

No. 11(213), pp. 581–587.

2. Tumanina, N.V. and Khairullin, R.R. (2022), “The specifics of physical culture and health practices that form the quality of life of students in the format a modern university”, *Modern Science: Actual Problems of Theory and Practice. Series: Humanity*, No. 12-3, pp. 59–63.

3. Kalimullina, O.A. (2019), “Pedagogical foundations of the process of students achieving results in the field of physical culture and sports: a synergistic approach”, *Kazan Pedagogical Journal*, No. 5 (136), pp. 151–155.

4. Kalimullina, O.A. and Khairullin, R.R. (2021), *Physical culture and wellness practices as a factor in improving the quality of life of students of higher education institutions of culture*, Brig, Kazan

5. Mitrohin, V.N., Khairullin, R.R. and Filuhin, V.N. (2017), “Pros and cons of inclusive education at a university in physical education classes”, *Actual problems of theory and practice of physical culture, sports and tourism, materials of the V All-Russian scientific and practical conference of young scientists, graduate students, undergraduates and students: in 3 volumes*, Kazan, April 20, 2017, Volume 1, Volga State Academy of Physical Culture, Sports and Tourism, Kazan, pp. 107–111.

6. Khairullin, R.R., Bitheva, I.G. and Kalmanovich, V.L. (2016), “Ready for labor and defense and 70 years of Victory”, *Formation of patriotism among young people by means of socio-cultural activities: vectors of research and practical prospects, materials of the International electronic scientific-practical conference*, pp. 281–285.

7. Khairullin, R.R., Kalimullina, O.A. and Sirotkina, O.V. (2019) “Formation of students' adaptation to university life by means of physical culture”, *Collection of materials of the International Summit on Culture and Education, dedicated to the 50th anniversary of the Kazan State Institute of Culture. Materials of scientific-practical conferences*, Kazan, pp. 79–82.

8. Khairullin, R.R. (2018) “Sports life in the leisure of student youth”, *Socio-cultural activity: vectors of research and practical perspectives, Materials of scientific-practical conferences*, Kazan, pp. 483–487.

Контактная информация: 89053146495@mail.ru

Статья поступила в редакцию 20.05.2023

УДК 796.853.23

ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ САМБО НА АДАПТАЦИОННЫЙ ПОТЕНЦИАЛ ШКОЛЬНИКОВ 11–13 ЛЕТ

Андраник Грайрович Авакян, преподаватель, Алексей Григорьевич Левицкий, доктор педагогических наук, профессор, Национальный государственный Университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург

Аннотация

В настоящей статье рассматривается возможность обеспечения здоровьесбережения и успешности адаптации к школьному обучению детей. В качестве средств здоровьесбережения использовались внешкольные занятия самбо. Изучена динамика уровня адаптационного потенциала детей на примере школьников 11–13 лет в ходе третьего этапа педагогического эксперимента – изучались основные показатели общей физической подготовленности юных самбистов, в соответствии с рекомендациями программ по обучению данному виду спорта. Также, в рамках настоящего исследования был проведен мониторинг влияния физической нагрузки на эмоционально-психологическое состояние и социальную адаптированность школьников самбистов.

Ключевые слова: здоровьесбережение, дети, младший школьный возраст, адаптационный потенциал, самбо, школьное обучение, внешкольные занятия.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2023.05.p7-11

INFLUENCE OF SAMBO CLASSES ON THE ADAPTIVE POTENTIAL OF SCHOOLCHILDREN AGED 11-13

Andranik Hrayrovich Avakyan, the teacher, Aleksei Grigoryevich Levitskii, the doctor of pedagogical sciences, professor, The Lesgaft National State University of Physical Education,

Abstract

The current article discusses the possibility of ensuring a health-saving and successful adaptation to school education of children. Extracurricular sambo classes were used as health-saving means. The dynamics of the level of adaptive potential of children was studied on the example of schoolchildren aged 11-13 years during the third stage of the pedagogical experiment – the main indicators of the general physical fitness of young sambo wrestlers were studied, in accordance with the recommendations of the programs for teaching this sport. Also, within the framework of this study, the influence of physical activity on the emotional and psychological state and social adaptation of sambo students have been monitored.

Keywords: health care, children, primary school age, adaptive potential, sambo, schooling, extracurricular activities.

ВВЕДЕНИЕ

Самбо, как вид двигательной деятельности, изначально обладает не только прикладным и соревновательным значением, но и воспитательным, исторически являясь средством развития и воспитания занимающихся, приближения их к физическому и духовному совершенству. Физическое воспитание неотъемлемо сочеталось с духовным и умственным развитием. Однако, до настоящего времени в системе подготовки самбо научно обоснованы лишь различные аспекты подготовки к соревновательной деятельности, что же касается аспектов воспитательного и оздоровительного влияния тренировки по самбо, а также влияние этих занятий на адаптационный потенциал школьников, то они слабо изучены, рекомендации порой носят слишком общий характер и не имеют научного обоснования, что определяет актуальность выбранной темы.

