

Государственное автономное учреждение дополнительного образования
Свердловской области спортивная школа по самбо и дзюдо
имени Александра Козлова

САМБО, КАК СИСТЕМА ФОРМИРОВАНИЯ ЛИЧНОСТИ ЧЕЛОВЕКА

Автор: Ахундов И.Б.

Екатеринбург
2026

СОДЕРЖАНИЕ

1.	ВВЕДЕНИЕ	3
2.	ПРИЧИНЫ ЗАРОЖДЕНИЯ НОВОГО ВИДА СПОРТА	3
3.	ПРИЧИНЫ УСПЕХА САМБА И БЫСТРОЕ РАСПРОСТРАНЕНИЕ	4
4.	ВЛИЯНИЕ САМБО НА ФИЗИЧЕСКИЕ КАЧЕСТВА ЧЕЛОВЕКА.	5
5.	ЛИЧНОСТНЫЕ КАЧЕСТВА И ПЕРИОД ИХ РАЗВИТИЯ.	6
6.	ВЛИЯНИЕ САМБО НА РАЗВИТИЕ И ФОРМИРОВАНИЕ ЛИЧНОСТНЫХ КАЧЕСТВ ЧЕЛОВЕКА.	7
7.	ВЫВОД	8
8.	СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ	10

ВВЕДЕНИЕ

Самбо (самозащита без оружия) — это уникальная система физической подготовки, боевого искусства и спортивной борьбы, созданная в Советском Союзе в XX веке. Оно сочетает в себе элементы различных национальных и международных боевых искусств, адаптированных для практических нужд самозащиты и спортивных достижений. Название «самбо» отражает его главную цель: обучение человека навыкам эффективной самозащиты без применения оружия, используя собственное тело и силу соперника.

Этот вид спорта зародился в 1930-х годах и стал результатом совместных усилий таких выдающихся энтузиастов, как Василий Ощепков, Анатолий Харлампиев и Виктор Спиридонов. Каждый из них внес свой уникальный вклад в создание системы.

Самбо с самого начала было нацелено на подготовку военных, сотрудников органов правопорядка и спортсменов, что обусловило его многофункциональность и универсальность.

Со временем самбо превратилось в полноценный вид спорта с собственными правилами и соревнованиями. Его развитие получило широкий масштаб, а в 1938 году оно официально вошло в реестр видов спорта СССР. В 1950-е годы начали проводиться первые чемпионаты, и самбо стало популярным не только в Советском Союзе, но и за его пределами. Сегодня существуют два основных направления самбо: спортивное, которое включает в себя борьбу на ковре с применением технических приемов, и боевое, которое используется в силовых структурах и включает более широкий спектр действий, включая удары.

Самбо не ограничивается физическим развитием: его философия основывается на воспитании личности. Этот вид спорта учит дисциплине, уважению к сопернику, самообладанию, умению действовать в сложных ситуациях и преодолевать трудности. Самбо способствует формированию таких качеств, как уверенность в себе, стойкость, ответственность и стремление к самосовершенствованию.

Как самбо влияет на физическое, моральное и личностное развитие человека и на сколько актуально самбо, как система воспитания подрастающего поколения, в нынешнее время?

1. ПРИЧИНЫ ЗАРОЖДЕНИЯ НОВОГО ВИДА СПОРТА

Самбо появилось в 1930-х годах в Советском Союзе как универсальная система боевых искусств, созданная для решения практических задач самообороны и подготовки личного состава армии, милиции и других силовых структур. Его разработка была продиктована необходимостью создания простой, эффективной и универсальной системы рукопашного боя, которая подходила бы для использования в реальных условиях. Такой системы, который можно было бы обучать массово и даже самых неспортивных.

Самбо стало синтезом множества боевых искусств и национальных видов борьбы. В основу легли японское дзюдо и джиу-джитсу, французская борьба на поясах, а также традиционные виды борьбы народов СССР, такие как грузинская

чидаоба, казахская курес и татарская корэш. Этот подход позволил адаптировать боевые приемы под потребности времени и создать уникальную методику.

