

ВНЕДРЕНИЕ САМБО В ПРОЦЕСС ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ШКОЛЬНИКОВ

Шашкин Н.Г.¹, Петрова Т.Н.², Пьянзина Н.Н.²

¹*Российский университет кооперации (Чебоксарский кооперативный институт), Чебоксары, e-mail: shashkin@rucoop.ru;*

²*ФГБОУ ВО «ЧГПУ им. И.Я. Яковлева», Чебоксары, e-mail: rektorat@chgpu.edu.ru*

Статья посвящена изучению влияния занятий самбо на физическую подготовленность школьников. Известно, что содержание программы школьного физического воспитания не предусматривает занятия единоборствами. В ходе анализа физического воспитания школьников, в процессе педагогической практики в школе мы пришли к выводу, что внедрение самбо в учебный процесс сталкивается с некоторыми сложностями. Поэтому наилучшим вариантом привлечения учащихся к занятиям физической культурой средствами единоборств являются внеклассные занятия в секции СОШ. Нами был проведен педагогический эксперимент по выявлению эффективности самбо как средства физического воспитания. Практическая работа не ограничивалась только спортивными тренировками. В учебном процессе школьников организован тщательный подбор и использование элементов упражнений самбо с учетом их соответствия соревновательным упражнениям и преимущественной направленности воздействия. Анализ результатов тестов отражает высокую эффективность воздействия средств самбо на физическую подготовленность школьников. Все это позволяет утверждать целесообразность использования самбо как эффективного средства физического воспитания школьников 10-12 лет.

Ключевые слова: самбо, физическое воспитание, физическая подготовленность.

THE INTRODUCTION OF SAMBO IN THE PROCESS OF PHYSICAL EDUCATION OF SCHOOLCHILDREN

Shashkin N.G.¹, Petrova T.N.², Pyanzina N.N.²

¹*Russian University of cooperation (Cheboksary cooperative Institute), Cheboksary, e-mail: shashkin@rucoop.ru*

²*The Yakovlev Chuvash State pedagogical University, Cheboksary, e-mail: rektorat@chgpu.edu.ru*

Article is devoted to estimation of influence sambo training on schoolchildren physical fitness. It is known that the content of school physical education program does not provide combat sports. On the base of analysis of physical education in schools and process of teaching practice in school we came to the conclusion that introduction of sambo in the educational process is facing some difficulties. Therefore, the best option to attract pupils to physical culture by means of combats are extracurricular activities in school section. We carried out pedagogical experiment to identify the effectiveness of sambo as a mean of physical education. Practical work is not limited only to sports training. In the educational process of schoolchildren, the careful selection and use of sambo exercises, taking into account their compliance with the competitive exercises and the preferred orientation was organized. Analysis of the test results reflect the high efficiency impact of the sambo on schoolchildren physical fitness. All this suggests the feasibility of using sambo as an effective tool of physical training of 10-12 year-old schoolchildren.

Keywords: sambo, physical education, physical fitness.

Актуальность исследования. Единоборства в современной жизни очень быстро развиваются. Этому способствует уровень жизни, появление новых талантливых специалистов (тренеров, спортивных педагогов, инструкторов). Однако физическое воспитание современной школы не предусматривает в своей программе занятия единоборствами. Дети имеют возможность заниматься ими только в специально оборудованных залах, которых не так много.

Введение в процесс физического воспитания учащихся единоборств в программе дополнительного образования даёт возможность творчески использовать программу физической культуры в школе. Самбо – это комплекс физических упражнений, сочетающих общефизическую и специальную подготовку во взаимодействии с психологическими устоями, предполагающими реализацию через систему физической культуры высших ценностей, самосовершенствование как физическое, так и духовное [2]. В связи с этим необходимо отметить, что практика единоборств как физкультурно-оздоровительная система насчитывает достаточно много лет. Самбо доступно школьному возрасту без существенных ограничений.

В ходе анализа физического воспитания школьников, в процессе педагогической практики в школе мы пришли к выводу, что внедрение самбо в учебный процесс сталкивается с некоторыми сложностями. Поэтому наилучшим вариантом привлечения учащихся к занятиям физической культурой средствами единоборств являются практические занятия в секции СОШ, как дополнительные занятия.

