

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного  
образования детей спортивная школа № 8 муниципального  
образования город Краснодар

Методический материал для конференции  
*«Боевые искусства и спортивные  
единоборства»* по теме:

**«Подготовка школьников 4-6-х  
классов на основе занятий борьбой  
самбо »**

Тренер-преподаватель по самбо Машновский К.П.

г. Краснодар

## **Подготовка школьников 4-6-х классов на основе занятий борьбой самбо**

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

Занятия борьбой самбо рассматриваются многими специалистами в качестве одного из действенных средств физической подготовки подрастающего поколения и, следовательно, имеют большое прикладное значение. Различные виды борьбы достаточно широко практикуются в учебных заведениях (ПТУ, техникумах, вузах). С 1975 г. 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 [7]. 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, состоящее в проявлении силы в соответствии с проявлением ее другим лицом, при умении стойко управлять своим телом на определенной опоре...”.

Нельзя не принимать во внимание тот факт, что спортивные виды борьбы приобрели особенно большую популярность у нашей молодежи в послевоенные годы. По мнению ряда авторов, занятия борьбой рассматриваются как одно из прекрасных средств физической подготовки школьников детского и подросткового возраста [10, 12-15 и др.]. Вместе с тем анализ учебных программ общеобразовательной школы по физическому воспитанию с 1975 г., когда в них появился раздел “Борьба” (для школьников

средних классов — 8 ч, старших — 10 ч в год), показал, что этот вид спорта был и остается еще далеко не разработанным.

Многолетний опыт развития спортивных видов борьбы в нашей стране и за рубежом позволяет говорить о том, что раздел борьбы в школьной программе должен пронизывать весь процесс физического воспитания начиная с 1-го класса. Сдерживающим фактором здесь является слабая научная и методическая база. Нами не обнаружено аргументированных данных по широкому использованию спортивных видов борьбы на уроках физкультуры школьников 4-6-х классов. Опубликованные же в печати отдельные результаты практического опыта работы учителей общеобразовательных школ не дают полного ответа на вопрос о возможности использования спортивных видов борьбы в качестве основного средства физической подготовки школьников различного возраста и пола.

**Целью проведенного исследования** было научное и методическое обоснование путей оптимизации занятий борьбой самбо на уроках физкультуры в процессе физической подготовки школьников 4-6-х классов с учетом возраста и пола.

*Задачи исследования:*

1. Изучить состояние вопроса в отечественной и зарубежной литературе.
2. Разработать педагогические характеристики и педагогические оценки общей и специальной подготовленности школьников 4-6-х классов.
3. Изучить влияние занятий борьбой самбо на изменение основных двигательных качеств школьника.
4. Исследовать в динамике физическое развитие и функциональные возможности школьников 4-6-х классов, занимающихся борьбой самбо.
5. Определить наиболее приемлемые средства и методы занятий борьбой самбо в качестве направленной всесторонней физической подготовки детей 10-12 лет в условиях как общеобразовательной, так и спортивной школы.

В работе использовались следующие *методы исследований:*

- анализ научно-методической литературы;
- педагогические наблюдения;

- педагогический эксперимент в условиях школьного урока физкультуры и тренировочного занятия;
- анкетирование математической статистики.

Регистрация антропометрических показателей, функционального состояния сердечно-сосудистой и дыхательной систем, а также показателей развития основных физических качеств школьников осуществлялась в условиях врачебно-физкультурного диспансера спортивного клуба “Уралмаш” Екатеринбурга.

Из школьников 4-6-х классов были составлены одна контрольная и две экспериментальные группы. Соответственно в каждом классе они были разделены на три подгруппы. Наблюдения осуществлялись за мальчиками и девочками отдельно. Кроме того, обследовались юные самбисты 10-12 лет, регулярно занимающиеся спортом в школе самбо спортивного клуба “Уралмаш” Екатеринбурга (60 мальчиков). Всего было обследовано 208 мальчиков и 141 девочка.

Целью педагогического эксперимента было исследование эффективности трех вариантов проведения уроков по физическому воспитанию (контрольная группа №1), при втором варианте в один урок физкультуры включалась тренировка по борьбе самбо (экспериментальная группа №2) и при третьем к обязательному тренировочному уроку добавлялось еще одно факультативное занятие по борьбе самбо (экспериментальная группа №3). Исследование проводилось в течение одного учебного года в каждом из указанных классов, т.е. в 4, 5 и 6-м.

