

Муниципальное общеобразовательное учреждение
Фоминская основная общеобразовательная школа

Индивидуальный учебный проект
Самбо - вид спортивного единоборства

Предмет: физическая культура

Исполнитель:

Вахмянин Денис Витальевич, ученик 9 класса

Руководитель:

Кукушкина В.Г, учитель физической культуры.

Содержание

Введение	3
Теоретическая часть	5
Глава 1. Возникновение самбо	5
1.2. Виды самбо.....	7
1.3. Условия проведения соревнований.....	9
Практическая часть	14
Глава 2. Известные самбисты Ирбитского МО	14
2.1. Влияние самбо на человека.....	14
2.2. Результаты анкетирования.....	18
Заключение.....	20
Список использованной литературы.....	21
Приложение 1.....	22

Введение

Самбо – это сила и ловкость,

Самбо – великий почин.

Самбо – упорство и ловкость.

Самбо – это спорт для мужчин.

Самбо помогает вырабатывать силу, ловкость, координацию движений, целеустремленность, терпимость, упорство, волю, силу характера и т.д.

Актуальность темы. Самбо - не только вид спортивного единоборства и система противодействия противнику без применения оружия, но и система воспитания, способствующая развитию морально-волевых качеств, патриотизма и гражданственности будущего поколения. Занятия самбо формируют твёрдый характер, стойкость и выносливость, способствуют выработке самодисциплины и развитию качеств, необходимых для достижения жизненных целей. Самбо формирует людей, способных постоять за себя, за свою семью, за Родину. Построение тренировочного процесса в спортивных единоборствах и его реализация всегда привлекали внимание специалистов, работающих в детско-юношеских спортивных школах и в спорте высших достижений. В настоящее время в спортивных единоборствах накоплен достаточно обширный экспериментальный материал и большой практический опыт, которые обуславливают возможность более основательной и детальной разработки этой проблемы

Когда я выбрал этот вид спорта, то больше стал интересоваться им. Стал изучать литературу, просматривать видеоматериалы и материалы сети Internet.

Я перед собой поставил **цель:** выявить влияние самбо, как вида спорта, на человека.

Задачи:

1. Познакомиться с историей появления самбо.
2. Познакомиться с известными самбистами Ирбитского МО.
3. Провести анкетирование у занимающихся в секции самбо.
4. Сделать вывод по результатам работы.

Объект исследования: занимающиеся в секции самбо

Предмет исследования: влияние самбо на человека

Гипотеза: Я считаю, что самбо влияет на человека положительно.

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!»

Методы исследования:

Изучение и анализ литературы, видеоматериалов и материалов сети Internet.

Анкетирование. Сравнение.

Практическая значимость данного проекта заключена в том, что информация, использованная в работе может применяться на внеклассных мероприятиях в школе, а также использоваться для пропаганды здорового образа жизни.

Результат исследования: памятка влияние самбо на человека созданная в программе Microsoft Word.

Теоретическая часть

Глава 1. Возникновение самбо

Что же такое самбо? Это боевой вид спорта, а так же умение защитить себя и ближнего без оружия. Самбо развивалось в двух направлениях: как массовый вид спорта и, как средство подготовки служащих для спецподразделений и органов охраны правопорядка.

Самбо – национальный вид спорта, который прошел долгий путь от формирования собственной системы защиты и нападения до признания его олимпийским видом спорта. История самбо неразрывно связана с историей нашей страны.

Занятия самбо формируют твёрдый характер, стойкость и выносливость, способствуют выработке самодисциплины и развитию качеств, необходимых для достижения жизненных целей. Самбо формирует людей, способных постоять за себя, за свою семью, за Родину.

Самбо (САМозащита Без Оружия) — вид спортивной борьбы. САМБО было создано в СССР в 1930-е годы благодаря подвижнической работе тренеров А. Харлампиева, В. Спиридонова, И. Васильева, В. Маслова и др. В основу арсенала САМБО положены приемы различных видов национальных единоборств народов СССР. Отличительной особенностью САМ-БО является то, что схватка проводится в специальной одежде (куртка из плотного материала, пояс, ботинки с мягкой подошвой); при борьбе в стойке разрешены подножки, подсечки, обвивы, захваты ног руками, зацепы, разл. виды бросков; при борьбе применяются болевые приемы на суставы рук и ног.

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).