Цель исследования – определить возможность и эффективность использования занятий самбо детей среднего школьного возраста (10–13 лет) для оптимизации их адаптационного потенциала.

МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

В рамках настоящего исследования были выбраны для мониторинга как параметры, традиционно рассматриваемые в качестве индикаторов рационального влияния физической нагрузки на эмоционально-психологическое состояние занимающихся, так и такая характеристика, как социальная адаптированность, поскольку предполагалось, что она будет в значительной мере дополнять рассматриваемую нами динамику адаптационного потенциала, а именно демонстрировать эмоционально-психологическую сторону адаптации детей к деятельности (в данном случае интегрированной учебной и спортивной деятельности).

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

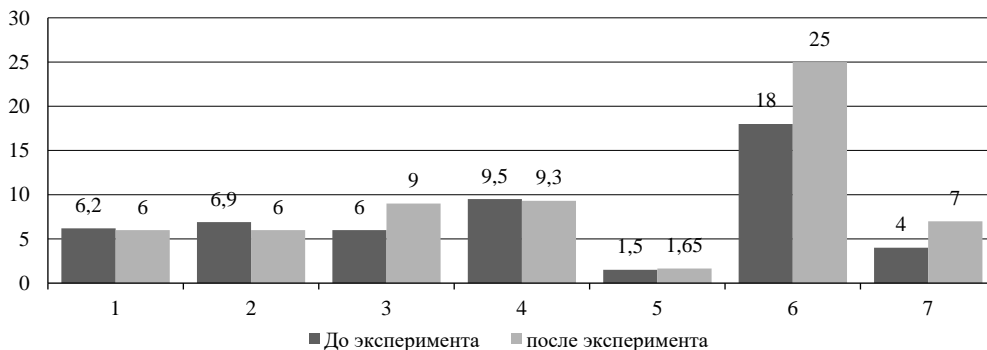
В ходе третьего этапа эксперимента изучались основные показатели общей физической подготовленности юных самбистов, в соответствии с федеральным стандартом по виду спорта самбо. Результаты представлены в таблице 1.

Таблица 1 – Изменение показателей общей физической подготовленности детей в ходе педагогического эксперимента

Этап исследования	Тесты						
	Бег 60 м, с	Бег 500 м, мин, с	Подтягивание из виса на перекладине, раз	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, раз	Подъем туловища, лежа на спине за 11 сек, раз	Прыжок в длину с места, м	
Начало эксперимента	12±0,6	2±0,6	5±0,5	21±1,2	6±0,7	1,6±0,1	
Окончание эксперимента	11±0,6	2±0,6	6±0,5	25±1,1	7,9±0,7	1,6±0,1	
Достоверность различий	t	2,7	2,5	3	3	2,6	2,6
	p	<0,05	<0,05	<0,05	<0,05	<0,05	<0,05

Таким образом, по всем шести тестам общефизической подготовки, отражающим уровень основных физических способностей испытуемых – силы, силовой выносливости, скоростно-силовых способностей, общей выносливости, быстроты – за время педагогического эксперимента было достигнуто достоверное увеличение указанных показателей общей физической подготовленности школьников, что дополняет объективную картину изменений в ходе эксперимента.

Исследование в полной мере продемонстрировало, что в уровне адаптационного потенциала, так и в компонентах физической подготовленности мы можем констатировать положительные изменения. В графическом виде результаты представлены на рисунке.



Примечание: 1 – бег 30 м, сек.; 2 – бег 1000 м, мин., сек. $\times 10^{-1}$; 3 – наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи), раз; 4 – челночный бег 3x10 м, раз; 5 – прыжок в длину с места толчком двумя ногами, м, см; 6 – сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу, раз; 7 – подтягивание из виса на высокой перекладине, раз.

Рисунок – Изменение показателей общей физической подготовленности детей в ходе педагогического эксперимента

Полученные данные могут служить подтверждением того факта, что в результате занятий закладывается существенный фундамент для будущих спортивных успехов юных самбистов.

Однако, необходимо учитывать, что поскольку целью физического воспитания подрастающего поколения является подготовка полноценного члена общества, гармоничное развитие индивида, то в процессе физического воспитания и спортивной тренировки необходимо учитывать изменение психологических и социально-психологических характеристик детей. Только их положительная динамика может говорить об успешности рассматриваемого учебно-тренировочного процесса.

