

А. А. Харлампиев



# **БОРЬБА САМБО**

---

ФИЗКУЛЬТУРА И СПОРТ

1949

**А. А. Харлампиев**  
*Заслуженный мастер спорта*

# **БОРЬБА САМБО**

УЧЕБНОЕ ПОСОБИЕ  
ДЛЯ СЕКЦИЙ КОЛЛЕКТИВОВ  
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ



*Государственное Издательство*  
**„ФИЗКУЛЬТУРА и СПОРТ“**  
МОСКВА—1949—ЛЕНИНГРАД

## ОБОСНОВАНИЕ ТЕХНИКИ БОРЬБЫ САМБО \*

Приемы, применяемые в борьбе самбо, в своей технике обоснованы данными науки. В одном случае — целесообразное использование рычагов тела; в другом — применение законов движения цепи звеньев человеческого тела; в третьем — достижение молниеносных движений посредством сложения скоростей и т. д. — во всех случаях в борьбе самбо успех зависит не от случайной находки удачного приема, а от правильного анализа движений человеческого тела.

В данной работе мы остановимся только на самых существенных основах и особенностях техники бросков, удержаний и болевых приемов, зная которые, борец может осознанно работать над изучением техники приемов и совершенствованием ее.

В самбо каждый бросок заканчивается падением. Естественно, что самбист должен уметь смягчать свое падение на ковер. Иначе оно будет для него болезненно, и это будет отбивать охоту осваивать технику приемов. Поэтому в самбо введена самостраховка при падениях, основанная на своеобразной амортизации. Эта амортизация при падениях заключается:

а) в группировке, посредством которой падающее тело, вместо удара о ковер, проделывает мягкий кувырок;

б) в последовательном касании частями тела ковра, а не в одновременном ударе о ковер всего тела сразу; при таком падении толчки как бы раскладываются и сила ударов амортизируется.

Все способы бросков противника основаны на принципах выведения тела из равновесия. Устойчивость самбиста

\* Слово «Самбо» произошло от сочетания первых букв трех слов САМозащита Без Оружия.

зависит от величины площади его опоры (до известного предела); чем меньше будет эта площадь опоры, тем менее будет устойчив борец.

Анализируя стойку самбиста, легко убедиться, что временами он устойчиво стоит на двух ногах, но, делая перемещения по ковру, обязательно оказывается какую-то долю секунды на одной ноге. Площадь его опоры в такое мгновение резко уменьшается, что и создает самый выгодный момент для проведения броска.

Если при борьбе стоя вы чувствуете на себе воздействие силы противника, это значит, что ваш противник сам находится в положении ложной устойчивости. Например, если противник на вас, как принято говорить, напирает, то тем самым он выносит центр тяжести своего тела за площадь своей опоры — вперед. Если же он вас тянет, то центр тяжести его тела опять выносится за площадь опоры, но уже назад.

В том и другом случае ваше личное сопротивление будет являться необходимым звеном в сохранении устойчивости противника. Отсюда ясно, что вам в обоих случаях необходимо проводить броски в том направлении, куда сам нападающий вынес вес своего тела.

Следовательно, самбист сохранять устойчивое положение может:

- за счет сокращения времени нахождения на малой площади опоры,

- за счет перемещения площади опоры в направлении рывков и толчков противника.

Самбист должен по возможности находиться в прямой стойке в смысле положения корпуса.

Наклонная стойка имеет одновременно три недостатка:

- 1) при большом наклоне верхняя часть корпуса окажется впереди — за площадью опоры;

- 2) для сохранения равновесия при таком положении нижняя часть тела должна быть отведена к задним границам площади опоры;

- 3) тазовый пояс оказывается удаленным от противника, что почти пресекает возможность атак ногами.

Тактический вывод из этого: наклонная стойка почти беззащитна от бросков разных направлений (особенно вперед) и очень невыгодна для нападения, так как при ней исключаются наиболее разнообразные броски с воздействием ногами против ног противника.

Для обоснования любого броска необходимо прежде всего выявить тот принцип, на котором бросок основан. Например, все подножки построены на задержке основания опоры противника и смещении центра тяжести его тела. В то время как его корпус делает движение в каком-либо направлении и центр тяжести перемещается, его ноги — основание опоры — блокируются и следует падение.

Самбист должен всегда уметь использовать принцип сложения скоростей движений различных частей тела, производимых в одном направлении.

Например, при передней подсечке необходимо сделать очень быстрый рывок за рукав противника. В нужном направлении рывок будет произведен:

за счет сгибания руки в локтевом суставе;

за счет разгибания ее в плечевом суставе (отведение руки назад);

за счет поворота корпуса в сторону производимого рывка.

Если сделать все три движения одновременно, то скорость движения кисти, производящей захват, будет состоять из суммы скоростей движения корпуса, плеча и предплечья.

При борьбе стоя сила выполнения любого рывка может быть увеличена за счет сложения вашей силы и силы противника, действующих в одном направлении.

Так, если противник сильно толкнет вас от себя, то можно одновременно с его толчком сделать рывок на себя и в сторону. Если быстрота вашего рывка будет больше, чем быстрота толчка противника, то к вашей действующей силе присоединится сила противника, и рывок в целом окажется более эффективным, чем если бы в него была вложена только одна ваша сила.

Правильное использование рычагов тела обеспечивает при борьбе стоя огромное преимущество в преодолении силы противника.

Представим себе двух самбистов, стоящих по отношению друг к другу в характерном положении начала задней подножки. Силы обоих уравновесились, и ни один из них не может сбросить другого на ковер. Это происходит не только от равной их силы, но, главное, потому, что плечо рычага, определяемое расстоянием между точкой соприкосновения ног и захватами рук, у обоих самбистов одинаково.

Если первый самбист резко увеличит это плечо своего рычага, став на колено опорной ноги (оставив захват на той

же высоте), то второй самбист сразу будет сброшен на землю.

При борьбе стоя необходимо пользоваться весом своего тела для увеличения силы приема. Так, если подсечка не выходит, то с падением вас на ковер она может получиться. «Вкладывание» веса своего тела в приемы бросания имеет только один недостаток — при проведении таких бросков очень трудно остаться на ногах.

Если ваш противник обладает большей силой, но реакция у него не очень быстрая, следует преодолевать его силу, как бы по частям. Практически при борьбе стоя это делается посредством последовательного проведения двух бросков одного направления.

Если ваш противник обладает быстрой реакцией, следует использовать его рефлекторные движения и проводить на нем комбинации из двух бросков разного направления.

Находясь сверху при борьбе лежа, всегда можно и должно использовать вес своего тела. Находясь же снизу, надо работать на выведении противника из равновесия, так как он, опираясь на вас, пользуется ложной устойчивостью.

Удержаниями являются прижимания противника спиной к земле, пользуясь правильным расположением веса своего тела. Вырывающийся противник может быть удержан, в первую очередь, правильным расположением частей вашего тела, и только во вторую очередь — непосредственным применением силы.

При борьбе лежа силу выполнения болевых приемов можно многократно увеличить применением самых разнообразных рычагов.

Перегибая локтевой сустав, мы выворачиваем руку противника наружу или внутрь.

При поворотах руки наружу следует применять рычаг первого рода, подводя точку опоры под локоть.

При проведении ущемления ахиллесова сухожилия также применяется рычаг первого рода — точка опоры подводится под ахиллесово сухожилие.

При поворотах руки внутрь следует применять рычаг второго рода — воздействовать на локтевой сустав какой-либо частью своего тела сверху.

Все «узлы» проводятся посредством рычага третьего рода.

Кроме применения рычагов, усиливать болевые приемы можно тем, что на одну руку или ногу противника вы дей-

стает сразу своими руками и ногами в разных сочетаниях — двумя руками и ногой, рукой и двумя ногами, обеими руками и ногами.

При борьбе быстрота движений является относительной по отношению к быстроте движений противника. Если мы сумеем организовать движения противника так, чтобы они стали медленными, то благодаря этому получим перед ним преимущество в быстроте.

Это нетрудно сделать при борьбе лежа. Звенья человеческого тела, расположенные далеко от корпуса (предплечье и кисть, голень и стопа), обладают собственными степенями свободы, а также степенями свободы лежащих ближе к корпусу звеньев (плечо или бедро), и, кроме того, суммируют свои движения с движениями корпуса.

Практически кисть и стопа имеют достаточное количество степеней свободы, чтобы свободно перемещаться в пространстве.

Поймать на прием такую свободно перемещающуюся часть тела очень трудно. В этих случаях самбист должен по очереди расчленять движения и ограничивать степени свободы звеньев своего противника.

Сначала следует сковать подвижность его корпуса (удержание), затем плеча и только после этого становится легко проводить захват предплечья, которое в таком положении имеет очень маленькую амплитуду движения и совсем незначительную быстроту.

При проведении болевых приемов необходимо выбирать направление применения своей силы в зависимости от того, какой силы сопротивление противника вы можете встретить. Например, прямую руку противника легко выкручивать внутрь, так как сопротивляется повороту внутрь, т. е. производит поворот прямой руки наружу очень слабая группа мышц.

Наоборот, по тем же соображениям, при согнутой в локте руке предплечье выкручивается наружу легче, а внутрь труднее.

На практике мы нередко видим, что даже самые лучшие борцы, отлично усвоившие принципы техники приемов, свои даже излюбленные приемы применяют против некоторых борцов только с большим трудом. Объясняется это тем, что у каждого самбиста имеются конституциональные особенности, которые или облегчают или тормозят проведение на нем тех или иных приемов. Например, при

коротком корпусе и длинных ногах выгодна дальняя дистанция. Наилучшие приемы в данном случае будут (при сильных ногах): бросок через голову и при борьбе лежа — всевозможные рычаги рук при помощи ног.

Но такому борцу самому при борьбе стоя следует остерегаться захватов ног. Наоборот, при длинном корпусе и коротких ногах выгодна ближняя дистанция, а самые удобные приемы — броски через бедро и спину.

Подсечки, исходя из роста борца, следует проводить так: высокий самбист низкому — в область голеностопного сустава, низкий высокому — в область коленного сустава.

Низкий высокому может проводить бросок через бедро в чистом виде, высокий же при проведении этого броска должен искусственно изменить соотношение рычагов при помощи добавочного рычага в виде воздействия на ноги противника (см. броски — «конек» или подхват).

Во всех случаях следует внимательно анализировать, как выгоднее изменять соотношение рычагов при изменениях соотношений в росте и длине ног ваших и вашего противника.



## ТЕХНИКА БОРЬБЫ САМБО

### СТРАХОВКА И САМОСТРАХОВКА

Во избежание болевых ощущений, ушибов, растяжений и каких-либо повреждений в борьбе самбо применяются специальные способы страховки партнера и самого себя — самостраховка. Этим же задачам служит соблюдение методики обучения и правил соревнований.

Способы самостраховки при борьбе лежа состоят в соответствующем напряжении мышц той руки или ноги, которая захвачена противником на болевой прием. Такое сопротивление как бы уравнивает силовую направленность партнера. Поэтому категорически запрещается неожиданно расслаблять захваченную партнером 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. Эти сигналы обязывают атакующего немедленно прекратить прием. В то же время страховка обязывает нападающего проводить болевой прием плавно, с учетом технической и силовой возможности сопротивления со стороны взятого на прием борца.

При бросках со стойки, в которых нападающий сам также падает на ковер, страховка партнера заключается в смягчении его падения путем направления его тела на перекат.

При бросках, когда бросающий остается стоять на ногах, страховка им падающего проводится посредством смягчения его падения поддержкой за одежду, а иногда и направлением его тела на перекат.

Самостраховка состоит также в умении падать на ковер со стойки, не ушибаясь. Такие навыки необходимо изучать и воспитывать специально.

При падениях в первую очередь надо заботиться о том, чтобы не упасть на противника или чтобы противник не упал на вас. Далее следует научиться падать на ковер так, чтобы не получать грубых толчков и сотрясений. Необходимо выработать привычку при падениях с партнером не опираться кистями рук на ковер.

Изучать и воспитывать навыки падения следует посредством специальных упражнений, проходимых в самбо в следующем определенном порядке.

#### **Группировка**

а) Сядьте на ковер, подожмите ноги и обхватите их руками. Подбородок прижмите к груди. Согнув возможно больше спину, сделайте на ней перекат от ягодич до лопаток и обратно. Если группировка тела сделана правильно, то перекат будет мягким, толчков ощущаться не будет.

б) Станьте в положение полного приседа, обхватите ноги руками и сделайте тот же самый перекат. При этом упражнении садиться на ковер надо как можно ближе к своим пяткам.

в) Станьте в положение основной стойки, сделайте полный присед и, обхватив ноги, в темп движения перекатитесь до лопаток и обратно в положение сидя на ковре.

