Цена 6 руб. 40 коп.

ФИЗКУЛЬТУРА И СПОРТ
1969

А. ХАРЛАМПИЕВ

БОРЬБА САМБО

ОТ АВТОРА

Данное издание книги дополнено теми новинками техники борьбы самбо, которые появились после выхода в свет третьего издания и являются доступными для первого и второго годов обучения самбистов.

Автор искренне благодарит помогавших ему советами, замечаниями и участием в фотосъемках приемов к данному изданию тт. Андреева В. М., Васюкова Б. И., Васильева И. В., Гулевича Д. И., Заболоцкого Ю. А., Каращука А Ф., Латышевых И. И. и А. И., Маслова В. Ф., Магеровского С. В. Ниниашвили Х. И., Пыдрина А. И., Рязанова И. Б., Чумакова Е. М., Шульца Г, К.

Анатолий Аркадьевич Харлампиев

«Борьба самбо»

Редактор *Н. В. Васильев*
Художественный редактор *В. Г. Петухов*
Технический редактор *М. П. Манина*
Корректор *А. Ю. Гринштейн*

Изд. № 1976. Подписано к печати 8/III-1960 г. Формат 84X103$^{1}/_{32}$. Объем 4,875 бум. л., 15,99 усл. печ. л., 9,75 физ. печ. л., 15,38 уч.-изд. л., 38474 зн. в 1 печ. л. А 01975, Заказ 571. Тираж 200 000 экз. (1-й завод 50 000 экз.) Цена 6 р. 40 к.

Издательство «Физкультура и спорт»,
Москва, М, Гнездниковский пер., 3,
Ярославский полиграфический комбинат, Ярославль, ул. Свободы, 97,

Отпечатано с набора Ярославского полиграфического комбината в Крымской областной типолитографии, г. Симферополь, ул. Кирова, 23. Заказ № 571.

ВВЕДЕНИЕ

В период с 1930 по 1938 г. в нашей стране широкое распространение получил новый вид борьбы, сложившийся на основе обобщения самобытной техники национальных видов борьбы многочисленных народов нашей Родины. Сначала в Москве, а затем в Ленинграде, Киеве и Харькове начали проводить соревнования по этому своеобразному виду борьбы, в дальнейшем названному борьбой самбо.

Слово «самбо» составлено из первых трех букв слова «САМозашита» и начальных букв слов «Без Оружия».

В июне 1938 г. Всесоюзный комитет по делам физической культуры и спорта при СНК СССР созвал первый всесоюзный сбор тренеров и преподавателей по борьбе самбо. Сбор имел целью повышение квалификаций, установление единых методов работы и явился, с одной стороны, официальным признанием борьбы самбо в масштабе СССР, а с другой — объединил самбистов, указав им, как показала жизнь, правильный путь, по которому борьба самбо развивается и ныне.

Личные первенства СССР начали проводиться с 1939 г. Первое из них состоялось в ноябре 1939 г. в Ленинграде.

Дальнейшему развитию борьбы самбо способствовало Постановление СНК СССР № 1955 от 26 ноября 1939 г. о введении нового Всесоюзного физкультурного комплекса «Готов к труду и обороне СССР», в VII группу которого была введена борьба самбо.

В годы Великой Отечественной войны соревнования по борьбе самбо не проводились: самбисты, как и спортсмены других видов спорта, находились в рядах Советской Армии. За отличное выполнение боевых заданий командова-

ния многие из самбистов были удостоены высоких правительственных наград.

В 1947 г. было проведено III первенство СССР и II всесоюзный сбор тренеров. К этому времени борьба самбо достигла в своем развитии довоенного уровня, а вскоре и превысила его.

Постановление ЦК ВКП(б) от 27 декабря 1948 г. поставило перед партийными, советскими и физкультурными организациями задачи развертывания массового физкультурного движения и повышения спортивного мастерства. Самбисты горячо откликнулись на это постановление партии. Начиная с 1949 г., наблюдается массовый прилив советских спортсменов в секции самбо. Мастерство самбистов стало расти еще быстрее.

В 1949 г. было впервые проведено командное первенство СССР по борьбе самбо.

До 1959 г. проведено 12 первенств СССР по борьбе самбо (из них 8 лично-командных).

Кроме того, проведено 6 Всесоюзных сборов тренеров и преподавателей самбо с целью повышения их квалификации и обмена опытом.

В ноябре 1957 г. в Москве состоялись первые международные встречи между командой дзюудистов Венгерского общества «Дожа» и командами самбистов ДСО «Динамо» и «Буревестник».

Правила встречи были согласованы: дзюудисты не применяли удушающих захватов, а самбисты — болевых приемов на суставы ног.

Соревнования прошли под знаком дружбы. Все 24 схватки выиграли советские спортсмены.

Команда самбистов «Динамо», выезжавшая в Будапешт с ответным визитом в декабре 1957 г., согласилась проводить встречи, в которых самбисты не применяли болевых приемов на суставы ног и не делали удушающих захватов, а дзюудисты имели возможность применять удушения. Однако самбисты и при таких условиях выиграли все 23 встречи.

Летом 1958 г. заслуженный мастер спорта и заслуженный тренер СССР И. В. Васильев успешно провел первый сбор по подготовке преподавателей самбо в Албанской народной республике. С 1958 г. начали проводиться первенства Советской Армии по борьбе самбо. В августе 1958 г. мастера спорта А. Ф. Карощук и Г. К. Шульц успешно демонстрировали борьбу самбо на Всемирной выставке в Брюсселе.

Занятия борьбой самбо направлены на всестороннее физическое воспитание занимающихся в целях их подготовки к труду и защите Родины.

Систематические, правильно организованные занятия борьбой самбо в сочетании с подготовкой по комплексу ГТО обеспечивают всестороннее физическое развитие занимающихся.

Занятия борьбой самбо в секциях коллективов физкультуры доступны всем лицам мужского пола, достигшим 14—15 лет, которым не противопоказаны физические упражнения. В зависимости от возраста и степени физической подготовленности занимающихся в коллективах физической культуры создаются группы подростков, юношей, новичков и самбистов-разрядников.

Для занятий борьбой самбо не требуется сложного оборудования и специального помещения, поэтому они могут быть организованы в любом коллективе физической культуры.

Техника борьбы самбо в данном пособии изложена так, как ее следует преподавать группам самбистов первого-второго годов обучения.

При совершенствовании приемов и приспособлений их к индивидуальным особенностям телосложения того или иного самбиста допустимы изменения отдельных элементов, Однако стремление провести прием более эффективно не должно вызывать опасность травмы как для проводящего, так и для его партнера.

Занятия по самбо должны проводиться круглогодично.

В целях краткости изложения приемы описаны для выполнения их только в одном направлении, но разучивать эти приемы необходимо в обе стороны — вправо и влево. Это же следует иметь в виду и при совершенствовании в этих приемах.

Глава I

ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ САМБО

В этой главе рассматриваются только наиболее существенные теоретические основы борьбы самбо, зная которые, самбист сможет сознательно работать над изучением техники приемов и дальнейшим совершенствованием ее.

Развитие техники борьбы самбо в значительной мере шло и идет по пути использования практического опыта различных видов национальной спортивной борьбы народов СССР.

В борьбе самбо в настоящее время успешно применяются многие приемы из грузинской, азербайджанской,' туркменской и других видов борьбы. В качестве примеров можно назвать «подхват» и «зацеп изнутри», позаимствованные из грузинской борьбы, «зацеп снаружи» — из туркменской, «подсад» — из татарской и др.

Однако разработка рациональной техники борьбы самбо и ее совершенствование стали возможными только благодаря использованию данных науки.

Опираясь на анатомию, физиологию, механику и другие науки, советские преподаватели и тренеры улучшили целый ряд приемов и дали им правильное обоснование.

Положительную роль в обогащении техники самбо сыграла классификация приемов и разработка на ее основе единой терминологии.

Для использования теоретических знаний в целях совершенствования техники самбо в этой главе изложены сведения, помогающие самбисту увеличить свою силу, вкладываемую в прием, быстроту выполнения приема, амплитуду своих движений, а также даны указания об увеличении выносливости самбиста, играющей важную роль не только в овладении техникой самбо, но и в практическом применении ее.

Как увеличить силу, вкладываемую в прием. Силу, вкладываемую в прием, можно увеличить путем: увеличения своей силы, использования силы противника, ослабления сопротивления противника.

Каждый спортсмен хорошо знает, что постоянными упражнениями можно и нужно увеличивать свою силу. Но одних упражнений еще недостаточно, чтобы сделать выполнение приема мощным и неотразимым .

Прежде всего силу, вкладываемую в прием, можно увеличить, удлиняя соответствующие плечи рычагов, образуемых частями тела самбиста и его противника. Так, например, при проведении удержания сбоку самбист, отодвигая ноги и нижнюю часть своего туловища подальше от туловища противника, тем самым увеличивает рычаг, а вместе с ним и силу удержания, так как противник при таком соотношении рычагов уже не может перебросить самбиста через себя.

При проведении болевых приемов применение рычагов разнообразно. Рычаг первого рода применяется при перегибании локтевого сустава руки, повернутой вокруг своей длинной оси наружу. Например, при перегибании локтя захватом руки между ног.

В этом приеме сила сопротивления противника в основном будет определяться расстоянием между осью его локтевого сустава и местом прикрепления сухожилий сгибателей его предплечья. Сила, направленная на перегибание сустава противника, зависит в основном от расстояния между точкой опоры и местом вашего захвата. Чем больше это расстояние, тем сильнее перегибание сустава противника. Самбисты этим пользуются, так как от их воли и умения зависит увеличение плеча данного рычага.

Рычаг второго рода применяется при перегибании локтевого сустава руки, повернутой вокруг своей длинной оси внутрь. Например, при перегибании локтя при помощи ноги сверху.

В этом приеме величина силы, направленной на перегибание сустава противника, будет в основном зависеть от расстояния между точкой приложения веса вашего тела и места вашего захвата для поднимания предплечья противника вверх. Самбист произвольно может увеличивать плечо данного рычага и тем самым силу перегибания сустава противника.

Своеобразен способ применения рычага при проведе-

нии так называемых «узлов», т. е. выкручиваний плечевого сустава посредством поднимания локтя противника в различных направлениях с одновременным поворотом плечевой части руки внутрь или наружу.

При проведении «узлов» для увеличения мощности приема нужно свое предплечье подводить как можно ближе к поднимаемому локтю, а предплечье противника захватывать как можно дальше от локтя.

При проведении бросков точка захвата и точка приложения силы туловища или ног самбиста составляют рычаг, посредством которого происходит сбрасывание противника на землю. Чем больше этот рычаг, тем большую силу мы можем вложить в данный бросок. Силу, вкладываемую в. прием, можно увеличить путем умелого использования веса своего тела и инерции, которую оно приобретает при различных передвижениях и падениях. Так, например, при броске через голову или броске с захватом руки под плечо падающее тело самбиста развивает значительную инерцию и увлекает за собой противника.

Быстрый бросок вперед также развивает инерцию тела самбиста в горизонтальном направлении, достаточную для того, чтобы опрокинуть противника задней подножкой или зацепом изнутри.

Силу, вкладываемую в прием, можно сделать большей, если при конструировании его учитывать, напряжением каких мышц он будет выполняться. Для выполнения приемов целесообразно использовать сильные группы мышц.

Наиболее сильными группами мышц (относительно их антагонистов) являются: сгибатели кисти и пальцев, супинаторы предплечья, пронаторы плеча, подошвенные сгибатели стопы, разгибатели голени, разгибатели туловища.

Приведем несколько примеров использования сильных групп мышц в широко известных приемах.

Так, мощные мышцы, разгибающие голень (главным образом четырехглавая мышца бедра), и мощные мышцы, производящие подошвенное сгибание стопы (главным образом икроножная мышца), в числе прочих мышц с большим эффектом используются при проведении следующих приемов:

бросок через голову (подсаживающая нога), зацеп изнутри, зацеп стопой, подхват, отхват, подбив и подсад голенью (опорная нога), бросок через бедро и бросок захватом руки на плечо (обе ноги).

Еще пример. Мышцы, разгибающие позвоночный столб (главным образом крестовоостистая), в числе прочих хорошо используются при проведении следующих приемов:

броски через грудь, броски через плечи, перегибание локтя при помощи туловища сверху, разъединение сцепленных рук становой силой.

Силу выполнения приема можно увеличить, конструируя его таким образом, чтобы на одну конечность противника нападать своими несколькими конечностями. Это конечно, будет создавать явное преимущество в силе перед противником.

Например, при проведении перегибания локтя захватом руки под плечо, перегибания локтя через предплечье, узла поперек, обратного узла поперек самбист двумя руками нападает на одну, изолированную, руку противника.

При проведении перегибания локтя при помощи ноги сверху на одну руку противника самбист нападает тремя конечностями: двумя руками и ногой.

Наконец, при проведении перегибания локтя захватом руки между ног и перегибания колена захватом ноги между ног самбист на одну руку или ногу противника нападает своими четырьмя конечностями: двумя руками и двумя ногами.

Далее, практическим опытом и экспериментальными данными установлено, что для достижения максимального силового эффекта прием следует проводить при закрытой голосовой щели, набрав в легкие воздуху наполовину их объёма. Иногда прием можно проводить во время вдоха и никогда при выдохе.

При проведении приема свою силу можно увеличить путем использования силы противника.

Редко во время борьбы противник стоит не напирая и не делая рывков. Чаще противник вкладывает свою силу в каком-либо направлении. Если провести прием в том направлении, куда противник устремляет свои усилия, то сила противника сложится с силой выполняющего прием.

Например, если противник напирает, то, чтобы использовать его силу, нужно проводить броски вперед: бросок через голову, бросок через бедро, бросок через грудь и др.

Если же противник, отступая, тянет, то с той же целью следует проводить броски назад: зацеп изнутри заднюю подножку, «ножницы» и др.

В некоторых случаях самбист может ослабить сопротивление своего противника и тем самым станет относительно сильнее.

Самбист может ослабить сопротивление своего противника путем изоляции тех его конечностей, которые могли бы помочь противнику сопротивляться болевому приему.

Так, например, при проведении узла поперек на правую руку сковывание ногами левой руки противника сильно ослабляет его сопротивление.

Или при проведении перегибания локтя захватом правой руки противника под плечо самбист так прижимает его грудь к ковру, что противнику невозможно дотянуться левой рукой до правой и помочь ей освободиться от мощного захвата Такая изоляция левой руки противника сильно ослабляет его защиту.

Если атаковать противника в направлении действия его сильных групп мышц, то он сумеет сопротивляться вашей атаке только антагонистами этих групп мышц, т. е. слабыми группами мышц, и вам не трудно будет преодолеть их противодействие.

Так, например, при проведении приема перегибание локтя захватом руки под плечо мы действуем в направлении поворота плечевой части руки противника внутрь, т. е. в направлении пронаторов плеча — большой и сильной группы мышц. Сопротивляться пронации плеча противник может супинированием ее. Это защитное движение может быть проведено лишь немногочисленными и сравнительно слабыми мышцами.

Пронаторы и супинаторы плеча

Сильная группа мышц Пронаторы плеча (мышцы, поворачивающие плечо внутрь)	Слабая группа мышц Супинаторы плеча (мышцы, поворачивающие плечо наружу)
1. Подлопаточная мышца 2. Большая грудная мышца 3. Передняя часть дельтовидной мышцы 4. Широчайшая мышца спины 5. Большая круглая мышца 6. Клювоплечевая мышца	1. Подостная мышца 2. Малая круглая мышца 3. Задняя часть дельтовидной мышцы

Из таблицы видно, что при повороте плечевой части руки противника внутрь он способен оказать лишь слабое сопротивление.

В натянутом состоянии ахиллесово сухожилие далеко отстоит от большеберцовой кости и прижать его к ней очень трудно, но стоит только сильно согнуть стопу противника в сторону подошвы, как ахиллесово сухожилие окажется вблизи большеберцовой кости, и в таком положении прием можно провести с меньшей затратой сил и с большим успехом. Это целесообразное движение нетрудно осуществлять, так как сопротивляться этому будут только слабые разгибатели стопы (тыльные сгибатели стопы).

Для того чтобы правильно выбирать направление нападения на противника, нужно знать, какие группы мышц относятся к сильным и какие к слабым. Сильные группы мышц были перечислены на стр. 10. К слабым группам мышц (относительно их антагонистов) относятся:

разгибатели кисти и пальцев, пронаторы предплечья, супинаторы плеча, отводящие плечо, разгибатели стопы (тыльные сгибатели стопы), сгибатели голени, сгибатели туловища.

Направление своих движений самбисту следует согласовывать с характером захватов противника, которые легко преодолимы в одном направлении и непреодолимы в другом.

Так, например, легко вырвать руку, захваченную противником за запястье, действуя в направлении его большого пальца. Или легко разъединить сцепленные в «замок» руки противника встречным рывком обеих рук, в сторону тыла его кистей.

Кроме того, следует нападать на противника в те моменты, когда он ослаблен. Например, когда противник находится в положении, которое у него плохо вытренировано; когда его внимание чем-то отвлечено; когда он утомлен; когда он делает выдох.

Как увеличить быстроту выполнения своего приема. Увеличить быстроту выполнения своего приема можно путем:

увеличения быстроты своих движений;
использования быстроты движений противника;
уменьшения быстроты движений противника.

Постоянными тренировками можно увеличить быстроту своих движений. Кроме того, можно целым рядом дей-

ствий добиться увеличения быстроты выполнения намеченного приема. Этого увеличения быстроты самбисты добиваются в первую очередь сложением разных движений одного направления в одно сложнокоординированное движение. Таким образом, скорость движения любой части тела самбиста может состоять из суммы скоростей различных частей его тела. Это позволяет в некоторых случаях увеличивать быстроту выполнения приема в 2—3 раза.

Так, например, при захвате ноги противника самбист может сложить четыре разных движения, направленных в одну сторону, в одно, довольно сложное, но зато очень быстрое движение. В этом движении вытягивание руки по направлению захвата складывается с одновременным наклоном туловища, шагом вперед и приседанием на ногах. Другой пример. Рывок левой рукой за правый рукав противника при проведении передней подсечки левой ногой самбисты координируют из: сгибания предплечья, разгибания плеча (отведение руки назад) и поворота туловища в сторону рывка.

Увеличить быстроту выполнения приема самбист может также путем сложения движений разного направления. Однако в этих случаях увеличение быстроты движения будет не абсолютное, а относительное.

Так, например, при проведении боковой подсечки левая нога самбиста движется вправо-вверх, а его руки — влево-вниз. В этом случае движение ноги по отношению к движению рук будет иметь скорость, равную сумме скоростей движения рук и ноги. Практическая ценность этого относительного увеличения скорости состоит в том, что общий центр тяжести тела противника выносится за его площадь опоры в одну сторону, в то время как точка опоры выбивается из-под его центра тяжести в противоположную сторону. Следовательно, падение противника произойдет вдвое быстрее

Еще пример. При проведении подхвата самбист выбивает своей ногой ноги противника из-под его туловища в одном направлении и одновременно с этим рывком увлекает его тело в противоположном направлении. Это встречное движение также ускоряет падение противника.

Начало каждого приема тормозится напряжением мышц, непосредственно не участвующих в данном движении. Сделав свою стойку свободной от излишних напряжений, самбист намного убыстрит начало любого приема. Этому же содействует целесообразное исходное положение перед началом каждого приема.

Следует учитывать и то, что движения самбиста тормозятся весом и захватами.

Для увеличения быстроты нападения ногой самбист должен эту ногу предварительно освободить от веса своего тела Для увеличения быстроты нападения рукой или туловищем их нужно или совсем освободить от захватов противника, либо выбрать такое направление нападения, при котором данный захват будет меньше всего тормозить движение.

Складывая быстроту встречных движений противника со своими движениями, самбист получает возможность убыстрить начало приема. Так, делая переднюю подсечку в момент шага противника вперед, самбист складывает быстроту движения своей подсекающей ноги с быстротой шагающей ему навстречу ноги противника, чем и убыстряет свою подсечку почти вдвое.

Или, делая захват ноги противника во время его шага вперед, самбист также ускоряет свою атаку с помощью сложения скоростей встречных движений — своего и противника.

Если искусственно замедлить движения противника, то движения самбиста станут относительно движений его противника быстрее. Следовательно, он получит преимущество в быстроте.

При борьбе стоя, удлиняя дистанцию и отставляя назад ногу, подлежащую атаке, мы добиваемся увеличения времени, необходимого противнику *для* соприкосновения с атакуемой ногой.

Нагружая ногу противника, которой он собирается нападать, частью своего веса и веса противника, а также сковывая захватом часть его тела, которой он собирался атаковать, самбист замедлит атаку противника.

Если произвести движение в одну сторону с атакой противника, то его движение получает замедление, так как из скорости движения противника будет вычитаться скорость, с которой самбист убирает свою атакованную конечность.

При борьбе лежа также можно замедлять движения противника.

Известно, что части конечностей человека, суммируясь

в своих движениях с движением туловища, имеют тем большую подвижность, чем ближе они находятся к ногтевым фалангам. Следовательно, если нам, например, нужно атаковать предплечье противника, то вначале нужно сковать его туловище, затем плечевую часть его руки и только после этого переходить к атаке предплечья, которое в этом состоянии будет иметь не только медленные, но и крайне ограниченные движения.

Находясь при борьбе лежа сверху, самбист может прижать своим весом противника, и его движения замедлятся.

Находясь при борьбе лежа под противником, самбист может, беспрерывно выводя противника из равновесия, заставить его тратить значительные усилия на восстановление равновесия, это замедлит его движения.

Как увеличить амплитуду своих движений. Для преодоления нападения или сопротивления противника большую роль играет размах, или так называемая амплитуда того или иного движения. Увеличить амплитуду своих движений можно путем: развития качества гибкости; устранения механических препятствий; правильного размещения частей тела, объединяемых двух- и многосуставными мышцами.

Качество гибкости развивается постоянными специальными упражнениями. Но в некоторых случаях, как бы ни были эластичны мышцы самбиста, его движения могут иметь ограниченную амплитуду движения из-за чисто механических препятствий. Устраняя эти препятствия, мы намного увеличиваем амплитуду своих движений.

Так, например, при боковой подсечке бедро опорной ноги ограничивает движение бедра атакующей ноги в сторону. Но достаточно развернуть носок опорной ноги наружу(супинировать ногу), как движение атакующей ноги, не встречая препятствия, намного увеличивает свой размах.

По тем же причинам при проведении подбива носок опорной ноги ставят точно в направлении последующего движения атакующей ноги, а при проведении зацепа стопой пятка опорной ноги выдвигается вперед.

Значительному отведению бедра мешает большой вертел бедренной кости, упирающейся в верхний край суставной поверхности. Если бедро супинировать (повернуть ногу носком наружу), то при отведении бедра большой вертел уже не помешает и амплитуда движения резко увеличится.

Верхний плечевой пояс при фиксированном тазовом поясе может сделать поворот только до угла 45°. Для увеличения поворота плечевого пояса необходимо повернуть тазовый пояс, что легко осуществляется при сильном повороте носка опорной ноги в ту сторону, куда нужно делать поворот туловища. Так, при задней подножке, отхвате и подхвате мы заранее разворачиваем носок опорной ноги наружу и тем самым обеспечиваем нужный поворот туловища.

Мышцы, проходящие своими сухожилиями через несколько суставов, во многих неправильно организованных движениях сильно ограничивают их амплитуду. Правильно разместив части своего тела, самбист добивается нужного ему увеличения амплитуды того или иного движения.

Так, при всех замахах ноги для проведения подхватов, отхватов, задних и передних подножек, если ногу держать прямой, движения ее тормозятся натяжением сгибателей голени. Сгибая же ногу в колене, мы освобождаем от натяжения дистальный конец сгибателей голени и тем самым получаем возможность более свободно сгибать бедро для осуществления замаха.

Как уменьшить амплитуду движения противника. Уменьшая амплитуду движения противника, мы затрудняем осуществление его замыслов и уходов из опасных для него положений и помогаем себе правильнее и легче проводим, па противнике задуманные приемы.

Уменьшать амплитуду движения противника можно как при борьбе стоя, так и лежа.

Уменьшение амплитуды движения противника при борьбе стоя осуществляется оборонительными захватами. Так, например, зная, что вращать свой позвоночный столб (без шейных позвонков) можно только на 30—45° и что такого поворота недостаточно для проведения ряда приемов, самбист может зафиксировать плечевой пояс противника захватом одежды на его груди из-под руки. Этим он добьется значительного сокращения амплитуды движения тазового пояса противника, что сделает для последнего почти невозможным проведение передней подножки, подхвата и броска через бедро.

Уменьшение амплитуды движения противника при борьбе лежа достигается сковыванием его туловища и конечностей, а также размещением тела противника (с учетом мест прикрепления двух- и многосуставных мышц). Причем, если мы сковываем плечевой пояс противника, то значительно уменьшится амплитуда движения его рук, если — тазовый пояс, то — амплитуда движения ног.

Так, например, чтобы освободиться от удержания сбоку, противник намеревается вашу голову отжать ногой. Тогда для уменьшения амплитуды движения его ноги рукой, державшей его голову, обхватите его туловище. В этом случае тазовый пояс противника окажется более скованным, его крестец не сможет приподняться от ковра, и, следовательно, его нога не достанет вашей головы.

Но когда удержание будет засчитано, для проведения перегибания локтя через бедро и узла ногой необходимо вновь захватить голову и одно плечо противника, иначе амплитуда движения его рук увеличится вследствие маневрирования всем плечевым поясом, и указанные болевые приемы могут не получиться.

Другой пример. Противник может осуществить ответный болевой прием против удержания сбоку — «перегибание локтя при помощи плеча сверху» благодаря уходу вращением внутрь. Если же захватом за туловище сковать его плечевой пояс, то вращения одной только нижней части позвоночного столба будет недостаточно, и уход, а вместе с ним и ответный болевой прием не получается.

Сковывая захватом любую конечность противника, мы в какой-то мере сокращаем амплитуду движения всех частей его тела, однако чем дальше от места сковывающего захвата, тем меньше сила его воздействия.

То же самое происходит и с звеньями (сегментами) конечностей. Сковывая одно звено, мы сковываем и остальные, но опять-таки чем дальше от места захвата — тем слабее его воздействие.

Например, сковывая предплечье противника узлом, мы уменьшаем амплитуду движения плечевой части его руки и успешно захватываем ее между своих ног, что способствует дальнейшему проведению перегибания локтя.

Учитывая места прикрепления мышц, мы можем располагать любую конечность противника так, чтобы амплитуда движения в нужном для нас суставе резко ограничилась. Так, при проведении «узла поперек» супинация и приведение плечевой части руки противника в такой степени натягивают сухожилие дельтовидной мышцы в месте ее прикрепления на наружной части плеча, что поднимание локтя от ковра крайне ограничивается, и малейшее движение в этом направлении заставляет противника сдаться.

Как сохранить и увеличить свою выносливость. Увеличить выносливость самбист может прежде всего посредством систематической и рациональной тренировки.

Однако выносливость во многом зависит и от других причин.

Огромную роль в поддержании и развитии выносливости играет четкое соблюдение спортивного режима.

В режиме необходимо: спать в гигиенических условиях не менее 8 и не более 9 часов;

тренировку начинать после еды не ранее чем через 2—2 $^1/_2$ часа, заканчивать тренировку не позже чем за 2 часа до сна;

не курить и не употреблять алкоголя;

не держать лишнего веса и перед соревнованиями не сгонять более $^1/_{25}$ собственного веса;

питание принимать 3 раза в день в одно и то же время, но не ранее чем через 30 мин. после тренировки. Общий вес суточного рациона не должен превышать 2,5—3 кг. Мяса употреблять немного, почаще заменяя его рыбой. Увеличить в пище количество фруктов, овощей и молочных продуктов. В пищу вводить продукты, содержащие необходимое для эритроцитов железо (кровяные колбасы, яичный желток, чечевицу и овсянку). Ежедневно принимать 2,5—3 мг витамина B_1 (аверина) и для нейтрализации кислых продуктов распада пить натощак 1 стакан боржома.

Выносливость самбиста во время проведения им схватки может быть сохранена посредством экономии его энергии. Самбист не должен делать лишних движений; стойка его должна быть свободной, и мышцы, которые непосредственно не участвуют в движениях, должны находиться в расслабленном состоянии; уставшие части тела нужно временно выключать из нагрузки, давая им

восстановиться. Так, например, если начинают утомляться сгибатели пальцев, то следует на некоторое время перейти к дистанции вне захвата и делать обманные движения расслабленными кистями, давая отдохнуть утомленным мышцам.

Во время схватки задерживать дыхание допустимо только в момент проведения приема или зашиты против атаки противника, все же остальное время дышать нужно возможно глубже, обращая особое внимание на полный выдох.

Не следует пренебрегать и самовнушением. Внушенная самому себе уверенность в том, что вы можете окончить схватку взятым темпом или- даже увеличив темп, является мощной поддержкой самбиста.

Если вы можете утомить противника «висением» на нем и непрерывными рывками, заставляя его все время держать тело в напряжении, то вам станет самому много легче вести схватку. Борьба с утомленным противником вызывает меньший расход энергии.

Как увеличить свою устойчивость. Устойчивость самбист может увеличить путем правильного размещения своего тела по отношению к ковру и противнику.

Общеизвестно, что чем большую площадь опоры имеет тело, тем оно устойчивее. Площадь своей опоры самбист увеличивает путем расстановки ступней в сагиттальном и фронтальном направлениях, а также целесообразным направлением самих ступней. Но широкая расстановка ступней, дойдя до известного предела, уменьшает подвижность самбиста, которая так же, а зачастую еще более необходима для сохранения устойчивости. Поэтому площадь опоры у самбиста редко бывает шире его плеч. В некоторых случаях, выполняя требование относительно расположения проекции общего центра тяжести, самбист может вывести проекцию отдельных частей своего тела к границам площади опоры или даже за эти границы, например, при согнутой стойке. В этих случаях устойчивость будет понижаться. Следовательно, добиваясь устойчивости, нужно разместить не только проекцию общего центра тяжести тела, но и проекцию центра тяжести возможно большего числа частей своего тела как можно ближе к центру своей площади опоры. Это осуществляется применением прямой стойки.

Передвигаясь, самбист на какое-то мгновение оказывается стоящим на одной ноге. В это мгновение самбист не только имеет малую площадь опоры: проекция его общего центра тяжести зачастую находится вне ее. Сохранение равновесия в этих случаях зависит от кратковременности пребывания в данном положении, учета инерции движения своего тела и тела противника, от проявления особой бдительности.

При проведении бросков самбист в какой-то мере вкладывает в прием свой вес, и его тело приобретает инерцию, что заставляет его падать. Предотвратить это падение можно сильным поворотом туловища в сторону опорной ноги или сделав выпад в соответствующую сторону ногой, освободившейся от атаки. Так, например, при проведении задних подножек делается поворот туловища, а при проведении боковой подсечки — выпад.

Если самбисты в борьбе напирают друг на друга или тянут каждый в свою сторону, то сохранение ими равновесия зависит от их взаимных усилий. В первом случае проекция общего центра тяжести каждого из них находится впереди площади опоры или вблизи от нее, а во втором сзади. Следовательно, в обоих приведенных случаях устойчивость каждого из самбистов зависит от «помощи», оказываемой ему противником. Поэтому очень важно, чтобы стойка самбиста была по возможности независимой от этой «помощи».

При толчках и рывках противника для сохранения независимости своего равновесия самбист может делать передвижения в сторону усилий противника.

Во всех случаях, когда самбист поднимает своего противника, необходимо так отклонять туловище в противоположную сторону, чтобы центр тяжести самбиста и поднимаемого им противника находился над площадью опоры. Особенно трудно этого достигнуть при поднимании противника, стоя на одной ноге (подхват, подсад голенью и т. п.).

При завершении бросков в стойке падающее тело противника развивает определенную скорость. Чтобы не быть увлеченным сильным рывком в сторону падения противника, самбист должен соответственно отклонить свое туловище, а иногда и откинуть освободившуюся руку в противоположную сторону.

Как уменьшить силу удара падающего тела. Каждый из разучиваемых бросков заканчивается падением.

Естественно, что самбист должен уметь смягчать свое падение на ковер, иначе оно для него будет болезненным. Поэтому в самбо введена своеобразная самостраховка при падениях, основанная на разложении удара. Удар падающего тела в некоторых случаях можно превратить в кувырок и уподобить катящемуся («без ударов») шару.

В других случаях удар раскладывается последовательным касанием ковра разными частями тела.

Проведение приемов с учетом телосложения противника. Проводя приемы, наряду с учетом других особенностей следует учитывать и особенности телосложения противника, чтобы соответственно им изменять прием.

Например, если противник ростом выше нападающего и держится на дальней дистанции, то при проведении передней подсечки нападающему трудно достать своей ногой его стопу; гораздо легче достать верхнюю часть его голени. Следовательно, в этом случае удобнее провести переднюю подсечку в колено.

Или другой пример: бросок через голову более высокого противника не будет выходить при захвате одежды на его рукавах, однако он хорошо получается при захвате «плечиков» противника. Иногда следует заблаговременно к соответствующему противнику подготовить подходящие к его телосложению броски. Так, например, бросок захватом руки на плечо, бросок через плечи, бросок с захватом двух ног и подобные броски хорошо проводить на более высоком противнике.

Бросок захватом руки под плечо, зацепы, подхват изнутри хорошо проводить на противниках более низкого роста.

Если ваш рост ниже роста противника, проводите приемы на средней и короткой дистанции, в крайнем случае — находитесь на дистанции вне захвата и старайтесь как можно меньше времени быть на дальней дистанции.

Если ваш рост выше роста противника, проводите приемы на дальней дистанции, а при борьбе лежа стремитесь находиться сверху противника.

Глава II

СПЕЦИАЛЬНЫЕ ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

Самбисту, как и каждому советскому спортсмену, необходимо всестороннее физическое развитие. Без этого нельзя достигнуть высокого мастерства. С этой целью нужно, помимо борьбы самбо, заниматься и другими видами спорта. Так, например, занятия спортивными играми помогут самбисту развить быстроту реакции, глазомер и ловкость; занятия боксом, парашютным спортом и прыжками на лыжах будут содействовать воспитанию ловкости, смелости и решительности.

Для дальнейшего развития ловкости полезны занятия акробатикой; для развития силы — штангой; для развития выносливости следует заниматься кроссами и альпинизмом, лыжным спортом, греблей и плаванием.

Как бы высоко ни были развиты некоторые качества самбиста, они не компенсируют недостаточное или слабое развитие других. Поэтому задача самбиста не только овладеть сложной техникой самбо, но стать всесторонне физически развитым, хорошо подготовленным спортсменом.

Выбирая различные дополнительные к борьбе самбо виды спорта, нужно учитывать не только пользу от них для развития физических и волевых качеств, а также возможность попутного приобретения полезных жизненных навыков (умение плавать, бегать на лыжах, ездить на велосипеде, грести и т. д.)

Все физические качества человека находятся в тесной взаимосвязи. Хорошая ловкость требует большой быстроты в движениях, а быстрота, в свою очередь, требует значительной силы. Без выносливости вообще нельзя достичь хорошего развития ни одного из вышеперечис-

ленных качеств. Поэтому, развивая все качества, самбист создает прочные условия для повышения своих спортивных достижений.

Имеется целый ряд упражнений, содействующих развитию преимущественно одного какого-либо качества и лишь отчасти других.

Ниже указаны наиболее ценные для самбиста упражнения.

Упражнения на гибкость и укрепление суставов. Упражнения, увеличивающие амплитуду (размах) движения, обычно называются упражнениями на гибкость. Главными ограничителями гибкости являются мышцы. В результате ежедневных упражнений они становятся более эластичными и, не уменьшая своей силы (а даже увеличивая ее), дают возможность увеличить амплитуду движения.

Увеличение подвижности в суставах (конечно, до известного предела) позволяет улучшить спортивные достижения, а также во многих случаях избежать спортивных и бытовых травм.

Каждое упражнение на гибкость нужно выполнять 12—16 раз: первые 3—4 счета— медленно, плавно и легко; следующие б—8 счетов — постепенно увеличивая амплитуду движения, а в конце — ускорять движение, не уменьшая его амплитуды.

При выполнении движений нужно следить, чтобы появилось ощущение растягивающейся мышцы. Однако доводить до боли это ощущение не рекомендуется.

Гибкость надо развивать ежедневно. Если нужно ее особенно повысить, то упражнения, развивающие гибкость, следует проделывать по 2 раза в день.

Необходимо учитывать, что амплитуда подготовительных движений должна быть несколько больше, чем амплитуда, требуемая для выполнения совершенствуемых приемов.

Во избежание повреждений при тренировках и соревнованиях следует помнить, что амплитуда движения всегда меньше при охлаждении мускулатуры, при утомлении, а также некоторое время после сна. В этих случаях, прежде чем делать движения со значительной амплитудой, необходимо сделать хорошую разминку. Утомленным самбистам не следует делать движений с большой амплитудой.

Ниже приводятся специальные упражнения для развития гибкости и укрепления суставов.

1. Лечь на спину, руки вытянуть за головой. Держа ноги прямыми, носками ног доставать ковер за головой (рис. 1,1).

2. Лечь на спину, руки вытянуть в стороны, ладонями вниз. Прямые ноги поднять вверх до перпендикулярного положения. Не изменяя угла между туловищем и ногами, перекладывать их вправо и влево от себя до касания ими ковра (рис. 1, *2)*.

3. Сесть, левой рукой опереться о ковер, а правую поднять вверх. Левую ногу вытянуть вперед, правую согнуть в колене и отвести вправо настолько, чтобы между бедрами образовался прямой угол. Сгибая туловище вперед, правой рукой доставать до носка левой ноги. Затем проделать это упражнение в другую сторону (рис. 1,5).

4. Стоя на коленях и держа голени параллельно, расставить их пошире. Носки развести в стороны. Садиться до касания ягодицами ковра и вновь привставать на коленях (рис. 1, *4)*.

5. Стать на колени, вытянуть руки вперед и соединить пальцы замочком. Садясь на ковер влево от левой голени, повернуться вправо и руки отвести в ту же сторону. То же проделать в другую сторону (рис. 1, 5).

6. Сесть, с помощью рук притягивать поочередно пятки к животу (рис. 1, *6)*.

7. Сесть, при помощи рук притягивать поочередно голени ко лбу. (рис. 1, 7).

8. Сесть, пытаться при помощи рук закладывать поочередно голень за голову (рис. 1, 8).

9. Поставить ноги вместе и, держа их прямыми, поднять руки вверх. Сгибая туловище, доставать ладонями до ковра (рис. 1, *9)*.

10. Сделать большой выпад правой ногой вперед и руками опереться на правое колено. Пружинящими движениями сгибать колено. То же упражнение проделать с выпадом левой ногой и опорой руками на левое колено (рис. 1, *10),*

11. Составить ступни вместе, кисти рук положить на затылок. Стараясь держать плечевой пояс на месте, вращать тазовый пояс вправо и влево (рис, 1, *11)*. Выпол-

нять то же упражнение, поставив ноги врозь и держа ступни параллельно.

12. Поставить ноги врозь, соединить пальцы рук и поднять их над головой, повернув ладони кверху. Наклонять туловище поочередно вправо и влево (рис. 1, *12).*

13. Поставив ноги врозь и держа руки на поясе, вращать туловище вправо и влево (рис. 1, *13).*

14. Стать на правую ногу, левую, выпрямленную ногу поднять и дать в руки партнера, чтобы он держал ее за пятку. Вытягивая руки вперед, нагибать туловище к поднятой ноге. После каждых 2—3 упражнений партнер поднимает ногу все выше и выше. То же упражнение проделать стоя на левой ноге (рис. 1, *14).*

15. Стать на левую ногу, правую поднять вперед, согнув ее в колене; держась правой рукой за правую ступню изнутри, плавно выпрямлять колено. То же упражнение проделать стоя на правой ноге и поднимая левую (рис. 1, *15).*

16. Стать на левую ногу и, держась правой рукой за подъем правой ноги, оттянуть ее назад. То же упражнение проделать стоя на правой ноге и оттягивая назад левую (рис. *I, 16).*

17. Стоя на левой ноге делать размашистые движения: правой ногой вперед-вверх, руками вправо; затем правой ногой назад, руками влево. То же упражнение проделать стоя на правой ноге (рис. 1, *17).*

18. Сесть, ступни соединить подошвами и, постепенно отодвигая ступни от себя, разжимать колени в стороны при помощи рук.

19. Сесть, ступни соединить подошвами и развести колени в стороны. Захватив носки руками, наклонять туловище вперед, стараясь коснуться головой носков.

20. Ходьба на наружном крае ступни.

21. Из положения лежа на спине прогнуться и стать на мост, опираясь о ковер ступнями и ладонями (рис. 2,1).

22. Стоя в положении моста и придерживаясь руками, делать движения туловищем вперед-назад (рис. *2,2).*

23. То же упражнение проделать со скрещенными на груди руками.

24. Стоя в положении моста делать движения: на правую половину лба — на затылок; на левую половину лба — на затылок.

25. Расставив ноги и опираясь руками о ковер, поставьте голову теменем на ковер и делайте перекаты со лба на затылок и обратно (рис. 2, 3), перекаты от правого уха к левому и обратно (рис. 2, *4).*

26. То же упражнение проделать, держась руками за свои ноги.

27. Стать в положение моста, руками захватить ноги партнера, подошедшего со стороны головы. Отталкиваясь ногами и подтягиваясь руками, сделать перекидывание ног в сторону партнера (разводя ноги в стороны) и обратно.

28. Эти же перекидывания выполнять самостоятельно (рис.2, *5).*

29. Забегания вправо и влево вокруг головы, опирающейся о ковер.

Упражнения с гантелями. Упражнения с гантелями, проводимые ежедневно на протяжении длительного времени, прекрасно укрепляют связки всего плечевого пояса и увеличивают силу. На уроке или тренировке эти упражнения за короткое время разогревают организм и создают хорошее самочувствие.

Упражнения с гантелями нужно делать беспрерывно, одно за другим, и выполнить весь приведенный комплекс или ту его часть, которую наметил на данную тренировку.

С первой тренировки начинать упражняться следует с самыми легкими (1—2-килограммовыми) гантелями, делая все упражнения комплекса, но только по 5 раз каждое. Затем следует в каждую тренировку добавлять количество раз каждого из проделываемых упражнений, делая их по 6, 7 и т. д. раз. Когда количество раз возрастет до 10, необходимо замедлить прибавления, делая их через 3, 5, 7 и т. д. тренировок.

Когда количество раз возрастет до 15, то следует немного увеличить вес гантелей и начать весь цикл снова, делая первый раз каждое упражнение по 5 раз.

Рост нагрузки должен повышаться постепенно на протяжении всего учебного года, однако чем он будет медленнее, тем лучше окажутся результаты.

С нового учебного года нужно резко снизить нагрузку, но все же начинать с большей, чем в предыдущем году.

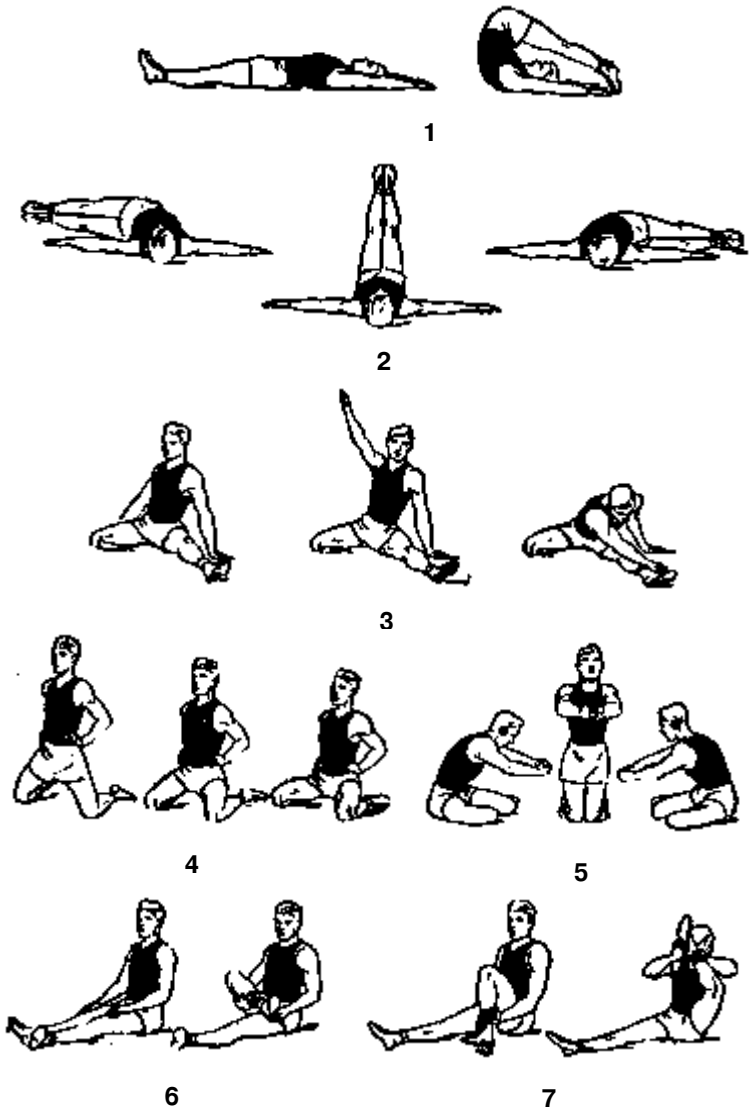


Рис. 1. **Упражнения для развития гибкости**

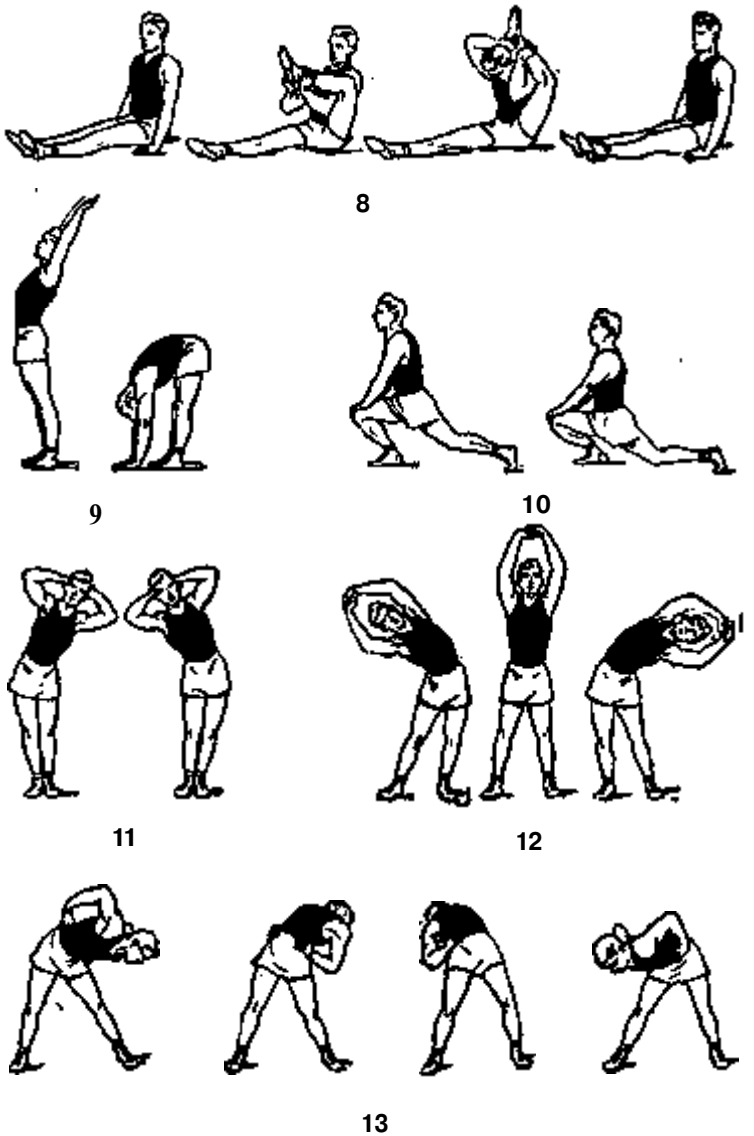
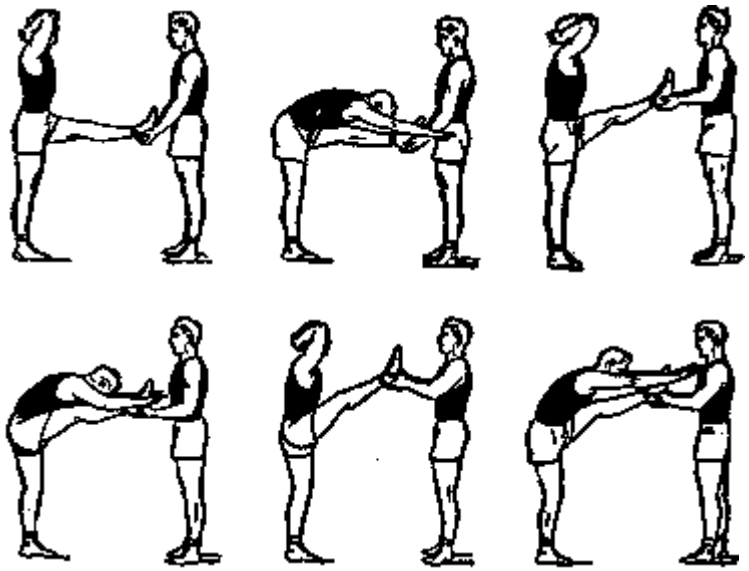
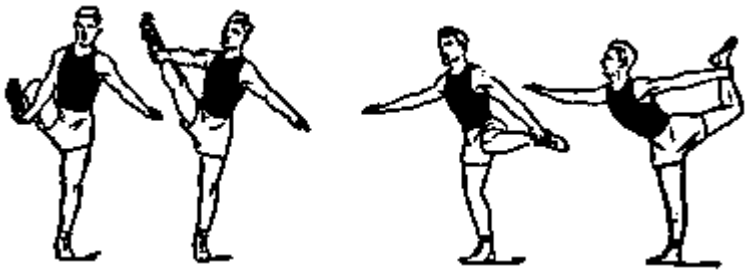


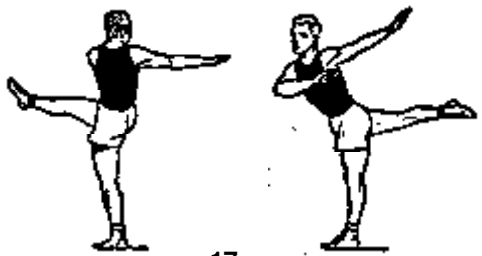
Рис. 1. **Упражнения для развития гибкости (продолжение)**



14

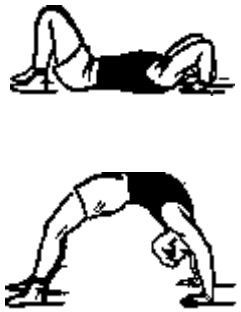


15 16



17

Рис. 1. Упражнения для развития гибкости (продолжение)



1

2

3

4

5

Рис. 2. Упражнения для тренировки моста

Рекомендуется следующий комплекс упражнений с гантелями:

1. Вращение гантелей, держа их за головки. Захватить пальцами головки гантелей и, держа предплечья параллельно ковру, описывать незахваченными, вторыми, головками гантелей одинаковое количество кругов внутрь и наружу (рис. 3, *I, 2)*.

2. Сгибание предплечий опущенных рук. Из положения рук, опущенных вдоль тела; сгибать и разгибать предплечья (рис. 3, *3—5)*:

а) держа гантели в положении супинации предплечья;

б) держа гантели кистями рук повернутыми ладонями друг к другу;

в) держа гантели в положении пронации предплечья.

3. Сгибание предплечий рук, вытянутых в стороны. Вытянуть руки в стороны на уровне плеч ладонями вверх. Сгибать и разгибать предплечья (рис. 3, 6*)*.

4. Выжимание.

Гантели, взятые к плечам, выжимать вверх на вытянутые руки и обратно опускать к плечам (рис. 3, 7).

5. Опускание гантелей за голову.

Руки с гантелями вытянуть вверх и, держа локти на месте, опускать гантели за голову и вновь поднимать их над головой (рис. 3, *8)*.

6. Поднимание гантелей вытянутыми руками перед собой.

Держа гантели перед бедрами, поднимать их на вытянутых руках вверх и опускать обратно к бедрам (рис. 3, *9)*.

7. Поднимание гантелей вытянутыми руками вверх через стороны.

Держа руки с гантелями вдоль правой и левой стороны своего тела, поднимать их через стороны вверх и опускать в исходное положение (рис. 3, *10)*.

8. Поднимание гантелей в стороны при согнутом туловище.

Ноги поставить на ширину плеч. Согнуть туловище так, чтобы оно стало параллельно ковру. Руки опустить вниз, ладони внутрь, смотреть прямо перед собой. Разводить руки в стороны и опускать в исходное положение.

9. Наклоны туловища с подниманием гантелей к подмышкам.

Ступни составить вместе. Наклонив туловище вправо и опустив гантель, находящуюся в правой руке, по направлению к своей правой голени, гантель, находящуюся в левой руке, подтяните к левой подмышке. Затем то же движение сделать в другую сторону.

10. Повороты туловища.

Ноги поставить на ширину плеч. Держа гантели, согнуть предплечья так, чтобы они были параллельны ковру. В этом положении делать повороты туловища вправо и влево (рис. 3, 11*)*.

11. Перенесение гантели из-за головы к бедрам в положении лежа.

Лежа, руки с гантелями вытянуть за головой. Из этого положения переносить гантели к бедрам и обратно (рис. 3, *12)*.

12. Скрещивание гантелей перед грудью в положении лежа. Лежа, руки с гантелями вытянуть в стороны, ладони вверх. Из этого положения скрещивать руки перед грудью и разводить их в исходное положение.

Первый раз при скрещивании правая рука идет ближе к голове, а второй раз — левая (рис. 3, *13)*.

Упражнения в равновесии. Способность самбиста поддерживать равновесие можно улучшить, проделывая ниже приведенные упражнения. Упражнения проводятся сначала без усложнений, затем с закрытыми глазами ив заключение — с грузом (постепенно его увеличивая).

1. Стоя на одной ноге, поднимать другую вперед, в сторону и назад.

2. Стоя (ступни вместе), делать наклоны туловища вперед, назад, вправо, влево, вращение туловища.

3. Стоя (ступни вместе), делать движения тазовым поясом: вперед, назад, вправо, влево и вращения.

4. Те же движения тазовым поясом, стоя на одной ноге.

5. Стоя на одной ноге, делать вращение туловища.

6. Прыжки на одной ноге по начерченной прямой линии, по углам треугольника и по квадрату: вперед, назад, вправо и влево.

7. Сохранять равновесие при приземлении после прыжка:

а) при подпрыгивании вверх;

б) при прыжке вверх с поворотом на 90, 180, 270 и 360°;

в) при прыжках на двух ногах вперед, вправо, влево, назад с поворотом на 90 и 180°;

г) при тех же прыжках на одной ноге;

д) при тех же прыжках, но проводя их с правой ноги на левую и с левой на правую.

Упражнения для развития ловкости. Кувырок прыжком через стоящего на четвереньках. Оттолкнувшись от ковра обеими ногами, опуститься на ковер на обе руки ч, амортизируя ими падение, перейти на кувырок вперед.

Перекат через стоящего на четвереньках. Партнер стоит на четвереньках.

Поставить прямые руки на ковер возле его левого бока и, перекатившись спиной через спину партнера, стать на согнутые в коленях ноги.

Перекат через спину стоящего, держась за руки. Стать друг к другу спиной и над головами соединить руки замком. Наклоняя туловище вперед, перетянуть партнера через свою спину. Во время переката на спине партнер должен поджать ноги, а, перекатившись, вытянуть их, чтобы мягко стать на ковер.

Колесо. Стать правым боком вперед по направлению движения. Ноги расставить пошире, руки поднять вверх. Отклонившись влево, сделать быстрый перекат вправо по прямой линии, последовательно ставя на ковер правую руку, левую руку, левую ногу и правую ногу.

Колесо с поворотом. Делая колесо с правой руки, левую руку поставьте вправо от прямой линии. Ноги, поднятые вверх, соедините вместе, резко повернув туловище вправо, животом к рукам, оттолкнитесь руками и спрыгните на обе ноги как можно ближе к рукам. В темпе движения взмахните руками и сделайте подскок.

Перемет. Поднять руки вверх, прогнуться и поднять вперед правую ногу. Резко наклоняясь вперед, поставить правую ногу на ковер и возможно ближе к ней обе руки. В темпе движения, оттолкнувшись ногами, резким разгибом туловища перекинуть свои ноги и туловище через голову. Оттолкнувшись руками, стать на согнутые в коленях и широко расставленные ноги.

Перемет с кувырка. Не сгибая ног, поставить руки на ковер и начать кувырок вперед. Как только лопатки коснутся ковра и ягодицы начнут перемещаться за линию лопаток, нужно быстро переместить ладони на бедра и, помогая руками, резко разогнуть туловище.

Расставляя ноги и сгибая их в коленях, стать на ноги.

Перемет назад. Стать ровно, руки слегка отвести назад, немного присесть. Начать плавное падение назад. Делая резкий толчок ногами, взмахнуть руками вперед-вверх-назад и, сильно прогибаясь, прыгнуть назад на руки. В темпе движения перебросить ноги через голову и, сделав толчок руками, спрыгнуть на ноги и выпрямиться.

Примечание. Все упражнения для развития ловкости можно выполнять подряд по нескольку раз, как позволяет ковер.

Упражнения для развития силы. Силу мышц можно значительно увеличить, применяя специальные упражнения. Приведенные ниже упражнения не преследуют узко утилитарных целей, а способствуют общему развитию силы мышц.

1. Сжимание пальцами резиновых мячей или резиновых жгутов (рис. 4,1).

2. Накручивание на палку или на специальный станок веревки с висящей на ней гирей.

3. Сгибание рук, лежа в упоре на обеих руках (на обеих руках — ноги на скамейке), в упоре на одной руке (рис. 4,2).

4. Приседание на обеих ногах и на одной ноге (рис. 4,3).

5. Упражнения с гирями:

рывки гири до плеча (рис. 4,4), рывки гири за спиной (рис. 4,5), жим гири двумя руками (рис. 4,5), жим гири одной рукой (рис. 4,7), приседания, держа гирю одной рукой «на груди» (рис. 4,5), приседания держа руками две гири «на груди» (рис. 4,9) ложиться и вставать, держа гирю поднятой вверх одной рукой (рис. 4,10), ложиться и вставать, держа поднятыми вверх по гире в каждой руке.

6 Лазание по канату и шесту с помощью ног и без их помощи.

7. Упражнения на кольцах: подтягивание и выжимы.

8. Упражнения на перекладине: подтягивания; перехваты поочередные; перехваты сразу двумя руками, держа их одинаковым хватом и разнохватом; поднимание носков прямых ног к перекладине (рис. 4, *11, 12).*

Примечание: вместо перекладины можно использовать шесты, расположив их на вытянутых вверх руках партнеров, стоящих справа и слева.

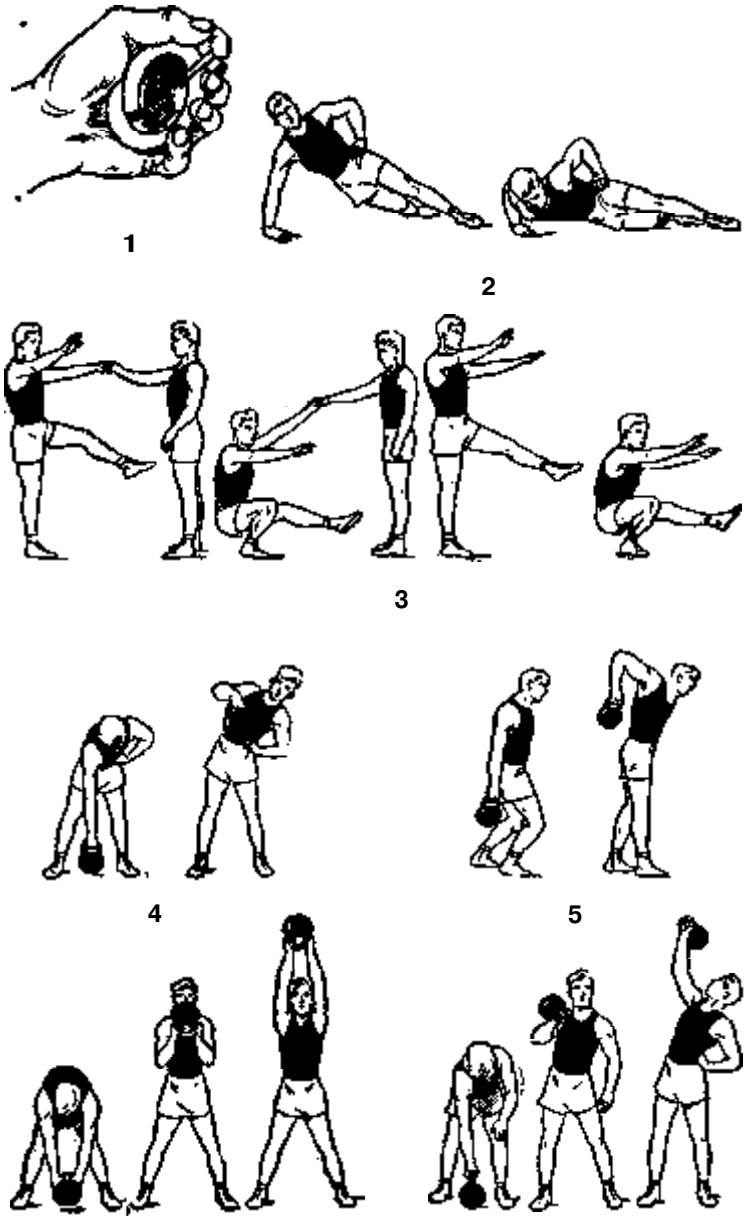
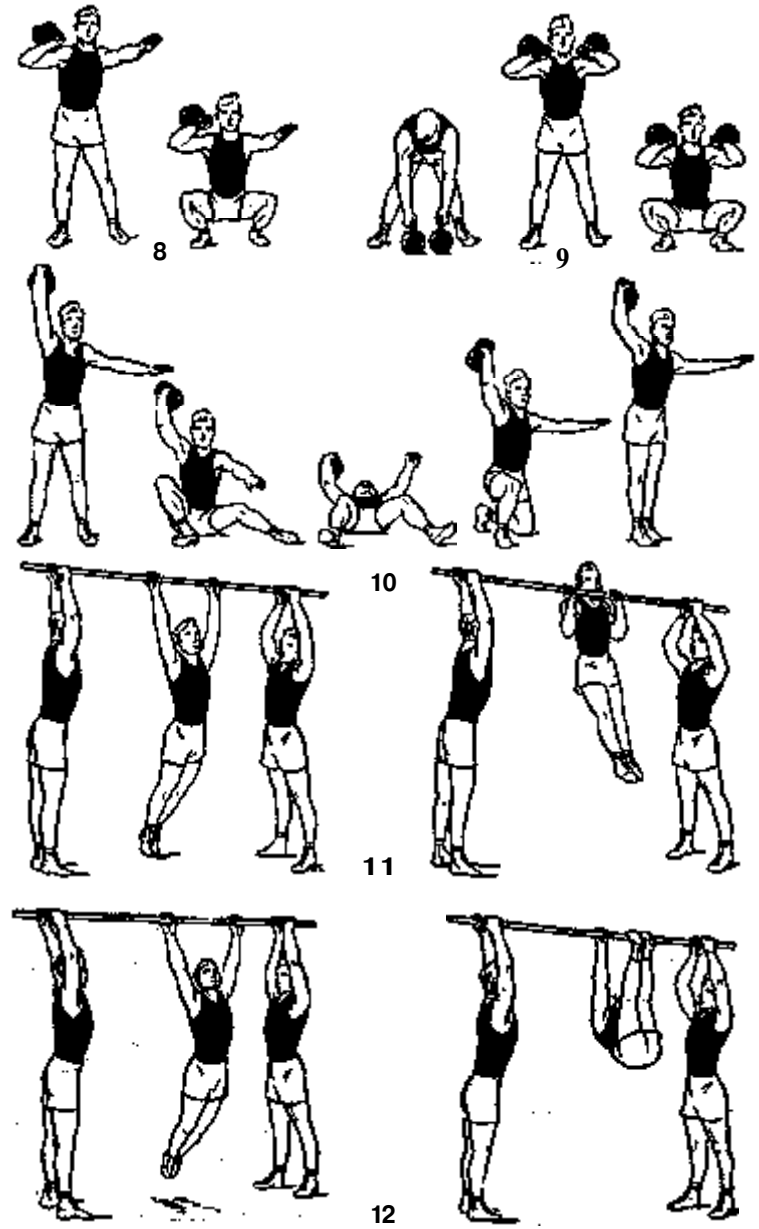


Рис. 4. Упражнения для развития силы.