Для занятий борьбой самбо в обычной школе была разработана специальная методика тренировки с учетом ограниченного времени урока и факультативного занятия, направленная на интенсивное развитие необходимых для борца физических качеств. До 15% общего учебного времени отводилось обучению основам технико-тактических действий, 25 и 30% — соответственно специальной и общей физической подготовке, 15% — проведению контрольно-педагогических испытаний и еще 5% — теоретической подготовке (табл. 1).

Социологические исследования заключались в анализе данных анкетного опроса школьников по различным вопросам их отношения к занятиям физической культурой и спортом. В содержание анкеты входили следующие вопросы:

1. всегда ли Вы с интересом и желанием относитесь к урокам физкультуры (ответ: всегда, иногда, никогда);
2. как Вы относитесь к занятиям спортом (ответ: очень положительно, положительно, равнодушно, отрицательно);
3. как Вы относитесь к содержанию уроков физкультуры (ответ: полностью удовлетворен, не полностью удовлетворен, не удовлетворен);
4. хотел бы заниматься физкультурой в школе (ответ: 1 раз, 2 раза, 3 раза, 4 раза, 5 раз, 6 раз в неделю);
5. занимаюсь спортом в секции (ответ: да или нет);
6. занимаюсь физическими упражнениями самостоятельно (ответ: да или нет);
7. не занимаюсь спортом, потому что нет времени (ответ: да или нет);
8. хотел бы заниматься каким-либо видом спорта на уроке физкультуры (ответ: да или нет);
9. выберите для себя предложенные виды спорта для занятий в школе (спортивная или художественная гимнастика, спортивные игры, виды спортивной борьбы, легкая атлетика, плавание, ОФП);
10. как Вы сами оцениваете свое физическое развитие (ответ: хорошее, удовлетворительное, неудовлетворительное, плохое, очень плохое).

*Экспериментальное обоснование занятий борьбой самбо в 4-6-х классах.* Перед началом эксперимента были проведены социально-педагогические исследования с целью выяснения отношения школьников к занятиям физкультурой и спортом. Статистическому анализу были подвергнуты ответы 120 школьников 4-го класса, 112 — 5-го, 148 — 6-го. Получены статистически значимые ответы на шесть вопросов анкеты. Согласно им 45,3% детей ходят на уроки физкультуры с желанием; 46,5% делают это иногда и 8,2% — без всякого интереса и желания.

Подавляющее число школьников (85%) не занимаются ни в спортивных секциях, ни самостоятельно. В то же время к занятиям спортом относятся очень положительно до 69% школьников 4-го класса, 78 — 5-го и 79,5% — 6-го. 14% школьников равнодушно относятся к занятиям спортом, а каждый десятый из всех опрошенных — отрицательно.

Из числа опрошенных школьников 4-6-х классов 15,6% удовлетворены содержанием уроков физкультуры; 34,6% не полностью удовлетворены и 42% — не удовлетворены. Многие школьники высказали желание заниматься на уроках физкультуры каким-либо видом спорта, в частности 23% — спортивными играми; 22,3% — плаванием; 21,3% — спортивными видами единоборств; 9,6% — спортивной и художественной гимнастикой и только 5% — общей физической подготовкой.

Представляет интерес и тот факт, что около 34,7% мальчиков и 37,3% девочек хотели бы заниматься физкультурой 3 раза в неделю, соответственно 25,6 и 16,7% — 4 раза; 14 и 15,3% — 5 раз. Для 7,6% мальчиков и 11% девочек достаточно двух уроков физкультуры в неделю, а для 5% — одного.

