

ЗАНЯТИЯ НАЦИОНАЛЬНОЙ БОРЬБОЙ САМБО КАК СРЕДСТВО ПОВЫШЕНИЯ ФУНКЦИОНАЛЬНЫХ ВОЗМОЖНОСТЕЙ СИСТЕМ ОРГАНИЗМА СТУДЕНТОВ (КУРСАНТОВ) ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ



ВОЛКОВ

Александр Николаевич

Нижегородская академия МВД России, г. Нижний Новгород
Заместитель начальника кафедры физической подготовки, кандидат педагогических наук, полковник полиции, e-mail: wolkow.70@mail.ru, тел.: 8(831)465-92-45, 8-920-034-20-29

VOLKOV Alexander

Nizhny Novgorod Academy of the

MOI of Russia, Nizhny Novgorod
Deputy Head of the Department of Physical Training, Ph.D.,
Colonel of Police,
e-mail: wolkow.70@mail.ru, tel.: 8 (831) 465-92-45, 8-920-034-20-29

ШКАПОВ

Павел Юрьевич

Нижегородская академия МВД России, г. Нижний Новгород
Преподаватель кафедры физической подготовки, мастер спорта международного класса России по борьбе самбо, лейтенант полиции, e-mail: pashka77@bk.ru, тел.: 8(831)465-92-45, 8-902-307-70-60.

SHKAPOV Pavel

Nizhny Novgorod Academy of the MOI of Russia, Nizhny Novgorod

Lecturer of Physical Training, International Master of Sports of Russia in Sambo, a Police Lieutenant,
e-mail: pashka77@bk.ru, tel.: 8 (831) 465-92-45, 8-902-307-70-60.

Ключевые слова: физическая культура, спорт, борьба самбо, функциональные возможности организма, физические качества.

Аннотация. В нашей стране в последнее время активно реализуется программа по развитию национальных видов спорта, одним из которых, вне всякого сомнения, является борьба самбо. В связи с этим, в 2015 и 2016 годах, в рамках научного исследования по теме «Занятия национальной борьбой самбо как средство повышения функциональных возможностей систем организма студентов (курсантов) высшего образовательного учреждения», проводился педагогический эксперимент на базе Нижегородской академии МВД России и специализированной детско-юношеской спортивной школы олимпийского резерва по самбо, г. Кстово. В статье представлены результаты этого исследования, а в частности – результаты исследования психолого-педагогических механизмов и методических приёмов воспитательных воздействий, направленных на развитие психомоторных и психоэмоциональных качеств студентов (курсантов) вуза и реализуемые в учебно-воспитательном процессе высшего профессионального образования. В рамках этой работы было проведено тестирование борцов-самбистов специализированной детско-юношеской спортивной школы олимпийского резерва по самбо с целью определения уровня развития физических качеств в разные периоды учебно-тренировочного процесса. Результаты тестирования сравнивались с результатами, полученными среди курсантов Нижегородской академии МВД России как занимающихся в секции самбо в академии, так и не занимающихся в них. На протяжении всего педагогического эксперимента проводился оперативный, текущий и этапный контроль функционального состояния организма средствами измерения показателей частоты сердечных сокращений, артериального давления и кислородного обеспечения организма. Результаты исследования показали, что в возрастном периоде 17–18 лет систематические занятия борьбой самбо оказывают достаточно высокое положительное влияние на функциональное состояние организма, вследствие чего вовлечением молодёжи в систематические занятия национальной борьбой самбо в достаточной мере можно компенсировать влияние негативных факторов окружающей среды.

THE NATIONAL SAMBO AS A MEANS OF INCREASING THE FUNCTIONALITY OF THE BODY OF STUDENTS (CADETS) OF HIGHER EDUCATION INSTITUTIONS

Keywords: physical culture, sports, sambo (unarmed self-defense), functional capabilities of the organism, physical qualities.

Abstract. A program of developing national sports has been very active in our country of late, and, no doubt, sambo fighting is one of such sports. In this connection in 2015 and 2016 within the framework of scientific research on the topic «National unarmed self-defense training as a means of raising functional capabilities of the body organism of students (cadets) of the institutions of higher learning» a pedagogical experiment was held on the grounds of the Nizhegorodsky academy of the MVD of Russia and specialized sports school for children and adolescents in the town of Kstovo (the school is known as a school of Olympic reserve). The results of this research are presented in the article, specifically, the results of study of psychological–pedagogical mechanisms directed at development of psycho-motive and psycho emotional qualities of students (cadets) of the colleges which are realized in the learning process of the higher professional education. The test results were compared with the results gained among the cadets of the Nizhegorodsky MVD academy some of whom attended the sambo section and others did not. During the whole pedagogical experiment operative, current and stage-by-stage control of functional condition of the organism by measuring frequencies of heart systole, artery pressure and oxygen feeding of the organism was held. The results of the research showed that at the age bracket 17–18 years systematic sambo trainings exercise a high positive influence on the functional state of the organism. It means that by drawing the youth into systematic pursuit of unarmed self-defense it is possible in big measure to make up the influence of negative factors of the environment.

