

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ
Красноярского края
Главное Управление образования администрации г. Красноярска
муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя школа № 39»
Россия, г. Красноярск, 660061, ул. Калинина, 67
Телефон (391)268-30-73, (391)268-30-96
E-mail: sch39@mailkrsk.ru



Согласовано
Зам. директора по ВР
/А.В.Девятиярова /

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Греко-римская борьба»**

Возраст обучающихся 9-16 лет

Срок обучения 1 год

Программу разработал:
Учитель дополнительного образования
Долгорёв А.

Красноярск

2024

1.1 Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Греко-римская борьба» разработана на основе нормативно-правовых документов:

1. **Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29 декабря 2012 г. (с изменениями 2016-2017 гг.);**
2. **Концепции развития дополнительного образования детей** (Распоряжение Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. N 1726-р).
3. **Письма Минобрнауки России N 09-3242 от 18.11.2015** О направлении информации (вместе с Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)
4. **Постановления Главного государственного санитарного врача РФ N 41 от 4 июля 2014 г.** "Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей"
5. **Приказа Министерства просвещения Российской Федерации № 196 от 09.11.2018 г.** "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам"

Направленность программы – физкультурно-спортивная;

Уровень освоения программы – базовый.

Форма организации занятий – групповая, индивидуальная

Актуальность программы заключается в том, что у детского и взрослого населения России в последнее десятилетие значительно понижаются показатели критериев здоровья, мотивации здорового образа жизни. Поэтому мотивацию детей к здоровому образу жизни необходимо начинать с дошкольного и младшего школьного возраста. Традиционные уроки физической культуры не могут решить проблему двигательного голода. Греко-римская борьба в условиях дополнительного образования призвана привлекать детей к регулярным занятиям, развивать навыки двигательной активности и эмоциональной саморегуляции. Способствовать самосовершенствованию, познанию и творчеству, формированию здорового образа жизни, профессиональному самоопределению, развитию физических, психических, интеллектуальных и нравственных способностей, достижению уровня спортивных успехов сообразно способностям.

Педагогическая целесообразность состоит в том, что обязательными при осуществлении образовательных и воспитательных задач данной программы являются следующие дидактические принципы: сознательности и активности, наглядности, доступности и индивидуализации, систематичности и постепенного повышения требований.

Адресат программы. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Греко-римская борьба» для детей 9-16 лет. Число обучающихся в группе 15 человек. В объединение принимаются все желающие дети, прошедшие медицинский осмотр.

Программа составлена с учетом возрастных особенностей среднего школьного возраста, в котором дети отличаются большой жизнерадостностью, внутренней уравновешенностью, постоянным стремлением к активной практической деятельности. Эмоции занимают важное место в психике этого возраста, им подчинено поведение ребят. Дети этого возраста весьма дружелюбны, легко вступают в общение. Для них все большее значение начинают приобретать оценки их поступков не только со стороны старших, но и сверстников. Их увлекает совместная коллективная деятельность. Из личных качеств они больше всего ценят физическую силу, ловкость, смелость, находчивость. В этом возрасте ребята склонны постоянно мериться силами, готовы соревноваться буквально во всем, поэтому, обучаясь по программе «Греко-римская борьба», они смогут проявить себя во многих необходимых для них качествах.

Срок освоения программы. Программа рассчитана на 1 год обучения.
Продолжительность учебного года 34 недели. Общее количество часов – 153 часа в год.

Режим занятий. Занятия проходят 2 раза в неделю по 2 часа. Время занятий и количество часов нормировано СанПиН

1.2 Цели и задачи программы

Цель программы: Создание условий для физического и нравственного развития личности обучающихся средствами изучения техники и тактики греко-римской борьбы.

Задачи:

Обучающие:

- Формировать знания, умения и навыки владения техникой и тактикой греко-римской борьбы;
- Формировать теоретические знания правил проведения соревнований в соответствующей весовой и возрастной группе и умения применить их на практике;
- Сформировать знания, умения и навыки разнообразных общеразвивающих упражнений в различных формах занятий физической культурой.

