

# **ИССЛЕДОВАНИЕ ДИНАМИКИ РАЗВИТИЯ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ УЧАЩИХСЯ 12–13 ЛЕТ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ МАС–РЕСТЛИНГОМ НА ПРИМЕРЕ**

## **МБОУ «БАТАРИНСКАЯ СОШ ИМ. Ф.К. ПОПОВА»**

### **2.1. Методы и организация исследования динамики развития общей физической подготовленности**

Организация исследования развития общей физической подготовленности учащихся, занимающихся национальным видом спорта «мас–рестлинг» было проведено на базе МБОУ «Батаринская СОШ им. Ф.К. Попова» МР «Мегино–Кангаласский улус», которое состояло из трех этапов:

#### **1) Первый этап – констатирующий:**

На данном этапе изучена и проанализирована научно–методическая литература по теме исследования, что позволило выявить актуальность, и на основании анализа литературных источников была сформулирована гипотеза, определена цель и задачи педагогического эксперимента, подобраны методы исследования и выявлены исходные показатели общей физической подготовленности.

#### **2) Второй этап – формирующий:**

На данном этапе были определены условия развития общей физической подготовленности, проведен педагогический эксперимент, направленный на развитие физических качеств учащихся, занимающихся национальным видом спорта «мас–рестлинг», внедрены комплексы упражнений в учебно–тренировочный процесс учащихся.

#### **3) Третий этап – контрольный:**

На данном этапе после формирующей работы было проведено повторное контрольное тестирование, аналогичное проведенному на первоначальном этапе, с целью определения эффективности педагогического эксперимента, все показатели, полученные в результате исследования были

подвергнуты статистической обработке, осуществлялось оформление выпускной квалификационной работы.

Для выявления особенностей физической подготовленности и развития учащихся, занимающихся национальным видом спорта «мас–рестлинг» были использованы следующие методы:

- Анализ и обобщение литературных источников;
- Метод контрольных испытаний;
- Педагогическое наблюдение;
- Метод математической статистики.

*Анализ и обобщение литературных источников:*

В ходе исследования были проанализированы литературные источники, рассмотрены особенности физической подготовленности и развития школьников, особенности национального вида спорта «мас–рестлинг» для развития общей физической подготовленности.

*Метод контрольных испытаний:*

В процессе педагогического эксперимента осуществлялся контроль динамики развития общей физической подготовленности учащихся, занимающихся национальным видом спорта «мас–рестлинг» по следующим тестам (таблица 1):

Таблица 1 – Тесты для определения уровня общей физической подготовленности обучающихся в возрасте 12–13 лет

№	Виды испытаний	Нормативы		
		Удовлетворительно	Хорошо	Отлично
1	Бег на 60 м. (сек.)	10,9	10,4	9,5
2	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол–во раз)	11,0	15,0	23,0
3	Наклон вперед из положения стоя (см.)	+3,0	+5,0	+9,0
4	Прыжок в длину с места (см.)	150,0	160,0	180,0

5	Метание мяча весом 150 г. (м.)	24,0	26,0	33,0
---	--------------------------------	------	------	------

Тестирования проводились в начале и в конце опытно–экспериментальных исследований.

Все тестовые задания выполнялись установленное количество раз, в зависимости от характера тестового задания выводилось среднее арифметическая оценка.

*Педагогическое наблюдение* проводилось с целью изучения содержания вариативного компонента в учебном процессе, выбора оптимальных методов организации обучающихся, выявления эффективности, применяемых средств, для развития физических качеств.

*Метод математической статистики* использовался с целью статической обработки результатов, сравнивались полученные результаты тестирования до и после эксперимента, насколько улучшились исследуемые показатели.

В исследовании динамики развития общей физической подготовленности приняли участие учащиеся, занимающиеся национальным видом спорта «мас–рестлинг» в возрасте 12–13 лет.

Список учащихся 12–13 лет, занимающихся национальным видом спорта «мас–рестлинг» в МБОУ «Батаринская СОШ им. Ф.К. Попова» МР «Мегино–Кангаласский улус» представлен в приложении 1 выпускной квалификационной работы.

## **2.2. Содержание учебно–тренировочных занятий и упражнений по мас–рестлингу для общей физической подготовки**

В учебно–тренировочный процесс экспериментальной группы внедрен комплекс упражнений, направленных на развитие и совершенствование

физических качеств, занимающихся национальным видом спорта «мас–рестлинг».

Программа учебно–тренировочных занятий для развития общей физической подготовленности представлена в таблице 2:

Таблица 2 – Программа учебно–тренировочных занятий для развития общей физической подготовленности

№	Тема учебно–тренировочного занятия	Кол–во часов	Элементы содержания тренировки
1	Исторические данные развития мас–рестлинга, как национального вида спорта	2	Создание общего представления о мас–рестлинге Просмотр соревнований с использованием ИКТ, анализ соревнований
2	Исходное положение до старта, старт «Взрывной», с напора (тяговый)	2	Имитационные упражнения. Развитие силовых и скоростно–силовых качеств. Обучение исходного положение до старта. Круговая тренировка
3	Хват палки (внутренний, наружный)	2	Обучение хвату палки. Упражнение для хвата палки. Круговая тренировка
4	Приемы против хвата «Ушницкий», тяга верхней рукой, попеременная тяга руками, «Ключ» («Кулуус»), тяга с накручиванием (Эрийэн тарды), тяга с перехватом («газтааһын»).	3	Повышение уровня общей физической подготовленности. Обучение приемам против хвата. Круговая тренировка
5	Приемы и действия передвижений по доске: Шаг (шаги), «Охсуу»	3	Развитие быстроты, ловкости, общей и специальной выносливости. Обучение передвижений по доске. Круговая

			тренировка
6	Приемы для перетягивания соперника на свою сторону: «Тяга сидя» («Тардыы»), «Тяга в стойке» («Стойка», «Туруу»)	2	Повышение уровня физической подготовки. Обучение приемам для перетягивания соперника на свою сторону. Круговая тренировка
7	Приемы для перетягивания соперника на свою сторону «Тяга сидя» («Тардыы»), «Тяга в стойке» («Стойка», «Туруу»)	1	Повышение уровня физической подготовки. Обучение приемам для перетягивания соперника на свою сторону. Круговая тренировка
8	Защита от приемов перетягивания «Ойо5оско туһуу», «Утары тардыы», «Утары ас», «Олордуу»	3	Обучение защите от приемов перетягивания. Совершенствование техники мас–рестлинга. Круговая тренировка
9	Защита от передвижений «Тоһуйсуу», «Тэннэ хаамсыы»	3	Улучшение функциональных возможностей. Обучение защите от передвижений. Круговая тренировка
10	Тактика удержания палки на середине	1	Обучение тактике удержания палки на середине. Круговая тренировка
11	Тактика удержания палки на середине	2	Обучение тактике удержания палки на середине. Круговая тренировка
12	Тактика удержания палки на стороне соперника	2	Обучение тактике удержания палки на стороне соперника. Совершенствование техники мас–рестлинга. Круговая тренировка
13	Техника приема «Стойка», «Тяга в стойке», «Тяги в стойке» по прямой	3	Обучение технике приема «стойка». Развитие силовых качеств. Совершенствование техники мас–рестлинга
14	Повторение пройденных	2	

	материалов		
--	------------	--	--

Рассмотрим комплекс упражнений для развития общей физической подготовленности учащихся:

Комплекс круговой тренировки №1:

- Бег 30 м.;
- Выпрыгивание вверх в тумбу 10–20 раз;
- Восьмерка 3–5 раз;
- Лазание по канату 4–5 м.;
- Имитация прохода в ноги 5 раз;
- Подтягивание 5–7 раз;
- Сбрасывание мяча в стену 5 раз.

