

A photograph of two athletes in a Sambo match. The athlete in the foreground is wearing a red long-sleeved shirt and red shorts, and is in a low, wide stance, leaning forward. The athlete in the background is wearing a blue long-sleeved shirt and blue shorts, and is leaning back, appearing to be in a defensive or evasive position. The match is taking place on a yellow mat with blue and red borders. In the background, there is a blue banner with the word "САМБО" in white Cyrillic letters and a yellow sun-like logo. Other people are visible in the background, some in white uniforms and some in casual clothing.

# Боевое искусство самбо





самбо  
«самооборона без оружия»

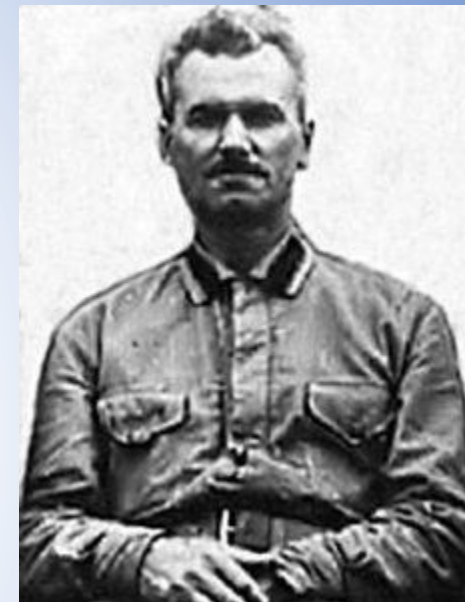


# Создатели стиля

**Виктор Афанасиевич Спиридонов**, создатель системы «самоз», прикладной борьбы и рукопашного боя, применявшегося советской милицией и войсками НКВД. Самоз изначально задумывался как закрытый, ведомственный стиль и был создан на основе модного в те времена в Европе японского джиу-джитсу, а также вольной борьбы, классической борьбы, бокса и савата.

Основной целью самоза была подготовка милиционеров, диверсантов и контрразведчиков. Подготовка включала в себя изучение приемов, направленных на быстрое обезоруживание и обездвиживание противника. Много внимания уделялось болевым и удушающим приемам в стойке, а также работе против вооруженного противника.

Самоз преподавался внутри закрытых школ и не был рассчитан на широкие слои населения, так как в его арсенал входили травмирующие и калечащие техники, которые до автоматизма нарабатывались уже непосредственно при задержаниях и боестолкновениях. Распространение этой системы среди обычных граждан посчитали слишком опасным.

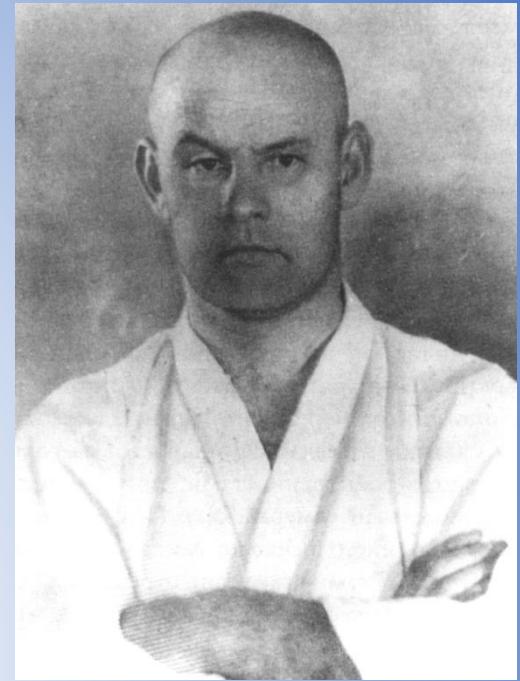


**Василий Сергеевич Ощепков**, родился на каторге от осужденной вдовы еще до революции. Однако через некоторое время судьба улыбнулась будущему титану борьбы, и в 1907 году его отправили в русскую семинарию в Японии. Туда набирали мальчиков-сирот, чтобы сделать из них знатоков японской истории и культуры, а заодно и разведчиков. Незадолго до этого закончилась русско-японская война, и сведения об этом опасном соседе были крайне важны.

