

**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
Атяшевского муниципального района «Атяшевская детско-юношеская  
спортивная школа»**

**Обобщение педагогического опыта  
«Развитие физических качеств у юных борцов  
на учебно-тренировочных занятиях»**

Тренер-преподаватель по вольной борьбе  
Виряскин Григорий Николаевич

**рп. Атяшево 2020 год**

## **Введение**

**Тема опыта.** «Развитие физических качеств у юных борцов на учебно-тренировочных занятиях».

**Подготовил:** Виряскин Григорий Николаевич, учитель по физической культуре по специальности «Физическая культура», ГБПОУ «Ичалковский педагогический колледж» № диплома 111324 3853968, дата выдачи 30 июня 2020 года, педагогический стаж (общий – 32 года, в данной образовательной организации – 32 года).

Актуальность опыта заключается в том, что одной из фундаментальных проблем физического воспитания юных борцов является дидактически аргументированные построения процесса развития физических качеств.

При этом большое значение имеют научно обоснованные данные о периодах возрастного развития детей 7-10 лет, наиболее благоприятных для организации педагогических воздействий для формирования и развития физических качеств.

Вольная борьба является совершенным инструментом для развития физических качеств ребенка: силы, координации, скорости в движениях. Занятия вольной борьбой позволяют ребенку научиться владеть своим телом, гармонично развить все свои мышцы.

Основная идея опыта: Развитие физических качеств: силы, координации, скорости в движениях у юных борцов на учебно-тренировочных занятиях в спортивной школе.

Проведенный анализ научно-методической литературы отечественных и зарубежных авторов, таких как Попов В.С., Холодов Ж.К., Муллер А.Б., Ильин Б.П., Латышев Н.В., Виленская Т.И. и др., по проблемам развития физических качеств детей занимающихся вольной борьбой, указывает на недостаточную исследованность вопроса физической подготовленности борцов вольного стиля младшего школьного возраста. Для совершенствования процесса развития физических качеств юных борцов необходимым представляется изучение и разработка комплекса упражнений, занятий и игр.

Новизна опыта заключается в том, что приобщение к физической культуре младших школьников и развитие физических качеств будет более эффективным, если процесс развития начинать с 7 лет и использовать для этого специально разработанный комплекс занятий по вольной борьбе.

### **Технология опыта**

**Цель педагогической деятельности:** разработать и апробировать методику по вольной борьбе направленную на развитие физических качеств у детей младшего школьного возраста.

#### **Основные задачи:**

1. Проанализировать анатомо-физиологические, психолого-педагогические особенности развития физических качеств и выявить особенности развития детей младшего школьного возраста.
2. Разработать методику по развитию физических качеств у юных борцов на учебно-тренировочных занятиях и экспериментально доказать её эффективность.
3. Сформулировать практические рекомендации применения методики по развитию физических качеств у юных борцов на учебно-тренировочных занятиях.

В данной работе проанализирован, обобщен и систематизирован материал по проблеме развития физических качеств у юных борцов. Предложен специальный комплекс упражнений, занятий, игр, направленных на развитие физических качеств, необходимых младшим школьникам для дальнейших занятий по вольной борьбе.

#### **Практическая значимость исследования:**

1. Составлены специальные тесты для оценки уровня развития физических качеств детей младшего школьного возраста на учебно-тренировочных занятиях по вольной борьбе.
2. Разработан комплекс занятий по развитию физических качеств детей младшего школьного возраста на учебно-тренировочных занятиях вольной борьбой, который включает целенаправленное использование подвижных

игр, специальных упражнений, акробатических элементов.

3. Результаты экспериментального исследования дают возможность совершенствования процесса повышения уровня физических качеств у детей младшего школьного возраста при помощи подвижных игр и специальных упражнений.

Исследование проводилось на базе МБУ ДО «Атяшевская ДЮСШ». В исследовании принимали участие группа из 15 человек младшего школьного возраста.

## **1. Теоретические основы развития физических качеств у детей младшего школьного возраста на учебно-тренировочных занятиях вольной борьбой.**

### **1.1 Анатомо-физиологические и психолого-педагогические особенности детей младшего школьного возраста.**

Для применения методики по развитию физических качеств детей младшего школьного возраста на учебно-тренировочных занятиях по вольной борьбе тренеру необходимо знать закономерность возрастного развития всех систем организма. Изменения, происходящие в строении и физиологическом состоянии организма юных борцов, обусловлены не только воздействием систематических занятий физическими упражнениями, но возрастными особенностями.

В современной отечественной возрастной психологии под младшим школьным возрастом принято считать период с 6-7 до 9-10 лет. Эта возрастная рамка определяется во многом социальными изменениями, существующими в современной системе образования.

Младший школьный возраст — качественно своеобразный этап развития ребёнка. Развития высших психических функций и личности в целом происходит в рамках ведущей на данном этапе деятельности, сменяющей в этом качестве игровую деятельность, которая выступала как ведущая в дошкольном возрасте. Включение ребёнка в учебную деятельность знаменует начало перестройки всех психических процессов и функций.

Учебная деятельность в начальных классах стимулирует, прежде всего, развитие психических процессов непосредственного познания окружающего мира — ощущений и восприятий. Младшие школьники отличаются остротой и свежестью восприятия, своего рода созерцательной любознательностью.

Некоторые возрастные особенности присущи вниманию детям школьного возраста. Основная из них — слабость произвольного внимания. Возможности и волевого регулирования внимания, управления им в начале младшего школьного возраста ограничены. Произвольное внимание младшего школьника требует так называемой близкой мотивации (перспективы получить отличную отметку, заслужить похвалу учителя и т. д.).

Возрастной особенностью является и общая недостаточность воли: младший школьник ещё не обладает большим опытом длительной борьбы за намеченную цель, преодоления трудностей и препятствий. Он может опустить руки при неудаче, потерять веру в свои силы и невозможности.

Младшие школьники очень эмоциональны. Эмоциональность сказывается, во-первых, в том, что их психическая деятельность обычно окрашена эмоциями. Во-вторых, младшие школьники не умеют сдерживать свои чувства, контролировать их внешнее проявление, они очень непосредственны и откровенны в выражении радости, горя, печали, страха, удовольствия или неудовольствия. В-третьих, эмоциональность выражается в их большой эмоциональной неустойчивости, частой смене настроений.

В младшем школьном возрасте происходит также активное анатомо-физиологическое созревание организма. В период младшего школьного возраста происходит интенсивное биологическое развитие детского организма (центральной и вегетативной нервных систем, костной и мышечной систем, деятельности внутренних органов).

Считается, что возраст 7-10 лет оптимален для формирования произвольных движений. Не случайно для серьезных занятий различными видами спорта и танцами, требующими сложной координации, скорости и точности реакции, этот возраст считается чрезвычайно значимым.

Важной составляющей физиологического развития младшего школьника является развитие произвольной регуляции движений и моторики.

Исследованиями многих авторов доказано, что развитие силы различных мышечных групп происходит у детей и подростков гетерохронно. С 7-8 до 10 лет сила мышц возрастает в среднем на 30-60%. Темп прироста силы отдельных крупных мышечных групп у младших школьников неравномерный. В младшем школьном возрасте более выраженный прирост силы у мальчиков.

За счёт интенсивности развития 7-10 лет двигательных функций, обеспечивающих быстроту движений (частоту, скорость движений, время реакции) дети очень хорошо адаптируются к скоростным нагрузкам и могут показать отличные результаты в беге, плавании, то есть там, где быстрота движений имеет ведущее значение. У младших школьников имеются все предпосылки для развития такого качества, как гибкость.

Вызывает тревогу состояние здоровья и физическая подготовленность учащихся: более половины детей, поступающих в 1 класс, имеют отклонения в состоянии здоровья, болеют респираторными заболеваниями, имеют избыточный вес. Количество здоровых детей за годы обучения в школе сокращается.