Фундамент был заложен Василием Сергеевичем Ощепковым (чьим уче-ником был Харлампиев) и Виктором Афанасьевичем Спиридоновым. Ощепков был великолепным дзюдоистом, учеником Дзигоро Кано, третьим из европейцев, получившим второй дан по дзюдо в Кодокане (лично от Дзигоро Кано). В 1937 Ощепков пал жертвой всеобщей шпиономании, был арестован, обвинён в шпионаже в пользу Японии наравне с другими разведчиками 4 Управления НКВД и скончался в тюрьме через 10 дней после ареста от сердечного приступа. В 1957 году Ощепков был реабилитирован.

Спиридонов был офицером русской императорской армии, позже работал в системе НКВД. Изучал дзюдзюцу ещё до революции 1917 года. Возглавлял в обществе «Динамо» работу в области спортивно-прикладной дисциплины «самозащита без оружия».

16 ноября 1938 года, вышел *Приказ по Всесоюзному комитету по делам физкультуры и спорта при СНК СССР № 633 «О развитии борьбы вольного стиля»*, фактически положивший начало развитию самбо как массового вида спорта. В соответствии с приказом были организованы секции «борьбы вольного стиля» при всех республиканских, краевых, областных и городских комитетах по делам физкультуры и спорта, в республиках и краях предписывалось организовать систематические занятия и тренировки по национальным видам борьбы, соревнования по «борьбе вольного стиля» были включены в календарь спортмероприятий и так далее. Были

определены организационные и финансовые мероприятия по развитию борьбы.

Самбо считался оборонным видом спорта, боевой разновидностью самбо обучаются сотрудники силовых структур.

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.

1.2. Виды самбо

Самбо подразделяется на два вида: самбо спортивное и боевое.

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

С 1972 г. проводятся международные соревнования по борьбе самбо. Борцы самбо тренируются в более чем 40 странах мира.

В 1981 году МОК признал борьбу самбо олимпийским видом спорта, но в программу Олимпиад этот вид борьбы до сих пор не включён. Есть мнение, что неопределённый статус самбо в олимпийском мире сказывается на популярности этого вида спорта: многие спортсмены-самбисты стали выступать на соревнованиях по дзюдо. Тем не менее, в последнее время число практикующих Самбо увеличивается. Согласно данным Международной любительской федерации борьбы (англ. International federation of associated wrestling styles (FILA) Самбо является одним из четырёх основных международных видов соревновательной борьбы среди

взрослых, практикуемых на сегодня (остальные три — это Вольная борьба, Греко-римская борьба и Дзюдо).

Официальным днём рождения самбо, родина которого - Советский Союз, считается 16 ноября 1938 года. Тогда вышел приказ Всесоюзного комитета по делам физкультуры и спорта, в котором самбо признавалось "чрезвычайно ценным по своему многообразию техники и оборонному значению" видом спорта. Название "самбо" произошло в результате соединения первых трех букв слова "сам(озащита)" с начальными буквами слов "б(ез) о(ружия)".

Знатоки спорта считают борьбу самбо синтезом многих национальных видов единоборств, распространенных на территории бывшего Советского Союза. Насчитывается более двадцати народных видов борьбы, корни которых уходят в далекое прошлое. Естественно, что самбо, созданное на основе многих национальных видов борьбы в одежде, располагает огромным арсеналом приемов. В нем сейчас насчитывается тысячи приемов защиты и нападения, успешно применяемых азербайджанским "гюлеше", армянским "кохе", казахским "ку-ресе", молдавской "трынте", таджикской "гуштингири", туркменским "гореше", грузинской "чидаоба", узбекским "куреше" и многими другими. И хотя все они различаются своими особыми правилами, их объединяет то, что все они проводятся в одежде, имеющей пояс.

Исторические предпосылки возникновения самбо сложились к тридцатым годам нынешнего столетия. Изучив многие национальные виды борьбы, взяв у них все лучшее, специалисты задумали создать новый вид единоборства в одежде. Родоначальником борьбы самбо по праву следует считать Василия Сергеевича Ощепкова, одного из немногих европейцев, обучавшихся в знаменитом японском центре дзюдо г. Токио - Кодокане. В середине двадцатых годов В. Ощепков организовал сначала на Дальнем Востоке, затем в г. Новосибирске секцию по изучению приемов самозащиты.

Он первый разработал пособие по рукопашному бою, проводил курсы по подготовке инструкторов обучения приемам самозащиты. В дальнейшем, работая в качестве преподавателя в Московском институте физической культуры, В. Ощепков воспитал целую плеяду продолжателей своего дела: это И.В. Васильев, Н.М. Галковский, Р.А. Школьников, А.А. Харлампиев, Б.А. Сагателян и многие другие.