#### **Положение рук при падении на спину**

Ложитесь спиной на ковер, прижмите подбородок к груди. Вытяните руки прямо вверх и сделайте ими сильный удар по ковра. В момент удара руки должны быть выпрямлены и их ладони направлены вниз. Корпус и руки в момент удара по ковра должны составлять угол в 45—50°.

#### **Падение на спину полукувырком**

а) Из положения сидя. Сядьте на ковер и подожмите ноги, руки вытяните вперед, подбородок прижмите к груди. Сделайте перекат на согнутой спине, не изменяя положения группировки, и, как только коснетесь ковра лопатками, ударьте по нему, как описано выше, прямыми руками. В момент удара руками крестец должен быть приподнят от ковра (рис. 1).



Рис. 1. Окончание падения на спину



Рис. 2. Окончание падения на бок

б) Из положения полного приседа. Встаньте в положение полного приседа, подбородок прижмите к груди, руки вытяните вперед. Из этого положения садитесь на ковер как можно ближе к пяткам и, не останавливая движения, сделайте перекат на спине. Заключайте падение ударом руками о ковер.

в) Из положения основной стойки. Встаньте в основную стойку, руки вытяните вперед, подбородок прижмите к груди. Из этого положения сделайте плавный переход в полный присед, затем сядьте на ковер и, не прерывая движения, закончите его падением на спину с ударом руками о ковер.

#### Конечное положение при падении на бок

Ложитесь на правый бок. Правую ногу, согнутую в колене, подтяните к груди. Левую ногу поставьте подошвой на ковер возле правой голени. Корпус согните вперед, подбородок прижмите к груди. Левое колено поднимите возможно выше, правое на ковре. Прямую правую руку положите на ковер ладонью вниз. По отношению к корпусу рука должна быть расположена под углом в  $45-50^\circ$ . Левую руку поднимите вверх (рис. 2). Научитесь принимать такое

конечное положение при падении на бок необходимо как на правом, так и левом боку.

#### **Перека́т на бо́ку**

Сядьте на ковер, подожмите ноги, прижмите подбородок к груди, согните спину, руки вытяните вперед. Перенесите тяжесть тела на правую ягодицу и сделайте перека́т на правом боку от ягодицы до лопатки и обратно в положение сидя.

Такой же перека́т сделайте по левому боку.

#### **Паде́ние на бо́к**

а) Из положения сидя. Сядьте на ковер, как только что было указано. Перенесите тяжесть тела на правую ягодицу и делайте перека́т на правом боку в направлении правой лопатки. Как только нижний край правой лопатки коснется ковра, сделайте сильный удар прямой правой рукой по ковра и заканчивайте падение на правый бок в указанном уже положении (см. рис. 2).

б) Из положения полного приседа. Примите положение полного приседа, подбородок прижмите к груди, руки вытяните вперед. Из этого положения садитесь на ковер правой ягодицей как можно ближе к своей правой пятке и, не останавливая движения, делайте перека́т на правом боку. Заканчивайте падение на правом боку, как указывалось выше.

в) Из положения основной стойки. Встаньте в основную стойку, руки вытяните вперед, подбородок прижмите к груди. Из этого положения сделайте плавный переход в полный присед, затем садитесь на ковер правой ягодицей и, не прерывая движения, заканчивайте его падением на правом боку так же, как и в предыдущих упражнениях.

Аналогично упражнениям «а», «б» и «в» проделайте падения на левый бок.

#### **Перека́ты с одного бо́ка на друго́й**

Ложитесь на правый бок (см. рис. 2). Из этого положения правой рукой и левой ногой сильно оттолкнитесь от ковра и перека́титесь на спине в положение лежа на левом боку.

Убедившись в правильности положения на левом боку, оттолкнитесь от ковра левой рукой и правой ногой и пере-

катитесь на правый бок и т. д. Эти перекаты с бока на бок нужно постепенно ускорять.

### Падение через палку на бок

Партнер держит палку двумя руками, как указано на рис. 3, следя, чтобы палка не коснулась ключицы. Станьте к палке спиной так, чтобы справа от вас палка поднималась вверх, а слева — опускалась. Левый подколенный сгиб прислоните к палке, а правой рукой подхватом захватите ее возле вашего правого бедра.

Левую руку вытяните вперед, подбородок прижмите к груди (см. рис. 3), сгибая спину и крепко держа за палку правой рукой за палку, садитесь по другую сторону палки, следя за положением вашего падающего корпуса. Как только падение определится, левая рука должна обогнать движением падающий корпус и всей плоскостью с силой ударить по коврику. Левая рука при ударе должна быть совершенно прямой и ладонь ее обращена к коврику.

Правой рукой в последний момент перед падением на ковер следует подтянуться, чем еще больше смягчается падение.

Упасть на ковер нужно в конечное положение при падениях на левый бок (см. рис. 6). Аналогично падению через палку на левый бок проделайте падение через палку на правый бок.

### Кувырок

Составьте ноги и присядьте, не разводя коленей. Поставьте ладони на ковер, прижмите подбородок к груди и сильно согните спину. Не разгибая спины, немного приподнимитесь на ногах, а затылком сильно наклоненной вниз



Рис. 3. Начало падения через палку

головы обопритесь на ковер. Оттолкнувшись носками, сделайте перекат на спине вперед, наблюдая, чтобы спина не выпрямлялась. Во время кувырка по коврику ноги согните. Чтобы в темп перекату встать на ноги, нужно захватить обеими кистями голени и прижать пятки к ягодицам.

#### **Кувырок по диагонали**

Встаньте на правое колено и поставьте ладони на ковер, как указано на рис. 4. Из этого положения, скользя ладонью по коврику, пропустите правую руку между ног и поставьте правое плечо на ковер. Голову отведите к левому плечу, подбородок прижмите к груди. Оттолкнитесь левой ногой и сделайте перекат на спине с правого плеча в направлении левой ягодицы. Закончите кувырок сильным ударом прямой



**Рис. 4.** Начало кувырка по диагонали

левой руки о ковер и примите положение как при падении на левый бок.

#### **Кувырок через палку на бок**

Партнер держит палку двумя руками, как указано на рис. 5, следя, чтобы палка не коснулась его ключицы.

Станьте к палке лицом так, чтобы слева от вас палка поднималась вверх, а справа опускалась. Нижней частью правого бедра касайтесь палки, правой рукой — надхватом — захватите палку немного выше того места, где ее касается левое бедро. Левую руку вытяните вперед, подбородок прижмите к груди (см. рис. 5).

Сгибая спину и крепко держась за палку правой рукой, оттолкнитесь обеими ногами от ковра и перекувырнитесь



Рис. 5. Начало кувырка через палку



Рис. 6. Окончание падения и кувырка через палку

через палку. Следите за положением падающего тела и как только корпус начнет падать на левый бок, левая рука должна обогнать его движение и с силой ударить по ковер. Левая рука во время удара совершенно прямая, ладонь ее обращена книзу. Правой рукой в последний момент перед падением на ковер следует подтянуться. Упасть на ковер должно в конечное положение, как при падениях на левый бок (рис. 6).

Аналогично кувырку через палку на левый бок проделывается кувырок через палку на правый бок.

#### Падение на кисти

При падениях вместе с противником нужно тщательно следить, чтобы не опираться на кисти. Это не выправит положения, но может повести к повреждению руки. Однако при изолированных падениях часто приходится падать животом вниз, и в этих случаях, чтобы не удариться лицом о ковер, нужно уметь амортизировать падение руками, опирающимися на кисти.

а) Из стойки на коленях. Встаньте на колени, вытяните перед собой руки ладонями вниз. Не сгибая

корпуса, падайте лицом вперед. Как только ладони коснутся ковра, упругим сгибанием локтевого сустава сначала замедлите, а затем и совсем приостановите падение корпуса, не допуская его удариться о землю.

б) Из основной стойки. Встаньте в основную стойку, руки вытяните перед собой ладонями вниз. Не сгибая корпуса, падайте вперед и амортизируйте падение руками, как описано выше.

в) Из основной стойки с поворотом. Встаньте в основную стойку, руки опустите вдоль тела. Держа корпус прямым, начните падение в сторону спины и, как только ваше тело окажется по отношению к коврику примерно под углом в  $60^\circ$ , сделайте резкий поворот влево кругом и закончите падение, амортизируя его руками.

То же самое падение сделайте с поворотом кругом вправо.

#### **Падение на лопатки прыжком**

Примите положение приседа, подбородок прижмите к груди, руки вытяните вперед ладонями вниз. Слегка подпрыгнув, подкиньте ноги вверх и быстро сделайте сильный удар руками по коврику. Руки должны первыми коснуться ковра, затем должны притти на ковер лопатки, после чего мягко перекатитесь на спине с лопаток на крестец. Голова на протяжении всего падения наклонена вперед, подбородок прижат к груди. Ноги держите вместе, колени сильно не сгибайте.

#### **Кувырок в воздухе**

Правой рукой захватите правую руку товарища за внутреннюю часть запястья, он, в свою очередь, должен захватить вас так же. Оба встаньте лицом в одном направлении. Левую руку вытяните вперед ладонью вниз. Над соединенными руками сделайте точно такой же прыжок, как при кувырке через палку (см. рис. 5), и падайте на левый бок. Товарищ в момент вашего падения должен поддерживать вас за руку, смягчая падение.

#### **СТОЙКА, ДИСТАНЦИЯ, 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 и положение ног и корпуса. Положение и перестановка ног



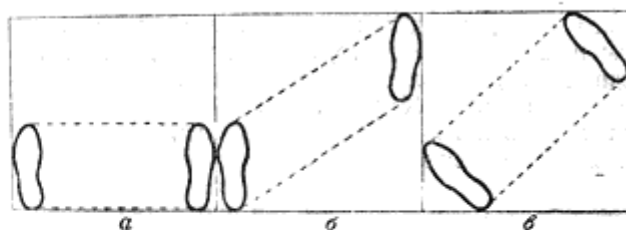


Рис. 7. Расположение ступней при разных стойках

обеспечивают крайне важное условие в борьбе — устойчивость и безопасность маневрирования по ковру в схватке. Обычное понятие, что чем больше площадь опоры, тем устойчивее фигура, не может быть механически перенесено на стойку самбиста. Чрезмерное увеличение расстояния между ступнями резко уменьшает способность маневрировать. Нужная площадь опоры, ширина расстановки ступней в борьбе зависят от индивидуальных особенностей борца и прежде всего от длины его ног. За основу расстояния между ступнями следует брать ширину своих плеч и, в зависимости от роста, немного его увеличивать в пределах расстояния, измеряемого  $2\frac{1}{2}$ —3 ступнями 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. 7, а), то такая стойка устойчива в боковых направлениях и неустойчива в передне-заднем направлении. Правильнее расставлять ступни одновременно в длину и ширину (рис. 7, б).

Наилучшее направление самих ступней будет параллельное и развернутое в направлении стоящей сзади ноги примерно под углом в  $35$ — $45^\circ$  (рис. 7, в).

В коленях ноги должны быть прямыми и не напряженными. Стойка может быть «правая», если впереди находится правая нога, и «левая», если впереди левая нога. Для самбиста необходимо хорошо чувствовать себя и уметь бороться как в правой, так и в левой стойке. Корпус следует держать возможно прямее, так как при наклонном вперед корпусе затрудняется применение для борьбы ног — они слишком удалены от противника.

Кроме того, наклоненный корпус затрудняет сохранение равновесия. При правильной стойке проекция центра

тяжести тела должна находиться почти в центре площади опоры, немного ближе к ноге, стоящей сзади, для того, чтобы передняя нога, наиболее часто атакуемая, могла быть более подвижной (рис. 8). Конечно, по ходу борьбы часто приходится сгибать ноги и наклонять корпус, но следует неизменно возвращаться в прямую стойку, дающую лучшее положение как для защиты, так и для нападения. Некоторые самбисты неплохо владеют так называемой «низкой» стойкой, но она не должна быть продолжительной, и ее следует использовать как естественный подход к проведению некоторых приемов.



Рис. 8. Наиболее распространенная стойка самбистов

При борьбе в стойке расстояние между двумя борющимися называется дистанцией. Дистанция в основном определяется захватом. Всего дистанций в самбо пять.

1. Дистанция «вне захвата», при которой борцы не касаются друг друга и выискивают удобный для себя момент, передвигаясь по ковру и делая всевозможные обманные движения руками без захватов противника.

2. «Дальняя» дистанция, при которой борцы захватывают друг друга за рукава одной или обеими руками.

3. «Средняя» дистанция, при которой борцы захватывают друг друга за одежду на передней части корпуса (см. рис. 8).

4. «Ближняя» дистанция, при которой борцы захватывают друг друга за одежду на спине.