Полноценное физическое и психическое развитие ребенка и его здоровья это основа формирования личности. Вот почему в настоящее время возлагаются все более важные функции на развитие физических качеств учащихся, на организацию досуга школьников и повышение их социальной активности.

С этой целью организуются спортивные секции для детей младшего школьного возраста по различным видам спорта.

Организация и методика занятий должна способствовать решению следующих задач:

- обеспечение полноценного физического развития и укрепления здоровья учащихся;
- воспитание волевых качеств и характера;

- формирование устойчивой привычки к систематическим спортивным занятиям;
- развитие физических качеств учащихся.

## **1.2 Развитие физических качеств у детей младшего школьного возраста**

Физическими качествами принято называть врожденные морфофункциональные качества, благодаря которым возможна физическая активность человека, получающая свое полное проявление в целесообразной двигательной деятельности.

Физические качества — это совокупность свойств организма, обеспечивающих ему возможность осуществлять активную двигательную деятельность. Естественно, что если эти возможности целенаправленно развивать, то они повышаются.

Следовательно, развитие физических качеств — это процесс целенаправленного воздействия физическими упражнениями на комплекс естественных свойств организма, обеспечивающих активную двигательную деятельность.

Важнейшим средством в достижении цели по воспитанию гармонично развитой личности с самого раннего возраста является развитие физических качеств: силы, гибкости, ловкости, быстроты, выносливости, прыгучести.

Все физические качества являются врожденными, т. е. даны человеку в виде природных задатков, которые необходимо развивать, совершенствовать.

Здоровье населения в стране рассматривается как самая большая ценность, как отправное условие для полноценной деятельности и счастливой жизни людей. На базе крепкого здоровья и хорошего развития физиологических систем организма может быть достигнут высокий уровень развития физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости.

Сила — способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему посредством мышечных напряжений. Развитие силы сопровождается утолщением и ростом мышечных волокон.

Средствами развития силы являются физические упражнения с повышенным отягощением:

- упражнения с весом внешних предметов (гири, разборные гантели, вес партнера и т. д.);
- упражнения с преодолением собственного веса тела (подтягивание в висе, отжимание в упоре, удержание равновесия в упоре, в висе и т. д.);
- упражнения с использованием спортивных тренажеров;
- упражнения с использованием внешней среды (бег и прыжки по рыхлому песку, бег и прыжки по горам, бег против ветра и т. д.);
- упражнения с использованием сопротивления упругих предметов (эспандеры, резиновые жгуты, фитомячи и т. д.).

Быстрота — комплекс функциональных свойств организма, определяющих скоростные характеристики движений, а также двигательной реакции. Средствами развития быстроты являются соревновательные специальные упражнения, выполняемые с максимальной скоростью, скоростно-силовые упражнения, подвижные и спортивные игры.

Выносливость — это способность противостоять физическому утомлению в процессе мышечной деятельности. Различают два вида выносливости: общую и специальную.

Общая выносливость — способность выполнять работу с невысокой интенсивностью в течение продолжительного времени за счет аэробных источников энергообеспечения. Средствами развития общей выносливости являются упражнения, вызывающие максимальную производительность сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Специальная выносливость — это способность эффективно выполнять работу в определенной трудовой или спортивной деятельности. Средством развития специальной выносливости (скоростной, силовой, координационной, скоростно-силовой и т. д.) являются специально-подготовительные упражнения, максимально приближенные к соревновательным упражнениям.

Гибкость — способность выполнять упражнения с большой амплитудой. Гибкость зависит от эластичности мышц, связок, суставных сумок; она связана с фактором наследственности, на нее влияют возраст, регулярные занятия физическими упражнениями.



Для развития гибкости применяют упражнения на растягивание мышц, мышечных сухожилий и суставных связок с постепенно возрастающей амплитудой. Среди упражнений на растягивание различают активные (махи руками и ногами, рывки, наклоны и вращательные движения туловищем), пассивные (движения, выполняемые с отягощениями; движения, выполняемые с помощью резинового эспандера) и статические (упражнения, выполняемые с помощью партнера, собственного веса тела или силы).

Ловкость - способность быстро, точно, экономно решать двигательные задачи. Основным средством воспитания ловкости являются физические упражнения повышенной координационной сложности и содержащие элементы новизны. Сложность физических упражнений можно увеличить за счет изменения пространственных, временных и динамических параметров, а также за счет внешних условий, изменяя порядок расположения снарядов, их вес, высоту; изменяя площадь опоры или увеличивая ее подвижность в упражнениях на равновесие и т. п.; комбинируя двигательные навыки; сочетая ходьбу с прыжками, бег и ловлю предметов; выполняя упражнения по сигналу или за ограниченное время.

Упражнения, направленные на развитие ловкости, эффективны до тех пор, пока они не будут выполняться автоматически. Затем они теряют свою ценность, так как любые освоенные до навыка и выполняемые в одних и тех же постоянных условиях двигательные действия не стимулируют дальнейшее развитие ловкости.

Таким образом, развитию ловкости способствуют систематическое разучивание новых усложненных движений, применение упражнений, требующих мгновенной перестройки двигательной деятельности: спортивные, подвижные игры, единоборства.

### **1.3 Методы физической подготовки борца вольного стиля**

Вольная борьба — это единоборство двух спортсменов. С помощью различных технических приемов - захватов, бросков, переворотов, подножек, подсечек и многих других приемов, каждый из соперников стремится

положить другого на лопатки и добиться победы.

Вольная борьба — уникальный вид защитных мероприятий, которые позволят получить уникальные особенности рациональной и адекватной защиты.

Хороший борец физически силен, ловок, смел, вынослив, сообразителен. Вольная борьба один из наиболее интересных и сложных видов спорта. В схватке на ковре приходится преодолевать сопротивление противника. Схватка борцов порой длится 6 минут. Нужно держать натиск противника, самому атаковать, преодолевать сопротивление. 6 минут силового поединка выдержит только выносливый. Вольная борьба хорошо развивает выносливость. Поэтому важным моментом в тренировочной работе спортсмена является силовой показатель физических возможностей человека. В вольной борьбе важна силовая подготовка в сочетании с разными физическими качествами (силовая выносливость, силовая ловкость и сочетание гибкости и силы). Многие авторы отмечают, что физические качества настолько тесно связаны между собой, что развить одно из них до высокого уровня невозможно без оптимального развития других.

Борец должен быть физически развит. Нельзя добиться стабильного результата в борьбе за счет лишь одного преимущества в силе, выносливости или ловкости. Вместе с тем людей с равномерно развитыми физическими качествами встречается очень мало.

Особенно важной задачей, разрешаемой в процессе тренировки является развитие физических качеств борца.

Развитие силы. Чтобы победить соперника на ковре, необходимо преодолеть его сопротивление, провести прием или контрприем, положить противника на лопатки или добиться преимущества в выигрышных очках. Без достаточной физической силы сделать это не удастся. Без применения физической силы в борцовской схватке не достигнешь успеха. Желательно, чтобы вольный борец обладал равномерно развитой мускулатурой всего тела.

В подготовке вольного борца применяются следующие упражнения, развивающие преимущественно силу:

1. упражнения в сопротивлении, перетягивание каната и шеста, поднимание и перетаскивание груза, лазание по канату;
2. упражнения со штангой, гантелями, весовыми гирями;
3. упражнения на гимнастических снарядах: перекладине, буме, кольцах; акробатические упражнения; упражнения с набивным мячом; метание легкоатлетических снарядов.

Выносливость — это ценное качество, совершенно необходимое борцу и дополняющее такие качества, как сила и быстрота. Упражнения на выносливость характеризуются для борца большой продолжительностью работы при самом различном напряжении сил. Упражнения на выносливость следует применять систематически на каждом занятии, постепенно увеличивая их длительность. Особенное внимание следует уделить бегу как наиболее характерному вспомогательному упражнению для выработки выносливости борца.

