

УДК 316.37

ЭФФЕКТИВНОСТЬ РЕАЛИЗАЦИИ ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ТЕХНОЛОГИИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ МЛАДШИХ ПОДРОСТКОВ НА ОСНОВЕ БОРЬБЫ САМБО

В.В. Сысоев, Н.П. Катунина, А.И. Калоша, М.А. Воропаев

ФГБОУ ВО «Брянский государственный университет имени академика И.Г. Петровского», Брянск,
email: v.v.sysoev@yandex.ru, npkatunina@mail.ru, kaloschaai@yandex.ru, ffk_32_brgu@mail.ru

Аннотация. В статье рассматриваются теоретические и практические основы разработки и внедрения педагогической технологии физического воспитания школьников 10-12 лет с использованием элементов борьбы самбо в условиях общеобразовательной школы. Авторами представлены цели, структура и этапы педагогического эксперимента, его результаты и обсуждение. Экспериментальное подтверждение полученной технологии показывает достоверное улучшение физической подготовленности учащихся по сравнению с детьми, занимающимися физическими упражнениями по традиционной программе физического воспитания для общеобразовательной школы. Обоснована эффективность использования элементов самбо как инструмента комплексного физического и личностного развития школьников младшего подросткового возраста.

Ключевые слова: физическое воспитание, самбо, школьники, подростки, педагогическая технология, физическая подготовленность.

THE EFFECTIVENESS OF THE IMPLEMENTATION OF PEDAGOGICAL TECHNOLOGY OF PHYSICAL EDUCATION OF YOUNGER ADOLESCENTS BASED ON SAMBO WRESTLING

V.V. Sysoev, N.P. Katunina, A.I. Kalosha, M.A. Voropaev

Bryansk State University named after Academician I.G. Petrovsky, Bryansk,
email: v.v.sysoev@yandex.ru, npkatunina@mail.ru, kaloschaai@yandex.ru, ffk_32_brgu@mail.ru

Abstract. The article discusses the theoretical and practical foundations of the development and implementation of pedagogical technology for physical education of schoolchildren aged 10-12 years using elements of sambo wrestling in secondary schools. The authors present the goals, structure and stages of the pedagogical experiment, its results and discussion. Experimental confirmation of the technology obtained shows a significant improvement in the physical fitness of students compared with children who engage in physical exercises according to the traditional physical education program for secondary schools. The effectiveness of using SAMBO elements as a tool for the complex physical and personal development of schoolchildren of younger adolescence is substantiated.

Keywords: physical education, sambo, schoolchildren, teenagers, pedagogical technology, physical fitness.

Дата поступления статьи в редакцию: 11.06.2025

Дата принятия статьи в печать: 15.07.2025

Введение

В современной российской литературе всё чаще исследователями констатируется негативная динамика состояния здоровья населения России, особенно заметно увеличивается доля детей с различными отклонениями. По имеющимся сведениям [1], лишь около 13% выпускников школ можно считать абсолютно здоровыми. Ухудшение здоровья детей школьного возраста и снижение рождаемости оказывают существенное влияние на устойчивость России и требуют немедленных мер. В связи с этим возрастает значимость подготовки подростков к взрослой жизни, профессиональной деятельности и военной службе, что обуславливает потребность в новых, экономически малозатратных и в то же время эффективных педагогических технологиях по осуществлению физического воспитания.

Обобщение источников [2-4] и практический опыт дают основания полагать, что традиционное физическое воспитание часто не справляется с задачей формирования у школьников младшего подросткового возраста настоящей любви к занятиям физическими упражнениями и следованию ими правил здорового образа жизни.

Дети в большинстве случаев теряют стремление и интерес к урокам физической культуры из-за слабого разнообразия и монотонности на учебных занятиях, нехватки индивидуального подхода, отсутствия явно выраженного положительного результата и удовлетворения от достижений [5-7].

