

# « Самбо в ШКОЛУ»



**Актуальность** выбранной темы состоит в том, что САМБО — не только вид спортивного единоборства и система противодействия противнику без применения оружия, но и система воспитания, способствующая развитию морально-волевых качеств, патриотизма и гражданственности будущего поколения.

Занятия самбо формируют твёрдый характер, стойкость и выносливость, способствуют выработке самодисциплины и развитию качеств, необходимых для достижения жизненных целей. Самбо формирует людей, способных постоять за себя, за свою семью, за Родину.



# История развития САМБО

- САМБО (САМозащита Без Оружия) — вид спортивной борьбы. САМБО было создано в СССР в 1930-е годы благодаря подвижнической работе тренеров А. Харлампиева, В. Спиридонова, И. Васильева, В. Маслова и др. В основу арсенала САМБО положены приемы различных видов национальных единоборств народов СССР. Отличительной особенностью САМ-БО является то, что схватка проводится в специальной одежде (куртка из плотного материала, пояс, ботинки с мягкой подошвой); при борьбе в стойке разрешены подножки, подсечки, обвивы, захваты ног руками, зацепы, разл. виды бросков; при борьбе применяются болевые приемы на суставы рук и ног.



# Основатели САМБО

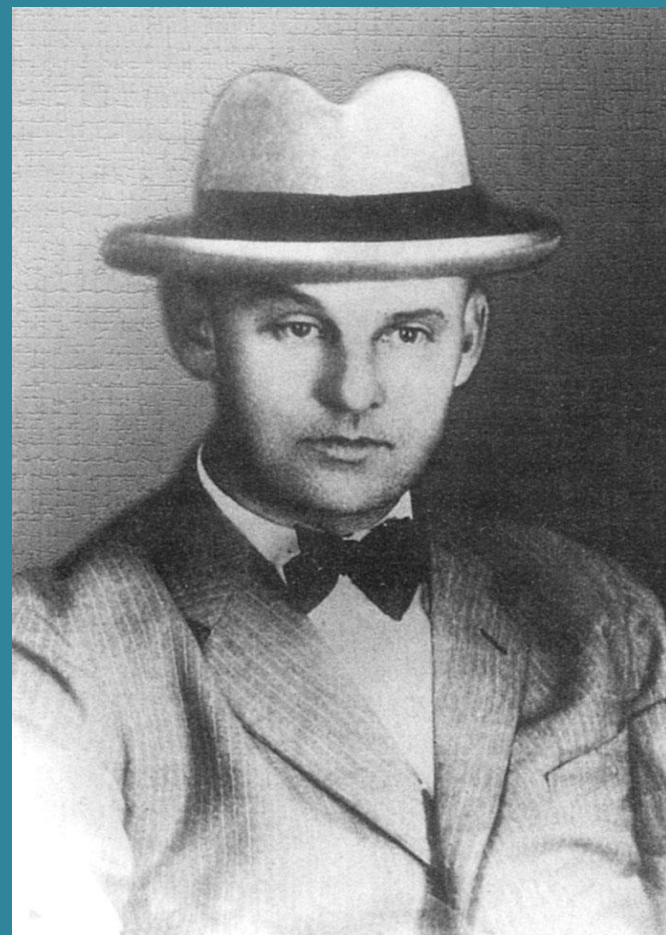
Официально основоположником борьбы самбо является преподаватель МЭИ Анатолий Аркадьевич Харлампиев, чья книга «Борьба самбо» много раз издавалась в Советском Союзе. Анатолий Аркадьевич председательствовал на научно-методической конференции «1-го Всесоюзного тренерского сбора», проходившего в мае 1938 года, на которой были обсуждены основные вопросы создания и развития «борьбы вольного стиля», а также был назначен старшим тренером сбора. Он же первым возглавил организованную в 1938 «Всесоюзную секцию борьбы вольного стиля» (будущую федерацию самбо).



Харлампиев А. А.

