



**Частное общеобразовательное учреждение гимназия «Томь»  
(ЧОУ гимназия «Томь»)**

Карташова ул., дом 68/1, г.Томск,634041,  
тел./факс (3822) 43-03-34 E-mail: [office@gymn.tom.ru](mailto:office@gymn.tom.ru)  
ОГРН 1037000089345 ИНН 7017003891 КПП 701701001

СОГЛАСОВАНО  
на заседании  
Методического  
совета протокол № 2  
«26» августа 2016 г.

4



Семитко С.Е.

03» сентября 2016 г.

Методическая разработка

**«Технология организации и проведения уроков физической культуры по  
разделу школьной программы Единоборства».**

**«Физическое развитие воспитанников и обучающихся в условиях реализации ФГОС»**

Выполнил  
учитель физкультуры высшей категории  
ЧОУ гимназия «Томь»  
Панов Сергей Иванович

## **Технология организации и проведения уроков физической культуры по разделу школьной программы «Единоборства».**

Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года указывает на необходимость модернизации физического воспитания в общеобразовательных учреждениях и создания условий и стимулов для расширения. В этой связи, одним из направлений исследований в области физического воспитания школьников является поиск и обоснование технологий и методик, основанных на спортивно-ориентированных формах организации физического воспитания, расширении интеграции средств спортивной и физической культур в целостном процессе образования и развития ребенка, вопросами которых занимаются В.К. Бальсевич, Л.И. Лубышева, В.И. Лях.

Также существуют научно-методические разработки по содержанию третьего урока физической культуры (А.П. Матвеев, Т.В. Петрова). Но при этом отсутствуют рекомендации по включению элементов единоборств в качестве третьего урока физической культуры. В подростковом возрасте особенно актуальной является проблема самоутверждения, само предьявления в определённых социальных группах. Часто это самоутверждение принимает уродливые формы. Подростковая преступность и наркомания – только часть этой проблемы. Внутренняя потребность выделиться, привлечь к себе внимание, занять свою социальную нишу бывает сильнее моральных норм и закона. Тем более что в этом возрасте видеть перспективу, последствия своих актуальных действий очень сложно. К тому же становление психики связано с высокой эмоциональностью, частой сменой и крайностями настроений. Философия восточных единоборств хотя и не связана с религией, прививает ребенку высокие моральные нормы и идеалы, воспитывает силу воли и духа, стремление к победе и лидерские качества. Происходит внутренняя закалка характера, поэтому человек, который занимается единоборствами, вряд ли когда-нибудь будет принимать наркотики или станет преступником.

Единоборства должны быть включены в школьную программу, так как действующие в Российской Федерации законы дают право каждому активно защищаться от преступных посягательств. Поэтому каждому крайне необходим минимум знаний приемов самозащиты и умение их применять, чтобы при необходимости защитить себя и своих близких, а так же тех, кому эта помощь может потребоваться. Боевые искусства не учат ребёнка сражаться с другими детьми - они учат сражаться с самим собой. Со своими внутренними страхами. А побеждая их - он освобождает в себе внутреннюю силу. Эта сила сметает сомнения и комплексы, и заставляет ценить человеческие моральные качества в себе и в других в первую очередь.

## **1. Теоретическое обоснование и аспекты изучения единоборств на уроках физической культуры**

### **1.1 Теоретическое обоснование и аспекты изучения элементов самбо для детей младшего школьного возраста на уроках физической культуры**

В психологии принято считать, что начало младшего школьного возраста определяется моментом поступления ребенка в школу. В последние годы в связи с переходом к обучению с 6 лет и введением четырехлетней начальной школы нижняя граница данного возрастного этапа переместилась, и многие дети становятся школьниками, начиная не с 7 лет, как прежде, а с 6 лет. Соответственно границы младшего школьного возраста, совпадающие с периодом обучения в начальной школе, устанавливаются в настоящее время с 6-7 до 9-10 лет.

Младший школьный возраст связан с переходом ребенка к систематическому школьному обучению. Начало обучения в школе ведет к коренному изменению социальной ситуации развития ребенка. Вся система жизненных отношений ребенка перестраивается и во многом определяется тем, насколько успешно он справляется с новыми требованиями.

Младший школьный возраст является сенситивным для:

- формирования мотивов учения, развития устойчивых познавательных потребностей и интересов;
- развития продуктивных приемов и навыков учебной работы, умения учиться;
- раскрытия индивидуальных особенностей и способностей;
- развития навыков самоконтроля, самоорганизации и само регуляции;
- становления адекватной самооценки, развития критичности по отношению к себе и окружающим;
- усвоения социальных норм, нравственного развития;
- развития навыков общения со сверстниками, установления прочных дружеских контактов.

