МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РФ
Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего образования

«ПЕНЗЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

Институт физической культуры и спорта	**Кафедра Теоретические основы физической культуры и спорта**
Направление подготовки	44.04.01 Педагогическое образование
Магистерская программа	Физкультурное образование

МАГИСТЕРСКАЯ ДИССЕРТАЦИЯ

на тему

ОСОБЕННОСТИ СОДЕРЖАНИЯ И ОБУЧЕНИЯ РАЗДЕЛА САМБО В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ШКОЛАХ

Студент _____Володин Александр Андреевич

подпись, дата

Руководитель _____ Беляева В. В.

подпись, дата

Нормоконтролёр _____Опарина О. Н.

подпись, дата

Рецензент директор МБУ ДО Бурментьев В. Н.

СДЮСШОР «Витязь» г. Пензы _____

Работа допущена к защите

Протокол заседания кафедры от «_____» _____ 2018 г №____

Заведующий кафедрой _____ Тома Ж.В.

подпись

Работа защищена с оценкой _____

Протокол заседания ГЭК от «_____» _____ 2018 г №_____

Секретарь ГЭК _____ Кочеткова Е.Ф.

подпись

Пенза, 2018

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ…….. 3

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ СРЕДСТВ САМБО НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ …….. 7

1.1 Анализ практики применения средств единоборств в школе…… 7

1.2 Методические и правовые основы модуля самбо в примерной рабочей программе учебного предмета "физическая культура"…. 11

1.3 Особенности проекта "Самбо в школу"……. 14

ГЛАВА 2. ЗАДАЧИ, МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ ……. 19

2.1 Задачи исследования..... 19

2.2 Методы исследования, организация..... 21

ГЛАВА 3. РАЗДЕЛ САМБО ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ УРОКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ…… 24

3.1 Вводная часть урока и специально-подготовительные упражнения самбистов…… 24

3.2 Программно-методический комплекс по физическому воспитанию учащихся 1-11 классов на основе самбо …….. 43

3.3 Содержание модулей самбо на уровнях общего образования….. 44

3.4 Методические рекомендации обучения школьников разделу самбо……. … 46

3.5 Основные аспекты разработки и реализации раздела самбо на уроках физической культуры……..... ... 48

ВЫВОДЫ..……... 58

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ…… 60

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность. Проблема воспитания подрастающего поколения средствами физической культуры и спорта, является одной из приоритетных задач образования. Педагогическая практика современной школы показывает массовое снижение физической активности обучающихся, что обусловлено, прежде всего, проживанием в окружении достижений 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 обучающихся. Также немаловажным аспектом является вариативность представленных модулей, дифференциация содержания по состоянию здоровья и интеграция, обеспечивающая содержательную преемственность. На основании Плана мероприятий направленного на популяризацию вида спорта «самбо» среди обучающихся общеобразовательных организаций Российской Федерации на 2015–2017 год, далее – проект «Самбо в школу» (Протокол совещания в режиме видеоконференции с руководителями органов исполнительной власти субъектов Российской Федерации, осуществляющих государственное управление в сфере образования, по вопросу реализации плана мероприятий, направленных на популяризацию вида спорта «самбо» среди обучающихся образовательных организаций Российской Федерации на 2015-2017 год.

Данный Программный комплекс был официально апробирован в трёх «пилотных» субъектах Российской Федерации:

Краснодарский край – 18 образовательных организаций;

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

В целях качественного проведения апробации с общеобразовательными организациями «пилотных» регионов были заключены соглашения о сотрудничестве. Общее количество участников апробации достигло более 2600 обучающихся.

Вышесказанное актуализирует тему нашей диссертации: "Особенности содержания и обучения раздела самбо в общеобразовательных школах".

Объект исследования: физическое воспитание учащихся общеобразовательной школы.

Предмет исследования: особенности содержания и обучения раздела самбо в общеобразовательных школах.

Цель исследования: определить и обосновать особенности содержания и обучения раздела самбо в общеобразовательных школах.

Задачи исследования:

1. Определить эффективность включённых в содержание занятий по самбо контрольных упражнений (тестов) по развитию физических качеств (способностей).

2. Определить необходимость и достаточность включённых в содержание занятий по самбо базовых компонентов (тем) по освоению технических элементов самбо.

Гипотеза исследования: решение сформулированной нами проблемы возможно, если:

- раскрыть качественное своеобразие сущности, содержания, механизмов реализации обучения разделу самбо в школах;
- выявить противоречия традиционной практики физического воспитания, выгодно подчеркнуть целесообразность обучения самбо учащихся общеобразовательных школ;

Достоверность полученных результатов подтверждается применением комплекса методов, адекватных предмету, цели и задачам исследования, результатами педагогических экспериментов с участием достаточных выборок испытуемых, корректным применением методов математической статистики при количественном анализе экспериментальных данных.

Научная новизна результатов исследований состоит в следующем:

Экспериментально установлены особенности воздействия средств самбо на развитие физических качеств учащихся 10–12 лет, занимающихся 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 СОШ, 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.

Определен комплекс педагогических условий, реализация которых в физическом воспитании школьников приводит к разрешению этих противоречий и способствует повышению эффективности воздействия средств самбо в общеобразовательных школах на развитие глубоких и устойчивых интересов учащихся к систематическим занятиям физическими упражнениями в учебное и во внеучебное время, развитие физических качеств.

Материалы исследования могут быть использованы в средних и высших учебных заведениях, осуществляющих профессиональную подготовку преподавателей физической культуры, а также в системе повышения квалификации специалистов по физической культуре, работающих в образовательных учреждениях различных типов.

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ СРЕДСТВ САМБО НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

1.1 Анализ практики применения средств единоборств в школе

Практика использования различных видов единоборств на уроках физической культуры в общеобразовательных школах началась в 1975 году, когда в программу впервые был предложен раздел «Борьба классическая»[15]. Сегодня логично говорить о том, что единоборства вновь добиваются официального признания в содержании программы физической культуры. В России предлагаются программы различных видов спортивной борьбы (греко-римская, дзюдо, самбо), использующиеся в общеобразовательных школах. На основе проводят экспериментальные занятия по использованию единоборств в учебном процессе школьников, такие как «Дзюдо — в школу» (первые занятия прошли в РСО-Алании и Кабардино-Балкарии); «Самбо — в школы» (занятия предлагаются в школах Москвы, Санкт-Петербурга, Южно-Сахалинска, Краснодарского края, Карелии). Свои программы с элементами борьбы предложили и наши знаменитые борцы, такие как А.А. Карелин, В.М. Игуменов и др. Единоборства включены в учебные программы многих общеобразовательных школ Болгарии, Венгрии, Франции, Финляндии, Турции, Ирана, Монголии, Японии, США, Мексики и других стран, что является поучительным примером для отечественных специалистов общеобразовательных школ[17].

В сегодняшней обстановке, когда учебная нагрузка предъявляет повышенные требования к подготовленности учащихся при дефиците времени, наличие у них большого количества интересов и их удовлетворение не способствует популярности и массовости занятий физической культурой среди учащейся молодежи, а тем более единоборствами. В подобной ситуации верным помощником решения сложившихся трудностей становится традиционный урок физической культуры общеобразовательной школы.

Отметим, что урок физической культуры имеет ряд проблем, главная из

которых связана с угасанием к нему интереса школьников. Исследования показывают, что это связано с наметившимся разрывом содержания и направленности физической культуры как учебной дисциплины с изменяющимися условиями общественно-производственной практики жителя России. Физическая культура перестала пропагандироваться и идентифицироваться в качестве важно- го фактора или направления социализации личности. Так, отсутствие профессионально-прикладной направленности послужило тому, что школа перестала ориентироваться на мужской контингент и службу в армии. Ослабла былая мотивация занятий физической культурой.

Разделы программы по физической культуре, прежде системно связанные единой целевой и ценностной ориентациями, воплощёнными в выполнении комплексов ГТО, стали восприниматься как эклектическое, случайное собрание комплексов упражнений и двигательных заданий для ознакомления с различными видами спорта и начальной физкультурно-спортивной подготовкой. С другой стороны, падение престижности труда учителей по физической культуре соответственно снижает их профессиональный уровень, что отражается на качестве уроков[1,2].

А.А. Передельский отмечает, что единоборства носят глобальный и универсальный характер в мировом историческом процессе. Возникшие в ходе антропосоциогенеза как один из важнейших факторов социализации человеческих индивидов, они являются составным элементом религиозной, военной, празднично-досуговой деятельности, влияющей на превращение их в целостную часть культурной традиции различных народов. Взаимозависимость единоборств и институтов спорта и образования связывают многовековые традиции с древних времен. Сегодня единоборства актуализируются в качестве системы обучения и воспитания, формирования и социализации личности, ориентированной на трудовую деятельность и службу в государственных и армейских институтах. В этом смысле современная образовательная система России также должна стремиться к учету названных общечеловеческих

тенденций. При этом следует учесть, что отечественная национальная культура в своем развитии основывалась на различных единоборческих традициях, которые, в свою очередь, кроме развития физических качеств и морфофункциональных возможностей формируют мировоззрение, широту и глубину знаний в области физической культуры[15].

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[3].

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.

В соответствии с этим, Федерация дзюдо России совместно с Европейским Союзом дзюдо объявляет о дополнительном запуске целевого проекта «Твой первый пояс дзюдо» в заинтересованных регионах России.

Данный проект состоит из программы, включающий в себя проведение 10-12 уроков специальных подготовительных упражнений по дзюдо взамен или в замещении части урока физической культуры. Программа реализуется преимущественно в общеобразовательных учреждениях, не имеющих специальных условий для занятий дзюдо.

Проект «Твой первый пояс дзюдо» успешно реализуется в некоторых странах Европы, а так же некоторых регионах РФ (Тюменская область, Самарская область, РСО-Алания). Ряд других регионов России активно проявляют интерес к программе. Мы надеемся, что начальные знания упражнений дзюдо, захватывающие игры с элементами единоборств помогут детям Пензенской области стать психологически уверенными, способными противостоять вызовам современности[4].

В научной литературе проблема школьного дзюдо ставилась не один раз, начиная с 1980-х годов. В развитие этих идей были проведены экспериментальные исследования, которые убедительно показали высокую эффективность интеграции спортивных технологий в процесс физического воспитания учащейся молодежи. В. К. Бальсевич, А. С. Яковлев научно и экспериментально доказали целесообразность применения средств дзюдо для воспитания двигательных качеств младших школьников[36].

