

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования**

**«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ Н.Г.
ЧЕРНЫШЕВСКОГО»**

Кафедра теоретических основ
физического воспитания

**«ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ ДЕТЕЙ 10-12 ЛЕТ
СРЕДСТВАМИ САМБО В УЧРЕЖДЕНИЯХ ОБЩЕГО
ОБРАЗОВАНИЯ»**

АВТОРЕФЕРАТ

Магистерской работы

По направлению 44.04.01 «Педагогическое образование»

профиль «Физическая культура»

Института физической культуры и спорта

Студента 2 курса 206 группы

Сороченкова Артема Максимовича

Научный руководитель

Доцент, к. п. н.

О.В. Ларина

подпись, дата

Зав. кафедрой,

Доцент, к.м.н.

Т.А. Беспалова

подпись, дата

Саратов 2021

АКУТАЛЬНОСТЬ. Проблема воспитания подрастающего поколения средствами физической культуры и спорта, является одной из приоритетных задач образования. Педагогическая практика школы XXI века показывает массовое снижение физической активности школьников, что обусловлено, прежде всего, доступностью к достижениям научно-технического прогресса. Данное явление приводит к ухудшению состояния здоровья, к повышенному травматизму и как следствие к низкому уровню физической подготовленности и работоспособности школьников.

Данная тенденция довольно остро ставит вопрос о необходимости разработки новых форм и подходов к образовательному процессу при реализации программ общего и дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности с сохранением традиционных и культурных ценностей. Физическое воспитание в образовательной организации играет важную роль в реализации основной цели современного образования – формирование всесторонне образованной, физически развитой, инициативной и успешной личности, обладающей системой современных мировоззренческих взглядов, ценностных ориентаций, патриотических, идейно-нравственных, культурных и этических принципов и норм поведения.

В этой связи важнейшей методологической установкой, в значительной мере, определяющей отбор и интерпретацию содержания образовательных программ, является установка на формирование системы базовых национальных ценностей как основы воспитания, нашедших отражение в комплексной системе Самбо.

В настоящее время авторами из Всероссийской федерации самбо разработан программно-методический комплекс физического воспитания для обучающихся 1-11 классов на основе самбо (далее Программный комплекс), который включает 3 части: 1. Примерная программа учебного предмета «Физическая культура» для образовательных организаций, реализующих

программы начального, основного и среднего общего образования (далее – Программа). 2. Методическое пособие по самбо для образовательных организаций. 3. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности по самбо. Программный комплекс направлен на развитие физических качеств и двигательных способностей; совершенствование всех видов физкультурной и спортивной деятельности; формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, духовно-нравственных ценностей; обеспечение мотивации и потребности к занятиям физической культурой и спортом. Отличительными особенностями Программного комплекса является модульное построение содержания обучения, которое создано для наиболее благоприятных условий развития личности учащихся. Также немаловажным аспектом является вариативность представленных модулей, дифференциация содержания по состоянию здоровья и интеграция, обеспечивающая содержательную преемственность.

Идея создания проекта «Самбо в школу» возникла еще в 2010 году. Поскольку современная школьная программа по физкультуре включает в себя часы на изучение элементов единоборств, но без уточнения каких именно, инициаторы проекта решили занять эту нишу изучением борьбы самбо. С 2010/11 учебного года началась активная работа по программе «Самбо в школу» в 10 школах Москвы. Затем в 2015 году данный Программный комплекс был апробирован в трёх «пилотных» субъектах Российской Федерации:

- Краснодарский край – 18 образовательных организаций;
- Республика Карелия – 7 образовательных организаций;
- Приморский край – 9 образовательных организаций.

На сегодняшний день данный проект объединяет более 1500 образовательных организаций из 76 субъектов страны.

Актуальность работы заключается в том, что Всероссийский проект «Самбо в школу» ориентирован на приобщение школьников к изучению основ борьбы самбо, создание условий для патриотического, физического и духовно-нравственного воспитания молодого поколения.

Объект исследования: занятия самбо на уроках физической культуры по программе дополнительного образования.

Предмет исследования: физическая подготовленность детей 10-12 лет средствами самбо

Цель исследования: исследовать уровень физической подготовленности детей 10-12 лет, занимающихся борьбой самбо по программам общего и дополнительного образования.