К задачам физического воспитания, решаемым в младшем школьном возрасте, относятся:

1. укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоническому физическому развитию, выработка устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды;
2. овладение основами разнообразных жизненно важных движений;
3. развитие координационных (точность воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесие, ритм, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ориентирование в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;

4. формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья; работоспособность и развитие двигательных способностей;
5. выработка представлений об основных видах спорта, о применяемых в них снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
6. приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определенным видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;
7. воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений; содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

Младший школьный возраст характеризуется относительно равномерным развитием опорно-двигательного аппарата, но интенсивность роста отдельных размерных признаков его различна. Так, длина тела увеличивается в этот период в большей мере, чем его масса. Суставы детей этого возраста очень подвижны, связочный аппарат эластичен, скелет содержит большое количество хрящевой ткани. Позвоночный столб сохраняет большую подвижность до 8—9 лет. Исследования показывают, что младший школьный возраст является наиболее благоприятным для направленного роста подвижности во всех основных суставах.

Мышцы детей младшего школьного возраста имеют тонкие волокна, содержат в своем составе лишь небольшое количество белка и жира. При этом крупные мышцы конечностей развиты больше, чем мелкие. В развитии мышц четко прослеживается гетерохронизм. Например, отстают в развитии глубокие мышцы спины, затылочной области, шеи. Отсюда - возможные нарушения осанки, диктующие необходимость следить за ней, за позой, посадкой, ношением тяжестей и т. д. В связи с неравномерным развитием мышц дети легко овладевают движениями с большой амплитудой и участием крупных мышечных групп, но испытывают трудности при выполнении точных и мелких (с малой амплитудой) движений.

С переходом от дошкольного воспитания к систематическому обучению в школе у детей 6—7 лет объем двигательной активности сокращается на 50%. В период учебных занятий двигательная активность школьников не только не увеличивается при переходе из класса в класс, а наоборот, все более уменьшается. Поэтому крайне важно обеспечить детям в соответствии с их возрастом и состоянием здоровья достаточный объем суточной двигательной деятельности.

Период младшего школьного возраста является сенситивным периодом для развития гибкости, координации движений, общей выносливости, развития двигательных реакций и частоты движений, скорости двигательных реакций и темпа движений. В этом же возрастном периоде важно совершенствовать межмышечную координацию в скоростных движениях. Высокий темп прироста абсолютной силы мышц возможен в 9–10 лет у девочек, в 10–11 лет у мальчиков.

Для того чтобы вовремя и всесторонне развивать физические способности младших школьников необходимо приобщать их к занятиям физической культурой и спортом. Учитывая привлекательность самбо среди младших школьников и подростков, его доступность и значимость в формировании всесторонне развитой личности гражданина и патриота, профилактике асоциальных явлений, Коллегией Госкомспорта России было решено считать самбо приоритетным национальным видом спорта. С одной стороны, эти занятия развивают физические качества: выносливость, силу и т.д., а с другой - воздействие физической и спортивной подготовленности развивает и совершенствует психологические качества личности.

Изучение элементов самбо в рамках третьего урока физической культуры способствует созданию предпосылок и условий, с помощью которых наиболее успешно формируются и воспитываются черты характера и убеждения: воля, патриотизм, коллективизм, требовательность к себе и другим, ответственное отношение к порученному делу, учебе, работе, коллективу, семье. Это может быть связано с тем, что:

1. Во время занятий в секции самбо используется большое количество подвижных игр с элементами единоборств. Как известно, младшие школьники любят игры, связанные с движениями. Эти игры совершенствуют их координацию, развивают силу и ловкость, улучшают работу внутренних органов (дыхания, кровообращения), укрепляют здоровье детей. Игра помогает развитию восприятий, внимания, воображения, интересов, мышления, содействует развитию инициативы, активности, вызывает положительные эмоции, без которых не может быть игровой деятельности.
2. Большинство тренировочных заданий дается в парах. В паре ученику необходимо самоопределяется относительно учебной задачи, относительно партнера, относительно своей и другой точки зрения, таким образом, учебная работа приобретает личностный смысл, осуществляя в паре роли учителя и ученика, ребенок начинает чувствовать себя более компетентным и значимым, повышается самооценка, растет познавательная активность и мотивация.
3. Во время тренировочных занятий ученики получают возможность контактировать друг с другом. Педагоги-практики и психологи подчеркивают, что в младшем школьном возрасте особое значение имеет

тактильный контакт. Доброжелательное прикосновение - это знак эмоциональной безопасности.

4. Спортивный зал покрыт мягким борцовским ковром. Младшим школьникам нравится то, что в зале можно заниматься босиком, сидеть, лежать и ползать по полу. Это дополнительно вызывает положительные эмоции у детей.

Также желательно, что бы у всех детей на занятии была специальная форма (самбистская куртка, шорты). Благодаря этому они чувствуют себя на занятиях увереннее. Носить такую же спортивную форму, как и взрослые спортсмены, кажется им почетным.

Необходимо на занятиях самбо уделять больше внимания подвижным играм с элементами единоборств, так как игровая деятельность для младших школьников является второй по значимости после учебы. Победившую команду или отдельных игроков поощрять в устной форме или в форме символических наград.

