МУНИЦИПАЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ЕДИНОБОРСТВ «ЭРЭЛ» ГОРОДА НЕРЮНГРИ

ПРОЕКТ

«НАЦИОНАЛЬНЫЙ ВИД СПОРТА (САМБО)»

Автор: Бубякин Павел Витальевич,

тренер-преподаватель по самбо

# Нерюнгри, 2024

Содержание

Введение.....................................................................................................................................3

1. История самбо.......................................................................................................................4
   1. Основоположники борьбы самбо.....................................................................................4
   2. Становление самбо............................................................................................................4
   3. Самбо – национальный вид спорта .................................................................................5
2. Правила самбо.......................................................................................................................7

2.1.Ковер для борьбы................................................................................................................7

2.2.Форма самбиста...................................................................................................................7

2.3.Судейство.............................................................................................................................7

3. Техника самбо.......................................................................................................................8

3.1.Техника борьбы стоя..........................................................................................................8

3.2.Техника борьбы лежа.........................................................................................................9

4. Чемпионы самбо.................................................................................................................10

Заключение..............................................................................................................................12

Литература...............................................................................................................................13

Приложение.............................................................................................................................14

ВВЕДЕНИЕ

Среди огромного многообразия видов спорта всегда были востребованы и популярны единоборства, они всегда интересны и спортсмену и зрителю. Но один из этих видов заслуживает особого внимания, так как он отечественный. Речь идет о нашем национальном виде спорта – борьбе самбо. Поэтому данная тема заинтересовала нас.

Тема актуальна еще и тем, что в рамках школьной программы по физической культуре В.И.Ляха существует раздел - элементы единоборств, который вводится в изучение предмета с 7 класса, а более широко раскрывается в 10-11 классах на примере борьбы самбо. В других программах эта тема не раскрывается, что на наш взгляд является упущением. Таким образом, цель работы – изучить самбо, как вид спорта. И результатом работы помимо реферативной деятельности могла бы стать презентация для школьников.

В соответствии с поставленной целью необходимо решить следующие задачи: ознакомиться с историей самбо, изучить правила борьбы самбо, выявить основной технический арсенал данного единоборства, узнать о героях этого вида спорта, подготовить презентацию о самбо.

Для решения задач необходимо на наш взгляд ознакомиться со следующей литературой: учебниками по физической культуре, школьными программами, программами спортивных школ, учебной литературой по самбо, правилами самбо, а так же другими источниками и использованием интернет-ресурсов.

В России активно возрождаются культурные традиции. Исторически сложилось, что национальные виды спорта формировались в России и развиваются со времен Древней Руси, передаются из поколения в поколение, постепенно развиваясь, формируя общую культуру человека и нации в целом. Все исконно русские виды спорта направлены на воспитание и развитие физической и духовной силы.

Самбо – составная часть национальной культуры, в которую входят не только самые рациональные методики и техники борьбы, но и прежде всего, история побед нашего Отечества, искусство, культура и Великий русский язык.

1. ИСТОРИЯ САМБО
   1. Основоположники борьбы самбо

Родоначальник советского дзюдо и основоположник самбо Василий Сергеевич Ощепков, родился 25 декабря 1892 на полуострове Сахалин. В 1905 году оставшись полным сиротой, его отправляют на учебу в Японию в семинарию Киото, где ко всему прочему преподавалось дзюдо. Став там лучшим дзюдоистом в 1911 году по рекомендации тренера он попадает в академию Кодокан в Токио, основанный Дзигаро Кано (создатель дзюдо в Японии). А уже в 1913 году, сдав экзамен, Василий Ощепков получил мастерскую степень – черный пояс.

Вернувшись в Россию, он работает переводчиком в разведке и организовывает первую в стране секцию дзюдо. За свою тренерскую практику обучал милиционеров во Владивостоке, поработал в Новосибирске в обществе «Динамо», а в Москве в Центральном доме Красной Армии, написал методическое пособие по физической подготовке и программу по рукопашному бою. Его комплексы самозащиты входили в ГТО.

В 1937 году Василий Ощепков по грязному доносу был арестован. Умер в тюрьме от сердечного приступа.