Среди многообещающих направлений специалисты выделяют обучение школьников основам единоборств. Причём приоритет отдается отечественному виду самбо, который благодаря своей относительной безопасности и высокой эффективности в самообороне и физическом развитии представляется одним из оптимальных вариантов [8].

Большая работа по рассматриваемой проблеме уже проведена в Брянской области. Так, в 2022 году в городе Брянске был открыт Дворец единоборств имени 10-кратного чемпиона мира по самбо А. Осипенко. Всероссийский проект «Самбо в школу» уже успешно реализуется в 9, 17, 26, 43, 61, 63, 64, 66 и 72 брянских школах. В данное время элементы самбо интегрированы в учебный план и созданы все необходимые условия для полноценных тренировок: установлены борцовские ковры с амортизирующими матами, защитные панели, манекены и другое сопутствующее оборудование. Более шестидесяти педагогов города прошли специальное обучение. Организована работа спортивных секций, где уже около полутысячи школьников занимаются самбо профессионально, а более тысячи — изучают этот вид спорта на уроках физкультуры и в секциях.

Тем не менее, опыт внедрения самбо в систему физического воспитания брянских школ показал необходимость разработки методических материалов, обеспечения достаточным количеством квалифицированных кадров, а также осуществления научного поиска для обоснования и прогнозирования социокультурных последствий широкого распространения этой педагогической технологии среди учащейся молодежи. Остаётся актуальной задача научного подтверждения положительного влияния самбо на оздоровительный, воспитательный и развивающий потенциал учащейся молодежи в рамках общеобразовательной школьной программы. Кроме указанного, состояние здоровья и уровень физической подготовленности российских школьников, и брянских в частности, все еще остается крайне низким.

Цель исследования

Цель исследования заключалась в теоретическом и экспериментальном подтверждении технологии физического воспитания школьников младшего подросткового возраста с использованием борьбы самбо.

Материал и методы исследования

Экспериментальная проверка педагогической технологии физического воспитания на основе борьбы самбо была осуществлена на базе МБУ ДО СШ «Торпедо» и МБОУ «СОШ №11 им. П.М. Камозина» г. Брянска. Совокупная выборка включала 33 школьника 10-12 лет (5-й класс). Ученики были разделены на две равноценные группы: 17 мальчиков обучались в экспериментальном классе и 16 мальчиков — в контрольном классе. Все участники были признаны здоровыми перед началом педагогического эксперимента.

В рамках учебного процесса по физическому воспитанию в экспериментальном классе нами частично применялись элементы спортивной программы, предназначенной для подготовки борцов самбо. В контрольном классе организация уроков оставалась без изменений и соответствовала общепринятой программе для 5-9 классов, разработанной в соответствии с ФГОС по предмету «Физическая культура».

Для достижения цели исследования мы задействовали следующие методы: изучение литературных источников; тестовые методики для определения физической подготовленности; педагогический эксперимент; математико-статистический анализ.

Результаты исследования и их обсуждение

Теоретический анализ литературы показал, что вопросы трансформации процесса развития младших подростков изучаются учеными на протяжении длительного времени. Младшие подростки отличаются своей энергичностью, живостью и стремлением к активной деятельности. Учитывая наблюдаемые изменения в младшем подростковом возрасте, становится очевидным, что нужно создать благоприятные условия для детей, обеспечивающие гармоничное развитие личности, поскольку психические и физические процессы взаимосвязаны.

Современная система школьного образования предъявляет высокие требования к качеству физического воспитания. Однако типовые программы по предмету «Физическая культура» не всегда обеспечивают достаточную физическую активность, способствующую полноценному развитию детей младшего подросткового возраста. Одним из перспективных направлений совершенствования учебного процесса является интеграция в школьную программу элементов спортивных дисциплин, в частности — борьбы самбо.

Расшифровывается акроним «САМБО» как «самозащита без оружия». Самбо в настоящее время является национальным историческим наследием и международным видом спорта, который в России признан олимпийским в августе 2024 года [9].

