**Оптимизация физической подготовки детей среднего школьного возраста на основе занятий борьбой самбо**

**ВВЕДЕНИЕ**

**Актуальность.** На протяжении десятилетий не снижается накал дискуссий между специалистами в области физического воспитания школьников и учащейся молодежи по следующему вопросу : каким должен быть урок физической культуры?. Если судить по ряду публикаций, то в настоящее время выделяются следующие основные подходы к переоценке цели, задач и сущности содержания уроков физической культуры в общеобразовательных учебных заведениях. Во-первых, это новое осмысление их оздоровительной цели, когда высшей ценностью школьной физической культуры являются здоровье учащихся, высокий уровень физического развития и физической подготовленности. Во-вторых, можно говорить об экстенсивном подходе, при котором главным является значимый тренировочный эффект за счет увеличения объема обязательных школьных занятий, и в-третьих, о спортивно-ориентированном подходе, основанном на рациональном сочетании классно-урочной и секционной формы занятий (урочно-тренировочный тип). Есть и другие подходы к содержательной значимости урока физической культуры С.В.Воробьев (1996).

Занятия борьбой самбо рассматриваются многими специалистами в качестве одного из действенных средств физической подготовки подрастающего поколения и, следовательно, имеет большое прикладное значение. Различные виды борьбы достаточно широко практикуются в учебных заведениях (ПТУ, техникумах, вузах). С 1975 года занятия по классической борьбе использовались в физическом воспитании в общеобразовательной школе, начиная с 7-го класса. Известно, что борьба - естественная, обусловленная природой потребность детей и подростков в единоборстве (П.Ф.Лесгафт, 1909). По мнению русского ученого и педагога П.Ф.Лесгафта, борьба – это одно из эффективнейших средств физического воспитания молодежи. Борьба – «есть упражнение,- говорил Лесгафт,- с возрастающим напряжением, состоящая в проявлении силы в соответствии с проявлением ее другим лицом, при умении стойко управлять своим телом на определенной опоре….».

По мнению ряда авторов, занятия борьбой рассматриваются как одно из прекрасных средств физической подготовки школьников детского и подросткового возраста (А.П.Купцов, 1976; Г.С.Туманян, 2001; Е.М.Чумаков,1998 и др.).

Многолетний опыт развития спортивных видов борьбы в нашей стране и за рубежом позволяет говорить о том, что раздел борьбы в школьной программе должен пронизывать весь процесс физического воспитания, начиная с 1-го класса. Сдерживающим фактором этого процесса является слабая научная и методическая база.

**Объектом исследования** в нашей работе является процесс физического воспитания школьников среднего возраста.

**Предмет исследования.** Физическое состояние школьников среднего возраста и использование занятий борьбой самбо для улучшения физической подготовленности явилось предметом исследования.

**Гипотеза.** Мы предполагаем, что использование занятий борьбы самбо школьниками среднего возраста позволит повысить физическую подготовленность детей.

**Цель и задачи исследования.**

Целью нашей работы явилось оптимизация физического воспитания школьников на основе занятий борьбой.

В соответствии с целью в работе были поставлены следующие задачи:

1. Исследовать показатели двигательной подготовленности учащихся МБОУ СОШ №14 пос. Серебряный Бор Нерюнгринского района Республики Саха (Якутия).

2. Обосновать использование занятий борьбой самбо для повышения физической подготовленности детей.

**Методы исследования**

Для решения поставленных задач применялись следующие методы:

- Теоретический анализ и обобщение литературных источников;

- Педагогические контрольные упражнения;

- Педагогический эксперимент;

**Организация исследования**

При решении задач было обследовано две группы МБОУ СОШ №14 пос. Серебряный Бор Нерюнгринского района Республики Саха (Якутия), в том числе 22 мальчика и 18 девочек. В ходе исследования определялись показатели двигательной подготовленности контрольной и экспериментальной группы : бег на 30 м, бег на 1000 м, прыжок в длину с места, подтягивание на перекладине (для мальчиков) из положения виса и для девочек сгибание и разгибание рук в упоре лежа, наклон туловища вперед.