Развивающие:

- Развивать устойчивый и глубокий интерес к занятиям греко-римской борьбы посредством формирования системы специальных знаний, умений навыков;
- Развивать мышечную систему обучающихся, укрепить физическую форму и усовершенствовать опорно-двигательную систему обучающихся.
- Развивать коммуникативные способности обучающихся.

Воспитательные:

- Воспитывать трудолюбие, добросовестное отношение к своим обязанностям, дисциплинированность;
- Воспитывать приоритетное отношение к здоровому образу жизни, стремление к активному и содержательному проведению свободного времени;
- Воспитывать чувство коллективизма и патриотизма.

1.3. Планируемые результаты

В ходе освоения содержания программы обеспечиваются условия для достижения обучающимися следующих личностных, метапредметных и предметных результатов.

Предметные результаты:

- Сформированы знания терминологии спортивной борьбы, правил соревнований по борьбе.
- Сформированы знания о общеразвивающих и специально подготовительных упражнениях борца.
- Сформированы знания по истории развития спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление здоровья.
- Сформированы знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактики вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.
- Сформированы умения выполнения основных элементов техники и тактики в соответствии с программой.

Метапредметные результаты:

Познавательные УУД:

- проявляет интерес к занятиям греко-римской борьбы

- умеет выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений;
- владеет навыками технических действий, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умеет использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности.

Регулятивные УУД:

- технически правильно выполняет двигательные действия из греко-римской борьбы, умеет использовать их в соревновательной деятельности.
- умеет видеть указанную ошибку и самостоятельно исправлять её;
- способен управлять собственной деятельностью;
- умеет адекватно понимать оценку взрослого и сверстника.

Коммуникативные УУД:

- проявляет доброжелательность, доверие к товарищам;
- готов к сотрудничеству.

Личностные результаты:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.

1.4. Содержание программы.

Учебно-тематический план.

№ п/п	Наименование разделов и тем	Всего часов	В том числе		Форма контроля
			Теория	Практика	
1	Вводное занятие	2	2	-	Беседа, опрос.
2	Основы техники и тактики борьбы в стойке	38	6	32	Зачет
3	Основы техники и тактики борьбы в партере	38	6	32	Зачет
4	Общеподготовительные упражнения	10	2	8	Зачёт
5	Специально-подготовительные упражнения	10	2	8	Соревновательные схватки
6	Элементы атакующей техники	14	4	10	схватка
7	Элементы техники защиты	14	4	10	схватка
8	Элементы тактических действий	13	3	10	схватка
9	Специализированные игровые комплексы	14	4	10	Наблюдение зачет
	Итого	153	31	120	

Содержание учебного плана.

1. Вводное занятие.

Теория. Истоки борьбы. Краткий обзор развития. Важность занятия спортом. Гигиенические основы занятий. Гигиена тела, спортивная одежда, обувь. Влияние единоборств на физическое развитие занимающихся. Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях борьбой. Предупреждение перенапряжений, заболевание и травмы в борьбе. Неблагоприятные факторы, способствующие возникновению травм и заболеваний: нарушение режима тренировки и соревнований; отрицательные климато-погодные воздействия; хронические инфекции, невроты

2. Основы техники и тактики борьбы. (Борьба в стойке)

Теория. Инструктаж по технике безопасности. Пути построения сложных технико-тактических действий в борьбе. Особенности обучения комбинациям приемов при определенном захвате, в определенной ситуации, заканчивающихся «коронным» приемом. Тактика ведения схватки.

Понятие о поисково-ориентировочных и предварительных действиях в борьбе.

Практика. Техника борьбы в стойке

- перевод в партер рывком за руку, рывком за шею.
- броски через спину
- броски проворотом с захватом руки через плечи
- наклон сваливание захватами вплотную
- броски подворотом
- броски подбивом
- броски вращением
- броски прогибом

3. Основы техники и тактики борьбы (Борьба в партере)

Теория. Инструктаж по технике безопасности. Система принципов и методов обучения и тренировки и их зависимость от системы задач. Последовательность решения всего многообразия задач обучению. Содержание процесса обучения на разных этапах спортивного мастерства. Общая характеристика этапа начального обучения в борьбе. Особенности применения методов слава и показа на этапе начального обучения. Схема обучения простым и сложным примером. Страховка и помощь при обучении.