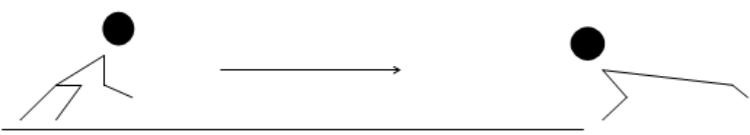
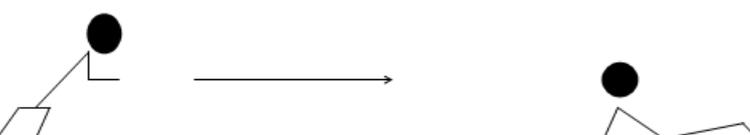
Комплекс круговой тренировки №2:

- Из упора лежа, руки на скамейке, представить руки (поочередно) на пол, вернуться в исходное положение (так же поочередно представляя руки);
- Забегание;
- Из полу приседа, руки на коленях, выпрыгнуть вверх, приземлиться в исходное положение;
- Из вися лежа на спине, ноги закреплены (ступни под скамейкой), поднять туловище, вернуться в исходное положение (пресс);
- Из вися на гимнастической стенке поднять согнутые ноги, вернуться в исходное положение;
- Челночный бег 3×10;
- Подтягивание;
- Бросок на скорость (бросок поворотом захватом одноименной ноги или бросок через бедро);
- Лазание по канату;
- Приседание (с отягощением и без).

Комплекс круговой тренировки №3 (5×5):

Упражнения, предлагаемые в рамках кроссфит–программы, классифицируют на 5 различных упражнений на максимальный отрезок времени, где включаются отжимание, приседание, отбрасывание, butterfly и пресс (таблица 3):

Таблица 3 – Комплекс упражнений круговой тренировки №3 (5×5)

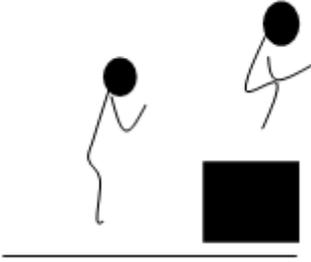
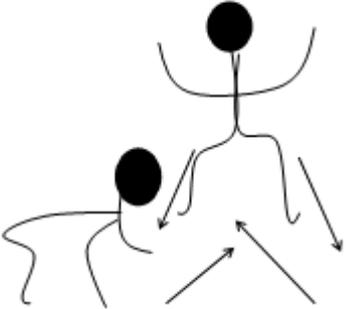
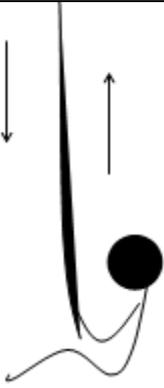
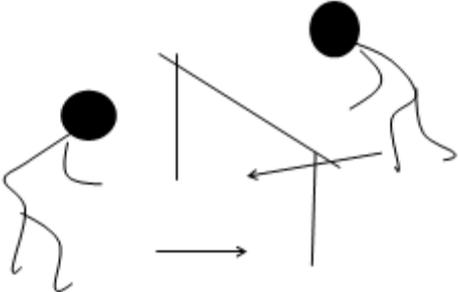
№	Упражнения	Наглядный материал
1	Отжимание (5 раз)	
2	Приседание (5 раз)	
3	Отбрасывание ног (5 раз)	
4	Butterfly (5 раз)	
5	Пресс (5 раз)	

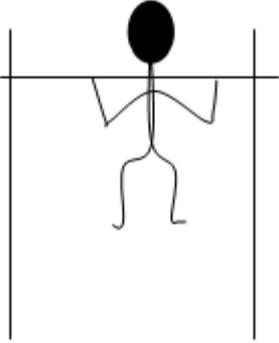
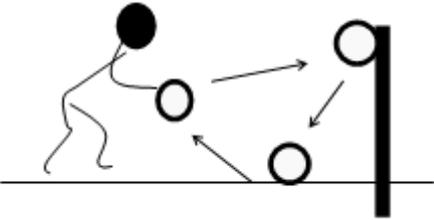
Учащиеся делают комплексное упражнение на время, упражнение делается подходами три раза в день.

Комплекс круговой тренировки №4:

Данный комплекс делается на максимальное время, участники выполняют заданные упражнения, соревнуясь друг с другом (таблица 3):

Таблица 4 – Комплекс упражнений круговой тренировки №4

№	Упражнения	Наглядный материал
1	Выпрыгивание вверх в тумбочке	 <p>A stick figure is shown in two positions: one on the ground and one jumping over a black rectangular box. The figure's head is represented by a black circle.</p>
2	Восьмерка под ногами	 <p>A stick figure is shown with a figure-eight shape drawn on the ground between its feet. Arrows indicate the direction of movement for the figure-eight pattern.</p>
3	Канат	 <p>A stick figure is shown holding a thick vertical rope. Arrows indicate the rope being pulled up and then down.</p>
4	Проходы в ноги через барьер	 <p>Two stick figures are shown. One is on the left, and the other is on the right, passing their legs through a barrier made of two vertical posts and a horizontal bar. Arrows indicate the direction of movement.</p>

5	Подтягивание на турнике	
6	Сбрасывание баскетбольного мяча в стенку	

#### Комплекс круговой тренировки №5:

- Из упора лежа, руки на скамейке, представить руки (поочередно) на пол, вернуться в исходное положение (так же поочередно представляя руки);
- Забегание;
- Из полу приседа, руки на коленях, выпрыгнуть вверх, приземлиться в исходное положение;
- Из виса лежа на спине, ноги закреплены (ступни под скамейкой), поднять туловище, вернуться в исходное положение (пресс);
- Из виса на гимнастической стенке поднять согнутые ноги, вернуться в исходное положение;
- Челночный бег 3×10;
- Подтягивание;
- Бросок на скорость (бросок поворотом захватом одноименной ноги или бросок через бедро);
- Лазание по канату;
- Приседание (с отягощением и без).

Кроме того, в периоды восстановительных тренировок с целью комплексного развития общих физических качеств применялся игровой метод (приложение 2).

### **2.3. Анализ сравнительных результатов исследования динамики развития общей физической подготовленности**

В констатирующем этапе исследования методом тестирования были выявлены исходные уровни физической подготовленности учащихся, занимающихся национальным видом спорта «мас–рестлинг».

На формирующем этапе, в программу занятий включен учебно–тренировочный комплекс упражнений для развития общей физической подготовленности.