# Основатели САМБО

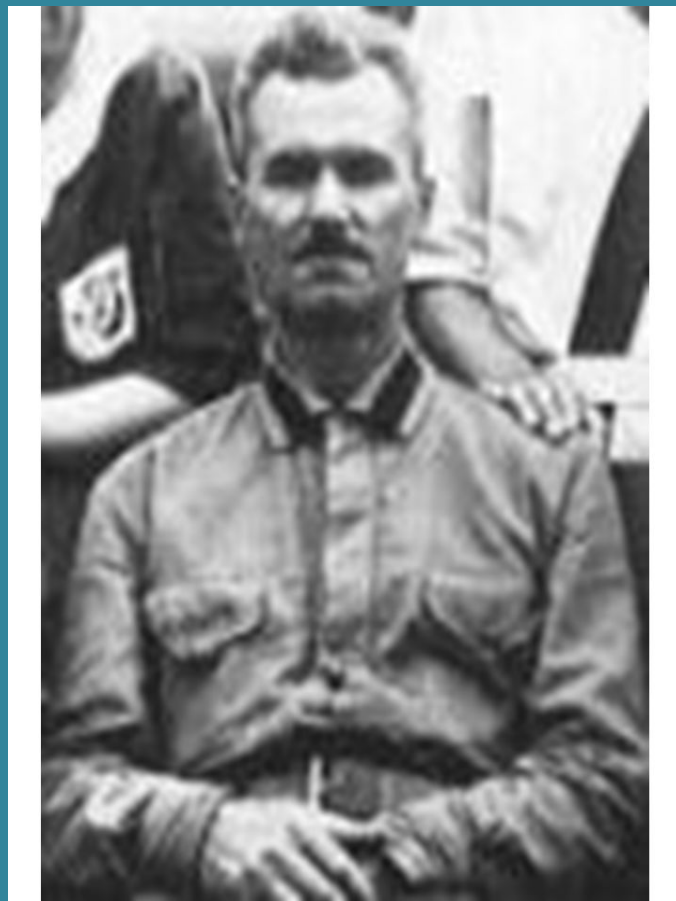
Фундамент был заложен Василием Сергеевичем Ощепковым (чьим учеником был Харлампиев) и Виктором Афанасьевичем Спиридоновым. Ощепков был великолепным дзюдоистом, учеником Дзигоро Кано, третьим из европейцев, получившим второй дан по дзюдо в Кодокане (лично от Дзигоро Кано). В 1937 Ощепков пал жертвой всеобщей шпиономании, был арестован, обвинён в шпионаже в пользу Японии наравне с другими разведчиками 4 Управления НКВД и скончался в тюрьме через 10 дней после ареста от сердечного приступа. В 1957 году Ощепков был реабилитирован.



Ощепков В. С.

# Основатели САМБО

Спиридонов был офицером русской императорской армии, позже работал в системе НКВД. Изучал дзюдзюцу ещё до революции 1917 года. Возглавлял в обществе «Динамо» работу в области спортивно-прикладной дисциплины «самозащита без оружия»



Спиридонов В. А.

# Становление САМБО

16 ноября 1938 года, вышел *Приказ по Всесоюзному комитету по делам физкультуры и спорта при СНК СССР № 633 «О развитии борьбы вольного стиля»*, фактически положивший начало развитию самбо как массового вида спорта. В соответствии с приказом были организованы секции «борьбы вольного стиля» при всех республиканских, краевых, областных и городских комитетах по делам физкультуры и спорта, в республиках и краях предписывалось организовать систематические занятия и тренировки по национальным видам борьбы, соревнования по «борьбе вольного стиля» были включены в календарь спортмероприятий и так далее. Были определены организационные и финансовые мероприятия по развитию борьбы.

Самбо считался оборонным видом спорта, боевой разновидности самбо обучаются сотрудники силовых структур.



Команда ВФСО "Динамо" с СДСО "Буревестник"

# Виды САМБО

A photograph of two male sambo fighters in a clinch. The fighter on the left is wearing a red short-sleeved shirt and red shorts, while the fighter on the right is wearing a blue short-sleeved shirt and blue shorts. They are both wearing blue and white sambo shoes. The background is a light gray map of the world.

Вид спорта самбо включает две дисциплины — **спортивное самбо (борьба)** и **боевое самбо**.

## **Спортивное самбо**

Спортивное самбо — вид борьбы с большим арсеналом болевых приёмов, а также бросков, применяемых в стойке и в партере. Самбо распространено в Китае, Японии а так же на Кубе.