Рис, *4.* Упражнения для развития силы (продолжение).

9. Упражнения со штангой: жим, толчок и рывок двумя руками; наклоны туловища со штангой на плечах; приседание со штангой на плечах и на груди.

10. Всевозможные поднимания и переноска партнеров на расстояние 20—100 м.

И. Поднимание и толкание тяжелых камней.

12. Перекатывание и перетаскивание тяжестей с места на место.

13. Поднимание тяжестей на веревке через блок.

14. Упражнения с резиной: тренировка рывков для передних и боковых подсечек, тренировка рывков для захвата на мельницу, тренировка рывков для броска с захватом руки на плечо.

Упражнения для развития быстроты. При развитии качества быстроты самбисту следует учитывать, что:

а) излишний вес тела препятствует проявлению возможной быстроты;

б) быстрым движениям в самбо способствует сила;

в) расслабленная и эластичная мышца сокращается с большей быстротой и силой;

г) плохая гибкость замедляет движения с широкой амплитудой;

д) делать упражнения для развития качества быстроты лучше понемногу, но возможно чаще (ежедневно).

Для развития качества быстроты самбисту следует пользоваться следующими упражнениями:

1. Перебрасывать малый резиновый или теннисный мяч друг другу; ловить мяч, подброшенный вверх, отскакивающий от пола, от ровной стены и от специальной доски, искажающей полет мяча.

2. Подсечки по падающему мячу; по мячу, катящемуся в разных направлениях.

3. Ловить падающий листок бумаги одной и двумя руками; подсечки по падающей бумажке и листьям различных деревьев.

4. Бег на короткие дистанции.

5. Прыжки в длину и высоту с места и с разбегу.

6. Старты из положения лежа ногами или головой к финишу (на животе, на спине или на боку); старты из положения сидя и стоя на двух коленях.

7. Низкий и высокий легкоатлетические старты.

Упражнения на расслабление. 1. Из полунаклона туловища вперед приподнимание плеч с висящими предплечьями и предоставление рукам свободного падения, переходящего в покачивание и встряхивание их.

2. Из положения руки в стороны или вверх предоставление свободного падения расслабленных рук и непроизвольного их качания.

3. Из полунаклона туловища в сторону потряхивание свободно висящей расслабленной руки и кисти.

4 Из стойки на одной ноге (на возвышении) свободное покачивание и встряхивание второй ногой.

5 Из стойки ноги врозь повороты туловиша вправо и влево, руки расслаблены, как плети, и захлестываются по движению вокруг туловища.

6. Из основной стойки руки вверху внезапное расслабление всех мыши рук, туловища и ног до падения в положение присев согнувшись.

7. Плечевые части рук в стороны, предплечья вертикально, но кисти свисают. Потряхивание предплечьями.

Упражнения в преодолении сопротивления. При борьбе самбистам приходится преодолевать тяжесть противника (вес его тела), инерцию движения своего тела и тела противника, силу активного сопротивления противника.

Чтобы научиться успешно преодолевать сопротивление противника, вначале следует поупражняться в способах преодоления тяжести противника и инерции как своего, так и его тела,

1. Упражнения в преодолении тяжести противника (делаются без сопротивления партнера):

а) поднимание партнера, стоящего прямо, взяв его в обхват на уровне бедер, пояса и груди;

б) поднимание партнера, стоящего на четвереньках;

в) поднимание партнера, лежащего на груди;

г) поднимание и переноска партнера на плечах, на спине, на бедре и впереди себя на руках;

д) приседания с партнером на плечах;

е) наклон туловища с партнером на плечах.

2. Упражнения на преодоление инерции движения.

Следует учитывать, что абсолютно прямолинейных движений в самбо нет. Большинство движений самбистов напоминает круги и дуги различных радиусов. Поэтому ему приходится преодолевать инерцию движения, выраженную, главным образом, в форме центробежной силы. Преодоление центробежной силы особенно часто встречается в бросках;

Предварительно разбив учеников на пары, можно давать им следующие задания:

а) кружения партнеров, держась за руки, за одну руку, за пояс;

б) вращение с партнером, поднятым от земли на руки, на плечи или на спину.

Когда ученики достигнут в этих упражнениях успеха, нужно перейти к тренировке внезапных остановок после кружения.

3. Упражнения на преодоление силы активного сопротивления противника.

Вначале следует ознакомить учеников с преодолением условного по силе сопротивления в виде упражнениий с дозируемым сопротивлением. Затем следует перейти к простейшим видам борьбы. Ниже описываются наиболее характерные упражнения этого рода.

Упражнения с дозируемым сопротивлением

При проведении данных упражнений движения должны быть ритмичными и медленными, чтобы упражняющиеся могли согл*асовывать степень напряжения своих мышц.

В тех движениях, где это возможно, следует менять положения, например правую стойку на левую.

В движениях, в которых роли самбиста и его партнера неодинаковы, необходимо менять роли.

Отжимание рук. Исходное положение: правая (левая) стойка, руки на уровне груди упираются ладонями в руки партнера. Правые руки согнуты, левые выпрямлены. Выпрямляя правую руку, нажимать ею на левую руку и, постепенно сгибая левую руку, сопротивляться давлению правой руки.

Вытягивание рук. Исходное положение: правая (левая) стойка, руки на уровне пояса сцепляются «замком» за руки партнера. Левая рука выпрямлена, правая согнута. Сгибая левую руку, тянуть ею за правую руку и, постепенно выпрямляя правую руку, сопротивляться тяге левой руки.

Отжимание ног. Исходное положение: сидя друг против друга, упереться пальцевой частью подошвы в подошву разноименной ноги партнера, руки опираются на ковер за спиной. Правые ноги согнуты, левые прямые. Выпрямляя правые ноги, нажимать ими на левые и, постепенно сгибая левые ноги, сопротивляться ими давлению правых ног.

Приподнимание и опускание рук через стороны. Исходное положение самбиста: основная стойка, руки вверх, ладони кнаружи. Партнер, стоя сзади, захватывает снаружи предплечья самбиста. Самбист опускает руки в стороны-вниз, а партнер оказывает ему сопротивление. Когда руки самбиста окажутся опущенными вдоль тела, партнер вновь захватывает предплечья самбиста снаружи. После этого самбист начинает поднимать руки в стороны-вверх, партнер оказывает ему сопротивление.

Разведение и сведение рук на уровне плеч. Исходное положение самбиста: основная стойка, руки вытянуты вперед, ладони внутрь. Партнер, стоя сзади, захватывает снаружи предплечья самбиста. Самбист разводит руки в стороны, а партнер оказывает ему сопротивление. Когда руки самбиста окажутся разведенными в стороны, партнер усилием своих рук возвращает руки самбиста в исходное положение, а самбист оказывает ему сопротивление.

Приседания. Исходное положение самбиста: основная стойка, руки на поясе. Партнер, стоя сзади, кладет руки на плечи самбиста. Самбист медленно приседает и вновь выпрямляется, оказывая сопротивление партнеру, который производит давление на плечи самбиста.

Разведение и сведение ног сидя. Исходное положение: сидя против партнера, упираясь руками о ковер. Ноги вытянуты вместе. Партнер своими стопами обхватывает снаружи стопы самбиста. Самбист разводит ноги в стороны, а партнер сопротивляется этому движению. Когда ноги самбиста окажутся разведенными, партнер усилием своих ног сводит их, а самбист сопротивляется этому движению.

Поднимание и опускание головы стоя на четвереньках. Исходное положение: на четвереньках, голова низко опущена. Партнер стоит таким образом, что туловище самбиста находится между его ногами, а он ладонями рук упирается в затылок самбиста. Самбист поднимает голову вверх, а партнер оказывает ему сопротивление. Когда голова самбиста окажется поднятой, он начинает ее медленно сгибать, сопротивляясь нажиму партнера на его затылок.

Перемещение головы от одного плеча к другому, стоя на четвереньках. Исходное положение самбиста, на четвереньках, голова отведена к правому плечу, туловище самбиста находится между ногами партнера, который ладонью упирается в левый висок самбиста. Самбист перемещает голову от правого плеча к левому, а партнер сопротивляется этому движению. Когда голова самбиста подойдет к левому плечу, он начинает отводить ее к правому, а партнер, упираясь правой ладонью в правый висок самбиста, оказывает ему сопротивление.

То же упражнение, но партнер оказывает сопротивление не давлением, а тягой. Например, когда самбист отводит голову влево, то партнер оказывает ему сопротивление, захватив правой кистью его левый висок.

Потягивание коленей к груди лежа на спине. Исходное положение: лежа на спине, руки под головой, ноги вытянуты. Партнер стоит на коленях возле правого бока самбиста, левой рукой упирается ему в грудь, а правой в колено его правой ноги.

Постепенно сгибая правую ногу, самбист притягивает правое колено к груди, а партнер оказывает сопротивление этому движению правой рукой. Когда правое колено приблизится к груди, оба упражняющиеся без сопротивления вновь принимают исходное положение. То же упражнение проделать для другой ноги.

Простейшие виды борьбы

Борьба захватом за кисти. Лечь животом на ковер головой к голове противника, лежащего так же. Правой рукой захватить правую руку противника так, чтобы большой палец обхватывал его большой палец, а четыре других пальца — тыльную часть кисти. Локти правых рук поставить на ковер, а левыми руками опереться на него (рис. 5).

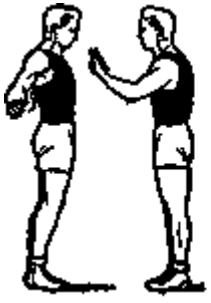
Рис. 5. Борьба захватом за кисти

Задача: пригнуть кисть противника влево так, чтобы она коснулась ковра. Противник не только сопротивляется, но и старается сделать то же самое

То же проделать левой рукой.

Толчки ладонями в ладони. Стать перед противником на расстоянии немногим больше вытянутой вперед руки; носки и пятки вместе. Противник в таком же положении (рис. 6).

Задача: толчками ладонями в ладони вывести противника из равновесия.



6

Рис. 6. Выведение из равновесия толчками ладонями в ладони

Рис. 7. Выведение из равновесия стоя на одной линии

Обманные движения допустимы, но нельзя касаться никакой части тела противника, кроме его ладоней. Кто первый сойдет с места, тот побежден.

Равновесие на линии. Провести линию и стать с противником друг против друга на расстоянии метра. Ступню правой ноги поставить вперед, ступню левой — сзади, носком вплотную к правой пятке. Все четыре ступни должны стоять строго на одной линии. Левые руки заложить за спину (рис. 7).

Задача: ударами ладони правой руки по правой ладони противника заставить его сместить хотя бы одну ступню с линии.

Обманные движения допустимы, но нельзя касаться никакой части тела противника, кроме его правой ладони.

Проделать то же упражнение левыми руками, выставив вперед левую ступню.

Борьба ногами лежа. Лечь спиной на ковер правым боком к правому боку противника, головами в разные стороны и взяться с противником правыми руками под руку. Правые ноги поднять вверх (рис, 8).

Задача: зацепив своей голенью голень противника, перевернуть его через голову. Взявшись под руку левыми руками, провести ту же борьбу левыми ногами.

Перетягивание, держась за руку. Встать на середину ковра лицом друг к другу и взяться правыми руками изнутри за запястье. По сигналу оба противника пытаются перетянуть друг друга каждый к своему краю ковра. Победит тот, кто перетянет. Провести то же перетягивание, держась левыми руками.

Рис. 8. Борьба ногами лежа

Рис. 9. Выведение из равновесия толчками плечом, прыгая на одной ноге

Толчки плечом, прыгая на одной ноге. Стать на правую ногу, скрестив руки на груди.

Прыгая на правой ноге, толкать любым плечом противника, стараясь заставить его стать на вторую ногу. Противник делает то же самое (рис. 9).

Кто оступится, тот побежден.

Прыгая на левой ноге, проделать то же.

Наступить на ногу.. Стать возле противника,- Не касаясь руками противника, постараться наступить ему на ступню. Противник делает то же самое.

Кто наступит, тот победитель. Можно проводить эту же борьбу, взявшись за рукава курток.

Отобрать мяч. Оба противника держатся руками за набивной мяч. По сигналу отобрать мяч у противника, который в свою очередь тоже пытается отнять его; Борьбу за мяч проводить стоя на коленях и из основной стойки.

Отобрать палку. Захватить правой рукой палку снизу, а левой сверху. Дать противнику таким же образом захватить палку (рис. 10).

По сигналу отобрать палку у противника. Ту же борьбу провести, захватив палку руками наоборот.

Кто поднимет. Любым способом поднять от земли своего противника и не давать ему поднять себя. Победитель тот, кто первый оторвет другого от ковра.

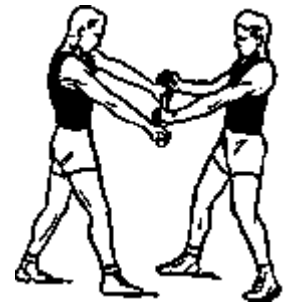


Рис. 10. Борьба за палку (кто сумеет отобрать)

Упражнения в использовании инерции движения противника и его силы. Построить учеников парами, взять друг друга за рукава курток и определить, кто из них будет первыми, а кто вторыми номерами.

Вначале упражнения проводятся по сигналам (командам тренера).

1. Первые номера передвигаются в заданном направлении, а вторые номера передвигаются за первыми. Затем перемениться ролями.

2. Первые номера передвигаются в заданном направлении, а вторые номера передвигаются за первыми и развивают их движение при наступлениях противника и отходах его в сторону — рывками, а при отступлениях его— толчками, стараясь сбить противника на четвереньки или посадить его. Затем перемениться ролями.

Эти же упражнения проделать и без сигналов преподавателя, предоставив инициативу сначала первым номерам, а затем вторым.

Глава III

СТРАХОВКА И САМОСТРАХОВКА

Во избежание ушибов и повреждений в борьбе самбо применяются специальные способы страховки партнера и самостраховки. Эти же цели преследуют правильная организация места занятия, правильная методика обучения и точное соблюдение правил соревнований.

При обучении страховке и самостраховке очень важно, чтобы у самбиста воспитывалось тактичное и заботливое отношение к своим товарищам. Даже во время состязаний самбист должен страховать своего противника, предупреждать возможные повреждения и тем более не наносить их, поступая в соответствии с этикой советского спортсмена.

Способы самостраховки при борьбе лежа заключаются в соответствующем напряжении мышц той ноги или руки, которая захвачена противником на болевой прием. Такое сопротивление как бы уравновешивает силу противника, затрачиваемую им для проведения приема. Поэтому категорически запрещается неожиданно расслаблять захваченную противником конечность.

В безвыходном положении, когда уйти от приема противника нельзя, надо, не прекращая сопротивления, дать сигнал голосом («Есть») или четким двукратным хлопком по телу противника. В то же время страховка обязывает нападающего проводить болевой прием плавно, с учетом технической и силовой возможности сопротивления взятого на прием борца и по любому его сигналу немедленно прекращать прием, отпуская захваты.

При борьбе лежа самбист, находящийся сверху своего противника, должен внимательно следить за тем, чтобы не опираться на какую бы то ни было часть его тела своими коленями или локтями.

Способов страховки и самостраховки при борьбе стоя гораздо больше.

Если самбист падает вместе с противником или скорость его падения увеличивается усилием противника, то он ни в коем случае не должен опираться кистями рук о ковер — это может повлечь за собой серьезную травму.

При бросках, когда бросающий остается на ногах, страховка падающего проводится посредством смягчения его падения поддержкой за одежду, а иногда направлением его тела на перекат. Бросающий же в целях самостраховки должен избегать бросать противника на свои ноги. Особенно внимательно нужно следить за тем, чтобы при подножках атакующая нога ставилась вплотную к ноге противника и даже подкашивала ее. При этом противник, падая через ногу, никогда не придавит ее своим весом.

При проведении противником обвива нельзя приседать на атакуемой ноге, так как это неизбежно ведет к травме атакующей, а часто и атакуемой ноги.

При бросках из стойки, в которых нападающий также падает на ковер, страховка партнера заключается в смягчении его падения путем направления его тела на перекат. В то же время бросающий должен следить за собой, чтобы никогда не касаться ковра головой и не ударяться о него плечом или локтем.

При обоюдных нападениях надо стремиться не допускать падения друг на друга. Если же ноги падающих переплелись, то оба самбиста при падении должны их поднять возможно выше от ковра.

Проводя броски, каждый самбист должен следить, чтобы по отношению к противнику отсутствовали какие бы то ни было болевые приемы.

Если при борьбе стоя создается опасное положение для одного из обоих самбистов, первый заметивший это положение должен немедленно дать сигнал голосом: «Стоп!» По этому сигналу все движения самбистов должны быть мгновенно приостановлены.

Важная часть самостраховки в борьбе самбо состоит из умения падать на ковер со стойки, не получая грубых толчков, сотрясений и болевых ощущений. Такие навыки необходимо воспитывать посредством специальных упражнений, изучаемых в следующем определенном порядке,

Изучение группировки: а) сесть на ковер, поджав ноги и обхватив их руками; подбородок прижать к груди. Согнув возможно больше спину, сделать на ней перекат от ягодиц до лопаток и обратно. Если группировка тела сделана правильно, то перекат будет мягким, толчки ощущаться не будут;

Рис. 11. Правильное положение при падении на спину

о) из положения приседа, обхватив ноги руками, сделать тот же перекат. При этом упражнении садиться на ковер надо возможно ближе к пяткам;

в) исходное положение г—основная стойка. Сделав полный присед и обхватив ноги, сделать перекат до лопаток и обратно в положение сидя на ковре.

Изучение положения рук при падении на спину. Лечь спиной на ковер, прижав подбородок к груди. Вытянуть руки прямо вверх и сделать ими сильный удар по ковру. В момент удара руки должны быть вытянуты и ладони направлены вниз; угол между туловищем и руками должен составлять примерно 40—50° (рис. 11).

Падение на спину. Из положения сидя. Сесть на ковер и поджать ноги, прижав подбородок к груди и

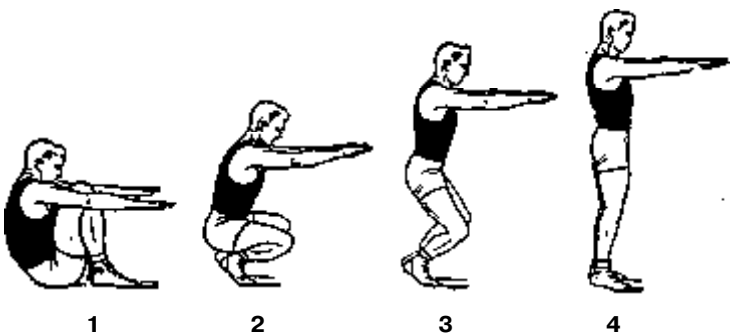


Рис. 12. Исходные положения для падений на спину и бок

вытянув руки вперед (рис. 12,1). Сделать перекат на согнутой спине, не изменяя положения группировки. Коснувшись ковра лопатками, ударить по нему вытянутыми руками, как описано выше. В момент удара руками кре-

стец должен быть приподнят над ковром (см. рис. 11).

Сделать тот же перекат на спину, вытягивая руки вперед-вверх.

Из положения приседа (и полуприседа). Принять положение приседа (и полуприседа), прижав подбородок к груди и вытянув руки вперед (рис. 12, *2, 3).* Из этого положения сесть на ковер как можно ближе к пяткам и, не останавливая движения, сделать перекат на спину. Заканчивать падение ударом рук о ковер (см. рис. 11).

Сделать тот же перекат на спину, вытягивая руки вперед-вверх.

Из положения основной стойки. Стать в основную стойку, прижав подбородок к груди и вытянув руки вперед (см. рис. 12, *4).* Из этого положения сделать плавный переход в присед, затем сесть на ковер и, не прерывая движения, закончить его перекатом на спину с ударом рук о ковер (см. рис. 11) или вытягиванием их вперед-вверх.

Изучение конечного положения при падении на бок. Лечь на правый бок. Правую ногу, согнутую в колене, подтянуть к груди; левую ногу поставить подошвой на ковер возле правой голени. Туловище согнуть вперед, прижав подбородок к груди. Левое колено поднять возможно выше, правое положить на ковер ладонью вниз под углом 45—50° по отношению к туловищу; левую руку поднять вверх (рис. 13). Необходимо научиться быстро и точно принимать такое конечное положение при падении на левый и на правый бок.

Рис. 13. Правильное положение при падении на бок

Перекат на бок. Сесть на ковер, поджав ноги и прижав подбородок к груди, согнуть спину, вытянуть руки вперед (см. рис. 12, 1). Перенести тяжесть тела на правую ягодицу и сделать перекат на правый бок от ягодицы до лопатки и обратно в положение сидя. Такой же перекат сделать на левый бок.

Падение на бок. Из положения сидя. Сесть на ковер, как было описано выше (см. рис. 12, *1).* Перенести

тяжесть тела на правую ягодицу и делать перекат на правый бок в направлении правой лопатки. Как только нижний край правой лопатки коснется ковра, сделать сильный удар вытянутой правой рукой по ковру и закончить падение на правый бок, как указывалось выше (см. рис. 13).

Из положения приседа. Принять положение полного приседа, прижав подбородок к груди и вытянув руки вперед (см. рис. 12, *2)*. Из этого положения сесть на ковер правой ягодицей возможно ближе к правой пятке и, не прерывая движения, сделать перекат на правый бок. Закончить падение на правый бок, как. указывалось выше (см. рис. 13).

Из положения основной стойки. Стать в основную стойку, прижав подбородок к груди и вытянув руки вперед (см. рис. 12, *4)*. Из этого положения сделать плавный переход в полный присед, затем сесть на ковер правой ягодицей и, не прерывая движения, закончить его падением на правый бок так же, как ив предыдущих упражнениях (см. рис. 13).

Рис. 14. Перекаты с одного бока на другой

Аналогично проделать падение на левый бок.

Перекат с одного бока на другой. Лечь на правый бок в конечное положение для падений. Из этого положения правой рукой и двумя ногами сильно оттолкнуться от ковра и перекатиться на спине в поло* жение лежа на левом боку.

Убедившись в правильности положения на левом боку, оттолкнуться от ковра левой рукой и двумя ногами и перекатиться на правый бок и т.д. Эти перекаты с бока на бок нужно постепенно ускорять (рис. 14),

Падение на бок через партнера, стоящего на четвереньках. Партнер становится на четвереньки. Стать возле его правого бока спиной к нему. Левой рукой захватить правое плечико куртки партнера, поднять правую ногу вперед и вытянуть перед собой правую руку (рис. 15, а).

Сгибая спину и крепко держась левой рукой за куртку партнера, начинайте падение назад. Когда падение определится, правая рука должна обогнать движение падающего туловища (см. рис. 15, *б)* и всей плоскостью с си-

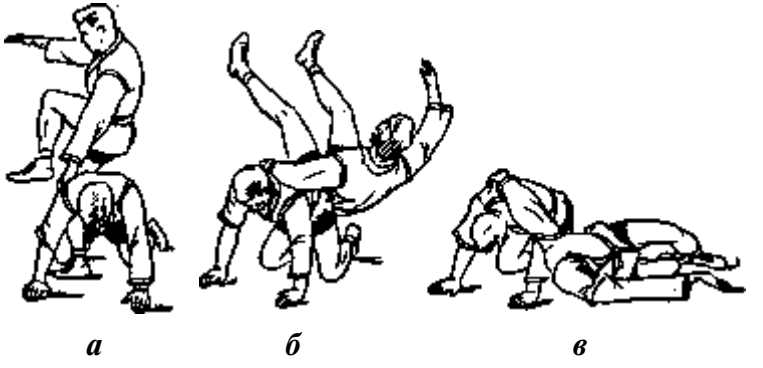


Рис. 15. Падение на бок через партнера, стоящего на четвереньках

лой ударить по ковру; рука при ударе должна быть вытянута, ладонь обращена к ковру. Затем на ковер должно опуститься туловище и последними—ноги (рис. 15,в).

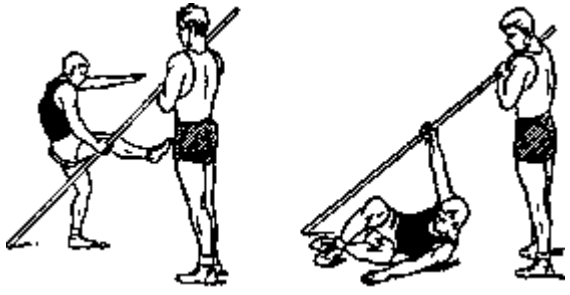
Проделать аналогичное падение через партнера на левый бок, для чего становиться нужно возле левого бока партнера и придерживаться правой рукой за его куртку.

Падение на бок через палку. Партнер держит палку двумя руками, как указано на рис. 16, следя за тем, чтобы палка не коснулась его ключицы. Стать к палке спиной так, чтобы партнер был справа. Левый подколенный сгиб прислонить к палке, а правой рукой захватить ее снизу возле правого бедра. Левую руку и правую ногу вытянуть вперед, прижав подбородок к груди (рис. 16, *а)*.

Сгибая спину и крепко держась правой рукой за палку, начать падение, стараясь сесть по другую сторону

палки, следя за положением падающего туловища. Как только падение определится, левая рука должна обогнать движение падающего туловища и всей плоскостью с силой ударить по ковру; рука при ударе должна быть вытянута, ладонь обращена к ковру.

В последний момент перед падением на ковер следует подтянуться правой рукой к палке, что еще больше смягчит падение (рис. 16, б).



а б

Рис. 16. Падение на бок через палку

Проделать аналогичное падение через палку на правый бок.

Кувырок через голову. Поставить ноги вместе и присесть, не разводя коленей. Поставить ладони на ковер, прижав подбородок к груди и сильно согнув спину. Не разгибая спины, немного приподняться на ногах, а затылком сильно наклоненной вниз головы опереться о ковер. Оттолкнувшись носками, сделать перекат вперед так, чтобы спина не выпрямлялась. Во время кувырка по ковру ноги согнуть. Для того чтобы встать на ноги в темп перекату, нужно обеими кистями рук захватить голени и прижать пятки к ягодицам (рис. 17).

Кувырок через голову с прогибом. При изучении некоторых бросков, например, броска через голову, в целях самостраховки целесообразно употреблять кувырок через голову с прогибом.

Начало кувырка такое же, как в кувырке через голову. Как только лопатки коснутся ковра, нужно сильно прогнуться, ноги согнуть в коленях и расставить их по*

шире. Законченное таким образом падение полностью предотвращает удар о ковер крестцом.

Кувырок назад из основной стойки. Сесть на ковер возможно ближе к своим пяткам и обхватить голени руками. В темпе перекатывайтесь на согнутой спине назад, а в момент переката с лопаток на голову поставьте ладони обеих рук возле своих ушей и, слегка отжимаясь на руках, облегчите перекат через голову.

а б в

Рис. 17. Кувырок вперед (кувырок через голову)

Став на носки, выпрямитесь и перейдите в исходное положение.

Кувырок через плечо. Из положения стойки на правом колене. Стать на правое колено и поставить ладони на ковер, как указано на рис. 18, *а*. Скользя ладонью по ковру, пропустить правую руку между ног и опустить правое плечо на ковер. При этом голову отвести к левому плечу, прижав подбородок к груди (рис. 18,б).

а б в г

Рис. 18. Кувырок через плечо

Оттолкнуться левой ногой и сделать перекат на спину с правого плеча в направлении левой ягодицы (рис. 18,в). Закончить кувырок сильным ударом вытянутой левой руки о ковер и принять положение, как при падении на левый бок (рис. 18,г).

Из положения правой стойки. Исходное положение — основная стойка. Правую ногу выставить вперед и повернуться на обеих ногах на 45° влево. Поставить правую ладонь на ковер возле правой ноги, но так, чтобы ее пальцы были направлены к левому носку. Из этого положения сделать плавный перекат (как из стойки на правом колене) с правого плеча на левую ягодицу и, приняв на одно мгновение положение, как при падении на левый бок, вскочить в положение основной стойки.

Аналогично кувырку с правого плеча проделывается кувырок с левого плеча.

Кувырок через партнера, стоящего на четвереньках. Партнер стоит на четвереньках. Стать к нему лицом со стороны его правого бока и захватить правой рукой пояс на его спине, как указано на рис. 19,а. Сделав кувырок через спину противника, упасть в изученное положение на левый бок (рис. 19,б и *в)*.

а *б* *в*

Рис. 19. Кувырок через партнера, стоящего на четвереньках

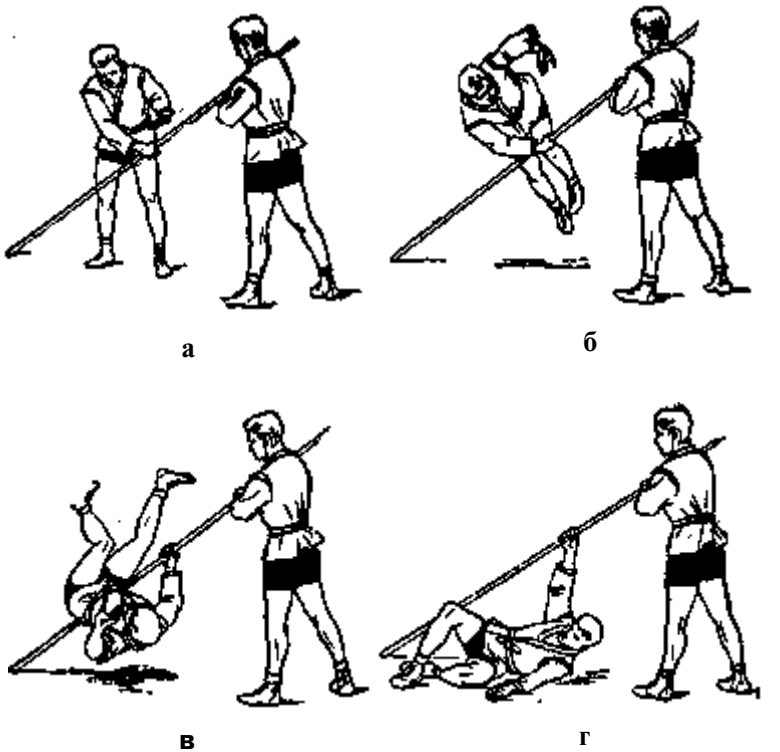
Аналогично кувырку через партнера на левый бок проделать кувырок через партнера на правый бок, для этого нужно стать со стороны его левого бока и пояс захватить левой рукой.

Кувырок через палку. Партнер держит палку двумя руками, как указано на рис. 20, следя за тем, чтобы палка не коснулась его ключицы..

Стать к палке лицом так, чтобы партнер был слева. Касаясь палки нижней частью правого бедра, захватить палку правой рукой сверху, немного выше того места, где

она касается бедра. Левую руку вытянуть вперед, подбородок прижать к груди (рис. 20, а).

Сгибая спину и крепко держась за палку правой рукой, оттолкнуться от ковра и перекувырнуться в воздухе через палку. При начале падения левая рука должна обогнать движение туловища и с силой ударить по ковру. Во время удара рука вытянута и обращена ладонью вниз. В последний момент перед падением на ковер следует подтянуться правой рукой. Упасть на ковер нужно в изученное положение на левый бок (рис. 20, *б, в* и г).



а **б**

в **г**

Рис. 20. Кувырок через палку

Аналогично кувырку через палку на левый бок проделать кувырок через палку на правый бок, становясь с другой стороны палки и захватывая ее левой рукой.

Падение на кисти рук. При падениях вместе с противником нужно тщательно следить за тем, чтобы не опираться на кисти. Это не исправит положения, но может повести к повреждению руки. Однако при падениях с поворотом грудью вниз, чтобы не удариться лицом о ковер, нужно уметь амортизировать падение руками, опирающимися на кисти.

Из положения стойки на коленях. Стать на колени, вытянув руки вперед ладонями вниз. Не сгибая туловища, падать лицом вперед. Как только ладони коснутся ковра, упругим сгибанием локтевых суставов сначала замедлить, а затем и совсем приостановить падение туловища (чтобы не удариться о ковер).

Из положения основной стойки. Стать в основную стойку, вытянув руки вперед ладонями вниз. Не сгибая туловища, падать вперед, амортизируя падение руками, как описано выше.

а *б*

Рис. 21. Падение на спину через партнера, стоящего на коленях и предплечьях

Из положения основной стойки с поворотом. Стать в основную стойку, опустив руки вдоль тела. Не сгибая туловища, падать назад; как только тело окажется по отношению к ковру примерно под углом 60°, сделать резкий поворот кругом налево и закончить падение грудью вниз, амортизируя его руками.

То же падение проделать с поворотом кругом направо.

Падение на спину через партнера, стоящего на коленях и предплечьях. Партнер стоит на коленях и опирается предплечьями обеих рук о ковер. Стать вплотную к его правому боку спиною к нему (рис. 21, а).

Приседая и сильно прижимая подбородок к груди, сделать перекат назад по спине партнера и упасть на спину, делая сильный удар руками по ковру (рис. 21, *б).*

Кувырок в воздухе, держась за руку партнера. Правой рукой захватить правую руку партнера за внутреннюю часть его запястья. Партнер держит вас так же. Обоим борцам стать лицом в одном направлении, вытянуть левую руку вперед ладонью вниз. Над соединенными руками сделать точно такой же прыжок, как при кувырке вперед через палку, и падать на левый бок. В момент падения партнер должен поддерживать вас за руку, смягчая падение (рис. 22).

а *б* *в*

Рис. 22. Кувырок в воздухе, держась за руку партнера

Падение на спину через горизонтальную палку. Двое товарищей держат за концы палку, которую подводят в горизонтальном положении к подколенным сгибам самбиста (рис. 23, *а).*

Самбист вытягивает вперед руки и, сгибая туловище вперед, садится за палку. Опустив ягодицы возможно ниже, он начинает падать назад, сильно прижимая подбородок к груди. Руки должны обогнать туловище и прийти на ковер прямыми, производя удар ладонной поверхностью. За ними должны опуститься лопатки (рис. 23, б).

В последний момент падения товарищи, держащие палку, слегка приподнимают ее. Самбист смягчает свое падение, цепляясь голенями за палку.

Падение на спину прыжком. Принять положение приседа, прижав подбородок к груди, вытянув руки вперед ладонями вниз Слегка подпрыгнув, подкинуть ноги вверх и быстро сделать сильный удар руками

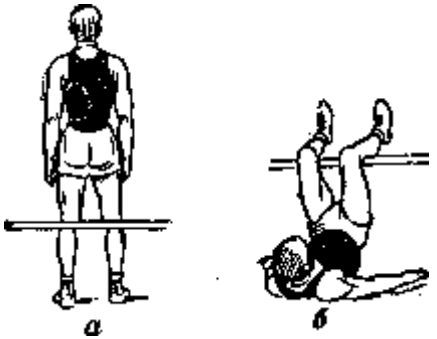


Рис. 23. Падение на спину через горизонтальную палку

по ковру, руки должны первыми коснуться ковра, вслед за ними на ковер должны прийти лопатки. Затем следует мягко перекатиться на спине с лопаток на крестец.

Голова на протяжении всего падения наклонена вперед, подбородок прижат к груди; ноги вместе, колени полусогнуты. Несмотря на умение падать, самбисты при проведении бросков должны тщательно страховать друг друга.

Для того чтобы облегчить усвоение страховки» во всех описываемых ниже бросках указывается, как нужно страховать падающего,

---

Глава IV

ТЕХНИКА БОРЬБЫ САМБО

Чтобы правильно понять и освоить технику борьбы самбо, нужно вначале получить точное представление о спортивной схватке двух самбистов, в которой эта техника будет находить свое конкретное применение.

Схватка происходит в специальных куртках с матерчатым поясом. За пояс и любую часть куртки выше его разрешаются любые захваты.

Можно захватывать руки и ноги противника и действовать ногами против его ног, рук и туловища.

Перед началом схватки самбисты становятся на противоположных по диагонали углах ковра. По свистку судьи борцы идут на середину ковра и обмениваются рукопожатием. После этого, пройдя вперед два шага, они делают поворот кругом через левое плечо, становятся лицом один к другому и начинают схватку.

Цель схватки—чистая победа, она присуждается за бросок противника на всю спину, при котором бросивший остается на ногах, или за так называемый «болевой прием», проведенный при борьбе лежа, в результате которого противник подает сигнал о сдаче.

Если невозможно добиться чистой победы, то схватка выигрывается с явным преимуществом, по очкам и с небольшим преимуществом. Об оценке различных бросков и удержаний см. стр. 81 и 94.

Если во время схватки один из самбистов наберет три очка при условии, что противник не провел ни одного приема, оцениваемого хотя бы в пол-очка, схватка прекращается и самбисту, набравшему 3 очка, присуждается победа с явным преимуществом (в укороченное время).

Если чистой победы или победы с явным преимуществом в укороченное время не было, то по истечении 6 ми-

нут для новичков и 10 минут для разрядников подсчитываются очки и объявляется победитель.

Если самбисты проводят приемы поочередно и в конце схватки окажется, что один из них за приемы набрал на 4 очка больше, чем его противник, ему также присуждается победа с явным преимуществом (в полное время).

Победа по очкам присуждается самбисту, набравшему на 1 очко (до 4) больше, чем его противник.

Победа с небольшим преимуществом присуждается самбисту, имеющему преимущество перед противником менее чем в 1 очко. Во время борьбы самбист имеет право перекатываться по своей спине как для проведения некоторых бросков, так и для выходов из затруднительных положений при борьбе лежа.

Во время борьбы запрещается: бросать противника на голову или бросать, падая на противника всем телом; делать какие бы то ни было удушающие захваты; наносить удары; скручивать шею, сжимать голову ногами и придавливать ее к ковру; касаться лица противника; надавливать на любую часть тела локтем или коленом; делать захваты за пальцы на руках и ногах; проводить болевые приемы при борьбе стоя; делать загиб руки за спину; проводить болевые приемы рывками.

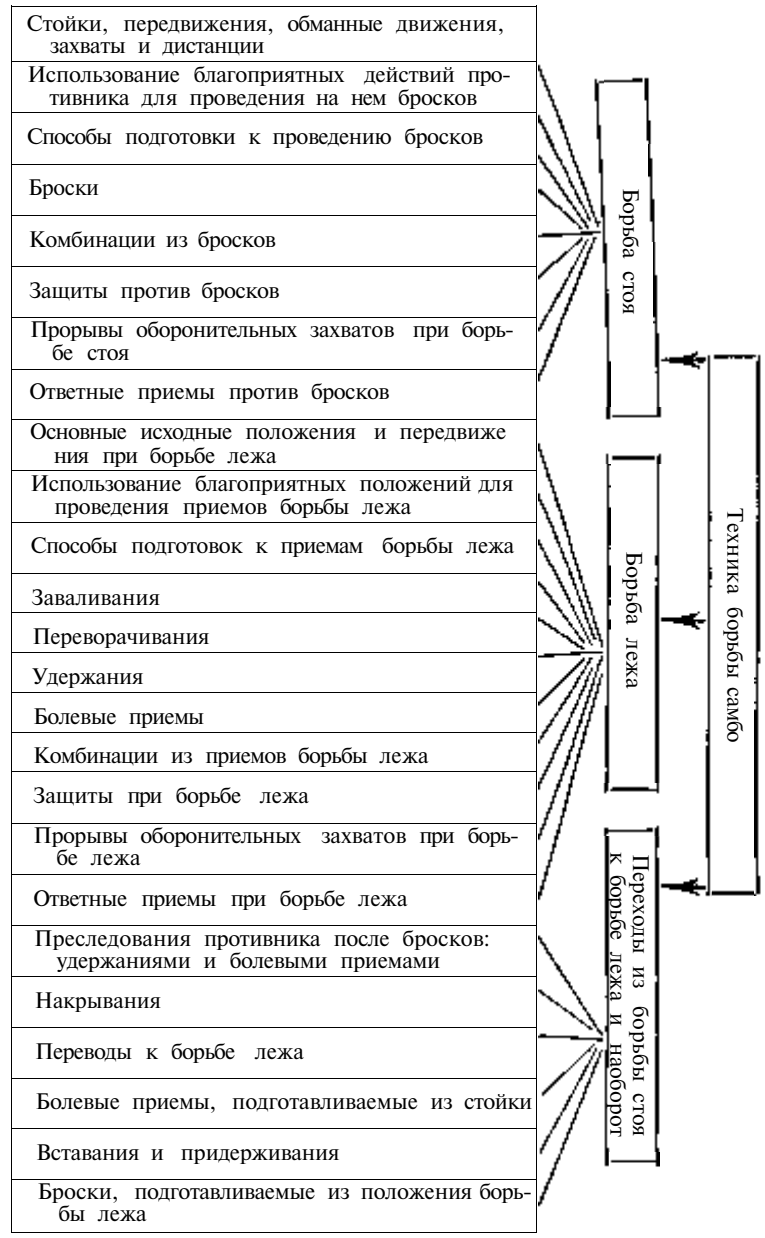
По окончании схватки самбисты становятся каждый на тот угол ковра, с которого они начинали схватку. После объявления результата они выходят на середину ковра, пожимают друг другу руки и уходят.

Техника борьбы самбо складывается: из техники борьбы стоя, техники борьбы лежа и переходов от борьбы стоя к борьбе лежа и от борьбы лежа к борьбе стоя.

Эта техника содержит основные приемы, дающие победу (броски, болевые приемы и удержания), подсобные приемы, а также различные действия, которые сами хотя и не приносят победы, но облегчают ее завоевание или затрудняют достижение победы противником.

Для наглядного представления техники борьбы самбо ниже приводится схематическое изображение разделов этой техники.

Дальнейшее описание техники соответствует порядку, принятому в данной схеме,



ПРИЕМЫ БОРЬБЫ СТОЯ

Когда при борьбе самбисты касаются ковра только своими ступнями, происходит борьба стоя.

Однако ради проведения бросков самбист может, начиная прием, становиться на колени, падать на бок или даже на всю спину.

Уходы за ковер или выталкивания противника за его границы, а также переходы к положению борьбы лежа без проведения приема являются уклонением от честной борьбы и иногда ставят пользующегося такими маневрами в более выгодные условия по отношению к его товарищам. Поэтому при борьбе стоя каждый самбист должен придерживаться площади ковра и не касаться его до начала проведения приема ничем, кроме своих ступней.

Стойка, дистанции, захваты и передвижения

Стойка самбиста должна быть устойчивой, подвижной и одновременно с этим удобной для защиты и нападения. Решающее значение в стойке имеет правильная постановка ног и положение туловища. Положение и перестановка ног обеспечивают крайне важное условие в борьбе — устойчивость и безопасность маневрирования по ковру.

Величина площади опоры зависит от индивидуальных особенностей борца и прежде всего от длины его ног. За основу расстояния между ступнями следует принять ширину своих плеч. В зависимости от роста это расстояние можно немного увеличивать в пределах $2^1/_2$—3 ступней в длину.

Ступни самбиста оказываются не в квадратной площади опоры, а в несколько удлиненной. Поэтому большую роль в стойке играет направление средней линии площади опоры. Если расставить ноги только в ширину (рис.24,/), то такая стойка будет устойчивой в боковых направлениях и неустойчивой в передне-заднем направлении. Правильнее расставлять ступни по диагонали (рис. 24, 2).

Наилучшее положение ступней будет параллельное **и** развернутое в направлении- стоящей сзади ноги примерно под углом 35—45° (рис. 24, *3),*

Ноги должны быть выпрямлены в коленях, но не напряжены Стойка может быть «правая», если впереди находится правая нога, и «левая», если впереди левая нога.

Иногда употребляется так называемая фронтальная стойка, при которой ступни находятся на одной линии и расставляются только в ширину.

Туловище следует держать прямо, так как при наклоненном вперед туловище затрудняется использование ног

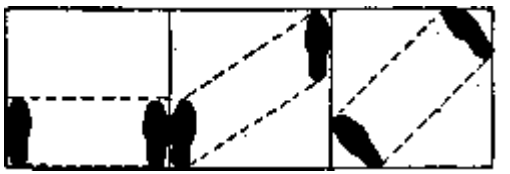


Рис. 24. Расположение ступней при разных стойках

в процессе борьбы: они слишком удалены от противника. Кроме того, при наклоненном туловище труднее сохранять равновесие.

При правильной стойке проекция центра тяжести тела должна находиться почти в центре площади опоры, немного ближе к ноге, стоящей сзади, для того чтобы нога, стоящая впереди, как наиболее часто атакуемая, могла быть более подвижной. Конечно, в ходе борьбы часто приходится сгибать ноги, ставить ступни на одну линию (фронтальная стойка) и наклонять туловище, но следует неизменно возвращаться в прямую правую и левую стойку— положение, удобное как для зашиты, так и для нападения (рис. 25).

Рис 25. Наиболее распространенная стойка самбистов (основная стойка)

Некоторые самбисты неплохо владеют так называемой низкой стойкой, но она не должна быть продолжительной и ее следует использовать как естественный переход к проведению некоторых приемов или защиты против определенных действий противника.

При борьбе стоя расстояние между двумя борцами на зывается дистанцией

Дистанция в основном, определяется захватом.

В борьбе самбо различают пять дистанций.

1. Дисганция вне захвата — при которой самбисты не касаются друг друга и выискивают удобный для атаки момент, передвигаясь по ковру и делая всевозможные обманные движения руками без захватов противника (рис.26,1).

2. Дальняя дистанция — при которой самбисты захватывают друг друга за рукава одной или обеими руками (рис. 26, *2)*.

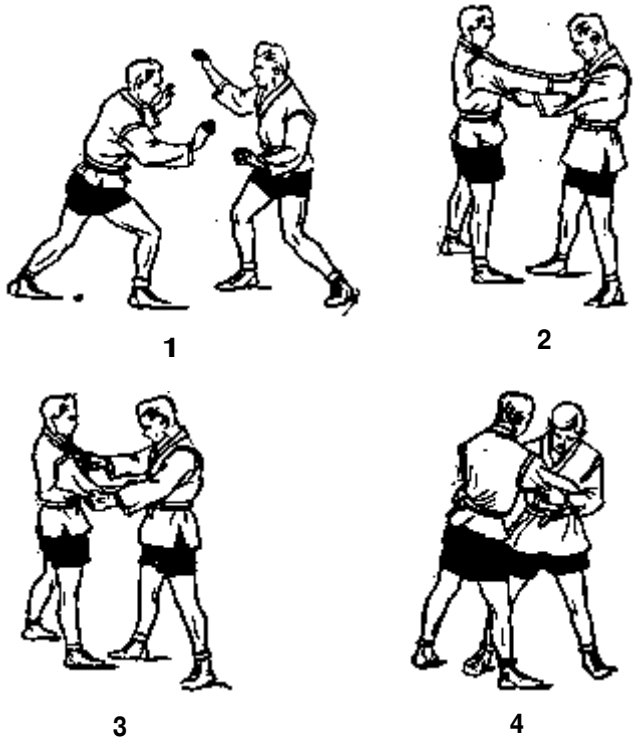


Рис. 26. Дистанции

3. Средняя дистанция — при которой самбисты захватывают друг друга за одежду на передней части туловища или одной рукой за рукав, а другой за одежду на передней части туловища (рис. 26, *3)*.

4. Ближняя дистанция. Борцы захватывают одной рукой за рукав или одежду на груди, а другой за одежду на спине или за ногу (рис. 26,4).

5. Дистанция вплотную. Борцы обхватывают друг друга, прижимаясь туловищем один к другому или обвивая ногу ногой.

Борьба за удобный. захват одновременно является и борьбой за дистанцию. Очень редко обоих борцов удовлетворяет одна и та же дистанция.

Умение добиться желаемого захвата и использовать его для проведения приема составляет очень важную часть борьбы стоя.

Захваты делятся на основные и ответные. Самбист, сумевший захватить противника первым, проводит основной захват. Опоздавший захватить первым приспосабливает свой захват к условиям, предоставленным его противником, — это и будет ответный захват.

Но если самбиста не устраивает предлагаемая дистанция или захват противника, он вырывается из захвата и, в свою очередь, предлагает свой захват.

Если самбист, сближаясь с противником, желает добиться дальней или средней дистанции, то он держит свои руки вытянутыми. Если же самбист устремляется к ближней дистанции или дистанции вплотную, то, сближаясь, он держит свои руки поджатыми.

Основные захваты при борьбе стоя. При борьбе стоя применяются следующие основные захваты:

1. Захват под локтями: захват одежды под разноименными локтями противника (рис. 27, *1,* самбист спрара).

2. Захват рукавов сверху: захват одежды на плечевых частях разноименных рук противника сверху (рис. 27, 1, самбист слева).

3. Захват над ключицей. Захват одной рукой одежды под локтем, другой — одежды над одноименной ключицей (рис. 27, *2)*.

4. Захват проймы. Захват одной рукой одежды под локтем, другой — одежды под разноименной подмышкой противника (рис. 27, 3).

5. Захват на груди. Захват одной рукой одежды под локтем, другой — на груди (рис. 27, *4)*.

6. Захват накрест. Захват одежды на груди за одноименные отвороты (рука, одноименная с бедром, которое будет подворачиваться, или с ногой, которая будет прово-

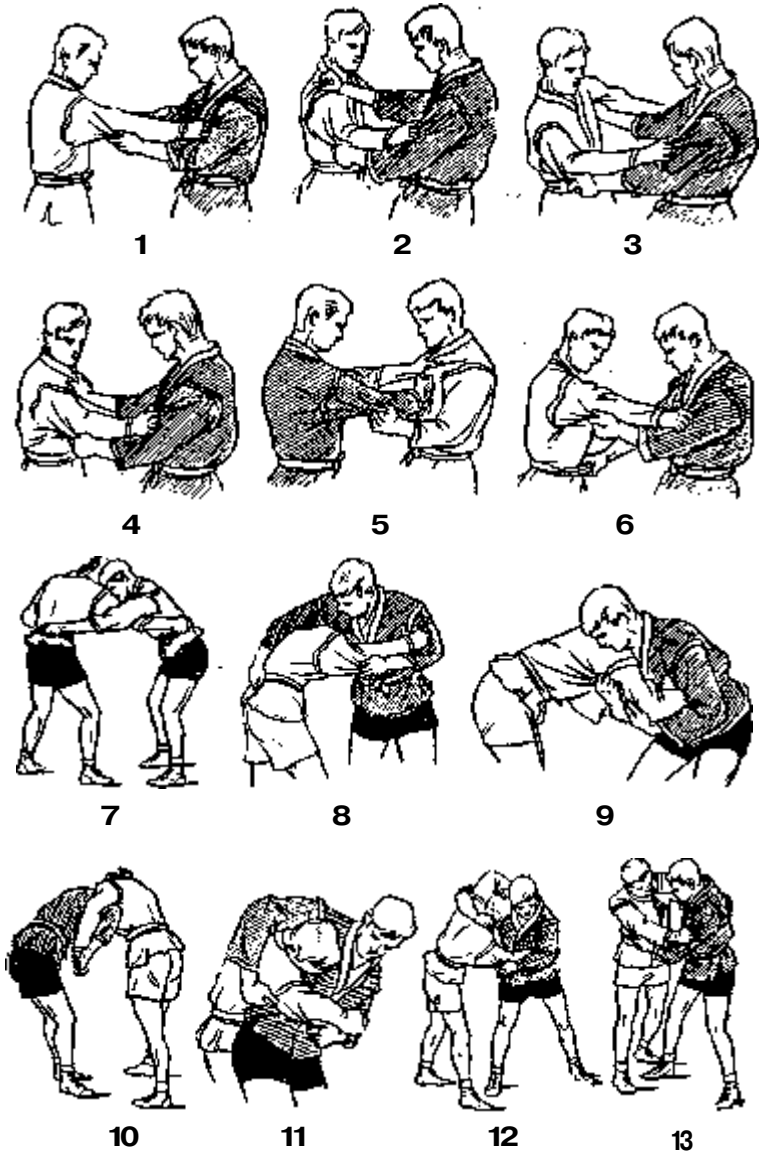


Рис. 27. Захваты при борьбе стоя

дить подхват, должна быть ниже второй руки) (рис. 27, 5).

7. Захват пояса спереди. Захват одной рукой одежды под локтем, другой пояса противника спереди (рис. 27, 6).

8. Захват пояса из-под руки. Захват одной рукой одежды под локтем, другой пояса на спине противника из-под его разноименной руки (рис. 27, 7, самбист слева).

9. Захват пояса через руку. Захват рукой одежды под локтем, а другой пояса на спине противника через его разноименную руку (рис. 27, 7, самбист справа).

10. Захват пояса через плечо. Захват одной рукой одежды под локтем, а другой пояса на спине через одноименное плечо (рис. 27, 8).

И. Захват одной руки двумя (рис. 27, *9).*

12. Обратный захват руки под плечо (рис. 27, *10).*

13. Захват головы и руки (рис. 27, *11).*

14. Захват головы из-под руки (рис. 27, *12).*

15. Захват одежды на груди из-под руки (рис. *27,13).*

16. Захват ноги снаружи. Захват одной рукой одежды под локтем, другой—разноименной ноги снаружи за подколенный сгиб (рис. 85, *а).*

17. Захват ноги изнутри. Захват одной рукой одежды под локтем, другой — одноименной ноги изнутри за подколенный сгиб. (рис. 42—1, *а).*

18. Внутренний захват. Захват 'бортов куртки изнутри разноименными руками, держа ладони развернутыми кнаружи.

Проводя внутренний захват, руки следует держать выше рук противника.

К перечисленным захватам можно добавить любые захваты, согласующиеся с правилами борьбы самбо и удобные для проведения того или иного приема.

Ответные захваты при борьбе стоя. Наиболее типичные ответные захваты при борьбе стоя:

1. В ответ на захват одежды под локтями можно провести захват одежды на плечах.

2. В ответ на захват одежды на плечах можно провести захват одежды под локтями.

3. В ответ на захват одежды над ключицей можно провести захват одежды под одноименной подмышкой.

4. В ответ на захват разноименной подмышки можно провести захват одной руки. Для этого нужно зажать

запястья противника под мышкой и обеими руками захватить одежду на плечевой части той же руки (рис. 27, 9).

5. В ответ на захват одежды на груди накрест можно провести захват одежды под локтями или внутренний захват.

6. В ответ на захват пояса спереди можно провести обратный захват руки под плечо, т. е. захватить разноименной рукой запястье противника изнутри на руке, держащей ваш пояс. Кроме того, подводя локоть изнутри, надо захватить этой же рукой под мышку одноименную руку противника (рис. 27, *10).*

7. В ответ на захват пояса из-под руки можно провести захват головы; для этого одной рукой провести захват одежды под локтем, а второй захватить, голову противника локтевым сгибом, а кистью той же руки одноименную подмышку со стороны спины (рис. 27, *11).*

8. В ответ на захват пояса из-под руки провести захват одежды на груди из-под руки (рис. 27, *13).*

9. В ответ на захват пояса из-под руки можно сделать нырок под руку противника, сблизиться с ним и обхватить его туловище одной рукой, второй захватить ногу.

10. В ответ на захват над ключицей можно провести захват головы из-под руки. Для этого из-под руки противника обхватите его шею (рис. 27, *12).*

Передвижение самбиста по ковру. Как бы ни была устойчива стойка самбиста, но если он стоит на одном месте, то любой толчок или рывок со стороны противника грозит самбисту потерей равновесия.

Для восстановления равновесия нужно передвигаться в сторону толчков и рывков противника. При передвижении необходимо учитывать, что, делая каждый шаг, самбист на какое-то мгновение оказывается на одной ноге и в это время его положение мало устойчиво. Кроме того, самбист оказывается в неустойчивом положении при любом скрещивании ног. Понятно поэтому, какое большое значение имеет при борьбе стоя правильное передвижение и как важно уяснить себе его основы и практически освоить их.

Как правило, для передвижения надо сначала делать шаг той ногой, которая стоит ближе к цели передвижения, а затем подшагнуть другой ногой для сохранения обычного расстояния между ступнями. Например, нападающий стоит в положении правой стойки и ему нужно продвинуться вперед. В этом случае нужно сделать шаг вперед. В этом случае нужно сделать шаг вперед правой ногой и тут же подшагнуть левой.

Передвигаясь, надо стараться возможно меньше стоять на одной ноге и в стойке шире обычной. Для этого нужно уметь передвигаться не только правильно, но и быстро.

Передвигаясь, не следует делать подряд несколько одинаковых движений: противник может это подметить и использовать в своих интересах.

Следует всегда избегать бесцельных передвижений. Нужно постоянно стремиться занять по отношению к противнику положение, выгодное для проведения задуманного приема.

Если противник хочет захватить или атаковать своей ногой вашу стоящую впереди правую ногу, то, переменив правую стойку на левую, вы лишаете его возможности провести намеченные приемы.

Благоприятные действия противника для проведения на нем бросков и способы подготовки к броскам

В схватке самбистов встречаются такие моменты, когда для проведения того или иного броска имеются весьма благоприятные условия.

Как бы ни были коротки эти моменты, ими очень выгодно воспользоваться.

Такие моменты наиболее часто встречаются, когда противник:

1) отвлечен чем-либо, не относящимся к борьбе на ковре,

2) находится в неустойчивом положении:

а— наклоняется вперед и оказывает давление на самбиста (рис. 28, а);

б— переносит тяжесть тела назад и тянет на себя (рис. 28, *б);*

в— переносит тяжесть тела на одну ногу (рис.29,30);

г— скрещивает ноги (рис. 31);

д— прыгает вокруг партнера;

е— после броска поднимается с ковра, не отпуская захвата и опираясь на партнера (рис. 32).

Для использования перечисленных и многих других благоприятных моментов необходимо развивать быстроту

реакции, а также изучать и осваивать соответствующие каждому такому случаю приемы.

Если противник во время борьбы отвлекается, то немедленно проводите нападение тем броском, который у вас хорошо тренирован и соответствует направлению усилия противника.

Так, например, если противник наклоняется вперед и оказывает давление на самбиста (рис. 28, а), следует, делая сильный рывок в направлении действия силы против-

а *б*

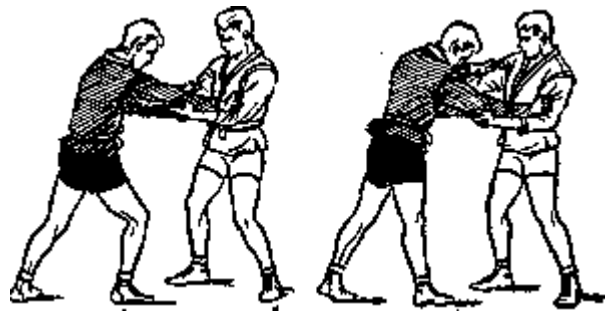
Рис. 28. Противник напирает *(а)* и тянет на себя (б)

ника, провести один из следующих бросков: бросок через голову (см. рис. 81); бросок через бедро (см. рис. 91); бросок захватом руки под плечо (см. рис. 96); бросок захватом руки на плечо (см. рис. 98); бросок через плечи (см. рис. 102).

Если противник тянет на себя самбиста (рис. 28, б), то резко и сильно толкнув противника в направлении его тяги и немного вниз, следует провести один из следующих бросков: заднюю подножку (см. рис. 43); отхват (см. рис. 84); подбив (см. рис. 87); зацеп изнутри (см. рис. 54); бросок захватом двух ног (см. рис. 112).

Если противник переносит тяжесть своего тела на впереди стоящую ногу, то прежде всего обратите внимание — прямая эта нога у него или согнутая. Если она согнутая (см. рис. 29, *а),* следует захватить ее руками; проводить обвив (см. рис. 62); отхват (рис. 84); подбив (см. рис. 87). Если же она прямая (рис. 29, б), надо проводить переднюю подсечку (см. рис. 68); подсад голенью (см. рис. 75); подхват (см. рис. 89).

Если противник переносит тяжесть тела на ногу, отставленную назад (рис. 30), то следует проводить боковую подсечку (см. рис. 65) выставленной вперед ноги.



а *б*

Рис. 29. Противник переносит тяжесть тела на впереди стоящую ногу, сгибая ее *(а)* и держа ее прямой *(б)*

Если противник скрещивает ноги (рис. 31), очень хорошо проводить боковую подсечку (см. рис. 65); двойной

Рис. 30. Противник переносит тяжесть тела на ногу, отставленную назад

Рис. 31. Противник скрещивает ноги

подбив (см. рис. 88); заднюю подножку (см. рис. 43); боковую подножку (см. рис. 53).

Если противник прыгает, то, подсаживая его во время прыжка усилием своих рук вверх и тем самым увели-

чивая его прыжок, надо провести боковую подсечку, переднюю подсечку (см. рис. 68) или переднюю подсечку в колено (см. рис 70).

Если противник поднимаясь с коленей, опирается на самбиста (рис. 32, а), то, помогая противнику вставать усилием своих рук, проводите боковую подсечку под ту ногу, которую он первую поставит стопой на ковер (рис. 32, *б* и *в)*.

Рис. 32. Противник, вставая с коленей, опирается на самбиста. Самбист проводит боковую подсечку

Под эту же ногу хорошо проводить и заднюю подножку (см. рис. 43, *в)*.

Опытный противник редко становится сам в рискованное для него положение. Поэтому в схватке необходимо уметь искусственно, хотя бы на мгновение, создать такое положение, при котором удобно провести задуманный бросок.

Другими словами, надо уметь подготовить противника к проведению броска,

Одна и та же подготовка может служить прекрасным началом для многих бросков. Разберем наиболее распространенные способы подготовки, которые имеет смысл изучить вначале отдельно от бросков, чтобы в дальнейшем применять их в проведении разных бросков и с разными захватами.

Сбивание на одну ногу. Оба самбиста в положении правой стойки. Захватить левой рукой одежду под правым локтем, а правой пройму под левой подмышкой противника. В тот момент, когда при продвижении вперед или вправо-вперед противник будет становиться на правую ногу, сделать одновременно с небольшим шагом левой ногой назад сильный рывок левой рукой вниз и на себя-влево, а правой рукой — на себя-влево и вверх. Рывок должен быть сделан в направлении продолжения линии между левой и правой ступнями противника, причем правое плечо его должно направляться под углом 45° вниз, а левое под тем же углом вверх (рис. 33).

Рис. 33. Сбивание на одну ногу (при различных захватах)

С этой подготовкой хорошо проводить переднюю подножку (см. рис. 49); переднюю подсечку (см. рис. 68); подхват (см. рис. 89) и многие другие броски.

Сбивание на носки. Оба самбиста в положении правой стойки. Захватить левой рукой одежду под правым локтем, а правой за пояс на спине из-под левой руки противника, обеими руками сделать рывок в направлении носков противника и вверх. Чтобы определить направление рывка более точно, нужно мысленно провести линию между ступнями противника и от середины ее в сторону носков наметить перпендикуляр (рис. 34).

С этой подготовкой хорошо проводить: переднюю подсечку в колено (см. рис. 70); бросок захватом руки на плечо (см. рис. 98); бросок захватом руки под плечо (см. рис. 96) и многие другие приемы.

Сбивание на пятку. Оба самбиста в положении правой стойки. Захватите рукава противника и сделайте короткий, но энергичный толчок обеими руками в направлении пятки той ноги противника, которая стоит у него сзади (рис. 35,1).

При особо удачном сбивании на пятку впереди стоящая нога противника слегка отделяется от ковра.

С этой подготовкой хорошо проводить боковую подсечку и захватывать ногу противника.