Отечественная система самозащиты без оружия (далее – самбо) как единоборство, как национальный вид борьбы зародилась в России в 1938 году. Борьбу самбо можно признать одной из самых совершенных систем самозащиты. Это обуславливается наличием в её техническом арсенале большого количества приемов защиты и нападения, заимствованных из многих других национальных видов борьбы и синтезированных в единую стройную систему. Сама по себе борьба как вид единоборства по своему воздействию на человека явление комплексное, развивающее человека в различных направлениях, органично связанных друг с другом. Это и общая и специальная физическая подготовка, и психологическая устойчивость, связанная с интенсивной подготовкой и с участием в различных соревнованиях, а также социальная адаптация [3, 4].

В 2015–2016 годах на базе Нижегородской Академии МВД России (далее – НА МВД России) и специализированной детско-юношеской спортивной школы олимпийского резерва по самбо г. Кстово Нижегородской области (далее – СДЮСШОР) проводится исследование, посвящённое теме «Занятия национальной борьбой самбо как средство повышения функциональных возможностей систем организма студентов (курсантов) высшего образовательного учреждения».

Педагогический эксперимент, организованный в рамках этого научного исследования, проводился среди курсантов 1–2 курсов НА МВД России в возрасте от 17 до 18 лет и среди борцов-самбистов СДЮСШОР этого же возраста, обучающихся в вузах г. Нижнего Новгорода, а также курсантов 1–2 курсов регулярно занимающихся физической культурой вне секций.

Актуальность исследования определена тем, что в нашей стране в последнее время активно реализуется программа по развитию национальных видов спорта, одним из которых, вне всякого сомнения, является борьба самбо.

В основу **гипотезы исследования** вошел тезис о том, что систематические занятия борьбой самбо в условиях учебно-воспитательного процесса высших образовательных учреждений не только развивают психомоторные качества (физические качества), укрепляют опорно-двигательный аппарат, повышают функциональность сердечно-сосудистой и дыхательной систем, но и воспитывают качества психико-эмоциональной сферы – стойкость, выдержку, способность управлять своими эмоциональными состояниями.

Объектом исследования выступает система условий и факторов развития психомоторных и психоэмоциональных качеств студентов (курсантов) вуза средствами занятий борьбой самбо.

Предмет исследования составляют психолого-педагогические механизмы и методические приёмы воспитательных воздействий, направленных на развитие психомоторных и психоэмоциональных качеств студентов (курсантов) вуза и реализуемых в учебно-воспитательном процессе высшего профессионального образования.

Гипотеза исследования выразилась в представлении того, что тренировочный процесс в секциях борьбы самбо в системе высшего образования может быть системным фактором и условием эффективной адаптации всех систем организма, повышением его функциональных способностей, а также увеличением физических параметров.

Все это позволило нам сформировать **цель исследования**, заключающуюся в обосновании возможности и необходимости использования в учебно-образовательном процессе высших образовательных учреждений занятий национальной отечественной системой самозащиты в качестве средства повышения физического статуса и функционального состояния организма студента (курсанта).

Эта цель достигалась нами решением частных **задач** настоящего исследования:

1) Изучить современное состояние вопроса по исследуемой проблеме в отечественной литературе.

2) Определить степень влияния нагрузок, используемых на занятиях борьбой самбо, на функциональное состояние систем организма.

3) Выявить наиболее действенные средства и методы всесторонней физической подготовки студентов (курсантов) в возрасте от 17 до 18 лет, которые можно эффективно использовать на занятиях борьбой самбо в условиях учебно-образовательной деятельности высших образовательных учреждений.

4) Оценить влияние систематических занятий борьбой самбо на уровень развития психомоторных и психоэмоциональных качеств студентов (курсантов) 17–18 лет в сравнении со сверстниками – также студентами, не занимающимися регулярно спортом.

Для реализации цели и задач нами использовались следующие **методы исследования**: теоретический анализ и синтез педагогической литературы по исследуемой проблеме; педагогический эксперимент, методы статистической обработки результатов исследования.