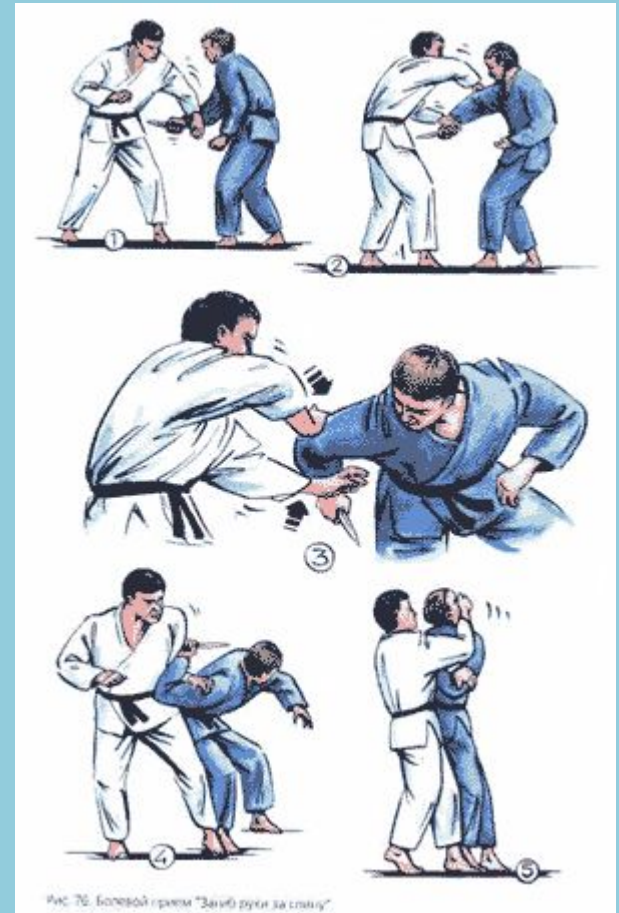


# Виды САМБО

## Боевое самбо

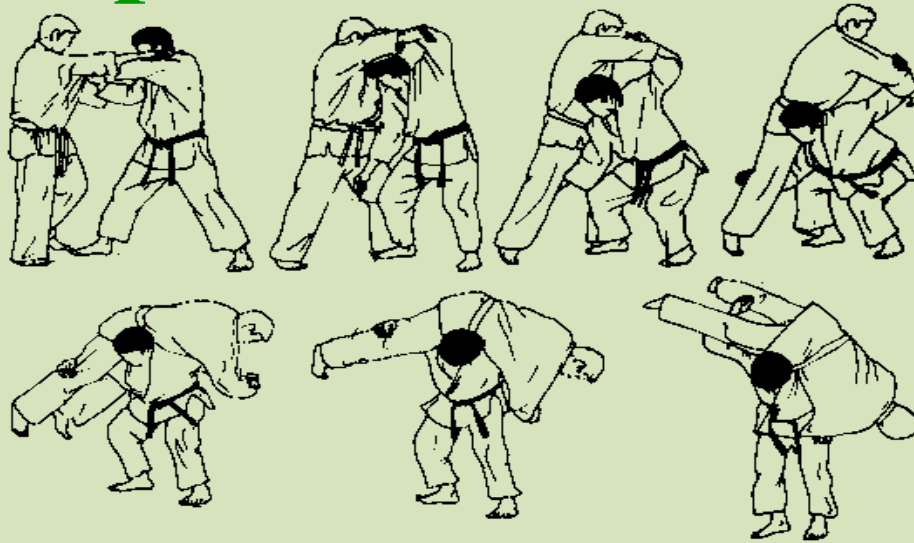
Боевое самбо — единоборство, созданное в 1930-ых годах в СССР для обучения членов силовых структур. Тогда боевое самбо не считалось спортивной дисциплиной и являлось запрещенным к обучению гражданских лиц. Лишь в 1991 году боевое самбо было «рассекречено» и стало отдельным видом спорта (В 1994 году в Москве состоялся 1-ый чемпионат России по боевому самбо). В отличие от борьбы самбо задачей спортивного поединка является не только демонстрация бросковой техники борьбы в одежде или техники болевых приёмов. В поединке по боевому самбо важна именно эффективность технических действий по устранению физической агрессии.

Решением задачи спортивного поединка является добровольное признание себя побеждённым одного из участников, либо через его явную небоеспособность. Именно поэтому в боевом самбо возможно применение технического арсенала из любого вида спортивного единоборства.



Илл. 76. Болевой прием "Завыл руки за спину"

# Правила САМБО



В самбо предусмотрено деление по весовым категориям в зависимости от возраста и пола.