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.

1.2 Методические и правовые основы модуля самбо в примерной рабочей программе учебного предмета "физическая культура"

Одной из приоритетных задач Российской Федерации является формирование новых поколений, обладающих знаниями и умениями, которые отвечают современным требованиям, разделяющих традиционные нравственные ценности, готовых к мирному созиданию и защите Родины. Ключевым инструментом решения этой задачи является воспитание детей. Стратегические ориентиры воспитания сформулированы Президентом Российской Федерации В. В. Путиным: «…Формирование гармоничной личности, воспитание гражданина России – зрелого, ответственного человека, в котором сочетается любовь к большой и малой родине, общенациональная и этническая идентичность, уважение к культуре, традициям людей, которые живут рядом». В системе образования вопросам воспитания уделяется большое внимание, что находит отражение в принятых нормативных правовых актах «Концепции государственной семейной политики в Российской Федерации на период до 2025 года» и «Концепции развития дополнительного образования детей». Проблема

воспитания подрастающего поколения средствами физической культуры и спорта, является одной из приоритетных задач образования.

Педагогическая практика современной школы показывает массовое снижение физической активности обучающихся, что обусловлено, прежде всего, проживанием в окружении достижений научно-технического прогресса. Данное явление приводит к ухудшению состояния здоровья, к повышенному травматизму и как следствие к низкому уровню физической работоспособности обучающихся. Данная тенденция довольно остро ставит вопрос о разработке новых форм и подходов к образовательному процессу при реализации программ общего и дополнительного образования физкультурно–спортивной направленности с сохранением традиционных и культурных ценностей. На сегодняшний день разработана примерная 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 4 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.

Сегодня физическая культура должна стать ядром современного образовательного процесса. Её значимость и необходимость как для здоровья и жизнедеятельности, так и для воспитания подрастающего поколения неоспорима. Для решения столь важной задачи, утверждающей позицией учителя и педагога (далее – учитель) должно стать саморазвитие, прежде всего, как интеллектуальный прорыв, как повышение теоретической и методической компетентности, как изменение взглядов на многие устоявшиеся ценности и

традиции, как систематическая и продуктивная работа по самообразованию и конечно осмысливанию собственных практических действий. Уважение и доверие к учителю испытывают тогда, когда он обладает, помимо личностных качеств, качеством профессионального мастерства, позволяющего доверить ему работу любой сложности по его профессиональному профилю. На современном этапе развития образования учитель выступает в роли, как проектировщика, так и исполнителя собственных идей. В этом случае при разработке рабочих учебно-методических комплексов и образовательных программ учителю необходимо учитывать многие аспекты, в том числе и вектор современных изменений и требований. Учебный предмет «Физическая культура» и дополнительное образование физкультурно-спортивной направленности являются частью Физической культуры в целом, в соответствии с этим образовательные программы должны отражать приоритетные задачи Государства по повышению общего уровня здоровья и физической подготовленности; по формированию здорового и безопасного образа жизни, общекультурных ценностей и традиций у обучающихся.

Основной задачей образовательной организации является предоставление возможности обучающимся заниматься физической культурой и спортом не только в системе основного (урочная и внеурочная деятельность), но и дополнительного образования, более того, инновационность, адресность и преемственность является одним из приоритетных направлений. Содержание методического пособия разработано в соответствии с нормативными правовыми документами: Федеральный закон № 273 от 29.12.2012 «Об образовании в Российской Федерации»; Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования от 06 октября 2009 г. № 373 (в ред. Приказа Минобрнауки Российской Федерации от 31.12.2015 г. №1576); Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования от 17 декабря 2010 г. № 1897 (в ред. Приказа Минобрнауки России от 31.12.2015 № 1577); Федеральным государственным образовательным стандартом среднего общего образования от 6 октября 2009 г. № 413 (в ред. Приказа

Минобрнауки России от 31.12.2015 № 1578); Концепцией развития дополнительного образования детей в Российской Федерации на период до 2020 года, от 24 апреля 2015 г. № 729-р; Стратегией национальной безопасности РФ до 2020 (утв. Указом Президента РФ от 12 мая 2009 года № 537); Письмом Министерства образования и науки от 11 декабря 2006 г. № 06- 1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»; Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. N 41 г. Москва СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях от 29 декабря 2010 г. № 189; Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. N 41 г. Москва «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»; Примерной рабочей программой учебного предмета «физическая культура» для образовательных организаций, реализующих программы начального, основного и среднего общего образования, а также в соответствии с требованиями современной дидактики, возрастной психологии и в соответствии с вызовами современного общества[24].

1.3 Особенности проекта "Самбо в школу"

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.

Что бы стать участником проекта "Самбо в школу», необходимо уполномоченному представителю школы заполнить электронную заявку на сайте фцомофв.рф.

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.

Рабочая группа была создана под руководством заместителя секретаря Совета безопасности Нургалиева Рашида Гумаровича. Руководителем проекта «Самбо в школах» назначен Каганов Вениамин Шаевич (заместитель Министра образования и науки Российской Федерации). Также в рабочую группу проекта входят: статс-секретарь, Паршикова Наталья Владимировна (заместитель Министра спорта России), Елисеев Сергей Владимирович (президент

Всероссийской федерации самбо), Федченко Николай Семенович (директор ФГБУ «ФЦОМОФВ»), Табаков Сергей Евгеньевич (руководитель научно-методической комиссии Всероссийской федерации самбо, профессор кафедры теории и методики спортивных единоборств ФГБОУ ВПО РГУФКСМиТ), Анисимова Марина Вячеславовна (заместитель директора ФГБУ «ФЦОМОФВ»), Ломакина Елена Владимировна (заведующий отделом дополнительного образования ФГБУ «ФЦОМОФВ»), Бегун Инна Станиславовна (методист ФГБУ «ФЦОМОФВ»), Алексеев Роман Владимирович (учитель физической культуры ГБОУ школа№118, руководитель спортивного клуба «Алкид»).

С 2010/11 учебного года началась активная работа по программе «Самбо в школах» в 10 школах Москвы. Для преподавания основ самбо учителям необходимо было пройди обучение и принять участие в семинарах по самбо. На данный момент эксперимент был проведен в 60 школах и 3 регионах и был признан удачным. И об этом говорят многие факты. Так тестирование учащихся показало, что уровень общей физической подготовки школьников, занимающихся самбо, значительно улучшился – у них значительно выросли такие психофизиологические показатели, как скоростно-силовая подготовленность, силовая выносливость, быстрота.

Государственная поддержка. В течение нескольких лет программа развивалась, дорабатывалась, и в итоге положительный опыт московских школ показал, что проект заслуживает поддержки со стороны органов образования, он может распространяться в других регионах России. Об этом в частности, убедительно говорил в своем докладе Сергей Елисеев на встрече с президентом Владимиром Путиным, которая состоялась в российской школе «Самбо-70» в марте 2013 г. Подчеркнув, что эксперимент по проведению занятий самбо в общеобразовательных школах в качестве дополнительного урока физкультуры успешно проводится в течение трех лет, Сергей Елисеев обратился к президенту РФ с просьбой оказать поддержку и содействие в

дальнейшем продолжении этого эксперимента и вовлечении в него большего количества школ во всех регионах страны.

«Если в этом направлении будет вестись государственная политика, то самбо во всех регионах будет развиваться хорошо».– отметил Елисеев. Тогда Владимир Путин с одобрением отреагировал на это предложение.

Современный этап развития. V Международный конгресс учителей физической культуры, проходивший в Петрозаводске, стал хорошим подспорьем для полномасштабной реализации проекта «Самбо в школах». Как сообщил по итогам конгресса заместитель секретаря Совета безопасности России Рашид Нургалиев, было принято решение, что Республика Карелия, Приморский и Краснодарский края станут пилотными российскими регионами, где школьников начнут учить азам борьбы самбо в рамках проекта «Самбо в школах». По словам заместителя министра образования и науки России Вениамина Каганова, спортивная общественность и губернаторы этих трех регионов поддержали идею апробацию уроков по самбо в школах.

Сегодня идет разработка программы развития самбо в России. Но уже до конца этого года самбо будет включено в школьную программу сразу в нескольких российских регионах – Карелии, Приморском и Краснодарском крае и др. В случае, если эксперимент по внедрению самбо в школьную программу будет признан успешным, в будущем у российских школьников самбо будет третьим уроком физкультуры.

«У нас есть опыт, есть научные материалы, есть программа, по которой сегодня уже занимаются дети, учащиеся 2-11 классов. Надеюсь, с полномасштабной реализацией этой программы самбо займет достойную позицию, соответствующую национальному виду спорта России», – отметил Сергей Елисеев. «Когда в России захотели провести Олимпиаду в Сочи и предприняли для этого определенные шаги – мы ее получили. То же самое должно быть и с самбо. В этом вопросе нужен государственный подход», – обратил внимание Сергей Владимирович.

Ближайшие планы и их реализация.

На данный момент дополнительно ведется совместная работа с институтом им. Пушкина и уже скоро на их сайте появится модуль по развитию самбо, цель которого продвижение национального вида спорта среди иностранных граждан.

В 3 пилотных регионах (Республика Карелия, Приморский и Краснодарский края) в августе и сентябре 2015 г. будет организовано проведение модульного курса повышения квалификации по примерной образовательной программе самбо с представителями Министерства образования, со специалистами в области физического воспитания, специалистами физкультурно-спортивной направленности, учителями физической культуры. В ходе семинара планируется провести не менее 6 часов теории и 8 часов практики.

Также в сентябре пройдет родительское собрание по информированию родителей о введении образовательных программ «Самбо» в рамках третьего урока физической культуры и блока дополнительного образования. По окончанию собрания будет проведено анкетирования родителей с целью получения обратной связи и пожеланий.

Дальнейшие шаги по реализации проекта «Самбо в школах» будут освещаться на сайте Всероссийской федерации самбо.

Состав ответственный за спецпроект:

— Ломакина Елена Владимировна

— Неганов Максим Юрьевич

— Табаков Сергей Евгеньевич, председатель научно-методической комиссии, Заслуженный тренер России, кандидат педагогических наук, профессор.

ГЛАВА 2. ЗАДАЧИ, МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

2.1 Задачи исследования

Педагогическая практика современной школы показывает массовое снижение физической активности обучающихся, что обусловлено, прежде всего, проживанием в окружении достижений научно-технического прогресса. Данное явление приводит к ухудшению состояния здоровья, к повышенному травматизму и как следствие к низкому уровню физической работоспособности обучающихся. Данная тенденция довольно остро ставит вопрос о разработке новых форм и подходов к образовательному процессу при реализации программ общего и дополнительного образования физкультурно–спортивной направленности с сохранением традиционных и культурных ценностей. На сегодняшний день разработана примерная 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 4 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.

