

A photograph of two Sambo fighters in a match. The fighter on the left is wearing a red uniform and is in a dynamic, low-to-the-ground stance, possibly performing a technique. The fighter on the right is wearing a blue uniform and is also in a similar stance, facing the red fighter. They are on a yellow mat with a red border. In the background, there are spectators and a banner with the text "107.8 FM".

**ИСТОРИЯ РАЗВИТИЯ БОРЬБЫ**

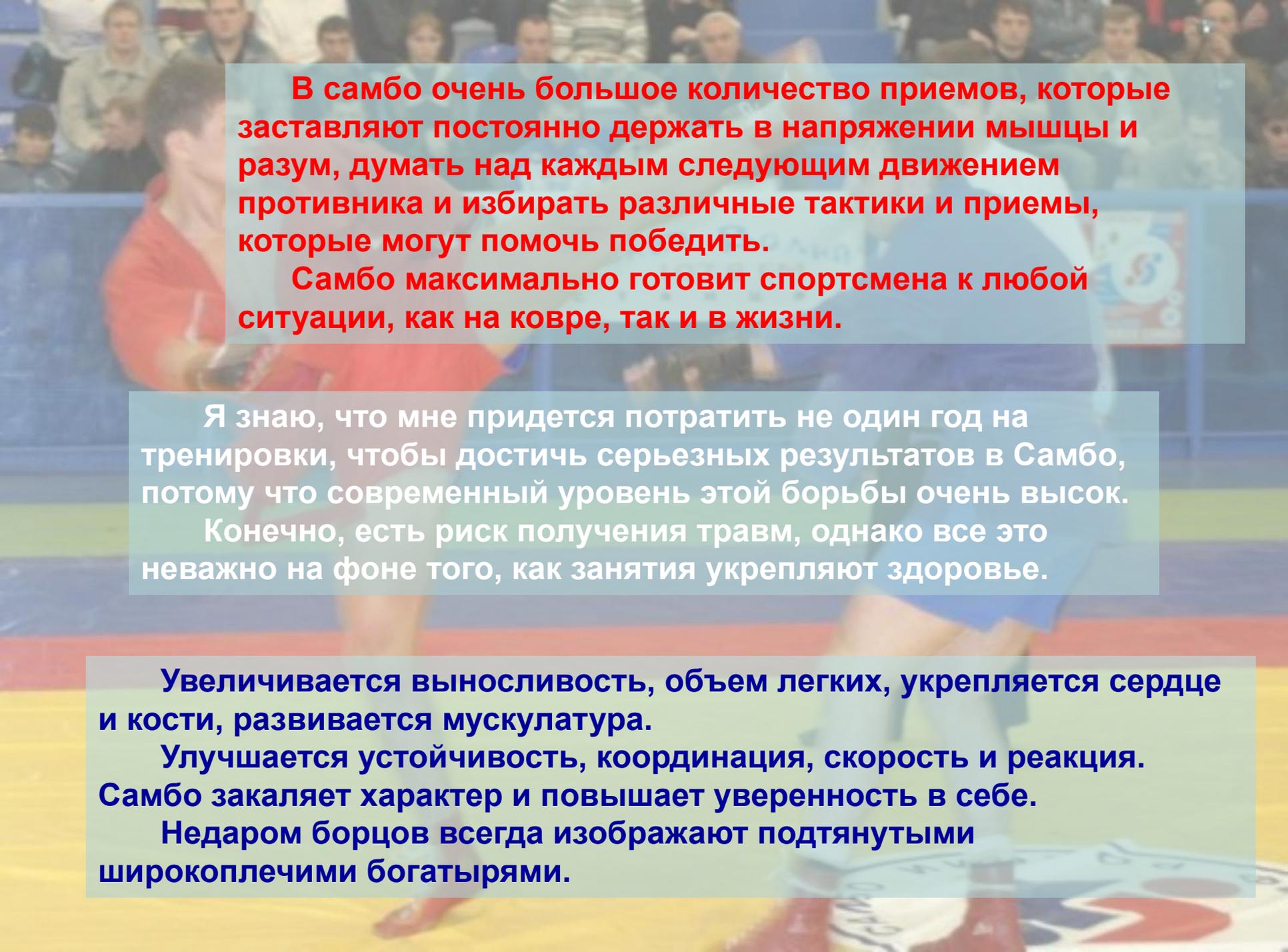
**САМБО**

**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!

