ИСТОРИЯ РАЗВИТИЯ БОРЬБЫ

САМБО

в России

В мире много различных видов единоборств, однако только у нас есть особый вид борьбы в одежде, который зародился еще в Советском Союзе.

САМБО — вид спортивного единоборства, а также комплексная система самообороны, разработанная в СССР на основе многих национальных видов единоборств – грузинской борьбы, татарской борьбы, и, самое главное - японской борьбы дзюдо.

САМБО – образовано от словосочетания «самооборона без оружия» и в этом лежит вся сила и глубина этого вида борьбы.

В самбо очень большое количество приемов, которые заставляют постоянно держать в напряжении мышцы и разум, думать над каждым следующим движением противника и избирать различные тактики и приемы, которые могут помочь победить.

Самбо максимально готовит спортсмена к любой ситуации, как на ковре, так и в жизни.

Я знаю, что мне придется потратить не один год на тренировки, чтобы достичь серьезных результатов в Самбо, потому что современный уровень этой борьбы очень высок.

Конечно, есть риск получения травм, однако все это неважно на фоне того, как занятия укрепляют здоровье.

Увеличивается выносливость, объем легких, укрепляется сердце и кости, развивается мускулатура.

Улучшается устойчивость, координация, скорость и реакция. Самбо закаляет характер и повышает уверенность в себе.

Недаром борцов всегда изображают подтянутыми широкоплечими богатырями.

Основоположники Самбо

Родоначальником борьбы самбо по праву следует считать **Василия Сергеевича Ощепкова** (рис. 1), одного из немногих европейцев, обучавшихся в знаменитом японском центре дзюдо г. Токио - Кодокане.

Огромный вклад в становление, развитие и распространение системы самозащиты без оружия внёс **Анатолий Андреевич Харлампиев** (рис. 2), один из учеников В. С. Ощепкова, который также самостоятельно изучал национальные виды борьбы разных народов.

Рис. 1

Рис. 2

САМБО

СПОРТИВНОЕ

Виды борьбы с большим арсеналом болевых и удушающих приемов, а также бросков

БОЕВОЕ

Помимо приемов борьбы включает ударную технику, работу с оружием, специальную технику: связывание: конвоирование и т.д.

Форма одежды

Экипировку борцов составляют:

борцовки, трусы, куртка и пояс.

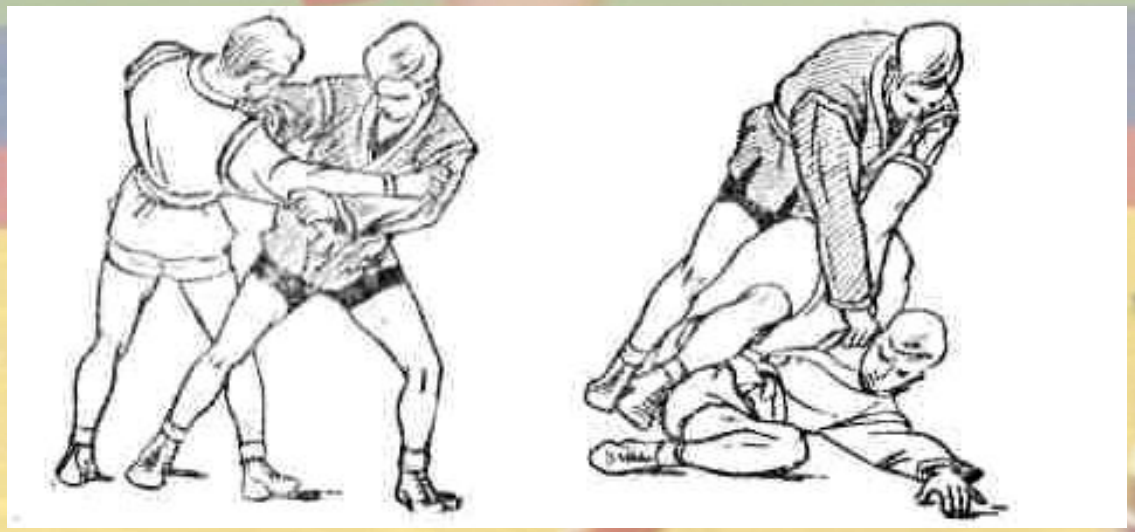
Цветовая гамма одежды самбистов достаточно не богата, она может быть синяя и красная

Сама схватка проходит на специальном ковре из плотно сдвинутых матов, диаметр которого составляет от десяти до тринадцати метров, а активная его часть – от 6-ти до 9-ти метров

Помимо самих борцов на ковре во время поединка находится судья, а недалеко от него еще несколько представителей судейского корпуса. Эти люди оценивают действия борцов на ковре и следят за временем схватки. Также вблизи ковра должен находиться квалифицированный медик на случай травмы спортсмена.

Поединок самбистов длится в зависимости возрастной группы от 3-х до 5-ти минут. В это время соперники имеют возможность проводить всевозможные броски, болевые приемы и захваты.

Начинают схватку борцы в положении «стоя», однако в ходе поединка могут оказаться в различных положениях. Главная же цель – бросить соперника на ковер, а самому при этом остаться стоять на ногах



За успешно проведенные приемы судьи начисляют спортсменам баллы. Борец с большей суммой баллов объявляется победителем, но это только в том случае, если один из борцов не одержит чистую победу.

Заканчиваются соревнования по самбо
самым приятным моментом –
традиционным награждением победителей.

Спасибо за внимание!