Сегодня физическая культура должна стать ядром современного образовательного процесса. Её значимость и необходимость как для здоровья и жизнедеятельности, так и для

воспитания подрастающего поколения неоспорима. Для решения столь важной задачи, утверждающей позицией учителя и педагога (далее – учитель) должно стать саморазвитие, прежде всего, как интеллектуальный прорыв, как повышение теоретической и методической компетентности, как изменение взглядов на многие устоявшиеся ценности и традиции, как систематическая и продуктивная работа по самообразованию и конечно осмысливанию собственных практических действий. На современном этапе развития образования учитель выступает в роли, как проектировщика, так и исполнителя собственных идей. В этом случае при разработке рабочих учебно-методических комплексов и образовательных программ учителю необходимо учитывать многие аспекты, в том числе и вектор современных изменений и требований. Учебный предмет «Физическая культура» и дополнительное образование физкультурно-спортивной направленности являются частью Физической культуры в целом, в соответствии с этим образовательные программы должны отражать приоритетные задачи Государства по повышению общего уровня здоровья и физической подготовленности; по формированию здорового и безопасного образа жизни, общекультурных ценностей и традиций у обучающихся.

Задачи исследования:

1. Описать теоретические и организационно-правовые основы применения средств самбо в условиях общеобразовательной школы.
2. Описать методические особенности проведения уроков физической культуры на базе самбо.
3. Выявить и обосновать особенности использования самбо как средства физического воспитания школьников.

2.2 Методы исследования, организация

В нашей работе применялись следующие **методы:**

1) анализ и обобщение данных научно-методической литературы;

2) 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

Анализ и обобщение данных научно-методической литературы.

На первом этапе работы нами были проведены теоретические изыскания, изучена литература по рассматриваемой проблеме, проанализирован имеющийся опыт совершенствования физической и психологической подготовки спортсменов в единоборствах. На основании анализа литературы были сформулированы цель и задачи настоящего исследования.

Педагогическое наблюдение - целенаправленное, планомерное и систематическое восприятие педагогического опыта с целью сбора фактического материала, позволяющего познать природу изучаемых явлений. 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 кафедры "ТОФКиС", СДЮСШОР "Витязь" г. Пензы. Наблюдение проводилось за учебным процессом в общеобразовательных школах № 74, 25, 28 г. Пензы, группах самбо СДЮСШОР «Витязь» г. Пензы, СОШ № 216 г. Заречного Пензенской области.

На первом этапе (2016 г.) были проведены теоретические изыскания, изучена литература по рассматриваемой проблеме, проанализирован имеющийся опыт инновационной деятельности в области преподавания единоборств в школе.

На втором этапе (2017 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 преподавались элементы самбо. 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.

На третьем этапе (2018 г.) Выявлены особенности использования средств самбо на уроках физической культуры. 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). Сформулированы выводы и оформлен список использованных источников.

ГЛАВА 3. РАЗДЕЛ САМБО ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ УРОКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

3.1 Вводная часть урока и специально-подготовительные упражнения самбистов

Элементы раздела или модуля самбо можно изучать в течение всего урока или включать отдельными частями при прохождении материала других разделов, прежде всего гимнастики. Занятия по овладению техническими приемами единоборств требуют тщательной подготовки мест занятий, соблюдения гигиенических правил и техники безопасности.

При соответствующей подготовке учителя, программный материал может быть расширен за счет изучения приемов других видов единоборств, включая восточные.

В средней школе учащиеся должны закрепить ранее освоенные, а также изучить новые приемы борьбы лежа и стоя. Результатом обучения и критерием обученности является умение вести учебную схватку. Как и в 8-9 классах, следует шире применять материал по видам единоборств для разностороннего развития координационных (ориентирование в пространств быстрота реагирования и перестроения двигательных действий равновесие, вестибулярная устойчивость, способность к произвольному расслаблению мышц, дифференцирование силовых параметров движения) и кондиционных (силовых, силовой выносливости, скоростно-силовых) способностей. В этот период усиливается сопряженное совершенствование сложной техники единоборства и развитие соответствующих координационных кондиционных способностей [2].

Для освоения программного материала можно отводить время всего урока или включать элементы единоборств при прохождении материала других разделов, прежде всего гимнастики. Учитывая ограниченность времени, выделяемого на базовую часть для глубокого освоения этого вида, следует использовать часы вариативной части, а также внеклассные и самостоятельные

занятия. Наряду с юношами раздел единоборств могут осваивать и девушки, проявившие к этому интерес.

Учитывая современные тенденции особенностей здоровья учащихся общеобразовательной школы, пристрастие их к вредным привычкам, требования к упражнениям с элементами борьбы видятся нам весьма специфичными.

Конечно, здесь не может идти речь о сложных в двигательном отношении приёмах, приёмах требующих многолетней спортивной подготовки, отличных от обыденных физических кондиций. Специалисты и опыт наших наблюдений рекомендуют нижеследующее.

Требования к упражнениям с элементами борьбы:

- из учебного материала должны быть исключены действия с бросками партнера на голову;
- следует постоянно напоминать ученикам о том, что запрещается после броска партнера падать на него всем телом (возникающие при этом перегрузки у слабо подготовленных школьников могут привести к повреждению внутренних органов);
- запрещается во время выполнения упражнений с элементами противоборства и сопротивления наносить партнеру удары, скручивать шею, зажимать горло, хватать за лицо, волосы, выполнять захваты за пальцы рук и ног партнера;
- запрещается во время падения и удержаний, особенно при борьбе в партере, ударять и нажимать локтем и коленом на любую часть тела;
- при составлении пар необходимо учитывать весовые категории партнеров.

Борьба - занятие мужское, жесткое, иногда доставляющее кому-то из борцов и боль, и ссадины, и ушибы. Особенно высока вероятность получения травм в тех случаях, когда школьники слабо подготовлены физически и морально к условиям единоборства, не соблюдают правила поведения на занятиях борьбой:

- до урока и вне зала запрещается выполнять приемы борьбы с бросками на землю (особенно опасные зоны - коридор или туалет с твердым (каменным, асфальтовым т. п. полом);

- на уроке должны быть высокая дисциплина и организованность; должно соблюдаться «правило свистка»;

- в процессе занятий ученики должны точно выполнять следовать указаниям преподавателя (выполнять упражнения в указанном месте и направлении, оказывать помощь и страховку и т. д.);

- на уроках с элементами борьбы должны быть полностью исключены грубость, невнимательное отношение к товарищам, неряшливость в одежде, наличие в ней жестких предметов (молний, металлических пуговиц, крючков и т. д.);

- при выполнении заданий учащиеся должны четко следовать установкам о величине сопротивления, позе, ответных действиях и т. п.;

- если на ковре ведут схватку одна или несколько пар, то остальные занимающиеся или наблюдают за борьбой, или выполняют конкретные учебные задания преподавателя. Запрещается бегать по ковру, сидеть на ковре спиной к центру или с вытянутыми вперед ногами, лежать на ковре вблизи от его рабочей площади.

Специалисты по проведению занятий единоборствами в школьных условиях (В. Г. Волков, А. В. Соболев – доценты ПГУ) отмечают значительное отставание физического развития и кондиций, морально-волевой подготовки учащихся школ от аналогичных двадцатилетней давности. Эта данность указывает на необходимость значительной концентрации внимания учителя к специально-подготовительным упражнениям борца для занимающихся, что позволит подготовить школьников к элементам единоборств и учебным схваткам[3].

В старших классах уроки должны быть сориентированы на освоение основ единоборства через игры и игровые задания (особенно в тех школах, где материальная база не позволяет в полной мере проводить уроки с элементами

борьбы и не обеспечивает техникой безопасности). Игры и игровые комплексы позволяют практически в любых условиях решать аналогичные задачи и формировать у учеников необходимые умения и навыки.

Рекомендуется следующая схема распределения учебного времени:

- обязательный комплекс общеразвивающих упражнений - 5 мин (в разминке);

- элементы акробатики с включением упражнений в самостраховке 6 - 10 мин;

- игры в касания 4 - 5 мин;

- освоение захватов 4 - 5 мин;

- игры в теснения 2 - 4 мин;

- упражнения на мосту 2 - 4 мин.

Оставшееся время следует использовать на изучение и совершенствование элементов техники и тактики борьбы в стойке и партере в пропорции 3 : 1, т. е. 12 - 15 мин в стойке, 4 - 5 мин и партере.

Данная схема распределения времени является ориентировочной и при необходимости может быть изменена.

Ниже рассматриваются основные специально-подготовительные упражнения, знание которых необходимо для работы с детьми.

Упражнения в страховке и самостраховке при падениях.

Навыки самостраховки и страховки партнера играют весьма большое значение как для занятий борьбой, так и для профилактики бытового травматизма. Особенно важно освоение упражнений самостраховки на начальном этапе занятий борьбой, так как без прочного усвоения навыков падения нельзя приступать к изучению таких базовых разделов технических действий греко-римской борьбы, как броски и сваливания.

При обучении упражнениям страховки и самостраховки важно воспитывать у борцов уважение к партнеру и соперникам во время тренировки и соревнований. Борцы должны четко знать правила соревнований и список запрещенных действий, которые могут нанести травму сопернику.

Что же касается навыков падения на ковер, не получая при этом ушибов, переломов, сотрясений и других повреждений, то они приобретаются посредством многократного выполнения упражнений, изучаемых в определенной последовательности.

Упражнения для изучения группировки [2]:

1. Сесть на ковер, поджать ноги и обхватить их руками; подбородок прижать к груди. Согнув спину, сделать перекат назад до лопаток и обратно. Если группировка сделана правильно, то перекат будет мягким, без ощущения толчков.

2. То же из положения приседа, обхватив ноги руками; стремиться сесть на ковер как можно ближе к пяткам.

3. Из о. с. (основная стойка) выполнить полный присед и, обхватив ноги, сделать перекат назад до лопаток и обратно в положение сидя на ковре.

Упражнения для изучения навыков падения на спину:

4. Изучение положения рук при падении на спину. Лечь на спину, подбородок прижать к груди, ноги согнуть в коленях, руки вытянуть вдоль туловища ладонями вниз. Поднять руки и сделать ими сильный удар по ковру. В момент удара руки должны быть напряжены и находиться по отношению к туловищу под углом 40 - 50°.