Практика. Техника борьбы в высоком партере

- откат набегая с захватом дальней руки сзади-сбоку
- откат набегая с захватом шеи из-под плеча и другой рукой снизу
- откат забеганием с захватом руки на ключ
- откат забеганием с ключом и захватом предплечья другой руки изнутри
- откат переходом с захватом разноименного запястья сзади-сбоку
- перекат с захватом обратного пояса

Техника борьбы в низком партере

- откат забеганием с захватом шеи из-под плеча
- откат переходом с ключом и захватом подбородка
- подкат вращаясь с захватом туловища
- контр атака при захвате за корпус - контр атака при обратном захвате
- подкат вращаясь с захватом за грудь
- подъем на грудь с прямого захвата - подъем на грудь с обратного пояса

4. Общеподготовительные упражнения.

Теория. Инструктаж по технике безопасности. Строевые и порядковые упражнения: общее понятие о строевых упражнениях и командах. Действия в строю, на месте и в движении, построения расчет .

повороты, перестроения, перемена направления движения, остановки во время движения, движение шагом и бегом. Переходы с бега на шаг, с шага на бег, изменение рапорт, приветствие скорости движения.

Практика. Ходьба: обычная, спортивная, спиной вперёд, на носках, на пятках, в полуприседе, приседе, с выпадами, на коленях, приставным шагом, скрестным шагом.

Бег: на короткие дистанции из различных стартовых положений, на средние дистанции, по пересечённой местности (кросс), преодолением различных препятствий по песку, воде, вперёд, спиной вперёд, с высоким подниманием бедра, в равномерном темпе, с ускорениями, с изменением направления и т.д.

Прыжки: в длину и в высоту, с места и разбега, на одной и двух ногах, со сменой положения ног, с одной ноги на другую, с поворотами, с двух ног на одну, с вращением, через скакалку, через партнёра, выпрыгивания на разные высоты и т.д.

Метание: теннисного мяча, толкание набивного мяча из различных положений и т.д.

Акробатические упражнения: кувырки вперёд из упора присев, из основной стойки, из стойки на голове и руках, из положения, сидя в группировке, длинный кувырок с прыжка, кувырки через левое и правое плечо, комбинации кувырков, кувырки спиной вперёд, кувырки через препятствия, перевороты боком.

Упражнения для укрепления мышц шеи: наклоны головы вперёд с упором в подбородок, наклоны головы вперёд и назад с упором соединённых рук на затылке, движение головы вперёд и назад, в стороны из упора головы в ковёр с помощью и без помощи рук, движения вперёд-назад, в стороны.

Упражнение на борцовском мосту: вставание на борцовский мост, лёжа на спине, из стойки с помощью партнёра, накаты вперёд-назад на борцовском мосту, забегания на борцовском мосту с помощью и без помощи партнёра.

Упражнения в самостраховке: перекаты в группировке на спине, падение на спину из положения, сидя, из приседа, из полуприседа, кувырок вперёд через правое и левое плечо, падение вперёд с опорой на кисти из стойки на коленях.

Имитационные упражнения: имитация оценочных действий и приёмов без партнёра, имитация разучиваемых оценочных действий и приёмов с партнёром с отрывом и без отрыва его от ковра.

Упражнения с партнёром: переноска партнёра на спине, приседания, стоя спиной друг к другу, круговые вращения, ходьба на руках с помощью партнёра, кувырки вперёд и назад, захватив ноги партнёра, теснение, стоя спиной и лицом друг к другу.

Игры с элементами единоборств.

5. Специально-подготовительные упражнения

Теория. Инструктаж по технике безопасности. Ознакомление с терминологией специально-подготовительных упражнений, разъяснение правильного выполнения движений.

Практика.