Развитие самбо связано с работой выдающихся специалистов. Василий Ощепков, изучавший дзюдо в Японии, адаптировал его техники к советским реалиям. Виктор Спиридонов разработал прикладную систему борьбы для сотрудников НКВД, а Анатолий Харлампиев систематизировал и популяризировал самбо, сделав его доступным для массового обучения.

Самбо изначально несло в себе не только прикладное, но и воспитательное значение. Советское руководство рассматривало этот вид спорта как инструмент укрепления физической подготовки, дисциплины и патриотизма среди молодежи. Вскоре самбо стало не просто боевым искусством, но и видом спорта, который способствует всестороннему развитию личности.

Таким образом, самбо появилось как ответ на потребности времени, сочетая в себе боевую эффективность, спортивный азарт и воспитательную функцию. Оно стало важной частью физического и морального воспитания, оставаясь актуальным и сегодня.

2. ПРИЧИНЫ УСПЕХА САМБА И БЫСТРОЕ РАСПРОСТРАНЕНИЕ.

Самбо стало успешным и быстро распространившимся видом спорта благодаря нескольким ключевым факторам, таким как уникальность системы, поддержка со стороны государства и ее практическая направленность. В отличие от других боевых искусств, самбо не требовало длительного обучения и было доступно для массового применения.

Основным фактором успеха самбо стало его признание со стороны советского правительства. В условиях политической напряженности и подготовки к возможным военным конфликтам государство искало способы улучшить физическую подготовку граждан и армии. Самбо оказалось идеальным инструментом для этих целей, поскольку оно развивало не только физическую выносливость, но и дисциплину. Уже вскоре самбо стало частью учебных программ для различных силовых ведомств, а также включено в школьные и спортивные программы.

Популярность самбо среди гражданского населения также быстро росла благодаря его доступности. Для освоения основных техник не требовались сложные условия или дорогостоящее оборудование, что сделало самбо привлекательным для широких слоев населения. В 1938 году состоялся первый чемпионат СССР по самбо, и в 1950-х годах этот вид спорта был официально признан. С развитием международных связей соревнования по самбо начали проводиться за рубежом, и самбо постепенно выходило на международный уровень.

После Второй мировой войны самбо распространилось за пределы Советского Союза, особенно в странах Восточной Европы, Азии и на Ближнем Востоке. При поддержке политических и спортивных связей СССР и участия советских тренеров, самбо стало популярным за рубежом, а в некоторых странах оно стало частью подготовки для силовых структур.

В настоящее время одним из приоритетных направлений развития государства является спорт. Так, распоряжением от 7 августа 2009 г. № 1101-р Председатель правительства Российской Федерации Владимир Путин утвердил Стратегию развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года. Целью Стратегии является создание условий, обеспечивающих возможность для граждан страны вести здоровый образ жизни, систематически заниматься физической культурой и спортом, получить доступ к развитой спортивной инфраструктуре, а также повысить конкурентоспособность российского спорта.

Сегодня самбо продолжает развиваться как международный вид спорта, привлекая миллионы людей по всему миру. Его популярность основана на сочетании спортивных и прикладных аспектов, а также на том, что самбо способствует всестороннему развитию личности — физическому, моральному и дисциплинарному. В последние десятилетия самбо стало важной частью подготовки для спецподразделений и правоохранительных органов в разных странах, что подчеркивает его практическую значимость.

3. ВЛИЯНИЕ САМБО НА ФИЗИЧЕСКИЕ КАЧЕСТВА ЧЕЛОВЕКА

Занятия самбо оказывают значительное влияние на физическое состояние как подростков, так и взрослых, способствуя всестороннему развитию и укреплению организма. Этот вид спорта является универсальным инструментом для улучшения физической формы и здоровья, так как включает в себя разнообразные тренировки, направленные на развитие силы, выносливости, гибкости и координации.