5. Падение на спину из положения сидя. Садясь на ковер, поджать ноги, прижать подбородок к груди и вытянуть руки вперед. Сделать перекат назад в группировке на согнутой спине. В момент касания ковра лопатками ударить по нему руками, как в п. 4. В момент удара таз должен быть приподнят над ковром.

То же, вытягивая руки вперед-вверх.

6. Падение на спину из положения приседа. Принять положение приседа, прижать подбородок к груди, руки вытянуть вперед. Сесть на ковер ближе к пяткам и, не останавливая движения, сделать перекат на спину, закончив его ударом руками о ковер.

То же, вытягивая руки вперед-вверх.

7. Падение на спину из положения полуприседа. Так же, как в п. 6.

8. Падение на спину из положения о. с. Стать в о. с, подбородок прижать к груди, руки вытянуть вперед. Плавно перейти в положение приседа и выполнить перекат с ударом руками о ковер.

То же, вытягивая руки вперед-вверх.

9. Падение на спину через партнера, стоящего в партере (низком и высоком). Стать спиной вплотную к правому боку партнера, стоящего в партере. Приседая, прижать подбородок к груди, сделать перекат назад по спине партнера и упасть на спину с одновременным ударом руками по ковру.

10. Падение на спину через горизонтальный шест. Вытянуть руки вперед, подбородок прижать к груди, согнуть туловище вперед и сесть на шест. Опустив ягодицы как можно ниже, упасть назад на спину с одновременным ударом руками по ковру. Удар выполняется ладонями. Первыми ковра должны коснуться руки, затем лопатки. В последний момент партнеры слегка приподнимают шест. Борец, выполняющий упражнение, смягчает свое падение, цепляясь голенями за шест.

11. Падение на спину прыжком. Стоя в о. с, принять положение приседа, прижать подбородок к груди, руки вытянуть вперед. Слегка подпрыгнув, подкинуть ноги вверх и быстро сделать сильный удар руками по ковру. Первыми ковра должны коснуться руки, потом лопатки. Затем мягкий перекат на спине. Во время падения голова наклонена вперед, подбородок плотно прижат к груди, ноги вместе, колени согнуты.

Дальнейшее совершенствование падения на спину можно осуществлять усложняя приведенные упражнения, например, выполняя падение на спину прыжком из положения стоя на шведской стенке на разной высоте, стоя на стуле, после раскачивания и броска партнерами.

В процессе выполнения этих упражнений учитель должен внимательно следить за учениками, страховать их и обучать правильной страховке.

Упражнения для изучения падения на бок:

12. Изучение конечного положения при падении на бок. Лечь на правый бок, согнуть правую ногу и подтянуть ее к груди. Левую стопу поставить на ковер возле правой голени. Подбородок прижать к груди. Левую руку поднять вверх, правую положить на ковер ладонью вниз под углом 40 - 50° по отношению к туловищу.

То же на левом боку, обратив внимание на постановку на ковер правой подошвы и левой руки.

13. Перекат на бок. Сесть на ковер, поджать ноги, подбородок прижать к груди, руки вытянуть вперед. Перенести тяжесть тела на правую ягодицу и сделать перекат на правый бок до касания ковра правой лопаткой и обратно в положение сидя.

То же в другую сторону.

14. Падение на ковер из положения сидя. Сесть на ковер, как в п. 13. Перенести тяжесть тела на правую ягодицу и сделать перекат на правый бок. В момент касания ковра правой лопаткой сильно ударить вытянутой правой рукой и подошвой левой ноги по ковру.

То же в другую сторону.

15. Падение на бок из положения приседа. Принять положение полного приседа, прижать подбородок к груди, руки вытянуть вперед . Сесть на ковер правой ягодицей возможно ближе к правой пятке и выполнить перекат на правый бок. Выполнять упражнение в обе стороны, обращая внимание на плавность перехода от седа к перекату и фиксацию конечного положения.

16. Падение на бок из положения о. с.. Перейти в присед, подбородок прижать к груди, руки вытянуть вперед. Сесть на ковер правой ягодицей и, не прерывая движения, выполнить перекат, завершив его одновременным ударом по ковру правой рукой и левой подошвой.

Выполнять упражнение в обе стороны.

17. Перекат с одного бока на другой. Лечь в конечное положение для падения на правый бок. Сильно оттолкнуться от ковра правой рукой и ногами, перекатиться на спине в положение на левом боку. Убедившись в правильности

принятого положения, перекатиться на правый бок. Повторять перекаты с ускорением темпа.

18. Падение на бок через партнера, стоящего в партере. Стать спиной к правому боку партнера. Захватив левой рукой правое плечо партнера, поднять правую ногу и вытянуть правую руку вперед. Сгибаясь, выполнить падение назад. Во время падения правая рука должна обогнать туловище и всей поверхностью с силой ударить по ковру. При ударе рука должна быть вытянута и повернута к ковру ладонью. Затем ковра касаются туловище и ноги.

То же в другую сторону, встав возле левого бока партнера и захватив правой рукой его левое плечо.

19. Падение на бок через шест. Один конец палки упереть в ковер, второй - в руках партнера. Во избежание травм необходимо следить, чтобы палка не касалась ключицы. Встать спиной к палке слева от партнера. Прислонить к палке правый подколенный сгиб, правой рукой захватить шест снизу возле левого бедра. Левую руку и левую ногу вытянуть вперед, подбородок прижать к груди. Сгибаясь и крепко держась рукой за шест, начать падение на левый бок так же, как в п. 18. В момент падения следует смягчить приземление, подтягиваясь рукой к шесту.

20. Падение на бок через плечо из положения стойки на правом колене. Опуститься на левое колено, положить ладони на ковер пальцами вовнутрь, правую ближе к ногам. Скользя правой ладонью по ковру, пропустить ее между ног и опустить правое плечо на ковер. При этом голову отвести к левому плечу, прижав подбородок к груди. Оттолкнуться левой ногой и сделать перекат на спину с правого плеча в направлении правой ягодицы. Закончить кувырок сильным ударом правой руки о ковер и принять конечное положение при падении на правый бок.

То же из стойки на правом колене.

21. Падение на бок кувырком через плечо из положения стойки. Поставить правую ладонь на ковер возле левой ноги пальцами к правому носку.

Сделать плавный перекат как в п. 20 с правого плеча на левую ягодицу и, приняв положение как при падении на левый бок, быстро вернуться в о. с.

То же из левой стойки с перекатом через левое плечо на правый бок.

22. Падение на бок через шест. Партнер держит шест как в п. 18. Встать к шесту лицом справа от партнера, касаясь его нижней частью левого бедра. Захватить шест правой рукой сверху, несколько выше того места, которого касается бедро. Левую руку вытянуть вперед, подбородок прижать к груди.

Сгибаясь и крепко держась за шест, оттолкнуться от ковра и выполнить кувырок через шест. В момент падения левая рука обгоняет туловище и с силой ударяет по ковру. Перед падением для смягчения удара следует подтянуться правой рукой к шесту. Падение завершается конечным положением на левый бок.

То же в другую сторону с кувырком через шест на левый бок, встав с другой стороны палки и захватив ее правой рукой.

То же через партнера, стоящего на четвереньках.

23. Падение на бок кувырком, держась за руку партнера. Встать левым боком к правому боку партнера и захватить правой рукой одноименную руку партнера за внутреннюю часть его запястья. Вытянуть левую руку вперед ладонью вниз, оттолкнуться от ковра, выполнить кувырок через правое плечо и приземлиться на правый бок. В момент падения партнер должен поддержать выполняющего кувырок борца за руку, чтобы смягчить его приземление.

24. Падение на бок из упора лежа с поворотом на 270°. Принять положение упора лежа с опорой на носки ног и ладони рук. Оттолкнувшись одновременно руками и ногами, не сгибая ног и туловища, выполнить переворот вокруг продольной оси вправо и приземлиться на левый бок, приняв соответствующее положение.

То же в другую сторону.

25. Падение на бок кувырком через плечо из о. с. с прыжком. Оттолкнувшись ногами, выполнить прыжок вперед-вверх с одновременным махом правой рукой сверху вниз по направлению к левой ноге. Повернувшись в

воздухе на 90°, приземлиться на левый бок с опережающим движением и сильным ударом левой рукой. То же через стойку на руках, на одной руке, через партнера, стоящего на четвереньках, после раскачивания и броска партнерами**.**

Упражнения для изучения падения вперед на руки:

При падениях, особенно при бросках прогибом, нельзя выставлять руки и опираться на кисти. Это может привести к серьезным травмам. Однако при падениях с поворотом грудью к ковру, чтобы не удариться лицом, нужно уметь смягчать падение руками.

26. Падение вперед на кисти рук из положения стойки на коленях. Встать на колени, вытянуть руки вперед ладонями вниз. Не сгибая туловища, упасть лицом вперед. В момент касания ладонями ковра за счет упругого сгибания рук в локтевых суставах сначала замедлить, а потом приостановить падение и лечь на ковер.

То же из положения стоя на коленях, руки за спиной.

27. Падение вперед на кисти рук из положения о. с. Стоя в о. с, вытянуть руки вперед ладонями вниз. Не сгибая туловища упасть вперед, амортизируя падение руками, как в п. 25 .

То же с прыжком из положения стоя на широко расставленных ногах, стоя ноги вместе.

28. Падение назад на кисти рук из положения о. с. с поворотом на 180 . Из о. с, руки прижаты к туловищу, падать назад, не сгибая туловище. Как только тело окажется под углом 60° по отношению к ковру, сделать резкий поворот кругом налево (направо). Закончить упражнение в положении грудью вниз, амортизируя падение руками.

29. Падение вперед на кисти рук из положения о. с. с прыжком. Принять о. с, вытянуть руки вперед ладонями вниз, слегка присесть, оттолкнуться и прыгнуть вперед, приземляясь на руки и грудь.

30. Падение назад на кисти рук из положения о. с. с поворотом на 180 с прыжком. Из о. с. слегка присесть, оттолкнуться и прыгнуть назад-вверх. В полете развернуться грудью к ковру и приземлиться на руки и грудь.

Упражнения на мосту. Упражнения для освоения моста:

1. Вставание на мост из положения лежа. Из положения лежа на спине согнуть ноги в коленях и поставить их на ширину плеч. Ладонями опереться о ковер около ушей. Приподнимаясь и последовательно прогибаясь в поясничном, грудном и шейном отделах позвоночного столба, упереться лбом в ковер.

