

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Детско-юношеский центр»

## «7 причин заняться Самбо»

Тренер-преподаватель по  
самбо Кремень С.В.

## **1.САМБО — универсальное единоборство**

Если вы хотите успешно овладеть приемами из нескольких десятков спортивных и национальных единоборств, а также различных систем самозащиты, то просто займитесь САМБО. На протяжении многих лет энтузиасты проводили тщательную селекционную работу, чтобы собрать и гармонично соединить огромное количество элементов, создав на их основе универсальное единоборство, имя которому САМБО. Более того, благодаря уникальным педагогическим разработкам самбисты не только в совершенстве овладевают богатым арсеналом приемов, но и приобретают навыки успешного тактического мышления на ковре.

## **2.САМБО позволяет увидеть мир**

Впитав в себя приемы из многих национальных единоборств, САМБО изначально стало интернациональным видом спорта. Сегодня поклонники этой системы самозащиты появились уже более чем в 80 странах мира, и их число постоянно растет. Во многих государствах проводятся национальные чемпионаты по САМБО, а кульминацией для всех самбистов становятся международные турниры, которые проходят в различных уголках планеты. Вот почему спортсмены, профессионально занимающиеся САМБО, путешествуют довольно много. И болельщики стараются не отставать от них.

## **3.САМБО помогает завести настоящих друзей**

«Дух товарищества», с которым ассоциируется САМБО, — это как особый клуб, который выбирают спортсмены, занимающиеся данным единоборством. Участников этого клуба объединяют дружба, солидарность и взаимовыручка. Друзья самбиста – это его наставник, его товарищи на тренировках и даже его соперники на ковре. Успех в бою невозможен без уважения к противнику и признания того, что он является зеркальным отражением самого бойца и занимается делом, требующим не меньших жертв. Такое отношение к сопернику является благородным и достойным восхищения.

## **4.САМБО учит, как постоять за себя**

Уже в названии единоборства САМБО, которое расшифровывается как «самооборона без оружия», заложена философия данного вида спорта. САМБО – это наука обороны, а не нападения, позволяющая эффективно защитить себя, не прибегая при этом к явной агрессии. Эта комплексная система помогает справляться со сложностями современного мира, когда общество может оказаться безразличным к проблемам отдельного человека.

Более того, САМБО не только учит самозащите, оно еще дает насыщенный жизненный опыт, способствующий формированию твердого характера, а также стойкости и выносливости.

### **5.САМБО страхует от травм**

Опасность может подстергать нас в любой момент, даже если мы просто прогуливаемся по улице. По статистике, травмы при падении занимают одну из лидирующих позиций среди общего числа бытовых повреждений. Спортсмены, занимающиеся САМБО, застрахованы от таких несчастных случаев благодаря технике безопасного падения, которая является обязательным и основополагающим элементом данного единоборства. Именно с нее начинают свое обучение самбисты и затем применяют полученные навыки не только в спорте, но и в обычной жизни. Сегодня Международная Федерация САМБО (ФИАС) разработала специальную обучающую программу, которая позволяет предотвратить повреждения при падениях и может быть полезной абсолютно всем людям – от ребенка до пожилого человека.

### **6.САМБО вырабатывает волевые качества**

Самбисты постоянно работают над собой, совершенствуя как физические, так и морально-волевые качества. Каждый спортсмен проходит всесторонние испытания собственной выдержки, воли и трудолюбия. Самодисциплина, настойчивость в достижении поставленной цели, а также должный самоконтроль – эти черты характера вырабатываются у людей, которые занимаются САМБО. Они крайне необходимы для того, чтобы прогрессировать на тренировках и успешно выступать на соревнованиях. Кроме того, развитые волевые качества становятся залогом достойной самореализации вне борцовского ковра.

### **7.САМБО закладывает основу для успеха в жизни**

Для одних САМБО — это профессиональный спорт и смысл жизни. Для других – любимое увлечение и лучшее занятие в свободное время, способствующее общему развитию. Как бы то ни было, сотни и тысячи людей, закалившие свой характер в САМБО, сегодня уверенно шагают по жизни, реализуя себя в самых разнообразных сферах. Бизнесмены и политики, врачи и летчики, юристы и полицейские, ученые и преподаватели... Перечислять профессии, в которых добились успеха люди, тесно связанные с САМБО, можно бесконечно долго. Однако какими бы

разными направлениями деятельности они ни занимались, всех их объединяет одна философия — философия САМБО.