5. Дистанция «вплотную», при которой борцы охватывают друг друга и прижимают корпус противника к своему.

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

18

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

Захваты делятся на «основные» и «ответные». Если один борец захватил другого за рукава, и второго устраивает дальняя дистанция, то он в ответ на захват противника так же захватывает его за рукава.

Это и будет ответный захват. Но если самбиста не устраивает предлагаемая дистанция, он вырывается из захвата и, в свою очередь, навязывает свой захват.

О с н о в н ы м и захватами при борьбе стоя являются следующие десять.

1. «Сковывающий» захват состоит из захвата одежды под разноименными локтями противника.

2. Захват одежды на плечах состоит из захвата одежды на плечевых частях разноименных рук противника сверху.

3. Захват над ключицей состоит из сковывающего захвата одной рукой и захвата второй рукой одежды над одноименной ключицей противника.

4. Захват проймы состоит из сковывающего захвата одной рукой и захвата другой рукой одежды под разноименной подмышкой противника.

5. Захват одежды на груди состоит из сковывающего захвата одной рукой и захвата второй рукой одежды на груди противника.

6. Захват одежды на груди скрестно состоит из захватов подхватом за одноименные отвороты, причем рука, в сторону которой будет проведен бросок, должна быть расположена ниже другой руки.

7. Захват пояса спереди состоит из сковывающего захвата одной рукой и захвата другой рукой за пояс противника спереди подхватом или надхватом.

8. Захват пояса сзади состоит из сковывающего захвата одной рукой и захвата другой рукой пояса на спине противника из-под его разноименной руки, через эту руку или через одноименное плечо.

9. Захват ноги снаружи состоит из захвата разноименной ноги снаружи за подколенный сгиб.

10. Захват ноги накрест состоит из захвата одноименной ноги изнутри за подколенный сгиб.

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

Наиболее типичные ответные захваты при борьбе стоя следующие:

1. В ответ на сковывающий захват можно провести захват одежды на плечах.

2. В ответ на захват одежды на плечах можно провести сковывающий захват.

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

4. В ответ на захват проймы можно провести захват запястья подмышку и обеими руками захват одежды на плечевой части той же руки.

5. В ответ на захват одежды на груди можно провести захват проймы.

6. В ответ на захват одежды на груди скрестно можно провести сковывающий захват.

7. В ответ на захват пояса спереди можно провести обратный захват руки подмышку, т. е. захватить разноименной рукой запястье противника на руке, держащей ваш пояс, таким образом, чтобы ваш большой палец был ближе к вашему поясу, чем мизинец. Кроме того, подводя локоть изнутри, захватите этой же рукой подмышку одноименную руку противника.

8. В ответ на захват пояса сзади из-под руки можно одной рукой провести сковывающий захват, а второй рукой захватить голову противника локтевым сгибом, или провести захват пояса сзади через руку, или захватить за пояс сзади через одноименное плечо.

9. В ответ на захват ноги снаружи можно захватить пояс противника на спине через его одноименное плечо или сковать двумя руками одну из рук противника.

10. В ответ на захват ноги накрест можно провести одной рукой сковывающий захват за руку, держащую вашу ногу, а второй рукой захватить подмышку эту же руку противника.

Как бы устойчива ни была стойка у борца, но если он стоит на одном месте, то любой толчок в верхнюю часть его тела (или рывок за нее) неизменно будет грозить более или менее существенной потерей равновесия. Поэтому в борьбе, чтобы в любой момент быть готовым восстанавливать равновесие, нужно передвигаться в сторону толчков и рывков противника. При передвижении необходимо учитывать, что, делая каждый шаг, борец на какое-то мгновение оказывается на одной ноге, т. е. его площадь опоры является

минимальной, и в это время его положение малоустойчиво. Кроме того, борец теряет равновесие при любом скрещивании ног и для его восстановления вынужден делать передвижения, которые моментально учитываются противником и могут быть им использованы. Отсюда понятно, какое большое значение имеет при борьбе в стойке правильное передвижение и как важно уяснить себе его основы и практически освоить его.

Как правило, для сохранения устойчивого положения надо сначала делать шаг той ногой, которая стоит ближе к цели передвижения, и подшагнуть другой ногой для сохранения обычного расстояния между ступнями. Например, вы стоите в правой стойке и вам нужно продвинуться вперед. Сделайте шаг вперед правой ногой и тут же подшагните левой.

Надо как можно меньше времени находиться в стойке на одной ноге и в стойке, которая шире вашей обычной, а также совершенно избегать скрещивания и составления ног.

Для этого нужно натренироваться не только в правильном, но и быстром передвижении.

Передвигаясь, не следует делать подряд нескольких ритмичных движений — противник поймает вас на этом. Все время соблюдайте настороженность, чтобы противник не использовал вашу инерцию.

Никогда не делайте бесцельных передвижений. Нужно постоянно стремиться или самому стать по отношению к противнику в положение, которое выгодно для проведения задуманного вами приема, или своим передвижением помешать противнику добиться выгодного для него положения.

### **ПОДГОТОВКА К БРОСКАМ**

Для проведения бросков в борьбе самбо имеются особо благоприятные моменты и положения противника, которыми очень выгодно воспользоваться. Наиболее часто встречаются следующие:

- 1) когда противник отвлекается чем-либо, не касающимся борьбы на ковре;
- 2) когда противник создает неустойчивое для себя положение опоры:
  - а) наклоняется вперед и напирает на партнера,
  - б) переносит центр тяжести назад и тянет на себя,

- в) переносит центр тяжести на одну ногу,
- г) скрещивает ноги,
- д) прыгает вокруг партнера,
- е) после броска поднимается с ковра, не отпуская захвата и опираясь на партнера.

Для использования перечисленных и многих других благоприятных моментов и положений противника необходимо развивать в себе быстроту реакции, а также изучать и осваивать соответствующие каждому такому случаю приемы.

Опытный противник редко становится сам в рискованные для него положения. Поэтому в схватке необходимо уметь искусственно, хотя бы на одно мгновение, создать такое положение противника, при котором удобно провести задуманный бросок. Другими словами, надо уметь «подготовить противника к броску».

Одна и та же подготовка может служить прекрасным началом для многих бросков. Остановимся на наиболее распространенных способах подготовки, которые имеют смысл изучить вначале отдельно от бросков, чтобы в дальнейшем применять их к разным броскам.

#### **Сбивание противника на одну ногу**

Оба борца в правой стойке. Проведите левой рукой скользящий захват, а правой захватите пройму на левой подмышке противника. В тот момент, когда при передвижении противник будет становиться на правую ногу, сделайте 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.

#### **Сбивание противника на носки**

Оба борца в правой стойке. Проведите левой рукой скользящий захват, а правой рукой — захват пояса на спине из-под левой руки противника. Обеими руками сделайте рывок в направлении носков противника и вверх. Практика позволяет самбисту «чувствовать» это направление, определять его точно. Теоретически же направление рывка определяется так: нужно мысленно провести среднюю линию между ступнями противника и от середины ее в сто-

рону носков наметить перпендикуляр. Рывок следует проводить в направлении этого перпендикуляра.

#### **Осаживание противника на одну ногу**

Оба борца в правой стойке. Проведите левой рукой сковывающий захват. В тот момент, когда противник будет становиться на правую ногу, быстро положите предплечье своей правой руки сверху на его правый локтевой сгиб и всем своим весом заставьте противника перенести его вес на правую ногу, которую он от неожиданности немного согнет в колене.

#### **Осаживание противника на обе ноги**

Оба борца в правой стойке. Проведите сковывающий захват. В тот момент, когда противник будет становиться на правую ногу, быстро сделайте сильный рывок обеими руками вниз, направляя рывок каждой вашей руки на разноименную пятку противника. В этот рывок необходимо вложить почти весь вес своего тела и стремиться не только заставить противника перенести тяжесть тела на пятки, но и хотя бы немного согнуть колени.

#### **Заведение противника**

Оба в правой стойке. Захватите одежду на плечах противника.левой рукой потяните в направлении его правой ступни, чтобы заставить его перевести на нее вес тела, т. е. всю опору. Правой рукой, приподнимая левую сторону тела противника, постарайтесь рывком «завести» противника так, чтобы он вынужден был сделать левой ногой большой дугообразный шаг вперед-влево.

#### **Заведение противника наперекрест**

Оба в правой стойке. Захватите одежду на плечах противника. В тот момент, когда противник будет становиться на правую ногу, левой рукой потяните его книзу и немного влево, заставив его перенести на правую ногу всю опору. Одновременно с этим правой рукой приподнимите левую сторону его тела вверх и заведите ее влево (в сторону его спины) так, чтобы левая нога противника скрестилась сзади с его правой ногой.

#### **Организация тяги**

Оба в правой стойке. Проведите сковывающий захват. Рывками и тягой противника на себя вызовите его сопрови-

вление с тем, чтобы он, желая иметь устойчивое равновесие, стал в свою очередь тянуть на себя. При проведении данной подготовки нужно быть готовым к защитам и ответным приемам на нападения противника бросками в направлении вашей спины.

#### **Организация давления**

Оба в правой стойке. Проведите захват одежды на плечах. Оттесняя противника от себя, вызовите его сопротивление с тем, чтобы он, желая иметь устойчивое равновесие, стал в свою очередь оказывать на вас давление. При проведении данной подготовки нужно самому быть готовым к применению защит и ответных приемов на возможное нападение противника бросками в направлении вашей груди.

#### **Вынуждение противника отставить ногу**

Противник в левой, а вы в правой стойке.левой рукой проведите сковывающий захват. Правой рукой сделайте попытку захватить левую ногу противника. В тот момент, когда противник, желая обезопасить ногу, будет отставлять ее назад, вес тела противника окажется сосредоточенным на его правой ноге.

#### **Раскручивание противника**

Оба борца в правой стойке. Проведите захват одежды на плечах. Раскручивайте противника вправо от себя. Для этого самому нужно, поворачиваясь вправо, левой рукой немного осаживать правую сторону противника, а правой рукой приподнимать его левую сторону. Можно раскручивать и влево от себя, тогда противник, стоящий в правой стойке, будет скрещивать ноги, но в этом случае самому нападающему необходимо стать в левую стойку.

#### **Поворот противника**

Оба в правой стойке.левой рукой захватите снаружи правое запястье противника, а правой рукой — снизу за плечевую часть той же руки. Обеими руками сделайте сильный рывок противника на себя и вправо, заставляя его повернуться к вам спиной. Правой рукой постарайтесь протянуть правое плечо противника как можно больше вправо и вверх.левой рукой, наоборот, энергичным рывком направьте правое предплечье противника перед собой и отпустите для



того, чтобы сделать захват, необходимый для осуществления задуманного броска.

#### **Приподнимание противника**

Приподнимание противника тем легче осуществить, чем ниже будет произведен ваш захват и чем короче дистанция, на которой вы окажетесь в момент поднимания.

При подниманиях противника следите за тем, чтобы не дать ему возможности зацепить ногами ваши ноги.

#### **КЛАССИФИКАЦИЯ БРОСКОВ В САМБО**

Когда самбист касается ковра только ступнями, происходит борьба стоя. Но когда самбист, которому проводится прием, касается ковра еще какой-либо частью тела, кроме своих ступней, то принято считать, что эта борьба ведется уже лежа, точнее — приемы, проводимые в таком положении борца, относятся к приемам борьбы лежа.

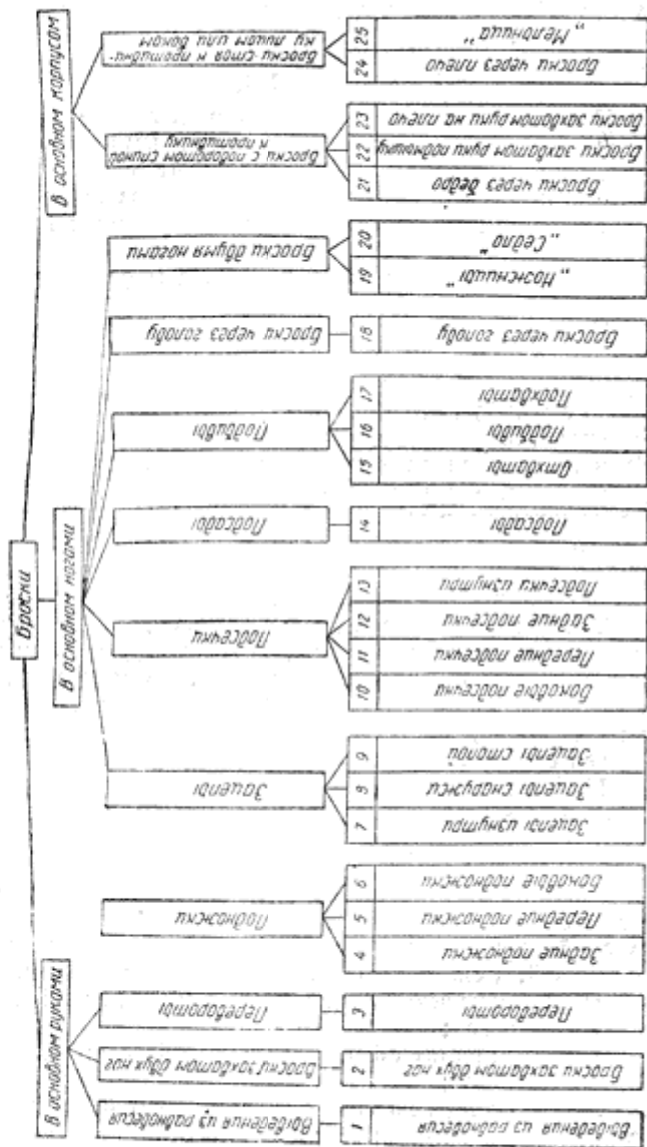
«Бросками» называются приемы, посредством которых противника из занимаемого им положения борьбы стоя переводят в положение борьбы лежа. Проводящий бросок может сам остаться стоять на ногах или коснуться ковра какой-либо частью своего тела.

