аспектами. Этот вид спорта формирует силу воли, уверенность в собственных силах, способность преодолевать страх, утомление и даже болевые ощущения при противостоянии более сильному сопернику. Кроме того, он развивает умение

быстро оценивать и реагировать на стремительно меняющуюся опасную ситуацию [1, с. 34].

Самбо по праву считается интернациональным видом спорта. Его техническая база включает наиболее эффективные элементы различных национальных видов борьбы, при этом правила спортивного самбо допускают использование любых приёмов, если они не угрожают здоровью участников [30].

Изучение технического арсенала различных видов борьбы, существовавших до появления самбо, выявляет любопытную закономерность. Формирование набора приёмов в этих дисциплинах происходило под влиянием двух факторов: практической полезности техник и сложившихся традиционных устоев. Зачастую эти аспекты противоречили друг другу, когда устоявшиеся нормы, определявшие развитие боевого искусства, намеренно исключали потенциально эффективные элементы, если те не соответствовали принятым стандартам [37, 38, 39].

Анализ исторических традиций в боевых искусствах выявляет интересные технические ограничения. В таких национальных видах борьбы, как русская "в обхват" и аналогичные ей системы, существовал категорический запрет на выполнение подножек и других бросков с задействованием ног. Аналогичные табу прослеживаются во французской классической борьбе и большинстве этнических боевых систем.

Суть поединка заключалась в прямом силовом противостоянии "грудь к груди", где победа достигалась только разрешёнными способами. Эта традиция отражала особые представления о честности и благородстве в спорте. Тем не менее, технически оправданные приёмы, в том числе ставшая хрестоматийной подножка (часто воспринимаемая как нечестный манёвр), а также подсечки, зацепы и подхваты, несмотря на официальные запреты, продолжали оставаться эффективными в реальных боевых ситуациях [1, с. 35].

Исследование исторических разновидностей борьбы демонстрирует, что технические возможности бойцов зачастую определялись не столько правилами,

сколько спецификой их спортивной формы. Традиционные костюмы и установленные виды захватов фактически исключали применение целого ряда технических элементов.

Ярким примером служат классическая и вольная борьба: облегающие трико, как и массивные пояса в сумо, делают невыполнимыми многие броски, требующие плотного захвата за одежду. Эти особенности спортивной экипировки закономерно определяли техническое своеобразие каждого вида единоборств [29].

В борьбе с захватом за пояс (русской, татарской, башкирской, исландской и других) регламент также накладывает существенные ограничения. Большинство таких стилей предполагают борьбу исключительно в стойке - при падении одного из соперников схватка немедленно прекращается. Характерно, что практически во всех подобных единоборствах (за исключением до недавнего времени дзюдо) категорически запрещены болевые приёмы [5].

При этом каждый национальный вид борьбы выработал собственный арсенал эффективных технических приёмов. Их синтез и взаимное дополнение легли в основу нового боевого искусства - самозащиты без оружия, впитавшей в себя наиболее рациональные элементы различных традиционных систем.

Знаковым событием стало празднование в 2008 году 70-летия самбо, когда в России впервые провели Всероссийский день самбо. Центральным мероприятием стал масштабный юбилейный турнир на Красной площади в Москве. Это положило начало ежегодной традиции, быстро распространившейся по всей стране. Сегодня это событие стало самым массовым и географически масштабным в мире самбо, выполняющим не только спортивную, но и важную социальную функцию по привлечению молодёжи к этому виду единоборств [8].

Инициатива Всероссийской федерации самбо привела к созданию экспертной группы, которая провела детальный анализ существующих нормативных требований. По результатам исследования специалисты рекомендовали включить элементы самозащиты в систему физического

воспитания молодёжи призывного возраста. После успешного тестирования методики в ряде регионов страны рабочая группа под руководством Р.Г. Нургалиева, заместителя секретаря Совета Безопасности РФ, предложила добавить самбо в перечень дисциплин комплекса ГТО.

Реализация этой инициативы дала быстрые результаты. Уже 16 ноября 2015 года был издан приказ №1045, официально включивший самбо (самозащиту без оружия) в нормативы IV-VI ступеней ГТО. Знаменательно, что дата подписания документа совпала с общероссийским празднованием Дня самбо, что добавило событию особую значимость.

Дальнейшее развитие проекта связано с программой "Самбо в школу". Пилотный проект по внедрению самбо в качестве третьего урока физкультуры реализуется с 2010 года. На текущий момент эксперимент охватил 60 школ в трёх регионах и показал впечатляющие результаты. Согласно проведённым тестам, учащиеся, занимающиеся самбо, продемонстрировали существенный прогресс в уровне физической подготовки [8, с. 9].

В настоящее время под руководством Р.Г. Нургалиева осуществляется активная работа по расширению географического охвата программы, охватывающая как центральные области, так и отдаленные регионы страны. Значительную поддержку инициативе оказывают ведущие специалисты различных ведомств, среди которых заместитель министра образования и науки РФ В.Ш. Каганов, заместитель министра спорта России Н.В. Паршикова, президент Всероссийской федерации самбо С.В. Елисеев, директор ФГБУ "ФЦОМОФВ" Н.С. Федченко, а также руководитель научно-методической комиссии ВФС, профессор РГУФКСМиТ С.Е. Табаков. Согласно намеченным планам, начиная с 2016 года элементы самбо будут интегрированы в обязательную школьную программу по физическому воспитанию.

Параллельно ведется активное взаимодействие с Институтом русского языка имени А.С. Пушкина, где в скором времени появится специальный

образовательный модуль, направленный на продвижение самбо как национального вида спорта среди зарубежной аудитории.

Особое внимание уделяется реализации пилотного проекта в трех регионах: Республике Карелия, Приморском и Краснодарском краях. В период август-сентябрь 2015 года запланировано проведение специализированных курсов повышения квалификации по программе "Самбо", участниками которых станут сотрудники Министерства образования РФ, специалисты по физическому воспитанию, представители спортивных организаций и преподаватели физкультуры. Образовательный курс предусматривает сочетание теоретических занятий (6 часов) и практических тренировок (8 часов), что позволит эффективно внедрить современные методики обучения самбо в школьную образовательную систему.

1.2. Особенности построения процесса физического воспитания в школе

Актуальность поиска эффективных методик развития физических способностей у обучающихся различных возрастных групп сохраняет свою научную значимость в области физической культуры. Использование однотипных упражнений, стандартных тренировочных программ и повторяющихся игровых приемов неизбежно ведет к снижению заинтересованности занимающихся, что в конечном счете ухудшает эффективность образовательной деятельности.

В этой связи перед педагогами по физической культуре стоит важная задача разработки инновационных подходов, способствующих:

- сохранению высокой степени вовлеченности обучающихся;
- уменьшению эмоционального напряжения;
- преодолению однотипности тренировок.

Практический опыт демонстрирует, что одним из наиболее результативных способов решения указанных задач может стать применение игровых методик, включающих элементы борьбы.

С повышением уровня физической подготовленности учащихся в данные игры можно вносить усложнения, что обеспечивает их постепенное развитие. Подобная стратегия обладает разносторонним положительным влиянием, в том числе:

- способствует психологической коррекции;
- оказывает лечебно-профилактическое воздействие;
- укрепляет здоровье;
- стимулирует физическое совершенствование;
- выполняет воспитательную роль.

Многочисленные научные исследования, посвященные физическому воспитанию детей дошкольного, школьного и студенческого возраста, подтверждают высокую эффективность игровых методов с включением элементов единоборств [3, 21, 31].

Представленная методика не только вносит разнообразие в образовательный процесс, но и способствует сбалансированному физическому развитию учащихся, поддерживая их устойчивый интерес к занятиям на всех этапах обучения.

Согласно ФГОС, физическая культура рассматривается как учебный предмет, ориентированный на формирование двигательных навыков общеразвивающей и образовательной направленности. В ходе занятий у обучающихся наблюдается комплексное развитие: наряду с улучшением физических кондиций отмечается прогресс в познавательной деятельности, формируется толерантное отношение к окружающим, раскрываются творческие способности и развивается самостоятельность [23, 27].

Основная цель школьного курса физического воспитания заключается в обеспечении всестороннего развития личности учащихся. Программа направлена на формирование ценностей здорового образа жизни, воспитание социально ответственного поведения и содействие профессиональному самоопределению с учетом индивидуальных особенностей каждого обучающегося. Такой подход способствует гармоничному развитию детей и подростков в соответствии с современными образовательными стандартами.

Реализация цели осуществляется через решение следующих задач [6]:

- научить правилам безопасности при проведении занятий;
- расширение теоретических и практических знаний по предлагаемому виду спорта;
- профилактика асоциального поведения среди детей и подростков;
- развитие и совершенствование жизненно важных двигательных умений и навыков;
- ознакомление учащихся с видами спорта;
- создание основ для привлечения школьников к регулярным занятиям физической культурой и спортом;
- расширить объем двигательных действий;
- развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации движений, гибкости;
- в процессе проведения занятий формирование тактического мышления;
- подготовить учащихся к участию в различных школьных соревнованиях;
- в процессе проведения занятий по спортивной борьбе способствовать формированию коллективизма, командного духа, взаимовыручки и взаимопомощи;
- формирование навыков ведения единоборства и, на её основе, создание базы для прохождения различных- видов в спорта, входящих в школьную программу по физической культуре;
- организация активного внеурочного досуга обучающихся;
- научить учащихся применять полученные умения и навыки в практической жизни [12, 24].

В конце 1-го этапа обучения (начальная школа) обучающиеся должны:

- знать правила предупреждения травматизма во время занятий играми с элементами единоборств;
- уметь выполнять гимнастические и акробатические упражнения, а также отдельные упражнения из борьбы самбо;

знать подвижные игры с элементами единоборств;

- знать простые двигательные действия, применяемые в борьбе.

-

В конце II этапа обучения (основная школа) обучающиеся должны закрепить знания I-го этапа обучения, а также:

- расширить свои теоретические- и практические знания по данному виду спорта;

- знать правила техники безопасности во время занятий спортивной борьбой;

- знать базовую технику борьбы;

- знать и уметь выполнять базовые приемы в стойке и партере, а также технические связки из них;

- расширить свой личный объем двигательных действий;

- уметь самостоятельно составлять простые связки из базовых приемов борьбы;

- уметь анализировать ошибки при выполнении различных базовых приемов и исправлять их;

- приобрести навыки тактического мышления и использовать их в учебных, тренировочных и соревновательных схватках;

- уметь выполнять приемы борьбы в учебных, тренировочных и соревновательных поединках [12, 24].

В конце III-го этапа обучения (средняя школа) обучающиеся должны закрепить знания I-го и II-го этапов обучения, а также:

- знать правила соревнований по борьбе самбо;

- освоить более сложные технические действия, применяемые в борьбе и способы их тактической подготовки;

- уметь выполнять связки из изученных ранее приемов борьбы самбо;

- демонстрировать комбинационный стиль борьбы;

- владеть навыками самостоятельного составления различных-комбинаций в стойке и в партере;

- уметь взаимодействовать со спарринг-партнерами и в группе

занимающихся борьбой;

- приобрести навыки участия в различных школьных и районных соревнованиях;

- научиться разумно, в соответствии с философией единоборств, применять полученные умения и навыки в практической жизни [12, 25].

Форма проведения учебных занятий: групповые и индивидуальные тренировочные занятия, беседы, спортивно-оздоровительные мероприятия и соревнования, контрольные тесты.

Принципы обучения:

- принцип наглядности (наглядность должна соответствовать целям и задачам занятия с учетом возрастных и индивидуальных особенностей детей);

- принцип воспитывающего обучения (пример тренера-преподавателя, своевременное начало урока, наличие правил и норм поведения);

- принцип систематичности и последовательности (давать стройную систему знаний, связывать новые знания с ранее изученными, отслеживать результаты обучения);

- принцип прочности (систематическое повторение, стимулирование самостоятельной работы, систематический контроль и оценка).

Методы обучения

- словесные (доступное объяснение упражнений и целесообразность их выполнения);

- наглядные (показ правильного исполнения конкретного упражнения тренером-преподавателем или с помощью учащегося);

- проверки на практике (выполнение упражнения учащимися целиком для простых упражнений, пошагово и целиком для сложных).