В спортивном самбо разрешается применять броски, удержания и болевые приёмы на руки и ноги. В самбо броски можно проводить с помощью рук, ног и туловища. В самбо баллы присуждаются за броски и удержания. Бросок — это приём, с помощью которого самбист выводит соперника из равновесия и бросает на ковёр на какую-либо часть туловища или колени. При удержании самбист, прижимаясь к сопернику головой или грудью, удерживает его в этом положении в течение 20 секунд. Самбист может победить досрочно, если выполнит бросок соперника на спину, оставаясь в стойке, проведет болевой прием, наберет на 12 баллов больше соперника.

# Правила САМБО



## **4 балла присуждается:**

- за бросок соперника на спину с падением атакующего;
- за бросок соперника на бок без падения атакующего;
- за удержание в течение 20 секунд.

## **2 балла присуждается:**

- за бросок соперника на бок с падением атакующего;
- за бросок на грудь, плечо, живот, таз без падения атакующего;
- за удержание в течение более 10, но менее 20 секунд.

## **1 балл присуждается:**

- за бросок соперника на грудь, плечо, живот, таз с падением атакующего.

# Форма одежды

Современные правила предусматривают следующий костюм участника: специальные куртки красного или синего цветов (самбовки), пояс и короткие шорты, а также специальную обувь (борцовки).





**Борцовки** представляют из себя изготовленные из мягкой кожи ботинки с мягкой подошвой, без выступающих твёрдых частей (для чего все швы должны быть заделаны внутрь). Щиколотки и стопа в области сустава большого пальца защищены покрытыми войлочными прокладками

На официальных соревнованиях участники выступают в шортах и куртке одного цвета. Спортсмен, которого объявили первым, должен занять «красный» угол и надеть форму соответствующего цвета.

**Шорты** изготавливаются из шерстяного, полушерстяного или синтетического трикотажа, должны быть одноцветными и прикрывать верхнюю треть ноги. Исключаются застёжки, карманы и другие жесткие декоративные элементы.

# Секреты борьбы самбо

Прежде чем изучать приемы самбо, нужно многому научиться: правильно падать, передвигаться, устойчиво стоять на ногах, а самое главное – обладать могучей выдержкой.

Достичь вышеуказанные навыки помогут:

- ✓ Развитие силы
- ✓ Развитие ловкости и гибкости
- ✓ Развитие выносливости
- ✓ Развитие скоростно-силовых качеств
- ✓ Психологическая подготовка



# Легендарные самбисты



Сборная команда России по самбо поддерживает престиж Отечества на международной спортивной арене, уверенно одерживая победы в общекомандном зачете. Россияне регулярно становятся призерами чемпионатов и первенств Европы и мира, и во многих весовых категориях российские спортсмены являются сильнейшими на спортивной международной арене.

# Легендарные самбисты



Прославили свой вид единоборств Заслуженные мастера спорта  
— одиннадцатикратные чемпионы мира  
**Мурат Хасанов и Ирина Родина**



# Легендарные самбисты



**Емельяненко Фёдор Владимирович** — на сегодняшний день самый известный российский самбист в мире, многократный чемпион мира по смешанным единоборствам, считавшийся в период с 2003-го по 2010-й гг. сильнейшим в этом виде единоборств

# Самбо — наука побеждать!



Путин Владимир Владимирович – президент России, в 1973 году получил звание мастера спорта по самбо.

**Самбо** — уникальное отечественное единоборство, популярное во всем мире.

**Самбо** — это интернациональный вид спорта, достойный стать олимпийским.

**Самбо** — единственный в мире вид спорта, где русский язык признан официальным языком международного общения.

# Вывод

Самбо является ценным прикладным видом спорта. Из всех видов спортивной борьбы самбо наиболее приближено к условиям реальной рукопашной схватки. Занятия борьбой самбо всесторонне воздействуют на организм человека, укрепляют его внутренние органы, костно-связочный и мышечный аппараты, сердечно-сосудистую и нервную системы, положительно влияют на обмен веществ. Коллективное выполнение упражнений, разучивание новых трудных приемов, тренировочные схватки, участие в соревнованиях, борьба за спортивную честь коллектива – все это приучает занимающихся к взаимной помощи и выручке, воспитывает характер, волю, мужество и развивает физические качества. А самое главное занятия самбо приносят радость.