Исходное педагогическое тестирование уровня физической подготовленности школьников 4-6-х классов показало, что в этом возрастном периоде в целом происходит его увеличение. Однако, например, по показателям общей выносливости школьники 10, 11 и 12 лет отличались между собой недостоверно. По статической выносливости мальчики 6-го класса достоверно отличались от четвероклассников и недостоверно — от пятиклассников. У девочек эти отличия во всех случаях были недостоверными. Что касается теста на силовую динамическую выносливость (сгибание и разгибание рук в упоре лежа до отказа и подтягивание на перекладине — для мальчиков), то школьники 4-го класса уступили достоверно как пяти-, так и шестиклассникам. Это позволяет говорить о том, что силовая выносливость в предпубертатный период стабилизируется и за 23 года до периода полового созревания выраженно не изменяется.

Вместе с тем следует отметить, что на уровень развития скоростно-силовых качеств в 4-6-х классах существенно влияет возрастной фактор. Особенно выражено в этом возрасте, как у мальчиков, так и у девочек, изменяются результаты в прыжках в длину и в высоту с места. Несколько меньшие отличия были зафиксированы при выполнении сгибания и разгибания рук в упоре лежа за 10 и 20 с. Все это также подтверждает общую тенденцию увеличения с возрастом скоростно-силовых возможностей у школьников 4-6-х классов. Показатели быстроты и гибкости с возрастом также растут, хотя и недостоверно.

Через год было проведено итоговое тестирование школьников всех трех групп. Основным показателем эффективности применения экспериментальной методики физического воспитания школьников был

уровень прироста результатов в ОФП и СФП по отношению к исходному в каждой возрастной группе как у мальчиков, так и у девочек.

Проведенные исследования показали, что через год общая выносливость у всех школьников возросла, однако в отдельных группах уровень ее прироста по отношению к исходным результатам был неодинаков. Наиболее выраженные положительные изменения общей выносливости были зарегистрированы только в третьей (экспериментальной) группе школьников 4-6-х классов, в которой прирост результатов в беге на 1000 м составил 6%, а во второй и первой группах — соответственно 5 и 3,6%. Девочки в этом контрольном испытании не участвовали.

Общая выносливость оценивалась также по результатам бега в течение 6 мин. В итоге оказалось, что мальчики и девочки 4-6-х классов по показателям прироста результатов в этом упражнении достоверно друг от друга не отличались. Однако и в этом случае лучшие результаты через год исследований были показаны школьниками третьей группы (2,4%); во второй и первой прирост составил соответственно 1,8 и 1,5%.

Силовая выносливость (вис на перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре лежа до отказа, подтягивание) в течение учебного года увеличивается у всех школьников на значительно большую величину по сравнению с общей выносливостью. Так, ее средний прирост через год составил у мальчиков 4-го класса — 23,5%; 5-го — 21,5% и 6-го — 14,7%; в группе девочек — соответственно 18,6; 16,5 и 13,8%. Иными словами, среди всех школьников независимо от занятий спортом небольшой годовой прирост оказался у четвероклассников. Анализ среднего показателя прироста по группам независимо от возраста говорит о том, что наибольшей его величина была в третьей группе (у мальчиков — 30,5 и у девочек — 30,9%), второй по величине результат — во второй (соответственно 21,7 и 15,3%) и третий — в первой (контрольной) группе (соответственно 21 и 15,9%).

Изменение скоростно-силовых качеств во многом зависит от конкретного педагогического теста и уровня исходного результата. Все школьники в наших исследованиях более выражено увеличивали свои результаты именно в тех упражнениях, которые раньше в тренировках или на уроках физкультуры им не встречались. Половой фактор и в этом случае существенного влияния на прирост результатов не оказал. Средний прирост результатов в прыжках в длину с места составил у мальчиков 10-12 лет 5,8%, у девочек — 3,6%; в прыжках в высоту с места — соответственно 6,6 и 4,7%; в сгибании и разгибании рук в упоре лежа за 10 с — 14,7 и 12,4%. Во всех

случаях школьники экспериментальных групп достоверно опережали своих сверстников из контрольной группы.

Юные борцы хорошо прогрессировали в контрольных упражнениях, характеризующих быстроту. Вместе с тем отличия в приросте результатов, например в беге на 30 м, между юными самбистами и их сверстниками из контрольной группы оказались менее выраженными, чем при выполнении 10 подъемов из партера в стойку. Так, величина этого прироста в данных упражнениях составила у мальчиков первой группы 4,8%, а у девочек — 3,7%. Во всех случаях мальчики достоверно опередили своих сверстниц в темпах прироста данного физического качества.