1.3. Особенности развития подростков 16-17 лет

Научные исследования подтверждают, что наиболее интенсивный период развития организма, включая физическое и интеллектуальное становление, формирование волевых качеств и мировоззренческих позиций, приходится на относительно короткий временной отрезок (около трех лет) и завершается в юношеском возрасте. Этот этап, известный в научной литературе как пубертатный период, имеет гендерные различия в продолжительности: у девушек он завершается к 16-17 годам, тогда как у юношей продолжается до 18-19 лет.

К окончанию полового созревания наблюдается полное формирование телесных пропорций, прекращение ростовых процессов и окончательное окостенение скелета. Физиологические изменения в этот период характеризуются значительными антропометрическими сдвигами: у юношей отмечается прибавка массы тела в среднем на 34 кг при увеличении роста на 35 см и расширении грудной клетки на 25 см, тогда как у девушек соответствующие показатели составляют 25 кг, 28 см и 18 см. Эти преобразования обусловлены интенсивной деятельностью регуляторных систем организма, прежде всего нервной и эндокринной, которые сами продолжают развиваться и совершенствоваться в этот период [7].

Процесс биологического созревания отличается сложностью и нелинейностью, что требует особого подхода к подросткам. Со стороны родителей необходимо внимательное, но тактичное наблюдение за развитием ребенка, а в случае выявления каких-либо отклонений от нормативных показателей - обязательное обращение за квалифицированной медицинской помощью [4].

Рост скелетной мускулатуры, который вызван эндокринной стимуляцией, значительно сказывается на мышечной силе. В качестве примера можно привести сжим кистевого динамометра, если в 10 лет мальчикам под силу сжимать 16 кг, то в возрасте 16-17 лет этот показатель

превышает 35 кг. Что касается девочек, то у них сила кисти руки увеличивается за этот же период в среднем с 12,5 до 28 кг. Стоит обратить внимание на то, что у девушек мышечная сила достигает своего максимального развития к 15 годам. Такая особенность подросткового возраста, как угловатость, неуклюжесть и неловкость, проходят у мальчиков к 15 годам, а у девочек немного раньше [34].

Подростковый возраст характеризуется быстрым ростом сердца. Более того, организм детей подросткового возраста не предъявляется ни к одной системе таких высоких требований, как к сердечнососудистой. В период с 10 до 16 лет происходит увеличение веса сердца (в 2 раза) и объема (в 2,4 раза). Изменениям подвергается и сердечная мышца (миокарда): она становится мощнее, появляется способность выбрасывать в сосуды при сокращении большее количество крови [2].

В одном и том же возрасте (например, 16 лет) для быстро развивающихся девочек характерным является работа сердечно-сосудистой системы как у взрослых женщин, при этом у девочек, отстающих в развитии, работа сердечно-сосудистой системы соответствует работе сердечно-сосудистой системы младших школьниц (10 лет). Данная закономерность наблюдается и в работе сердечно-сосудистой системе мальчиков. Получается, что можно говорить о такой особенности подросткового возраста, как тесная связь работы сердечно-сосудистой системы с темпами роста и созревания [33].

Поскольку сердечно-сосудистая система не всегда успевает за стремительно растущим организмом, ей необходимо оказать помощь, которая может быть рациональной только в случаи повышения физической нагрузки посредством систематических физических упражнений, спорта и трудовой деятельности. Проблемы с сердечно-сосудистой системой становятся достаточно частым явлением в современных условиях жизни, которые характеризуются малоподвижным образом и как следствие недогрузка мускулатуры [32].

Девочки и мальчики в возрасте 16-17 лет склонны стесняться своей слабостью и неловкостью, в связи с чем они полностью отказываются от занятий физической культуры. В результате такого отказа происходит формирование так называемого капельного сердце. В случаях, если подросток не начинает вовремя заниматься физической культурой, сердце не увеличится и в дальнейшем.

Для подросткового возраста (16-17 лет) характерным является также артериальное давление, которое встречается из-за несоответствия просветов сосудов, по которым кровь выбрасывается из сердца, с одной стороны, и возросшей емкостью сердца, с другой стороны. К 17 годам артериальное давление повышается до 120/65 у юношей и до 115/60 у девушек.

Еще одной немаловажной особенностью сердечно-сосудистой системы подростков 16-17 лет является временное нарушение ее нервной регуляции. Это обусловлено перестройкой деятельности эндокринной и нервной систем, а также расстройством ритма сердца, повышением или снижением частоты сердцебиений. Девушкам и юношам, развитие которых происходит гармонично, такие расстройства имеют место быть, однако они отличаются недолгосрочностью и отсутствием необходимости врачебного вмешательства. Наряду с этим, любые изменения величин кровяного давления не должны оставаться без должного внимания [7].

Дети подросткового возраста (16-17) при наличии большой умственной нагрузки и малоподвижного образа жизни могут страдать нарушением регуляции тонуса кровеносных сосудов, что становится причиной гипотонических и гипертонических состояний, в последствии развивающихся, соответственно, в гипотонию или гипертонию.

Согласно общепринятым стандартам, для подростков 16-17 лет суммарная дневная учебная нагрузка не должна превышать 7-8 часов (при шестидневной рабочей неделе). На практике отмечается увеличение данной нагрузки в старших классах, что связано со сдачей ЕГЭ, а также поступлением в высшие учебные заведения.

Результаты проводимых исследований свидетельствуют о том, что подростки в 16-17 лет в среднем 18 часов в сутки находятся в состоянии полной или относительной неподвижности (сидят, лежат). Получается, что активной мышечной деятельности (игры, занятия физической культурой и т.д.) отводится только 6 часов в сутки. Однако, если эти 6 часов будут рационально использованы, то они могут принести большую пользу здоровью [34].

Стоит обратить внимание и на то, что статистика, составленная по данным исследований, проводимых в Москве и Московской области, свидетельствует о том, что 51% подростков вообще не бывают на свежем воздухе. В тоже время перерыв между классными и домашними занятиями более чем у трети ребят не превышает 1,5 часов. Получается, что школьники приступают к выполнению домашней работы, не отдохнув, а, следовательно, можно говорить о низком уровне работоспособности. Те же данные свидетельствуют о том, что 28,4% детей тратят на приготовление уроков более 3 часов, 12,8% - более 4 часов, а 4,4% - более 5 часов. Причем 73,7 процента школьников не устраивают никаких перерывов для отдыха, т. е. сидят за письменным столом непрерывно по 3 — 5 часов [34].

Что касается оставшегося времени, то в качестве отдыха подростки выбирают просмотр телепередач, а также проведение времени за компьютером. Для занятий спортом у подростков не остается времени и именно поэтому занятия физической культуры в рамках образовательного учреждения (в частности в школе) должны компенсировать гиподинамию.

Еще одной особенностью, а точнее даже феноменом современных подростков является ускорение роста и развития по сравнению с предыдущими поколениями, то есть акселерация.

Согласно современным представлениям, растущий организм представляет собой сложную саморегулирующуюся систему, развитие которой обусловлено заложенной в ней генетической программой. Каждый подросток растет и развивается, имея определенные анатомические и

физиологические особенности всего организма, а также отдельных органов и систем, порядок и темпы их созревания, индивидуальные свойства, приспособительные возможности на всех этапах жизни определяются наследственной конституцией ребенка [4].

Что касается непосредственно полового созревания, то оно не зависит ни от расовых особенностей, ни от климата, ни от географической зоны проживания. Широко распространенным является мнение о более раннем половом созревании южных народов, встречающееся иногда даже в медицинской литературе, на самом деле эта гипотеза не нашла своего подтверждения. Наиболее существенными являются социально-экономические условия, а также характер питания.

Мы решили обратить на акселерацию особое внимание, поскольку она создает ряд проблем в процессе воспитания, особенно это касается детей подросткового возраста (16-17 лет). Дело в том, что при тренировке подростково-акселератов, даже если они достаточно способны и «идеально» подходят к избранному виду спорта, возникают определенные проблемы. Крупные, рано развитые, они способны на занятиях выполнять большой объем физических нагрузок. Но хотя по росту и весу они не уступают взрослым, степень развития всех систем организма еще не «дотянула» до взрослого уровня: нервная, эндокринная, сердечнососудистая, дыхательная и мышечная системы находятся еще в стадии формирования. Почти нет функциональных резервов, так как процессы роста и созревания сами требуют значительного напряжения всех систем, больших затрат энергии. И «легкость», с которой подростки справляются с большими нагрузками, может обходиться слишком дорого. Переоценка физических возможностей подростков ведет к перетренировке, нарушению здоровья.

ГЛАВА II. ОРГАНИЗАЦИЯ МЕТОДИКИ ИССЛЕДОВАНИЯ

2.1. Организация экспериментальной работы

Эксперимент проводился в МБОУ Устюжская СОШ им. Героя И.С. Бородавкина. Участие принимали ученики 10-11 классов, эксперимент длился во все отведенное время преддипломной практики, использовались методы выпускной квалификационной работы.

Этапы исследования:

I этап: исследование проходило в спортивном зале школы. На этом этапе проводился анализ научно-методической литературы по проблеме использования элементов самбо на уроках физической культуры у обучающихся (16-17 лет). Так нам удалось получить сведения об особенностях самбо как профессионального вида спорта, об особенностях построения процесса физического воспитания в школе, а также о физиологических особенностях развития обучающихся 16-17 лет и возможности использования элементов самбо на уроках физической культуры. В результате теоретического обзора литературы по проблеме использования элементов самбо на уроках физической культуры у обучающихся (16-17 лет) были поставлены цель и задачи экспериментального исследования.

II этап: на этом этапе исследования подбирались группа испытуемых, база исследования, была проведена диагностика физического развития и физической подвижности, отобран комплекс упражнений, которые могут использоваться на уроках физической культуры, разработаны уроки по физической культуре с использованием элементов самбо.

В исследовании приняли участие 24 респондента, учащихся 10-11 классов в возрасте от 16 до 17 лет (все респонденты лица мужского пола). Все респонденты были разделены на две группы: экспериментальная (в которой проводились уроки по физической культуре с использованием элементов самбо) и контрольную (в которой проводились традиционные уроки физической культуры).

III этап исследования – осуществлялся анализ и синтез полученных результатов, формулировка выводов.

2.2. методы научного исследования:

- анализ научно-методической литературы;
- метод педагогического наблюдения;
- тестирование физических качеств;
- психологическое тестирование;
- математический метод обработки результатов.

В ходе изучения научно-методических источников выявлено, что самбо является достаточно молодым, но при этом весьма востребованным и динамично прогрессирующим видом спортивных единоборств. Техническая база самбо формируется на основе наиболее результативных элементов защиты и атаки, заимствованных из разнообразных боевых практик и традиционных видов борьбы разных народов. Количество технических элементов в самбо постоянно увеличивается по мере эволюции данного спортивного направления.

Кроме того, исследования подтвердили, что разработка методов повышения уровня физической подготовки учащихся разных возрастных категорий остаётся одной из ключевых задач современной педагогики в сфере физического воспитания. В связи с этим нами был проведён анализ методических материалов, посвящённых внедрению элементов самбо в учебный процесс на уроках физкультуры в средней школе.

В процессе исследования были детально изучены возрастные особенности физического развития учащихся 16-17 лет, имеющие принципиальное значение при организации учебных занятий по физической культуре с применением элементов самбо. Важность учета данных особенностей обусловлена тем, что неадекватная оценка функциональных возможностей подростков может спровоцировать состояние перетренированности и вызвать негативные последствия для здоровья.

В рамках второго этапа научной работы был реализован метод педагогического наблюдения, осуществляемого в естественных условиях учебного процесса на уроках физической культуры. В ходе наблюдения фиксировались исходные параметры состояния обучающихся: соблюдение требований к спортивной форме, уровень физической подготовленности, эмоциональный фон. Особое внимание уделялось мониторингу техники выполнения физических упражнений, а также анализу реакций организма учащихся на заданную нагрузку с последующей оценкой динамики их физического и психического состояния в течение занятия.

Тестирование физических качеств респондентов осуществлялось в соответствии с учебными нормативами по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств (см. Таблица 1).