Целью исследования явилось определение влияния занятий самбо на развитие физических качеств учащихся 10–12 лет, занимающихся в секции самбо и дзюдо в системе дополнительного образования.

Для решения поставленных задач исследования нами преимущественно использовался **комплекс методов:** теоретический анализ и обобщение литературных данных по данной проблеме, педагогический эксперимент - метод педагогического наблюдения; методы строго регламентированного упражнения (повторный метод, сложная двигательная функция); соревновательный метод; словесные методы (описание, объяснение, беседа, разбор, комментарии, замечания и т.д.); наглядные методы (непосредственная наглядность, опосредованная наглядность); статистический метод.

Чтобы развивать физические качества для применения в спортивной жизни школьников, необходимы все составляющие элементы, особенно взаимодействие учебной и тренировочной деятельности [4].

Элементы самбо, как средство физического воспитания, довольно широко применяются в процессе обучения. При этом более эффективными в плане обучения и тренировки спортсменов являются те приёмы, которые обладают простотой и надёжностью в применении, целесообразны в работе, дают возможность дозировать нагрузки, соответствуют биомеханической структуре соревновательного упражнения [1].

Надо отметить, что в практику школьного спорта упражнения самбо, как средство физического воспитания, первоначально входили лишь как самостоятельные занятия,

обеспечивающие дополнительную физическую нагрузку, и как специализированные приспособления для отработки тех или иных элементов техники. Затем появились программы, дающие возможность количественно и качественно оценить действия спортсменов непосредственно в ходе упражнения, с обратной связью и срочной информацией, в которых программируется одновременно несколько показателей жизнедеятельности спортсмена.

Следует учитывать, что в школе учатся дети с разными возможностями усвоения материала школьной программы и разного уровня физического развития. В связи с этим очень примечателен опыт работы одной из школ г. Чебоксары.

Так, кадетская школа № 14 г. Чебоксары Чувашской Республики обучается по программе подготовки кадетов полицейской направленности. В программу подготовки обучающихся в данном учебном заведении, помимо занятий по физической культуре, включаются обязательные занятия дополнительного образования по самбо.

Практическая работа не ограничивалась только спортивными тренировками. В учебном процессе школьников организован тщательный подбор и использование элементов упражнений самбо с учетом их соответствия соревновательным упражнениям и преимущественной направленности воздействия [5].

Из анализа работы данной школы можно сделать вывод, что рациональное применение средств самбо в физическом воспитании и системы тренировки во внеурочных формах физического воспитания детей школьного возраста даёт возможность:

- целенаправленно решать вопросы управления учебно-тренировочным процессом учащихся и более эффективно проводить обучение их технике спортивных упражнений;
- расширить круг средств и методов, применяемых в физической, технической, тактической, морально-волевой и теоретической подготовке учащихся;
- соблюдать принцип сопряжённости, т.е. соответствие специальных упражнений основным соревновательным движениям, благодаря чему не только развиваются физические качества, но и одновременно совершенствуется техническое мастерство;
- применять упражнения локального и регионального характера, способствующие укреплению относительно слабых звеньев мышечной системы детей школьного возраста;
- многократно повторять сложно-координационные упражнения в заданном режиме.

В педагогическом эксперименте участвовали мальчики 10-12 лет, из которых один класс из параллели был контрольным (15 человек), а оставшиеся – экспериментальными (15 мальчиков, занимающиеся по программе самбо).

Тестирование проводилось по нормативам общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки (на примере

Программы спортивной подготовки ГБУ «Спортивная школа Олимпийского резерва» г. Москвы) (табл. 1).

Таблица 1

Нормативы физической подготовленности для зачисления в группы начальной подготовки

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения
Быстрота	Бег на 30 м (6,5-5,6)
Координация	Челночный бег 3x10 м (9,5-9,0 с)
Выносливость	6-мин. бег (900-1050 м)
Сила	Подтягивание на перекладине (3-4 раза)
Силовая выносливость	Подъем туловища лежа на спине (11-20)
	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа (10-15 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (130-150 см)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя (4-6 см)

Сравнивая показатели физической подготовленности контрольных и экспериментальных групп мальчиков 10-12 лет, следует остановиться на анализе исходных данных (табл. 2).