2. Упражнения в положении на мосту. Движения туловищем вперед и назад; когда туловище движется в сторону головы, коснуться ковра носом, а когда в сторону ног - затылком и лопатками.

Сначала это упражнение проделывают с упором на руки, а по мере укрепления мышц шеи руки кладут на грудь или на ковер за голову. Затем при движении туловища поворачивают голову направо и налево, поворот головы выполняется и при движении туловища в сторону ног. Это упражнение проводится с помощью и без помощи рук.

3. Вставание на мост из положения стоя. Борец, сильно прогнувшись назад, опускается и становится прямо на лоб. При этом надо, чтобы голова была сильно откинута назад, а мышцы напряжены. Начинать обучение вставанию на мост из положения стоя необходимо с помощью партнера, который поддерживает встающего на мост за руку. Партнер может также поддерживать упражняющегося за руку и поясницу. По мере овладения этим упражнением партнер оказывает борцу все меньшую помощь. Затем наступает время, когда борец встает на мост самостоятельно. Упражнение выполняется с упором руками и головой в ковер, а в дальнейшем - без помощи рук.

4. Забегание вокруг головы. Из положения стоя на мосту положить руки за голову предплечьями на ковер. Выбрать в поле зрения какой-либо предмет и смотреть на него. Не поворачивая головы, сделать несколько шагов в одну сторону и повернуться грудью вниз, продолжая движение ногами в том же

направлении, опять встать на мост. Таким образом, меняя положение, описать ногами вокруг головы полный круг. При переходе из положения моста на грудь в последний момент происходит «перекручивание» позвоночного столба: из прогнутого он становится согнутым. При переходе на мост выполняется аналогичное движение, но в обратном направлении.

5. Переворот с моста через голову. Захватить руками край ковра (ноги партнера, штангу, весовые гири, тренировочный мешок), сильно прогнуться, перенести тяжесть тела к голове, оттолкнуться ногами от ковра, перебросить ноги и туловище через голову и встать в положение ноги врозь с опорой на лоб.

6. Переворот со стойки через мост. Прогнуться назад, согнуть колени и опуститься на мост. В момент касания головой ковра оттолкнуться ногами, перевернуться через голову и встать в положение ноги врозь с опорой на лоб, оттолкнуться руками и встать в стойку. Первое время упражнение выполняют с опорой руками. Падение должно происходить круто на лобную часть.

Упражнения для укрепления моста:

1. Наклон назад, стоя на коленях. Встать на колени на ширину плеч, прогнуться в пояснице и, сильно отклоняя голову назад, коснуться ковра верхней частью лба. Вначале упражнение выполнять с помощью партнера, а затем самостоятельно.

2. Боковой перекат. Из положения лежа на спине, ноги и руки вытянуты поворачиваться на живот, прогибаясь так, чтобы ни руки, ни ноги не коснулись ковра. Упражнение усложняют, держа руками и между ступнями набивные мячи.

3. Вставание из положения на мосту вперед. Стоя на мосту, сильно прогнуться, перенести тяжесть тела вперед и встать вперед на ступни. В случае необходимости упражнение выполнять с помощью партнера.

4. Отжимание на руках из положения на мосту на голове. Встать на мост, поставить обе руки у головы, отжаться до положения гимнастического моста (на руках) и опуститься в и. п.

5. Попеременное поднимание ног из положения на мосту. Стоя на мосту, попеременно поднимать ноги вверх до предела. Это упражнение особенно важно для проведения приемов в вольной борьбе.

6. Сгибание и разгибание шеи в упоре о ковер. Из положения стоя ноги врозь наклониться вперед и упереться лбом в ковер. Выполнять движения вперед, касаясь ковра затылком, и назад, касаясь ковра носом. Из этого же положения делать движения в стороны, попеременно касаясь ковра то правым, то левым ухом. Вначале упражнение выполняется с помощью рук

Упражнения для укрепления моста с помощью снарядов:

В качестве снарядов применяют тренировочный манекен, штангу (лучше малогабаритную или шаровую), гири. В положении стоя на мосту положить на себя манекен, обхватить его руками и выполнять движения вперед, назад, в стороны. Эти упражнения можно проводить со штангой, гирями, в) и с партнером.

Упражнения с партнером и манекеном, имитационные упражнения применяются в основном как подводящие для освоения и совершенствования различных элементов техники и тактики борьбы.

Упражнения с партнером:

1. Отжимание в упоре лежа. Партнер держит ноги на разной высоте (чем выше, тем больше нагрузка). Туловище должно оставаться прямым, слегка прогнутым в пояснице. Партнер, удерживая ноги выполняющего отжимание, слегка прогибается в пояснице, стараясь не наклоняться вперед.

2. Передвижение в упоре лежа на прямых руках. Нагрузку можно регулировать, изменяя расстояние между руками. Чем шире расставлены руки, тем нагрузка выше.

3. Передвижение в упоре лежа на согнутых руках.

4. Передвижение прыжками в упоре лежа.

5. Передвижение на четвереньках с партнером.

6. Отжимание в упоре спиной к ковру.

7. Передвижение в упоре спиной к ковру.

8. Отжимание в упоре лежа с партнером, сидящим на спине.

9. Отжимание в упоре лежа на прямые руки партнера, лежащего на спине.

10. Сгибание и разгибание рук, лежа на спине, упираясь руками в спину партнера.

11. Один из партнеров садится спиной к другому, находящемуся в стойке, выпрямляет руки вверх и упирается ладонями в ладони верхнего. Попеременное и одновременное сгибание и разгибание рук.

12. Отжимание в стойке на руках.

13. Попеременное сгибание и разгибание рук в обоюдном упоре.

14. Партнеры стоят друг против друга, упираясь ладонями прямых рук. Не сгибая рук, отойти друг от друга как можно дальше, упираясь в ковер носками ног. Наклоны вперед до касания друг друга грудью.

15. Борцы стоят лицом друг к другу в положении полуприседа, взявшись за руки скрестным захватом. Перетягивание друг друга до потери одним из борцов равновесия.

16. Один из борцов становится спиной к партнеру, захватывает его за шею и принимает положение виса лежа спиной к ковру. Партнер слегка сгибает ноги в коленных суставах, упирается руками в свои бедра, прогибается в пояснице, ОТКЛОНЯЙ голову назад. Нижний выполняет подтягивания.

17. Один из борцов, стоя в полуприседе, берет за плечи лежащего на животе партнера и пытается его приподнять.

На уроках по освоению элементов единоборств целесообразно применять игры-упражнения. Ниже изложены примеры освоения многочисленных комплексов применяемых при подготовке борцов, постепенно подходящих к применению на уроках физкультуры.

Лучшим средством развития всех способностей борца, необходимых для того, чтобы одерживать победы над противником и над собой, своими недостатками, является игра. В игре человек обязательно, хочет он того или нет, раскрывается как личность со всеми присущими ему положительными и

отрицательными качествами. Игра развивает физические и психические качества человека, его интеллект, волю и адаптивность, т. е. способность ориентироваться в различных ситуациях. Игра закаливает и формирует характер, учит переносить и преодолевать трудности, воспитывает чувство самоотверженности, которое позволяет человеку, возвысившись над собой, обрести и укрепить дух терпимости и уважения к другому человеку.

В то же время в процессе игры гораздо интереснее изучать элементы техники и тактики борьбы, прочнее усваиваются многие сложные приемы, развиваются творческие способности.

Основные задачи игровых заданий: общее физическое развитие; повышение функциональных возможностей организма, подготовка к специфической деятельности; воспитание волевых качеств и спортивного характера; формирование специфичных для борца качеств и навыков.

Сохраняя обучающую и тренирующую сущность, игры вместе с тем меняют свою роль в процессе тренировочных занятий и в течение года, и в течение ряда лет.

В первые два года обучения борцов игровые задания являются основным учебным материалом. Образно выражаясь, этот период обучения можно назвать «большой» разминкой, постепенно готовящей организм подростков к предстоящей специфической нагрузке - соревновательным поединкам и напряженной тренировочной работе. В последующих циклах подготовки игры включают в конкретные тренировочные задания, связанные с формированием отдельных элементов техники и тактики соревновательного поединка. Эффективность применения игр в обучении и тренировке обусловливается целенаправленностью и продуманным усложнением правил проведения игр, а также строгим их выполнением.

В арсенале борцов есть множество игр, которые содержат в себе элементы противоборства. Но в данной главе представлены лишь те игры и тренировочные задания, которые способствуют развитию и формированию качеств и навыков, необходимых борцу. Условно игры и игровые упражнения

можно разделить на три группы: 1) игры-упражнения с элементами единоборства; 2) развивающие игры-упражнения; 3) игры с элементами техники и тактики.

При освоении игры учащимся необходимо дать полное представление об основах единоборства, включающее:

- начальное знакомство с действиями, обеспечивающими преимущество над соперником;
- постепенное освоение и опробование различных способов создания благоприятных ситуаций и выведения из равновесия соперника;
- овладение различными элементами техники и тактики борьбы.

При освоении игрового материала на разных этапах обучения необходимо придерживаться следующих методических рекомендаций:

1. Размеры игровых площадок следует постепенно уменьшать: не ограничивать игровую площадь; постепенно ограничить диаметр круга до 6 - 4 м; довести диаметр до 2 - 3 м.

2. Правила проведения соревнований по играм могут уточняться, дополняться. Так, например, можно поставить условия: маневрировать, поворачиваться - можно; блокировать и отступать - нельзя и т. п.

3. В ходе поединка можно оценивать как факт победы самые минимальные преимущества одного соперника над другим (по усмотрению тренера).

4. Если ни один из борцов не использовал время, отведенное на мини-поединок, то обоим засчитывается поражение.

5. Для определения победителя в поединке должно быть нечетное количество попыток (1, 3, 5); оно устанавливается преподавателем в зависимости от возраста, числа участников соревнований, интереса и т. п.

6. Выбор игр лучше всего определять путем жеребьевки.

7. Соревнования с использованием акробатических упражнений с передвижениями можно проводить как в ширину, так и в длину зала в зависимости от поставленной задачи и подготовленности учащихся.

8. Содержание игр можно упрощать или усложнять, но ровно настолько, чтобы преподаватель мог четко организовать урок, насыщенный элементами единоборства, не опасаясь травматизма.