Быстрота. Для развития быстроты и точности реакции, необходимой в вольной схватке, применяются непосредственно приемы, защиты и контрприемы, которые проводятся по заранее составленным заданиям. Вначале эти задания относятся к наиболее простым, элементарным движениям, в дальнейшем задания усложняются, а движения ускоряются. Задания могут усложняться внезапной командой для проведения атаки.

Ловкость. Чем с большим количеством движений знаком борец, тем легче ему перейти от одного действия к другому, тем выше его ловкость. А ловкость для борца имеет немаловажное значение. Если проследить в течение нескольких лет за одним и тем же спортсменом, специализирующимся в борьбе, нетрудно увидеть, как растет богатство его движений, умение пользоваться ими. Лучше всего развивать ловкость в учебно-тренировочных схватках с партнером. В борьбе для выработки ловкости применяются акробатические упражнения. Применение акробатических упражнений хорошо развивает ловкость специфических для борьбы движений.

Гибкость. Сама борьба, особенно применение «моста», вырабатывает у вольного борца хорошую гибкость. Однако для ее улучшения надо применять различные упражнения на растягивание, в результате чего укрепляется

связочный аппарат. Особенно важны эти упражнения для укрепления связок ног в вольной борьбе. Они применяются с большой осторожностью, при постепенном увеличении амплитуды движения. Не следует чрезмерно применять эти упражнения. Излишнее растягивание связок приведет к излишней подвижности и ослаблению сустава.

#### **1.4 Определение уровня физической подготовленности детей младшего школьного возраста, занимающихся вольной борьбой.**

Для оценки сформированности уровня развития основных физических качеств (силы, быстроты, ловкости, гибкости, скоростно-силовых показателей, общей выносливости) детей младшего школьного возраста, занимающихся вольной борьбой используется контроль в виде тестовых заданий, имеющий высокую степень надежности и информативности.

В практике физического воспитания применяются следующие виды контроля:

1. Предварительный контроль - проводится в начале учебного года. Он предназначен для изучения состава занимающихся (состояние здоровья, физическая подготовленность, спортивная квалификация) и определения готовности ребенка к предстоящим занятиям. Данные такого контроля позволяют уточнить задачи, средства и методы их решения.

2. Оперативный контроль - применяется в рамках одного занятия с целью определения правильной нагрузки и отдыха. Контроль осуществляется по таким показателям, как дыхание, работоспособность, самочувствие, ЧСС и т. п.

3. Текущий контроль необходим для определения реакции организма занимающихся на нагрузку после занятия. С его помощью определяют время восстановления работоспособности борцов и служит основой для планирования содержания ближайших занятий и величины физических нагрузок.

4. Итоговый контроль - всегда осуществляется в конце года для определения успешности выполнения годового плана-графика, степени решения

поставленных задач, выявления положительных и отрицательных сторон процесса физического воспитания и его составляющих. Данные итогового контроля являются основой для последующего планирования деятельности.

Перечень показателей физического развития предполагает измерение длины тела, длины стопы, длину руки, обхват груди, массы тела, жизненной емкости легких, силы кисти.

Тестирование необходимо проводить в стандартных условиях. Спортивный зал, в котором проводится тестирование не должен иметь посторонних предметов. Он должен быть хорошо проветренным. Спортивный зал должен быть оборудован стандартным, апробированным оборудованием, которое должно быть прочно закреплено, не иметь острых краев и т. д., которое необходимо для проведения запланированных тестов. Необходимым условием также является наличие специального оборудования, например, дорожки для бега. Констатирующее и контрольное тестирования должны осуществляться в одинаковых условиях.

**Таблица 1. Нормативы по общей физической и специальной подготовленности вольных борцов начальной подготовки.**

<b>Развиваемое физическое качество</b>	<b>Контрольные (тесты) упражнения</b>
Быстрота	Бег на 30 м (с), бег на 60 м (с)
Координация	Челночный бег 3 * 10м с хода (с)
Выносливость	Бег на 400 м (мин., с), бег на 800 м (мин., с), бег на 1500 м (мин., с)
Сила	Подтягивание на перекладине (кол-во раз) Вис на согнутых (угол до 90°) руках Сгибание рук в упоре лежа (кол-во раз) Приседание с партнером равного веса (кол-во раз) Бросок набивного мяча (3 кг) назад (м) Бросок набивного мяча (3 кг) вперед из-за головы (м)
Выносливость	Подъем туловища, лежа на спине (кол-во раз) Подъем ног до хвата руками в висе на гимн. стенке (кол-во раз) Подъем партнера захватом туловища сзади стоя на параллельных скамейках (кол-во раз) Прыжок в длину с места (см) Прыжок в высоту с места (см) Тройной прыжок с места (см) Подтягивание на перекладине за 20 с (кол-во)

Скоростно-силовые	качества	раз) Сгибание рук в упоре лежа за 20 с (кол-во раз) Подъем туловища, лежа на спине за 20 с (кол-во раз)
-------------------	----------	---

Показатели тестирования сравниваются с нормативными (усредненными), что позволяет судить об уровне физического развития, подготовленности или эффективности применяемых тренировочных средств и нагрузок.

Результаты контрольных тестов фиксируются в личной карте вольного борца.

Оздоровительное значение физических упражнений для детей младшего школьного возраста определяются многими факторами, а именно - состоянием здоровья, индивидуальными особенностями организма ребенка. В связи с этим, все виды контроля направленные на улучшение функционального, физического состояния детей и их основных физиологических систем необходимо подбирать индивидуально исходя, из главных задач, которые были составлены на текущий или следующий год занятий вольной борьбой.

Таким образом, физические качества - это совокупность свойств организма, обеспечивающих ему возможность осуществлять активную двигательную деятельность.

К основным физическим качествам относят: силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость. Естественно, что если физические качества целенаправленно развивать, то они повышаются. Следовательно, развитие физических качеств - это процесс целенаправленного воздействия физическими упражнениями на комплекс естественных свойств организма, обеспечивающих активную двигательную деятельность. Методом физической подготовки борцов вольного стиля является спортивная тренировка, которая заключается в систематическом применении различных средств, способствующих воспитанию борца, развитию его физических, моральных и волевых качеств, технических и тактических навыков.

В заключении исследовали оценку уровня физической подготовленности детей младшего школьного возраста, которые занимаются вольной борьбой. И сделали вывод, что для оценки сформированности уровня развития основных физических качеств (силы, быстроты, ловкости, гибкости, выносливости)

детей младшего школьного возраста, занимающихся вольной борьбой используется контроль в виде тестовых заданий, имеющих высокую степень надежности и информативности.

## **2. Организация и методы исследования**

### **2.1 Цели и задачи исследования**

**Цель педагогической деятельности:** разработать и апробировать методику по вольной борьбе, направленную на развитие физических качеств у детей младшего школьного возраста.

#### **Основные задачи:**

- 1) проанализировать анатомо-физиологические, психолого - педагогические особенности развития физических качеств и выявить особенности развития детей младшего школьного возраста;
- 2) разработать методику по развитию физических качеств у детей младшего школьного возраста на занятиях по вольной борьбе и экспериментально доказать ее эффективность;
- 3) сформулировать практические рекомендации применения методики по развитию физических качеств у детей младшего школьного возраста на занятиях по вольной борьбе.

### **2.2 Организация исследования**

Исследование проводилось в МБУ ДО «Атяшевская ДЮСШ» рп. Атяшево. Период проведения исследования: с сентября 2019 по февраль 2020 года. Для проведения тренировок по разработанной методике учебно-тренировочных занятий с целью улучшения физических качеств детей, занимающихся вольной борьбой, использовался просторный спортивный зал, отличное освещение, вентиляция, высокие потолки, мягкие обшитые стены, раздевалки м/ж, душевые, груши, гантели, гири, канат 6 м.

Форма одежды для тренировок у занимающихся вольной борьбой детей: шорты, футболка, носки, чешки, либо борцовки.