Задачи исследования:

1. Изучить программы физического воспитания для обучающихся 1-11 классов на основе самбо в образовательных организациях различного типа.
2. Выявить эффективные базовые компоненты самбо по освоению технических приемов для детей 10-12 лет.
3. Определить контрольные упражнения (тесты) по развитию физических качеств (способностей).
4. Провести сравнительную оценку эффективности воздействия средств самбо на физическую подготовленность детей 10-12 лет.

Гипотеза исследования: предполагается, что использование занятий самбо в учреждениях общего и дополнительного образования позволит оптимизировать физическую подготовленность детей 10-12 лет.

Научная новизна результатов исследований состоит в следующем:

Экспериментально установить особенности воздействия средств самбо на развитие физических качеств учащихся 10–12 лет, занимающихся в системе общего образования и в секции самбо в системе дополнительного образования.

Теоретическая значимость результатов исследования заключается в том, что 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 ДДТ, в качестве дополнительных занятий.

Практическая значимость результатов исследования заключается в их направленности на разрешение противоречий традиционной практики физического воспитания, препятствующих формированию глубоких и устойчивых интересов школьников к занятиям физическими упражнениями.

Основное содержание работы

В первой главе ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ СРЕДСТВ САМБО НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ мы проанализировали практику применения средств единоборств в школе. Этот анализ нам дал понять, что такая практика в нашей стране существует, но в небольших масштабах в отдельном регионе или конкретной школе. Вопросами разработки программ с использованием элементов единоборств занималось большое количество ученых, методистов, преподавателей. Но обзор данных работ показал, что при наличии программ, ориентированных на конкретные виды спортивной борьбы, отсутствуют методики комплексного использования базовых элементов единоборств как основы ведения противоборства и решения конфликтных ситуаций. Термин «единоборства» объединяет различные направления и стили так называемых боевых искусств. На сегодняшний день существует большое число видов единоборств, каждый из них конкретная технико-тактическая система, комплексы приемов защиты и поражения, отличающиеся своей концепцией, правилами ведения поединка, технико-тактическими характеристиками. Но авторами программ для общеобразовательных школ предлагается содержание,

направленное на освоение сложных технических действий, которые системно неполноценно связаны между элементами структуры поединка. Как правило, это завершающие атаку приемы (броски, сваливания, ударная техника ногами и руками). Помимо сложности самих элементов, большая трудность возникает в объединении их в целостные двигательные эпизоды, композиции. Без выделения композиций поединка как относительно самостоятельных составляющих схватки эффективное планирование не реально, что объясняется оторванностью отдельных элементов от общей системы поединка.

В основе уроков с элементами единоборств лежит системный подход, позволяющий увидеть дифференцированное содержание поединка и тем самым продуктивно решать задачи урока посредством игр-заданий и специальных упражнений.

Указанные преимущества дополняются тем, что учащиеся приобретают прикладные умения и навыки для жизни, навыки самозащиты как средства формирования будущего гражданина России, защитника Отечества, способного защитить свою семью, родных и близких.

Развитие физической культуры и спорта, как важнейшего инструмента воспитания гармонично развитого поколения, является одной из приоритетных задач нынешнего этапа развития Российской Федерации.

Анализ литературы и источников предварительно показал, что результаты научных исследований и анализ педагогической практики свидетельствуют о тревожной тенденции снижения с возрастом интереса учащихся к урокам физической культуры на основе самбо и занятиям другими видами физкультурно-спортивной деятельности.

Одной из причин такого положения дел исследователи называют отсутствие в образовательных учреждениях систематической и комплексной работы по формированию положительного эмоционально-ценностного отношения к физической культуре.

Необходимость перехода от стихийного процесса развития мотивации

школьников к занятиям физическими упражнениями к целенаправленному формированию интереса к физической культуре на базе отечественного русскоязычного (терминология) самбо становится все более очевидной.

Всероссийский проект «Самбо в школу» - ориентирован на приобщение школьников к изучению основ борьбы самбо, создание условий для патриотического, физического и духовно-нравственного воспитания молодого поколения.

Познакомиться и приобщиться к отечественному виду спорта «Самбо» вы можете:

- на уроках физической культуры;
- на мероприятиях, проводимых во внеурочное время;
- на занятиях в секциях дополнительного образования по программам физического воспитания на основе самбо;
- в рамках деятельности школьных спортивных клубов;
- в рамках участия в физкультурных, спортивных и просветительских мероприятиях.

