

УДК 796.814

**Индивидуальная образовательная траектория студентов вуза,
занимающихся самбо**

Зезюлин Федор Максимович, кандидат педагогических наук, профессор
Государственный университет управления, Москва

Аннотация

Цель исследования – использование индивидуальной образовательной траектории на занятиях со студентами элективной дисциплиной самбо.

Методы и организация исследования. Использованы методы анализа и обобщения научно-методической литературы, многолетний личный опыт автора и его коллег, педагогический эксперимент. Предлагаемые варианты составления групп студентов, занимающихся самбо, в зависимости от их подготовленности были апробированы на занятиях элективной дисциплиной самбо со студентами ГУУ и курсантами Владимирского юридического института ФСИН России.

Результаты исследования и выводы. Вид спорта самбо позволяет проводить занятия со студентами разного уровня физической подготовленности и наличия опыта занятий единоборствами. Индивидуальная образовательная траектория студента должна учитывать его готовность к занятиям одной из дисциплин самбо: борьба самбо, боевое самбо или демонстрационное самбо. Внедрение в учебный процесс студентов индивидуальных образовательных траекторий позволяет использовать технологии спортивной тренировки борцов самбо.

Ключевые слова: образовательная траектория, самбо, дисциплины самбо, индивидуальный подход.

The individual educational trajectory of university students engaged in sambo

Zezyulin Fedor Maksimovich, candidate of pedagogical sciences, professor
State University of Management, Moscow

Abstract

The purpose of the study – is the use of an individual educational trajectory in classes with students of the elective discipline of sambo.

Research methods and organization. Methods of analysis and generalization of scientific and methodological literature, the author's and his colleagues' many years of personal experience, and pedagogical experimentation were utilized. The proposed options for forming groups of students engaged in sambo, depending on their preparedness, were tested in elective sambo classes with students from the State University of Management and cadets from the Vladimir Law Institute of the Federal Penitentiary Service of Russia.

Research results and conclusions. The sport of sambo allows for classes to be conducted with students of varying levels of physical fitness and experience in martial arts. The individual educational trajectory of a student should take into account their readiness to engage in one of the disciplines of sambo: sambo wrestling, combat sambo, or demonstration sambo. The integration of individual educational trajectories into the educational process for students enables the use of training technologies for sambo wrestlers.

Keywords: educational trajectory, sambo, sambo disciplines, individual approach.

ВВЕДЕНИЕ. Физическая культура в вузах, да и не только в вузах, в силу различных причин опять требует определенного прорыва и применения новых инновационных решений, без которых мы можем окончательно потерять студентов. Ни для кого не секрет, что в вузах сокращается посещаемость занятий по физической культуре, студенты теряют интерес к спортивным соревнованиям как участники и как зрители [1]. Из учебных планов исчезают зачеты, уменьшается количество учебных часов, предусмотренных на освоение предмета. В то же время можно отметить, что среди абитуриентов все меньше тех, у кого сформирована потребность в занятиях физической культурой. Напротив, увеличивается число студентов с ограниченными возможностями здоровья, которые не могут заниматься в обычной группе. Каждый такой студент требует особого внимания и занятий по особому

плану. Попытки исправить ситуацию за счет создания студенческих спортивных клубов на сегодня малоэффективны. В свое время такие прогрессивные решения, как конверсия спортивных технологий в учебный процесс, спортизация и внедрение элективных дисциплин, возрождение ГТО, сыграли положительную роль в физическом воспитании студентов [2]. Но сегодня физическая культура в вузах опять начинает опускаться в разряд второстепенных дисциплин. Исключения составляют ведомственные вузы силовых структур и армии, где физическая подготовка была и, надеюсь, будет одной из важнейших дисциплин [3]. Опытном внедрения в учебную практику индивидуальных образовательных траекторий на примере студентов, занимающихся самбо, мы хотели бы поделиться в данной статье.

МЕТОДИКА И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ. Как показывает практика, у современного студента значительно выросли запросы на педагогику сотрудничества и индивидуальный подход. Резко повысилась роль когнитивной составляющей занятий. Обучающийся не хочет просто выполнять указания преподавателя, он должен понимать, для чего он делает то или иное упражнение, какие физические качества у него развиваются, какие практические умения он приобретает, как занятия отразятся на его здоровье. Учитывая пожелания студентов, мы попытались максимально использовать индивидуальный подход при обучении элективной дисциплине самбо с использованием индивидуальной образовательной траектории.