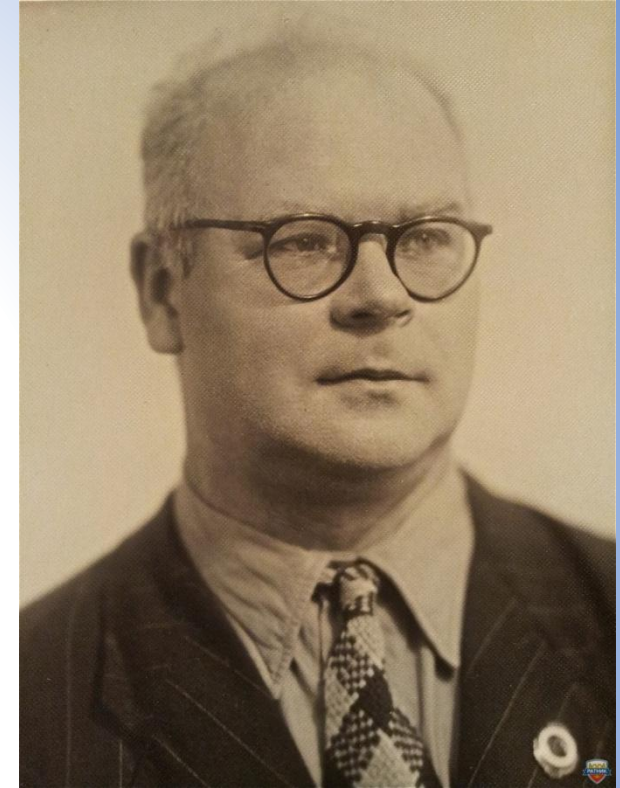
Кроме целого комплекса дисциплин в семинарии преподавались и основы дзюдо, переживавшего свой расцвет в Японии. Ощепков с удовольствием тренировался и, став лучшим учеником, получил шанс оказаться приглашенным на занятия в знаменитую школу дзюдо «Кодокан» к самому Дзигоро Кано, основателю этой борьбы.

После революции и гражданской войны Ощепков работал сначала во Владивостоке, устраивая показательные выступления и соревнования по дзюдо. После своего переезда в Москву он сумел заинтересовать высшее руководство страны борьбой, а в 1929 году начал преподавать ее в Государственном центральном институте физической культуры.

Позже Ощепков с учениками организовал «чистопрудную практику». Дело в том, что в те времена на Чистопрудном бульваре в Москве вечером постоянно терлись хулиганы, пристававшие к прохожим и избивавшие тех, кто пытался их урезонить. Именно туда чуть ли не каждый вечер отправлялся Ощепков с учениками, чтобы устроить местным бузотерам показательную порку, избивая и разгоняя злостных нарушителей спокойствия. Будущим самбистам приходилось драться против преступников, вооруженных ножами, кастетами и палками, набирая, таким образом, бесценный опыт.



- После трагической гибели В.С. Ощепкова в тюрьме в 1937 году, инициативу подхватил его ученик **Анатолий Аркадьевич Харлампиев**, превратив борьбу вольного стиля дзюу-до (это не ошибка, именно так тогда это и произносилось) Ощепкова в то самбо, которое мы теперь знаем. Хотя официально советская борьба вольного стиля стала называться так только в 1947.





**Самбо** – исконно русский вид единоборств, а потому этот вид спорта особенно важен для своего развития в России.

Неудивительно, что наши атлеты всегда стараются быть мировыми лидерами в этой дисциплине. Лучшие борцы регулярно выигрывают самые престижные соревнования и прославляют отечественный спорт. Несмотря на свою относительную молодость (самбо появилось в 30-х годах 20 века), самбо уже имеет всемирное признание, постоянно совершенствуется, придумываются новые приёмы, которых сейчас насчитывается более тысячи.

Исходя из технического арсенала и степеней допуска к информации, следует выделить два вида самбо:

- спортивное самбо
- боевое самбо



- Прикладное Боевое Самбо — использует «Приёмы обезоруживания и задержания при помощи болевых в стойке»
- -Спортивное Боевое Самбо — где уже «Разрешены к использованию приёмы борьбы самбо, а также действия, дозволенные правилами соревнований всех существующих единоборств (все виды ударов руками, ногами, локтями, коленями; удушающие приёмы)».

То есть по сути **Спортивное Боевое Самбо** получается обладает значительно более обширным арсеналом приемов и техник нежели **Прикладное Боевое Самбо** — должно использовать лишь приемы обезоруживания и задержания при помощи болевых в стойке



# 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.

# Правила борьбы самбо

Существует определенная классификация, которая основана на возрасте участника. Начинают с младшего возраста (11-12 лет) и заканчивают ветеранами (разные группы и даже старше 60 лет). Правила боевого самбо включают такие особенности:

- Во время боя можно использовать броски, удержания и болевые приемы на верхние и нижние конечности.
- Баллы спортсмены получают за выполнение бросков и удержаний. В первом случае подразумевается прием, направленный на то, чтобы противник потерял равновесие и оказался на ковре. Если же спортсмен удерживает противника, прижимаясь к нему на протяжении 20 сек., то это считается удержанием.
- Боевое самбо допускает досрочную победу и для этого спортсмен должен совершить бросок противника на спину, сохраняя стойку. Еще можно набрать на восемь баллов больше другого спортсмена.
- Во время боя присуждают разное количество баллов: четыре, два и один. Все зависит от сложности приема и чистоты его выполнения.