Для подростков самбо представляет собой отличный способ гармоничного физического развития. Тренировки помогают укрепить мускулатуру, развивают гибкость суставов и способствуют улучшению осанки. В подростковом возрасте, когда тело активно растет и развивается, занятия самбо обеспечивают необходимую поддержку для укрепления связок и суставов, предотвращая развитие многих проблем с позвоночником и осанкой. Этот вид спорта также развивает координацию движений и быстроту реакции, что важно для общего моторного развития подростка. Регулярные тренировки способствуют улучшению выносливости и физической активности, а также повышают общую физическую подготовку.

Кроме того, занятия самбо влияют на психологическое состояние подростков, помогая развивать уверенность в своих силах, дисциплину и умение работать в команде. Это особенно важно в подростковом возрасте, когда личность активно формируется. Навыки, полученные на тренировках, полезны не только в спорте, но и в повседневной жизни, укрепляя моральные и физические качества подростка.

Для взрослых самбо также приносит множество физических и психологических выгод. Этот вид спорта включает как аэробные, так и анаэробные упражнения, что способствует улучшению работы сердечно-сосудистой системы и повышению общей выносливости. Регулярные тренировки в самбо помогают снизить вес, нормализовать обмен веществ и улучшить общую физическую форму. Кроме того, самбо эффективно развивает такие физические качества, как сила, скорость и гибкость, что имеет особую

ценность для людей, ведущих сидячий или малоподвижный образ жизни, так как помогает поддерживать мышцы и суставы в хорошем состоянии.

Занятия самбо также служат отличной профилактикой травм, так как техника этого боевого искусства включает защитные приемы, которые минимизируют риск повреждений при неправильных движениях или падениях. Это важно как для подростков, так и для взрослых, так как помогает избежать травм во время занятий спортом или в повседневной жизни. Взрослые, занимающиеся самбо, могут поддерживать свою физическую активность на протяжении долгих лет, улучшая гибкость суставов и укрепляя связки, что особенно важно с возрастом.

Регулярные тренировки в самбо оказывают положительное влияние и на иммунную систему. Активное движение способствует укреплению организма и повышению его сопротивляемости к болезням, что особенно важно в условиях современного стресса и перепадов погоды. Занятия самбо способствуют не только физическому, но и психологическому оздоровлению, помогая снимать стресс, развивать волевые качества, улучшать настроение и повышать общую психологическую устойчивость.

Таким образом, самбо является эффективным средством для улучшения физической формы и поддержания здоровья. Оно способствует развитию силы, выносливости, гибкости и координации, улучшает работу сердца и сосудов, а также помогает предотвратить множество заболеваний. Занятия самбо оказывают положительное влияние на физическое и моральное состояние людей любого возраста, укрепляют здоровье и способствуют развитию личности.

4. ЛИЧНОСТНЫЕ КАЧЕСТВА И ПЕРИОД ИХ РАЗВИТИЯ

Личностные качества — это устойчивые характеристики, которые формируют поведение человека, его отношение к другим людям и к себе. К ним относятся такие качества, как ответственность, уверенность в себе, самоконтроль, настойчивость, честность, эмпатия, дисциплина, а также способность к решению проблем и саморазвитию. Эти качества важны не только для личностного роста, но и для успешной социализации и взаимодействия с окружающими. Они влияют на то, как человек адаптируется в обществе, решает жизненные задачи и строит отношения с другими.

Развитие личностных качеств начинается с раннего детства и продолжается на протяжении всей жизни. В первые годы жизни ребенок учится воспринимать мир и осознавать себя как отдельную личность, что закладывает основы для дальнейшего формирования самосознания и эмоциональной устойчивости. В возрасте от 3 до 6 лет дети начинают активно развивать такие качества, как самостоятельность, доверие к окружающим, а также начинают понимать, что такое «хорошо» и «плохо», что связано с развитием морали и социальных норм.

