

# ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ И ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

*Годинов Антон Николаевич*

вице-президент

Карельская федерация самбо и дзюдо

г. Петрозаводск, Республика Карелия

## О МЕТОДИКЕ ФОРМИРОВАНИЯ ПРИЕМОВ У САМБИСТОВ ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ

*Аннотация:* в данной статье автор поднимает актуальную проблему развития самбо как вида спорта в сфере развития физической культуры в Карелии. Показано, что тренерам по самбо необходимы знания и умения для подбора и формирования навыков выполнения индивидуальных приемов у молодых самбистов и их шлифовки у спортсменов высокой квалификации.

*Ключевые слова:* индивидуальный прием, самбо, тренеры.

В числе исследований, ведущихся в Карелии в сфере развития физической культуры и спорта [1; 3–5] и др. особе внимание уделяется самбо [2; 6].

В самбо индивидуальные приемы выполняют важнейшую роль на стадии реализации результатов многолетних тренировок. Это важнейший фактор, обеспечивающий результативность на соревнованиях. Тренерам необходимы знания и умения для подбора и формирования навыков выполнения индивидуальных приемов.

Анализ работы тренеров в Карелии показал, что ряд из них: не уделяет должного внимания вопросам формирования у спортсменов индивидуальных приемов, надеясь, что они автоматически появятся в процессе тренировок; ведут закрепление за спортсменом одного наиболее часто выполняемого приема, не учитывая того, что по мере взросления у спортсмена изменяется целый ряд параметров, в результате чего ранее отшлифованный прием перестает быть резуль-

тативным и есть необходимость его откорректировать или заменить его на другой; не учитывают того, что соперники и тренеры собирают базы данных о ведущих спортсменах и готовятся к встречам с ними; не владеют методикой выбора и постановки приемов.

Из-за последней причины тренеры зачастую навязывают спортсмену многократное повторение приемов, приемов, часто реализованных на конкретных соревнованиях, но которые могут совершенно не подходить к конкретному спортсмену. Это приводит к необоснованным потерям времени и не позволяет оптимизировать процесс многолетней подготовки спортсмена.

Таким образом, нарушаются принципы системного подхода к организации эффективного многолетнего процесса формирования спортсмена высокой квалификации, в числе которых принципы природной специфичности и рациональности. Системный подход в этой сфере получен в школе самбо профессора И.Р. Шегельмана, подготовившего чемпионов России, Мира, Европы.

### *Список литературы*

1. Бальчюнене Н.И. Апробация внедрения всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) в субъектах Российской Федерации [Текст] / Н.И. Бальчюнене, В.М. Кирилина // Образование и наука в современных условиях: материалы IV междунар. науч.-практ. конф. (10.07.2015 г.). – Чебоксары: ЦНС «Интерактив плюс», 2015.

2. Бальчюнене Н.И. Мастер-класс «Самбо в школы», «Элементы самбо в ГТО» [Текст] / Н.И. Бальчюнене // Психология и педагогика XXI века: теория, практика и перспективы : материалы III Междунар. науч.-практ. конф. (17.07.2015 г.). – Чебоксары: ЦНС «Интерактив плюс», 2015.

3. Бальчюнене Н.И. Физкультура для людей с ограниченными возможностями: финский опыт [Текст] / Н.И. Бальчюнене, В.М. Кирилина // Психология и педагогика XXI века: теория, практика и перспективы : материалы III Междунар. науч.-практ. конф. (17.07.2015 г.). – Чебоксары: ЦНС «Интерактив плюс», 2015.

4. Бальчюнене Н.И. Физкультура для людей с ограниченными возможностями: финский опыт [Текст] / Н.И. Бальчюнене, В.М. Кирилина // Психология и педагогика XXI века: теория, практика и перспективы

педагогика XXI века: теория, практика и перспективы: материалы III Междунар. науч.-практ. конф. (17.07.2015 г.). – Чебоксары: ЦНС «Интерактив плюс», 2015.

5. Кирилина В.М., Бальчюнене Н.И. Международный опыт комплексного тестирования уровня физической подготовленности учащихся разных возрастных групп и различных ступеней обучения: монография / В.М. Кирилина, Н.И. Бальчюнене. – Петрозаводск: Изд-во ПетрГУ, 2014. – 76 с.

6. Шегельман И.Р. Концепция использования элементов национального вида единоборств «Самбо» в качестве дополнительных нормативов при сдаче норм ГТО [Текст] / И.Р. Шегельман // Образовательная среда сегодня: стратегии развития: материалы II Междунар. науч.-практ. конф. (05.06.2015 г.). – Чебоксары: ЦНС «Интерактив плюс», 2015.