

Муниципальное образование Белореченский район
посёлок Родники муниципальное автономное образовательное
учреждение средняя общеобразовательная школа №31
им. В.В. Толкуновой

**Доклад по теме:
«Уроки физической культуры с
введением самбо»**

**Учителя физической культуры
МАОУ СОШ № 31
им. В.В. Толкуновой
Бычкова Светлана Дмитриевна
Бондаренко Екатерина Александровна**

Белореченск, 2023

«Уроки физической культуры с введением самбо».



С 2022 года во всех образовательных учреждениях Белореченского района проходят мероприятия, посвященные Всероссийскому дню самбо. Уже на протяжении 4 лет школы участвуют в проекте «Самбо в школу», в рамках которого организовано изучение «Самбо»:

- в учебной дисциплины «Физическая культура»;
- в рамках внеурочной деятельности;
- дополнительного профессионального образования.

Охват учащихся с каждым годом увеличивается.



Всероссийский проект «Самбо в школу» ориентирован на возрождение культурных традиций, воспитание молодого поколения, обладающего духовно-нравственными ценностями, культурой здорового и безопасного образа жизни, способного ценить подвиги дедов и прадедов, при необходимости быть защитниками своего Отечества, а также достойными носителями русского языка и русской культуры.

Познакомиться и приобщиться к отечественному виду спорта «Самбо» можно:

- на уроках физической культуры;
- на мероприятиях, проводимых во внеурочное время;
- на секциях дополнительного образования по самбо;
- через деятельность школьных спортивных клубов;
- приняв участие в праздновании дня рождения самбо «Всероссийский день самбо», которое проходит ежегодно 16 ноября во всех уголках нашей страны.

В Белореченском районе состоялась открытая тренировка для детей по самбо



Для реализации первоочередной 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. При введении Самбо в вариативной форме появляется возможность творчески использовать программу физической культуры в школе. Это обусловлено тем, что единоборства отличаются своеобразной системой движений, которая позволяет владеть телом как гармонически единым организмом, а также способствует развитию физических качеств и выступает в качестве эффективного средства контроля физической и функциональной подготовленности.

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.

Целью данного проекта является развитие, популяризация и пропаганда самбо на территории Российской Федерации, как отечественного вида спорта и важной составляющей российской культуры.

В его рамках в молодежно-спортивном центре города Белореченска, под руководством мастеров спорта России по боевому самбо Алия Гутова и Руслана Кайтмесова, состоялась открытая тренировка по самбо для детей Белореченского района.

В Белореченском районе организаторами данной тренировки выступили местное отделение партии «Единая Россия» и детско-юношеская спортивная школа «Юность».

Чтобы поддержать юных спортсменов тренировку посетили: руководитель фракции партии «Единая Россия» в Совете района Татьяна Марченко, начальник управления по делам молодежи Максим Сивашев и исполняющая обязанности директора ДЮСШ «Юность» Ольга Курилова.

«Мы видим, что в нашем районе становится все больше ребятшек, которые выбирают спорт, выбирают боевые его виды. Это не только сила, здоровье, выдержка, но и патриотизм», - отметила Татьяна Марченко.

После напутственных слов юные спортсмены приступили к тренировке, которая прошла интенсивно, интересно и со спортивным задором.

Самбо как средство физического воспитания - это системы, комплексы, применяемые для тренирующего воздействия на различные органы и функции организма для обучения и совершенствования двигательных навыков, а также для получения информации в процессе учебно-тренировочных занятий с целью повышения их эффективности.

Практика доказывает необходимость перехода от традиционных средств и переориентации учебного процесса на повышение двигательной активности и уровня подготовленности учащихся, поэтому необходим поиск другого содержания физического воспитания, который используется в нетрадиционных средствах, в частности, самбо.

В урочных и внеурочных формах физического воспитания уже применяются инновационные средства и методы, акцентирующие внимание на единоборствах, проявляющиеся в целеустремлённости преподавателей той или иной школы.

база для их совершенствования должна закладываться в период обучения с помощью разнообразных общеразвивающих средств, среди них выделяются следующие:

- упражнения комплексно воздействующие на основные мышечные группы,
- упражнения направленные на повышение уже имеющегося уровня функциональных возможностей организма,

- обеспечивающие необходимую физическую базу для совершенствования технико-тактического мастерства. По степени соответствия режима работы соревновательному упражнению выделяют три группы средств:

- средство соревновательной подготовки, к которым относятся сами соревнования, контрольные встречи и соревновательные старты в процессе тренировки, интенсивность, которых приближается или превосходит в отдельных случаях соревновательную;

- Специально подготовительные, направленные на интенсификацию освоения техники и развитие отстающих физических качеств;

- подводящие, используемые, как правило, на этапе начального обучения для освоения сложных технических элементов.

