

**Проектная деятельность в работе спортивной школы,  
Е.Н.Зарубина, заместитель директора  
по учебно-воспитательной работе,  
С.А.Соловьев, тренер - преподаватель  
МОУ ДОД ДЮСШ г. Урень**

Одним из самых универсальных видов спорта, готовящих учащихся, особенно юношей, к самостоятельной жизни, является рукопашный бой.

Главными принципами этого боевого искусства являются уважение к старшим, оказание помощи слабым. Рукопашный бой помогает осваивать двигательные навыки, которые могут быть прикладными в ряде профессий.

Систематические занятия рукопашным боем способствуют развитию силы, согласованности движений, скорости мышечных сокращений, повышению специальной скоростно-силовой выносливости, быстроту реакции, приспособление к болевым ощущениям, периферическое зрение, улучшают показатели возбудимости и лабильной нервной системы, скорости двигательной реакции. Движения могут быть стандартными, циклическими, а также нестандартными, ациклическими, переменной интенсивности. Рукопашный бой развивает координацию, гибкость, ловкость, равновесие, пространственное восприятие, а также чувство дистанции, времени, чувство положения тела и внимание.

В сентябре 2006 года в ДЮСШ г. Урень была организована первая группа спортивного рукопашного боя, тренером которой стал Соловьев Сергей Алексеевич. Занятия стали проводиться в спортивном зале Уренской СОШ №1. В группе занимались ребята из различных школ Уреня, а также из п. Уста и д. Б. Терсень.

С тех пор ученики секции рукопашного боя неоднократно становились победители и призёрами соревнований различного уровня как в личном, так и в командном зачете. Разнообразие технических действий в рукопашном бою позволяет участвовать в соревнованиях практически всех направлений единоборств.

С января 2009 года в детско-юношеской спортивной школе осуществляется реализация проекта «Развитие и становление спортивных единоборств в г. Урень и Уренском районе Нижегородской области.

Предпосылками, активизирующими необходимость разработки данного проекта, послужили следующие причины: успешное участие в зональных, областных соревнованиях по рукопашному бою и самбо; желание детей заниматься данными видами спорта; имеющийся кадровый потенциал; деятельность администрации района, направленная на развитие спортивных единоборств; социальный заказ общества.

Содержание работы предусматривает организацию теоретических и практических занятий по рукопашному бою и самбо, участие в соревнованиях, показательных выступлениях, акциях и воспитательных мероприятиях, укрепление здоровья.

Реализация проекта осуществляется через учебную деятельность – проведение открытых тренировок, взаимопосещение тренировок, участие в

турнирах, соревнованиях, популяризация самбо и рукопашного боя посредством показательных выступлений; через внеклассную работу – походы, экскурсии, встречи, праздники, смотры, конкурсы, публикации в печати, создание книги - летописи, функционирование летнего спортивно-оздоровительного лагеря; через внешкольную деятельность – сотрудничество с отделами физической культуры и спорта г. Уреня и других районов Нижегородской области, взаимодействие с районной администрацией, школами, другими организациями и учреждениям, федерациями спорта, сотрудничество с Московским институтом спортивной медицины и травматологии.

Данный проект, рассчитанный до 2012 года, направлен на:

- выявление в процессе систематических занятий способных детей и подростков;
- создание условий для спортивно-оздоровительных занятий и повышение спортивного мастерства учащихся, повышение уровня физической и специальной подготовки, прочное освоение техники единоборств, приобретение соревновательного опыта;
- создание книги-летописи;
- обеспечение функционирования спортивно – оздоровительного лагеря с дневным пребыванием детей;
- укрепление материально- технической базы для занятий единоборствами;
- повышение профессиональной компетентности тренеров-преподавателей по рукопашному бою и самбо.

Результативным стало участие наших воспитанников в соревнованиях разного уровня. Чемпионом Нижегородской области по самбо стал Сергей Смирнов. Впервые попробовав побороться в нетрадиционных единоборствах, наши ребята вышли на федеральный и европейский уровень и достигли высоких результатов. Титул Чемпиона России по сумо получил Алексей Каленов среди юношей 1999-2000г.р. в весовой категории 65 кг. 14-летняя Лачкова Нина стала чемпионкой России по сумо и серебряным призером Первенства Европы в Болгарии (г. Варна). Всех вышеперечисленных ребят подготовил к соревнованиям тренер - преподаватель С.Г.А.Халилов. Тем не менее, существует и ряд проблем, присущих как проекту, так и спортивной школе в целом: самое главное – ненадлежащее финансирование, отсюда и невозможность участия воспитанников в необходимом объеме в соревновательной деятельности, устаревшая спортивная база, отсутствие курсовой подготовки по видам спорта.