

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ 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

**Тулегенов Сабит Рустамович**

**ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА**

Тема: Обоснование средств и методов использования вольной борьбы на секционных занятиях в основной школе

направление подготовки 44.03.01 Педагогическое образование  
направленность (профиль) образовательной программы: Физическая культура

**ДОПУСКАЮ К ЗАЩИТЕ**

Зав. кафедрой д-р пед. наук, проф., Сидоров Л.К.



(дата, подпись)

Руководитель канд. пед. наук, доцент, Савчук А.Н.

Дата защиты 22.06.2019

Обучающийся Тулегенов Сабит Рустамович

(ФИО)

(дата, подпись)

Оценка Хорошо

Красноярск 2019

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>ВВЕДЕНИЕ</b> .....	3
<b>ГЛАВА 1. ОБУЧЕНИЕ ЭЛЕМЕНТАМ БОРЬБЫ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КЛЬТУРЫ В ОСНОВНОЙ ШКОЛЕ</b>	
1.1 Виды борьбы в школьной программе по физическому воспитанию.....	6
1.2 Особенности планирования уроков физической культуры для обучающихся 10-11 классов с элементами единоборств.....	13
1.3 Анатомо-физиологические особенности детей старшего школьного возраста.....	25
<b>ГЛАВА 2. ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ</b>	
2.1 Методы исследования.....	30
2.2 Организация исследования.....	31
2.2.1. Комплекс физических упражнений с элементами спортивной борьбы.....	32
<b>ГЛАВА 3. РЕЗУЛЬТАТЫ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ЭКСПЕРИМЕНТА</b> .....	39
<b>ЗАКЛЮЧЕНИЕ</b> .....	47
<b>СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ</b> .....	48
<b>ПРИЛОЖЕНИЕ</b> .....	51

## ВВЕДЕНИЕ

**Актуальность исследования.** Современные исследования, экспериментальные материалы и теоретические сведения объективно указывают на необходимость расширения сферы применения средств физической культуры и спорта в целостном процессе развития учащихся, постоянного обновления содержания физического воспитания, широкого использования инновационных подходов к организации физического воспитания учащихся.

Проблемы физического воспитания, учащихся в настоящее время привлекают внимание многих специалистов в связи с низкой физической подготовленностью подрастающего поколения к современной жизни [6].

По данным большого количества исследований, в сегодняшней школе до 67% учащихся не заинтересованы занятиями физическим трудом на уроках физкультуры, причина такой незаинтересованности кроется в отсутствии мотивации детей к занятиям. Отрицательная динамика интереса к урокам физкультуры, особенно, это характерно для учащихся старших классов. В этом возрасте у 15-17 летних школьников есть множество других более интересных, а иногда и запретных вещей, увлечение которыми часто приводит к негативным последствиям.

Сложившаяся проблемная ситуация, по мнению ряда ученых, является следствием недостаточной разработанности инновационных технологий преподавания физической культуры в системе основного и среднего образования.

Среди всех причин несформированности физической культуры у молодежи важнейшей является отсутствие потребности в физкультурной деятельности. Отсутствие интереса у школьников к урокам по физической

культуре снижает их двигательную активность. Это приводит к низкой осмысленности ими своих действий, отсутствию инициативности и самостоятельного выполнения учебного материала. Традиционные формы занятий физической культурой в образовательных учреждениях и самодеятельные формы занятий ею не позволяют в должной мере сформировать у занимающихся потребность в занятиях физическими упражнениями и сформировать физическую культуру в целом [4].

Рациональная организация физического воспитания и использование нетрадиционных средств в целях укрепления здоровья и физических кондиций, учащихся является актуальной задачей как для теории, так и для практики физического воспитания.

Огромная возможность для изменения этой ситуации заложена в совершенствовании физического и духовного воспитания школьников на занятиях восточными единоборствами (Биджиев СВ. 1994, Дорменко А.В.1984, Захаров Е.Н. 1994, Иванков Ч.Т. 1993, Ишков В.С. 1992): Восточные единоборства уникальны во многом и в первую очередь тем, что являются детально разработанной своеобразной системой движений, позволяющей владеть телом, как гармонически единым организмом, способным развивать физические качества и контролировать физическую и функциональную подготовленность занимающихся (Иванов А.Л 1995, Игами С. 1976, Накаяма 1973, Вунш С.Н. 1998, Нечаева Н.В. 1985, Паркер Е. 1963).

Вопросы рационального внедрения эффективных технологий восточных единоборств в теорию и практику физического воспитания детей и подростков до настоящего времени не получили достаточного научного обоснования.

Таким образом, выбранное направление исследования является актуальным.

**Целью** исследования является повышение эффективности физического воспитания учащихся на основе использования системного комплекса физических упражнений с элементами спортивной борьбы.

Для достижения поставленной цели, были сформулированы **задачи**:

1. проанализировать теоретико-методологическую литературу по теме исследования;
2. разработать комплекс физических упражнений с элементами спортивной борьбы;
3. проверить эффективность разработанного комплекса упражнений педагогическим экспериментом.

**Объект исследования:** физическая подготовленность школьников на занятиях физической культурой.

**Предмет исследования:** воздействие и влияние комплекса упражнений с элементами спортивной борьбы на уровень физической подготовленности учащихся.

**Гипотеза** исследования: предполагалось, что внедрение средств и методов спортивной борьбы в систему физического воспитания школьников будет способствовать повышению уровня их физической подготовленности и овладению двигательными навыками.

# **ГЛАВА 1. ОБУЧЕНИЕ ЭЛЕМЕНТАМ БОРЬБЫ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ОСНОВНОЙ ШКОЛЕ**

## **1.1 Виды борьбы в школьной программе по физическому воспитанию**

Спортивная борьба в школе может стать важнейшим элементом воспитательного, образовательного и оздоровительного процесса. Из богатейшей истории этого вида спорта видно, что занятия борьбой всегда доставляли не только большую радость занимающимся, но и способствовали формированию самых выдающихся личностей. Сегодня борьба — один из признанных и любимых видов спорта среди широких слоев населения и имеет большую ценность в глазах специалистов спортивной и общешкольной педагогики всего мира.

В занятиях по спортивной борьбе заложены все возможности для закалки характера, самовыражения, самосовершенствования и самоутверждения. Преодоление трудностей является в них основой для выработки таких качеств, как целеустремленность и работоспособность, умение давать самоприказы и отсекалть все, что мешает достижению цели. Юные борцы приучаются осознанно организовывать свои действия, начиная с самих тренировок и заканчивая работой над собой вне школы, находить баланс между разумом и чувствами, интеллектом и эмоциями, когда приходится прилагать значительные усилия для решения поставленных задач (например, в связи с необходимостью снижать вес перед соревнованиями, что требует ограничения водно-солевого режима). Волевые качества формируются в такой среде наиболее успешно.

Именно столь яркий и заметный эффект позволил рекомендовать занятия борьбой при организации воспитательного, оздоровительного и образовательного процесса в качестве подсобного вида спорта. Она

включена в учебные программы многих общеобразовательных школ Болгарии, Венгрии, Франции, Финляндии, Турции, Ирана, Монголии, Японии, США, Мексики и других стран.

На протяжении десятилетий не снижается накал дискуссий между специалистами в области физического воспитания школьников и учащейся молодежи по вопросу: каким должен быть урок физической культуры. Если судить по ряду публикаций, то в настоящее время выделяются следующие основные подходы к переоценке цели, задач и сущности содержания уроков физкультуры в общеобразовательных учебных заведениях. Во-первых, это новое осмысление их оздоровительной цели, когда высшей ценностью школьной физкультуры являются здоровье учащихся, высокий уровень физического развития и физической подготовленности. Во-вторых, можно говорить об экстенсивном подходе, при котором главным значимым тренировочным эффектом в результате увеличения объема обязательных школьных занятий. И, в-третьих, о спортивно-ориентированном подходе, основанном на рациональном сочетании классно-урочной и секционной форм занятий (урочно-тренировочный тип). Есть и другие подходы к содержательной значимости урока физической культуры [1, 2, 6, 8, 11].

Занятия борьбой рассматриваются многими специалистами в качестве одного из действенных средств физической подготовки подрастающего поколения и, следовательно, имеют большое прикладное значение. Различные виды борьбы достаточно широко практикуются в учебных заведениях (ПТУ, техникумах, вузах). Борьба – это название общего раздела, в нее были включены броски из различных единоборств, в основном из борьбы самбо и дзюдо.

Известно, что борьба естественная, обусловленная природой потребность детей и подростков в единоборстве [7]. Вместе с тем анализ

учебных программ общеобразовательной школы по физическому воспитанию с 1975 г., когда в них появился раздел «Борьба» (для школьников средних классов 8 ч, старших 10 ч в год), показал, что этот вид спорта был и остается еще далеко не разработанным.

