

---

## **ОСОБЕННОСТИ ФОРМИРОВАНИЯ АДАПТАЦИОННЫХ ВОЗМОЖНОСТЕЙ УЧАЩИХСЯ В ПРОЦЕССЕ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ ПО САМБО**

**А.В. Мартышов**

Кафедра безопасности жизнедеятельности  
Московский городской педагогический университет  
*2-й Сельскохозяйственный проезд, 4, Москва, Россия, 129226*

В статье рассматриваются возможности повышения качества учебного процесса в школах за счет решения задач адаптоспособности к стрессовым факторам, в результате чего наблюдается улучшение физического состояния и повышение работоспособности учащихся.

**Ключевые слова:** функциональное состояние, функциональные возможности, психофизиологический компонент, физические и психические нагрузки, учебно-тренировочные занятия.

Одним из средств, способствующих эффективной адаптации детей к условиям учебной деятельности в образовательных учреждениях, может являться физическая культура, которая выступает как учебная дисциплина и важнейший базовый компонент формирования общей культуры детей.

Ежегодно наблюдается снижение уровня физической подготовленности и адаптивных возможностей, отклонения в физическом развитии детей, возрастает количество хронических заболеваний.

Эффективная физическая подготовка должна находиться в границах психофункциональных возможностей человека, чтобы не вызывать патологические состояния и болезни. Поэтому детей важно научить управлять своим психофункциональным состоянием, чтобы обеспечить здоровое развитие и совершенствование личности. Совокупность факторов и психолого-педагогических условий имеет огромное значение в обеспечении эффективности адаптационных процессов детей в процессе занятий физической культурой в сочетании с учебно-тренировочными занятиями (оздоровительными) с использованием современных технологий [1].

От того, как построена технология, зависит эффективность учебно-тренировочных занятий. Поэтому остро стоят вопросы развития и внедрения таких технологий проведения учебно-тренировочных занятий, которые могут заинтересовать и привлечь детей, имеют оздоровительно-профилактическую направленность, способствуют адаптации детей в условиях непрерывности образования к влиянию различных факторов окружающей среды, наиболее эффективно воздействуют на функциональные возможности организма занимающихся детей.

Особое значение приобретает необходимость решения проблемы поиска эффективных мер педагогического воздействия, обеспечивающих формирование адаптируемости к физическим нагрузкам.

Профессиональная адаптация представляет собой единство адаптации индивида к физическим условиям окружающей среды (психофизиологический аспект),

адаптации к специальным задачам, выполняемым операциям и т.д. и адаптированности личности к социальным компонентам окружающей среды (социально-психологический аспект) [2].

Психофизиологический компонент — адаптируемость к внешним условиям окружающей среды, физической и нервно-эмоциональной нагрузке. Основными показателями сформированности психофизиологического компонента является высокий уровень развития важных психомоторных качеств и способностей учащихся, а также устойчивость психофизиологических свойств и функций организма учащихся к воздействиям внешних условий окружающей среды [3].

Формирование всех критериальных качеств адаптируемости к физическим нагрузкам достаточно эффективно и полноценно осуществляется в ходе специально смоделированной и организованной физкультурной и учебно-тренировочной деятельности.

Мониторинг функционального состояния обучаемых, необходимый всем учителям, преподавателям, тренерам, особенно важен в кружках, секциях, учреждениях дополнительного образования, в которых дети испытывают повышенные, в сравнении со школьными, физические и психические нагрузки. Функциональное состояние (ФС) — совокупность физических свойств организма, психофизиологических и социально-психологических характеристик, профессиональной подготовленности и т.д., обеспечивающих целенаправленную деятельность, эффективность которой можно рассматривать как фактор оценки ФС человека [4].

Большое значение для ФС имеют условия, в которых человек выполняет работу: обстановка, изменение режимов труда, однообразие или ситуация прогностической неопределенности и т.д.

Эмоции, внимание, утомляемость существенно влияют на характеристики деятельности. Ее эффективность во многом связана с эмоциональным напряжением, лишь при определенном уровне которого она достигает максимума и снижается при изменении данного уровня в любую сторону.

Для каждого человека есть области оптимума ФС, в пределах которого реакции организма становятся наиболее адекватными и эффективными. Изменения, выходящие за эти пределы, приводят к ухудшению качества работы [5].

На базе объединения дополнительного образования по борьбе самбо и самозащите автор статьи провел исследовательскую работу на пяти экспериментальных площадках в учебных заведениях Западного административного округа Москвы.

*Цель исследования* — определение возможностей адаптации к нагрузкам, а также влияние физических и психических нагрузок на функциональное состояние обучаемых. Исследовательская работа проводилась в течение трех лет и охватывала три важные составляющие функционального состояния:

- в течение учебно-тренировочных занятий;
- до и после соревнований по прикладной физической подготовке;
- до и после аттестации на получение очередного разряда.

По нашему мнению, это три основных этапа обучения, которые влияют на развитие учащихся, качество усвоения теоретического и практического учебного материала, способность организма к оперативной адаптации к физическим и психическим нагрузкам, а также сохранение здоровья юных спортсменов.

*Исследуемые:* все возрастные категории школьников — учащиеся 1—11-го классов, занимающиеся самбо (прикладной физической подготовкой) в объединении дополнительного образования.

Они были условно разделены на три группы: младшая (7—10 лет), средняя (11—14 лет), старшая (15—17 лет).

Кроме того, каждая группа была разделена на две подгруппы по пять учащихся.