- 1.1. **Акробатические упражнения:** кувырки вперёд из упора присев, из основной стойки, из стойки на голове и руках, из положения, сидя в группировке, длинный кувырок с прыжка, кувырки через левое и правое плечо, комбинации кувырков, кувырки спиной вперёд, кувырки через препятствия, перевороты боком.
- 1.2. **Упражнения для укрепления мышц шеи:** наклоны головы вперёд с упором в подбородок, наклоны головы вперёд и назад с упором соединённых рук на затылке, движение головы вперёд и назад, в стороны из упора головы в ковёр с помощью и без помощи рук, движения вперёд-назад, в стороны.
- 1.3. **Упражнение на борцовском мосту:** вставание на борцовский мост, лёжа на спине, из стойки с помощью партнёра, накаты вперёд-назад на борцовском мосту, забегания на борцовском мосту с помощью и без помощи партнёра.
- 1.4. **Упражнения в самостраховке:** перекаты в группировке на спине, падение на спину из положения, сидя, из приседа, из полуприседа, кувырок вперёд через

- правое и левое плечо, падение вперёд с опорой на кисти из стойки на коленях.
- 1.5. *Имитационные упражнения*: имитация оценочных действий и приёмов без партнёра, имитация разучиваемых оценочных действий и приёмов с партнёром с отрывом и без отрыва его от ковра,
- 1.6. *Упражнения с партнёром*: переноска партнёра на спине, приседания, стоя спиной друг к другу, круговые вращения, ходьба на руках с помощью партнёра, кувырки вперёд и назад, захватив ноги партнёра, теснение, стоя спиной и лицом друг к другу.

6. Элементы атакующей техники

Теория. Инструктаж по технике безопасности. Ознакомление с терминологией элементов атакующей техники, разъяснение правильного выполнения движений.

Практика. Преимущественные захваты за кисть, плечо, корпус

7. Элементы техники защиты

Теория. Инструктаж по технике безопасности. Ознакомление с терминологией элементов техники защиты, разъяснение правильного выполнения движений.

Практика. Блокировка захватов кисти, плеча, корпуса.

контр атакующие действия на атаку противника

8. Элементы тактических действий

Теория. Инструктаж по технике безопасности. Ознакомление с терминологией элементов тактических действий, разъяснение правильного выполнения движений.

Практика. Удержание преимущества во время ведения схватки.

9. Специализированные игровые комплексы

Теория. Инструктаж по технике безопасности. Правила игр.

Практика. *Игры в касания*: смысл игры – кто вперёд коснётся определённой части тела соперника. Игры в касания рассматриваются как упражнения, способствующие развитию серии качеств: видеть соперника, распределять и концентрировать внимание, перемещаться самостоятельно, творчески решать двигательные задачи.

Игры в блокирующие захваты суть игры в блокирующие захваты заключается в том, что один из играющих, осуществив в исходном положении захват, стремится удержать его до конца поединка (от 3 до 5 секунд максимально – 10 секунд). Игры проводятся на ограниченной площади (круг, квадрат, коридор).

2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

2.1. Методическое обеспечение.

Программа «Греко-римская борьба» строится на принципах лично-ориентированного образования, предусматривает различные формы организации активной деятельности детей: занятие как специально организованная форма обучения, соревнования и другие формы свободного общения и сравнительной оценки уровня развития, и мастерства детей в интересующей их отрасли практической деятельности.

Естественное постепенное повышение тренировочных требований решает укрепление здоровья учащихся, развитие специфических качеств, необходимых в единоборствах, ознакомление с техническим арсеналом, привития любви к спорту и устойчивого интереса к дальнейшим занятиям борьбой.

При расчёте времени на каждый из основных видов заданий на тренировках продолжительностью 45 минут рекомендуется придерживаться следующей схемы его распределения:

- Обязательный комплекс упражнений (в разминке): 3-5 мин;
- Элементы акробатики: 6 – 10 мин.
- Игры в касания: 4 – 7 мин.
- Освоение захватов: 6 - 10 мин.
- Упражнения на борцовском мосту: 5 – 7 мин.

