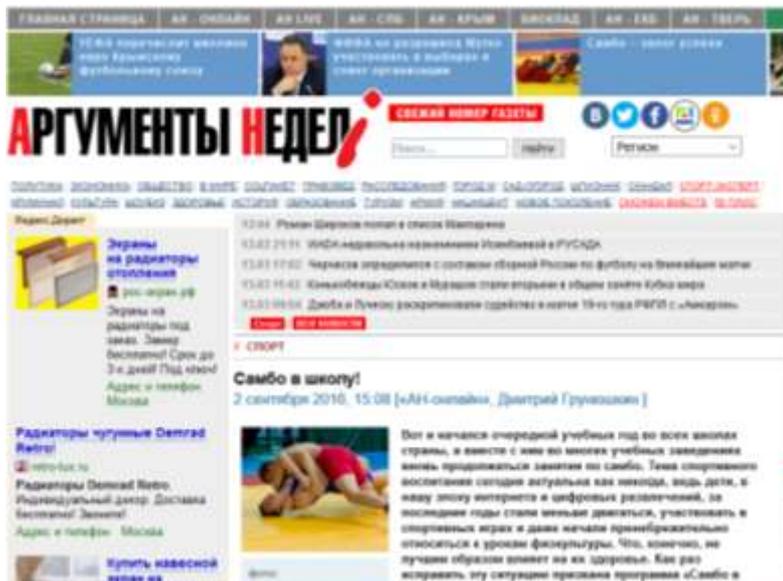


О проекте «Самбо в школу»

Самбо в школу! 2 сентября 2016, 15:08
[«АН-онлайн», Дмитрий Грунющкин]

Вот и начался очередной учебный год во всех школах страны, а вместе с ним во многих учебных заведениях вновь продолжаться занятия по самбо. Тема спортивного воспитания сегодня актуальна как никогда, ведь дети, в нашу эпоху интернета и цифровых развлечений, за последние годы стали меньше двигаться, участвовать в спортивных играх и даже



начали пренебрежительно относиться к урокам физкультуры. Что, конечно, не лучшим образом влияет на их здоровье. Как раз исправить эту ситуацию призвана программа «Самбо в школу». Об особенностях этого вида спорта и его положительном влиянии на молодые растущие организмы «АН» спросили у участников проекта. Как нам рассказал Сергей Евгеньевич Табаков (руководитель научно-методической комиссии Всероссийской федерации самбо, профессор кафедры теории и методики единоборств РГУФКСМиТ, кандидат педагогических наук, заслуженный тренер РСФСР) занятия самбо, с целью спортивного воспитания, предпочтительней хотя бы потому, что этот вид единоборств – совершенно отечественная разработка. Для тех, кто забыл, официальной датой рождения этой русской системы борьбы принято считать 16 ноября 1938 года, а его отцами-основателями – Василия Ощепкова, Виктора Спиридонова и Анатолия Харлампиева. Ими на основе анализа разных боевых систем и было создано самбо, которое вобрало в себя все самые лучшие и эффективные приёмы. При этом этот вид единоборств до сих пор продолжает совершенствоваться и развиваться. Это же отмечает и С. Табаков: «Возможности самбо в плане технического арсенала гораздо шире, нежели в других единоборствах. Причём навыки, полученные при изучении самбо, имеют прикладной характер. Допустим, в быту пригодится умение безопасно падать и предохраняться от различных повреждений. Плюс к этому человек получает навыки самозащиты. И более того, для занятий самбо в школах не требуется покупки какой-то специальной амуниции. Когда мы разрабатывали программу, мы ориентировались на ту форму, в которой дети занимаются гимнастикой на физкультуре. То есть это шорты, майки, чешки». Получается, что для того, чтобы начать заниматься самбо, от обычных учеников ничего сверхъестественного не требуется. Быть может, нужно быть здоровым как буйвол – это же всё-таки борьба? Да и нормы СанПиНа, говорят, что единоборства можно начинать изучать только с 10 лет. Но и здесь Сергей Евгеньевич всё разъясняет: «Дабы не вступать в конфликт с нормами СанПиНа методический комплекс преподавания предусматривает в начальной школе изучение несложных элементов в самбо – там нет бросков, а если и есть какие-то приёмы, то они изучаются в игровой форме. Дополнительно ребят обучают базовой технике в борьбе лёжа – это различные удержания, переворачивания, причём исключительно технически не сложные, которые не опасны для здоровья. При таком подходе ребёнок уже к 10 годам получает базовые навыки необходимые для дальнейшего изучения самбо. Вдобавок наша методическая программа учитывает и такую ситуацию, при которой школа начинает внедрять самбо не с первого класса и выпадает часть материала программы предыдущих лет (например, с 5 или 9 класса). Для этого у нас разработана программа минимум, которую детям сначала придётся освоить и только потом переходить к изучению элементов для данного возраста, чтобы затем двигаться дальше по основной программе. Основное отличие преподавания самбо в секциях и в школе в том, что ставятся совершенно разные задачи. Если мы говорим о первом случае, то здесь цель – это подготовить спортсмена, воспитать чемпиона. В случае с проектом «Самбо в школу» главная задача – это дать ребятам набор навыков, которые помогут в жизни, подтянуть их физическое развитие и развить психические качества, которые позволят им полноценно чувствовать себя в обществе. Конечно, нужно учесть, что многие дети имеют различные физические отклонения. Поэтому мы не можем и не должны делать из них мастеров спорта. А значит, учителям надо заниматься основами самбо с ребятами аккуратно, деликатно и дифференцировано. С тем, чтобы привить любовь и к самбо, и к физкультуре в целом», – рассказал С. Табаков. Воспитать внутренний