Так как положение лежа на спине является самым мало-подвижным 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 сверху противника.

Но не все проводимые броски достигают намеченной цели. Часть из них выходит неполноценными из-за сопротивления противника, а часть — из-за неудачных действий самого бросающего. Кроме того, положения, в которых остается бросивший, также разнообразятся в зависимости от мастерства проводившего бросок. Исходя из этого, в самбо принята следующая классификация бросков по их боевой, а следовательно, и спортивной ценности:

- 1) бросок на всю спину, при котором бросивший остается стоять на ногах;
- 2) бросок на весь бок, при котором бросивший остается стоять на ногах;
- 3) бросок на всю спину, при котором бросивший касается ковра коленом;

Схема классификации бросков в самбо



- 4) бросок на всю спину с падением проводившего бросок :
  - а) когда бросающий падает после противника,
  - б) когда бросающий падает раньше противника;
- 5) бросок на бок, при котором бросивший касается ковра коленом;
  - б) бросок на ягодицы, при котором бросивший остается стоять на ногах;
- 7) бросок на бок с падением проводившего бросок :
  - а) когда бросающий падает после противника,
  - б) когда бросающий падает раньше противника;
- 8) бросок на четвереньки, при котором бросивший остается стоять на ногах;
- 9) бросок на колени или кисти рук, при котором бросивший остается стоять на ногах;
- 10) бросок на колени или на четвереньки с падением проводившего бросок.

В последнем случае бросивший должен оказаться сверху бросаемого или первым подняться в стойку, если же он окажется снизу или при попытке встать будет опережен противником, бросок не только утрачивает свою ценность, но и дает противнику ряд преимуществ, которыми тот может воспользоваться.

По своему строению и внешнему виду броски в борьбе самбо весьма разнообразны. Выше приведена схема, показывающая деление бросков на отделы, группы и на основные броски (см. стр. 26).

## БРОСКИ

### ВЫВЕДЕНИЯ ИЗ РАВНОВЕСИЯ

#### Выведение из равновесия захватом пятки

Оба борца в правой стойке. Начальный захват — произвольный. Быстро присев, станьте на левое колено и захватите левой рукой снаружи правую пятку противника, а правую ладонь поставьте на внутреннюю часть правого колена противника так, чтобы пальцы кисти были направлены влево. Затем сделайте левой рукой рывок пятки на себя и вверх, а правой рукой нажмите в направлении влево и вниз (рис. 9). Когда противник начнет падать, выпрямитесь и поднимите его захваченную ногу на уровень вашей груди. Благоприятное положение противника для проведения данного приема — скрещивание им ног. Подготовками



**Рис. 9.** Выведение из равновесия захватом пятки

к приему могут служить сбивание противника, осаживание его на одну ногу, а также вынуждение его отставить другую ногу.

Самостраховка при падении: правильное падение полукувырком на спину. Наиболее часто встречающаяся ошибка при выполнении данного приема — это нажим правой рукой на колено не влево и вниз, а прямо от себя.

#### **Выведение из равновесия захватом головы**

Оба борца в правой стойке. Противник стоит в низкой стойке или делает попытку захватить ваши ноги. Нажмите правой ладонью на затылок противника, а левой рукой



**Рис. 10.** Выведение из равновесия захватом головы

из-под его правой руки захватите свое правое предплечье. С резким поворотом корпуса вправо и большим шагом правой ногой назад заставьте противника перекувырнуться перед вами через всю спину (рис. 10). Подготовкой к данному приему может служить сгибание противника захватом одноименной подмышки со стороны спины. Самостраховка—кувырок вперед.

#### Выведение из равновесия с колена

Противник в левой, вы в правой стойке.левой рукой сделайте сковывающий захват. С небольшим поворотом влево быстро опуститесь на левое колено и прямую правую ногу поставьте между ног противника так, чтобы ваша ступня стала за линией его пяток.

Одновременно с этим правой рукой захватите снаружи левую ногу противника за подколенный сгиб.левой рукой наклоните противника вперед и, подбрасывая вверх правой рукой его левую ногу, заставьте сделать кувырок вперед по диагонали спины с правого плеча на левую ягодицу (рис. 11). Подготовками к данному приему могут служить: сбивание противника на носки, заведение противника (дугу должна описывать та нога, которая будет захватываться) и организация давления противника. Самостраховка—кувырок по диагонали.



Рис. 11. Выведение из равновесия с колена

#### Выведение из равновесия захватом пояса

Противник в левой, вы в правой стойке.левой рукой сделайте сковывающий захват, правой рукой захватите противника через правое плечо за пояс на его спине. Давлением на противника вправо от себя и вниз заставьте скрестить его правую ногу сзади левой. Как только это удалось, быстро, опустив сковывающий захват, захватите левой рукой изнутри левую ногу противника за подколенный сгиб

(рис. 12). Сильным рывком левой руки влево-вверх с одновременным нажимом правой рукой вправо-вниз заставьте противника упасть на спину. Как только падение противника определится, отпустите хват пояс правой рукой.

Подготовкой к данному приему может служить сгибание противника захватом одноименной подмышки со стороны спины.

Самостраховка — падение на правый бок.

Страховка — поддержка за левую ногу.

### БРОСКИ ЗАХВАТОМ ДВУХ НОГ

#### Бросок захватом двух ног

Оба борца в правой стойке. Сделайте сковывающий захват. Сильно потяните обеими руками вниз, заставляя противника перенести тяжесть тела на пятки. Сделав небольшой шаг правой ногой вперед, быстро захватите обеими руками ноги противника снаружи за подколенные сгибы и правым плечом упритесь в его живот (рис. 13). Нажимая правым плечом в живот противника от себя, руками сделайте сильный рывок за его ноги на себя и вверх, одновременно разводя их в стороны.



Рис. 12. Выведение из равновесия захватом пояса



Рис. 13. Начало броска захватом двух ног

При падении противника на спину отставьте правую ногу назад и, захватывая голени противника под свои подмышки, сделайте его падение возможно более мягким (рис. 14).

Самостраховка — правильное падение на спину. Если противник сгибает ноги и тянет на себя, то такое положение является наиболее благоприятным для проведения им броска захватом двух ног.

Лучшая подготовка противника для проведения им данного броска будет: осаживание противника на две ноги и обвод его рук из сковывающего захвата по кругу —

внутрь-вверх-кнаружи-вниз непосредственно к его подколенным сгибам. Кроме того, можно захватить пояс противника обеими руками и, сильно подтянув противника возможно ближе на себя, тем самым облегчить себе захват его ног.

Бросок захватом двух ног может быть, кроме описанного способа, проведен еще и приподниманием. Захватив ноги, разогните свою спину и поднимите противника прямо вверх. После приподнимания можно бросить противника, вынося обе его ноги в одну сторону — влево или вправо.

Ошибка при выполнении данного приема — забывают отставить назад правую ногу.

#### **Бросок обратным захватом двух ног**

Оба борца в правой стойке. Сделайте сковывающий захват. левой ногой сделайте большой шаг вперед так, чтобы она стала за правую ногу противника и, отпуская сковывающий захват, захватите правой рукой правую ногу противника за подколенный сгиб снаружи, а левой рукой, пропустив ее перед противником, захватите снаружи за подколенный сгиб его левой ноги (рис. 15).



Рис. 14. Завершение броска захватом двух ног

Резким рывком обеими руками вправо-вверх бросьте противника к своей левой ноге. В момент его падения свою левую ногу отставьте влево-назад.

Для страховки падающего поддержите его за ноги. Само-страховка — правильное падение на спину.

Наиболее благоприятное положение противника для проведения ему броска обратным захватом двух ног — скре-щивание противником ног.

Наилучшая подготовка: сбивание или осаживание про-тивника на одну ногу, заведение противника наперекрест.

#### **Бросок раздельным захватом двух ног**

Оба борца стоят в правой стойке. Каждый обхватывает спину своего противника правой рукой из-под его левой руки. Одновременно с этим, плечом левой руки нужно за-жать подмышкой правое предплечье противника и левой рукой провести скрывающий захват за одежду между его локтем и подмышкой.

Выбрав момент, когда противник становится на правую ногу, сделайте сильный рывок левой рукой влево-вниз и на себя, а правой рукой потяните противника влево-вверх.



**Рис. 15.** Начало броска обрат-ным захватом двух ног

Пользуясь тем, что вес против-ника располагается на одной его правой ноге, и она стала малоподвижной, захватите ее левой рукой снаружи за под-коленный сгиб. Затем, подни-мая левой рукой правую но-гу противника влево-вверх, резким толчком правой руки от себя и вправо заставьте противника стать на его ле-вую ногу, которую в этот же момент захватите снаружи за подколенный сгиб и, оторвав ее от земли, поднимите вверх и вправо.

Если противник свою ле-вую ногу отставил довольно далеко и обычным способом ее захватить трудно, можно ле-вый подколенный сгиб против-ника захватить правой рукой



изнутри, держа кисть таким образом, чтобы мизинец был выше большого пальца.

Страховка и самостраховка те же, что и в обычном броске захватом двух ног.

Подготовкой к броску может служить сбивание и осаживание противника на одну ногу.

## ПЕРЕВОРОТЫ

### Переворот

Оба борца в правой стойке. Правой рукой захватите через правое плечо отворот одежды на шее противника сзади, предплечьем левой руки захватите изнутри его правое бедро. Подшагнув вперед правой ногой и поставив ее между ног противника, поднимите его вверх и затем переверните так, чтобы его голова пошла бы вправо-вперед-вниз, а его ноги — влево-назад-вверх (рис. 16). Делая большой шаг правой ногой назад, пошлите противника на кувырок вперед, правой рукой притягивая его голову ближе к себе, а левой отталкивая его ноги от себя.

Страховка при этом броске заключается в направлении тела противника на мягкий кувырок вперед. Самостраховка — кувырок вперед. Наиболее благоприятное положение для проведения переворота, — когда противник стоит прямо и близко к вам.

Подготовками к перевороту служат: сбивание противника на носки, сбивание и осаживание на одну ногу.

### Передний переворот

Оба борца в правой стойке. Правой рукой захватите через правое плечо противника пояс на его спине, а левой рукой подхватом — пояс на его животе. Поставьте свою левую ногу между ног противника и присядьте на обеих ногах. Прижимая противника к себе, отделите его от земли разгибанием корпуса и выпрямлением ног (рис. 17). На-



Рис. 16. Переворот

клоня правой рукой плечи противника вперед и поднимая левой рукой его корпус вверх, заставьте противника сделать по ковру кувырок всей спиной.

Наиболее благоприятное положение противника для проведения переднего переворота — ближняя дистанция и наклонное положение его корпуса.

Хорошей подготовкой к приему может служить сгибание противника захватом одноименной подмышки со стороны спины.

Передний переворот может быть облегчен тем, что, вместо высокого приподнимания противника, нападающий сам может опуститься на правое колено и тогда ему будет легко перекувырнуть сильно наклонившегося противника.

#### Задний переворот

Оба борца в правой стойке.левой рукой захватите правую руку противника в запястьи, а правой рукой — изнутри плечо его той же правой руки. Сделайте обеими руками сильный рывок за правую руку противника на себя и вправо.