Многолетний опыт развития спортивных видов борьбы в нашей стране и за рубежом позволяет говорить о том, что раздел борьбы в школьной программе должен пронизывать весь процесс физического воспитания, начиная с 1-го класса. Огромное количество школ мира внесло спортивную борьбу в список обязательных предметов. Опыт в этой области накоплен значительный. В Болгарии занятия по борьбе смело проводят в школах даже при отсутствии ковра, имеется масса специальных секций, а Министерство просвещения позаботилось о введении специальной должности инспектора по борьбе. Исследования и эксперименты, ведущиеся там с 1966 года, доказали, что занятия борьбой значительно обогащают содержание уроков физкультуры, способствуют формированию благоприятных физических сдвигов в организме, имеют большую плотность, чем занятия по другим видам спорта. Еще в 1963 году борьбу включили в программу школ бывшего ГДР, а в 1973 году издали первое методическое пособие, касающееся применения подобных занятий в школьной практике, «Борьба спорт школьников». В школах Японии обучение борьбе проходит в 3 этапа с разделением детей по возрасту: 6-11, 12-14 и 15-18 лет. В монгольских школах подобные занятия введены, начиная с 7-8 лет, а во французских с 6-7 [11, 17].

Показателен эксперимент, который провели во Франции для учащихся 8-12 лет. Половина участников никогда ранее не посещала занятия борьбой, вторая половина получила несколько уроков. Все они на равных приняли участие в соревнованиях. Эксперимент позволил наглядно убедиться, что включение в школьную программу элементов



борьбы, а также различных упражнений в сопротивлении, абсолютно правомерно. Кроме того, важно, что из 320 проведенных схваток не было зафиксировано ни одного случая травмы.

Однако сдерживающим фактором распространения уроков борьбы в школах является слабая научная и методическая база. В ходе анализа литературы не обнаружено аргументированных данных по широкому использованию спортивной борьбы на уроках физической культуры студентов 4-6 классов. Опубликованные в прессе некоторые результаты практического опыта учителей средних школ не дают полный ответ на вопрос о возможности использования спорта для борьбы в качестве основных средств физической подготовки учащихся разного возраста и пола [14]. Россия не первая страна, в которой основное внимание на национальный вид спорта. В Корее школы учат ТКД. Корейский спецназ также освоил технику этого боевого искусства. В Японии много внимания уделяется содействию дзюдо среди детей [20]. В 2015 году под эгидой Олимпийского комитета и Федерации спортивной борьбы России начал российскую программу «Введение борьбы в школьную программу третьего урока физической культуры» [11]. Россия планирует в 2016 году введение в школах уроков самбо. Введение Самбо в школьной программе не будет обязательным для всех студентов. Этот вид спорта станет обязательным, и, если по какой-либо причине ребенок не готов, он может выбрать другую форму осуществления. Русский проект «Самбо школа» направлена на возрождение культурных традиций, воспитание молодого поколения с моральных и духовных ценностей, культуры здорового и безопасного образа жизни, способного ценить подвиги дедов и прадедов, при необходимости, быть защитниками Отечества и достойных носителей русского языка и русской культуры [5]. Следует отметить, что в практике школы спортивных упражнений Самбо как средство физического

воспитания первоначально было включены только как отдельные классы, обеспечивая дополнительную физическую активность, а также в качестве специализированного приспособления для испытания некоторых элементов оборудования. Потом программа, дающая возможность количественно и качественно оценить действия спортсменов непосредственно в ходе упражнения, с обратной связью и срочной информацией, в которых программируется одновременно несколько показателей жизнедеятельности спортсмена [8, 9, 18, 21].

Однако опыт спортивно-тренировочной деятельности (секции, факультативы) не переносится в школьные занятия. Следует учитывать, что в школе учатся дети с разными возможностями усвоения материала школьной программы и разного уровня физического развития.

Работа в этом направлении привела к подробному изучению программы по физическому воспитанию. В результате появились разработанные программы по физической культуре на основе различных видов борьбы в основной и средней школе отвечает основным целям физкультурного образования и ориентирована на воспитание личностных качеств обучающихся. Освоение элементов борьбы неразрывно связано с освоением жизненно важных двигательных действий и познанием рефлексивных процессов в самой доступной для данных возрастных групп форме.

В соответствии с Федеральным базисным учебным планом для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования на преподавание учебного предмета «Физическая культура» отводится 405 часов на ступени начального общего образования (из них 99 часов в 1-ом классе и по 102 часа во 2-ом, 3-ем и 4-ом классах), 525 часов на ступени основного общего образования (по 105 часов в 5-ом, 6-ом, 7-ом и 8-ом классах) и 490 часов на ступени

среднего (полного) общего образования (из них 210 часов – инвариантная часть и 180 часов – вариативная) [11].

Ребенок, занимающийся изучением и совершенствованием искусства борьбы, в рамках тренировочной и соревновательной деятельности сознательно овладевает специфическим набором двигательных действий, навыками перемещения своего тела во времени и пространстве с помощью нервно мышечных усилий.

В процессе этой деятельности он развивает необходимые ему физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость, восприятие и т.д.) и вместе с тем совершенствует интеллектуальные функции, оптимизирует психическое состояние и способствует личностному росту. Высокая изменчивость координации различных видов борьбы дает преимущество по максимуму включению функциональных систем организма в работу. Это сердечно-сосудистой системы и органов дыхания, нервной и мышечной ткани [5]. Широкое разнообразие физической активности позволяет более полно развивать двигательные центры центральной нервной системы. Спорт противостояние усложнило стрессовую природу, измеримый и систематическое использование конкурентных и учебные факторы стресса, способствует воспитанию способности студента, чтобы преодолеть негативное эмоциональное состояние влияет на формирование спортсмена наибольшей готовность к максимальным волевым усилиям для преодоления трудностей, возникающих в процессе конкурентной борьбы, до начала активной приверженности к победе и в связи с этим создание чувства уверенности. Спорт борьба имеют более высокий спортивный потенциал, это связано с тем, что распространенные Олимпийские игры, требуют высокого уровня развития строго определенных физических и психических качеств, в наши гены, чтобы

преуспеть в узконаправленной деятельности, где существует очень жесткая конкуренция. В то время как сложные типы боевого, будучи более разнообразным спортом с гораздо более широким тактико-техническим арсеналом, который имеет дело с грамотным преподавателем можно эффективно регулировать [10]. Борьба более эмоционально богаты, они лишены однообразия и монотонности традиционных узкоспециализированных видов, при выполнении их на спортивной основе, и их визуальной оценки в различных конкурсах. Практика преподавания современного рестлинга действует как фактор изменения ценностных ориентаций молодежи. Ведущий в структуре ценностных ориентаций молодежи являются ценности, в основе которых потребности в деятельности, в самосовершенствовании содействии окружающим, а также в престиже, славе.

Также для них характерны ориентации на ценности семьи. Наряду с ориентацией на достижение успешных результатов в работе, на ее хорошее исполнение, присутствуют ориентации на ценности общения. Для них повышается значимость потребности в любви, в самостоятельности, свободе и комфорте.

Так же следует отметить, что обучение видам борьбы имеет высокий потенциал для формирования служащих различных силовых структур.

Таким образом, практика доказывает необходимость перехода от традиционных средств и переориентации учебного процесса на повышение двигательной активности и уровня подготовленности учащихся, поэтому необходим поиск другого содержания физического воспитания, который используется в нетрадиционных средствах, в частности, элементов борьбы, что и определило тему наших исследований.

## **1.2 Особенности планирования уроков физической культуры для обучающихся 10-11 классов с элементами единоборств**

При планировании учебного материала с элементами единоборств основная трудность состоит в том, что при относительно небольшом количестве учебных часов и изучаемых элементов, предусмотренных программой, от учеников требуется достаточно серьезная предварительная координационная и физическая подготовка. Чтобы разрешить это противоречие, по возможности необходимо на протяжении всего периода обучения в школе практически в каждый урок включать различные элементы единоборств: игры с элементами единоборства и сопротивления, упражнения в парах акробатические упражнения в чередовании с упражнениями, в самостраховке, а также, что очень важно, развивать скоростно-силовые качества и силу мышц спины, шеи, верхнего плечевого пояса. Последовательное и целенаправленное включение указанных элементов в уроки физической культуры вполне может обеспечить необходимую подготовку школьников к более детальному изучению одного из видов единоборств в старших классах. Внедрение средств единоборств именно в таком аспекте в школьную программу по физической культуре является абсолютно уникальным явлением [13].

В старших классах уроки должны быть сориентированы на освоение основ одного из видов единоборств через игры и игровые, ситуационные задания (особенно в тех школах, где материальная база не позволяет в полной мере проводить уроки с элементами единоборств и не обеспечивает техникой безопасности). Игры и игровые комплексы позволяют практически в любых условиях решать аналогичные задачи и формировать у учеников необходимые умения и навыки.

В учебный материал по единоборствам программы физического

воспитания для учащихся X-XI классов общеобразовательных учреждений входят приёмы самостраховки, борьба «лёжа» и «стоя», учебная схватка, силовые упражнения в парах, разминка, правила соревнований и основы знаний.

Планирование прохождения программного материала по этапам обучения единоборствам представлен в таблице 1.

Таблица 1

Учебный план занятий по единоборствам в рамках третьего урока физической культуры

№	Раздел подготовки	Часы
Знания о видах единоборств		
1.	Теоретическая подготовка	4
Способы двигательной деятельности		
2.	Общая и специальная физическая подготовка	12
3.	Технико-тактическая подготовка	16
Физическое совершенствование		
4.	Контрольные испытания	2
5.	Общее количество часов	34

Учебно-тематическое планирование по годам обучения представлено в Таблице 2.