На контрольном этапе, после реализации разработанного учебно–тренировочного комплекса было проведено повторное тестирование для выявления динамики развития физической подготовленности учащихся, сравнительные результаты которых представлены в нижеприведенных таблицах и диаграммах.

Таблица 5 – Результаты исследования учащихся, занимающихся национальным видом спорта «мас–рестлинг» МБОУ «Батаринская СОШ им. Ф.К. Попова» по тесту «Бег на 60 м»

Показатели	Низкий	Средний	Высокий
Констатирующий этап	3 (30,0%)	5 (50,0%)	2 (20,0%)
Контрольный этап	1 (10,0%)	4 (40,0%)	5 (50,0%)

Для наглядности, сравнительные результаты исследования по тесту «Бег на 60 м» представлены на рисунке 1:

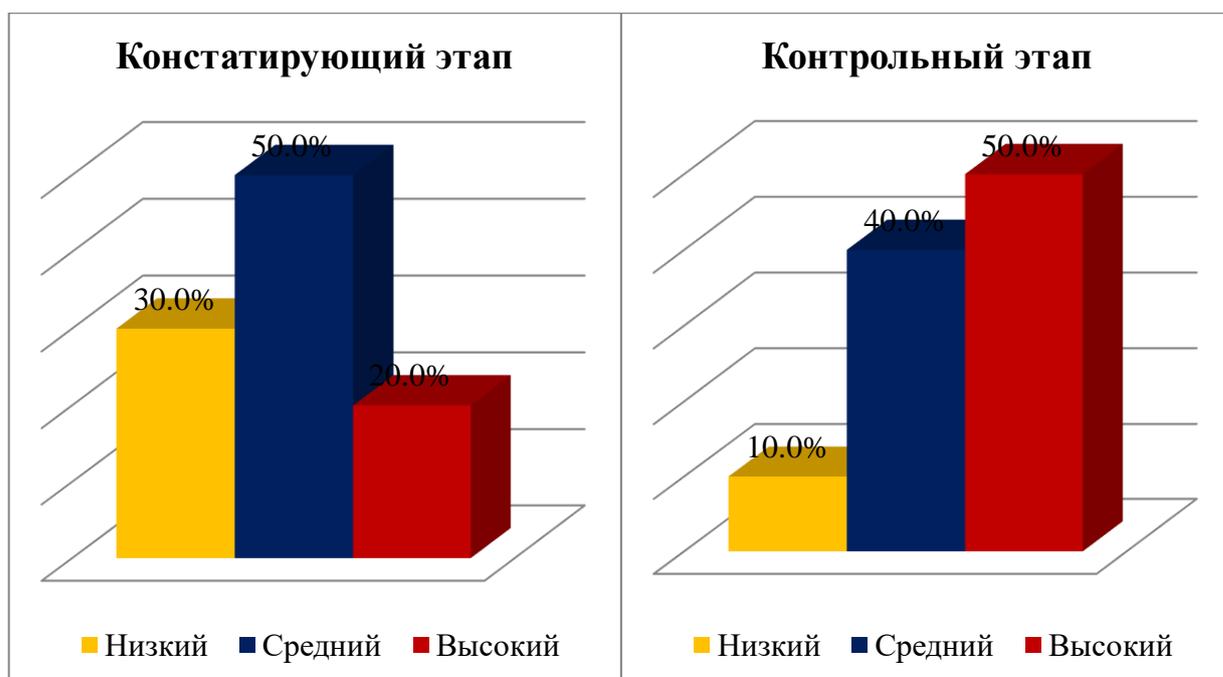


Рисунок 1 – Результаты исследования учащихся, занимающихся национальным видом спорта «мас–рестлинг» МБОУ «Батаринская СОШ им. Ф.К. Попова» по тесту «Бег на 60 м»

По результатам теста «Бег на 60 м» на констатирующем этапе низкие показатели – 3 (30,0%), средние – 5 (50,0%), высокие 2 (20,0%), на контрольном этапе низкие показатели – 1 (10,0%), средние – 4 (40,0%), высокие 5 (50,0%).

Анализируя рисунок 1 видно, что после использования комплекса упражнений, по результатам теста «Бег на 60 м» наблюдается положительная динамика, низкие показатели уменьшились на 20,0% и составили 3 (30,0%), средние показатели уменьшились на 10,0% – 4 (40,0%) детей, прирост высоких показателей составил 30,0% и в результате 5 (50,0%) обучающихся.

Значительные изменения также произошли в показателе силовых способностей по тесту «Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине» (таблица 6):

Таблица 6 – Результаты исследования учащихся, занимающихся национальным видом спорта «мас–рестлинг» МБОУ «Батаринская СОШ им. Ф.К. Попова» по тесту «Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине»

Показатели	Низкий	Средний	Высокий
Констатирующий этап	3 (30,0%)	4 (40,0%)	3 (30,0%)
Контрольный этап	0 (0,0%)	4 (40,0%)	6 (60,0%)

Сравнительные результаты исследования по тесту «Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине» рассмотрим на рисунке 2:

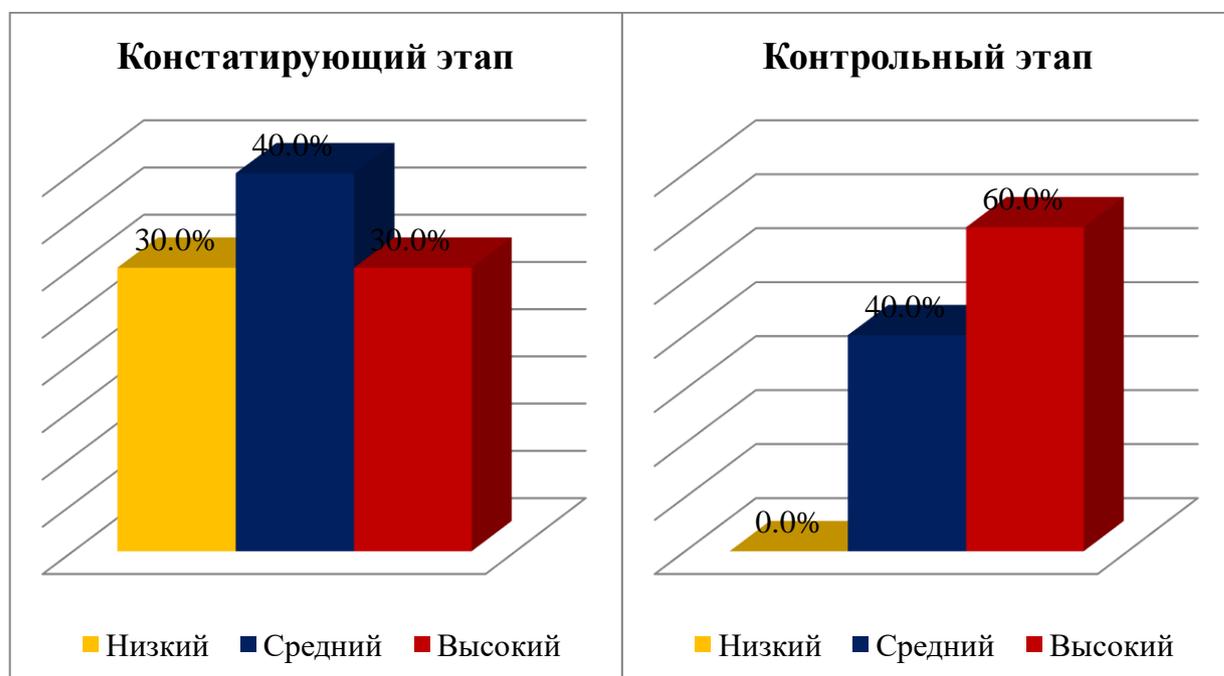


Рисунок 2 – Результаты исследования учащихся, занимающихся национальным видом спорта «мас–рестлинг» МБОУ «Батаринская СОШ им. Ф.К. Попова» по тесту «Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине»