Распределение учебного времени на занятиях по борьбе

Занятие	Стойка	Партер
45 мин	14-15 мин	5-6 мин

Оставшееся время учебно-тренировочного занятия может быть использовано на изучение и совершенствование подводящих упражнений, элементов техники борьбы, оценочных приёмов в партере и стойке в пропорции 3:1.

Подбор игр и игровых комплексов с элементами спортивной борьбы позволит более объективно оценивать пригодность обучающегося к занятиям спортивной борьбой по таким важным качествам, как умение «видеть» соперника, реагировать на его конкретные действия, выявить «бойцовский характер», умение переносить болевые ощущения и т.п.

Организация занятий предполагает использование следующих методов обучения:

- *Объяснительно-иллюстративный* – обучающие воспринимают и усваивают готовую информацию.
- *Репродуктивный* – обучающиеся воспринимают полученные знания и освоенные способы деятельности
- *Частично-поисковый* – участие обучающихся в коллективном поиске, решения поставленной задачи.

Также используются *словесные методы*: беседа, рассказ, обсуждение и т.д.; *наглядные методы*: показ алгоритма выполнения техники и тактики борьбы; *практические и игровые методы* являются основными при проведении занятий.

Основной формой являются: групповые практические занятия, проводимые под руководством тренера по общепринятой схеме.

Теоретические занятия могут проводиться самостоятельно и в комплексе с практическими занятиями (например, в виде беседы, рассказа в течение 10-12 мин в начале практического занятия). При проведении теоретических занятий отдельные положения теории подкрепляются примерами из практики, иллюстрируются схемами, таблицами, рисунками и др. наглядными пособиями.

На учебных занятиях усваивается новый материал, осуществляется обучение основам техники и тактики борьбы. На учебно-тренировочных занятиях, наряду с изучением нового материала и закреплением пройденного, большое внимание уделяется повышению общей и специальной работоспособности борцов. В процессе тренировочных занятий осуществляется совершенствование физической, психологической и специальной подготовленности «борцов», а также создаются предпосылки для повышения эффективности ранее изученных технико-тактических действий. Особое внимание в учебно-тренировочном процессе по борьбе следует уделять воспитательной работе со спортсменами. Занятия должны воспитывать у них высокие морально-нравственные качества, трудолюбие, дисциплинированность, развивать их общественную активность.

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств. Тренеру, работающему с юными спортсменами, следует использовать все имеющиеся средства и методы психологического воздействия на детей, необходимые для формирования психически уравновешенной, полноценной, всесторонне развитой личности. Основными задачами психологической подготовки являются: - привитие устойчивого интереса к занятиям спортом;

- формирование установки на тренировочную деятельность;
- формирование волевых качеств спортсмена;
- совершенствование эмоциональных свойств личности;
- развитие коммуникативных свойств личности;

- развитие и совершенствование интеллекта спортсмена.
К числу главных методов психологической подготовки относятся беседы, убеждения, педагогическое внушение, методы моделирования соревновательной ситуации через игру. В программу занятий следует вводить ситуации, требующие преодоления трудностей.

Контрольные занятия обычно применяются в конце отдельных этапов подготовки. На таких занятиях принимаются зачеты по технике, проводится сдача контрольных нормативов.

Соревновательные занятия применяются для формирования у борцов соревновательного опыта. Они проводятся в форме неофициальных соревнований - классификационные соревнования, прикидки для окончательной коррекции состава команды, матчевые встречи.

В процессе реализации программы педагогом используются различные педагогические технологии.

Технология игрового обучения. Во все занятия включаются игры по развитию координации движения, слуха, памяти, а также специализированные игровые комплексы. Результатом использования игровых приемов и ситуаций на занятиях у обучающихся наблюдается расширение кругозора познавательной деятельности. Формируются определенные умения и навыки, необходимые в практической деятельности. Прослеживается воспитание сотрудничества, коллективизма, общительности.

Личностно-ориентированное обучение: Человек – уникальная личность и именно это является одним из основных постулатов личностно-ориентированного обучения. Главными компонентами этого подхода являются признание уникальности каждого обучающегося и его индивидуальной учебной деятельности. В процессе занятий создается разный уровеньный подход в образовательной деятельности, которая направлена на индивидуальную самореализацию обучающихся и развитие их личностных качеств.

