

В секции самбо спортивного центра (город Екатеринбург) филиала Федерального автономного учреждения Министерства обороны Российской Федерации Центрального спортивного клуба Армии (ЦСК ВВС, город Самара) занимается 50 человек, из них порядка 40 человек: это — девочки и мальчики со второго по шестой класс, зачисленные в спортивный резерв (спортивный) ЦСКА, учащиеся школы № 3 на станции Арамиль. Руководство армейского клуба, школы, Свердловской региональной общественной организации «Армейская федерация самбо» и тренеры секции — сделали все возможное для того, чтобы в жизни ребят появился спорт.

«В армейскую секцию самбо принимаем всех детей. Для нас на первом месте, чтобы у ребенка было желание заниматься спортом, а физические способности — мы развиваем ежедневными тренировками по ОФП и борьбе», — рассказывает Александр Казаков, главный тренер, — Железная дисциплина, систематическая посещаемость тренировок и личное старание при выполнении разных упражнений и приемов борьбы — самые главные цели для юного армейского самбиста».

Тренировки дети посещают на безвозмездной основе. Продолжают еженедельно: трижды в неделю — у младшей группы, в ежедневном режиме — с перевывом на выходной — у старшей. Помимо вечерних занятий есть еще и утренние — для тех, кто хочет добиться больших результатов в спорте.

В программе есть и теория, и практика. Ребята также смотрят обучающее видео. Несмотря на то, что занимаются в секции самбисты, программа их подготовки включает в себя и тренировки по другим видам спорта, например, спортивные игры: летом — футбол, зимой — хоккей, а помимо этого — тренажерный зал, ведь для каждого юного армейского спортсмена ОФП (общая физическая подготовка) — это основа спортивной формы.

«Самбист должен уметь стоять твердо на ногах. На лезвиях коньков на льду стоять сложнее, нежели на ковре. Отрабатываются необходимые навыки координации, баланса. Техника ног в самбо сильно развита — подсечки, обивы, подножки, зацепы, подхваты. И в футболе все то же самое отрабатывается, с точки зрения техники, при финтах, подкатах, — объясняет Александр Сергеевич. — Есть распространенное мнение: «Зачем заниматься чем-то еще, если специализируешься на чем-то одном: например, если ты самбист — занимайся на ковре, зачем тебе еще какие-то командные виды спорта?». Но настоящие тренера по самбо понимают, что это мнение не совсем правильное. Ранняя специализация плохо иногда влияет на развитие ребенка. Дети раньше много времени проводили во дворе, играли в подвижные игры, сейчас этого практически нет, поэтому тем более важно заниматься разносторонне, чтобы был выбор технических действий и понимание, что лучше, и развитие шло полноценное. Если присутствует разная техника — юный спортсмен может



Спорт как маленькая жизнь

Зачем ребята из секции самбо играют в футбол и хоккей, а также почему ходят на тренировки и ранним утром, и вечером

начать творить на ковре, на площадке, становится непредсказуемым для соперника».

Некоторые ребята настолько преуспели в этом плане, что из них удалось собрать полноценную армейскую хоккейную команду «ЦСКА-самбо», которая не только активно развивается, но уже показывает отличные результаты на соревнованиях. Правда, этой зимой дети рисуют остаться без катка — на том месте, где его раньше заливали, теперь находится новая спортивная площадка, но в перспективе есть планы сделать рядом

сских грантов, и в том году — наконец-то! — одержали победу.

У нас есть некоммерческая организация Свердловская региональная общественная организация Армейская федерация самбо. Она специально создана родителями юных самбистов для того, чтобы представлять интересы их детей-спортсменов. Фонд президентских грантов поддерживает такие организации, дает им возможность развиваться.

Прошлой осенью СРОО «Армейская федерация самбо»

для прыжков, тренажер для отработки конькового шага, установили координационные лестницы, ворота, приобрели фитнес-оборудование для общей и специальной физической подготовки, приобрели комплекты спортивной формы и хоккейной защиты, а также коньки и клюшки», — говорит главный тренер секции.

