Потапов Василий Борисович

МАОУ «СОШ Аврора»

г.Саратов

**Обучение элементам единоборств на уроках физической культуры**

Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года указывает на необходимость модернизации физического воспитания и развития спорта в образовательных учреждениях и создания условий и стимулов для расширения сети детско-юношеских спортивных клубов, функционирующих на базе образовательных учреждений. В этой связи, одним из направлений исследований в области физического воспитания школьников является поиск и обоснование технологий и методик, основанных на спортивно-ориентированных формах организации физического воспитания, расширении интеграции средств спортивной и физической культур в целостном процессе образования и развития ребенка, вопросами которых занимаются В.К. Бальсевич, Л.И. Лубышева, В.И. Лях.

Существуют научно-методические разработки по содержанию третьего урока физической культуры (А.П. Матвеев, Т.В. Петрова). Но при этом отсутствуют рекомендации по включению элементов единоборств в качестве третьего урока физической культуры. В подростковом возрасте особенно актуальной является проблема самоутверждения, самопредъявления в определённых социальных группах. Часто это самоутверждение принимает уродливые формы. Подростковая преступность и наркомания – только часть этой проблемы. Внутренняя потребность выделиться, привлечь к себе внимание, занять свою социальную нишу бывает сильнее моральных норм и закона. Тем более что в этом возрасте видеть перспективу, последствия своих актуальных действий очень сложно. К тому же становление психики связано с высокой эмоциональностью, частой сменой и крайностями настроений. Философия восточных единоборств хотя и не связана с религией, прививает ребенку высокие моральные нормы и идеалы, воспитывает силу воли и духа, стремление к победе и лидерские качества. Происходит внутренняя закалка характера, поэтому человек, который занимается единоборствами, вряд ли когда-нибудь будет принимать наркотики или станет преступником.

Единоборства должны быть включены в школьную программу, так как действующие в Российской Федерации законы дают право каждому активно защищаться от преступных посягательств. Поэтому каждому крайне необходим минимум знаний приемов самозащиты и умение их применять, чтобы при необходимости защитить себя и своих близких, а так же тех, кому эта помощь может потребоваться. Боевые искусства не учат ребёнка сражаться с другими детьми - они учат сражаться с самим собой. Со своими внутренними страхами. А побеждая их - он освобождает в себе внутреннюю силу. Эта сила сметает сомнения и комплексы, и заставляет ценить человеческие моральные качества в себе и в других в первую очередь.

Изучение элементов самбо в рамках третьего урока физической культуры способствует созданию предпосылок и условий, с помощью которых наиболее успешно формируются и воспитываются черты характера и убеждения: воля, патриотизм, коллективизм, требовательность к себе и другим, ответственное отношение к порученному делу, учебе, работе, коллективу, семье. Это может быть связано с тем, что:

1. Во время занятий в секции самбо используется большое количество подвижных игр с элементами единоборств. Как известно, младшие школьники любят игры, связанные с движениями. Эти игры совершенствуют их координацию, развивают силу и ловкость, улучшают работу внутренних органов (дыхания, кровообращения), укрепляют здоровье детей. Игра помогает развитию восприятий, внимания, воображения, интересов, мышления, содействует развитию инициативы, активности, вызывает положительные эмоции, без которых не может быть игровой деятельности.
2. Большинство тренировочных заданий дается в парах. В паре ученику необходимо самоопределяется относительно учебной задачи, относительно партнера, относительно своей и другой точки зрения, таким образом, учебная работа приобретает личностный смысл, осуществляя в паре роли учителя и ученика, ребенок начинает чувствовать себя более компетентным и значимым, повышается самооценка, растет познавательная активность и мотивация.
3. Во время тренировочных занятий ученики получают возможность контактировать друг с другом. Педагоги-практики и психологи подчеркивают, что в младшем школьном возрасте особое значение имеет тактильный контакт. Доброжелательное прикосновение - это знак эмоциональной безопасности. Спортивный зал покрыт мягким борцовским ковром. Младшим школьникам нравится то, что в зале можно заниматься босиком, сидеть, лежать и ползать по полу. Это дополнительно вызывает положительные эмоции у детей.