Здоровьесберегающие технологии: Здоровьесберегающий подход прослеживается на всех этапах занятия, поскольку предусматривает четкое чередование видов деятельности: показ, опрос, слушание, рассказ, ответы на вопросы, выполнение упражнений и т.д. Создаются условия рационального сочетания труда и отдыха обучающихся: Продолжительность занятия соответствует физиологической обоснованной норме для детей школьного возраста – 45 минут;

- Строгая дозировка учебной нагрузки;
- Построение занятий с учетом динамичности и работоспособности обучающихся;
- Соблюдение гигиенических требований;
- Благоприятный эмоциональный настрой.

Правила техники безопасности выполняются всеми участниками образовательного процесса - педагогом и учащимися. При организации учебно-тренировочных занятий в зале борьбы обеспечение техники безопасности полностью лежит на тренере и осуществляется путем постоянного контроля над правильной техникой выполнения упражнений и страховкой занимающихся.

В течение учебного года педагог проводит серию инструктажей по темам:

- Правила поведения на занятиях
- Правила поведения на соревнованиях
- Правила дорожного движения
- Правила поведения при чрезвычайных ситуациях (пожар, террористический акт и др.).
- Правила поведения на воде, в гололед.

Инструктажи проводятся в течение года и фиксируются в журнале учета работы творческого объединения. Во время освоения этих правил и норм поведения у обучающихся формируется ценностное отношение к собственному здоровью, здоровому образу жизни.

Постоянный поиск новых форм и методов организации учебно-воспитательного процесса позволяет делать работу с детьми более разнообразной, эмоционально и информационно насыщенной.

2.2. Условия реализации программы

Материально технические условия реализации программы

1. Борцовский ковер 1 шт.
2. Манекен 4 шт
3. Учебные маты 4 шт.
4. Штанга 2 шт.
5. Гантели 12 шт.
6. Блины 12 шт.
7. Гири 8 шт.
8. Скакалки 10 шт.
9. Скамейки 2 шт
10. Перекладина 2 шт.
11. Римский стул 1 шт.

Дидактические материалы:

- Наглядно дидактические пособия – рисунки, плакаты, учебные и методические пособия, специальная литература, учебно-методическая литература, оборудование и инвентарь.

Оценка личностных результатов.

Тест-опросник А.В. Зверькова и Е.В. Эйдмана «Исследование волевой саморегуляции»

Цель исследования: определить уровень развития волевой саморегуляции.

Процедура исследования

Исследование волевой саморегуляции с помощью тест-опросника проводится либо с одним испытуемым, либо с группой. Чтобы обеспечить независимость ответов испытуемых, каждый получает текст опросника, бланк для ответов, на котором напечатаны номера вопросов и рядом с ними графа для ответа.

Инструкция испытуемому. Вам предлагается тест, содержащий 30 утверждений. Внимательно прочитайте каждое и решите, верно или неверно данное утверждение по отношению к Вам. Если верно, то в листе для ответов против номера данного утверждения поставьте знак «плюс» (+), а если сочтете, что оно по отношению к Вам неверно, то «минус» (-).

Тест

1. Если что-то не клеится, у меня нередко появляется желание бросить это дело.
2. Я не отказываюсь от своих планов и дел, даже если приходится выбирать между ними и приятной компанией.
3. При необходимости мне нетрудно сдерживать вспышку гнева.
4. Обычно я сохраняю спокойствие в ожидании опаздывающего к назначенному времени приятеля.
5. Меня трудно отвлечь от начатой работы.
6. Меня сильно выбивает из колеи физическая боль.
7. Я всегда стараюсь выслушать собеседника, не перебивая, даже если не терпится ему возразить.
8. Я всегда «гну» свою линию.
9. Если надо, я могу не спать ночь напролет (например, работа, дежурстве) и весь следующий день быть в «хорошей форме».
10. Мои планы слишком часто перечеркиваются внешними обстоятельствами.
11. Я считаю себя терпеливым человеком.

