**МИНИСТЕРСТВО ЦИФРОВОГО РАЗВИТИЯ, СВЯЗИ И МАССОВЫХ**

**КОММУНИКАЦИЙ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение**

**высшего образования**

**«Поволжский государственный университет телекоммуникаций и информатики»**

**КОЛЛЕДЖ СВЯЗИ**

**Доклад по теме «Самбо»**

**по дисциплине физкультура**

студента группы 3ПКС-33

**Работу выполнил:**

Дохоян Лева

**Преподаватель:**

Иванова Р.Г.

**Самара, 2023**

**ВВЕДЕНИЕ**

**Самбо**(от «самозащита без оружия») – вид спортивного единоборства, а также комплексная система самообороны. Борьба самбо подразделяется на два вида: спортивное и боевое.

Зародившись в СССР, спортивное самбо со временем получило широкое распространение за пределами страны. Регулярно проводятся чемпионаты мира и Европы среди мужчин и женщин, др. соревнования.

В основу **самбо** положены приемы и технические элементы многих национальных видов борьбы народов СССР (узбекской кураш, грузинской чидаоба и др.), а также дзюдо кодокан. Формирование самбо как самостоятельного вида борьбы началось в 1920-е годы, центром его развития стал московский клуб «Динамо». Первые соревнования прошли в 1923 году. Сразу наметились два направления дальнейшего развития самбо – спортивное и прикладное. Первоначально борьба называлась «сам», «самоз», «вольная борьба», «борьба вольного стиля», пока – уже в 1940-е – официально не утвердилось привычное название.

**Самбо** — единственный международно признанный вид спорта, официальным языком которого является русский язык.

Самбо — относительно молодой, но довольно популярный и интенсивно развивающийся вид спортивного единоборства. Основанием технического арсенала самбо служит комплекс наиболее эффективных приёмов защиты и нападения, отобранных из различных видов боевых искусств и национальной борьбы многих народов мира.

Число приёмов в арсенале самбо непрерывно прирастает по мере развития этого вида спортивного единоборства.

Философия самбо подразумевает, что самбо — не только вид спортивного единоборства и система противодействия противнику без применения оружия, но и система воспитания, способствующая развитию морально-волевых качеств.

1. ИЗ ИСТОРИИ

В настоящее время нет единого мнения о том, кто является основателем самбо. Официально основоположником борьбы самбо является преподаватель МЭИ Анатолий Аркадьевич Харлампиев, чья книга «Борьба самбо» много раз издавалась в Советском Союзе. Анатолий Аркадьевич председательствовал на научно-методической конференции «1-го Всесоюзного тренерского сбора», проходившего в мае 1938 года, на которой были обсуждены основные вопросы создания и развития «борьбы вольного стиля», а также был назначен старшим тренером сбора. Он же первым возглавил организованную в 1938 «Всесоюзную секцию борьбы вольного стиля» (будущую федерацию самбо).

Большинство источников считает, однако, что основы борьбы были заложены ещё до Харлампиева. Фундамент был заложен Василием Сергеевичем Ощепковым и Виктором Афанасьевичем Спиридоновым.

Виктор Афанасьевич Спиридонов всю жизнь посвятил борьбе с внешними и внутренними врагами страны. Службу в армии Спиридонов начал еще в царской России. В 1899 году добровольно записался в военные ряды.

За основу Виктор Афанасьевич взял приемы джиу-джитсу, выбирая самые простые. Далеко не все из них были надежны, и многие Спиридонову пришлось дорабатывать. Он самостоятельно выполнил описание техники приемов, придумал методы наиболее эффективного обучения. Кроме того Спиридонов проделал большую работу по классификации и переводу японских терминов на русский язык.

Помимо теоретической работы Спиридонов активно занимался внедрением новорожденной системы в практику. Так, в 1923 году в только что основанном спортивном обществе «Динамо», он создает секцию по защите и нападению. Для привлечения учеников Виктор Афанасьевич проводил показательные выступления перед красноармейцами. Такие публичные демонстрации возможностей боевой системы имели большой успех, и вскоре ряды секции Спиридонова пополнили чекисты, милиционеры, пограничники.

Популярность системы росла, и Спиридонову понадобились помощники-инструкторы, которых он воспитал самостоятельно. Лучшими из них были Д. А. Давыдов и М. И. Соломатин.

Секции самозащиты начали создавать по всей стране на базе обществ «Динамо»: Ленинград, Свердловск, Украина, Сибирь, Закавказье и т. д. Спиридонов лично участвовал в популяризации системы самозащиты, объезжая города с лекциями в чекистских и милицейских клубах, военных частях. Выступления Виктора Афанасьевича получались живыми и интересными для аудитории.