Таблица 2

Учебно-тематический план для обучающихся 10-11 классов

№	Содержание занятий	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
1.	Техника безопасности на уроках по единоборствам, гигиена, форма одежды,	1		1

	предупреждение травм			
2.	Единоборства в олимпийском и международном спортивном движении.	1		1
3.	Краткие сведения о влиянии физических нагрузок на организм занимающихся единоборствами	0,5		0,5
4.	Основы техники и тактики одного из видов единоборств	0,5		0,5
5.	Правила соревнований в одном из видов единоборств, подготовка и участие в соревнованиях	1		1
6.	Строевые упражнения. Общая физическая и специальная подготовка. Общеразвивающие и специальные упражнения.		12	12
7.	Обучение основам базовой технике единоборств		16	16
8.	Соревнования по единоборствам	На усмотрение учителя		
9.	Контрольные испытания		2	2
10	Итого:	4	30	34

План-график распределения учебных часов для обучающихся 10-11 классов по месяцам обучения представлен в Таблице 3.

Таблица 3

План-график распределения учебных часов для обучающихся 10-11 классов по месяцам

№	Разделы подготовки	Месяцы
---	--------------------	--------

п/п		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май
1.	Теоретическая	В процессе урока								
2.	Общая физическая	+	+	+	+	+	+	+	+	+
3.	Специальная физическая	+	+	+	+	+	+	+	+	+
4.	Техническая подготовка	+	+	+	+	+	+	+	+	+
5.	Тактическая подготовка	-	-	-	-	В процессе урока				
6.	Контрольные испытания	1	-	-	-	-	-	-	-	1

Третий урок физической культуры включается в сетку расписания учебных занятий и рассматривается как обязательная форма организации учебного процесса, ориентированного на образование обучающихся в области физической культуры [5].

Элементы единоборств как средство физического воспитания достаточно широко используются в области физического воспитания. Это более эффективно при обучении студентов в рамках урока физической культуры являются теми методами, которые просты и надежны в использовании, эффективны в работе, дают дозировать нагрузку, соответствует биомеханической структуре соревновательного упражнения. Для лучшего усвоения предметного содержания уроков физкультуры можно разделить на три вида: образовательную, учебно-сосредоточенный и учебно-тренировочной направленность [8, 9]. Упражнение единоборств как средства физического воспитания на уроках физической культуры в виде части усиления двигателя, интеллектуального и оздоровительные мероприятий для детей, помогают поощрять ребенок заниматься спортом, обеспечить полное физическое, психическое и функциональное развитие школьников, так как это



способствует быстрому решению задач в единицу времени. Изучение техники и тактики является одной из главных задач процесса обучения в бое. Этот процесс основан на методологических принципах, как обычно, учитывая частные методы обучения, которые отражают специфику и особенности боевых приемов и тактики. С каждым годом возрастает потребность в совершенствовании методов обучения [10]. Для разработки методики обучения базовой техники борьбы для мальчиков на уроках физической культуры 10-11 классов не случайно в качестве основного метода с учетом дидактических принципов выбранного метода моделирования различных аспектов боевых искусств. Моделирование различных ситуаций в игре и в то же время, выявляя их отличительные черты, мы даем молодым людям учиться боевыми приемы, при подготовке тела старшеклассников постепенно увеличивать нагрузку и сложность двигательных навыков, переходящей в последующем двигательные навыки.

Система заданий в методике обучения базовой технике построена с учетом усиления сопротивления соперника, сокращения времени отдыха, увеличения длительности и объема работы, усложнения исходных и промежуточных позиций борцов, замены статических положений динамическими ситуациями, подбора партнеров с различными анатомо-морфологическими и психическими особенностями, обуславливающими изменения стойки, дистанции, направления маневрирования, способов выведения из равновесия, уровня и точности выполнения захвата, степени расслабления или напряжения, образного восприятия поединка и ситуационного мышления и т.д. Эти задания осуществляются методом моделирования. Очень важно, чтобы весь процесс обучения и совершенствования проходил при сознательной активности занимающихся.

Таким образом, моделирование различных ситуаций единоборства позволяет, во-первых, разнообразить умения и навыки старших школьников на основе закономерностей овладения борьбой как видом деятельности; и, во-вторых, вырабатывать коронные приемы и в дальнейшем совершенствовать их на основе вновь осваиваемых способов тактической подготовки и использования благоприятных динамических ситуаций. Такой подход в обучении, на наш взгляд, обеспечивает органическую взаимосвязь между начальным обучением и дальнейшим изучением более сложных приемов и участие в схватках.

Традиционная методика обучения направлена на освоение приемов с постепенным включением их в борьбу. Надо сказать, что изучению профилирующих элементов борьбы (стоек, дистанций, передвижений, захватов, способов освобождения от захватов, теснения, маневрирования, толчков, рывков, зацепов и др.) на уроках нужно уделять значительное внимание. По мнению тренеров, освоение этих действий борцами происходит в процессе учебных схваток и обязательно должно формироваться на учебных занятиях. Результаты же исследования соревновательной деятельности борцов показывают необходимость первоначального изучения этих операций, так как они составляют основу ведения борьбы в поединке [11].

В определении «обучение», обычно исходят из особенностей формы, которая находится в процессе обучения. Под обучением понимают совместную деятельность учителя и ученика, направленные на существенное усвоения определенной системы знаний, умений и навыков, что развитие познавательных сил, овладение элементами культуры умственного и физического труда, формирование из основ мировоззрения и поведения [14]. Вольная борьба с этой точки зрения, это целенаправленно организованный процесс, связанный с формированием

знаний о теории борьбы и методе обучения, и системе навыков и умений, которые являются основой для конкретных видов деятельности борца педагогической, организационной, конкурентоспособной и т.д. Обучение является организационной формой обучения. Таким образом, в соответствии с учением понимают процесс передачи знаний, а также в рамках доктрины процесс обучения. Например, рассмотрит процедуру исследования одного из методов, основные методы борьбы «мельница», то есть бросок поворота рукоятки руки и ту же ногу. При разработке технических элементов борьбы и основных мероприятий, имеющих большое значение, частной методики преподавания, состоящей из системы целей, задач и принципов, которые основаны на конкретных упражнениях, элементы, этапы, части приема и согласования действий в целом, что создает оптимальные условия для надлежащего поглощения основной борьбы действий. Основными элементами вольной борьбы являются основные положения борцов в стойке и партере, расстояние между соперниками, методы движения, направление *manevrigovanie*, ручки, стойки, удары, толчки и освобождение от них, выполняя основной методы, защита и счетчик атака, использование тактических препаратов, комбинация [9]. Исследование слепок «мельница» осуществляется с учетом объективно существующих отношений между техническими элементами *struggle-laudisa* в процессе противостояния между двумя соперниками. Все основные элементы выполняются путем предварительной подготовки, которая основана на потере равновесия (Рис 1).

Исследователями экспериментально определено 10 способов их выполнения, которые характеризуются следующими направлениями: назад, вперед, вниз, вверх, влево, вправо, вправо по кругу разворот туловища, влево по кругу разворот туловища, переступание левой ногой

вправо, переступание правой ногой влево.

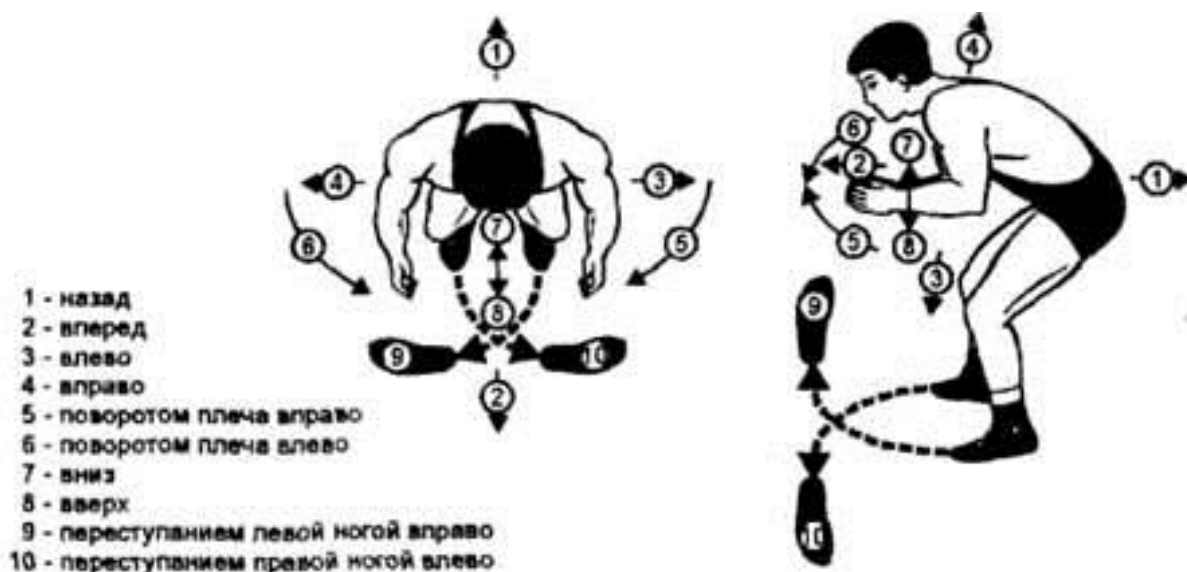


Рис.1. Направления действий борца при выполнении упражнения «Мельница»

Изучение этих упражнений начинается с имитации (в той же последовательности, в какой они описаны выше) каждым борцом по команде или сигналу тренера, которые он подает кратко, ясно и четко, затем в парах с использованием борцовских «швунгов» (толчков, рывков). Но предварительно необходимо изучить стойки и дистанции, так как исходное положение, в котором выполняются упражнения, средняя стойка и средняя дистанция. Для формирования правильной стойки и дистанции необходимо применять специализированные подвижные игры («Возьми платок», «Перенеси товарища», «Игры с касаниями», «Отними свой платок» и т.д.). Методика их использования описана в научной и научно-методической литературе [8].