Исследование начального уровня развития физических качеств детей младшего школьного возраста в секции вольной борьбы проводилось в сентябре 2019 года при помощи тестов.

Для проведения начального тестирования были определены дата и время. Был составлен план проведения тестирования, который содержал в себе ход проводимого теста и его подробное описание.

Тестирование проводилось в МБУ ДО «Атяшевская ДЮСШ» в спортивном зале на учебно-тренировочных занятиях по вольной борьбе. При этом были учтены следующие факторы: время, в которое проходило тестирование, психологический климат среди занимающихся вольной борьбой детей, педагогический такт.

В тестировании принимало участие 15 человек. Список занимающихся детей вольной борьбой представлен в таблице 2.

**Таблица 2.** Контингент детей, которые занимаются вольной борьбой в МБУ ДО «Атяшевская ДЮСШ» и участвуют в эксперименте.

№ п/п	Имя спортсмена	Возраст
1	Максим Ж.	8
2	Никита	9
3	Сергей	7
4	Роман	7
5	Тимофей	7
6	Георгий	7
7	Андрей	8
8	Денис	7
9	Иван	7
10	Александр	7
11	Кирилл	9
12	Ярослав	9
13	Максим Д.	7
14	Арсений	7



Непосредственно перед проведением тестирования детям было кратко и доступно рассказано что именно они должны делать, в чем суть того или иного упражнения, и четко их дальнейшие действия.

После проведения тестирования физических качеств детей младшего школьного возраста в секции вольной борьбы в начале учебно-тренировочного года, была внедрена методика и проведен эксперимент. Были проведены учебно-тренировочные занятия, которые состояли из специального комплекса упражнений, игр, которые были направлены на развитие силы, гибкости, ловкости, выносливости, быстроты.

Проведение эксперимента было направлено на развитие основных физических качеств занимающихся, которые необходимы для занятий в секции вольной борьбы, при этом наиболее подходящих им по возрасту.

Разработанная методика предусматривает определенные упражнения, которые непосредственно направлены на развитие определенных физических качеств и проводились на каждом занятии в течение всего экспериментального периода.

В феврале 2020 года было проведено контрольное тестирование.

Результаты по каждому тестовому упражнению занесены в протокол.

Полученные показатели позволили отследить их динамику и дали возможность провести сравнительный анализ между начальным и контрольным тестированием.

### **2.3 Методы исследования.**

Для решения поставленных задач применялись следующие методы исследования:

- теоретические: анализ педагогической, психологической, спортивной литературы, опыта, сравнения, обобщения;
- эмпирические: наблюдение, анкетирование, тестирование, эксперимент;
- математико-статистические.

На начальном этапе применялся теоретический метод исследования. Был проведен анализ данных педагогической, психологической, спортивной и научно-методической литературы по проблеме развития физических качеств

детей младшего школьного возраста, изучалась спортивная литература по развитию физических способностей детей, занимающихся вольной борьбой.

На следующем этапе исследования применялись эмпирические методы: наблюдения, анкетирование, тестирование, непосредственно был проведен сам эксперимент.

Изначально было проведено анкетирование контингента занимающихся вольной борьбой детей, с целью сбора все интересующей нас информации.

В ходе проведения этого этапа исследования использовался и такой метод как педагогическое наблюдение, который использовался для изучения средств, методов развития физических качеств, поведения детей, занимающихся вольной борьбой.

Далее в исследовании использовался метод тестирования. Метод тестирования использовался для определения начальной физической подготовки у детей занимающихся вольной борьбой в младшей группе. Для этого был использован целый комплекс упражнений.

Для оценки используемых в тестировании упражнений применялось три уровня: высокий, средний и низкий.

Для оценки используемых в тестировании упражнений применялось три уровня: высокий, средний и низкий.

Для определения такого физического качества как сила, использовался тест, описание которого представлено в таблице 3.

**Таблица 3.** Тест по оценке уровня силы у детей 7-11 лет, занимающихся вольной борьбой.

<b>Описание теста</b>	<b>Оборудование</b>	<b>Критерии оценки</b>	<b>Норматив</b>
<b>Подтягивание на высокой перекладине</b> Тестируемые дети производят подтягивание до уровня подбородка, затем опускаются на прямые руки.	перекладина	Количество правильно выполненных упражнений. Если упражнение выполнено не точно, оно не засчитывается.	<b>Для мальчиков 7 лет:</b> высокий уровень: 6-8 средний уровень: 2-5 низкий уровень: 0-1  <b>Для мальчиков 8 лет:</b> высокий уровень: 6-8 средний уровень: 3-5

<p>Выполняют данное упражнение плавно, без рывков. При этом тело ребенка не выгибает, ноги в коленях не сгибаются и не дергаются.</p>			<p>низкий уровень: 1-2</p> <p><b>Для мальчиков 9-11 лет:</b></p> <p>высокий уровень: 7-9</p> <p>средний уровень: 4-6</p> <p>низкий уровень: 2-3</p>
<p><b>Бросок набивного мяча из положения сидя</b></p> <p>Тестируемый ребенок садится, чтобы пятки оказались на проведенной линии А.</p> <p>Причем расстояние между пятками должно быть 20-30 сантиметров, а ноги его слегка согнуты, ступни вертикальны. Ребенок делает наклон туловища назад, при этом мяч у него в руках над головой. Выпрямляя туловище он должен выполнить бросок мяча из-за головы.</p>	<p>Набивной мяч весом 1 кг., сантиметровая лента (рулетка).</p>	<p>Расстояние (см.) от точки А до того места, где мяч соприкасается с полом.</p>	<p><b>Для мальчиков 7 лет:</b></p> <p>высокий уровень: 241-320 см</p> <p>средний уровень: 176-240 см</p> <p>низкий уровень: 80-175 см.</p> <p><b>Для мальчиков 8 лет:</b></p> <p>высокий уровень: 244-324 см</p> <p>средний уровень: 189-243 см</p> <p>низкий уровень: 108-188 см.</p> <p><b>Для мальчиков 9-11 лет:</b></p> <p>высокий уровень: 250-329 см</p> <p>средний уровень — 196-249 см</p> <p>низкий уровень: 117 -195 см</p>
<p><b>Прыжок в длину с места</b></p> <p>На полу проводится линия и закрепляется сантиметровая лента. Тестируемый ребенок становится около линии, не касаясь ее носками, далее отводит руки назад, сгибает ноги в коленях и, оттолкнувшись обеими ногами, делает резкий взмах руками вперед и прыгает вдоль разметки.</p>	<p>Сантиметровая лента (рулетка)</p>	<p>Расстояние (см) от точки А до того места, где пятка ноги ребенка (стоящая сзади) соприкасается с полом. Делается три попытки, а засчитывается лучшая.</p>	<p><b>Для мальчиков 7 лет:</b></p> <p>высокий уровень: 140-165 см</p> <p>средний уровень: 115-139 см</p> <p>низкий уровень: 89-114 см.</p> <p><b>Для мальчиков 8 лет:</b></p> <p>высокий уровень: 154-170 см.</p> <p>средний уровень: 131-153 см.</p>

		<p>низкий уровень: 98-130 см.</p> <p>Для мальчиков 9-11 лет:</p> <p>высокий уровень: 157-176 см</p> <p>средний уровень: 143-156 см</p> <p>низкий уровень: 124-142 см</p>
--	--	--

Для оценки уровня гибкости, использовался тест, описание которого представлено в таблице 4.