12. Не так-то просто мне заставить себя хладнокровно наблюдать волнующее зрелище.
13. Мне редко удается заставить себя продолжать работу после серии обидных неудач.
14. Если я отношусь к кому-то плохо, мне трудно скрывать свою неприязнь к нему.
15. При необходимости я могу заниматься своим делом в неудобной и неподходящей обстановке.
16. Мне сильно осложняет работу сознание того, что ее необходимо во что бы то ни стало сделать к определенному сроку.
17. Считаю себя решительным человеком.
18. С физической усталостью я справляюсь легче, чем другие.
19. Лучше подождать только что ушедший лифт, чем подниматься по лестнице.
20. Испортить мне настроение не так-то просто.
21. Иногда какой-то пустяк овладевает моими мыслями, не дает покоя, и я никак не могу от него отделаться.
22. Мне труднее сосредоточиться на задании или работе, чем другим.
23. Переспорить меня трудно.
24. Я всегда стремлюсь довести начатое дело до конца.
25. Меня легко отвлечь от дел.
26. Я замечаю иногда, что пытаюсь добиться своего наперекор объективным обстоятельствам.
27. Люди порой завидуют моему терпению и дотошности.
28. Мне трудно сохранить спокойствие в стрессовой ситуации.
29. Я замечаю, что во время монотонной работы невольно начинаю изменять способ действия, даже если это порой приводит к ухудшению результатов.
30. Меня обычно сильно раздражает, когда «перед носом» захлопываются двери уходящего транспорта или лифта.

Обработка результатов

Цель обработки результатов – определение величин индексов волевой саморегуляции по пунктам общей шкалы (В) и индексов по субшкалам «настойчивость» (Н) и «самообладание» (С).

Каждый индекс – это сумма баллов, полученная при подсчете совпадений ответов испытуемого с ключом общей шкалы или субшкалы.

В вопроснике 6 маскированных утверждений. Поэтому общий суммарный балл по шкале «В» должен находиться в диапазоне от 0 до 24, по субшкале «настойчивость» – от 0 до 16 и по субшкале «самообладание» – от 0 до 13:

Ключ для подсчета индексов волевой саморегуляции.
 Общая шкала 1-, 2+, 3+, 4+, 5+, 6-, 7+, 9+, 10-, 11+, 13-, 14-, 16-, 17+, 18+, 20+, 21-, 22-, 24+, 25-, 27+, 28-, 29-, 30-

«Настойчивость» 1-, 2+, 5+, 6-, 9+, 10-, 11+, 13-, 16-, 17+, 18+, 20+, 22-, 24+, 25-, 27+
 «Самообладание» 3+, 4+, 5+, 7+, 13-, 14-, 16-, 21-, 24+, 27+, 28-, 29-, 30-

Анализ результатов

В самом общем виде под уровнем волевой саморегуляции понимается мера овладения собственным поведением в различных ситуациях, способность сознательно управлять своими действиями, состояниями и побуждениями.

Уровень развития волевой саморегуляции может быть охарактеризован в целом и отдельно по таким свойствам характера как настойчивость и самообладание.

Уровни волевой саморегуляции определяются в сопоставлении со средними значениями каждой из шкал. Если они составляют больше половины максимально возможной суммы совпадений, то данный показатель отражает высокий уровень развития общей саморегуляции, настойчивости или самообладания. Для шкалы «В» эта величина равна 12, для шкалы «Н» – 8, для шкалы «С» – 6.

Высокий балл по шкале «В» характерен для лиц эмоционально зрелых, активных, независимых, самостоятельных. Их отличает спокойствие, уверенность в себе, устойчивость намерений, реалистичность взглядов, развитое чувство собственного долга. Как правило, они хорошо рефлексиируют личные мотивы, планомерно реализуют

возникшие намерения, умеют распределять усилия и способны контролировать свои поступки, обладают выраженной социально-позитивной направленностью. В предельных случаях у них возможно нарастание внутренней напряженности, связанной со стремлением проконтролировать каждый нюанс собственного поведения и тревогой по поводу малейшей его спонтанности.

