**Самбо**

Самбо — отечественный вид борьбы, привлекающий мужчин, юношей и подростков к постижению искусства самообороны без оружия в сложных жизненных ситуациях.

Этот вид борьбы объединил элементы многих национальных видов борьбы. Как спортивное единоборство с двумя видами — спортивным и боевым — самбо существует с 1938 г.

Главная задача самбистов, вступивших в единоборство, — добиться чистой победы над противником, бросив его на спину, и остаться при этом стоять на ногах либо использовать болевые приемы, заставляющие противника признать себя побежденным.

Занимаясь самбо, юноша проходит 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.

Разнообразие используемых в самбо технических приемов предъявляет высокие требования к психомоторной способности: необходимо быстро и точно координировать работу многих звеньев движения при выполнении подсечек, подножек, бросков, подхватов, зацепов, вертушек и других атакующих действий и контрприемов.

Правила борьбы распределяют спортсменов на весовые категории с учетом возраста. Наилегчайший вес у подростков — 29 кг, максимальный вес — более 71 кг (весовые категории различаются на 3 кг). У юношей младшего возраста минимальный вес — от 35 кг, а максимальный — свыше 77 кг. Для взрослых установлено 10 весовых категорий от 48 кг до 100 кг и более.

Время схваток ограничено с учетом возраста и составляет 4, 6 или 8 мин.

Результаты схваток оцениваются как чистая победа, перевес по баллам и перевес с минимальным преимуществом.

Действия чрезмерно азартных и агрессивных борцов регламентирует перечень запрещенных приемов, ведущим к травмам.

Школа спортивного самбо сочетает изучение технических приемов и освоение навыков самостраховки при падениях на спину, на бок и на живот, а также страховки партнера при проведении приемов. В арсенал технических приемов и специальных навыков входят:

1) захваты за руки, за ноги, за куртку, за пояс; удобный захват — залог успешного проведения молниеносных бросков;

2) передвижения, которые создают контролируемый контакт с опорой и выбор устойчивой позиции для проведения атакующих действий;

3) приемы борьбы в стойке, выводящие соперника из равновесия;

4) подсечки, подножки, зацепы — приемы борьбы ногами, которые нацелены на выигрыш очка и развитие атакующих комбинаций.

В борьбе лежа используются приемы удержания соперника в течение 20 или 10 сек., что оценивается соответственно 4 и 2 баллами.

Броски в самбо требуют акробатической ловкости и смелости и выполняются во всех направлениях: через бедро, через голову, через спину, через грудь.

Совершенствование техники, координации, механизмов управления движениями самбиста сочетается с тренировкой взрывных усилий, статической и динамической силы и скоростно-силовой выносливости.

Самбисты должны обладать высокой вестибулярной устойчивостью, уметь сохранять равновесие при неожиданных нарушениях контакта ног с опорой (ковром) во время бросков, рывков, толчков.

Экономия энергии, противодействие утомлению и поддержание концентрированных усилий достигаются умением своевременно расслаблять мышцы, освобождать свою нервную систему от чрезмерных напряжений, перераспределять усилия и внимание. Посредством специальной аутогенной психорегулирующей тренировки с самовнушением самбисты осваивают приемы кратковременной мышечной релаксации и восстановления равновесия нервных процессов.

Тот, кто выбирает борьбу средством своего физического развития, должен критически оценить свое телосложение, пропорции, вес, силовые качества. Например, длина рук влияет на качество бросков: борцы с более короткими конечностями проявляют большую относительную силу и более эффектно проводят броски.

Каждый молодой человек может выбрать себе вид борьбы, соответствующий совокупности присущих ему особенностей телосложения, психологических качеств, склонностей, моторных способностей. Освоив школу самбо как прикладного вида единоборств, он может попробовать свои силы в других видах борьбы.

Физическая подготовка самбиста, как и борцов других школ, требует использования упражнений из игровых видов спорта, атлетической гимнастики и легкой атлетики для полноценного и гармоничного развития всех функций организма.

**Список литературы**

Для подготовки данной работы были использованы материалы с сайта <http://www.sport.iatp.org.ua/>