Развитие новой борьбы продолжили Виктор Афанасьевич Спиридонов и Анатолий Аркадьевич Харлампиев, но у каждого было свое видение на этот счет. Спиридонов больше склонялся к самозащите на основе японской системы, а Харлампиев обогащал ее наиболее эффективными приемами других видов борьбы в одежде.

Анатолий Аркадьевич изучал и систематизировал национальные виды борьбы средней Азии и Кавказа, русскую борьбу, откуда были взяты все удержания и страховки партнера. Из грузинской борьбы были взяты броски через бедро и подхват; из азербайджанской борьбы - захваты ног; из татарской, туркменской и узбекской борьбы – «подсады»; из таджикской борьбы – «ударный захват»; из среднеазиатских и алтайских видов борьбы –болевые приемы.

В 1938 году благодаря усилиям Анатолия Харлампиева новый вид борьбы в одежде – борьба вольного стиля, был официально признан в СССР.

* 1. Становление самбо

16 ноября 1938 года прошло всесоюзное заседание комитета по физической культуре и спорту, где было принято решение о подготовке самбистов во всех республиках СССР и создании федерации. В 1939 году состоялся первый чемпионат СССР.

С началом Великой Отечественной войны чемпионаты СССР были прерваны. На войне жизнеспособность самбо проверялась в различных жестких условиях. Самбисты с гордостью защищали Родину, принимали участие в тренировке бойцов, сражались в армии до последнего. Они были награждены боевыми орденами и медалями, многие стали Героями Советского Союза.

После войны в 1947 году Харлампиев продолжил развитие и становление борьбы вольного стиля, был проведен второй всесоюзный сбор тренеров, на котором было решено культивируемую в СССР борьбу называть «самооборона без оружия» и создать федерацию самбо.

С 1947 года продолжились чемпионаты СССР. А в 1957 году состоялась первая международная встреча советских самбистов и венгерских дзюдоистов, где все схватки выиграли спортсмены самбо. В 1959 году подобная встреча состоялась с дзюдоистами ГДР и снова советские самбисты доказали превосходство самбо.

В 1966 году самбо становится международным видом борьбы, стали проводиться чемпионаты Европы (первый в 1972 в Риге) и чемпионаты мира (первый в Тегеране в 1973 году). Создаются федерации самбо в Испании, Греции, Израиле, США, Канаде, Франции и других странах.

* 1. Самбо – национальный вид спорта

В 1985 году было принято постановление Государственного комитета СССР по физической культуре и спорту «О состоянии и мерах по развитию борьбы самбо», что повлекло значительное увеличение количества спортивных школ, культивирующих самбо, росту учеников, и повышение уровня подготовки самбистов. Самбо стало одним видом спорта из не олимпийских, которое получило большую государственную поддержку.

В 1990-х годах произошел спад интереса к самбо. На первый план вышли восточные единоборства, помогли западные фильмы, направленные на показ эффектные приемы карате, айкидо и т.д. После снятия запрета государства, эти боевые искусства стали популярны среди населения. Но в конце 1990-х — начале 2000-х годов происходит создание новой дисциплины — боевого самбо. Это было связано с набирающей популярность смешанных единоборств.

В боевом самбо разрешены приемы спортивного самбо, и действия, дозволенные правилами соревнований всех существующих единоборств (как и ударная техника).

Становление и развитие боевого самбо позволило сравнить эффективность самбо с различными видами и стилями боевых искусств. В 2001 году состоялся первый чемпионат России по боевому самбо. В 2002 году Государственный комитет РФ по физической культуре и спорту издал постановление об утверждении новой дисциплины «боевое самбо».

Самбо, как уникальная дисциплина находится рядом с базовыми национальными ценностями: истории создания самозащиты без оружия, уникальном направлении физического воспитания, что формирует патриотические ценности, систему здорового образа жизни. Самбо способствует физическому развитию нового поколения, их стремлению к защите Родины: сохранение культурных традиций, обучение детей и граждан страны, базируясь на огромном потенциале, созданном на основе национальных видов борьбы народов Советского Союза.