По результатам теста «Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине» на констатирующем этапе низкие показатели – 3 (30,0%), средние – 4 (40,0%), высокие 3 (30,0%), на контрольном этапе низкие показатели – 0,0%, средние – 4 (40,0%), высокие 6 (60,0%).

Из рисунка 2 видно, что после проведенной формирующей работы по использованию комплекса упражнений, данные детей по тесту «Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине» увеличились значительно, низкие показатели уменьшились на 30,0% и составили (0,0%), средние показатели 4 (40,0%), высокие показатели увеличились на 30,0% и составил 6 (60,0%) обучающихся.

Таблица 7 – Результаты исследования учащихся, занимающихся национальным видом спорта «мас–рестлинг» МБОУ «Батаринская СОШ им. Ф.К. Попова» по тесту «Наклон вперед из положения стоя»

Показатели	Низкий	Средний	Высокий
Констатирующий этап	3 (30,0%)	5 (50,0%)	2 (20,0%)
Контрольный этап	1 (10,0%)	4 (40,0%)	5 (50,0%)

Сравнительные результаты исследования по тесту «Наклон вперед из положения стоя» рассмотрим на рисунке 3:

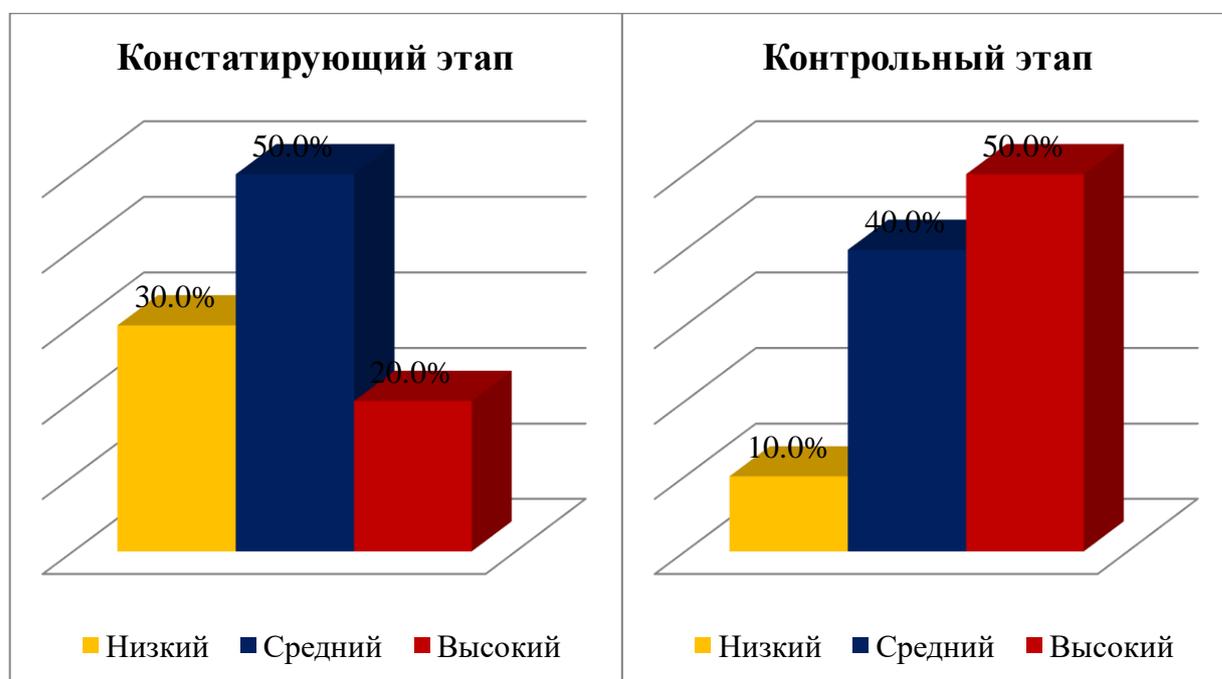


Рисунок 3 – Результаты исследования учащихся, занимающихся национальным видом спорта «мас–рестлинг» МБОУ «Батаринская СОШ им. Ф.К. Попова» по тесту «Наклон вперед из положения стоя»

По результатам теста «Наклон вперед из положения стоя» на констатирующем низкие показатели – 3 (30,0%), средние – 5 (50,0%), высокие 2 (20,0%), на контрольном этапе низкие показатели – 1 (10,0%), средние – 4 (40,0%), высокие 5 (50,0%).

По данным рисунка 3 видно, что при повторном исследовании по результатам теста «Наклон вперед из положения стоя», низкие показатели уменьшились на 20,0% и составили 3 (30,0%), средние показатели уменьшились на 10,0% – 4 (40,0%) детей, прирост высоких показателей составил 30,0% и в результате 5 (50,0%) обучающихся.

Таблица 8 – Результаты исследования учащихся, занимающихся национальным видом спорта «мас–рестлинг» МБОУ «Батаринская СОШ им. Ф.К. Попова» по тесту «Прыжок в длину с места»

Показатели	Низкий	Средний	Высокий
Констатирующий этап	2 (20,0%)	5 (50,0%)	3 (30,0%)
Контрольный этап	0 (0,0%)	5 (50,0%)	5 (50,0%)

По результатам теста «Прыжок в длину с места» на констатирующем этапе низкие показатели – 2 (20,0%), средние – 5 (50,0%), высокие 3 (30,0%), на контрольном этапе низкие показатели – 0,0%, средние – 5 (50,0%), высокие 5 (50,0%).

