

## **ДОКЛАД**

**ТЕМА: БОРЬБА САМБО, КАК УНИКАЛЬНЫЙ ИНСТРУМЕНТ  
ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ**

САМБО сегодня. На данный момент самбо является ценным прикладным видом спорта. Из всех видов спортивной борьбы самбо наиболее приближено к условиям реальной рукопашной схватки. Занятия самбо всесторонне действуют на организм, укрепляют внутренние органы, костно-связочный и мышечный аппараты, сердечно-сосудистую и нервную системы, положительно влияют на обмен веществ. Коллективное выполнение упражнений, разучивание новых трудных приемов, тренировочные схватки, участие в соревнованиях, борьба за спортивную честь коллектива - все это учит занимающихся ребят взаимной помощи и выручке, воспитывает характер, волю, мужество и развивает физические качества, а самое главное, занятие самбо приносит радость.

В последнее время самбо стремительно набирает обороты развития и популярности. Президент и Правительство России, уделяют огромное внимание развитию спорта и физического воспитания молодежи нашей страны. Это стало одним из важных направлений политики государства, ведь самбо является национальным видом спорта, тем более, что сам Президент Российской Федерации В. В. Путин является самбистом и тренером по самбо, в 1973 году В. В. Путин получил звание мастера спорта по самбо. А с недавнего времени, рабочей группой под руководством заместителя секретаря Совета безопасности Нургалиева Рашида Гумаровича и при поддержке Президента России Путина Владимира Владимировича, стартовал Всероссийский проект «Самбо в школу».

Всероссийский проект «Самбо в школу». Всероссийский проект «Самбо в школу» ориентирован на приобщение школьников к изучению основ борьбы самбо, создание условий для патриотического, физического и духовно-нравственного воспитания молодого поколения. Задача проекта - внедрение элементов борьбы самбо в школьную программу. Главное, не научить детей бороться, а научить детей правильно группироваться при падении, чтобы избежать детского травматизма, освобождаться от захватов и уметь «уходить» из экстренных ситуаций, чтобы научить безопасному поведению.

Борьба самбо – прекрасное средство физического развития и закаливания – представляет собой чрезвычайно ценный по многообразию технический вид спорта. По количеству технических и тактических действий и возможностей борьба самбо является самой богатой из всех видов борьбы, в настоящее время культивируемых в мире. В борьбе самбо разрешается применять все приемы, используемые во всех видах спортивной борьбы, в том числе и болевые. Кроме того, в боевой части самбо изучаются и в случае необходимости применяются приемы защиты от всевозможных ударов, способы обезоруживания, действия при задержании.

Борьбой самбо сейчас занимаются сотни тысяч молодых людей во всем мире, поэтому очевидна актуальность данной программы как формы организации полезного досуга и физического развития подрастающего поколения.

Программа направлена на раскрытие и развитие способностей, приобретение знаний, умений и навыков борьбы самбо; развитие двигательных качеств: ловкости, силы, выносливости, координации движений. Данная программа реализуется на углубленном уровне, расширяя полученные ранее базовые знания, умения и навыки. В ходе реализации программы используются личностно-ориентированные технологии обучения, позволяющие осуществить разностороннее развитие учащихся на основе индивидуальной работы с каждым ребенком.

Всем, независимо от возраста и пола, доступен этот вид нашего национального спорта, этого уникального, всесторонне-развивающего и любимого всей душой спорта самбо. Ведь это единственный вид спорта, в котором русский язык, признан официальным языком международного общения, и самбо действительно достойно быть олимпийским видом спорта, а наша задача сделать это реальностью.