Сбивание на пятки. Оба самбиста в положении правой стойки. Захватите рукава противника. Мысленно

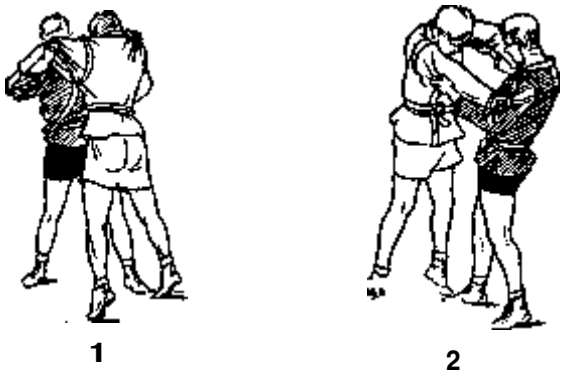


Рис. 34. Сбивание на носки (при различных захватах)

проведите линию между пятками противника и от середины этой линии восстановите перпендикуляр. Коротким,

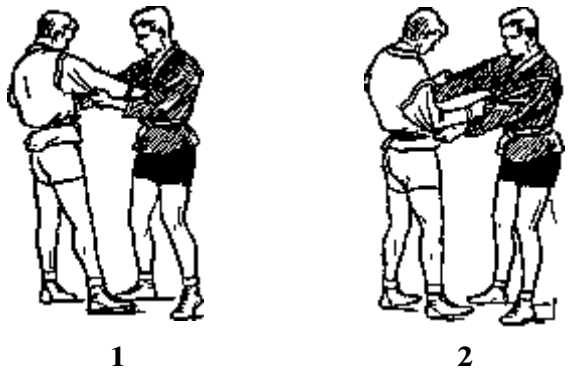


Рис. 35. Сбивание на пятку (/) и сбивание на пятки *(2)*

но энергичным толчком обеими руками от себя и вниз в направлении данного перпендикуляра заставьте противника перенести вес его тела на пятки. При особо удачном сбивании на пятки оба носка противника слегка приподнимаются от ковра (рис. 35, *2)*. С этой подготовкой хорошо проводить заднюю подножку, отхват, подбив и зацеп изнутри.

Осаживание на одну ногу. Оба самбиста в положении правой стойки. Захватить одежду под правым локтем противника левой рукой. В тот момент, когда противник будет становиться на правую ногу, быстро положить предплечье своей правой руки сверху на его правый локтевой сгиб и всем своим весом заставить противника перенести его вес на правую ногу, которую он от неожиданности немного согнет в колене (рис. 36, 1). С этой

Рис. 36. Осаживание на одну ногу (1) и на обе ноги *(2)*

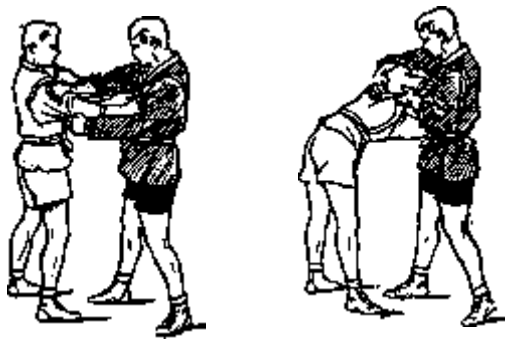
подготовкой хорошо проводить: заднюю подножку (см. рис. 43); захват левой рукой правой ноги противника снаружи за подколенный сгиб, а с этим захватом осуществлять заднюю подножку с захватом ноги снаружи (см. рис. 47) и отхват с захватом ноги снаружи (см. рис. 85).

Осаживание на обе ноги. Оба самбиста в положении правой стойки. Захватить одежду под локтями. В тот момент, когда противник будет становиться на правую ногу, быстро сделать сильный рывок обеими руками вниз-назад. В рывок необходимо вложить вес своего тела и стремиться не только заставить противника перенести тяжесть тела на пятки, но и хотя бы немного согнуть колени (рис. 36, *2)*.

С этой подготовкой хорошо проводить: бросок захватом двух ног (см. рис. 112); двойной подбив (см. рис.88); двойной зацеп (см. рис. 64) и другие приемы.

Сгибание противника захватом подмышки. Оба самбиста в правой стойке. Левой рукой захватить одежду

под правым локтем противника, **а** правой рукой захватить через его правое плечо правую подмышку со стороны спины. Левой рукой потянуть влево, а правой сделать сильный рывок вниз и вправо, наклоняя противника вправо от себя (рис. 37).



1 2

Рис. 37. Сгибание противника захватом подмышки

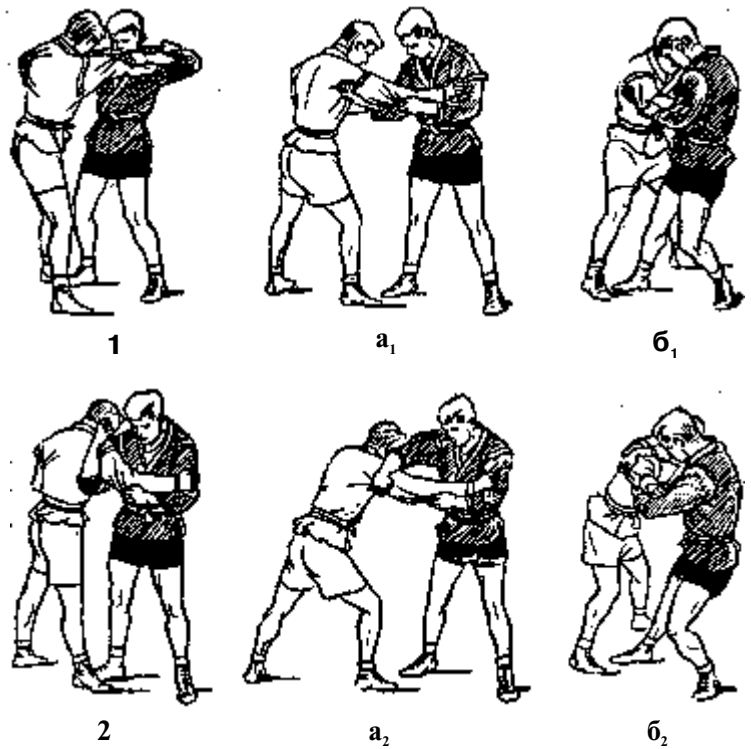
С этой подготовкой хорошо проводить: бросок через голову с захватом головы под плечо (см. рис. 82); бросок через голову с захватом пояса на спине (см. рис. 82); переворот с захватом пояса спереди и сзади (см. рис. 119) и другие приемы.

Заведение. Эта подготовка может быть выполнена при различных захватах (рис. 38, *1, 2, а*,$_1$ *а*$_2$*)*. Оба самбиста в положении правой стойки. Захватить одежду на плечах противника. Левой рукой потянуть в направлении его правой ступни, чтобы заставить перенести на нее вес тела. Правой рукой потянуть левую часть тела противника вверх и рывком «завести» противника так, чтобы он вынужден был сделать левой ногой большой дугообразный шаг вперед-влево (рис. 38, 1).

С этой подготовкой хорошо проводить: зацеп изнутри (см. рис. 55); подсечку изнутри (см. рис. 73); все броски **с** захватом ноги снаружи и другие приемы.

Заведение захватом руки локтевым сгибом. Оба самбиста в положении правой стойки. Захватить левой рукой одежду на правом предплечье противника **и** потянуть влево, перенося тяжесть его тела на его правую ногу.

Локтевым сгибом правой руки обхватите снизу правое плечо противника как можно ближе к подмышке. Усилием туловища и правой руки вверх и вправо от себя заведите противника вправо (рис. 38, *2)*.



1 а$_1$ б$_1$

2 а$_2$ б$_2$

Рис. 38. Заведение (при различных захватах)

С этой подготовкой хорошо проводить: бросок захватом руки на плечо (см. рис. 98); подсад голенью (см. рис. 75); переднюю подножку (см. рис. 49) и другие приемы.

Поворот туловища до скрещивания ног. Оба самбиста в положении правой стойки. Захватить одежду на плечах противника. В тот момент, когда противник будет становиться на правую ногу, левой рукой потянуть его

за рукав вниз и немного влево, заставив его перенести на правую ногу всю опору. Одновременно правой рукой потянуть одежду вверх, в сторону его спины так, чтобы повернуть его туловище, а левую ногу противника скрестить сзади с его правой ногой (рис. 39).

Рис. 39. Поворот туловища до скрещения ног

С этой подготовкой хорошо проводить: заднюю подножку (см. рис. 43); боковую подсечку (см. рис. 65); двойной подбив (см. рис. 88) и другие приемы.

Поворот противника. Оба самбиста в положении правой стойки. Левой рукой захватить снаружи правое запястье противника, а правой рукой плечевую часть той же руки снизу. Обеими руками сделать сильный рывок на себя и вправо, заставляя противника повернуться к вам спиной. Правой рукой стараться переместить правое плечо противника возможно больше вправо и вверх. Сделав энергичный рывок левой рукой, освободить ее, чтобы сделать захват, необходимый для осуществления задуманного броска (рис.40).

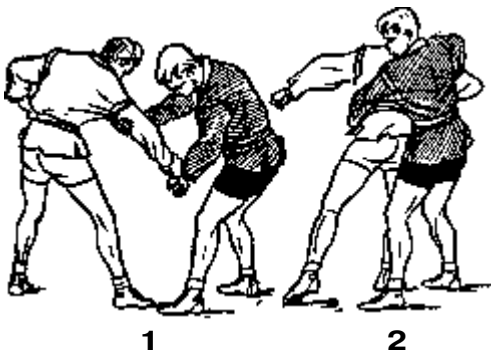


Рис. 40. Поворот противника

Рис. 41. Поворот руки противника

С этой подготовкой хорошо проводить: заднюю подножку (см. рис. 43); подбив (см. рис. 87); задний переворот (см. рис. 122) и другие приемы.

Поворот руки противника. Оба в правой стойке. Левой рукой захватить сверху одежду на правом рукаве противника, а правой кистью поймать и захватить снаружи его левое запястье так, чтобы ваш большой и указательный пальцы были ближе к его кисти.

Поворачивая левую руку противника внутрь, опустите захваченное запястье вниз и вправо (рис. 41).

С этой подготовкой хорошо проводить бросок через плечи (см. рис. 102); бросок через бедро (см. рис. 91); подхват (см. рис. 89); броски с захватом ноги снаружи и другие приемы.

Приподнимание противника. Приподнимание противника тем легче осуществить, чем ниже будет произведен захват и чем короче дистанция в момент поднимания. Приподнимать противника самбисту необходимо так, чтобы не дать ему возможности зацепить ногами ноги нападающего.

С этой подготовкой хорошо проводить перевороты, соединяя их с боковыми подсечками, подсадами и подхватами.

Вызов отставления ноги противника. Противник в положении левой, нападающий правой стойки. Левой рукой захватить одежду под правым локтем; правой рукой сделать попытку захватить левую ногу противника. В тот момент, когда противник, желая обезопасить ногу, отставит ее назад, вес его тела окажется перенесенным на правую ногу (рис. 42, *2).*

С этой подготовкой правую ногу противника хорошо атаковать: задней подножкой (см. рис. 43) и захватывать ее левой рукой снаружи за подколенный сгиб. Кроме того, можно проводить бросок через плечи (см. рис. 102) и другие приемы.

Комбинированные подготовки к броскам Эти подготовки преследуют цель обмануть настороженность противника и вместо броска, следующего за первой подготовкой, провести вторую подготовку, которая дезориентирует противника, и создать положение, удобное для проведения броска, задуманного самбистом.

Комбинаций из подготовок к броскам можно составить очень много. Вот, например, некоторые из них:

1) поворот туловища до скрещения ног от заведения;

2) поворот туловища до скрещения ног от сбивания на одну ногу;

3) заведение от сбивания на одну ногу;

4) сгибание противника захватом подмышки от сбивания на одну ногу;

5) поворот противника от вызова отставления ноги противника.

Длительные подготовки к броскам. Эти подготовки направлены к тому, чтобы посредством длительных воздействий на противника добиться в его стойке тех изменений, которые будут содействовать выполнению броска, задуманного самбистом. Из наиболее употребительных длительных подготовок можно, например, привести:

1) для проведения бросков с захватом ног или пояса из-под руки — неоднократные попытки захватить голову противника, вызывающие выпрямление его стойки;

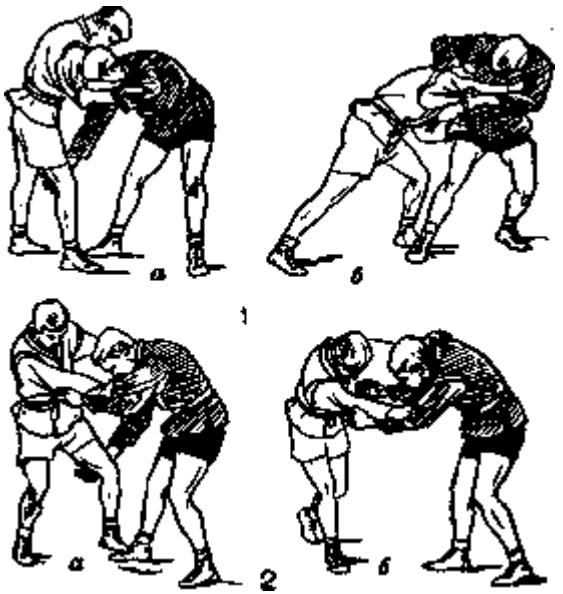


Рис. 42. Вызов отставления ноги противника (с разными целями))

2) для проведения бросков с захватом головы противника или пояса через его плечо — неоднократные попытки захватить ноги противника, вызывающие отставление его ног и наклон его туловища вперед;

3) для проведения бросков в направлении от себя — использование беспрерывных рывков и тяги на себя; вызывающих через противодействие противника его тягу;

4) для проведения бросков противника вперед—создание давления на противника и беспрерывное оттеснение его, вызывающее его противодействие в виде давления на подготавливающего бросок;

5) для проведения бросков в сторону — использование беспрерывных рывков и тяги в сторону, противопо ложную задуманному броску (используя противодействие противника), или кружение противника в сторону предполагаемого броска (использование образующейся инерции).

Броски

Бросками называются приемы, посредством которых противника из занимаемого им положения борьбы стоя переводят в положение борьбы лежа. Этот перевод должен быть осуществлен не плавным опусканием противника на ковер или прижиманием его к нему, а посредством такого действия, которое обеспечивает полет противника в воздухе и четкое падение его тела. Самбист, проводящий бросок, может остаться на ногах или, начав прием, коснуться ковра какой-либо частью своего тела.

Так как положение лежа на спине является самым малоподвижным и, следовательно, выгодным для атакующего болевыми приемами и удержаниями, то целью каждого броска является прежде всего повержение противника на всю спину, причем бросившему всегда выгоднее оставаться над противником.

Но не все проводимые броски достигают намеченной цели. Некоторые выходят неполноценными из-за сопротивления противника, некоторые — из-за неудачных действий самого бросающего. Кроме того, положения, в которых остается бросивший, также различаются в зависимости от конструкции приема и мастерства самбиста, проводившего бросок.

Исходя из этого, в самбо принята следующая оценка бросков по их боевой и спортивной ценности.

Чистой победой оценивается бросок на всю спину, при котором бросивший остается (стоит) на ногах. Перекат в темп по всей спине, а также бросок на мост приравниваются к броску на всю спину.

Одним очком (+) оцениваются.

1) бросок на весь бок, при котором бросивший остается (стоит) на ногах;

2) бросок на всю спину, при котором проводивший его коснулся ковра какой-либо частью тела, кроме своих ступней.

Половиной очка ($^1/_2$) оцениваются:

1) бросок на ягодицы или на какую-либо часть туловища, при котором бросивший остается (стоит) на ногах;

2) бросок на бок, при котором проводящий его коснулся ковра какой-либо частью тела, кроме своих ступней.

Как активность самбиста оценивается:

1) бросок на колено, колени, четвереньки или даже касание рукой ковра, вызванное самбистом, при котором бросавший остается (стоит) на ногах;

2) бросок на ягодицы, колени или четвереньки, при котором проводивший коснулся ковра чем-либо, кроме своих ступней. Однако в этих случаях условием получения оценки является положение бросавшего. Он должен или оказаться сверху бросаемого, или первым подняться в стойку.

Броски в борьбе самбо весьма разнообразны. В прилагаемой таблице (см. стр. 83) приведена схема основных бросков борьбы самбо, систематизированных по их форме и характеру движений.

Такая систематизация дает возможность самбисту понять и прочно запомнить весь объем материала.

Ниже изложены лишь наиболее распространенные в данное время броски.

Броски в основном ногами

Это такие броски, при которых ноги самбиста действуют против ног или туловища противника и играют решающую роль. В некоторых бросках действиям ногой предшествует захват ноги противника рукой.

Подножки

Подножками называются такие броски, при которых нога самбиста в виде барьера подставляется сзади, спереди, сбоку одной или обеих ног противника и он

Основные броски борьбы самбо

Броски в основном ногами	Подножки	Задние подножки Передние подножки Боковые подножки
	Зацепы	Зацепы голенью изнутри Зацепы голенью снаружи Зацепы стопой изнутри Зацепы стопой снаружи Зацепы голенью и стопой (обвивы)
	Подсечки	Боковые подсечки Передние подсечки Задние подсечки Подсечки изнутри
	Подсады	Подсады голенью Подсады двумя голенями Подсады бедром Подсады стопой Подсад туловища с захватом двух пяток
	Подбивы	Отхваты Подбивы голенью Двойные подбивы Подхваты
Броски в основном туловищем	Броски через бедро	Броски через бедро Боковые броски через бедро Обратные броски через бедро
	Броски через грудь	Броски через грудь
	Броски через спину	Броски через спину с захватом головы Обратные броски через спину Броски с захватом руки под плечо Броски с захватом руки на плечо Броски с захватом руки в сгиб локтя Броски с захватом руки на предплечье Перетягивание Бросок перекатом
	Бросок через плечи	Броски через плечи (мельницы)
Броски в основном руками	Броски рывком	Броски рывками
	Броски с захватом ног	Броски с захватом двух ног Броски с обратным захватом двух ног Броски с захватом за пятки
	Броски переворотами	Передние перевороты Боковые перевороты Задние перевороты

переваливается через нее. В момент проведения подножки обе ноги самбиста касаются ковра.

Задняя подножка. Оба самбиста в положении правой стойки. Левой рукой захватить одежду под правым локтем противника, а правой над его правой ключицей.

Левой ногой шагнуть вперед-влево (носок развернув влево), поставив ее возле правой ступни противника (рис. 43, ***а*** и *б)*. Затем занести слегка согнутую правую

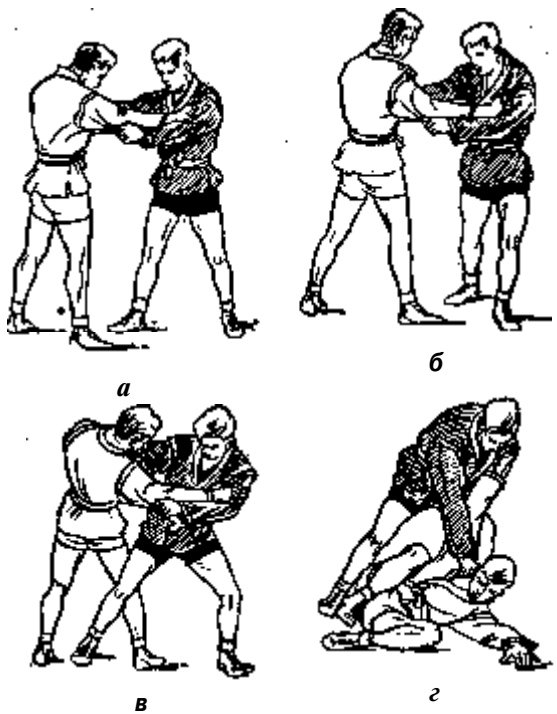


Рис. 43. Задняя подножка

ногу влево-вперед и подкашивающим движением поставить прямую правую ногу на всю ступню сзади правой ноги противника так, чтобы подколенный сгиб подбил подколенный сгиб правой ноги противника (рис. 43, *в)*.

В момент выполнения подножки тяжесть тела нападающего должна быть перенесена на согнутую в колене

левую ногу. Сильным рывком рук и туловища влево-вниз бросить противника к своему левому носку.

Падающего нужно страховать левой рукой за правую руку (рис. 43, *г)*.

Самостраховка: падение на левый бок.

Частая ошибка при разучивании задней подножки: перенесение тяжести тела на правую ногу и сгибание ее.

Заднюю подножку можно выполнить, падая на ковер вместе с противником. В этом случае в момент подбива ноги надо сильно подать свое туловище вперед и упасть вместе с противником (рис. 44).

Для страховки перенести правую руку через плечо противника вперед и смягчить падение скольжением правой ладони по ковру вперед-влево.

Рис. 44. Задняя подножка с падением

Заднюю подножку удобно проводить тогда, когда противник отступает, сгибает ноги и тянет на себя, а также, когда противник скрещивает ноги.

Лучшие .способы подготовки для проведения задней подножки:

а)осаживание противника на одну и на обе ноги;

б) заведение противника;

в) поворот туловища до скрещения ног;

г) поворот противника;

д) вызов отставления ноги противника.

Рис.45. **Задняя лодножка под две ноги**

Задняя подножка под две ноги. Если противник в положении узкой правой стойки, следует сделать заднюю подножку правой ногой так, чтобы ахиллесово сухожилие правой ноги нападающего оказалось прижатым вплотную к ахиллесову сухожилию левой ноги противника, (рис, 45). В остальном бросок проводится так же, как и задняя подножка под. одну ногу.

Если. противник передвигается в правую сторону (влево от нападающего), отставляя правую ногу и пристарляя к ней левую, то в момент отставления им **пра-**

вой ноги нужно шагнуть левой ногой вперед-влево, а в момент приставления противником левой ноги к правой сделать ему заднюю подножку правой ногой под обе ноги.

Хорошей подготовкой к проведению задней подножки под две ноги может служить поворот противника.

Задняя подножка под две ноги может быть использована как ответный прием против задней подножки и отхвата.

Задняя подножка с колена. Оба самбиста в положении правой стойки. Левой рукой захватить одежду под правым локтем противника, а правой над его правой ключицей. Сделав левой ногой шаг вперед на длину ступни, послать тело вперед и опуститься на левое колено. Одновременно правой ногой сделать заднюю подножку под правую ногу противника (рис. 46). Сильным рывком рук и туловища влево-вниз бросить противника к своему левому колену.

Рис. 46. **Задняя подножка с колена**

Падающего следует страховать, держа его левой рукой за правый рукав.

Самостраховка: падение на левый бок.

Подготовки к данному приему: заведение и поворот противника.

Задняя подножка с колена может быть использована как ответный прием против задней подножки и отхвата.

Задняя подножка с захватом ноги снаружи. Противник в положении левой, нападающий правой стойки.

Правой рукой захватить одежду противника под левым локтем, а левой одежду на его груди. Резким рывком заставить противника перенести тяжесть тела на правую ногу.

Чтобы не сблизить ног и не потерять равновесия, противник будет вынужден приподнять свою левую ногу от земли. Пользуясь этим моментом, захватить левую ногу противника правой рукой снаружи за подколенный сгиб.

Поворачивая туловище вправо, сделать заднюю подножку левой ногой под правую ногу противника и бросить его на землю к своему правому носку (рис. 47).

При разучивании приема страховать партнера левой рукой за одежду на его груди и правой рукой за левую ногу:

Самостраховка: падение на спину.

Кроме приведенной, подготовками к данному приему могут служить: заведение и осаживание противника на одну ногу.

Задняя подножка с захватом ноги снаружи может быть использована как ответный прием против передней подсечки и передней подсечки в колено.

Задняя подножка с захватом ноги изнутри. Оба самбиста в положении правой стойки. Захватить одежду под локтями противника. Неожиданно захватить правой ру-

Рис. 47. **Задняя подножка с захватом ноги снаружи**

Рис. 48. **Задняя подножка с захватом ноги изнутри**

кой правую ногу противника изнутри за подколенный сгиб и поднять ее к себе на правый тазобедренный сустав. Затем сделать заднюю подножку правой ногой под левую ногу противника с таким расчетом, чтобы ахиллесово сухожилие ноги нападающего прижалось вплотную к ахиллесову сухожилию ноги противника (см. рис.48).

При разучивании приема страховать падающего за правый рукав, отпуская захват его правой ноги.

Самостраховка: падение на левый бок. Подготовки к данному приему: поворот туловища до скрещения ног и осаживание на одну ногу.

Задняя подножка с захватом ноги изнутри может

быть использована как ответный прием против задней подножки, отхвата, подхвата и подсада голенью.

Передняя подножка. Противник в положении левой, нападающий правой стойки. Левой рукой захватить противника за правый рукав, а правой из-под его левой руки захватить одежду на его спине возле подмышки (за пройму). С поворотом туловища налево-кругом отвести левую ногу по дуге назад-вправо и поставить левую пятку возле левого носка противника (носки должны смотреть в одном направлении).

Рис. 49. Передняя подножка

Правую ногу для замаха завести влево-вверх и затем подкашивающим движением поставить ее для передней подножки так, чтобы правый подколенный сгиб нападающего упирался в правое колено противника, а правый носок был в одном направлении с его носком (рис.49).

Тяжесть тела перенести на согнутую в колене левую ногу; прямая правая нога всей подошвой должна стоять на ковре. С поворотом туловища и рывком руками влево-вниз бросить противника к своей левой ноге.

Страховка: поддерживать падающего левой рукой за его правый рукав.

Основная ошибка, встречающаяся при разучивании передней подножки: правую ногу ставят часто не спереди, а сбоку правой ноги противника. Кроме того, поворачиваются к противнику спиной, не выводя его из равновесия подготовкой к броску.

Самостраховка: как при кувырке через палку на левый бок.

Если противник (при попытке нападающего провести переднюю подножку) не дает захватить правой рукой пояс на его спине или пройму, то нужно правой рукой захватить одежду под левым локтем противника так, чтобы правая ладонь нападающего была обращена прямо-вверх и большой палец направлен не вперед, а вправо-вверх.

Если противник наклоняет туловище вперед и переносит тяжесть своего тела на носки, это наиболее благоприятное положение для проведения передней подножки.

Способы подготовки противника для проведения передней подножки:

а) заведение противника, причем подножку можно ставить как под ту ногу, которая описывает дугу(в момент, когда нога касается ковра), так и под ту ногу, которая поворачивается на месте;

б) сбивание противника на одну ногу;

в) сбивание противника на носки.

Передняя подножка с колена. Оба самбиста в положении правой стойки. С поворотом туловища влево-кругом опуститься на левое колено против левой ступни противника, а правую ногу поставить для передней подножки так, чтобы правая голень- нападающего упиралась в правую голень противника (рис. 50).

В остальном передняя подножка с колена проводится так же, как передняя подножка.

Передняя подножка с захватом руки локтевым сгибом Оба самбиста в положении правой стойки. Левой рукой захватить одежду под правым локтем противника,

а локтевым сгибом правой руки обхватить снизу его правое плечо возле подмышки. Рывком правой руки и туловища завести противника вправо от себя и сделать

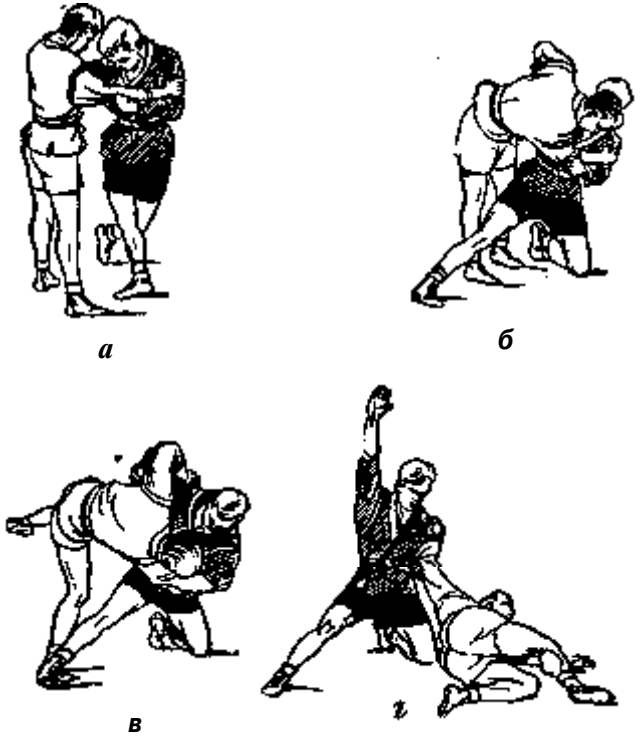


Рис. 50. **Передняя подножка с колена**

переднюю подножку правой ногой под правую ногу противника (рис. 51).

Последующим рывком туловища и рук влево-вниз бросить противника к носку своей левой ноги,

Страховка и самостраховка: как в передней подножке.

Передняя подножка с захватом ноги снаружи. Самбист в правой стойке, а противник в левой. Захватить противника за одежду под локтями. Неожиданно захватить правой рукой левую ногу противника снаружи за подколенный сгиб и, прижав его к своему правому тазо-

бедренному суставу, без промедления сделать переднюю подножку правой ногой под правую ногу противника. Следить за тем, чтобы правый носок был направлен в

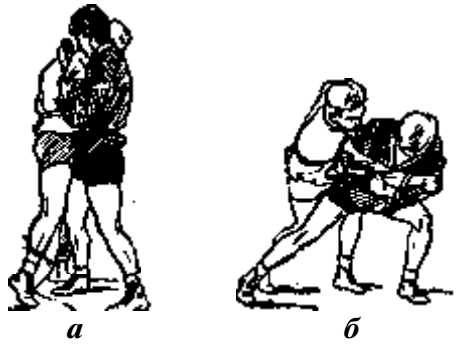


Рис. 51. **Передняя подножка с захватом руки локтевым сгибом**

ту сторону, что и правый носок противника (рис. 52). Как только противник начнет падать, отпустить ногу противника, захваченную правой рукой, и страховать его левой рукой за рукав.

Самостраховка: падение на левый бок, как при кувырке через палку.

Подготовками к проведению данного броска могут служить: заведение и осаживание противника на одну ногу.

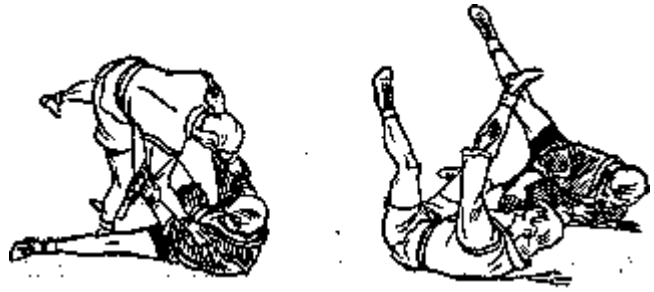
Передняя подножка с захватом ноги снаружи может быть использована как ответный прием против передней подсечки и передней подсечки в колено.

Рис. 52. **Передняя подножка с захватом ноги снаружи**

Боковая подножка. Оба самбиста в положении правой стойки. Захватить одежду под правым локтем противника левой рукой, а правой его левую пройму. Делая небольшой шаг левой ногой назад и слегка приседая на ней, резким рывком туловища и рук потянуть противника в сторону его правой ноги. Продолжая тянуть левой рукой на себя влево-вниз, сесть на левую ягодицу и вынести левую ногу вперед, поставив ее на пятку так,

чтобы левая голень нападающего плотно прижалась к правой голени противника. Левую ногу можно вынести вперед и так, чтобы бедро плотно прижалось снаружи к голени правой ноги противника (рис. 53).

В момент падения противника потянуть левой рукой его правую руку как можно ближе к себе и, отталкивая правой рукой его туловище, послать противника на ку-



а *б*

Рис. 53. Боковая подножка

вырок по диагонали спины —с правого плеча на левую ягодицу .-

Самостраховка: кувырок через правое плечо.

Ошибка, которую часто допускают при разучивании боковой подножки: садятся на ковер до того, как противник выведен из равновесия.

Наиболее благоприятные положения противника для проведения боковой подножки:

а) противник стоит боком к нападающему;
б) противник стоит в узкой стойке;
в) противник скрещивает ноги.

Подготовкой к данному приему может служить сбивание противника на одну ногу.

Зацепы

Зацепами называются такие броски, при которых самбист ногой как бы захватывает одну из ног противника, а затем бросает его в соответствующем замыслу направлении.

Зацепы производятся голенью и стопой. При одно-, временном зацепе голенью и стопой прием называется обвивом,

Зацеп изнутри. Противник в положении левой, нападающий правой стойки. Захватить одежду противника на плечевых частях рук сверху. Сделать небольшой шаг вперед левой ногой и слегка присесть на ней. Зацепить голенью правой ноги (ближе к подколенному сгибу) левый подколенный сгиб противника изнутри. Сделав рывок своей правой ногой вверх-вправо на себя, резко выпрямить свою левую ногу и одновременно с этим произвести сильный рывок руками от себя вниз и бросить противника на ковер (рис. 54).

Рис. 54. Зацеп изнутри

Следует обращать внимание на то, чтобы во время шага левой ногой вперед носок этой ноги был развернут влево и пятка выдвинута вперед. Это действие сильно облегчает проведение зацепа изнутри.

Страховка: при зацепе не ударить коленом в пах противника, а при падении противника не упасть на него.

Самостраховка: падение на спину перекатом или падение на бок.

Наиболее благоприятные положения для проведения зацепа изнутри:

а) противник выставляет одну ногу далеко вперед;
б) противник сгибает ноги и тянет на себя;
в) противник делает приставные шаги в сторону.

Наилучшая подготовка противника —заведение, при котором прием выполняется так: в момент заведения вправо от себя, не давая противнику стать левой ногой на ковер, поймать эту ногу правой голенью, зацепом изнутри и, не прерывая движения, дополнить его поворотом на 180° вправо, сделав при этом сильный рывок руками вправо-вниз. Противника нужно бросить на ковер в направлении, противоположном его исходному положению (рис. 55).

Зацеп изнутри, подготовленный заведением, удачно получается при захвате левой рукой правой руки противника под мышку, а правой рукой одежды на спине из под его левой руки.

Подготовить выполнение зацепа изнутри можно также осаживанием на одну ногу. В этом случае зацеп вы-

полняется в момент расположения тяжести тела на впереди стоящей ноге.

Данный прием может быть использован как ответный прием против зацепа снаружи.

Зацеп изнутри скручиванием. Начало приема такое же, как в зацепе изнутри. Если при поднимании правой ногой зацепленной ноги противника не удастся вызвать его падения на спину, то нужно сделать рывок правой рукой влево-вверх, а левой рукой одновременно с этим

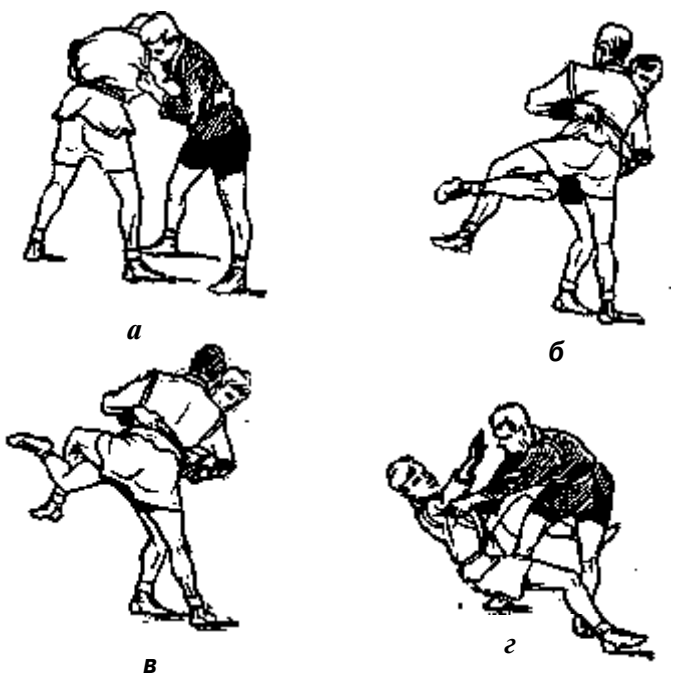


Рис. 55. **Зацеп изнутри заведением**

сильно потянуть влево-вниз на себя (рис. 56). Этим действием можно бросить противника к своей левой ноге.

Страховка и самостраховка те же, что в зацепе изнутри.

Зацеп снаружи. Оба самбиста в положении правой стойки. Захватить одежду под правым локтем противника левой рукой, а правой его одежду на груди. Правой

ногой шагнуть влево так, чтобы правый носок стал рядом (снаружи) с правым носком противника; голенью левой ноги зацепить подколенный сгиб правой ноги противника снаружи (рис. 57). Резким рывком туловища и рук вперед и немного влево бросить противника на спину, Проводя рывок, нужно падать вперед вместе с противником, но когда его падение определится, вынести согнутую в колене левую ногу вперед-влево и, опираясь на нее, остаться в стойке.

Рис. 56. **Зацеп изнутри скучиванием**

Рис. 57. **Зацеп снаружи**

Страховка: поддерживать противника левой рукой за правый рукав.

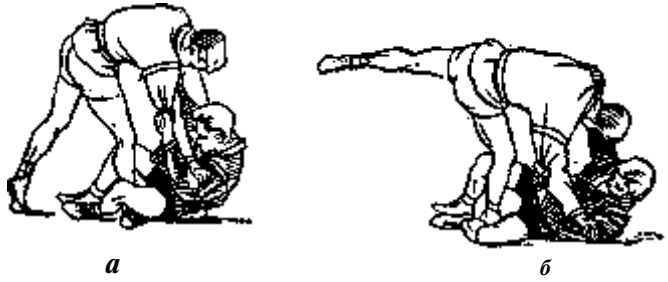
Самостраховка: падение на спину перекатом. Подготовкой к данному приему может служить осаживание противника на одну ногу. Зацеп снаружи можно использовать как ответный прием против зацепа изнутри.

Зацеп снаружи садясь. Оба самбиста в положений правой стойки. Левой рукой захватить одежду под правым локтем противника; правой левую пройму. Заставив противника перенести вес тела на правую ногу, сесть на левую ягодицу так, чтобы левым подколенным сгибом обхватить снаружи нижнюю часть правой голени противника (рис. 58). Поворотом туловища влево и сильным рывком левой руки влево-вниз, а правой влево-вверх заставить противника упасть влево от вас.

Страховка: послать противника на мягкий кувырок через правое плечо, не давая ему удариться плечом о ковер.

Самостраховка: падение кувырком с правого плеча на левую ягодицу,

Подготовкой к данному приему может служить сбивание противника на одну ногу.



а *б*

Рис. 58. Зацеп снаружи садясь

Зацеп пяткой изнутри. Оба самбиста в положении правой стойки. Захватив одежду противника на плечевых частях его рук, рывком в направлении левой ноги противника заставить его частично перенести тяжесть тела на левую ногу и в это же мгновение зацепить своей правой пяткой изнутри правую пятку противника (чтобы оба ахиллесова сухожилия прижались друг к другу). Заводя правой ногой правую ногу противника вокруг себя влево, резким рывком рук опрокинуть противника вперед-влево-вниз (рис.59).

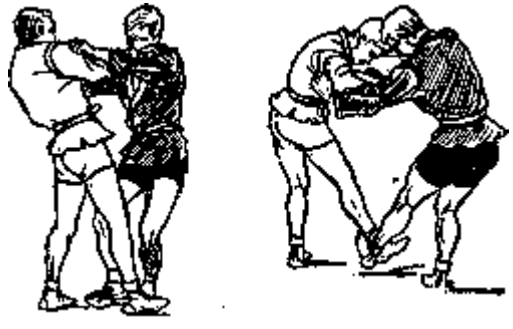


Рис. 59. Зацеп пяткой изнутри

Рис. 60. Зацеп стопой

При проведении приема следить, чтобы правая подошва противника возможно дальше продвигалась параллельно ковру. Благоприятное положение противника

для проведения зацепа пяткой изнутри: стойка с широко расставленными ногами. Лучшая подготовка противника— заведение.

Зацеп стопой. Противник в положении правой, нападающий левой стойки. Захватив одежду противника на плечах, сделать рывок руками в направлении левой пятки противника. Как только он вынужден будет перенести тяжесть тела на левую ногу, повернуть пятку своей правой ноги влево-вперед и зацепить подъемом левой ноги ахиллесово сухожилие правой ноги противника (рис. 60). Сильным движением левой ноги, сгибая ее в колене, резко вывести правую ногу противника вправо-вверх, сделав в то же время руками и туловищем рывок влево-вниз. В момент падения противника отставить согнутую в колене левую ногу влево-назад.

Страховка: поддерживать падающего противника за правый рукав.

Самостраховка: падение на левый бок.

Наилучшее положение для проведения зацепа стопой, когда противник выставляет одну ногу далеко вперед.

Подготовкой может служить как сбивание на пятку, так и сбивание на пятки.

Зацеп стопой с падением. Оба самбиста в положении правой стойки. Захватив правый рукав противника левой рукой, поставить левую ступню снаружи правой ступни противника. Поворачиваясь влево кругом на левой ноге, пропустить правую ногу между собой и противником, а правой рукой захватить правую руку противника к себе под правое плечо. Согнуть правую ногу в колене и носком зацепиться за правую голень противника возле его стопы (рис. 61). Садясь как можно ближе к своей левой пятке, заставить противника перекатиться всей спиной по ковру.

Благоприятное положение для проведения данного приема — когда противник, отступая, тянет на себя.

Лучшая подготовка — сбивание на пятки.

Зацеп голенью и стопой (обвив). Противник в положении левой, нападающий правой стойки. Левой рукой захватить одежду под правым локтем противника, а правой из-под левой руки противника пояс на его спине. Левой ногой сделать небольшой шаг вперед, повернув ее пятку вправо и слегка присесть на этой ноге.. Верхней частью правой голени (возле самого подколенного

сгиба) зацепить левый подколенный сгиб противника изнутри, а стопой за наружную часть этой же голени, как бы обвить ногу противника своей ногой (рис. 62).

Сильным движением правой ноги и поворотом туловища вправо вынести влево-вверх перед собой зацеп-

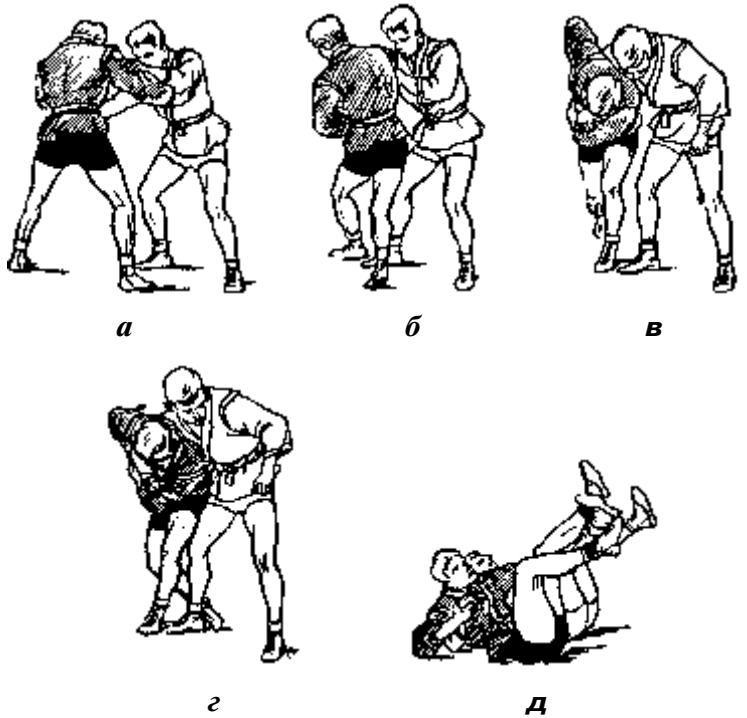


Рис. 61. Зацеп стопой с падением

ленную ногу противника и бросить его спиной на то место, где раньше стояла ваша правая нога. В момент падения противника освободить свою правую ногу, опереться ею о ковер и сохранить равновесие.

Страховка заключается в том, чтобы не упасть на противника.

Самостраховка: падение на спину перекатом. Обвив можно провести с падением, для этого, подпрыгнув не много вперед на своей опорной ноге и сильно прогибая

спину, поднять противника вверх своей правой ногой и руками (рис. 63). Падая назад, сделать резкий поворот туловища вправо с таким расчетом, чтобы, едва коснувшись ковра своим правым боком рядом с противником, в темп перекатиться через него, оставляя его лежать прижатым спиной к ковру.

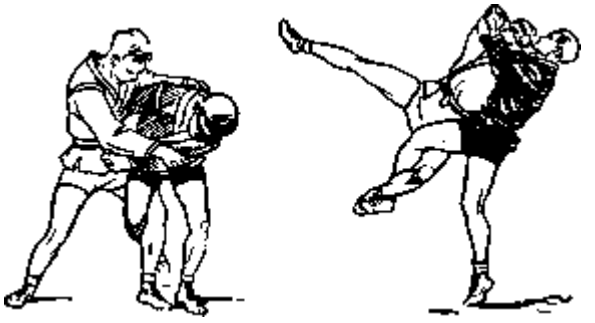


Рис. 62. Зацеп голенью и стопой (обвив)

Рис. 63. Зацеп голенью и стопой (обвив) с падением

Страховка: не дать противнику опереться левой рукой о ковер, не падать на него всем телом и в момент падения обязательно приподнять правой ногой зацепленную ногу противника над ковром.

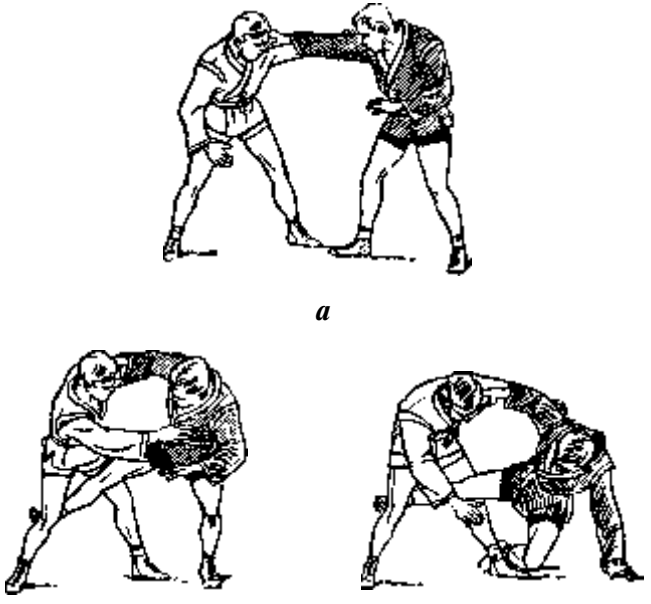
Наиболее удобный момент для проведения приема, когда противник захватывает одежду на спине нападающего или сгибает выставленную вперед ногу.

Двойной зацеп. Оба самбиста в положении правой стойки. Правой рукой захватить одежду на левом плече противника, а правым подъемом зацепить его правый подколенный сгиб изнутри. Затем с резким поворотом туловища влево прыгнуть назад-вправо и зацепить подъемом левой ноги за нижнюю треть левой голени противника (за ахиллесово сухожилие) (рис. 64).

Падая на левый бок, подъемами обеих ног поднять обе ноги противника вверх, одновременно делая правой рукой рывок вправо-вниз и нажимая назад правым бедром на левое бедро противника.

Двойной зацеп можно использовать как ответный прием против бросков с захватом ноги изнутри и сна-

ружи, для него нужно во время захвата противником ноги зацепиться подъемом захватываемой ноги за одноименное бедро противника изнутри.



а б в

Рис. 64. Двойной зацеп

Подсечки

Подсечками называются такие броски, при которых основным действием, вызывающим падение противника, является подбивание пальцевой частью подошвы нижней половины его ноги.

Боковая подсечка. Оба самбиста в положении правой стойки. Захватив одежду противника под локтями, сделать рывок руками в направлении его левой ступни, чтобы он вынужден был перенести тяжесть тела на левую ногу. Подбить пальцевой частью подошвы левой ноги стопу правой ноги противника сбоку (рис. 65, а). Поднимая левой ногой правую ногу противника вправо-вверх, сделать рывок руками влево-вниз; противник

начнет падать (рис. 65, *б).* Когда его падение определится, отставить согнутую в колене левую ногу для устойчивости влево-назад. Падающего надо страховать левой рукой за его правый рукав (рис. 65, *в).*

а б в

Рис. 65 Боковая подсечка

Самостраховка: падение на левый бок.

Частая ошибка при разучивании боковой подсечки: подсекание ноги противника не пальцевой частью подошвы, а внутренней частью стопы.

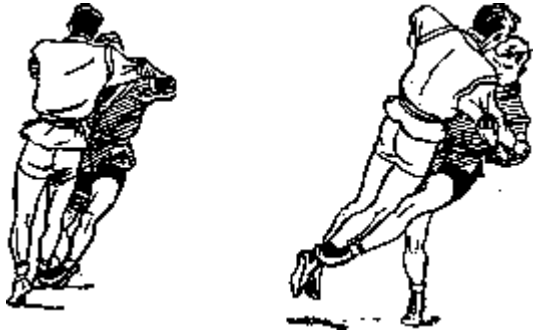
Благоприятные положения противника для проведения боковой подсечки:

а) противник выставляет далеко вперед одну ногу;

б) противник скрещивает ноги. В этом случае подсекать нужно в строго определенный момент. Например, при движении вправо противник скрещивает свою левую ногу сзади правой. Как только противник начнет приподнимать от ковра свою правую ногу (чтобы перенести ее вправо для создания устойчивого положения), нужно немедленно ее подсекать своей левой ногой;

в) противник делает шаги с приставлением ног или прыжки. В этом случае нужно использовать создаваемую противником инерцию его тела. Например, оба самбиста в положении фронтальной стойки. Нападающий захватил одежду противника под локтями. Противник передвигается влево приставными шагами, а нападающий одновременно вправо. В тот момент, когда противник начнет приставлять правую ногу к левой, сделать боковую подсечку левой ногой под его правую

ногу, стараясь подсечь ее так, чтобы она в свою очередь подсекла вторую ногу противника (рис. 66). Одновременно с подсечкой сильным рывком туловища и рук надо перенести вес противника возможно больше на себя.



а *б*

Рис. 66. Боковая подсечка в темп шагов

Страховка при выполнении данного варианта боковой подсечки должна быть особенно тщательной и состоять из поддержки стремительно падающего противника левой рукой за его правый рукав;

г) противник встает с коленей, держась за нападающего. Если противник стоит на коленях, а нападающий в положении правой стойки, захватив одежду под локтями, переместить вес тела противника на его левое колено. Противник, начиная вставать на ноги, сначала поставит свою правую стопу на ковер. Помогая руками противнику подняться на обе ноги, сделать боковую подсечку левой ногой под его правую ногу (см. рис. 32). Сила противника, с которой он встает на ноги, вместе с силой, с которой нападающий поднимает противника вверх, сводят к минимуму силу опоры его правой ноги и создают благоприятное положение для боковой подсечки.

Если противник, вставая на ноги, поставит первой на ковер свою левую ступню, соответственно этому сделать подсечку правой стопой.

Для проведения боковой подсечки наиболее удачно

применяются следующие способы подготовки: поворот туловища до скрещения ног и сбивание на пятку.

Кроме того, можно применить и специальный маневр, который заключается в ложном захвате ноги противника.

Захватив противника за одежду под локтями, рывком от себя и вправо заставить его переместить тяжесть тела на левую ногу. Левой рукой захватить правую ногу противника снаружи за подколенный сгиб и потянуть на себя влево-вверх; одновременно перенести свой вес на правую ногу. Неожиданно отпустить захваченную ногу противника и в го же мгновение, не дав этой ноге стать на землю, провести боковую подсечку левой ногой.

Во время падения противника надо поймать его левой рукой за правый рукав и провести страховку.

Боковая подсечка может быть использована как ответный прием против боковой подсечки, броска через бедро и броска захватом руки на плечо.

Боковая подсечка с захватом ноги снаружи. Захватить левой рукой одежду под правым локтем противника, а правой рукой снаружи за подколенный сгиб его левую ногу и поднять ее возможно выше, потянув на себя. Чтобы не потерять равновесия, противник подпрыгнет на правой ноге вперед; когда нога будет в воздухе, сделать боковую подсечку (рис. 67). В момент падения противника отпустить захват за ногу.

Рис. 67. Боковая подсечка с захватом ноги снаружи

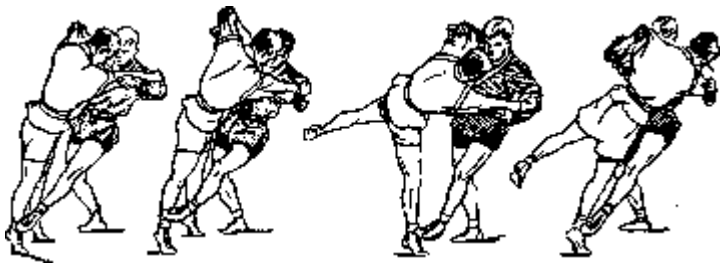
Страховка: поддерживать левой рукой за правый рукав противника.

Самостраховка: падение на левый бок.

Этот бросок может быть использован как ответный прием против передней подсечки и передней подсечки в колено.

Передняя подсечка. Оба самбиста в положении правой стойки. Захватив одежду противника под локтями, сделать правой ногой шаг вправо-вперед так, чтобы сильно повернутый влево правый носок оказался снаружи левого носка противника и под прямым углом к нему. Одновременно сделать сильный рывок руками вле-

во-вверх, как бы стремясь перебросить противника через свое левое плечо. Как только противник привстанет на носки, продолжить рывок руками, усиливая его прогибом туловища, и сделать подсечку пальцевой частью левой подошвы в правый подъем противника (рис. 68). В момент падения противника отставить левую ногу влево и сохранить равновесие.



а *б* *в* *г*

Рис. 68. Передняя подсечка (с разными захватами и при разных стойках противника)

Страховка: поддерживать партнера левой рукой, за правый рукав.

Самостраховка: падение на левый бок.

Распространенная ошибка при разучивании передней подсечки: подсечка делается до того, как противник выведен из равновесия.

Наиболее благоприятное положение противника для проведения передней подсечки: ноги противника в узкой фронтальной стойке, туловище наклонено вперед.

Лучшие способы подготовки для передней подсечки следующие:

а) сбивание на одну ногу. При сбивании подсечку выполнять в момент полного перехода веса на носок впереди стоящей ноги противника;

б) заведение. При заведении подсечку делать в тот момент, когда противник начинает становиться на ковер своей правой ногой.

Подход к передней подсечке можно произвести несколько иначе, чем описано выше. Перед тем как сделать правой ногой шаг вперед, можно сделать ею шаг назад. Это поможет сбить противника на носки. Трудность данного подхода состоит в том, что, когда после

шага назад нападающий делает шаг вперед, сбитый на носки противник успевает уравновесить стойку. Чтобы эффективно использовать шаг назад, необходимо, делая после него шаг вперед, продолжать руками и туловищем сбивать противника на носки.

Если, делая переднюю подсечку, нападающий чувствует, что не удержится на ногах, то в момент, когда противник начнет терять равновесие, нужно «вложить» в прием тяжесть своего, тела и начать падение, сильно прогибая туловище и поворачивая его влево. Одновременно левой рукой, сгибая ее в локте, сильно потянуть правую руку противника к себе и в момент падения вверх, а правой рукой оттолкнуть левую сторону тела противника от себя (рис. 69).

Рис 69. Передняя подсечка С падением

Рис. 70. Передняя подсечка в колено

Страховка при проведении передней подсечки с падением: не дать противнику при падении опереться правой рукой о ковер или удариться правым плечом. Нужно бросить противника так, чтобы он упал на всю спину.

Самостраховка при разучивании: перекат с правого бока на левый.

Передняя подсечка может быть использована как ответный прием против задней подножки, для этого нужно атакуемой ногой перешагнуть через атакующую ногу и подсечь ее второй ногой.

Передняя подсечка в колено. Передняя подсечка может быть произведена не только в подъем, но также в любую точку наружной стороны голени противника, вплоть до его колена.

Если нападающий намеревается сделать подсечку левой ногой, а противник стоит в левой стойке; или противник находится в правой стойке, но на дальней дистанции; или самбист низкого роста проводит подсечку высокому противнику, то нападающему трудно достать подошвой стопы подъем ноги противника и он вынужден подсекать в его голень или колено (рис. 70).

Развитие подсечки, страховка и самостраховка: такие же, как при передней подсечке.

При решении провести переднюю подсечку в колено нужно учитывать, что противнику в момент подсечки предоставляются большие удобства для захвата рукой вашей подсекающей ноги. Чтобы это предотвратить, руку противника, одноименную с его подсекаемой ногой, необходимо захватить за одежду под локтем.

Задняя подсечка. Оба самбиста в положении правой стойки. Захватив одежду противника левой рукой под его правым локтем, а правой рукой над правой ключицей, поставить правую ногу у правой ноги противника снаружи, развернув при этом правый носок вправо. Одновременно рывком в направлении левой ноги противника освободить его правую ногу от тяжести его тела и сделать подсечку пальцевой частью левой подошвы под правую пятку противника (рис. 71). Поднимая левой ногой правую ногу противника возможно выше, рывком рук влево-вниз бросить его на ковер.

Страховка: левой рукой поддерживать противника за правый рукав.

Самостраховка: перекат с ягодиц на спину.

Для проведения данного приема наиболее благоприятное положение, когда противник стоит боком.

Лучшие подготовки противника: поворот туловища до скрещения ног; сбивание на пятку и сбивание на пятки.

Задняя подсечка может быть применена как ответный прием против броска через бедро (в самом начале подворачивания противником бедра).

Задняя подсечка в колено. Оба самбиста в положении правой стойки. Захватив левой рукой одежду противника под правым локтем, а правой рукой над правой ключицей, сделать любой из двух предлагаемых вариантов приема:

а) поставить правую ногу возле правой ноги противника, носком к нему, и сделать подсечку пальцевой частью левой подошвы в правый подколенный сгиб противника (рис. *72,1)*.

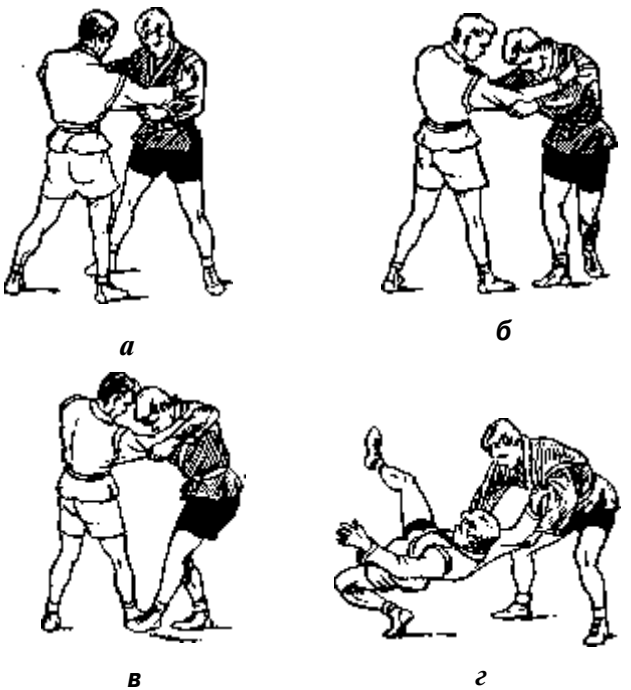


Рис. 71. Задняя подсечка

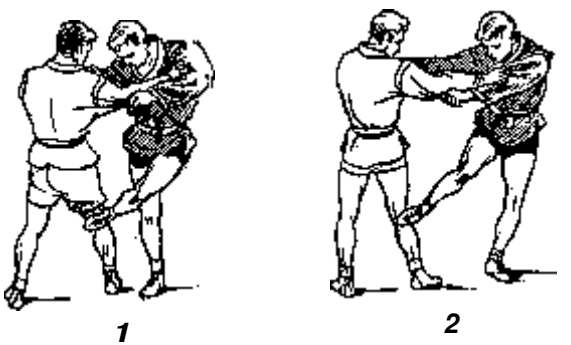


Рис. 72. Задняя подсечка в колено

б) сделать левой ногой большой шаг влево-вперед и пальцевой частью правой подошвы подсечь подколенный сгиб правой ноги противника (рис. 72, *2)*.

В обоих случаях необходимо, чтобы подсекаемая нога противника сильно согнулась в колене, а также рывком рук и туловища влево-вниз бросать противника к своей левой ноге.

При проведении первого варианта приема нужно успеть во время падения противника свою левую ногу отставить влево-вперед.

Падающего страховать левой рукой за правый рукав.

Самостраховка: падение на левый бок.

Наилучшими подготовками для проведения данных подсечек будут: сбивание противника на пятки и поворот туловища до скрещения ног.

Задние подсечки в колено одноименной ноги могут быть использованы как ответные приемы против: броска через бедро, броска с захватом руки на плечо и зацепа изнутри.

Подсечка изнутри. Оба самбиста в положении правой стойки. Захватив одежду противника под его правым локтем левой рукой, а правой над левой ключицей, рывком в направлении левой ноги противника заставить его перенести тяжесть тела с правой ноги и сделать подсечку изнутри пальцевой частью подошвы своей правой ноги под его правую пятку. Протаскивая подошву подсеченной ноги вдоль ковра влево, как бы за свою спину, рывком рук и туловища влево-вниз бросить его на ковер (рис. 73).

Распространенная ошибка при разучивании подсечки изнутри: подсеченную ногу, вместо того чтобы протаскивать подошвой вдоль ковра, поднимают вверх.

Страховка: не падать на противника.

Самостраховка: падение на спину перекатом.

Благоприятное положение противника для проведения подсечки изнутри: стойка с широко расставленными ногами или если противник тянет на себя и держит колени прямыми.

Лучшие подготовки противника: сбивание на пятку и заведение.

При проведении заведения, когда противник делает дугообразный шаг правой ногой вперед и начинает становиться ею на ковер, провести, как описано выше, подсечку изнутри.

Подсечка изнутри в колено. Противник в положении левой, нападающий правой стойки. Захватив противника за правый рукав левой рукой, а правой за левую

Рис. 73, Подсечка изнутри

а

б

Рис. 74. Подсечка изнутри в колено

пройму, шагнуть левой ногой вперед, сильно развернув левый носок влево. Согнув правую ногу в колене, подсечь противника пальцевой частью правой подошвы под левое колено изнутри (рис. 74).

Поворачивая туловище влево и нагибаясь вперед, сильным движением правой ступни назад-вверх поднять левую ногу противника настолько, чтобы его правая нога отделилась от ковра и противник, повернувшись влево, упал на спину.

Страховка: при падении поддерживать противника за левый рукав.

Самостраховка: падение на левый бок.

. Лучшая подготовка для проведения подсечки изнутри в колено — сбивание противника на одну ногу.

Подсады

Подсадами называются броски, при которых самбист ногой подсаживает ноги или туловище противника для придания его телу вращательного движения.

Подсад голенью. Оба самбиста в положении правой стойки. Захватив одежду противника под правым локтем левой рукой, а правой из-под левой подмышки

одежду на его спине, стать левой ногой на место своей правой ноги (носок развернуть влево). Правую ногу согнуть в колене и прижать середину ее голени к правой ноге противника возле его колена. Плотно прижимая противника к себе, резко наклонить туловище и одно временно с этим подбросить ноги противника вверх, подталкивая их голенью своей правой ноги. Когда противник взлетит вверх, развернуть его ноги вправо и бросить влево к своей левой ноге (рис. 75).

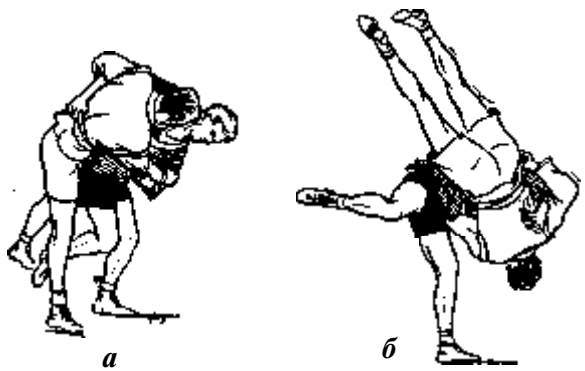


Рис. 75. Подсад голенью

Страховка: при падении поддерживать противника за правый рукав.

Самостраховка: падение на левый бок.

Наиболее благоприятное положение противника: узко поставленные ноги при наклоне тела вперед.

Если противник в широкой правой стойке, подсаживать нужно правой голенью под внутреннюю часть его правого колена.

Если противник в широкой левой стойке, подсад делается правой голенью под внутреннюю часть его левого колена.

Иногда для усиления броска бывает целесообразно увеличить рычаг подсада, для этого, прижав верхнюю часть своей правой голени к голени противника возле его колена, одновременно наружным краем правой подошвы упереться в ту же голень противника возле его стопы.

Если при проведении подсада голенью противник не дает обхватить своей спины, можно применить следующий захват: захватить левой рукой одежду противника под его правым локтем, а локтевым сгибом правой руки обхватить снизу плечевую часть его левой руки возможно ближе к туловищу или захватить той же рукой одежду под левым локтем противника обратным захватом.

Лучшие подготовки противника к проведению данного приема: сбивание на носки; сбивание на одну ногу и заведение.

