



Консультация для родителей на тему:

«Самбо для детей – польза и противопоказания»

Уважаемые родители! 16 ноября в России отмечается день спортивного единоборства – самбо. Название образовано от сочетания слов, коротко описывающих это направление борьбы — «самооборона без оружия».

В поединке одной из задач задачей борца является:

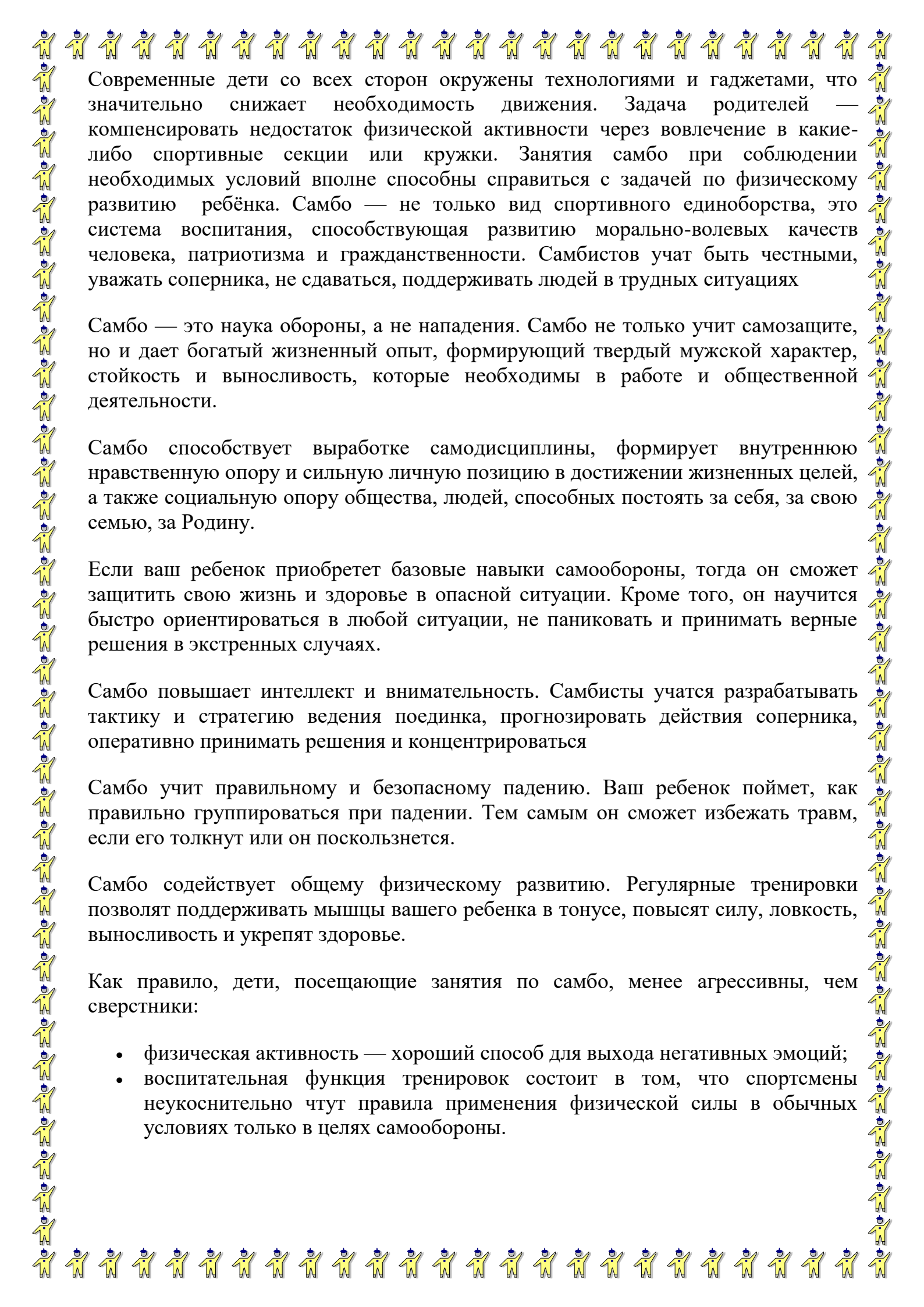
- вывести противника из равновесия путём броска его на спину, оставшись при этом на ногах;
- заставить соперника сдаться, применив к нему болевой приём.

Самбо включает лучшие практики национальных единоборств: кулачного боя, русской, грузинской, татарской, армянской, казахской, узбекской борьбы; финско-французской, вольно-американской, английской борьбы ланкаширского и кемберлендского стилей, швейцарской, японского дзюдо и сумо и других видов единоборств.

Поскольку долгое время самбо было закрытой дисциплиной и разрабатывалось для использования сотрудниками специальных ведомств, в занятиях значительное внимание уделяется общей физической подготовке.