1.2 Теоретическое обоснование и аспекты изучения элементов САМБО в младшем подростковом возрасте на уроках физической культуры.

Учёными младший подростковый возраст рассматривается как самый трудный и сложный из всех детских возрастов, представляющий собой период становления личности. Вместе с тем это самый ответственный период, поскольку здесь складываются основы нравственности, формируются социальные установки, отношения к себе, к людям, к обществу. Кроме того, в данном возрасте стабилизируются черты характера и основные формы межличностного поведения. Главные мотивационные линии этого возрастного периода, связанные с активным стремлением к личностному самосовершенствованию, - это самопознание, самовыражение и самоутверждение.

Ученый А.П. Краковский называет следующие возрастные особенности младшего подростка:

- потребность в достойном положении в коллективе сверстников, в семье;
- повышенная утомляемость;
- стремление обзавестись верным другом;
- стремление избежать изоляции, как в классе, так и в малом коллективе;
- повышенный интерес к вопросу о “соотношении сил” в классе;
- стремление отмежеваться от всего подчеркнуто детского;
- отсутствие авторитета возраста;
- отвращение к необоснованным запретам;
- восприимчивость к промахам учителей;
- переоценка своих возможностей, реализация которых предполагается в отдаленном будущем;
- отсутствие адаптации к неудачам;
- отсутствие адаптации к положению “худшего”;
- тенденция предаваться мечтаниям;
- боязнь осквернения мечты;

- ярко выраженная эмоциональность;
- требовательность к соответствию слова делу;
- повышенный интерес к спорту;
- увлечение коллекционированием, увлечение музыкой и киноискусством.

Следует добавить, что младшие подростки драчливы, проявляют элементы жестокости и агрессивности, могут попасть под чужое влияние, попасть в уличные преступные группировки, то есть подвержены внушаемости и ведомости. В этом возрасте проявляются элементы деструктивного поведения (тяга к курению, воровству, обмануть и т.д.). Младшие подростки порой не дисциплинированы, энергичны, тревожны, очень активны, особенно проявляют активность при выполнении классных, общественных поручений, при уборке кабинета, школьной территории и т.д. (что говорит о высокой физиологической энергии), правда эта активность может уступить место утомляемости. Желание сохранить тайны и секреты у них соседствует с неумением хранить эти тайны и секреты от окружающих, младшие подростки часто ябедничают друг на друга, начинают давать друг другу “прозвища”, которые сохраняются вплоть до окончания школы. У многих младших подростков наблюдается завышенная самооценка своих возможностей (“я все могу сделать сам”), эгоистическое самоутверждение, при котором ребенок радуется, если у одноклассника неприятности, если одноклассник оказался униженным или менее успешным чем он. Младшие подростки очень ранимы и обидчивы. Очень любят младшие подростки бравировать вещами, предметами, нарядами, которые есть только у них, но отсутствуют у остальных товарищей. Сейчас мы наблюдаем, как среди младших подростков идет разделение в классах на детей обеспеченных родителей и на детей из малообеспеченных семей (это особенно ярко проявляется в городах), на первое место ставится богатство, а не знания. Весьма активно в младшем подростковом возрасте идет формирование «малых групп».

Нельзя не упомянуть и вопрос о взаимоотношениях между младшими подростками и учителями. Положение учителя само по себе не гарантирует уважительного отношения со стороны младших подростков, и наставник должен обладать определенными качествами и вести себя определенным образом, чтобы заслужить такое к себе уважение. От того, как учитель, сможет проявить себя при работе с младшими подростками, зависит их отношение к нему в процессе дальнейшего обучения в школе. Строгость нужна, но ее следует сочетать с настойчивостью, вежливостью и занимательностью изложения нового материала.

Подростковый возраст — это период бурного роста и развития организма. Несоответствие между быстрым ростом трубчатых костей и относительно медленным развитием мышц еще более усугубляет впечатление неловкости и нескладности. Эти особенности физического развития накладывают свой отпечаток на все внешнее поведение и на характер движений подростка. С другой стороны, отмечается, что подросток может произвольно управлять своими движениями и

неловкость, порожденная указанными особенностями его развития, корректируется воспитанием. Поэтому физическому воспитанию подростка следует придавать большое значение. Происходит и рост мышечной силы. Исследования показали, что в младшем школьном возрасте ребенок еще не способен длительно поддерживать мышечное усилие, что проявляется в частой смене характера движений, но в подростковом возрасте сила и выносливость мышц увеличиваются.

С 12 лет отмечается усиленный рост мышц, который продолжается в последующие годы. Мускулатура подростков (особенно мальчиков) крепнет. Строение мышц при этом мало изменяется, в подростковом возрасте происходит только усиленный рост диаметра волокна мышц. Временами подросток бывает способен к большому и длительному напряжению, может проводить длительную работу, которая, казалось бы, не соответствует его силам. Это происходит в тех случаях, когда у подростка имеется большой интерес к работе, тогда труд или деятельность вызывает у него подъем, энтузиазм, и он не замечает ни усталости, ни времени.