Подсад голенью с падением. Подсад голенью с падением имеет два характерных варианта:

а) оба самбиста в положении правой стойки. Захватив одежду под правым локтем противника левой рукой, а правой под его правой подмышкой, поставить вытянутую правую ногу на пятку снаружи правой ноги противника так, чтобы нижняя треть правой голени нападающего прижалась к правой голени противника.

Вытянутую левую ногу наружным краем подошвы послать скользящим движением по ковру как можно дальше между ног противника (рис. 76, *а, б).*

Падая на левый бок и делая сильный рывок за одежду противника на себя — влево-вниз, правой голенью сильно подсадить правую ногу противника вверх к заставить его, перелетев через нападающего, сделать кувырок с правого плеча на левую ягодицу (рис. 76, *в, г);*

б) оба самбиста в положении правой стойки. Если противник делает попытку захватить правой рукой одежду на спине самбиста из-под левой подмышки, прижать левой рукой правое предплечье противника к своему боку, а правым локтевым сгибом обхватить снизу плечевую часть той же руки противника. Правую стопу поставить к правой стопе противника изнутри, правое колено вывести наружу. Сильно прижимая обеими руками правую руку противника к своему туловищу, сесть левой ягодицей к своей правой пятке и прямую левую ногу пропустить возможно дальше между ног противника, скользя наружным краем стопы по ковру. Когда противник, наклонившись, начнет падать, подсадить вверх его правую ногу своей правой ногой. Противник,

перелетев через нападающего, должен перекувыркнуться через правое плечо на левую ягодицу.

Страховка: не дать противнику опереться правой кистью о ковер и не ударить его правым плечом отвесно.

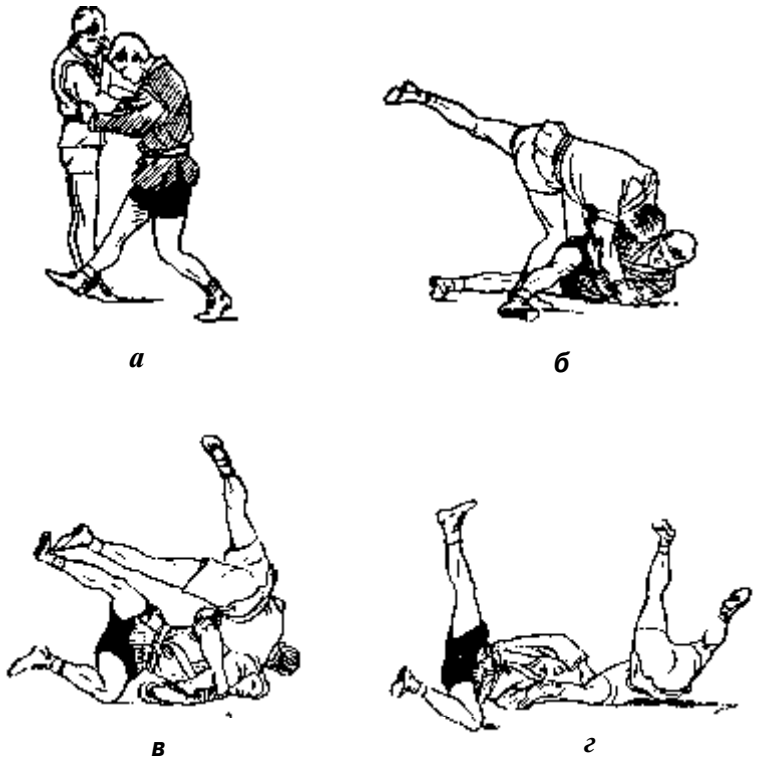


Рис. 76. Подсад голенью с падением

Самостраховка бросаемого: кувырок через правое плечо на левый бок.

Лучшей подготовкой для обоих вариантов будет сбивание противника на одну ногу. Для второго варианта: заведение захватом руки локтевым сгибом.

Подсад бедром снаружи. Оба самбиста в положении правой стойки. Захватить одежду противника на правом

плече левой рукой, а правой из-под его левой руки пояс на его спине. Слегка присев на обеих ногах, сделать шаг правой ногой вперед и поставить ее между ног противника. Прижимая противника к себе, выпрямляясь и прогибаясь, руками оторвать его от земли. Перенеся тяжесть тела на правую ногу, бедром согнутой в колене левой ноги подсадить противника вверх и, когда он окажется на предельной высоте, тем же бедром вывести его ноги вправо (рис. 77, *1)*. При подсаде бедром снаружи можно стопой зацепить голень противника изнутри — это облегчает проведение приема (рис, 77, *2)*.

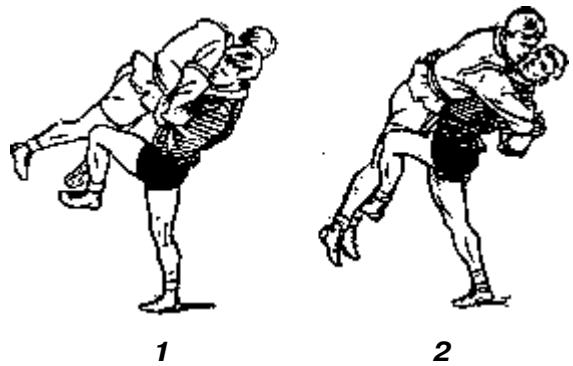


Рис. 77. **Подсад бедром снаружи**

Рывком рук и поворотом туловища влево-вниз бросить противника спиной на ковер. В момент падения противника необходимо успеть убрать из-под него свою левую ногу и, согнув ее в колене, отставить как можно дальше влево-назад.

Страховать падающего на правый рукав.

Самостраховка: падение на левый бок.

Наилучшая подготовка к данному приему: сбивание противника на одну ногу.

Подсад бедром изнутри. Противник в положении левой, нападающий правой стойки. Захватить правой рукой из-под левой руки противника одежду на его спине, а левой рукой одежду на плечевой части его правой руки.

Присев на обеих ногах, шагнуть правой ногой вперед и поставить ее изнутри вплотную к левой ноге против-

ника. Выпрямляя ноги и прогибаясь, руками оторвать противника от земли и, подсаживая бедром согнутой в колене правой ноги во внутреннюю часть его левого бедра, бросить его к своей левой ноге, произведя рывок руками и туловищем влево-вниз (рис. 78).

Страховать противника левой рукой за одежду на его правом рукаве.

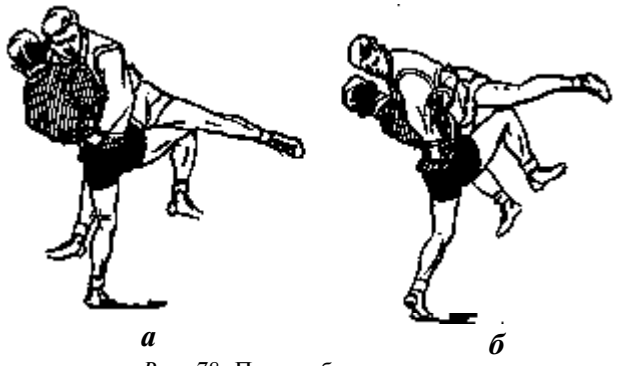


Рис. 78. Подсад бедром изнутри

Если противник находится в правой стойке, то подготовкой к данному приему может служить заведение.

Подсад бедром сзади. Оба самбиста в положении правой стойки. Левой рукой захватить правую руку противника за запястье (или рукав вблизи его), а правой рукой изнутри плечо его правой руки. Проведя захват, тут же сделать обеими руками сильный рывок за правую руку противника на себя и вправо. В тот момент, когда протизник повернется правым боком, шагнуть левой ногой влево, за его спину; левой рукой обхватить его туловище вокруг пояса со стороны левого бока, а правой рукой захватить одежду над правой ключицей противника, пропустив свою правую кисть сзади из-под его правой подмышки.

Сильно прогибаясь и перенеся часть веса противника на свой живот, подсадить снаружи вверх-вправо левое бедро противника бедром своей согнутой в колене левой ноги (рис. 79). С резким поворотом влево отставить возможно дальше влево-назад левую ногу и бросить противника всей спиной на землю к своему левому носку,

Страховать правой рукой за одежду.

Самостраховка: падение на левый бок.

Подсад бедром сзади может быть использован как ответный бросок против броска через бедро; броска с захватом руки на плечо и броска с захватом руки под плечо.

Рис. 79. Подсад бедром сзади

Рис. 80. Подсад одноименным подъемом снаружи

Подсад одноименным подъемом снаружи. Оба самбиста и положении правой стойки. Захватив одежду под правым локтем противника левой рукой, а правой из под его левой руки пояс или одежду на его спине, шагнуть левой ногой вперед и слегка присесть на ней. Сразу же подъемом правой ноги зацепить правую голень противника снаружи, а свое правое колено развернуть вправо настолько, чтобы правая голень оказалась почти параллельной ковру. Затем, прогибая туловище и выпрямляя левую (опорную) ногу, руками поднять противника от земли и, подсаживая его правым подъемом под правую ногу, отбросить ноги противника от себя вправо (рис. 80). Резко повернув туловище влево, бросить противника спиной к своему левому носку.

Страховать противника левой рукой за одежду.

Самостраховка: падение на левый бок.

Подготовками к данному приему могут служить сбивание на.носки и сбивание на одну ногу.

Бросок через голову. Противник в положении фрон-

тальной стойки, слегка наклонив туловище к нападающему; нападающий в положении правой стойки.

Захватив одежду противника под локтями, левой ногой сделать шаг вперед и поставить свой носок (а лучше пятку) на линию носков противника. Делая сильный рывок руками на себя и вверх, как бы желая перебросить противника через свою голову одними руками, сесть на землю возможно ближе к своей левой пятке и поставить носок сильно согнутой правой ноги к поясу на животе падающего вперед противника. Не задерживаясь, в темп движения сделать перекат на спине и в момент, когда ваши лопатки коснутся ковра, сильно толкнуть (но без удара) противника носком правой ноги. Направление толчка должно быть вверх-назад, за голову нападающего.

После падения противника на спину в темп переката по спине перекувыркнуться назад через голову и сесть верхом на туловище противника, стоя коленями на ковре (рис. 81).

Страховка: до толчка ногой не переносить руки за линию, перпендикулярную к ковру, чтобы, делая рывок руками, не бросить противника головой отвесно на землю.

Самостраховка: кувырок вперед. Падать можно и следующим образом: сначала идти на кувырок вперед, но, как только лопатки коснутся ковра, быстро прогнуться, подогнуть ноги и расставить их пошире. После лопаток ковра касаются ступни, а крестец следует поднять настолько, чтобы им не коснуться ковра.

Благоприятное положение для проведения броска через голову: противник нагибается вперед и наступает, стараясь вытолкнуть нападающего за ковер.

Чтобы противник не вылетел от броска за ковер, нужно изменить направление броска. Это делается так: садясь на ковер, сделать одновременно резкий поворот к центру ковра.

Бросок через голову удобнее проводить, когда противник во фронтальной стойке, однако нетрудно провести данный бросок, если противник стал в правую или левую стойку.

Если противник в положении правой стойки, то, садясь на ягодицы, надо повернуться налево и поставить левую ногу на место правой, а правую ногу носком

к поясу падающего вперед противника. Если же противник в левой стойке, то поворачиваться самому и поворачивать противника нужно направо.

В обоих случаях вы развернете противника так, что он окажется по отношению к вам в положении фронтальной стойки.

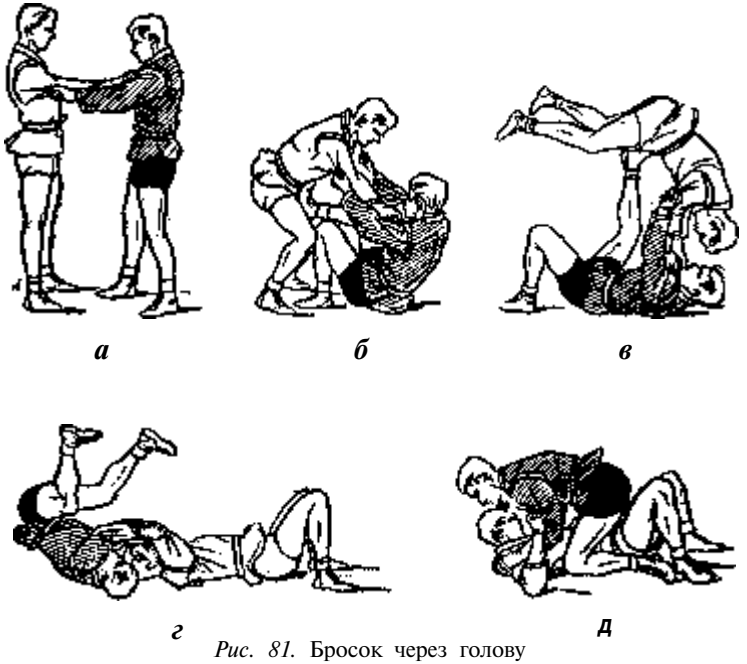


Рис. 81. Бросок через голову

Подготовками к броску через голову могут служить: сбивание на носки; заведение (до положения фронтальной стойки); вызов отставления ноги противника.

Бросок через голову может быть использован как ответный прием против: зацепа изнутри.' зацепа снаружи и боковой подсечки.

Бросок через голову с подсадом голенью. Бросок через голову с подсадом голенью имеет три основных варианта, отличающихся друг от друга характерными захватами:

а) если противник пытается захватить правой рукой

из-под левой руки самбиста одежду на его спине, проводите бросок с захватом одной руки двумя.

Захватив предплечье правой руки противника под левую подмышку, а обеими кистями одежду на плечевой части той же руки противника, шагнуть левой ногой вперед и поставить ее между ног противника. Садясь вблизи левой пятки, поставить правую голень к нижней части туловища противника, а правым подъемом упереться во внутреннюю часть его левого бедра (рис. 82,/). Разгибая голень и делая руками сильный рывок на себя и влево, бросить противника так, чтобы он перекатился по ковру всей спиной с правого плеча на левый бок;

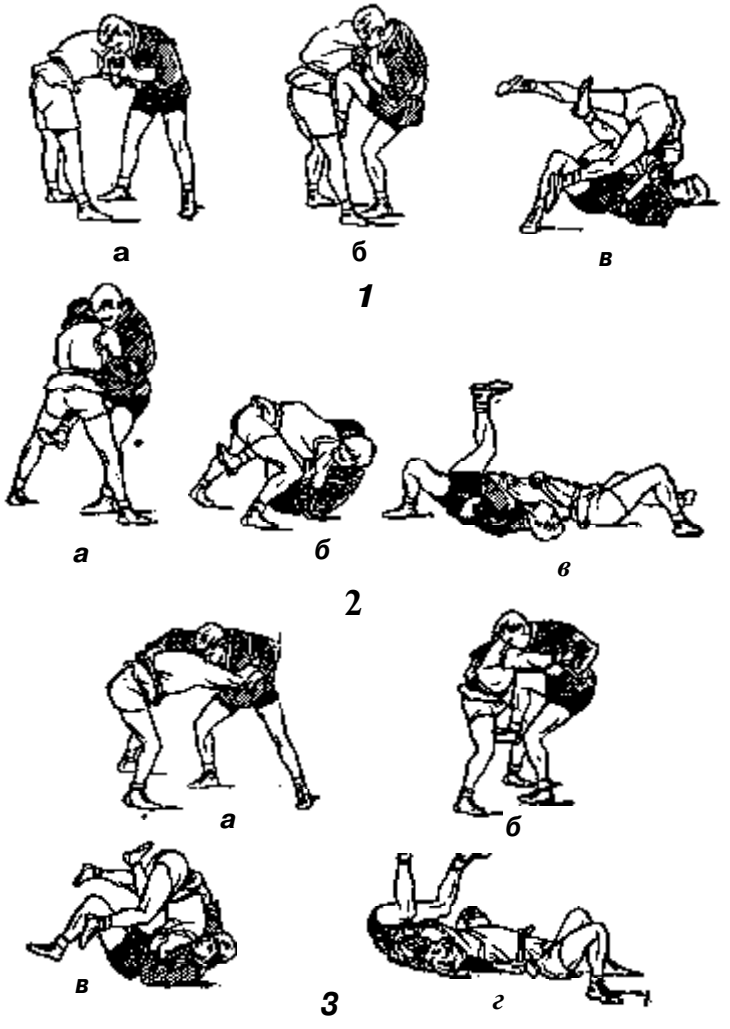


Рис. 82. Бросок через голову с подсадом голенью

б) если противник нагибается, провести бросок с захватом головы под плечо.

Захватить левой рукой одежду на правом рукаве противника, а правой — голову противника под свое правое плечо (рис. 82, *2)*. Противника бросать таким же способом, как в предыдущем варианте, но прямо через голову;

в) если противник сильно нагибается, провести бросок с захватом пояса через плечо. Захватить левой рукой за одежду на правом рукаве противника, а правый пояс на его спине через его правое плечо и провести бросок противника через свою голову (рис. 82, 3).

Проводя любой из приведенных вариантов, нападающий в темп может перекатиться назад по своей спине и, сделав полный кувырок назад, сесть верхом на своего противника.

Страховка: направлять противника на кувырок так, чтобы он не ударялся головой о ковер.

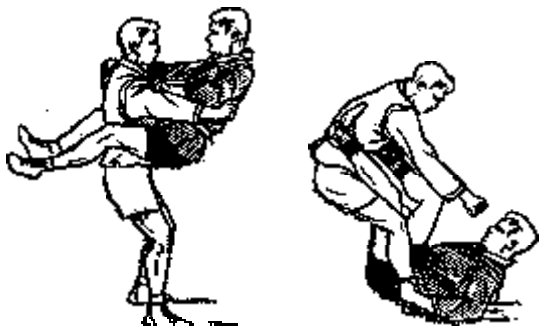
Самостраховка: кувырок вперед или через плечо.

Бросок через голову с подсадом голенью может быть использован как ответный прием против всех бросков с захватом ноги снаружи.

Подсад туловища с захватом двух пяток. Противник в положении фронтальной стойки, туловище выпрямлено. Захватив одежду под локтями противника, прыгнуть на него так, чтобы сесть спереди верхом, как в седло. Затем, держась ногами за туловище противника, опуститься спиной на ковер. Захватить обеими кистями разноименные пятки противника и вынести свою правую стопу на его грудь. Нажимая правой стопой от себя, одновременно сделать сильный рывок руками за пятки на себя, и противник упадет спиной на ковер (рис. 83).

Страховка: плавно нажимать стопой на туловище противника (во избежание ушибов грудной клетки).

Самостраховка: падение перекатов на спину. Наиболее благоприятное положение противника для проведения приема: противник стоит прямо или немного отклоняет туловище назад.



а *б*

Рис. 83. Подсад туловища с захватом двух пяток

Подготовкой к данному приему может служить осаживание противника на обе ноги.

С этого броска очень удобный переход на ущемление ахиллесова сухожилия.

Подбивы

Подбивами называются броски, при которых ноги противника подбиваются голенью или бедром самбиста.

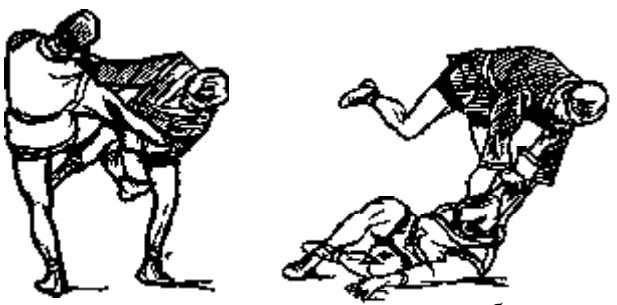
Отхват. Оба самбиста в положении правой стойки. Захватив одежду противника под правым локтем левой рукой, правой над правой ключицей, заставить противника переместить вес тела на правую ногу; одновременно сделать большой шаг левой ногой вперед-влево, развертывая носок наружу. Быстро занести согнутую в колене правую ногу влево-вперед и сильным махом назад подбить правым подколенным сгибом правую ногу противника в подколенный сгиб, сделав одновременно сильный рывок руками влево-вниз.

Страховать падающего левой рукой за правый рукав.

Самостраховка: падение на левый бок (рис. 84).

Наиболее благоприятные положения противника для проведения отхвата, когда одна нога противника выставлена далеко вперед или когда противник отступает и тянет на себя. В этих случаях в тот момент, когда противник, расширяя стойку, переносит свою левую ногу назад, сделать правой ногой небольшой шаг вперед, а левой большой шаг вперед-влево и занести согнутую в колене правую ногу вперед-влево. Когда противник начнет отставлять свою правую ногу назад, сделать отхват, как описано выше.

Лучшие подготовки для отхвата: сбивание на одну ногу; осаживание на одну ногу; заведение и поворот противника.



а *б*

Рис. 84. Отхват

При подготовках заведением и поворотом противника отхват нужно производить в самый последний момент перед постановкой ноги противником на ковер после дугообразного шага вперед.

Отхват может быть использован как ответный прием против задней подножки.

Отхват с захватом ноги снаружи. Оба самбиста в положении правой стойки. Правой рукой захватить одежду на груди противника, левой подколенный сгиб правой ноги противника снаружи. Поднимая захваченную ногу вверх-влево, занести свою правую ногу вперед между ног противника и подбить подколенным сгибом левый подколенный сгиб противника (рис. 85).

Страховка: поддерживать падающего правой рукой за одежду на груди противника.

Отхват с захватом ноги снаружи может быть использован как ответный прием против передней подсечки и, передней подсечки в колено.

Отхват с захватом ноги изнутри. Оба самбиста в положении правой стойки. Левой рукой захватить одежду под правым локтем, а правой подколенный сгиб правой ноги противника изнутри. Поднимая захваченную ногу вправо-

а *б* *в*

Рис. 85. Отхват с захватом ноги снаружи

вверх, шагнуть левой ногой поближе к левой ноге противника и провести отхват правым подколенным сгибом под его левый подколенный сгиб (рис. 86).

Когда падение противника определится, отпустить его правую ногу и страховать левой рукой за правый рукав.

Самостраховка; падение на левый бок.

Отхват с захватом ноги изнутри можно использовать как ответный прием против задней подножки, отхвата, подхвата и подсада голенью.

Подбив. Противник в положении левой, нападающий правой стойки. Захватив одежду на плечевых частях рук противника, прыжком сменить положение ног: на место правой ноги поставить левую ногу с носком, развернутым влево; во время прыжка правую ногу занести назад. Энергичным движением правой голени подбить левую ногу противника в подколенный сгиб и встречным движением обеими руками опрокинуть противника вправо (рис. 87).

Когда падение определится, поддержать падающего противника правой рукой за левый рукав, одновременно продолжая поднимать возможно выше правой ногой его левую ногу.

Самостраховка: падение на правый бок.

Наиболее благоприятное положение противника для

проведения подбива: противник стоит боком к нападающему, широко расставив ноги.

Подбив можно использовать как ответный прием против броска через бедро и броска с захватом руки на плечо.

Рис. 86. Отхват с захватом ноги изнутри

Рис. 87. **Подбив**

Двойной подбив («ножницы»). Противник в положении левой, нападающий правой стойки. Правой рукой захватить одежду противника на груди так, чтобы мизинец был выше большого пальца (обратный захват). Захват можно сделать также правой рукой из-под левой руки противника. Прыгнув на противника со стороны его левого бока, подбить его левой ногой в подколенные сгибы ног, а правой толкнуть в живот.

Когда противник начнет падать, нападающий должен своей левой ногой поднимать ноги противника возможно выше (рис. 88).

Страховка: не дать падающему опереться левой рукой о землю.

Самостраховка: перекат на спину.

Наиболее благоприятные положения противника для проведения двойного подбива: противник стоит боком; противник тянет нападающего к себе; противник скрещивает ноги.

Лучший способ подготовки приема: поворот туловища до скрещения ног.

«Ножницы» можно использовать как ответный бросок претив всех бросков с захватом ноги изнутри.

Подхват. Оба самбиста в положении правой стойки. Захватить правый рукав противника левой рукой, а правой

из-под левой руки пояс на его спине. Повернувшись влево кругом на правой ноге (перекатом с пятки на носок), **левую** ногу поставить на место правой, а правую (полусогнутую) занести влево-вверх. Прижимая к своему право-

Рис. *88.* Двойной подбив («ножницы»)

му боку туловище противника, подбить бедром вытянутой правой ноги переднюю часть правого бедра противника **в** направлении назад-вверх и одновременно с этим рывком рук и туловища влево-вниз бросить противника к своей левой ноге (рис. 89).

Падающего страховать левой рукой за правый рукав.

Самостраховка: падение на левый бок.

Подхват с успехом можно проводить с самыми разнообразными захватами, например с захватом разноименной

руки в сгиб локтя, с захватом одежды на груди накрест и т. д.

Подхват можно использовать как ответный прием против бросков с захватом ноги снаружи.

Подхват изнутри. Нападающий в правой, противник в левой стойке. Левой рукой захватить одежду на правом рукаве противника, а правой пояс на его спине из-под руки. Поворачиваясь на правой ноге влево, плотно прижать к своему правому тазобедренному суставу нижнюю часть туловища противника, стараясь руками тащить его не только на себя, но и вверх.

Рис. 89. Подхват

Перенеся тяжесть тела на левую ногу, правую завести влево-вверх и с силой подбить напряженным правым бедром внутреннюю часть левого бедра противника. Подбив правой ноги усилить резким выпрямлением левой ноги и привставанием на ее носок.

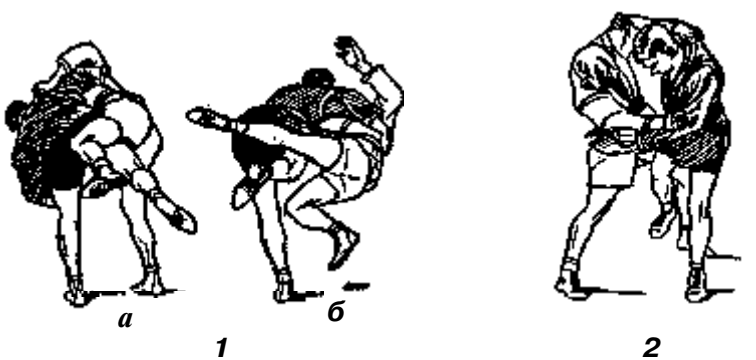


Рис. 90. Подхват изнутри

Сделав рывок руками и туловищем влево-вниз, бросить противника на всю спину к своей левой ноге (рис. 90,7).

Страховать падающего левой рукой за его правый рукав.

Самостраховка; падение на левый бок.

Подхват изнутри может отлично получаться у самбистов, ноги которых длиннее ног их противников.

При очень широкой и низкой стойке противника подхват изнутри иногда делают икроножной мышцей под верхнюю часть голени противника. В этих случаях захват правой рукой спины не обязателен (рис. 90, *2),*

Следует учитывать, что при неряшливом проведении такого (низкого) подхвата изнутри некоторые самбисты допускают удары пяткой по внутренней части голени, что, как известно, в спортивной борьбе является запрещенным приемом.

Броски в основном туловищем

Это такие броски, при которых самбист перекатывает противника через свое туловище или часть его (через тазовый пояс, плечевой пояс, через всю спину или через грудь).

Броски через бедро

Бросками через бедро называются броски, при которых самбист подбивает верхнюю часть ног противника своим тазовым поясом.

Бросок через бедро. Оба самбиста в положении правой стойки. Захватив одежду противника под правым локтем левой рукой, а правой из-под левой руки одежду на его спине, заставить противника переместить тяжесть тела на носки. Перекатом с пятки на носок повернуться влево кругом на правой ноге так, чтобы левая ягодица оказалась около правого бедра противника. Одновременно с поворотом приставить свою левую ногу к правой и слегка присесть на обеих ногах. Подбить левой ягодицей внутреннюю часть правого бедра противника в направлении назад и немного вверх. Когда противник перелетит через туловище нападающего, но еще не коснется ковра, отпустить одежду на его спине (рис. 91).

Падающего страховать левой рукой за правый рукав.

Самостраховка: падение на левый бок, как при кувырке через палку. При изучении броска через бедро следует учитывать, что удар о ковер рукой, производящей амортизацию, следует делать под большим углом по отношению к туловищу, чем при кувырке через палку, во избежание падения туловища на эту руку.

Бросок через бедро можно проводить со многими захватами, наиболее удачные из них:

а) захват одежды на груди накрест (см. рис. 27);

б) захват пояса на спине через одноименное плечо (см. рис. 27);

в) захват одежды на груди противника из-под его руки (см. рис. 27).

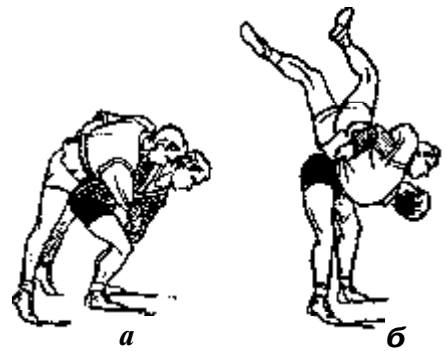


Рис. 91. Бросок через бедро

Самая распространенная ошибка при разучивании броска: подбивание ягодицами противника вверх, тогда как подбивать следует назад-вверх. Часто встречается и другая ошибка: нападающий наклоняет туловище вперед, еще не произведя подбива ягодицей бедра противника.

Наиболее благоприятное положение для проведения броска через бедро, когда противник наступает и пытается захватить одежду нападающего на спине.

Если при правой стойке нападающего противник станет в левую стойку, то делать поворот на правой ноге перекатом с пятки на носок не следует, так как противник может легко сделать боковую подсечку левой ногой под правую ногу нападающего. В таких случаях надо поступать следующим образом: поставить левую ногу пяткой к левому носку противника, максимально повернув носок влево. Тяжесть тела противника переместить на его правую ногу Повернуться на левой ноге влево кругом и, пронеся правую ногу между своей левой ногой и ногами противника, приставить ее к своей левой ноге. Конечное положение при этом подходе должно оказаться таким же, как указано выше (рис. 92),

Подготовками к броску через бедро могут служить: сбивание на носки; заведение и вызов отставления ноги противника.

Кроме того, имеется несколько специальных подготовок к броску через бедро, например:

а) взбрасывание на бедро. Перенести тяжесть тела противника на его пятки или влево-вниз и в темп сопротивления противника сильным рывком руками на себя и вправо взбросить противника на подворачиваемое навстречу этому движению бедро;

а *б*

Рис. 92. Подход к броску через бедро «вокруг ноги»

б) отжимание колена. Противник в левой стойке. Поставив правую ступню вплотную к левой ступне противника изнутри, правым коленом надавить на левое колено противника изнутри. Когда он начнет терять равновесие провести бросок через бедро.

Бросок через бедро может быть использован как ответный прием против такого же броска через бедро. Для этого нужно перешагнуть через выставленную перед вами ногу противника и подворачивать бедро.

Боковой бросок через бедро. Оба самбиста в положении правой стойки. Захватить противника за одежду на обоих рукавах возле запястья, сделать сильный рывок правой рукой на себя и вверх, чтобы противник шагнул вперед левой ногой.

В момент, когда противник переставляет левую ногу, сильным движением правой руки положить его левую руку

на правую так, чтобы обе руки скрестились возле локтевых суставов.

Отпустив левый рукав противника, освободившейся правой рукой быстро обхватить его туловище со стороны спины на уровне пояса. Обхватить туловище надо настолько плотно, чтобы достать правой кистью до живота противника и там захватить его пояс.

Одновременно, слегка присев, прижать правый тазобедренный сустав к левому бедру противника.

Подбросить противника правым тазобедренным суставом вправо-вверх, одновременно поворачивая его головой вперед-вниз, а ногами вправо-назад-вверх (рис. 93). Летящего вперед противника направить на мягкий перекат всей спиной по ковру.

а *б* *в*

Рис. 93. Боковой бросок через бедро

Страховка бросаемого: левой рукой за одежду.

Самостраховка: как при кувырке через палку на левый бок.

Боковой бросок через бедро может быть применен как ответный прием против броска через бедро.

Обратный бросок через бедро. Оба самбиста в положении правой стойки. Захватив запястье правой руки противника левой рукой, а правой изнутри плечо той же руки, сделать обеими руками сильный рывок за правую руку противника на себя и вправо.

В момент, когда противник окажется повернутым правым боком к нападающему, шагнуть левой ногой за спину противника и обхватить его за туловище левой рукой сзади по линии пояса.

Подвернув левое бедро, левой ягодицей подбить правую ягодицу противника и бросить его через себя.

Чтобы противник упал на спину, нужно направлять падение поворотом его туловища вправо кругом (на 180°) правой рукой за его правую руку.

Обратный бросок через бедро можно использовать как ответный прием против броска захватом руки под плечо, передней подножки, подхвата и против броска через бедро.

Броски через спину

Это такие броски, при которых самбист перекатывает через свою спину туловище противника, захватывая для этого его одежду, голову, туловище, руку под плечо и на плечо.

Бросок через спину с захватом головы. Оба самбиста в положении правой стойки. Левой рукой захватить правый рукав противника, правым локтевым сгибом его голову. Одновременно с захватом головы повернуться на правой ноге перекатом с пятки на носок влево кругом так, чтобы левая ягодица оказалась снаружи от правого бедра противника. Заканчивая поворот, приставить левую ногу к правой и перенести на нее тяжесть тела.

Немного отставив правую ногу вправо на наружную часть носка, стать на правое колено возле своего левогЬ носка и наклонить противника через свою спину. Послать

а *б* *в*

Рис. 94. Бросок через спину с захватом головы

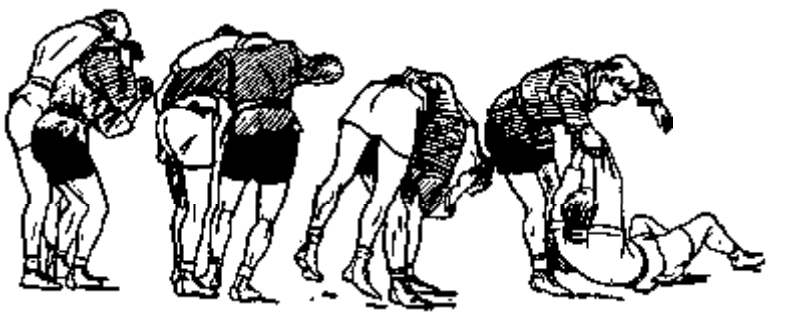
противника на мягкий кувырок всей спиной на ковер. Когда противник начнет делать перекат на спине, вытянуть вперед правую ногу, сесть на правую ягодицу возле правого бока противника и принять положение удержания сбоку (рис. 94),

Страховка: хорошо подогнуть голову противника, чтобы не ударить его головой о ковер, и садиться на ковер рядом с противником, а не падать на него.

Самостраховка: своевременно подогнув голову, сделать плавный кувырок вперед.

Бросок через спину с захватом головы можно использовать как ответный прием против броска через бедро и проводить его в тот момент, когда противник пытается подальше захватить пояс на вашей спине.

Обратный бросок через спину. Оба самбиста в положении правой стойки. Захватив левой рукой правый рукав противника и поворачиваясь к нему спиной на правой ноге влево кругом (перекатом с пятки на носок), напа-



а *б* *в* *г*

Рис. 95. Обратный бросок через спину

дающий должен захватить правой рукой снизу одежду на плечевой части его правой руки и положить его правую руку на свое правое плечо. Затем свою левую руку пронести между собой и правым боком противника и обхватить ею его спину. Быстро вынести свои ягодицы влево и бросить противника вперед через свою спину, не отпуская его правой руки и стараясь не дать ему опереться левой рукой о ковер (рис. 95).

Подготовками к данному приему могут служить: сбивание противника на носки и заведение захватом руки локтевым сгибом.

Бросок с захватом руки под плечо. Противник в положении левой, нападающий правой стойки. Захватив одежду противника под правым локтем левой рукой, а правой одежду на его левом плече, рывком рук заставить против-

ника переместить тяжесть тела на носки. Одновременно с рывком нападающий должен вынести вперед левую ступню так, чтобы пятка стала возле носка левой ноги противника, а носок оказался сильно развернутым влево.

Продолжая тянуть противника в направлении его носков, послать свою правую ногу вдоль его тела и своей правой рукой захватить плечевую часть его правой руки под мышку.

Одновременно нужно резко повернуть свое туловище влево так, чтобы оно оказалось в положении грудью к ковру. Продолжая поворачиваться влево, лечь на правый бок, заставляя противника сделать кувырок через нападающего (рис. 96). Поворот туловища и падение на правый бок можно ускорить махом правой руки, переходящим в скольжение правой ладонью по ковру вперед-влево.

а б

Рис. 96. Бросок с захватом руки под плечо

Страховка: внимательно следить за тем, чтобы не упасть на противника. Для этого бросающий должен лечь боком на ковер прежде, чем на него упадет противник, и опустить его правое плечо на ковер раньше, чем противник перекувырнется через нападающего.

Самостраховка: кувырок через плечо.

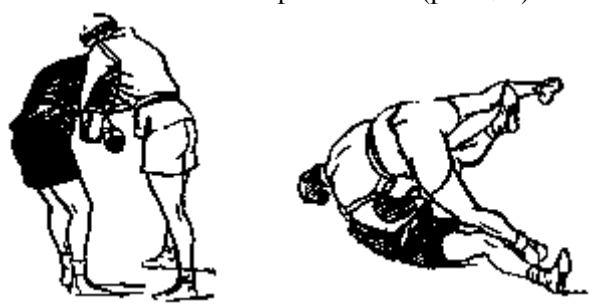
Распространенные ошибки при выполнении данного приема: захват под мышку вместо плечевой части руки — предплечья противника и малое сгибание опорной ноги при подвороте спины, отчего бывает трудно вытянуть противника на бросок.

Наиболее благоприятное положение для проведения броска с захватом руки под плечо: противник нагибается вперед и наступает, вытягивая перед собой руки.

Подготовками к данному приему могут служить: сбивание противника на носки и заведение.

Бросок с захватом руки под плечо можно использовать как ответный прием против задней подножки. Для этого, падая через правую ногу противника, нужно повернуться налево кругом и захватить правую руку противника под свое правое плечо.

Бросок с обратным захватом руки под плечо. Нападающий в правой, противник в левой стойке. Левой рукой захватить правое плечико на куртке противника, а правой рукой за внутреннюю часть его левого запястья (или за конец рукава). Согнувшись и присев на ногах, захватить левую руку противника под правую подмышку. Садясь на правую ягодицу и резко поворачивая туловище вправо, бросить противника на ковер так, чтобы он перекатился с левого плеча на правый бок (рис. 97).



а б

Рис. 97, Бросок с обратным захватом руки под плечо

Страховка: не ударить противника плечом о ковер.

Самостраховка: кувырок через плечо.

Бросок с обратным захватом руки под плечо удобно проводить, когда противник захватывает ваш пояс сбоку.

Бросок с захватом руки на плечо. Оба самбиста в положении правой стойки. Захватив одежду противника под правым локтем левой рукой, а правой одежду под его правой подмышкой, заставить его сосредоточить тяжесть тела на правой ноге. Поворачиваясь спиной к противнику на правой ноге влево кругом (перекатом с пятки на носок), положить плечевую часть его правой руки на свое правое плечо.

Крепко держа эту руку у себя на плече, резко наклониться вперед, подбивая одновременно бедра противника своими ягодицами в направлении назад-вверх (рис. 98).

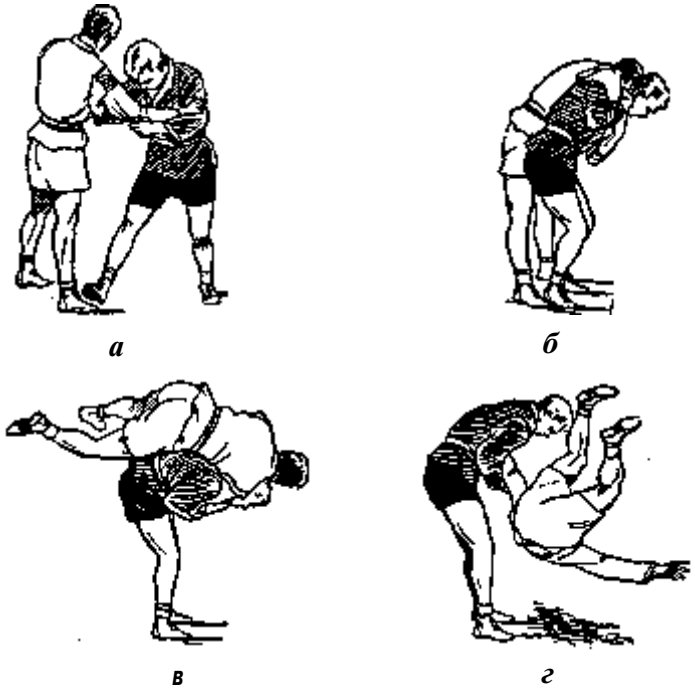


Рис. 98. **Бросок с захватом руки на плечо**

Как только противник, перелетев через туловище нападающего, начнет падать вниз, сделать шаг назад-влево левой ногой и, потянув противника за правый рукав, обеспечить падение его на ковер всей спиной.

Страховка при разучивании: обеими руками за правый рукав. Во всех случаях следить, чтобы противник не ударился головой о ковер.

Самостраховка: как при падении кувырком через палку.

Наиболее благоприятное положение для проведения данного броска: противник пытается захватить шею нападающего.

Лучшими подготовками к броску с захватом руки на плечо будут: сбивание на носки; заведение; заведение захватом руки локтевым сгибом и вызов отставления ноги противника.

Как ответный прием бросок с захватом руки на плечо можег быть использован против броска через спину с захватом головы в тот момент, когда противник начинает

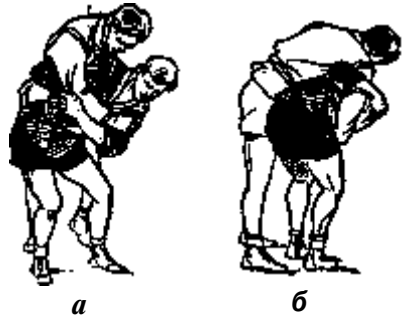


Рис. 99. **Варианты захватов для броска с захватом руки на плечо**

захватывать вашу голову, но еще не повернулся к вам спиной.

Описанный бросок можно проводить, видоизменяя захваты. Наиболее удачно проводятся броски: с захватом руки через предплечье и с захватом руки в сгиб локтя (рис.99).

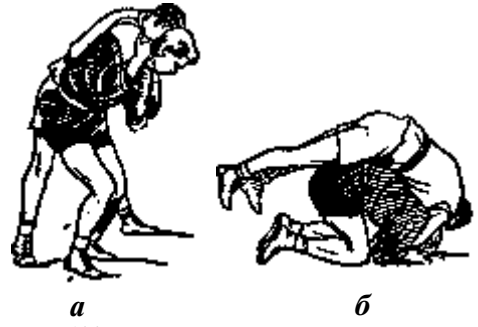


Рис. 100. **Бросок с захватом руки на плечо, становясь на колени**

Кроме того, бросок с захватом руки на плечо можно проводить, становясь на колени (рис. 100). Для этого,

захватив руку на плечо и наклонив туловище, нужно быстро опуститься на оба колена и стараться подтянуть правое плечо противника к своему левому колену.

Страховка при данном варианте броска: не дать падающему опереться правой рукой о ковер.

Перетягивание. Оба самбиста в положении правой стойки. Левой рукой захватить правый рукав противника под локтем, а правой рукой — его правый ворот подхватом (или левый рукав обратным захватом).

Повернувшись на правой ноге перекатом с пятки на носок, влево кругом и подтянув левую ногу поближе к правой, присесть так, чтобы ягодицы оказались на уровне колен противника.

Рывком обеих рук перетягивать противника через свое туловище, и как только почувствуете вес его тела, подкиньте его вверх с помощью резкого привставания на ногах.

Страховать за правый рукав и ворот. Самостраховка: правильное падение на левый бок (как кувырком через палку).

Бросок перекатом. Оба самбиста в положении правой стойки. Левой рукой захватить правый рукав противника под локтем, а правой рукой — подхватом его правую пройму. Правую ногу выставить на пятку снаружи правой ноги противника и как можно дальше.

Падая всем туловищем влево и энергично поворачивая его влево кругом, присоединить левую ногу к правой. Перекатить туловище противника через свое, опускаясь на ковер правым боком.

Страховка: во избежание падения на противника нужно первому придти на ковер правым боком и только после этого перекатывать противника через себя. Самостраховка: плавный кувырок через правое плечо.

Броски через грудь

Это броски, при которых самбист подбивает противника нижней частью живота и бросает его через грудь.

Бросок через грудь. Оба самбиста в положении правой стойки. Захватить предплечье правой руки противника под левое плечо; одновременно левой кистью захватить пояс противника через его правую руку и прижать его к своей груди, а правой захватить одежду на левом плече противника.

Сделать правой ногой шаг вперед и поставить ее между ног противника (правую ногу можно ставить снаружи и вплотную к его левой ноге). Сильно прогнув спину, подбить противника животом снизу в его живот (рис. 101).

Падая назад, сделать резкий поворот туловищем влево кругом с таким расчетом, чтобы оказаться над противником, упавшим всей спиной на ковер.

Страховка: не дать противнику опереться правой рукой о ковер, не падать на него всем телом в последней стадии приема.

Самостраховка падающего: кувырок через плечо с правого плеча на левый бок.

Наиболее удобный момент для проведения приема: противник обхватывает спину нападающего из-под руки.

Подготовками к броску через грудь могут служить: сбивание на одну ногу; поворот противника и вызов отставления ноги противника.

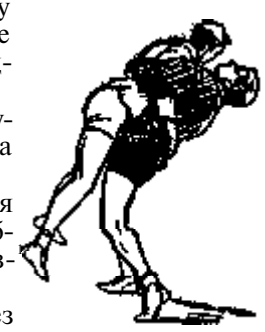


Рис. 101. Бросок через грудь

Бросок через грудь можно использовать как ответный бросок против броска через бедро, подхвата и передней подножки.

Броски через плечи («мельницы»)

Это такие броски, при которых самбист перекатывает через свои плечи туловище противника, производя для этого самые разнообразные захваты.

Бросок через плечи («мельница»). Оба самбиста в положении правой стойки. Захватив рукав на плечевой части правой руки противника левой рукой, сделать ею сильный рывок на себя и немного вверх и одновременно «поднырнуть» под противника правым плечом так, чтобы оно упиралось в нижнюю часть правой стороны его живота. Захватить правой рукой изнутри за подколенный сгиб правую ногу противника и, энергично подкинув его туловище вверх, завести его ноги вправо.

Когда ноги противника отойдут вправо на 90°, подбросить их правым плечом и правой рукой вверх. Одновременно, отступая левой ногой влево-назад, подтянуть

противника левой рукой за его правую руку на себя и вверх, и он упадет всей спиной на землю (рис. 102).

Страховать падающего левой рукой за правый рукав.

Самостраховка: как при падении кувырком через палку на левый бок,

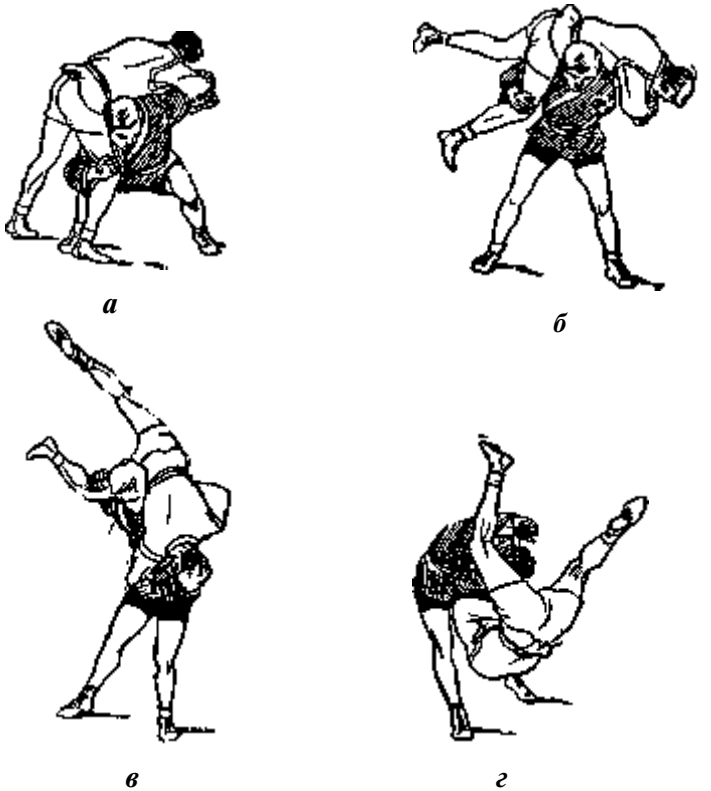


Рис. 102. Бросок через плечи («мельница»)

Подготовками к проведению броска через плечи могут служить: сбивание противника на одну ногу; вызов отставления ноги противника; заведение и поворот руки противника.

Данный вариант броска через плечи можно видоизменить захватывая правой рукой не ноги, а пояс подхватом (рис. 103). Некоторые самбисты во время отрыва противника от ковра подставляют вперед сзади стоящую ногу — это облегчает подъем противника.

Бросок через плечи с захватом ворота или отворота. Противник в положении левой, нападающий правой стойки. Захватив правой рукой одежду на шее противника сзади через его правое плечо, а левой изнутри за подколенный сгиб левую ногу противника, приподнять его на плечах и бросить на спину к своей правой ноге (рис. 104, /).

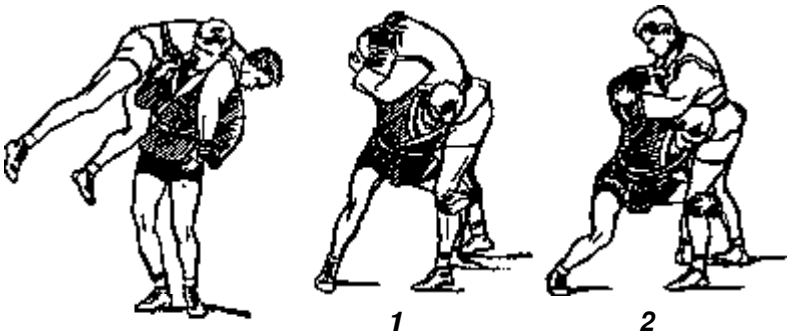


Рис. 103. Бросок через плечи с захватом пояса

Рис., 104. Бросок через плечи с захватом ворота (1)| и отворота *(2)*

Страховать противника, держа его за одежду и посылая на мягкий кувырок.

Самостраховка: кувырок вперед.

Этот прием можно проводить с захватом правой рукой левого отворота куртки на груди противника, но так, чтобы мизинец нападающего был выше большего пальца (рис. 104, 2).

Подготовки: сбивание на носки и заведение.

Бросок через плечи с захватом рук. Оба самбиста в положении правой стойки. Левой рукой захватить одежду противника на правом предплечье, правой на левом. Присев и поднырнув под противника, взвалить его на спину и плотно прижать к себе. Бросать противника можно вправо и влево. Если бросать вправо, то левой рукой нужно отпустить захват правой руки противника. Страховать падающего той рукой, в сторону которой проводится бросок. Самостраховка: падение на бок (рис. 105).

Бросок через плечи с захватом одноименной руки и ноги. Оба самбиста в положении правой стойки. Правой рукой захватить изнутри правое запястье противника и

а *б* *в*

Рис. 105. **Бросок через плечи с захватом рук**

поставить свою правую пятку вблизи его правой ноги. Повернуться влево кругом, приседая, сгибаясь и взваливая противника на плечи. Левой рукой захватить изну-

а *б* *в*

Рис. 106. **Бросок через плечи с захватом одноименной руки и ноги**

три его левое бедро. Нападающий, резко наклонив туловище вправо и подкинув вверх левой рукой левую ногу противника, сможет бросить его к своей правой ноге (рис. 106).

Страховать падающего, поддерживая его за правую руку.

Подготовка: сбивание противника на одну ногу.

Броски в основном руками

Броски, проводимые в основном руками, состоят из различных изменений положения тела противника главным образом силою рук. При этих бросках туловище противника не переваливается через туловище самбиста и ноги самбиста не касаются ног противника.

Бросок рывком за пятку. Оба самбиста в положении правой стойки. Начальный захват рукавов под локтями. Быстро присев, захватить левой рукой снаружи правую пятку противника, а правую ладонь положить на внутреннюю часть правого колена противника так, чтобы пальцы были направлены влево. Затем сделать левой рукой рывок пятки на себя и вверх, а правой рукой нажать в направлении влево-вниз (рис. 107).

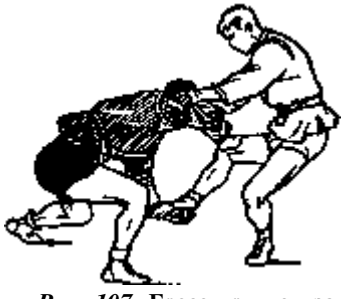


Рис. 107. **Бросок рывком за пятку**

Когда противник начнет падать, выпрямиться и поднять его захваченную ногу на уровень своей груди.

Благоприятное положение противника для проведения данного приема — скрещивание им ног. Подготовками к приему могут служить: осаживание противника на одну ногу; поворот туловища до скрещивания ног, а также вызов отставления другой ноги.

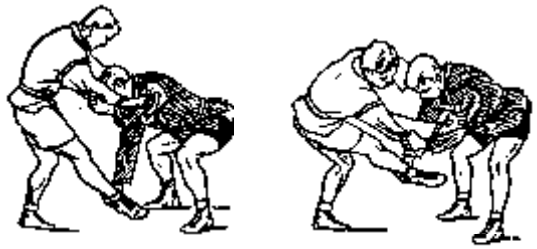
Самостраховка при разучивании приема: правильное падение на спину.

Наиболее часто встречающаяся ошибка при выполнении данного приема: нажим правой рукой на колено не влево-вниз, а прямо от себя.

Бросок рывком за пятку может быть использован как ответный прием против передней подсечки и передней подсечки в колено.

Бросок рывком за пятку изнутри. Оба самбиста в положении правой стойки. Захватить одежду под локтями

противника. Неожиданно сильно наклонившись и присев, захватить противника правой рукой за правую пятку изнутри и тут же рывком вынести захваченную ногу возможно дальше вправо-вверх. Одновременно левой рукой сильно потянуть влево-вниз (рис. 108). Когда противник начнет падать, необходимо подстраховать его, поддерживая за правый рукав и отпустив захваченную ногу.



а *б*

Рис. 108. **Бросок рывком за пятку изнутри**

Самостраховка: правильное падение на левый бок.

Наиболее распространенная ошибка при разучивании: захватив пятку и выпрямляясь, самбист опаздывает сделать рывок за рукав.

Бросок рывком за пятку изнутри хорошо использовать как ответный прием против передней подсечки в колено.

Бросок обратным рывком за пятку. Оба самбиста в положении левой стойки. Захватить одежду под локтями противника. Неожиданно сильно наклонившись и присев, захватить правой кистью за левую пятку противника изнутри так, чтобы мизинец оказался выше других пальцев. Рывком правой руки вынесите захваченную ногу возможно дальше вправо, как бы стараясь забросить ее за свою спину (рис. 109).

Страховка при падении: поддерживать за правый рукав и отпустить захваченную ногу. Самостраховка: правильное падение на спину.

Бросок обратным рывком за пятку хорошо использовать как ответный прием против передней подсечки в колено.

Бросок рывком за руку и голень. Противник в положении левой, нападающий правой стойки. Захватив одежду под правым локтем противника левой рукой, быстро опуститься на правое колено и одновременно с этим правой рукой захватить снаружи левый голеностопный сустав противника. Сейчас же после проведения этого захвата подняться с колена, напрягая все усилия, чтобы согнуть захваченную ногу противника в колене и при-

Рис. 109. **Бросок обратным рывком за пятку**

Рис. 110. **Бросок рывком за руку и голень**

жать ее голень к своему правому бедру. Затем сильным рынком туловища и левой руки потянуть противника за рукав кругом вниз-налево (винтообразным движением) и одновременно с этим подбросить правой рукой левую ногу противника вверх-налево (рис. 110).

Подготовкой к данному броску может служить заведение.

Бросок рынком за руку и голень хорошо использовать как ответный прием против подсечки изнутри в колено.

Бросок рывком за одноименную ногу и пояс. Противник в положении левой, нападающий правой стойки. Ле-ой рукой захватить одежду под правым локтем противника, а правой рукой через правое плечо пояс на его спине. Давлением на противника вниз-вправо от себя заставить его скрестить правую ногу за левой. Как только это удалось, захватить левой рукой изнутри (снаружи) левую ногу противника за подколенный сгиб (рис. 111, на рис. 111,а показан захват ноги изнутри, на рис. 111,$а_1$ снаружи).

Сильным рывком левой руки влево-вверх с одновременным нажимом правой рукой вправо-вниз заставить

противника упасть на спину. Как только падение противника определится, отпустить захват пояса правой рукой, продолжая левой рукой поднимать левую ногу противника возможно выше (рис. 111,а), свою левую ногу отставить назад-влево.

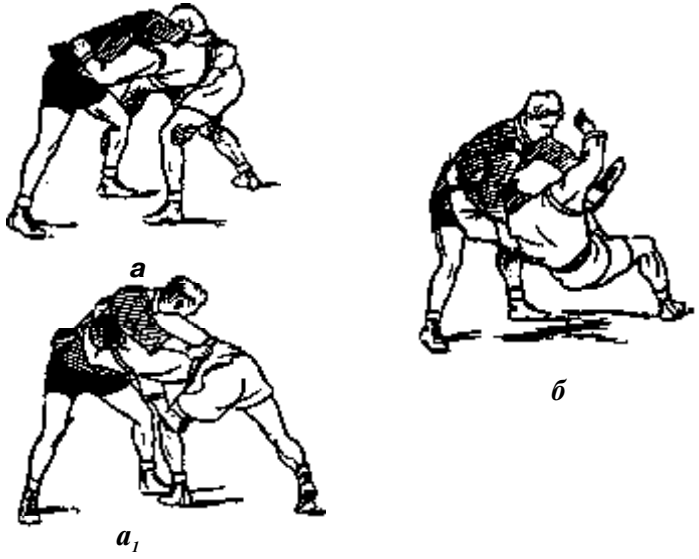


Рис. 111. Бросок рывком за одноименную ногу и пояс

Бросок можно использовать как ответный прием против броска боковым переворотом.

Подготовкой к данному приему может служить наклон противника захватом одноименной подмышки со стороны спины.

Самостраховка: падение на правый бок.

Бросок захватом двух ног. Оба самбиста в положении правой стойки. Захватив одежду под локтями противника, сильно потянуть обеими руками вниз и от себя, заставляя противника перенести тяжесть тела на пятки. Сделав небольшой шаг правой ногой вперед, присев на обеих ногах и согнув туловище, захватить обеими руками ноги противника снаружи за подколенные сгибы и правым плечом упереться в его живот (рис. 112, *а).* Нажимая правым плечом в живот противника от себя, руками

сделать сильный рывок за его ноги на себя и вверх, одновременно разводя их в стороны. При падении противника на спину отставить правую ногу назад и, захватывая голени противника под мышки, сделать его падение возможно более мягким (рис. 112, б).

Самостраховка: правильное падение на спину. Если противник сгибает ноги и тянет на себя, то этот момент наиболее благоприятен для проведения броска захватом двух ног.

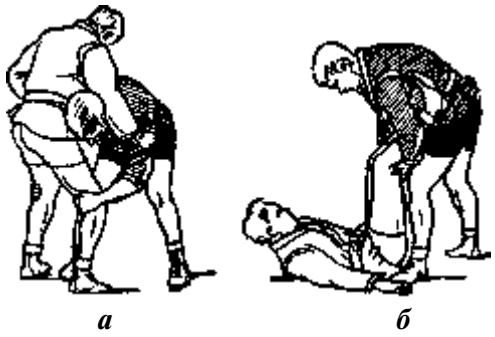


Рис. 112. Бросок захватом двух ног

Лучшие подготовки противника для проведения данного броска: осаживание противника на обе ноги или перенос своих рук от захвата за рукава снизу по кругу внутрь-вверх-наружу-вниз непосредственно к его подколенным сгибам. Кроме того, можно захватить пояс противника обеими руками, и, сильно подтянув противника возможно ближе к себе, тем самым облегчить захват его ног.

Кроме описанного способа, бросок захватом двух ног может быть проведен и приподниманием.

Захватив ноги противника, разогнуть спину и поднять противника прямо-вверх. После приподнимания можно бросить противника, вынося обе его ноги в одну сторону (влево или вправо).

Наиболее часто встречающаяся ошибка при выполнении данного приема: забывают отставить выставленную вперед (при захвате ног противника) свою правую ногу.

Бросок раздельным захватом двух ног. Оба самбиста в положении правой стойки. Каждый обхватывает спину своего противника правой рукой из-под его левой руки. Одновременно плечом левой руки нужно зажать под мышкой правое предплечье противника и левой рукой захватить одежду между локтем и подмышкой правой руки противника.

Выбрав момент, когда противник становится на правую ногу, сделать сильный рывок левой рукой влево-вниз и на себя, а правой потянуть его влево-вверх. Пользуясь тем, что точкой опоры противнику служит одна его правая нога и, следовательно, нога стала малоподвижной, захватить ее левой рукой снаружи за подколенный сгиб (рис. 113, а). Затем, поднимая левей рукой правую ногу

а *б*

Рис. 113. Бросок раздельным захватом двух ног

противника влево-вверх, резким толчком правой руки от себя и вправо заставить противника стать на левую ногу, которую в этот же момент захватить правой рукой снаружи за подколенный сгиб, и, оторвав ее от земли, поднять вверх-вправо (рис. 113, *б).*

Если противник отставил свою левую ногу довольно далеко и обычным способом ее захватить трудно, можно левый подколенный сгиб противника захватить правой рукой изнутри, держа кисть таким образом, чтобы мизинец, был выше большого пальца.

Подготовкой к броску может служить сбивание или осаживание противника на одну ногу.

Страховка и самостраховка те же, что при обычном броске захватом двух ног.

Бросок обратным захватом двух ног. Оба самбиста в положении правой стойки. Захватить одежду под локтями противника. Левой ногой сделать большой шаг вперёд так, чтобы она стала за правую ногу противника, и, отпуская захват рукавов снизу, захватить правой рукой правую ногу противника за подколенный сгиб снаружи, а левой рукой, пропустив ее перед противником, захватить снаружи за подколенный сгиб его левой ноги (рис, 114),

а *б*

Рис. 114. **Бросок обратным захватом двух ног**

Обеими руками резким рывком вправо-вверх бросить противника к своей левой ноге, которую в момент его падения нужно отставить влево-назад.

Самостраховка: правильное падение на спину. Наиболее благоприятное положение противника для проведения броска обратным захватом двух ног, когда противник скрещивает ноги.

Наилучшие подготовки: сбивание или осаживание противника на одну ногу, поворот туловища до скрещения ног.

Бросок кувырком. Оба самбиста в положении правой стойки. Противник в низкой стойке. Нажать правой ладонью на затылок противника, а левой рукой из-под его правой руки захватить свое правое предплечье. Резким поворотом туловища вправо, рывком руками и большим шагом правой ноги назад заставить противника перекувырнуться и упасть на спину (рис. 115).

Подготовкой к данному приему может служить сгибание противника захватом одноименной подмышки со стороны спины (см. рис. 37).

Самостраховка: кувырок вперед.

Бросок кувырком может быть использован как ответный прием против броска захватом двух ног или бросков с захватом ноги снаружи.

Рис. 115. Бросок кувырком

Рис. 116. Бросок кувырком на бок

Бросок кувырком на бок. Оба самбиста в левой стойке.

Нажать левой ладонью на затылок противника, а правой рукой захватить снизу за его левую пройму. Резким поворотом туловища влево и с большим шагом левой ногой назад заставить противника перекувырнуться влево от вас и упасть на спину (рис. 116).

Переворот. Оба самбиста в положении правой стойки.

Правой рукой захватить через правое плечо противника отворот одежды на его шее сзади, а предплечьем левой руки захватить изнутри его правое бедро. Подшагнув вперед правой ногой и поставив ее между ног противника, поднять его вверх и затем повернуть так, чтобы его голова переместилась вправо-вперед-вниз, а ноги — влево-назад-вверх (рис. 117).

Делая большой шаг правой ногой назад, бросить противника на ковер, правой рукой притягивая верхнюю часть его туловища ближе к себе, а левой отталкивая его ноги от себя.

Страховка: направление тела противника на мягкий кувырок вперед.

Самостраховка: кувырок вперед.

Наиболее благоприятное положение для проведения

переворота: противник стоит прямо и близко от нападающего.

Подготовкой к приему могут служить: сбивание противника на носки, сбивание и осаживание на одну ногу.