Таблица 1

Учебные занятия	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
	Учащиеся	Мальчики			Девочки		
	Оценка	“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
10	Челночный бег 3*10 м, сек	7.3	8.0	8.2	9,7	10,1	10,8
10	Бег 30 м, секунд	4.4	5.1	5.2	5,4	5,8	6,2
10	Бег 1000м.мин.	3,35	4,00	4,30			
10	Бег 500м. мин				2,10	2,25	3.00

10	Бег 100 м, секунд	14,4	14,8	15,5	16,5	17,2	18,2
10	Бег 3000 м.(ю) ;2000 м.(д) мин	12,4 0	13,3 0	14,3 0	10,2 0	11,1 5	12,1 0
10	Прыжки в длину с места	230	190	180	185	170	160
10	Подтягивание на перекладине	11	9	4	18	13	6
10	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	32	27	22	20	15	10
10	Наклоны вперед из положения сидя	15+	9	5-	22+	12	7-
10	Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	52	47	42	40	35	30
10	Бег на лыжах 3 км, мин	14,4 0	15,1 0	16,0 0	18,3 0	19,3 0	21,0 0
10	Бег на лыжах 2 км, мин	10,3 0	10,5 0	11,2 0	12,1 5	13,0 0	13,4 0
10	Бег на лыжах 1 км, мин	4,40	5,00	5,30	6,00	6,30	7,1
10	Метание гранаты (ю)-700 гр. (д)- 500 гр. на дальность м.	28	23	18	23	18	15
10	Прыжок на скакалке, 30 сек, раз	65	60	50	75	70	60

Для способности кардиореспираторной системы к физическим нагрузкам применяется индекс Робинсона. Он используется для оценки уровня обменно-энергетических процессов, происходящих в организме. Индекс Робинсона характеризует систолическую работу сердца. Чем больше этот показатель на высоте физической нагрузки, тем больше функциональная способность мышц сердца.

Для расчёта индекса Робинсона, респонденту необходимо пять минут отдохнуть и определить пульс за одну минуту в положении стоя. Затем измеряем давление и записываем систолическое значение. Для расчета

индекса Робинсона используем формулу:

$$\text{Индекс Робинсона} = \frac{\text{Пульс за 1 минуту} \times \text{Систолическое артериальное давление}}{100}$$

Данный показатель характеризует резервные возможности сердечно-сосудистой системы, чем индекс Робинсона ниже в покое, тем выше резервные возможности. Оценить результаты подсчётов можно в таблице 2.

Таблица 2

Оценка результатов подсчета

Оценка состояния	Индекс Робинсона
Функциональные резервы сердечно-сосудистой системы в отличной форме	69 и менее
Функциональные резервы сердечно-сосудистой системы в норме	70 – 84
Можно говорить о недостаточности функциональных возможностях сердечно-сосудистой системы	85 – 94
Есть признаки нарушения регуляции деятельности сердечно-сосудистой системы	95 – 110
Регуляция деятельности сердечно-сосудистой системы нарушена	111 и больше

Для психологической диагностики использовалась методика «САН», которая позволила выявить самочувствие, активность и настроение у респондентов до и после проведения реабилитационной лечебной физкультуры. Испытуемых просят соотнести свое состояние с рядом признаков по многоступенчатой шкале. Шкала состоит из индексов (3 2 1 0 1 2 3) и расположена между тридцатью парами слов противоположного значения, отражающих подвижность, скорость и темп протекания функций (активность), силу, здоровье, утомление (самочувствие), а также характеристики эмоционального состояния (настроение). Испытуемый

должен выбрать и отметить цифру, наиболее точно отражающую его состояние в момент обследования.

Шкала опросника приведена в приложении 1 (см. Приложение 1).

Для обработки полученных результатов использовался математический метод, который позволил наглядно отобразить динамику положительного роста показателей.

ГЛАВА III. ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ ПРОВЕРКА ЭФФЕКТИВНОСТИ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ЭЛЕМЕНТОВ САМБО НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ У ОБУЧАЮЩИХСЯ (16-17 ЛЕТ).

3.1. Методика проведения уроков физической культуры с применением элементов самбо

Самбо представляет собой эффективное средство физического воспитания, которое может быть успешно интегрировано в школьные уроки физкультуры. Данный вид единоборств способствует комплексному развитию физических качеств учащихся и формирует практические навыки, необходимые в повседневной жизни.

В учебном процессе элементы самбо могут применяться как в виде отдельных специализированных занятий, так и в сочетании с другими спортивными дисциплинами, предусмотренными школьной программой по физическому воспитанию. Для учащихся младших классов знакомство с самбо происходит через подвижные игры, в среднем звене школьники осваивают базовые технические элементы, тогда как обучающиеся сосредотачиваются на отработке приемов самозащиты.

Как отмечает Ярцев Владимир Анатольевич, президент Красноярской местной общественной организации «Красноярская городская федерация самбо» (КМОО «КГФС»), отдельные представители администрации школ выражают опасения относительно возможного травматизма при занятиях самбо и сомневаются в целесообразности его включения в общеобразовательную

программу. Однако эти опасения не имеют достаточных оснований: "Внешнее впечатление о повышенной опасности данного вида спорта является ошибочным".

В действительности, для детей младшего школьного возраста обучение самбо включает прежде всего акробатические элементы, технику безопасных падений, основы само страховки, а также специально разработанные подвижные игры, направленные на развитие ключевых физических качеств - быстроты, мышечной силы и общей выносливости. "Безусловно, около половины программы составляют непосредственно приемы самбо, - поясняет Петр Кретов. - Однако тщательно продуманная система разминки и подготовки сводит риск травматизма к минимальным показателям" [7, 16].

Для организации занятий самбо в рамках школьной программы учителям физической культуры достаточно пройти соответствующие курсы повышения квалификации. Этот вид спорта обладает уникальными преимуществами для детского и подросткового возраста, сочетая в себе элементы различных боевых искусств, обеспечивая комплексную нагрузку на все группы мышц и способствуя гармоничному воспитанию личности. Как отмечает заслуженный мастер спорта, директор петербургской школы высшего спортивного мастерства Михаил Кокорин, самбо, в отличие от других единоборств, имеет глубокие национальные корни и является исконно русским видом спорта.

Отдельного внимания заслуживает распространенное заблуждение о том, что занятия единоборствами способствуют развитию агрессии. Специалисты в области самбо подчеркивают, что сама расшифровка названия - "самозащита без оружия" - опровергает этот стереотип. Исторически самбо доказало свою воспитательную ценность еще в 1920-1930-е годы, став эффективным средством социализации для тысяч беспризорных детей. Психолог Андрей Серов убежден: "Спортивные занятия, и особенно самбо, предоставляют подросткам конструктивный способ выплеска накопившейся агрессии. Грамотно организованный тренировочный процесс не только стабилизирует психическое состояние, но и формирует систему жизненных достижений, укрепляет уверенность в себе, помогает преодолеть характерные для подросткового возраста страхи. Таким образом воспитываются качества настоящего мужчины, дефицит

которых остро ощущается в современном обществе" [7, 16].

Правда, в школах говорят и о проблемах. Прежде всего, это закупка специального инвентаря для занятий - ковров для борьбы, поскольку школьные маты для этого не годятся. Эти и другие вопросы рассматриваются на заседаниях попечительского совета при губернаторе города. Уже решено, что каждое второе воскресенье сентября во всех петербургских школах города будет проводиться показательный урок самбо, а в рамках программы будет создана школьная лига самбо в Петербурге.

Ниже в таблице 3 представлен учебный план занятий по спортивной борьбе в рамках третьего урока [24].

Таблица 3

Учебный план занятий по спортивной борьбе в рамках третьего урока физической культуры

№	Раздел подготовки	Этапы подготовки		
		1 этап	2 этап	3 этап
		3-4 кл.	5-8 кл.	9-11 кл.
Знания о физической культуре на спортивной борьбе				
1.	Теоретическая подготовка	4	4	4
Способы двигательной деятельности				
2.	Общая и специальная физическая подготовка	12	12	12
3.	Технико-тактическая подготовка	16	16	16
Физическое совершенствование				
4.	Контрольные испытания	2	2	2
5.	Общее количество часов	34	34	34

Таблица 4

Учебно-тематический план для обучающихся 9-11 классов

№	Содержание занятий	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
1.	Техника безопасности на уроках по спортивной борьбе, гигиена, форма одежды, предупреждение травм	1		1
2.	Спортивная борьба в олимпийском и международном спортивном движении.	1		1

3.	Краткие сведения о влиянии физических нагрузок на организм занимающегося спортивной борьбой	0,5		0,5
4.	Основы техники и тактики спортивной борьбы	0,5		0,5
5.	Правила соревнований по борьбе самбо.	1		1
6.	Строевые упражнения. Общая физическая и специальная подготовка. Общеразвивающие и специальные упражнения борца.		12	12
7.	Обучение основам базовой технике греко-римской или вольной борьбы		16	16
8.	Соревнования по спортивной борьбе	На усмотрение учителя		
9.	Контрольные испытания		2	2
10.	Итого:	4	30	34

В борьбе самбо для повышения анаэробных возможностей организма используют следующие упражнения [25]:

1. Упражнения, преимущественно способствующие повышению алактатных анаэробных способностей. Продолжительность работы 10–15 с, интенсивность максимальная. Упражнения используются в режиме повторного выполнения, сериями.

2. Упражнения, позволяющие параллельно совершенствовать алактатные и лактатные анаэробные способности. Продолжительность работы 15–30 с, интенсивность 90–100% от максимально доступной.

3. Упражнения, способствующие повышению лактатных анаэробных возможностей. Продолжительность работы 30–60 с, интенсивность 85–90% от максимально доступной.

4. Упражнения, позволяющие параллельно совершенствовать алактатные анаэробные и аэробные возможности. Продолжительность работы 1–5 мин, интенсивность 85–90% от максимально доступной.

Режимы тренировочной работы при совершенствовании анаэробных возможностей представлены в таблице 5.

Таблица 5

Режимы тренировочной работы при совершенствовании анаэробных возможностей

Интенсивность (в % от максимальной)	Направленность нагрузки	Продолжительность работы (с)	Упражнения в серии (раз)	Серии (раз)	Отдых (мин)	
					Пауза между упражнениями (мин)	Отдых между сериями (мин)
100	Алактатная	5-10	3-4	3-4	1,5-2	5-7
90-100	Алактатная и лактатная	15-30	4-5	3-4	1-1,5	5-7
85-90	Лактатная	30-60	4-6	4-5	0,3-1	5-7
85-90	Анаэробная и аэробная	60-180	6-8	5-7	0,3-1	5-7

Для воспитания выносливости в борьбе самбо, с учетом присущих этому виду спорта характеристик двигательной деятельности, следует увеличивать продолжительность основных упражнений (схваток), повышать интенсивность, уменьшать интервалы отдыха.

Постепенно, с ростом тренированности спортсменов и с учетом их возрастных особенностей, время отдыха между схватками сокращается и уменьшается число самих схваток.

С педагогической точки зрения, специальная выносливость борца – многокомпонентное понятие и ее уровень взаимосвязан с рядом факторов, основные из которых – общая выносливость, скоростные и силовые возможности, эффективность технического мастерства, подготовленность опорно-двигательного аппарата, психологическая устойчивость к болевым и неприятным ощущениям и др. [19, 27].

Цель тренировки в соревновательном периоде – достижение наивысших спортивных результатов, поддержание общей и силовой выносливости, дальнейшее совершенствование специальной выносливости в процессе тренировочных и соревновательных схваток, обеспечение роста скоростных возможностей. При этом общий объем нагрузки несколько снижается при повышении интенсивности [12, 13, 14].

Основная задача переходного периода тренировки – обеспечить борцам с помощью тренировочных средств и соответствующих нагрузок полноценный отдых при сохранении на определенном уровне основных физических качеств и общей выносливости. Для выполнения этой задачи применяются различные циклические упражнения и спортивные игры, которые воспитывают специальную выносливость борцов, необходимую для ведения схваток в высоком темпе, что во многом зависит от уровня потребления кислорода.

В. Я. Блах, рассматривая принцип построения биологически обоснованной концепции физической подготовки борцов самбо и дзюдо, отмечает, что на предсоревновательном этапе важнейшее значение имеет строго индивидуальное планирование нагрузок. Кроме этого, непосредственно в предсоревновательном периоде следует поддерживать уровень силовой подготовленности и стремиться к максимальному повышению уровня аэробной подготовленности. В предсоревновательном периоде целесообразно минимизировать нагрузки анаэробной гликолитической направленности, поскольку она приводит к значительному закислению мышц, разрушению митохондрий, а значит, к потере выносливости (аэробной подготовленности) [3, 30].