В этом возрасте довольно быстро усваиваются и совершенствуются сложные движения, особенно эффективно обучение и самообучение трудовым и спортивным движениям. В частности, подросток легко овладевает ездой на велосипеде, лыжах, коньках, быстро усваивает сложные прыжки, па танца, координацию движений при плавании. Следует учесть, что если в этом возрасте не будет обращено специальное внимание на развитие ловкости, пластичности и красоты движений, то в последующий период обычно труднее овладевать ими, а неловкость и угловатость движений, присущая подростку, может сохраниться на всю жизнь. Значительным фактором физического развития подростка является происходящее в этом возрасте половое созревание, начало функционирования половых желез, которое влияет на работу внутренних органов, на деятельность мозга, сердца, вызывает и внешние изменения в виде вторичных половых признаков.

В соответствии с социально экономическими потребностями современного общества в его дальнейшем развитии и исходя из сущности общего среднего образования, целью физического воспитания в школе является, содействие всестороннему развитию личности. Установка на всестороннее развитие личности средствами восточных единоборств предполагает овладение школьниками основами физической культуры и специальными упражнениями из САМБО , слагаемыми которых являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры и САМБО , мотивы и способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Достижение этой цели обеспечивается решением следующих основных задач:

- укрепление здоровья и содействие нормальному физическому развитию;
- обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;



- развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей к выполнению специальных упражнений из кудо ;
- приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта;
- воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки и повышения работоспособности;
- получение навыков самообороны;
- воспитание нравственных и волевых качеств, нормализация психических процессов и свойств личности.

Воздействие восточных единоборств на организм школьников (на примере кудо ). Занятия восточными единоборствами открывают перед педагогом большие возможности для создания нужных ситуаций в условиях соперничества, требующего соблюдения правил, норм, спортивной этики, уважения к сопернику. Систематические занятия САМБО способствуют формированию таких важных качеств, как концентрация и переключение внимания, оперативное мышление, эмоциональная устойчивость, инициативность, смелость и решительность учащихся.

Обсуждая эффективность разных вариантов организации учебного процесса, можно утверждать, что восточные единоборства в системе физического воспитания повышают заинтересованность учащихся в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и ведении здорового образа жизни.

С этих позиций восточные единоборства в системе физического воспитания формируют у детей школьного возраста не только физические, но и нравственно этические качества.

В восточных единоборствах существуют обоснования движений с позиции биомеханики, которые по своей структуре отличаются от движений в других видах спорта и способствуют комплексному воздействию на опорно-двигательный аппарат и весь организм занимающегося.

Главное преимущество САМБО состоит в том, что в упражнениях задействованы практически все группы мышц и различные системы организма, что обеспечивает достаточно высокое и гармоничное развитие. Динамические и статические упражнения каратэ положительно влияют на подвижность суставов, развивают связочный аппарат, увеличивают мышечную силу, повышают выносливость организма. Специальное выполнение дыхательных упражнений обеспечивает массаж внутренних органов и улучшает кровообращение. Отработка уходов, блоков, ударов помогает развить быстроту движений, реакцию, ловкость и координацию. Благотворное влияние на нервную систему оказывает способность сосредоточивать внимание при выполнении приёмов.

При регулярных занятиях САМБО происходит укрепление сердечно сосудистой системы за счет увеличения сердечной мышцы, вследствие чего сердце может вытолкнуть больше крови в большой круг кровообращения.

На тренировки по САМБО ученикам необходима куртка САМБО и шорты. В наше время, пожалуй, уже не осталось тех, кто считал бы спортивное искусство САМБО просто способом мастерской борьбы или драки и всерьёз полагал, что САМБО — это место, где учат насилию. Восточные единоборства, к которым можно отнести и САМБО, прежде всего, воспитывают дух.

Организм ребёнка находится в стадии развития и роста. Разумеется, что физические нагрузки во время занятий нормируются соответственно возрасту и не превышают допустимых. В физическом плане САМБО для ребёнка будет полезно, прежде всего, как комплекс спортивных упражнений. Правильная осанка, умение контролировать движения, отличная физическая форма — всё это школа САМБО даст ребёнку.

Особо следует отметить психологическое влияние, которое оказывает боевое САМБО. Высокий авторитет учителя научит ребёнка уважению к старшим, основанному на признании опыта, заслуг и достоинств, а не на страхе.

Многие родители опасаются, что занятия единоборствами приведут к травмам, принесут их ребёнку не пользу, а вред. Такие опасения совершенно напрасны, занятия САМБО для ребёнка ничуть не более опасны, чем занятия любым другим видом спорта. Каждая школа САМБО организует тренировки таким образом, чтобы максимально снизить любой риск. А вот умение постоять за себя уберёжёт впоследствии ребёнка от куда более серьёзных неприятностей, чем полученная на тренировке ссадина.