Переворот захватом ноги снаружи. Оба самбиста в правой стойке. Левой рукой захватить правое плечико куртки противника, а правой его рукав под левым локтем.

Подтянув противника к себе, сделав шаг правой ногой вперед и слегка присев, захватить правой рукой снаружи верхнюю часть левого бедра противника. Прижимая противника к своему животу, выпрямитесь и прогнитесь. Откинув ноги противника вправо-вверх, бросьте его на спину к своей левой ноге (рис. 118).

Рис. 117. **Бросок переворотом**

Переворот с захватом пояса спереди и сзади. Оба самбиста в положении правой стойки. Правой рукой захватить через правое плечо противника пояс на его спине, а левый пояс на его животе снизу. Поставить свою левую ногу между ног противника и присесть на обеих ногах. Прижимая противника к себе, оторвать его от земли разгибанием туловища и

а *б* *в*

Рис. 118. **Бросок переворотом с захватом ноги снаружи**

выпрямлением ног (рис. 119). Наклоняя правой рукой плечи противника вперед и поднимая левой рукой ниж-

нюю часть его туловища вверх, бросить противника спиной на ковер.

Наиболее благоприятное положение противника для проведения этого приема: ближняя дистанция, наклонное положение его тела и захват пояса на спине нападающего через правое плечо.

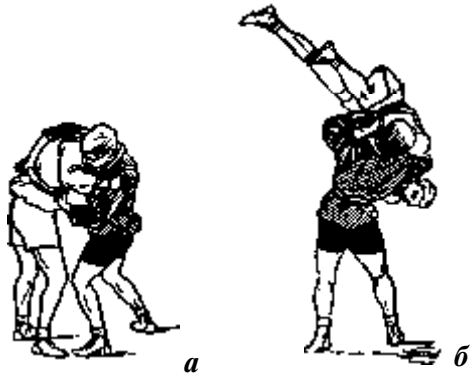


Рис. 119. **Бросок переворотом с захватом пояса спереди и сзади**

Хорошей подготовкой к приему может служить наклон противника захватом одноименной подмышки со стороны спины. Прием можно облегчить следующим образом: вместо высокого поднимания противника нападающий сам может опуститься на правое колено, тогда легко перевернуть сильно наклонившегося противника.

Боковой переворот. Оба самбиста в положении правой стойки. Левой рукой захватить одежду под правым локтем противника, а правой пояс возле его правого бока. Сделать обеими руками сильный рывок на себя вправо-вверх и, поднырнув под правую руку противника, отпустить оба захвата; не теряя ни одного мгновенья, обхватить правой рукой туловище противника со стороны его правого бока и спины, а левую руку пропустить перед его животом и соединить кисти обеих рук возле левого бока противника.

Обхватив руками туловище противника у пояса или немного ниже, поднять противника ногами влево-вверх, продолжая поворачивать его тело (рис. 120). Можно проводить боковой переворот с захватом ноги изнутри (рис. 121).

Как только спина противника начнет направляться к ковру, быстро захватить кистью правой руки его затылок и, отставляя правую ногу назад с поворотом вправо, бросить противника спиной на ковер.

Удобнее всего сделать этот бросок, когда противник попытается захватить или уже захватил пояс на спине нападающего через правое или левое плечо. В последнем случае захват делается со стороны левого бока, и руки соединяются возле правого бока противника.

Рис. 120. **Бросок боковым переворотом**

Подготовкой к данному приему может служить сбивание противника на носки.

Распространенная ошибка: при завершении броска забывают захватить затылок противника, и тогда он редко падает на спину.

Бросок боковым переворотом можно использовать как ответный бросок против броска переворотом с захватом пояса спереди и сзади.

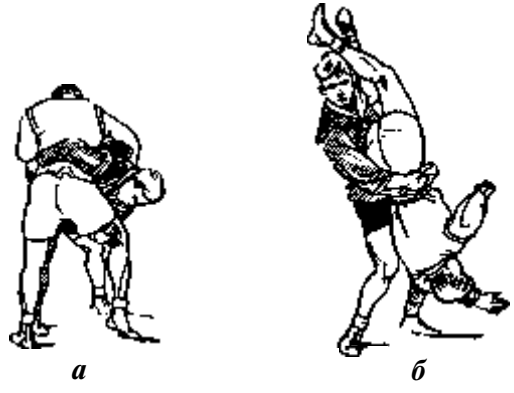


Рис. 121. **Бросок боковым переворотом с захватом ноги изнутри**

Задний переворот. Оба самбиста в положении правой стойки. Захватив запястье правой руки противника левой рукой, а правой изнутри плечо той же руки, сде-

лать обеими руками сильный рывок за правую руку противника на себя и вправо. В момент, когда противник окажется повернутым правым боком к нападающему, шагнуть левой ногой за спину противника и обхватить его за туловище левой рукой сзади по линии пояса (рис. 122, *а).*

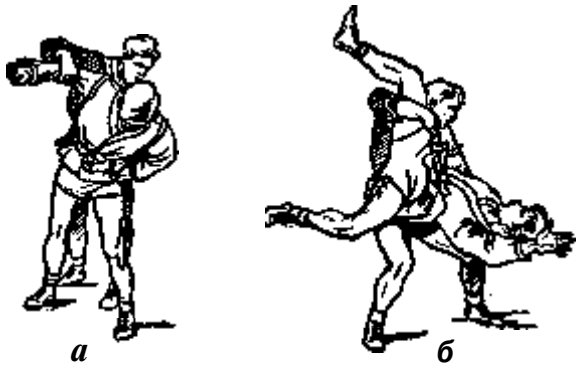


Рис. 122. Бросок задним переворотом

Правой рукой, поворачивая ее ладонью вверх, захватить изнутри его правое бедро. Сильным рывком вправо-вверх отделить противника от земли и перевернуть его тело в воздухе ногами вверх. Отставляя левую ногу назад, мягко положить противника на ковер всей верхней частью спины (рис. 122, б).

Задний переворот можно использовать как ответный прием против броска захватом руки под плечо, передней подножки, подхвата и броска через бедро.

Подготовка к данному приему: поворот противника.

Комбинации из бросков

Комбинацией из бросков в самбо называется последовательное выполнение двух (или трех) бросков. Основным считается бросок, заканчивающий комбинацию, первый прием считается подготовительным. В названии комбинации наименования бросков принято ставить в порядке, обратном их исполнению, т. е. начиная **с** основного броска и соединяя их предлогом «от».

Комбинации из бросков по своему характеру делятся на два рода:

1. Комбинации, основанные на развитии первого броска. В этих комбинациях основной бросок завершает подготовительный бросок и производится в том же направлении, что и первый бросок.

2. Комбинации, основанные на развитии сопротивления противника подготовительному броску. Эти комбинации строятся из бросков с разным направлением. Второй бросок направляется в сторону сопротивления противника, вызванного нападением на него первым броском.

При составлении комбинаций из бросков очень важно подобрать такой захват, который был бы подходящим как для первого, так и для второго броска. Если захваты неравноценны для первого и второго броска, то следует выбирать тот захват, который более ценен для броска, завершающего комбинацию. Если нельзя подобрать один захват для двух бросков, соединяемых комбинацией, нужно применить удобный перехват с первого захвата на второй.

Ниже приведены основные комбинации. Кроме того, каждый тренер или самбист в процессе своей работы может составить и другие комбинации из описанных выше бросков.

Комбинации, основанные на развитии первого броска

Подсад голенью снаружи от броска через бедро. Начало приема, как в основном приеме (бросок через бедро — см. рис. 91, а). Как только тяжесть тела будет перенесена на левую ногу, йравую ногу надо вынести вправо, согнув ее в колене. Затем прижать правую голень снаружи к правой голени противника так, чтобы голени перекрещивались. Выпрямляя свою левую ногу, приподнять противника вверх и правой голенью вывести его ноги влево за свою спину с тем, чтобы противник оказался без опоры и упал на спину (рис. 123).

Подсад стопой от боковой подножки. Делая боковую подножку левой ногой под правую ногу противника в момент потери противником равновесия, подсадить подъемом правой стопы под внутреннюю часть его левого колена (рис. 124).

Подсад стопой от зацепа снаружи садясь. Делая зацеп снаружи садясь левой ногой под правую ногу противника, в момент потери противником равновесия подсадить подъемом правой стопы под внутреннюю часть его левого колена (рис. 125),

Рис. 123. Подсад голенью снаружи от броска через бедро

Рис. 124. Подсад стопой от боковой подножки

а *б*

Рис. 125. Подсад стопой от зацепа снаружи садясь

Подсад стопой от передней подсечки с падением. Делая переднюю подсечку с падением левой ногой под правую ногу противника, в момент потери противником равновесия подсадить подъемом правой стопы под внутреннюю часть его левого колена (рис. 126).

Бросок обратным захватом двух ног от боковой подсечки. Оба самбиста в положении правой стойки. Сделав

захват одежды противника под локтями, провести начало боковой подсечки левой ногой под правую ногу противника и, когда его правая нога будет достаточно высоко поднята, быстро шагнуть вперед левой ногой и провести бросок обратным захватом двух ног (рис. 127).

а *б* *в*

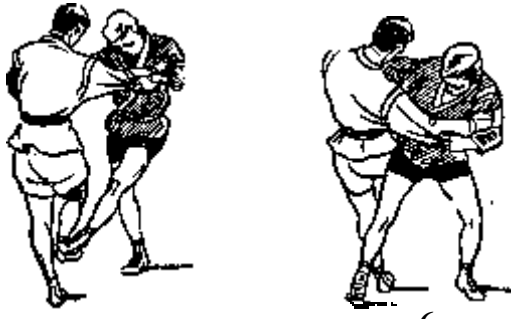
Рис. 126. Подсад стопой от передней подсечки с падением

а *б* *в*

Рис. 127. Бросок обратным захватом двух ног от боковой подсечки

Задняя подножка от боковой подсечки. Оба самбиста в положении правой стойки. Сделав захват одежды противника под локтями, провести начало боковой подсечки левой ногой под правую ногу противника и, когда его правая нога будет поднята достаточно высоко, быстро шагнуть левой ногой вперед, разворачивая левый носок влево. Прежде чем противник опустит на ковер правую

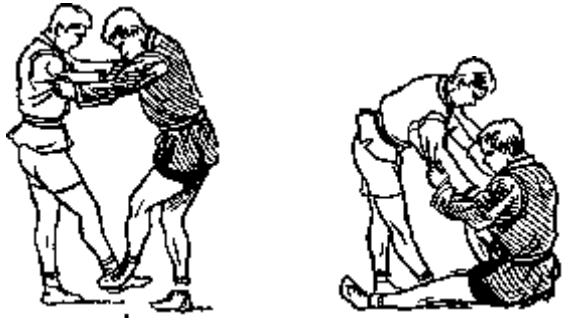
ногу, сделать заднюю подножку правой ногой под обе ноги противника (рис. 128).



а *б*

Рис. 128. Задняя подножка от боковой подсечки

Боковая подножка от боковой подсечки. Оба самбиста в положении правой стойки. Захватить одежду противника под локтями, провести начало боковой подсечки левой ногой под правую ногу противника и, когда его правая нога будет достаточно поднята, сделать боковую подножку левой ногой, но поставить пятку так далеко, чтобы противник не смог перешагнуть правой ногой через левое бедро нападающего (рис. 129).



а *б*

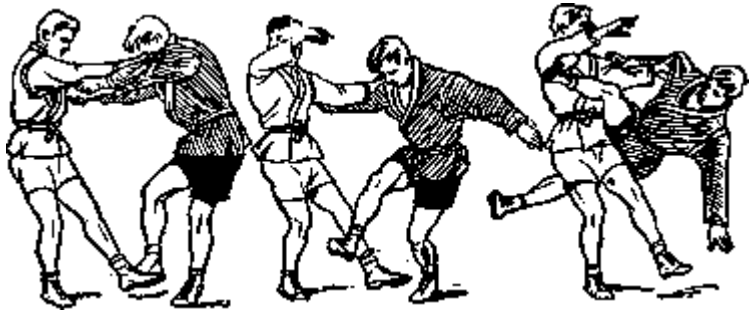
Рис. 129. Боковая подножка от боковой подсечки

Задняя подсечка с захватом ноги изнутри от боковой подсечки. Оба самбиста в положении правой стойки. Захватив одежду противника под локтями, провести начало боковой подсечки левой ногой и, когда правая нога противника будет достаточно поднята, захватить ее изнутри за подколенный сгиб предплечьем своей правой руки. Немедленно сделать заднюю подсечку левой ногой под левую пятку или подколенный сгиб правой ноги противника (рис. 130).

а *б*

Рис. 130. Задняя подсечка с захватом ноги изнутри от боковой подсечки

Двойной подбив от боковой подсечки. Противник в положении левой, нападающий правой стойки. Захватив одежду противника под локтями, правой ногой провести

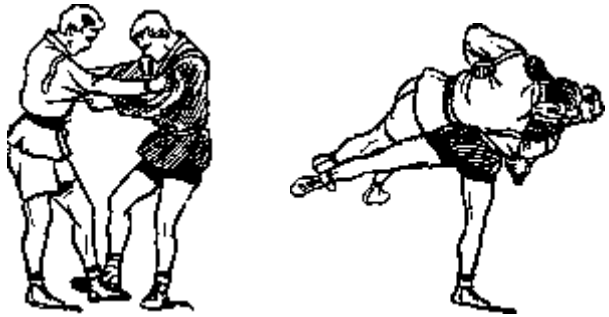


а *б* *в*

Рис. 131. Двойной подбив от боковой подсечки

начало боковой подсечки под левую ногу противника. Когда эта нога будет достаточно поднята от ковра, провести двойной подбив так, чтобы правая нога пошла на живот противника, а левая подбила подколенные сгибы его ног (рис. 131).

Подхват от боковой подсечки. Противник в положении левой, нападающий правой стойки. Захватив одежду противника под правым локтем левой рукой, а правой его левую пройму, провести начало боковой подсечки правой ногой под левую ногу противника. Когда левая нога противника будет поднята влево и он потеряет равновесие, быстро вынести свою правую ногу вперед-влево и провести подхват (рис. 132),



а *б*

Рис. 132. Подхват от боковой подсечки

Зацеп стопой от боковой подсечки. Оба самбиста в положении правой стойки. Сделав захват одежды под локтями противника, левой ногой провести под правую ногу противника боковую подсечку. Когда правая нога противника будет поднята вправо и скрестится с его левой ногой, быстро подпрыгнуть вперед на правой ноге и зацепить подъемом левой стопы из-под правой ноги противника его левое ахиллесово сухожилие снаружи. Сильным рывком от себя и вниз бросить противника всей спиной на ковер (рис. 133).

Рис. 133. Зацеп стопой от боковой подсечки

Страховка: не падать на противника.

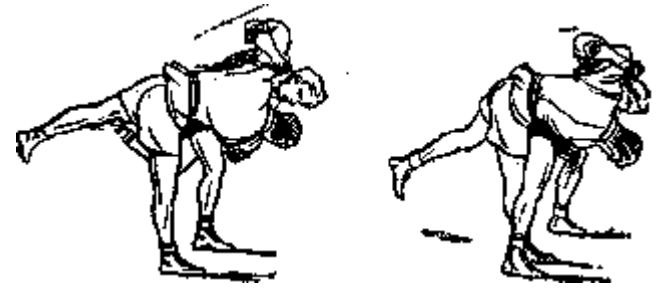
Самостраховка: перекат на спине.

Отхват с захватом ноги изнутри от задней подсечки. Оба самбиста в положении правой стойки. Захватив одежду противника под правым локтем левой рукой, а Прагой одежду над его правой ключицей, сделать левой ногой под правую ногу противника заднюю подсечку (см рис 71) и, как только его правая нога будет достаточно высоко поднята от земли, быстро захватить ее правой рукой на подколенный сгиб изнутри. Став на левую ногу, вынести правую вперед-влево и провести отхват с захватом ноги изнутри (см. рис. 86).

Отхват с захватом ноги снаружи от подсечки изнутри. Оба самбиста в положении правой стойки. Захватив одежду противника под правым локтем левой рукой, а правой одежду на его груди, правой ногой сделать подсечку изнутри (см. рис. 73) под правую ногу противника.

Когда правам нога противника будет достаточно подвига, захватить ее аа подколенный сгиб снаружи левой рукой, Не опускай правую ногу после подсечки на ковер, сделать, ею отхват с захватом ноги снаружи (см. рис. 85) под левую ногу противника изнутри.

Передняя подножка от подсечки изнутри в колено. Протвиник в положении левой, нападающий правой стойки. Захватив левой рукой правый рукав противника, а правой его левую пройму, провести правой ногой начало



а *б*

Рис. 134. Передняя подножка от подсечки изнутри в колено

подсечки изнутри в колено и, когда левая нога противника будет поднята достаточно высоко, сделать переднюю подножку правой ногой под его правую ногу (рис. 134).

Подхват от подсечки изнутри в колено. Противник в положении левой, нападающий правой стойки. Захватив одежду противника под правым локтем левой рукой, а

правой одежду на ею спине из-под его левой руки, провести начало подсечки изнутри в колено правой ногой под левую ногу противника (см. рис. 74). Как только левая нога противника будет достаточно поднята, провести подхват правой ногой под его правую ногу (см. рис. 89).

Подсад голенью от подсечки изнутри в колено. Противник в положении левой, нападающий правой стойки. Захватив одежду противника под правым локтем левой рукой, а правой одежду на его спине из-под его левой руки, провести начало подсечки изнутри в колено правой ногой под левую ногу противника (см. рис. 74). Как только левая нога противника будет достаточно поднята, сделать подсад голенью правой ноги под его правую ногу (см. рис. 75).

Подхват от подхвата изнутри. Противник в положении левой, нападающий правой стойки. Захватив одежду противника под правым локтем левой рукой, а правой одежду на его спине из-под его левой руки, провести начало подхвата изнутри правой ногой под левую ногу противника. Когда левая нога противника будет достаточно высоко поднята, сделать подхват правой ногой под его правую ногу (см. рис. 89).

Задняя подножка от задней подсечки в колено. Оба самбиста в положении правой стойки. Левой рукой за-

а *б*

Рис. 135. Задняя подножка от задней подсечки в колено

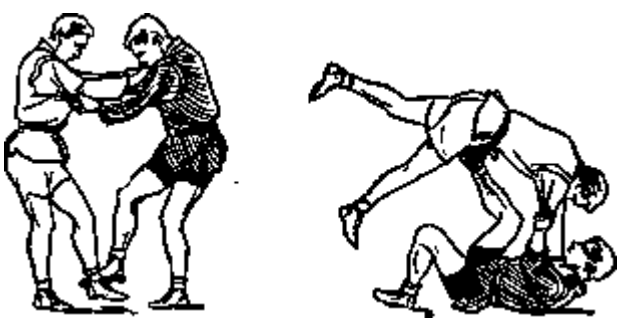
хватить одежду противника под правым локтем, правой одежду на его груди. Провести начало задней подсечки правой ногой в сгиб правого колена противника и, когда

подсекаемая нога достаточно согнется в колене, сделать заднюю подножку правой ногой под его правую ногу или под две ноги (рис. 135).

Подсечка изнутри в колено от броска через бедро. Оба самбиста в положении правой стойки. Левой рукой захватить одежду противника под правым локтем, правой одежду на его спине из-под его левой руки. Провести начало броска через бедро (см. рис. 91) и, как только поворот влево будет достаточным, сделать правой ногой подсечку изнутри в левое колено противника (см. рис. 74).

Подхват от броска через бедро. Провести начало основного приема — бросок через бедро (см. рис. 91) и, как только правая ягодица подойдет к внутренней части правого бедра противника, перенести тяжесть тела на левую ногу, а правой сделать подхват под его правую ногу (см. рис. 89).

Подсад голенью от броска через бедро. Оба самбиста в положении правой стойки. Левой рукой захватить одежду противника под правым локтем, правой одежду на его спине из-под его левой руки. Провести начало броска через бедро (см. рис. 91) и, как только достаточно повернетесь влево, перенести тяжесть тела на левую ногу, а правой провести подсад голенью под правую ногу противника (см. рис. 75).



а *б*

Рас. 136. Бросок через голову от боковой подсечки

Бросок через голову от боковой подсечки. Провести правой ногой начало боковой подсечки под левую ногу противника и перейти к броску через голову, проводимому правой ногой (см. рис. 136).

Боковая подсечка от броска через голову. Провести начало броска через голову правой ногой, и, как только ноги противника отделятся от ковра, сделать боковую подсечку левой ногой под правую ногу противника и сбросить его влево от себя (рис. 137).

Рис. 137. Боковая подсечка от броска через голову

Комбинации, основанные на развитии сопротивления первому броску

Бросок захватом двух ног от броска через бедро. Оба самбиста в положении правой стойки. Захватив одежду противника под правым локтем левой рукой, а правой одежду на его спине из-под его руки, провести начало броска через бедро. Когда нападающий, повернувшись к противнику спиной, почувствует, что противник начинает оказывать сопротивление, то надо быстро повернуться вправо, захватить снаружи оба подколенных сгиба противника и провести бросок захватом двух ног (рис. 138).

а *б*

Рис. 138. Бросок захватом двух ног от броска через бедро

Зацеп изнутри от броска через бедро. Оба самбиста в положении правой стойки. Захватив одежду противника под правым локтем левой рукой, а правой его левую пройму, провести начало броска через бедро (см. рис.91).

Когда нападающий, повернувшись к противнику спиной, почувствует, что противник оказывает сопротивление, то, сгибая колени и резко повернувшись направо, нападающий проводит зацеп голенью правой ноги изнутри за левую ногу противника (см. рис. 54).

Бросок через бедро от зацепа изнутри. Противник в положении левой, нападающий правой стойки. Левой **рукой** захватить правый рукав противника, правой пояс на **его** спине из-под руки. Провести правой ногой зацеп изнутри под левую ногу противника и, почувствовав, что он начинает оказывать сопротивление, сделать бросок через бедро (рис. 139).

а *б* *б*

Рис. 139. Бросок через бедро от зацепа изнутри

Подсад голенью от зацепа изнутри. Противник в положении левой, нападающий правой стойки. Левой рукой захватить правый рукав противника, правой его левую пройму. Провести правой ногой зацеп изнутри под левую ногу противника (см. рис. 54) и, почувствовав сопротивление, быстро провести той же правой ногой (не опуская ее после зацепа на землю) подсад голенью под правую ногу противника (см. рис. 75).

Подхват от зацепа изнутри. Противник в положении левой, нападающий правой стойки. Левой рукой захватить правый рукав противника, правой одежду на его спине из-под руки. Провести правой ногой зацеп изнутри под левую ногу противника (см. рис. 54). Почувствовав сопротивление, сделать правой ногой, не опуская ее

на землю после зацепа, подхват под правую ногу противника.

Передняя подсечка с захватом ноги снаружи от зацепа изнутри. Противник в положении левой, нападающий правой стойки. Захватив правый рукав противника левой рукой, а правой его левую пройму, провести правой ногой зацеп изнутри под левую ногу противника (см. рис. 54). Подняв зацепленную ногу противника от земли и почувствовав сопротивление, захватить правой рукой его левый подколенный сгиб снаружи. Затем, став правой ногой на ковер, левой сделать переднюю подсечку (см. рис. 68) под правую ногу противника.

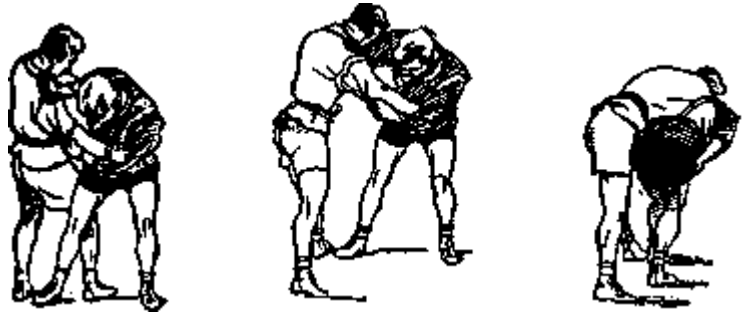
Передняя подсечка от задней подножки. Оба самбиста в положении правой стойки. Захватив одежду противника под правым локтем левой рукой, а правой одежду над его правой ключицей, провести начало задней подножки (см. рис. 43). Когда противник отставит правую ногу и начнет руками отстранять нападающего от себя, быстро сделать переднюю подсечку (см. рис. 68) левой ногой под его правую ногу.

Бросок захватом руки на плечо от задней подножки. Оба самбиста в положении правой стойки. Захватив одежду противника под правым локтем левой рукой, а правой его правую пройму, начать проводить заднюю подножку правой ногой под правую ногу противника (см. рис. 43). Как только противник, сопротивляясь броску, отставит правую ногу назад (перешагнув через ногу нападающего), повернуться влево кругом на правой ноге и провести бросок с захватом руки на плечо (см. рис. 98).

Бросок захватом руки под плечо от задней подножки. Оба самбиста в положении правой стойки. Захватив одежду противника под правым локтем левой рукой, а правой над его правой ключицей, начать проводить заднюю подножку правой ногой под правую ногу противника. Когда противник отставит правую ногу назад и руками начнет отстранять нападающего от себя, быстро провести бросок с захватом руки под плечо (рис. 140).

Подсад голенью с падением от задней подножки. Оба самбиста в положении правой стойки. Захватив одежду противника под правым локтем левой рукой, а правой его правую пройму, провести начало задней подножки правой ногой под правую ногу противника (см. рис. 43). Когда противник отставит правую ногу и начнет руками

отстранить нападающего от себя, поставить правую ногу на нитку так, чтобы ее голень прижалась снаружи к правой голени противника и провести подсад голенью с падением (см. рис. 76).



а *б* *в*

Рис. 140. **Бросок захватом руки под плеча от задней подножки**

Зацеп изнутри от броска захватом руки на плечо. Промести начало броска с захватом правой руки противника на свое правое плечо и, почувствовав сопротивле-

а *б*

Рис. 141. **Зацеп изнутри от броска захватом руки на плечо**

ние, резко повернуться вправо кругом и провести зацеп изнутри правой ногой левой ноги противника (рис. 141).

Двойной зацеп от подсада голенью. Провести начало подсада правой голенью под правую ногу противника

и, когда он окажет сопротивление, зацепить правым подъемом изнутри правый подколенный сгиб противника. Прыжком влево-назад левой ногой зацепить левую ногу противника и провести двойной зацеп (рис. 142).

Рис. 142. Двойной зацеп от подсада голенью

Защиты против основных бросков

Защитами против бросков называются действия, предупреждающие нападение противника бросками или подрывающие проведение этих бросков.

Всякая защита является переходным движением для последующего нападения или ответной атаки, но сама, как правило, принести победы не может.

Следовательно, защиты, проводимые без устремления к последующему нападению, нужно рассматривать как бесплодную потерю времени в схватке.

Защиты против бросков могут проводиться: до начала проведения противником броска; при начале проведения броска и при его развитии. Кроме того, имеются комби-, нированные защиты.

Защиты до начала проведения бросков

Эти защиты особенно ценны для самбистов, не отличающихся быстрой реакцией и с полным основанием могут быть названы предупредительными.

Зная, какие броски можно ожидать от противника самбист может целым рядом своих действий создать такие условия, при которых противник не сумеет провести

Свои, даже хорошо вытренированные броски. К таким действиям относятся:

1, Оборонительные захваты.
2, Зашиты приспособлением стойки.
3. Защиты направлением усилия и передвижения.
4. Зашиты нырками.

Оборонительные захваты. Рядом хорошо продуманных захватов можно помешать, а иногда и совсем не дать противнику провести нападение тем или другим броском.

Такие захваты по их роли называются оборонительными.

Ниже в качестве примеров приводится несколько наиболее характерных оборонительных захватов.

Захват под локтями (см. рис. 27) затрудняет противнику проводить все приемы с захватами ног самбиста.

Захват рукавов сверху (см. рис. 27) затрудняет протннинку проводить: бросок с захватом руки под плечо (см, рис. 96) и бросок через спину с захватом головы (см. рис. 94).

Захват одежды на груди из-под руки (см. рис. 27) затрудняет противнику проводить: бросок через бедро (см. рис. 91); подхват (см. рис. 89) и переднюю подножку (см. рис. 49).

Захват под локтем и над ключицей (см. рис. 27) затрудняет противнику проводить бросок через плечи (см. рис. 102).

Захват одной руки (см. рис. 27,9) затрудняет противнику проводить: бросок через бедро (см. рис. 91), подхват (см рис. 89), переднюю подножку (см. рис. 49) и «мельницу» (см. рис. 102).

Защиты приспособлением стойки. Самбист может стать в такую стойку, которая или помешает, или совсем сделает невозможным проведение задуманного противником броска.

Ниже приводится несколько характерных стоек, которые служат защитой против ряда бросков.

Защита фронтальной стойкой затрудняет противнику проведение: боковой подсечки (см. рис. 65); боковой подножки (см. рис. 53); зацепа снаружи садясь (см. рис.58).

Защита прямой стойкой затрудняет противнику проведение броска через голову (см. рис. 81).

Защита согнутой стойкой на дальней дистанции за-

трудняет противнику захваты ног самбиста и нападать на них подножками, подсечками, зацепами и подбивами.

Защита применением правой или левой стойки затрудняет противнику атаку руками или ногами на ту ногу, которая отставлена назад.

Защита направлением усилия **и передвижения.** Усилие и передвижение самбиста в любом направлении может помешать или сделать вовсе невозможным проведение противником бросков в противоположном направлении.

Ниже приводятся примеры защит направлением усилия и передвижения.

Защита против бросков противника вперед осуществляется тягой на себя и отступлением.

Защита против бросков противника назад осуществляется напором и наступлением на него.

Защита против бросков противника набок осуществляется тягой противника в противоположную сторону. Так, если противник намерен бросить самбиста вправо от него, то ему следует тянуть и передвигаться влево.

Защиты уходами **и** нырками. Когда противник осуществил опасный для самбиста захват, с которым он обычно проводит свой хорошо тренированный бросок, то от него можно защититься проведением нырка.

Ниже приведены как примеры некоторые наиболее характерные нырки.

Уход нырком от захвата ворота, ведущего к броску через спину с захватом головы.

Если противник, собираясь провести бросок через спину с захватом головы правой рукой, захватит ворот через левое плечо самбиста, то, сделав нырок влево под правую руку противника, самбист полностью ликвидирует нависшую опасность (рис. 143).

Уход нырком от захвата пояса на спине, ведущего **к** броску через бедро, передней подножке, подсаду голенью **и** подхвату.

Если противник для проведения перечисленных бросков захватывает пояс самбиста на его спине левой рукой из-под руки, то, нырнув под эту руку вправо, самбист полностью уничтожает опасность от перечисленных бросков.

Если противник захватывает пояс на спине самбиста **через** руку, то нырок сделать еще легче (рис. **144).**

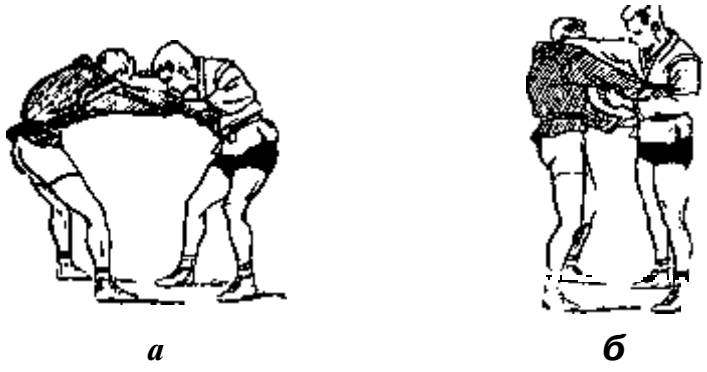


Рис. 143. Уход нырком от захвата ворота

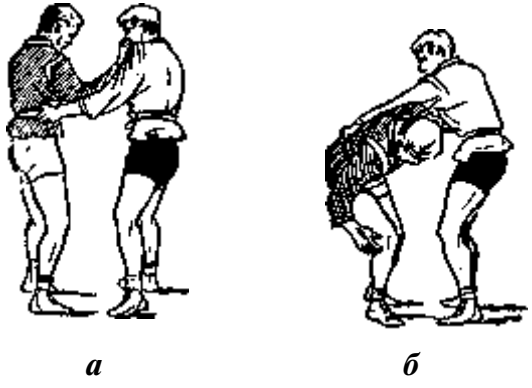


Рис. 144. Уход нырком от захвата пояса на спине

Защиты при начале и развитии бросков

Эти защиты требуют от самбиста быстрой реакции и состоят из:

1) защит остановкой движения туловища противника;
2) защит отстранением ноги или руки нападающего;
3) защит отставлением атакуемой ноги;
4) защит нагрузкой атакующей ноги противника.

Защиты остановкой движения туловища противника. Для проведения некоторых бросков противник вынужден приблизить к самбисту свое туловище. Естественно, что защитой против таких бросков может быть своевременная остановка движения туловища противника. Эта остановка может быть произведена упором ладонью в соответствующую часть его туловища. Например, если противник хочет атаковать броском через бедро и захватит спину обороняющегося из-под левой руки, то левой ладонью нужно упереться в область его правого тазобедренного сустава. Остановка движения туловища противника упором в область его тазобедренного сустава может быть применена против:

а) передних подножек;
б) подхватов;
в) бросков через бедро;
г) бросков через спину.

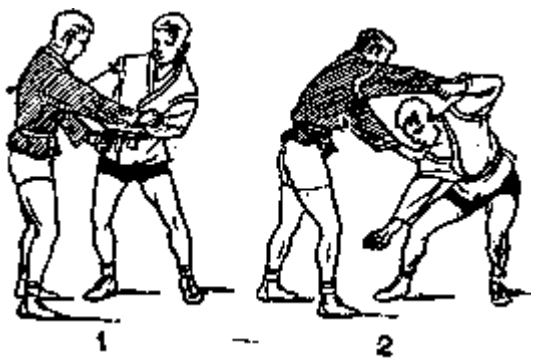


Рис. *145.* Зашита упором в область тазобедренного (1) и плечевого *(2)* суставов

Остановка движения туловища противника упором в область его плечевого сустава может быть успешно применена против;

а) бросков через плечи;
б) бросков захватом двух ног;
в) всех бросков с захватом ноги снаружи или изнутри (рис. 145).

Защиты отстранением или остановкой ноги или руки нападающего. Нападающая конечность отстраняется или

останавливается рукой. Например, противник атакует броском через голову, для чего производит упор правой стопой в живот самбиста, тогда надо левой рукой отбить Стопу правой ноги противника от себя вправо.

Отстранение нападающей конечности может быть успешно применено против:

а) броска захватом двух ног (отстраняется рука, тянущаяся к впереди стоящей ноге);
б) броска через плечи;
в) задней подножки и отхвата (атакующая нога противника останавливается на замахе упором ладонью в бедро);
г) броска через голову.

Защиты отставлением атакуемой ноги. Отставление атакуемой ноги проводится как против захватывания противником ног руками, так и против его нападения ногами. Например, противник начинает делать заднюю подножку правой ногой под правую ногу. Тогда, если отставить правую ногу немного назад, атака противника сорвется. Иногда при несколько запоздалом отставлении ноги ее приходится переносить через ногу противника, отчего характер защиты не меняется.

Отставление атакуемой ноги может быть успешно применено против:

а) броска захватом двух ног (отставить впереди стоящую ногу);
б) задних подножек и отхватов;
в) зацепов изнутри;
г) зацепа стопой и боковых подсечек;
д) бросков через плечи.

Защиты перешагиванием. При атаке противником, например, правой ноги самбиста: передней подножкой, подхватом или передней подсечкой — перешагните вперед правой ногой через атакующую ногу противника, и бросок, начатый противником, сорвется.

Защиты нагрузкой атакующей ноги противника. Атакуя ногой, противник освобождает ее от веса своего тела, и благодаря этому она получает возможность производить быстрые и точные движения. Если в момент атаки противника заставить его перенести тяжесть тела на атакующую ногу, он не сумеет выполнить задуманного приема. Например, противник, пытаясь сделать заднюю подножку правой ногой, уже поднял ее для атаки, тогда на-

до потянуть противника влево от себя в направлении той точки на ковре, где стояла его правая нога до начала атаки, и задняя подножка у него не получится.

Нагрузка на атакующую ногу противника может быть успешно применена против:

а) задних подножек и отхватов;

б) боковых подсечек и зацепа стопой.

Защиты перемещением веса противника за опорную ногу. Противник, атакуя одной ногой, должен расположить свой вес всецело на второй ноге. В этот момент площадь его опоры становится незначительной, и его легко заставить потерять равновесие рывком в сторону, прямо противоположную атакующей ноге противника.

Такой рывок поведет к срыву начатого противником броска.

Так, например, если противник проводит переднюю подножку правой ногой, то для защиты надо сделать рывок влево-назад-вниз, и начатый бросок у противника сорвется.

Защита перемещением веса противника за опорную ногу может быть применена против:

а) передних подсечек;

б) броска через бедро;

в) броска через спину;

г) подсада голенью;

д) подхвата.

Защита поворотом пятки. При атаке противника боковой подсечкой правой ноги повернуть пятку этой ноги наружу, навстречу подсечке и перенести часть своего веса на правый носок. От этого движения боковая подсечка у противника не получится.

Защиты зацепами стопой. При проведении ряда бросков противник стоит к обороняющемуся так близко, что его ноги могут быть зацеплены стопой. Такие зацепы являются прекрасной защитой против начатого противником броска. Например, противник, держась правой рукой за спину нападающего, проводит бросок через бедро и уже повернулся спиной; надо провести зацеп левой стопой изнутри за левую голень противника (рис. 146), и он не сможет провести бросок через бедро.

Эта же защита может быть применена против передней подножки и броска с захватом руки на плечо.

Или еще пример: противник проводит зацеп изнутри

Левой ногой вашей правой ноги, сделать зацеп правой стопой за правую (опорную) ногу противника спереди и снаружи, возле его колена, и противник не сумеет провести задуманного им броска (рис. 147).

Рис. 146. **Защита от** броска через бедро зацепом стопой

Рис. 147. **Защита от** зацепа изнутри^зацепом стопой

Если противник захватывает вашу правую ногу снаружи для проведения какого-либо броска, сделать зацеп правой стопой изнутри за левое бедро противника и отстранить его от себя, не давая провести задуманного броска (рис. 148).

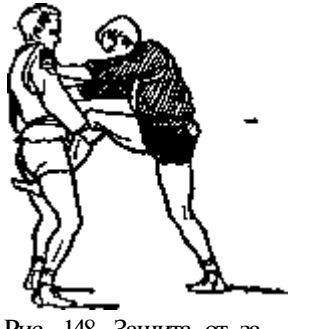


Рис. 148. Защита от захвата ноги снаружи зацепом стопой

Зашиты зацепами голенью. Если противник атакует вас броском через плечи, захватывая правой рукой вашу правую ногу, то сделайте зацеп левой голенью снаружи за правую ногу противника, и он не сумеет провести бросок (рис. 149):

Если противник проводит бросок через бедро, держась правой рукой за спину самбиста, провести зацеп левой голенью снаружи за его левую голень.

Защиты зацепами голенью могут широко применяться против переворотов.

Защиты увертками. Когда противник, применяя бросок, выведет обороняющегося из равновесия настолько, что он начинает падать, то, чтобы не упасть на спину,

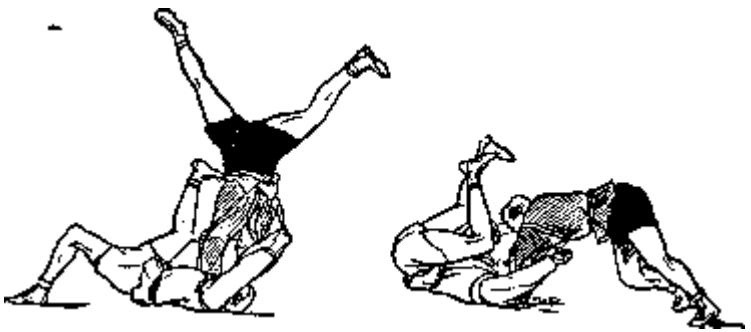
обороняющемуся надо повернуться и упасть в положение на бок, на живот или на четвереньки, так как из этих положении можно удобнее вскочить на ноги и продолжать борьбу.

Рис. 149. **Защита** эт броска через плечи зацепом голенью

Рис. 150. Защита уверткой от броска захватом двух ног

Наиболее удобно проводить защиту поворотом:

а) при захвате ног — в сторону стоящей сзади ноги (рис. 150);



а ***б***

Рис. 151. Увертка от броска через голову

б) при захвате одной ноги — в сторону опорной ноги;

в) при броске с упором стопой в живот — в сторону атакующей ноги (рис. 151);

г) при зацепах изнутри — в сторону ноги, стоящей на земле;

д) при броске через бедро, подхвате, подсаде голенью И передней подножке — усиливая вращение своего туловища в том направлении, которое ему придает противник.

Комбинированные защиты против бросков

Обычно противник имеет возможность нападать несколькими бросками, поэтому бывает целесообразно скомбинировать свою защиту против бросков противника из ряда защит. Конечно, защиту направлением усилия и передвижения невозможно делать одновременно против бросков вперед и назад.

Однако, защищаясь от одного броска направлением усилия и передвижения, от второго броска можно защититься оборонительным захватом, от третьего приспособлением стойки.

Кроме того, защиты нагрузкой атакующей ноги или защиты перенесением веса за опорную ногу можно успешно соединять с защитами поворотом пятки, защитами запами голенью и стопой, защитами перешагиванием.

Мри конструировании комбинированных защит нужно учитывать, что:

если противник делает один бросок обеими ногами, а второй какой-либо одной ногой, то нужно против приема, который делается одной ногой, применить защиту стойкой, а против приема, проводимого обеими ногами,— защищаться направлением усилия и передвижения;

если противник делает оба приема обеими ногами, то нужно, кроме направления усилия и передвижения, привлечь против второго броска еще две защиты, к примеру, оборонительный захват и приспособление стойки.

Чем больше противник имеет хорошо вытренированных приемов, тем сложнее должна быть защита, и ее приходится комбинировать как из защит до начала проведения бросков, так из защит при начале и развитии бросков.

Приведем два примера.

1. От противника ожидается нападение броском через левое бедро; зацепом левой стопой (вашей правой ноги) и передней подсечкой либо правой, либо левой ногой.

Комбинированная защита: против броска через левое

бедро—оборонительный захват правой рукой одежды на груди противника из-под его левой руки; против зацепа левой стопой — станьте в левую стойку (убирая правую ногу подальше от противника); против передних подсечек защита тягой на себя и отступлением. Кстати, эта же защита будет усиливать защиту против броска через бедро.

2. Ожидается нападение броском через голову и зацепом изнутри. Сделав предварительную защиту против зацепа изнутри напором на противника и наступлением, все свое внимание сконцентрировать на защите против броска через голову отстранением атакующей конечности.

Прорывы оборонительных захватов при борьбе стоя

В схватке опытные противники предпринимают ряд таких мер, которые затрудняют проведение на них некоторых приемов. Из таких мер самыми распространенными являются оборонительные захваты. Поэтому каждый самбист должен уметь прорываться сквозь такие захваты, и это поможет ему в проведении многих приемов.

Прорываться сквозь оборонительные захваты можно с помощью: полного отрыва от захвата, сближения с противником без изменения захвата и, наконец, захватывая сковывающую вас руку противника.

Перед тем как оторвать оборонительный захват противника, необходимо заранее составить план нападения. Нужно учитывать, что самым выгодным для нападения будет первый момент после отрыва оборонительного захвата, пока портивник будет оценивать обстановку и искать способы получить преимущество перед вами.

Сблизиться с противником, не изменяя его захватов часто бывает необходимо тогда, когда противник упорно придерживается дальней дистанции.

При взаимных захватах за рукава между обоими самбистами образуются два прямоугольника: один — из рук и туловища самбистов, а второй—из их рук, туловищ, ног (при прямой стойке) и ковра.

В этих прямоугольниках одновременно «высотой» и линией, отделяющей самбиста от его противника, являются руки.

В первом прямоугольнике руки можно «скосить» (оставляя **их** в горизонтальном положении, отходя в

(одну сторону и отводи противника в другую), и «высота» четырехугольника окажется тем меньшей, чем острее будет один из его углов.

Второй прямоугольник можно превратить в трапецию (посредством приседания), высота которой окажется опять-таки короче высоты бывшего прямоугольника.

В некоторых случаях целесообразно захватить обеими руками сковывающую вас руку противника и тем самым В корне изменить обстановку. Например, противник захватил правой рукой одежду на вашей груди из-под руки. Он уверен, что вы не сможете провести ни передней подножки, ни подхвата левой ногой, не сумеете провести **и** левого броска через бедро. Сам же он рассчитывает напасть на вас в благоприятный момент теми же приемами С правой стороны.

Но стоит самбисту захватить двумя руками правую руку противника, как у того исчезнет возможность проводить задуманные и подготавливаемые приемы, а самбист сможет провести бросок через голову с подсадом голенью, переднюю подножку правой ногой и ряд других приемов.

Ответные приемы против основных бросков

Все ответные приемы против основных бросков преследуют цель — перехватить у противника инициативу.

Перехватить инициативу можно: сделав удачный ответный захват и тут же реализовав его или проведя защиту против броска противника, использовать создавшееся положение для ответного нападения и, наконец, провести непосредственно ответный прием на бросок, проводимый противником.

Приемы после ответных захватов

В ответ на каждый захват, произведенный противником, можно самому сделать ответный захват, который до некоторой степени будет нейтрализовать предполагавшееся нападение противника и главное в свою очередь позволит провести тот или другой прием,

Если самбист, проведя ответный захват, хотя бы немного задержится, то противник может вновь овладеть

инициативой, поэтому между ответные захватом и последующим за ним приемом не должно быть паузы.

Ниже приведено несколько примеров ответных приемов, следующих за ответными захватами.

Прием против обхвата шеи. Если противник обхватывает шею самбиста, то непременно поворачивается к нему боком или даже спиной. В этом случае, сделав шаг по ходу поворота противника, надо обхватить двумя руками его туловище и, оторвав противника от ковра, провести боковой бросок через грудь.

Приемы против захватов одежды на груди. Если противник захватывает одежду на груди самбиста, то последнему надо захватить одежду на груди сверху рук самбиста внутренним захватом, т. е. правой рукой его левый отворот, а левой рукой — правый. Оба отворота захватываются изнутри с ладонями, повернутыми наружу, и так, чтобы оба мизинца были выше других пальцев.

Сделав внутренний захват, нужно немедленно провести:

а) если противник напирает, переднюю подножку;

б) если противник тянет на себя, зацеп изнутри.

Прием против захвата одежды на груди из-под руки. Противник из-под вашей левой руки захватил правой рукой одежду на груди. Левой рукой захватить одежду на правом предплечье противника и, быстро повернувшись влево на 180°, провести бросок с захватом руки на правое плечо.

Прием против обхвата спины из-под руки. Противник обхватывает спину из-под руки, все равно с захватом одежды или без этого.

Обхватить шею противника той рукой, из-под которой противник производит захват спины самбиста, и провести бросок через спину с захватом головы.

Прием против обхвата туловища сзади. Если противник обхватил туловище самбиста сзади для проведения броска через грудь или заднего переворота, то, быстро наклонив туловище вперед, надо захватить двумя руками из-под своих ног нижнюю часть голени той ноги противника, которая выставлена им вперед. Поднимая стопу захваченной ноги перед собой вверх и надавливая на бедро этой ноги своими ягодицами, бросить противника на спину (рис. 152).

Прием против захвата ноги снаружи. Если противник захватывает правую ногу самбиста снаружи за Подколенный сгиб, то надо упереться подъемом этой

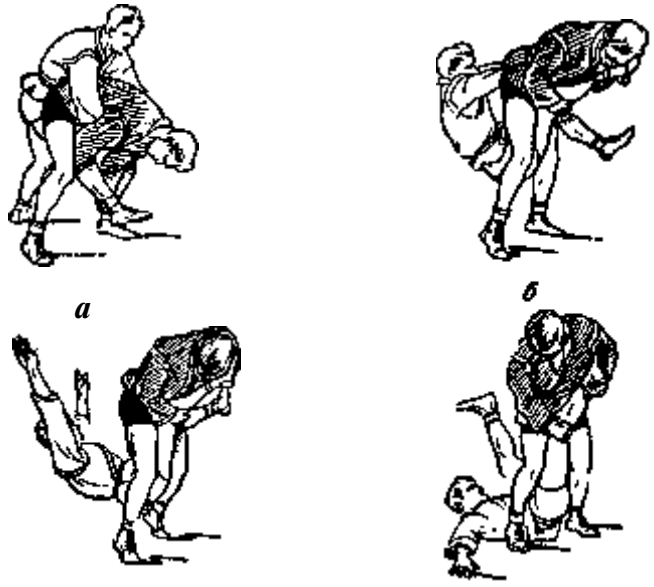


Рис. 152. **Бросок захватом голени против обхвата туловища сзади**

ноги во внутреннюю часть левого бедра противника и захватить правой рукой пояс на его спине через плечо.

Прижимаясь грудью к верхней части спины противника, провести бросок через голову с подсадом голенью (рис. 153).

Приемы после защит

Самбист в случае успешного повторения в схвати одной и той же защиты замечает, что противник оказывается после своего неудачного нападения почти в одном и том же положении. Следовательно, против повторных нападений противника можно заранее подготовить прием, рассчитанный на то положение, которое

принимаем противник, и выполнить его непосредственна после применения защиты.

Приемы после защит основаны главным образом на неустойчивом равновесии противника, рассчитавшего

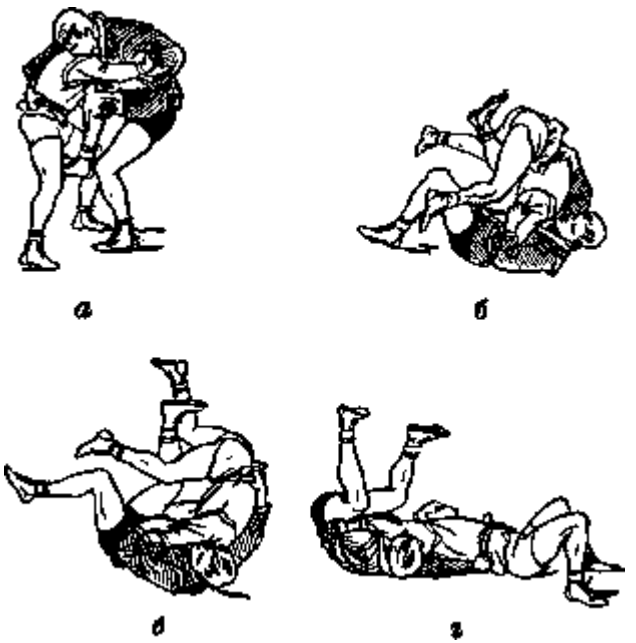


Рис. 153. Бросок через голову с подсадом голенью против захвата ноги снаружи

свое усилие и движение на прием, но неожиданно натолкнувшегося на защиту.

Прием после защиты от отхвата или задней подножки. Если противник делает отхват или заднюю подножку правой ногой, то, остановив атакующую ногу противника своей правой рукой, этой же рукой захватить ее изнутри за подколенный сгиб и провести заднюю подножку или отхват с захватом ноги изнутри (см. рис. 44 и 86).

Прием после защиты от броска через голову. Если противник пытается сделать бросок через голову с упо-

ром левой ногой в ваш живот, то надо, отстранив атакующую ногу противника своей левой рукой вправо, захватить левую стопу противника к себе под правое плечо и провести ущемление ахиллесова сухожилия.

Прием после защиты от боковой подсечки. Если противник пытается сделать боковую подсечку левой ногой, то надо перешагнуть атакуемой (правой) ногой через атакующую ногу противника в сторону-наружу и, не ставя ее на ковер, сделать боковую подсечку под эту же ногу (рис. 154).

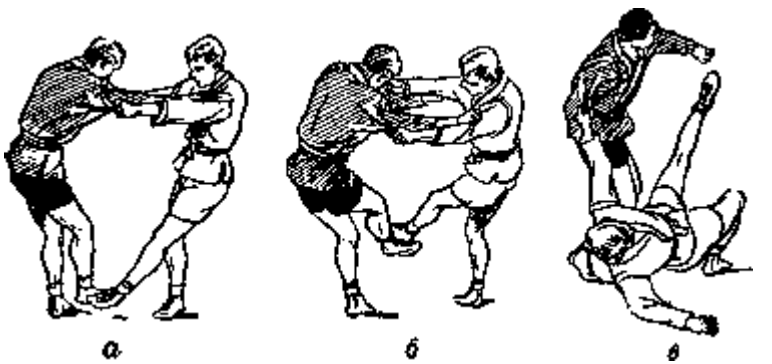


Рис. 154. Боковая подсечка против боковой подсечки

Прием после защиты от передней подножки или броска через бедро. Если противник пытается сделать переднюю подножку правой ногой или бросок через правое бедро, то надо перешагнуть правой ногой через атакующую ногу противника вперед и, поставив ее на ковер, сесть левой ягодицей возле ее пятки.

Крепко сковывая правую руку противника под своей левой подмышкой, провести бросок через грудь (рис. 155).

Прием после защиты от броска через грудь. Если противник для проведения броска через грудь захватит правой рукой пояс на спине самбиста через его левую руку, то надо, сделав уход нырком под правую руку Противника, провести боковой переворот (см. рис. 120).

Прием после защиты от подхвата. Если противник проводит подхват правой ногой, то надо сделать рывок

могут сотнями самых разнообразных вариантов бросков.

Следовательно, для того чтобы не сильно увеличивать комплекс хорошо вытренированных приемов, каждому самбисту весьма удобно разучивать и совершенствовать такие ответные приемы, каждый из которых можно было бы противопоставить возможно большему числу приемов нападения.

Исходя из этого, в приведенных ниже примерах стандартизированные ответные приемы будут выдвинуты на первый план.

Ответный бросок против всех бросков, при которых противник поворачивается боком или спиной к самбисту. Поворачиваясь боком или спиной к самбисту, противник не может сильно противостоять рывку в сторону его пяток или пятки одной, опорной, ноги.

Так, если противник подворачивает правое бедро; захватывает голову самбиста правой рукой; захватывает правую руку самбиста на плечо; захватывает правую руку самбиста под плечо; проводит правой ногой переднюю подножку; подхват; подхват изнутри; подсад голенью и зацеп изнутри — во всех случаях, притягивая противника к себе, нужно проводить бросок через грудь в направлении влево-вниз-назад, делая одновременно поворот влево кругом, и, бросая противника на всю спину, упасть рядом с ним.

Ответный бросок против бросков, при которых противник поворачивается спиной к самбисту. Противник поворачивается спиной к обороняющемуся для проведения: передней подножки; подхвата; броска через бедро; броска через спину с захватом головы и броска с захватом руки на плечо. Во всех случаях надо поставить левую ногу на пятку, вплотную к опорной ноге противника (рис. 156), и, садясь левой ягодицей к своей правой пятке и делая резкий поворот влево кругом, бросить противника на всю спину, падая рядом с ним.

Ответный бросок рывком против бросков противника, действующего ногой. Если противник, атакуя, высоко поднял ногу, надо быстро провести сильный рывок в сторону поднятой ноги противника; он, не успев опереться на нее, упадет на ковер. Но если противник атакует ногой в область стопы, то делать рывок в сторону его атакующей ноги невыгодно, так как противник всегда

влево, на себя и вниз в направлении за площадь его опорной ноги (левой).

Когда противник потеряет равновесие, сделать левой ногой заднюю подсечку в левый подколенный сгиб противника.

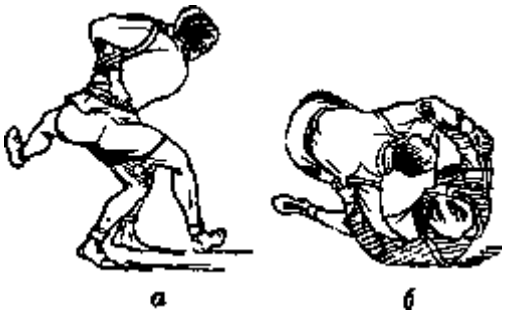


Рис. 155. Бросок через грудь против броска через бедро (или передней подножки)

Ответные броски

Некоторые приемы борьбы самбо, даже довольно сильно отличающиеся по конструкции друг от друга, тем не менее характеризуются общим направлением усилий самбиста и примерно одинаковым расположением тяжести его тела над площадью опоры. Это навело на мысль о том, что против целой группы некоторых приемов можно использовать один и тот же ответный прием.

Преимущество таких стандартизированных ответных приемов очевидно.

Во-первых, во время схватки несравненно легче подобрать прием против направления броска противника, чем против каждого его броска в отдельности. Это может быть подтверждено тем, что самбисты в некоторых случаях, успешно проведя ответный прием, не могли четко определить, против какого именно приема противника они его делали.

Во-вторых, у каждого самбиста комплекс хорошо вытренированных приемов может состоять максимум из 10—15 приемов, а нападать на него разные противники

успеет на нее стать. В этих случаях выгодно делать быстрый рывок в сторону опорной ноги противника.

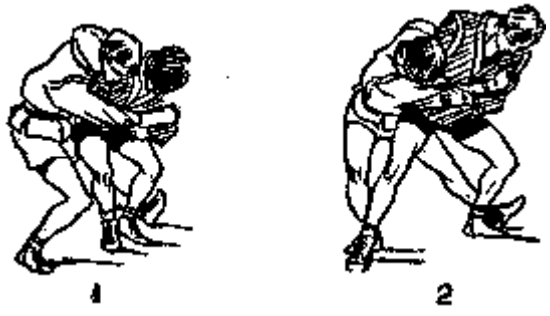


Рис. 156. Задняя подножка на пятке против броска через бедро (1), передней подножки *(2)*

Задняя подножка с захватом ноги снаружи против передней подсечки, передней подсечки в колено и зацепа снаружи. Противник делает левой ногой один из перечисленных приемов. Захватить правой рукой левую ногу противника снаружи за подколенный сгиб и провести заднюю подножку левой ногой под его правую ногу (рис. 157).

Рис. 157. Задняя подножка с захватом ноги снаружи против передней подсечки

Задняя подножка с захватом ноги изнутри против задней подножки, отхвата, подхвата и подсада голенью. Противник делает правой ногой один из перечисленных приемов. В тот момент, когда он заносит свою правую

ногу, захватить ее правой рукой изнутри за подколенный сгиб и провести своей правой ногой заднюю подножку под левую ногу противника (рис. 158).

Рис. 158. Задняя подножка с захватом ноги изнутри против подсада голенью (подхвата и т. п. бросков)

Бросок кувырком против броска захватом двух ног, броска через плечи и подножек с захватом ноги снаружи и изнутри. Противник, нагибаясь, делает попытку

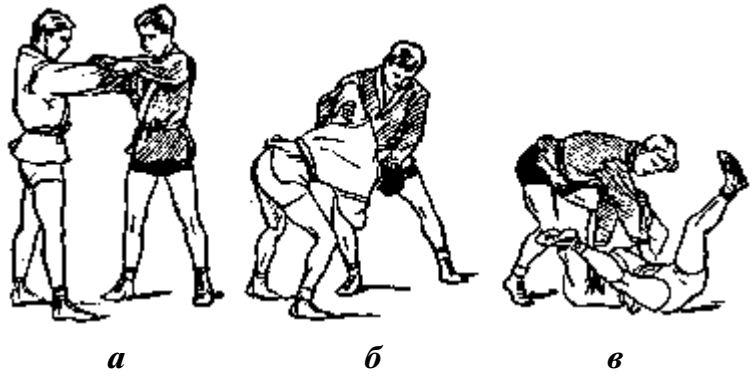


Рис. 159. **Бросок кувырком против бросков с захватом ноги или ног**

провести один из перечисленных бросков. В ответ на это движение провести бросок кувырком или бросок кувырком набок (рис. 159).

Рис. 160. **Обратный бросок через грудь против бросков с захватом ноги или ног**

Рис. 161. **Задняя подсечка против зацепа изнутри**

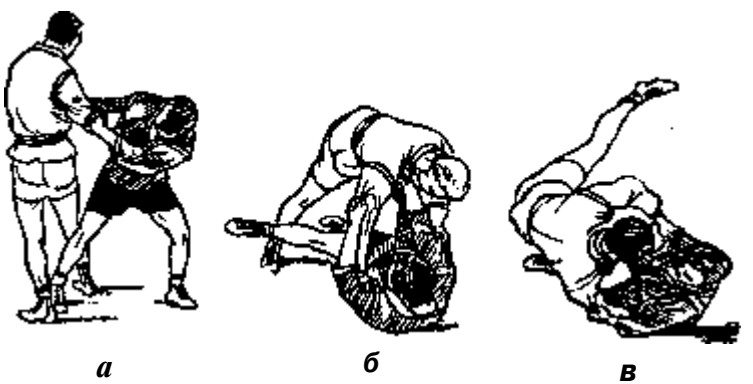


Рис. 162. Подсад голенью с падением против задней подножки

Рис. 163. Бросок через голову против зацепа изнутри

Обратный бросок через грудь против бросков с захватами ноги или ног. Если противник захватил вашу ногу или обе ноги, захватите правой (левой) рукой его голову под мышку, а левой (правой) обхватите его туловище снизу Пропустив правую ногу между ног противника и делая перекат на правом боку, бросить противника через себя так, чтобы он упал на всю спину (рис. 160).

Задняя подсечка против зацепа изнутри. Противник проводит правой ногой зацеп изнутри. Отожмите левым бедром правое бедро противника вправо и, сделав подсечку левой ногой в его левый подколенный сгиб, сильным рывком руками влево-вниз бросьте противника спиной на ковер (рис. 161).

Подсад голенью с падением против задней подножки. Противник проводит заднюю подножку правой ногой. Падая назад, надо заставить противника перенести тяжесть тела на его правую ногу и в темп своему падению на левый бок провести подсад голенью с падением (рис. 162).

Бросок через голову против зацепа изнутри. Противник проводит зацеп изнутри правой нотой. Падая назад и упираясь правой стопой в живот противника, провести бросок через голову (рис. 163).

ПРИЕМЫ БОРЬБЫ ЛЕЖА

Когда при борьбе самбисты касаются ковра чем-либо, кроме своих ступней, то их действия условно называются борьбой лежа. Нападающим считается тот самбист, который находится сверху, а обороняющимся — нижний. Самбист, находящийся сверху, может использовать вес своего тела, провести удержания и все основные болевые приемы. Кроме того, ему удобнее наблюдать за действиями своего противника.

Самбист, находящийся снизу, может нарушать равновесие опирающегося на него противника; ложась на спину, освободить одновременно обе руки и обе ноги для защиты и ответных нападений, но, чтобы провести удержание, ему нужно выбраться наверх, а болевых приемов, которые можно провести, находясь под противником, не так уж много и против них легче защищаться.

Исходя из этого, каждый из самбистов при борьбе лежа старается оказаться сверху. Однако хороший самбист, попав вниз, не только защищается, но и делает ответные приемы.

Основные исходные положения и благоприятные моменты для проведения приемов борьбы лежа.

Находясь сверху противника, самбист может быть расположен: со стороны его головы, ног, бока или быть верхом на нем. Возле бока противника он может находиться грудью к его груди или боком к его боку (повернувшись грудью к его голове или грудью к его ногам).

Находясь под противником, самбист может быть расположен к нему грудью (лежит на спине) или спиной. Располагаясь к противнику спиной, самбист может лежать ничком или стоять на четвереньках.

Следовательно, при борьбе лежа для самбиста имеется 9 основных исходных положений.

Однако и противник, находясь под самбистом, может иметь три различных основных положения и, находясь сверху,— шесть основных положений.

Кроме того, у самбиста и его противника может быть множество переходных положений из одного в другое. Это обстоятельство делает борьбу лежа такой же разнообразной и интересной, как и борьба стоя.

Наибольшее количество ответных приемов, которые может провести самбист, находясь под противником, падает на положение лежа на спине, затем — на четвереньках. Положение ничком является самым пассивным.

Если противник неожиданно упал от броска, он несколько мгновений не четко осознает положение своего тела. В эти мгновения его следует атаковать удержаниями или болевыми приемами.

Если у противника оказался неудачным бросок с падением и он остался под вами, немедленно проводите на нем один из приемов борьбы лежа.

Если во время борьбы лежа противник оказался лежащим на спине, его нужно захватывать на соответствующее удержание.

Если противник при борьбе лежа вытягивает свои руки, то это положение благоприятно для проведения

перегибания локтя. Если —Поджимает руки, целесообразно проводить узлы.

