УДК 796

САМБО В ШКОЛЕ
♦♦♦♦♦
SAMBO AT SCHOOL

Крамаренко Екатерина Дмитриевна
студентка группы 24-ИТК – ОП2,
Инженерно-технологический колледж,
Кубанский государственный технологический университет
kramekaterin@yandex.ru

Питкин Виктор Александрович
старший преподаватель кафедры
физического воспитания и спорта,
Кубанский государственный технологический университет
irvik25@mail.ru

Аннотация. В данной статье проводится исследование ключевых факторов успешного внедрения нового предмета в школе – самбо. Центральное внимание уделено материально-технической составляющей предмета. Приведены проблемы и ключевые аспекты преподавания самбо в школе.

Ключевые слова: борьба, школьник, психологическое сопровождение, учебная мотивация, социальная интеграция.

Kramarenko Ekaterina Dmitrievna
Student of group 24-ITK – OP2
College of Engineering and Technology,
Kuban State Technological University
kramekaterin@yandex.ru

Pitkin Victor Alexandrovich
Senior Lecturer of the Department
of Physical Education and Sports,
Kuban State Technological University
irvik25@mail.ru

Annotation. This article examines the key factors for the successful introduction of a new subject in school – sambo. The central attention is paid to the material and technical component of the subject. The problems and key aspects of sambo teaching at school are presented.

Keywords: struggle, student, psychological support, educational motivation, social integration.

Введение

Освещая актуальные вопросы внедрения и эффективности обучения самбо в школьной среде, необходимо подчеркнуть важность развития командного духа, дисциплины и социальной ответственности через систематические занятия самбо, которые отвечают современным задачам физического воспитания.

Инициатором проекта «Самбо в школу» стала Всероссийская федерация этого вида спорта. Идея создания проекта возникла еще в 2010 году.

Эксперимент по внедрению занятий.

Проект начался с 10 московских школ, затем подключились новые учебные заведения в других регионах страны. Данный вид спорта введен в школах РФ, как система самозащиты без оружия и основы здоровья, а также безопасности школьников, их национального единства, успешности и конкурентоспособности. В настоящее время он развивается на всей территории России и объединяет более 750000 школьников [4].

Основная цель Всероссийского проекта.

«Самбо в школу» – это обеспечение комплексного решения проблем повышения двигательной активности и укрепления здоровья школьников путем целенаправленного внедрения данного вида спорта в систему урочного физического воспитания и внеклассной физкультурно-оздоровительной работы в общеобразовательных учреждениях.

Правильная организация тренировочного процесса и поддержка педагогов позволяют сделать занятия интересными, что способствует личностному росту и активному участию в спортивной жизни школы. Постоянное совершенствование методик и расширение возможностей обучения помогает достигать лучших результатов.

На протяжении своего существования самбо развивалось в двух направлениях: как массовый вид спорта и как средство подготовки кадров для спецподразделений и органов охраны правопорядка. В 1923 году в Московском спортивном обществе «Динамо» В.А. Спиридонов начинает развивать прикладную дисциплину – самозащита. Развитием спортивного самбо начинает заниматься выпускник института дзюдо «Кодокан», и об-

ладатель второго дана В.С. Ощепков. Также, большой вклад в развитие и распространение системы самозащиты без оружия внес А.А. Харлампиев [2]. Этот вид единоборств вобрал в себя приемы из народных видов борьбы союзных республик – армянской, азербайджанской, грузинской, казахской, узбекской, татарской, башкирской, бурятской и многих других [4].

Необходимая материально-техническая база.

Проект «Самбо в школе» развивается поэтапно и системно, начиная с разработки и апробации методик, обеспечения материально-технической базы, обучения кадрового резерва, далее апробация механизмов внедрения, разработка инновационных массовых физкультурно-спортивных направлений, в том числе с применением цифровых технологий, формирование новой системы мероприятий, доступных каждому обучающемуся, выстраивание межведомственных и сетевых взаимодействий.

Сложного инвентаря для занятий не требуется – на базовые навыки самозащиты – умение вырваться из захвата или группироваться при падении. Спортивное самбо – вид борьбы с большим арсеналом болевых и удушающих приемов, а также бросков, применяемых в стойке и в партере [6]. Обучение «Самбо в школе» проходит в 3 этапа:

1. Ознакомительный (7–10 лет) – для учащихся начальной школы.
2. Базовый (10–15 лет) для учащихся 5–9 классов.
3. Углубленный (15–18 лет) для учащихся 10–11 классов.

В рамках предмета реализуется модуль «Самбо», но это не значит, что это вид спорта, это элементы. По классификации создателя самбо, техника этого вида борьбы делится на: технику борьбы стоя, борьбу лежа и переход от борьбы стоя к борьбе лежа, включающий комбинации из бросков и приемов борьбы лежа [3].

