

## **ИСПОЛЬЗОВАНИЕ БОЕВЫХ ЕДИНОБОРСТВ (САМБО) В ФОРМИРОВАНИИ ПРИКЛАДНЫХ УМЕНИЙ И НАВЫКОВ ДЛЯ ВСЕХ ВЕРОЯТНЫХ ФОРМ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ЧЕЛОВЕКА**

<sup>1</sup>М.И.Масло, <sup>2</sup>А.И.Мелех

<sup>1</sup>УО «Мозырский государственный педагогический университет имени И.П. Шамякина»

<sup>2</sup>Отделение государственной автомобильной инспекции

Для того чтобы обеспечить максимальный прикладной эффект в процессе многолетнего физического воспитания, должны быть сформированы или развиты самые разнообразные двигательные умения, навыки и способности. Связь физического воспитания с практикой требует, чтобы первоочередное внимание уделялось тем из них, которые имеют наибольшее прикладное значение в жизни, трудовой и военной деятельности.

Отсюда вытекает и одно из основных требований к выбору средств физического воспитания: определяя состав средств, пригодных для решения той или иной задачи, следует отдавать предпочтение имеющим большее прикладное значение, если, разумеется, они адекватны решаемой задаче и не уступают другим средствам по своему эффекту. Это требование справедливо во всех случаях, когда одна и та же задача может быть решена с помощью различных средств. В соответствии с этим требованием в системе физического воспитания предусмотрено, кроме всего прочего, обязательное использование единого минимума прикладных упражнений, включенных в физкультурно-спортивные комплексы и программы общеобразовательной школы.

Необходимо создать широкие предпосылки освоения разнообразных форм жизнедеятельности. Как ни велико значение непосредственно прикладных навыков,

жизненно важный практический эффект физического воспитания не замыкается лишь на них. Невозможно заранее приобрести прикладные навыки для всех вероятных форм деятельности, поскольку они динамичны, изменчивы и обновляются в зависимости от многих обстоятельств. Связь физического воспитания с жизнью включает следующее требование: наряду с формированием непосредственно прикладных умений и навыков систематически создавать предпосылки успешного усвоения новых видов деятельности, что возможно на основе разнообразного физического образования, воспитания координационных и других двигательных способностей, повышения общего уровня физической работоспособности. Хорошо известно, что сильный, быстрый, ловкий и выносливый человек, владеющий богатым запасом разнообразных двигательных умений и навыков, значительно быстрее и успешнее осваивает любой новый вид двигательной деятельности, чем тот, кто такими предпосылками не обладает. Это опять-таки указывает на глубокое внутреннее единство связи физического воспитания с практикой развития личности.

В системе подготовки силовых структур особое место занимает самозащита (самбо) как спортивно-прикладная дисциплина. Из всех видов борьбы самбо – боевая система всестороннего воздействия на весь организм занимающегося; она развивает силу, выносливость, ловкость, быстроту, координацию движения, чувства равновесия, воспитания тактического мышления, умение осмыслить обстановку.

Система самбо, созданная на базе народных видов борьбы и лучших достижений зарубежных систем самозащиты, вместе с тем органически отличается от всех других систем, главным образом, тем, что она основана на знании анатомического строения человека, на умении переходить с приема на прием, на знании равновесия человеческого тела, на знании «рывка» и на глубоком осмысливании процесса жизненной схватки.

Систематизированный цикл приемов «самбо», проверенных на опыте в различных случаях их жизненного применения и производственной деятельности, является одним из самых эффективных. Технику самозащиты подразделяют на приемы нападения (удары и уколы; болевые приемы в стойке и удушающие захваты; броски и болевые приемы лежа) и приемы самозащиты и обезоруживания (защита; освобождение от захватов; обезоруживание нападающего).

Изучение приемов самозащиты проводится в соответствии с общеметодическими принципами: от простого к более сложному, от изучения техники элементов отдельных приемов до изучения тактики применения самозащиты.

Знание уязвимых мест и степени возможного сопротивления противника после выполнения тех или иных приемов позволит обучаемым осознанно подходить к изучению и практическому применению приемов самозащиты.

При обучении вначале осваиваются приемы нападения на противника, затем защиты в сочетании с ответными действиями.

#### **Литература**

1. Барчуков, И.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. – М.: КноРус, 2012. – 368 с.
2. Холодов, Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. – М.: Академия, 2010. – 480 с.
3. Чумаков, Е.М., «Сто уроков САМБО» / Е.М. Чумаков. – М.: «ФИР-ПРЕСС», 2005 год.
4. Махов, С.Ю. Формирование ударной мощи в самообороне / С.Ю. Махов. – Орел: ОрелГТУ, 2010. – 76 с.
5. Гаткин, Е.Я. Все о самбо. - М.: АСТ: Астрель: Владимир: ВКТ. 2008. – 349 с.
6. Многолетняя подготовка в спортивных единоборствах. Г.Н. Арзютов - Киев: НПУ им. Драгоманова. 1999. – 410 с.