9. Желательно, чтобы игровой материал в таблицах, схемах и т. п. находился в зале на видном месте, доступном для ознакомления. Желательно, чтобы каждый борец имел бы таблицы с игровыми заданиями, чтобы последовательно освоить все их многообразие.

Разминка перед играми.

В первое время обучения все задания, составляющие содержание отдельных занятий, строятся и чередуются с учетом главной цели - содействовать естественному развитию организма подростков, систематически и постепенно подводить и адаптировать к условиям больших мышечных напряжений, необычным положениям тела, выполнение которых требует длительной подготовки опорно-двигательного аппарата и других систем организма.

На занятиях по усмотрению преподавателя можно проводить как традиционную, так и нетрадиционную разминку. В принципе разминкой могут служить упражнения, начатые с элементарных форм их выполнения, с постепенным нарастанием нагрузки до требуемого уровня - игровые комплексы (составляемые с учетом трудности), акробатические упражнения, специальные упражнения, пробное выполнение и имитация осваиваемых технических действий, приемов. На всем протяжении обучения эффективным средством для разминки являются игры в касание.

Для подготовки опорно-двигательного аппарата учащихся к предстоящим играм с элементами единоборства достаточно ввести несколько серий специальных упражнений, включающих:

1. Передвижения в упоре присев сзади (направления движения: ногами вперед, спиной вперед, в одну и другую стороны, повороты).

2. Перевороты боком (колесо), вправо, влево.

3. Из упора лежа забегание по кругу (пройти положение упор лежа сзади) до и. п. вправо и влево.

4. Передвижение на коленях (ходьба, бег, прыжки) в различных направлениях, с эпизодическим вставанием на ноги и т. п.

5. Передвижение в упоре и стойке на руках (в виде пробных попыток, независимо от их количества; главное - преодолеть необходимое расстояние, нагрузив слаборазвитые участки рук, кисти, локтевой и плечевой суставы).

6. Упражнения для освоения положения «мост».

Данных упражнений вполне достаточно, чтобы ввести в рабочий тонус основные мышцы и связки и избежать травм. Упражнения с передвижением рекомендуется проводить в ширину ковра. Это рационально с точки зрения организации, дозировки, контроля[2].

Описание многочисленных специальных игр с элементами единоборств требует отдельного значительного внимания, написания отдельной работы.

Исследовав известные источники, проведя педагогическое наблюдение, в соответствии с целями и задачами работы, можем утверждать нижеследующее.

Чтобы успешно выполнять поставленные в школьной программе задачи учитель, преподающий элементы единоборств на уроке физической культуры, должен иметь представление и применять на практике следующие положения:

- о совершенствовании процесса обучения школьников VII-XI классов на уроках физической культуры с помощью занятий по спортивной борьбе.

- теоретические и практические материалы учебно-спортивной литературы об элементах единоборств в школьной программе;

- новейшие методики обучения, принципы обучения специальным упражнениям борца;

Опыт работы преподавателей и учителей, наш собственный опыт позволяет утверждать, что знания и сформированный двигательный навык специально-подготовительных упражнений борца необходимы для безопасного освоения техники и тактики спортивной борьбы, наиболее подходящей для

занятий на уроках в школе в ненастное время года, в классах, где школьники проявляют повышенный интерес к единоборствам.

3.2 Программно-методический комплекс по физическому воспитанию учащихся 1-11 классов на основе самбо

Сегодня учебный предмет «Физическая культура» должен быть современным, востребованным и эффективным.

Примерная рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» для образовательных организаций, реализующих программы начального, основного и среднего общего образования (далее Программа) - представлена современной модульной системой обучения, которая создается для наиболее благоприятных условий развития личности, обучающихся путем обеспечения гибкости содержания обучения, приспособления к индивидуальным потребностям личности и уровню ее базовой подготовки [11].

Модули, включённые в данную программу, представляют собой относительно самостоятельные единицы, которые можно реализовывать в любом хронологическом порядке и адаптировать под любые условия организации учебного процесса.

В данном пособии, подробно представлены варианты распределения модулей Программы в рамках годового планирования и методические рекомендации по реализации раздела «Самбо».

В содержании Программы предусмотрены как обязательная часть программы, состоящая из 3 модулей, так и часть по выбору участников образовательных отношений.

В обязательную часть программы входят следующие модули:

1. Спортивные игры (футбол, баскетбол).
2. Самбо (гимнастика и самбо).
3. Лёгкая атлетика.

Часть по выбору участников образовательных отношений состоит из модулей:

4. Лыжная подготовка.

5. Плавание.

6. Модуль, отражающий национальные, региональные или этнокультурные особенности.

При составлении рабочих программ для всех общеобразовательных организаций основным ориентиром является тематическое планирование по учебному предмету «Физическая культура», которое наряду с требованиями стандарта определяет обязательную часть и часть, формируемую участниками образовательных отношений.

Тематическое планирование может иметь различные варианты распределения учебного материала, так как это зависит, прежде всего, от общей системы обучения в образовательной организации (четверти, триместры, модули (биместры)) и от выбора участников образовательных отношений.

Представленные варианты тематического планирования предлагают подход к структурированию учебного материала и определению последовательности его изучения, распределению учебного времени с фиксацией общего объема нагрузки и максимального объема нагрузки обучающихся, отводимого на их освоение по классам и модулям, что гарантирует качество достижения планируемых результатов.

3.3 Содержание модулей самбо на уровнях общего образования

Уровень начального общего образования. В раздел спортивно-оздоровительной деятельности входит модуль Самбо, включающий: Подраздел «Самбо (введение)».

Специально-подготовительные упражнения Самбо. Приёмы самостраховки: на спину перекатом, на бок перекатом, при падении вперед на руки, при падении на спину через мост, на бок кувырком. Упражнения для бросков: удержаний, выведения из равновесия, подножек, подсечек, бросков захватом ног. Упражнения для тактики: подвижные игры, игры-задания.

Изучение приёмов в положении лёжа. Удержания: сбоку, со стороны

головы, поперек, верхом. Варианты уходов от удержаний. Учебные схватки на выполнение изученных удержаний. Переворачивания партнера, стоящего в упоре на руках и коленях: захватом рук сбоку, рычагом, скручиванием захватом руки и ноги (снаружи, изнутри), захватом шеи и руки с упором голенью в живот. Активные и пассивные защиты от переворачиваний. Комбинирование переворачиваний с вариантами удержаний.

Броски. Выведение из равновесия: партнера стоящего на коленях рывком и скручиванием, партнера в приседе толчком, партнера стоящего на одном колене рывком, скручиванием, толчком. Игры-задания и учебные схватки на выполнение изученных выведений из равновесия.

Уровень основного общего образования. Программа основного общего образования по физической культуре составлена на основе модульной системы обучения. В раздел спортивно- оздоровительной деятельности входит модуль Самбо, включающий: Подраздел «Самбо».

Специально-подготовительные упражнения Самбо. Приёмы самостраховки: 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.

Техническая подготовка. 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. Тактическая подготовка. Игры-задания. Учебные схватки по заданию.

Уровень среднего общего образования. Программа среднего общего образования по физической культуре составлена на основе модульной системы обучения. В раздел спортивно-оздоровительной деятельности входит модуль Самбо, включающий: Подраздел Самбо «Самозащита».

Повторение специально-подготовительных упражнений, изученных на предыдущих этапах подготовки. Совершенствование различных приёмов самостраховки в усложнённых условиях: в движении, с повышением высоты падений, на точность приземления, с ограничением возможностей (без рук, связанные ноги и др.) и т.д. Ознакомление с приёмами самостраховки на твердом покрытии (деревянный или синтетический пол спортивного зала). Усложнение специально-подготовительных упражнений для техники. Использование упражнений в парах и тройках. Совершенствование приёмов Самбо в положении лёжа и бросков, изученных на предыдущих этапах подготовки.

Ознакомление и разучивание приёмов Самозащиты: освобождение от захватов в стойке и положении лежа: от захватов одной рукой (спереди, сзади, сбоку) - рукава, руки, отворота одежды; от захватов двумя руками (спереди, сзади, сбоку) - руки, рук, рукавов, отворотов одежды, ног; освобождение от обхватов туловища спереди и сзади, с руками и без рук; освобождение от захватов за шею (попыток удушений) пальцами рук, плечом и предплечьем, поясом (спереди, сзади, сбоку).

Тактическая подготовка. Игры-задания. Схватки по заданию в парах и группах занимающихся. Моделирование ситуаций самозащиты.

3.4 Методические рекомендации обучения школьников разделу самбо

Примерная рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» для образовательных организаций, реализующих программы

начального, основного и среднего общего образования является преемником многих идей, реализованных с различной степенью полноты в предшествующих проектах ФГОС и предполагает начало её реализации с любой возрастной группы.

Одной из приоритетных составляющих Программы является развивающая и воспитательная ценность.

Один из блоков «Область знаний» необходимо усилить следующими темами: Физическая культура и спорт - эффективное средство воспитания подрастающего поколения. Борьба - старейший самобытный вид физических упражнений. Виды и характер самобытной борьбы у различных народов России. Физическая культура как одно из эффективных средств всестороннего гармонического развития личности, сохранения и укрепление здоровья. Самбо национальный вид спорта. Зарождение Самбо в России. Самбо и ее лучшие представители — В.С. Ощепков, В.А. Спиридонов, А.А. Харлампиев, Е.М. Чумаков. Развитие Самбо в России. Национальные виды борьбы и их значение для развития самбо. Самбисты – герои Великой Отечественной войны. Успехи российских самбистов на международной арене. Место Самбо в системе физического воспитания.

По данным темам рекомендуется приобщить обучающихся к проектной и исследовательской деятельности, где итогом общей работы будет создание музея спортивной славы «Самбо» (в том числе виртуального).

Раздел «Самбо» впервые включен в содержание Программы. В соответствии с этим, реализация практической части с любой возрастной группы требует прохождения обязательного минимума (см. Приложения).

3.5 Основные аспекты разработки и реализации раздела самбо на уроках физической культуры2

Проблемами апробации комплекса занимался долгое время вице-президент ФИАС (Международная федерация самбо) профессор С.Е. Табаков и его коллега Е. В. Ломакина (РГУФК). В связи с этим позволим себе выдержки из его работы по аспектам апробации [17].

Исследование осуществлялось в 5 этапов. На первом (эмпирическом) этапе были изучены нормативные и правовые документы, методические материалы и результаты педагогической деятельности на современном этапе развития образования, на основании которых проектировался, конструировался и был разработан Программный комплекс на основе самбо.

