

ПЕДАГОГИКА

Шегельман Илья Романович

докт. техн. наук, заведующий кафедрой, профессор
ФГБУ ВПО «Петрозаводский государственный университет»

г. Петрозаводск, Республика Карелия

Годинов Антон Николаевич

вице-президент

Карельская федерация самбо и дзюдо

г. Петрозаводск, Республика Карелия

О ЦЕЛЕСООБРАЗНОСТИ ВКЛЮЧЕНИЯ САМБО В СПИСОК ИСПЫТАНИЙ КОМПЛЕКСА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ГТО

Аннотация: в статье рассматривается целесообразность включения самбо в список испытаний комплекса физического воспитания ГТО, так как в ходе тренировочного процесса вырабатываются те навыки, которые будут необходимы для физического развития испытуемых.

Ключевые слова: комплекс ГТО, самбо, физическое воспитание.

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.

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.

Борьба «Самбо» создана на базе народных видов борьбы и на глубоком осмысливании процесса жизненной схватки [4].

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

Двигательные навыки бросков самбистов в условиях соревновательной деятельности рассматривал в своей диссертации А.М. Буланцов. По мнению автора, надёжное выполнение технико-тактических действий самбистов в условиях соревновательной деятельности достигается путем оптимизации двигательного навыка за счет регуляции и контроля психических состояний спортсменов [1].

Исследования А.М. Буланцова доказывают, что борьба самбо может быть включена в комплекс ГТО, так как целью ГТО является всестороннее физическое развитие людей, подготовка к высокопроизводительному труду и защите Родины, а также укрепление и сохранение их здоровья.

Разработкой методики для каждого спортсмена в боевом самбо занимался А.В. Ишков [2]. Результаты исследований А.В. Ишкова могут применяться при создании системы испытаний комплекса ГТО в учебных заведениях высшего и среднего образования.

Важнейшие элементы самбо – самостраховка падающего и страховка бросаемого партнера (противника) [5–7]. Изучают самостраховку по принципу возрастающей трудности. Изучается и закрепляется конечное положение тела при падении вперед, назад (на бок, на спину), что достигается многократным повторением в разных вариантах.

Комплекс ГТО подразумевает всестороннее физическое развитие людей, что может достигаться за счет тренировки такого немаловажного качества, как выносливость. Выносливость, по мнению А.Ю. Осипова, достигается и в ходе тренировочного процесса борьбы самбо [3].

Таким образом, борьба самбо может быть включена в список испытаний комплекса физического воспитания ГТО, так как в ходе тренировочного процесса вырабатываются те навыки, которые будут необходимы для физического развития испытуемых.

Список литературы

1. Буланцов А.М. Повышение надежности двигательного навыка бросков самбистов в условиях соревновательной деятельности: автореф. дисс. ... канд. пед. наук [Текст]. – М., 2011. – 23 с.
2. Ишков А.В. Подготовка единоборцев в боевом самбо с использованием технических средств: дисс. ... канд. пед. наук [Текст]. – М., 2004. – 207 с.
3. Осипов А.Ю. Формирование двигательных действий начинающих самбистов на основе развития статокинетической устойчивости и выносливости: автореф. дисс. ... канд. пед. наук [Текст]. – Красноярск, 2008. – 23 с.
4. Теоретические основы «Самбо» // Официальный сайт О САМБО [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.osambo.info/teoretic>
5. Троянов Г.В. Методика начальной подготовки по борьбе самбо в процессе физического воспитания студентов: дисс. ... канд. пед. наук [Текст]. – М., 2002. – 170 с.
6. Харлампиев А.А. Борьба самбо [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://www.telenir.net/sport/borba_sambo/index.php
7. Чумаков Е.М. Сто уроков борьбы самбо [Текст] / Е.М. Чумаков. – М: ФиС, 1988. – 304 с.