Самозащита без оружия — это система мышления о справедливости, сдержанности, взвешенной социальной стабильности и жизнеспособности

В 2003 году решением Госкомспорта России самбо официально

признано национальным и приоритетным видом спорта в Российской Федерации.

Самбо занимаются более 300 тысяч россиян: юные спортсмены, мужчины и женщины, ветераны самбо. Существует более 500 отделений спортивных школ и клубов по всей России.

Самая уникальная не имеющая аналогов в мире спортивная школа

«Центр образования Самбо-70» (г. Москва). Большую работу по подготовке спортивного резерва выполняет «Всемирная академия самбо» (г. Кстово, Нижегородская область), где регулярно проходят международные и всероссийские семинары тренеров и судей самбо, проводятся мастерские турниры и ведется научно-исследовательская работа в области изучения техники и методики преподавания самбо.

Самбо является основой подготовки сотрудников силовых структур: МВД, ФСБ, спецназа. Самым известным представителем ФСБ, в прошлом (1998-1999 годы – директор ФСБ), является нынешний президент России Владимир Владимирович Путин – мастер спорта по самбо и дзюдо, чемпион Ленинграда и призер розыгрыша кубка СССР.

Впервые празднование Всероссийского дня самбо состоялось в 2008 году, когда нашему виду спорта исполнилось 70 лет. Торжества проводились как единое крупное мероприятие — юбилей самбо на [Красной площади в Москве](http://sambo.ru/photo/2008/229/). Таким образом, в нашей стране было положено начало замечательной традиции — празднованию Всероссийского дня самбо. Прошло совсем немного времени и торжества стали популярным во всех регионах России. Сейчас это самое масштабное по количеству участников и географическому охвату мероприятие по самбо. Это не только самый массовый турнир, но и социально значимое событие, которое позволяет привлечь к спорту детей и молодежь.

С каждым днем Россия все спортивнее, и каждый спортсмен нашей страны заряжен на победу. А спорт — это большой движущий механизм современного российского общества, возращение 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.

Первые результаты не заставили себя долго ждать. Так согласно [приказу № 1045](http://sambo.ru/media/resource/2015/11/18/a0010892afa0cce551b04cb8c4ad8672.pdf) от 16 ноября 2015 года самозащита без оружия (самбо) вошла в перечень испытаний IV – VI ступеней. Примечательно, что приказ был подписан 16 ноября, в день когда по всей России праздновался Всероссийский день самбо.

1. ПРАВИЛА САМБО

2.1. Ковер для борьбы

Ковер для самбо должен быть размером от 11х11 до 14х14 метров. Рабочая площадь ковра, на котором происходят схватки борцов, представляет собой круг диаметром от 6 до 9 метров. Ширина зоны безопасности (остальной части ковра) должна быть не менее 2,5 метров в любой точке круга. Ковер, изготовленный из синтетического материала, должен быть гладким и иметь толщину не менее 5 сантиметров. Если ковер состоит из нескольких матов, то необходимо плотно их сдвинуть и прочно скрепить. В местах соединения не должно быть впадин и выступов.

2.2. Форма самбиста

Костюм участника: куртка, борцовки, шорты. Куртка для борьбы самбо красного и синего цвета специального покроя и пояс к ней изготавливаются из хлопчатобумажной ткани. Рукав куртки должен доходить до кисти руки, ширина рукава должна обеспечивать по всей его длине просвет между рукой и тканью не менее 10 см. Для продевания пояса по линии талии делаются две прорези на расстоянии 5 см вперед и назад от бокового шва. Пояс должен быть продет в эти прорези, дважды охватывать и плотно облегать туловище и завязываться спереди узлом .

Борцовки изготавливаются из мягкой кожи и представляют собой обувь с мягкой подошвой, без выступающих жестких частей. Все швы заделаны внутрь. Щиколотки и стопа в области сустава большого пальца защищаются небольшими войлочными прокладками, закрытыми сверху кожей.

Шорты для участников соревнований по самбо изготавливаются из шерстяного, полушерстяного или синтетического трикотажа одного цвета – красного или синего. Сверху они доходят до линии пояса, а снизу должны прикрывать верхнюю треть бедра.