Таблица 2

Показатели физической подготовленности школьников 10-12 лет до эксперимента

Развиваемое физическое качество	Испытания	Экспериментальная группа M±m	Контрольная группа M±m
Быстрота	Бег на 30 м	6,1±0,10	6,2±0,13 P1≤0,05
Координация	Челночный бег 3x10 м	9,1±0,11	9,2±0,11 P1≤0,05
Выносливость	6-мин. бег	1200,9±22,27	1194,3±22,38 P1≤0,05
Сила	Подтягивание на перекладине	5,2±0,31	5,2±0,42 P1≤0,05
Силовая выносливость	Подъем туловища лежа на спине	14,9±0,68	14,6±0,65 P1≤0,05
	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа	13,4±0,58	12,5±0,54 P1≤0,05
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места	134,2±1,49	131,6±1,57 P1≤0,05
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя	6,7±0,36	6,2±0,43 P1≤0,05

Примечание: p1 – критерий достоверности показателей мальчиков экспериментальной группы по сравнению с контрольной группой.

После проведенного первичного тестирования мы установили, что средние показатели обеих групп по тестируемым физическим качествам находятся на среднем уровне для учащихся данной возрастной группы (Л.Б. Кофман, В.А. Кабачков, А.Н. Тяпин и т.д., 1998) [7].

Сравнивая показатели обеих групп, можно сказать, что группы по всем изучаемым параметрам не имеют достоверных различий, значит по уровню развития физических качеств находятся на одинаковом уровне и однородны (рис. 1). Таким образом, данные группы могут участвовать в эксперименте.

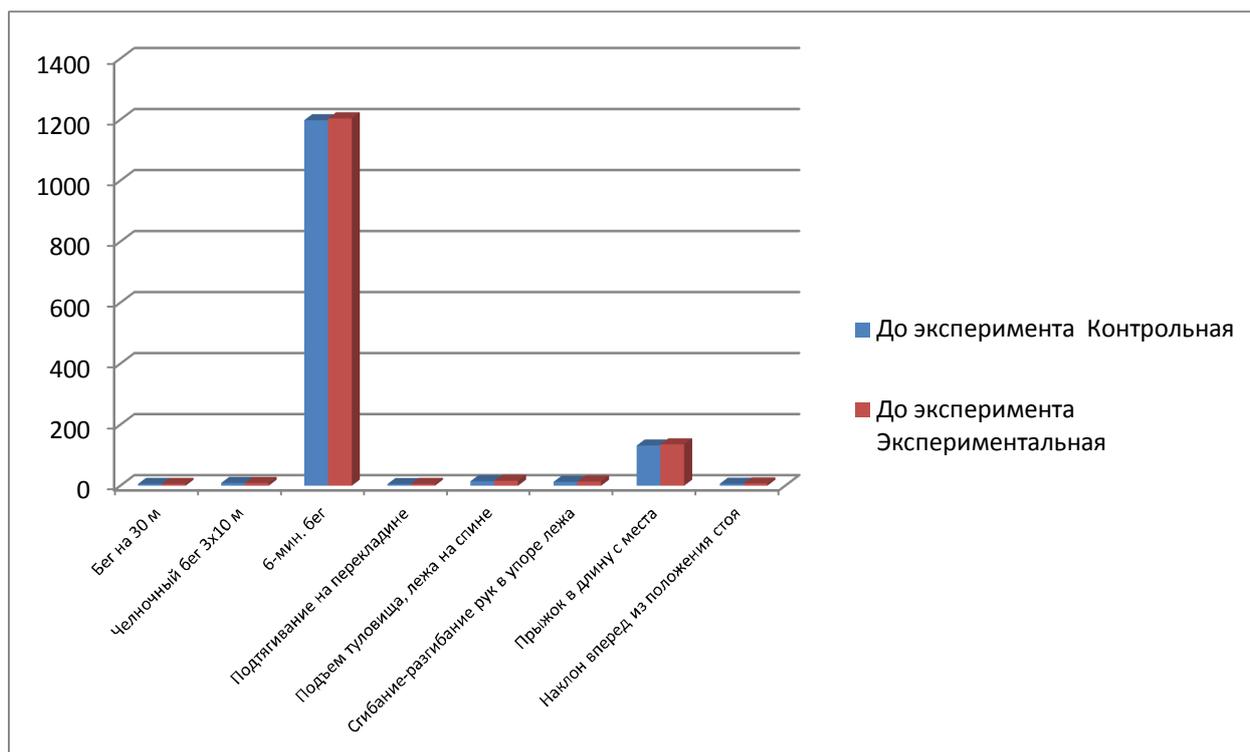


Рис. 1. Сравнительные показатели уровня физической подготовленности экспериментальной и контрольной групп до эксперимента

После определения уровня развития физических качеств группы занимались по своим программам по совершенствованию физической подготовленности.