Одновременно школьников обучают способам соединений рук. На рисунке 2 изображены 6 видов соединений рук, которые чаще всего встречаются в вольной борьбе: «крючок», «замок», «одной рукой за запястье», «одной рукой за плечо», «скрестный», «захват за плечи». Для закрепления навыков выполнения захватов подходят игры с атакующими

захватами, игры теснениями, а также игры с элементами единоборств («Оторви от ковра», «Выведения из равновесия», «Сумей повернуться спиной» и т.д.).



Рис.2. Виды соединения рук, которые встречаются в вольной борьбе

Сочетание специализированных подвижных игр с элементами боевых искусств позволяет лучше и быстрее научить нападающий захватывает. Успешное формирование двигательных функций зависит от метода обучения элементов борьбы. Выбор методов и методических приемов определяются конкретной педагогической задачи, особенности содержания учебного материала, возраста и уровня физической подготовки участвуют. Форма руководства процессом подготовки и непосредственного общения тренера со студентами можно выделить методы обеспечения ясности и методы использования слова. То же самое для освоения основных элементов борьбы и основных действий, метод упражнений. В частности, этот метод представляет собой целостную упражнение позволяет формировать двигательные навыки, используя следующие методические приемы, предложенные О. П. Юшков и др.[4, 9]: а) постепенный переход от упрощенных форм целостных технических действий до конца, б) применение принципов и ограничений, в) упрощенные внешние условия, г) преувеличением, д) фиксация, е) предоставление дополнительная помощь и использование вспомогательных технологий, ж) последовательного внимания сдвига в

отдельную форму движения, ч) повторяющиеся и постоянные условия I) изменение условий в) игры [12]. На начальном этапе обучения, в перерывах между рабочими периодами и в основном при выполнении определенных упражнений на вход и моделирование используемого методом выделения основных операций борьбы и основных элементов действий.

Рассмотрим методику обучения технико-тактическим действиям броска «мельницей». Как мы уже отмечали, в ходе ведения схватки очень трудно создать или использовать в быстро изменяющихся условиях выгодные ситуации для проведения того или иного действия. Именно поэтому на первый план выходит изучение тактики проведения атакующих действий, которое находится в неразрывной связи с освоением и совершенствованием техники.

Изучение технико-тактического действия начинается с того, что учитель показывает его технически правильно, быстро, слитно и четко. Показ должен быть таким, чтобы основная структура действия была хорошо видна ученикам. После этого учитель дает обоснование действия с точки зрения техники, показывая и объясняя характерные особенности его выполнения, и с точки зрения тактики, объясняя использование его в различных ситуациях спортивного поединка [3].

Почти технико-тактическое действие забыло или полностью, если оно достаточно просто или для деталей, если она сложна. Во-первых, спортсмены изучают действие в упрощенных условиях без сопротивления в статике (если вам не нужны динамические движения). Учитель таким образом фокусирует работает в, во-первых, наиболее эффективные контактные ситуации (захват); и, во-вторых, наиболее благоприятная ситуация в начале атаки. После освоения технической эксплуатации, когда она точно и быстро выполняется в благоприятной ситуации на

несопротивляющуюся партнеру, спортсмен развивает его в другой ситуации либо улучшается с дозированным сопротивлением партнера. Как мы уже отмечали, действие атаки вам необходимо изучить вместе с некоторыми способами тактической подготовки, которые необходимы для ее эффективной реализации. Методы тактической подготовки в начале действия обучения с партнером, сопротивление которого вызывается определенным образом, то есть, в ответ на начало действия он вступает в реакцию из-за защиты (более ярко выраженной реакцией партнера, тем легче выполнить действие атакующего), и фиксация из-за защитных действий создает благоприятную ситуацию для начала атаки. Затем, когда злоумышленник начинает действовать вместе и быстро, условия постепенно становятся все более сложными. Таким образом, студенты перейти к выполнению действий в различных условиях и конфликтных ситуациях боевых искусств, что приводит к множественным повторениям в изменяющихся условиях для формирования навыков целостного нападения. Для дальнейшего улучшения приема необходимо изучить тактические варианты его использования в моделируемых конфликтных ситуациях, то есть в области образования, подготовки и конкурентных боев. Не случайно, на стадии совершенствования технических тактических действий в качестве основного методологического подхода является моделирование различных ситуаций единоборства. Такой подход позволяет расширить навыки бойца на основе недавно разработанных методов тактической подготовки и использования благоприятных конфликтных ситуаций. При изучении технико-тактических действий, он сосредоточился в основном на развитие учащихся наглядно-действенное мышление и образное восприятие матча [16]. Обобщая сказанное, можно сформулировать основное противоречие, а именно: несоответствие между необходимостью овладения основами ведения единоборства и

неэффективностью решения данной проблемы традиционной методикой обучения. На наш взгляд, решение данной проблемы возможно на основе применения частной методики с использованием игрового метода обучения. Используя его, учитель может заполнить разрыв между строго регламентированным методом обучения и соревновательным, осуществляя последовательно обучение, как технике, так и тактике. Игровой метод обучения получает все большее распространение в различных видах спорта, и в спортивной борьбе в том числе. Так, в работе И.В. Кондрацкого, Г.М. Грузных, В.М. Игуменова [17, 22] обобщен большой опыт использования игр в формировании основ ведения единоборств в классической борьбе. В вольной борьбе экспериментально апробированы выделенные К.В. Баддаевым [4] специализированные подвижные игры. Результаты исследования показывают, что они достаточно эффективны как в отношении непосредственного влияния на физическую и технико-тактическую подготовленность занимающихся, так и в отношении сохранения высокого темпа прироста основных показателей.

Основываясь на анализе литературных источников и на результатах исследований К.В. Балдаева [4], а также проведенных нами исследований с использованием специализированных подвижных игр и игр с элементами единоборств, можно сказать, что игровая направленность занятий создает условия для быстрого усвоения профилирующих элементов борьбы и базовых действий на уроках физической культуры. При этом игры вызывают живой интерес у юношей-школьников, повышают их активность, эмоциональность, заставляют самостоятельно подходить к решению задач. Тем самым они способствуют формированию физических и психических качеств у юношей.

Под специализированными подвижными играми понимаются игры,



в содержание которых входят специфические движения и операции, способствующие формированию двигательных качеств борца, необходимых для освоения профилирующих элементов и базовых действий.

Под играми с элементами единоборств понимаются игры, в содержание которых входят профилирующие элементы борьбы, позволяющие сформировать у юношей навыки ведения единоборства и тактического мышления.

### **1.3. Анатомо-физиологические особенности детей старшего школьного возраста**

Для применения рациональной методики обучения необходимо знать закономерности возрастного развития главнейших систем организма. Изменения, происходящие в строении и функциональном состоянии организма юных спортсменов, обусловлены не только воздействием систематических занятий физическими упражнениями, но и возрастными особенностями.

Старший возраст приходится на 14-17 лет (мальчики 15-17 лет; девочки 14-16 лет). Границы этого возрастного периода нельзя считать строго установленными, поскольку начало и завершение полового созревания, в зависимости от ряда факторов, могут сдвигаться в сторону более старшего или младшего возраста. Кроме того, было установлено, что по уровню полового созревания 15-летние мальчики соответствуют 14-летним девочкам, ибо у последних начало полового созревания относится к предшествующему периоду развития (второе детство), тогда

как у мальчиков процесс полового созревания только начинается в это время.

*Рост и развитие скелета.* В среднем школьном возрасте происходит ускорение роста и развития в связи с половым созреванием. Увеличиваются половые различия. Продолжается окостенение скелета. К 14-16 годам в позвоночнике появляются новые точки окостенения.

Верхние и нижние поверхности тел позвонков окостеневают в 15-16 лет. В этом же возрасте происходит срастание нижних отрезков грудины. Окончание развития скелета руки у подростка женского пола на 2 года раньше, чем у подростка мужского пола. Окостенение сесамовидных костей обычно начинается с 13-14 лет. С 13-14 лет преобладает развитие лицевого скелета во всех направлениях и складываются характерные черты физиономии. С 12 лет и до взрослого состояния ежегодный прирост лицевого черепа составляет 2-3мм. К 15 годам базилярная часть затылочной кости сливается с основной. С 12 лет окружность черепа увеличивается ежегодно на 4 мм.

В период полового созревания отмечается наибольший прирост головы, у девочек к 14 годам, а у мальчиков к 15 годам. К 14 годам грудная клетка имеет все особенности взрослой, но отмечается меньшими размерами. Окружность груди в 15 лет у мальчиков в среднем 80 см, у девочек - 77,5 см. Темпы нарастания груди меньше темпа роста тела в длину. Отношение окружности груди к весу тела постоянно и равномерно уменьшается. Вес тела нарастает с возрастом быстрее, чем окружность груди. У девочек уже с 13 лет рост грудной клетки опережает ее рост у мальчиков. С 12 и до 14-15 лет у девочек увеличивается интенсивность роста поперечного размера входа в малый таз.

