**Влияние занятий самбо на физическую подготовку студентов**

***Баранова Елизавета Романовна***

*студентка, кафедра юриспруденции,*

*Российская таможенная академия(филиал СПБ),*

*РФ, г. Санкт-Петербург,*

*E-mail:rolzzyrk@yandex.ru*

*Научный руководитель:*

***Дудус Александр Николаевич***

*доцент кафедры физической подготовки*

**The impact of sambo classes on students' physical fitness**

*Baranova Elizaveta Romanovna*

*student, Department of Jurisprudence,*

*Russian Customs Academy(St. Petersburg branch),*

*Russian Federation, St. Petersburg,*

*E-mail:rolzzyrk@yandex.ru*

*Dudus Alexander Nikolaevich*

*senior lecturer of the department of physical training*

**Предисловие**

Современное образование требует от студентов не только высокой интеллектуальной подготовки, но и отличной физической формы. В этом контексте занятия спортом, особенно такими видами, как самбо, играют важную роль в формировании у студентов необходимых навыков и качеств. В данной работе мы рассмотрим, какое влияние занятия самбо оказывают на физическую подготовку студентов, их здоровье и психологическое состояние.

**Preface**

Modern education requires students not only to have high intellectual training, but also to be in excellent physical shape. In this context, sports, especially sports such as sambo, play an important role in the formation of students' necessary skills and qualities. In this paper, we will consider the impact of SAMBO classes on the physical fitness of students, their health and psychological state

**Cамбо как вид боевого искусства**

Самбо — это вид боевого искусства и спортивного единоборства, которое возникло в Советском Союзе в 1920-х годах. Название "самбо" является акронимом от "самозащита без оружия". Это направление включает в себя элементы различных видов борцовских искусств, таких как дзюдо, борьба, а также технику самообороны.
Самбо делится на два основных направления:

1. **Спортивное самбо** — это вид спорта, в котором проводятся соревнования на ковре. В спортивном самбо спортсмены борются в специальных трико и используют различные приемы для борьбы, включая броски, удержания и болевые приемы.
2. **Боевое самбо** — это более свободное и практическое направление, в котором применяются приемы как борьбы, так и ударной техники. Боевое самбо используется для самозащиты и в подготовке силовых структур.

Важной составляющей самбо является философия, проходящая через уважение, дисциплину и самосовершенствование. Этот вид единоборств стал популярным не только в России, но и во многих странах мира, и на сегодняшний день проводятся чемпионаты по самбо на различных уровнях, включая мировые.

Система обучения включает как физическую подготовку, так и развитие умения принимать быстрые и адекватные решения в стрессовых ситуациях. Самбо также благоприятно влияет на укрепление характера, уверенность в себе и настойчивость.

**Физическая подготовка**

Самбо, как вид боевого искусства, включает в себя разнообразные физические нагрузки, которые способствуют развитию силы, выносливости, гибкости и координации. Во время тренировок студенты выполняют различные упражнения, такие как: отжимания, скручивания корпуса, кувырки, упражнения на гибкость и т.д., направленные на развитие мышечных групп, что, в свою очередь, способствует улучшению общей физической формы. Регулярные занятия самбо позволяют укрепить сердечно-сосудистую систему, повысить уровень аэробной выносливости и улучшить гибкость суставов.

Фактически, у спортивного и боевого самбо нет различий в проведении тренировки, но в спортивном самбо используется план тренировки «разминка→борьба→отработка приемов»; В боевом самбо план тренировки выглядит немного иначе: «разминка→отработка ударной техники→борьба и отработка приемов»

Кроме того, самбо требует от спортсменов быстроты реакции и точности движений. Это формирует не только физическую, но и психомоторную подготовку, что особенно полезно для студентов, занимающихся умственным трудом. Улучшение координации и реакций положительно сказывается на общих спортивных показателях и позволяет лучше справляться с физическими нагрузками.

**Здоровье**

Одним из ключевых аспектов, связанных с занятиями самбо, является укрепление здоровья студентов. Физическая активность помогает улучшить обмен веществ, способствует нормализации веса, повышает иммунитет и снижает риск развития различных заболеваний. В условиях учебной нагрузки большие объемы стрессов и нервного напряжения могут негативно сказаться на психическом состоянии студентов. Занятия самбо становятся отличным способом снять напряжение и стресс, способствуя улучшению эмоционального фона и общего самочувствия.