**Таблица 4.** Тест по оценке уровня гибкости у детей, занимающихся вольной борьбой.

Описание теста	Критерии оценки	Норматив
<p><b>Наклон вперед из положения сидя на полу.</b> Данное упражнение позволяет определить уровень гибкости позвоночного столба и эластичность подколенных связок. На полу необходимо обозначить линию: по центру и перпендикулярно.</p> <p>Тестируемый садится на пол, ступни ног следует касаться центральной линии, при этом ноги ребенка выпрямлены в коленях, ступни вертикальны и расстояние между ступнями составляет 20-30 см. Сгибание ног в коленях не допускается.</p>	<p>Тестируемый выполняет 3 наклона вперед, а при выполнении 4-ого наклона регистрируется результат (см.) перпендикулярно линии по кончикам пальцев. При этом такое положение он должен удерживать в течение 5 сек.</p>	<p><b>Для мальчиков 7 лет:</b></p> <p>высокий уровень: 8 и более см.</p> <p>средний уровень: 2-7</p> <p>низкий уровень: 1 см.</p> <p><b>Для мальчиков 8-11 лет:</b></p> <p>высокий уровень: 7,5 см.</p> <p>средний уровень: 3-7 см.</p> <p>низкий уровень: 2 см.</p>

Для оценки уровня ловкости (координационных способностей), использовался тест, описание которого представлено в таблице 5.

**Таблица 5.** Тест по оценке уровня ловкости у детей, занимающихся вольной борьбой.

Описание теста	Оборудование	Критерии оценки	Норматив
<p><b>Челночный бег 3 x 10 м.</b> Тестируемые дети встают к контрольной линии и по сигналу тренера 3 раза</p>	<p>10 метровая дистанция, 5 кубиков, секундомер, свисток.</p>	<p>Общее время, за которое тестируемые дети пробегут дистанцию.</p>	<p><b>Для мальчиков 7 лет:</b></p> <p>высокий уровень: 10,2 и ниже сек.</p>

<p>преодолевают 10-метровую дистанцию.</p> <p>Тест усложнили, расставив по прямой линии кубики в количестве пяти штук. Тестируемые дети должны обежать каждый кубик, при этом его не задевая.</p>			<p>средний уровень: 11,6-10,3 сек.</p> <p>низкий уровень: 11,7 и более сек.</p> <p><b>Для мальчиков 8 лет:</b></p> <p>высокий уровень: 9,7 и ниже сек.</p> <p>средний уровень: 11,1-9,8 сек.</p> <p>низкий уровень: 11,2 и выше сек.</p> <p><b>Для мальчиков 9-11 лет:</b></p> <p>высокий уровень: 9,3 и ниже сек.</p> <p>средний уровень: 10,7-9,4 сек.</p> <p>низкий уровень: 10,8 и выше сек.</p>
<p><b>Стойка на 1 ноге</b></p> <p>Тестируемый ребенок принимает исходное положение — стойку на одной ноге, другую ногу согнуть в колене (причем эта нога больше отведена кнаружи), руки на поясе, голова прямо.</p>	<p>секундомер</p>	<p>Время, за которое тестируемые дети удержат равновесие. Сразу в момент потери равновесия секундомер выключается: при схождения с места, при поднимании на пальцах ноги, переходе на двойную опору, падении.</p>	<p>Результатом в этом тесте будет средний результат их 2 проведенных попыток.</p>

Для оценки уровня выносливости, использовался тест, описание которого представлено в таблице 6.

**Таблица 6.** Тест по оценке уровня выносливости у детей 7-11 лет, занимающихся вольной борьбой.

Оборудование	Критерии оценки	Норматив
<p>У детей 7-8 лет использовался в качестве теста бег на 500 м.</p> <p>500-метровая дистанция, секундомер, свисток</p>	<p>Время (в секундах), за которое тестируемые дети преодолевают 500-метровую дистанцию.</p>	<p><b>Для мальчиков 7 лет -</b></p> <p>высокий уровень: 2 м 25 с и ниже</p> <p>средний уровень: 2 м 26 с — 2 м 44 с</p> <p>низкий уровень: 2 м 45 с и выше</p> <p><b>Для мальчиков 8 лет -</b></p> <p>высокий уровень: 2 м 20 с и ниже</p>

		<p>средний уровень: 2 м 21 с — 2 м 39 с</p> <p>низкий уровень: 2 м 40 с и выше.</p>
<p><b>У детей 9-11 лет использовался в качестве теста бег на 1000 м</b></p> <p>1000 — метровая дистанция, секундомер</p>	<p>Время (в секундах), за которое тестируемые дети преодолевают 1000-метровую дистанцию.</p>	<p><b>Для мальчиков 9-11 лет -</b></p> <p>высокий уровень: 5 м 20 с и ниже</p> <p>средний уровень: 5 м 21 с — 6 м 39 с</p> <p>низкий уровень: 6 м 40 с и выше.</p>

Для оценки уровня быстроты(скоростных способностей), использовался тест, описание которого представлено в таблице 10.

Целью тестирования было зафиксировать реальный начальный уровень физических качеств (уровни силы, гибкости, ловкости (координационных способностей), выносливости, быстроты), которыми обладают дети, которые пришли заниматься в секцию вольной борьбы.

**Таблица 7.** Тест по оценке уровня быстроты у детей 7-11 лет, занимающихся вольной борьбой.

Описание теста	Оборудование	Критерии оценки	Норматив
<p>Бег на 30 м с высокого старта.</p> <p>Тестируемые дети подходят к линии старта, занимают исходное положение. По команде тренера наклоняются и бегут по дистанции до финиша.</p>	<p>30-метровая дистанция, секундомер и свисток</p>	<p>Время (в секундах), за которое тестируемые дети преодолевают 30-метровую дистанцию</p>	<p><b>Для мальчиков 7 лет -</b></p> <p>высокий уровень: 6,3 - 6,7 сек</p> <p>средний уровень: 6,8-7,4 сек</p> <p>низкий уровень: 7,5-8,0 сек</p> <p><b>Для мальчиков 8 лет -</b></p> <p>высокий уровень: 5,8 — 6,2 сек</p> <p>средний уровень: 6,3-7,0 сек</p> <p>низкий уровень: 7,1—7,6 сек</p> <p><b>Для мальчиков 9-11 лет -</b></p> <p>высокий уровень: 5,8 — 6,0 сек</p> <p>средний уровень: 6,1 — 6,6 сек</p>

В ходе эксперимента был разработан и апробирован детьми, занимающихся вольной борьбой комплекс занятий, направленный на развитие физических качеств.

Цель проводимого эксперимента заключалась в проверке эффективного разработанного комплекса занятий по вольной борьбе, который направлен на развитие физических качеств у детей младшего школьного возраста.

На следующем этапе было проведено контрольное тестирование детей младшего школьного возраста, занимающихся вольной борьбой. Его целью было зафиксировать уровень физических качеств детей, после апробированного комплекса занятий в учебно-тренировочном процессе.

Результаты тестирований были занесены в протоколы, приложение 1.

Таким образом, в ходе проведения исследования были использованы следующие методы: анализа педагогической, психологической и спортивной литературы, опыта, сравнения, обобщения, анкетирование, педагогическое наблюдение, тестирование, педагогический эксперимент.

### **3. Экспериментальное обоснование эффективности методики по развитию физических качеств детей младшего школьного возраста на занятиях вольной борьбой.**

#### **3.1 Исследование физических качеств детей младшего школьного возраста на занятиях вольной борьбой до проведения эксперимента.**

На основании полученных результатов сформирована таблица 8 с уровнями развития физических качеств детей младшего школьного возраста на занятиях вольной борьбой в сентябре 2019 года, где Н - низкий уровень развития физического качества, С - средний уровень развития физического качества, В - высокий уровень развития физического качества.

**Таблица 8.** Уровень развития физических качеств детей занимающихся вольной борьбой на начало учебного года.

<b>ФИО</b>	<b>Возраст</b>	<b>Сила</b>	<b>Гибкость</b>	<b>Ловкость</b>	<b>Выносливость</b>	<b>Быстрота</b>
Максим Ж.	8	Н	Н	Н	Н	Н

Никита	9	С	Н	С	С	С
Сергей	7	Н	Н	Н	Н	Н
Роман	7	С	В	Н	Н	С
Тимофей	7	С	С	Н	С	С
Георгий	7	С	Н	Н	Н	Н
Андрей	8	Н	Н	Н	Н	С
Денис	7	С	Н	С	С	С
Иван	7	Н	С	Н	Н	Н
Александр	7	Н	С	Н	С	С
Кирилл	9	С	С	С	С	С
Ярослав	9	С	В	Н	Н	Н
Максим Д.	7	Н	С	Н	С	С
Арсений	7	Н	Н	Н	С	Н
Иван	7	Н	С	Н	С	С

В результате проведенного тестирования показателей силы и анализа полученных результатов было выявлено, что у 53% детей низкий результат, соответственно 47% детей имеют средний результат.