1.3. Условия проведения соревнований

Борьба самбо — это интернациональный вид борьбы, включающий в себя приёмы всевозможных видов борьбы. Борьба самбо, является гармоничной частью системы САМБО (самозащиты без оружия), которая была создана в 20-30-х годах прошлого века в Советском Союзе (Спиридонов В.А., Ощепков В.С., Харлампиев А.А. и др.). Борьба самбо представляет спортивный раздел этой системы и поэтому методы и средства, направленные на достижение победы в соревнованиях, ограничены и подчиняются Правилам.

По характеру соревнования делятся на:

- а) личные;
- б) командные,
- в) лично-командные.

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

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.

Соревнования по борьбе самбо проводятся как среди мужчин, так и среди женщин. Соревнования по характеру могут быть личными, командными, лично-командными и классификационными (открытый ковер). Спортсмены выступают в своей возрастной группе, в определенной весовой категории, т.е. дядя 30 лет, никогда не будет бороться на соревнованиях с подростком 12 лет, и тот же дядя весом 100 кг, не будет бороться на соревнованиях с дядей весом 52 кг. Но в то же время, на тренировках можно наблюдать поединки между самбистами различных возрастов и весовых категорий — это необходимый элемент подготовки в самбо.

Перед каждым соревнованием спортсмены проходят процедуру взвешивания, на которой определяется, в какой весовой категории будет

бороться самбист, отвечает ли его возраст возрасту участников, среди которых проводятся соревнования, какую спортивную квалификацию имеет самбист, за какой клуб, общество, школу он выступает, у кого он тренируется, а также медицинский допуск к соревнованию. После процедуры взвешивания проходит жеребьёвка, в процессе которой определяется номер для каждого спортсмена, а также с кем будет бороться тот или иной спортсмен в первом круге соревнований.

Экипировку борцов составляют борцовки, трусы, куртка и пояс. Цветовая гамма одежды самбистов достаточно небогата, она может быть синяя и красная, реже – белая.

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.

Для участниц предусмотрена майка белого цвета. Куртка для самбо изготавливаются из хлопчатобумажной ткани. Рукав куртки должен доходить до кисти руки, ширина рукава должна обеспечивать по всей его длине просвет между рукой и тканью не менее 10 см.

Полы куртки должны быть ниже от линии пояса на 25-30 см, длина концов завязанного пояса не должна превышать длину полы куртки.

Ботинки для самбо красного, синего или комбинированного (красно-синего) цвета изготавливаются из мягкой кожи или синтетической ткани, имеют мягкую подошву. Все швы ботинок спрятаны внутрь. Щиколотки и стопа в области сустава большого пальца защищаются прокладками, закрытыми сверху кожей.

Шорты для самбо изготавливаются из шерстяного, полушерстяного или синтетического трикотажа. Сверху они должны доходить до линии пояса, а снизу прикрывать верхнюю треть бедра

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.

Вся поверхность ковра застилается покрывалом из синтетического материала без грубых швов. Покрывало туго натягивается и прочно закрепляется. Покрывало должно быть продезинфицировано.

Рабочая площадь ковра, на котором происходят схватки спортсменов, представляет собой круг диаметром от 6 до 9 метров.

Центр ковра обозначается логотипом Всероссийской Федерации Самбо диаметром 1 метр, ширина линии границы составляет 1 метр. Два противоположных угла ковра обозначаются красным и синим цветом (слева от стола руководителя ковра – красный, справа – синий).

Сама схватка проходит на специальном ковре из плотно сдвинутых матов, диаметр которого составляет от десяти до тринадцати метров, а активная его часть – от 6-ти до 9-ти метров.

Помимо самих борцов на ковре во время поединка находится судья, а недалеко от него еще несколько представителей судейского корпуса. Эти люди оценивают действия борцов на ковре и следят за временем схватки. Они также как и спортсмены имеют свою экипировку.

Также вблизи ковра должен находиться квалифицированный медик на случай травмы спортсмена.

Поединок самбистов длится в зависимости возрастной группы от 3-х до 5-ти минут. В это время соперники имеют возможность проводить всевозможные броски, болевые приемы и захваты.

Начинают схватку борцы в положении «стоя», однако в ходе поединка могут оказаться в различных положениях. Главная же цель – бросить соперника на ковер, а самому при этом остаться стоять на ногах.