Рис. 17. Передний переворот



Рис. 18. Поворот противника для проведения на нем заднего переворота



Рис. 19. Задний переворот



Рис. 20. Задняя подножка

В тот момент, когда противник окажется повернутым к вам правым боком, зашагните левой ногой за его спину и обхватите его корпус левой рукой сзади по линии пояса (рис. 18). Правой рукой, поворачивая ее ладонью вверх, захватите изнутри его правое бедро. Сильным рывком вправо-вверх отделите противника от земли и в воздухе сделайте переворот его тела так, чтобы туловищем он пошел вниз, а ногами вверх. Отставляя левую ногу назад, мягко положите противника на ковер всей верхней частью спины (рис. 19). Благоприятное положение противника для проведения заднего переворота, — когда он делает попытки провести бросок захватом руки подмышку или бросок через бедро. Подготовка к данному приему — поворот противника.

### ЗАДНИЕ ПОДНОЖКИ

#### Подножка под одну ногу

Оба борца в правой стойке.левой рукой сделайте скользящий захват, а правой рукой захватите одежду противника над правой ключицей.левой ногой шагните вперед-влево, поставив ее возле правой ступни противника и развернув носок левой ступни влево. Затем занесите слегка согнутую правую ногу влево-вперед и подкашивающим движением поставьте ее сзади правой ноги противника так,



Рис. 21. Страховка падающего за одежду на рукаве

чтобы она была прямая, стояла на полной ступне, и ее подколенный сгиб подбил бы подколенный сгиб правой ноги противника (рис. 20). В момент выполнения подножки тяжесть тела нападающего должна быть перенесена на согнутую в колене левую ногу. Сильным винтообразным рывком рук и корпуса влево-вниз бросьте противника к своему левому носку. Падающего нужно страховать левой рукой за одежду на его правом рукаве (рис. 21). Самостраховка — падение на левый бок. Ошибка при разучивании задней подножки — перенесение тяжести тела на правую ногу и сгибание ее.

Наиболее благоприятные положения противника для проведения ему задней подножки:

а) когда противник отступает, сгибает ноги и тянет на себя;

б) когда противник скрещивает ноги.

Лучшая подготовка противника для проведения ему задней подножки:

а) осаживание противника на одну и на обе ноги;

б) заведение противника;

в) заведение противника наперекрест;

г) организация тяги противника;

д) вынуждение противника отставить ногу;

е) поворот противника.

#### Подножка под обе ноги

Если противник стоит в узкой правой стойке, сделайте, как описано выше, заднюю подножку правой ногой так, чтобы ахиллесово сухожилие вашей правой ноги оказалось вплотную к ахиллесову сухожилию левой ноги противника. В остальном бросок проводится так же, как и задняя подножка под одну ногу.

#### **Подножка при боковом движении противника**

Если противник передвигается в правую сторону (от вас — влево), отставляя правую ногу и приставляя к ней левую, то в момент отставления им правой ноги шагните левой ногой вперед влево, а в момент приставления противником левой ноги к правой сделайте ему заднюю подножку правой ногой под обе ноги.

#### **Подножка с колена**

Оба борца в правой стойке.левой рукой сделайте скрывающий захват, а правой рукой захватите одежду противника над правой ключицей. Сделав левой ногой шаг вперед всего лишь на длину ступни, пошлите свой корпус вперед и опуститесь на левое колено. Одновременно правой ногой сделайте заднюю подножку под правую ногу противника (рис. 22). Сильным рывком рук и корпуса влево-вниз бросьте противника к своему левому колену. Падающего следует страховать, держа левой рукой за его одежду на правом рукаве. Самостраховка — падение на левый бок.

#### **Подножка с падением**

Оба борца в правой стойке.левой рукой захватите одежду противника под правым локтем. Сделав большой шаг левой ногой, с силой бросьте вперед свой корпус и энергично сделайте заднюю подножку правой ногой под правую ногу противника, падая прямо вперед. Одновременно с этим свою правую руку перенесите через плечевую часть правой руки противника и амортизируйте падение скольжением правой ладони по ковру вперед-влево.



Рис. 22. Задняя подножка с колена

Самостраховка бросаемого заключается в том, чтобы возможно ближе сесть к своим пяткам и, сильно согнув спину, сделать на ней мягкий перекат.

#### **Подножка с захватом ноги снаружи**

Оба борца в правой стойке. Правой рукой захватите одежду противника под его левым локтем, а левой рукой — одежду на его груди. Резким рывком заставьте противника перенести тяжесть тела на его правую ногу.

Чтобы не сблизить ног и не потерять равновесия, противник вынужден будет слегка приподнять свою левую ногу от земли. Пользуясь этим моментом, захватите ее правой рукой снаружи за подколенный сгиб. Поворачивая корпус вправо, сделайте заднюю подножку левой ногой под правую ногу противника и бросьте его на землю к своему правому носку (рис. 23). При разучивании приема страховать партнера, держа левой рукой за одежду на его груди и правой рукой его левую ногу. Самостраховка — падение на спину.

#### **Подножка с захватом ноги накрест**

Оба борца в правой стойке. Сделайте сковывающий захват и проведите заведение наперекрест. В момент скрещивания левой ноги противника за его правой ногой, захва-



**Рис. 23.** Задняя подножка с захватом ноги снаружи



**Рис. 24.** Задняя подножка с захватом ноги накрест

тите правой рукой правую ногу противника изнутри за подколенный сгиб и поднимите ее к себе на тазобедренный сустав правой ноги. Затем сделайте заднюю подножку правой ногой под левую ногу противника с расчетом, чтобы ахиллесово сухожилие вашей ноги стало вплотную к ахиллесову сухожилию ноги противника (рис. 24). При разучивании приема надо страховать падающего за правый рукав, отпуская захват его правой ноги.

Самостраховка — падение на левый бок.



Рис. 25. Задняя подножка на пятке

#### Подножка на пятке с захватом руки через спину

Оба борца в правой стойке. Лево́й рукой захватите одежду противника на правом предплечье. Зажимая правую руку противника своей правой рукой подмышку, станьте сбоку от его правой ноги своей правой ногой, и, повернувшись на ней влево-кругом, поставьте левую ногу на пятку сзади ног противника и вплотную к ним. Правой рукой захватите одежду противника на правом предплечье и плотно прижмите захваченную руку к своей спине. Давлением левой руки на грудь противника отклоните его корпус назад (рис. 25). Сильно сгибая правую ногу, садитесь левой ягодицей возможно ближе к своей правой пятке и, делая сильный поворот корпуса влево, заставьте противника перекатиться по ковру всей спиной.

Самостраховка — мягкий пере́кат на сильно согнутой спине.

#### Подножка на пятке с захватом руки через шею

Тот же бросок, что и предыдущий, но правую руку противника нужно захватить не подмышку, а на правое плечо. Таким образом, после поворота и постановки подножки, правая рука противника окажется прижатой не к вашей спине, а к вашей шее.

## ПЕРЕДНИЕ ПОДНОЖКИ

### Передняя подножка

Противник в левой, а вы в правой стойке.левой рукой сделайте сковывающий захват, а правой рукой из-под левой руки противника захватите за одежду на его спине возле подмышки. С поворотом корпуса влево-кругом отнесите левую ногу по дуге назад-вправо и поставьте левый носок возле левого носка противника, но так, чтобы он смотрел с ним в одном направлении.

Правую ногу для замаха заведите влево-вверх и затем подкашивающим движением поставьте ее для передней подножки так, чтобы ваш правый подколенный сгиб упирался в правое колено противника, а ваш правый носок был бы в одном направлении с его носком (рис. 26).

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

Падающего нужно страховать держа левой рукой за его правый рукав. Основная ошибка, встречающаяся при разучивании передней подножки, — это постановка своей правой ноги не впереди, а сбоку правой ноги противника.

Самостраховка — как и при кувырке через палку на левый бок.



Рис. 26. Передняя подножка

Противник при попытке провести ему переднюю подножку иногда не дает захватить правой рукой пояс на его спине. В этом случае хорошо правой рукой захватить одежду под левым локтем противника так, чтобы ваша правая ладонь была обращена прямо вверх и большой палец был направлен не вперед, а вправо-вверх.

Если противник наклоняет корпус вперед и переносит тяжесть своего тела на носки, это будет наиболее благоприят-



ным положением для проведения ему передней подножки.

Основных подготовок противника для проведения ему передней подножки три:

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

б) сбивание противника на одну ногу;

в) сбивание противника на носки.



Рис. 27. Передняя подножка с колена

#### **Подножка с колена**

Оба борца в правой стойке. С поворотом корпуса влево кругом опуститесь на левое колено против левой ступни противника, а правую ногу поставьте для передней подножки так, чтобы ваша правая голень упиралась в правую голень противника (рис. 27). В остальном передняя подножка с колена проводится также, как и передняя подножка.

#### **Подножка с захватом локтевым сгибом**

Левой рукой сделайте сковывающий захват, а локтевым сгибом правой руки захватите левое плечо противника возле его подмышки. Рывком руки и корпуса заведите противника вправо от себя и сделайте, как было описано выше, переднюю подножку правой ногой под правую ногу противника. Последующим рывком корпуса и рук влево-вниз бросьте противника к носку своей левой ноги. Страховать противника следует, держа левой рукой за его правый рукав. Самостраховка аналогична самостраховке в передней подножке.

#### **Подножка коленом с колена**

Оба борца в правой стойке. Левой рукой сделайте сковывающий захват, а правой рукой из-под левой руки про-



Рис. 28. Передняя подножка с захватом ноги снаружи

тивника захватите его одежду на спине. Правую ступню поставьте изнутри вплотную к правой ступне противника, а правое колено прижмите к наружной части его правого колена.

С поворотом корпуса влево на  $90^\circ$  отнесите левую ногу по дуге назад-вправо и поставьте ее на колено. Рывком рук, и прогибом корпуса назад и поворотом влево перекувырните противника через ваше правое колено. Страховать надо, держа левой рукой за правый рукав противника. Самостраховка — как и при кувырке через палку на левый бок.

#### Подножка с захватом ноги снаружи

Противник в левой, вы в правой стойке.левой рукой захватите одежду противника под его правым локтем, а правой рукой — одежду на его груди. Резким рывком заставьте противника передать тяжесть тела на стоящую сзади его правую ногу. Чтобы не сблизить ног и не потерять равновесия, противник вынужден будет слегка приподнять свою левую ногу. Пользуясь этим моментом, захватите ее правой рукой снаружи за подколенный сгиб. Поднимите захваченную ногу как можно выше и прижмите ее к своему тазобедренному суставу, после чего без замедления сделайте переднюю подножку правой ногой под правую ногу противника. При постановке подножки старайтесь, чтобы ваш правый носок смотрел в одном направлении с правым носком противника (рис. 28). Как только падение определится, отпустите правой рукой захваченную ногу противника и страхуйте его левой рукой за рукав. Самостраховка — падение на левый бок, как при падении кувырком через палку.

#### Подножка на пятке с подсадом голенью

Оба борца в правой стойке.левой рукой сделайте скользящий захват, а правой рукой захватите одежду под



**Рис. 29.** Передняя подножка на пятке с подсадом голенью

правой подмышкой противника. Поставьте прямую правую ногу на пятку снаружи правой ноги противника так, чтобы нижняя треть вашей правой голени прижалась к его правой голени. Прямую левую ногу наружным краем подошвы пошлите скользящим движением по ковру как можно дальше между ног противника (рис. 29).

Падая на левый бок и делая сильный рывок руками влево-вниз и на себя, правой голенью подкиньте правую ногу противника вверх и заставьте его, перелетев через вас, сделать кувырок по диагонали спины с правого плеча на левую ягодицу.

## БОКОВЫЕ ПОДНОЖКИ

### Боковая подножка

Оба борца в правой стойке.левой рукой сделайте скользящий захват, а правой — захватите левую пройму противника. Делая небольшой шаг левой ногой назад и слегка приседая на ней, резким рывком корпуса и рук сбейте противника на правую ногу. Продолжая тянуть левой рукой на себя влево-вниз, сядьте на левую ягодицу и вынесите левую ногу вперед, поставив ее на пятку так, чтобы ваша левая голень плотно прижалась к правой голени противника (рис. 30). Подъемом правой ноги можно подкинуть вверх левую ногу противника — это усиливает прием. В момент падения противника левой рукой подтяните его правую руку как можно ближе к себе и, подталкивая правой рукой его корпус, пошлите противника на кувырок по диагонали спины с правого плеча на левую ягодицу.

Самостраховка — кувырок по диагонали спины. Ошибка, которую часто допускают при разучивании боковой под-



Рис. 30. Боковая подножка с подседом стопой

ножки, это — сесть на ковер еще до того, как противник будет выведен из равновесия.

Наиболее благоприятные положения противника для проведения ему боковой подножки:

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

#### **Подножка бедром**

Проводится так же, как и боковая подножка, но левую ногу нужно вынести вперед настолько, чтобы ваше левое бедро плотно прижалось снаружи к голени правой ноги противника.