Вид моторной деятельности, характерный для занятий борьбой самбо, рассматривается в нашей работе и как с позиций профессионального освоения специализированных борцовских приемов для успешной реализации своего потенциала в соревновательной деятельности, так и в качестве метода повышения уровня общей двигательной культуры, поддержания физического и психического здоровья, высокого уровня работоспособности, формирования высокого физического статуса организма человека.

На разных этапах педагогического эксперимента нами проводились измерения и анализ антропометрических показателей, показателей развития психомоторных качеств, функционального состояния сердечно-сосудистой и дыхательной систем испытуемых.

На первом этапе педагогического эксперимента испытуемые были распределены на контрольную и экспериментальную группы – не тренирующихся в секция, но регулярно занимающихся физической культурой и спортсменом-борцов.

Исходное педагогическое тестирование проводилось нами в начале учебного года. Анализ исходного уровня физической подготовленности испытуемых показал, что показатели общей выносливости отличались в группах между собой незначительно. Это связано с тем, что в этом возрастном периоде в целом происходит увеличение этого показателя на биологическом уровне. В то же время данные анализа развития статической выносливости у группы спортсменов достоверно отличались от результатов группы студентов (курсантов), занимающихся только на занятиях по физической культуре (подготовке).

В то же время, внутри самой экспериментальной группы показатели силовой динамической выносливости, которая тестировалась нами двумя упражнениями – сгибание и разгибание рук, в упоре лежа (отжимание) и подтягивание на перекладине, отличались в зависимости от возраста. Так результаты спортсменов 1-го года обучения достоверно оказались ниже результатов спортсменов 2-го года обучения. Возрастной фактор также существенно влияет на показатели развития скоростно-силовых качеств. В частности, это различие, в большей степени, проявляется при выполнении теста в прыжках в длину и в высоту с места. Меньшие отличия были зафиксированы при выполнении упражнения сгибания и разгибания рук, в упоре лежа, (отжимание) в течение 30 секунд. Эти данные подтверждают общую

тенденцию увеличения скоростно-силовых возможностей испытуемых разных годов обучения. Показатели развития быстроты и гибкости также растут, хотя и недостаточно существенно.

Последующее педагогическое тестирование было проведено нами через 6 месяцев по тем же контрольным упражнениям. Наблюдался устойчивый рост результатов общей и специальной физической подготовки по отношению к исходному на каждом году обучения.

Уровень развития общей выносливости оценивался нами по результатам бега на 5000 метров. Анализ данных показал, что общая выносливость у всех испытуемых возросла. В тоже время, этот рост в отдельных группах был неодинаков. Несколько большие положительные изменения наблюдались в экспериментальной группе, хотя в итоге разницу показателей прироста, по нашему мнению, можно признать несущественной. Так в экспериментальной группе прирост составил 2,2%, в контрольной же группе этот прирост составил 1,9 %.

Более значимыми оказались результаты развития скоростно-силовых качеств. Он оценивался выполнением испытуемыми трёх упражнений. В обеих группах – экспериментальной и контрольной наблюдался рост показателей:

- прыжок в длину с места – прирост показателей составил соответственно 5,8% и 3,2%;
- прыжок в высоту с места – увеличились результаты соответственно на 6,6% и на 4,9%;
- сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 30 секунд – соответственно на 14,7 % и 7,9%.

Видно, что результаты развития скоростно-силовых качеств в экспериментальной группе достоверно выше результатов, полученных в контрольной группе.

Для оценки быстроты мы использовали челночный бег 10x10 метров и 4x20 метров. У испытуемых экспериментальной группы прирост результатов оказался также выше, чем в контрольной – 7,8% и 5,8% соответственно.

Наиболее значимые результаты мы получили при оценке уровня развития силовой выносливости и гибкости. Разница в приросте результатов оказалась существенная – более чем в 3 раза.

Силовая выносливость оценивалась нами по результатам выполнения испытуемыми силового комплексного упражнения. Суть этого упражнения заключается в том, чтобы без пауз для отдыха выполнить по 10 раз: сгибаний и разгибаний рук в упоре лежа; прыжков из упора лежа в

упор присев (колени между рук) и обратно; наклонов вперед из положения лежа на спине (руки на поясе, ноги не зафиксированы) до касания пальцев ног руками (допускается незначительное сгибание ног в коленных суставах, при возвращении в исходное положение необходимо касание пола лопатками); выпрыгиваний вверх (руки за головой) из полуприседа (бедр параллельны полу), полностью выпрямляя ноги. При определении итогового результата суммируются засчитанные циклы указанных упражнений на количество раз.