В 1935 году во Всесоюзном комитете по делам физкультуры и спорта при СНК СССР организовалась секция для руководства работой по новому виду спорта — «Всесоюзная секция борьбы вольного стиля». Возглавил Секцию Харлампиев А. А.

В мае 1938 года Всесоюзный комитете провел первый тренерский сбор борцов вольного стиля. На научно-методической конференции «1-го Всесоюзного тренерского сбора» прошли обсуждения о развитии «борьбы вольного стиля», а также утверждена терминология.

16 ноября 1938 года Всесоюзный комитет по физической культуре и спорту издал Приказ № 633 «О развитии борьбы вольного стиля (самбо)». Согласно приказу требовалось организовать секции борьбы вольного стиля при всех республиканских, краевых, областных и городских комитетах по делам физкультуры и спорта

2. ВИДЫ САМБО

Спортивное самбо – вид борьбы с большим арсеналом болевых и удушающих приемов, а также бросков, применяемых в стойке и в партере.

Спортивное самбо отличается тем, что это менее жесткая разновидность боевого искусства. Спортсмен может получить очки за проведение отдельных приемов. Удары руками и ногами здесь запрещены, упор сделан на приемы защиты. Есть возможность победить досрочно через проведение отдельных приемов.

Боевое самбо (принятое в спецподразделениях МВД и Министерства обороны) помимо приемов борьбы включает ударную технику, работу с оружием, специальную технику: связывание, конвоирование и т.д.

Разница между боевым и спортивным самбо достаточно 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.

3. ПРАВИЛА САМБО

3.1. Форма.

Современные правила предусматривают следующий костюм участника: специальные куртки красного или синего цветов, пояс и короткие шорты, а также кроссовки для самбо — борцовки (или самбовки).

Куртки и пояса для самбо изготавливают из хлопчатобумажной ткани. Рукав куртки длиной до кисти, и шириной, оставляющей просвет до руки не менее 10 сантиметров. Полы куртки — не длинные, 15 сантиметров ниже пояса.

Для участниц предусмотрена майка белого цвета.

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.

3.2. Ковер.

Размеры ковра для самбо варьируют от 11х11 метров до 14х14 метров. Бои проводятся на центральной части ковра, имеющей форму круга с диаметром от шести до девяти метров. От любой части центрального круга до края ковра из соображений безопасности обязательно расстояние два с половиной метра или более.

Ковер для самбо обычно выполняется из синтетики и имеет гладкую поверхность, его толщина составляет пять или более сантиметров.

В случае, когда ковер складывается из отдельных матов, их нужно сложить вплотную и надежно соединить таким образом, чтобы в зонах стыка не было провалов и складок.

Центральный круг на татами должен быть выделен чертой шириной 0,1 метра, середина этой зоны также отмечается кругом, имеющим диаметр один метр.

Зона для борьбы на ковре отделяется от остальной его части ясно очерченной границей. Ширина этой черты не может быть меньше десяти сантиметров, и она является частью зоны для борьбы.

Угол ковра слева от стола судей отмечают красным цветом. Противоположный, который находится справа от судей, – синим.

Ковер сверху полностью покрывается крепкой, приятной на ощупь тканью из синтетического волокна, швы на которой практически незаметны. Материал предварительно подвергается дезинфекции, а затем хорошо растягивается на татами и тщательно фиксируется.

Чтобы предотвратить последствия падений спортсменов за пределами ковра, вокруг него вплотную раскладывают и крепко с ним соединяют спортивные маты, имеющие ширину от одного метра и толщину от пяти сантиметров (но не толще ковра).

Во всех направлениях вокруг ковра для самбо должно быть свободное пространство шириной от двух с половиной метров.

В целях безопасности ближе двух метров от ковра ничего нельзя ставить или складывать. Минимальное расстояние болельщиков от татами – три метра.

3.3. Правила самбо.

Участники соревнований делятся на возрастные группы, принадлежность участника к возрастной группе определяется годом рождения:

— младший возраст (11—12 лет);

— подростки (13—15 лет);

— средний возраст (15—16 лет);

— старший возраст (17—18 лет);

— юниоры (19—20 лет);

— взрослые (20 лет и старше);

— ветераны (35—39, 40—44, 45—49, 50—54, 55—59 лет, старше 60 лет).

В самбо разрешается применять броски, удержания и болевые приёмы на руки и ноги. Броски можно проводить с помощью рук, ног и туловища.

Баллы присуждаются за броски и удержания.

Бросок — это приём, с помощью которого самбист выводит соперника из равновесия и бросает на ковёр на какую-либо часть туловища или колени.

Если самбист, прижимаясь к сопернику любой частью туловища, удерживает его в этом положении в течение 20 секунд, то такой прием называется – удержание.

