

Занятия самбо как возможность развития физических способностей учащихся

(Жизнь – это борьба, а борьба - это жизнь)

*С.М.Никульшин, Омаров А.Я., Н.И.Воробьёва*

Всю свою жизнь человек включен в борьбу, так как жизнь – это преодоление различных трудностей и достижение поставленных целей. Мы обращаем внимание на другую борьбу, на борьбу как вид спорта, потому что борьба (например, самбо) позволяет научиться защищать себя, окружающих людей, Родину в целом, укрепляет моральный и физический дух человека.

В МАОУ СОШ №54 г. Томска уже четыре года работает секция борьбы самбо. Говорить о всероссийских и международных успехах еще рано, но, очевидно, что интерес к этому виду спорта и занятость школьников резко снизили количество правонарушений в микрорайоне.

Секцию посещают учащиеся с 1 по 11 класс: младшая и старшая группы. Набор в группы проводится с учётом физических возможностей и желания детей.

Методические приемы, используемые в процессе занятий борьбой, – это не только упражнения, разминки, кувырки или самостраховки, но это и болевые приемы, приемы самозащиты, это беседы на разные темы: «Развитие силы», «Возможности применения приемов в различных жизненных ситуациях». Мы говорим с учениками не только о том, как благодаря знанию приемов борьбы можно защитить себя, но и как предупредить и обезопасить ситуацию физического конфликта.

Большое значение в этой работе должно иметь сознательное отношение школьника к борьбе. Рассказывая ребятам разные “невыведанные истории”, связанные с борьбой, мы стараемся дать им более полное представление о том, зачем она нужна, что она развивает, что воспитывает. В школе открыт специальный зал для борьбы, который позволяет борцам совершенствовать свои умения при падении, овладевать акробатическими элементами, бросками, применять их на ковре и в экстремальных ситуациях. В зале оборудована специальная комната, где установлены разные тренажеры, среди которых есть те, которые ученики изготовили сами под руководством наших педагогов.

Спортивное самбо насчитывает целый арсенал болевых и удушающих приёмов, бросков, которые применяются в стойке и в партере, им соответствует определённая техника. Её, по мнению ведущих тренеров и специалистов, можно разделить на: технику борьбы стоя, борьбу лёжа и переход от борьбы стоя – к борьбе лёжа, включающей комбинации, которые состоят из бросков и приёмов борьбы лёжа. Этим техникам мы учим наших юных борцов.

Занятия самбо – это необходимость для поддержания здоровья школьников, для выработки координации движений и, что самое важное, для развития патриотизма. А это, между прочим, подготовка к жизни, и эти навыки могут пригодиться на городских улицах в момент возникновения угрозы здоровью. Часто наш город в зимний период очень заснежен, а под снегом, как правило лед, если ребенок умеет группироваться и падать, то он травмы не получит.

По статистике, травмы при падении занимают одну из лидирующих позиций среди общего числа бытовых повреждений. Спортсмены, занимающиеся САМБО, застрахованы от таких несчастных случаев благодаря технике безопасного падения, которая является обязательным и основополагающим элементом данного единоборства. Именно с нее начинают свое обучение самбисты и затем применяют полученные навыки не только в спорте, но и в обычной жизни. Сегодня Международная Федерация САМБО (ФИАС) разработала специальную обучающую программу, которая позволяет предотвратить повреждения при падениях и может быть полезной абсолютно всем людям: от ребенка до пожилого человека.

Школа №54 славится своими выпускниками, среди которых мастера спорта СССР и России, победители и призеры чемпионатов России, Томской области и различных всероссийских и международных турниров. Такая работа в период взросления позволила им пройти период социализации намного легче и включила их в различные коммуникативные связи. Конечно, никто не считал сколько наших выпускников занимались в секциях более чем за 50 лет существования школы, но важно то, что сегодня частью секций руководят именно выпускники нашей школы.

Большое количество юношей, закончив заниматься в секции, служили в элитных войсках России: воздушно-десантных и морской пехоте. В связи с этим, методическое объединение учителей физической культуры и педагогов дополнительного образования и внеурочной деятельности приняло решение, которое утвердил научно-методический совет школы, о введении со следующего учебного года в школьную программу новации, а именно: начиная с 1 класса ввести учебные часы по борьбе в уроки физической культуры, возможно отвести на это третий час. Введение элементов борьбы в уроки даст возможность даже тем ученикам, которые не сделали выбор в сторону самбо, познавать и совершенствовать навыки борьбы на уроках физической культуры.

Становится традицией в конце учебного года проводить школьный турнир по борьбе самбо среди мальчиков и девочек, посещающих секцию. Мы уверены, что занятия борьбой не пройдут бесследно для наших учеников. Для нашей школы - это новация, которая позволяет поддерживать многие спортивные традиции школы: растить будущих защитников Родины, сильных физически и морально, уверенных в своих силах, готовых в любых жизненных ситуациях постоять за себя и свое Отечество. Ведь жизнь – это борьба, а борьба - это жизнь.

И в заключении мы хотели бы отметить, что ученики у нас очень разные: около 40% от общего количества учащихся школы - это дети, находящиеся в трудной жизненной ситуации: дети с ОВЗ, дети-инвалиды, дети-инофоны и дети-билингвы, дети, состоящие на разных видах контроля, дети из малоимущих семей. Мы, работая в тесном содружестве с классными руководителями и социальными педагогами, стараемся улучшить ситуацию, привлекая их на тренировки. Как в учебе, так и в спорте есть отличники, есть и троечники. Мы работаем с ними со всеми.

С учениками нужно разговаривать, и мы разговариваем, анализируем ситуацию, разбираем почему «в этот раз проиграли», учимся и тренируемся снова. Стараемся им объяснить, что это спорт, и они должны быть готовы как проигрывать, так и выигрывать.

Молодые люди, увлечённые самбо считают, что эта борьба помогает воспитать самодисциплину, уверенность в собственных силах, выдержку и волю к победе, а самое главное – учит защищаться как от невооружённого, так и вооружённого нападения.

Для одних САМБО — это профессиональный спорт и смысл жизни. Для других – любимое увлечение и лучшее занятие в свободное время, способствующее общему развитию. Как бы то ни было, сотни и тысячи людей, закалившие свой характер в САМБО, сегодня уверенно шагают по жизни, реализуя себя в самых разнообразных сферах: бизнесмены и политики, врачи и летчики, юристы и полицейские, ученые и преподаватели... Перечислять профессии, в которых добились успеха люди, тесно связанные с САМБО, можно бесконечно долго. Однако, какими бы разными направлениями деятельности они ни занимались, всех их объединяет одна философия — философия САМБО.