

## Объединение «Самбо»



**Мерин Олг Игоревич** – педагог дополнительного образования, имеет звание кандидата мастера спорта по рукопашному бою и 1-й взрослый разряд по легкой атлетике.

Самбо – образовано от словосочетания «самооборона без оружия» и в этом лежит вся сила и

глубина этого вида борьбы. Стоит отметить самбо одинаково доступно как для мальчиков, так и для девочек.

Обучающиеся объединения "Самбо" занимаются по дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программе физкультурно-спортивной направленности "Самбо", которая рассчитана на 3 года и предназначена для детей от 10 до 18 лет.

Основная деятельности объединений направлена на: формирование здорового образа жизни, развитие физических, интеллектуальных, нравственных способностей, достижение уровня спортивных успехов согласно возможностям.

В первые годы обучения тренировки в объединении направлены больше на общее физическое развитие как неотъемлемую часть подготовки к освоению техники борьбы. Занятия самбо для детей прежде всего направлены на гармоничное

физическое развитие. Тренировки способствуют общему укреплению организма, улучшению здоровья и помогают развить такие качества спортсмена, как ловкость, скорость, силу.

Помимо физических качеств, в процессе обучения самбо вырабатываются внимательность, терпеливость и сообразительность.

Эти качества очень пригодятся ребёнку в повседневной жизни. И так почему же самбо?

Выбрав самбо в качестве основного или дополнительного увлечения ребенок вырастет развитым, здоровым, уверенным в себе, с четкими жизненными позициями и твердым характером.