За успешно проведенные приемы судьи начисляют спортсменам баллы. Борец с большей суммой баллов объявляется победителем, но это только в том случае, если один из борцов не одержит чистую победу.

Есть в самбо и свои запреты. Так, нельзя наносить удары, царапаться, кусаться, бросать соперника на голову, проводить какие-либо приемы, мешающие дыханию, проводить болевые приемы в позиции «стоя». Также запрещается упираться в лицо, использовать в поединке локти, проводить болевые приемы на позвоночник.

Заканчиваются соревнования по самбо самым приятным моментом - традиционным награждением победителей.

Практическая часть

Глава 2. Известные самбисты Ирбитского МО

ФИО	Результат
Речкалова Дарья Андреевна	Мастер спорта России по самбо 2-кратная Чемпионка мира по самбо среди юниоров (2020, 2021), чемпионка Европы по самбо и дзюдо (2021)
Милюков Владимир	мастер спорта, с. Черновское
Коростелев Андрей	мастер спорта, с. Черновское
Бархатов Павел	мастер спорта, д. Дубская
Якуба Федор	мастер спорта, с. Черновское
Шлей Валерий	мастер спорта, с. Черновское,
Алладинский Евгений	мастер спорта.
Лиханов Дмитрий , Овчухов Роман, Юдин Павел, Агафонов Денис, Агафонов Влад, Зубарев Сергей	кандидаты в мастера спорта.

В настоящее время на территории Ирбитского МО борьба самбо развивается в д. Дубская, с. Ницинское, п. Зайково, д. Фомина, с. Рудное, пгт. Пионерский.

2.1. Влияние самбо на человека

В настоящее время спорт стал моложе, так как родители все чаще отдают своего ребенка в секцию в совсем еще юном возрасте. Не является исключением и самбо для детей. При этом зачастую к своим чадам родители предъявляют завышенные требования по достижению спортивных результатов. Добиться реального результата можно при помощи

систематических тренировок, направленных на то, чтобы укрепить и развить организм ученика. Это также позволит развить психические и интеллектуальные способности молодого самбиста.

Что дают занятия самбо детям до семи лет:

ловкость;

быстроту;

гибкость;

координацию;

умение ориентироваться в окружающей обстановке;

выносливость;

силу;

усидчивость;

умение концентрировать внимание на предмете;

любовь к труду;

возможность научиться чему-либо самостоятельно, преодолевать трудности в жизни.

Занимаясь самбо, ребенок сможет выполнять элементы акробатики, особые борцовские упражнения. Эти навыки позже проявятся в способности применять на деле приемы самбо против оппонентов.

ЮНОШИ 8-12 ЛЕТ

В этот период времени самбист осваивает физическую подготовку и основные базовые приемы борьбы.

Они предполагают:

- возможность устранить у него недостатки физической подготовки при помощи занятий, такие тренировки помогают выработать силу, быстроту, ловкость, выносливость, другие качества;
- поэтапное увеличение степени основной и специальной физической подготовки (систематическое увеличение подготовки);
- изучение и доведение техники самбо до совершенства, отработку приемов защиты, нападения, различных комбинаций;
- выработка у борца морально-волевой устойчивости;
- постепенное повышение объемов, интенсивности, тренировочной и соревновательной нагрузки (личный подход в обучении каждого самбиста).

ЮНОШИ И ЮНИОРЫ 13-17 ЛЕТ

Этот возраст характеризуется периодом полового созревания у подростков. В данном случае необходимо брать в расчет особенности физиологии самбистов, состояние и способности их организма. Неправильно подобранная, высокая по своему объему нагрузка для борцов, может навредить их здоровью. Однако это не значит, что ее можно вовсе не давать на тренировках. Она должна быть, но рассчитывать ее нужно индивидуально под возможности каждого подростка. Часть ребят могут достигнуть высоких показателей быстро, другим же требуется определенное время, чтобы набрать оптимальную форму.

Главными задачами подготовки на этом этапе являются:

- разучивание, доведение до совершенства техники самбо;
- дальнейшее развитие и оптимизация физических возможностей;
- разучивание двигательных способностей, умений;
- выработка желания добиться высокого результата в самбо;

- постепенное повышение уровня интенсивности проведения тренировок для самбистов, наращивание нагрузок равных по сложности соревновательному уровню;
- выработка силы, скоростных и силовых возможностей, статической выносливости, пластичности и т.д.