Такое качество как гибкость развито чуть лучше. 13% детей имеют высокий уровень развития этого качества, 40% детей — средний уровень развития, 47% - низкий уровень развития.

Ловкость развита у 20% детей со средним уровнем. Выносливость на среднем уровне развита у 53 % детей. Быстрота развита у 60% - на среднем уровне.

Таким образом, полученные результаты позволяют определить отличие в развитии между отдельными физическими качествами детей младшего школьного возраста на начало года, т.е. до проведения эксперимента.

### **3.2 Проведение эксперимента и анализ полученных результатов.**

На основании полученных результатов сформирована таблица 9 с уровнями развития физических качеств детей младшего школьного возраста на учебно-тренировочных занятиях вольной борьбой в феврале 2020 года.



Низкий показатель силы был отмечен у 33% занимающихся (таблица 9), высокий и средний показатели силы были отмечены 67%.

В упражнениях на гибкость количество результатов с низким уровнем развития — 27%, с высоким и средним — 73%.

Количество результатов низкого уровня по тестовым упражнениям, направленным на развитие ловкости — 27%, среднего уровня — 47%, высокого уровня — 26%.

Низкий уровень по тестовому упражнению на выносливость всего у 7%, среднего уровня — 33%, высокого уровня — 60%.

В упражнении на быстроту количество результатов с низким уровнем развития — 13%, с высоким уровнем — 33% и средним уровнем — 54%.

**Таблица 9.** Уровень развития физических качеств детей, занимающихся вольной борьбой после проведения эксперимента.

<b>ФИО</b>	<b>Возраст</b>	<b>Сила</b>	<b>Гибкость</b>	<b>Ловкость</b>	<b>Выносливость</b>	<b>Быстрога</b>
Максим Ж.	8	Н	Н	Н	Н	Н
Никита	9	С	Н	С	С	С
Сергей	7	Н	Н	Н	Н	Н
Роман	7	С	В	Н	Н	С
Тимофей	7	С	С	Н	С	С
Георгий	7	С	Н	Н	Н	Н
Андрей	8	Н	Н	Н	Н	С
Денис	7	С	Н	С	С	С
Иван	7	Н	С	Н	Н	Н
Александр	7	Н	С	Н	С	С
Кирилл	9	С	С	С	С	С
Ярослав	9	С	В	Н	Н	Н
Максим Д.	7	Н	С	Н	С	С
Арсений	7	Н	Н	Н	С	Н
Иван	7	Н	С	Н	С	С

Таким образом, количество результатов среднего и высокого уровня по сравнению с тестированием на начальном этапе значительно выросло по силе

(на 19%), в упражнениях на гибкость на 20%, в тестовых упражнениях на быстроту на 26%. Наиболее значительно увеличение результатов было по тестовым упражнениям на ловкость (53%) и на выносливость (40%).

Таким образом, количество занимающихся которые показали высокий уровень развития физических качеств в тестовых упражнениях вырос на 37%, среднего уровня уменьшился на 8%, низкого уровня уменьшился на 29% или в 2,38 раза, что несомненно говорит о положительной динамике.

### **Заключение и практические рекомендации.**

Таким образом, получив результаты экспериментального исследования, можно сделать вывод о значительном повышении уровня основных физических качеств у детей младшего школьного возраста при помощи специально разработанной методики учебно-тренировочных занятий по вольной борьбе.

Об этом говорит положительная динамика, которая наблюдается у занимающихся вольной борьбой детей. Высокий уровень развития физических качеств после проведения экспериментального исследования в группе младшего дошкольного возраста вырос на 37%, средний уровень уменьшился на 8%, количество показателей низкого уровня также уменьшилось на 29% или в 2,38 раза, что несомненно говорит о положительной динамике.

В разрезе каждого физического качества также произошло изменение в лучшую сторону. Каждый из основных показателей физических качеств вырос. Показатель силы вырос у детей на 19%, показатель гибкости на 20%, показатель быстроты на 26%. Наиболее значительно увеличение результатов было по показателям на ловкость (53%) и на выносливость (40%).

Однако, присутствует занимающиеся, у которых уровень развития физических качеств остался на прежнем месте. Это связано с большим количеством пропусков учебно-тренировочных занятий во время всего периода проведения эксперимента, по состоянию здоровья. Однако, если сравнивать конкретно по показателям физических качеств, то увидим их прирост. Например, по показателю силы в упражнении бросок набивного мяча у одного спортсмена - 80 см на начало учебно-тренировочного года и 100 см на конец учебно-тренировочного года. Прирост показателя составил 20 см или увеличился на 25%.

Таким образом, можно предложить следующие практические рекомендации по применению методики по развитию физических качеств у детей младшего школьного возраста на занятиях по вольной борьбе:

1. Для физиологической адаптации организма детей в возрасте 7-10 лет к учебно-тренировочной нагрузке необходимо: использовать учебно-тренировочный режим и применять его согласно разработанной методике, при которой физические качества детей развиваются комплексно.
2. При проведении подвижных игр для детей 7-10 лет на занятиях по вольной борьбе следует руководствоваться постепенным увеличением нагрузки, она не должна превышать возможности детей и неблагоприятно сказываться на их здоровье.
3. Для оценки эффективности учебно-тренировочных занятий по вольной борьбе рекомендуется применять ряд стандартных контрольных тестов, а также включать следующие: стойка на 1 ноге, бег на 500 м, бег на 1000 м, челночный бег  $3 \times 10$  м, усложненный кубиками в количестве пяти штук, которые дети должны обежать, при этом не задевая их.
4. Для совершенствования учебно-тренировочного процесса по развитию физических качеств детей 7-10 лет на занятиях по вольной борьбе рекомендуется использовать журнал регистрации результатов занимающихся спортсменом.

#### **Выводы:**

Вольная борьба - это единоборство двух спортсменов, это уникальный вид защитных мероприятий, которые позволят получить уникальные особенности рациональной и адекватной защиты. Практически невозможно моментально начать заниматься вольной борьбой, нужна соответствующая подготовка.

В ходе исследования был проведен анализ педагогической, спортивной литературы в области физических качеств, даны их основные характеристики. Таким образом, развитие физических качеств - это процесс целенаправленного воздействия физическими упражнениями на комплекс естественных свойств организма, обеспечивающих активную двигательную деятельность.

К основным физическим качествам относят: силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость.

Поскольку в эксперименте принимали участие дети младшего школьного возраста, соответственно выделены основные психолого-педагогические и анатомо-физиологические характеристики присущие детям этого возраста. Учет возрастных особенностей играет важную роль в развитии физических качеств. Следовательно, было рассмотрено развитие основных физических качеств с учетом этих особенностей.

Также исследовали оценку уровня физической подготовленности детей младшего школьного возраста, которые занимаются вольной борьбой. И сделали вывод, что для оценки сформированности уровня развития основных физических качеств у детей младшего школьного возраста занимающихся вольной борьбой используется контроль в виде тестовых заданий, имеющий высокую степень надежности и информативности.

Далее обозначены и описаны цели и задачи экспериментального исследования, также методы исследования.

Исследование проводилось в МБУ ДО «Атяшевская ДЮСШ» в нем принимало участие 15 человек (мальчики) в возрасте 7-11 лет. Исследование проводилось с сентября 2019 по февраль 2020 года.