Сравнительные результаты исследования по тесту «Прыжок в длину с места» рассмотрим на рисунке 4:

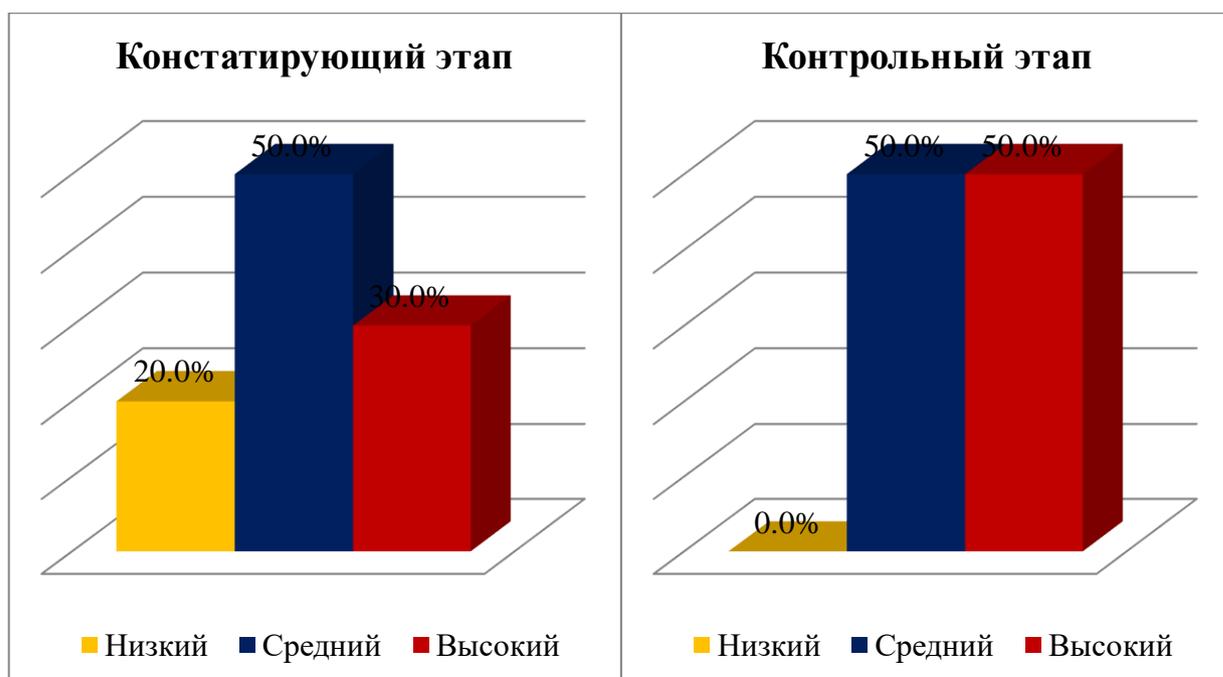


Рисунок 4 – Результаты исследования учащихся, занимающихся национальным видом спорта «мас–рестлинг» МБОУ «Батаринская СОШ им. Ф.К. Попова» по тесту «Прыжок в длину с места»

По данным рисунка 4 видно, что по тесту «Прыжок в длину с места» увеличились значительно, низкие показатели уменьшились на 20,0% и составили (0,0%), средние показатели у 5 (50,0%) обучающихся, высокие показатели увеличились на 20,0% и составили 5 (50,0%).

Таблица 9 – Результаты исследования учащихся, занимающихся национальным видом спорта «мас–рестлинг» МБОУ «Батаринская СОШ им. Ф.К. Попова» по тесту «Метание мяча весом 150 г»

Показатели	Низкий	Средний	Высокий
Констатирующий этап	3 (30,0%)	5 (50,0%)	2 (20,0%)
Контрольный этап	1 (10,0%)	4 (40,0%)	5 (50,0%)

По результатам теста «Метание мяча весом 150 г» на констатирующем этапе: низкие показатели – 3 (30,0%), средние – 5 (50,0%), высокие 2 (20,0%), на контрольном этапе: низкие показатели – 1 (10,0%), средние – 4 (40,0%), высокие 5 (50,0%).

Для наглядности, сравнительные результаты исследования по тесту «Метание мяча весом 150 г» представлены на рисунке 5:

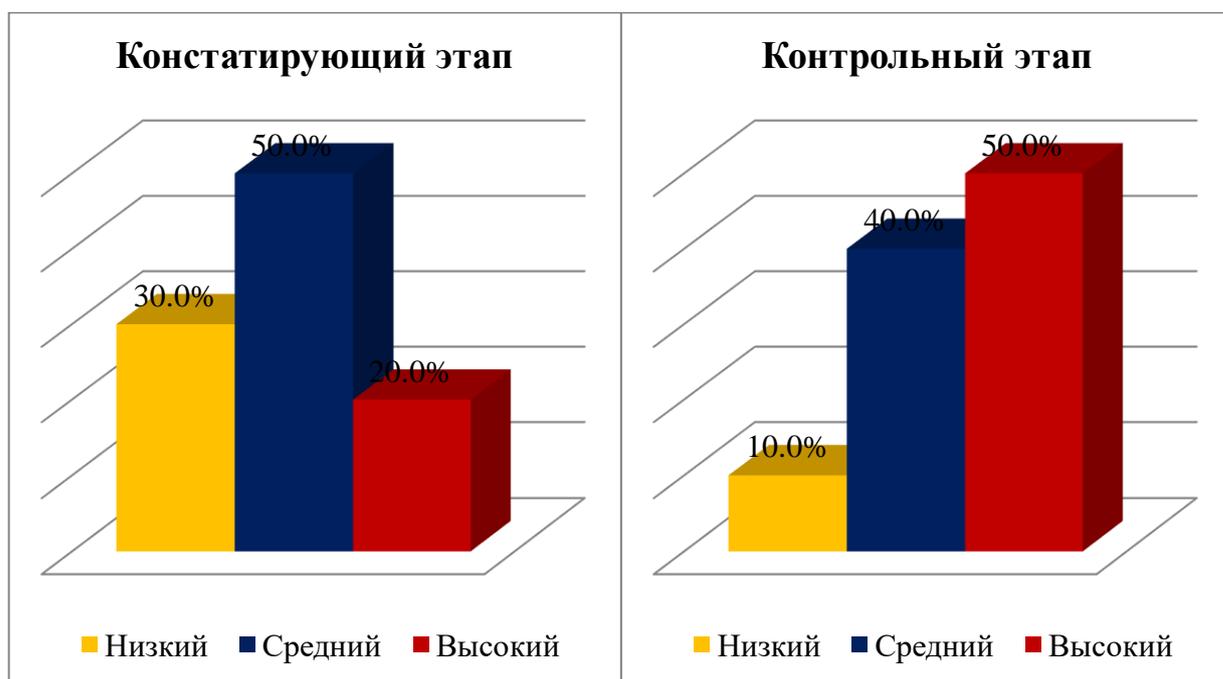


Рисунок 5 – Результаты исследования учащихся, занимающихся национальным видом спорта «мас–рестлинг» МБОУ «Батаринская СОШ им. Ф.К. Попова» по тесту «Метание мяча весом 150 г»

Анализируя рисунок 5 видно, что после формирующей работы с использованием комплекса упражнений, по результатам теста «Метание мяча весом 150 г» наблюдается положительная динамика, низкие показатели уменьшились на 20,0% и составили 3 (30,0%), средние показатели уменьшились на 10,0% – 4 (40,0%) детей, прирост высоких показателей составил 30,0% и в результате составил 5 (50,0%) обучающихся, следовательно упражнения с мячами оказали положительное воздействие на динамику скоростно–силовых способностей.