*Рост и развитие нервной системы.* К 15 годам вес головного и спинного мозга почти достигает веса взрослого человека. Продолжается

рост пирамидных клеток. Мозговой конец двигательного анализатора достигает почти полного развития. Ввиду совершенствования торможения улучшается контроль над эмоциями. Продолжительность сна уменьшается до 9 часов.

Время активного внимания, при отсутствии утомления, возрастает до 30 минут. На 1 см. отодвигается ближайшая точка ясного виденья, и на 2 диоптрии уменьшается аккомодация глаза. Острота слуха наивысшая с 14 до 19 лет.

*Развитие двигательного аппарата.* В 14-15 лет происходит усиленный рост мышц и образование массивных волокон. Вес мышц по отношению к весу тела у подростка 15 лет составляет 32,6%. К 13-15 годам становая сила увеличивается у мальчиков на 60%, а у девочек на 70%. мускулатуру необходимо развивать равномерно, так как чрезмерное развитие одной из мышечных групп задерживает рост костей в длину.

Упражнения типа подскоков и прыжков способствуют удлинению трубчатых костей.

Сгибатели и разгибатели мышц рук развиваются в основном одновременно, а разгибатели ног и туловища - быстрее, чем сгибатели.

Сила мышц правой и левой сторон туловища и конечностей имеет большое значение для формирования осанки.

Более высокие показатели физического развития у подростков и юношей спортсменов объясняются тем, что систематическая мышечная деятельность стимулирует процессы обмена веществ в организме. В восстановительном периоде после значительных энергетических затрат, связанных со спортивной нагрузкой, в тканях откладывается больше веществ, чем их было до начала работы, то есть происходит так называемая суперкомпенсация энергетических затрат.

*Изменение крови и системы кровообращения.* К 14-15 годам состав крови приближается и взрослому. Количество эритроцитов и лейкоцитов такое же, как у взрослых. Количество нейтрофилов доходит до 60,5%, а лимфоцитов - 28%.

Вес сердца в 14-15 лет доходит у мальчиков до 183 грамм, а у девочек до 184,5 грамм. Следовательно, в периоде полового созревания он больше у девочек. К 13-14 годам объем сердца подростка достигает половины объема сердца взрослого. Частота пульса в покое с 12 до 15 лет уменьшается на 4-5 ударов в 1 минуту. Систолический объем возрастает с 33,5 до 41,5 см<sup>3</sup>, а минутный объем - с 2740 см<sup>3</sup> до 3250 см<sup>3</sup>.

К 15 годам среднее систолическое давление - 117 мм.рт.ст., а диастолическое - 73 мм.рт.ст.

Электрокардиограмма подростка близка и взрослому типу. Так как кровеносные сосуды развиваются медленнее сердца и относительно сужены по сравнению с емкостью сердца, то при физической работе легко повышается кровяное давление, а вследствие повышения возбудимости симпатической системы значительно учащается сердцебиение и наблюдается аритмия. Поэтому физические упражнения нужно ограничивать, особенно при статическом усилии; например, при стоянии в течение 15-20 минут у здорового подростка иногда нарушается кровообращение.

Под влиянием систематической тренировки у юных спортсменов частота пульса становится несколько реже.

В процессе выполнения мышечной работы объем веществ у подростков увеличивается в большей степени, чем у взрослых. При этом, усиление кровообращения относительно больше, чем у взрослых, увеличение минутного объема крови достигается в основном за счет учащения сердцебиений.

При мышечной нагрузке кислородный долг у детей и подростков может быть очень значительным. Подростки старшего возраста способны с высокой интенсивностью выполнять физическую работу при нарастании кислородного долга, в то время как в более младшем возрасте организм менее приспособляется к работе в анаэробных условиях и не может с прежней интенсивностью ее продолжать.

*Дыхательная система.* В период полового созревания легкие быстро растут. Их вес к 14-15 годам достигает 513-594 грамма. Частота дыхания снижается. Глубина дыхания в покое к 14-15 годам  $300-375 \text{ см}^3$ , минутный объем в покое  $4900-5400 \text{ см}^3$ , легочная вентиляция в покое  $6500 \text{ см}^3$ , жизненная емкость легких  $2700-3000 \text{ см}^3$ . Потребность в кислороде возрастает в 1 минуту со  $195$  до  $225 \text{ см}^3$ .

При планировании занятий с подростками необходимо учитывать, что их аэробные возможности ограничены даже по сравнению с более младшими детьми. Поэтому развитие общей выносливости затруднено и центр тяжести занятий должен быть перенесен на развитие скоростно-силовых качеств, а также ловкости.

Работоспособность в зонах большой и умеренной мощностей, где энергообеспечение зависит от своевременной доставки кислорода, также увеличивается. Это связано в первую очередь с уменьшением координации в деятельности вегетативных функций при мышечной работе.

Изменения, происходящие в морфофункциональном статусе организма, и прежде всего увеличение массы тела, сказывается и на процессах обеспечения организма энергией, что приводит к заметному возрастанию суточных потребностей в пище.

## ГЛАВА 2. ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

### 2.1 Методы исследования

Для сбора, обработки и анализа данных исследований мы использовали следующие методы:

1. Теоретический анализ и обобщение литературных источников;
2. Педагогическое наблюдение;
2. Педагогический эксперимент;
3. Тестирование, дающее информацию об уровне развития физической подготовленности обучающихся;
4. Методы математической статистики.

#### *1. Теоретический анализ и обобщение литературных источников*

Проводился с целью изучения накопленной информации по предложенной теме.

#### *2. Педагогический эксперимент.*

Проводился с целью проверки рабочей гипотезы, апробации и определения эффективности разработанного комплекса физических упражнений с элементами спортивной борьбы.

В ходе педагогического эксперимента нами были проведены контрольные испытания. Испытания проводились с целью определения текущего уровня развития физической подготовленности у обучающихся в экспериментальной и контрольной группах.

Контрольная группа занималась по общепринятой программе физической культуры в школе. Занятия экспериментальной группы проходили по разработанному комплексу физических упражнений с элементами спортивной борьбы.

Тестирование проводилось в виде контрольных испытаний. Целью контрольных испытаний являлось: определение уровня развития физической подготовленности на данном этапе.

Тесты и контрольные упражнения для определения уровня развития физической подготовленности представлены в Таблице 4.

Таблица 4

Тесты и контрольные упражнения для определения уровня развития физической подготовленности

Качество	Упражнение	Мальчики			Девочки		
		В	С	Н	В	С	Н
Сила	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа, кол-во раз	32	27	22	20	15	10
Выносливость	Бег (М-3000м; Д-2000м), мин:сек	12:20	13:00	14:00	10:00	11:10	12:20
Координация	Прыжки на скакалке, за 30 секунд	70	65	55	80	75	65
Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см	15	13	8	24	20	13
Быстрота	Бег 30 метров, сек	4,4	4,7	5,1	5,0	5,3	5,7
Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	230	220	200	185	170	155

Техника выполнения некоторых нормативов представлена в Приложении 1.

## 2.2. Организация исследования

Исследование проводилось в виде диагностики уровня развития физической подготовленности у обучающихся 10-11 классов. Исследовательская работа была организована на базе МАОУ «Образовательный комплекс «Покровский» г. Красноярск.

Экспериментальная выборка составила: 20 обучающихся 10-11 классов (10 человек - экспериментальная группа и 10 - контрольная).

Исследование проводилось в три этапа:

1 этап – (сентябрь 2018 – ноябрь 2018 гг.), задачи которого – анализ научно-методической литературы по теме исследования; определение уровня развития физической подготовленности; разработка комплекса физических упражнений с элементами спортивной борьбы.

2 этап – (ноябрь 2018 – март 2019 гг.), целью которого является выявление эффективности и результативности комплекса физических упражнений с элементами спортивной борьбы;

3 этап – (март 2019 – май 2019 гг.) – осуществлялась обработка и интерпретация полученных результатов исследования.

### **2.2.1. Комплекс физических упражнений с элементами спортивной борьбы**

Основной целью комплекса является повышение уровня физической подготовленности школьников. Программа предназначена для работы с обучающимися 10-11 классов; оптимальная численность группы – 10-12 человек; продолжительность занятий - 40 минут. Периодичность занятий - 3 раза в неделю.



В учебный материал по единоборствам программы физического воспитания для учащихся 10-11 классов общеобразовательных учреждений входят приёмы самостраховки, борьба лёжа и стоя, учебная схватка, силовые упражнения в парах, разминка, правила соревнований и основы знаний.

Основной формой проведения занятий является урок. Практический урок состоит из трёх частей: подготовительной, основной, заключительной.

Основная задача подготовительной части занятия: сосредоточить внимание занимающихся на предстоящей работе и умеренно разогреть организм. Для достижения основной задачи используются общеподготовительные упражнения, включающие имитационные и игровые упражнения, которые могут выполняться с предметами (гантелями, гимнастическими палками, набивными мячами, скакалками) и без них. Очень важно использовать упражнения с элементами акробатики, на гимнастической стенке, с гимнастическими скамейками и т.д.