В младшем школьном возрасте (6–12 лет) ребенок продолжает развивать коммуникативные навыки, способность к сотрудничеству, а также учится управлять своими эмоциями и действиями, что способствует формированию таких качеств, как ответственность, дисциплинированность и трудолюбие. В подростковом возрасте

(12–18 лет) происходит активное самоопределение и формирование самооценки. В этот период подростки начинают осознавать свои внутренние потребности и цели, что способствует развитию уверенности в себе, целеустремленности и настойчивости.

Во взрослой жизни личностные качества продолжают развиваться, но уже на основе предыдущего опыта. Взрослый человек совершенствует свои лидерские, коммуникативные и организационные способности, продолжая работать над уверенностью в себе, самодисциплиной и эмоциональной устойчивостью. Развитие личностных качеств — это процесс, который происходит на протяжении всей жизни, и важно, чтобы человек имел возможность развивать эти качества на каждом этапе своего существования, что способствует его гармоничному развитию и успешной интеграции в общество.

5. ВЛИЯНИЕ САМБО НА РАЗВИТИЕ И ФОРМИРОВАНИЕ ЛИЧНОСТНЫХ КАЧЕСТВ ЧЕЛОВЕКА

Самбо оказывает значительное влияние на формирование личности человека, развивая важные личностные качества и помогая человеку лучше понять и развить себя. Личность — это совокупность внутреннего мира человека, его характера, мировоззрения, отношений с окружающими и самооощения. Личностные качества, такие как уверенность в себе, ответственность, настойчивость, дисциплина, самообладание

и эмпатия, помогают человеку становиться более гармоничным, адаптированным к жизни и успешным в различных сферах.

Занятия самбо помогают развить эти личностные качества через регулярные тренировки, участие в соревнованиях и освоение различных боевых приемов. Самбо учит дисциплине, поскольку для достижения успеха необходимо соблюдать строгий режим тренировок, развивать свои физические и моральные силы. Спортсмены учат себя быть ответственными за свои действия, будь то выбор стратегии на соревнованиях или выполнение упражнений. Ответственность за свой результат, за победы и поражения помогает развивать зрелость, способность принимать решения и нести за них последствия, что является важным не только в спорте, но и в жизни.

Занимаясь самбо, человек также развивает уверенность в себе. Этот вид спорта помогает осознать свои силы и возможности, преодолевая трудности и осваивая новые навыки. Каждый успех в тренировках, каждое преодоление своей слабости укрепляет веру в собственные силы, что положительно влияет на самооценку и самоуважение. Кроме того, самбо развивает настойчивость и упорство, так как успех в этом виде спорта требует постоянных усилий и терпения. Человек учится не сдаваться при первых трудностях и продолжать идти к своей цели, что помогает не только в спортивной практике, но и в жизни.

Самообладание также играет важную роль в самбо. На тренировках и соревнованиях спортсмен сталкивается с необходимостью сохранять спокойствие, контролировать свои эмоции и эффективно действовать в стрессовых ситуациях. Умение сохранять концентрацию, несмотря на напряжение, помогает достигать лучших результатов и решать задачи с хладнокровием и расчетливостью. Это качество

не ограничивается только спортом и полезно в повседневной жизни, особенно в ситуациях, когда нужно принимать решения быстро и правильно, не поддаваясь эмоциям.

Кроме того, самбо способствует развитию чувства общности и взаимопомощи, даже несмотря на то, что это индивидуальный вид спорта. Тренировки проходят в группах, где спортсмены поддерживают друг друга, учат, помогают и делятся опытом. Это развивает умение работать в команде, быть открытым и отзывчивым к окружающим, а также укрепляет межличностные связи, уважение и доверие.