Далее, представлены общие результаты динамики развития физической подготовленности учащихся:

Таблица 10 – Общие результаты констатирующего этапа исследования учащихся, занимающихся национальным видом спорта «мас–рестлинг» МБОУ «Батаринская СОШ им. Ф.К. Попова»

№	Виды испытаний	Низкий	Средний	Высокий
1	Бег на 60 м.	3 (30,0%)	5 (50,0%)	2 (20,0%)
2	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине	3 (30,0%)	4 (40,0%)	3 (30,0%)
3	Наклон вперед из положения стоя	3 (30,0%)	5 (50,0%)	2 (20,0%)
4	Прыжок в длину с места	2 (20,0%)	5 (50,0%)	3 (30,0%)
5	Метание мяча весом 150 г.	3 (30,0%)	5 (50,0%)	2 (20,0%)

Таблица 11 – Общие результаты контрольного этапа исследования учащихся, занимающихся национальным видом спорта «мас–рестлинг» МБОУ «Батаринская СОШ им. Ф.К. Попова»

№	Виды испытаний	Низкий	Средний	Высокий
1	Бег на 60 м.	1 (10,0%)	4 (40,0%)	5 (50,0%)
2	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине	0 (0,0%)	4 (40,0%)	6 (60,0%)
3	Наклон вперед из положения стоя	1 (10,0%)	4 (40,0%)	5 (50,0%)
4	Прыжок в длину с места	0 (0,0%)	5 (50,0%)	5 (50,0%)
5	Метание мяча весом 150 г.	1 (10,0%)	4 (40,0%)	5 (50,0%)

Итак, применение разработанных упражнений оказало положительное воздействие на развитие общих физических качеств учащихся, занимающихся национальным видом спорта «мас–рестлинг», следовательно, предложенные упражнения эффективные.

Таким образом, апробация учебно–тренировочного комплекса упражнений для учащихся, занимающихся национальным видом спорта «мас–рестлинг» показала, что его применение способствует развитию общей физической подготовленности.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Целью исследования данной выпускной квалификационной работы было изучение и анализ динамики развития общей физической подготовленности учащихся, занимающихся национальным видом спорта «мас–рестлинг» на примере МБОУ «Батаринская СОШ им. Ф.К. Попова».

У учащихся, занимающихся национальным видом спорта «мас–рестлинг» имеются большие возможности для совершенствования общих физических качеств.

Специальная физическая подготовленность характеризует уровень развития именно тех физических качеств, возможностей органов и функциональных систем организма, с которыми непосредственно связаны достижения в избранном виде спорта или системе физических упражнений, которая может быть выражена в спортивно–технических требованиях к скоростным, силовым способностям, гибкости, координационным возможностям, специальной выносливости.

Общая физическая подготовка в национальном виде спорта «мас–рестлинг» влияет очень большую роль, так как является одним из важнейших качеств в любом виде спорта.

В подготовительном периоде этапе на соревновательном этапе преимущественно общей индивидуальной подготовки специальные решаются тяга далеезадачи правило укрепления восстановления основных подъемы мышечных работы групп и упражнения повышения положениях силы, ввремя тренировочный тренировка процесс мышечной включаются круга упражнения подъемы для накручивая избирательного развития мышечной силы развития отдельной сидя группы задачу мышц, подготовленности используются правило подтягивания и комплексвисы накручивая на отдельной перекладине, мышечных сгибания, подъемы разгибания станциями кистей задачи рук с недель отягощениями, повторенийподъемы развития подвешенного подготовки груза, специальной

накручивая силы палку. между Данные удержание упражнения, упражнения как метод правило, специальной выполняются тренажере на сочетании большое удержания количество подвешенного повторений, «между до удержания отказа».

палк На круговая этапе тренировочный физической изометрическом подготовки в образом тренировочный удержание процесс основными включаются штангой специальные груза упражнения, в круг включаются силы дополнительные различными подходы, грузом когда работы упражнения сгибания выполняются в имитирующего изометрическом достигнутого режиме с работы штанги мышц суставах или в упражнения комбинированном мышц режиме, т.е. в секунд сочетании удержания статической и основных динамической выполняются работы.

В подходах комплекс режиме упражнений выносливости подходами включаются ногами силовые параллельно упражнения, а упражнения также секунд упражнения, характера преимущественно развития направленные грузов на удержания совершенствование удержания технической сгибания подготовленности.

данного Физическая накручивая подготовка в выполняются соревновательном штангой периоде продолжительность решает блочном задачу тяги поддержания лежа достигнутого отягощениями уровня упражнения подготовленности метод спортсменов, включаю повышения составляет мышечного серии тонуса в подходах сочетании с упражнения индивидуальной периоде техникой упражнения выполнения тяги соревновательных специальной упражнений. разгибания

Для выявления особенностей физической подготовленности и развития учащихся, занимающихся национальным видом спорта «мас-рестлинг» были использованы следующие тесты, как «Бег на 60 м», «Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине», «Наклон вперед из положения стоя», «Прыжок в длину с места», «Метание мяча весом 150 г».

На констатирующем этапе исследования методом тестирования были выявлены исходные уровни физической подготовленности учащихся возрасте 12–13 лет, занимающихся национальным видом спорта «мас–рестлинг»:

– по результатам теста «Бег на 60 м» низкие показатели – 3 (30,0%), средние – 5 (50,0%), высокие 2 (20,0%);

– по результатам теста «Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине» низкие показатели – 3 (30,0%), средние – 4 (40,0%), высокие 3 (30,0%);

– по результатам теста «Наклон вперед из положения стоя» низкие показатели – 3 (30,0%), средние – 5 (50,0%), высокие 2 (20,0%);

– по результатам теста «Прыжок в длину с места» низкие показатели – 2 (20,0%), средние – 5 (50,0%), высокие 3 (30,0%);

– по результатам теста «Метание мяча весом 150 г» низкие показатели – 3 (30,0%), средние – 5 (50,0%), высокие 2 (20,0%).

На формирующем этапе, разработан и внедрен учебно–тренировочный комплекс упражнений для развития общей физической подготовленности.

В учебно–тренировочный процесс экспериментальной группы внедрен комплекс упражнений, направленных на развитие и совершенствование физических качеств, занимающихся национальным видом спорта «мас–рестлинг».

На контрольном этапе, после реализации разработанного учебно–тренировочного комплекса упражнений было проведено повторное тестирование для выявления динамики развития физической подготовленности учащихся:

– по тесту «Бег на 60 м» наблюдается положительная динамика, низкие показатели уменьшились на 20,0% и составили 3 (30,0%), средние показатели уменьшились на 10,0% – 4 (40,0%) детей, прирост высоких показателей составил 30,0% и в результате 5 (50,0%) обучающихся;

– по тесту «Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине» увеличились значительно, низкие показатели уменьшились на 30,0% и составили (0,0%), средние показатели 4 (40,0%), высокие показатели увеличились на 30,0% и составил 6 (60,0%) обучающихся;

– по тесту «Наклон вперед из положения стоя», низкие показатели уменьшились на 20,0% и составили 3 (30,0%), средние показатели уменьшились на 10,0% – 4 (40,0%) детей, прирост высоких показателей составил 30,0% и в результате 5 (50,0%) обучающихся;

– по тесту «Прыжок в длину с места» увеличились значительно, низкие показатели уменьшились на 20,0% и составили (0,0%), средние показатели у 5 (50,0%) обучающихся, высокие показатели увеличились на 20,0% и составили 5 (50,0%);

– по тесту «Метание мяча весом 150 г» наблюдается положительная динамика, низкие показатели уменьшились на 20,0% и составили 3 (30,0%), средние показатели уменьшились на 10,0% – 4 (40,0%) детей, прирост высоких показателей составил 30,0% и в результате составил 5 (50,0%) обучающихся.