Также были определены, при помощи тестовых упражнений, показатели основных физических качеств на начало учебно-тренировочного года. Затем показатели основных физических качеств на конец учебно - тренировочного года, после применения разработанного комплекса занятий по вольной борьбе, направленного на развитие физических качеств.

Далее на основании полученных результатов экспериментального исследования был проведен анализ и сделаны следующие выводы. После применения специально разработанного комплекса учебно-тренировочных занятий по развитию физических качеств у детей младшего школьного возраста по вольной борьбе наблюдается положительная динамика. Высокий уровень развития вырос на 37%, средний уровень уменьшился на 8%, количество показателей низкого уровня также уменьшилось на 29%.

В разрезе каждого физического качества также произошло положительное изменение показателей. Показатель силы вырос у детей на 19%, показатель

гибкости на 20%, показатель быстроты на 26%. Наиболее значительно увеличение результатов было по показателям на ловкость (53%) и на выносливость (40%).

Очень низкий уровень показателя на начало учебно-тренировочного года был по такому физическому качеству как ловкость. Количество показателей со средним и низким уровнем его развития - 20%. Однако ловкость для борца вольного стиля имеет немаловажное значение. Чем с большим количеством движений знаком борец вольного стиля, тем легче ему перейти от одного действия к другому. После применения разработанного комплекса занятий по развитию физических качеств уровень этого показателя увеличился на 53%.

Но все же присутствует занимающиеся, у которых уровень развития физических качеств остался на прежнем месте. Однако необходимо учитывать индивидуальные физические особенности занимающихся. Так, как это было связано с большим количеством пропусков учебно-тренировочных занятий во время всего периода проведения эксперимента, по состоянию здоровья.

Таким образом, по результатам проведенного экспериментального исследования можно сделать выводы о значительном повышении уровня основных физических качеств у детей младшего школьного возраста при помощи специально разработанной методики учебно-тренировочных занятий по вольной борьбе. Следовательно, поставленные цель и задачи выполнены.

#### **Список литературы:**

1. Гришина Ю.И. Общая физическая подготовка. - Ростов на Дону: Феникс, 2014 г.
2. Демидова И. В. Контроль физической нагрузки различной направленности у младших школьников. // Молодой ученый. - 2015 г. № 8.

3. Жуйкова Т. П. Социально-педагогические аспекты формирования здорового образа жизни у детей младшего школьного возраста. // Молодой ученый. - 2015 г. №9.
4. Ильин Б.П., Бомин В.А. Основы подготовки борцов вольного стиля: Учебное пособие. - Иркутск: ИргСХА, 2015 г.
5. Илюхин Н.В., Корзюкова З.М. Особенности подготовки борцов вольной борьбы в городе Лесосибирске. // Молодой ученый. - 2015 г. №4 (84).
6. Муллер А.Б., Дядичкина Н.С., Богащенко Ю.А. Физическая культура. - М. : Юрайт, 2016 г.
7. Обухов А.С. Психология младшего школьного возраста. - М. : Юрайт, 2016 г.
8. Попов В.С. Теоретико-практические основы развития физических качеств. - Новочеркасск: ЮРГТУ, 2009 г.
9. Смольянов А.В., Бровиков Д.В. Методика тренировки по вольной борьбе. // Психология и педагогика: методика и проблемы практического применения. - 2010 г. - №11-3.
10. Холодов Ж.К. Теория и методика физической культуры и спорта: учебник. - М. : Академия, 2013 г.
11. Челышев Н.Н. Факторная структура физической подготовленности борцов вольного стиля. // Вестник КГУ им. Н.А. Некрасова. - 2012 г. - №2.
12. Чикишева О. В. Психолого-педагогические особенности детей младшего школьного возраста. // Проблемы и перспективы развития образования: материалы II междунар. науч. конф. (г. Пермь, май 2012 г.). - Пермь: Меркурий, 2012 г.

## **Приложение 1.**

### **Протокол тестирования физических качеств детей 7-9 лет на занятиях вольной борьбой**

**Результаты тестирования уровня силы - подтягивание на высокой перекладине.**

<b>№п/п</b>	<b>ФИО</b>	<b>Возраст</b>	<b>Результат</b>
1	Максим Ж.	8	0
2	Никита	9	4
3	Сергей	7	0
4	Роман	7	0
5	Тимофей	7	0
6	Георгий	7	0
7	Андрей	8	1
8	Денис	7	0
9	Иван	7	0
10	Александр	7	1
11	Кирилл	9	2
12	Ярослав	9	4
13	Максим Д.	7	1
14	Арсений	7	0
15	Иван	7	0

**Результаты тестирования уровня силы — бросок набивного мяча из положения сидя**

<b>№п/п</b>	<b>ФИО</b>	<b>Возраст</b>	<b>Результат</b>
1	Максим Ж.	8	108
2	Никита	9	176
3	Сергей	7	80
4	Роман	7	238
5	Тимофей	7	185
6	Георгий	7	131

<b>7</b>	Андрей	8	188
<b>8</b>	Денис	7	239
<b>9</b>	Иван	7	155
<b>10</b>	Александр	7	141
<b>11</b>	Кирилл	9	240
<b>12</b>	Ярослав	9	177
<b>13</b>	Максим Д.	7	162
<b>14</b>	Арсений	7	80
<b>15</b>	Иван	7	159

### **Результаты тестирования уровня силы - прыжок в длину с места**

<b>№п/п</b>	<b>ФИО</b>	<b>Возраст</b>	<b>Результат</b>
<b>1</b>	Максим Ж.	8	119
<b>2</b>	Никита	9	154
<b>3</b>	Сергей	7	60
<b>4</b>	Роман	7	125
<b>5</b>	Тимофей	7	115
<b>6</b>	Георгий	7	118
<b>7</b>	Андрей	8	77
<b>8</b>	Денис	7	124
<b>9</b>	Иван	7	91
<b>10</b>	Александр	7	98
<b>11</b>	Кирилл	9	149
<b>12</b>	Ярослав	9	145
<b>13</b>	Максим Д.	7	99
<b>14</b>	Арсений	7	91
<b>15</b>	Иван	7	95



**Результаты тестирования уровня гибкости - наклон вперед из положения  
сидя на полу**

<b>№п/п</b>	<b>ФИО</b>	<b>Возраст</b>	<b>Результат</b>
<b>1</b>	Максим Ж.	8	2
<b>2</b>	Никита	9	0
<b>3</b>	Сергей	7	0
<b>4</b>	Роман	7	11
<b>5</b>	Тимофей	7	7
<b>6</b>	Георгий	7	1
<b>7</b>	Андрей	8	0
<b>8</b>	Денис	7	1
<b>9</b>	Иван	7	6
<b>10</b>	Александр	7	2
<b>11</b>	Кирилл	9	6
<b>12</b>	Ярослав	9	12
<b>13</b>	Максим Д.	7	5
<b>14</b>	Арсений	7	1
<b>15</b>	Иван	7	2

**Результаты тестирования уровня ловкости (координационных  
способностей) - челночный бег 3 × 10 м**

<b>№п/п</b>	<b>ФИО</b>	<b>Возраст</b>	<b>Результат</b>
<b>1</b>	Максим Ж.	8	12,4
<b>2</b>	Никита	9	10,5
<b>3</b>	Сергей	7	12,5
<b>4</b>	Роман	7	11,8
<b>5</b>	Тимофей	7	11,7
<b>6</b>	Георгий	7	12,2

7	Андрей	8	11,8
8	Денис	7	10,4
9	Иван	7	12,9
10	Александр	7	11,9
11	Кирилл	9	10,3
12	Ярослав	9	10,8
13	Максим Д.	7	11,8
14	Арсений	7	12,2
15	Иван	7	12,6

**Результаты тестирования уровня ловкости (координационных способностей) - стойка на 1 ноге**

№п/п	ФИО	Возраст	Результат
1	Максим Ж.	8	8,2
2	Никита	9	15
3	Сергей	7	5
4	Роман	7	19
5	Тимофей	7	14
6	Георгий	7	17,6
7	Андрей	8	3
8	Денис	7	3
9	Иван	7	5
10	Александр	7	69
11	Кирилл	9	47
12	Ярослав	9	9,4
13	Максим Д.	7	22,8
14	Арсений	7	13,1
15	Иван	7	21,9