В первой группе исследование проводилось только методом наблюдения. Во второй подгруппе использовалась методика САН (оценка своего самочувствия, активности, настроения). Данная методика заключается в том, что перед сменой деятельности или после условно разделенных автором этапов учебно-тренировочных занятий учащимся предлагалось ответить на 30 вопросов (10 — на определение самочувствия; 10 — на определения активности и 10 — на определение настроения). При ответе на вопросы нужно было расставить знак «+» в зависимости от степени влияния того или иного показателя. Максимальное значение = 10. Отвечать необходимо было сразу после вручения листов с вопросами. Опрос занимал не более трех минут. Показатели экспресс-диагностики учитывались в соответствии с продолжительностью периода занятий прикладной физической подготовкой.

Учебно-тренировочные занятия были условно поделены на пять этапов, характеризующих изменение физических и психических нагрузок:

- 1) до занятий (общий фон);
- 2) через 25 мин. после начала занятий — после разминки;
- 3) через 45 мин. — после технических упражнений;
- 4) через 65 мин. — после схватки (тренировочного поединка);
- 5) через 90 мин. — после физической подготовки.

Таким образом, каждый этап сменялся следующим через 20—25 мин. При проявлении значительной усталости обучаемого ему предоставлялся перерыв до следующего этапа диагностики.

Критерии оценок подгрупп по итогам:

— учебно-тренировочных занятий — правильность выполнения приемов, их применение в схватке (поединке), число и значительность ошибок;

— соревнований (районных, окружных, городских) — общий фон до соревнований, непосредственно перед схваткой, после соревнований, а также результаты — места, количество побед (в зависимости от количества участников конкретных весовых категорий и возрастов вычислялись самые сложные и самые легкие победы);

— аттестации — количество ошибок, допущенных во время выполнения сложных приемов и специальных упражнений, а также факт получения следующего разряда.

Показатели групп рассчитывались по соотношению количества ошибок, травм, результатов на соревнованиях и в ходе аттестаций в процентах от общего количества учащихся в каждой группе.

**Результаты.** Исследование показало, что результаты второй группы значительно лучше, чем первой (таблица). Это значит, что для построения учебно-тренировочных занятий в соответствии с задачами здоровьесбережения оптимален метод диагностики САН, интегрирующий текущее определение и отслеживание изменений ФС с коррекцией учебно-тренировочной нагрузки и характера упражнений (заданий) с целью поддержания эффективности действий учащихся (спортсменов) на оптимальном уровне.

Таблица

**Показатели занятий, соревнований и аттестаций**

Итоги	Подгруппы		Группы
	1-я	2-я	
Учебно-тренировочные занятия	57%	67%	Младшая
	52%	60%	Средняя
	58%	71%	Старшая
Соревнования	55%	58%	Младшая
	49%	55%	Средняя
	57%	68%	Старшая
Аттестация	57%	62%	Младшая
	53%	57%	Средняя
	58%	69%	Старшая

Вторая подгруппа, в которой для диагностики ФС применялся метод опроса САН, заняла первое место. Информативность полученных данных о состоянии ФС гораздо точнее, чем в первой подгруппе.

Исследование показало:

— метод наблюдения — самый доступный и эффективный для контроля качества проведения учебно-тренировочных занятий, поскольку педагог может оперативно отслеживать его по внешним признакам состояния обучаемых и вносить необходимые коррективы.

— в сочетании с объективными показателями функционального состояния, определяемыми при помощи методики САН, мониторинг методом наблюдения становится более точным. Это позволяет лучше контролировать и полнее учитывать ФС обучаемых, чтобы эффективнее строить обучение, лучше обеспечивать их физическое развитие и повышение спортивных результатов с соблюдением требований здоровьесбережения, предотвращать травматизм (на фоне ухудшения ФС его риск возрастает) и другие последствия переутомления.

Таким образом, специально разработанная педагогическая технология учебно-тренировочных и прикладных занятий по боевым искусствам на базе учебной программы по самбо в системе дополнительного образования в общеобразовательных школах повышает качество учебного процесса за счет решения задач адаптоспособности к стрессовым факторам в результате чего происходит улучшение физического состояния, повышение физической работоспособности учащихся.

## ЛИТЕРАТУРА

- [1] Прокудин Б.Ф. Особенности индивидуальной адаптации юных спортсменов к нагрузкам на выносливость // Управление тренировочным процессом на основе учета индивидуальных особенностей юных спортсменов: Тез. докл. Всесоюз. науч.-практ. конф. — М.: ВНИИФК, 1991. — С. 103—104.

- [2] *Сиротюк А.Л.* Обучение детей с учетом психофизиологии // Практическое руководство для учителей и родителей. — М.: Сфера, 2000.
- [3] *Жданов Ю.Н.* Психофизиологическая подготовка единоборца. — Донецк: ДонИЖТ, 2003.
- [4] *Симонов П.В., Фролов М.В.* Эмоциональное напряжение оператора и его влияние на эффективность деятельности // Диагностика и прогнозирование функционального состояния мозга человека. — М.: Наука, 1988.
- [5] *Баевский Р.М.* Прогнозирование состояний на грани нормы и патологии. — М.: Медицина, 1979.

## **FORMATION OF STUDENTS' ADAPTIVE ABILITIES AT SAMBO CLASSES**

**A.V. Martyshov**

Department of Life Safety  
Moscow City Pedagogical University  
*2-oj Sel'skohozejstvennyj proezd, 4, Moscow, Russia, 129226*

The article discusses the opportunities of improving the quality of the learning process of school students through developing their adaptability to stress factors, which results in a better physical condition, improved academic and physical performance of students.

**Key word:** functional state, functional possibilities, psychophysiological component, physical and psychical loadings, educational trainings.