Подготовку индивидуальной образовательной траектории мы начинали с определения уровня физической подготовленности студента и наличия у него умений и навыков в выбранной им элективной дисциплине самбо. Для определения физической подготовленности были использованы нормативы Всероссийского комплекса ГТО (подтягивание, 100 метров, 1000 м, челночный бег). В самбо проверялась техника выполнения приемов самостраховки, знания болевых приемов и приемов удержания в партере, выполнение базовых приемов в стойке без сопротивления партнера. В группу базовых приемов были включены броски во все стороны: задняя подножка, передняя подножка, бросок захватом одной ноги, бросок захватом двух ног, броски через плечо из стойки и с колен с разными захватами, броски через голову с разными захватами, боковой переворот, бросок «мельница» с колен, зацеп изнутри. Среди болевых приемов в партере предлагались рычаг локтя, узел локтя, ущемление ахиллова сухожилия. Болевые приемы предлагалось демонстрировать после перехода от броска из стойки, перевода в партер, переворота в партере или перехода с одного болевого приема на другой (например, от рычага локтя на узел локтя). Студенты, выбравшие элективную дисциплину самбо, имели не только разный уровень физической и технической подготовленности, но и разное представление о занятиях единоборствами. Кроме этого, входное тестирование позволило выявить ряд частных проблем, требующих пристального внимания. Некоторые студенты успели позаниматься в различных платных секциях, клубах разными смешанными единоборствами. Занятия в таких клубах зачастую проводят специалисты, которые не имеют достаточного образования и опыта, а учат по картинкам. Например, самостраховку при падении выполняют таким образом, что потом приходится долго переучивать. То же можно констатировать и про технику выполнения бросков, болевых приемов и ударной техники. На этом этапе мы смогли определить уровень

технической подготовленности студентов и выявить моменты, на которые необходимо обратить внимание при разработке индивидуальной образовательной траектории по выбранной дисциплине.

После получения результатов тестирования студенты, желающие заниматься самбо, были распределены на три условные группы, которые различались по уровню физической подготовленности и знания техники самбо.

Первая группа — имеют спортивные разряды по любому единоборству, физически подготовлены не ниже оценки «хорошо», знают и умеют выполнять приемы самостраховки, броски и болевые приемы, готовы к участию в спортивных соревнованиях.

Вторая группа — физически подготовлены на оценку «хорошо» и «удовлетворительно», слабо знают и выполняют броски и болевые приемы, готовы к участию в простейших поединках в группе.

Третья группа — физически подготовлены на оценку не ниже «удовлетворительно», не знают и не умеют выполнять приемы самостраховки. Готовы к участию в соревнованиях по демонстрации техники самбо, не готовы к соревновательному противоборству с партнером.

Студентам, не прошедшим отбор в эти три группы, было рекомендовано первый семестр посещать группы общефизической подготовки и, при выполнении нормативов на оценку не ниже «удовлетворительно», в следующий семестр попытаться попасть в группу самбо.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ. Распределение обучающихся на условные группы позволило для каждого студента выбрать определенную образовательную траекторию, которая позволит ему максимально эффективно использовать учебное время и достигнуть решения своих личных целей и задач. Например, студенты первой группы уже имеют опыт занятий единоборствами (это может быть самбо, дзюдо, рукопашный бой, другие спортивные единоборства), поэтому главной целью занятий для студентов этой группы, вероятно, будет достижение максимального спортивного результата или выполнение требований спортивного разряда по дисциплинам «борьба самбо» или «боевое самбо». Практика показала, что студенты могут показать результат и по другим единоборствам, таким как рукопашный бой, универсальный бой, при соответствующей психологической подготовленности. Преподавателю важно определить, в каком направлении в первую очередь сосредоточить индивидуальную подготовку студента, учитывая его уровень и способности, для достижения результата. Важны физическая, специальная физическая, техническая (причем не только знание бросков, но и умение проводить удержания и болевые приемы в партере), тактическая и морально-волевая подготовка, которая, по мнению многих специалистов в единоборствах, имеет первостепенное значение. Комплексное проявление различных видов подготовленности имеет решающее значение для победы в поединках соперников примерно равного уровня. Личный опыт работы со спортсменами и опыт моих коллег позволяет утверждать, что при разработке индивидуальной образовательной траектории студента-самбиста следует начинать работу, отталкиваясь от тех умений и навыков, которые у него были сформированы за предыдущий период [4, 5]. Такой подход подтвердил свою эффективность в период работы (около 20 лет) во Владимирском юридическом институте ФСИН России. Среди курсантов института десятки мастеров спорта России и мастеров спорта

международного класса по борьбе самбо и рукопашному бою. Сегодня выпускники института, заслуженные мастера спорта Антон Коновалов и Алексей Мерзликин, входят в состав сборной команды России и успешно выступают на соревнованиях самого высокого уровня. А на первенстве России среди молодежи, проходившем во Владивостоке в 2005 году, сразу 4 курсанта завоевали 3 золотые и одну серебряную медали. В своё время ребята поступали в институт, как правило, с первым разрядом или званием кандидата в мастера спорта. Правильный выбор индивидуальной траектории при подготовке студентов позволил добиться серьезных результатов.