ЮНИОРЫ ОТ 18 ЛЕТ

В этом возрасте важно поддерживать свою спортивную форму на стабильно высоком уровне. Взрослея, люди порой ведут более пассивный образ жизни, чем прежде (проводят много времени на работе, передвигаются на машине и т.п.) В итоге самочувствие ухудшается, человек становится более раздражительным, у него растет вес. Все это происходит от недостатка физической активности, компенсировать который можно путем занятий самбо.

Тренировки поддерживают здоровье спортсмена на должном уровне, способствует его улучшению. Занятия самбо положительно влияют на нервную, сердечно-сосудистую, двигательную, дыхательную, мышечную, мочевыделительную и эндокринную системы человеческого организма. Важно помнить, что сам организм борца в этот возрастной период окончательно формируется. Физические нагрузки уже не могут нанести ему вред. Запретит заниматься физическими упражнениями может только врач. Если такого запрета нет, то заниматься самбо просто необходимо.

Задачами данного этапа являются:

- увеличение общих функциональных возможностей организма;
- подготовка организма самбиста для выдерживания высоких нагрузок, которые возникнут в будущем;
- улучшение технической и тактической подготовленности.

Борьбой самбо люди могут начать заниматься вне зависимости от того, какой у них возраст. Все зависит от того, насколько у человека твердое желание добиться намеченной цели. Детское самбо – отличный выбор для воспитания гармоничной, духовно и физически развитой личности.

2.2. Результаты анкетирования

Среди 13 занимающихся в секции самбо, 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?

Опрос 1

От родителей	От братьев и сестер	От товарищей	Сам нашел информацию	Записали родители
4	2	2	1	4

Опрос 2

Да	Нет	Сомневаюсь
13	0	0

Опрос 3

Да	Нет	Не всегда
13	0	0

Опрос 4

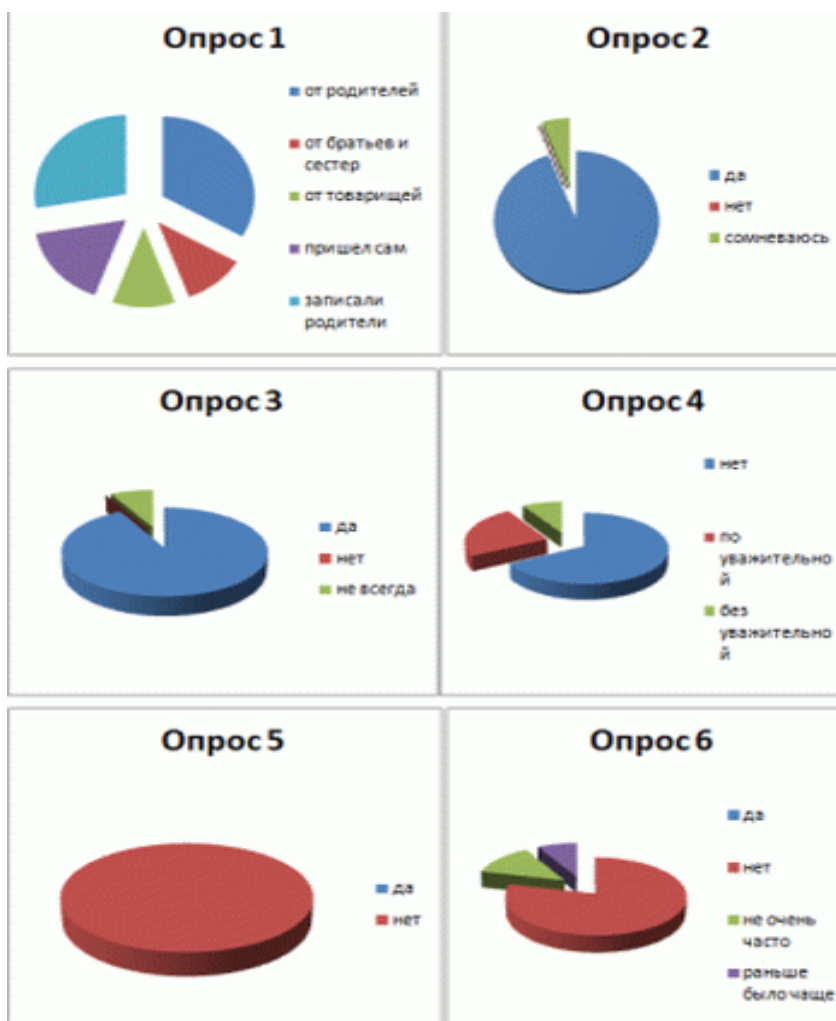
Нет	Да	
	По уважительной причине	Без уважительной причины
11	2	0

Опрос 5

Да	Нет
0	13

Опрос 6

Да	Нет	Не очень часто	Раньше болел чаще
0	12	1	0



Выводы: По результатам анкетирования можно сделать следующие выводы, что занимающиеся в секции самбо посещают каждую тренировку, детям нравится и интересно заниматься на занятиях, пропуски только по уважительной причине (по болезни), тренировки не мешают обучению в школе.