Все это позволило ребятам и их преподавателям организовать полноценный тренировочный процесс и сделать занятия безопасными, интересными и насыщенными. Ведь цели перед спортсменами ставятся серьезные: не только общее развитие каждого ребенка, но и показ своих умений на соревнованиях — за честь армейского клуба, школы, города и округа.

«Серьезные соревнования начинаются у самбистов с 12 лет. С 11-ти — только по справке от родителей, что они не против. Но готовить ребят мы начинаем заранее, чтобы они привыкали и не чувствовали себя не в своей тарелке: свои «внутренние» и открытые первенства и кубок ЦСКА ежегодно проводим — в Арамили и Екатеринбурге».

В этом марте, например, проводили отборочный тур для того, чтобы набрать команду для участия в открытом Кубке ЦСКА в Екатеринбурге. На него съезжаются спортсмены не только из соседних городов, но и соседних регионов. В итоге по весне команда ЦСКА, на 80% скомплектованная нашими арамильскими спортсменами, забрала кубок победителя — в командном зачете. Впереди у ребят — после полугода вынужденных каникул в связи с эпидемиологической ситуацией — новая цель. В ноябре для наших самбистов должно состояться Открытое первенство ЦСКА — в рамках реализации проекта, выигравшего грант президента России. И, конечно, тренерам и ребятам хочется показать себя на соревнованиях максимально сильным соперником.

Набраться сил для этого им удалось за весну и лето. Тренировочный процесс возобновил-

ся в спортиваке ЦСКА еще в августе месяце. С того времени ребята успели еще и съездить на море: в ходе заявленных мероприятий для них была запланирована поездка в Крым.

В Феодосии 20 детей-спортсменов провели двухнедельные сборы. С ними каждый день занимались семь тренеров: растяжкой, жонглированием, общей и специальной физической подготовкой, спортивными играми и борьбой самбо. Рано утром детей ждала зарядка и бег, потом растяжка, завтрак, отдых на море. Круговая тренировка — до обеда — по станциям по всему лагерю «Орленок», а после него — тихий час, полдник и снова на море. В конце дня у ребят было свободное время до ужина, а позже — занятие на турниках.

«Вернулись они загоревшие и отдохнувшие. Иммунитет себе повысили. Именно такую задачу мы себе и ставили», — признался Александр Сергеевич.



стандартную ледовую коробку. Пока будут ездить в Арамиль, на Садовую, чтобы тренироваться.

Для этого им необходим автобус: на муниципальный — очередь, а своего транспорта у детей нет, на общественном — трудно добираться и везти всю экипировку. Иметь для таких целей собственный автобус — было бы идеально. Для его покупки необходимы средства, которые руководство секции надеется получить в виде гранта: подают уже в третий раз, если выиграют — выясняется в январе — у ребят появится еще больше возможностей выезжать на занятия и соревнования.

Опыт участия в социальных программах уже имеется: два года подряд подавали заявку и проект под названием «Спортивная подготовка армейских самбистов» в Фонд президент-

выделили порядка 3 миллионов рублей, которые были потрачены целиком и полностью на покупку оборудования и экипировки для ребят, которые тренируются в секции. Ей уже три года. А начиналось все, как говорится, с голых стен.

«У нас не было в Арамиле поначалу ничего, по сути: ни ковров (один нам предоставил во временное пользование главный тренер по самбо мужской сборной Свердловской области Валерий Глебович Стенников, обходились им), ни каких-либо приспособлений — для того, чтобы тренироваться. На деньги, выделенные грантом, мы купили ковер — для постоянных тренировок и проведения соревнований, полностью укомплектовали тренировочную зону (там теперь есть бровковая зона с синтетическим льдом, сделали сами плюбоксы



В секции «ЦСКА-самбо» ребята не просто тренируются, а еще и проводят свой досуг — в хорошей форме. Для некоторых из них спорт — это не просто способ времепровождения, а, возможно, путевка в жизнь. Или, как минимум — отличная цель и форма развития: как в физическом плане, так и моральном.

Марьяна Марина,
фото автора и из архива
секции самбо