Организация внеурочных занятий по физической культуре с элементами смешанного боевого единоборства для обучающихся средней школы

Спортивные поединки по смешанным единоборствам последнее время приобрели большую популярность в обществе, получили широкое распространение и признание как вид спорта, входящий в Государственный реестр России с 27 сентября 2012 г., с присвоением спортивных разрядов и званий. В образовательном процессе элементы смешанного боевого единоборства также занимают определенную нишу в соответствии с ФГОС СОО и предполагают развитие и совершенствование у занимающихся основных физических качеств и двигательных навыков, способствуют укреплению здоровья.

**ММА, Смешанные боевые искусства** (также *MMA* — от англ. *Mixed Martial Arts*) — боевые искусства, представляющие собой сочетание множества техник и направлений единоборств. ММА является полноконтактным боем с применением ударной техники и борьбы как в стойке (клинч), так и на полу (партер). Термин «Mixed Martial Arts» был предложен в 1995 году Риком Блюмом, президентом Battlecade, одной из ранних организаций ММА и, впоследствии, нашёл устойчивое применение и в неанглоязычных странах.

Стоит отметить, что смешанное боевое единоборство ММА включает в себя такие разновидности борьбы как дзюдо и самбо, элементы которых являются обязательными компонентами рабочей программы по физической культуре в средней школе.

Самбо («самозащита без оружия») — вид спортивного единоборства, а также комплексная система самообороны, разработанная в СССР в результате синтеза многих национальных видов единоборств и, в частности, борьбы дзюдо. Основателями этого вида спорта являются Спиридонов В.А; Ощепков В.С; Харлампиев А.А.

Дзюдо или Дзю-дзюцу (искусство мягкости) зародилось как система ведения борьбы без оружия. Согласно одной из легенд, принципы этого боевого искусства сформулировал врач Сиробэй Акияма. Однажды, прогуливаясь рано утром по саду, он заметил, что ветки больших деревьев сломаны вчерашним снегопадом, и только маленькое деревце гордо стоит как ни в чем не бывало: его ветки сбросили тяжесть, прогнувшись к земле, и выпрямились вновь. Увидев такое чудо, Акияма воскликнул: «Победить, поддавшись!». Поэтому, мастера дзю-дзюцу отличает не столько недюжинная сила, сколько удивительная ловкость тела, упругая податливость и умение использовать силу врага в своих целях. Яркими представителями этого вида спорта в России считаются Фёдор Емельяненко и Хабиб Нурмагомедов. Именно эти люди проложили дорогу смешанным единоборствам в России, на них равняется молодое поколение, и благодаря им школы единоборств стали популярны.

Смешанные боевые единоборства (ММА) рассматриваются многими специалистами в качестве одного из действенных средств физической подготовки подрастающего поколения и, следовательно, имеют большое прикладное значение. Характерными особенностями современной жизни являются снижение двигательной активности подрастающего поколения, отсутствие, иногда, самой необходимости быть сильным, ловким, выносливым. Кроме того, отсутствует сама установка вести здоровый образ жизни, заниматься физкультурой и спортом. Отсюда рост числа различных хронических заболеваний у детей и подростков, приобщение к алкоголю и курению. Занятия же Смешанными боевыми единоборствами (ММА), как одним из видов спортивных единоборств позволяют приобщить их к занятиям спортом, отвлечь от «дурного влияния улицы», дать здоровье, как телесное, так и духовное.

Нельзя сбрасывать со счетов и то, что для каждого из нас существует вероятность встречи с наглым хулиганом, вымогателем или бандитом. 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.

Таким образом, занятия смешанными боевыми единоборствами (ММА) способствуют:

- возможности получить всестороннюю физическую подготовку (развивают силу, ловкость и выносливость; позволяют решить многие проблемы со здоровьем);

- развитию у занимающихся воли, смелости и решительности, настойчивости и выдержки;

- повышению собственной самооценки обучающегося;

- возможности научиться при необходимости защищаться от нападения с помощью изученных приемов от вооруженного так и невооруженного противника.

Являясь сторонником занятий смешанными боевыми единоборствами, и, вообще, единоборствами в целом, я решил организовать внеурочную деятельность в этом направлении в формате секции, так как количество часов на изучение данной темы в рабочей программе по физической культуре недостаточно для достижения требуемых целей.

Секцию «Смешанное боевое единоборство «ММА», руководителем которой я являлся, посещали 19 детей. Целью программы данной внеурочной деятельности является продвижение смешанного боевого единоборства среди обучающихся средней школы, оздоровительное воздействие на организм обучающихся и отработка практического навыка самообороны. Для достижения поставленной цели была предусмотрена ведущая задача – построение и отработка индивидуального тренировочного маршрута, который включает в себя комплекс определённых упражнений.

Реализация рабочей программы секции рассчитана на 136 учебных часов.

Основными направлениями в работе являются:

1. ударная техника
2. борцовская техника
3. физическая подготовка
4. тактические действия.

В своей работе я использовал следующие методы:

1. Наглядный метод (собственный пример, видео мастер-классы от ведущих спортсменов смешанного боевого единоборства)
2. Словесный метод (инструкции по выполнению упражнений)
3. Метод строго регламентированного упражнения
4. Соревновательный метод.

На практических занятиях секции обучающиеся систематически обучались основам техники борьбы, отрабатывали приемы безопасного падения (страховка и самостраховка), простейшие акробатические элементы, выполняли броски и приёмы борьбы в партере (удержания, перевороты, болевые, удушающие приёмы) несопротивляющегося противника. Такая тактика проведения занятий способствовала развитию у обучающихся таких качеств характера, как воля, целеустремленность, смелость, решительность.

Считаю проделанную работу актуальной и востребованной, так как исходя из собственных наблюдений, обучающиеся, которые помимо уроков физической культуры посещали секцию по смешанному боевому единоборству, имели меньше пропусков учебных занятий по болезни.

В процессе реализации рабочей программы секции нам была представлена возможность принять участие в Чемпионате и Первенстве Тюменской области по Смешанному боевому единоборству «ММА». В результате выступления бойцы (обучающиеся нашей школы) заняли второе и третье места. Кроме того, один из участников был приглашен на Чемпионат и Первенство Уральского Федерального округа, что свидетельствует о высоком уровне владения практическим навыком самообороны.

Таким образом, элементы смешанного боевого единоборства действительно востребованы и практичны, имеют место быть в рабочей программе по физической культуре в образовательных учреждениях, так как оказывают положительное воздействие на физическое и психическое развитие обучающихся в целом.

Я намерен продолжить свою работу и покорять новые вершины в этом направлении.