Отличительной чертой борьбы самбо является то, что она никогда не была традиционным боевым искусством, а всегда служила инструментом для решения задач, которые ставила перед собой общественная практика нашей страны. Борьба самбо на протяжении всей своей истории развития не выделялось в отдельный стиль. Самбо росло и развивалось как единая и совершенная система борьбы, вместе с историей России адаптируясь к вызовам, угрожавшим его существованию. Борьба самбо успешно выдержала все попытки как зарубежных, так и отечественных соперников ликвидировать методологию и саму основу этого замечательного и эффективного вида спорта. В сегодняшнее время технический арсенал борьбы самбо чрезвычайно богат и насчитывает более 10 тыс. приемов. Современное самбо включает в себя спортивное направление, боевое направление и самооборону.

Специалисты подчеркивают [10], что занятия самбо развивают не только физические качества, но и оказывают благоприятное воздействие на всестороннее развитие учащихся, поскольку способствуют формированию важных черт характера, таких как дисциплинированность, сосредоточенность, самодостаточность и умение работать сообща. Освоив технику самбо, спортсмен приобретает навыки, которые могут оказаться полезными каждому человеку для защиты себя и близких.

Однако внедрение элементов самбо в школьную программу требует научно обоснованного подхода, соответствующего возрастным и физиологическим особенностям учеников. Также, несмотря на высокую эффективность, необходимо учитывать потенциальные риски травматизма при занятиях самбо. В связи с этим особое внимание должно уделяться предварительной подготовке, технике безопасности и педагогическому сопровождению.

Основываясь на современных данных литературы, педагогическую технологию мы определили как комплекс принципов и соответствующих им методов и инструментов, направленных на стимулирование развития, обучения и воспитания школьников.

Принципы технологичности определяют организацию педагогической технологии по физическому воспитанию на основе самбо, которая состоит из трех ключевых элементов:

- 1) теоретическая основа (научная база);
- 2) содержание (цели, учебный контент);
- 3) практическая реализация (процессуальная часть).

Основой и концептуальной базой технологии служат современные научные знания в области педагогики, теории и методики физического воспитания и спорта, а также передовой педагогический опыт.

Учебный контент, что важно выделить, является фундаментальным технологическим элементом любой педагогической технологии и зависит от ее целевого назначения.

Процессуальный аспект, то есть сам технологический процесс, включает в себя такие взаимосвязанные элементы как:

- способ организации процесса занятий борьбой самбо;
- формы и методы учебной деятельности школьников на уроках;
- формы и методы педагогической работы учителя (тренера);
- педагогическая работа учителя (тренера), направленная на облегчение усвоения приемов борьбы самбо учениками;
- контроль и оценка учебного процесса.

Таким образом, педагогическая технология физического воспитания на основе борьбы самбо — это процесс, в результате которого происходит качественная трансформация воздействия на школьников.

В процессе обучения школьников самбо можно выделить 3-х ключевых этапа — это знакомство с техническими элементами борьбы, их освоение и отработка на учебно-тренировочных занятиях.

Цель этапа ознакомления состоит в том, чтобы у учеников сформировалось ясное понимание техники элемента борьбы. Для этого необходимо назвать элемент, продемонстрировать его исполнение и доходчиво разъяснить его назначение.

Освоение призвано создать у учеников новые двигательные умения и навыки. Выбор метода разучивания элемента борьбы зависит от его сложности и уровня двигательной подготовки учеников.

К примеру, если приём борьбы относительно прост и доступен, его осваивают целиком. Если приём сложен, но выполнимый, его можно разбивать на части и осваивать с паузами (способ разучивания «по разделению с остановками»). Для сложных приёмов, требующих непрерывного движения, их можно разделить на отдельные элементы (способ «разучивания по частям»).

В случае разучивания технических элементов самбо, выполнение которых не допускает остановок или разделения приема на части, рекомендуется предварительная подготовка с помощью специальных подводящих упражнений.