Таблица 5

Общеразвивающие упражнения подготовительной части занятия

№	Упражнения	Примеры упражнений
1	Упражнения, увеличивающие амплитуду движения (гибкость)	Наклоны туловища, головой в разные стороны, круговые вращения руками, вращательные движения ногами.
2	Упражнения в равновесии	Разновидности ходьбы, бега, шагов с различными движениями руками, туловищем, головой, с остановками, наклонами, поворотами, подбрасыванием и ловлей предметов, переноской груза, с

		перепрыгиванием через препятствие
3	Упражнения для развития ловкости	Кувырок прыжком через стоящего на четвереньках, пережат через стоящего на четвереньках, пережат через спину стоящего, держась за его руки; колесо, колесо с поворотом.
4	Упражнения для укрепления связок	Упражнения с гантелями, набивными мячами
5	Упражнения для развития силы	Упражнения со штангой, резиновыми амортизаторами, упражнения на преодоление тяжести противника (без сопротивления соперника и с дозированным сопротивлением соперника)
6	Упражнения для развития быстроты движений	Перебрасывание маленького мяча друг другу, ловить мяч, подброшенный вверх, отскакивающий от пола, ровной стены, стены с неровностями, делать подсечки по падающему мячу или бумажке, по мячу, катящемуся в разных направлениях, бег на короткие дистанции, старты из всевозможных положений
7	Упражнения самостраховки и страховки	Пережаты, различные кувырки, падения с опорой на руки, падения вперед из основной стойки, падения при захвате ног сзади, падение вперед с отягощением, падение вперед с пережатом на грудь, падения в сторону и назад с опорой на руки, падения на бок кувырком через руку партнера, через

		препятствие
--	--	-------------

Основная часть занятия направлена на изучение техники и тактики борьбы, повторение и отработку приемов при полном сопротивлении и без сопротивления партнера.

Для обучения школьников приемам борьбы используются упражнения, представленные в Таблице 6.

Таблица 6

Комплекс подводящих упражнений для обучения школьников 10-11 классов приемам борьбы

№	Упражнения	Техника выполнения
1	Выведение из равновесия	Борцы, согнув ногу в колене и скрестив руки на груди, сталкиваются с целью заставить друг друга потерять равновесие.
2	Выведение из равновесия на одной ноге	Согнув одну ногу в колене и удерживая ее разноименной рукой за спиной, борцы сталкиваются, чтобы заставить друг друга потерять равновесие и отпустить ногу.
3	Переталкивание	Упершись грудью в грудь (голова сбоку, руки за спиной), борцы стараются оттеснить друг друга из заранее намеченного круга.
4	Перетягивание с вожжами	Соединив три пояса от кимоно в одну петлю и продев их через шею под плечи, борцы стараются перетянуть друг друга за заранее намеченную границу.
5	Перетягивание с вожжами в партере	То же самое, что и в стойке, но при этом борцы упираются в ковер руками и

		ступнями.
6	Борьба за отрезок каната	Борцы пытаются отнять друг у друга отрезок каната длиной 40 см.
7	Борьба за набивной мяч	Борцы в партере лицом друг к другу обхватив мяч руками пытаются завладеть им.
8	Осаливание	Борцы стоят лицом друг к другу. Задача каждого из них – наступить на стопу партнера и в то же время не дать наступить на свою.
9	Борьба на одной ноге	Один из борцов дает захватить свою ногу и просовывает ее между ног партнера, захватывая при этом его плечо и запястье. Задача партнера – перевести первого борца в партер любым разрешенным способом, а тот должен устоять на одной ноге, при возможности освободить захваченную ногу или контратаковать. Время выполнения 20-30 секунд.
10	Борьба за захват ноги	Задача обучающегося – в течение определенного времени захватить ногу партнера, применив любое разрешенное технико-тактическое действие. Задача партнера – перевести обучающегося в партер любым разрешенным контрприемом. При этом партнеру запрещается применять защиты (выход из зоны атаки, блокировку, сковывающие захваты).
11	Отрыв от ковра	Из взаимного скрестного захвата борцы по сигналу пытаются оторвать друг друга от ковра.
12	Борьба за захват	Борцы находятся напротив друг друга на

		расстоянии двух метров. Тренер дает задание провести захват определенной части тела противника. Во время игры игроки должны находиться все время лицом друг к другу. После проведения захвата игроки занимают исходное положение.
13	Удержи равновесие	Первый борец стоит на одной ноге и дает свободно захватить другую ногу второму борцу. По команде тренера второй борец старается толкая, сваливая, сбивая, заставить первого борца коснуться рукой пола. Первый борец старается сохранить равновесие и остаться в стойке.
14	Отрыв от пола	Соперники стоят друг напротив друга и после вхождения в захват пытаются оторвать друг друга от пола.
15	Скручивание	Борцы, стоя на коленях осуществляют взаимный захват правого плеча и шеи соперника. По сигналу каждый из участников старается изловчиться и энергичным поворотом правым боком к сопернику, в сочетании с резким скручивающим рывком руками вниз под себя, вывести из устойчивого положения и опрокинуть на спину. Тот, кому удастся решить эту задачу, становится победителем.

В заключительной части занятия проводятся учебные схватки и заминка.

Благоприятный эффект от занятий можно получить только в строгом соответствии со следующими принципами:

1. Принцип последовательного обучения от простого к сложному с учетом должной скорости перемещения тела и его частей во времени и пространстве.

2. Принцип соответствия темпа и длительности движений целям подготовки и задачам безопасности учебного процесса с соблюдением определенного уровня мышечного напряжения и расслабления.

3. Строжайшее соблюдение принципа безопасности процесса обучения, требующего акцентирования внимания на мероприятиях, направленных на обеспечение безопасности обучаемых [16].

Основные принципы, на которых строится взаимодействие с обучающимся:

- уважительное отношение к личности ребёнка;
- положительное внимание к внутреннему миру ребёнка;
- без оценочное восприятие личности ребёнка, принятие его в целом;
- сотрудничество с ребёнком - оказание конструктивной помощи в отреагировании проблемных ситуаций.

Для того, чтобы научить учащихся 10-11 классов элементам единоборств, необходимо сформировать у них способность бороться с использованием определенного набора методов, как в положении стоя, так и в положении лежа.

Для того чтобы результат был устойчивым, необходимо, чтобы работа в данном направлении носила не эпизодический, а системный, комплексный характер. В противном случае эффект будет нестойким.

### ГЛАВА 3. РЕЗУЛЬТАТЫ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ЭКСПЕРИМЕНТА

Для оценки эффективности составленного комплекса физических упражнений с элементами спортивной борьбы было проведено 2 контрольных среза (до и после реализации комплекса).

В сентябре 2018 года был проведен первый срез физических показателей контрольной и экспериментальной групп по 6 упражнениям, представленных в Таблице 7,8.

Таблица 7

Уровень развития физических показателей контрольной группы по  
первому диагностическому срезу

№/упражнение	Отжимания	Бег	Прыжки на скакалке	Наклон вперед	Бег 30м	Прыжки в длину	Уровень физ. подготовленности
1	16	14,95	52	5	5,28	185	Н
2	22	15,32	59	10	4,78	201	С
3	26	12,80	63	14	5,53	210	С
4	19	14,52	54	12	5,03	179	Н
5	29	12,32	73	14	4,58	200	С
6	32	11,71	75	16	4,10	228	В
7	24	13,45	71	11	4,82	223	С
8	21	13,65	52	9	5,98	217	С
9	28	11,70	67	12	4,65	200	С
10	19	13,47	57	16	5,71	226	С

Анализируя данные, полученные по результатам первого диагностического среза в контрольной группе, мы видим, что 70% детей имеют средний уровень физической подготовленности, 20% - низкий и 10% - высокий.

Таблица 8

Уровень развития физических показателей экспериментальной группы по  
первому диагностическому срезу

№/упражнение	Отжимания	Бег	Прыжки на скакалке	Наклон вперед	Бег 30м	Прыжки в длину	Уровень физ. подготовленности
1	18	15,32	52	8	5,5	204	Н
2	22	14,21	58	11	4,65	216	С
3	27	13,49	61	14	4,87	200	С
4	15	13,89	67	12	4,49	195	С
5	19	14,02	59	9	5,08	186	Н
6	21	13,82	69	12	4,76	195	С
7	23	13,21	62	10	4,47	205	С
8	30	12,95	57	15	4,82	215	С
9	20	14,12	55	7	4,96	198	Н
10	21	14,16	52	8	5,13	203	Н

Сравнивая результаты контрольной и экспериментальной группы, из Рисунка 3, видно, что в контрольной группе 70% детей (7 испытуемых) имеют средний уровень физической подготовленности, в то время как в экспериментальной группе 60% имеют средний уровень. В контрольной группе количество обучающихся с низким уровнем физической подготовленности ниже, чем в экспериментальной (20%-контрольная, 40%-экспериментальная). Детей с высоким уровнем в контрольной группе 10%, а в экспериментальной не выявлено.