Если противник вытягивает ноги, нужно проводить перегибание коленного сустава или ущемления ахиллесова сухожилия на выпрямленной ноге. Если, напротив, поджимает ноги, следует проводить болевые приемы на тазобедренный сустав и соответствующие ущемления ахиллесова сухожилия.

Борьба лежа состоит из заваливаний, сбрасываний, переворачиваний на спину, прорывов оборонительных захватов, удержаний и болевых приемов.

Удержания и болевые приемы являются основными приемами борьбы лежа, как приносящие победу или дающие преимущество в виде очков.

Заваливания, сбрасывания, переворачивания и прорывы оборонительных захватов являются вспомогательными приемами, они служат для подготовки противника к проведению на нем удержаний и болевых приемов, а также для выхода из затруднительных положений.

За проведение в схватке заваливаний, переворачиваний, сбрасываний и прорывов оборонительных захватов самбист не получает никаких оценок.

В начале будут изложены подготовки к приемам борьбы лежа, приемы нападения, затем защиты и ответные приемы борьбы лежа.

Подготовка к приемам борьбы лежа

Подготовками к проведению приемов борьбы лежа могут служить все заваливания, сбрасывания, переворачивания, прорывы оборонительных захватов при борьбе лежа, а также некоторые специальные подготовки, которые состоят из отвлекающих захватов и сковывания частей тела противника. Если противник лежит на спине и самбист находится возле его правого бока или сидит на нем верхом, то нужно захватить правой рукой тыльную часть правого запястья противника и, обхватив левым предплечьем его правый локтевой сгиб, левой кистью захватить свое правое предплечье. Этот захват не только скует атакуемую руку противника, но и отвлечет его внимание для неожиданного захвата руки между ног,

Если же противник стоит на четвереньках, самбист садится на него верхом, захватывает его руки за локтевые сгибы и, упираясь подошвами в его бедра, сбивает его на живот. Не давая противнику становиться на четвереньки, он двумя руками обхватывает его правую руку и, согнув туловище вправо, закидывает под голову противника левую ногу. Повернувшись вправо, лицом к ногам противника, самбист переворачивает его на спину и приводит разъединение его сцепленных рук.

Некоторые самбисты успешно применяют следующую подготовку: противник стоит на четвереньках, самбист садится на него верхом, захватывает его подмышки и, ложась на спину, взваливает противника на себя. Удерживая в таком положении противника, самбист захватывает левым предплечьем левый локтевой сгиб противника и, отжав правой ладонью его голову вправо, неожиданно закидывает правую ногу к нему на шею.

Заваливания

Заваливаниями в самбо называются способы переведения противника из положения стоя на коленях и сидя в положение лежа на спине.

Рис 164. Заваливание нашагиванием

Заваливания осуществляются рывками в сторону наименьшего сопротивления и наименьшей устойчивости противника.

Заваливание нашагиванием. Если противник стоит на обоих коленях или на одном правом, потянуть его левой рукой влево-вниз и правой ногой энергично шагнуть так, чтобы противник лег на спину и оказался между ног нападающего (рис. 164).

Заваливание задней подножкой. Если противник стоит на правом колене, то ему можно сделать заднюю подножку под правое колено, стоящее на ковре, или под голень левой ноги, стопа которой находится на ковре.

Заваливание захватом головы. Если противник стоит на правом колене, то, крепко держа левой рукой за его правый рукав, обхватите его шею правой рукой. Садясь, пропустите правую ногу вперед и займите положение удержания сбоку.

Переворачивания

Переворачиваниями в самбо называются приемы, посредством которых противника из положения на четвереньках или лежащего спиной вверх переворачивают в положение лежа спиной вниз.

Переворачивание с захватом рукава. Противник на четвереньках. Стать на колени около его левого бока. Левой рукой захватить затылок противника из-под его левой руки, правой из-под груди его правый рукав. Нажимая левой рукой на затылок противника (пригибая его голову к груди), сильно потянуть правой рукой за захваченный рукав сначала на себя вниз, а затем на себя вверх/Противник будет вынужден перевернуться вперед через правое плечо и лечь на спину (рис. 165).

а *б* *в*

Рис. 165. Переворачивание с захватом рукава

Переворачивание с захватом двух рук. Противник на четвереньках. Стать на колени возле его левого бока и обхватить руки противника обеими руками из-под груди и со стороны головы. Кистями захватить наружную часть правого плеча противника.

Руками сильно потянуть правую руку противника на себя и вверх, а грудью толкнуть его в левый бок вперед и немного в сторону его головы. Если противник не перевернется сразу на спину, а только на правый бок, то, продолжая начатое движение, перевернуть его на спину (рис. 166).

Переворачивание косым захватом. Противник на четвереньках, нападающий возле его правого бока. Положить правое предплечье на затылок противника, а левую кисть, пропустив под его грудью, соединить со своей правой кистью четырьмя согнутыми пальцами одной руки за четыре согнутые пальца другой. Нажимая правым предплечьем на затылок вниз и приподнимая левое предплечье вверх, перевернуть противника на спину (рис. 167).

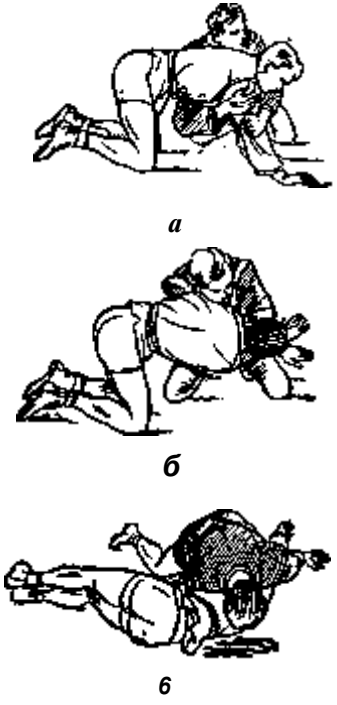


Рис. 166. Переворачивание с захватом двух рук

Переворачивание с захватом руки и ноги изнутри. Противник на четвереньках, нападающий возле его левого бока. Левой рукой из-под груди и левой руки противника захватить снаружи плечо его правой руки, а правой из-под его живота правое бедро изнутри. Рывком рук на себя вверх и толчком грудью в левый бок противника перевернуть его спиной на ковер (рис. 168).

Переворачивание с захватом руки и ноги снаружи. Противник на четвереньках, нападающий возле его левого бока. Левой рукой захватить снаружи (спереди) плечо правой руки противника, а правой правое бедро противника снаружи (сзади). Рывком рук на себя вверх и толчком грудью в левый бок противника перевернуть его спиной на ковер.

Переворачивание кувырком. Противник на четвереньках, нападающий возле его левого бока. Левое предплечье положить на затылок противника (ближе к основанию черепа), а кистью той же руки захватить одежду на его правом плече. Правое предплечье просунуть под живот противника возможно ближе к его тазобедренным суставам. Затем сделать сильный рывок

левой рукой к ногам противника, стараясь, чтобы он сел на свои пятки. Почувствовав, что противник сопро-

Рис. 167. Переворачивание косым захватом

тивляется рывку, перевернуть его кувырком через **голову** на спину (рис. 169).

Переворачивание опрокидыванием. Противник на четвереньках, нападающий стоит возле его левого бока. Захватить за плечики куртки противника правой рукой за правое, левой за левое. Сделав ложное движение в сторону головы противника, опрокиньте его на спину сильным рывком в сторону его ног (рис. 170).

Рис. 168. Переворачивание с захватом руки и ноги изнутри

Переворачивание поворотом противника. Противник лежит на животе (ничком), подобрав под себя руки.

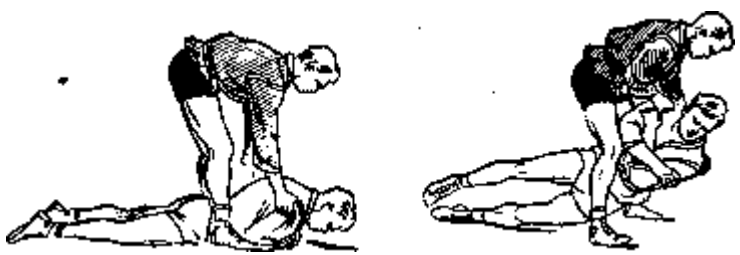
Рис. 169. Переворачивание кувырком

Стать возле пояса противника так, чтобы противник находился между ваших ног. Захватить плечики куртки

противника, правой за правое, левой за левое. Немного приподняв туловище противника над ковром, резко по-

а *б* **в**

Рис. 170. Переворачивание опрокидыванием



а *б*

Рис. 171. **Переворачивание поворотом противника**

верните его кругом через правое или левое плечо так, чтобы он лег всей спиной на ковер (рис. 171).

Удержания

Удержаниями называются способы, посредством которых самбист прижимает своим туловищем туловище противника спиной к ковру и без применения болевых приемов удерживает его в таком положении в течение 20 сек. За проведение удержания самбист получает 1 очко.

За неоконченное удержание, длившееся более 10 сек., самбист, проводивший его, получает $^1/_2$ очка.

Следует учитывать, что самбист во время одной схватки за все удержания не может получить более 1 очка.

Удержание сбоку. Противник лежит спиной на ковре. Сесть на ковер возле его правого бока лицом к его голове и захватить правой рукой голову противника, а левой его правую руку под мышку.

Свою голову сильно наклонить вперед, левую ступню поставить на землю так, чтобы левое бедро было перпендикулярно туловищу противника. Правую ногу вытянуть вперед. Кистями обеих рук захватить одежду противника на правом плече.

Чтобы противник не смог перебросить нападающего через себя, нужно, прижимаясь верхней частью своего правого бока к боку и груди противника, сесть на ковер возможно дальше от него (рис. 172).

Рис. 172. Удержание сбоку

Рис. 173. Обратное удержание сбоку

Прием можно проводить так, чтобы кистью правой руки из-под головы противника захватить свою правую ногу за бедро возле колена или той же правой рукой обхватить не голову противника, а его туловище.

Обратное удержание сбоку. Противник лежит на спине. Сесть возле правого бока противника лицом к его ногам. Правой рукой захватить правую руку противника под мышку, а левой обхватить его туловище сверху на линии груди. Правую ногу вытянуть вправо-назад, а левую вдоль тела противника, стопой в сторону его ног. Плотно прижимаясь к груди и правому боку противника своим левым боком и спиной, старайтесь отодвинуть свои ягодицы возможно дальше от противника (рис, 173).

Удержание со стороны плеча. Противник лежит на спине. Стать на колени так, чтобы его правое плечо оказалось между широко расставленными коленями нападающего. Просунув правую руку под мышку правой руки противника, захватить ею отворот его одежды, а левой левую подмышку из-под его левого плеча. Грудью прижаться к груди противника, правую ногу для опоры вытянуть назад-вправо. В сторону рывка противника в случае надобности можно вытянуть и левую ногу, но как только усилие противника парировано, необходимо возвратить ее в исходное положение (рис. 174).

Рис. 174. Удержание со стороны плеча

Рис. 175. Удержание со стороны головы

Прием можно проводить так, чтобы левой рукой захватывать одежду под правой подмышкой противника из-под его правого плеча, а правой рукой, пропустив ее под мышкой левой руки противника, захватить отворот его одежды.

Удержание со стороны головы. Противник лежит на спине. Поставить колени по обе стороны его головы. Своими предплечьями прижать плечевые части рук противника к его туловищу, а кистями из-под рук противника захватить его пояс на правом и левом боках. Прижаться грудью к груди противника и вытягивать в сторону рывка противника соответствующую ногу для опоры (рис. 175).

Прием можно проводить, поставив локти к подмышкам противника и прижимая предплечья рук непосредственно к его бокам.

Удержание поперек. Противник лежит на спине. Стать на колени возле его правого бока: правое колено поставить возле пояса противника, а левым прижать его правую руку к его голове. Левым локтем прижать голову противника к его правой руке, пропустив левое предплечье под левую руку противника снаружи, и захватить его одежду у его левой подмышки Правую руку пропустить под левую руку противника изнутри и захватить ею одежду на плечевой части его левой руки. Грудью прижаться к груди противника: правую ногу вытянуть назад и вправо (рис. 176).

Рис. 176. **Удержание поперек**

Рис. 177. **Удержание со стороны ног**

Прием можно проводить, пропуская левое предплечье под головой противника, захватив левой кистью одежду у его левой подмышки.

Удержание со стороны ног. Противник лежит на спине. Стать на колени между его ног и, расставив колени возможно шире, поджать ими ноги противника вперед. Руки пропустить под его подмышками и захватить ими ворот противника. Грудью прижаться к груди противника (рис, 177).

Это удержание можно проводить, прижимая плечевыми частями рук бедра противника к своим бедрам, а кистями захватывая пояс на его боках.

Удержание верхом. Противник лежит на спиче. Сесть на него верхом (колени на ковре). Нагнувшись вперед, прижаться грудью к груди противника, захватить одежду на его шее сзади; при этом локти следует держать пошире (рис. 178).

Рис. 178. **Удержание верхом**

При попытках противника сбросить партнера с себя последнему нужно выставлять соответствующую ногу или руку в сторону рывка противника.

Болевые приемы

Болевыми приемами в самбо называются такие приемы, которые, воздействуя на суставы конечностей противника, ставят его в безвыходное положение.

В тех случаях, когда нападающий должен доказать безвыходность положения противника, эти приемы усиливаются до появления боли. Однако правила борьбы самбо требуют, чтобы болевые приемы проводились плавно, без резких движений, т. е. по существу только намечались. Как только противник подает сигнал (двукратным хлопком по телу победителя или произнеся слово «Есть!»), самбист обязан немедленно отпустить захват.

Болевые приемы в борьбе самбо разрешается проводить только в положении борьбы лежа.

Правильные тренировки с применением болевых приемов укрепляют связки и сухожилия, делают мышцы чуткими и эластичными, а также увеличивают амплитуду движения в суставах конечностей.

Но в. тех случаях, когда самбист, попав в безвыходное положение, не подает своевременно сигнала **о** сдаче и старается перетерпеть боль, он может получить растяжение связок и все равно вынужден будет сдаться. Это нужно учитывать и всегда давать сигнал вовремя. На соревнованиях, если судья на ковре убедился, что рука или нога захвачена правильно, освободиться от захвата нельзя и продолжение приема может привести к травме, он прекращает схватку и объявляет победителем проводившего прием.

Основные болевые приемы борьбы самбо изложены в прилагаемой схеме (см. стр. 199).

Каждый болевой прием может быть проведен из самых разнообразных положений самбиста и его противника, но для краткости ниже будут приведены описания болевых приемов только из тех положений противника, которые наиболее часто встречаются в схватках.

Перегибание руки при повороте ее внутрь

При борьбе лежа самбист, находящийся сверху, может перегибать руку противника в локтевом суставе при повороте ее внутрь только тогда, когда рука вы-

Основные болевые приемы борьбы самбо

Приемы, проводимые на руках	Перегибание руки, выпрямленной в локтевом суставе	перегибание руки при повороте ее внутрь	Перегибание локтя при помощи плеча сверху Перегибание локтя при помощи ноги сверху Перегибание локтя при помощи бедра сверху Перегибание локтя при помощи туловища сверху
		перегибание руки при повороте ее наружу	Перегибание локтя через бедро Перегибание локтя через предплечье Перегибание локтя через руку противника Перегибание локтя захватом руки между ног
	Выкручивание руки, согнутой в локтевом суставе	выкручивание руки наружу	Узел поперек Узел захватом предплечья под плечо Узел ногой Узел стоящему на четвереньках Узел стоящему на четвереньках при помощи бедра
		выкручивание руки внутрь	Обратный узел поперек Обратный узел стоящему на четвереньках Выкручивание плеча подниманием локтя
Приемы, проводимые на ногах	Ущемления ахиллесова сухожилия	ущемления ахиллесова сухожилия при выпрямленном колене	Ущемление ахиллесова сухожилия стоящему на четвереньках Ущемление ахиллесова сухожилия лежащему ничком
		ущемления ахиллесова сухожилия при согнутом колене	Ущемление ахиллесова сухожилия, сидя на противнике Ущемление ахиллесова сухожилия, лежа на противнике
	Перегибания коленного сустава		Перегибание колена захватом ноги между ног Перегибание колена из положения на четвереньках
	Перегибания и выкручивания тазобедренного сустава		Перегибание тазобедренного сустава Перегибание тазобедренного сустава с упором стопой в подколенный сгиб Выкручивание тазобедренного сустава

прямлена в этом суставе и противник лежит на груди или стоит на четвереньках. При таком положении рука, повернутая внутрь, бывает обращена локтем вверх. Чтобы ее перегнуть в локтевом суставе, нужно надавить на него какой-либо частью своего тела сверху.

Эта группа болевых приемов может быть проведена и из других положений, однако неизменно придется для завершения их тем или другим способом переводить противника в положение грудью вниз.

Перегибание локтя при помощи плеча сверху. Противник стоит на четвереньках. Стать возле его правого бока **на** коленях. Захватить правой рукой правое запястье противника изнутри снизу и, поднимая захваченную правую кисть противника вправо-вверх, левой рукой захватить плечом его правую руку под мышку и крепко прижать к своему туловищу. Повернуть захваченную руку как можно больше внутрь и, захватив своей левой кистью правое предплечье противника, плавно перегибать его руку против естественного сгиба локтевого сустава, надавливая на локоть плечом сверху.

Рис. 179. Перегибание локтя при помощи плеча сверху

Одновременно с захватом правой руки противника голень своей левой ноги пропустить вперед и сесть на ковер. Правую ногу отвести вправо-назад для принятия устойчивого положения (рис. 179).

Обратное перегибание локтя при помощи плеча сверху. Противник стоит на четвереньках, опираясь предплечьями о ковер. Стать возле правого бока противника на колени и из-под его груди захватить обеими кистями сверху его правое предплечье. Сильно нажимая грудью на правый бок противника вперед-вниз и одновременно вытаскивая из-под его груди его правое предплечье, прижать противника грудью к ковру и вытащить его правую руку к себе.

Быстро повернувшись влево кругом, сесть на правую ягодицу лицом к ногам противника и захватить правую руку его под свою правую подмышку. Захват правой

кисти оставить прежним, а левой кистью захватить запястье противника снизу. Крепко зажимая захваченную руку подмышкой, повернуть ее возможно больше внутрь и плавно перегибать локтевой сустав.

Перегибание локтя **при помощи** ноги **сверху.** Противник на четвереньках, нападающий около его левого бока. Опираясь левой рукой о ковер, захватить правой рукой левое запястье противника. Одновременно с этим пропустить левую ногу между ног и рук противника и левой ступней упереться в его правое предплечье. Затем, ложась на левый бок, захватить левой рукой левое запястье противника изнутри, закинуть бедро правой ноги на его левую руку и подвести свою правую ступню ему под шею.

а *б*

Рис. 180. Перегибание локтя при помощи ноги сверху (противник стоит на четвереньках)

Усилием обеих рук повернуть захваченную руку противника локтем вверх и перегнуть ее против естественного сгиба локтевого сустава. Одновременно нажать на локтевой сустав противника своим правым бедром сверху (рис. 180).

Перегибание локтя при помощи ноги сверху можно провести из положения, когда противник лежит спиной на ковре.

Стать на колени лицом к голове противника так, чтобы его туловище находилось между ваших ног. Противник, чтобы не дать захватить себя на удержание, упрется оуками нападающему в грудь. Захватить его левое предплечье двумя руками (правая ближе к кисти) и падать влево на свой левый бок. Падая, правую ногу забросить на левую руку противника. Подтягивая левую руку противника на себя и поворачивая ее локтем вверх, правой голенью оттеснить голову противника от себя. Как и в предыдущем варианте, плавным движением перегибать локоть противника против естественного сгиба (рис. 181).

Для проведения данного приема можно использовать

силу противника. Это нужно сделать в момент, когда нападающий сидит на противнике верхом, а тот начинает вырываться.

Если противник сбрасывает нападающего влево, то, подчиняясь ему, нападающему надо при падении забросить свою правую ногу на левую руку противника сверху. Если же он сбрасывает нападающего вправо, падать вправо, забрасывая левую ногу на его правую руку сверху, и провести тот же прием.

Рис. 181. Перегибание локтя при помощи ноги сверху (противник лежит на спине)

Перегибание локтя, при помощи бедра сверху. Противник на четвереньках, нападающий около его левого бока стоит на правом колене. Правой рукой захватить правую пройму противника, а левой его левый рукав.

Неожиданно захватить в левый подколенный сгиб плечевую часть левой руки противника, левой рукой захватить левое запястье противника снизу и, поднимая его, выпрямить захваченную руку и повернуть ее внутрь. Стоя на правом колене, постепенно усилить давление левым бедром сверху на левый локоть противника против его сустава (рис. 182).

Перегибание локтя при помощи туловища сверху. Противник лежит спиной на ковре. Стать на колени возле его левого бока. Избегая захватов на удержание, противник руками упрется в грудь нападающего. Захватить обеими кистями левое запястье противника. Крепко держа захваченную руку, перевалиться через туловище противника и, продолжая движение, ползти вперед до тех

пор, пока противник не повернется через правый бок животом на ковер. Повернуть захваченную руку противника локтем вверх. Надавливая плавным движением туловища

Рис. 182. Перегибание локтя при помощи бедра сверху

вниз и поднимая захваченную руку вверх, перегибать локтевой сустав противника против естественного сгиба (рис. 183).

Рис. 183. Перегибание локтя при помощи туловища сверху

Перегибание локтя захватом руки между ног лежа ничком. Противник стоит на четвереньках. Стать на правое колено возле его правого бока, обеими руками захватить правую руку противника. Закинуть левую ногу через голову противника и, ложась на живот, обхватить его правую руку ногами, скрестив их (рис. 184). Поворачивая захваченную руку противника ладонью в сторону его ног (внутрь) и поворачивая свое туловище вправо, перегибать руку противника в локтевом суставе, нажимая на нее сверху своим правым бедром.

Рис. 184. Перегибание **локтя** при помощи туловища сверху захватом руки между ног

Перегибание локтя при помощи предплечья сверху. Противник лежит на спине. Стать возле его правого бока и захватить двумя руками предплечье его правой руки.

Перекатив противника на живот (движением от себя) и ложась на него, левой рукой захватить его правое запястье. Правой рукой захватить свое левое предплечье подхватом и надавливая сверху на локоть противника правым предплечьем, заставить его сдаться (рис. 185).

Рис. 185. Перегибание локтя при помощи предплечья сверху

Перегибание руки при повороте ее наружу

При борьбе лежа самбист, находящийся сверху, может перегибать руку противника в локтевом суставе при повороте ее наружу только тогда, когда рука выпрямлена в этом суставе и противник лежит на спине. При таком положении рука, повернутая наружу, бывает обращена локтем вниз. Чтобы ее перегнуть в локтевом суставе, нужно какую-либо часть своего тела подвести под нее.

Эта группа болевых приемов может быть проведена и из других положений, однако неизменно придется для завершения их тем или другим способом переводить противника в положение грудью вверх (лежа на спине).

Кроме специальных действий, для этой цели прекрасно служат все переворачивания.

Перегибание локтя через бедро. Захватить противника на удержание сбоку, держа его голову правой рукой. Левой рукой захватить правое запястье противника и положить локоть его правой руки на свое правое бедро. Плавным движением перегибать локтевой сустав против его естественного сгиба. При перегибании правую руку противника нужно держать так, чтобы ее мизинец был направлен вниз и на себя (рис. 186).

Если силой одной левой руки трудно провести рычаг локтя через бедро, следует свое левое колено положить на предплечье правой руки противника и, надавливая ногой сверху, помочь левой руке провести прием.

Перегибание локтя через предплечье. Захватить противника на удержание верхом (см. рис. 178), но плотно не прижиматься к его туловищу. Желая освободиться, противник будет упираться в грудь нападающего обеими руками, отжимая его от себя. Захватить под мышку правой руки левое предплечье противника, а правое предплечье подвести снаружи под его левый локоть. Левой ладонью упереться в левый плечевой сустав, а правой кистью захватить свое левое предплечье. Плавно поднимая локоть противника своим правым предплечьем вверх,

Рис. 186. Перегибание локтя через бедро

Рис. 187. Перегибание локтя через предплечье

а правой подмышкой надавливая на запястье левой руки противника вниз, перегибать его локтевой сустав против естественного сгиба (рис. 187).

Этот же прием можно провести из других положений. Из положения удержания со стороны головы (см. рис. 175). Левой кистью захватить левое запястье противника изнутри и, поставив свой левый локоть на ковер, положить левое предплечье противника вдоль его тела. Свое правое предплечье подвести изнутри под левый локоть противника и правой кистью захватить свое левое предплечье (рис. 188).

Надавливая левой кистью на правое запястье противника вниз, правым предплечьем поднимать локоть противника вверх, перегибая его локтевой сустав против естественного сгиба.

Из положения удержания сбоку. Захватить противника на удержание сбоку (см. рис. 172) так, чтобы правой рукой захватить его голову, а левой правое запястье изнутри. Отпустив голову противника, быстро захватить плечевую часть его правой руки под правую подмышку. Правое предплечье подвести под правый локоть противника снаружи и правой кистью захватить свое левое предплечье. Надавливая левой кистью на правое запястье противника вниз и поднимая правым предплечьем его локоть вверх, перегибать его локтевой сустав против естественного сгиба (рис. 189).

Из положений противника на четвереньках. Противник стоит на четвереньках, нападающий возле его левого плеча. Левой голенью обхватить снаружи плечо левой руки противника и, перегнувшись через него вперед, захватить правой рукой его правое запястье изнутри. Сделать кувырок вперед через правое плечо и в момент кувырка захватить правой голенью ле-

Рис. 188. Перегибание локтя через предплечье из удержания со стороны головы

Рис. 189. Перегибание локтя через предплечье из удержания сбоку

вую руку противника изнутри. Перекатываясь на спину, ногами перевалить противника через себя так, чтобы его правая рука осталась в руках нападающего, а левая была бы плотно обхвачена ногами. Плечи противника должны оказаться на ногах нападающего. Правой рукой потянуть правое запястье противника к своей голове, чтобы выпрямить его руку. Левое предплечье подвести под локоть противника и левой кистью захватить свое правое предплечье. Нажимая правой кистью на правое запястье противника вниз и поднимая своим левым предплечьем его локоть вверх, перегибать локтевой сустав против естественного сгиба. Можно правое предплечье противника захватить под свое левое плечо и подвести под его локоть левое предплечье (рис. 190, 1 и *2).*

Перегибание локтя через руку противника. Захватить противника на удержание верхом (см. рис. 178). Приподняв свои плечи от туловища противника, быстро прыгнуть, стоя на коленях, так, чтобы колени оказались за плечами противника. Сильно сжать своими бедрами плечевые части рук противника, и руки противника скрестятся. Захватить правой рукой правое запястье противника, а левой левое. Перегибать правый локоть противника через его левую руку (рис. 191).

Перегибание локтя захватом руки между ног. Противник лежит на спине, нападающий возле его правого бока стоит на коленях. Левой рукой захватить правый рукав, а правой правое запястье противника изнутри. Одновре

Рис. 190, Перегибание локтя через предплечье из положения противника на четвереньках

менно с этим прямую левую ногу положить бедром на шею противника. Сесть левой ягодицей на ковер, правую руку противника сильно потянуть на себя и вверх, Осво-

Рис. 191. Перегибание локтя через руку противника

Рис. 192. Перегибание локтя захватом руки между ног

бодившуюся от нагрузки правую ногу забросить на грудь противника так, чтобы ахиллесово сухожилие правой ноги нападающего легло на голеностопный сустав его же левой ноги.

Ноги вытянуть и бедрами зажать плечевую часть правой руки противника. Поворачивая правую ладонь противника в направлении его головы, перегибать его локтевой сустав против естественного сгиба через свое правое бедро (рис. 192).

Перегибание локтя захватом руки между ног может быть проведено из самых разнообразных положений. Ниже приводятся наиболее характерные примеры.

Из положения удержания со стороны головы. Если нападающий проводит удержание со сто-

роны головы (см. рис. 175), то, крепко держа левую руку противника своим левым локтевым сгибом и упираясь правой ладонью в его правое плечо, передвинуться на коленях влево. Выбрав удобный момент, забросить правую ногу на шею противника и захватить обеими кистями его левое предплечье. Сильно потянуть захваченную руку на себя и вверх. Одновременно с этим положить левую ногу на грудь противника и провести перегибание левого локтя через свое левое бедро.

Из положения удержания верхом. Если нападающий проводит удержание верхом, а противник, защищаясь, упирается в его грудь руками, надо правой рукой захватить его левое запястье, а левой за левый рукав. Левую ногу поставить на стопу. Приподнимаясь на левой ноге и поворачивая туловище налево, неожиданно забросить правую ногу на шею противника и провести перегибание левого локтя противника через свое левое бедро (рис. 193).

а *б* *в*

Рис. 193. Перегибание локтя захватом руки между ног из положения удержания верхом

Из положения противника на четвереньках. Если противник стоит на четвереньках, а нападающий возле его правого бока, то перешагнуть левой ногой через противника и поставить ее возле его левой подмышки. Одновременно захватить двумя руками левую руку противника. Затем правую ногу поставить в угол, образуемый левым плечом и головой противника. Делая кувырок вперед через свое левое плечо, одновременно сильным движением ног перевалить верхнюю часть туловища противника вправо от себя и провести

перегибание локтя захватом руки между ног (рис. 194,1).

Некоторые самбисты делают тот же прием, перешагивая вначале левой ногой.

Если в тот момент, когда нападающий хочет провести кувырок вперед, его противник, сопротивляясь этому движению, отклоняется в противоположную сторону, надо быстро откинуть туловище прямо-назад, крепко держа захваченную руку противника. От этого нападаю-

Рис. 194. Перегибание локтя захватом руки между ног из положения противника на четвереньках

щий мягко упадет на спину, а рука противника окажется захваченной между ног (рис. 194, *2)*. Кроме того, перегибание локтя захватом руки между ног стоящему на четвереньках можно провести и следующим способом. Став возле левого бока противника, поставить свою левую ногу к его левой подмышке и захватить двумя руками его левую руку.

Перекинув правую ногу через спину и голову противника, упереться ее бедром в его шею и, делая резкий поворот туловища вправо, опрокинуть противника на спину. Затем, зажав левую руку противника между своих ног, провести перегибание его локтя через свое левое бедро.

Выкручивание руки наружу

Выкручивание руки наружу производится в плечевом суставе и может быть выполнено только на руке, согнутой в локтевом суставе. Исходным положением для всех выкручиваний руки наружу является такое, при котором предплечье противника направляется кистью в сторону, противоположную его ногам. Выкручивания руки благодаря характерному переплетению конечностей называются узлами.

Узел поперек. Захватить противника на удержание поперек (см. рис. 176) так, чтобы правое колено стояло возле его правого бока; левым коленом прижать правую руку противника к его голове. Левой кистью захватить левое запястье противника изнутри (четыре пальца сверху) и свой левый локоть поставить возле его левого уха. Правое предплечье подсунуть под левое плечо противника и правой кистью захватить свое левое предплечье сверху.

Рис. 195. Узел поперек

Придвинуть левый локоть противника к его боку. Поднимая своим правым предплечьем плечо противника вверх, надавливать левой кистью на левое запястье противника вниз (рис. 195).

При поворачивании руки в плечевом суставе туловище нападающего должно плотно прижимать туловище противника к земле.

Узел захватом предплечья под плечо. Противник лежит на спине. Стать на колени возле его правого бока. Противник, избегая захвата на удержание, будет отталкивать грудь нападающего обеими руками. Захватить правое предплечье противника под свою левую подмышку; левое предплечье подвести снаружи под согнутый правый локоть противника и захватить левой кистью свое правое предплечье. Правой кистью захватить одежду на груди противника. Правой ногой перешагнуть через туловище противника и поставить правую стопу возле его левого бока. Сдерживая движение туловища противника ногами, обеими руками поднимать правый локоть противника вверх и к его голове, одновременно

Левой подмышкой надавливая на его правое запястье вниз (рис. 196).

Узел ногой. Захватить противника на удержание сбоку (см. рис. 172) так, чтобы правая рука нападающего удерживала голову противника. Левой рукой захватить правое запястье противника и плечевую часть его правой руки положить себе на правое бедро. Противник, избегая перегибания локтя через бедро, согнет в локте правую руку. Отжать вперед-вниз правую кисть противника и наложить на его правое запястье свою правую голень возле подколенного сгиба.

Рис. 196. Узел захватом предплечья под плечо

Рис. 197. Узел ногой

Продвигая правую пятку под свою левую ногу и одновременно приподнимая вперед правый тазобедренный сустав, выкручивать руку противника в плечевом суставе (рис. 197).

Узел **предплечья стоящему на четвереньках.** Противник стоит на четвереньках, опираясь о ковер предплечьями, соединенными в кистях. Нападающий на коленях возле левого бока противника.

Левой кистью захватить ворот противника, а правой кистью снизу (подхватом) его левое запястье. Упираясь правым предплечьем на плечевую часть левой руки противника (поближе к его плечевому суставу), поднять его левую кисть кверху, производя выкручивание захваченной руки в плечевом суставе.

Узел стоящему на четвереньках при помощи бедра. Если при перегибании левого локтя противника при помощи бедра сверху (см. рис. 182) противник успеет согнуть руку в локте, направляя свое предплечье вперед, то захватите левой рукой его предплечье снаружи-снизу **и** поднимайте кисть захваченной руки кверху, производя выкручивание плечевого сустава.

Выкручивание руки внутрь

Выкручивание руки внутрь производится в плечевом суставе и может быть выполнено только на руке, согнутой в локтевом суставе. При всех выкручиваниях руки внутрь предплечье противника направляется кистью в сторону его ног. Такие выкручивания называются обратными узлами.

Обратный узел поперек. Захватить противника на удержание поперек (см. рис. 176) так, чтобы правое колено нападающего стояло возле правого бока противника; левым коленом прижать его правую руку к его голове. Правой кистью захватить левое запястье противника с тыльной стороны и, отведя предплечье в сторону его ног, прижать захваченное запястье к ковру. Свой правый локоть поставить возле левого бока противника, а левое предплечье подсунуть под его левое плечо со стороны его головы и захватить левой кистью свое правое предплечье.

Поднимая левым предплечьем левый локоть противника вверх; правой кистью отжимать его левое запястье от себя вниз. Одновременно поворачивать правой кистью левое предплечье противника внутрь: это облегчает выполнение приема (рис. 198).

Рис. 198. Обратный узел поперек

Рис. 199. Выкручивание плеча подниманием локтя

Обратный узел стоящему на четвереньках. Если при перегибании левого локтя противника при помощи бедра сверху (см. рис. 182) противник успеет согнуть руку в локте, направляя свое предплечье назад, в сторону ног, то надо захватить левой рукой его предплечье снаружи-снизу и поднимать кисть захваченной руки вверх, производя выкручивание плечевого сустава внутрь,

Обратный узел подниманием локтя. Захватить противника на удержание сбоку так, чтобы правая рука нападающего захватывала его голову. Противник, избегая болевых приемов, соединит руки за спиной нападающего. Зажав под девой подмышкой правое запястье противника, соединить свои кисти и усилием рук поднимать правый локоть противника вверх. Плечо и предплечье выкручиваемой руки противника должны находиться под углом 90° (рис. 199).

Ущемления ахиллесова сухожилия

Ущемления ахиллесова сухожилия — это такие болевые приемы, которые выполняются при захвате голени под мышку. Болевое ощущение появляется от надавливания лучевой костью на ахиллесово сухожилие, соединенное с прижиманием его к большеберцовой кости.

Ущемление ахиллесова сухожилия можно проводить при ноге с выпрямленным коленом — в этом случае заканчиваться прием будет на противнике, лежащем на спине. Ущемления ахиллесова сухожилия можно проводить и при согнутой в колене ноге — в этом случае заканчиваться прием будет на противнике, лежащем ничком.

Ущемление ахиллесова сухожилия. Захватить противника на удержание со стороны ног (см. рис. 177). Приподняв свое туловище, правой рукой отжать левое колено противника от себя вправо, а свою правую голень повернуть пяткой влево. Затем энергично закинуть сначала левую, а потом правую ногу на грудь противника и одновременно захватить его правую стопу под свою левую подмышку. Подвести снаружи левое предплечье под ахиллесово сухожилие захваченной ноги (возле самой пятки). Правой рукой захватить свое левое запястье; ладонь левой руки повернуть к себе. Лежа на правом боку и не давая своими ногами противнику приподняться, лучевой костью левой руки надавить на ахиллесово сухожилие противника вверх. Прогибаясь, оттягивать носок противника давлением на его подъем левой подмышкой. Можно делать и несколько иной вариант данного приема: сняв правую ногу с груди противника, отжимать ее стопой подколенный сгиб левой ноги противника (рис. 200).

Ущемление ахиллесова сухожилия стоящему на четвереньках. Если противник стоит на четвереньках, то

нужно, подойдя к нему сзади, захватить правой рукой пояс на его спине. Опираясь левой рукой о ковер, пропустить прямую левую ногу между ног противника и, отпуская захват пояса, перекинуть через него свою правую ногу. Зажав бедрами бедро левой ноги противника, перекатиться влево настолько, чтобы опрокинуть его на спину. В момент переката захватить правой рукой голень противника под мышку и провести ущемление ахиллесова сухожилия.

1

2

3

Рис. 200. Ущемление ахиллесова сухожилия (два варианта и деталь)

Ущемление ахиллесова сухожилия лежащему ничком. Противник лежит на животе, подобрав под себя руки и вытянув ноги. Стать на колени возле левой ноги противника и, наклоняясь вперед, правой рукой захватить голень правой ноги противника под мышку. Перекинув левую ногу через противника, перекатиться через него всем телом, крепко зажимая правой подмышкой захваченную ногу. Во время переката обхватить обе ноги противника своими ногами и выполнить прием, как он описан выше (рис. 201).

а

б

Рис. 201. Ущемление ахиллесова сухожилия лежащему ничком

Ущемление ахиллесова сухожилия, сидя на противнике. Захватить противника на удержание со стороны

ног (см. рис. 177). Выпрямить туловище, отжать левой рукой правое колено противника от себя влево-вниз, захватить левую голень противника под свою правую подмышку. Сильным движением перекинуть правую ногу через противника и повернуть его на живот. Выставив свою правую ступню возможно дальше вперед, сесть на ягодицы противника. Правое предплечье подвести под ахиллесово сухожилие левой ноги противника и захватить левой рукой свое правое запястье. Прогибаясь, надавить лучевой костью правой руки на ахиллесово сухожилие противника (рис. 202).

а

б

Рис. 202. Ущемление ахиллесова сухожилия, сидя на противнике

Ущемление ахиллесова сухожилия, лежа **на противнике.** Противник лежит на спине и, опасаясь захватов на удержание, поджал колени к своей груди. Стать возле его правого бока. Захватить правую стопу противника

Рис. 203, Ущемление ахиллесова сухожилия, лежа на противнике (два варианта)

под правую подмышку. Одновременно сильно надавить левой кистью на правое колено противника снаружи и при помощи обеих рук и туловища перекатить противника на живот (катить от себя). Не выпуская захваченное правой стопы, грудью лечь на ягодицы противника. Под-

вести правую лучевую кость под ахиллесово сухожилие противника и, захватив левой рукой свое правое запястье, поднимать его вверх. Одновременно правой подмышкой надавливать на правую стопу противника вниз.

Для прочности можно дополнительно сковать левую ногу противника своими ногами (рис. 203).

Ущемление через голень. Противник стоит на четвереньках. Стать на колени возле его правою бока лицом к его голове. Левой рукой обхватить туловище противника, а нижнюю треть своей левой голени положить на его правый подколенный сгиб. Повернувшись влево кругом и отпустив туловище противника, сесть на ковер и захватить обеими руками его правую стопу за подъем. Носок своей левой ноги развернуть возможно больше кнаружи, чтобы нижняя треть большеберцовой кости упиралась в икроножную мышцу противника. Медленно сгибать голень противника до момента подачи им предупредительного сигнала. При сильном сгибании боль возникает в сухожилии камбаловидной мышцы, соединяющемся с ахиллесовым сухожилием.

Ущемление через дальнюю голень. Противник стоит на четвереньках. Стать на колени возле правого бока противника лицом к его голове. Левой рукой обхватить туловище противника и нижнюю треть своей правой голени положить на его правый подколенный сгиб. Повернувшись влево кругом и отпустив туловище противника, сесть на ковер и захватить обеими руками его правую стопу за подъем. Носок своей правой ноги развернуть возможно больше кнаружи, чтобы нижняя треть большеберцовой кости упиралась в икроножную мышцу противника. Медленно сгибать голень противника до момента подачи им предупредительного сигнала.

Ущемление через предплечье. Противник стоит на четвереньках. Стать на колени сзади и двумя руками захватить за его левую голень. Придерживая левую голень противника, сильно толкнуть его своим правым плечом в левую ягодицу с тем, чтобы противник лег на живот. В темпе движения, левое предплечье положить на левый коленный сгиб противника, а правой рукой положить его левую стопу подъемом на свое правое плечо. Направляя левую лучевую кость прямо против икроножной мышцы противника, правой рукой и правым плечом сгибать его голень до подачи сигнала.

Перегибание ноги в коленном суставе

Перегибание ноги в коленном суставе проводится при обхвате ноги противника двумя ногами. Перегибание может быть начато из разных положений, но завершается оно, когда противник лежит на спине или боку.

Перегибание колена захватом ноги между ног. Захватите противника на удержание со стороны ног (см. рис. 177). Локтевым сгибом левой руки захватить правую голень противника снизу. Левую ступню поставьте возле правой ягодицы противника с носком, развернутым влево. Неожиданно пронеся правую ногу между ног противника и сделав поворот туловища влево на 180°, обхватить правую ногу противника своими двумя ногами. Захватывая локтевым сгибом правой руки правую голень противника, лечь на спину вдоль туловища противника. Придерживая противника за одежду левой рукой, сильно сжимая обеими бедрами правую ногу противника и прогибаясь, провести перегибание его колена (рис. 204).

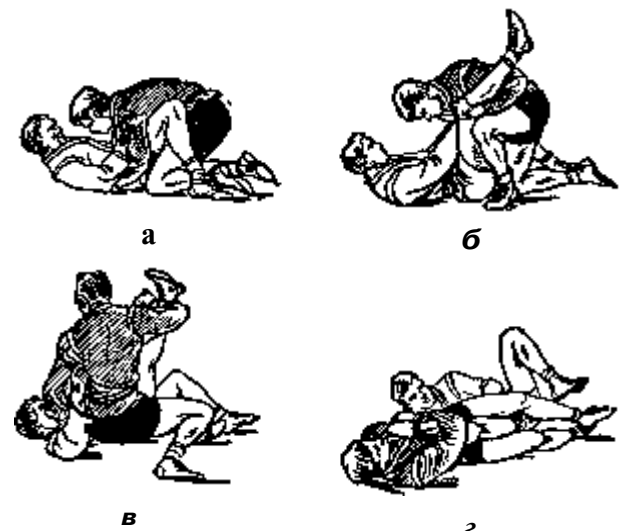


Рис. 204. **Перегибание колена захватом ноги между ног**

Перегибание колена захватом ноги между ног, ложась через противника. Захватить противника на удер-

жание со стороны ног. Локтевым сгибом левой руки захватить правую голень противника снизу.

Правую ступню с развернутым вправо носком поставить пяткой возле правой ягодицы противника. Неожиданно обнеся левую ногу снаружи правой ноги противника и сделав поворот туловища вправо на 180°, обхватить правую ногу противника своими двумя ногами. Захватывая локтевым сгибом правой руки правую голень противника, лечь на спину, правым боком к правому боку противника. Сильно сжимая обеими бедрами правую ногу противника и прогибаясь, провести перегибание его колена.

Перегибание колена захватом ноги между ног из положения на четвереньках. Противник стоит на четвереньках. Стать на колени возле левого бока противника.

а *б*

Рис 205. Перегибание колена из положения на четвереньках

Правой рукой захватить правое плечико на куртке противника, а правой ногой, пропустив ее между ногами противника, обвить его левую голень.

Взваливая противника на себя, перекатите его через себя вправо. Обхватив левую ногу противника своими двумя ногами и захватив двумя руками его голень, проведите перегибание колена захваченной ноги (рис. 205).

Перегибание и выкручивание тазобедренного сустава

Перегибание тазобедренного сустава. Захватить противника на удержание со стороны ног (см. рис. 177). Выпрямив туловище, правой рукой отжать левое колено противника вправо настолько, чтобы оно легло на ковер. Правым коленом переступить через левое бедро противника, а правой голенью прижать это бедро к ковру. Левой

рукой положить правую голень противника на свое правое или левое плечо. Отжимать правую ногу противника плечом от себя вперед-влево (рис. 206)

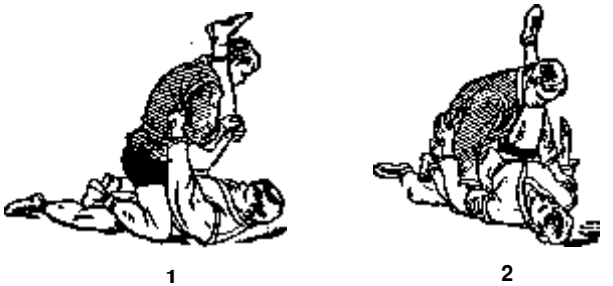


Рис. 206. Перегибание тазобедренного сустава (два варианта}

Перегибание тазобедренного сустава с упором стопой в подколенный сгиб. Захватить противника на удержание со стороны ног. Приподняв туловище, левой рукой отжать правое колено противника от себя влево. Левой стопой упереться в правый подколенный сгиб противника и одновременно сесть на ковер, захватив под правую подмышку левую голень противника. Сильным движением туловища отжимать левую ногу противника от себя вправо, а левой ногой его правую ногу от себя влево (рис. 207).

Рис. 207. Перегибание Тазобедренного сустава с упором стопой в подколенный сгиб

Перегибание тазобедренных суставов стоящему на четвереньках. Противник стоит на четвереньках, широко расставив колени в стороны. Стать лицом к его левому боку. Обеими ногами обхватить его левую ногу (или левой ногой сделать обвив левой ноги противника изнутри), а двумя руками, перевесившись через его спину, захватить его правую ногу.

Прогибаясь за счет становой силы, сделать перегибание тазобедренных суставов противника.

Выкручивание тазобедренного сустава. Противник лежит на животе. Сесть с левого бока противника лицом к его ногам. Обхватить туловище противника левой рукой, положить левую ногу вплотную к его левой ноге. Правой пяткой надавить на левую голень противника изнутри и согнуть ее в колене. Правой рукой захватить правую голень противника и также согнуть ее в колене (можно помогать и левой рукой). Поднимая свое левое бедро немного вверх, правой ногой надавить на левую стопу противника вниз. Одновременно правой рукой отжимать правую стопу противника от себя влево (рис. 208).

а

б

в

Рис. 208. Выкручивание тазобедренного сустава

Выкручивание тазобедренного сустава от удержания сбоку. Захватить противника на удержание со стороны его правого бока. Левой рукой захватить голень правой ноги противника и заложить ее за свое левое бедро. Крепко держа голову противника и пододвигая к ней свое левое бедро, произвести выкручивание в тазобедренном суставе противника (рис. 209).

Выкручивание тазобедренного сустава от удержания поперек. Стать на колени возле правого бока противника, лежащего на спине. Просунув левую руку под голову противника, захватить ею одежду на его левой подмышке.

Правой рукой захватить левую голень противника изнутри и, упираясь правым локтем в его левый тазобедренный сустав, образовавшимся рычагом медленно проводить выкручивание.

а ***б***

Рис. 209. Выкручивание тазобедренного сустава от удержания сбоку

Прорывы оборонительных захватов при борьбе лежа

Противник, спасаясь от болевого приема, чаще всего сцепляет руки перед грудью или за спиной нападающего. С этой же целью противник захватывает одежду на своих рукавах и груди, свой пояс или свою ногу.

Кроме того, в одно и то же время, спасаясь от захвата на удержание и не давая провести на себе болевой прием, противник захватывает одежду на груди самбиста и притягивает его к своим голеням.

Всеми этими действиями противник пытается на некоторое время задержать проведение на нем удержания или болевого приема и за это время найти выход из создавшегося для него опасного положения или «дождаться» конца схватки.

Следовательно, самбисту нужно преодолеть эти захваты в короткое время, не выпуская противника из завоеванного положения.

Рассмотрим по порядку, как преодолевать все перечисленные действия противника.

1. Разъединение рук, сцепленных перед грудью, производится в зависимости от положения и захватов противника, а также от приема, задуманного самбистом.

Если противник лежит на спине и сцепил свои руки перед грудью, а самбист намерен провести перегибание локтя захватом руки между ног, то он захватывает обе руки противника между своих ног. Сидя в таком положении, например со стороны правого бока противника, и крепко сжимая бедрами его сцепленные руки, сам

бист осуществляет разъединение рук противника следующими способами:

Разъединение рук. Если противник соединил кисти рук, зацепив сверху четырьмя пальцами правой руки за четыре пальца левой, то левой рукой захватить со стороны головы противника снизу его правое запястье. Неожиданно правой рукой резко захватить левое запястье противника и разъединить его кисть в направлении, указанном его же большими пальцами (рис. 210).

Рис. 210. Разъединение рук

Рис. 211. Разъединение рук рычагом

Разъединение рук рычагом. Просунуть со стороны головы противника между его туловищем и правым предплечьем свое правое предплечье и, захватив левой кистью свою правую кисть, движением на себя влево-вверх разъединить руки противника (рис. 211).

Разъединение рук сжиманием. Наклонившись сильно вперед, упереться предельно напряженным животом в правый локоть противника, а кистями рук захватить его левый локоть. Сильно сжимая руки противника, заставить его разъединить их (рис. 212).

Разъединение рук становой силой. Сильно наклониться вперед. Просунуть правое предплечье возле правой кисти противника, чтобы его правое запястье легло на правый локтевой сгиб нападающего. Правой кистью захватить одежду на своем левом плече и положить правое запястье на свой левый локтевой сгиб; левой кистью захватить свою правую пройму. Разгибая туловище и отжимая бедрами туловище противника, легко разъединить его руки (рис. 213), так как очень сильные мышцы (разгибатели спины) принимают непосредственное участие в этом движении.

Разъединение рук становой силой с упором стопой. Тот же прием, что и предыдущий, но дополнительно нужно ребром правой подошвы упереться в плечевую часть левой руки противника возле локтевого сгиба.

Рис. 212. Разъединение рук сжиманием

Рис. 213. Разъединение рук становой силой

Если противник лежит на спине и сцепил свои руки перед грудью, а самбист намерен провести узел поперек, можно разъединить его руки таким способом. Став на колени возле правого бока противника, просунуть левую руку под его левый локтевой сгиб, а левую ногу в его правый локтевой сгиб. Упираясь левым плечом в левую руку противника и придерживая ее обеими руками, бедром левой ноги отжать его правую руку от левой. Разъединив руки, зажать правую руку противника между своих ног, а на левой провести узел поперек.

Если противник лежит на спине и сцепил свои руки перед грудью, а самбист намерен провести обратный узел поперек, то нужно стать на колени возле правого плеча противника, просунуть правую руку в его левый, а правую ногу в его правый локтевой сгиб. Упираясь правым плечом в левую руку противника и придерживая ее обеими руками, бедром правой ноги отжать правую руку противника от левой.

Разъединив руки, зажать правую руку противника между своих ног, а на левой провести обратный узел поперек.

2. Разъединение рук, сцепленных за спиной нападающего. Если проведено удержание со стороны правого бока противника и он, опасаясь болевых приемов, плотно соединит руки за спиной самбиста, то надо стать на колени и, предплечьем руки преградив туловищу противника воз-

можность маневрировать, зайти возможно больше влево. Повернув туловище противника на правый бок, своей правой подмышкой с силой надавить на левую руку противника, и он разъединит кисти (рис. 214—1).

Для проведения перегибания локтя захватом руки между ног левым локтевым сгибом захватить левую руку противника и начать проведение приема с действия левой ногой (см. стр. 207).

1 2

Рис. 214. Разъединение рук, сцепленных за спиной нападающего

Если противник лежит на спине и сцепил руки за спиной самбиста, сидяшего на нем верхом, нужно выставить вперед свою правую ногу на стопу, а левой рукой захватить за одежду противника возле его правого локтя (чтобы не допустить перемещения сцепленных рук противника под ваши ягодицы) и, приподняв плечевой пояс и голову противника, правой рукой упереться в его подбородок.

Отклоняя туловище назад и нажимая правой рукой в подбородок, вынудите противника расцепить руки (рис. 214—2).

После разъединения рук противника можно провести перегибание локтя его правой руки захватом руки между ног или перегибание локтя при помощи ноги сверху.

3. Отрыв рук противника от его одежды. Противник лежит на спине и захватил правой рукой свой левый рукав, а левой рукой — правый. Самбист для проведения перегибания локтя захватом руки между ног занял исходное положение возле его правого бока.

Просунув заостренный левый кулак между левым предплечьем и правым запястьем противника и захватив правой рукой свое левое предплечье, разъединить руки

противника, применяя становую силу и силу обеих рук в направлении влево-вверх и на себя.

4. Отрыв руки противника от его бедра чаще всего применяют при проведении перегибания локтя с помощью ноги сверху.

Если перегибается правая рука противника, то повернувшись лицом к его ногам, нужно правой стопой отжать правое бедро противника от себя, а руками тянуть на себя правую руку противника, прилагая становую силу.

5. Если противник захватывает одежду на груди самбиста и тянет на себя, одновременно упираясь голенями в его грудь, то, находясь со стороны правого бока противника, для проведения перегибания локтя захватом руки между ног нужно правой голенью упереться в правый бок противника и, захватив его правую руку, закинуть левую ногу на его шею. Не меняя этого положения, разъединить сцепленные руки противника с помощью становой силы и провести перегибание локтя захватом руки между бедер.

Комбинации из приемов борьбы лежа

Комбинации из приемов борьбы лежа могут быть составлены из заваливаний, переворачиваний, сбрасываний, удержаний и болевых приемов.

Комбинации, составленные из заваливаний и переворачиваний, завершаемых удержаниями или болевыми приемами, а также удержания, завершаемые болевыми приемами, не требуют специальных описаний и могут быть составлены любым самбистом, усвоившим эти приемы по отдельности. Но комбинации, составленные из болевых приемов, требуют специального изучения. Данные комбинации основаны либо на прорыве защиты противника усилением средств нападения, либо на неожиданном изменении нападения.

Комбинации из болевых приемов, основанные на усилении средств нападения

При проведении комбинаций из болевых приемов средства нападения можно усилить включением в последующий прием большего числа своих конечностей. Ниже приводятся характерные комбинации, основанные на этом принципе.

Перегибание локтя при помощи ноги сверху от перегибания локтя при помощи плеча сверху. Проведите перегибание правого локтя противника при помощи плеча сверху. Если противник не сдается и поджимает колени с целью выйти из приема, станьте на колени и, перенеся вес на правое из них, забросьте левую ногу на атакованную руку противника и проводите перегибание локтя при помощи ноги сверху (рис. 215).

а

б

в

Рис. 215. Перегибание локтя при помощи ноги сверху от перегибания локтя при помощи плеча сверху

Перегибание локтя захватом руки между ног, лежа на Животе, от узла поперек. Провести узел поперек на левую руку противника. Если противник не сдается и ищет способов выйти из приема, го нужно, неожиданно поворачивая противника на себя, закинуть левую ногу на левую руку противника со стороны его головы. Поворачиваясь вправо, обхватите руку двумя ногами и, ложась на живот, проведите перегибание локтя захватом руки между ног, лежа на животе.

Ущемление ахиллесова сухожилия через голень от выкручивания ноги ногой. Из положения удержания верхом провести выкручивание правой ноги противника своей левой ногой. Если противник не сдается и ищет выхода из приема, то нужно захватить сначала левой, а затем правой рукой подъем правой ноги противника. Садясь на ковер возле правой ноги противника и поворачивая его на живот, подвести свою левую голень как можно ближе к правому подколенному сгибу противника так, чтобы большеберцовая кость упиралась в икроножную мышцу и начало ахиллесова сухожилия противника. Усилием рук и туловища завершить комбинацию (рис. 216).

а

б

Рис. 216. Ущемление ахиллесова сухожилия через голень от выкручивания ноги ногой

Перегибание локтя захватом руки между ног лицом к ногам противника от перегибания локтя при помощи ноги сверху. Провести захват руки для перегибания левого локтя противника при помощи своей правой ноги сверху (см. стр. 201). Сильно натягивая руку противника на себя и опираясь на предплечья своих согнутых рук, повернуться влево на 180°. В этом положении завершить перегибание локтя захватом руки между ног лицом к ногам противника.

Перегибание локтя захватом руки между ног от перегибания локтя при помощи ноги сверху. Провести перегибание левого локтя противника при помощи ноги сверху. Если противник не сдается, нужно, не отпуская захваченной руки, повернуться налево кругом (лицом к ногам противника). Затем, захватив левой рукой дальнюю голень противника, усилием руки и ног перекувыркнуть его на спину и провести перегибание локтя захватом руки между ног.

Комбинации из болевых приемов, основанные на неожиданном изменении нападения

Неожиданность нападения вторым приемом достигается или нападением на новую, слабо защищенную конечность, на которую противник не ждет нападения, или изменением направления приема, проводимого на ту же атакуемую конечность.

Ниже приведены наиболее характерные примеры.

Выкручивание тазобедренного сустава от узла ногой (или перегибания локтя через бедро). Провести узел ногой (или перегибание локтя через бедро) на левой руке противника. Желая перебросить атакующего через себя и тем освободиться от опасного положения, противник подожмет ноги. Неожиданно захватить правой рукой левую голень противника изнутри и, пододвинув свое правое бедро к захваченной ноге, заложить левую голень противника за свое правое бедро. Не отпуская головы противника левой рукой, правой рукой и правой ногой медленно сближайте голову и ногу противника до момента сдачи.

Перегибание локтя при помощи ноги сверху от перегибания локтя захватом руки между ног. Провести перегибание локтя захватом правой руки противника между своих ног. Противник сцепит свои руки и будет стараться сместить правый локоть с бедра атакующего. Сделать вид, что нет возможности удержать его локоть на бедре, и позволить ему сползти на ковер (чего будет добиваться противник). В этот момент неожиданно захватить двумя руками левую руку противника и закинуть на нее свою правую ногу, подводя ее голень под шею противника. Из этого положения, прогибаясь и натаскивая захваченную руку противника на себя, провести перегибание локтя при помощи ноги сверху.

Узел ногой от перегибания локтя через бедро (или наоборот). Провести на левой руке противника перегибание локтя через бедро; если противник, оказывая сопротивление, согнет руку, провести узел ногой.

Если же при проведении узла ногой противник, сопротивляясь, выпрямит руку, провести перегибание локтя через бедро.

Узлы стоящему на четвереньках от перегибания локтя при помощи бедра сверху. Проводите на левой руке противника перегибание локтя при помощи бедра сверху.

Если, спасая руку от перегибания, противник согнет ее, вынося предплечье вперед, провести узел стоящему на четвереньках при помощи бедра. Если же противник согнет руку, вынося предплечье назад и как бы пряча под ягодицы нападающего, провести обратный узел стоящему на четвереньках.

Перегибание локтя через предплечье от узла поперек (или обратного узла поперек). Провести на левой руке

противника узел поперек или обратный узел поперек. Противник, опасаясь этих крайних положений, выпрямит руку и не будет давать ее согнуть. В этом случае надо захватить правой рукой запястье левой руки противника и, подведя свое левое предплечье под левый локоть противника, захватить левой кистью свое правое предплечье. Надавливая на запястье и поднимая левым предплечьем локоть противника, заставить его сдаться.

Защиты при борьбе лежа

Защиты при борьбе лежа будут изложены согласно описанным способам нападения: против заваливаний, против переворачиваний, против удержаний и против болевых приемов.

Однако следует учитывать, что одна и та же защита может быть использована против разных способов нападения. Например, защита вставанием может служить и против заваливаний и против переворачиваний.

С другой стороны, некоторые защиты таят в себе и опасности, так, например, защита от удержания упором голенью в грудь может содействовать противнику для проведения одного из вариантов ущемления ахиллесова сухожилия.

Защита против заваливаний — вставанием. Если противник стоит неустойчиво и, следовательно, не может нападать, следует, не теряя времени, вскочить на ноги. Если же противник стоит устойчиво, то сначала его нужно вывести из равновесия рывком или толчком и, удерживая его в этом положении, встать на ноги.

Защита против переворачиваний — вставанием. Для того чтобы из положения на четвереньках встать на ноги, самбист должен повернуться головой к противнику, рывком или толчком вывести его из равновесия и встать на ноги.

Кроме того, можно сделать быстрый кувырок в направлении усилий противника и, оторвавшись от него, вскочить на ноги.

Защиты против переворачиваний, оставаясь на четвереньках. При попытках противника провести переворачивание самбист должен отставлять соответствующую ногу в ту сторону, в которую противник делает попытку его перевернуть.

Предупредительные защиты против удержаний. Упором голенью. Если противник пытается сделать захват на удержание сбоку, поперек или со стороны ног, то самбисту нужно, поджав ноги к груди, упереться голенью или двумя голенями в грудь противника и, не давая ему прижаться туловищем к своему, притянуть, его за одежду так, чтобы он был прижат к голеням (рис. 217).

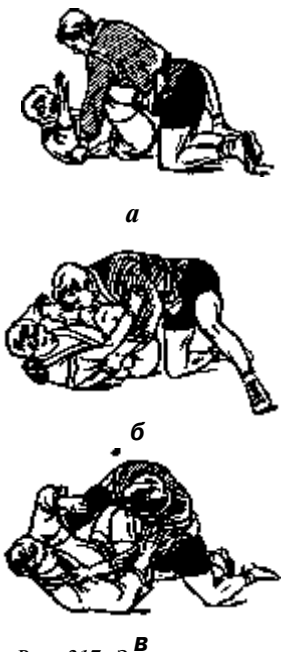


Рис. 217. Защиты ногами против удержаний

Отстранением руки, Если противник делает захват на удержание со стороны левого бока, то нужно, отстранить своей правой рукой его левую руку, направляя ее за свою голову и одновременно делая поворот туловища влево.

Уходы от удержания сбоку. Противник захватил обороняющегося на удержание сбоку и находится возле вашего правого плеча (см. рис. 172).

Отжимание головы ногой. Ладонью левой руки отжать подбородок противника возможно дальше от себя. Закинув левую ногу на шею противника, отжать ее от себя, и противник отпустит обороняющегося (рис. 218).

Отжимание противника упором стопой в пояс. Если пояс противника завязан не туго,

Рис. 218. Уход от удержания сбоку отжиманием головы ногой

то надо, отжав пояс свободной рукой, подсунуть стопу ноги, которая находится дальше от противника, под пояс

С усилием выпрямляя ногу, отжать противника от себя (Рис. 219).

Уход от удержания сбоку внутрь. Сделать попытку перекатить противника через себя и, когда почувствуется, что противник отодвинулся, резко повер-

Рис. 219. Уход от удержания сбоку отжиманием пояса ногой

нуться направо кругом и стать на колени. При уходе внутрь главное внимание сосредоточить на освобождении от захватов своей правой руки.

Перебрасывание противника через свои ноги. Противник захватил обороняющегося на удержание со стороны головы без захвата рук. Вытянуть свои руки за голову и захватить ими ноги противника возле коленей. Усилием рук и туловища перебросить противника через себя в сторону своих ног.

Способы защиты против болевых приемов. Защищаясь от болевых приемов, надо:

а) вывести противника из устойчивого равновесия, так как, потеряв равновесие, он не сумеет приложить силу, нужную для проведения болевого приема;

б) освободить туловище от захвата противника, так как перемещением туловища легко свести на нет любые атаки противника на руки и ноги обороняющегося;

в) сопротивляться усилиям противника, сгибая или выпрямляя руки и ноги, а также поворачивая их внутрь или наружу;

г) стараться освободить руку из захвата и сместить локтевой сустав с точки опоры или из-под прилагаемого сверху веса тела противника в направлении к себе.

Если противник проводит ущемление ахиллесова сухожилия, надо стараться согнуть ногу и носок подтянуть на себя и зацепиться им за спину противника.

Если противник захватывает согнутую в колене ногу самбиста на ущемление ахиллесова сухожилия сидя или лежа на вас, то надо одновременно с выпрямлением йоги продвинуть, насколько возможно, свое туловище по ковру головой вперед.

Если противник захватывает руку на узел поперек, отодвиньте локоть захваченной руки как можно дальше от своего бока, прогибайтесь и прижимайте голову к плечевой части атакованной руки.

Если противник захватывает руку на обратный узел поперек, то нужно возможно больше повернуть предплечье атакованной руки наружу (супинировать) и постараться опустить и приблизить к боку ее локоть.