В самбо есть возможность досрочной победы, для этого необходимо выполнить бросок соперника на спину, оставаясь в стойке, провести болевой прием, набрать на 8 баллов больше соперника.

Четыре балла присуждается: за бросок соперника на спину с падением атакующего; за бросок соперника на бок без падения атакующего; за удержание в течение 20 секунд.

Два балла присуждаются: за бросок соперника на бок с падением атакующего; за бросок на грудь, плечо, живот, таз без падения атакующего; за удержание в течение 10 секунд.

Один балл присуждается за бросок соперника на грудь, плечо, живот или таз с падением атакующего. Болевым приёмом является техническое действие в борьбе лежа, которое вынуждает соперника сдаться. В самбо разрешается проводить рычаги, узлы, ущемления суставов и мышц на руках и ногах соперника.

Время схватки в самбо 3-5 минут чистого времени.

В судейскую коллегию соревнований входят: главный судья, заместители главного судьи, секретарская группа; руководители ковров, арбитры, боковые судьи.

Перед началом любых соревнований главный судья, врач и представитель организатора мероприятия проверяют соответствие ковра и другого инвентаря регламенту. Итоги проверки оформляются документально.

4. ТЕХНИКА САМБО

По классификации  А.А.Харлампиева, техника самбо делится на: технику борьбы стоя, борьбу лежа и переход от борьбы стоя к борьбе лежа, включающий комбинации из бросков и приемов борьбы лежа.

Техника борьбы стоя включает: стойки, захваты (основные, ответные, предварительные и оборонительные), передвижения и обманные движения, броски и комбинации бросков, защиты от бросков и контрброски.

Броски делятся на:

— броски с участием ног – подножки, зацепы, подсечки, подбивы;

— броски с участием корпуса – через тазовый пояс, через спину, через плечевой пояс, через грудь;

— броски с участием рук или выведение из равновесия, захваты ног, броски кувырком, перевороты.

К работе в стойке относится и контроль дистанции.

В самбо различают пять дистанций:

— дистанция вне захвата – самбисты не касаются друг друга и маневрируют, передвигаясь по ковру без захватов;

— дальняя дистанция – борцы захватывают друг друга за рукава куртки;

— средняя дистанция – захваты проводятся за куртку и туловище;

— ближняя дистанция – захваты проводятся за рукав и куртку на спине или за ворот куртки, пояс, ногу противника и т.д.;

— дистанция вплотную – самбисты захватывают друг друга, прижимаясь туловищем.

В технику борьбы лежа (в партере) входят: заваливания (перевод противника из положения стоя на колене или коленях в положение лежа на спине), перевороты, удержания, болевые приемы на суставы рук и ног, защитные и контрприемы (борец отвечает на атаку соперника своим атакующим действием – броском, захватом и пр.).

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Самбо относят к виду спорта, в котором успешность выступлений на соревнованиях зависит не только от уровня физической и психической подготовленности, но и от степени технико-тактического мастерства. На основе анализа специальной литературы мы выявили, что технико-тактическая подготовка может являться спортсменов-единоборцев.

Главная задача самбистов, вступивших в единоборство, — добиться чистой победы над противником..

Занимаясь самбо, спортсмены проходят всесторонние испытания своей воли, выдержки, трудолюбия, развивает настойчивость в достижении поставленных целей, самодисциплину, самоконтроль чувств и эмоций, становится зрелым и мужественным.

Высокие моральные и волевые качества самбиста должны сочетаться с отличными физическими качествами и двигательными способностями.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Андреев, В.М. Борьба самбо / В.М. Андреев. — Москва: Медиа, 2007. — 169 с.

2. Мошков В.Н. Общие принципы физической культуры. — М.: Медицина, 2002 г. — 284 с.

3. Педагогика: Учебник для студентов высших учебных заведений / В.А. Сластенин, И.Ф. Исаев, Е.Н. Шиянов; под ред. — М.: Академия, 2004. — 527 с.

4. Сахаров Е.Н. Карасев А.В. Сафонов А.А. Энциклопедия физической культуры (Методические основы развития физических свойств). Под руководством генеральной редакции А.В. Карасева. — М.: Лептос, 2002 . — 308 с.

5. Спортивная борьба: Учебник для институтов ФК / Под ред. А.П. Купцова. — М.: Физическая культура и спорт, 2005 — 236 с.

6. Спортивная борьба: классика, вольный стиль, самбо. Учебное пособие для институтов физической культуры / под ред. Катулина А.З. — М.: Физическая культура и спорт, 1984 г. — 340 с.

7. Турин, Л.Б. Борьба самбо /Л.Б. Турин. – Москва : АСТ, 2004. — 208 с.