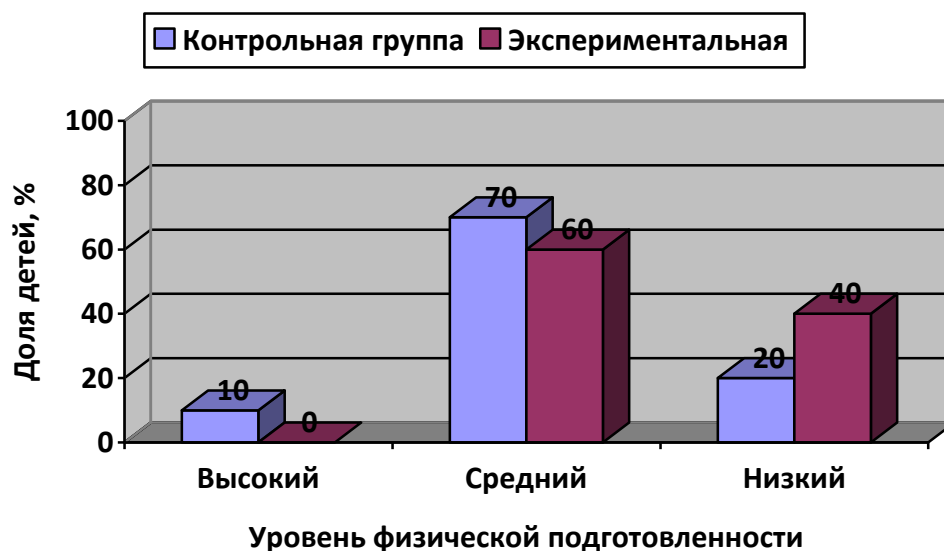


Рис.3 Распределение выборочной совокупности детей контрольной и экспериментальной групп по уровням развития физической подготовленности по итогам первого диагностического среза

На протяжении учебного года, обучающиеся 10-11 классов, входящие в состав экспериментальной и контрольной групп занимались по своим методикам.

В марте 2019 года был проведен контрольный срез уровня физической подготовленности, результаты представлены в Таблице 9.

Таблица 9

Уровень развития физических показателей контрольной и экспериментальной групп по второму диагностическому срезу

	№/упражнение	Отжимания	Бег	Прыжок и на скакалке	Наклон вперед	Бег 30м	Прыжок и в длину	Уровень физ. подготовленности
Контрольная группа	1	20	14,00	57	7	5,03	196	Н
	2	22	14,24	65	13	4,65	204	С
	3	28	12,67	68	16	5,20	218	С
	4	21	13,51	60	14	4,93	185	С
	5	31	12,32	75	15	4,53	200	С
	6	32	11,71	75	16	4,00	227	В
	7	25	13,29	71	12	4,62	225	С

	8	25	13,21	55	9	4,98	220	C
	9	32	11,70	70	12	4,65	200	B
	10	22	12,47	60	16	5,01	230	C
Экспериментальная группа	1	23	14,12	57	10	5,05	206	C
	2	25	13,68	63	14	4,35	220	C
	3	33	12,89	67	15	4,47	202	C
	4	20	12,67	71	12	4,09	200	C
	5	24	13,47	60	10	4,78	191	C
	6	27	13,02	70	14	4,26	198	C
	7	28	12,19	65	13	4,35	205	C
	8	33	11,95	60	15	4,37	215	B
	9	25	13,25	62	9	4,21	200	C
	10	22	13,72	59	10	4,81	218	C

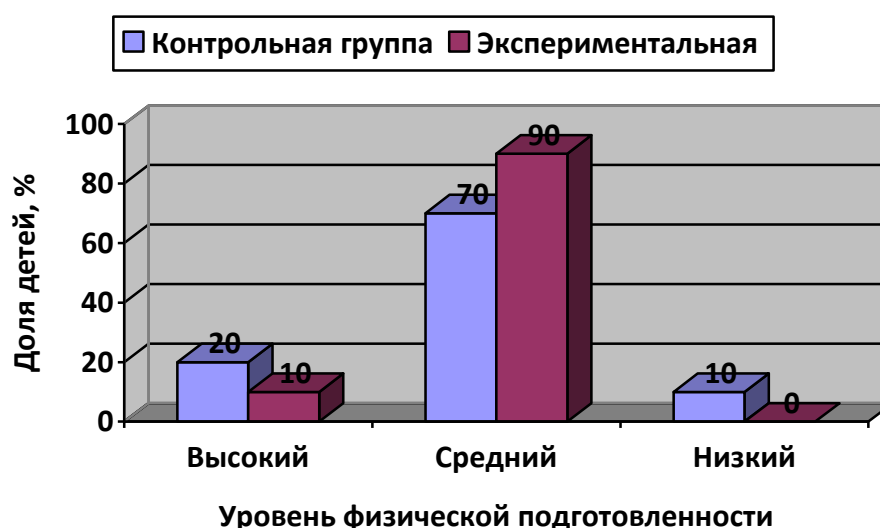


Рис.4 Распределение выборочной совокупности детей контрольной и экспериментальной групп по уровням развития физической подготовленности по итогам второго диагностического среза

Анализируя полученные результаты, мы видим, что в обеих группах произошел прирост в показателях по всем 6 тестам. По уровням физической подготовленности дети распределились следующим образом:

В контрольной группе количество детей с высоким уровнем увеличилось с 10% до 20%, в экспериментальной также появился ученик с высоким уровнем физической подготовленности (на момент первого диагностического среза, в экспериментальной группе их не было вообще).

Средний уровень физической подготовленности по итогам контрольного среза в контрольной группе имеют, также, как и в первом срезе, 70% испытуемых, а в экспериментальной группе количество детей со средним уровнем развития физической подготовленности возросло с 60% до 90%.

Обучающихся 10-11 классов, имеющих низкий уровень физической подготовленности по итогам второго диагностического среза в контрольной группе сократилось с 20% до 10%, а в экспериментальной группе не выявлено ни одного.

Сравнительные результаты по уровням физической подготовленности по итогам первого и второго диагностических срезов в контрольной группе представлены на Рисунке 5.

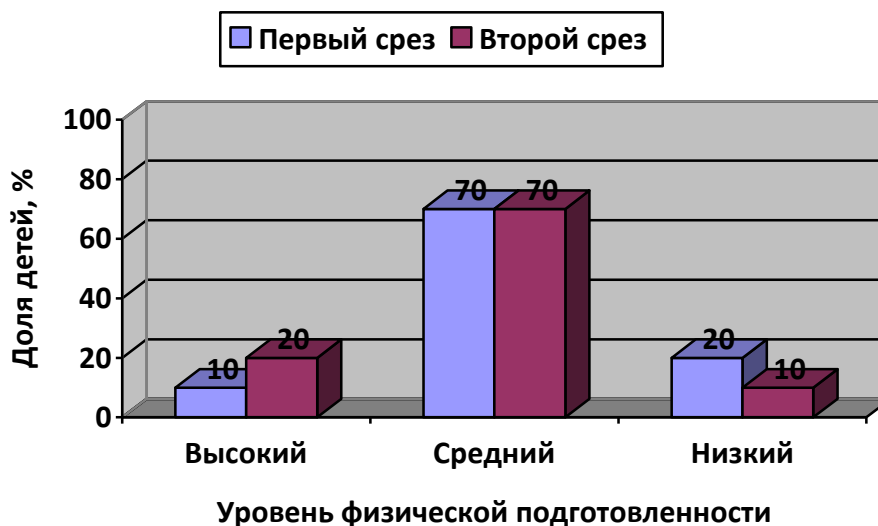


Рис.5 Распределение выборочной совокупности детей контрольной группы по уровням развития физической подготовленности по итогам первого и второго диагностических срезов

Далее проводили сравнение показателей экспериментальной группы по уровням физической подготовленности по итогам первого и второго диагностических срезов, которые представлены на Рисунке 6.

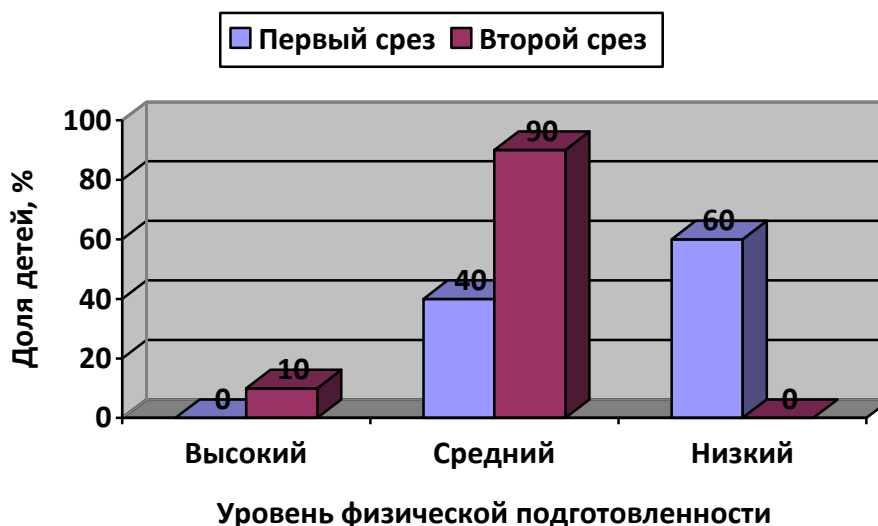


Рис.6 Распределение выборочной совокупности детей экспериментальной группы по уровням развития физической подготовленности по итогам первого и второго диагностических срезов

Для выявления достоверности полученных данных, нами был использован метод математической обработки статистических данных, в частности, использовался t-критерий Стьюдента.