Для контроля тренировочных нагрузок спортсменов по показателям внешней физической нагрузки необходимо учитывать такие параметры, как интенсивность упражнения; продолжительность упражнения; число повторений; продолжительность интервалов отдыха; характер отдыха. Правильное сочетание этих составляющих значительно усиливает тренировочный эффект [16].

Режимы тренировочной работы при совершенствовании анаэробных возможностей включают алактатную, алактатную и лактатную, лактатную, анаэробную и аэробную направленность нагрузки, которые следует варьировать в зависимости от этапа подготовки спортсменов.

К занятиям борьбой допускаются учащиеся, прошедшие инструктаж по охране труда, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

При проведении занятий по борьбе соблюдать правила поведения, расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

При проведении занятий по данному виду единоборств возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов:

- травмы при выполнении упражнений при неправильном их выполнении, не правильных действий спарринг-партнеров, а также при выполнении упражнений без страховки;

- травмы при выполнении упражнений без использования гимнастических матов;

- травмы при выполнении упражнений на спортивных снарядах с влажными ладонями, а также на загрязненных снарядах.

В спортивном зале должна быть медицинская аптечка с набором необходимых медикаментов и перевязочных средств для оказания первой помощи при травмах.

При проведении занятий по борьбе в спортивном зале соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения. Спортивный зал должен быть обеспечен двумя огнетушителями.

При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить учителю (преподавателю, воспитателю, тренеру), который сообщает об этом администрации учреждения. При неисправности спортивного оборудования прекратить занятия и сообщить об этом учителю (преподавателю, воспитателю, тренеру).

В процессе занятий обучающиеся должны соблюдать порядок выполнения упражнений, правила общественной и личной гигиены.

Обучающиеся, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к ответственности и со всеми обучающимися, проводится внеплановый инструктаж по охране труда.

Учитывая все вышесказанное, нами была проведена серия уроков с использованием элементов самбо в экспериментальной группе (пример урока представлен в приложении 2). Уроки составлялись с опорой на комплекс комплекс специально-подготовительных упражнений борцов (см. Приложение 3).

3.2. Итоги констатирующего этапа эксперимента

На констатирующем этапе эксперимента с целью установления эффективности использования элементов самбо на уроках физической культуры у обучающихся (16-17 лет) была проведена начальная диагностика физических качеств и психологического состояния.

Всего было задействовано 24 респондента в возрасте 16-17 лет, из них 12 респондентов экспериментально группы и 12 респондентов контрольной группы.

Первичной диагностике подверглись показатели физических качеств респондентов, показатели резервных возможностей сердечно-сосудистой системы, а также их психологическое состояние.

Ниже, в таблицах 6,7 отображены показатели физических качеств респондентов, полученные до начала эксперимента.

Таблица 6

Показатели физических качеств респондентов контрольной группы

Респондент	Бег 100м	Бег 1000м	Подтягивание (раз)	Отжимание от пола	Подъём туловища из положения лёжа на спине	Наклон вперед из положения сидя
1	15,4	5,2	8	25	33	10
2	14,7	5,3	8	18	26	5
3	14,6	5	5	18	29	7
4	15,5	5,5	5	15	25	3
5	15,4	5,4	9	17	34	4
6	14,7	5,5	7	16	35	3

7	14,6	5,6	6	18	29	4
8	15,2	5,7	5	19	28	5
9	14,5	5,7	7	18	27	6
10	14,6	5,8	6	17	26	7
11	15,2	5,8	5	16	28	8
12	15,1	5,6	7	15	29	9

Таблица 7

Показатели физических качеств респондентов экспериментальной группы

Респондент	Бег 100м	Бег 1000м	Подтягивание (раз)	Отжимание от пола	Подъём туловища из положения лёжа на спине	Наклон вперед из положения сидя
1	15,2	5,2	7	19	29	9
2	14,8	5,4	6	17	28	6
3	14,7	5	8	19	26	6
4	15,4	5,2	7	20	27	4
5	15,3	5,5	6	21	28	5
6	14,4	5,5	9	22	29	4
7	14,2	5,6	7	24	25	5
8	15,1	5,7	6	19	26	4
9	14,3	5,7	7	17	27	5
10	15,2	5,8	6	16	28	6
11	15,4	5,9	7	15	27	7
12	15,6	5,7	5	15	26	8

Данные, представленные в таблицах 6,7, позволяют говорить о том, что показатели контрольной и экспериментальной групп несколько не дотягивают до нормы (показатели нормы приведены на страницах 23-24 данной работы).

Для того чтобы проверить существует ли разница между показателями физической подготовленности респондентов из контрольной и экспериментальной групп, мы обратились к математической статистике, а именно использовали t-критерий Стьюдента. Расчет осуществлялся по формуле:

$$t_{\text{эмп}} = \frac{\bar{x} - \bar{y}}{\sigma_{x-y}}$$

где \bar{x} , \bar{y} — средние арифметические в экспериментальной и

контрольной группах,

- стандартная ошибка разности средних арифметических.

Находится из формулы:

$$\sigma_{x-y} = \sqrt{\frac{\sum (x_i - \bar{x})^2 + \sum (y_i - \bar{y})^2}{(n-1) \cdot n}}$$

где n_1 и n_2 соответственно величины первой и второй выборки.

Подсчет числа степеней свободы осуществляется по формуле:

$$k = n_1 + n_2 - 2$$

Результаты статистической обработки по каждому показателю физической подготовленности респондентов обеих групп представлены ниже в таблицах.

Таблица 8

Сравнительный анализ показателя «Бег 100м» контрольной и экспериментальной групп

№	Выборки		Отклонения от среднего		Квадраты отклонений	
	КГ	ЭГ	КГ	ЭГ	КГ	ЭГ
1	15.4	15.2	0.44	0.23	0.1936	0.0529
2	14.7	14.8	-0.26	-0.17	0.0676	0.0289
3	14.6	14.7	-0.36	-0.27	0.1296	0.0729
4	15.5	15.4	0.54	0.43	0.2916	0.1849
5	15.4	15.3	0.44	0.33	0.1936	0.1089
6	14.7	14.4	-0.26	-0.57	0.0676	0.3249
7	14.6	14.2	-0.36	-0.77	0.1296	0.5929
8	15.2	15.1	0.24	0.13	0.0576	0.0169
9	14.5	14.3	-0.46	-0.67	0.2116	0.4489
10	14.6	15.2	-0.36	0.23	0.1296	0.0529
11	15.2	15.4	0.24	0.43	0.0576	0.1849
12	15.1	15.6	0.14	0.63	0.0196	0.3969
Суммы:	179.5	179.6	-0.02	-0.04	1.5492	2.4668
Среднее:	14.96	14.97				

Результат: $t_{ЭМП} = 0.1$

Критические значения

$t_{кр}$	
$p \leq 0.05$	$p \leq 0.01$
2.07	2.82

Полученные результаты позволяют говорить о том, что между показателями «Бег 100м» у респондентов контрольной и экспериментальной групп нет существенной разницы.

Таблица 9

Сравнительный анализ показателя «Бег 1000м» контрольной и экспериментальной групп

№	Выборки		Отклонения от среднего		Квадраты отклонений	
	КГ	ЭГ	КГ	ЭГ	КГ	ЭГ
1	5.2	5.2	-0.31	-0.32	0.0961	0.1024
2	5.3	5.4	-0.21	-0.12	0.0441	0.0144
3	5	5	-0.51	-0.52	0.2601	0.2704
4	5.5	5.2	-0.00999999999999998	-0.32	0.0001	0.1024
5	5.4	5.5	-0.11	-0.02	0.0121	0.0004
6	5.5	5.5	-0.00999999999999998	-0.02	0.0001	0.0004
7	5.6	5.6	0.09	0.08	0.0081	0.0064
8	5.7	5.7	0.19	0.18	0.0361	0.0324
9	5.7	5.7	0.19	0.18	0.0361	0.0324
10	5.8	5.8	0.29	0.28	0.0841	0.0784
11	5.8	5.9	0.29	0.38	0.0841	0.1444
12	5.6	5.7	0.09	0.18	0.0081	0.0324
Суммы:	66.1	66.2	-0.02	-0.04	0.6692	0.8168
Среднее:	5.51	5.52				

Результат: $t_{ЭМП} = 0.1$

Критические значения

$t_{кр}$	
$p \leq 0.05$	$p \leq 0.01$
2.07	2.82

Полученные результаты позволяют говорить о том, что между

показателями «Бег 1000м» у респондентов контрольной и экспериментальной групп не было выявлено существенной разницы.

Таблица 10

Сравнительный анализ показателя «Подтягивание» контрольной и экспериментальной групп

№	Выборки		Отклонения от среднего		Квадраты отклонений	
	КГ	ЭГ	КГ	ЭГ	КГ	ЭГ
1	8	7	1.5	0.25	2.25	0.0625
2	8	6	1.5	-0.75	2.25	0.5625
3	5	8	-1.5	1.25	2.25	1.5625
4	5	7	-1.5	0.25	2.25	0.0625
5	9	6	2.5	-0.75	6.25	0.5625
6	7	9	0.5	2.25	0.25	5.0625
7	6	7	-0.5	0.25	0.25	0.0625
8	5	6	-1.5	-0.75	2.25	0.5625
9	7	7	0.5	0.25	0.25	0.0625
10	6	6	-0.5	-0.75	0.25	0.5625
11	5	7	-1.5	0.25	2.25	0.0625
12	7	5	0.5	-1.75	0.25	3.0625
Суммы:	78	81	0	0	21	12.25
Среднее:	6.5	6.75				

Результат: $t_{ЭМП} = 0.5$

Критические значения

$t_{кр}$	
$p \leq 0.05$	$p \leq 0.01$
2.07	2.82

Полученные результаты позволяют говорить о том, что между показателями «Подтягивание» у респондентов контрольной и экспериментальной групп не было выявлено существенной разницы.

Таблица 11

Сравнительный анализ показателя «Отжимание от пола»

контрольной и экспериментальной групп

№	Выборки		Отклонения от среднего		Квадраты отклонений	
	КГ	ЭГ	КГ	ЭГ	КГ	ЭГ
1	25	19	7.33	0.33	53.7289	0.1089
2	18	17	0.33	-1.67	0.1089	2.7889
3	18	19	0.33	0.33	0.1089	0.1089
4	15	20	-2.67	1.33	7.1289	1.7689
5	17	21	-0.67	2.33	0.4489	5.4289
6	16	22	-1.67	3.33	2.7889	11.0889
7	18	24	0.33	5.33	0.1089	28.4089
8	19	19	1.33	0.33	1.7689	0.1089
9	18	17	0.33	-1.67	0.1089	2.7889
10	17	16	-0.67	-2.67	0.4489	7.1289
11	16	15	-1.67	-3.67	2.7889	13.4689
12	15	15	-2.67	-3.67	7.1289	13.4689
Суммы:	212	224	-0.04	-0.04	76.6668	86.6668
Среднее:	17.67	18.67				

Результат: $t_{Эмп} = 0.9$

Критические значения

$t_{кр}$	
$p \leq 0.05$	$p \leq 0.01$
2.07	2.82

Полученные результаты позволяют говорить о том, что между показателями «Отжимание от пола» у респондентов контрольной и экспериментальной групп не было выявлено существенной разницы.

Таблица 12

Сравнительный анализ показателя «Подъём туловища из положения лёжа на спине» контрольной и экспериментальной групп

№	Выборки		Отклонения от среднего		Квадраты отклонений	
	КГ	ЭГ	КГ	ЭГ	КГ	ЭГ
1	33	29	3.92	1.83	15.3664	3.3489
2	26	28	-3.08	0.83	9.4864	0.6889
3	29	26	-0.0799999999999998	-1.17	0.0064	1.3689
4	25	27	-4.08	-0.17	16.6464	0.0289
5	34	28	4.92	0.83	24.2064	0.6889
6	35	29	5.92	1.83	35.0464	3.3489
7	29	25	-0.0799999999999998	-2.17	0.0064	4.7089
8	28	26	-1.08	-1.17	1.1664	1.3689
9	27	27	-2.08	-0.17	4.3264	0.0289
10	26	28	-3.08	0.83	9.4864	0.6889
11	28	27	-1.08	-0.17	1.1664	0.0289
12	29	26	-0.0799999999999998	-1.17	0.0064	1.3689
Суммы:	349	326	0.04	-0.04	116.9168	17.6668
Среднее:	29.08	27.17				

Результат: $t_{Эмп} = 1.9$

Критические значения

$t_{кр}$	
$p \leq 0.05$	$p \leq 0.01$
2.07	2.82

Полученные результаты позволяют говорить о том, что между показателями «Подъём туловища из положения лёжа на спине» у респондентов контрольной и экспериментальной групп не было выявлено существенной разницы.