Не следует думать, что, овладев приёмами восточных единоборств, ребёнок будет постоянно ввязываться в уличные драки. Воспитание юных бойцов проводится таким образом, что драки ребят интересовать не будут. А уж если ситуация сложится так, что драки не миновать, то приёмы САМБО окажутся полезным умением.

Не секрет, что улицы современных городов — не самое безопасное место. И парня, и девушку, на улице поджидает немало опасностей. Как бы вы не старались, вы не в состоянии опекать своего сына или дочь круглосуточно.

## **2.Методика обучения элементам единоборств на уроках физической культуры**

### **2.1 Методика обучения элементам самбо младших школьников на уроках физической культуры**

Занятия по изучению приемов самбо складываются из обучения и тренировки. Обучение заключается в целенаправленной и последовательной передаче преподавателем и усвоении обучаемыми знаний, умений и навыков, необходимых для технически правильного выполнения приемов боевого и спортивного разделов самбо. Тренировка заключается в систематическом, многократном повторении разученных приемов с постепенным усложнением условий их выполнения и нарастанием физической нагрузки. Процессы обучения и тренировки на уроке неразрывно связаны между собой и составляют единый комплекс технической, физической и морально-волевой подготовки учащихся.

При обучении преподаватель должен добиваться от занимающихся сознательного усвоения учебного материала и понимания ими сущности и значения приемов самбо для практической деятельности. Осмысленное восприятие программного материала повышает эффективность занятий, содействует прочности усвоения знаний, навыков и умений.

Личный интерес обучаемых к занятиям, сознательное отношение к ним повышают активность занимающихся. Активность на занятиях достигается интересным проведением урока с использованием разнообразных средств и методов, оценкой и поощрением занимающихся, предоставлением им времени для самостоятельного выполнения приемов.

Задачи:

- Укрепление здоровья, физическое и нравственное развитие детей и подростков.
- Привитие интереса и привычки к регулярным занятиям физической культурой и спортом, предоставление возможности приобщения к миру большого спорта.
- Социальная адаптация детей, решение проблем «трудных детей».
- Содействие патриотическому воспитанию подрастающего поколения.

В программе начальной подготовки предлагаются основы подготовки по спортивному разделу самбо, в доступных для изучения и тренировки упражнениях, включающих в себя:

- упражнения для развития и совершенствования простых двигательных навыков (ходьба, бег, прыжки, эстафеты и подвижные игры);
- упражнения для развития основных физических качеств: силы, выносливости, быстроты, ловкости, гибкости;
- упражнения для формирования специальных двигательных навыков (простейшие элементы акробатики и спортивной гимнастики, упражнения в безопасном падении(само страховке);
- изучение базовой техники (стойки и передвижения, дистанции и основные захваты, выведения из равновесия);
- разучивание 8-12 основных приемов спортивного самбо в стойке (бросков и их простейших комбинаций) и борьбе лёжа (переворачивания, удержания, болевые приёмы и их комбинации).

В целях лучшего усвоения изучаемого материала преподаватель должен предлагать занимающимся доступные приемы (упражнения), которые соответствуют их технической подготовке и уровню физического развития. При обучении самбо необходимо соблюдать последовательность в переходе от простого к сложному, от легкого к трудному, от известного к неизвестному.

Обучение на занятиях по самбо осуществляется в такой последовательности :

- ознакомление с приемом
- разучивание приема

- тренировка в выполнении приема

При проведении занятий по изучению и тренировке приемов самбо должны соблюдаться меры по предупреждению травматизма.

К таким мерам относятся:

- высокая организованность и дисциплина на занятиях; хорошая подготовка (разминка) занимающихся к основной части урока;
- само страховка — умение падать на бок, спину, вперед на руки, сохранение равновесия, напряжение мышц, мгновенная сигнализация в случае болевого ощущения голосом «есть» или хлопком ладони по партнеру или коврику;
- страховка — плавное проведение приемов, мгновенное освобождение захвата по сигналу партнера, поддержание падающего за одежду, отпускание руки партнера для само страховки, избегание падений на партнера;
- запрещение заниматься на одном ковре разучиванием бросков и приемов борьбы лежа одновременно;
- выполнение бросков в одну сторону или от центра ковра к его краям;
- строгое соблюдение санитарно-гигиенических условий мест занятий;
- не допускать к занятиям лиц, имеющих: кожные заболевания, грязную форму, длинные ногти, крючки, пряжки на одежде, часы на руке и т. д.;

Основной формой проведения занятий по самбо является урок. Практический урок состоит из трех частей: подготовительной, основной и заключительной.

1 часть урока, подготовительная (8 – 10 мин.).

*Задачи:* организация внимания группы, воспитание дисциплинированности и сознательности, сосредоточение внимания и умеренное разогревание организма, увеличение подвижности в суставах и укрепление связочного аппарата, развитие эластичности и способности расслаблять мышцы, выработка правильной осанки.

*Средства:* построение, проверка присутствующих, равномерный бег, специальные беговые упражнения. Физиологическая нагрузка, измеряемая частотой пульса, в конце первой части урока не должна превышать более чем на 20% исходный показатель в начале урока.