Занятия борьбой самбо в 10-12-летнем возрасте вызывают положительные сдвиги и в развитии гибкости: по показателю прироста этого физического качества школьники экспериментальной группы через год тренировок более чем в два раза опередили своих менее тренированных сверстников.

Таким образом, результаты тестирования общей физической подготовленности учащихся в течение учебного года позволили выявить практически по всем компонентам развития физических качеств очевидное преимущество занимающихся в общеобразовательной школе борьбой самбо. Эти занятия приводят к значительному улучшению у школьников скоростно-силовой подготовленности, силовой выносливости и быстроты, в меньшей мере — общей выносливости. В целом же можно сделать вывод о том, что занятия борьбой самбо в общеобразовательной школе привели к более выраженному приросту уровня физической подготовленности школьников 4бх классов. Что же касается влияния занятий самбо на совершенствование специальной физической подготовленности, то с этой целью были проведены дополнительные исследования с привлечением юных самбистов 10-12 лет, занимающихся борьбой в специализированной школе спортивного клуба “Уралмаш”.

#### *Специальная физическая подготовка юных самбистов.*

В задачу специальной физической подготовки юных самбистов как в общеобразовательной школе, так и в спортивной секции входило постепенное приобщение школьников к регулярным занятиям спортом и к развитию специфических качеств средствами и методами занятий борьбой самбо. Естественно, что для этого были подобраны наиболее доступные и хорошо адаптируемые средства тренировки с учетом возраста юных самбистов.



В данных исследованиях была поставлена задача -- оценить уровень специальной физической подготовленности школьников 10-12 лет, занимающихся борьбой самбо в спортивной школе. Общий объем времени на эти занятия в год составил для юных самбистов 9-10 лет 144-180 ч, 11-12 лет - 288-324 ч, что значительно превышает количество таких занятий в общеобразовательной школе (табл. 2).

Несмотря на то что школьники экспериментальных групп общеобразовательной школы за год значительно повысили уровень общей и специальной подготовленности и достоверно определили своих нетренированных сверстников, тем не менее они могли серьезно конкурировать в большинстве контрольных тестов с юными борцами спортивной школы самбо, которые оказались первыми в семи тестах из восьми.

Исследование методики тренировки юных самбистов в спортивной школе позволило разработать для них оптимальное соотношение средств общей и специальной физической подготовки. Весь учебный материал был разделен на 5 разделов:

- обучение основам технико-тактических действий (15% времени);
- специальная физическая подготовка (25-30%);
- общая физическая подготовка (30-40%); - контрольно-педагогические испытания (5-10%); - теоретическая подготовка (5-10%).

Результаты педагогического тестирования уровня СФП отражены в табл. 3. Из нее видно, что специализированная подготовка в условиях спортивной школы (СШ) приводит к более выраженному приросту результатов у юных самбистов, которые превзошли своих сверстников из общеобразовательной школы (ОШ) почти по всем показателям. Так, например, 10 кувырков назад и вперед из положения упор присев юные спортсмены выполняли в 10-летнем возрасте на 2,6 с быстрее, чем их менее тренированные сверстники; в 11-летнем возрасте — на 3,14 с и в 12-летнем — на 4,4 с. Во всех случаях различия были достоверными (при  $p = 0,01$ ).

Следующее упражнение (забегание на мост один круг) школьники 10-12 лет третьей (экспериментальной) группы выполняли за 5,9 с, а юные спортсмены — за 4,3 с; 10 бросков передней подножкой — соответственно за 31 и 26,1 с; 10 бросков задней подножкой — за 26,1 и 24,1 с; 10 бросков через бедро — за 31,5 и 26,9 с; 10 бросков через плечи — за 37,6 и 32 с; 10 подъемов

на гимнастический мост наклоном назад — за 27,8 и 25,2 с; 10 подъемов из упора лежа — за 19,5 и 17,4 с (табл. 3).

Физическое развитие и функциональное состояние юных самбистов. В наших исследованиях мы не могли обойти молчанием вопрос влияния занятий борьбой самбо на динамику физического развития школьников 4-6-х классов. По мнению многих авторов, в рассматриваемом возрастном периоде заканчивается относительная стабилизация развития основных физических показателей (длины и массы тела, окружности грудной клетки, жизненной емкости легких и силовых возможностей).

