

ЭЛЕМЕНТЫ САМБО В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ СТУДЕНТОВ

Л.Л. Корнеенко, преподаватель,

Д.С. Жданович, преподаватель

*УО «Белорусский государственный аграрный технический университет»,
г. Минск, Республика Беларусь*

Основные направления модернизации физического воспитания в образовательных учреждениях и повышения эффективности физической подготовки молодежи допризывного возраста должны быть реализованы через комплекс мер по совершенствованию системы физкультурных и спортивных мероприятий для студентов, а также внедрению рекомендаций по повышению эффективности проведения обязательных занятий физической культуры в системе высшего образования. Сегодня от преподавателей и тренеров требуется углубление знаний, обновление методики преподавания на занятиях по физическому воспитанию и спорту.

Самбо входит в число самых массовых видов спорта. Применение самбо в учебном процессе позволяет расширить возможности системы физического воспитания [1, 2].

Цель – оптимизировать процесс физического воспитания студентов средствами самбо.

Для достижения цели необходимо определить объём техники, рекомендуемой для освоения атакующих действий самбо на начальном этапе подготовки.

Анализ методической литературы, собственный опыт работы позволили определить количество технических действий борьбы для студентов. Рекомендуемый объём технических действий для студентов представлен в таблице.

Изучение техники начинается с основ самостраховки. На следующем этапе осваиваются упражнения партера, основные способы взятия захватов, выведения из равновесия. Броски со стойки

изучаются по мере усвоения материала. Для каждого броска изучаются все варианты захватов и обязательно выполняются броски в обе стороны.

Таблица – Рекомендуемый объем технических действий по самбо для изучения студентами на начальном этапе подготовки

№ п/п	Рекомендуемые технические действия самбо	Учебное время	Кол-во единиц
1	Приемы борьбы лежа, основные положения партера, удержания, перевороты	80 мин.	10
2	Основные болевые приемы на руки (узел, рычаг), на ноги (на голеностопный сустав, на коленный сустав)	80 мин.	5
3	Основные захваты, способы выведения из равновесия, броски рывком, толчком, скручиванием	80 мин.	6
4	Броски через бедро, спину, со стойки или с колен, в падении (варианты захватов)	80 мин.	12
5	Броски через грудь	80 мин.	2
6	Броски за две ноги, варианты переворотов	80 мин.	4
7	Мельницы	80 мин.	2
8	Подножки – передняя, задняя	80 мин.	4
9	Варианты бросков ногами – зацепы, подсечки, посадки	80 мин.	11
10	Комбинации бросков: подсечка, бросок вперед, удержание-болевой.	80 мин.	4

Основными задачами являются:

1. Обучение навыкам самозащиты на основе борьбы самбо.
2. Знакомство студентов с самбо и создание основ для привлечения их к занятию физической культурой и спортом во внеучебное время.
3. Совершенствование навыков выполнения приемов самбо.

В результате изучения дисциплины студенты должны иметь представление: о роли физической культуры в развитии личности; об особенностях двигательного режима; об основных составляющих элементах борьбы; о соревновательной деятельности в

самбо; о методах физической и технико-тактической подготовки; об основах методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Иметь навыки: выполнения бросков со стойки и в падении, без сопротивления соперника; страховки и само страховки; выполнения основной техники партера без сопротивления.

Уметь: самостоятельно выполнить разминку; проводить атакующие технические действия самбо, в поединке с дозированным сопротивлением соперника, на результативную оценку в баллах; применять на занятиях специальные и подготовительные упражнения; осуществлять самоконтроль за состоянием здоровья.

Знать: основы организации физической подготовки; цель, задачи, содержание и формы физической подготовки; средства и методы формирования физических качеств, двигательных навыков и приемов борьбы самбо; закономерности построения учебного процесса по физической подготовке; основы здорового образа жизни; основы самоконтроля за состоянием здоровья.

Учебная программа по самбо предполагает обязательное включение в занятия специально-подводящих (в целом 94 часа) и корригирующих упражнений (16 часов).

Таким образом, определен объем техники самбо для студентов, рекомендуемый для изучения на начальном этапе подготовки и освоения атакующих действий. В структуру входят: разделы теоретической подготовки, технико-тактической физической подготовки, соревновательная практика, обследование функциональных систем организма.

Список использованной литературы

1. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки: учеб. пособие для ИФК. – М.: ФиС. – 1977. – 365 с.
2. Троянов К.В. Методика начальной подготовки по борьбе самбо в процессе физического воспитания студентов: дис. ...канд. пед. наук. Москва, 2002. – 170 с.