Идея создания проекта «Самбо в школах» возникла еще в 2010 году. Поскольку современная школьная программа по физкультуре включает в себя часы на изучение элементов единоборств, но без уточнения каких именно, инициаторы проекта решили занять эту нишу изучением борьбы самбо. В качестве примера была рассмотрена Япония, где дети изучают дзюдо на протяжении восьми лет, более того приобретая силу и уверенность, они учатся крепче любить свою страну. Самбо для аналогичных целей подходит как нельзя лучше. Как отметил участник рабочей группы проекта президент Всероссийской и Европейской федерации самбо Сергей Елисеев: «К самбо должны относиться как к национальному достоянию. Дети должны знать историю самбо, гордиться ей». А знание приемов самозащиты необходимы каждому. «Мы не учим детей бороться, делать броски. Мы учим их правильно падать, освобождаться от захватов и как себя вести в

экстремальных ситуациях. Если детям нравится, мы советуем им идти заниматься самбо на более продвинутом уровне», - комментируют школьную программу по самбо специалисты.

На сегодняшний день разработана рабочая программа учебного предмета «физическая культура» для образовательных организаций, реализующих программы начального, основного и среднего общего образования (далее – Программа). Программа направлена на развитие физических качеств и двигательных способностей, совершенствование всех видов физкультурной и спортивной деятельности, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, формирование национально – культурных ценностей и традиций, обеспечение мотивации и потребности к занятиям физической культурой. Содержание Программы представлено современной модульной системой обучения, которая создается для наиболее благоприятных условий развития личности обучающихся. Инновационной составляющей обучения является введение модуля Самбо, как обязательного компонента образовательной Программы. На сегодняшний день школа САМБО «самозащита без оружия» является системой философии справедливости, сдержанной силы, разумной социальной стабильности, безопасности и жизнеспособности. Она вобрала в себя достижения современной науки, передового педагогического опыта в развитии физической культуры, спорта и является эффективным средством решения Государственных задач. Содержание Программы группируется вокруг базовых национальных ценностей: истории создания самозащиты без оружия, героизации соотечественников, уникальном комплексе физического воспитания, что позволит сформировать у обучающихся патриотические ценности, культуру здорового образа жизни, а также содействовать физическому развитию и готовности подрастающего поколения к защите Родины. Данный модуль и Программа в целом ориентированы на возрождение культурных традиций, воспитание детей, граждан нашей страны, опираясь на огромный потенциал САМБО, созданный на основе национальных видов

борьбы народов Советского Союза. Программный материал отражает все современные запросы общества: развитие и популяризация национального вида спорта – самбо, воспитание национально – культурных ценностей и традиций, работу с детьми с нарушением состояния здоровья, физическую подготовленность обучающихся и подготовленность к выполнению нормативов и требований Всероссийского физкультурно – спортивного комплекса «Готов к труду и обороне (ГТО)». Ценностные ориентиры Программы определяются ориентированностью на национальный воспитательный идеал, востребованный современным российским обществом и государством.

Программа предусматривает не только физическое развитие и совершенствование обучающихся, но и формирование таких качеств личности как: активность, инициативность, конкурентоспособность, способность к рефлексии и самооценке, готовность обучаться в течение всей жизни, способность творчески мыслить и находить нестандартные решения, умение ставить и достигать цели, выбирать жизненные стратегии, умение делать выбор и осмысливать последствия выбора и результаты собственной деятельности, вести консенсусный диалог и работать в команде.

Чтобы получить полноценный научный материал, мы проводили наблюдения в естественных условиях тренировок. Учитывалась реакция спортсменов на нагрузки. Определялось качество выполнения тренировочных упражнений.

Исследование было выполнено на базе, МОУ «Лицей №4»
Наблюдение проводилось за учебным процессом в МОУ «Лицей №4»,

На первом этапе (2020 г.) были проведены теоретические изыскания, изучена литература по рассматриваемой проблеме, проанализирован имеющийся опыт инновационной деятельности в области преподавания единоборств в школе.

На втором этапе (2020 г.) на основании имеющихся теоретических данных были описаны технологии и программа проекта "Самбо в школу".