Низкий балл наблюдается у людей чувствительных, эмоционально неустойчивых, ранимых, неуверенных в себе. Рефлексивность у них невысока, а общий фон активности, как правило, снижен. Им свойственна импульсивность и неустойчивость намерений. Это может быть связано как с незрелостью, так и с выраженной утонченностью натуры, не подкрепленной способностью к рефлексии и самоконтролю.

Субшкала «настойчивость» характеризует силу намерений человека – его стремление к завершению начатого дела. На положительном полюсе – деятельные, работоспособные люди, активно стремящиеся к выполнению намеченного, их мобилизируют преграды на пути к цели, но отвлекают альтернативы и соблазны, главная их ценность – начатое дело. Таким людям свойственно уважение социальным нормам, стремление полностью подчинить им свое поведение. В крайнем выражении возможна утрата гибкости поведения, появление маниакальных тенденций. Низкие значения по данной шкале свидетельствуют о повышенной лабильности, неуверенности, импульсивности, которые могут приводить к непоследовательности и даже разбросанности поведения. Сниженный фон активности и работоспособности, как правило, компенсируется у таких лиц повышенной чувствительностью, гибкостью, изобретательностью, а также тенденцией к свободной трактовке социальных норм.

Субшкала «самообладание» отражает уровень произвольного контроля эмоциональных реакций и состояний. Высокий балл по субшкале набирают люди эмоционально устойчивые, хорошо владеющие собой в различных ситуациях. Свойственное им внутреннее спокойствие, уверенность в себе освобождает от страха перед неизвестностью, повышает готовность к восприятию нового, неожиданного и, как правило, сочетается со свободой взглядов, тенденцией к новаторству и радикализму. Вместе с тем стремление к постоянному самоконтролю, чрезмерное сознательное ограничение спонтанности может приводить к повышению внутренней напряженности, преобладанию постоянной озабоченности и утомляемости.

На другом полюсе данной субшкалы – спонтанность и импульсивность в сочетании с обидчивостью и предпочтением традиционных взглядов ограждают человека от интенсивных переживаний и внутренних конфликтов, способствуют невозмутимому фону настроения.

Социальная желательность высоких показателей по шкале неоднозначна. Высокие уровни развития волевой саморегуляции могут быть связаны с проблемами в организации жизнедеятельности и отношениях с людьми. Часто они отражают появление дезадаптивных черт и форм поведения. отличие от них низкие уровни настойчивости и самообладания в ряде случаев выполняют компенсаторные функции. Но также свидетельствуют о нарушениях в развитии свойств личности и ее умении строить отношения с другими людьми и адекватно реагировать на те или иные ситуации.

Получив информацию об осознаваемых особенностях саморегуляции, можно разработать программу совершенствования, отметив те свойства, которые в первую очередь нуждаются в развитии или коррекции.

Литература.

Для педагога.

1. Лях В.И. «Комплексная программа физического воспитания учащихся 5-11 классов» 2006 г. «Просвещение»
2. Лях В.И., Мейксон Г.Б. «Методика физического воспитания учащихся 5-9 классов» 1997 г. «Просвещение»
3. Погадаев Г.И. Настольная книга учителя физической культуры 2002 г. Физкультура и спорт
4. Шулика Ю.А. Спортивная борьба для учащихся 2004 г. «Феникс»
5. Лях В.И., Мейксон Г.Б. Физическое воспитание учащихся 8-9 классов 2001 г. «Просвещение»

Для обучающихся.

1. Богун П.Н. «Игра как основа национальных видов спорта» 2004 г. «Просвещение»
2. Жуков М.Н. Подвижные игры на уроках, переменах 2000 г. «Асадема»
3. Коджасперов Ю.Г. Развивающие игры на уроках физической культуры 1998 г. «Дрофа»
4. Матвеев А.П. Петрова Т.В. «Оценка качества подготовки средней школы по физической культуре» 2001 г. «Дрофа»
5. Игуменов В.М. «Спортивная борьба» 1993г. «Просвещение»

Интернет ресурсы

1. Федерация спортивной борьбы России www.wrestrus.ru