Индивидуальная траектория подготовки студентов, отнесенных ко **второй группе** (физически подготовлены на оценку «хорошо» и «удовлетворительно», но слабо знают технику самбо), на начальном этапе направлена на выполнение нормативов массовых спортивных разрядов через совершенствование личного технического арсенала и развитие физических качеств. При построении индивидуальной траектории обучения технике выполнения приемов в борьбе самбо в первую очередь следует обратить внимание на базовые приемы самбо, причем в эту группу необходимо включить броски во все стороны. Целесообразно совершенствовать приемы в условиях моделирования спортивных поединков с различными партнерами и всевозможными ограничениями. Например, соперники разного роста и веса, с односторонним сопротивлением, борьба до первой оценки и т. д. Такие условные поединки позволят рассмотреть стиль борьбы, к которому предрасположен обучающийся, и вовремя внести коррективы в траекторию его обучения. Сегодня главная проблема студенческого спорта высоких достижений – это отсутствие времени и серьезной мотивации для занятий у студентов. Они быстро начинают понимать, что высоких результатов за время обучения в вузе достигнуть очень сложно без определенного начального уровня. Вероятно, сегодня гораздо важнее задача приобщения их к регулярным занятиям массовым спортом и сохранения здоровья в течение всей жизни. Если сегодня они не очень сильны физически и слабо знают приемы самбо, то завтра они могут стать настоящими спортсменами-разрядниками, будут обладать навыками самозащиты, которые нужны каждому мужчине. Вероятно, достижение определенных личных результатов после занятий самбо (например, выполнение спортивного разряда, награждение грамотой и т.д.) будет значительно способствовать и воспитанию у студентов привычки к регулярным занятиям физической культурой. При выполнении норматива 1 спортивного разряда студент имеет возможность заниматься по учебному плану первой группы.

Третья группа: физически подготовлены на оценку «удовлетворительно», о самбо имеют слабое представление, но хотят заниматься самбо и приобрести специальные навыки и умения, но не готовы к соревновательному противоборству с партнером. Как показывает практика, индивидуальная траектория подготовки студентов третьей группы должна начинаться с простых общеразвивающих и элементарных гимнастических упражнений (кувырков, перекатов и т. д.). Для физического развития студентов и повышения их интереса можно постепенно пробовать отдельные элементы самостраховки и борьбы в партере (перевороты, удержания, болевые приемы). При проведении занятий, особенно в начальный период, необходимо особенно тщательно соблюдать меры безопасности занимающихся. В то же время считаем необходимым обращать внимание студентов на положительное влияние занятий на их развитие и здоровье. В демо-самбо спортсмены осваивают технический арсенал самбо

не для участия в реальных поединках, а для демонстрации техники этого вида спорта. Демонстрация техники самостраховки и страховки партнера, акробатических упражнений, бросков и технических действий в партере, болевых приемов, в том числе из техники служебно-прикладного самбо, требует серьезной физической и технической подготовки, воспитывает чувство локтя и способность вовремя прийти на помощь. Демо-самбо позволяет развить интерес занимающихся к физической культуре, понимание необходимости физических упражнений, здорового образа жизни, основ физиологии и анатомии человека — это тот минимум знаний, без которых трудно заниматься любым видом спорта, тем более воспитать потребность в регулярных занятиях. Сегодня официальные соревнования в данной дисциплине проводятся среди школьников общеобразовательных школ и кадетских училищ в рамках Всероссийского проекта «Самбо в школу». Вероятно, дисциплина демо-самбо будет востребована и у студенческой молодежи, так как в ней органично сочетаются элементы приемов самбо, гимнастики, акробатики, аэробики и в то же время отсутствует противостояние партнеров. Эта дисциплина идеально подходит для студентов, желающих заниматься самбо, но недостаточно физически развитых и неготовых к противостоянию с соперником. Опросы студентов подтверждают, что большинство молодых людей в глубине души хотят быть сильными, здоровыми и уверенными в себе. Вероятно, демо-самбо позволит им приблизиться к исполнению своего желания. Считаем данную дисциплину перспективной для развития в студенческой среде в рамках «Студенческой Лиги самбо».