Желательно, что бы у всех детей на занятии была специальная форма (самбистская куртка, шорты). Благодаря этому они чувствуют себя на занятиях увереннее. Носить такую же спортивную форму, как и взрослые спортсмены, кажется им почетным.

Необходимо на занятиях самбо уделять больше внимания подвижным играм с элементами единоборств, так как игровая деятельность для младших школьников является второй по значимости после учебы. Победившую команду или отдельных игроков поощрять в устной форме или в форме символических наград.

В программе начальной подготовки предлагаются основы подготовки по спортивному разделу самбо, в доступных для изучения и тренировки упражнениях, включающих в себя:

* упражнения для развития и совершенствования простых двигательных навыков (ходьба, бег, прыжки, эстафеты и подвижные игры);
* упражнения для развития основных физических качеств: силы, выносливости, быстроты, ловкости, гибкости;
* упражнения для формирования специальных двигательных навыков (простейшие элементы акробатики и спортивной гимнастики, упражнения в безопасном падении(самостраховке);
* изучение базовой техники (стойки и передвижения, дистанции и основные захваты, выведения из равновесия);
* разучивание 8-12 основных приемов спортивного самбо в стойке (бросков и их простейших комбинаций) и борьбе лёжа (переворачивания, удержания, болевые приёмы и их комбинации).

В целях лучшего усвоения изучаемого материала преподаватель должен предлагать занимающимся доступные приемы (упражнения), которые соответствуют их технической подготовке и уровню физического развития. При обучении самбо необходимо соблюдать последовательность в переходе от простого к сложному, от легкого к трудному, от известного к неизвестному.

Обучение на занятиях по самбо осуществляется в такой последовательности :

* ознакомление с приемом
* разучивание приема
* тренировка в выполнении приема

При проведении занятий по изучению и тренировке приемов самбо должны соблюдаться меры по предупреждению травматизма.

К таким мерам относятся:

* высокая организованность и дисциплина на занятиях; хорошая подготовка (разминка) занимающихся к основной части урока;
* самостраховка — умение падать на бок, спину, вперед на руки, сохранение равновесия, напряжение мышц, мгновенная сигнализация в случае болевого ощущения голосом «есть» или хлопком ладони по партнеру или ковру;
* страховка — плавное проведение приемов, мгновенное освобождение захвата по сигналу партнера, поддержание падающего за одежду, отпускание руки партнера для самостраховки, избежание падений на партнера;
* запрещение заниматься на одном ковре разучиванием бросков и приемов борьбы лежа одновременно;
* выполнение бросков в одну сторону или от центра ковра к его краям;
* строгое соблюдение санитарно-гигиенических условий мест занятий;
* не допускать к занятиям лиц, имеющих: кожные заболевания, грязную форму, длинные ногти, крючки, пряжки на одежде, часы на руке и т. д.;

Основной формой проведения занятий по самбо является урок. Практический урок состоит из трех частей: подготовительной, основной и заключительной.

1 часть урока, подготовительная (8 – 10 мин.).

*Задачи:* организация внимания группы, воспитание дисциплинированности и сознательности, сосредоточение внимания и умеренное разогревание организма, увеличение подвижности в суставах и укрепление связочного аппарата, развитие эластичности и способности расслаблять мышцы, выработка правильной осанки.

*Средства:* построение, проверка присутствующих, равномерный бег, специальные беговые упражнения. Физиологическая нагрузка, измеряемая частотой пульса, в конце первой части урока не должна превышать более чем на 20% исходный показатель в начале урока.

Начинать урок нужно с общего построения, требовать четкости исполнения и полной тишины. До начала упражнений можно провести 1—2-минутную беседу воспитательного характера.