Таблица 13

Сравнительный анализ показателя «Наклон вперед из положения сидя» контрольной и экспериментальной групп

№	Выборки		Отклонения от среднего		Квадраты отклонений	
	КГ	ЭГ	КГ	ЭГ	КГ	ЭГ
1	10	9	4.08	3.25	16.6464	10.5625
2	5	6	-0.92	0.25	0.8464	0.0625

3	7	6	1.08	0.25	1.1664	0.0625
4	3	4	-2.92	-1.75	8.5264	3.0625
5	4	5	-1.92	-0.75	3.6864	0.5625
6	3	4	-2.92	-1.75	8.5264	3.0625
7	4	5	-1.92	-0.75	3.6864	0.5625
8	5	4	-0.92	-1.75	0.8464	3.0625
9	6	5	0.08	-0.75	0.0064	0.5625
10	7	6	1.08	0.25	1.1664	0.0625
11	8	7	2.08	1.25	4.3264	1.5625
12	9	8	3.08	2.25	9.4864	5.0625
Суммы:	71	69	-0.04	0	58.9168	28.25
Среднее:	5.92	5.75				

Результат: $t_{ЭМП} = 0.2$

Критические значения

$t_{кр}$	
$p \leq 0.05$	$p \leq 0.01$
2.07	2.82

Полученные результаты позволяют говорить о том, что между показателями «Наклон вперед из положения сидя» у респондентов контрольной и экспериментальной групп не было выявлено существенной разницы.

Таким образом, проведённый сравнительный анализ позволяет прийти к выводу о том, что показатели физической подготовки у респондентов экспериментальной и контрольных групп находятся на одном уровне, при этом в обеих группах наблюдается значительное отклонение от нормативных требований.

Продиагностировав показатели резервных возможностей сердечно-сосудистой системы у респондентов контрольной и экспериментальной группы, нами было установлено, что у респондентов контрольной и экспериментальной групп эти показатели приближены к норме.

Для того чтобы сравнить показатели резервных возможностей сердечно-сосудистой системы респондентов обеих групп, был использован t- критерий Стьюдента. Полученные результаты представлены ниже в таблице 12 (см.

Таблица 12).

Таблица 14

Сравнительный анализ показателей резервных возможностей сердечно-сосудистой системы респондентов контрольной и экспериментальной групп

№	Выборки		Отклонения от среднего		Квадраты отклонений	
	КГ	ЭГ	КГ	ЭГ	КГ	ЭГ
1	72	75	-0.25	2.92	0.0625	8.5264
2	70	72	-2.25	-0.0799999999999998	5.0625	0.0064
3	71	70	-1.25	-2.08	1.5625	4.3264
4	72	74	-0.25	1.92	0.0625	3.6864
5	72	70	-0.25	-2.08	0.0625	4.3264
6	74	75	1.75	2.92	3.0625	8.5264
7	72	71	-0.25	-1.08	0.0625	1.1664
8	73	72	0.75	-0.0799999999999998	0.5625	0.0064
9	72	71	-0.25	-1.08	0.0625	1.1664
10	74	73	1.75	0.92	3.0625	0.8464
11	73	72	0.75	-0.0799999999999998	0.5625	0.0064
12	72	70	-0.25	-2.08	0.0625	4.3264
Суммы:	867	865	0	0.04	14.25	36.9168
Среднее:	72.25	72.08				

Результат: $t_{ЭМП} = 0.3$

Критические значения

$t_{кр}$	
$p \leq 0.05$	$p \leq 0.01$
2.07	2.82

Проведённый сравнительный анализ позволяет прийти к выводу о том, что между показателями физических возможностей респондентов контрольной и экспериментальной группы нет существенной разницы.

На рисунке 1 представлены показатели психологического состояния респондентов, полученные до начала эксперимента.

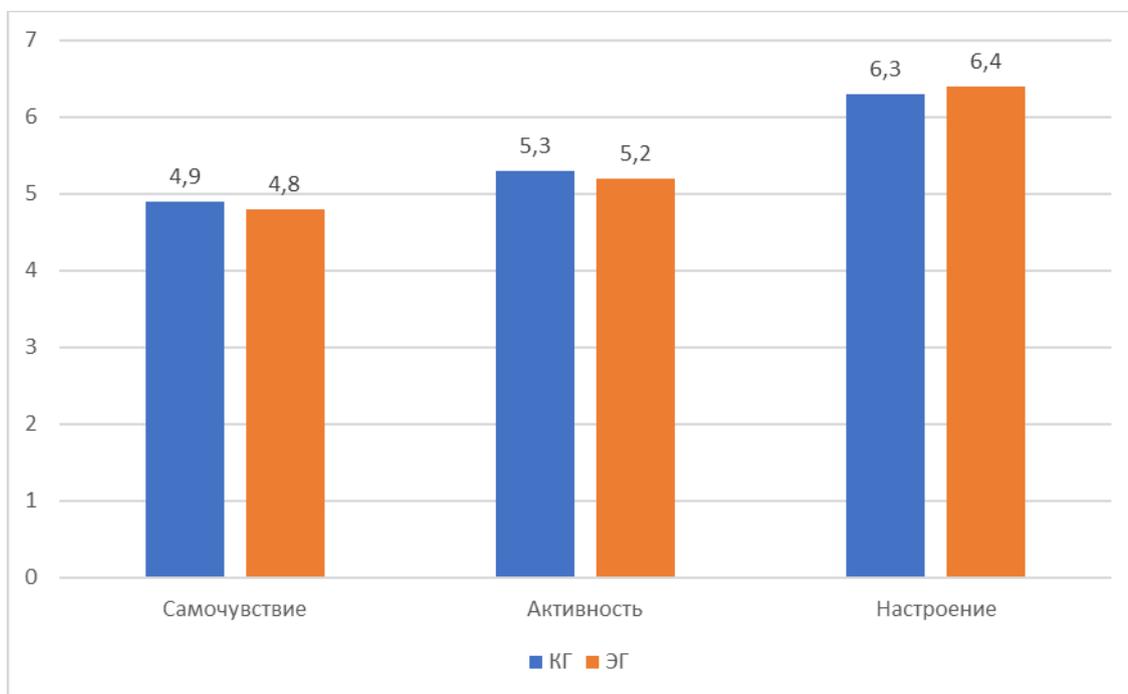


Рисунок 1 – Психологическое состояние респондентов контрольной и экспериментальной групп до начала эксперимента

Данные, представленные на рисунке 3, позволяют говорить о том, что у респондентов контрольной группы показатели психологического состояния существенно не отличаются от показателей психологического здоровья респондентов экспериментальной группы.

Таким образом, проведённый сравнительный анализ позволяет прийти к выводу о том, что нами были сформированы практически идентичные группы по всем показателям на момент начала эксперимента. При этом в обеих выборка на констатирующем этапе отмечается отклонение показателей физической подготовленности от нормативных требований. Поскольку гипотезой исследования выступило предположение о том, что использование вариативной части программы физического воспитания элементов самбо на уроках физического культуры будет способствовать повышению физической

подготовленности учащихся, после того как в экспериментальной группе была проведена серия уроков по физической культуре с использованием элементов самбо, нами была осуществлена контрольная диагностика.

3.2. Итоги контрольного этапа эксперимента

После проведения серии уроков по физической культуре с использованием элементов самбо в экспериментальной группе, нами была проведена повторная диагностика, результаты которой были сопоставлены с результатами первичной диагностики.

Показатели физической подготовленности респондентов экспериментальной группы до (констатирующий этап) и после (контрольный этап) эксперимента представлены на рисунке 2 (см. Рис. 2).

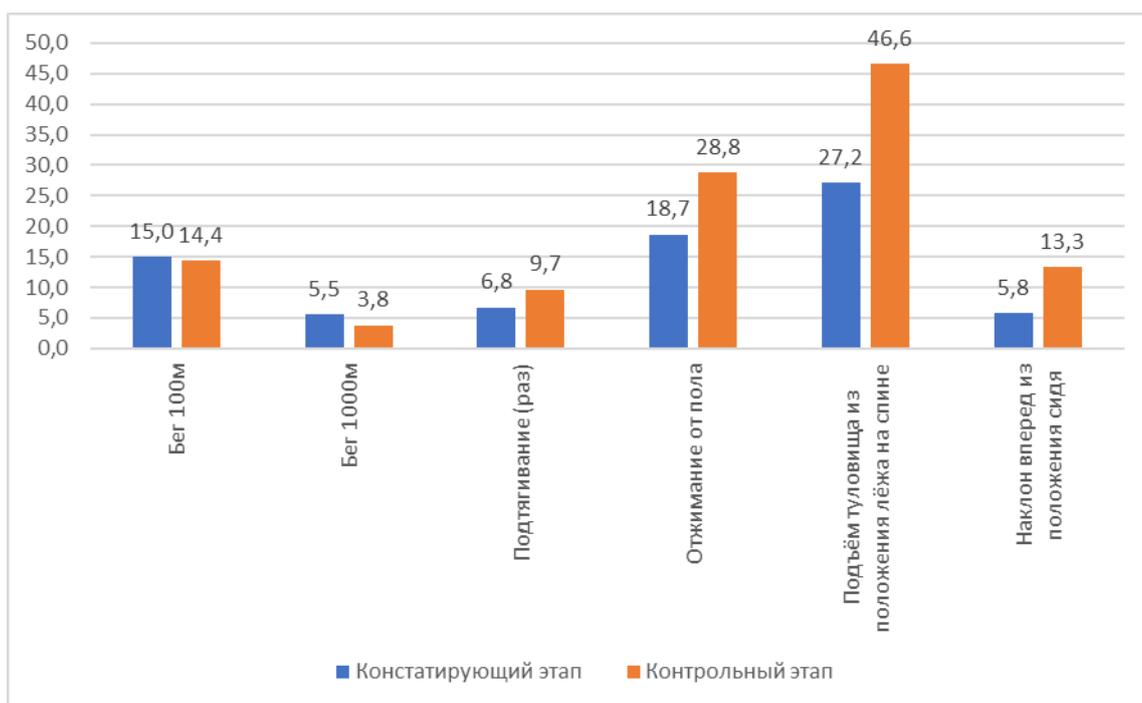


Рисунок 2 – Средние показатели физической подготовленности респондентов экспериментальной группы до (констатирующий этап) и после (контрольный этап) эксперимента

Данные, представленные на рисунке 4 позволяют отследить положительную динамику в экспериментальной группе. Для того чтобы проверить является ли разница между результатами констатирующего и контрольного этапа достоверной, мы использовали t-критерий Стьюдента.

Таблица 15

Сравнительный анализ показателей «Бег 100м» респондентов экспериментальной группы на констатирующем и контрольном этапах

№	Выборки		Отклонения от среднего		Квадраты отклонений	
	Констат. этап	Контр. этап	Констат. этап	Контр. этап	Констат. этап	Контр. этап
1	15.2	14.6	0.23	0.2	0.0529	0.04
2	14.8	14.2	-0.17	-0.2	0.0289	0.04
3	14.7	14.1	-0.27	-0.3	0.0729	0.09
4	15.4	14.7	0.43	0.3	0.1849	0.09
5	15.3	14.6	0.33	0.2	0.1089	0.04
6	14.4	14.4	-0.57	0	0.3249	0
7	14.2	14.2	-0.77	-0.2	0.5929	0.04
8	15.1	14.1	0.13	-0.3	0.0169	0.09
9	14.3	14.1	-0.67	-0.3	0.4489	0.09
10	15.2	14.5	0.23	0.1	0.0529	0.01
11	15.4	14.6	0.43	0.2	0.1849	0.04
12	15.6	14.7	0.63	0.3	0.3969	0.09
Суммы:	179.6	172.8	-0.04	-0	2.4668	0.66
Среднее:	14.97	14.4				

Результат: $t_{ЭМП} = 3.8$

Критические значения

$t_{кр}$	
$p \leq 0.05$	$p \leq 0.01$
2.07	2.82

Результаты сравнительного анализа свидетельствуют о том, что показатели «Бег 100м» у респондентов экспериментальной группы значительно улучшились.