Проведенные исследования позволяют говорить о том, что длина тела у школьников с 10 до 12 лет независимо от занятий спортом достоверно увеличивается, причем у мальчиков по сравнению с девочками отмечаются более выраженные индивидуальные различия. С 4-го по 6-й класс длина тела у юных самбистов увеличилась на 7, а у их нетренированных сверстников — на 5 см. В группе девочек за этот возрастной период прирост длины тела оказался более выраженным: к 5-му классу его величина в контрольной и экспериментальной группах составила 4 см, а через год у нетренированных — 6 и у юных самбисток — 8 см.

Полученные данные изменений длины тела у юных самбистов в какой-то мере согласуются с результатами исследований, проведенных на юных пловцах того же возраста [3], выявивших зависимость между занятиями плаванием и изменением длины тела, в том числе у школьников с 4-го по 6-й класс, занимающихся спортом.

Занятия борьбой в данном возрастном периоде не приводят к каким-либо достоверным отличиям в приросте массы тела по сравнению с контрольной группой, причем по показателям относительного прироста школьников не занимающиеся борьбой, прибавили за 2 года (с 4-го по 6-й класс) в массе тела больше, чем юные спортсмены, однако эти отличия были статистически недостоверны. У мальчиков с 4-го по 6-й класс масса тела возросла на 18,7 и 18,5%; у девочек экспериментальной группы -- на 22,3% и контрольной -- на 28,4%.

При исследовании прироста окружности грудной клетки во всех группах мальчиков и девочек достоверных отличий не отмечалось.

Более выраженными отличия оказались лишь у девочек к 6-му классу по сравнению с мальчиками. Зато по показателям жизненной емкости легких

(ЖЕЛ) юные борцы достоверно превзошли своих сверстников из контрольных групп. Так, у мальчиков, занимающихся спортом, ЖЕЛ за 2 года возросла на 26,9% и у девочек — на 25,5%, в то время как в контрольной группе сверстников — соответственно на 12,1 и 5,7%.

Особенно значительно юные самбисты превзошли своих нетренированных сверстников в развитии силы. Это хорошо видно из того, что показатели кистевой динамометрии выросли за два года у мальчиков борцов на 41,3% и у девочек — на 47,8%; у их не тренированных сверстников — соответственно на 12,5 и 22,2%. То же наблюдалось и при исследовании становой силы.

С 10 до 12 лет у юных самбистов частота сердечных сокращений (ЧСС) в покое снижается: у мальчиков — с 84 до 72 уд/мин и у девочек — с 82 до 70 уд/мин; в контрольной группе — соответственно с 82 до 80 уд/мин и с 78 до 76 уд/мин. Следовательно, если в первом случае через два года отмечается достоверное снижение ЧСС в покое, то во втором этот показатель практически не изменился. Что касается артериального кровяного давления, то за два года его величина во всех группах достоверно не изменилась.

В наших исследованиях был использован интегральный показатель индекса физического состояния школьников (ИФС), предложенный Е.А. Пироговой [9], в котором в комплексе учитываются показатели артериального кровяного давления (систолического, диастолического, пульсового), ЧСС, длины и массы тела, а также возраста. Рассчитанный таким образом ИФС позволил установить, что с 10 до 12 лет он меняется, а отличия в его величине между юными спортсменами и их сверстниками, не занимающимися спортом, оказались недостоверными.

Весо-ростовой показатель (индекс Кетле) увеличивается с возрастом у нетренированных школьников более выражено, чем в группе юных самбистов, что говорит в первом случае о преобладании прироста массы тела над приростом его длины. И, наоборот, силовые индексы (кистевой и становой) более значительными были у юных самбистов, что свидетельствует о преобладании прироста силовых возможностей над приростом массы тела.

Для характеристики показателей физической работоспособности школьников использовались функциональная проба со статическим напряжением, заключающаяся в удержании груза, равного 20-30% собственного веса тела испытуемого, на поясничном ремне в “позе конькобежца”. Эта проба предложена Л.С. Дворкиным [5] для исследования

юных атлетов в силовых видах спортивных единоборств. При выполнении мышечного напряжения регистрировались время статического напряжения и частота пульса на 5-15-й с восстановительного периода.