Начинать урок нужно с общего построения, требовать четкости исполнения и полной тишины. До начала упражнений можно провести 1—2-минутную беседу воспитательного характера.

Упражнения вводной части урока не должны вызывать сильного возбуждения или утомления, поэтому в этой части урока не следует давать ни длительного бега, ни игр, которые нарушали бы внимание и дисциплину группы. Движения в этой части урока нужно подбирать разнообразные. Во время исполнения движений следует подсказывать ученикам, когда делать вдох, когда выдох.

2 часть урока, основная (20 – 25 мин.).

*Задачи:* воспитание и закрепление физических, моральных и волевых качеств и навыков; обучение технике борьбы и применение этой техники в разнообразных усложненных условиях.

*Средства:* приёмы страховки и само страховки, удержания, болевые приемы, приемы борьбы лежа, приемы борьбы стоя. Краткие замечания по техническим ошибкам и поведению занимающихся.

Физиологическая нагрузка в конце этой части урока достигает наибольшей величины. Частота пульса повышается, как правило, до 70—100% по сравнению с исходным показателем в начале урока.

Технику борьбы и самозащиты нужно изучать в основной части каждого урока в следующем порядке:

1. изучение падений и бросков;
2. изучение приёмов борьбы лежа;
3. изучение приемов борьбы стоя.

Падения без препятствий нужно изучать всей группой, расположенной на ковре в разомкнутом строю, и проводить их во избежание ушибов друг о друга обязательно в одном направлении.

К изучению любого броска можно приступать только после изучения (или повторения) соответствующего падения.

Перед тем как приступить к разучиванию с группой какого-либо приёма, его надо показать так, как если бы он проводился в вольной схватке, т. е. технически правильно, быстро и чётко. Затем даётся обоснование приёма в целом с точки зрения техники и тактики. После этого совместно с объяснением и обоснованием показываются его характерные детали. В заключение опять демонстрируется приём в целом виде, слитно.

Если приём очень сложный или группа недостаточно подготовленная, рекомендуется после объяснения приёма в целом разделить приём и разучивать его по частям, постепенно объединяя их.

Когда задание дано и пары начинают разучивать приём или часть его, нужно обойти группу и проверить правильность выполнения приёма, делая соответствующие указания каждому ученику.

Особое внимание нужно обратить на то, чтобы при разучивании приёмов партнеры совершенно не сопротивлялись друг другу, а при разучивании бросков не падали раньше проведения броска. При разучивании приёма и совершенствовании его выполнения каждый из занимающихся поочередно проделывает приём подряд три раза. Такая смена может происходить несколько раз в течение времени, отведенного на изучение приёма.

Надо приучать учеников к тому, чтобы до выполнения приёма они себе его хорошо представили, а после выполнения каждого приёма анализировали свои движения, то есть сознательно, а не механически разучивали и осваивали приём.

3 часть урока, заключительная (5—10 мин.).

*Задачи:* успокоение деятельности органов дыхания и кровообращения, подведение итогов урока, воспитание и решение организационных вопросов.

*Средства:* медленная ходьба, упражнения на расслабление, игры с элементами единоборств.

В конце занятия необходимо проводить игры с элементами единоборств, для того, чтобы повышать интерес школьников к занятиям, а также развивать в игровой форме физические качества, необходимые для борьбы самбо.

## **2.2 Методика обучения САМБО младших подростков на уроках физической культуры**

Цели занятий САМБО:

- а) оптимизация физического развития человека;
- б) всестороннее совершенствование физических качеств и связанных с ними способностей в единстве с воспитанием духовным и нравственных качеств, характеризующих общественно активную личность;
- в) подготовка каждого члена общества к плодотворной трудовой и другим видам деятельности.

Задачи изучения САМБО:

I. По оптимизации физического развития человека:

- а) оптимальное развитие физических качеств, присущих человеку;
- б) укрепление и сохранение здоровья, а также закаливание организма;
- в) совершенствование телосложения и гармоничное развитие физиологических функций;
- г) многолетнее сохранение высокого уровня общей работоспособности;
- д) постановка индивидуализированных двигательных заданий, предусматривающих выполнение движений в рамках четко определенных параметров (пространственных, временных, силовых).

II. Образовательные задачи:

- а) формирование различных жизненно важных двигательных умений и навыков;
- б) приобретение базовых знаний теоретического и практического характера.

III. Общепедагогические задачи:

- а) формирование личности человека;
- б) развитие нравственно-волевых качеств;
- в) развитие интеллекта и психомоторной функции;
- г) формирование этических и эстетических качеств личности.

При решении в единстве эти задачи становятся гарантиями всестороннего гармонического развития человека.

При постановке задач и определении сроков для их решения учитываются закономерности возрастного развития организма человека, а также закономерности сменяемости возрастных периодов и тех естественных изменений, которые в них происходят. Так, например, при воспитании физических качеств необходимо учитывать сенситивные (чувствительные) зоны, когда естественное созревание

форм и функций организма создает благоприятные предпосылки для направленного воздействия на данные качества.