Место проведения непосредственной встречи противников представляет собой квадрат 10 на 10 или 13 на 13 м из синтетического материала (толщиной не менее 5 см). Поверхность ковра закрывается специальным покрывалом. Рабочая площадь ковра, на которой происходит схватка, – круг диаметром 6–9 м. Ширина остальной части ковра (зона безопасности) должна быть не менее 2 м в любой точке. Два противоположных угла ковра обозначаются синим (слева от судейского стола) и красным (справа) цветом.

Для занятий Самбо необходима следующая форма одежды: специальные куртки красного или синего цветов (самбовки), пояс и короткие шорты, а также специальную обувь (борцовки) [5]. Мужчинам разрешается надевать защитный бандаж (или раковину), женщинам – топ или закрытый купальник. На время выступления запрещено надевать кольца, цепочки и другие предметы, которые могут нанести травму самому спортсмену или его сопернику. На соревнованиях схватку борцов судит бригада в составе: руководитель ковра, арбитр, боковой судья, судья-секундометрист, технический секретарь и судья-информатор. Действия борцов оценивает нейтральная судейская тройка: руководитель ковра, арбитр и боковой судья. Каждый из них принимает соответствующие решения самостоятельно [1].

Обучение самбо в школьной среде представляет собой важный аспект физического воспитания и развития учащихся. Когда дети впервые приходят на занятия – будь-то в школе или в секции, они узнают, что самбо – это, прежде всего, самооборона, и им дают четкую установку, чтобы они ни в коем случае не применяли приемы борьбы для нападения.

Одним из ключевых аспектов успешного обучения самбо является квалификация преподавателей. Педагоги должны не только обладать глубокими знаниями в области самбо, но и уметь передавать эти знания учащимся. Важно, чтобы преподаватели использовали разнообразные методы обучения, включая игровые элементы, что позволяет сделать занятия более увлекательными и интересными для детей.

Без систематического анализа результатов обучения и физического развития учащихся трудно будет убедить администрацию школ и родителей в необходимости продолжения занятий. Поэтому разработаны методики оценки, которые позволяют отслеживать прогресс учащихся и демонстрировать положительные результаты.

Заключение.

Обучение самбо в школьной среде является эффективным инструментом для развития физической и психологической подготовки учащихся. Внедрение самбо в

школьную программу может стать важным шагом к улучшению физического состояния молодежи и формированию у них здорового образа жизни [5]. Таким образом, физические упражнения выступают важным фактором в поддержании не только физического, но и психического благополучия Человек становится более жизнерадостным, устойчивым к стрессовым ситуациям [7, 8].

Используя мощный воспитательный потенциал самбо, формируется новое поколение – достойное будущее нашей страны!

Литература

1. Алиханов И.И. Техника и тактика вольной борьбы. – М. : Физкультура и спорт, 2016. – 304 с.
2. Андреев В.М. Борьба самбо. М. : Медиа, 2007. – 169 с.
3. Зезюлин Ф.М. Самбо : учебно-метод. пособие. – Владимир, 2003. – 180 с.
4. Лукашев М.Н. Родословная Самбо. – М. : «Физкультура и спорт», 1986. – 160 с.
5. URL : https://nsportal.ru/shkola/dopolnitelnoe-razovanie/library/2020/02/06/vserossiyskiy-proekt-sambo-v-shkolu
6. URL : https://solncesvet.ru/opublikovannyie-materialyi/statsya-na-temu--obuchenie-sambo-v-shkol.21374917764/
7. Трипкош Д.А. Физические упражнения и их влияние на организм человека / Д.А. Трипкош, В.А. Питкин // Наука. Техника. Технологии (политехнический вестник). – 2025. – № 2. – С. 449–451.
8. Коновалова В.В. Влияние физической культуры на жизнь студентов / В.В. Коновалова, В.А. Питкин // Наука. Техника. Технологии (политехнический вестник). – 2023. – № 2. – С. 363–365.

References

1. Alikhanov I.N. Technique and tactics of freestyle wrestling. – M. : Physical Culture and Sport, 2016. – 304 p.
2. Andreev V.N. Sambo wrestling. – M. : Media, 2007. – 169 p.
3. Zezyulin F.M. SAMBO. Educational and methodical manual. – Vladimir, 2003. – 180 p.
4. Lukashev M.N. The pedigree of Sambo. M. : «Physical culture and sport», 1986. – 160 p.
5. URL : https://nsportal.ru/shkola/dopolnitelnoe-obrazovanie/library/2020/02/06/vserossiyskiy-proekt-sambo-v-shkolu
6. URL : https://solncesvet.ru/opublikovannyie-materialyi/statsya-na-temu--obuchenie-sambo-v-shkol.21374917764
7. Tripkosh D.A. Physical exercises and their effect on the human body / D.A. Tripkosh, V.A. Pitkin // Science. Technique. Technologies (polytechnic bulletin). – 2025. – № 2. – P. 449–451.
8. Konovalova V.V. The influence of physical culture on the life of students / V.V. Konovalova, V.A. Pitkin // Science. Technique. Technologies (polytechnic bulletin). – 2023. – № 2. – P. 363–365.