Таблица 1

Показатели, характеризующие физическую подготовленность школьников 10-12 лет в ходе педагогического эксперимента (n=33)

Тестовые методики	Группа	Результат (M±m)		Доказат. различий		Прогресс	
		До	После	Т-эмп.	Р-ур.	факт.	в %
Челночный бег 4х9 м (сек)	Контр. класс	11,3±0,9	10,9±0,9	5,4	≤ 0,01	0,4	3,7
	Экспер. класс	11,2±0,9	10,6±0,8	5,6	≤ 0,01	0,6	5,7
Метание мяча 150 г на дальность (м)	Контр. класс	21,1±1,2	24,1±1,2	6,4	≤ 0,01	3	14,2
	Экспер. класс	22,1±1,1	30,7±0,9	18,2	≤ 0,01	8,7	38,9
Отжимание в упоре лежа (кол-во повторений)	Контр. класс	7,8±0,4	10,1±0,6	5	≤ 0,01	2,3	29,5
	Экспер. класс	8,4±0,6	13,9±0,7	10,5	≤ 0,01	5,5	65,5
Поднимание туловища за 1 минуту (кол-во повторений)	Контр. класс	20,1±0,5	21,4±0,6	3	≤ 0,01	0,3	6,5
	Экспер. класс	19,1±0,4	24,9±0,8	6,9	≤ 0,01	5,8	30,4
Наклон вперед из положения сидя (см)	Контр. класс	5,1±0,4	6,2±0,4	3,7	≥ 0,05	1,1	21,6
	Экспер. класс	4,8±0,4	8,3±0,5	14,8	≤ 0,01	3,5	72,9

Примечание: М – среднее значение; m – ошибка среднего значения; Т-эмп. – эмпирическое значение t-критерия Стьюдента; Р-ур – уровень значимости.

Отработка приемов самбо в течение серии учебных занятий направлена на закрепление у школьников умений и, в конечном итоге, навыков выполнения приёмов посредством их многократного повторения в различных ситуациях. Это достигается через следующие упражнения:

- выполнение двигательных действий групповым способом без партнёра, по команде учителя для каждой повторности или серии бросков;
- выполнение двигательных действий с партнёром (с равноценным по массе, росту, по технической подготовленности, с более сильным физически и т.д.).
- самостоятельное выполнение двигательных действий в парах, учитывающее индивидуальные особенности исполнения приема;
- выполнение двигательных действий в учебных схватках с заранее определенными условиями, регламентирующими действия обоих борцов;
- выполнение двигательных действий в строго заданной последовательности в замедленном темпе (с воображаемым противником, по типу «ката»).

Для закрепления обретенных умений и навыков ученикам предлагаются к выполнению специальные игровые задания.

К примеру, провести захват, выполнить освобождение от захвата, выбор позиции для проведения броска и др. Вслед за этим следует переход к отработке атакующих действий, где защита от одной атаки создает возможность для проведения другой.

В процессе проектирования педагогической технологии на основе борьбы самбо необходимо учесть и условия, в которых младшие школьники будут осваивать технические приемы. Занятия борьбой самбо требуют основательной подготовки тренировочного зала, наличие специальных тренажеров (манекены для борьбы и другие приспособления), отсутствие острых углов и предметов, соблюдения гигиенических норм и правил техники безопасности.

Учитывая мнение экспертов и наш личный опыт, мы можем выразить мнение о том, что при изучении приемов самбо нужно сделать акцент на нижеследующих педагогических условиях и инструкциях:

- из материала по самбо убрать технические приемы, предполагающие проведение бросков партнера на голову;
- при составлении пар для отработки приемов следует принимать во внимание разницу в весе школьников;

- регулярно напоминать школьникам о том, что нельзя падать на партнера всем телом по завершению бросков;
- не допускается делать удары партнеру, сдавливать горло и крутить шею, захватывать пальцы рук и ног, а также хватать за волосы и лицо;
- не разрешается во время удержаний и падений нажимать или наносить толчки коленями и локтями (главным образом в партере).