1.3. Судейство

Действия борцов в схватке оценивает нейтральная судейская бригада: руководитель ковра, арбитр и боковой судья, представляющие три различные команды. Каждый из них принимает решение по оценке действий борцов самостоятельно и при разборе протестов и спорных моментов обязан аргументировать свои действия соответствующими положениями Правил.

Руководитель ковра при судействе схватки располагается за судейским столом и руководит работой судейской бригады: вызывает на ковер и представляет участников схватки, а также объявляет ее результат, дает свою оценку действиям борцов и ситуациям, сопровождая это установленными жестами, и, учитывая мнение большинства судейской тройки, объявляет окончательное решение.

Арбитр, находясь на ковре и пользуясь средствами судейской сигнализации (свистком, терминами и жестами), руководит ходом схватки, оценивает приемы, действия и положения борцов, участвует в представлении борцов, дает свисток о начале борьбы и ее возобновлении в стойке на середине ковра после перерывов в схватке.

Боковой судья располагается вблизи ковра, напротив стола руководителя ковра, самостоятельно оценивает действия борцов, сигнализируя о своих оценках установленными жестами, указывает на те, или иные моменты борьбы.

3. ТЕХНИКА САМБО

Борьба в самбо проходит в стойке и в партере (лежа), таким образом и технику борьбы самбо можно представить двумя разделами: техникой приемов нападения и защиты стоя и техникой приемов нападения и защиты лежа (см.приложение 1).

3.1. Техника борьбы стоя

Технику борьбы в стойке по классификации Е.М.Чумакова разделяют на приемы руками, ногами, туловищем.

Руками: выведение из равновесия, захватом ноги, захватом ног.

Ногами: подножки, подсечки, подбивы, обвивы, подхваты, подсады, ножницы, через голову.

Туловищем: через бедро, через спину, через грудь.

Бросков в технике стоя довольно много, поэтому мы остановимся на самых основных приемах, которые рассмотрены в учебнике по физической культуре В.И.Ляха и бросках, являющихся визитной карточкой борьбы самбо.

Задняя подножка – исходное положение друг напротив друга, бросок с захватом за рукав и дальний отворот соперника. С первым шагом левой ногой вперед-влево к атакуемому, загружаем его правую ногу, наклоняя с помощью захвата вправо. Затем делаем шаг второй ногой под правую ногу противника и выполняем движение руками и корпусом вперед - вниз, опрокидывая его на спину.

Передняя подножка – захват тот же. Прыжком разворачиваемся к противнику спиной, не отпуская захвата: правая рука вверх, левая вдоль туловища. Переносим вес тела на полусогнутую левую ногу и бросаем его рывком рук влево-вниз к своей ноге.

Бросок через бедро. Исходное положение – лицом друг к другу, противник напротив, его ноги на ширине плеч. Захват правая рука обхватывает пояс на спине, левая рука за правый рукав противника. Надо подшагнуть к сопернику между его ног, затем приставляя левую ногу развернуться спиной на полусогнутых ногах и прижать соперника к пояснице. Выпрямляя ноги, делаем движение руками и перебрасываем его через бедро.

Подхват изнутри – так же как бросок через бедро, только с махом ногой назад изнутри ноги соперника, захват правой рукой (если бросок выполняется вправо) может быть за отворот или сверху на спине.

Подхват под две ноги – так же как бросок через бедро, только с махом ногой под две ноги, захват сверху на спине соперника.

Передняя подсечка - атакующий подбивает разноимённую ногу противника в переднюю часть голени внутренней подошвенной частью стопы в направлении от себя, выводя противника руками из равновесия на себя захватом за отворот и рукав.

Бросок через плечи «мельница» - захватить рукав и отворот или два рукава, вывести соперника из равновесия на носки рывком на себя, подсесть под соперника разворачиваясь боком захватить ногу изнутри и взвалить его на плечи. Выпрямляя ноги сделать вращательное движение руками разворачивая и сбрасывая противника головой к себе, а ногами от себя.