Таблица 16

Сравнительный анализ показателя «Бег 1000м» экспериментальной группы на констатирующем и контрольном этапах

№	Выборки		Отклонения от среднего		Квадраты отклонений	
	Констат. этап	Контр. этап	Констат. этап	Контр. этап	Констат. этап	Контр. этап
1	5.2	3.9	-0.32	0.1	0.1024	0.01
2	5.4	3.8	-0.12	0	0.0144	0
3	5	3.7	-0.52	-0.1	0.2704	0.01
4	5.2	3.8	-0.32	0	0.1024	0
5	5.5	3.7	-0.02	-0.1	0.0004	0.01
6	5.5	3.8	-0.02	0	0.0004	0
7	5.6	3.9	0.08	0.1	0.0064	0.01
8	5.7	3.8	0.18	0	0.0324	0
9	5.7	3.9	0.18	0.1	0.0324	0.01
10	5.8	3.7	0.28	-0.1	0.0784	0.01
11	5.9	3.8	0.38	0	0.1444	0
12	5.7	3.8	0.18	0	0.0324	0
Суммы:	66.2	45.6	-0.04	0	0.8168	0.06
Среднее:	5.52	3.8				

Результат: $t_{ЭМП} = 21.5$

Критические значения

$t_{кр}$	
$p \leq 0.05$	$p \leq 0.01$
2.07	2.82

Результаты сравнительного анализа свидетельствуют о том, что показатели «Бег 1000м» у респондентов экспериментальной группы значительно улучшились.

Таблица 17

Сравнительный анализ показателя «Подтягивание» экспериментальной группы на констатирующем и контрольном этапах

№	Выборки		Отклонения от среднего		Квадраты отклонений	
	Констат. этап	Контр. этап	Констат. этап	Контр. этап	Констат. этап	Контр. этап
1	7	10	0.25	0.33	0.0625	0.1089
2	6	9	-0.75	-0.67	0.5625	0.4489
3	8	11	1.25	1.33	1.5625	1.7689
4	7	10	0.25	0.33	0.0625	0.1089
5	6	9	-0.75	-0.67	0.5625	0.4489
6	9	11	2.25	1.33	5.0625	1.7689
7	7	10	0.25	0.33	0.0625	0.1089
8	6	9	-0.75	-0.67	0.5625	0.4489
9	7	10	0.25	0.33	0.0625	0.1089
10	6	9	-0.75	-0.67	0.5625	0.4489
11	7	10	0.25	0.33	0.0625	0.1089
12	5	8	-1.75	-1.67	3.0625	2.7889
Суммы:	81	116	0	-0.04	12.25	8.6668
Среднее:	6.75	9.67				

Результат: $t_{ЭМП} = 7.5$

Критические значения

$t_{кр}$	
$p \leq 0.05$	$p \leq 0.01$
2.07	2.82

Результаты сравнительного анализа свидетельствуют о том, что показатели «Подтягивания» у респондентов экспериментальной группы значительно улучшились.

Таблица 18

Сравнительный анализ показателя «Отжимание от пола» экспериментальной группы на констатирующем и контрольном этапах

№	Выборки		Отклонения от среднего		Квадраты отклонений	
	Констат. этап	Контр. этап	Констат. этап	Контр. этап	Констат. этап	Контр. этап
1	19	29	0.33	0.17	0.1089	0.0289
2	17	27	-1.67	-1.83	2.7889	3.3489
3	19	29	0.33	0.17	0.1089	0.0289
4	20	32	1.33	3.17	1.7689	10.0489
5	21	31	2.33	2.17	5.4289	4.7089
6	22	32	3.33	3.17	11.0889	10.0489
7	24	34	5.33	5.17	28.4089	26.7289
8	19	29	0.33	0.17	0.1089	0.0289
9	17	27	-1.67	-1.83	2.7889	3.3489
10	16	26	-2.67	-2.83	7.1289	8.0089
11	15	25	-3.67	-3.83	13.4689	14.6689
12	15	25	-3.67	-3.83	13.4689	14.6689
Суммы:	224	346	-0.04	0.04	86.6668	95.6668
Среднее:	18.67	28.83				

Результат: $t_{ЭМП} = 8.7$

Критические значения

$t_{кр}$	
$p \leq 0.05$	$p \leq 0.01$
2.07	2.82

Результаты сравнительного анализа свидетельствуют о том, что показатели «Отжимание от пола» у респондентов экспериментальной группы значительно улучшились.

Таблица 19

Сравнительный анализ показателя «Подъём туловища из положения лёжа на спине» экспериментальной группы на констатирующем и контрольном этапах

№	Выборки		Отклонения от среднего		Квадраты отклонений	
	Констат. этап	Контр. этап	Констат. этап	Контр. этап	Констат. этап	Контр. этап
1	29	47	1.83	0.42	3.3489	0.1764
2	28	46	0.83	-0.58	0.6889	0.3364
3	26	45	-1.17	-1.58	1.3689	2.4964
4	27	47	-0.17	0.42	0.0289	0.1764
5	28	46	0.83	-0.58	0.6889	0.3364
6	29	47	1.83	0.42	3.3489	0.1764
7	25	46	-2.17	-0.58	4.7089	0.3364
8	26	47	-1.17	0.42	1.3689	0.1764
9	27	48	-0.17	1.42	0.0289	2.0164
10	28	46	0.83	-0.58	0.6889	0.3364
11	27	46	-0.17	-0.58	0.0289	0.3364
12	26	48	-1.17	1.42	1.3689	2.0164
Суммы:	326	559	-0.04	0.04	17.6668	8.9168
Среднее:	27.17	46.58				

Результат: $t_{ЭМП} = 7.7$

Критические значения

$t_{кр}$	
$p \leq 0.05$	$p \leq 0.01$
2.07	2.82

Результаты сравнительного анализа свидетельствуют о том, что показатели «Подъём туловища из положения лёжа на спине» у респондентов экспериментальной группы значительно улучшились.

Таблица 20

Сравнительный анализ показателя «Наклон вперед из положения сидя» экспериментальной группы на констатирующем и контрольном этапах

№	Выборки		Отклонения от среднего		Квадраты отклонений	
	Констат. этап	Контр. этап	Констат. этап	Контр. этап	Констат. этап	Контр. этап
1	9	15	3.25	1.67	10.5625	2.7889
2	6	13	0.25	-0.33	0.0625	0.1089
3	6	12	0.25	-1.33	0.0625	1.7689
4	4	13	-1.75	-0.33	3.0625	0.1089
5	5	13	-0.75	-0.33	0.5625	0.1089
6	4	12	-1.75	-1.33	3.0625	1.7689
7	5	14	-0.75	0.67	0.5625	0.4489
8	4	15	-1.75	1.67	3.0625	2.7889
9	5	13	-0.75	-0.33	0.5625	0.1089
10	6	15	0.25	1.67	0.0625	2.7889
11	7	12	1.25	-1.33	1.5625	1.7689
12	8	13	2.25	-0.33	5.0625	0.1089
Суммы:	69	160	0	0.04	28.25	14.6668
Среднее:	5.75	13.33				

Результат: $t_{ЭМП} = 13.3$

Критические значения

$t_{кр}$	
$p \leq 0.05$	$p \leq 0.01$
2.07	2.82

Результаты сравнительного анализа свидетельствуют о том, что показатели физической подготовленности у респондентов экспериментальной группы значительно улучшились.

Также за время проведения эксперимента, изменились и показатели контрольной группы, в которой проводились традиционные уроки по физической культуре (см. Рис. 3).

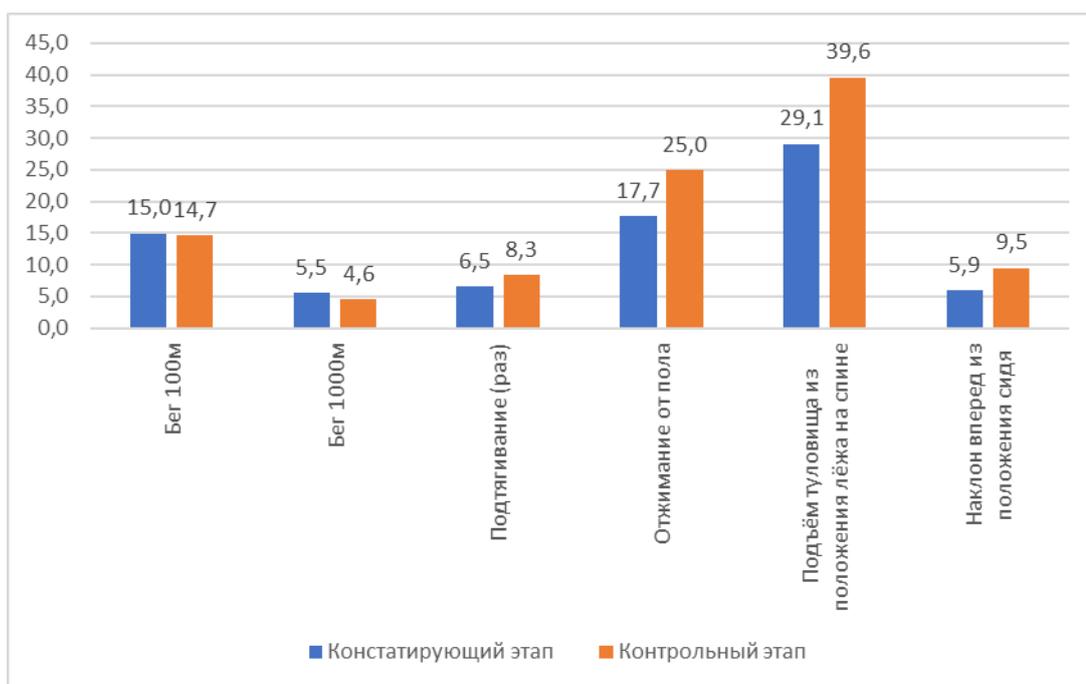


Рисунок 3 – Средние показатели физической подготовленности респондентов контрольной группы до (констатирующий этап) и после (контрольный этап) эксперимента

Далее, для того чтобы проверить, отличаются ли показатели физической подготовленности у респондентов контрольной группы от показателей физической подготовленности респондентов экспериментальной группы, полученные на контрольном этапе исследования, нами был проведен сравнительный анализ, результаты которого представлены ниже в таблицах.

Таблица 21

Сравнительный анализ показателей «Бег 100м» респондентов экспериментальной и контрольной групп на контрольном этапе

№	Выборки		Отклонения от среднего		Квадраты отклонений	
	ЭГ	КГ	ЭГ	КГ	ЭГ	КГ

1	14.6	15	0.2	0.31	0.04	0.0961
2	14.2	14.6	-0.2	-0.09	0.04	0.0081
3	14.1	14.5	-0.3	-0.19	0.09	0.0361
4	14.7	15.1	0.3	0.41	0.09	0.1681
5	14.6	15	0.2	0.31	0.04	0.0961
6	14.4	14.5	0	-0.19	0	0.0361
7	14.2	14.3	-0.2	-0.39	0.04	0.1521
8	14.1	14.5	-0.3	-0.19	0.09	0.0361
9	14.1	14.3	-0.3	-0.39	0.09	0.1521
10	14.5	14.5	0.1	-0.19	0.01	0.0361
11	14.6	15	0.2	0.31	0.04	0.0961
12	14.7	15	0.3	0.31	0.09	0.0961
Суммы:	172.8	176.3	-0	0.02	0.66	1.0092
Среднее:	14.4	14.69				

Результат: $t_{Эмп} = 2.6$

Критические значения

$t_{кр}$	
$p \leq 0.05$	$p \leq 0.01$
2.07	2.82

Полученные результаты позволяют говорить о том, что между показателями «Бег 100м» у респондентов контрольной и экспериментальной групп есть существенная разница, то есть показатели респондентов экспериментальной группы значимо выше показателей респондентов контрольной групп.

