

**«Качество образования на уроках физической культуры через приобщение школьников к изучению основ борьбы самбо и создание тем самым условий для патриотического, физического и духовно-нравственного воспитания молодого поколения».**

**Мачульский С.И.  
Учитель физической культуры  
Муниципальное бюджетное  
общеобразовательное учреждение  
Сметанинская средняя школа  
Смоленского района Смоленской области**

Тема моей статьи – «Качество образования на уроках физической культуры через приобщение школьников к изучению основ борьбы самбо и создание тем самым условий для патриотического, физического и духовно-нравственного воспитания молодого поколения».

*Ключевые слова:* физическая культура, спорт, самбо.

Борьба «самбо» – один из популярнейших среди молодёжи и школьников вид спорта, имеющей огромное воспитательное, оздоровительное и прикладное значение. [3, с. 45].

Занятия борьбой в полной мере обеспечивает: укрепление здоровья и всестороннее гармоничное развитие юных спортсменов, их физической подготовленности, формирование жизненно – важных двигательных умений и навыков, составляющих основу техники и тактики борьбы, а также необходимых в быту, трудовой и оборонной деятельности. Техника самбо очень разнообразна. В самбо разрешается проводить броски, удержания, болевые приемы, другие атакующие и защитные действия. В боевом разделе сосредоточена техника, используемая в рукопашном бою для уничтожения противника. Занятия самбо оказывают комплексное влияние на развитие организма, всесторонне развивают занимающегося борьбой самбо, улучшают все физические качества спортсмена. Занятия самбо с одной стороны позволяют достигать спортивных результатов (повышать спортивное мастерство), а с другой стороны способствуют подготовке к жизненной

практике – различным видам деятельности (учебной, профессиональной, бытовой). [1, с. 68].

Для проведения занятий создаются группы, количество которых зависит от общего числа занимающихся, их возраста, спортивной подготовленности и наличия спортивного инвентаря. Выделяются следующие группы: подготовительная для детей младшего школьного возраста 10 – 12 лет, учебно-тренировочная для детей среднего школьного возраста 13 – 16 лет.

Для некоторых ребят интересно сначала посмотреть на то, чем же занимаются на тренировках по борьбе. Для этого необходимо: дать детям возможность присутствовать на тренировках. Провести с ними беседу, лекцию, если есть возможность – посмотреть видеоролики. И привести массу примеров, связанных именно с борьбой. Нужно ограничивать воздействия, направленные на развитие силы. Относительная слабость связок, особенно мышц брюшного пресса, требует ограниченного применения упражнений, связанных с большим натуживанием. Для профилактики травм на занятиях борьбой, важное значение имеет хорошее состояние борцовского ковра. Большое значение имеет воспитание сознательной дисциплины. Учащиеся должны осмысленно выполнять те или иные упражнения и приёмы. Это может быстрее усвоить новый и совершенствовать пройденный материал и, кроме того, позволит избежать травм. При правильной подготовке работы, более подготовленные учащиеся должны помогать более слабым в изучении новых приёмов, специальных и подводящих упражнений. Такая взаимопомощь способствует воспитанию чувств товарищества и коллективизма. [2, с. 15].

Каждое занятие начинается с разминки. Она проводится на каждой тренировке. Специфика её в том, что разогреваются все крупные мышцы и суставы. После разминки организм готов к предстоящей деятельности. Необходимо с первых тренировок напоминать ребятам о запрещённых приёмах. [5, с. 18]. Чтобы соревнования остались в памяти участников, за 5-10 дней до открытия соревнований нужно написать и вывесить в холле школы

яркое, красочное объявление. Также надо продумать все вопросы с награждением участников соревнований. Призёры в каждой весовой категории должны быть награждены дипломами соответствующих степеней и призами. Кроме того, желательно подготовить грамоты отдельным участникам: «За хорошую технику», «За самую быструю схватку», «За волю к победе».

**Цель программы:** формирование основ здорового образа жизни, укрепление здоровья и разностороннее физическое развитие обучающихся через обучение самбо.

**Задачи:**

1. научить элементам, разнообразным комбинациям тактики и техники самбо, техническим приемам борьбы самбо;
2. развивать физические качества воспитанников, кондиционные и координационные способности; формировать осанку и корректировать функциональные возможности ребенка;
3. освоить основные понятия, классификацию и терминологию гигиены, физиологии, анатомии, биомеханики и спортивной медицины;
4. организовать досуг, активный отдых, восстановительные мероприятия;
5. воспитывать чувство патриотизма, морально-волевые и нравственные качества. [4, с. 54].

**Список литературы**

1. Лукашов М.Н. Родословная самбо. - М.: ФиС, 1986.
2. Туманян Г. С. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки.  
Учебное пособие. В 4-х кн. Кн. III. Методика подготовки. - М.: Советский спорт, 1998.
3. Гаткин Е.Я. Самбо для начинающих, - "Астрель" 2001 г.
4. Борьба самбо: Справочник / Автор-составитель Е. М. Чумаков - М.: Физкультура и спорт, 1985.
5. Чумаков Е.М. Физическая подготовка борца.- М.: РГАФК, 1996.