В рамках настоящего исследования были выбраны для мониторинга как параметры, традиционно рассматриваемые в качестве индикаторов рационального влияния физической нагрузки на эмоционально-психологическое состояние занимающихся, так и такая характеристика, как социальная адаптированность, поскольку предполагалось, что она будет в значительной мере дополнять рассматриваемую нами динамику адаптационного потенциала, а именно демонстрировать эмоционально-психологическую сторону адаптации детей к деятельности (в данном случае интегрированной учебной и спортивной деятельности). Результаты динамики указанных параметров от начала к концу эксперимента представлены в таблице 2.

Как видно из полученных данных, в ходе эксперимента у испытуемых в значительной мере улучшились показатели самочувствия и активности, в то время как существенных (достоверных) изменений настроения не было зафиксировано. Такие изменения говорят, во-первых, об адекватности и соразмерности уровня физических нагрузок, а во-вторых, могут также свидетельствовать об улучшении общего эмоционального фона испытуемых.

Улучшение (повышение) уровня желания тренироваться и желания соревноваться, говорит о том, что учебно-тренировочный процесс был эффективен в спортивном плане,

поскольку был обеспечен рост мотивации как к тренировочной деятельности, так и к соревновательной, что особенно важно в детском возрасте.

Таблица 2 – Изменение эмоционально-психологических показателей детей в ходе педагогического эксперимента

Этап исследования	Тесты, усл. баллы					
	Самочувствие	Активность	Настроение	Желание тренироваться	Желание соревноваться	Соц. адаптированность
Начало эксперимента	6,6±0,6	6,8±0,6	5,9±0,57	8±1,2	5,3±0,7	135±4,1
Окончание эксперимента	7,4±0,6	7,1±0,6	5,9±0,5	9±1,1	7±0,7	161±5,7
Достоверность различий	3,15	2,7	1,3	2,9	3,9	4,5
	<0,05	<0,05	нет	<0,05	<0,01	<0,01

Наконец, повышение уровня показателя социальной адаптированности, как уже отмечалось, является важным индикатором того, что готовность адаптироваться не только к физическим, но и к психологическим условиям деятельности у испытуемых развивается, что может служить предпосылкой не только к их будущим спортивным успехам, но и к социализации в обществе.

ВЫВОДЫ

В ходе педагогического эксперимента (продолжительного учебного-тренировочного процесса по самбо) зафиксированы достоверные изменения ($p < 0,05 - 0,01$) параметров общефизической подготовленности, а также таких эмоционально-психологических параметров, как самочувствие, активность, желание тренироваться, желание соревноваться, социальная адаптированность, что позволяет говорить об активизации способности детей адаптироваться не только к физическим, но и к психологическим условиям деятельности, что в свою очередь может служить предпосылкой не только к их будущим спортивным успехам, но и к социализации в обществе.

ЛИТЕРАТУРА

1. Авакян А.Г. Динамика адаптационного потенциала детей младшего школьного возраста при занятиях самбо в недельном цикле занятий / А.Г. Авакян, А.Г. Левицкий // Ученые записки университета П.Ф. Лесгафта. – 2021. – № 1 (191). – С. 3–7.
2. Агеевец В.У. Жить, чтобы уметь радоваться и наслаждаться жизнью. / В.У. Агеевец – Санкт-Петербург : Олимп, 2019 – 24 с.
3. Бурлыков В.Д. Современные направления физического воспитания учащихся школьного возраста / В.Д. Бурлыков, Б.М. Манджиев // Развитие современного образования: от теории к практике: материалы IV Международ. науч. - практ. конф. – Чебоксары, 2018. – С. 154–157.
4. Энциклопедия для родителей / Союз педиатров России, Научный центр здоровья детей, Российская академия педиатрии; под ред. Л. С. Намазовой-Барановой. – Москва : ПедиатрЪ, 2017. – 740 с.
5. Фокин, В.Ф. Динамическая функциональная асимметрия как отражение функциональных состояний / В.Ф. Фокин // Асимметрия. – 2007. – Т. 1. № 1. – С. 4–9.

REFERENCES

1. Avakian, A.G. and Levitsky A.G. (2021), “Dynamics of adaptive potential of primary school-age children during sambo classes in a weekly cycle of classes”, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No. 1 (191), pp. 3–7.
2. Ageevets, V.U. (2019), *To live in order to be able to rejoice and enjoy life*, Olympus, St. Petersburg.
3. Burlakov, V.D. and Mandzhev, B.M. (2018), “Modern directions of physical education of school-age students”, *Development of modern education: from theory to practice: materials of the IV International Scientific and practical conference*, Cheboksary, pp. 154–157.
4. Namazova-Baranova, L.S. (2017), *Encyclopedia for parents, Union of Pediatricians of Russia, Scientific Center for Children's Health, Russian Academy of Pediatrics*, Pediatrician, Moscow.
5. Fokin, V. F. (2007), “Dynamic functional asymmetry as a reflection of functional states”, *Asymmetry*, Vol. 1, No. 1, pp. 4–9.