Бросок прогибом через грудь – поднырнув под руку соперника занять положение грудью к боку атакуемого в полуприседе, обхватить его двумя руками за талию и прижать к груди, выпрямляя ноги прогнуться разворачиваясь по спирали на живот перебрасываем соперника через грудь, падая на него.

Боковой переворот - поднырнув под руку соперника занять положение грудью к боку атакуемого в полуприседе, обхватить рукой бицепс бедра соперника и прижать к груди, выпрямляя ноги поднять противника и движением рук развернуть его на 180 градусов, ногами вверх, а головой вниз. Бросить противника на спину головой к себе, а ногами от себя.

Бросок «ножницами» - стоя в правой стойке лицом к сопернику с захватом за отворот и рукав выполнить прыжок на противника так, чтобы тело располагалось горизонтально по отношению к ковру, правая нога на грудь соперника, а левая подколенный сгиб его ног и резко сбить движением «ножницы».

Бросок через спину с колен – захват рукав и отворот, впрыгнуть к сопернику спиной на колени между его ног так, чтобы бедром перекрыть одну ногу, сделать движение руками и корпусом вперед по спирали, сбрасывая противника на спину.

3.2. Техника борьбы лежа

Техника борьбы лежа разделяется на: болевые приемы на ноги, болевые приемы на руки и удержания. Болевые приемы самые эффективные технические действия так как за их выполнение присуждается чистая победа.

Так же существуют технические действия (не оцениваются баллами) для овладения преимуществом или выгодным положением, чтобы провести удержание или болевой прием. Например: переворачивание рычагом, переворачивания ключом, захватом головы и шеи, захватом пояса и другие.

Болевой прием на ногу (ущемление ахиллова сухожилия) – борцы, лежа на спине или на животе (или вращаясь), головами в противоположные стороны. Одна нога (или обе) крепко зажата предплечьем у атакующего под мышкой в области ахиллова сухожилия, на атакуемом, скрестить свои ноги на груди, чтобы противник не смог сесть. Прогнувшись надавить предплечьем на сухожилие.

Болевой прием на руку (рычаг локтя) – борцы, лежа на спине (или на животе). Атакующий ногами на груди противника, перпендикулярно его тела прогнувшись, перегибает руку в локтевом суставе параллельного своего тела.

Удержание сбоку – самый распространенный вид удержания, когда атакуемый лежит на спине, а атакующий лежит сбоку прижавшись к груди соперника захватив одной рукой голову за шею, другой рукой руку противника.

Существуют еще удержания: поперек, со стороны головы, со стороны ног, верхом.

Удержание выполняется 20 секунд один раз за схватку или два раза по 10 секунд. Удержание менее 10 секунд не оценивается.

4. ЧЕМПИОНЫ САМБО

Мурат Хасанов - заслуженный мастер спорта России – самый титулованный самбист в мире, уроженец Адыгеи. Воспитанник Майкопской детско-юношеской школы олимпийского резерва. Имеет 11 золотых наград чемпионатов мира по самбо, семь раз становился чемпионом Европы. А на чемпионатах России ему не было равных 19 первенств в категории +100кг.

Получил два высших образования: физкультурное и юридическое, что позволило стать не только королем самбо, но и занять важный пост председателя Комитета по физической культуре и спорту Республики Адыгея, чем и занимается на сегодняшний день. На вопрос – где труднее: на борцовском ковре или в кресле председателя? Он ответил так: «Конечно же, здесь, в должности главы республиканского спорта. На ковре на каждом турнире я отвечал сам за себя. И нес ответственность за конечный результат только сам. Здесь, в плане обеспечения необходимыми материальными и финансовыми затратами для участия в запланированных чемпионатах и 11 турнирах, я уже несу ответственность перед всеми – и тренерами, и спортсменами. Они надеются на меня как на председателя, и я не могу их подвести. Даже при наличии объективных и субъективных причин».

По итогам Всероссийского конкурса экономического развития России Мурат Хасанов был награжден «бриллиантовой звездой» за личный вклад в социально-экономическое развитие страны.