#### **ЗАЦЕПЫ ИЗНУТРИ**

##### **Зацеп изнутри**

Противник в левой, вы в правой стойке. Захватите одежду противника на плечевых частях рук сверху.

Сделайте небольшой шаг вперед левой ногой и слегка присядьте на ней. Зацепите подколенным сгибом правой ноги левый подколенный сгиб противника изнутри.

Поднимая зацепом левую ногу противника вверх и на себя вправо, резко выпрямите свою левую ногу и одновременно с этим произведите сильный рывок руками от себя и вниз (рис. 31).

Страховка заключается в том, чтобы при зацепе не ударить коленом в пах противника, а при его падении не упасть на него.

Самостраховка — падение на спину полукувырком.

Наиболее благоприятные положения противника для проведения на нем зацепа изнутри:

а) противник выставляет одну ногу далеко вперед,

б) противник сгибает ноги и тянет на себя.

Наилучшая подготовка противника для проведения ему зацепа изнутри:

а) заведение (см. ниже),

б) организация тяги противника,

в) осаживание.



Рис. 31. Зацеп изнутри

#### **Зацеп изнутри скручиванием**

Зацепите правой ногой левую ногу противника, как это описано выше. Затем поднимите своей правой ногой зацепленную ногу противника высоко вверх и одновременно сделайте правой рукой рывок влево и вверх, а левой рукой на себя, влево и вниз. Противник упадет к вашей левой ноге.

Страховать надо левой рукой за одежду противника на его правом рукаве.

Самостраховка — падение на левый бок.

#### **Зацеп изнутри, подготовленный заведением**

Оба борца в правой стойке. Захватите одежду противника на плечевых частях его рук. Заставьте противника перенести тяжесть тела на правую ногу; правой рукой потяните его за левую руку на себя и вверх, вынуждая сделать дугообразный шаг левой ногой вперед. Не давая противнику стать левой ногой на ковер, поймайте эту ногу зацепом изнутри своей правой голенью и, не останавливая движения, дополните его поворотом на  $180^\circ$  вправо. Во время поворота сделайте сильный рывок руками вправо-вниз. Противника нужно бросить на ковер в направлении прямо противоположном его исходному положению.

Страховка и самостраховка — как и в зацепе изнутри. Зацеп изнутри, подготовленный заведением, также удачно



Рис. 32. Обвив изнутри

получается при захвате левой рукой правой руки противника подмышку, а правой рукой — одежды на его спине из-под левой руки.

#### Обвив изнутри

Противник в левой, а вы в правой стойке.левой рукой сделайте скрывающий захват, правой — захватите из-под левой руки противника пояс на его спине.левой ногой подшагните немного вперед и слегка присядьте на ней. Верхней частью своей правой голени (возле самого подколенного сгиба) зацепите левый подколенный сгиб противника изнутри и, обвив его

голень сзади, зацепитесь стопой за наружную часть этой же голени (рис. 32). Сильным движением правой ноги и поворотом корпуса вправо вынесите влево перед собой зацепленную ногу противника и этим бросьте его спиной на то место, где раньше стояла ваша правая нога.

Страховка заключается в том, чтобы не упасть на противника. Самостраховка — падение на спину полукувырком.

### ЗАЦЕПЫ СНАРУЖИ

#### Зацеп снаружи

Оба борца в правой стойке.левой рукой сделайте скрывающий захват, а правой — захватите одежду противника на груди.левой ногой сделайте шаг вперед и немного влево. Верхней частью голени своей правой ноги зацепите правую ногу противника в подколенном сгибе и сильным движением оторвите ее от земли. Рывком рук и корпуса влево-вниз бросьте противника к своей левой ноге.

Страховать падающего надо, держа его левой рукой за правый рукав. Самостраховка — падение на левый бок.

Наиболее благоприятные положения противника для проведения зацепа снаружи:

- а) противник стоит боком,

- б) противник выставил одну ногу далеко вперед,
- в) противник сгибает ноги и тянет вас на себя.

Наилучшая подготовка противника для приема — осаживание.

#### **Зацеп разноименной ногой**

Оба борца в правой стойке.левой рукой сделайте скользящий захват, а правой — захватите одежду противника на груди. Правой ногой шагните влево так, чтобы ваш правый носок стал снаружи и рядом с правым носком противника. Голенью левой ноги зацепите подколенный сгиб правой ноги противника. Резким рывком корпуса и рук вперед и немного влево бросьте противника на спину. Проводя рывок, нужно падать вперед вместе с противником, но, когда падение определится, вынести свою согнутую в колене левую ногу вперед-влево и, опираясь на нее, остаться в стойке.

Страховать противника, держа за правый рукав.

Самостраховка — падение на спину полукувырком.

#### **Зацеп сидя с подсадом стопой**

Оба борца в правой стойке.левой рукой захватите одежду под правым локтем противника. Правой рукой захватите его левую пройму. Заставив противника перенести вес тела на его правую ногу, садитесь на свою левую ягодицу с таким расчетом, чтобы левым подколенным сгибом обхватить снаружи нижнюю часть его правой голени. С поворотом корпуса влево и сильным рывком левой руки



Рис. 33. Зацеп сидя с подсадом стопой

влево-вниз, а правой — влево-вверх заставьте противника наклониться влево от вас. Используя создавшееся благоприятное положение противника, поднимите вверх его левую ногу, подсаживая ее точно в подколенный сгиб подъемом своей правой стопы (рис. 33).

Страховка партнера — послать его на мягкий кувырок по диагонали спины, не давая упереться плечом в ковер. Самостраховка — падение кувырком по диагонали спины с правого плеча на левую ягодицу.

### ЗАЦЕП СТОПОЙ

Противник в правой, вы в левой стойке. Захватите одежду противника на плечах. Проведите рывок руками в направлении левой пятки противника и, как только он вынужден будет перенести тяжесть тела на левую ногу, зацепите носком своей левой ноги за ахиллесово сухожилие правой ноги противника (рис. 34). Сильным движением левой ноги выбросьте правую ногу противника на себя и вправо и в то же время руками и корпусом сделайте рывок влево-вниз. В момент падения противника свою согнутую в колене левую ногу поставьте влево-назад.

Страховать падающего противника следует, держа его за правый рукав. Самостраховка — падение на левый бок. Если правая нога противника отстоит от вашей левой ноги далеко и достать ее вам трудно, то выполнение приема можно облегчить поворотом своей правой пятки внутрь (ближе к противнику).

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

### БОКОВЫЕ ПОДСЕЧКИ

#### Боковая подсечка

Оба борца в правой стойке. Захватите одежду противника под локтями. Сделайте рывок руками в направлении его левой ступни, чтобы он вынужден был перенести тяжесть тела на левую ногу, и проведите пальцевой частью подошвы своей левой ноги подсечку сбоку в стопу правой ноги противника (рис. 35). Поднимая левой ногой правую ногу противника вправо-вверх, сделайте рывок влево-вниз, и противник начнет падать. Когда его падение определится, оставьте согнутую в колене левую ногу влево-назад для устойчивости.





Рис. 34. Зацеп стопой



Рис. 35. Боковая подсечка

Падающего надо страховать левой рукой за его правый рукав. Самостраховка — падение на левый бок. Встречающаяся ошибка при разучивании боковой подсечки — подсекание ноги противника не пальцевой частью подошвы, а внутренней частью стопы. Благоприятные положения противника для проведения боковой подсечки:

- а) когда он выставляет далеко вперед одну ногу;
- б) когда он скрещивает ноги;
- в) когда он делает шаги с приставлением или прыжки;
- г) когда он встает с колен, держась за нападающего.

Лучшей подготовкой противника для проведения ему боковой подсечки будет:

- а) заведение наперекрест;
- б) сбивание в сторону ноги, стоящей сзади.

#### **Подсечка, подготовленная заведением наперекрест**

Оба борца в правой стойке. Захватите одежду противника под локтями. Противник передвигается. Когда он будет ставить на ковер свою правую ногу, сделайте рывок левой рукой влево-вниз, правой влево-вверх и немного от себя. Этим вы заставите противника скрестить его левую ногу сзади правой. В тот момент, когда противник начнет

приподнимать свою правую ногу для принятия более устойчивого положения, сделайте подсечку левой ногой сбоку в подъем его правой ноги. Окончание приема, страховка и самостраховка такие же, как описаны в боковой подсечке.

#### **Подсечка с захватом ноги снаружи**

Противник в левой, вы в правой стойке. Захватите одежду противника под локтями, заставьте его переместить тяжесть тела на правую ногу и своей правой рукой захватите снаружи его левую ногу в подколенном сгибе. Поднимите как можно выше захваченную ногу и потяните противника к себе. Чтобы не потерять равновесия, противник подпрыгнет на правой ноге вперед. Во время нахождения правой ноги противника в воздухе сделайте по ней боковую подсечку своей левой ногой (рис. 36). Когда падение противника определится, захват ноги правой рукой надо отпустить. Страховать падающего следует, держа левой рукой за его правый рукав. Самостраховка — падение на левый бок.

#### **Подсечка при наступлении противника**

Противник наступает в правой стойке, вы отступаете в левой стойке. В тот момент, когда противник будет ставить на ковер правую ногу и уже начнет переносить вес своего тела (но еще не коснется ногою ковра), сделайте боковую подсечку левой ногой под становящуюся на ковер правую ногу противника. В остальном прием проводится так же, как и боковая подсечка.

#### **Подсечка при отступлении противника**

Противник отступает в правой стойке, вы наступаете в левой стойке. В тот момент, когда противник будет отрывать от ковра свою правую ногу, сделайте под эту ногу боковую подсечку своей левой ногой. В остальном прием проводится так же, как и боковая подсечка.

#### **Подсечка в темп шагов (или в темп прыжков)**

Оба борца в фронтальной стойке. Захватите одежду противника под локтями. Противник делает шаги с приставлением, передвигаясь влево, а вы одновременно с ним передвигаетесь вправо. В тот момент, когда противник начнет приставлять правую ногу к левой, сделайте под его правую ногу боковую подсечку своей левой ногой (рис. 37). Одно-



**Рис. 36.** Боковая подсечка с захватом ноги снаружи



**Рис. 37.** Боковая подсечка в темп шагов с приставками

временно с подсечкой сильным рывком корпуса и рук постарайтесь возможно больше перенести вес противника на себя. Падающего страхуйте, держа левой рукой за его правый рукав.

#### **Подсечка при вставании с колен**

Противник стоит на коленях, вы в правой стойке. Захватите его одежду под локтями. Противник, начиная вставать на ноги, поставит свою правую стопу на ковер. Помогая противнику подняться на обе ноги, сделайте боковую подсечку левой ногой под его правую ногу. Сила противника, с которой он встает на ноги, плюс сила, с которой вы его поднимаете 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 сделайте подсечку правой стопой.

### **ПЕРЕДНИЕ ПОДСЕЧКИ**

#### **Передняя подсечка**

Оба борца в правой стойке. Захватите одежду противника под локтями. Сделайте правой ногой шаг вправо-вперед так, чтобы ваш, сильно повернутый влево, правый

носок стал снаружи левого носка противника и под прямым углом к нему. Одновременно сделайте сильный рывок руками влево-вверх, как бы стремясь перебросить противника через ваше левое плечо. Как только противник привстанет на носки, вы, продолжая рывок руками и усиливая его прогибом корпуса, сделайте подсечку пальцевой частью левой подошвы в правый подъем противника (рис. 38). Страховать партнера надо, держа левой рукой за его одежду на правой руке. Самостраховка — как кувырок через палку на левый бок. Распространенная ошибка при разучивании передней подсечки — подсекаание противника раньше, чем он будет выведен из равновесия.

Наиболее благоприятное положение противника для проведения передней подсечки:

а) противник держит ноги в узкой стойке и наклоняется вперед,

б) противник скрещивает ноги.

Лучшая подготовка противника для проведения ему передней подсечки:

а) сбивание противника на носки,

б) заведение.

Подход к передней подсечке можно произвести и иначе, чем описано выше. Перед тем, как сделать правой ногой шаг вперед, сделайте ею шаг назад. Это поможет сбить противника на носки.



Рис. 38. Передняя подсечка

Трудность данного подхода состоит в том, что, когда после шага назад вы делаете шаг вперед, сбитый на носки противник успевает уравновесить стойку.

Чтобы использовать эффект шага назад, необходимо, делая шаг вперед, продолжать руками и корпусом сбивание противника на носки.

#### Подсечка с падением

Если, делая переднюю подсечку, противника трудно вытянуть на падение, то в тот момент, когда противник уже начнет терять равновесие, «вложите» в прием тяжесть своего



Рис. 39. Передняя подсечка с падением

тела и начните падать, сильно прогибая корпус и поворачивая его влево. Одновременно левой рукой, сгибая ее в локте, сильно потяните правую руку противника на себя и в последнее мгновение падения — вверх, а правой рукой отталкивайте левую сторону тела противника от себя (рис. 39). Страховка падающего — не дать противнику при падении опереться на правую руку или удариться правым плечом. Нужно бросить противника так, чтобы он падал на спину. Самостраховка — перекат с правого бока на левый.

