

МОУ «Запорожская Основная общеобразовательная школа»

Исследовательская работа по физкультуре на тему:  
*«Самбо в моей жизни»*



Выполнил: ученик 5 класса  
Олефир Иван

Руководитель: Олефир М.А.

*Самбо – это сила и ловкость,  
Самбо – великий почин.  
Самбо – упорство и ловкость.  
Самбо – это спорт для мужчин.*

Здравствуйте! Я Олефир Иван ученик 5 класса. Тема, которую я выбрал для исследовательской работы звучит так: «Самбо в моей жизни». Почему именно эта тема? Выбрал я ее не случайно. Я занимаюсь этим видом спорта.

В секцию самбо я пришел не так давно, но мне сразу очень понравилось заниматься этим видом единоборств. Очень хочется в будущем связать свою профессиональную деятельность в рядах вооруженных сил РФ, а для этого необходимо владеть боевыми искусствами. Самбо помогает вырабатывать силу, ловкость, координацию движений, целеустремленность, терпимость, упорство, волю, силу характера.

Я перед собой поставил цель:

- Выявить влияние самбо, как вида спорта, на человека.

Задачи:

1. Изучить историю появления самбо.
2. Изучить знаменитых Российских самбистов.
3. Провести анкетирование занимающихся в секции самбо.
4. Сделать вывод по результатам работы.

Один из девизов звучит так: «Здоровые дети – здоровая нация!», поэтому я считаю, что мой исследовательский проект актуален. Почему я так считаю? Ответ очевиден: заниматься спортом – это значит быть здоровым и телом и духом.

Начинать заниматься можно в любом возрасте. Самое главное, чтобы у человека было желание. Кто-то занимается спортом профессионально, кто-то для поддержания здоровья и удовольствия. Ведь не зря говорится: «*В здоровом теле – здоровый дух!*»

**1. Самбо** – это советский вид спортивного единоборства, который был разработан инструкторами и тренерами общества «Динамо» в 1930-ые годы для подготовки военнотружущих. Днем рождения самбо принято считать 16 ноября 1938 года. Основоположником этого вида спорта является В.А.Спирidonов, а затем большой вклад в развитие самбо внесли тренера В.С. Ощепков и А.А. Харлампиев.

Этот вид спорта включает в себя приемы защиты и нападения, которые отобраны из различных боевых искусств и национальной борьбы многих народов мира. Поэтому число приемов постоянно увеличивается и самбо постоянно развивается.

Правила соревнований:

- А) Личные
- Б) Командные
- В) Лично-командные

**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.

Принцип начисления баллов: 4 балла присуждается: за бросок соперника на спину с падением атакующего; за бросок соперника на бок без падения атакующего; за удержание в течение 20 секунд. 2 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. 1 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.

**Участники соревнований делятся на следующие возрастные группы:**

Группа	Мужчины и Женщины
Подростки младшего возраста	11-12 лет
Подростки старшего возраста	13-14 лет
Кадеты	15-16 лет
Юноши	17-18 лет
Юниоры	19-20 лет
Взрослые	18 и старше
Мастера	35-39, 40-44, 45-49, 50-54, 55-59, 60-65, старше 65

Принадлежность участника к возрастной группе определяется годом рождения.

**Участники соревнований делятся на следующие весовые категории:**

Подростки		Кадеты	Юноши	Юниоры	Взрослые	Мастера									
		(15-16 лет)	(17-18 лет)	(19-20 лет)	(18 и старше)	(35 и старше)									
младший возраст	старший возраст														
(11-12 лет)	(13-14 лет)														
мал	дев	мал	дев	юн	дев	юн	дев	юн	дев	юн/б/с	муж	жен	муж/б/с	муж	жен
31	26	35	34	42	38	48	40	48	44	-	-	-	-	-	-
34	29	38	37	46	41	52	44	52	48	52	52	48	52	-	-
38	34	42	40	50	44	56	48	57	52	57	57	52	57	-	-
42	37	46	43	55	48	60	52	62	56	62	62	56	62	62	56

46	40	50	47	60	52	65	56	68	60	68	68	60	68	68	60
50	43	54	51	66	56	70	60	74	64	74	74	64	74	74	64
55	47	59	55	72	60	75	65	82	68	82	82	68	82	82	68
60	51	65	59	78	65	81	70	90	72	90	90	72	90	90	72
65	55	71	65	84	70	87	75	100	80	100	100	80	100	100	80
+65	+55	+71	+65	+84	+70	+87	+75	+100	+80	+100	+100	+80	+100	+100	+80

### **Экипировка самбиста.**

На всех официальных соревнованиях допускается использование формы в соответствии с требованиями, установленными настоящими Правилами и спортивным Регламентом Всероссийской Федерации Самбо. В состав экипировки для самбо входят: куртка (красного или синего цвета), ботинки (борцовки), шорты и пояс.



### **Ковер**

Ковер САМБО должен быть размером от 11х11 до 14х14 метров. Ковер, изготовленный из синтетического материала, должен быть гладким и иметь толщину не менее 5 сантиметров.

Два противоположных угла ковра обозначаются красным и синим цветом (слева от стола руководителя ковра – красный, справа – синий) (Приложение 3)

## **2. САМЫЕ ЗНАМИНИТЫЕ РОССИЙСКИЕ СПОРТСМЕНЫ**

Президент Путин занимается самбо и дзюдо с 11 лет. Он является неоднократным чемпионом Санкт-Петербурга по самбо и мастером спорта по этому виду единоборств.

На сегодняшний день Фёдор Емельяненко — самый известный российский самбист в мире, многократный чемпион мира по смешанным единоборствам, считавшийся в период

с 2003-го по 2010-й год сильнейшим борцом в этом спорте по версии многих изданий. В 2010-м он провёл свой последний на сегодняшний день бой.



Ирина Родина — одиннадцатикратная чемпионка мира по самбо, заслуженный мастер спорта по дзюдо, у неё 5-й дан, чемпионка Европы по дзюдо. Ирина Родина — одна из самых титулованных спортсменок Прикамья. За выдающиеся успехи в спорте в 2002 году она получила орден «За заслуги перед Отечеством» II степени.

### 3.АНКЕТИРОВАНИЕ

Среди 18 занимающихся в секции самбо, в моей младшей возрастной группе, мной было проведено анкетирование, где ребятам было предложено ответить на следующие вопросы:

1. Откуда ты получил информацию о секции?
2. Нравится ли тебе заниматься самбо?
3. Интересно ли тебе на занятиях?
4. Ты часто пропускаешь занятия?
5. Мешают ли тебе занятия в секции самбо в учебе?
6. Часто ли ты болеешь?
7. Вывод: 90% ребят ответили, что самбо заниматься им очень нравится, но это очень тяжело и требует постоянного самоконтроля и выносливости; занятия в секции совсем не мешают в учебе, а наоборот стимулируют учиться как можно лучше; болеть ребята стали намного меньше, значит, **занятия САМБО благотворно влияет на физическое и психическое здоровье ребят.**

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

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.

Изучив материал и проанализировав его, я пришел к выводу, что нахожусь на правильном пути. За год обучения в секции самбо я стал терпимее, более дисциплинированным,

уверенным в себе. У меня улучшился уровень физического развития, укрепилось мое здоровье. Я нашел новых друзей.

Я добился за первый год обучения первого успеха – 2 место в весовой категории до 45 кг в младшей группе и 2 место в весовой категории до 49 кг в младшей возрастной группе.

Для меня мой идеал – моя мама, которая имеет звание «Мастера спорта» и является моим тренером. Я хочу быть похожим на нее.