Важно понимать, что самбо — это занятие жесткое, и в процессе борьбы иногда спортсмены испытывают боль, получают ушибы и ссадины. Риск получения таких повреждений, включая и более серьезные травмы, значительно повышается, если подростки слабы в физическом и моральном плане.

Для установления эффективности разработанной технологии физического воспитания младших подростков с использованием борьбы самбо было проведено два этапа тестирования. Сравнение среднегрупповых показателей физической подготовленности детей до и после эксперимента приведено в таблице 1.

Оценивая предварительные результаты по обеим тестируемым группам школьников, мы можем прийти к выводу, что они не демонстрируют значимых различий по всем исследуемым параметрам физической подготовленности (P -уровень $\geq 0,05$). Это свидетельствует о том, что до эксперимента уровни развития физических качеств у школьников схожи и являются однородными.

Итоговые результаты школьников, участвующих в эксперименте, (см. табл. 1) демонстрируют статистически значимые различия по большинству параметров (P -уровень $\leq 0,01$).

Сравнивая полученные экспериментальные данные, можно утверждать, что по показателям физической подготовленности школьники экспериментального класса имеют достоверно более высокие показатели по сравнению с контрольным классом.

В рамках тестирования экспериментальной технологии на основе самбо, нам удалось не только усовершенствовать навыки самозащиты школьников, но и добиться заметного улучшения в физической форме:

1) время прохождения расстояния в «Челночном беге 4х9 м» снизилось в среднем с $11,2 \pm 0,9$ до $10,6 \pm 0,8$ секунды (изменение 5,7 %). Это улучшение, на наш взгляд, связано с включением в процесс большого количества упражнений, направленных на развитие координации и быстроты реакции.

2) дальность в «Метании мяча 150 г» возросла с $22,1 \pm 1,1$ до $30,7 \pm 0,9$ метров (изменение 38,9 %). Данный факт объясняется тем, что юным борцам-самбистам во время отработки элементов техники и в процессе проведения учебных схваток приходится демонстрировать резкость движений и взрывную силу.

3) количество повторений в «Отжиманиях в упоре лежа» увеличилось с $8,4 \pm 0,6$ до $13,9 \pm 0,7$ раз (изменение 65,5 %). Это вполне закономерно, учитывая, что в процессе борьбы часто требуются силовые движения руками.

4) показатель в «Поднимании туловища за 1 минуту» возрос с $19,1 \pm 0,4$ до $24,9 \pm 0,8$ раза (изменение 30,4 %). Вероятно, увеличение силовой выносливости мышц живота и спины обусловлено спецификой экспериментальной программы с элементами самбо, включающей упражнения с использованием как собственного веса, так и веса противника. Подобный подход более прогрессивно сказывается на динамике развития силы по сравнению с традиционным.

5) сдвиг в «Наклоне вперед сидя» произошел с $4,8 \pm 0,4$ до $8,3 \pm 0,5$ см (изменение 72,9 %). Это, скорее всего, объясняется акцентом на упражнениях для растяжки. Гибкость играет важную роль в самбо и способствует успешному проведению бросков, блокировок и захватов. Кроме того, качество гибкости коррелирует с другими физическими качествами самбиста, помогает избегать травм и повышает эффективность ведения ближнего боя.

В контрольной группе школьников также наблюдались положительные изменения в физической подготовке, однако они были менее существенны (см. табл. 1).

Выводы

Мы рассматриваем педагогическую технологию как совокупность ключевых принципов, соответствующих им приемов и педагогических инструментов, ориентированных на стимулирование развития, обучения и воспитания младших подростков. Разработка педагогической технологии предполагает несколько этапов: определение цели и выбор теоретической базы, формирование содержания и последующая практическая реализация, то есть воплощение в педагогический процесс.

Внедрение самбо дает возможность школьникам не только повысить успеваемость, но и всесторонне развиваться физически и интеллектуально, что является залогом успешного и гармоничного формирования личности. Однако следует выделить, что самбо — это контактный вид спорта, и в процессе заня-

тий юные спортсмены могут испытывать боль, а также получать ссадины и ушибы. Риск травм возрастает, если подростки недостаточно подготовлены физически и психологически.