Таблица 22

Сравнительный анализ показателя «Бег 1000м» контрольной и экспериментальной групп на контрольном этапе

№	Выборки		Отклонения от среднего		Квадраты отклонений	
	ЭГ	КГ	ЭГ	КГ	ЭГ	КГ
1	3.9	4.7	0.1	0.1	0.01	0.01
2	3.8	4.6	0	0	0	0
3	3.7	4.5	-0.1	-0.1	0.01	0.01
4	3.8	4.6	0	0	0	0

5	3.7	4.5	-0.1	-0.1	0.01	0.01
6	3.8	4.6	0	0	0	0
7	3.9	4.7	0.1	0.1	0.01	0.01
8	3.8	4.6	0	0	0	0
9	3.9	4.7	0.1	0.1	0.01	0.01
10	3.7	4.5	-0.1	-0.1	0.01	0.01
11	3.8	4.6	0	0	0	0
12	3.8	4.6	0	0	0	0
Суммы:	45.6	55.2	0	0	0.06	0.06
Среднее:	3.8	4.6				

Результат: $t_{ЭМП} = 26.7$

Критические значения

$t_{кр}$	
$p \leq 0.05$	$p \leq 0.01$
2.07	2.82

Полученные результаты позволяют говорить о том, что между показателями «Бег 1000м» у респондентов контрольной и экспериментальной групп есть существенная разница, то есть показатели респондентов экспериментальной группы значимо выше показателей респондентов контрольной групп.

Таблица 23

Сравнительный анализ показателя «Подтягивание» контрольной и экспериментальной групп на контрольном этапе

№	Выборки		Отклонения от среднего		Квадраты отклонений	
	ЭГ	КГ	ЭГ	КГ	ЭГ	КГ
1	10	9	0.33	0.67	0.1089	0.4489
2	9	8	-0.67	-0.33	0.4489	0.1089
3	11	7	1.33	-1.33	1.7689	1.7689
4	10	9	0.33	0.67	0.1089	0.4489
5	9	8	-0.67	-0.33	0.4489	0.1089
6	11	8	1.33	-0.33	1.7689	0.1089
7	10	8	0.33	-0.33	0.1089	0.1089

8	9	8	-0.67	-0.33	0.4489	0.1089
9	10	9	0.33	0.67	0.1089	0.4489
10	9	8	-0.67	-0.33	0.4489	0.1089
11	10	9	0.33	0.67	0.1089	0.4489
12	8	9	-1.67	0.67	2.7889	0.4489
Суммы:	116	100	-0.04	0.04	8.6668	4.6668
Среднее:	9.67	8.33				

Результат: $t_{ЭМП} = 4.3$

Критические значения

$t_{кр}$	
$p \leq 0.05$	$p \leq 0.01$
2.07	2.82

Полученные результаты позволяют говорить о том, что между показателями «Подтягивание» у респондентов контрольной и экспериментальной групп есть существенная разница, то есть показатели респондентов экспериментальной группы значимо выше показателей респондентов контрольной группы.

Таблица 24

Сравнительный анализ показателя «Отжимание от пола» контрольной и экспериментальной групп на контрольном этапе

№	Выборки		Отклонения от среднего		Квадраты отклонений	
	ЭГ	КГ	ЭГ	КГ	ЭГ	КГ
1	29	27	0.17	2	0.0289	4
2	27	23	-1.83	-2	3.3489	4
3	29	25	0.17	0	0.0289	0
4	32	28	3.17	3	10.0489	9
5	31	27	2.17	2	4.7089	4
6	32	28	3.17	3	10.0489	9
7	34	30	5.17	5	26.7289	25
8	29	25	0.17	0	0.0289	0
9	27	23	-1.83	-2	3.3489	4
10	26	22	-2.83	-3	8.0089	9
11	25	21	-3.83	-4	14.6689	16

12	25	21	-3.83	-4	14.6689	16
Суммы:	346	300	0.04	0	95.6668	100
Среднее:	28.83	25				

Результат: $t_{ЭМП} = 3.2$

Критические значения

$t_{кр}$	
$p \leq 0.05$	$p \leq 0.01$
2.07	2.82

Полученные результаты позволяют говорить о том, что между показателями «Отжимание от пола» у респондентов контрольной и экспериментальной групп есть существенная разница, то есть показатели респондентов экспериментальной группы значимо выше показателей респондентов контрольной группы.

Таблица 25

Сравнительный анализ показателя «Подъём туловища из положения лёжа на спине» контрольной и экспериментальной групп на контрольном этапе

№	Выборки		Отклонения от среднего		Квадраты отклонений	
	ЭГ	КГ	ЭГ	КГ	ЭГ	КГ
1	47	40	0.42	0.42	0.1764	0.1764
2	46	39	-0.58	-0.58	0.3364	0.3364
3	45	38	-1.58	-1.58	2.4964	2.4964
4	47	40	0.42	0.42	0.1764	0.1764
5	46	39	-0.58	-0.58	0.3364	0.3364
6	47	40	0.42	0.42	0.1764	0.1764
7	46	39	-0.58	-0.58	0.3364	0.3364
8	47	40	0.42	0.42	0.1764	0.1764
9	48	41	1.42	1.42	2.0164	2.0164
10	46	39	-0.58	-0.58	0.3364	0.3364
11	46	39	-0.58	-0.58	0.3364	0.3364
12	48	41	1.42	1.42	2.0164	2.0164
Суммы:	559	475	0.04	0.04	8.9168	8.9168
Среднее:	46.58	39.58				

Результат: $t_{ЭМП} = 19.4$

Критические значения

$t_{кр}$	
$p \leq 0.05$	$p \leq 0.01$
2.07	2.82

Полученные результаты позволяют говорить о том, что между показателями «Подъём туловища из положения лёжа на спине» у респондентов контрольной и экспериментальной групп есть существенная разница, то есть показатели респондентов экспериментальной группы значимо выше показателей респондентов контрольной групп.

Таблица 26

Сравнительный анализ показателя «Наклон вперед из положения сидя» контрольной и экспериментальной групп на контрольном этапе

№	Выборки		Отклонения от среднего		Квадраты отклонений	
	ЭГ	КГ	ЭГ	КГ	ЭГ	КГ
1	15	13	1.67	3.5	2.7889	12.25
2	13	8	-0.33	-1.5	0.1089	2.25
3	12	10	-1.33	0.5	1.7689	0.25
4	13	8	-0.33	-1.5	0.1089	2.25
5	13	9	-0.33	-0.5	0.1089	0.25
6	12	8	-1.33	-1.5	1.7689	2.25
7	14	9	0.67	-0.5	0.4489	0.25
8	15	9	1.67	-0.5	2.7889	0.25
9	13	9	-0.33	-0.5	0.1089	0.25
10	15	10	1.67	0.5	2.7889	0.25
11	12	10	-1.33	0.5	1.7689	0.25
12	13	11	-0.33	1.5	0.1089	2.25
Суммы:	160	114	0.04	0	14.6668	23
Среднее:	13.33	9.5				

Результат: $t_{Эмп} = 7.2$

Критические значения

$t_{кр}$	
$p \leq 0.05$	$p \leq 0.01$
2.07	2.82

Полученные результаты позволяют говорить о том, что между показателями «Наклон вперед из положения сидя» у респондентов контрольной и экспериментальной групп есть существенная разница, то есть показатели респондентов экспериментальной группы значимо выше показателей респондентов контрольной групп.

Таким образом, данные сравнительного анализа позволяют говорить о том, что гипотеза о том, что использование вариативной части программы физического воспитания элементов самбо на уроках физического культуры будет способствовать повышению физической подготовленности учащихся, нашла свое подтверждение.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ:

Спорт в современной России играет значительную роль в воспитательном процессе, выступая действенным инструментом для раскрытия потенциала личности, оптимального развития физических и морально-волевых качеств. Особую актуальность в наши дни приобретают вопросы организации эффективной системы физического воспитания подрастающего поколения.

Фундаментом стабильности любого государства, как отмечали ещё античные мыслители, является правильное воспитание молодёжи в соответствии с принципами государственного устройства. В этом контексте особый интерес представляет самбо - динамично развивающийся вид спортивных единоборств, который, несмотря на свою молодость, завоевал широкую популярность. Техническая база самбо формируется на основе тщательно отобранных наиболее

результативных элементов защиты и нападения, заимствованных из различных боевых искусств и национальных видов борьбы. При этом технический арсенал данного единоборства постоянно пополняется новыми элементами по мере его развития.

Современная педагогическая наука продолжает поиск эффективных методик совершенствования физической подготовки учащихся разных возрастных категорий. Существующая проблема заключается в том, что применение однотипных упражнений и тренировочных заданий вызывает у обучающихся чувство монотонности, что неизбежно снижает мотивацию и негативно отражается на результативности занятий. В связи с этим перед преподавателями физической культуры стоит важная задача поиска методов поддержания интереса и снижения психологического напряжения во время учебно-тренировочного процесса.

Перспективным решением данной проблемы может стать внедрение элементов самбо в программу школьных уроков физической культуры. Постепенное усложнение заданий по мере роста физической подготовленности учащихся позволяет не только разнообразить учебный процесс, но и значительно повысить его эффективность. Этот педагогический приём способствует поддержанию интереса к занятиям и создаёт условия для гармоничного физического развития школьников.

Для воспитания выносливости в борьбе самбо, с учетом присущих этому виду спорта характеристик двигательной деятельности, следует увеличивать продолжительность основных упражнений (схваток), повышать интенсивность, уменьшать интервалы отдыха.

Постепенно, с ростом тренированности спортсменов и с учетом их возрастных особенностей, время отдыха между схватками сокращается и уменьшается число самих схваток.

Для контроля тренировочных нагрузок спортсменов по показателям внешней физической нагрузки необходимо учитывать такие параметры, как интенсивность упражнения; продолжительность упражнения; число повторений; продолжительность интервалов отдыха; характер отдыха. Правильное сочетание

этих составляющих значительно усиливает тренировочный эффект.

Режимы тренировочной работы при совершенствовании анаэробных возможностей включают алактатную и лактатную, анаэробную и аэробную направленность нагрузки, которые следует варьировать в зависимости от этапа подготовки спортсменов.

К занятиям борьбой допускаются учащиеся, прошедшие инструктаж по охране труда, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

Экспериментальное исследование эффективности применения элементов самбо для поднятия физической силы в рамках уроков физической культуры у учащихся старших классов (16-17 лет) показало значительное улучшение показателей физической силы. Результаты исследования подтвердили, что включение данных элементов в вариативную часть учебной программы по физическому воспитанию положительно влияет на общий уровень физической подготовленности школьников.

Полученные данные свидетельствуют о необходимости активного внедрения элементов самбо в образовательный процесс. Учителям физической культуры рекомендуется обратить особое внимание на методическое использование упражнений из этого вида единоборств, так как они демонстрируют высокую эффективность в развитии физических качеств учащихся, особенно в старшем школьном возрасте. Это подтверждается объективными результатами проведенного педагогического эксперимента.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Агафонов Э.В., Хориков В.А. Борьба самбо. Учебное пособие. Красноярск, 1998.
2. Антонова О.А. Возрастная анатомия и физиология. - М.: Высшее образование, 2006. - 192 с.
3. Бальсевич В.К. Теория и технология спортивно ориентированного физического воспитания в массовой общеобразовательной школе / В.К. Бальсевич, Л.И. Лубышева // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. - 2005. - № 5. - С. 50 - 53.
4. Белова О.А. Возрастная анатомия и физиология: Учебное пособие / О.А. Белова ; Ряз. гос. ун-т им. С.А. Есенина. – Рязань, 2011. – 172 с.
5. Борьба вольная: примерная программа для системы дополнительного образования детей: для детско - юношеских спортивных школ, специализированных детско – юношеских школ олимпийского резерва и училищ олимпийского резерва. М.: Советский спорт, 2003. – 318 с.
6. Виленский М.Я., Литвинов Е.М. Физическое воспитание школьников: вопросы перестройки // Физическая культура в школе.- 2010.- №12.-С.2-7.
7. Волков Л.В. Физические способности детей и подростков. – К.: Здоровья, 1981. – 120 с.
8. Гайнаров Р.Ф., Свищёв И.Д., Аюпов Х.А. Педагогический контроль подготовки спортсменов борьбы на поясах: М: СпортУниверГрупп. - 2006. - 23 с.
9. Греко-римская борьба: Учебник / под ред. Ю.А. Шулика. – М.: Сов. спорт, 2004 – 930 с.
10. Ельдепов В.Я. Национальные виды спорта: учебно-методический комплекс.- Горно-Алтайск: РИО ГАГУ.- 2011.-72 с.