Ирина Родина – самая титулованная спортсменка женского самбо. Мастер спорта международного класса по самбо и дзюдо из Тулы. 11 раз побеждала чемпионат планеты и пять раз Европу по самбо. Становилась чемпионкой Европы по дзюдо, участвовала в Олимпиаде в Сиднее. С 2013 года старший тренер России по дзюдо.

Ирина Родина награждена медалью ордена «За заслуги перед Отечеством» II -степени.

Раис Рахматуллин – заслуженный мастер спорта по самбо и мастер спорта по дзюдо, воспитанник нижегородской спортивной школы олимпийского резерва. Семикратный чемпион мира и трехкратный чемпион Европы по самбо. Многократный победитель чемпионата России и многократный обладатель кубка России по самбо.

Обладатель звания лучший самбист мира в 2006 году.

В 2010 году после завершения спортивной карьеры Раис Рахматуллин награжден медалью ордена «За заслуги перед Отечеством» II -степени.

Виталий Минаков – четырехкратный чемпион мира по самбо, заслуженный мастер спорта по самбо и мастер спорта по дзюдо, воспитанник Брянской школы самбо. Занимался под руководством заслуженного тренера России – Валерия Сафронова.

Кроме самбо среди спортивных увлечений были бокс и тайский бокс, что привело Виталия к выступлениям в смешанных единоборствах: на турнирах М-1, ММА. Является действующим чемпионом в тяжелом весе.

Провел 14 боев без поражений, 8 закончил нокаутом, 4 болевым приемом и 2 боя по очкам единогласным решением судей.

Игорь Куринной – трехкратный чемпион мира и пятикратный чемпион Европы по самбо, пятикратный обладатель кубка мира по самбо, заслуженный мастер спорта, воспитанник школы олимпийского резерва «Самбо - 70».

Игорь Куриной так же являлся поклонником борьбы сумо. Выигрывал чемпионаты России по сумо и трижды чемпионат Европы, получил звание заслуженного мастера спорта по сумо. Сейчас президент Федерации сумо Москвы. Куринной не только спортсмен, но и автор учебных пособий по теории и практике физического воспитания. Лауреат премии имени Михаила Ломоносова в области науки и образования, лауреат всероссийского конкурса молодых ученых в области спорта высших достижений. В 2002 году получил степень кандидата педагогических наук. В 2003 году награжден медалью ордена «За заслуги перед Отечеством» II – степени. В 2006 году награжден медалью «За служение Родине».

С 2008 года профессор, заведующий кафедрой Физического воспитания Российского Национального Исследовательского Медицинского Университета имени Н. И. Пирогова. 5 декабря 2009 года избран профессором Академии Военных Наук РФ. В 2013 году избран в состав первой в истории Общественной палаты города Москвы.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Самбо сравнительно молодой, но популярный вид спорта в России. Корни этой борьбы в Японии, откуда к нам она попала благодаря Василию Ощепкову. Самбо – серьезно переработанное Анатолием Харлампиевым дзюдо, обогащенное приемами из национальных видов борьбы. Это тот случай, когда новый вид повлиял на свою родоначальницу, расширяя ее границы и развиваясь по своим правилам.

Правила самбо освещают наиболее важные вопросы судейства и организации соревнований. Рассчитаны на организаторов, судей, тренеров и занимающихся самбо.

Техника самбо включает в себя приемы борьбы лежа и приемы борьбы стоя. Изучая и описывая технические приемы, мы пришли к выводу, что для выполнения бросков необходимо иметь отличную физическую подготовку и отточенную технику. Эффективность бросков зависит от исполнителя и защиты соперника. Схватку можно завершить досрочно, выполнив болевой прием или чистый бросок.

Знакомясь с чемпионами самбо, становится понятно, что наши герои талантливы не только в спорте, но и в других сферах жизни: в экономике - Мурат Хасанов, в преподавании - Ирина Родина, отец троих детей - Раис Рахматуллин, в охоте – Виталий Минаков, профессор и кандидат наук – Игорь Куринной.

Самбо не просто спорт, самбо – жизненный путь порядочности, справедливости, силы духа. Самбо – наука побеждать.

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.