#### Коленная подсечка

Если противник стоит в левой стойке, а вы в правой, то достать левой ногой подъем правой ноги противника очень трудно. В этом случае пальцевой частью левой подошвы подсекайте колено правой ноги противника (рис. 40). Развитие подсечки, страховка и самостраховка такие же, как и при передней подсечке.

Самбисту низкого роста будет трудно проводить переднюю подсечку высокому противнику, но передняя коленная подсечка может у него получаться хорошо.



Рис. 40. Передняя коленная подсечка

#### Подсечка, подготовленная заведением

Противник в левой, вы в правой стойке. Захватите одежду противника на плечевых частях рук. Заставьте противника перенести тяжесть тела на левую ногу, затем левой рукой потяните его за правую руку на себя-вверх, вынуждая этим сделать длинный дугообразный шаг правой ногой вперед. В тот момент, когда противник начнет становиться правой ногой на ковер, проведите переднюю подсечку левой ногой под его правую ногу. Развитие подсечки, страховка и само страховка такие же, как и в передней подсечке.

#### Подсечка с подсадом стопы

Оба борца в правой стойке. Противник стоит, широко расставив ноги, наклонив корпус вперед. Захватите его одежду под локтями. Проводя «сбивание противника на носки», правой ногой шагните далеко вперед и поставьте свою правую пятку изнутри и возле левой пятки противника. Делая резкий поворот корпусом влево и сгибая свою правую ногу в колене, постарайтесь сесть на левую ягодицу как можно ближе к своей правой пятке. Одновременно



Рис. 41. Задняя подсечка

обими руками сделайте сильный рывок, как бы стараясь перебросить противника через свое левое плечо, а левой ногой проведите переднюю подсечку под правую ногу противника. Когда противник потеряет равновесие и начнет падать, подкиньте подъемом своей правой ноги его левую ногу вверх. Страховка падающего — не давать противнику при падении опереться правой рукой на ковер и не дать ему удариться о ковер правым плечом; это достигается посылкой тела противника на кувырок по диагонали спины. Само-страховка — кувырок по диагонали спины с правого плеча на левую ягодицу.

## ЗАДНИЕ ПОДСЕЧКИ

### Задняя подсечка

Оба борца в правой стойке. Захватите одежду противника левой рукой под его правым локтем, а правой рукой на его груди. Поставьте правую ногу снаружи правой ноги противника, развернув свой правый носок вправо. Одновременно рывком в направлении левой ноги противника освободите его правую ногу от тяжести его тела и сделайте подсечку пальцевой частью своей левой подошвы под правую пятку противника (рис. 41). Поднимая левой ногой правую ногу противника как можно выше, рывком рук влево-вниз бросьте его на ковер.

Страховка — левой рукой за правый рукав противника. Самостраховка — падение на спину полукувырком.

Наиболее благоприятное положение противника для проведения задней подсечки — когда он стоит боком.

Лучшая подготовка противника — заведение наперекрест.

### Коленная подсечка

Прием проводится так же, как и задняя подсечка, но пальцевой частью левой подошвы подбивайте не под правую пятку, а в правый подколенный сгиб противника.

### Коленная подсечка одноименной ногой

Оба борца в правой стойке.левой рукой захватите одежду противника под правым локтем, а правой рукой над его правой ключицей. Сделайте левой ногой большой шаг влево-вперед и полусогнутую правую ногу вынесите вперед.



Рис. 42. Задняя коленная подсечка одноименной ногой

Затем подбейте пальцевой частью правой подошвы подколенный сгиб правой ноги противника так, чтобы его подсечаемая нога согнулась в колене. Рывком рук влево-вниз бросьте противника к своей левой ноге (рис. 42).

Падающего страховать левой рукой за правый рукав. Самостраховка — падение на левый бок.

## ПОДСЕЧКИ ИЗНУТРИ

### Подсечка изнутри

Оба борца в правой стойке. Захватите одежду противника левой рукой под его правым локтем, правой рукой — над его левой ключицей. Рывком в направлении левой ноги противника заставьте его перенести с правой ноги тяжесть тела и сделайте подсечку подошвой своей правой ноги под его правую пятку изнутри. Поднимая своей правой ногой правую ногу противника влево-вверх, рывком рук влево-вперед-вниз опрокиньте его на землю (рис. 43).

Страховка падающего — не падать на него. Самостраховка — падение на спину полукувырком.

Благоприятное положение противника для проведения подсечки изнутри — его стойка с широко расставленными ногами. Лучшая подготовка противника — заведение.

### Подсечка изнутри с заведением

Противник в левой, вы в правой стойке. Захватите одежду противника на плечевых частях рук. Заставьте противника перенести тяжесть тела на левую ногу; левой рукой подтяните его за правую руку на себя-вверх, вынуждая этим сделать длинный дугообразный шаг правой ногой вперед. В тот момент, когда противник начнет становиться правой ногой на ковер, проведите, как описано выше, подсечку изнутри. Можно сделать подсечку изнутри и под левую ногу своей левой ногой в момент, когда противник только что станет на свою правую ногу и, следовательно, левая нога окажется свободной от размещения на ней большей части веса его тела.

### Коленная подсечка изнутри

Противник в левой, вы в правой стойке.левой рукой захватите правый рукав противника, а правой рукой его левую пройму.левой ногой шагните вперед, сильно развернув левый носок влево. Согнув правую ногу в колене,





Рис. 43. Подсечка  
изнутри



Рис. 44. Коленная подсечка  
изнутри

подсеките пальцевой частью правой подошвы внутреннюю часть левого колена противника (рис. 44). Поворачивая корпус влево и нагибая его вперед, сильным движением правой ступни назад-вверх поднимите левую ногу противника настолько, чтобы его правая нога отделилась от ковра, и противник, повернувшись влево, упал на спину.

Страховка — за левый рукав. Самостраховка — как при кувырке через палку на левый бок.

## ПОДСАДЫ

### «Конек»

Оба борца в правой стойке.левой рукой захватите одежду противника под правым локтем, а правой — из-под левой подмышки одежду на его спине.левой ногой, с носком, развернутым влево, подшагните на место своей правой ноги. Правую ногу согните в колене и прижмите середину ее голени к правой ноге противника возле его колена (рис. 45). Плотнo прижимая противника к себе, сделайте резкий наклон корпуса влево и одновременно с этим подбросьте ноги противника вверх, подсаживая их голенью своей правой ноги. Когда противник взлетит вверх, разверните его ноги вправо и бросьте его влево к своей левой ноге (рис. 46).



Рис. 45. «Конек» (начало броска)



Рис. 46. «Конек»

Страховка — левой рукой за правый рукав противника. Наиболее благоприятное положение противника для проведения «конька» — узко составленные ноги при наклоне тела вперед.

Лучшая подготовка противника — сбивание и заведение.

#### **«Конек» с захватом локтевым сгибом разноименной руки**

Если противник не дает обхватить своей спины, можно применить следующий захват: левой рукой захватите одежду противника под его правым локтем, а локтевым сгибом правой руки захватите снизу плечевую часть левой руки противника возможно ближе к его корпусу.

Проведение броска, страховка и само страховка те же, как и в предыдущем приеме.

#### **«Конек» с помощью стопы**

Оба борца в правой стойке.левой рукой захватите одежду противника под правым локтем, правой рукой — из-под его подмышки пояс на его спине.левой ногой, с носком, развернутым влево, подшагните на место своей правой ноги. Правую ногу согните в колене и прижмите верхней частью голени к правой ноге противника изнутри возле его колена, а наружный край правой подошвы прижмите к голени той

же ноги противника возле его стопы. В остальном бросок проводится так же, как и «конек».

#### Подсад снаружи

Оба борца в правой стойке. Захватите левой рукой одежду противника на правом плече, правой рукой — из-под его левой руки пояс на его спине. Слегка присев на обеих ногах, подшагните правой ногой вперед и поставьте ее между ног противника. Прижимая противника к своему корпусу, силой рук, прогибом корпуса и выпрямлением ног оторвите его от земли. Перенесите тяжесть тела на правую ногу, бедром согнутой в колене левой ноги подсадите противника вверх и, когда он будет на предельной высоте, тем же бедром вынесите его ноги вправо от вас. При подсаде бедром снаружи можно стопой зацепить голень изнутри — это облегчает проведение приема (рис. 47). Рывком рук и поворотом корпуса влево-вниз бросьте противника спиной на ковер. В момент падения противника свою левую ногу необходимо успеть убрать из-под него и, согнув ее в колене, отставить как можно дальше влево-назад.

Страховать падающего следует левой рукой за одежду на правой руке противника. Самостраховка — падение на левый бок.

#### Подсад изнутри

Противник в левой, вы в правой стойке. Захватите левой рукой через правую руку противника пояс на его правом боку, а правой рукой — из-под его левой руки пояс на его спине. Присев на обеих ногах, подшагните правой ногой вперед и поставьте ее изнутри вплотную к левой ноге противника. Силой рук, прогибом корпуса и выпрямлением ног поднимите противника от земли и, подсаживая бедром согнутой в колене правой ноги во внутреннюю часть его левого бедра, бросьте его к своей



Рис. 47. Подсад снаружи

левой ногой, произведя рывок руками и корпусом влево-вниз (рис. 48).

Страховка — за пояс противника левой рукой.

## ОТХВАТЫ

### Отхват

Оба борца в правой стойке.левой рукой захватите одежду противника под правым локтем, правой рукой — над его правой ключицей. Заставьте противника переместить вес тела на его правую ногу и одновременно сделайте шаг левой ногой вперед-влево, разворачивая левый носок влево. Быстро заведите согнутую в колене правую ногу влево-вперед. Сильным махом назад подбейте своим правым подколенным сгибом правую ногу противника в подколенный сгиб и одновременно сделайте сильный рывок руками влево-вниз (рис. 49). Страховать падающего надо левой рукой за его правый рукав. Самостраховка — падение на левый бок. Наиболее благоприятное положение противника для проведения отхвата — нога противника выставлена далеко вперед.

### Отхват, подготовленный заведением

Вы в правой, а противник в левой стойке. Захватите одежду противника на плечевых частях его рук. Заставьте



Рис. 48. Подсад изнутри



Рис. 49. Отхват

противника перенести тяжесть тела на его левую ногу, левой рукой потяните его правую руку на себя и вверх, вынуждая этим сделать длинный дугообразный шаг правой ногой вперед. В момент, когда противник начнет становиться правой ногой на ковер, проведите отхват, как он описан выше. В момент проведения отхвата перехватитесь правой рукой за одежду противника над правой ключицей.

#### **Отхват при отступлении противника**

Оба борца в правой стойке. Захватите левой рукой правый рукав противника, правой рукой — одежду на его груди. Противник отступает, сохраняя правую стойку, вы наступаете. В момент, когда противник, расширяя стойку, относит свою левую ногу назад, сделайте небольшой шаг правой ногой вперед, большой шаг левой ногой вперед-влево и занесите согнутую в колене правую ногу вперед-влево. Когда противник начнет отставлять свою правую ногу назад, сделайте отхват, как он описан выше.

#### **Отхват с захватом ноги снаружи**

Оба борца в правой стойке. Правой рукой захватите одежду на груди противника, левой рукой — его правую ногу снаружи за подколенный сгиб. Поднимая захваченную ногу вверх и влево, занесите свою правую ногу вперед между ног противника и подбейте подколенным сгибом левый подколенный сгиб ноги противника.

Страховать — держа правой рукой за одежду на груди противника.

#### **Отхват с захватом ноги накрест**

Оба борца в правой стойке. Проведите заведение наперекрест и правой рукой захватите изнутри подколенный сгиб правой ноги противника. Поднимая захваченную ногу вправо и вверх, своей левой ногой подшагните поближе к левой ноге противника и проведите отхват правым подколенным сгибом под его левый подколенный сгиб (рис. 50). Когда падение противника определится, отпустите его правую ногу и страхуйте левой рукой за его правый рукав. Самостраховка — падение на левый бок.

#### **ПОДБИВ**

Противник в левой, вы в правой стойке. Захватите одежду на плечевых частях рук противника. Прыжком



Рис. 50. Отхват с захватом ноги накрест



Рис. 51. Подбив

смените положение своих ног — на место правой ноги поставьте левую ногу с носком, развернутым влево. Во время прыжка правую ногу занесите назад. Энергичным движением своей правой голени подбейте левую ногу противника в подколенный сгиб и встречным движением обеими руками опрокиньте противника вправо (рис. 51). Когда падение уже определится, начинайте поддерживать падающего противника правой рукой за одежду на его левой руке, но в то же время правой ногой продолжайте поднимать как можно выше его левую ногу. Самостраховка — падение на правый бок.

