

# ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ И ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

**Шегельман Илья Романович**

д-р техн. наук, профессор, заведующий кафедрой  
ФГБУ ВПО «Петрозаводский государственный университет»  
г. Петрозаводск, Республика Карелия

## КОНЦЕПЦИЯ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ЭЛЕМЕНТОВ НАЦИОНАЛЬНОГО ВИДА ЕДИНОБОРСТВ «САМБО» В КАЧЕСТВЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНЫХ НОРМАТИВОВ ПРИ СДАЧЕ НОРМ ГТО

*Аннотация: в данной статье автором предложена концепция использования элементов национального вида единоборств «самбо» в качестве дополнительных нормативов при сдаче норм ГТО. Предложены меры по реализации концепции в Республике Карелия.*

*Ключевые слова:* ГТО, дополнительные нормативы, концепция, национальный вид единоборств, самбо.

Комплекс ГТО необходим для поддержания физической формы в общеобразовательных, профессиональных и спортивных организациях. ГТО должен состоять из ряда испытаний, которые с одной стороны должны служить для приобретения или поддержания хорошей физической подготовки, с другой стороны испытуемые должны быть тестированы в тех видах спорта, которыми они занимались в детской спортивной школе, во дворе или в школе на уроке физического воспитания.

В рамках реализации Указа Президента РФ от 24.03.2014 г. №172 Министерство образования и науки Российской Федерации поручило Петрозаводскому государственному университету (ПетрГУ) выполнение проекта: «Научно-методическое обеспечение внедрения Всероссийского физкультурно-спортив-

ного комплекса в образовательных организациях, реализующих программы общего и профессионального образования» (госзадание Минобрнауки России от 27 февраля 2014 г. №01201458956).

Цель проекта – развитие общей концепции научно-методического обеспечения и определение конкретных методов внедрения Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса в работу образовательных организаций общего и профессионального образования, позволяющих повысить уровень физической подготовленности молодежи, выработать унифицированную систему норм ГТО и повысить эффективность подготовки квалифицированных специалистов в области физической культуры и спорта.

При решении задачи вовлечения различных групп населения в активные занятия физической культурой и спортом через комплекс физического воспитания ГТО в нашей стране серьезное внимание уделяется тестированию – принятию норм ГТО. При этом, по нашему мнению, необходимо усилить внимание следующим важным факторам:

- методологии организации учебно-тренировочного процесса при подготовке к сдаче нормативов ГТО;
- региональным аспектам подготовки к сдаче нормативов ГТО и самим нормативам сдачи. Для территориально распределенных на колossalной территории России регионов разработаны единые нормативы, не учитывающие специфику состояния здоровья населения и их природно-климатические условия регионов;
- специфике подготовки допризывной молодежи, особенно тех, кто планирует связать свою жизнь с работой в Вооруженных Силах России, структурах Министерства обороны России и др.;
- вопросам популяризации национальных видов спорта путем включения их элементов в подготовку к сдаче нормативов ГТО, а также их использования в качестве дополнительных нормативов.

Значение последнего фактора обусловлено оценкой значимости национальных видов спорта на заседании совета при Президенте России по межнациональным отношениям и тем, что в Федеральном законе «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» отмечена их социально-культурная направленность.

Выполнение проекта показало, что национальные виды спорта могут стать именно этими испытаниями, ведь данные виды спорта зарождались на территории нашей страны много веков и были тесно связаны с культурой и духом народов России.

Одним из популярных национальных видов спорта, упражнения которого были и, возможно, будут включены в комплекс ГТО, является самбо.

Исследованиями в области методики физического воспитания и обучения спортсменов основам самбо занимались Елисеев С.В., Троянов К.В., Зеленов Ю.Н., Николаев Н.П., Ишков А.В., Дементьев В.Л., Харлампиев А.А., Чумаков Е.М., Буланцев А.М. и др.

Анализ показал, что в рекомендуемые для сдачи нормативы комплекса ГТО, целесообразно включить в качестве дополнительных испытаний популярный национальный виды спорта – *самбо*.

Умению страховаться (элемент самбо) при падении необходимо учить падении детей, подростков, молодежь и даже взрослых. Целесообразно рекомендовать разработать предложения по особым требованиям к реализации положений ГТО по отношению к допризывной молодежи, включающих тестирование по освоению навыков самбо.

Республика Карелия готова стать базовой для использования элементов национального вида единоборств «самбо» в качестве дополнительных нормативов при обучении и сдаче норм ГТО.

Основные условия для этого:

- успешное развитие самбо в Республике Карелия, начиная с 1969 года (чемпионы и призеры чемпионатов и первенств России и Мира, кубков мира), сформированная и развивающаяся карельская школа самбо;
- созданные при Петрозаводском государственном университете Институт физической культуры, спорта и туризма и Институт высоких биомедицинских технологий, которые совместно с Карельской федерацией самбо способны стать не только координационным центром в сфере внедрения элементов национального вида единоборств «самбо» в качестве дополнительных нормативов при сдаче норм ГТО и систематически отслеживать их влияние на здоровье детей, подростков, молодежи, осуществлять дополнительную подготовку специалистов, внедряющих комплекс ГТО в сфере обучения детей и подростков элементам национальной борьбы самбо.

В этой сфере целесообразно предпринять следующие шаги:

1. Определить базовые организации для реализации проекта (начальное образование – 4 школы в Петрозаводске и 2 – в районах Карелии; среднее профессиональное образование – Петрозаводский педагогический колледж, высшее образование – Петрозаводский государственный университет).

2. Разработать нормативы (требования) по элементам самбо, включаемым в качестве дополнительных для тестирования при сдаче норм ГТО в зависимости от возраста сдающих нормативы. Ориентировочно предлагается для первого этапа внедрения: *дети 7–9 лет*: а) самостраховка при падении на спину, на бок, на грудь; *дети 10–12 лет*: а) самостраховка при падении на спину, на бок, на грудь; б) простейшие приемы самбо (передняя подножка, задняя подножка, удержание противника на спине; в) страховка падающего партнера: *подростки 13–16 лет*: а) самостраховка при падении на спину, на бок, на грудь; б) простейшие приемы самбо (передняя подножка, задняя подножка, удержание противника на спине; в) страховка падающего партнера; г) простейшие защиты от захватов за руки, за одежду; *молодежь 17–20 лет*: а) самостраховка при падении на спину, на бок, на грудь; б) простейшие приемы самбо (передняя подножка,

задняя подножка, удержание противника); в) страховка падающего партнера; г) простейшие защиты от захватов за руки, за одежду; д) простейшие приемы защиты от хулигана для его задержания.

3. Провести обучающие семинары для преподавателей физкультуры и преподавателей основ безопасности жизнедеятельности по обучению и тестированию элементов самбо, включаемым в качестве дополнительных элементов ГТО.

4. Провести мастер-классы для педагогов, аспирантов, студентов, в т. ч. в рамках обучения элементам самбо, включаемым в качестве дополнительных элементов ГТО.

5. Обобщить полученный опыт и организовать Всероссийскую конференцию «Теория и практика развития национального вида спорта – САМБО и внедрение его элементов для обучения и тестирования в качестве дополнительных элементов ГТО».

6. Доработать изложенную концепцию с учетом замечаний и предложений и представить ее на утверждение.

7. Тиражирование полученного опыта в регионы России.

Реализацию проекта целесообразно осуществить при взаимодействии со Всероссийской федерацией самбо, Минспортом РФ и Минобрнауки РФ.