После годичных занятий нами было проведено повторное тестирование контрольной и экспериментальной групп. Полученные результаты приведены в таблице 3 и на рис. 2.

Таблица 3

Показатели физической подготовленности школьников 10-12 лет после эксперимента

Развиваемое физическое качество	Испытания	Экспериментальная группа M±m	Контрольная группа M±m
Быстрота	Бег на 30 м	5,8±0,10 P1 ≥0,05	6,1±0,10
Координация	Челночный бег 3x10 м	9,0±0,09 P1 ≥0,05	9,2±0,11

Выносливость	6-мин. бег	1204,2±21,98 P1<0,05	1198,3±22,38
Сила	Подтягивание на перекладине	6,1±0,27 P1<0,05	5,5±0,32
Силовая выносливость	Подъем туловища лежа на спине	16,3±0,71 P1 ≥0,05	14,8±0,65
	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа	14,1±0,56 P1 ≥0,05	12,9±0,46
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места	135,7±1,24 P1 ≥0,05	131,9±1,45
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя	7,5±0,36 P1 ≥0,05	6,5±0,42

Примечание: p1 – критерий достоверности показателей мальчиков экспериментальной группы по сравнению с контрольной группой.

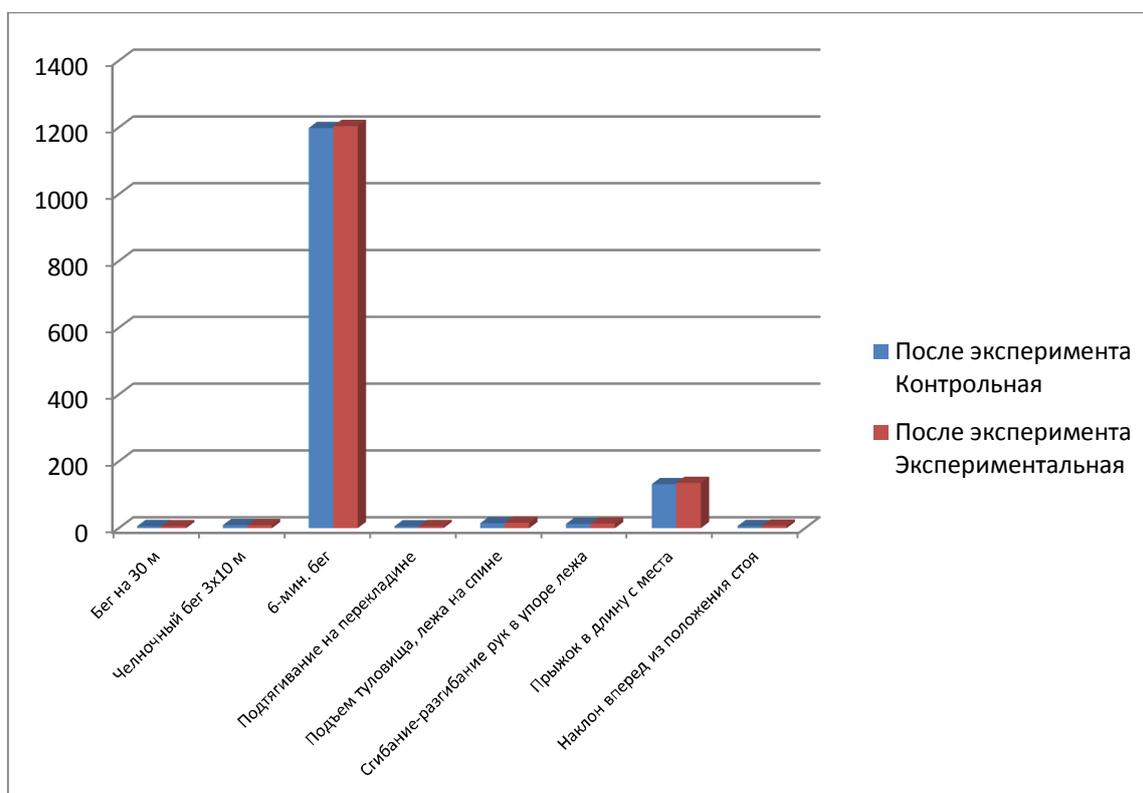


Рис. 2. Сравнительные показатели уровня физической подготовленности экспериментальной и контрольной групп после эксперимента