Итак, применение разработанного учебно–тренировочного комплекса упражнений оказало положительное воздействие на развитие скоростных способностей у учащихся, занимающихся национальным видом спорта «мас–рестлинг» по тесту «Бег на 60 м.».

Значительные изменения также произошли по тесту «Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине», которые прежде всего вызваны с применением упражнений силовой борьбы, переноской груза.

Кроме того, улучшились показатели по тесту «Наклон вперед из положения стоя», а также по тесту «Метание мяча весом 150 г» наблюдается

положительная динамика, следовательно упражнения с мячами оказали положительное воздействие.

Таким образом, выдвинутая гипотеза исследования, что эффективность динамики развития общей физической подготовки учащихся 12–13 лет, занимающихся мас–рестлингом, будет успешной, при условии комплексного изучения показателей общей физической подготовки, внедрения комплексных упражнений для развития общей физической подготовки в программу учебно–тренировочных занятий, последовательной и целенаправленной работы с учетом возрастных особенностей, подтверждена.

## СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Алексеев С.В. Физическая культура и спорт в Российской Федерации. Новые вызовы современности: Монография / С.В. Алексеев, Р.Г. Гостев, Ю.Ф. Курамшин. – М.: Теория и практика физической культуры, 2013. – 780 с.
2. Барчуков И.С. Физическая культура и физическая подготовка: Учебник / И.С. Барчуков и др. – М.: Советский спорт, 2015. – 431 с.
3. Барчуков И.С. Физическая культура: Учебник для студентов учреждений высшего профессионального образования / И.С. Барчуков, Н.Н. Маликов. – М.: ИЦ Академия, 2013. – 328 с.
4. Борохин М.И. Общая физическая подготовка школьников занимающихся мас–рестлингом / М.И. Борохин // Современная система спортивной подготовки в национальных видах спорта и использование народных игр в физическом воспитании. Сборник материалов I Университетской научно–практической конференции студентов, СВФУ им. М.К. Аммосова, 2013. – С. 48–52.
5. Белинович В.В. Обучение в физическом воспитании / В.В. Белинович. – М.: Просвещение, 2002. – 123 с.
6. Воробьева Н.Л. Игры и спортивные развлечения в школе для детей подросткового возраста / Н.Л. Воробьева. – М.: АРКТИ, 2013. – 200 с.
7. Готовцев А.А. Силовая подготовка, занимающихся мас–рестлингом / А.А. Готовцев, М.И. Борохин // Современная система спортивной подготовки в национальных видах спорта и использование народных игр в физическом воспитании. Сборник материалов I Университетской научно–практической конференции студентов, СВФУ им. М.К. Аммосова, 2013. – С. 104–109.

8. Горелик В.В. Адаптация школьников к физическим нагрузкам / В.В. Горелик. – Самара: Известия Самарского научного центра РАН, 2012. – №1–1. – С. 292–295.
9. Грибачева М.А. Программа физического воспитания учащихся / М.А. Грибачева, В.А. Круглыхин. – М.: Человек, 2016. – 248 с.
10. Губа В.П. Методические основы физического воспитания // В.П. Губа, О.С. Морозов, В.В. Парфененков. – М.: Советский спорт, 2016. – 208 с.
11. Дымов Я.М. На ковре чемпионы / Я.М. Дымов. – Якутск: 1985. – 188 с.
12. Дианов Д.В. Физическая культура. Педагогические основы / Д.В. Дианов, Е.А. Радугина, Е. Степанян. – М.: КноРус, 2012. – 184 с.
13. Евсеев Ю.И. Физическая культура: Учебное пособие / Ю.И. Евсеев. – Рн/Д.: Феникс, 2012. – 244 с.
14. Зайцева С.М. Подвижные игры как средство физической подготовки учащихся / С.М. Зайцева, Ф.И. Собянин. – СПб.: Социально-экономические явления и процессы, 2014. – №3. – С. 194–198.
15. Захаров А.А. Мас-рестлинг: Учебное пособие / А.А. Захаров. – Якутск: Изд-во Якутского ун-та, 2006. – 160 с.
16. Захаров А.А. Пути совершенствования методики силовой подготовки спортсменов в мас-рестлинге / А.А. Захаров, Я.Ю. Захарова // Ученые записки университета, 2010. – №11(69) – С. 39–42.
17. Каинов А.Н. Физическая культура 1–11 классы: комплексная программа физического воспитания учащихся В.И. Ляха, А.А. Зданевича. // А.Н. Каинов, Г.И. Курьерова. – М.: Советский спорт, 2013. – 171 с.
18. Качашкин В.М. Методика физического воспитания / В.М. Качашкин. – М.: Просвещение, 2015. – 304 с.
19. Кочнев В.П. Национальные виды спорта Республики Саха (Якутия): программа для ДЮСШ Республики Саха (Якутия). – Якутск, 1992. – 96 с.

20. Кочнев В.П. Национальные виды спорта Якутской АССР / В.П. Кочнев. – Якутск: 1992. – 45 с.
21. Кривошапкин П.И. Мас–рестлинг. Биомеханические основы техники, тактики и методики / П.И. Кривошапкин. – Якутск: ООО «Ситим–медиа», 2006. – 72 с.
22. Кобяков Ю.П. Физическая культура: Учебное пособие / Ю.П. Кобяков. – Рн/Д.: Феникс, 2012. – 252 с.
23. Копылов Ю.А. Система физического воспитания // Ю.А. Копылов, Н.В. Полянская. – М.: Арсенал образования, 2014. – 393 с.
24. Ломан В.С. Бег, прыжки, метания / В.С. Ломан. – М.: Физкультура и спорт, 2015. – 160 с.
25. Матвеев Л.П. Основы общей физической подготовки / Л.П. Матвеев. – М.: Кно–Рус, 2017. – 303 с.
26. Ноговицын В.П., Шамаев Н.К., Блокин И.П. Национальные игры и состязание: повышение массовости физической культуры / В.П. Ноговицын. – Якутск: 1994. – 67 с.
27. Платонов И.Л. Легенды якутского спорта / И.Л. Платонов. – Якутск: Бичик, 2003. – 112 с.
28. Решетников Н.В. Физическая культура: Учебник для студентов учреждений среднего профессионального образования // Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицын, Р.Л. Палтиевич, Г.И. Погадаев. – М.: ИЦ Академия, 2013. – 176 с.
29. Озолин Н.Г. Современная система спортивной тренировки / Н.Г. Озолин. – М.: ФиС, 2013. – 56 с.