Защищаясь от болевых приемов в положении удержания сбоку, руки нужно сцепить за спиной противника; в положении удержания верхом — под его ягодицами.

Если противник сумел накинуть свою ногу на одну из рук самбиста, нужно немедленно захватить второй рукой атакуемую руку за запястье; если это сделать не удастся, то следует захватить атакуемой рукой свою одежду или ногу.

Во всех случаях, сделав защиту против болевого приема, нужно немедленно уходить из создавшегося положения, так как противник может найти средства прорвать защиту и завершить болевой прием.

Уходы от болевых приемов. Если противник проводит перегибание локтя при помощи плеча сверху, то нужно, став на колени, сделать забегание в сторону его ног.

Если противник проводит перегибание локтя захватом руки между ног и вы успели соединить руки, то пододвиньте свои согнутые ноги к противнику и, неожиданно став на мост, толкните противника так, чтобы он лег на спину. В темп делайте забегание в сторону его головы (рис. 220).

Если противник проводит нападение на правую руку самбиста перегибанием локтя захватом руки между ног и самбист не успел соединить свою руку, то, держа правую руку возможно более согнутой и сильно напряженной, нужно сделать следующий уход.

Левой рукой скинуть обе голени противника с себя через свою голову и одновременно резко повернуться направо. Затем стать на колени и вытянуть правую руку из захвата противника.

При проведении противником перегибания локтя при помощи ноги сверху нужно встать на ноги и поднять противника от земли; судья остановит схватку, и противник принужден будет отпустить захват.

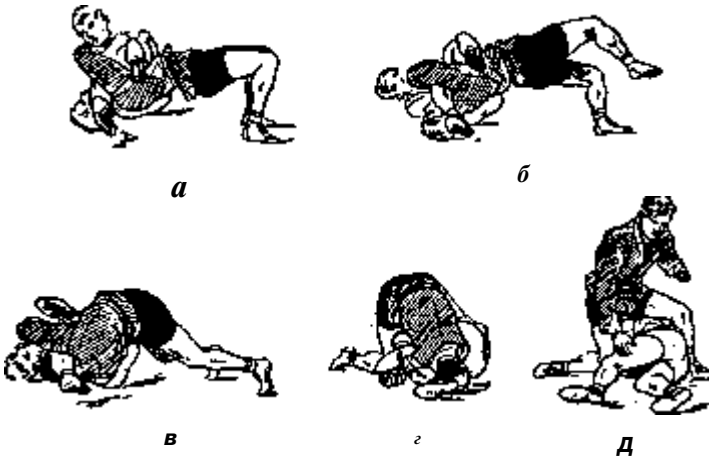


Рис. 220. Уход от перегибания локтя захватом руки между ног — забеганием

Если противник проводит ущемление ахиллесова сухожилия, то, сбросив со своего туловища его ногу или сняв его стопу со своего подколенного сгиба, надо захватить одежду на его груди и, подтянувшись за нее, встать на ноги.

Ответные приемы при борьбе лежа

Оказавшись под противником, самбист не должен рассматривать свое положение как безнадежное. Во-первых, можно выбраться из-под противника, используя описанные выше уходы из удержаний и уходы от болевых приемов. Во-вторых, находясь под нападающим противником, можно провести ряд ответных приемов.

Ответные приемы при борьбе лежа состоят из сбрасываний перекатов и ответных болевых приемов.

Сбрасывания

Сбрасываниями называются примитивные броски, которые проводятся самбистом, находящимся под про-

тивником. Сбрасывания могут быть проведены самбистом, прижатым спиной к ковру (не находящимся на удержании) и стоящим на четвереньках. Эти действия служат не только выходом из затруднительного положения, но и своеобразной подготовкой к нападению удержаниями и болевыми приемами.

Сбрасывания при судействе схватки не оцениваются.

Сбрасывания из положения на спине. Для проведения сбрасывания из положения лежа на спине нужно, захватив пятки противника, упереться в его туловище стопой или голенями и опрокинуть его на спину.

Если удалось упереться стопой в живот нападающего, то его можно сбросить в сторону свободной ноги, сделав ею подсечку или зацеп снаружи.

Иногда из упора одной или двумя ногами можно провести сбрасывание, напоминающее бросок через голову, но, конечно, оно происходит несравненно медленнее.

Сбрасывание из положения на четвереньках. Если противник, находясь сверху, обхватывает ваше туловище или шею из-под дальней руки, то можно провести сбрасывание, напоминающее бросок с захватом руки под плечо (рис. 221, 1). Иногда удается провести сбрасывание с захватом руки на плечо (рис. 221, 2).

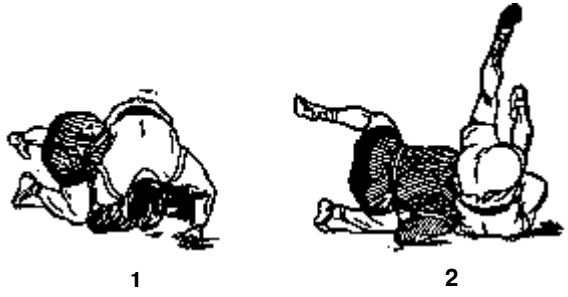


Рис. 221. Сбрасывания захватом руки под плечо И на плечо

Если противник стал сзади и справа на колени и левую ногу поставил между ног самбиста, то надо, сделав зацеп правой стопой за ахиллесово сухожилие левой ноги противника и упираясь правой рукой снизу в его грудь, сбросить противника с себя назад-вправо (рис.222).

Перекаты

Перекатами называются такие уходы из удержаний, которые непосредственно переходят к удержанию противника.

При судействе схватки перекаты сами по себе не оцениваются, однако они дают большую возможность завершить удержание, которое может принести половину или даже целое очко.

Рис. 222. Сбрасывание обвивом

Перекаты от удержания сбоку

Перекат через себя против удержания сбоку. Левой рукой захватить пояс противника как можно ближе к левому боку. Пододвинувшись к противнику возможно ближе, перекатить его через себя усилием обеих рук и за счет сильного прогиба и поворота туловища.

Перекат садясь против удержания сбоку. Если противник высоко держит голову и туловище, быстро поднять свои ноги вверх и, упираясь левой рукой в его подбородок, энергично сесть, опрокидывая противника спиной на ковер (рис. 223).

Рис. 223. Перекат садясь против удержания сбоку

Перекаты от удержания поперек и со стороны плеча. Противник захватил обороняющегося на удержание со стороны плеча или на удержание поперек и находится возле его правого плеча.

Перекат, захватывая голову и подталкивая предплечьем. Захватить голову противника левой рукой под мышку, а правое предплечье подвести под его живот. Нажимая на голову противника сверху вниз и подталкивая противника своим предплечьем вверх, перебросить противника через себя.

Перекат с захватом пояса. Правой рукой захватить пояс на животе противника снизу, а левой — пояс на его спине сверху и перекатить противника через себя.

Перекаты от удержания со стороны головы. Перекат вращением. Противник захватил обороняющегося на удержание со стороны головы. Захватить пояс на спине противника и предплечьями своих рук сковывать его руки. Сильно прогнуться, затем, сделав ложное движение в одну сторону, резко повернуться в другую, подминая противника под себя (рис. 224).

Рис. 224. Перекат от удержания со стороны головы вращением

Перекаты от удержания со стороны ног. Противник захватил обороняющегося на удержание со стороны ног. Правой ладонью отжать его левое колено возможно дальше по направлению к своей правой пятке. Поставить правую пятку на левое колено противника и сильно отжать ее от себя. Когда левая нога противника почти выпрямится, резко повернуться вправо, чтобы противник оказался внизу (под обороняющимся).

Перекаты от удержания верхом. Противник захватил обороняющегося на удержание верхом. Вытягивая свою левую ногу влево, прижать ею голень правой ноги противника. Левой рукой захватить его правую руку и, резко поворачиваясь влево, сбросить противника с себя.

Противник не сможет противодействовать перекату обороняющегося ни правой ногой, ни правой рукой и неминуемо упадет на правый бок, откуда, не прекращая движения, его легко перекатить на спину.

Ответные болевые приемы

В ответ на нападение противника самбист, находящийся под ним, может провести болевые приемы, иногда оставаясь под противником, а иногда в процессе проведения болевого приема выходя из-под противника и ложась рядом с ним или даже оказываясь сверху него.

Перегибание локтя при помощи ноги сверху против удержания со стороны ног. Противник пытается захватить обороняющегося на удержание со стороны ног. Упереться правой голенью в грудь противника и отжать его возможно дальше от себя. Одновременно с этим захватить правую руку противника кистями обеих рук **и** с силой повернуть ее внутрь. Как только противник наклонится вправо, закинуть левую ногу через правую руку противника на правую сторону его шеи и провести перегибание локтя при помощи ноги сверху (рис. 225).

Рис. 225. Перегибание локтя при помощи ноги сверху против удержания со стороны ног

Если противник успел прижать свое туловище к обороняющемуся, то ногу бывает трудно закинуть за голову противника, в этом случае ее нужно закладывать при помощи своей руки, а иногда и двух рук, так как руку противника бывает возможно без всякого риска на время выпустить из захвата своих кистей.

Перегибание локтя захватом руки между ног против удержания со стороны ног. Противник пытается захватить обороняющегося на удержание со стороны ног. Захватить правой рукой изнутри правое запястье противника, а левой кистью наружную часть его правого локтя. Левой рукой надавливать на захваченную руку противника вправо, а правой рукой влево. Благодаря этому противник сильно наклонится в сторону своей правой

руки. Пользуясь этим, закинуть свою левую ногу к нему на шею и опрокинуть противника на спину влево от обороняющегося.

В момент падения противника на спину закинуть свою правую ногу к нему на грудь и потянуть обеими руками за правую руку на себя и вверх с таким расчетом, чтобы правый локоть противника оказался выше правого бедра обороняющегося. Затем провести перегибание локтя захватом руки между ног (рис. 226).

Рис. 226. Перегибание локтя захватом руки между ног против держания со стороны ног

Перегибание локтя захватом руки между ног против ущемления ахиллесова сухожилия. Противник проводит ущемление правого ахиллесова сухожилия и закинул только одну левую ногу к вам на грудь.

Энергичным движением правой руки сбросить левую ногу противника со своей груди и, сгибаясь вперед, захватить правой рукой одежду на груди противника, а левой — его правый рукав. Подтянувшись, встать на ноги, обеими руками захватить правую руку противника и сильно потянуть ее вверх. Закинуть левую ногу на шею противника и сесть возле его правого плеча, плотно обхватив его правую руку ногами. Произвести разъединение сцепленных рук противника одним из способов, указанных на стр. 221. Закончить прием перегибанием правого локтя противника захватом его руки между ног.

Перегибание локтя через предплечье против удержания со стороны ног. Противник пытается захватить обороняющегося на удержание со стороны ног. Захватить правое запястье противника своей левой рукой под мышку, правой упереться в область правого плечевого сустава противника и отжать это плечо возможно дальше от

себя. Левое предплечье подвести снаружи под правый локоть противника и левой кистью захватить свое правое предплечье. Правую голень положить на левую голень противника, а левую на его правую голень. Нажимая на локоть противника снизу левым предплечьем, перегибать его локтевой сустав против естественного сгиба (рис. 227).

Рис. 227. Перегибание локтя через предплечье против удержания со стороны ног

Узел ногой снизу против удержания поперек. Противник пытается захватить обороняющегося на удержание поперек со стороны его правого бока. Захватить правой рукой голову противника (или прижать его левую руку к своей голове) и прижать противника к своей груди. Одновременно левой рукой захватить изнутри правое запястье противника. Сильно согнув свое правое бедро, прижать его к плечевой части правой руки противника.

Отводя от себя предплечье согнутой в локте правой руки противника, подсунуть его под свою правую голень и провести узел ногой (рис. 228).

Узел ногой снизу из положения обороняющегося на четвереньках. Обороняющийся стоит на четвереньках, а нападающий возле его правого бока на коленях, придерживая левой рукой за левый рукав. Правой рукой прочно захватить изнутри левое запястье противника. Неожиданно поворачивая туловище налево кругом и ложась на спину, обхватить левой рукой противника за шею.

Прижимая туловище противника к своему, правой рукой подсунуть левое предплечье под свою левую голень и провести узел ногой снизу, как он описан выше.

Обратный узел поперек против удержания поперек. Противник пытается захватить обороняющегося на удержание поперек со стороны его правого бока.

Упираясь в грудь противника своим правым предплечьем и правой голенью, захватить левой рукой снаружи за правое запястье противника, Неожиданно перекинуть правую руку через плечевую часть правой руки

противника и из-под нее захватить снаружи свое левое предплечье.

Поднимая захваченную руку противника вправо-вверх и одновременно круто прогибаясь, сбросить противника вправо от себя. Продолжая делать прием, прижать противника спиной к ковру и провести обратный узел поперек.

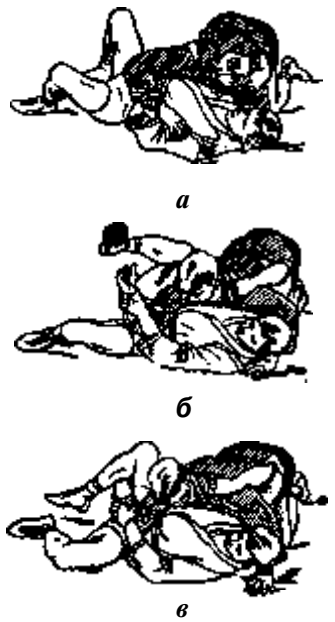


Рис. 228. Узел ногой снизу против удержания поперек

Перегибание локтя при помощи плеча сверху против удержания сбоку. Противник захватил обороняющегося на удержание сбоку, захватив его голову левой рукой. Освободив возможно больше свою левую руку, повернитесь влево. Правую руку закиньте на шею противника и, отжимая от себя его голову, продолжайте поворот влево, становясь на оба колена. Продвинув вперед свою правую ногу и плотно зажимая под правым плечом плечевую часть левой руки противника, левой рукой захватите левое предплечье противника и, сняв его со своей шеи, проведите перегибание локтя при помощи плеча сверху (рис. 229).

Перегибание локтя при помощи плеча сверху против переворачивания сгибанием головы. Обороняющийся стоит на четвереньках. Противник, находясь справа от него, заложил правую руку из-под правой руки обороняющегося на его затылок и сильно сгибает его голову. Прихватить правой подмышкой как можно ближе к плечу правую руку противника, и, обгоняя его намерение, сделать самому быстрый кувырок вперед. Из создавшегося положения провести перегибание локтя при помощи плеча сверху.

Перегибание колена захватом ноги между ног при положении обороняющегося на четвереньках. Обороняющийся стоит на четвереньках. Противник стоит сзади и справа от атакующего на коленях так, что его левое колено стоит между ног атакующего.

Сделать зацеп правой стопой за ахиллесово сухожилие левой ноги противника и перебросить его через себя поворотом туловища на право. Во время перебрасывания наклониться вперед, захватить голень левой ноги противника и зажав ее между своих ног провести перегибание колена.

Рис. 229. Перегибание локтя при помощи плеча сверху против удержания сбоку

Ущемление через голень при положении обороняющегося на **четвереньках.** Обороняющийся стоит на четвереньках. Противник находится справа от него, голова обращена в сторону головы обороняющегося. Как только противник станет на левое колено (ближнее к вам), следует положить нижнюю треть своей правой голени на его левый подколенный сгиб. Быстро повернувшись влево на 180°, сесть на правую ягодицу и двумя руками захватить левую стопу противника за подъем. Повернув правый носок возможно больше кнаружи, провести ущемление верхней части ахиллесова сухожилия противника через нижнюю треть своей большеберцовой кости.

Ущемление ахиллесова сухожилия против удержания верхом, Противник пытается захватить обороняющегося на удержание верхом. Левым бедром прижать к ковру правую голень противника, а его правое запястье захва-

тить своей левой кистью. Нажимая правой ладонью на левый локоть противника, заставить его упасть влево от обороняющегося, после чего захватить его левую голень под мышку правой руки и провести ущемление ахиллесова сухожилия (рис. 230).

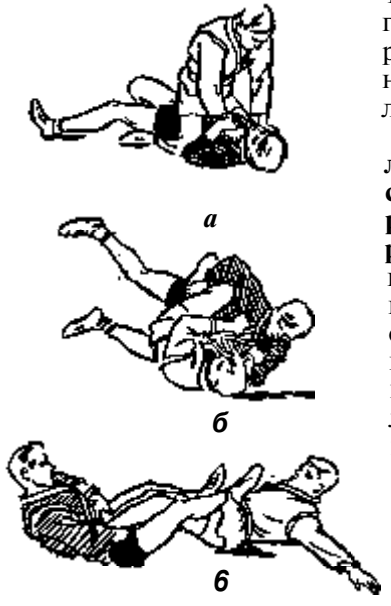


Рис. 230. Ущемление ахиллесова сухожилия против удержания верхом

Обратное перегибание локтя при помощи плеча сверху из положения обороняющегося на четвереньках. Обороняющийся на четвереньках. Противник возле правого бока и обхватывает его туловище левой рукой. Левой рукой захватить снаружи левое запястье противника. Сделав нырок вправо, выйти из-под противника и, захватив его левую руку под свое левое плечо, сесть на ковер. Прижимая противника к ковру двумя руками, перегнуть его левый локоть через свое туловище.

Переходы от борьбы стоя к борьбе лежа и наоборот

Переходы от борьбы стоя к борьбе лежа

С одной стороны, переходы от борьбы стоя к борьбе лежа являются преследованием противника. Это преследование осуществляется после проведенного самбистом броска, специальных действий, подготавливающих проведение болевого приема, или накрывания противника, применяющего броски с падением.

С другой стороны, самбист, знающий превосходство своего противника в борьбе стоя и уверенный в своем превосходстве в борьбе лежа, может по своей инициативе перевести борьбу в желаемое положение. Однако просто стать на колени или четвереньки он не может: правилами запрещен переход к борьбе лежа без применения приемов, и такой переход расценивается как уклонение от борьбы (неведение борьбы).

Ниже изложены основные преследования и некоторые из переводов к борьбе лежа.

Преследования противника. Преследование осуществляется своеобразными комбинациями из приемов борьбы стоя и приемов борьбы лежа.

1. При бросках противника на колени или на ягодицы нужно немедленно переходить к заваливаниям (см. рис. 164). Когда противник окажется между ног нападающего, надо перейти к:

а) перегибанию локтя захватом руки между ног. Для этого правой рукой захватить изнутри правое запястье противника и с поворотом туловища направо, падая на спину, закинуть левую ногу на шею противника (см. рис. 192);

б) перегибанию локтя при помощи ноги сверху. Для этого двумя руками захватить правое предплечье противника и падать вправо на правый бок. Во время падения потянуть противника за захваченную руку так, чтобы он перекатился на живот, и, закинув свою левую ногу на его правую руку, провести перегибание локтя (см. рис. 181). Когда противник после заваливания задней подножкой окажется лежащим около вашей ноги, надо переходить к болевым приемам, как и при окончании бросков из стойки на бок (см. стр. 244). Когда противник заваливается захватом за голову, надо переходить к:

а) перегибанию локтя через бедро (см. рис. 186),

б) узлу ногой (см. рис. 197),

в) выкручиванию тазобедренного сустава от удержания сбоку (рис. 209).

2. При бросках противника на четвереньки переходить, к переворачиваниям на спину (см. рис. 170), а затем к удержаниям и болевым приемам или нападать на стоящего на четвереньках противника непосредственно одним из следующих болевых приемов:

а) перегибанием локтя при помощи плеча сверху (см. рис. 179);

б) перегибанием локтя при помощи ноги сверху (см. рис. 181);

в) перегибанием локтя через предплечье (см. рис.187);

г) перегибанием локтя захватом руки между ног (см. рис. 192);

д) перегибанием колена захватом ноги между ног (см. рис. 204);

е) перегибанием локтя при помощи бедра сверху (см. рис. 182);

ж) перегибанием тазобедренного сустава стоящему на четвереньках.

3. При бросках противника на бок, когда нападающий остается на ногах и противник падает к ногам нападающего, нужно проводить:

а) перегибание локтя захватом руки между ног. Для этого, крепко захватив двумя руками руку противника, за которую проводилась его страховка (например, правую), закинуть левую ногу на шею противника и, садясь на левую ягодицу и сильно подтягивая противника за захваченную руку на себя и вверх, закинуть правую ногу на его грудь;

б) перегибание локтя при помощи ноги сверху. Для этого, крепко захватив двумя руками правую руку противника, перешагните правой ногой через его туловище. Ложась на правый бок и сильно подтягивая захваченную руку на себя и вверх, закиньте левую ногу на правую руку противника и проводите перегибание локтя;

в) узел поперек и обратный узел поперек. При поддержке противника за правый рукав самбист должен обнести свою правую ногу снаружи (со стороны головы) вокруг правой руки противника и опуститься на оба колена, зажимая правую руку противника между ног. Прижать грудью туловище противника к ковру и двумя руками соответствующим для задуманного узла образом захватить левую руку противника.

Если противник падает к ногам нападающего головой, провести удержание со стороны головы (см. рис. 175).

Если противник падает к ногам нападающего ногами (чаще нападающий при этом находится между его ног), провести ущемление ахиллесова сухожилия, сидя на противнике (см. рис. 202), удержание со стороны ног и перегибание колена захватом ноги между ног (см. рис. 204),

4. При бросках противника на спину или на бок, во время проведения которых нападающий вынужден становиться на колени или падать возле его бока, переходить к удержанию сбоку (см. рис. 172), перегибанию локтя через бедро (см. рис. 186), узлу ногой (см. рис. 197), узлу поперек (см. рис. 195) и обратному узлу поперек (см. рис. 198).

5. При бросках через голову надо перекатиться в темпе движения назад через свою голову и:

а) садясь верхом на противника, перейти к удержанию верхом (см. рис. 178), перегибанию локтя при помощи ноги сверху (см. рис. 180), перегибанию локтя захватом руки между ног (см. рис. 192);

б) садясь с правого или левого бока противника, перейти к удержанию сбоку (см. рис. 172), перегибанию локтя через бедро (см. рис. 186), узлу ногой (см. рис. 197).

6. При проведении двойного подбива и двойного зацепа в момент падения захватить ближайшую ногу противника и провести перегибание колена захватом ноги между ног.

Накрывания

Накрываниями называются защитные действия самбиста, благодаря которым он не только срывает проведение противником броска с падением, но и остается сверху его.

Накрывания при судействе схватки не оцениваются, однако самбист может использовать создавшееся для него благоприятное положение и провести удержание или болевой прием.

При накрываниях противника:

а) если противник пытается провести бросок через голову, а самбист успевает сбить его ногу со своего живота, провести ущемление ахиллесова сухожилия (см. рис. 200) или удержание сбоку (см. рис. 172);

б) если противник пытается провести бросок захватом двух пяток, а самбист устоит на ногах, провести удержание со стороны ног (см. рис. 177), ущемление ахиллесова сухожилия (см, рис. 200) или перегибание колена захватом ноги между ног (см. рис. 204);

в) если противник пытается провести бросок через спи-

ну с захватом головы правой рукой или бросок с захватом правой руки под плечо, а самбист, забежав влево, устоит на ногах, нужно провести перегибание локтя захватом руки между ног, начиная забрасывать на противника сначала свою левую ногу;

г) если противник пытается провести бросок с захватом правой руки на плечо, становясь на колени, а самбист, забежав вправо, устоит на ногах или станет на колени, провести переворачивание захватом двух рук и в темпе перейти к удержанию поперек или к проведению узла поперек, или обратного узла поперек.

Переводы к борьбе лежа. Вертушкой. Делая бросок захватом руки на плечо при подворачивании бедра, не останавливаясь, повернуться на 360° и стать на четвереньки рядом с противником. Обхватить рукой его спину и прижать к себе.

Захватом ноги. Броситься к впереди стоящей правой ноге противника и, обхватив ее двумя руками, резко поднять вверх. Противник начнет опираться на самбиста. Не отпуская ноги противника, упасть вместе с ним на бок.

Упором в пах. Противник в левой стойке. Захватить его левую руку двумя руками, левой стопой упереться **в** правый пах противника и, ложась на левый бок, рывком руками и туловищем влево-вниз сбить противника на колени.

Поворотом противника. Провести поворот противника (см. рис. 40). Захватив правой рукой за правое колено противника и левой стопой зацепив изнутри за его левую голень, сбить противника на четвереньки.

Болевые приемы, подготавливаемые из стойки

Противник при борьбе стоя в основном ожидает нападения бросками, концентрируя главное свое внимание на защитах от них. Поэтому иногда удается неожиданно поймать противника на болевой прием, подход к проведению которого начинается из положения борьбы стоя.

При этом, однако, надо соблюдать правила соревнований по борьбе самбо и не начинать проведения перегибания или выкручивания конечности противника до того момента, пока атакуемый и атакующий не коснутся ковра чем-либо, кроме своих ступней.

Ниже приводятся примеры болевых приемов, подготовка к которым начинается непосредственно из стойки.

Перегибание локтя при помощи ноги сверху, подготавливаемое из стойки. Противник в левой, а самбист в правой стойке. Левой рукой захватите изнутри запястье левой руки противника, а правой ее рукав.

Упираясь левой стопой в правый пах противника, резким поворотом туловища и рывком обеих рук влево-вниз сбить противника на четвереньки и лечь рядом **с** ним на левый бок.

Закинув правую ногу на левую руку противника, провести перегибание локтя при помощи ноги сверху (рис. 231).

Перегибание локтя через предплечье с упором в плечо, подготавливаемое из стойки. Противник в левой, **а** атакующий в правой стойке. Захватив левую руку Противника под правую подмышку, а левой рукой одежду на его груди, сделать рывок туловищем и обеими руками влево-вниз, одновременно левой стопой упираясь в верхнюю часть правого бедра противника и ложась на левый бок. Противник упадет на четвереньки влево от атакующего.

Левой стопой отжимая правое колено противника, одновременно упереться левой рукой в его левое плечо.

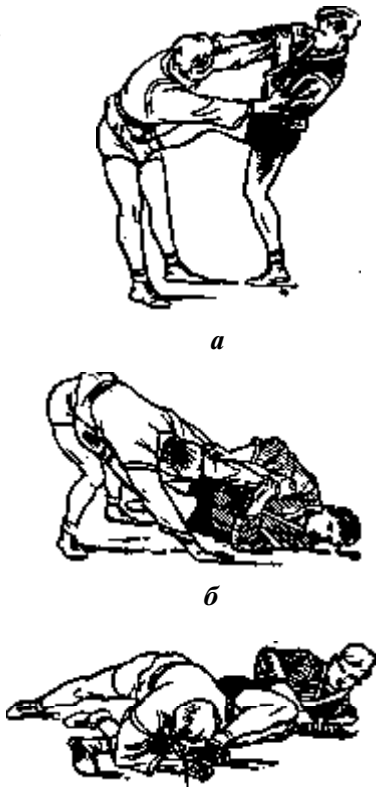


Рис. 231. Перегибание локтя при помощи ноги сверху, подготавливаемое из стойки

Правой кистью из-под левой руки противника захватить свое левое предплечье. Поворачиваясь налево, дав-

лением своего правого предплечья сверху на левый локоть выпрямленной руки противника заставить его сдаться (рис. 232).

Если противник успел слегка согнуть руку в локте и поднять его вверх и прием не получается, то надо, не отпуская захваченной руки противника, перейти к перегибанию локтя при помощи ноги сверху.

а б в

Рис. 232. Перегибание локтя через предплечье с упором в плечо, подготавливаемое из стойки

Если трудно закинуть свою правую ногу на левую руку противника, то нужно захватить левой рукой свою правую ногу и заложить ее голень между собой и головой противника.

Далее уже будет просто провести перегибание локтя при помощи ноги сверху (рис. 233).

Узел ногой снизу, подготавливаемый из стойки. Оба в правой стойке. Захватить запястье правой руки противника своей левой рукой снаружи и снизу. Обхватив голову противника правой рукой, лечь на левый бок, плотно прижимая туловище и голову противника к себе, а правую ногу пропуская как можно дальше перед его правой ногой.

Усилием левой руки согнуть правую руку противника и, упершись своим правым бедром в правое плечо противника, подсунуть под свою правую голень захваченное предплечье. Усилием правой ноги производите выкручивание правого плечевого сустава противника (рис. 234).

Обратный узел снизу, подготавливаемый из стойки. Правой рукой захватить ворот противника через его пра-:

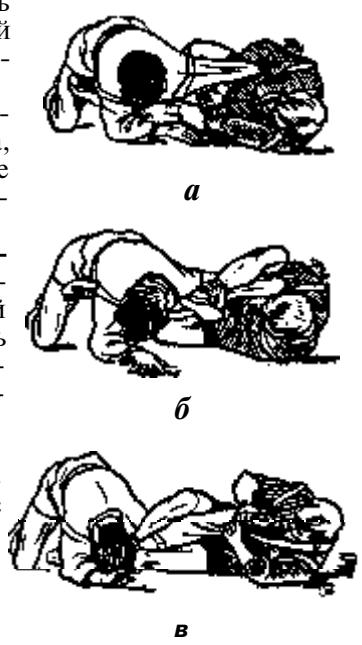
вое плечо, а левой рукой тыльную часть его правого запястья. Не отпуская захватов, неожиданно поднырнуть головой под правую руку противника и плотно прижать его правую подмышку к своей шее. Ложась на ковер влево от противника, правой рукой плотно притянуть его к своей груди, правой ногой прижать к ковру правую ногу противника.

Поднимая вверх и от себя правую кисть противника, произвести выкручивание внутрь его правого плечевого сустава (рис. 235).

Узел ноги ногами, подготавливаемый из стойки. Противник в левой, атакующий в правой стойке. Поставить правую стопу за левую стопу противника, а левую впереди и изнутри ее.

Оторвавшись от захватов противника, сделать уход туловищем вправо с одновременным вращением его влево. В это мгновение правая нога пропускается дальше за противника.

Упавшему на живот противнику ногами сгибается его нога и следует ее дожим способом, указанным на рис. 236.



а б в

Рис. 233. Переход от перегибания локтя упором в плечо к перегибанию локтя при помощи ноги сверху

Переходы от борьбы лежа к борьбе стоя

Переходы от борьбы лежа к борьбе стоя могут быть нужны как выходы из затруднительных положений или при явном преимуществе противника при борьбе лежа.

Вставания

Вставаниями называются своеобразные уходы из борьбы лежа к борьбе стоя. Вставать может самбист,

находящийся при борьбе лежа сверху своего противника, отпуская его и как бы призывая продолжать борьбу стоя.

Вставать может и самбист, находящийся под своим противником, однако для этого ему необходимо применить ряд подсобных действий.

Рис. 234. Узел ногой снизу, подготавливаемый из стойки

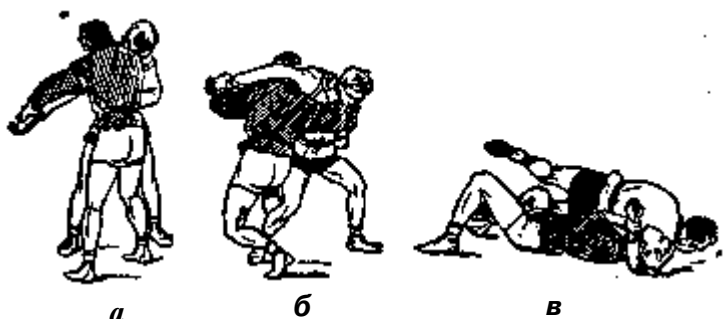


Рис. 235. Обратный узел снизу, подготавливаемый из стойки

Если противник пытался провести перегибание локтя захватом руки между ног или перегибание локтя при помощи ноги сверху, надо провести уход забеганием (см. рис. 220), после чего, встав на ноги, приподнять противника над ковром. Последует свисток судьи, и борьба возобновится стоя.

Если при борьбе лежа противник прижался своим туловищем к самбисту, надо немедленно провести уходы от удержаний и, оказавшись сверху, перейти к борьбе стоя.

Если противнка стремится, захватить самбиста на

удержание, то последний должен, отжимая туловище противника от себя руками и ногами, сделать обманное движение туловищем в одну сторону и перекатиться со спины на живот в другую. В темп движению поджать ноги и встать.

Если противник перевел самбиста в положение лежа на животе, надо немедленно поджать ноги и стать на четвереньки. При попытках противника перевернуть самбиста на спину, нужно, опережая действия противника, перекатиться на спине, перевернуться на четвереньки и вскочить на ноги.

Если противник захватывает ногу самбиста под мышку, то захватив одежду на груди противника и подтягиваясь за нее, надо встать на ноги.

Броски, подготавливаемые из положения борьбы лежа

Стоящего на четвереньках противника и даже лежащего ничком можно поднять до уровня пояса и, перевернув в воздухе, бросить на спину или на бок. Такие броски оцениваются в схватке так же, как и броски из стойки.

Однако следует учесть, что приподнимания и опускания противника, лежащего на спине, в схватке не оцениваются и при грубом проведении даже вызывают предупреждения.

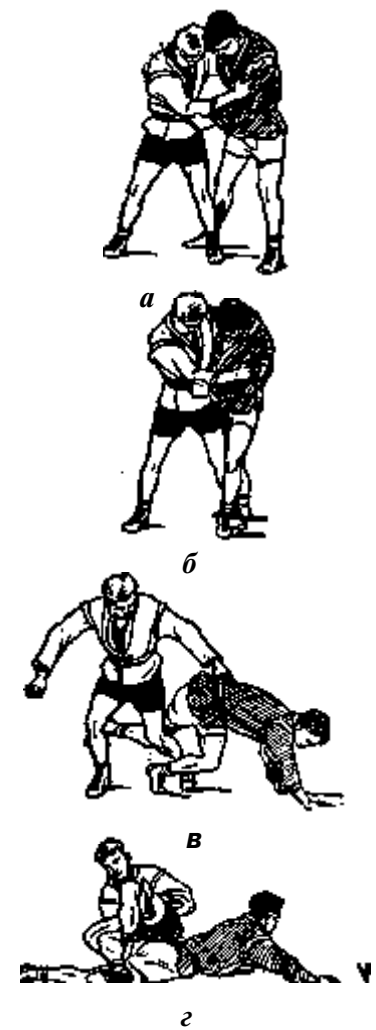


Рис. 236. Узел ноги ногами из стойки

Бросок кувырком, подготавливаемый из положения противника на четвереньках. Противник стоит на четвереньках. Стать возле его левого бока лицом в сторону его головы. Левой рукой из-под головы противника захватить одежду на его правом рукаве и, присев, правой рукой обхватить туловище на уровне пояса или ближе к его бедрам. Подняв противника до уровня своего пояса, бросить его кувырком вперед на спину. Для усиления броска можно подсадить ноги противника своей правой голенью.

Бросок через грудь, подготавливаемый из положения противника на четвереньках. Противник стоит на четвереньках. Стать возле его правого бока лицом в сторону его головы. Левой рукой сверху, а правой из-под живота обхватить туловище противника. Провести бросок противника на спину через грудь вправо-вверх. Приподняв противника выше своего пояса, расцепить руки и, резко повернувшись вправо кругом, падать на свой правый бок со стороны живота. Во время падения левой рукой обхватить левое плечо противника и направить его падение, чтобы он упал на всю спину.

Глава V

ОРГАНИЗАЦИЯ, ПЛАНИРОВАНИЕ И УЧЕТ УЧЕБНО-СПОРТИВНОЙ И ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ПО САМБО

ОРГАНИЗАЦИЯ

Занятия по самбо проводятся в секциях самбо и учебных группах тех вузов, которые имеют специализированные отделения по видам спорта.

Секция самбо может быть организована в любом низовом коллективе физической культуры, а также при городских (областных) советах ДСО в виде центральных секций.

Если в коллективе имеются 2—3 желающих заниматься самбо, то они, следуя советам опытных товарищей и находя сами новые пути, без сомнения, организуют секцию самбо.

Для этого им нужно, собравшись, договориться и, распределив между собой обязанности, начать действовать.

Помощь в организации секций самбо может оказать спортивный клуб, комсомольские и профсоюзные организации, директор предприятия или учебного заведения.

Затруднения, встречающиеся на пути, а иной раз и косность некоторых руководителей нужно преодолевать при помощи партийных, комсомольских и профсоюзных организаций и печати.

В определенные промежутки времени надо собираться вместе, обмениваться сведениями о достигнутом, составлять планы дальнейших действий и укреплять уверенность друг друга в преодолении всех трудностей.

Подбирая тренера, нужно предъявлять к нему требования не только как к специалисту по самбо, но и как к воспитателю молодежи, для которой он сам лично должен быть примером.

Наилучший выход — это договориться с опытным тренером по самбо через местный комитет по делам физ-

культуры. Если это невозможно, переговорить с городской секцией самбо о выделении опытного самбиста, который будет передавать свой опыт молодежи, и, наконец, связаться с лучшим низовым коллективом и просить этот коллектив помочь наладить работу по самбо.

Для организации секции самбо следует вывесить несколько объявлений с указанием, в какие часы, где и у кого можно записываться желающим.

Объявления нужно делать красочными, опрятными и желательно с фотографиями или рисунками приемов самбо.

Запись производить так, чтобы в случае надобности разделить желающих на группы или, что часто бывает, выбрать из списка лучших. Для этого первичный список составляют примерно по следующим графам:

Список желающих заниматься самбо

№ п/п	Фамилия и инициалы	Год рождения	Наличие ГТО III ступени	Имеются ли разряды и по какому виду спорта	Вес кг	Место работы (учебы) и должность	Домашний адрес и телефон

Не ограничиваясь объявлением, нужно или провести в клубе специальный вечер, посвященный самбо, или сделать выступление самбистов в любом очередном концерте самодеятельности.

В случае проведения специального вечера: делается доклад о самбо; организуются выступления самбистов с демонстрацией приемов; проводятся матчевые встречи лучших самбистов (города, ДСО и т. п.).

В случае выступления на концерте художественной самодеятельности делается краткое (2—3 мин.) объяснение, что такое самбо и почему приемы самбо могут пригодиться каждому, затем демонстрируются спортивные приемы и приемы самозащиты и, наконец, если позволяет место и есть ковер, проводится показательная вольная схватка.

Выступления должны быть (кроме, конечно, матчевых встреч) хорошо срепетированы и сопровождаться пояснениями для публики.

На вечере можно организовать место для вопросов и ответов, а также консультацию по самбо, пригласив для этого авторитетного самбиста.

Как только секция начнет работать, необходимо на общем собрании секции выбрать бюро и из числа его председателя (или старосту) коллектива. Бюро в зависимости от количества занимающихся может состоять из 3, 5 и даже 7 человек.

Члены бюро, собравшись, распределяют между собою обязанности и в обусловленный срок сдают председателю бюро (старосте) перспективные планы порученных им участков работы. Председатель (староста) объединяет все разделы работы в общий план секции, согласовывает его с тренером и докладывает на общем собрании секции. После критики, дополнений и изменений утвержденный план работы отпечатывается в трех экземплярах: один остается у председателя (старосты), второй — у тренера, третий передается в спортивный клуб.

В плане должны указываться не только мероприятия и сроки их проведения (исполнения), но и ответственные лица.

Тренер должен всемерно помогать бюро своим опытом, а бюро должно быть первым помощником тренера во всей учебной, организационной и воспитательной работе.

Когда работа в секции пойдет хорошо, то нужно помочь тем коллективам, в которых работа еще не налажена и где есть желающие заниматься самбо.

Место для борьбы самбо и инвентарь

Оборудование места для борьбы самбо. Занятия по самбо проводятся на ковре или нескольких коврах. Размер ковра не менее 6Х6 м, толщина не менее 5 см и не более 15.

Ковер должен быть отдален от стен и колонн на расстояние не менее 150 см. Если ковры располагаются ближе или вплотную к стене, ее необходимо закрыть защитными матами на высоту не менее 150 см. Вокруг ковра кладутся отличающиеся от него по цвету защитные дорожки или коврики шириной 100 см и толщиной не менее 3 см.

Чтобы поверхность ковра была максимально ровной, скрепленные куски ковра покрываются брезентом, толстой кошмой или плотным, часто простеганным одеялом или большим ковром. Сверху этого настила натягивается мягкая покрышка из байки, вельветона и т. п., без грубых швов.

На каждый ковер нужно иметь две покрышки. Когда одна покрышка на ковре, вторая в стирке.

Описанный выше ковер является образцом не только для занятий, но и для соревнований. Если в коллективе нет такого ковра, можно оборудовать временное место для занятий секции самбо, стремясь по мере роста секции и ее спортивных результатов приобрести постоянный ковер.

Таким временным местом для занятий по самбо может служить в зимнее время ковер, сложенный из гимнастических матов, а в летнее время специально приготовленные ямы размером 8Х8 м и глубиной 20 см, засыпанные опилками или резаной соломой и закрытые сверху сначала брезентом, а затем байковой покрышкой.

В зимнее время в помещении, специально отведенном для занятий секции самбо, можно сделать из досок раму размером 6х6 м и высотой 20 см. Верхние края — ребра рамы — во избежание ушибов о них делаются полукруглыми и обиваются войлоком или иным мягким материалом. Всю раму засыпают опилками, затягивают брезентом и сверху покрывают байковой покрышкой. Зимой, если есть валенки и лыжные костюмы (кроме специальных курток самбистов), при морозе до

8° можно проводить тренировочные занятия на мало утоптанном снегу.

Летом занятия можно проводить на ровной лужайке, покрытой травой, или на песчаном пляже.

Перед началом урока слежавшиеся опилки должны быть взрыхлены и поверхность их выровнена. Если прошел дождь, то опилки надо взрыхлить: они быстрее просохнут. При выравнивании ямы опилки следует распределить так, чтобы в середине ямы было едва заметное возвышение, а края были бы засыпаны опилками вровень с рамой или землей. В помещении опилки раз в неделю нужно слегка увлажнять и не реже раза в год полностью менять.

При проведении урока на снегу или на песке необходимо граблями выровнять песок или снег и проверить, нет ли под ними каких-нибудь твердых предметов. На ковер можно выходить только в спортивной обуви и в спортивном костюме, в которых категорически запрещается заходить в места общего пользования.

Весьма желательно иметь недалеко от места занятий горячий душ.

Летом можно построить самодельный душ. На козлы высотой 2,5—3 м поставить железную бочку, окрашенную снаружи в черный цвет. Ко дну этой бочки приспособить головку от лейки и сделать переключатель воды.

Душ надо оградить и за оградой сделать удобные места для раздевания. В солнечные дни вода, налитая в такую бочку до начала занятия, к концу его становится теплой.

Куртка самбиста — специальная куртка, в которой проводятся соревнования по борьбе самбо городского масштаба и выше,— представляет собой род пиджака, опоясанного сверху матерчатым поясом. Прообразом куртки самбо явились русский полукафтан, грузинская «чоха», среднеазиатский халат и национальная латышская одежда. Куртка самбо шьется из хлопчатобумажной ткани, лучше всего из брючной рогожки, палаточной материи или тонкой башмачной ткани. Цвет материи произвольный.

Временно занятия можно проводить в прочной гимнастерке, но без пуговиц. Подпоясываться можно любым матерчатым поясом.

После каждого занятия куртки необходимо просуши-

вать и хранить на «плечиках» (как обычные пиджаки) в шкафу.

Ботинки самбиста. Ботинки самбиста должны изготовляться в виде носка с разрезом по подъему. Шьются они из мягкой кожи или прочной материи. Подошва почти такой же кожи, как верх, пришивается выворотно (швом внутрь). Временно занятия можно проводить в обычных чистых бумажных носках. Такие носки надевают на ноги только в зале самбо перед выходом на ковер.

Трико, трусы и плавки. Лучше всего для борьбы иметь шерстяное трико, но можно заниматься и в бумажном. Трико можно заменить обычными трусами. Трусы или трико должны быть одинакового цвета у всей команды и обязательно отличаться цветом от куртки самбо.

Под трико или трусы обязательно надеваются плавки, бандаж или раковина.

Шест. Шест для изучения падений делается из бамбука или из березы. Размеры его: длина 275—300 см, диаметр в тонкой части 5 см, в толстой не более 6 см. Шест можно заменить гладкими металлическими трубами соответствующего диаметра. Чтобы края труб не портили покрышки, к ним нужно сделать деревянные пробки с гладкими круглыми краями.

Тренировочные мешки и чучела. Тренировочные мешки делаются из брезента трех размеров и соответственно трех весов: 1) длина 140 см, ширина по окружности 100 см, вес 30 кг; 2) длина 150 см, ширина по окружности ПО см, вес 40 кг; 3) длина 160 см, ширина по окружности 115 см, вес 50 кг.

Мешок должен иметь цилиндрическую форму. Он набивается хлопчатобумажным очесом. Снаружи на мешок нашиваются четыре матерчатых пояса шириной по 3 см. Два из них нашиваются с одного края мешка: первый на расстоянии 10 см от края, а другой на расстоянии 15 см от первого пояса. Так же располагаются два других пояса, но уже с другого конца мешка. Между каждыми двумя близлежащими поясами нашивается по четыре ручки, равномерно расположенные по окружности. Чучела изготовить труднее, но на них можно тренировать приемы с более разнообразными захватами.

Станок для развития силы кисти. К стенке прикрепляются два металлических треугольника, а на них в горизонтальном положении кладется свободно вращающийся металлический стержень диаметром 5 см. К центру стержня прикрепляется прочная брезентовая лента, бичева или трос, а на нее подвешивается соответствующий тренировочный груз. Стержень лучше всего располагать на высоте 140—150 см от пола. Длина стержня должна быть такой, чтобы накручивающаяся бечева не мешала кистям тренирующихся.

Станок для совершенствования в рывках. К стене на высоте 2,5—3 м прикрепляется первый блок, а на высоте 1,2—1,3 м — второй. К тросу с одного конца прикрепляется соответствующий груз, а с другого конца обычный рукав куртки самбо. От груза трос должен перейти через первый блок и затем подойти под второй.

Чтобы груз не портил пол и стену, на место, куда он опускается, надо положить резиновый мат, а стену защитить специальным деревянным щитком.

Хорошо установить два таких станка рядом на расстоянии 60—80 см друг от друга. В этом случае можно будет тренировать силу рывков обеих рук одновременно.

Резина для совершенствования рывков. Резиновые ленты или жгуты соответствующего диаметра прикрепляются на различных уровнях к стене. На лентах и жгутах можно тренировать рывки для очень многих приемов, особенно хорошо совершенствуются: рывки для подсечек, рывки для «втягивания» на бросок через плечи, рывки для броска с захватом руки на плечо.

Прочий инвентарь. Для упражнений, связанных с занятиями самбо, хорошо иметь следующий подсобный инвентарь:

набивные мячи разных размеров и разного веса, теннисные мячи (или резиновые соответствующего размера); скакалки;

гантели по 2, 3, 4 и 5 кг;

весовые гири по 16, 20 и 32 кг;

штангу;

гимнастические кольца и канат;

гимнастическую стенку.

На месте занятий или в раздевалке должны быть медицинские весы.

В зале хорошо иметь большое зеркало. На стенах рекомендуется повесить рисунки и фотографии по технике самбо, очередной номер стенгазеты, выпускаемой коллективом, календарный план годовой работы, итоги вы-

полнения разрядных норм и норм ГТО членами коллектива.

Все это должно быть опрятно оформлено.

Аптечка. Для оказания первой помощи занимающимся необходима аптечка с набором лекарств: иод, перекись водорода, состав против растяжений (эмульсия из камфорного масла, нашатырного спирта и очищенного скипидара, смешанных в одинаковых весовых пропорциях). В аптечке должны быть также вата и бинты, пузырь для льда или ампулы с хлорэтилом.

ПЛАНИРОВАНИЕ РАБОТЫ ПО САМБО

Плановость в учебной работе по самбо обеспечивает непрерывный и систематический рост достижений как отдельных учеников, так и коллектива в целом.

Основными документами планирования являются: программа, учебный план, рабочий план и календарный план массовых мероприятий.

1. Программа является систематическим перечнем подготовительных упражнений, способов страховки, самостраховки, приемов борьбы самбо, приемов самозащиты, а также упражнений по тем видам спорта, которые составляют нормативы ГТО.

К программе прилагается объяснительная записка, содержащая общие задачи, методические указания, формы и методы учета и т. п.

Тренеру по самбо рекомендуется взять за основу «Программу по борьбе самбо для спортивных секций коллективов физической культуры». С учетом местных условий (помещение, инвентарь), а также исходя из задач данной секции и состава занимающихся, надо составить свою программу, желательно не менее чем на два года вперед.

2. Учебный план по самбо представляет последовательный перечень всех разделов данной дисциплины с указанием времени (в часах), отводимого на их изучение.

Занятия по самбо проводятся в течение всего года. Но год разбивается на периоды: подготовительный, основной и переходный. Периоды отличаются друг от друга не только по своим задачам, но и по продолжительности каждого периода, которая зависит от степени подготовленности занимающихся.

Схема примерного деления года на периоды

Степень подготовки занимающихся	Периоды (в месяцах)		
	подготовительный	основной	переходный
Новички	3	7	2
3 и 2-й разряды	2	8	2
1-й разряд и мастера	1	9	2

Задачи подготовительного периода: общее укрепление организма занимающихся, всестороннее физическое развитие и втягивание занимающихся в регулярную тренировку; совершенствование физических и волевых качеств занимающихся, овладение элементами техники самбо и доступными для занимающихся нормативами ГТО соответствующей ступени.

Задачи основного периода: дальнейшее укрепление организма занимающихся, совершенствование их в технике самбо, подготовка к соревнованиям и участие в них, воспитание волевых качеств, овладение последующими нормативами ГТО соответствующей ступени.

Задачи переходного периода: постепенное снижение нагрузки после напряженной тренировки и выступлений в соревнованиях. Одновременно продолжается работа по укреплению морально-волевых и физических качеств занимающихся, дальнейшее изучение техники самбо, тренировка и участие в соревнованиях по видам спорта, входящим в систему ГТО.

Воспитательные задачи должны разрешаться тренером на протяжении всего года во время обучения, тренировок, показательных выступлений и соревнований.

3, Рабочий план по самбо состоит из распределения в методической последовательности основного учебного материала по урокам.

Рабочий план составляется из материала программы, располагаемого в рамках учебного плана.

При распределении материала, касающегося общефизической подготовки, необходимо учитывать график подготовки и сдачи на соревнованиях нормативов ГТО.

При распределении специального материала по технике самбо следует учитывать ряд выводов, сделанных на основе многолетней практики преподавания самбо.

Страховку и самостраховку проходить *в* том порядке,

который изложен в настоящем пособии, учитывая, чтобы перед разучиванием любого броска вначале было хорошо изучено или повторено соответствующее падение.

Изучение приемов борьбы лежа и борьбы стоя следует планировать параллельно.

Последовательность обучения приемам должна быть решена на основе принципа от простого к сложному. При этом необходимо учитывать следующее. Для начинающего самбиста на первой стадии его обучения наибольшую трудность при разучивании бросков представляет не столько сама техника бросков, сколько техника падения на ковер от этих бросков. Это заставляет вначале располагать броски по очереди в зависимости от величины пути падающего тела. Чем длиннее путь падения, тем сильнее удар о ковер, и, следовательно, в этих случаях для самостраховки при падении нужна более высокая техника.

Затем броски делятся на трудные и легкие в зависимости от сложности требуемой координации движений и применения различной силы. Это также должно влиять на установление последовательности прохождения бросков.

Кроме того, необходимо подбирать очередность прохождения бросков, чередуя их направление: назад, вперед и в сторону. Правильное решение этой задачи дает возможность обучающимся, применяя броски в одном направлении, заставлять противника принимать выгодное положение для применения уже изученных бросков другого направления. Для равномерного развития всех частей тела учеников при определении очередности прохождения бросков следует чередовать броски преимущественно руками, туловищем и ногами. Изучение бросков, которые могут быть проведены и в стойке и с падением, следует вначале изучать из стойки и только после полного их усвоения переходить к тем же броскам, проводимым с падением. Такой порядок поможет самбисту лучше освоить броски из стойки.

Броски с захватами ног следует изучать, начиная с захватов ног за пятки. Это приучает самбистов с первых же приемов правильно координировать сгибание туловища и вытягивание руки по направлению ноги противниках приседом и шагом вперед (без чего пятку не захватишь).

При изучении приемов борьбы лежа с первых уроков проходят, как более легкие, заваливания, переворачивания и удержания. Выбирать из них следует те, которые в последующие уроки могут создавать исходные положения для изучения первых болевых приемов.

Начиная с 3—4 урока, разучиваются болевые приемы. Степень трудности проведения болевых приемов зависит от положения туловища самбистов и изменения этих положений. При борьбе лежа самбисту, находящемуся сверху, проводить болевые приемы несравненно легче, чем нижнему, — с этих приемов нужно и начинать.

Сначала включать несколько болевых приемов на противнике, лежащем на спине, затем на противнике, стоящем на четвереньках и лежащем ничком.

Так как все указанные положения борющихся могут встретиться в первой же вольной схватке, следует чаще чередовать прохождение болевых приемов из разных исходных положений.

Затем можно включать болевые приемы, при проведении которых изменяются положения туловища:

а) с изменением положения туловища нападающего;
б) с изменением положения туловища противника;
в) с изменением положения туловища нападающего и противника.

К изучению комбинаций из приемов надо приступать, когда будут пройдены приемы, из которых состоят данные комбинации.

Способы защиты и ответные приемы изучаются некоторое время спустя после изучения и освоения основных приемов, против которых они применяются.

Защиты от бросков по степени их трудности располагаются так:

а) защиты до начала проведения броска;
б) защиты при начале и развитии бросков;
в) комбинированные защиты против бросков.

Ответные приемы против бросков также могут быть расположены в порядке возрастающей трудности:

а) приемы после ответных захватов;
б) приемы после защит;
в) ответные броски.

Защиты при борьбе лежа проходятся примерно в следующем порядке:

а) защиты против заваливаний и переворачиваний;

б) предупредительные защиты против удержаний;

в) уходы от удержаний;

г) способы защиты от болевых приемов;

д) уходы от болевых приемов.

При изучении ответных приемов борьбы лежа вначале проходятся сбрасывания, перекаты, а затем ответные болевые приемы.

Не следует спешить с ознакомлением обучающихся с болевыми приемами, подготавливаемыми из стойки, и бросками, подготавливаемыми из положения борьбы лежа.

При планировании, особенно второго и последующих годов обучения, необходимо уделять должное внимание повторению основных приемов с целью совершенствования их исполнения. Для этого удобно установить перечень основных приемов, которые будут периодически повторяться, но с новыми дополнениями и усложнениями.

Каждому тренеру, даже обладающему большим опытом, необходимо составлять конспект каждого урока, в котором темы, указанные в рабочем плане, должны быть детализированы.

4. Календарный план массовых мероприятий. Календарный план должен исходить из требований учебно-тренировочного процесса данной секции.

В основу календаря массовых мероприятий должен быть положен план соревнований соответствующего комитета по физической культуре и спорту, а также ДСО, к которому принадлежит данный коллектив.

Кроме того, в календарный план включаются «открытые ковры», проводимые данным коллективом, первенство коллектива, агитационные выступления и участие в массовых мероприятиях спортклуба и ДСО.

УЧЕТ РАБОТЫ ПО САМБО

Подробный, четкий и регулярный учет работы дает возможность контролировать ее и на ходу исправлять ошибки, которые могут быть допущены при составлении планов и при увлечении каким-либо одним разделом учебной работы за счет других.

Учет проводится на каждом уроке, соревновании и выступлении; в конце каждого месяцу; в конце каждого периода обучения; в конце года.

Для лучшей организации учета в секции для каждой группы необходимо завести журнал. В нем должны быть предусмотрены следующие разделы учета: списочный состав группы, посещаемость, выполнение контрольных нормативов по ГТО, выполнение контрольных нормативов по технике самбо, список побед, учитываемых при повышении спортивной разрядности, учет пройденного материала.

Списочный состав группы. Список учеников должен быть в журнале один, все прочие разделы учета помещаются на подрезанных листах, точно совпадающих по горизонтальным линиям. Графы списочного состава могут быть такими:

№ п/п	Фамилия, инициалы	Откуда (в вузе, напри мер, учебная группа)	Год рождения	Прохождение медицинского осмотра			Вес, кг	

Посещаемость. Для каждого урока отводится отдельная графа, в которой проставляется № урока и дата. Заранее определяются условные обозначения: «На уроке был» (+); «Отсутствовал по неизвестной причине» (—); «Отсутствовал по уважительной причине» (у/п), К — командировка; «Отсутствовал по болезни» (б); «Был на уроке, но по болезни практически не занимался» (б/б) и т. д.

Выполнение контрольных нормативов ГТО. Для учета выполнения нормативов для каждой ступени ГТО должен быть особый лист, имеющий графы для всех норм. В графах нужно проставлять: результат, дату выполнения и № протокола.

Выполнение контрольных нормативов по технике самбо. Отметки о выполнении контрольных нормативов могут выставляться каждый месяц, но обычно это делается раз в полгода (каждый семестр). В качестве контрольных нормативов берутся: страховка и самостраховка; некоторые специальные упражнения; разделы бросков (например, подсечки, броски через бедро, зацепы); разделы болевых приемов; различные удержания, переворачивания и т. д.

Список побед. В этот список вносятся победы над противниками, имеющими спортивную квалификацию (разряд) не ниже победителя. Против каждого самбиста должно быть не менее шести граф, лучше, если будет в журнале 2 листка: один для учета побед на 3-й разряд, второй — на 2-й разряд. В каждую графу необходимо вносить: фамилию и инициалы побежденного, его разряд, ДСО, качество победы, наименование соревнования, дату соревнования.

Разряд		Наличие ГТО		Партий ность	Домашний адрес и телефон	Примечания
		I ст.	II ст.			

Если заносится победа над старшим разрядом, слерющая графа прочеркивается.

Примерное заполнение списка побед на 3-й разряд:

1-я победа	2-я победа	3-я победа
Иванов И. И., Н.,л.. «Динамо», 1:3,о/к, 25/IV-58 г.	**Сидоров Н. Б., Н., «Буревестник», 2:3 перв., «Буревестник» 15/VI-58 г**	**Карпов И. А., III р., «Спартак», "О" 3'15" Кубок района, 27/VI-58 г**

4-я победа	5-я победа	6-я победа	Примечание
	Петров Б. И., Н., «Крылья Советов», 1:3, о/к, 16/VI1-58 г.		

Учет разрядников. У тренера обязательно должен быть список всех самбистов, выполнивших нормативы и оформивших свой разряд. Список составляется по разрядам.

Если самбист перешел в следующий разряд, то в списке низшего разряда он не вычеркивается, но там делается соответствующая пометка.

Учет производится по следующей форме:

Список самбистов 3-го разряда

№ п/rt	Фамилия, инициалы	Откуда	Год рождения	ГТО I и II. ступени	Оформление разряда (дата)	, Переход в следующий разряд		Вес самбиста	Прил[ечание
						2-й разр.	1-й разр.		

Учет пройденного материала может иметь две формы. В конце журнала кратко записывается тема урока, количество часов и дается роспись преподавателя. Или в отдельной тетради (альбоме) имеются подробные конспекты уроков под номерами, а в журналах проставляются номера пройденных уроков, количество часов, затраченных на их проведение, и роспись преподавателя.

Учет на каждом уроке. В самом начале урока надо проводить проверку присутствующих. По ходу урока делать отметки о выполнении тех или других нормативов. В конце урока заполнить графу о пройденном материале и, если есть, указать отклонения от программы.

Учет на соревнованиях. Тренер на соревновании должен учитывать не только победы своих учеников. Ему необходимо учитывать, какими приемами, как и за какое время побеждает его ученик; кому, чем, как и за какое время он проигрывает; как взвешивается ученик, его точный вес, «подгонял» ли он вес на месте соревнования.

Учет на выступлениях. Где проходило выступление. Сколько присутствовало зрителей. Кто выступал. Что пользовалось наибольшим успехом. Ошибки, допущенные на выступлении.

Учет в конце каждого месяца. Подведение в конце каждого месяца итогов служит для выявления часто пропускающих занятия учеников; хода выполнения программы; хода выполнения контрольных заданий по ГТО и разрядам.

Эти данные нужно анализировать и делать практические выводы. Пропускающих и опаздывающих учеников необходимо вызвать для переговоров; наметить усиление работы по отстающим участкам и т. д.

Учет в конце каждого периода обучения. Периоды обучения в производственных коллективах соответствуют указанным выше подготовительному, основному и переходному периодам. В вузовских коллективах, кроме того (принимая во внимание зачеты, экзамены и каникулы), необходимо проводить учет в конце каждого семестра. В эти периоды необходимо проверить осмотр учеников у врача, вес ученика, сотояние дневников самоконтроля и индивидуальные планы,

Учет в конце года. Учитываются:

1. Выполнение контрольных заданий по подготовке разрядников и значкистов ГТО.
2. Выполнение программы.
3. Количество охваченных занятиями в секции самбо.
4. Процент посещаемости.
5. Количество участвовавших в соревнованиях по самбо.
6. Спортивные достижения.
7. Количество показательных выступлений, количество участников и зрителей на этих выступлениях.
8. Количество подготовленных тренеров-общественников и судей.
9. Количество и качество инвентаря, имеющегося и пригодного для работы в следующем году, а также инвентаря, необходимого для планомерной работы секции.

Глава VI

МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ И ТРЕНИРОВКИ САМБИСТОВ

Обучение, тренировка и воспитание есть единый педагогический процесс. Правильно обучая, мы одновременно до некоторой степени тренируем ученика и воспитываем ряд его качеств. Процесс тренировки неразрывно связан с совершенствованием приемов и имеет также воспитательное значение.

Проводя воспитательную работу, тренер, создает предпосылки для достижений своих учеников не только в спорте, но также и труде и обороне нашей Родины.

Поэтому обучение самбо проводится тренером на уроках, соревнованиях и показательных выступлениях в форме единого воспитательного процесса, в котором общее физическое развитие, техническая и тактическая подготовка по самбо неразрывно связаны с воспитанием моральных и волевых качеств. Этот процесс обучения и тренировки самбиста строится на основе дидактических принципов советской педагогики: сознательности, наглядности, активности, систематичности, доступности и прочности.

Сознательное усвоение учебного материала. Занимающийся самбо должен прежде всего осмыслить изучаемое, ясно представляя себе, на чем основан данный прием или тактический маневр, его значение в спортивной схватке и в боевой действительности. Тренер добивается сознательного обучения вначале тщательным анализом проходимого материла, а в дальнейшем приспособлением техники проведения приемов к особенностям телосложения своего ученика и его качеств. Очень хорошо, чтобы занимающиеся описывали изучаемые приемы и объясняли технику их проведения дру другу.

Указания преподавателя о запоминании методики преподавания того или иного приема также могут послужить хорошим стимулом для сознательного усвоения техники этого приема, а позднее помогут вашим ученикам передавать свой опыт другим.

Наглядность обучения позволяет занимающимся быстрее и точнее получить представление о приемах самбо и тем самым легче и точнее их воспроизводить. Тренер делает обучение наглядным посредством: показа техники; изучения техники по фотографиям, рисункам, кинограммам и кинокольцовкам; показа схваток опытных самбистов и т. п.

Пробуждение у занимающихся активности. Большую роль в воспитании активности играют задания на уроке, требующие самостоятельной работы занимающихся. Эти задания через все развивающуюся активность приводят зачастую к творческим мыслям учеников, что нужно всячески поощрять.

Активность, кроме того, развивает у занимающихся общие собрания секции, организация бюро секции, организация и проведение вечеров самодеятельности, экскурсий, походов и т. п.

Систематичность и доступность обучения. Программа должна быть составлена и проходиться так, чтобы учебный материал по всем разделам шел от. простого к все более и более сложному, от легкого к все более и более трудному. Доступность материала определяется правильностью его подбора в зависимости от того, насколько физически развиты и технически подготовлены занимающиеся.

Систематичность и доступность материала зависят от правильной его планировки (см. «Планирование работы по самбо»).

Изучаемый материал должен усваиваться прочно. Прочные навыки вырабатываются многократным повторением. Однако, как показала практика, после четкого усвоения схемы приема необходимо добиваться многократного его повторения в разнообразных тактических условиях. Особенно прочно усваиваются приемы при условном сопротивлении, схватках с односторонним сопротивлением и вольных схватках.

ПРОВЕДЕНИЕ УРОКА

Основной формой проведения занятий по самбо является урок.

Практический урок состоит из четырех частей: вводной, подготовительной, основной и заключительной.