Одно из самых главных условий изучения техники кудо – регулярность занятий.

На учебно-тренировочных занятиях самбисты приобретают новые навыки и совершенствуют ранее выработанные.

Повторение движения или действия уже является процессом тренировки. Постепенное и все более широкое усвоение базовой техники закрепляется в ката и учебном спарринге. Ученик, стремящийся к высоким достижениям в САМБО, должен постепенно повышать свое мастерство, усваивать, закреплять и совершенствовать не только новые технические навыки, но и умение их применять в различных условиях поединка. Учитель, планируя общий курс обучения ученика, последовательно вводит в занятия новые упражнения и действия, строго учитывая при этом качество усвоения пройденного материала, чтобы обеспечить преемственность в обучении.

Тренировочное занятие. Во время тренировочных занятий самбист совершенствует физические качества и технико-тактические навыки. Например, при подготовке к соревнованиям, ученик главным образом стремится совершенствовать свое мастерство в условиях боевой практики с партнерами разного стиля и манеры ведения боя, при помощи упражнений на снарядах сохранить высокую спортивную форму, не изучая новых приемов.

В основном учебно-тренировочные занятия проводятся в группе. Эту форму занятий можно применять для учеников разной квалификации – как для новичков, так и для мастеров. Группа должна быть примерно одной квалификации, потому что учитель дает всем одно задание в изучении и совершенствовании технических и тактических действий.

Учебно-тренировочные и тренировочные занятия подразделяются на три части: подготовительную, основную и заключительную.

Подготовительная часть занятия делится на физиологическую разминку и образовательную часть.

Физиологическая разминка предусматривает: а) подготовку центральной нервной системы, активизацию деятельности сердечно-сосудистой системы и дыхания; б) подготовку двигательного аппарата к действиям, требующим значительных мышечных напряжений.

В образовательной части занимающиеся выполняют специализированные упражнения для кудоиста, подготовительные к решению основных задач занятия. Специализированные подготовительные упражнения подбираются в зависимости от уровня подготовленности, возраста занимающихся, периода подготовки и направленности занятия.

В подготовительной части, как правило, применяются упражнения умеренной интенсивности. Эта часть занятия значительно повышает подвижность нервных процессов и создает оптимальные условия для выполнения более сложных

упражнений с большой интенсивностью. Если же нагрузка во время подготовительной части повышенная или недостаточная, подвижность нервных процессов (уровень сенсомоторных реакций) увеличивается незначительно по сравнению с исходными данными покоя. Следует также учитывать индивидуальные особенности ученика. В подготовительной части нельзя уделять много внимания развитию таких качеств, как сила и выносливость.

Обще развивающие упражнения оказывают всестороннее воздействие на организм человека. Возможность большого выбора обще развивающих упражнений позволяет ученику улучшить работу двигательного аппарата, научиться более точно дифференцировать движения. Специальные подготовительные упражнения должны соответствовать задачам тренировки. Если в основной части тренировки ставится задача развития подвижности и ведения боя на дальней дистанции, то для подготовительной части должны быть подобраны соответствующие упражнения в передвижении, нанесении прямых ударов, уклоны туловищем и другие, с тем чтобы этим содействовать быстрейшему овладению специальными навыками во время тренировки в парах.

Начинают занятия с медитации. За ней – легкий бег, подскоки, маховые движения руками и ногами, ускоренный бег, выпады, приседы, блоки и др. Далее следуют упражнения специально-подготовительные.

В основной части занятия решаются главные задачи: а) овладение техническими и тактическими навыками, совершенствование их; б) психологическая подготовка, выработка способности к высоким психическим напряжениям; в) развитие быстроты реакции, выполнения рациональных движений, координации, ловкости, скоростно-силовых качеств и скоростной выносливости.

Нагрузка должна нарастать по объему и особенно по интенсивности. Например, после изучения приемов в парах по заданию учителя (сначала медленно, постепенно увеличивая скорость их выполнения) переходят к закреплению и совершенствованию приемов в условном или произвольном учебном поединке. Произвольный спарринг с партнером требует больших напряжений, поэтому к условному или вольному поединку переходят после изучения приемов САМБО, перед работой на снарядах. Упражнения на манекенах, мешках и лапах снижают нервные напряжения после спарринга, поэтому эти упражнения выполняют в конце основной части занятия.

В заключительной части организм ученика надо привести в относительно спокойное состояние. В начале заключительной части ученики иногда выполняют упражнения стоя, сидя и лежа для развития силы и гибкости отдельных групп мышц. Затем используют успокаивающие упражнения, проводят легкий бег, ходьбу с дыхательными упражнениями, потряхиванием и расслаблением мышц конечностей. Даются упражнения отвлекающие (на внимание, подвижные игры и т. д.).