Отдельно можно выделить следующее положительное воздействие:

* **Укрепление сердечно-сосудистой и дыхательной систем**. Регулярные физические нагрузки тренируют сердце, улучшая кровообращение и насыщая организм кислородом.
* **Нормализация обмена веществ**. Упражнения помогают контролировать вес и предотвращают проблемы, которые могут возникнуть из-за неправильного образа жизни, включая ожирение.
* **Укрепление иммунитета**. Занятия самбо помогают организму более эффективно справляться с заболеваниями и поддерживать высокий уровень жизненной энергии.
* **Развитие гибкости и координации движений**. Это снижает риск травм и повышает эффективность выполнения приёмов.
* **Улучшение настроения**. Регулярные тренировки помогают снять стресс и делают людей счастливее.
* **Формирование уверенности в себе**. Овладение приёмами самбо делает человека увереннее в собственных силах.

**Психологическое влияние**

Занятия самбо оказывают положительное влияние не только на физическую, но и на психологическую подготовку студентов. Участие в соревнованиях и достижение успеха в тренировках формирует уверенность в себе и способствует развитию внутренней мотивации. Студенты учатся преодолевать страх перед неудачами, ставят перед собой цели и стремятся к их достижению.

Морально-волевая подготовка при занятиях самбо основывается на принципах:

- сознательности, именно здесь тренер должен ставить осознаваемые цели, воспитывая у обучающегося познавательную активность.

- систематичности, когда тренер последовательно, целенаправленно применяет средства воздействия на личность обучающегося, например, когда тренер вводит соревновательный момент в процесс обучения, но при этом важно помнить, что такой элемент воздействия неуместно применять перед разучиванием новых элементов борьбы, так как обучающийся находясь в состоянии эмоционального возбуждения, будет отвлечен от изучения технической части упражнения;

- всесторонности, в рамках развития этого принципа тренер воздействует не только на физические качества обучающегося, но и не оставляет без внимания интеллект, а также психику обучающегося.

Морально-волевая подготовка главной задачей ставит перед собой формирование личности подростка, ответственности за свои поступки, добросовестного отношения к тренировкам, самообладания, умения побороть трудности и т.п.

Формирование этих качеств личности осуществляется по средствам требовательного исполнения указаний тренера, соблюдения правил тренировок и четкого выполнения задач которые ставятся тренером.

Также важно при формировании волевых качеств на занятиях самбо планировать изучение техники борьбы таким образом, чтобы прослеживалась система «препятствий и трудностей», преодоление которых требует от обучающегося проявления волевых умений.

Очень важно не оставлять без внимания проступки обучающихся, провинившийся должен осознать свою не правоту, в качестве видов наказания может быть анализ проступка в коллективе, осуждение, замечание.

В рамках психологической подготовки тренер должен оценивать готовность обучающихся к занятию и если есть необходимость мобилизовать подростков к спортивной деятельности, для этого можно внезапно остановить тренировку на несколько секунд, напомнить цель занятия тем самым дав мыслям «перезагрузится», а затем продолжить занятие.

В результате тренировок с применением всех вышеперечисленных подходов подросток становится более уверенным в себе, покладистым, сдержанным. Он начинает понимать, что только благодаря упорному труду и хорошему поведению он сможет добиться уважения в коллективе не только сверстников, но и взрослых.

**Заключение**

Таким образом, занятия самбо оказывают многогранное влияние на физическую подготовку студентов. Они способствуют улучшению физической формы, укреплению здоровья и формированию психологических навыков, которые являются неотъемлемой частью успешной жизни современного человека. В условиях реформирования образовательной системы и повышения запросов к физическому развитию молодежи, занятия самбо могут стать одним из эффективных инструментов для достижения гармонии между умственным и физическим развитием студентов.

**Список литературы**

1. Подвижные игры: Учебное пособие для студентов ВУЗов– М.: ТВТ Дивизион, 2009.
2. Агафонов Э.В., Хориков В.А. Борьба самбо. Учебное пособие. Красноярск, 1998.
3. Новиков А. А. Система подготовки спортсменов высокой квалификации // Теория и практика физической культуры. – 2003.
4. Мандзяк А.С. Боевые искусства Европы /А.С.Мандзяк .- Мн.: «Соврем. Слово», 2005.