Проведено педагогическое наблюдение за учебным процессом в общеобразовательной школе, где были введены дополнительные уроки по самбо (4-ым уроком в неделю). Уроки проводил тренер (Камваев Р.С.) из центра детского творчества Кировского района г. Саратова - МАУДО «ЦДТ Кировского района г. Саратова», на этих уроках преподавались элементы самбо по программе дополнительного образования. В программу подготовки обучающихся в данном учебном заведении, в занятия по физической культуре, включается блок изучения самбо. Тренер МАУДО «ЦДТ Кировского района г. Саратова» - Камваев Ренат Сансыбаевич,

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.

На третьем этапе (ноябрь 2020 – апрель 2021 г.) мы выявили особенности использования средств самбо на уроках физической культуры. В эксперименте участвовали мальчики 10-12 лет из параллельных классов. Учащиеся 5 «А» класса (15 человек) были контрольной группой и занимались физической подготовкой, в период проведения эксперимента, по общей образовательной программе, где предполагается три урока физкультуры в неделю. Мальчики 5 «Г» класса (15 человек) были экспериментальной группой, в которой в период проведения эксперимента, был введен обязательный четвертый урок по самбо по программе дополнительного образования. Тестирование проводилось по нормативам общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки (на примере Программы спортивной подготовки.)

Сравнительный анализ полученных результатов между группами показал, что в обеих группах произошли положительные изменения, но 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. 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.

Значительный прирост у учащихся экспериментальной группы отмечается в показателях, характеризующих быстроту: время пробегания 60 м – с 11,4 до 10,8 с, в контрольной группе – с 11,9 до 11,8 с.

Определенные сдвиги отмечены в скоростно-силовой подготовленности: результаты в прыжке в длину с места у экспериментальной группы возросли с 1,43 до 1,48 м, в контрольной – с 1,38 до 1,41 м. 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 группе.

В показателях выносливости 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, она улучшила свой средний показатель с 2,2 до 2,7 раз, контрольная сохранила также свои показатели. Это связано 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 тестирования 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.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

1. Средства самбо и их внедрение в систему воспитания школьников требуют наличия нормативно-правовой базы. Организационно-правовые и методические особенности проекта "Самбо в школу" безусловно базируются на новейших разработках отечественной научной школы, вместе с тем неразрывно связаны с традициями и культурой народов многонациональной Российской Федерации. Законодательная база физического воспитания школьников на основе самбо оформлена и апробирована, результаты апробации изложены в ведущих научных изданиях.

2. Программный материал проанализированный в нашей работе отражает все современные запросы общества: развитие и популяризация национального вида спорта – самбо, воспитание национально – культурных ценностей и традиций, работу с детьми с нарушением состояния здоровья, физическую подготовленность обучающихся и подготовленность к выполнению нормативов и требований Всероссийского физкультурно–спортивного комплекса «Готов к труду и обороне (ГТО)». Ценностные ориентиры Программы определяются ориентированностью на национальный воспитательный идеал, востребованный современным российским обществом и государством.

3. Выявленные особенности использования средств самбо на уроках в среднеобразовательной школе основываются на нижеследующем содержании. Специально-подготовительные упражнения самбо. Приёмы самостраховки: падение на спину через партнера; на бок, выполняемый прыжком через руку партнера, стоящего в стойке; на бок кувырком в движении, выполняя кувырок-полет через партнера, лежащего на ковре или стоящего боком; вперёд на руки при падении на ковер спиной с вращением вокруг продольной оси; из стойки на руках; на руки прыжком, тоже прыжком

назад; на спину прыжком. Специально-подготовительные упражнения для бросков: зацепов, подхватов, через голову, через спину, через бедро.

Ознакомление и разучивание бросков самбо: выведение из равновесия: толчком, скручиванием; захватом руки и одноименной голени изнутри; задней подножки; задней подножки с захватом ноги; передней подножки; боковой подсечки; через голову упором голенью в живот захватом шеи и руки; зацепа голенью изнутри; подхвата под две ноги; через спину; через бедро.

Повторение ранее изученных приёмов самбо в положении лёжа: удержаний и переворачиваний. Ознакомление и разучивание приёмов самбо в положении лёжа: рычага локтя от удержания сбоку, перегибая руку через бедро; узла плеча ногой от удержания сбоку; рычага руки противнику, лежащему на груди (рычаг плеча, рычаг локтя); рычага локтя захватом руки между ног; ущемления ахиллова сухожилия при различных взаиморасположениях соперников.

4. 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.