# Боевое самбо – разряды

В этом направлении спорта нет поясов, а используются разряды. Для начала борец должен иметь определенный арсенал приемов и успешно участвовать в соревнованиях. Чтобы стать кандидатом в мастера и мастером спорта спортсмен должен выиграть на региональных и всероссийских состязаниях. Боевое самбо – это спортивное направление, требующее постоянного совершенствования, чтобы достигать вершины.

- I юношеский разряд. На протяжении года спортсмен должен выиграть пять боев над спортсменами, имеющими это звание, причем две победы должны быть чистыми. Есть и другой вариант – 10 побед над спортсменами, имеющими второй юношеский разряд, при этом три из них должны быть чистыми.
- II юношеский разряд. Для получения этого звания нужно одержать пять побед за год над самбистами такого же разряда (2 из них чисто), или же 10 побед над новичками.
- I разряд. Спортсмен должен в течение года выиграть 5 боев над участниками этого же разряда или же нужно 10 побед над теми, кто имеет II разряд (из них 3 чисто).
- II разряд. Человек на протяжении года должен 4 раза выиграть у спортсменов этого же разряда или получить 8 побед над теми, у кого III разряд.
- III разряд. На это могут рассчитывать люди, которые получили 3 победы над самбистом с таким же разрядом, или же 6 выигрышей над новичками.

# Соревнования по боевому самбо

Состязания по этому виду спорта проводятся уже давно, и их можно разделить на три группы: личные, командные и лично-командные. В третьем случае для определения лидера учитываются и личные, и командные результаты. Боевое искусство самбо допускает проведение соревнований по круговой системе или же с выбыванием проигравшего после первого поражения. Второй вариант – состязания по олимпийской системе.





# Дисциплины самбо

Традиционно техника самбо представляет собой две группы приёмов:

- Приёмы обезоруживания и задержания при помощи болевых в стойке
- Приёмы спортивных дисциплин.
- К последним относятся технические действия борьбы самбо и спортивного боевого самбо.

# Приемы боевого самбо

Уже упоминалось, что новое направление формировалось на основе других видов спорта. Профессиональное боевое самбо допускает использование таких техник борьбы:

- нанесение ударов конечностями;
- удушающие захваты за части тела и одежды;
- броски/удержания с захватом тела;
- болевое воздействие на суставы и связки.
- Это только основные техники боя, а их на самом деле гораздо больше. Что касается техник защиты, то их также немало, так используются приемы, чтобы избежать удара палкой или ножом, отклониться от даров и наставленного оружия, а еще для освобождения от захватов. К тому же в боевом самбо используются приемы, чтобы избежать нападения после применения защиты. Это сковывающие захваты, подразумевающие перегиб и поворот



# Экипировка для самбо

На тренировки при желании можно ходить в разной одежде, но для соревнований существуют специальные требования, установленные Всероссийской Федерацией Самбо. Правильная экипировка состоит из следующих элементов:

- Куртка, изготовленная из хлопчатобумажной ткани, должна быть синей или красной. Рукава должны доходить до кисти, а их ширина быть такой, чтобы по всей длине между рукой и тканью был просвет не меньше 10 см. Полы куртки должны быть ниже линии пояса на 25-30 см.
- Одежда для самбо включает ботинки, которые должны быть такого же цвета, как куртка или же допускаются комбинированные варианты. Изготавливаются они из мягкой кожи или синтетики. Обувь для самбо не должна иметь наружных швов. Обязательно щиколотка и суставы большого пальца защищаются прокладками.
- Шорты выполнены из синтетического, шерстяного и полушерстяного материала. Они должны быть от линии пояса и до трети бедра.
- Чтобы исключить травмы суставов, то по правилам можно иметь бандажи и тейпы, закрытые сверху эластичными наколенниками в цвет формы.

# Мы нормы ГТО сдадим, спортсмен всегда непобедим!

С каждым днем Россия все спортивнее, и каждый спортсмен нашей страны заряжен на победу. А спорт — это большой движущий механизм современного российского общества, возвращение комплекса «ГТО» в нашу жизнь тому подтверждение. Немаловажную роль в спортивном и нравственном воспитании будущего поколения в рамках ВФСК «ГТО» призван сыграть наш национальный вид спорта самбо. Поскольку самбо - не только вид спортивного единоборства, это система воспитания, способствующая развитию морально-волевых качеств человека, патриотизма и гражданственности.

По инициативе Всероссийской федерации самбо была создана рабочая группа, которая при анализе нормативов пришла к выводу о необходимости включения элементов самообороны в комплекс для подготовки молодежи призывного и допризывного возрастов. Таким образом, проделав серьезную подготовительную работу, проведя в ряде регионов среди молодежи экспериментальные испытания по самообороне, рабочая группа под председательством заместителя секретаря Совета Безопасности России Рашида Нургалиева предложила включить самбо в комплекс ГТО.