Заключение

В ходе нашего исследования все поставленные перед нами задачи были выполнены, поэтому мы считаем, что достигли цели.

Самбо - это лучший вид спорта, который дает спортсмену силу, ловкость, постоянное духовное и умственное развитие, дает такие навыки, которые реально помогают в настоящей жизни.

Так же человек, который занимается самбо, по статусу выше любого другого спортсмена. Выбрав самбо в качестве основного или дополнительного увлечения для себя, вы станете физически крепким и выносливым, овладеете большим арсеналом приемов, которые помогут постоять за себя и за своих близких в сложных жизненных ситуациях, а ваш ребенок вырастет развитым, здоровым, уверенным в себе, с четкими жизненными позициями и твердым характером.

Физические упражнения психологически подводят человека к здоровому образу жизни, который исключает употребление жирной, копченной и высококалорийной пищи.

Также мы считаем, что выдвинутая гипотеза о том, что самбо влияет на человека положительно, подтвердилась.

Улучшение состояние сердечно-сосудистой системы – исследования показали, что занятия единоборствами, как и любыми видами физической активности, улучшают состояние сердечно-сосудистой системы.

Улучшение настроения – регулярные тренировки являются одним из лучших способов улучшения настроения. Единоборства не только помогают снять стресс, но и делают людей счастливей.

Уверенность в себе - при овладении определенным видом единоборств, человек становится уверенней в собственных силах.

Список использованной литературы

1. Боген М.М. О возможности быстрого безошибочного и надежного обучения двигательным действиям / М.М.Боген,М.В.Боген // Детский тренер. — 2012. — № 2. — С.60–104.
 2. Конаков А.В. Классификация и методика освоения болевых приёмов в единоборствах на основе механизмов возникновения боли.: Дис. ... канд. пед. наук. — М., 2006.— 166 с.
 3. Рудман Д.Л. Самбо: техника борьбы лежа. Защита / Д.Л.Рудман. — М.: Физкультура и спорт, 1982.— 250 с., ил.
 4. Рудман Д.Л. Самбо: техника борьбы лежа. Нападение / Д.Л.Рудман. — М.: Физкультура и спорт, 1982. — 232 с., ил.
 5. Садковский Е.А.Использование основных опорных точек и стихотворных текстов (рифмовок) на этапе начального разучивания атакующих технических действий в борьбе лёжа спортивного самбо: учебно-методическое пособие /Е.А. Садковский, О.А. Шаронова, — Выкса: Издательский дом «Выкса», 2017—124 с.:ил.
- Тараненко В. Н. Спортивное самбо для начинающих. — Москва 2010 г.
6. Туманян Г.С. Школа мастерства борцов, дзюдоистов и самбистов : учеб. пособие для студ. вузов / Г.С. Туманян. — М.: Академия, 2006. — 592 с.
 7. Чумаков Е.М. 100 уроков самбо / Е.М.Чумаков. Под ред. С.Е.Табакова. — М., 1998. — 400 с.
 8. Шестаков М.П. Теория и практика дзюдо: учебник/ В.Б. Шестаков, С.В.Ерегина. —М.: Советский спорт, 2011.-448с.
 9. Харлампиев А. А. Борьба самбо. — М. : Физкультура и спорт, 1964.

Приложение 1

Анкетирование у занимающихся в секции самбо

1. Откуда ты получил информацию о секции?
 - От родителей
 - От братьев и сестер
 - От товарищей
 - Сам нашел информацию
 - Записали родители
2. Нравится ли тебе заниматься самбо?
 - Да
 - Нет
 - Сомневаюсь
3. Интересно ли тебе на занятиях?
 - Да
 - Нет
 - Не всегда
4. Ты часто пропускаешь занятия?
 - Нет
 - Да (по уважительной причине)
 - Да (без уважительной причины)
5. Мешают ли тебе занятия в секции самбо в учебе?
 - Да
 - Нет
6. Часто ли ты болеешь?
 - Да
 - Нет
 - Не очень часто
 - Раньше болел чаще