В настоящее время параллельно развиваются два направления:

- В спортивном самбо используются броски, болевые приемы и удержания. Занятия именно спортивным направлением предлагают детские школы и секции.
- Боевое самбо является более агрессивной борьбой. Здесь разрешены удары руками и ногами, а также удушающие приемы. Боевое самбо – это спорт для опытных бойцов, детей в этот вид не берут



Современные дети со всех сторон окружены технологиями и гаджетами, что значительно снижает необходимость движения. Задача родителей — компенсировать недостаток физической активности через вовлечение в какие-либо спортивные секции или кружки. Занятия самбо при соблюдении необходимых условий вполне способны справиться с задачей по физическому развитию ребёнка. Самбо — не только вид спортивного единоборства, это система воспитания, способствующая развитию морально-волевых качеств человека, патриотизма и гражданственности. Самбистов учат быть честными, уважать соперника, не сдаваться, поддерживать людей в трудных ситуациях

Самбо — это наука обороны, а не нападения. Самбо не только учит самозащите, но и даёт богатый жизненный опыт, формирующий твердый мужской характер, стойкость и выносливость, которые необходимы в работе и общественной деятельности.

Самбо способствует выработке самодисциплины, формирует внутреннюю нравственную опору и сильную личную позицию в достижении жизненных целей, а также социальную опору общества, людей, способных постоять за себя, за свою семью, за Родину.

Если ваш ребенок приобретет базовые навыки самообороны, тогда он сможет защитить свою жизнь и здоровье в опасной ситуации. Кроме того, он научится быстро ориентироваться в любой ситуации, не паниковать и принимать верные решения в экстренных случаях.

Самбо повышает интеллект и внимательность. Самбисты учатся разрабатывать тактику и стратегию ведения поединка, прогнозировать действия соперника, оперативно принимать решения и концентрироваться

Самбо учит правильному и безопасному падению. Ваш ребенок поймет, как правильно группироваться при падении. Тем самым он сможет избежать травм, если его толкнут или он поскользнется.

Самбо содействует общему физическому развитию. Регулярные тренировки позволят поддерживать мышцы вашего ребенка в тонусе, повысят силу, ловкость, выносливость и укрепят здоровье.

Как правило, дети, посещающие занятия по самбо, менее агрессивны, чем сверстники:

- физическая активность — хороший способ для выхода негативных эмоций;
- воспитательная функция тренировок состоит в том, что спортсмены неукоснительно чтут правила применения физической силы в обычных условиях только в целях самообороны.

Но, несмотря на всю пользу этого спорта, самбо имеет противопоказания:

- Болезни опорно-двигательного аппарата;
- Болезни сердечно-сосудистой системы;
- Хронические болезни внутренних органов;
- Аутоиммунные заболевания.
- Проблемы со зрением.

Минусы:

Есть вероятность получения травм, особенно в области коленей, локтей и плеч. Возникает это из-за постоянных падений или несоблюдения правил. Еще на тренировках по самбо неизбежны синяки, ушибы и легкие растяжения.

Когда отдать ребенка заниматься самбо

Самбо для детей доступно с 5 лет, в этом возрасте занятия нацелены на увеличение физической силы, а также на развитие гибкости. Для самых маленьких занятия проходят в игровой форме. С 6 лет ребята начинают заниматься уже на профессиональном уровне. Они изучают основные приемы и начинают участвовать в соревнованиях. Отдать ребенка в самбо можно и позже, детей в секции принимают до 10 лет.

