

«Самбо в школе», как средство воспитания и развития детей.

Преподаватель МБОУ СОШ № 17 им. П.Ф.Ризеля., инструктор по спорту (самбо в школу) МАУ
ДО СШ «Виктория» Алексеев Антон Александрович

«САМБО - это не только спорт, но и жизненная философия. Это стремление к совершенству и собранность, быстрота реакции и воля, мужество и точность в оценке ситуации. САМБО воспитывает и закаляет характер, все те качества, которые нужны не только на спортивной арене, но и в жизни.

Человек, овладевший его приемами, уверен в себе, в своих силах.

Он знает, что может постоять за себя и защитить другого. В России САМБО - по-прежнему один из самых любимых видов спорта».

**Президент Российской Федерации
Мастер спорта СССР по самбо
Путин В.В.**

На вопрос что такое САМБО – ответит кто угодно. Не задумываясь. Попробуйте поспрашивать своих знакомых или просто прохожих-услышите массу вариантов: «Самозащита без оружия», «Русское дзюдо» попытаются «разъяснить» знатоки дилетанты.

Самбо – сокращенное от *самозащита без оружия*.

Среди многих видов самозащиты, практикуемых народами мира, раздел самбо занимает особое место. Дело не только в огромном разнообразии приемов, а их более 10 тысяч, но и в том, что самбо не подавляя национального своеобразия многих видов борьбы, сумело включить технику этих видов в свой арсенал. Не зря один из корифеев раздела самбо – Анатолий Аркадьевич Харлампиев, для которого это было не увлечением, а делом всей жизни, любил называть самбо интернациональным видом спорта. Люди разных национальных школ борьбы, объединенные понятными, общедоступными правилами могут теперь встречаться в поединках.

САМБО — не только вид спортивного единоборства и система противодействия противнику без применения оружия, но и система воспитания, способствующая развитию морально волевых качеств,

патриотизма и гражданственности будущего поколения. Занятия самбо формируют твёрдый характер, стойкость и выносливость, способствуют выработке самодисциплины и развитию качеств, необходимых для достижения жизненных целей. Самбо формирует людей, способных постоять за себя, за свою семью, за Родину.

САМБО было создано в СССР в 1930 -е годы благодаря подвижнической работе тренеров А. Харлампиева, В. Спиридонова, И. Васильева, В. Маслова и др.

Правила САМБО

В самбо предусмотрено деление по весовым категориям в зависимости от возраста и пола. В спортивном самбо разрешается применять броски, удержания и болевые приёмы на руки и ноги. В самбо броски можно проводить с помощью рук, ног и туловища. В самбо баллы присуждаются за броски и удержания.

Бросок — это приём, с помощью которого самбист выводит соперника из равновесия и бросает на ковёр на какую-либо часть туловища или колени.

Удержание – это действие, при котором один борец прижимает другого лопатками к коврику и удерживает в таком положении в течение 20 секунд.

Болевым приёмом является техническое действие в борьбе лёжа, вынуждающее соперника сдаться. В самбо разрешается проводить рычаги, узлы, ущемления суставов и мышц на руках и ногах соперника.

Самбист может победить досрочно, если выполнит бросок соперника на спину, оставаясь в стойке, проведет болевой прием, наберет на 12 баллов больше соперника:

4 балла присуждается: — за бросок соперника на спину с падением атакующего; — за бросок соперника на бок без падения атакующего; — за удержание в течение 20 секунд.

2 балла присуждается: — за бросок соперника на бок с падением атакующего; — за бросок на грудь, плечо, живот, таз без падения атакующего; — за удержание в течение более 10, но менее 20 секунд.

1 балл присуждается: — за бросок соперника на грудь, плечо, живот, таз с падением атакующего.

Для занятий Самбо необходима следующая форма одежды: специальные куртки красного или синего цветов (самбовки), пояс и короткие шорты, а также специальную обувь (борцовки).

Данная статья не является руководством к действию, она является, прежде всего, размышлениями автора на тему, которая тревожит многих родителей, проблема заключается в следующем - как вызвать и сохранить у ребенка интерес к занятию той или иной двигательной активностью.

Все родители переживают за здоровье своего ребенка, а в дальнейшем начинают задумываться и о его правильном физическом развитии. Большинство начинает выбирать для своего чада секцию или кружок исходя из необоснованных соображений о важности того или иного вида спорта.

На начальном этапе ребенок в любой секции получит общую физическую подготовку (не говоря о других положительных аспектах, таких как новые знакомства, общение и т.п.). Однако дополнением к тренировкам в секции, может послужить урок физической культуры с элементами самбо.

Программа **«Самбо в школу»** - ориентирована на приобщение школьников к изучению основ борьбы самбо, создание условий для патриотического, физического и духовно-нравственного воспитания молодого поколения.

Для реализации первостепенной задачи физического образования возникла необходимость пересмотреть традиционные подходы к проведению занятий по физической культуре в образовательных учреждениях, в частности в школе. Именно поэтому уже сегодня стандартными программами предусматривается введение в программу физического

воспитания элементов различного рода единоборств, к числу которых относится Самбо.

Самбо представляет собой комплекс физических упражнений, в которых сочетаются общефизическая и специальная подготовка во взаимодействии с психологическими устоями, которые предполагают реализацию через систему физической культуры высших ценностей, самосовершенствования как физическое, так и духовное. Более того, практика единоборств, как физкультурно-оздоровительная система, насчитывает достаточно много лет. У такого единоборства как Самбо нет существенных ограничений, именно поэтому элементы Самбо внедряются в теорию и практику физического воспитания детей и подростков.