Самбо играет важную роль в формировании личности, развивая такие качества, как дисциплина, уверенность в себе, ответственность, настойчивость, самообладание и способность к сотрудничеству. Эти качества помогают человеку становиться более зрелым, уверенным и гармоничным, что оказывает положительное влияние на его жизнь, отношения с окружающими и способность достигать целей.

ВЫВОД

Развитие личностных качеств — это сложный и многогранный процесс, который начинается с раннего возраста и продолжается на протяжении всей жизни. Личностные качества, такие как уверенность в себе, ответственность, самоконтроль, настойчивость

и эмпатия, формируются на разных этапах жизни человека и влияют на его поведение, отношения с окружающими и успешность в различных сферах жизни. На ранних этапах, таких как дошкольный и школьный возраст, ключевую роль играют воспитание в семье, образование и участие в социальных и спортивных активностях, которые помогают детям научиться самоконтролю, взаимодействию с другими людьми и решению конфликтов.

Самбо, как вид спорта, представляет собой мощный инструмент в процессе формирования личностных качеств. Его уникальная способность сочетать физическое развитие с моральным воспитанием делает его особенно эффективным для воспитания таких качеств, как дисциплина, целеустремленность, ответственность и уверенность в себе. Занятия самбо учат детей и подростков не только бороться физически, но и преодолевать эмоциональные и психологические трудности, строить внутреннюю силу и самоконтроль. Это особенно важно в подростковом возрасте, когда происходит активное формирование самооценки и самостоятельности.

Самбо способствует развитию настойчивости и терпения, так как тренировки и соревнования часто требуют от спортсменов преодоления сложных ситуаций и соперников. Участие в таких мероприятиях помогает развить лидерские качества и способности к стратегическому мышлению, которые могут быть полезны не только в спорте, но и в жизни. Кроме того, самбо укрепляет физическое здоровье, что способствует общей гармонии тела и души, необходимой для полноценного личностного развития.

Таким образом, развитие личностных качеств является неотъемлемой частью становления человека, и занятия такими видами спорта, как самбо, играют важную роль в этом процессе. Они помогают детям и подросткам укрепить уверенность в себе, развить настойчивость, дисциплину и способность справляться с жизненными

трудностями. Включение таких видов деятельности в процесс воспитания и обучения дает детям и подросткам необходимые инструменты для успешной социализации и гармоничного развития в обществе.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.

1. Психология физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студентов высш. пед. учеб. заведений, обучающихся по специальности «Физ. культура и спорт» / Е. Н. Гогун, Б. И. Мартъянов. - 2-е изд., дораб. - М.: Academia, 2004 (ГУП Саратов. полигр. комб.). – 223 с.
2. Зезюлин Ф. М. Самбо: Учебно-методическое пособие. - Владимир, 2003. - 180 с.
3. Общая психология / Под общ. ред. Е.И. Рогова. – М.: Издательский центр «МарТ», 2008. – 560 с.
4. Педагогика / Л.П. Крившенко и др. – М.: ТК Велби; Изд-во Проспект. – 2008. – 432 с.
5. Психологическая подготовка спортсменов / Сост. А.М. Ахатов, И.В. Работин. – КамГАФКСиТ, 2008 – 56 с.
6. Теория и методика физической культуры / Под. ред. проф. Ю.Ф. Курамшина. – 2-е изд., испр. – М.: Советский спорт, 2004. – 464 с.
7. Туманян Г.С. Школа мастерства борцов, дзюдоистов и самбистов / Г.С. Туманян. – М.: Академия, 2006. – 561 с. 116 ОБУЧЕНИЕ И ВОСПИТАНИЕ: МЕТОДИКИ И ПРАКТИКА
8. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – М.: Академия, 2006. – 480 с.
9. Всероссийская федерация самбо [Электронный ресурс]: официальный сайт. – Режим доступа: <http://sambo.ru/>.
10. Консультант Плюс [Электронный ресурс] – Режим доступа: www.consultant.ru.