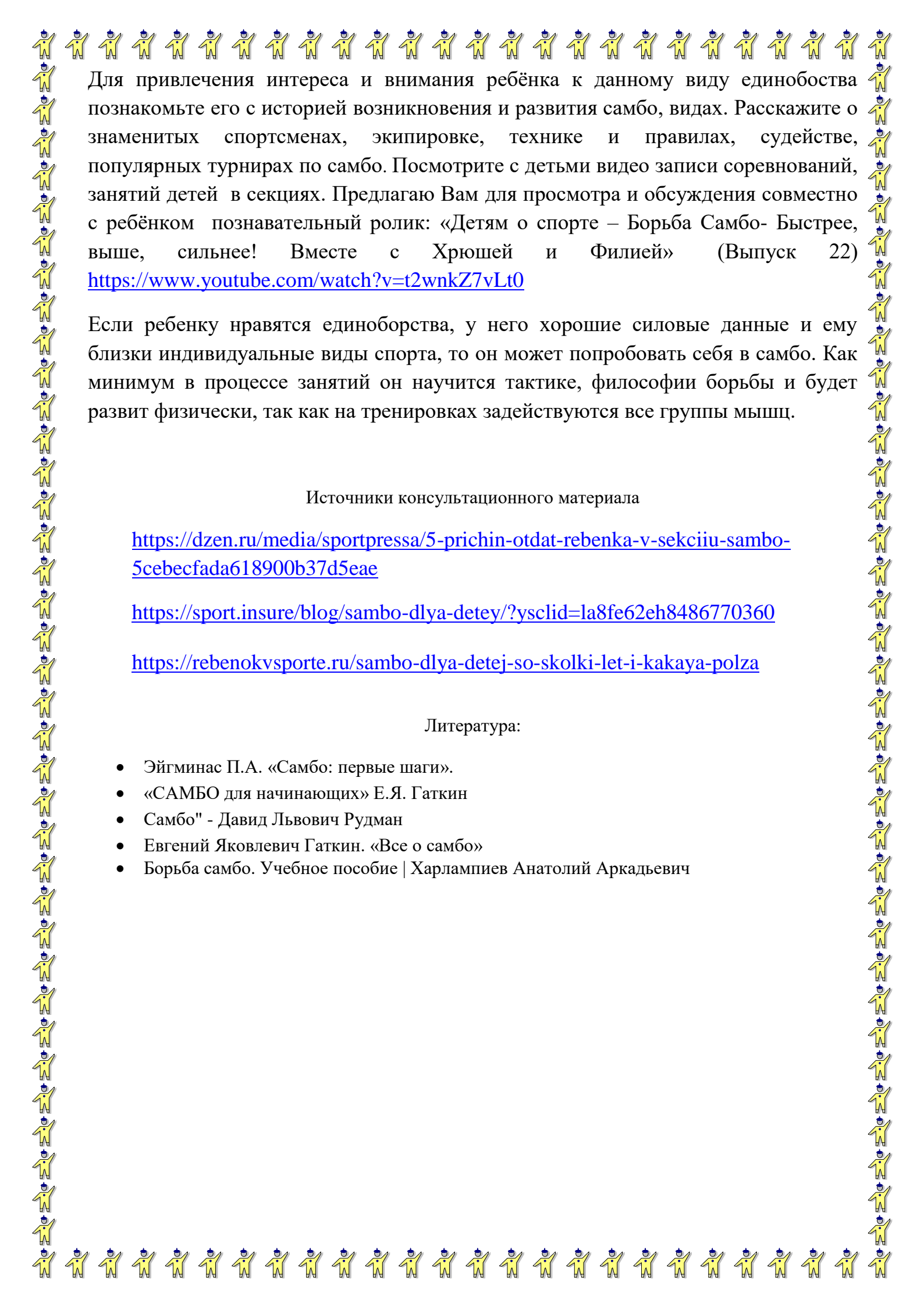
Девочек, учитывая их физиологию, тренеры советуют отдавать в секции не раньше 7 лет. В этом возрасте девочки также начинают занятия с общей физической подготовки. В нашей стране женское самбо не менее популярно, чем мужское.

Следует отметить, что этот спорт не ограничен возрастными рамками, как например гимнастика или фигурное катание для детей. В этот спорт можно прийти в любом возрасте, что дает спортсменам возможность перевестись в секцию самообороны без оружия из другой секции.

Самооборона без оружия одинаково доступна для девочек и мальчиков. Этот спорт больше подойдет для ребят, предпочитающих индивидуальные виды спорта, обладающих физической силой и волей характера

Основа самбо – это уважение к противнику и самообладание. Именно этому учат в секциях в первую очередь. Благодаря этой философии самбо и отличается высокой безопасностью для юных спортсменов.

Самбо как вид боевого искусства можно считать «свободным» от всяких духовных и религиозных практик. Родители могут быть спокойны, что, кроме общепринятых правил морали и нравственности, ребёнку не навяжут какие-либо установки, характерные для многих восточных единоборств.



Для привлечения интереса и внимания ребёнка к данному виду единоборства познакомьте его с историей возникновения и развития самбо, видах. Расскажите о знаменитых спортсменах, экипировке, технике и правилах, судействе, популярных турнирах по самбо. Посмотрите с детьми видео записи соревнований, занятий детей в секциях. Предлагаю Вам для просмотра и обсуждения совместно с ребёнком познавательный ролик: «Детям о спорте – Борьба Самбо- Быстрее, выше, сильнее! Вместе с Хрюшей и Филией» (Выпуск 22)
<https://www.youtube.com/watch?v=t2wnkZ7vLt0>

Если ребёнку нравятся единоборства, у него хорошие силовые данные и ему близки индивидуальные виды спорта, то он может попробовать себя в самбо. Как минимум в процессе занятий он научится тактике, философии борьбы и будет развит физически, так как на тренировках задействуются все группы мышц.

Источники консультационного материала

<https://dzen.ru/media/sportpressa/5-prichin-otdat-rebenka-v-sekciuu-sambo-5cebecfada618900b37d5eae>

<https://sport.insure/blog/sambo-dlya-detey/?ysclid=la8fe62eh8486770360>

<https://rebenokvsporte.ru/sambo-dlya-detey-so-skolki-let-i-kakaya-polza>

Литература:

- Эйгинас П.А. «Самбо: первые шаги».
- «САМБО для начинающих» Е.Я. Гаткин
- Самбо" - Давид Львович Рудман
- Евгений Яковлевич Гаткин. «Все о самбо»
- Борьба самбо. Учебное пособие | Харлампиев Анатолий Аркадьевич