Сравнивая полученные результаты, можно сказать, что по показателям развития быстроты, координации, силовой выносливости, скоростно-силовых качеств и гибкости экспериментальная группа имеет достоверно высокие результаты по сравнению с контрольной группой [2; 4].

При этом полученные результаты по тестированию уровня развития выносливости и силы не имеют достоверных различий.

В то же время контрольная группа по итогам годового занятия показала высокие средние показатели по сравнению со средними показателями физической подготовленности в своей возрастной группе.

Такие же высокие результаты у экспериментальной группы.

Таким образом, полученные результаты показывают, что занятия самбо в программе дополнительного образования в экспериментальной группе учащихся 10-12 лет приводят к значительному приросту физической подготовленности по сравнению с контрольной, занимавшейся по государственной программе [6].

Значительный прирост у учащихся экспериментальной группы отмечается в показателях, характеризующих быстроту: время пробегания 30 м – с 6,2 до 5,8 с, в контрольной группе – с 6,2 до 6,1 с.

Определенные сдвиги отмечены в скоростно-силовой подготовленности: результаты в прыжке в длину с места у экспериментальной группы возросли с 134,2 до 135,7 см, в контрольной – с 131,6 до 131,9 см. Относительно умеренные сдвиги в скоростно-силовой подготовленности можно объяснить тем, что эти упражнения, использованные в качестве контрольных, не входили в качестве средств подготовки в структуру учебно-тренировочных занятий в экспериментальной группах.

В развитии координационных способностей (тест челночный бег 3x10 м) определенные сдвиги наблюдаются только в экспериментальной группе: она улучшила свой средний показатель с 9,1 до 9,0 с, контрольная сохранила также свои показатели. Это мы связываем с тем, что в учебно-тренировочный процесс экспериментальной группы были включены большое количество упражнений на координацию и скорость реакции.

В показателях 6-минутного бега значительный прирост наблюдается в экспериментальной группе. Объясняется это тем, что в схватках иногда юным спортсменам приходится бороться долгое время.

Силовой норматив показал также очень хороший прирост в экспериментальной группе, связанный с особенностями тренировочного процесса, где включаются упражнения как с собственным весом, так и с весом соперника. Это оказывает положительное влияние на динамику.

Таким образом, анализ результатов тестов отражает высокую эффективность воздействия средств самбо на физическую подготовленность школьников. Это отразилось на темпах повышения физической подготовленности, которые у занимающихся самбо оказались значительно выше, чем у мальчиков, основным средством в занятиях которых были спортивные игры, гимнастика, легкая атлетика и лыжная подготовка. Все это позволяет

утверждать целесообразность использования самбо как эффективного средства физического воспитания школьников 10-12 лет.

Список литературы

1. Бавыкин Е.А. Скоростно-силовая тренировка как фундамент специальной физической подготовки в комплексных единоборствах // Теория и практика физической культуры. – 2014. – № 2. – С. 20–22.
2. Википедия. Самбо. - URL: <https://ru.wikipedia.org/wiki/Самбо>.
3. Кадочкин А.Н. Функциональная подготовленность и эффективность деятельности юных спортсменов, специализирующихся в единоборствах // Теория и практика физической культуры. - 2010. – № 12. – С. 95–97.
4. Кузнецов В. Координационные способности и основы их развития // Основы безопасности жизнедеятельности / В. Кузнецов, Г. Колодницкий. – 2003. – № 4. – С. 53–59.
5. Литвинов С.А. Построение занятий восточными единоборствами с использованием современных образовательных технологий // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2013. – № 4. – С. 19–24.
6. ФГОС начального общего образования с изменениями октябрь 2015 года. – <http://aprgo.ru/fgos-noo>.
7. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – М. : Академия, 2004. – 790 с.