1-я часть урока, вводная (4—8 мин.). Задачи: организация внимания группы, воспитание дисциплинированности и сознательности, сосредоточение внимания, умеренное разогревание организма и выработка правильной осанки.

Средства: построение, проверка присутствующих, краткая беседа воспитательного характера, строевые упражнения, ускоренная ходьба, равномерный бег, упражнения руками и туловищем на ходу. Физиологическая нагрузка, измеряемая частотой пульса, в конце первой части урока не должна превышать более чем на 20% исходный показатель в начале урока.

Начинать урок нужно с общего построения, требовать четкости исполнения и полной тишины. Рекомендуется практиковать рапорт дежурных о количестве присутствующих на уроке. Желательно применять строевые команды.

Перекличку необходимо делать в самом начале урока. Опоздавших отмечать и проводить с ними беседы о недопустимости опозданий.

До начала маршировки и упражнений можно провести 1—2-минутную беседу воспитательного характера.

Место, с которого тренер проводит урок, не должно быть постоянным; оно меняется в зависимости от построения группы и метода ведения данной части урока. Во всех случаях преподаватель должен хорошо видеть всех занимающихся. Тренер должен подавать пример выправки и опрятности в одежде. Этого же он требует от учеников.

Упражнения вводной части урока не должны вызывать сильного возбуждения или утомления, поэтому в этой части урока не следует давать ни длительного бега, ни игр, которые нарушали бы внимание и дисциплину группы.

2-я часть урока, подготовительная (10—30 мин.). Задачи: воспитание трудолюбия и сознательности, общее укрепление деятельности основных систем организма,

увеличение подвижности в суставах и укрепление связочного аппарата, развитие эластичности и способности расслаблять мышцы, выработка правильной осанки.

Средства: краткие указания воспитательного характера, упражнения на гибкость и укрепление суставов, быстроту, силу, равновесие, координацию движений и расслабление мышц.

Тренировка выносливости в этой части урока в большинстве случаев происходит не в виде специальных упражнений, а путем сведения к минимуму простоев физической деятельности организма между упражнениями, путем слияния этих упражнений в длинные серии.

В подготовительной части урока рекомендуется также проводить упражнения, подготавливающие к сдаче норм комплекса ГТО.

Частота пульса в конне второй части урока, как правило, не должна превышать более чем на 35% исходный показатель в начале урока.

При упражнениях на развитие эластичности мышц рекомендуется увеличивать амплитуду движения постепенно. После упражнений для развития силы хорошо проделывать специальные упражнения на расслабление.

Движения в этой части урока нужно подбирать возможно разнообразнее. Во время исполнения движений следует подсказывать ученикам, когда делать вдох, когда выдох.

Объяснения преподавателя необходимо сводить до минимума и, где возможно, заменять показом. Ученики в этот период должны занимать удобное положение.

Замечания отдельным ученикам надо стараться делать, не останавливая хода упражнений для всей группы (например, дав задание группе).

3-я часть урока, основная (50—70 мин.). Задачи: воспитание и закрепление физических, моральных и волевых качеств и навыков; обучение технике борьбы и применение этой техники в разнообразных усложнеаных условиях.

Средства: приемы страховки и самостраховки, приёмы борьбы самбо, приемы самозащиты, всевозможные виды тренировок приемов и вольные схватки. Краткие. замечания по техническим ошибкам и поведению самбистов. Анализ техники, приспособление техники к особен-

ностям телосложения своих учеников, задания по тактике и разбор проведенных схваток.

Физиологическая нагрузка в конце этой части урока достигает наибольшей величины. Частота пульса повышается, как правило, до 70—100% по сравнению с исходным показателем в начале урока.

Технику борьбы и самозащиты нужно изучать в основной части каждого урока в следующем порядке:

1) изучение падений и бросков;
2) изучение приемов борьбы лежа;
3) изучение приемов самозащиты;
4) разнообразные виды тренировок и вольные схватки.

Падения без препятствий нужно изучать всей группой, расположенной на ковре в разомкнутом строю, и проводить их во избежание ушибов друг от друга обязательно В одном направлении.

Если изучаются падения через палку, то палки располагаются по углам ковра, падения производятся в одну сторону, а четыре отделения располагаются по краям ковра. Такое же расположение удобно и при изучении падений через стоящего на четвереньках.

К изучению любого броска можно приступать толы ко после изучения (или повторения) соответствующего Падения.

На ковре размером 6Х6 м можно разместить одновременно пять пар занимающихся — четыре по углам и одну в центре. Давая задание проводить броски, нужно указывать точное направление, в котором их надо проводить, иначе занимающиеся могут ударить друг Друга.

Давая задание для изучения приемов борьбы лежа, надо указывать направление, в котором должна оказаться голова лежащего самбиста. Во время тренировочных схваток по борьбе лежа, тренировок приемов борьбы стоя с условным сопротивлением или с односторонним сопротивлением на ковре одновременно могут находиться четыре пары.

Для тренировок на ответные приемы следует размещать на ковре одновременно только две пары, точно определив место для каждой из них.

Для вольных схваток в полную силу весь ковер предоставляется только одной паре.

Минимальное пространство ковра, необходимое ДЛЯ разучивания приемов в каждой паре, — 6 кв. метров. Если площади ковра на имеющуюся группу не хватает, то следует проводить изучение приемов на ковре в две смены.

До начала вольных схваток перед занимающимися ставятся тактические задачи, а после каждой схватки делается подробный разбор с указанием положительных действий и допущенных ошибок.

К вольным схваткам можно допускать только тех учеников, которые не пропускают занятий и хорошо усвоили технику самостраховки и страховки товарищей. В группе начинающих вольные схватки нужно вводить (со все уменьшающимися ограничениями), начиная с 6—8-го урока.

Во время обучения и тренировок преподаватель должен вести воспитательную работу. Проявление всякого рода нетактичных поступков, грубости и небрежности по отношению к товарищам надо немедленно пресекать, делая при этом соответствующие разъяснения и указания.

Также необходимо пресекать леность, небрежность в движениях, неряшливость в костюме и т. д.

Пока борются одна или две пары на ковре, остальные сидят и наблюдают за борьбой, внимательно слушая указания преподавателя.

Вызывая одну пару на ковер, преподаватель одновременно должен дать следующей паре задание подготовиться, хорошо разогреться и надеть куртки.

Методика обучения приемам и тренировка их. Перед тем как приступить к разучиванию с группой какого-либо приема, его надо показать так, как если бы он проводился в вольной схватке, т. е. технически правильно, быстро и четко. Затем дается обоснование приема в целом с точки зрения техники и тактики. После этого совместно с объяснением и обоснованием показываются его характерные детали. В заключение опять демонстрируется прием в целом виде, слитно.

Если прием очень сложный или группа недостаточно подготовленная, рекомендуется после объяснения приема в целом разделить прием и разучивать его по частям, постепенно объединяя их..

Когда задание дано и пары начинают разучивать прием или часть его, нужно обойти труппу и проверить правильность выполнения приема, делая соответствующие указания каждому ученику.

Особое внимание нужно обратить на то, чтобы при разучивании приемов партнеры совершенно не сопротивлялись друг другу, а при разучивании бросков не падали раньше проведения броска. При разучивании приема и совершенствовании его выполнения каждый из занимающихся поочередно проделывает прием подряд три раза. Такая смена может происходить несколько раз в течение времени, отведенного на изучение приема.

Надо приучать учеников к тому, чтобы до выполнения приема они себе его хорошо представили, а после выполнения каждого приема анализировали свои движения, т. е. сознательно, а не механически разучивали и осваивали прием.

Сначала надо разучивать основные приемы при наиболее выгодном положении нападающего и наиболее удобном для проведения приема положении обороняющегося. После этого на ряде уроков те же приемы осваиваются в других возможных вариантах и из различных положений как нападающего, так и обороняющегося. Это постепенно накапливает опыт самбиста и дает ему возможность применять прием при различных положениях в вольной схватке.

В борьбе самбо целью каждого броска является повержение противника на всю спину, но при разучивании бросков партнеры, поддерживая друг друга, выполняют окончания многих бросков так, что бросаемые падают не на спину, а на бок. Такая тренировка (со страховкой) дает возможность многократно повторять каждый бросок и приводит к хорошему освоению самых трудных частей броска — его начала и развития. Однако завершение бросков часто остается слабо усвоенным. Если же при разучивании приемов обращать внимание на завершение приема и бросать каждый раз противника всей спиной на ковер, то, проведя 5—6 бросков, партнеры не смогут продолжать тренировку. Конечно, у тренирующихся этим способом не будут отработаны броски.

Как показала практика, нужно примерно пять раз подряд провести бросок с хорошей поддержкой партнера, а шестой раз, предупредив его, провести бросок на всю спину (с «выстиланием»).

Таким образом достигается многократное повторение изучаемых бросков и усвоение их начала, развития и завершения.

В начале обучения тренер должен показывать своим ученикам приемы стандартными (академическими), а не такими, как их проводит в схватках тот или другой ведущий самбист или сам тренер. В дальнейшем, внимательно наблюдая, как ученики совершенствуют и тренируют приемы, нужно не только подмечать и исправлять ошибки, но одновременно с этим улавливать признаки правильного приспособления техники проведения приемов к особенностям телосложения данного ученика и закреплять его совершенствованием.

Из всей массы приемов самбо тренер совместно с каждым из своих учеников должен отобрать такие приемы, которые лучше других могут быть выполнены данным самбистом в вольных схватках. Предрасположение самбиста к данным приемам, зависящее от его характера, телосложения и развития его качеств, отчасти от условий его обучения, тренировок и выступлений в соревнованиях, приводит к выделению сравнительно небольшого числа приемов в так называемый индивидуальный комплекс.

При подборе такого комплекса в первую очередь следует обратить внимание на то, какие приемы у самбиста чаще и лучше получаются в вольных схватках.

Однако в большинстве случаев тренеру приходится вносить те или другие дополнения с тем, чтобы комплекс самбиста отвечал не части, а всем основным положениям, встречающимся в вольных схватках.

Нужно стремиться к тому, чтобы в индивидуальном комплексе приемов у каждого самбиста имелись:

2—3 приема, предназначенных для применения к противнику, который при борьбе стоя напирает (толкает самбиста); 1—2 приема для применения к противнику, который, наоборот, тянет на себя; 1—2 приема для противника, который при борьбе стоя заходит вправо или влево (кружится), заходя в сторону выставленной или отставленной ноги; 2—3 ответных приема на наиболее вероятные нападения противников при борьбе стоя. Точно так же нужно иметь освоенными 1—2 удержа-

ния, 2—3 болевых приема на суставы рук, 1—2 болевых приема на суставы ног. Все приемы нужно тренировать в обе стороны (на правую и левую). Это увеличивает возможность применения данных приемов в вольных схватках, при этом гармонически развивается телосложение самбиста и уменьшается возможность перетренировки тех или других мышц.

Совершенствуя приемы индивидуального комплекса, надо приспосабливать их к особенностям своего телосложения. Особенно важно изучить, как противники защищаются против ваших основных приемов и как можно использовать их защиты для развития успеха своего нападения. Начинать подбор индивидуального комплекса и его тренировку нужно со 2-го года обучения.

Тренировку приемов борьбы стоя рекомендуется проводить следующими методами:

1. Выполнение приемов без сопротивления, вначале медленное, соединяемое с совершенствованием деталей приема и отдельных его частей, затем постепенно ускоряющееся.

Добиваться правильного, четкого и быстрого выполнения приемов. Тренировки происходит в форме поочередного выполнения 3—6 приемов одним самбистом, затем другим и т. д.

2. Тренировка захватов.

Тренировка захватов с односторонним сопротивлением. Первый самбист проводит захваты, а второй сопротивляется, не дает себя захватить и вырывается из удачно проведенных захватов. По прошествии заданного времени самбисты меняются ролями.

Такие тренировки можно проводить как на заданные захваты, так и на любые.

3. Тренировка ответных захватов.

Первый самбист проводит 1—3 заданных захвата, а второй как можно быстрее реагирует на эти захваты ответными.

По прошествии заданного времени самбисты меняются ролями.

4. Борьба за захваты.

Каждый из самбистов добивается осуществления своего захвата и одновременно с этим старается помешать противнику сделать его захват. Если противник захват все же проведет, самбист вырывается.

5. Тренировка подготовок к броскам.

Тренировка подготовок к броскам при передвижениях противника вперед, назад, в стороны в высокой и низкой стойке.

6. Тренировка подготовок к броскам с односторонним сопротивлением.

Первый самбист проводит любую из подготовок к броскам, а втором сопротивляется и старается сохранить устойчивое равновесие.

По окончании обусловленного времени самбисты меняются ролями.

7. Тренировка ответных подготовок к броскам.

Первый самбист нападает заданными 1—3 подготовками к броскам, а второй в ответ на нападение первого проводит соответствующую подготовку к броскам, используя силу противника и образовавшуюся инерцию.

По окончании обусловленного времени самбисты меняются ролями.

8. Борьба за устойчивое равновесие.

Каждый самбист старается вывести второго из устойчивого равновесия, одновременно стараясь сам сохранить свое. Употребляются все подготовки к броскам.

9. Тренировка приемов с условным (дозируемым) сопротивлением. К этой тренировке можно приступить, когда прием усвоен и выполняется без ошибок. Тренировка состоит из повторений: неожиданных нападений на противника обусловленным приемом, при котором противник сопротивляется, но не в полную силу, давая все же проводить на себе правильно выполняемые приемы и пользуясь неточными движениями самбиста для того, чтобы устоять против приема.

Тренировка проходит в виде поочередного выполнения 3—6 приемов одним самбистом, затем другим и т. д. Тренировка приемов с дозируемым сопротивлением проводится сначала стоя на одном месте, затем в определенном тренером направлении передвижения и, наконец, с произвольным передвижением по ковру.

10. Тренировка с односторонним сопротивлением. В парах определяется, кто будет первым, кто вторым номером.

Первые номера нападают любыми приемами положенное время, вторые дают себя захватывать так, как удобно первым номерам, но при выполнении первыми приемов защищаются. По прошествии заданного времени первые номера обмениваются ролями со вторыми.

11. Тренировка с усиленным односторонним сопротивлением. В этой тренировке самбист, исполняющий роль противника, применяет уже защиты не только при начале приема, но и до их начала и не дает нападающему захватывать себя так, как тому это было бы удобно.

Первые и вторые номера нападают и защищаются одинаковое время.

12. Тренировка ответных приемов.

Один из тренирующихся нападает, второй проводит ответные приемы. Затем самбисты меняются ролями. Первые и вторые нападают и защищаются одинаковое время.

Вначале надо нападать одним, даже обусловленным, приемом, затем, по мере успешного применения ответных приемов, постепенно увеличивать количество приемов нападения.

13. Тренировка с ответными приемами.

Эта тренировка является усложнением тренировки с усиленным односторонним сопротивлением, к которой добавляется еще право противника проводить ответные приемы. Это уже почти вольная схватка, однако выбор момента для начала атаки и инициатива ее принадлежат еще только нападающему.

Первые и вторые номера нападают одинаковое количество времени.

14. Попеременные тренировки.

Тренировки с односторонним сопротивлением, тренировки с усиленным односторонним сопротивлением, тренировки ответных приемов и тренировки с ответными приемами проводятся со все возрастающим временем: 1'+1';2',+2'; З' + З', и т. д.

Однако ученики и тренеры начинают замечать, что с увеличением времени роли первых и вторых номеров становятся одинаковыми только формально: во второй половине схватки дает себя чувствовать естественное утомление. Одни ученики неизменно хотят быть первыми, чтобы нападать со свежими силами (менее выносливые), другие хотят быть все время вторыми, чтобы нападать на

утомленных (более выносливые). Чтобы избежать такой узкой специализации, вводится попеременная тренировка. Она проводится с двумя или даже с тремя переменами ролей. Например: 1'+1'+1'+ 1' (4 мин.); 1'30"+1'30" + + 1'ЗО"+1'30"(6мин.); 2' + 2'+ 2' + 2'(8 мин); 1З0"+ + 1'30" + 1'30" + 1'З0"+ 1'30" + 1'30" (9 мин.).

15. Тренировка с завязанными глазами.

Для развития так называемого «мышечного чувства» самбисты тренируются с завязанными глазами.

Глаза завязывает только один. Второй — «зрячий» — отвечает за то, чтобы все действия происходили в центре ковра.

Самбист с завязанными глазами вначале делает приемы на несопротивляюшемся противнике и затем проходит все вышеприведенные тренировки и даже проводит вольные схватки.

16. Тренировка одной рукой.

Иногда самбисту в схватке приходится выключать временно одну из своих рук — это может делаться для ее отдыха и из тактических соображений. В некоторых случаях, например при повреждении, приходится исключить одну из рук до конца схватки.

Тренировки одной рукой проводятся с самбистом, борющимся двумя руками. Другая рука держится за свой пояс на животе.

Наилучшее чередование такое:
первые номера — правой рукой,
вторые номера — правой рукой,
первые номера — левой рукой,
вторые номера — левой рукой.

Для тренировок одной рукой можно использовать все выше приведенные способы тренировок, давая борющемуся одной рукой роль то нападающего, то обороняющегося.

17. Тренировки на одной ноге.

Большинство приемов борьбы стоя выполняется при большем или меньшем перенесении тяжести тела на одну ногу. Поэтому самбисту необходима большая устойчивость даже при нахождении на одной ноге. Кроме того, нога, освобожденная не на одно, а на несколько мгновений от веса тела, становится способной делать сложные комбинации. Как для тренировки устойчивости, так и для

тренировки комбинаций из приемов, проводимых ногами, прекрасно служит предлагаемая тренировка.

Тренировка самбиста, борющегося на одной ноге, происходит с самбистом, борющимся на двух ногах. «Свободной» ногой нельзя касаться ковра, однако ею можно пользоваться для проведения любого приема.

Наилучшее чередование такое:

первый номер на правой ноге,
второй номер на правой ноге,
первый номер на левой ноге,
второй номер на левой ноге.

Вначале следует давать время нахождения в схватке на одной ноге очень короткое, секунд 30. Затем, постепенно прибавляя по 15 сек., довести даже до 2 мин.

18. Учебная (экспериментальная) схватка.

Схватка проходит не в полную силу. Самбисты, стремясь освоить возможно большее число приемов, выходов из простых и самых сложных положений, а также применять ответные приемы, дают друг другу себя свободно захватывать и оказывают сопротивление только начинающимся Приемам.

Эта схватка отличается от вольной не только тем, что в ней нет полного напряжения, но и тем, что из нее исключены все защиты до начала проведения броска.

19. Тренировка в стойке с преследованием.

Проводимые отдельно тренировки в борьбе стоя и лежа, конечно, необходимы, однако нужно использовать и тренировки, соединяющие эти два раздела борьбы.

При тренировке в стойке с преследованием нападающий или проводящий ответные приемы в стойке преследует противника захватом его на удержание или на болевой прием. В случае удачного сопротивления противника нападающий, не тратя времени, поднимается в стойку. Этим способом совершенствовать нужно только переход от борьбы стоя к приемам борьбы лежа.

Приемы борьбы лежа отрабатываются следующими специальными тренировками.

1. Тренировка заваливания.

Первые номера стоят на коленях, вторые в стойке. Задача — за определенное время вторым свалить первых с коленей на бок или спину возможно большее число раз.

Затем самбисты меняются ролями.

2. Вырываться из удержаний.

Первые номера захватывают вторых на заданное удержание. Вторые по сигналу начинают вырываться. Через 20" самбисты меняются ролями.

3. Тренировка переворачиваний.

Первые номера стоят на четвереньках, вторые над ними. Задача — за определенное время вторым перевернуть первых на спину возможно большее число раз.

Затем самбисты меняются ролями.

4. Тренировка уходов из борьбы лежа.

Первый номер находится в заданном тренером положении, второй над ним.

Задача второго—не дать первому подняться в стойку, задача первого—встать на ноги.

Затем по прошествии определенного времени меняются ролями.

5. Тренировка сохранения положения борьбы лежа. Первые номера становятся на четвереньки, ложатся на спину или ничком. Вторые — над ними. Задача: вторым номерам перейти к борьбе стоя, а первым — различными действиями возможно дольше сохранять положение Борьбы лежа.

6. Тренировка болевых приемов с сопротивлением.

Первые номера находятся в заданном положении и сопротивляются болевым приемам, проводимым верхним, не меняя своего положения.

По прошествии заданного времени самбисты меняются ролями.

Такие тренировки проводятся при следующих положениях сопротивляющегося:

а) на спине;
б) на четвереньках;
в) ничком.

7. Тренировка ответных болевых приемов.

Первый находится снизу и при проведении вторым болевых приемов делает ответные болевые приемы. Затем самбисты меняются ролями.

Положения нижнего либо произвольные, либо задаются тренером.

8. Вольная схватка лежа.

Исходные положения;

а) стоя на коленях друг перед другом;
б) лежа на спинах рядом;
в) лежа на животах рядом;
г) сидя, прислонившись спинами друг к другу.

Борьба происходит заданное время без права переходить к борьбе стоя.

Чередуемые схватки лежа и стоя.

Тренер определяет количество смен и время каждой смены.

Например: 4 смены по 2 минуты каждая.

Начинают борьбу стоя, через 2 минуты переходят к борьбе лежа, которая длится также 2 минуты, и повторяют этот цикл еще раз.

Чередуемые схватки можно начинать и с борьбы лежа. Такая тренировка дает повышенную нагрузку и прекрасно вырабатывает выносливость.

При введении вольных схваток тренер вначале должен давать тактические задачи каждому из борцов (лучше, чтобы каждый из них не знал, что будет делать второй), а затем, когда самбисты приобретут опыт, предоставлять им самим вырабатывать перед каждой схваткой ее план и тактические задачи.

Для усвоения способов перехватывания инициативы и удержания ее, а также в целях повышения выносливости самбистов в вольных схватках рекомендуется применять для разрядников темповые схватки, схватки с ускорениями и схватки на удлиненное время.

Темповыми схватками называются такие, при которых каждый из самбистов проводит один прием за другим, не делая между ними пауз для передышки.

Темповые схватки в начале должны продолжаться по 30 секунд, затем в каждую тренировку постепенно следует увеличивать время схватки на .10 секунд, доводя ее продолжительность до 2 минут.

Если квалификация и тренированность самбистов позволяют, то темповых схваток можно в одну тренировку проводить 2—3, чередуя их с отдыхом не менее 5 минут.

Схватками с ускорениями называются схватки, в которых имеются 1—2—3 ускорения по 1 минуте каждое. Во время ускорения самбист переходит на темповую схватку.

Ускорения начинаются по команде тренера — «темп!» и заканчиваются по команде — «обычная схватка».

С приобретением опыта ускорения проводятся по инициативе каждого самбиста.

Схватками на удлиненное время называются схватки, которые продолжаются свыше 10 минут, но не более 20 минут.

Такими схватками не следует увлекаться, их следует разрешать только разрядникам и не чаще 1 раза в неделю.

перед каждой такой схваткой необходимо предупреждать самбистов о времени, которое они будут бороться.

Во время основной части урока, особенно во время вольных схваток и различных тренировок приемов, обычно все сразу на ковер попасть не могут и образуется «очередь». Ожидающие могут остыть и выйти из темпа урока. Поэтому самбистам, находящимся вне ковра, нужно давать тренировочные задания.

Эти задания могут быть даны, например, по:

— отработке рывков к комплексу индивидуальных приемов на специальных снарядах;

— тренировке быстроты, точности и силы подсечек с малым и тяжелым мячом, бумажкой и т. п.

Можно проводить вне ковра и специальные тренировки, но не приемов в целом, а частей приемов. Вне ковра можно успешно совершенствовать захваты, подготовки к броскам и подходы к броскам (см. стр. 278).

4-я часть урока, заключительная (5—10 мин.). Задачи: успокоение деятельности органов дыхания и кровообращения, подведение итогов урока, воспитание и решение организационных вопросов.

Средства: медленная ходьба, упражнения на расслабление, самомассаж, разбор занятия, беседы воспитательного характера и по правилам соревнований борьбы самбо, объявления.

Физиологическая нагрузка в конце 4-й части урока понижается. Частота пульса должна быть не более чем на 20—25% выше исходного показателя, до начала Урока.

Общие указания к проведению урока. Количество занимающихся на уроке не должно превышать 16—20 человек на одного преподавателя. Пары для практических занятий следует составлять из занимающихся примерно одинакового роста и веса (разница в весе не должна превышать 4 кг).

При составлении конспекта уроки й при проведений его преподаватель должен стремиться к тому, чтобы сделать урок интересным и вызвать у учеников желание заниматься самбо систематически.

После каждого урока необходимо, чтобы занимающиеся приняли теплый душ или обтерли тело мокрым полотенцем. Если недалеко от места занятий имеется река или пруд, то летом, остыв после урока, рекомендуется выкупаться.

Для развертывания массовой работы по самбо необходимо готовить, воспитывать и смелее привлекать к проведению сначала части занятий, а затем и целых занятий тренеров-общественников. Таким тренерам-общественникам нужно всемерно помогать в составлении плана и программы каждого урока, давать указания по методике проведения занятий, заботиться о том, чтобы они повышали свою квалификацию, поощрять их (например, отмечая их работу в местной многотиражке или стенной газете).

Тренер должен учитывать, что начинающим спортсменам необходимо разъяснять:

1. Необходимость регулярного медицинского осмотра и ведения дневника самоконтроля.

2. Вредность занятий физическими упражнениями менее чем через 1,5—2 часа после приема пищи.

3. Необходимость содержать тело и одежду в чистоте.

4. Важность установления спортивного режима и строгого его соблюдения.

5. Необходимость обязательного пересиливания возникающего страха, нерешительности.

6. Значение ГТО и подсобных для самбистов видов спорта.

Каждый тренер, исходя из реальной обстановки, должен подработать темы для бесед как воспитательного характера, так и дающих необходимые сведения по гигиене, профилактике травматизма, теории самбо, ее истории тактике и т. п.

ПОДГОТОВКА К СОРЕВНОВАНИЯМ И УЧАСТИЕ В НИХ

Соревнования по борьбе самбо являются своеобоазной проверкой учебно-спортивной работы в секциях, а также прекрасной школой мужества и воспитания воли.

Без соревнований работа по самбо становится мертвой. Занимающиеся не видят рёзультатов своей работы, и у них постепенно ослабевает желание совершенствоваться в избранном ими виде спорта.

Но участие в соревнованиях по самбо не должно быть случайным. Все соревнования, в которых собирается участвовать самбист, нужно включить в свой спортивный план на данный год.

К каждому соревнованию (кроме «открытых ковров») нужна специальная подготовка, соответствующая степени тренированности участника и масштабу соревнования.

Если учесть, что самбист регулярно тренируется не реже 2—3 раз в неделю, то срок подготовки будет зависеть от масштаба соревнования.

Примерные сроки подготовки к соревнованиям по борьбе самбо и активного отдыха после них

Масштаб соревнований	Общий срок специальной подготовки к соревнованию	Активный отдых после сорев нования
«Открытые ковры»		
Коллектив, секция	12—15 дней	2 дня
Город, область	20—25 дней	3-4 дня
Республика, ЦС ДСО	30—40 дней	4—5 дней
Первенства СССР, ВЦСПС, Советской Армии	50—60 дней	4—7 дне :

При составлении плана и программы подготовки к соревнованию следует учесть, что эти занятия отличаются от обычных учебных тем, что:

1) нового учебного материала дается меньше и только в самом начале подготовки к соревнованию;

2) усиливается тренировка в приемах индивидуального комплекса;

3) подбираются и осваиваются приемы, защиты и ответные приемы против конкретных противников;

4) работа над развитием быстроты, силы и других качеств ведется по особому плану, в зависимости от степени овладения техникой и подготовки данного самбиста;

5) общая физиологическая нагрузка на протяжении всей подготовки к соревнованию неравномерна и имеет свою специфическую кривую,

В первую очередь решается вопрос о расписании подготовки к соревнованию. При 2—3-разовых тренировках в неделю тренировки проводятся комплексные. Если же для подготовки к крупному соревнованию организуется сбор, то тренировки проводятся ежедневно. В этих случаях устанавливается так называемый недельный цикл:

1, 3 и 5-й дни — освоение приемов и специальная тренировка, направленная на развитие физических и волевых качеств;

2, 4 и 6-й дни — освоение приемов в виде различных тренировок и вольные схватки;

7-й день—активный отдых (охота, рыбная ловля, туризм, спортивные игры). В этот день можно посетить театр, концерт и т. п.

С самого начала подготовки к соревнованию нужно установить четкий режим дня, который должен соответствовать расписанию предстоящего соревнования.

Следует обратить внимание на то, чтобы первые 7—10 дней подготовки к соревнованию упражнения, преследующие цель развить те или иные физические и волевые качества, самбиста, были как можно разнообразнее. В это время необходимо ознакомиться со всеми приемами, которые могут применить противники, но еще неизвестны членам данного коллектива, и наметить приемы индивидуального комплекса к предстоящему соревнованию.

В уроках особое внимание следует уделять тренировкам с односторонним сопротивлением и экспериментальным (учебным) схваткам.

В последующие дни тренирующимся дается все большая и большая нагрузка; тренировка характеризуется разнообразием методов освоения приемов и большим количеством вольных схваток. Чтобы не сделать нагрузку занятий чрезмерной и тем самым не вызвать общего переутомления, следует постепенно, по мере увеличения времени, отводимого на вольные схватки, прекращать специальную тренировку, имеющую целью развитие некоторых качеств. Так как выносливость и ловкость прекрасно вырабатываются при освоении приемов и в вольных схватках, то без ущерба можно вскоре прекратить специальные упражнения для развития этих качеств. Затем исключается тренировка на силу: в дальнейшей подготовке уровень качества силы будет придерживаться и повышаться при освоении приемов и упражнений в вольных схватках.

Специальные упражнения, развивающие быстроту, следует выполнять до последней недели, так как длительный перерыв в проведении этих упражнений отрицательно скажется на этом качестве.

Специальные упражнения на гибкость и равновесие (не требующие большой нагрузки) не следует прекращать вовсе, но количество времени, затрачиваемое на развитие этих качеств, надо постепенно уменьшать.

В это время следует прекратить разучивание новых приемов, а освободившиеся минуты посвятить тщательному освоению приемов индивидуального комплекса.

В вольных схватках за 10—12 дней до соревнования можно дать полную нагрузку, затем нагрузку надо снизить, проводя схватки примерно в $^3/_4$ силы.

Тренировочные вольные схватки нужно проводить «на результат», т. е. добиваться в каждой схватке возможно большего числа очков и чистых побед.

За 1—3 дня перед соревнованием должен быть организован активный отдых. Во время активного отдыха необходимо соблюдать установленный режим дня, не увеличивая, однако, времени для сна. Надо ежедневно делать упражнения на гибкость и упражнения в равновесии: они поддерживают эластичность мышц, не утомляя организма.

Прогулки пешком, без напряжения, прекрасно влияют на организм и поддерживают аппетит.

Освободившееся от тренировок время рекомендуется использовать также и для повышения общекультурного уровня своих воспитанников, организуя посещение крупных строительств, музеев, картинных галерей, концертов, театров и т. д.

В период отдыха перед соревнованием надо ежедневно проверять свой вес, не допуская его превышения над пределом весовой категории более чем на 1 — 1,5 кг. Накануне взвешивания (если оно будет утром), сделав прогулку, полезно лечь спать без ужина, а утром (до взвешивания) не завтракать. В результате этого вес без вреда для здоровья уменьшится примерно на 1—1,5 кг.

За 24 часа до соревнования надо сделать разминку, включив в нее упражнения на гибкость и пробежку с небольшими рывками. Разминку нужно проделать в теп-

лом тренировочном костюме. При появлении первого пота разминку прекратить и принять теплый душ.

После соревнования все специальные упражнения и борьбу на 2—4 дня следует оставить.

В этот период рекомендуется прежде всего провести разбор всего соревнования, разбор участия в нем данного коллектива и всех самбистов персонально. В это время полезно делать прогулки на лодке, велосипеде или лыжах, заняться охотой или рыбной ловлей, поиграть в городки или волейбол.

После отдыха на первом тренировочном занятии следует провести хорошую разминку, разучить новые приемы, замеченные на соревновании, исправить замеченные в технике самбистов ошибки, но не проводить напряженных тренировок и вольных схваток. Их можно постепенно ввести через 2—3 занятия.

Поведение на соревновании. После жеребьевки все самбисты уже знают фамилии своих противников и последовательность встреч с ними. Благодаря этому возможно заранее правильно распределить свои силы на все соревнование.

К финалу, когда проходят самые ответственные схватки, нужно подойти с достаточным запасом сил и энергии. Это достигается соответствующим поведением на протяжении всего соревнования.

, В соответствии с расписанием соревнования надо установить четкий режим, отвести время для водных процедур, послеобеденного отдыха, прогулок перед сном и 8-часового ночного сна.

В перерывах между схватками рекомендуется одеваться возможно теплее. Отдыхать лучше всего лежа, закутавшись во что-либо теплое. Если отдых длительный, нужно немного погулять на свежем воздухе.

За 15—20 мин. до схватки нужно спокойно проделать (в теплом тренировочном костюме) легкую разминку. Разминка должна состоять из: а) бега или поскоков в среднем темпе (одну минуту); б) 5—7 упражнений для увеличения амплитуды движений (упражнения на гибкость). Движения должны быть заранее подобранными и привычными для самбиста. Каждое движение нужно легко и непринужденно проделать 8—10 раз, постепенно увеличивая его амплитуду). Между различными движениями следует походить 40—50 сек.; в) несколько движений, имитирующих свои основные приемы (но эти движения нужно проделать так, чтобы их не видел противник).

После разминки, вплоть до вызова на схватку, нужно ходить в среднем темпе.

После окончания последней схватки данного дня соревнования нужно вымыться в теплом душе, тщательно вытереться и взвеситься. Последнее делается для того, чтобы распланировать свое питание до следующего взвешивания.

После принятия пищи нужно немного пройтись и затем спокойно полежать на постели (обязательно раздевшись).

Все свободное время нужно стараться быть вне атмосферы соревнования.

Следует учитывать, что наблюдение схваток, происходящих на соревновании, сильно утомляет, особенно если самбист в какой-либо мере заинтересован в результате этой схватки.

Воспитательная и учебная работа на соревновании. Соревнования запоминаются зачастую на всю жизнь. Это следует учитывать и использовать для воспитательных и учебных целей.

Учеба на соревновании идет главным образом по линии изучения тактики. Состоит это изучение из: анализа схваток лучших самбистов; подготовки совместно с тренером общего плана соревнования и плана каждой схватки в отдельности; анализа проведенных схваток; анализа подгонки веса.

Кроме того, на соревнованиях можно подметить различные новости в технике, еще не опубликованные в печати и неизвестные вашему коллективу.

На соревновании тренер должен зорко следить за моральным состоянием и поведением своего ученика.

Прежде всего тренер и его ученики должны быть безусловно честными. Спорт и честь должны быть неотделимы.

Огромную роль играет воля к победе, и поэтому тренер должен укреплять ее. Укрепление воли идет на каждом шагу соревнования, и нужно внимательно следить за тем, чтобы самбист не изменил своему желанию победить ни в одной «мелочи». Соблюдение весового режи-

ма, вкладывание всех своих сил и способностей в схватку, отказ от всех удовольствий, которые хотя бы в малой степени могут помешать соревнованию, и т. д.—все это ступеньки к победе, и их нужно упорно преодолевать.

Очень важно ровное настроение. Самбист должен сдерживать свои радости, мужественно переносить неприятности и заставлять себя быть неизменно выдержанным.

Тренер должен в этом помогать своим ученикам.

Глава VII

ТАКТИКА САМБО

Тактика борьбы самбо в основном является искусством применения техники данного вида спорта в создавшихся конкретных условиях схватки. Кроме того, тактика рассматривает, как правильно противопоставить свои физические и морально-волевые качества качествам и намерениям противника.

В спортивной схватке основная цель каждого самбиста—победить своего противника. Из этой цели вытекают две непосредственные задачи:

первая — проводить приемы на противнике;

вторая — не давать противнику проводить приемы на себе.

Благодаря этому процесс борьбы складывается из наступательных и оборонительных действий.

Кто добивается победы, тот в основном наступает.

Кто выжидает благоприятные для победы моменты, накапливая свои силы и изматывая силы противника, тот в основном обороняется.

Но и обороняющийся при первом удобном случае должен стремиться перейти в нападение, так как только оно может завершить победу.

В основном тактика самбо изучает различные формы и методы ведения борьбы.

Есть формы ведения борьбы, посредством которых мы обеспечиваем победу. Эти формы являются основными. К ним относятся: активная оборона, встречная борьба, нападение, преследование и достижение полной победы.

Кроме того, имеются вспомогательные формы ведения борьбы, которые являются необходимым дополнением к каждой из основных форм ведения борьбы, но сами по

себе они обеспечить победу не могут. К ним относятся: разведка, маскировка и маневрирование.

Основными методами ведения борьбы, которыми пользуются самбисты в своем стремлении к победе, являются: внезапность нападения; подавление противника; изматывание противника; отвлечение внимания противника; завлечение противника в ловушки.

Выбор форм и методов ведения борьбы определяется данными самбиста и его противника, а также степенью овладения каждым из них техникой самбо.

Нападение. Нападение есть основной способ ведения борьбы.

Нападая, мы вынуждаем противника делать либо защиты, либо ответные приемы. Но так как к любому ответному приему необходимо подготовиться, то при внезапных нападениях противник обычно не успевает провести ответный прием и довольствуется защитой. Часто защиты дают только временную отсрочку поражению, тогда как нападение дает частичную или полную победу над противником. Поэтому к нападению следует прибегать во всех случаях, как только представится возможность.

При нападении могут применяться все методы борьбы. Наиболее широко при нападении применим метод подавления противника и метод внезапности. При пользовании этими методами особое внимание следует уделить повторным атакам. Неожиданность повторной атаки обусловливается тем, что она настигает противника в момент его демобилизации после осознания им безрезультатности вашей первой атаки.

Во всех случаях для нападения необходимо использовать недостатки противника, его слабые стороны, благоприятные для вас моменты и положения, занимаемые противником.

Если же противник опытен, осторожен и полон сил, то нападать на него нужно либо предварительно выведя его из устойчивого равновесия, либо отвлекая его внимание.

Чтобы усыпить бдительность противника, самбист может сделать вид, будто он перешел к обороне, например осуществить оборонительный захват, мешающий атакам противника. Противник, сосредоточив свое внимание на прорыве этого захвата, не сумеет оказать сопротивления вашему внезапному нападению.

Для нападения на противников, обладающих относительно медленной реакцией, следует применять комбинации из бросков одного направления, рассчитывая началом первого броска вывести противника из равновесия в ту сторону, куда будет проводиться второй бросок.

Для нападения на противников, обладающих быстрой реакцией, следует применять комбинации из бросков разного направления, рассчитывая началом первого броска вызвать защитный рывок или толчок и второй бросок проводить всемерно используя силу сопротивления противника и потерю им равновесия в направлении, противоположном первому броску.

Для нападения на противников, обладающих большой силой, следует использовать комбинации из болевых приемов, основанные на неожиданном изменении нападения.

Для нападения на противников, обладающих большой гибкостью и быстротой, следует использовать комбинации из болевых приемов, основанные на усилении средств нападения.

Преследование и обеспечение полной победы. Полной победы можно добиться посредством неожиданного нападения на не успевшего отмобилизовать себя противника; она может быть завоевана посредством тщательно подготовленной атаки и, наконец, может быть достигнута подавлением или длительным выматыванием противника, в результате которого он обессилит, утратит внимание, потеряет волю к сопротивлению и благодаря этому предоставит возможность добиться над ним полной победы.

Начав нападение на противника, следует непрерывно продолжать атаки, вынуждая его прибегать все к новым и новым защитам.

Нападения, следующие одно за другим, заставят противника все время защищаться и, следовательно, уменьшат его возможность перейти в нападение.

Однако при преследовании необходимо быть осторожным, так как, увлекшись преследованием и забыв предосторожности, самбист может сам попасть в подготовленную противником ловушку.

Умение устоять на ногах при завершении бросков является для обеспечения полной победы основным, так как у стоящего на ногах сохраняется несравненно боль-

шая способность маневрировать и преследовать противника болевыми приемами. Кроме того, силу самбиста в данном случае увеличивает потенциальная энергия его тела, находящегося на значительной высоте над противником.

При проведении самбистом бросков его противник применяет всевозможные защиты. Следовательно, чтобы бросить противника на всю спину, при завершении броска нужно предпринимать специальные действия, преследующие противника и направляющие его спину к ковру, а также препятствующие ему применить увертку.

Противника, ошеломленного падением от броска, нужно немедленно преследовать болевыми приемами. При этих преследованиях нужно помнить основную' тактическую задачу — изолировать атакуемую конечность противника от других его конечностей.

Активная оборона. Обороняющийся не пользуется преимуществом нападения первым и поэтому находится в этом отношении в невыгодном положении. Однако обороняющийся на умелую защиту тратит несравненно меньше усилий, чем атакующий тратит на свой прием, против которого применена данная защита. Таким образом, обороняющийся имеет экономию своих сил и одновременно выматывает силы противника. Благодаря такому двойному воздействию активная оборона с течением времени способна резко изменить соотношение сил и в конечном счете обеспечить победу.

Активная оборона пользуется всевозможными защитами.

В активной обороне используются все методы ведения борьбы, однако в неодинаковой мере. Наиболее часто применяется метод изматывания сил противника посредством: беспрерывных ложных атак; оборонительных захватов; «висения» на противнике; быстрых передвижений по ковру (если самбист выносливее своего противника); борьбы лежа, находясь сверху противника.

Встречная борьба. В сложных условиях схватки встречная борьба преследует цель: перехватить у противника инициативу, подавить его волю к сопротивлению и приблизить его поражение.

Встречная борьба использует приемы после ответных захватов, приемы после защит и ответные приемы (см. стр. 159 и 208).

Во встречной борьбе используются различные методы ведения борьбы.

Наиболее распространенным из них является метод завлечения противника в ловушки. Например, вызов противника на удобный для вас захват или прием, который вы тут же используете.

Следует учесть, что выбор «самого лучшего ответного приема» на данный захват или прием противника, «исходя из создавшегося положения», требует времени, за которое противник также успеет многое учесть и скорее сорвет этот «лучший прием», чем любой другой прием, но проведенный внезапно.

Удачно используется метод внезапности при проведении приемов после защит, потому что после сорвавшейся попытки провести прием противник старается как можно быстрее принять устойчивое положение и в это мгновение так занят своим делом, что совсем не ожидает нападения.

Разведка. Цель разведки в борьбе самбо — установить, что собой представляют качества противника, изучить, насколько он овладел техникой самбо, определить его тренированность и узнать его намерения.

В борьбе самбо разведка делится на предварительную и во время схватки.

Данные, полученные от разведки, должны быть скрыты от противника. Противник не должен знать, что вами разведано, иначе труд, затраченный на разведку, может не только пропасть даром, но даже быть использован противником для организации западни.

Предварительная разведка начинается задолго до схватки с противником.

Многое о физических качествах противника можно узнать из его внешнего вида.

У противника худощавого и высокого в своей весовой категории большой процент веса падает на пассивный аппарат — кости. Кроме того, его мышцы, идущие от туловища, принуждены двигать длинными рычагами (конечностями). Такие противники при прочих равных условиях в подавляющем большинстве случаев сравнительно медленно двигаются и физически довольно слабы.

Противники, имеющие в данном весе маленький рост, обычно очень сильные и часто бывают быстрыми. Однако у низкорослых противников иногда встречается ско-

ванность движений (из-за относительно большой мышечной массы). Они, легко бросая своих противников, сами также легко попадаются на броски.

Противники, имеющие жировые отложения, иногда бывают очень сильными. Однако во всех случаях такие противники обладают сравнительно небольшой быстротой, особенно во второй половине схватки, и плохой выносливостью. Но следует учитывать, что выносливость противника в основном зависит от его тренированности.

Противник высокого роста опасен при борьбе лежа сверху.

Противник, обладающий большой гибкостью, будет легко уходить из неточно проведенных удержаний и болевых приемов, а его атаки болевыми приемами будут отличаться неожиданностью.

Наблюдая за схватками противника, в первую очередь следует выяснить, какими бросками он владеет во всех трех направлениях: вперед, назад и в стороны.

Если противник упорно стремится проводить броски в одном направлении, тогда как самбист движется и сосредотонивает свои усилия в другом, значит у него отсутствуют вытренированные броски соответствующего направления (если он умышленно не «прячет» своих бросков или не опасается ответных приемов).

Если противник один и тот же бросок проводит с различными захватами и подходами, то он владеет значительным объемом техники, и, наоборот, стандартные захваты и подходы к его броскам выявляют примитивную технику.

Противник, при каждом случае устремляющийся к борьбе лежа, имеет в ней известные достижения. Если же противник при взоможности «накрывать» отпускает, после проведенного удержания не переходит к болевым приемам, он слабо владеет техникой борьбы лежа.

При взвешивании: точный вес противника будет говорить (кроме случайных совпадений) о его опытности и умении владеть собой.

Если противник долго подгоняет вес во время самого взвешивания, он значительно теряет свою выносливость, силу и быстроту движений.

Если перед схваткой противник делает большую разминку, то он может начать схватку очень энергично. Наоборот, если разминка его мала или вовсе отсутствует,

Противник не уверен в своей выносливости, и первые минуты его борьбы, очевидно, будут для него «разминкой».

Проводить предварительную разведку нужно так, чтобы противник мог подумать, что вы им совершенно не интересуетесь.

Разведка во время борьбы должна проводиться, как правило, в самом начале схватки. Но иногда бывает нужно и по ходу схватки делать дополнительные разведки.

Если в самом начале схватки противник пытается как можно быстрее захватить ваши рукава, то он боится неожиданных атак.

Чтобы определить желательное для противника направление вашего движения и усилия, можно действовать двумя способами.

Во-первых, стать совершенно ровно и предоставить противнику инициативу. Он тут же покажет, к чему стремится, начав вас тянуть, или напирать на вас, или заходить вокруг вас.

Во-вторых, попробовать (очень осторожно) напирать или тянуть на себя и следить: если противника это направление устраивает, он начнет маневрировать так, чтобы бросить вас к центру ковра.

Освобождаясь несколько раз от захватов и переходя к дистанции вне захвата, следите, будет ли противник возобновлять прежний захват или он начнет добиваться нового. По упорству противника добиться определенного захвата можно определить, насколько он для него ценен, а следовательно, насколько ему желательна та дистанция, в которой принадлежит данный захват.

Меняя свои стойки, следите: в тот момент, когда вы станете в стойку, желательную для противника, он начнет торопиться сделать прочный захват.

При перемене противником стойки сделайте несколько сильных и неожиданных рывков в разные стороны, стараясь вывести его из равновесия.

Если данная стойка противника хорошо тренирована, он менять ее не будет. Наоборот, если противник в данной стойке не уверен, он сейчас же сменит ее на свою привычную стойку.

При проведении проверочных подготовок к броскам ярко представьте себе тот бросок, который вы думаете применить в дальнейшем с данной подготовкой.

Если применение задуманного броска невозможно, то запомните защитную позу противника и подыщите к данной подготовке соответствующий бросок.

Заметив, что противник занимает положение в схватке, явно выгодное для проведения одного из ваших любимых приемов, не следует спешить/Надо сначала проверить, не приготовил ли противник ловушку. Для этого следует несколько раз переменить свою стойку, варьировать захваты, направление движения и т. д. и внимательно следить за тем, как противник будет приспосабливаться к этим изменениям. Если данное положение он будет принимать осмысленно, значит это ловушка. Если же он будет становиться в это положение непроизвольно, можно немедленно нападать.

Упорные попытки противника при борьбе лежа выпрямить вашу руку или согнуть ее в локтевом суставе, означают, что он в первом случае плохо владеет выкручиваниями плечевого сустава, а во втором — перегибаниями его.

Маскировка. Если разведка ставила своей целью узнать противника и раскрыть его замыслы, то маскировка преследует цель скрыть свои возможности и намерения или исказить их в глазах противника в нужном для вас направлении.

Маскировать можно: степень развития и состояния своих качеств, свои чувства и настроения, свою технику и тренированность, а также свои замыслы и тактику их выполнения.

Скрытие (или приуменьшение) своих качеств вызывает у противника опрометчивые решения, ослабляет его бдительность и волю к полной мобилизации своих сил.

Приумножение некоторых своих качеств в глазах противника вызывает у него перестраховку и вместе с ней излишний расход сил, а также чрезмерную осторожность, ведущую к нерешительности.

Для маскировки своей силы нужно придерживаться дальней и средней дистанции, не подпускать противника на сближение, держать тело расслабленным и уступать некоторым, безопасным для вас, движениям противника.

Для того чтобы показаться противнику сильнее, чем вы на самом деле, нужно делать рывок за шею или ворот противника (большой рычаг); за руку противника в

сторону действия его приводящих мышц: в момент потери противником равновесия в ту сторону, куда равновесие было им потеряно.

Для маскировки своей быстроты нужно делать медленные и плавные движения.

Для того чтобы показаться противнику быстрее, чем вы на самом деле, нужно делать несколько хорошо вытренированных перехватов, учитывая, что движения рук, основанные на сочетании приведения плеча и сгибания предплечья, будут наиболее быстрыми. Следует учесть, что чем ближе будет проноситься ваша рука перед глазами противника, тем быстрее будет казаться ваше движение.

Для маскировки своей выносливости нужно после каждого свистка судьи медленно подниматься и также медленно возвращаться на середину ковра, одновременно делая глубокие вдохи и выдохи, копируя одышку.

Маскировать малую выносливость частично можно медленным темпом схватки.

Маскировать хорошую технику можно многократными, пускай и неудачными, но безопасными для маскирующегося попытками проводить один и тот же прием.

Для маскировки слабой техники необходимо нападать изредка и только хорошо продуманными и подготовленными движениями, бороться в стойке преимущественно на дальней и средней дистанции, а при борьбе лежа находиться сверху противника.

Маскировка замыслов может быть одинарная и двойная.

Одинарная маскировка замысла состоит из ложных атак, направленных для отвлечения внимания противника на любую часть тела противника, достаточно удаленную от предполагаемого объекта нападения.

Двойная маскировка замысла несколько сложнее, разберем ее на примере. Если самбист решил атаковать противника захватом шеи, то следует нападать на него беспрерывными атаками на одну из его ног, а затем неожиданно сделать попытку захватить его вторую ногу. Противник подумает, что это и есть настоящая атака, а предыдущие действия были длительной подготовкой к ней. Сосредоточив свое внимание на защите обеих ног, противник даст самбисту возможность незаметно занять хорошее исходное положение и захватить шею,

При борьбе стоя, собираясь бросить противника, не надо поворачивать голову и смотреть, хватит ли места на ковре для броска. Смотря вперед через плечо противника, легко представить себе всю площадь ковра, а намерение останется замаскированным.

Маневрирование. Посредством маневрирования в борьбе самбо противнику мешают сконцентрировать или использовать его силу и стремятся подготовить хорошее исходное положение для нападения на противника.

Маневривование использует: передвижения по ковру; изменения стоек, захватов и дистанций, действия, угрожающие противнику или вызывающие его на определенные, выгодные для вас, поступки.

Мешая противнику концентрировать его силы или использовать их, самбист тем самым уменьшает для себя угрозу мощного нападения.

Помешать концентрации и использованию силы противника можно: изменениями своих усилий и передвижений; изменениями характера передвижений; изменением стойки; изменением захватов и дистанций, а также соответствующим использованием площади ковра и ложными атаками.

В схватке, пока еще намерения противника неизвестны, нужно почаще менять направление своего движения и не давать тем самым противнику сконцентрировать свои силы.

Подготавливаемую противником атаку можно сорвать своей ложной атакой.

Посредством маневрирования можно ставить противника в такие положения, когда подготавливаемые им приемы будут срываться из-за недостатка площади ковра.

Если противник подготавливает бросок на себя, то нужно ставить его спиной ближе к краю ковра.

Если противник подготавливает бросок от себя, то надо самому стать спиной ближе к краю ковра.

Если противник подготавливает заднюю подножку, зацеп стопой, подсечку изнутри, боковую подсечку или другие соответствующие приемы, держитесь поближе к краю ковра той ногой, которая подлежит атаке.

При борьбе лежа нужно занимать место, более близкое к краю ковра, чем находится противник. В случае

необходимости можно выкатиться с противником за ковер и помешать ему уйти с ковра.

Посредством маневрирования можно поставить своего противника в такое положение, в котором ему будет трудно защищаться от данной атаки, а также занять исходное положение для атаки, при котором завершение приема произойдет на рабочей площади ковра.

Перед тем как атаковать противника каким-либо броском, нужно посредством своих передвижений навязать противнику тате направление движения и усилия, которое необходимо для атаки.

Подготавливая свои атаки, самбист должен посмотреть, есть ли место для успешного проведения приема, и если нет, то перед атакой соответствующим маневром обеспечить себе необходимое пространство ковра.

Планирование соревнования и схваток. Результат выступления самбиста в соревновании решается его успехами в схватках. Но поведение самбиста во время взвешивания, жеребьевки и в перерывах между схватками помогает или мешает выиграть каждую схватку в отдельности и соревнование в целом. Поэтому каждый самбист составляет перспективный план соревнования в целом и каждой схватки в отдельности.

После жеребьевки, определяющей порядок встреч с противниками, нужно составить перспективный план соревнования с учетом:

своих данных и своего состояния;

количества противников и формы проведения соревнования;

разведочных данных о противниках;

порядка встречи с противниками.

На соревновании настроение больше всего портится от боязни предстоящих схваток с сильными противниками.

Нужно всегда помнить, что непобедимых борцов не бывает и даже самый сильный борец имеет целый ряд слабых сторон.

Поэтому надо упорно изучать слабые стороны противника и находить средства победить его, используя эти слабые стороны.

При большой силе и малой выносливости (по сравнению с противником) самбисту нужно ориентироваться на короткие, энергичные схватки, завершаемые чистой

победой, или на схватки в медленном темпе с редкими и короткими, но очень мощными напряжениями.

При большой выносливости и незначительной силе самбисту следует проводить схватки в очень быстром темпе, избегая борьбы лежа и рискованных положений в первой половине схватки.

Если рост самбиста выше роста его противника, то следует использовать дальнюю и среднюю дистанции и остерегаться захватов ног. Целесообразно пользоваться для защиты захватом рукавов под локтями.

Если ваш рост ниже роста противника, то следует прорываться на ближнюю дистанцию и захватить его ноги. Целесообразно пользоваться для защиты захватом рукавов сверху, что будет мешать захватывать вашу голову и руку под плечо.

Если самбист технически подготовлен лучше своего противника, ему следует идти на осложнение схватки, если менее, то на упрощение ее.

С противником, обладающим большой волей к победе, следует применять всевозможные ловушки, прикидываясь пощаженным его натиском, и, наоборот, противника со слабой волей надо ошеломлять своим натиском и сеять в нем неуверенность.

Противнику с быстрыми движениями следует руки сковывать сильными захватами за рукава и слегка виснуть на нем.

Необходимо тщательно избегать тех положений, которые благоприятны для проведения тем или другим противником его основных бросков.

Противников, часто употребляющих ответные приемы, следует как можно больше беспокоить ложными атаками.

Все имеющиеся, даже мелкие, повреждения ограничивают технику, поэтому лучше заранее предусмотреть замену некоторых приемов.

Узнав количество противников, нужно, исходя из положения о данном соревновании и дополнительных объявлений судейской коллегии, высчитать, сколько у вас будет встреч. Чем их больше, тем выгоднее ориентировать себя на возможное укорочение первых из них с целью экономии сил для дальнейшей борьбы. .

В перспективном плане надо отметить, чего особенно нужно остерегаться от каждого противника и какие у

него сильные и слабые стороны. Соответственно нужно подобрать приемы для защиты и нападения, а также запланировать темп схваток и примерную их продолжительность.

Следует учитывать, что каждый самбист в первую очередь ожидает от противника тех действий, которые он наблюдал в его предыдущей схватке, поэтому нужно использовать всю свою изобретательность, чтобы запланировать все схватки возможно более разнообразными.

Учтя все вышеизложенное, следует составить перспективный план всего соревнования примерно по следующей схеме:

п.п.	Противник	Его слабые стороны и как на него нападать	Чего остерегаться и чем защищаться от его нападения	Что нужно разведать о нем	Темп схватки и примерная ее продолжительность	Что нужно замаскировать перед последующими противниками	Примечание

Перед каждой схваткой необходимо сосредоточиться. Для этого нужно по возможности уединиться. Ни в коем случае перед схваткой ни с кем кроме, своего тренера, не разговаривать и ничем не отвлекаться от подготовки себя к схватке.

При составлении перспективного плана необходимо стремиться к тому, чтобы наметить самый целесообразный, по возможности кратчайший и наилегчайший, путь к победе.

Однако устремление к чистой победе иногда может привести к излишнему риску, могущему вызвать поражение, а победа, одержанная без учета ее качества, может лишить самбиста классного места. Поэтому каждому самбисту нужно вести шахматки и перед каждой схваткой, проанализировав ситуацию, решать, как строить схватку.

Так, например, в решающей схватке между первым и вторым номерами первому, чтобы обеспечить себе 1-е место, необходимо: в примере на таблице 1—победить как угодно; в примере на таблице 2—победить не менее чем

по очкам; в примере на таблице 3 — победить только чисто.

Таблица 1

	1	2	3	Место
1		2	1	I
2	3		2	II
3	3	3		III

Таблица 2

	1	2	3	Место
1		1	2	I
2	3		0	II
4	3	3		III

Таблица 3

	1	2	3	4	Место
1		0	2	1	I
2	3		0	0	II
3	3	3		1	III
4	3	3	3		IV

План схватки может быть основан: на активной обороне, на нападении, на переходе от активной обороны к нападению или наоборот.

Ниже приведены примеры составления схемы плана схватки для активной обороны и нападения. Каждый самбист на основе этих примеров легко составит свой конкретный план.

Примерная схема схватки при активной обороне против противника, проводящего в основном броски вперед.

Отступать и тянуть на себя,

Отступление делать вдоль края ковра, держа впереди ногу, ближнюю к краю ковра.

При обнаружении тяги противника немедленно проводить заднюю подножку или зацеп изнутри под его ногу, стоящую дальше от края ковра.

Разведать, в какой стойке противник стоит лучше, и, когда он в ней будет стоять, делать ложные атаки.

Маскировать свой замысел: поворачиваясь лицом к краю ковра, смело напирать на противника (его броски будут идти за ковер).

Во всех случаях переводить противника к борьбе лежа, находясь сверху него.

Примерная схема схватки при нападении:

Использовать скрещивание противником ног и проводить заднюю подножку или боковую подсечку.

Несколько раз атаковать противника захватом его головы; когда он выпрямится, проводить бросок захватом двух ног; если бросок не дает чистой победы, преследовать перегибанием колена захватом ноги между ног.

Остерегаться бросков через грудь при попытках захватить голову, пояс и руку противника.

В целях маскировки проводить ложные атаки броском через бедро с захватом пояса на спине противника и броском захватом руки под плечо.

Во всех случаях переходить к борьбе лежа, атакуя руки противника болевыми приемами.

Составляя схему плана схватки, не следует загромождать ее излишним количеством деталей, которые не только трудно запоминаемы, но и отвлекают внимание, заставляют многое упускать по ходу схватки.

Если перед схваткой самбист хорошо разогрелся, то приемы, требующие особенно быстрых движений, следует проводить в самом начале схватки.

Приемы, требующие большой физической силы, рекомендуется проводить ближе к середине схватки. Все приемы, требующие большой гибкости, следует проводить после того, как самбист уже хорошо разогрелся в схватке, но еще не устал.

В последние минуты схватки, когда оба противника сильно утомлены, выгоднее всего перейти к борьбе лежа, удерживая противника под собой. В этот период схватки нужно особенно остерегаться удержаний.

Глава VIII

УЧЕБНЫЙ МАТЕРИАЛ

Учебный план, график расчета часов, график подготовки к сдаче и сдачи норм ГТО даны как примерные. Это значит, что каждый тренер, взяв за основу предлагаемый материал, должен составить для своей секции нужную методическую документацию, исходя из конкретных данных.

Так, например, производственные коллективы могут вести круглогодичную работу, в вузовских же коллективах, как правило, сильно изменяются формы работы и прохождение учебного материала в экзаменационные сессии и каникулы.

Примерный учебный план для секций самбо коллективов физической культуры

Содержание занятий	Годы занятий		
	1-й	2-й	3-й
Теория			
1. Физическая культура и спорт в СССР . . .	2	2	2
2 Краткий обзор истории и задачи дальнейшего		1	1
3 Краткие сведения о строении и функциях организма человека Влияние физических упражнений на организм занимающихся . ,	1		1
4 Гигиена самбистов Врачебный контроль и самоконтроль Предупреждение травм и ока	1	1	1

Продолжение

Содержание занятий	Годы занятий		
	1-й	2-й	3-й
	2	4	4
6. Основы методики обучения и тренировки	1	2	4
7. Правила соревнований. Организация и про-	2	2	2
8. Оборудование, инвентарь и уход за ними .	1	1	—
9. Установки самбистам перед соревнованиями . и разбор проведенных соревнований	3	4	5
Итого часов	14	18	20
Практика			
1. Строевые упражнения Общефизическая подготовка и сдача норм комплекса ГТО Специальные упражнения самбистов . . .	126	106	86
2. Обучение технике и тактике борьбы самбо	166	170	180
		12	20
Итого часов	292	288	286
Всего часов	306	306	306

Примечание. Соревнования по самбе проводятся по календарному плану спортивных мероприятий.

Примерный график раёчета учебных часов для 1-го года обучения самбо в коллективах физической культуры

Содержание занятий	подготовительный			Переоды									Всего часов
				основной							переходный		
	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль					июль	август	
Теория													
1. Физическая культура и спорт в СССР	1			1									2
2. Краткий обзор истории и задачи дальнейшего развития самбо		1										—	1
3. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм занимающихся	1										—		1
4. Гигиена самбистов. Врачебный контроль и самоконтроль. Предупреждение травм и оказание первой помощи	1												1
5. Основы техники и тактики самбо		1	1					—	—				2
6. Основы методики обучения и тренировки самбистов			1										1
7. Правила соревнований. Организация и проведение соревнований	1			1	1								2
8. Оборудование, инвентарь и уход за ними						1	; 1	1					3
9. Установки самбистам перед соревнованиями и разбор проведенных соревнований													
Итого часов	4	2	2	2	1	1	1	1					14
Практика													
1. Строевые упражнения. Общефизическая подготовка и сдача норм комплекса ГТО. Специальные упражнения самбистов	12	12	10	6	6	6	6	6	6	16	20	20	126
2. Обучение технике и тактике борьбы самбо и тренировке	10	12	12	18	19	17	19	19	18	10	6	6	166
3. Обучение приемам самозащиты													
Итого часов	22	24	22	24	25	23	25	25	24	26	26	26	292
Всего часов	26	26	24	26	26	24	26	26	24	.26	26	26	306

Примечания: 1. Соревнования по самбо проводятся по календарному плану спортивных мероприятий. 2. По данному образцу составляются графики для 2-го и 3-го годов обучения.

исходя из планировки часов/приведенных в учебном плане,

ОГЛАВЛЕНИЕ

Стр.

Введение 3
Глава I. **Теоретические основы самбо** 6
Глава II. **Специальные подготовительные упражнения** 21
Глава III. **Страховка и самостраховка** 46
Глава IV. **Техника борьбы самбо** 59
Приемы борьбы стоя 62
Стойка, дистанции, захваты и передвижения . . . . . —
Благоприятные действия противника для проведения на нем бросков и способов подготовки к броскам 69
Броски 81
Комбинации из бросков 152
Зашиты против основных бросков 166
Прорывы оборонительных захватов при борьбе стоя 176
Ответные приемы против основных бросков 177
Приемы борьбы лежа 187
Подготовки к приемам борьбы лежа 189
Заваливания 190
Переворачивания 191
Удержания 194
Болевые приемы 198
Прорывы оборонительных захватов при борьбе лежа 221
Комбинации из приемов борьбы лежа 225
Защиты при борьбе лежа 229
Ответные приемы при борьбе лежа 233
Переходы от борьбы стоя к борьбе лежа и наоборот 242
Глава V. **Организация, планирование и учет учебно-спортивной и воспитательной работы по самбо** 253
Организация . . . . . —
Место для борьбы самбо и инвентарь 256
Планирование работы по самбо 260
Учет работы по самбо 264
Глава VI. **Методика обучения и тренировки самбистов** 270
Проведение урока 272
Подготовка к соревнованию и участие в них 286
Глава VII. **Тактика самбо** 293
Глава VIII. **Учебный материал** 303