стержень в молодых людях и девушках – задача не простая. Но как мы видим, для самбо этот вызов по силам. Тем более, когда его преподают настоящие мастера своего дела. «АН» также пообщались с учителем физкультуры в московской школе №118, руководителем спортивного клуба «Алкид», Романом Владимировичем Алексеевым, чтобы узнать, практически из первых рук, о том, пришлось ли детям по нраву уроки самбо: «Могу сказать, что для большинства учеников это намного интересней! Потому что это непривычно, ведь, это не обычное занятие физкультурой. Тем более не требуется никаких сдач нормативов, участия в соревнованиях без желания учеников. Особый интерес проявляют как раз старшие классы, потому что именно у них по программе начинается уже изучение прикладных приёмов самозащиты. Самбо смогло мотивировать детей более ответственно относиться к урокам физкультуры. Дело в том, что если ты отлыниваешь от «физры», то и не попадаешь на занятия по борьбе. А попробовать, то всем хочется. Изначально сама программа рассчитана на детей, которые не занимаются в спортивных секциях. Это элементы и основа самбо, а не сама борьба. Если и есть какие-то поединки, то они организованы в игровой форме. Например, ребёнок должен продемонстрировать, как сделать заднюю подножку. И на 3 счёта он может её выполнить. Для этого также нужно обладать навыками безопасного падения – это нужно и мальчикам, и девочками. Причём неважно, чем они планируют заниматься дальше в жизни – такие знания выручат всегда и везде. Сложностей с ограничениями по здоровью нет никаких – есть основные группы и подготовительные, а сами нагрузки распределяются точно также как и на обычном уроке физкультуры. Если, например, есть ограничения по позвоночнику, то ученик не кувыркается, а выполняет перекаты. Если по прыжкам, то он не занимается акробатикой, не прыгает через партнёра, а учится борьбе лёжа, изучает варианты удержаний и болевых приёмов. Вообще само понятие борьбы самбо настолько разноплановое, что им может заниматься вообще любой человек – было бы желание. Причём упражнения и нагрузки можно подобрать таким образом, чтобы они лишь укрепляли здоровье. Тем более в нашем случае мы не гонимся за спортивным результатом», – поделился Р. Алексеев. Также Роман Владимирович рассказал, что конкретно в их учебном заведении, дети, которые уже занимались по программе «Самбо в школу», через некоторое время начали записываться в спортивный клуб при школе, чтобы. «Это здорово – мы обратили внимание на наш отечественный вид спорта и смогли заинтересовать очень многих ребят. Причём многих именно в младших классах», – говорит Р. Алексеев. Такое положение дел не может не радовать. Если начать прививать любовь к спорту, в частности к самбо, уже с детства, то человек, скорее всего, пронесёт это чувство сквозь годы. Глупо отрицать, что именно спорт помогает многим людям реализовать себя в жизни, а также может уберечь от кривых дорожек, которые так соблазнительны в юные годы.

Из материалов сайта газеты «Аргументы недели»: <http://argumenti.ru/sport/2016/09/466002>