Гибкость определялась нами по средству упражнения комплекса ГТО – наклон на гимнастической скамейке. Необходимо наклониться как можно ниже опоры. Измерения проводилось в сантиметрах.

Подводя итог первого этапа исследования можно сделать вывод, что было выявлено закономерное повышение практически по всем компонентам уровня развития физических качеств студентов (курсантов), занимающихся борьбой самбо. Занятия самбо приводят к значительному улучшению у курсантов в возрасте 17–18 лет в первую очередь силовой выносливости и быстроты, в значимой мере скоростно-силовой подготовленности и в меньшей мере – общей выносливости.

На втором этапе исследования педагогический эксперимент проводился среди курсантов НА МВД России, занимающихся в секции самбо и спортсменов-самбистов СДЮСШОР. Задачей этого этапа выступила оценка и сравнение динамики развития специальной физической подготовленности этого контингента испытуемых.

Результаты педагогического эксперимента показали, что, хотя курсанты НА МВД России значительно повысили уровень своей общей физической подготовленности и достоверно опередили по всем показателям своих сверстников из контрольной группы, но они не смогли серьезно соперничать в большинстве контрольных упражнений специальной физической подготовки с борцами СДЮСШОР.

Для оценки специальной физической подготовки мы использовали традиционные специализированные борцовские упражнения, которые выполняются за кратчайшее время. Результаты представлены в таблице 1.

На протяжении всего педагогического эксперимента нами проводился оперативный, текущий и этапный контроль функционального состояния организма. Мы использовали показатели

Таблица 1

№ п/п	Контрольные упражнения	Результаты (сек)	
		Спортсмены НА МВД России	Спортсмены СДЮСШОР
1.	Выполнить 10 забеганий на «борцовском мосту»	5,7	4,8
2.	Выполнить 10 подъемов на гимнастический мост наклоном назад и обратно	27,3	25,8
3.	Выполнить 10 бросков - передняя подножка	30,8	27,7
4.	Выполнить 10 бросков - задняя подножка	26,3	24,7
5.	Выполнить 10 бросков через бедро	30,6	27,0
6.	Выполнить 10 бросков через плечи	35,3	32,2

частоты сердечных сокращений, артериального давления, а также показатели кислородного обеспечения организма пробами Штанге, Генчи и Серкина [3, 4].

Итак, проведенное нами исследование позволило констатировать следующее.

Во-первых, изменяющиеся условия социализации, всевозрастающий процесс урбанизация, усиливающийся и ускоряющийся процесс обучения не даёт возможность в полной мере исполнить генетическую потребность молодёжи в двигательной активности. Это приводит к осложнению социальной адаптации и к снижению функциональных возможностей организма молодого поколения. Всё это можно компенсировать вовлечением молодёжи в систематические занятия национальной борьбой самбо.

Во-вторых, в возрастном периоде 17–18 лет систематические занятия борьбой самбо оказывают достаточно высокое положительное влияние на функциональное состояние организма. При этом не наблюдается прирост массы тела спортсмена. В то же время наблюдается рост экономизации функции сердца [2].

В-третьих, выявлено положительное влияние на общую динамику развития основных

психомоторных качеств спортсменов-самбистов 17–18 лет. При этом наиболее выраженные изменения наблюдаются в данных, характеризующих такие качества, как силовая выносливость и гибкость, большая разница зафиксирована нами в показателях проявления скоростно-силовых возможностей организма, а наименее выражены изменения в показателях общей выносливости.

В-четвёртых, данные исследования показали, что именно возраст 17–18 лет наиболее приемлем для систематических занятий борьбой самбо. Это позволяет раскрыться в полном объёме активно развивающиеся в этот период растущие физические и функциональные возможности организма [1].

Литература

1. Абдищева, З. В. Влияние уровня двигательной активности на формирование энергетического обмена в различные возрастные периоды: автореф. дис. ... канд. биол. наук / З. В. Абдищева. – М., 1991. – 148 с.
2. Бабали, В. А. Воздействие тестирующих нагрузок на сердечный ритм борцов различной квалификации / В. А. Бабали, Ф. Г. Бурякин // Совершенствование системы подготовки высококвалифицированных спортсменов: Тез. докл. XX Республ. науч.-методич. конф. – Ереван, 1990. – С. 46-48.
3. <http://www.eduways.ru/newtxt-578.html>.