Исследование осуществлялось в ходе педагогического эксперимента продолжительностью 6 месяцев, 2019-2020 уч.года. К участию в котором было привлечено 40 учащихся. Они составили контрольную и экспериментальную группы по 20 человек в каждой. Контрольная группа составлена из учащихся занимающихся физической культурой 3 раза в неделю по 1 часу в рамках школьной программы для средних общеобразовательных школ. Экспериментальная группа занималась по мимо уроков физической культуры–в секции борьбы самбо.

По окончании эксперимента, в каждой группе улучшились показатели двигательной подготовленности, но в контрольной не значительно, а в экспериментальной наблюдались значительные улучшения показателей в таких упражнениях как: прыжок в длину с места, подтягивание на перекладине (для мальчиков) из положения виса и для девочек, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, наклон туловища вперед, бег на 30 м, 1000 м. Таким образом, борьба значительно улучшает скоростно-силовую подготовленность, силовую выносливость и быстроту.

Подобные эксперименты проводят во многих городах России (Москва, Нижний Новгород, Самара, Майкоп, Хабаровск, Сахалин) и некоторые школы продолжают их, для того, что бы ввести борьбу в школьную программу.

«Знание приемов самозащиты необходимо каждому. Кроме того, в наше время многие дети ослаблены, и для них занятия самбо, несомненно, пойдут на пользу, — считают специалисты. — Главное в работе с менее подготовленными ребятами — научить их технике падения. Ведь не секрет, что подготовленные люди реже получают травмы в обычной жизни, поскольку у них развита хорошая реакция. Например, на тренировке или в гололед упасть может каждый, но важно при этом успеть сгруппироваться, „правильно“ упасть и тем самым избежать ушиба или даже перелома. Задача преподавателя не только показать, как это делается, а довести умение ученика до автоматизма».

**СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

1. Актуальные вопросы спортивной подготовки и физического воспитания. [Текст] / Сборник научных трудов. Волгоград. : 1994. - 64 с.

2. Антонюк, С.Д. Влияние дифференцированных режимов двигательной активности на физическую подготовленность и физическое развитие подростков, обучающихся в школах различного типа: Автореф. дисс... канд. пед. наук (13.00.04) [Текст] / Антонюк Сергей Денисович. М.: 1991. - 23 с.

3. Аршавский, И.А. Физиологические механизмы и закономерности индивидуального развития. [Текст] / И.А.Аршавский. - М.; 1982. - 476 с.

4. Ахметов, С.М. Методика физической подготовки школьников 7-11 лет в зависимости от уровня их физического развития: Автореф.. дисс... канд. пед. наук (13.00.04) [Текст] / Ахметов Сергей Михайлович. - Краснодар, 1996. - 18 с.

5. Ашмарин, Б.А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании. [Текст] / Б.А.Ашмарин. - Москва.: Физкультура и спорт, 1978. - 222 с.

6. Богданов, Г. П. Школьникам - здоровый образ жизни.

( Внеурочные занятия с учащимися по физической культуре.) [Текст] / Г.П.Богданов. - М.: Физкультура и спорт, 1989. - 192 с.

7. Бубе, X., Фек, Г., Штюблер, X., Трогш, Ф. Тесты в спортивной практике [Текст] / X. Бубе, Г. Фек, X. Штюблер, Ф. Трогш // Пер.с нем. – М.: Физкультура и спорт, 1968. - 239 с.

8. Дворкин, Л. С, Воробьев, С.В., Хабаров, А. А. Физическая подготовка школьников 4-8-х классов на основе занятий борьбой самбо. [Текст] / Л.С.Дворкин, С.В.Воробьев, А.А.Хабаров. // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 1998. - №4 – стр. 21-40.

Учитель высшей квалификационной категории Рогожин Дмитрий Владимирович

Электронная почта: samboneru@mail.ru