Результаты исследований показали, что уровень физической работоспособности в каждой отдельно взятой группе не имеет четко выраженных возрастных отличий. Так, в первой группе показатель PWC170 у мальчиков и девочек 4-го класса был выше, чем у пятиклассников той же группы. Мальчики 5-го и девочки 4-го класса экспериментальных групп по уровню PWC170 опередили мальчиков 6-го и девочек 5-6-го классов. У юных спортсменов величина данного показателя была более значительной по сравнению со сверстниками.

Таким образом, в целом занятия самбо как в условиях школы, так и в спортивных секциях специализированной школы позволяют 10-12-летним самбистам в значительной мере превзойти своих нетренированных сверстников как по уровню физической подготовленности, так и по показателю физической работоспособности, что говорит об их более высоких функциональных возможностях.

### **Выводы**

1. Тренировочная направленность занятий физической культурой с использованием наиболее адаптированных средств и методов спортивной подготовки, применяемых в различных видах спорта, в частности в борьбе самбо, позволяет не только улучшить отношение учащихся общеобразовательных школ к данной дисциплине, но и поднять на более высокий уровень их физическую подготовленность.

2. Наиболее информативными критериями ОФП школьников 10-12 лет являются результаты в 6-минутном беге, прыжке в длину с места, в тесте на сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 10 с, беге на 30 м с хода и челночном беге 3x10 м.

Показатели, регистрируемые в таких тестирующих нагрузках, как подтягивание в висе на перекладине, бег на 100 м, сгибание и разгибание рук в упоре лежа до отказа и прыжок в высоту, в этом возрасте адекватно не отражают уровня обследуемого контингента учащихся.

3. Включение в уроки физической культуры элементов борьбы самбо оказывает позитивное влияние на динамику развития основных физических качеств детей и подростков 10-12 лет. При этом наиболее выраженные

изменения обнаруживаются в параметрах, характеризующих скоростно-силовые возможности организма, менее выраженные — в показателях общей и силовой выносливости.

4. Занятия борьбой самбо в возрасте 10-12 лет вызывают некоторое ускорение физического развития, достоверно повышают силовые возможности организма, не стимулируя при этом прироста массы тела, и в определенной степени способствуют экономизации функции сердца. 5. Эффективной структурой содержания занятий по борьбе самбо в 4-6-х классах является следующая: 15% общего учебного времени — обучение основам технико-тактических действий; 25-30% — специальная физическая подготовка; 5-10% — контрольно-педагогические испытания и участие в соревнованиях по борьбе; 15% — теоретическая подготовка.

Продолжительность тренировочного занятия для борцов 10 лет — 40-60 мин; 11-12 лет — 60-90 мин; их количество — 3-4 раза в неделю, 12-15 и 16-18 — в месяц; годовой объем учебных часов — соответственно 144-180 и 299-344.

5. Возрастной период 10-12 лет оптимален для организации целенаправленной начальной спортивной подготовки в условиях как общеобразовательной, так и специализированной спортивной школы. Такая подготовка позволяет в полной мере использовать растущие физические и функциональные возможности организма школьников при освоении сложных в координационном отношении двигательных действий самбиста и в процессе совершенствования физических качеств.

Литература:

1. *Абрамович В.Б., А.Б. Майский.* Урок физической культуры : Учебн. пос. для студентов заочн. обуч. — Набережные Челны: Филиал ВГИФКа, 1989. — 29 с.
2. *Бальсевич В.К., Л.И. Лубышева.* Новые технологии формирования физической культуры школьников //Проблемы совершенствования физического воспитания учащихся общеобразовательных школ: Сб. работ участников Международ. семинара /Под общ. ред. В.И.Ляха и Л.Б. Кофмана. М., 1993, с. 42-50.
3. *Бурханов А.И.* Влияние спорта на организм школьников //Теория и практика физической культуры. 1995, № 4, с. 12-14.
4. *Дворкин Л.С., Н.И. Младинов.* Силовая подготовка юных атлетов. — Екатеринбург: изд-во Уральского гос. ун-та, 1992. — 80 с.