Самбо — не только вид спортивного единоборства, это система воспитания, способствующая развитию морально-волевых качеств человека, патриотизма и гражданственности.

Самбо — это наука обороны, а не нападения. Самбо не только учит самозащите, но и дает богатый жизненный опыт, формирующий твердый мужской характер, стойкость и выносливость, которые необходимы в работе и общественной деятельности.

Самбо способствует выработке самодисциплины, формирует внутреннюю нравственную опору и сильную личную позицию в достижении жизненных целей. Самбо формирует социальную опору общества, людей, способных постоять за себя, за свою семью, за Родину.

Традиции самбо уходят корнями в культуру народов России, в народные виды борьбы.

Самбо включает лучшие практики национальных единоборств: кулачного боя, русской, грузинской, татарской, армянской, казахской, узбекской борьбы; финско-французской, вольно-американской, английской борьбы ланкаширского и кемберлендского стилей, швейцарской, японского дзюдо и сумо и других видов единоборств.

Такая система, направленная на поиск всего передового и целесообразного, легла в основу философии самбо — философии постоянного развития, обновления, открытости ко всему лучшему. Вместе с приемами борьбы самбо впитало в себя и нравственные принципы народов, передавших самбо часть своей культуры. Эти ценности дали самбо силу пройти через суровые испытания временем, выстоять и закалиться в них. И сегодня дети, занимаясь самбо, не только учатся защищать себя, но и получают опыт достойного поведения, основанного на ценностях патриотизма и гражданственности.

История самбо тесно связана с историей страны, историей побед. Это живой символ преемственности поколений.

ЛИТЕРАТУРА

1. Гаткин Е.Я. Все о самбо / Евгений Гаткин. – М.: АСТ: Астрель; Владимир: ВКТ, 2008. – 349 с.
2. Гаткин Е.Я. Самбо для начинающих / Е.Я.Гаткин. – М.: Астрель: АСТ, 2005. – 220 с.
3. Лях В.И. Физическая культура. 10-11 классы: учебник для общеобразовательных учреждений / В.И.Лях, А.А.Зданевич; под общ. ред. В.И.Ляха. – 4-е изд. – М.: Просвещение, 2009. – 237 с.
4. Пархомович Г.П. Основы классического дзюдо. Учебно-методическое пособие для тренеров и спортсменов. – Пермь: «Урал-Пресс Лтд», 1993.
5. Программы общеобразовательных учреждений. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11классов / В.И.Лях, А.А.Зданевич. – 4-е изд. – М.: Просвещение, 2007.
6. Путин В.В., Шестаков В.Б., Левицкий А.Г. Учимся дзюдо с Владимиром Путиным: Учебно-практическое пособие для тренеров и спортсменов. – М.: ЗАО «ОЛМА Медиа Групп», 2009. – 159 с.
7. Самбо: Правила соревнований / Всероссийская федерация самбо. – М.: Советский спорт, 2006. – 128 с.
8. Самбо: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / С.Е. Табаков, С.В.Елисеев, А.В.Конаков. – М.: Советский спорт, 2008. – 236 с.
9. - статья из газеты: Советская Адыгея / «Бриллиантовая звезда» Мурата Хасанова (26.12.2007).
10. Харлампиев А.А. Система самбо / А.А.Харлампиев. – М.: ФАИР-ПРЕСС, 2004. – 528 с.

ЭЛЕКТРОННЫЕ РЕСУРСЫ

[www.sambo.ru](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fwww.sambo.ru)

[www.sambo.spb.ru](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fwww.sambo.spb.ru)

ru.wikipedia.org Куринной, Игорь Игоревич

Приложение 1.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Атакуемый падает | Атакуемый в стойке | | Атакуемый в положении лежа | |
| Атакующий проводит бросок | | | | |
| без падения | с падением | без падения | с падением |
| На спину, «мост» | Чистый бросок | 4 балла | 4 балла | 2 балла |
| На бок, «полумост» | 4 балла | 2 балла | 2 балла | 1 балл |
| На грудь, живот, ягодицы, поясницу, плечо | 2 балла | 1 балл | 1 балл | без оценки |