Учитывая вышесказанное, ключевыми элементами педагогической технологии, основанной на борьбе самбо, выступают:

- организация и проведение групповых занятий по самбо;
- рациональное применение подготовительных упражнений самбо, выполняемых школьниками самостоятельно по индивидуальным заданиям и под педагогическим контролем (включая консультации тренера);
- организация индивидуальных и индивидуально-групповых занятий по самбо, учитывающих уровень как сильных, так и слабых школьников;
- проверка уровня знаний и практических умений по самбо;
- взаимосвязь занятий борьбой самбо с учебным процессом.

Таким образом, основываясь на полученных эмпирических данных, мы подтверждаем эффективность выбранного подхода к занятиям и делаем вывод о том, что разработанная технология физического воспитания, основанная на самбо, полностью оправдала ожидания и продемонстрировала свою результативность.

Мы можем выразить мнение, что богатый арсенал технических приемов в борьбе самбо делает ее ценным дополнением к общеобразовательной программе физического воспитания. Внедрение самбо дает возможность школьникам не только повысить успеваемость, но и всесторонне развиваться физически и интеллектуально, что является залогом успешного и гармоничного формирования личности.

Литература

1. Сизова Н.Н., Исмагилова Ю.Д. Анализ состояния здоровья современных школьников // Международный научно-исследовательский журнал. 2020. № 5-3 (95). С. 133-137. DOI: 10.23670/IRJ.2020.95.5.109.
2. Попова М.А., Сысоев В.В., Шкитырь О.Н. Использование гуманистического подхода отечественных педагогов-гуманистов конца XIX – первой половины XX века в современной практике физической культуры школьников // Успехи современной науки. 2017. Т. 2, № 3. С. 87-90.
3. Рудин М.В., Сысоев В.В., Пешкова Н.В. и др. Особенности развития точности движений у волейболистов на начальном этапе обучения // Современный ученый. 2022. № 4. С. 167-170.
4. Сулимова А.В., Украинцева Ю.А., Гуторова Г.А., Дайнеко С.А. Изучение рефлексии у будущих педагогов вуза // Вестник педагогических наук. 2024. № 1. С. 206-211. DOI: 10.62257/2687-1661-2024-1-206-211.
5. Петухова Л.П., Серегина Н.В., Катунина Н.П. и др. Взаимосвязь перфекционизма и агрессивности у подростков // Alma Mater (Вестник высшей школы). 2025. № 3. С. 53-58. DOI: 10.20339/AM.03-25.053.
6. Цыгановский А.М., Цыбина Е.А., Харлан А.Л. Сравнительная характеристика индивидуально– дифференцированных вариантов физического воспитания // Современные технологии здоровьесбережения и актуальные стратегии реализации физкультурно-спортивной деятельности в региональных аспектах: Сборник материалов Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, Брянск, 15 мая 2024 года. Брянск: Брянский государственный университет им. акад. И.Г. Петровского, 2024. С. 323-329.
7. Сухов С.С., Хлопьяников А.М., Растягаев В.И. и др. Защита населения и территорий от чрезвычайных ситуаций мирного и военного времени. Брянск: ООО «Полиграм-Плюс», 2023. 154 с.
8. Лядов С.С., Гуреева Т.М., Судоргина В.П., Чумаш В.В. Эффективность внедрения борьбы самбо в процесс физического воспитания учащихся старшего подросткового возраста общеобразовательной школы // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2018. № 11 (165). С. 189-194.
9. Осипов Д.В. Самбо как неотъемлемая часть национальной культуры современной России // Наука-2020. 2020. № 4 (40). С. 137-140.
10. Шашкин Н.Г., Петрова Т.Н., Пьянзина Н.Н. Внедрение самбо в процесс физического воспитания школьников // Современные проблемы науки и образования. 2016. № 6. С. 403.