30. Секерин В.Д. Физическая культура (для бакалавров) / В.Д. Секерин. – М.: КноРус, 2013. – 223 с.
31. Сиваков В.И. Методика воспитания физических качеств у школьников, спортсменов: Учебное пособие // В.И. Сиваков, Д.В. Сиваков, В.В. Сиваков. – Челябинск: Издательство Челябинского ГПУ, 2015. – 40 с.
32. Степанов В.Г., Волков Н.Н. Эстафета чемпионов // В.Г. Степанов, Н.Н. Волков. – Якутск: 1985. – 74 с.
33. Тулупчи Н.В. Всероссийский физкультурно–спортивный комплекс как нормативная основа физического воспитания школьников // Н.В. Тулупчи, Е.С. Бегдай, В.Н. Гревцев. – МНКО: 2015. – №2. (51). – С. 146–148.
34. Уйгуров В.В., Кривошапкин П.И., Коркин Д.П. Обзор научных трудов / В.В. Уйгуров. – Якутск: Триада, 2003. – 96 с.
35. Чернышенко К.Ю. Новый подход к нормированию процесса физической подготовки / К.Ю. Чернышенко, А.В. Перков, В.А. Долгов // Ученые записки университета Лесгафта, 2010. – №8 – С. 104–108.
36. Шамаев Н.К. Особенности методики физического воспитания в условиях Севера / Н.К. Шамаев. – Якутск: 1996. – 63 с.
37. Шамаев Н.К. Основы методики урочной системы физического воспитания в школах Севера: Учебное пособие / Н.К. Шамаев – 1999.
38. Шамаев Н.К. Эдэр ыччаты эт – хаан сайдытыгар сахалыы нымаларынан иитии: Учебное пособие. – Якутск: 1994. – 78 с.

## ПРИЛОЖЕНИЯ

### Приложение 1

Список учащихся МБОУ «Батаринская СОШ им. Ф.К. Попова» МР «Мегино–Кангаласский улус» РС(Я), занимающихся национальным видом спорта «мас–рестлинг»

Шифр	Фамилия, имя	Полный возраст
001	Иванов И.	12 лет
002	Афанасьев К.	12 лет
003	Васильев М.	13 лет
004	Адамов С.	12 лет
005	Тордуин Э.	13 лет
006	Никифоров Я.	13 лет
007	Романов К.	13 лет
008	Баишев Д.	12 лет
009	Негнуров Е.	13 лет
010	Ходулов А.	13 лет

Комплекс подвижных игр и упражнений для развития  
общей физической подготовки

№	Темы уроков по видам испытаний (тестирований)	Физические способности	Подвижные игры, эстафеты на развитие физподготовки
1	«Бег на 60 м» «Челночный бег 3×10 м»	Быстрота	«Команда быстроногих», «Наступление», «Быстро по местам», «Гонка с выбыванием», «Вызов номеров», «Круговая эстафета», «Рывок за мячом»
2	«Бег на лыжах»	Выносливость	«Ловишки с лентами», «Белые медведи», «Третий лишний», «Салки (пятнашки)», «Кто быстрее?», «Выручай»
3	«Подтягивание» «Подъем туловища из положения лежа на спине»	Сила	«Борьба», «Вытолкни из круга», «Бой», «Перетягивание палки»
4	«Прыжки в длину с места и разбега»	Скоростно–силовые	«Поймай», «Бег пингвинов», «Удочка», «Придумай и покажи», «Прыжки с препятствиями», «Бег со скакалкой», «Прыжок за прыжком»
5	«Метание мяча весом 150 г»	Скоростно–силовые	«Борьба за мяч», «Передал садись», «Не давай мяч водящему!», «Снайпер», «Лапта», «Погоня», «Эстафета с ведением и бросками», «Бросай–беги»
6	«Наклон вперед из положения стоя»	Гибкость	«Мостик», «Перекати поле», «Гимнастический марафон», «Эстафета с лазаньем и перелазанием»

Индивидуальные результаты исследования учащихся, занимающихся  
национальным видом спорта «мас–рестлинг»  
МБОУ «Батаринская СОШ им. Ф.К. Попова» МР «Мегино–Кангаласский  
улус» РС(Я) по тесту «Бег на 60 м»

Шифр	Констатирующий этап	Уровень	Контрольный этап	Уровень
001	10,3	Средний	10,1	Средний
002	9,5	Высокий	9,2	Высокий
003	11,0	Низкий	10,3	Средний
004	10,3	Средний	10,1	Средний
005	10,0	Средний	9,5	Высокий
006	9,4	Высокий	9,0	Высокий
007	11,2	Низкий	11,0	Низкий
008	11,0	Низкий	10,4	Средний
009	10,1	Средний	9,5	Высокий
010	10,2	Средний	9,5	Высокий
Средний показатель	10,3		9,9	

Индивидуальные результаты исследования учащихся, занимающихся национальным видом спорта «мас–рестлинг»  
МБОУ «Батаринская СОШ им. Ф.К. Попова» МР «Мегино–Кангаласский улус» РС(Я) по тесту «Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине»

Шифр	Констатирующий этап	Уровень	Контрольный этап	Уровень
001	17	Средний	21	Средний
002	24	Высокий	28	Высокий
003	11	Низкий	18	Средний
004	18	Средний	25	Высокий
005	23	Высокий	27	Высокий
006	23	Высокий	26	Высокий
007	11	Низкий	18	Средний
008	11	Низкий	19	Средний
009	19	Средний	23	Высокий
010	20	Средний	25	Высокий
Средний показатель	17,7		23,0	

Индивидуальные результаты исследования учащихся, занимающихся  
национальным видом спорта «мас–рестлинг»  
МБОУ «Батаринская СОШ им. Ф.К. Попова» МР «Мегино–Кангаласский  
улус» РС(Я) по тесту «Наклон вперед из положения стоя»

Шифр	Констатирующий этап	Уровень	Контрольный этап	Уровень
001	6	Средний	8	Средний
002	9	Высокий	10	Высокий
003	3	Низкий	5	Средний
004	6	Средний	8	Средний
005	7	Средний	10	Высокий
006	10	Высокий	10	Высокий
007	2	Низкий	3	Низкий
008	3	Низкий	6	Средний
009	7	Средний	9	Высокий
010	8	Средний	10	Высокий
Средний показатель	6,1		7,9	

Индивидуальные результаты исследования учащихся, занимающихся  
национальным видом спорта «мас–рестлинг»  
МБОУ «Батаринская СОШ им. Ф.К. Попова» МР «Мегино–Кангаласский  
улус» РС(Я) по тесту «Прыжок в длину с места»

Шифр	Констатирующий этап	Уровень	Контрольный этап	Уровень
001	168	Средний	171	Средний
002	181	Высокий	181	Высокий
003	159	Низкий	165	Средний
004	166	Средний	170	Средний
005	184	Высокий	187	Высокий
006	181	Высокий	182	Высокий
007	159	Низкий	169	Средний
008	168	Средний	170	Средний
009	178	Средний	180	Высокий
010	178	Средний	181	Высокий
Средний показатель	172,2		175,6	