В начальной стадии обучения, например, упражнения по изучению техники движения ударов и защит включают в основную часть занятия. По мере овладения сложными действиями упражнения и механику движений переводят в подготовительную часть занятия, где они становятся уже упражнениями подготовительными.

Типовую структуру занятия можно изменять в зависимости от конкретных условий.

Учебно-тренировочный процесс включает в себя следующие основные этапы.

1. Формирование у юных спортсменов мотивов к учебно-тренировочным занятиям. Воспитанники должны ощущать потребность в знаниях, умениях, навыках и тренироваться с интересом. У них необходимо сформировать следующие мотивы, на систему которых важно опираться в учебно-тренировочном процессе и которые в наибольшей степени способствуют развитию личности, пробуждают интерес к спортивному и нравственному росту:

— непосредственно побуждающие (интересное преподавание, симпатия к тренеру, применение наглядных и технических средств, нежелание быть объектом обсуждения в коллективе и т.д.);

— перспективно побуждающие, связанные с будущей спортивной деятельностью (продолжение занятий спортом в коллективах более высокой квалификации, поступление в физкультурное учебное заведение т.д.);

— интеллектуальные, возникающие в процессе познавательной деятельности (чувство удовлетворения самим процессом физического труда, постановкой и разрешением учебных проблем).

2. Постановка перед воспитанниками и осознание ими конкретных проблем, задач, вопросов. Эффективное руководство учебно-тренировочным процессом предполагает умение так поставить задачу, проблему, чтобы она стала личной задачей, проблемой для юных спортсменов. А для этого необходимо, чтобы подростки осознали противоречие между новыми спортивными задачами и уровнем знаний, навыков и умений, чтобы у них возникло стремление к новым знаниям, которое является основой развития интеллектуальных мотивов учения.

3. Организация познавательной деятельности воспитанников, восприятия ими нового материала. Вводить юных спортсменов в новый материал можно различными способами: а) тренер сам объясняет новый материал и раскрывает перед воспитанниками способы и пути овладения новыми действиями, упражнениями, комбинациями; б) тренер с помощью постановки вопросов, проблем привлекает подростков к решению познавательных, спортивных и творческих задач; в) организуется самостоятельная познавательная деятельность учеников.

4. Завершение познания и закрепление знаний. Первичное закрепление предполагает решение проблем или задач в том же логическом плане, в котором происходило восприятие нового материала. В процессе дальнейшего закрепления

необходимо новые знания включать в новые связи, переносить их в новую ситуацию. Новые знания могут закрепляться в процессе упражнений и повторений.

5. Применение знаний, навыков и умений. Этот этап характеризуется наибольшей самостоятельностью деятельности юных спортсменов. Основные формы: тренировки, двусторонние игры, соревнования. Особенно важно применять полученные знания, умения, навыки не только на тренировках, но и на соревнованиях.

6. Проверка результатов деятельности юных спортсменов, выработка у них способности к самопроверке, самоконтролю. Процесс контроля и проверки — это процесс обратной связи, без которого невозможно управление любым процессом, в том числе и учебно-тренировочным. Эффективность его определяется во многом педагогическим тактом и чутьем тренера. Задача тренера состоит не только в выявлении результатов учения, но и в контроле за самим процессом, что особенно сложно, поскольку овладеть знаниями, навыками и умениями невозможно без элементов самоконтроля и самопроверки со стороны юных спортсменов, без выработки у них умения критически подходить к результатам своего труда на тренировках и соревнованиях.

Литература:

1. 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. Е.В.Лубышева. Теория и практика физ. культуры. - 2003. - № 4. - С.11 – 16.
2. Бальсевич В.К. Теория и технология спортивно ориентированного физического воспитания в массовой общеобразовательной школе В.К. Бальсевич, Л.И. Лубышева Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. - 2005. - № 5. - С. 50 - 53.
3. Гоноболин Ф. Н. Игровая деятельность младших школьников// Гоноболин Ф. Н. Психология. - М. Просвещение, 1973. - 240 с.
4. Донской Д.Д. Биомеханика / Д.Д. Донской, В.М. Зациорский. М.: Физкультура и спорт, 1979. - 124 с.
5. Ирхин В.М. Здоровье система учителя физической культуры / В.М. Ирхин, Ф.И. Собянин Теория и практика физ. культуры. - 2005. - № 4. - 27 с.
6. Калачев Г. А. Физиология мышечной деятельности и спорта: Учеб. Пособие Г. А. Калачев. – Барнаул, 2004. – 226 с.
7. *Краткий психологический словарь Л.А.Карпенко, А.В.Петровский, М. Г. Ярошевский. — Ростов-на-Дону: ФЕНИКС,1998. – 512 с.*
8. Луговых Т.А. Работа в паре как средство формирования универсальных учебных действий Т.А. Луговых

9. Ояма М. Классическое каратэ М. Ояма М. Новыша. – М. : Экспо, 2006. – 256 с.
10. Романенко Л. Г. К формированию эмоционально-нравственного фонда младшего школьника Л. Г. Романенко молодой ученый. 2011. №1. С. 225-228.