Стоит обратить внимание на то, что заимствование элементов Самбо не должно носить механический характер, а только выборочный, предполагающий предпочтение наиболее удачных приемов, методов достижения целей, совершенствования движений в функциональном и психологическом плане.

Рассматривая же самбо с точки зрения именно физической культуры можно сказать, что занятия самбо основаны на упражнениях, развивающих физическую силу, выносливость и ловкость, отработке технических приемов, а также изучении этических и эстетических принципов русской культуры. Изучение культурного аспекта обязательно, поскольку все боевые искусства - это не просто техника защиты и нападения, но также целая философия воспитания.

Уроки самбо для детей состоят из 3-х обязательных разделов:

- 1.Исполнение стандартных комплексов упражнений;
- 2.Изучение и отработка базовых атакующих и защитных движений на основе разных техник перемещения;
- 3.Упражнения с партнером и бой с противником.

Самбо помогает детям в развитии их физических данных, выносливости, целеустремленности, терпеливости и умении

концентрироваться на поставленных задачах. Выполнение приемов самбо способствует развитию гибкости и подвижности в суставах. С духовной точки зрения самбо помогает воспитать силу духа, развиваться интеллектуально, научиться предугадывать движения соперника и опережать его, что во взрослой жизни трансформируется в умение предвосхищать события.



а) Разминка Самбо

Гиперактивные дети на уроках самбо учатся спокойствию и уравновешенности. Занимаясь самбо, дети тренируют не только свое тело, но и дух. У них развивается образное мышление, они учатся мыслить, им прививают понимание основных человеческих ценностей, таких как добро, дружба, сопереживание, честь, умение достойно принимать поражения и чужие победы, вера в себя. Положительно влияют уроки самбо и на характер ребенка: он становится более уверенным в себе, сдержанным и покладистым. Малыш учится самоконтролю и целеустремленности, а также постепенно понимает, что настоящего уважения от окружающих он сможет добиться лишь упорным трудом и адекватным поведением.



б) Упражнение «Борцовский мост»

К сожалению, далеко не все родители понимают необходимость в занятиях физической культурой и спортом для развития детей. Среди обучающихся, посещающих спортивные секции, далеко не каждый приходит в спорт побуждаемый родителями. Многие родители, по большей части, не придают значения успеваемости детей по физической культуре в школе. Обычно многое зависит от товарищей, учителей, родителей. Девочек чаще интересует эмоциональная сторона занятий спортом, мальчиков - возможность стать более мужественными и сильными.



в) Упражнение самостраховки

Задача самбо - это равномерное развитие всех физических качеств. Хорошая выносливость в определенной мере гарантирует развитие всей его моторики. Как известно, в дошкольном возрасте происходят активный рост и окостенение скелета. Это оказывает непосредственное влияние на формирование опорно-двигательного аппарата. В этом возрасте более энергично происходит преобразование тех частей скелета, на которые приходится большая нагрузка. Исходя из этого можно сказать, что физическое развитие ребенка, который занимается самбо, происходит равномерно.



г) Борьба лежа (партер) в самбо, перевод на удержания

Неотъемлемой частью самбо является психологическая составляющая. Самбо это не только работа над телом - это прежде всего школа, которая учит справляться с различными трудностями, волнениями и прочими барьерами стоящими на жизненном пути.

В МБОУ СОШ № 17 им. П.Ф. Ризеля реализуется программа «Самбо в школу» в качестве отдельного урока, эта дисциплина была введена в учебный план в качестве полноценного предмета, с обязательными формами контроля. Программа реализуется на уровне начального общего образования, основного общего образования и среднего общего образования. Во всех классах организации предмет «Самбо» проводится раз в неделю (1 час).

В начальной школе уроки проводятся в игровой форме согласно возрасту, чтобы заинтересовать детей в изучении дисциплины, а также делается упор на развитие доверия к своему партнеру.



д) Разминка учащихся начальной школы

В среднем и старшем звене работа строится на тщательной подготовке к изучению технических действий в самбо, как в стойке, так и в положении лежа.



е) Отработка сковывающих действий «боковое удержание» в старшем звене



ё) Отработка технического действия в стойке «задняя подножка» учащимися 6 класса

Учащиеся школы участвовали в муниципальном этапе «Самбо в школу»



ж) участие в проекте «Самбо в школу»

Так же нашу школу в рамках проекта посещает наставник Жидок Александр Сергеевич, старший тренер самбо и дзюдо МАУ ДО СШ «Виктория». Он осуществляет методическую помощь и консультирует по возникающим вопросам



з) Посещение наставником Жидок А.С.

Подводя итог можно сделать вывод, занимаясь самбо в секции или в рамках урока дети не только становятся сильнее, но и учатся

взаимодействию со сверстниками, так же самбо учит самодисциплине. Каждодневные тренировки, повторение изученного материала, проверка изученного на практике дисциплинирует учащихся и нацеливает их на новые достижения и победы.



«Не важно, будешь ли ты лучше кого-то. Важно, будешь ли ты лучше, чем вчера».

Литература

1. Боген М. М., Обучение двигательным действиям / М. М. Боген // Физкультура и спорт. - 1985. – С 192.
2. Басинский А.М., Невидимое оружие, созданное побеждать.- 2007г.- С 172.
3. Бернштейн Н. А., Физиология движений и активность / Н. А. Бернштейн // Издательство «Наука». - 1990. – С. 499.
4. Донской Д. Д., Законы движений в спорте / Д. Д. Донской // Издательство «Советский спорт». - 2015. – С. 178.
5. Матвеев А. П., Теория и методика физической культуры / А. П. Матвеев // Физкультура и спорт. - 1991. С. 543.