**Результаты тестирования уровня выносливости - бег на 500/1000 метров**

<b>№п/п</b>	<b>ФИО</b>	<b>Возраст</b>	<b>Результат</b>
<b>1</b>	Максим Ж.	8	3 мин 15 сек
<b>2</b>	Никита	9	6 мин 19 сек
<b>3</b>	Сергей	7	4 мин 01 сек
<b>4</b>	Роман	7	2 мин 53 сек
<b>5</b>	Тимофей	7	2 мин 37 сек
<b>6</b>	Георгий	7	3 мин 22 сек
<b>7</b>	Андрей	8	2 мин 41 сек
<b>8</b>	Денис	7	2 мин 37 сек
<b>9</b>	Иван	7	3 мин 12 сек
<b>10</b>	Александр	7	2 мин 28 сек
<b>11</b>	Кирилл	9	6 мин 02 сек
<b>12</b>	Ярослав	9	6 мин 51 сек
<b>13</b>	Максим Д.	7	2 мин 43 сек
<b>14</b>	Арсений	7	2 мин 26 сек
<b>15</b>	Иван	7	2 мин 41 сек

**Результаты тестирования уровня быстроты (скоростных способностей) - бег на 30 м**

<b>№п/п</b>	<b>ФИО</b>	<b>Возраст</b>	<b>Результат</b>
<b>1</b>	Максим Ж.	8	7,1
<b>2</b>	Никита	9	6,5
<b>3</b>	Сергей	7	7,8
<b>4</b>	Роман	7	7,4
<b>5</b>	Тимофей	7	7,4
<b>6</b>	Георгий	7	7,8

7	Андрей	8	6,3
8	Денис	7	6,9
9	Иван	7	8
10	Александр	7	7,4
11	Кирилл	9	6,4
12	Ярослав	9	6,7
13	Максим Д.	7	6,9
14	Арсений	7	7,5
15	Иван	7	6,8

## Приложение 2.

### Протокол контрольного тестирования физических качеств детей 7-9 лет по вольной борьбе

#### Результаты тестирования уровня силы - подтягивание на высокой перекладине.

№п/п	ФИО	Возраст	Результат
1	Максим Ж.	8	0
2	Никита	9	7
3	Сергей	7	0
4	Роман	7	1
5	Тимофей	7	0
6	Георгий	7	0
7	Андрей	8	3
8	Денис	7	0
9	Иван	7	0
10	Александр	7	3
11	Кирилл	9	4
12	Ярослав	9	6

<b>13</b>	Максим Д.	7	2
<b>14</b>	Арсений	7	0
<b>15</b>	Иван	7	0

**Результаты тестирования уровня силы — бросок набивного мяча из положения сидя**

<b>№п/п</b>	<b>ФИО</b>	<b>Возраст</b>	<b>Результат</b>
<b>1</b>	Максим Ж.	8	124
<b>2</b>	Никита	9	200
<b>3</b>	Сергей	7	100
<b>4</b>	Роман	7	260
<b>5</b>	Тимофей	7	220
<b>6</b>	Георгий	7	164
<b>7</b>	Андрей	8	220
<b>8</b>	Денис	7	286
<b>9</b>	Иван	7	186
<b>10</b>	Александр	7	178
<b>11</b>	Кирилл	9	280
<b>12</b>	Ярослав	9	198
<b>13</b>	Максим Д.	7	184
<b>14</b>	Арсений	7	80
<b>15</b>	Иван	7	190

**Результаты тестирования уровня силы - прыжок в длину с места**

<b>№п/п</b>	<b>ФИО</b>	<b>Возраст</b>	<b>Результат</b>
<b>1</b>	Максим Ж.	8	136
<b>2</b>	Никита	9	174
<b>3</b>	Сергей	7	80

4	Роман	7	149
5	Тимофей	7	138
6	Георгий	7	140
7	Андрей	8	83
8	Денис	7	140
9	Иван	7	106
10	Александр	7	117
11	Кирилл	9	163
12	Ярослав	9	170
13	Максим Д.	7	118
14	Арсений	7	107
15	Иван	7	110

**Результаты тестирования уровня гибкости - наклон вперед из положения сидя на полу**

№п/п	ФИО	Возраст	Результат
1	Максим Ж.	8	3
2	Никита	9	0
3	Сергей	7	0
4	Роман	7	18
5	Тимофей	7	17
6	Георгий	7	3
7	Андрей	8	0
8	Денис	7	3
9	Иван	7	9
10	Александр	7	5
11	Кирилл	9	8
12	Ярослав	9	20

13	Максим Д.	7	8
14	Арсений	7	1
15	Иван	7	5

**Результаты тестирования уровня ловкости (координационных способностей) - челночный бег 3 × 10 м**

№п/п	ФИО	Возраст	Результат
1	Максим Ж.	8	11,3
2	Никита	9	9,2
3	Сергей	7	11,8
4	Роман	7	11,3
5	Тимофей	7	11,3
6	Георгий	7	11,7
7	Андрей	8	10,5
8	Денис	7	9,7
9	Иван	7	12
10	Александр	7	11,2
11	Кирилл	9	9,1
12	Ярослав	9	9,55
13	Максим Д.	7	10,4
14	Арсений	7	11,6
15	Иван	7	10,2

**Результаты тестирования уровня ловкости (координационных способностей) - стойка на 1 ноге**

№п/п	ФИО	Возраст	Результат
1	Максим Ж.	8	11,6
2	Никита	9	20
3	Сергей	7	9

4	Роман	7	25
5	Тимофей	7	18,6
6	Георгий	7	23,9
7	Андрей	8	3,2
8	Денис	7	5
9	Иван	7	7
10	Александр	7	85
11	Кирилл	9	59,6
12	Ярослав	9	12,2
13	Максим Д.	7	29
14	Арсений	7	15
15	Иван	7	32,6

#### **Результаты тестирования уровня выносливости - бег на 500/1000 метров**

<b>№п/п</b>	<b>ФИО</b>	<b>Возраст</b>	<b>Результат</b>
1	Максим Ж.	8	2 мин 32 сек
2	Никита	9	5 мин 19 сек
3	Сергей	7	2 мин 51 сек
4	Роман	7	2 мин 23 сек
5	Тимофей	7	2 мин 19 сек
6	Георгий	7	2 мин 44 сек
7	Андрей	8	2 мин 18 сек
8	Денис	7	2 мин 09 сек
9	Иван	7	2 мин 43 сек
10	Александр	7	2 мин 24 сек
11	Кирилл	9	5 мин 9 сек
12	Ярослав	9	6 мин 29 сек
13	Максим Д.	7	2 мин 25 сек



<b>14</b>	Арсений	7	2 мин 42 сек
<b>15</b>	Иван	7	2 мин 22 сек

**Результаты тестирования уровня быстроты (скоростных способностей) - бег на 30 м**

<b>№п/п</b>	<b>ФИО</b>	<b>Возраст</b>	<b>Результат</b>
<b>1</b>	Максим Ж.	8	6,7
<b>2</b>	Никита	9	5,8
<b>3</b>	Сергей	7	7,5
<b>4</b>	Роман	7	6,8
<b>5</b>	Тимофей	7	7
<b>6</b>	Георгий	7	7,4
<b>7</b>	Андрей	8	6,9
<b>8</b>	Денис	7	6,3
<b>9</b>	Иван	7	8
<b>10</b>	Александр	7	7,1
<b>11</b>	Кирилл	9	5,9
<b>12</b>	Ярослав	9	6,3
<b>13</b>	Максим Д.	7	6,7
<b>14</b>	Арсений	7	7,3
<b>15</b>	Иван	7	6,4