Упражнения самбо как средство физического воспитания на занятиях физической культурой в урочной форме позволяют активизировать двигательную, интеллектуальную и оздоровительную деятельность детей, способствуют приобщению детей к занятиям физическими упражнениями, обеспечивают в полной мере полноценное физическое, умственное и функциональное развитие школьников, поскольку способствует быстрому решению задач в единицу времени (урок).

По средствам спортивных и подвижных игр, в самбо физические качества развиваются в динамическом характере, обычно в связке скоростно-силовой и силовой выносливости в самбо как средство удержание соперника на определенной дистанции.

Занятия самбо как средство физического воспитания способствуют усилению и нормализации взаимосвязи физиологических систем, что обеспечивает приспособление к повышенным запросам, предъявляемых организмом.

Под влиянием регулярных физических тренировок у занимающихся улучшаются условия внешнего дыхания, метаболизм миокарда, нормализуется терморегуляция, липидный обмен.

Базовой основой физической подготовки учащихся школьного возраста является приобретение умений, навыков, а также решение образовательных, воспитательных и оздоровительных задач.

Неотъемлемой частью учебного процесса на занятиях физического воспитания учащихся является контроль за качеством знаний и умений. Контроль знаний и умений является составной частью практически всех видов и форм учебных занятий, а его результаты представляют собой основу как для коррекции работы обучаемых, так и для изменения методики и

содержания учебной программы, оптимизации всей организационной структуры учебного процесса.

Комплексы упражнений с элементами самбо как средство физического воспитания в настоящее время применяются не только в обучении во внеурочной форме, но и в урочной форме физического воспитания школьников. Улучшается организация урока, увеличивается его плотность, содержательность, эмоциональность; занятия самбо как средство физического воспитания в системе дополнительного образования помогают и в совершенствовании физических качеств и в процессе обучения двигательным действиям

Применение самбо как средство физического воспитания для физического совершенствования является существенным фактором современного этапа развития физической культуры. При этом упражнения борьбы самбо выполняют две важные функции:

- их применение обуславливает объективность контроля за физическим состоянием и физической подготовленностью;

они могут быть использованы как средство тренировки в учебных занятиях.

Самбо как средство физического воспитания при трехразовых уроках физической культуры требует более тщательного исследования.

Комплексное использование самбо как средство физического воспитания, обеспечивающих как физическую и функциональную подготовку, так и психологическую, способствует оптимизации учебно-тренировочного процесса и укладывается в систему физического воспитания в условиях средней школы.

5 сентября 2023 года состоялись соревнования среди обучающихся в школах, в рамках проекта «Школьная лига самбо». В мероприятии приняли участие обучающиеся 6-7 классов. Ребятам, удалось проявить себя наилучшим образом и показать великолепные спортивные навыки.



Заключение

Использование нетрадиционных форм, в частности, введение третьим часом или программой внеурочной деятельности по спортивно - оздоровительному направлению «Самбо» может рассматриваться как одна из ступеней к формированию культуры здоровья и является неотъемлемой частью всего воспитательно-образовательного процесса. Основная идея программы заключается в мотивации учащихся на ведение здорового образа жизни, в формировании потребности сохранения физического и психического здоровья как необходимого условия социального благополучия и успешности человека.

Программа предусматривает изучение истории, теории и практические приемы борьбы, владение спортивной техникой, приобретение профессиональных умений и навыков, необходимых для самообороны. Программа внеурочной деятельности по спортивно - оздоровительному направлению «Самбо» предназначена для обучающихся всех классов.

Принадлежность к внеурочной деятельности определяет режим проведения, а именно все занятия по внеурочной деятельности проводятся после уроков основного расписания, продолжительность соответствует рекомендациям СанПиН, т. е. 45 минут. Реализация программы в рамках внеурочной деятельности соответствует предельно допустимой нагрузке обучающихся.

Занятия проводятся в спортивном зале или на пришкольной спортивной площадке. Организация образовательного процесса предполагает использование форм и методов обучения, адекватных возрастным возможностям учащихся.

Основной показатель реализации программы «Самбо» - это стабильность состава учащихся, динамика прироста индивидуальных показателей выполнения программных требований по уровню подготовленности учащихся, выраженных в количественных показателях физического развития, физической, технической, тактической, и теоретической подготовки (по истечении каждого года), результаты участия в соревнованиях. Надо отметить, что в практику школьного спорта упражнения самбо, как средство физического воспитания, первоначально входили лишь как самостоятельные занятия, обеспечивающие дополнительную физическую нагрузку, и как специализированные приспособления для отработки тех или иных элементов техники. Затем появились программы, дающие возможность количественно и качественно оценить действия учащихся непосредственно в ходе упражнения, с обратной связью и срочной информацией, в которых программируется одновременно несколько показателей жизнедеятельности учащихся.