На втором (поисково-теоретическом) этапе осуществлялось изучение педагогического опыта. С этой целью на базе Петрозаводского государственного университета Республики Карелия, Всероссийского детского центра «Смена» Краснодарского края и Приморского государственного училища (техникума) Олимпийского резерва города Владивостока были проведены Форумы для учителей физической культуры, педагогов дополнительного образования и руководителей образовательных организаций. Формат форума включал:

– установочное совещание по вопросу реализации плана мероприятий («дорожная карта»), направленного на популяризацию вида спорта «самбо» среди обучающихся общеобразовательных организаций Российской Федерации на 2015–2017 год (далее – проект «Самбо в школу»);

– круглый стол по вопросу реализации Программного комплекса в общеобразовательных организациях «пилотных» субъектов Российской Федерации;

– семинар–практикум для учителей физической культуры «Изучение учебно-практического материала по самбо необходимого для реализации Программного комплекса».

Всего в программе Форумов приняли участие более 300 педагогических и административных работников образовательных организаций. В рамках проведённых

мероприятий нами был изучен педагогический и организационный опыт регионов–участников апробации (рис.1).

На третьем (статистическом) этапе нами были проведены два мониторинга по выявлению эффективности контрольных упражнений (тестов) по развитию физических качеств (способностей) и определению необходимости и достаточности базовых компонентов (тем) по освоению технических элементов самбо, в которые входили: сбор и обработка статистических данных; фильтрация численных данных по каждому виду деятельности в каждой возрастной категории. На четвертом (опытно-экспериментальном) этапе велась обработка статистических данных, по t-критерию Стьюдента, определялась статистическая значимость результатов тестирования в каждой возрастной категории по всем направлениям деятельности. На пятом (экспертном) этапе осуществлялся анализ полученных данных.

Рисунок 1 - Соотношение освоенности технических элементов самбо, в рамках предмета «Физическая культура»[17]

В целом, оценка освоенности программного материала согласно возрасту, дала положительные результаты, т.е. необходимый и достаточный материал в полном объеме или частично освоен 72,6% и не освоен 27,4% обучающихся. Сравнительно высокое значение числа занимающихся (почти четверть), которые не освоили программный материал, обусловлено не полным периодом обучения, который составил 7 месяцев, и отсутствием преемственности. Таким образом, результаты мониторинга по реализации содержания программного материала, в рамках предмета «Физическая

культура» на всех уровнях образования показали, что за период апробации почти 3/4 испытуемым удалось полностью или частично освоить предлагаемый программный материал по самбо, что доказывает её эффективность. Также нами был проведён мониторинг реализации содержания программного материала, в рамках дополнительного образования по самбо (рис.2).

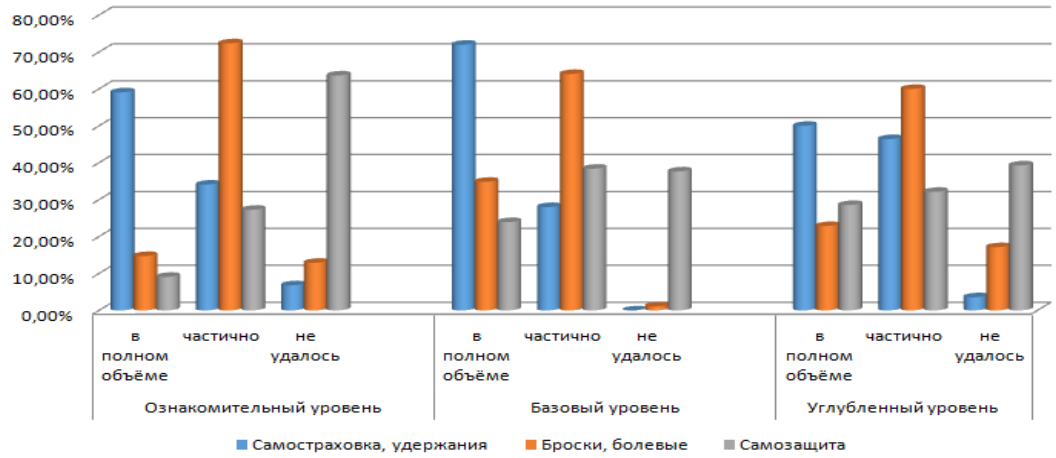

Рисунок 2 - Соотношение освоенности технических элементов самбо, в рамках дополнительного образования по самбо [17]

В целом, оценка освоенности программного материала дополнительного образования по самбо, согласно возрасту, дала положительные результаты, т.е. необходимый и достаточный материал в полном объеме или частично освоен на 90,88% и не освоен на 9,12% (рисунок 2). Таким образом, результаты мониторинга по реализации дополнительной образовательной программы по самбо на всех уровнях образования показали, что за период апробации более 90 % респондентов удалось полностью или частично освоить предлагаемый программный материал по самбо, что доказывает её эффективность.

Нами был также проведён педагогический эксперимент. 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 МУ «Спортивная школа Олимпийского резерва» г. Пензы) (табл. 1).

Таблица 1 - Нормативы физической подготовленности для зачисления в группы начальной подготовки [25]

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения
Быстрота	Бег на 30 м (6,5-5,6)
Координация	Челночный бег 3х10 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 3х10 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 [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.

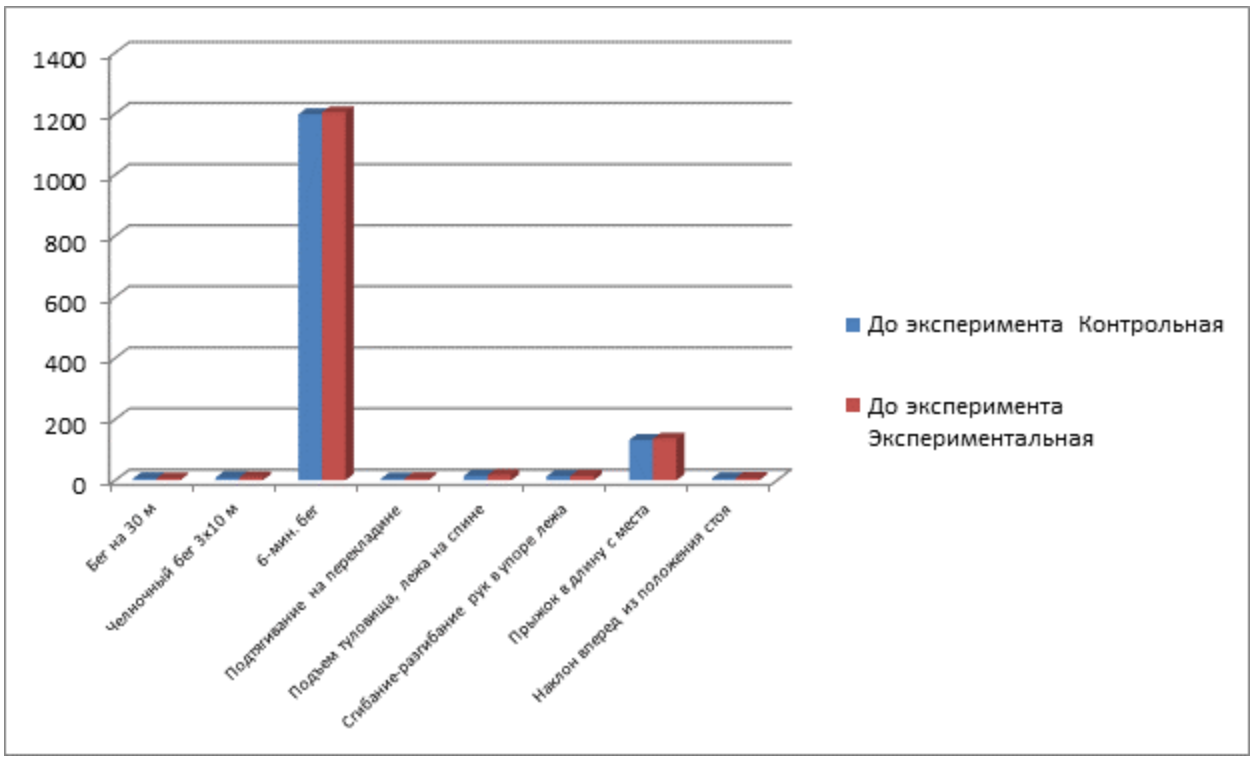

Рисунок 3 - Сравнительные показатели уровня физической подготовленности экспериментальной и контрольной групп до эксперимента

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 3х10 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.

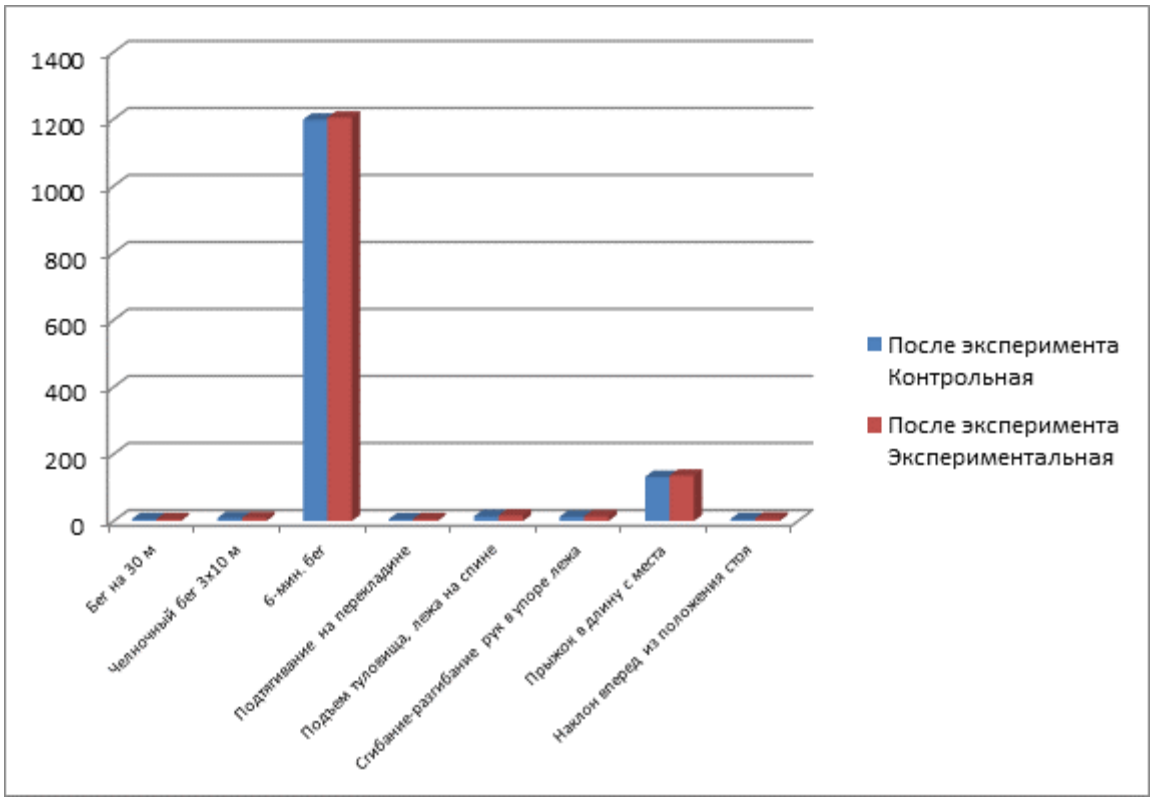

Рисунок 4 - Сравнительные показатели уровня физической подготовленности экспериментальной и контрольной групп после эксперимента

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 3х10 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.