11. Елисеев С.В., Селуянов В.Н., Табаков С.Е. Спортивно-педагогическая адаптология борьбы самбо. М., 2003.
12. Иванков Ч.Т. Комплекс методик для совершенствования управления спортивной подготовкой борцов: Методич. пособие - Ташкент, 1991. С. 1 - 20.
13. Крупник Е.Я. Игровые комплексы в оптимизации мастерства борцов: учебно-методическое пособие / Е.Я. Крупник, В.Л. Щербакова. – М.: Советский спорт, 2014. – 176 с.: ил.
14. Кузьмин А. М. Испытание физических качеств, основанное на народных традициях и естественных силах природы: (якутский экстрим) / А. М. Кузьмин, Д. М. Ершов // Педагогическая мастерская. - 2005. - № 2. - С. 38-39.
15. Кыласов А.В., Тедорадзе А.С. Традиционные виды борьбы народов России: история и спортизация. – М.: Федерация исконных забав и этноспорта России, 2013.- 16 с.
16. Карелин А. А. Структурно-функциональная модель интегральной подготовленности борца высокой квалификации // Теория и практика физической культуры. – 2006. – № 10. – С. 36–38.
17. Колесник Л. Ф. Причины и тенденции изменения правил соревнований по классической и вольной борьбе / Л. Ф. Колесник, В. В. Нелюбин // Спортивная борьба : ежегод. – М., – 1986. – С. 6–9.
18. Латышев С. В. Соотношение количества борцов основных стилей противоборства // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка. Серія : Педагогічні науки, фізичне виховання та спорт. – Чернігів, 2012. – С. 189–193.
19. Латышев С. В. Система индивидуализации поэтапной подготовки в вольной борьбе / С. В. Латышев // Теорія і практика фізичного виховання. – 2012. – № 1. – С. 71–76.
20. Латышев С. В. Анализ соревновательной деятельности финалистов игр XXIX Олимпиады в Пекине по вольной борьбе / С. В.

Латышев, Н. В. Латышев, В. А. Гаврилин // Теорія і методика фізичного виховання. – 2008. – № 1. – С. 131–134.

21. Левченко А.Н., Матысон В.Ф. Игры которых не было. Сборник спортивно-подвижных игр.- М.: Педагогическое общество России, 2007.-128 с.

22. Максимович В.А. Лекции: Особенности учебно-спортивной работы с юными борцами.- Гродно: Изд-во ГГУ им. Янки Купалы, 2006.- 16 с.

23. Мандзяк А.С. Боевые искусства Европы /А.С.Мандзяк .- Мн.: «Соврем. Слово», 2005.- 352.

24. Методические рекомендации для учителей физической культуры по составлению годового и тематического планирования // Серия: «Инструктивно-методическое обеспечение содержания в Москве». / Отв. ред. Л.Е. Курнешова.- М.: Центр «Школьная книга», 2007 г.- 80 с.

25. Модульная программа третьего урока физической культуры для 1-11 классов общеобразовательных учреждений / под общ. Ред. Е.М. Светловой. - М.: Центр педагогического мастерства, 2012. - С.23-42.

26. Мартинетти Р. Борьба на заре XXI века // Чемпион клуб. – 2004. – № 2. – С. 7–8.

27. Методические рекомендации по организации деятельности спортивных школ в Российской Федерации, утвержденного приказом Минспорта РФ № 325 от 24.10.2012

28. Новиков А. А. Система подготовки спортсменов высокой квалификации // Теория и практика физической культуры. – 2003. – № 5– С. 6–9.

29. Подливаев Б.А. Уроки вольной борьбы. Поурочные планы тренировочных занятий первого года обучения (для мальчиков и девочек 10-12 лет) / Б.А. Подливаев, А.В. Григорьев.- М.: Советский спорт, 2012.- 528 с.: ил.

30. Подливаев Б. А. Вольная борьба на XXVII олимпийских играх в Афинах // Теория и практика физической культуры и спорта. – 2005. – № 3. – С. 28–30.
31. Подвижные игры: Учебное пособие для студентов ВУЗов– М.: ТВТ Дивизион, 2009.- 216 с.
32. Прищепа И.М. Возрастная анатомия и физиология Учебное пособие. — Минск: Новое знание, 2006. — 415 с
33. Псеунок А.А. Возрастная анатомия и физиология Лекции. - Майкоп: Изд-во АГУ, 2008. - 268 с.
34. Сапин М.Р., Сивоглазов В.И. Анатомия и физиология человека (с возрастными особенностями детского организма): Учеб. пособ. — М.: Академия, 2002. — 448 с.
35. Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.infosport.ru/strategiya/index.asp>. - Загл. с экрана
36. Туманян Г.С. Школа мастерства борцов, дзюдоистов и самбистов: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений.- М.: Издательский центр «Академия», 2006.- 592 с.
37. Цандыков В.Э. Калмыцкая национальная борьба на уроках физической культуры // «Спорт и образование»: Материалы V Региональной науч.-практич. конфер. по физической культуре и спорту.- Москва, 2010. - С.49-51.
38. Цандыков В.Э. Дополнение к классификации спортивных и национальных видов борьбы // Подготовка единоборцев: теория, методика и практика: Сб. материалов Всероссийской научно-практической конференции.- Чайковский: Чайковский гос. Институт физической культуры, 2012 г. - С.96-100.
39. Шахмурадов Ю.А. Вольная борьба: научно-методические основы многолетней подготовки борцов /2-е изд. дополн. - Махачкала: ИД «Эпоха», 2011. - 368 с.:ил.

40. Шестаков В.Б., Ерегина С.В., Емельяненко Ф.В. Самбо – наука побеждать. Теоретические и методические основы подготовки самбистов: учебное пособие. – М.: ОЛМА Медиа Групп, 2012. – 224 с.

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

Методика САН

		3	2	1	0	1	2	3	
1	Самочувствие хорошее								Самочувствие плохое
2	Чувствую себя сильным								Чувствую себя слабым
3	Пассивный								Активный
4	Малоподвижный								Подвижный
5	Веселый								Грустный
6	Хорошее настроение								Плохое настроение
7	Работоспособный								Разбитый
8	Полный сил								Обессиленный
9	Медлительный								Быстрый
10	Бездеятельный								Деятельный
11	Счастливый								Несчастный
12	Жизнерадостный								Мрачный
13	Напряженный								Расслабленный
14	Здоровый								Больной
15	Безучастный								Увлеченный
16	Равнодушный								Взволнованный
17	Восторженный								Унылый
18	Радостный								Печальный
19	Отдохнувший								Усталый
20	Свежий								Изнуренный
21	Сонливый								Возбужденный
22	Желание отдохнуть								Желание работать
23	Спокойный								Озабоченный
24	Оптимистичный								Пессимистичный
25	Выносливый								Утомляемый
26	Бодрый								Вялый
27	Соображать трудно								Соображать легко
28	Рассеянный								Внимательный
29	Полный надежд								Разочарованный
30	Довольный								Недовольный

При подсчете крайняя степень выраженности негативного полюса пары оценивается в 1 балл, а крайняя степень выраженности позитивного полюса пары — в 7 баллов. При этом нужно учитывать, что полюса шкал постоянно меняются, но положительные состояния всегда получают высокие баллы, а отрицательные — низкие. Полученные баллы группируются в соответствии с ключом в три категории, и подсчитывается количество баллов по каждой из них.

Вопросы на самочувствие – 1, 2, 7, 8, 13, 14, 19, 20, 25, 26.

Вопросы на активность – 3, 4, 9, 10, 15, 16, 21, 22, 27, 28.

Вопросы на настроение – 5, 6, 11, 12, 17, 18, 23, 24, 29, 30.

Полученные результаты по каждой категории делятся на 10.

ПРИЛОЖЕНИЕ 2

КОНСПЕКТ

урока по физической культуре в 11 классе

Раздел программы: элементы единоборств.

Тема урока: приемы борьбы за выгодное положение.

Цель урока: изучение элементов техники приемов в стойке.

Задачи урока:

- обучить перевороту нырком;
- развитие гибкости, ловкости, быстроты;
- воспитание волевых качеств.

Инвентарь: гимнастические маты.

Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
Подготовительная часть, 11 минут		
1. Построение, сообщение задач.	1 мин	Обратить внимание на спортивную форму, обувь занимающихся.
2. Ходьба: высоко поднимая колени, на внешней/внутренней стороне стопы. Бег: с захлестом голени назад, правым/левым боком вперед, скрестным шагом,	0,5 круга 0,5 круга 0,5 круга по 0,5 круга 0,5 круга	Направо! В обход по залу шагом марш! Обратить внимание на осанку. При движении правым боком левая нога попеременно ставится то спереди, то сзади правой ноги.

с ускорением, с постепенным переходом на ходьбу. Ходьба в полуприсиде, обычная ходьба. Кувырки вперед, назад, с выходом на прямые руки, длинный кувырок, подъем разгибом.	1 круг 1 круг 0,5 круга 1 круг по 10 повторен ий	Голову вперед не наклонять
3. ОРУ на месте: 1) И. п. - ноги на ширине плеч 1, 2, 3-поднимая руки вверх. Сделать ими три рывка назад. 4-и.п.	8 повторен ий	Ноги в коленях не сгибать
2) И, п. - руки за голову, локти отведены назад. 1,2-два наклона вправо. 3,4-то же влево.	8 повторен ий	Локти вперед не сводить
3) И. п. - ноги на ширине плеч. 1, 2, 3-три пружинистых наклона вперед. 4-и. п.	8 повторен ий	С места не сходить
4) И. п. – руки за головой. 1 – поворот туловища налево. 2 – й. и п. 3 –	8 повторен ий	Туловище прямое

<p>поворот туловища направо. 4 – и. п.</p>	<p>8</p>	<p>И. п. принимать только после команды</p>
<p></p>	<p>повторен</p>	
<p>5) И. п. – руки на поясе 1 – 4 – круговое движение туловищем вперед</p>	<p>ий</p>	
<p>направо. 5 – 6 – то же вперед – налево.</p>	<p>8</p>	<p>Колени на пол не ставить</p>
<p></p>	<p>повторен</p>	
<p>6) И. п. – упор лежа. 1, 2 – согнуть руки. 3 – 4 разогнуть руки.</p>	<p>ий</p>	
<p></p>	<p>10</p>	
<p>7) И. п. – лежа на животе, захватив руками голеностопные суставы. 1 – прогнуться. 2 –й. и. п.</p>	<p>повторен ий</p>	<p>Ноги поставить шире плеч упор руками в ковер</p>
<p></p>	<p>8</p>	
<p>8) И. п. – лежа на спине, руки вдоль туловища. 1, 2, - коснуться ковра за головой носками ног. 3, 4, - и. п.</p>	<p>повторен ий</p>	<p>Активно работать корпусом</p>
<p></p>	<p>10</p>	
<p>9) Движения на переднем мосту вперед - назад, с поворотом головы налево и направо.</p>	<p>повторен ий</p>	
<p>10. Борьба на руках</p>	<p>8</p>	

	<p>повторений</p> <p>1 минута</p>	
<p>Основная часть, 25 минут</p>		
<p>1. <i>Перевод</i> <i>рывком</i> <i>захватом одноименного</i> <i>запястья и туловища</i></p> <p>Защита: <i>зашагивая</i> <i>повернуться грудью к</i> <i>атакующему и захватить</i> <i>его разноименную руку.</i></p> <p>Контрприем: <i>бросок</i> <i>подворотом захватом</i> <i>запястья.</i></p>	<p>12 минут</p>	
<p>2. <i>Перевод</i> <i>нырком</i> <i>захватом туловища с</i> <i>дальней</i> <i>рукой</i></p> <p>Защита: <i>отходя от</i> <i>атакующего и</i> <i>поворачиваясь к</i> <i>нему грудью захватить</i> <i>свободной рукой его</i> <i>плечо.</i></p> <p>Контрприемы: а) <i>бросок подворотом</i> <i>захватом руки под плечо;</i></p>	<p>13 минут</p>	

<p>б) накрывание выседом захватом руки по плечо.</p>		
<p>Заключительная часть, 4 минуты</p>		
<p>1. Упражнения для укрепления мышц шеи. 2. Спокойная игра «на внимание».</p>	<p>2 минуты 1 минута</p>	
<p>2. Подведение итогов. 3. Организованный уход из зала.</p>	<p>1 мин</p>	<p>Указать на ошибки. Выделить ребят, которые хорошо справлялись с заданиями. Похвалить всех за работу.</p>

