

Самбо

Подготовил ученик

11Д класса

Таряник Руслан

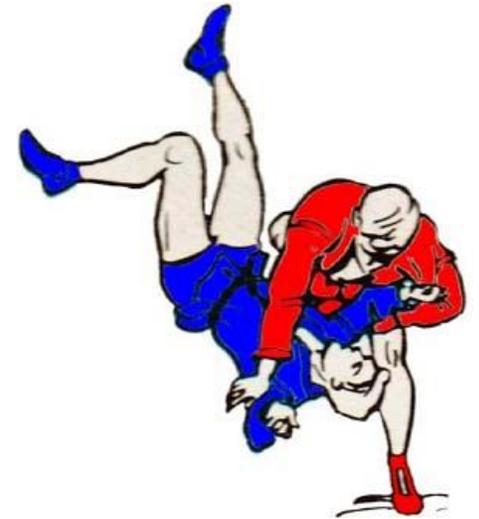


Что такое самбо и какие виды есть?

- Классическое самбо – это вид борьбы, в котором главное – эффективная защита. Недаром полное название самбо – это самооборона без оружия. В этом виде спорта есть весовые категории, разработаны общие правила, а за приёмы на соревнованиях присуждаются очки. В самбо можно одержать и досрочную победу, благодаря болевому приёму или эффективному броску.



В отличие от классического или спортивного самбо, боевое самбо долгое время оставалось прерогативой исключительно бойцов спецподразделений. Подобный вид боевого искусства – это целый комплекс приёмов из более, чем полусотни видов единоборств. Помимо бросков, захватов и приёмов, здесь применяются и самые разнообразные удары. Неудивительно, что поединок в боевом самбо может закончиться нокаутом или нокдауном. Подобные бои, как правило, достаточно скоротечны и главная цель – победить противника любой ценой.



Отличительные особенности самбо и боевого самбо

- Разница между боевым и спортивным самбодостаточно существенная. Так в боевом его виде разрешены удары, как руками, так и ногами, тогда как в классическом варианте – они запрещены. Различаются и правила ведения поединка. В боевом самбо используется гораздо больше приёмов, в том числе возможно и удушение соперника. Неудивительно, что и возможностей для получения очков здесь существует больше. Боевое самбо более динамично, но и более травмоопасно, чем классическое.
Если классическое самбо считается спортом в чистом виде, то боевое практикуется не только на соревнованиях, а у военных и спецслужб. Основная цель спортивного самбо – самооборона, боевого – атака противника.

Дисциплины

- Традиционно техника самбо представляет из себя две группы приёмов:
 1. Приёмы обезоруживания и задержания при помощи болевых в стойке (исторический «боевой раздел»);
 2. Приёмы спортивных дисциплин.
 3. К последним относятся технические действия борьбы самбо и спортивного боевого самбо.
 4. В спортивном боевом самбо разрешены к использованию приёмы борьбы самбо, а также действия, дозволенные правилами соревнований всех существующих единоборств (все виды ударов руками, ногами, локтями, коленями; удушающие приёмы).

Одежда

- Современные правила предусматривают следующий костюм участника: специальные куртки красного или синего цветов (самбовки), пояс и короткие шорты, а также специальную обувь (борцовки). Кроме того, для участников предусмотрен защитный бандаж для защиты паха (плавки или неметаллическая раковина), а для участниц — бюстгальтер и закрытый купальник.
- Куртки и пояса для самбо изготавливают из хлопчатобумажной ткани. Рукав куртки длиной до кисти, и шириной, оставляющей просвет до руки не менее 10 см. Полы куртки — недлинные, 15 см ниже пояса.
- 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 кожей войлочными прокладками.
- Шорты изготавливаются из шерстяного, полушерстяного или синтетического трикотажа, должны быть одноцветными и прикрывать верхнюю треть ноги. Исключаются застёжки, карманы и другие жёсткие декоративные элементы.
- На официальных соревнованиях участники выступают в шортах и куртке одного цвета. Спортсмен, которого объявили первым, должен занять красный угол и надеть форму соответствующего цвета.



Турниры

- Крупнейшими международными соревнованиями по самбо являются: чемпионаты мира, чемпионаты Европы, чемпионаты Азии, Кубок мира (Мемориал Харлампиева), турниры категорий «А» и «Б».
- Турниры категории «А»:
 - на призы президента Республики Казахстан,
 - на призы президента Республики Беларусь,
 - Мемориал Потапова (Владивосток),
 - Кубок президента ФИАС,
 - международный турнир на призы [А. Аслаханова](#).
- Турниры категории «Б»:
 - Мемориал Гордеева (Киргизия),
 - Мемориал Бурдикова (Россия),
 - Мемориал Чохели (Грузия),
 - Гран-при Парижа,
 - Международный юношеский фестиваль самбо сборных команд государств-членов ОДКБ,
 - Мемориал Доги (Молдавия),
 - Кубок президента (Великобритания),
 - «Германиада» (Германия).