Выводы главы. Таким образом, приведённые выше результаты апробации позволяют сделать следующие заключения:

Общий процент освоенности программного материала в рамках предмета «Физическая культура» составил 72,6% и в рамках дополнительного образования по самбо составил 90,88%, что позволяет сделать следующий вывод.

Включённые в Программный комплекс базовые компоненты самбо являются необходимыми и достаточными для освоения технических элементов самбо в рамках общего образования и в системе дополнительного образования общеразвивающего направления.

Также в результате апробации все контрольные упражнения (тесты) попали в зону значимости, соответственно являются эффективным средством по развитию физических качеств (способностей) у обучающихся.

Однако наблюдая тенденцию опережения учителями и педагогами прохождения программного материала к заявленному, разработанному с учетом возрастных и физиологических особенностей обучающихся, и представленные результаты мониторинга, мы наблюдаем негативное влияние на достижение планируемых результатов. Для нивелирования данной ситуации, считаем целесообразным проведение методических мероприятий, направленных на повышение профессиональных компетенций по направлению самбо, как учителей физической культуры, так и педагогов дополнительного образования.

ВЫВОДЫ

В соответствии с целями и задачами работы в заключении отметим.

1. Средства самбо и их внедрение в систему воспитания школьников требуют наличие 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 [17].

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: 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.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования от 06 октября 2009 г. № 373 (в ред. Приказа Минобрнауки Российской Федерации от 31.12.2015 г. №1576) [Электронный ресурс] // URL : http://base.garant.ru/197127/. – Дата обращения 01.10.2017.
2. Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования от 17 декабря 2010 г. № 1897 (в ред. Приказа Минобрнауки России от 31.12.2015 № 1577) [Электронный ресурс] // URL : http://mosmetod.ru/metodicheskoe-prostranstvo/documenti/prikaz- ot-17-dekabrya-2010-g-1897.html. – Дата обращения 01.10.2017.
3. Бавыкин Е. А. Скоростно-силовая тренировка как фундамент специальной физической подготовки в комплексных единоборствах // Теория и практика физической культуры. 2014. №2 С. 20-22.
4. Бальсевич В. К. Концепция информационно-образовательной кампании по развертыванию национальной системы спортивно-ориентированного физического воспитания обучающихся в общеобразовательных школах Российской Федерации/В.К.Бальсевич, Л.И.Лубышева//Физическая культура: воспитание, образование, тренировка, 2003. № 1. С. 11-17.
5. Волков В. Г. Основы дзюдо на уроках физической культуры в общеобразовательной школе: учебно-методическое пособие. Пенза, издательский центр ПГУ, 2015. 52с.
6. Волков В. Г. Методические особенности обучения школьников специально-подготовительным упражнениям по разделу «элементы единоборств»//Известия ПГПУ им. В. Г. Белинского. 2010. № 16 (20). С. 72-79.
7. Гуралев В. М. К вопросу об обучении юных дзюдоистов. Оптимизация учебно-воспитательного и тренировочного процесса в учебных заведениях высшего профессионального образования: материалы Всероссийской научно-практической конференции/В.М. Гуралев. Красноярск: СибЮИ ФСКН России, 2012. С. 150-154.

8. Гожин В. В. Теоретические аспекты техники и тактики спортивной борьбы/ В.В. Гожин и О.Б. Малков. М.: Физкультура и спорт, 2005. 168 с.

9. Дворкин В. М. Обоснование интегративной методики отбора детей в группы начальной подготовки по дзюдо/ В. М. Дворкин. Красноярск, 2008. 154с.

10. Завьялов Д. А. Акробатическая подготовка в тренировочном процессе борцов самбо/ Д.А. Завьялов//Сибирский педагогический журнал. Новосибирск, 2012. С. 246-252.

11. Завьялов А. И. Проблемы атакующей борьбы/ А.И. Завьялов//Физкультурно-оздоровительное движение. Спорт. Состояние и перспективы развития в современном обществе: материалы II Региональной научн.-практ. (с межд. участ.) конф. 25-26 ноября 2004 г. Красноярск: РИО КГПУ, 2004. С. 423-424.

12. Закиров Р. М. Методика начального обучения защитным действиям в борьбе дзюдо/ А.В.Еганов, Р.М.Закиров, А.Е.Миллер // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. Москва, 2003. №2. С.7-13.

13. Закиров Р. М. Исследование взаимосвязи показателей защитных тактико-технических действий и физической подготовленности с уровнем развития координационных способностей дзюдоистов/ Р.М.Закиров, А.Е.Миллер, А.С.Перевозников // Спорт и личность: Материалы. науч.-практ. конф. Челябинск: УралГАФК, 2000. С.58-61.

14. Закиров Р. М. Структура защитных тактико-технических действий юных дзюдоистов/ Р.М.Закиров // Актуальные вопросы безопасности, здоровья, при занятиях спортом и физической культурой: Материалы IV меж. науч.-практ. конф. Томск: ТГУ, 2001. С.235-237.

15. Игуменов В. М., Киселев Б.И., Подливаев Б.А., Моисеев А.Б., Сорокина Т.П. Физическая культура. Элементы спортивной борьбы. Рабочая программа (для учителей общеобразовательных школ). М., 2014. 35 с.

16. Кадочкин А. Н. Функциональная подготовленность и эффективность

деятельности юных спортсменов, специализирующихся на единоборствах // Теория и практика физической культуры. – 2010. – №12 – С. 95-97.

17. Ломакина Е. В. Основные аспекты апробации программно-методического комплекса для обучающихся 1–11 классов на основе самбо/ Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2016. № 11 (141). С. 101-107.

18. Матвеев Д. А Поиск взаимосвязей между самооценкой агрессивности и спортивным результатом у борцов-самбистов/Д.А. Матвеев//Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. –2012. – № 9 (91). С. 101-105.

19. Миндиашвили Д. Г. Современные критерии отбора в спортивной борьбе// Д.Г. Миндиашвили, А.Н. Савчук, В.М.Дворкин /Теория и практика физической культуры., 2007. № 7. С. 34-35.

20. Никитин С. Н. Управление двигательными действиями на точность в спортивной борьбе/ С.Н. Никитин//Теория и практика физической культуры. 2006. № 3. С. 11.

21. Новиков А. А. Инновационные технологии подготовки единоборцев/под ред. А.А. Новикова. М.: ВНИИФК, 2010. 52 с.

22. Новиков А.А. Основы спортивного мастерства/ А.А. Новиков. М.: ВНИИФК, 2003. 208 с.

23. Осипов А. Ю. Контратакующая борьба/ А.Ю. Осипов//Оптимизация учебно-воспитательного и тренировочного процесса в учебных заведениях высшего профессионального образования: материалы Всероссийской науч.-практич. конф./отв. ред. Е.В. Панов. Красноярск: СибЮИ ФСКН России, 2012. С. 200-204.

24. Осипов А. Ю. Совершенствование технического мастерства борцов/ А.Ю. Осипов//Вестник КГПУ им. В.П. Астафьева. 2011. № 3 (17). Т. 1: Психолого-педагогические науки. С. 174-176.

25. САМБО : примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / сост. С.Е. Табаков, С.В. Елисеев, А.В. Конаков. М. : Советский спорт, 2005. 240 с.

26. Туманян Г. С. Школа мастерства борцов, дзюдоистов и самбистов: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений/ Г.С. Туманян. М.: Издательский центр «Академия», 2006. 592 с.

27. Холодов Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. М. : Академия, 2004. 709 с.

28. Чедов К. В. Спортивно ориентированное физическое воспитание учащихся 10-11 лет общеобразовательных школ на основе дзюдо: Дис.... канд. пед. наук/К.В.Чедов-Чайковский, 2006.168 с.

29. Чумаков Е. М. 100 уроков САМБО / Е.М. Чумаков ; под ред. С.Е. Табакова. – М. : ФАИР-ПРЕСС, 2005. 448 с.

30. Шестаков В. Б. САМБО – наука побеждать. Теоретические и методические основы подготовки самбистов : учебное пособие / В.Б. Шестаков, С.В. Ерегина, Ф.В. Емельяненко. М. : ОЛМА Медиа Групп, 2012. 224 с.

31. Шолих М. Круговая тренировка. М.: ФиС.,1966. 234 с.

32. Шулика Ю. А. Многолетняя технико-тактическая подготовка в спортивной борьбе/ Ю. А. Шулика. Краснодар. 1993. 452 с.

33. Шулика Ю. А. Технико-тактическая модель борца и методология его многолетней подготовки/Ю.А. Шулика. Краснодар: Краснодарское книжное изд., 1988. 142 с.

34. Шулика Ю. А. Дзюдо (система и борьба): учебник/ Ю.А. Шулика и Я.К. Коблев. Ростов-на-Дону: Феникс, 2006. 800с.

35. Шумаков Ю. И. Методика начального обучения технике ведения единоборства в борьбе дзюдо с применением игр-заданий / Ю.И. Шумаков // Спорт и личность: Материалы науч.-прак. конф. Челябинск, 2000. с. 28-31.

36. Яковлев А. С. Использование средств борьбы дзюдо в физическом воспитании детей младшего школьного возраста/ А. С. Яковлев// Культура физическая и здоровье. 2009. № 6. С. 46-49.