

С.Е. Колонцов

*Муромский институт (филиал) федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Владимирский государственный университет имени Александра Григорьевича и Николая Григорьевича Столетовых»
Россия, 602264, Владимирская область, г. Муром, ул. Орловская, д.23
oid@mivlgu.ru*

Самбо

Самбо — вид спортивного единоборства, обладающий прочным фундаментом для активного развития, а также комплексная система защиты.

Главная задача которая стоит перед спортсменами, вступившими в единоборство - добиться чистой победы, бросив противника на спину, и остаться при этом на ногах. Занимаясь этим видом спорта, начинающий самбист тренирует в себе силу воли, выдержку, упорство, настойчивость в достижении поставленной цели — победы, контроль эмоций, чувств.

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

Занятия борьбой регулируют энергетику человека, его агрессивность, приводят в равновесие психику.

Самбо подразделяется на два вида — самбо спортивное и боевое.

Спортивное самбо заключается в применении удушающих и болевых приёмов, бросков в стоке и в партере.

А боевое самбо разрешает удары ногами и руками, которые запрещены в спортивном.

Этот вид спорта пользуется большой популярностью как у мужчин, так и у женщин.

Перед началом боя все спортсмены проходят весовой контроль, определяющий дальнейшую его категорию соперников, жеребьёвка, медицинский осмотр и бой.

Во время боя на ринге присутствует судья, медицинский специалист, коллегия судей, тренер.

Как и во всех видах спорта самбо имеет свои запрещенные методы борьбы, такие как: применять удушающие приёмы, препятствующие дыханию, царапаться, кусаться, выкручивать разные части тела, делать приёмы на позвоночник, хвататься на одежду.

По окончании боя судьи суммируют баллы, полученные спортсменами в ходе поединков, и объявляют победителя.

Известными самбистами-чемпионами мира славятся такие спортсмены как: Федор Емельяненко, Ирина Родина, Светлана Галянд, Мурат Хасанов. Действующий ныне президент РФ Владимир Путин является чемпионом Санкт-Петербурга по самбо и мастером спорта по этому виду единоборств.

В настоящее время занятие самбо пользуется большой популярностью и насчитывается около 200 тысяч участников, из них 60 тысяч юные спортсмены, дающие большие надежды на продолжение развития этого вида спорта.