Упражнения вводной части урока не должны вызывать сильного возбуждения или утомления, поэтому в этой части урока не следует давать ни длительного бега, ни игр, которые нарушали бы внимание и дисциплину группы. Движения в этой части урока нужно подбирать разнообразные. Во время исполнения движений следует подсказывать ученикам, когда делать вдох, когда выдох.

2 часть урока, основная (20 – 25 мин.).

*Задачи:* воспитание и закрепление физических, моральных и волевых качеств и навыков; обучение технике борьбы и применение этой техники в разнообразных усложненных условиях.

*Средства:* приёмы страховки и самостраховки, удержания, болевые приемы, приемы борьбы лежа, приемы борьбы стоя. Краткие замечания по техническим ошибкам и поведению занимающихся.

Физиологическая нагрузка в конце этой части урока достигает наибольшей величины. Частота пульса повышается, как правило, до 70—100% по сравнению с исходным показателем в начале урока.

Технику борьбы и самозащиты нужно изучать в основной части каждого урока в следующем порядке:

1. изучение падений и бросков;

2. изучение приёмов борьбы лежа;

3. изучение приемов борьбы стоя.

Падения без препятствий нужно изучать всей группой, расположенной на ковре в разомкнутом строю, и проводить их во избежание ушибов друг о друга обязательно в одном направлении.

К изучению любого броска можно приступать только после изучения (или повторения) соответствующего падения.

Перед тем как приступить к разучиванию с группой какого-либо приёма, его надо показать так, как если бы он проводился в вольной схватке, т. е. технически правильно, быстро и чётко. Затем даётся обоснование приёма в целом с точки зрения техники и тактики. После этого совместно с объяснением и обоснованием показываются его характерные детали. В заключение опять демонстрируется приём в целом виде, слитно.

Если приём очень сложный или группа недостаточно подготовленная, рекомендуется после объяснения приёма в целом разделить приём и разучивать его по частям, постепенно объединяя их.

Когда задание дано и пары начинают разучивать приём или часть его, нужно обойти группу и проверить правильность выполнения приёма, делая соответствующие указания каждому ученику.

Особое внимание нужно обратить на то, чтобы при разучивании приёмов партнеры совершенно не сопротивлялись друг другу, а при разучивании бросков не падали раньше проведения броска. При разучивании приёма и совершенствовании его выполнения каждый из занимающихся поочередно проделывает приём подряд три раза. Такая смена может происходить несколько раз в течение времени, отведенного на изучение приёма.

Надо приучать учеников к тому, чтобы до выполнения приёма они себе его хорошо представили, а после выполнения каждого приёма анализировали свои движения, то есть сознательно, а не механически разучивали и осваивали приём.

3 часть урока, заключительная (5—10 мин.).

*Задачи:* успокоение деятельности органов дыхания и кровообращения, подведение итогов урока, воспитание и решение организационных вопросов.

*Средства:* медленная ходьба, упражнения на расслабление, игры с элементами единоборств.

В конце занятия необходимо проводить игры с элементами единоборств, для того, чтобы повышать интерес школьников к занятиям, а также развивать в игровой форме физические качества, необходимые для борьбы самбо.

**Список литературы**

1. . В.К. Бальсевич, Л.И. Лубышева Концепция информационно-образовательной кампании по развертыванию национальной системы спортивно ориентированного физического воспитания обучающихся в общеобразовательных школах Российской Федерации Теория и практика физ. культуры. - 2003. - № 4. - С.11 – 16.
2. Т В.К. Бальсевич, Л.И. Лубышева Теория и технология спортивно ориентированного физического воспитания в массовой общеобразовательной школе Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. - 2005. - № 5. - C. 50 - 53.
3. Гоноболин Ф. Н. Игровая деятельность младших школьников// Гоноболин Ф. Н. Психология. - М. Просвещение, 1973. - 240 с.
4. Калачев Г. А. Физиология мышечной деятельности и спорта: Учеб. Пособие/ Г. А. Калачев. – Барнаул, 2004. – 226 с.
5. Харлампиев А. А. Борьба самбо/ А. А. Харлампиев. - Физкультура и спорт, 1949. – 278 с.