Таблица 10

Определение достоверности различий по уровню физической подготовленности обучающихся 10-11 классов

		t-критерий Стьюдента	Уровень достоверности
Отжимания	Контр. гр.	4,6	$P \geq 0,01$
	Экс. гр.	9	$P \geq 0,01$
Бег	Контр. гр.	3,2	$P \geq 0,05$
	Экс. гр.	10,3	$P \geq 0,01$

Прыжки на скакалке	Контр. гр.	4,7	$P \geq 0,01$
	Экс. гр.	6,1	$P \geq 0,01$
Наклон вперед	Контр. гр.	3,5	$P \geq 0,05$
	Экс. гр.	4,8	$P \geq 0,01$
Бег 30м	Контр. гр.	2,9	$P \geq 0,05$
	Экс. гр.	8	$P \geq 0,01$
Прыжки в длину	Контр. гр.	3	$P \geq 0,05$
	Экс. гр.	2,8	$P \geq 0,05$

Между обучающимися 10-11 классов в контрольной и экспериментальной группах существуют достоверные различия по уровню физической подготовленности на уровне  $P \geq 0,01$ .

Сдвиги в уровне физической подготовленности у обучающихся 10-11 классов отражают возрастные особенности их развития, а также влияние целенаправленного педагогического воздействия, о чем свидетельствуют более выраженные изменения показателей у детей экспериментальной группы, по сравнению с контрольной.

Несомненно, положительные изменения произошли и в контрольной группе, где конечные результаты по ряду показателей достоверно отличаются от исходных данных. Это свидетельствует о значительном развитии в этом возрасте физической подготовленности.

Однако темпы прироста в экспериментальной группе были значительно выше, что подтверждает мнение о том, что уровень физической подготовленности существенно возрастает, если на его развитие воздействовать целенаправленно.

Предположение о том, что внедрение средств и методов спортивной борьбы в систему физического воспитания школьников будет способствовать повышению уровня их физической подготовленности и

овладению двигательными навыками нашло отражение в результатах эксперимента, а, следовательно, гипотеза нашего исследования подтвердилась.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

По результатам исследования были сделаны следующие выводы:

1. Анализ научно-методической литературы показал, что вопросы рационального внедрения эффективных технологий восточных единоборств в теорию и практику физического воспитания детей и подростков до настоящего времени не получили достаточного научного обоснования.

2. Педагогический процесс у детей старшего школьного возраста был направлен на повышение уровня физической подготовленности на основе системного комплекса физических упражнений с элементами спортивной борьбы. Учебные занятия имели комплексный характер и были направлены на развитие уровня физической подготовленности и формирование интереса к занятиям вольной борьбы.

3. Установлено, что использование средств и методов спортивной борьбы в систему физического воспитания школьников будет способствовать повышению уровня их физической подготовленности и овладению двигательными навыками. Нашло отражение в результатах эксперимента, а, следовательно, гипотеза нашего исследования подтвердилась, а значит можно говорить о том, что гипотеза нашего исследования подтвердилась.

## СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Аикин, В. А. Научные основы процесса подготовки борцов грекоримского стиля / В. А. Аикин, Ю. Ю. Крикуха // Актуальные проблемы подготовки высококвалифицированных борцов: материалы Всероссийской научно-практической конференции. — Омск, 2014. — С. 3—10.

2. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура: учебник для СПО / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — М.: Издательство Юрайт, 2016. — (Профессиональное образование).

3. Бойко В.Ф., Данько Г.В. Физическая подготовка борцов. - М., 2014. - 224 с.

4. Губа В.П. Теория и методика футбола: учеб. для студентов вузов по направлению подготовки 034500.68 "Спорт" и специальности 032101.65 «Физ. культура и спорт»/В. П. Губа, А. В. Лексаков.-М.: Сов. спорт, 2013.- 536 с.

5. Голощاپов, Б. Р. История физической культуры и спорта : учебное пособие для вузов / Б.Р. Голощاپов. - 6-е изд., стереотип. - М. : Академия, 2009. - 308 с.

6. Евсеев В.О. Методы исследовательской работы в молодежной среде: учеб. пособие для студентов вузов по специальности 080400 «Упр. Персоналом» /В. О. Евсеев. - М.: Вузов. учеб. [и др.],2014. -237 с.

7. Загвязинский В.И. Теории обучения и воспитания. Базовый курс: учеб. для бакалавров по направлению подготовки «Психол.- пед. Образование» /В. И. Загвязинский, И. Н. Емельянова. - М.: Юрайт,2014. - 314 с.

8. Загревский В.И. Методологические основы реализации синтеза двигательных действий человека как метода биомеханики физических



упражнений // Физическая культура, спорт, туризм: научно-методическое сопровождение сб. матер. всерос. научн.-практ. конф. с международ. участием; 15-16 мая 2014 г.; г. Пермь, Россия / ред. кол. : Е.В. Старкова ( глав. ред.), Т.А. Полякова ( науч. ред.); Перм. гос. гуманитар.-пед. ун-т. – Пермь; Астер, 2014 – 96с.

9. Зебзеев, В. В. Современные направления подготовки, применяемые в спортивной борьбе / Вик. В. Зебзеев, Вл. В. Зебзеев // Актуальные проблемы подготовки высококвалифицированных борцов: материалы Всероссийской научно-практической конференции. — Омск, 2014. — С. 75—81.

10. Игуменов, В. М. Методологические аспекты педагогического исследования в спортивной борьбе / В. М. Игуменов, А. В. Швецов // Актуальные проблемы подготовки высококвалифицированных борцов: материалы Всероссийской научно-практической конференции. — Омск, 2014. — С. 106—112.

11. К здоровью через движение: рекомендации, развивающие игры, комплексы упражнений: пособие для учителя / авт.-сост. В. Ф. Феоктистова, Л. В. Плиева. - Волгоград: Учитель, 2010. - 154 с.

12. Лях В. И. Физическая культура. 10 - 11 классы: учебник для общеобразовательных учреждений / В. И. Лях, А. А. Зданевич; под. общ. ред. В. И. Ляха. - 6-е изд. - М.: Просвещение, 2011. - 237 с.

13. Мастерман, Гай Стратегический менеджмент спортивных мероприятий: моногр. / Гай Мастерман. - М.: Национальное образование, 2015. - 512 с.

14. Начинская, С. В. Спортивная метрология: учебник для вузов / С. В. Начинская. - 3-е изд., испр. - М.: Академия, 2011. - 238 с.

15. Олимпийский спорт. Учебно-методическое пособие. - Москва: Огни, 2014. - 176 с.

16. Письменский, И. А. Физическая культура: учебник для академического бакалавриата / И. А. Письменский, Ю. Н. Аллянов. — М.: Издательство Юрайт, 2014. — (Бакалавр. Академический курс).

17. Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л., Палтиевич Р.Л., Погодаев Г.И. Физическая культура - М.: Академия, 2011, 174 стр.

18. Смоляр С.Н., Царева Л.В., Мулин В.В. Технология формирования комбинационных комплексов спортивной борьбы в учебно-тренировочном процессе студентов высших учебных заведений, Хабаровск: Дальневосточный государственный университет путей сообщения, 2018. — 100 с.

19. Справочник учителя физической культуры: [пособие для учителя] / авт.-сост.: П. А.Киселев, С. Б. Киселева. - Волгоград: Учитель, 2011. - 251 с.

20. Теория и методика спортивных игр. Учебник. - М.: Academia, 2014. - 464 с.

21. Теория и методика спортивных игр: учеб. для студентов вузов по направлению подгот. «Пед. Образование» профиль «Физ. Культура» /под ред. Ю. Д. Железняк. - 8-е изд., перераб. - М.: Академия, 2014. -464 с.

22. Физическая культура. Учебник / Н.В. Решетников и др. - М.: Academia, 2014. - 176 с.

23. Физическая культура и физическая подготовка: Учебник. / Под ред. В.Я. Кикотя, И.С. Барчукова. - М.: ЮНИТИ, 2016. - 431 с.

24. Sasahara S. Scintific Aproach to Wrestling. Tokio, 1960.

25. Rothert H., TepperW. Manual of basic holds in wrestling for children. Lausanne, 1990, p. 10-19.

## ПРИЛОЖЕНИЕ

### Приложение 1

Техника выполнения некоторых нормативов для определения уровня физической подготовленности.

*Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (отжимания).*

Исходное положение: упор лёжа; голова, туловище, ноги составляют прямую линию. Сгибание рук выполняется до прямого угла в локтевом суставе; разгибание – до полного выпрямления рук, при сохранении прямой линии – голова, туловище, ноги.

*Наклон вперед из положения сидя.*

На полу обозначают разметку: центральную линию плечевой оси и перпендикулярную к ней линию, на которую наносят сантиметровые деления по обе стороны от центральной линии. Сидя на полу, ступнями ног (пятками) следует касаться центральной линии, ноги выпрямлены в коленях. Ступни вертикальны, расстояние между ними составляет 20-30 см. Выполняется три пружинящих наклона, результат фиксируется на перпендикулярной мерной линии по кончикам пальцев, с удержанием согнутого положения в течение 3-х секунд. Расстояние от центральной линии (на которой размещены пятки) до точки касания пальцами записывается в протокол в сантиметрах.

*Прыжок в длину с места.*

Учащийся становится носками к черте, готовится к прыжку. Сначала делает мах руками назад, затем резко выносит их вперед и, толкаясь двумя ногами, прыгает как можно дальше. Длина прыжка измеряется в сантиметрах от черты до самого заднего касания ноги прыгуна с полом. Отрывать ноги от пола до прыжка не разрешается.