Таблица 1 – Индивидуальная образовательная траектория студента при выборе вида спорта самбо

Индивидуальная образовательная траектория	Уровень физической подготовленности студента	Наличие опыта занятий единоборствами у студента	Рекомендуемая студенту для занятий спортивная дисциплина самбо
1	Хороший или отличный	имеет спортивный разряд по единоборствам	Боевое самбо
2	Хороший	имеет опыт занятий единоборствами до одного года	Спортивное самбо
3	Слабый или удовлетворительный	не имеет опыта занятий единоборствами	Демо-самбо

В то же время нельзя не отметить, что самбо является прекрасным средством социализации и патриотического воспитания молодежи. Самбо объединило единоборства не только всех народов Советского Союза, но и многих стран мира. Студент любой национальности может узнать знакомые для его народа приемы, которые успешно применяются в самбо. Сегодня в сборной команде России по самбо можно увидеть борцов из всех регионов страны, и каждый обладает своей самобытной техникой.

Возникновение самбо было продиктовано необходимостью для молодой советской республики в эффективной системе самозащиты для сотрудников силовых органов. Сегодня в основных силовых структурах, таких как МВД, Росгвардия, ФСБ, армия, самбо, как правило, является базовым видом спортивной подготовки. Считаем,

что высшие учебные заведения в перечне элективных дисциплин по физической культуре должны включать самбо, которое, помимо отмеченных достоинств, является прекрасным средством допризывной подготовки молодежи к службе в армии. И сделать это необходимо в первую очередь в вузах, не имеющих военных кафедр.

С момента признания видом спорта 16 ноября 1936 года самбо динамично развивается. Сегодня в международную федерацию самбо входят более ста стран, этот вид спорта признан Международным олимпийским комитетом, а официальные соревнования проводятся в четырех спортивных дисциплинах. Это единственный вид спорта, международные соревнования которого обслуживаются судьями на русском языке.

ВЫВОДЫ. Индивидуальная образовательная траектория студента готовится на основании входного тестирования и должна учитывать его готовность и желание заниматься различными видами спорта, в том числе одной из дисциплин самбо: борьбой самбо, боевым самбо или демонстрационным самбо. Самбо позволяет проводить занятия со студентами разного уровня физической подготовленности и опыта занятий единоборствами. Демо-самбо (демонстрационное самбо) позволяет учитывать возможности и желание студентов к противоборству, развивая важные физические качества, приобретая полезные навыки и умения и вырабатывая привычку к здоровому образу жизни. Внедрение в учебный процесс студентов индивидуальных образовательных траекторий позволяет использовать технологии спортивной тренировки борцов самбо разного уровня. В задачи индивидуальной образовательной траектории студента, кроме совершенствования физической подготовленности и приобретения необходимых умений и навыков, необходимо включать приобретение знаний для проведения самостоятельных занятий физической культурой.

Универсальный вид единоборства самбо может использоваться в вузах как эффективное средство социализации, патриотического воспитания и допризывной подготовки молодежи к службе в армии.

СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

1. Пащенко Л. Г. Субъективное отношение к состязательной деятельности участников студенческих соревнований // Теория и практика физ. культуры. 2019. № 8. С. 66–68. EDN: FQQLBY.
2. Современные проблемы физического воспитания в вузе : материалы региональной научно-практ. конф., посвященной 70-летию кафедры физического воспитания и здоровья. Рязань, 2021. 63 с.
3. Ашкинази С. М., Турков А. И., Чумляков А. П. Современные проблемы и перспективы развития армейского рукопашного боя // Актуальные проблемы физической и специальной подготовки силовых структур. 2020. № 4. С. 5–8. EDN: IDZKAU.
4. Зезюлин Ф. М., Ротенберг Б. Р. Система самбо. Владимир : Собор, 2008. 207 с.
5. Зезюлин Ф. М. Самбо в школе, самбо в ГТО. Владимир : ВИТ-принт, 2018. 216 с. : ил. ISBN 978-5-905895-05-0.

REFERENCES

1. Pashchenko L. G. (2019), "Subjective attitude to the competitive activity of participants in student competitions", *Theory and practice of physical culture*, No. 8, pp. 66–68.
2. (2021), "Modern problems of physical education at the university", materials of the region. scien. and pract. conf. dedicated to the 70th anniversary of the department of physical education and health, Ryazan, 63 p.
3. Ashkinazi S. M., Turkov A. I., Chumlyakov A. P. (2020), "Modern problems and prospects for the development of army hand-to-hand combat", *Current problems of physical and special training of power structures*, No. 4, pp. 5–8.
4. Zezyulin F. M., Rotenberg B. R. (2008), "Sambo system", Vladimir, Cathedral, 207 p.
5. Zezyulin F. M. (2018), "Sambo at school, Sambo at the GTO", Vladimir, VIT-print, 216 p., ill., ISBN 978-5-905895-05-0.

Информация об авторе: Зезюлин Ф.М., профессор кафедры физической культуры, fedorzezyulin@mail.ru, ORCID: 0009-0000-5845-0651, SPIN- код 3171-9836.

Поступила в редакцию 15.01.2025.

Принята к публикации 13.02.2025.