Наиболее благоприятное положение противника для проведения ему подбива, когда он стоит боком к вам, широко расставив ноги.

## ПОДХВАТЫ

### Подхват

Оба борца в правой стойке.левой рукой захватите правый рукав противника, правой рукой — из-под левой руки пояса на его спине. Повернувшись влево кругом на правой ноге (перекатом с пятки на носок), левую ногу поставьте на место правой, а правую полусогнутой заведите влево-

вверх. Прижимая к своему правому боку корпус противника, сильным ударом бедра выпрямленной правой ноги подбейте переднюю часть правого бедра противника. Рывком рук и корпуса влево-вниз бросьте противника к своей левой ноге (рис. 52).

Падающего страховать левой рукой за его правый рукав. Самостраховка — как кувырок через палку на левый бок.

Подготовка противника для проведения ему подхвата:

- а) сбивание на одну ногу,
- б) сбивание на носки.



Рис. 52. Подхват

#### **Подхват с захватом локтевым сгибом разноименной руки**

Оба борца в правой стойке. Захватите левой рукой правый рукав противника и, если он не дает захватить из-под левой руки одежду на его спине, локтевым сгибом своей правой руки захватите плечевую часть его левой руки возле плечевого сустава. В остальном прием проводится так же, как и предыдущий.

### **БРОСКИ ЧЕРЕЗ ГОЛОВУ**

#### **Бросок через голову**

Противник стоит в фронтальной стойке и, слегка наклонившись, наирает на вас. Вы стоите в правой стойке. Захватите одежду противника под локтями.левой ногой сделайте шаг вперед и поставьте свою пятку на линию носков противника (рис. 53). Делая сильный рывок руками на себя и вверх, как бы желая перебросить противника через себя, садитесь на землю возможно ближе к своей левой пятке и поставьте носок сильно согнутой правой ноги к поясу противника на его животе. Не задерживаясь, в темп движения делайте перекат на своей спине и в момент, когда вы коснетесь своими лопатками ковра, сильно толкайте (без удара!) противника носком правой ноги. Направление толчка



Рис. 53. Начало броска через голову

должно быть вверх-назад, за свою голову (рис. 54). После толчка ногой отклоните свою голову к правому плечу, а противника притяните к левому плечу. Страховка падающего заключается в том, что до толчка ногой не следует переносить свои руки за линию, перпендикулярную к коврику, чтобы, делая рывок руками, не бросить противника головой отвесно на землю.

Самостраховка — кувырок вперед или кувырок по диагонали спины. Кроме того, можно падать следующим образом: сначала итти на кувырок вперед, но как только лопатки коснутся ковра — надо быстро прогнуться, подогнуть ноги и расставить их пошире. После лопаток ковра касаются ступни, но крестец должен быть поднят вверх настолько, чтобы не касаться ковра. Благоприятное положение противника для проведения броска через голову, когда он нагибается вперед и наступает, стараясь вытолкнуть вас за ковер.

Лучшая подготовка противника:

- а) организация давления противника,
- б) вынуждение противника отставить ногу.



Рис. 54. Бросок через голову



### Бросок через голову с упором коленом в живот

Оба борца в правой стойке. Захватите предплечье правой руки противника под свою левую подмышку, а обеими кистями — одежду на плечевой части той же руки противника.левой ногой подшагните как можно больше вперед и поставьте ее между ног противника. Садясь вблизи левой пятки, поставьте свое правое колено к поясу противника, правым подъемом упритесь во внутреннюю часть его левого бедра; разгибая голень и делая руками рывок на себя, бросьте противника через свою голову (рис. 55). Когда корпус противника будет приближаться к ковру за вашей головой, подтяните противника к себе за захваченную руку.

Самостраховка — кувырок по диагонали спины с правого плеча на левую ягодицу.



Рис. 55. Бросок через голову с упором коленом в живот

### БРОСОК «НОЖНИЦАМИ»

Противник в левой, вы в правой стойке. Правой рукой захватите одежду противника на груди так, чтобы ваш мизинец был выше большого пальца (обратный захват); захват можно сделать правой рукой и из-под левой руки противника. Прыгните на противника со стороны его левого бока и возьмите его ногами в «ножницы» так, чтобы ваша правая нога легла на грудь противника, а левая нога — на подколенные сгибы его ног (рис. 56). Как только ваши ноги обхватят противника, резким и сильным движением надавите на него правой ногой назад, а левой — вперед, чтобы опрокинуть противника. Когда противник начнет падать, вы своей левой ногой поднимайте ноги противника как можно выше.

Страховка падающего заключается в том, чтобы не дать ему опереться левой рукой о землю.

Самостраховка — падение на спину полукувырком.

Наиболее благоприятные положения противника для проведения на нем «ножниц»:



Рис. 56. «Ножницы»

- а) противник стоит боком,
- б) противник тянет вас на себя.

Лучшая подготовка противника для проведения ему «ножниц»:

- а) заведение наперекрест;
- б) заведение.



Рис. 57. «Седло» (окончание приема — лежащий на ковре бросает своего противника)

#### БРОСОК «СЕДЛОМ»

Противник стоит в фронтальной стойке и держит свой корпус прямо. Захватите его одежду под локтями. Прыгните на противника так, чтобы сесть верхом, как в седло, на его корпус. Держась ногами за корпус противника, опуститесь спиной на ковер. Захватите обеими кистями разноименные пятки противника и вынесите свою правую стопу на его грудь. Нажимая правой стопой от себя, одновременно сделайте рывок руками за пятки на себя — противник упадет спиной на ковер (рис. 57).

Страховка падающего заключается в плавном нажиме



**Рис. 58.** Начало броска через бедро



**Рис. 59.** Бросок через бедро

голенями на его корпус (во избежание ушибов грудной клетки).

Самостраховка — падение полукувырком на спину. Наиболее благоприятное положение противника для проведения ему «седла» — противник стоит прямо или немного отклоняет свой корпус назад.

## **БРОСКИ ЧЕРЕЗ БЕДРО**

### **Бросок через бедро**

Оба борца в правой стойке.левой рукой захватите одежду противника под правым локтем, правой рукой — из-под левой руки одежду на его спине. Заставьте противника переместить тяжесть тела на носки. Перекатом с пятки на носок повернитесь влево-кругом на правой ноге так, чтобы ваша левая ягодица оказалась около правого бедра противника. Одновременно с поворотом приставьте свою левую ногу к правой и слегка присядьте на обеих ногах (рис. 58).

Подбейте левой ягодицей внутреннюю часть правого бедра противника снизу назад-вверх и, когда он перелетит через вас, но еще не коснется ковра, отпустите захват одежды на его спине (рис. 59).

\*

Падающего страховать левой рукой за правый рукав. Самостраховка — падение на левый бок, как при кувырке через палку. Самая распространенная ошибка при разучивании броска через бедро — подбивание ягодицами противника в направлении вверх, тогда как подбивать следует назад-вверх.

Наиболее благоприятное положение противника для проведения ему броска через бедро, когда он пытается захватить вашу одежду на спине.

Подготовка противника для проведения этого броска, (кроме тех, которые специально описаны ниже):

- а) заведение,
- б) вынуждение отставить ногу.

#### **Бросок через бедро с захватом пояса через руку**

В ответ на захват противника левой рукой вашего пояса сзади из-под вашей правой руки, захватите левой рукой правый рукав противника, а правой рукой — пояс на его спине через его левую руку и проводите бросок через бедро, как он описан выше.

#### **Бросок через бедро с захватом отворотов**

Оба борца в правой стойке. Правой рукой захватите правый отворот на груди противника, левой рукой — левый. Правая рука должна быть ниже левой. Проводите бросок через бедро, как он описан выше.

#### **Бросок через бедро, подготовленный отжиманием колена**

Противник в левой, вы в правой стойке.левой рукой захватите правый рукав противника, правой рукой — пояс на его спине. Поставьте правую ступню изнутри вплотную к левой ступне противника. Правым коленом надавите изнутри на левое колено противника. Когда он начнет от этого терять равновесие, проводите бросок через бедро.

#### **Бросок через бедро, подготовленный вскидыванием на бедро**

Оба борца в правой стойке.левой рукой захватите правый рукав противника, правой рукой — одежду на его спине из-под его левой руки. Обеими руками сильно потяните противника влево и вниз, одновременно слегка присев на ногах. Когда ощутите сопротивление противника, быстро винтообразным движением вправо-вверх и за свою спину

взбросьте его к себе на правую ягодицу. Одновременно с взбрасыванием противника на себя встречным движением проводите бросок через бедро.

#### **Бросок через бедро с захватом головы и падением**

Оба борца в правой стойке.левой рукой захватите правый рукав противника, правым локтевым сгибом — его голову. Одновременно с захватом головы повернитесь перекатом с пятки на носок влево-кругом на правой ноге так, чтобы ваша левая ягодица вышла бы снаружи от правого бедра противника (рис. 60). Заканчивая поворот, приставьте свою левую ногу к правой и перенесите на нее тяжесть тела.

Немного отставив на носок правую ногу вправо, станьте на правое колено возле своего левого носка. Перегнув противника через свою спину, пошлите его на мягкий кувырок всей спиной на ковер. Когда противник начнет делать перекат на спине, сядьте на правую ягодицу возле правого бока противника и примите положение удержания сбоку (см. стр. 93).

Страховка бросаемого — хорошо подогнуть голову противника, чтобы не ударить его головой о ковер, и садиться на ковер рядом с противником, а не падать на его корпус.

Самостраховка — своевременно подогнуть голову и делать плавный кувырок вперед.

#### **Обратный бросок через бедро**

Оба борца в правой стойке. Захватите левой рукой правый рукав противника. Поворачиваясь на правой ноге влево-кругом перекатом с пятки на носок к противнику спиной, захватите правой рукой снизу одежду на плечевой части его правой руки и положите его правую руку на свое правое плечо. Затем свою левую руку пронесите между собой и правым боком противника и обхватите его спину. Быстро выведите свои ягодицы влево и бросайте противника вперед



**Рис. 60.** Начало броска через бедро с захватом головы и падением



Рис. 61. Обратный бросок через бедро



Рис. 62. Подцеп от броска через бедро

через свою спину, не отпуская его правой руки и стараясь не дать ему опереться левой рукой о землю (рис. 61).

#### **Бросок через бедро с подходом вокруг ноги**

Если противник стоит в левой стойке, опасно выставлять свою правую ногу вперед, как это описано в основном приеме — противник может легко сделать вам «боковую подсечку» левой ногой под выставленную вами вперед правую ногу. В таких случаях употребляют «подход вокруг ноги». Захватите левой рукой одежду противника под правым локтем, правой рукой — пояс на его спине. Левую ногу поставьте пяткой к левому носку противника, максимально развернув носок влево. Тяжесть тела противника переместите на его правую ногу. Сделайте поворот на левой ноге влево-кругом, подведите бедро под противника, как в основном приеме.

#### **Бросок через бедро с подходом «перекачкой»**

Левой рукой захватите одежду противника под его правым локтем, правой рукой — пояс на его спине. Быстро и сильно подайте тяжесть тела противника на его пятки. Затем сделайте сильный рывок обеими руками на себя и одновременно подверните правое бедро под противника, повернувшись на правой ступне, как в основном приеме.

Подход «перекачкой» — очень действенный прием, но для его проведения нужно выработать чувство распределения веса противника и бедро подводить точно в темп «перекачки».

#### **Подхват от броска через бедро**

Проведите начало основного приема «бросок через бедро» и своей правой ягодицей прижмитесь к внутренней части правого бедра противника. Тяжесть своего тела перенесите на левую ногу, а правой ногой проведите «подхват», как он описан выше (см. стр. 62).

#### **Подцеп от броска через бедро**

Начало приема — как в только что описанном приеме. Лишь только вы перенесете тяжесть тела на свою левую ногу, правую ногу, согнув в колене, вынесите вправо. Затем прижмите правую голень снаружи к правой голени противника так, чтобы голени перекрещивались (рис. 62). Приподняв противника вверх выпрямлением своей левой ноги, правой голенью выведите его ноги влево за свою спину с тем, чтобы корпус противника оказался без опоры и он упал бы на спину.

### **БРОСКИ ЗАХВАТОМ РУКИ ПОДМЫШКУ**

#### **Бросок захватом руки подмышку**

Противник в левой, вы в правой стойке.левой рукой захватите одежду противника под правым локтем, правой рукой — одежду на его левом плече. Рывком рук заставьте противника переместить тяжесть тела на носки. Одновременно с рывком вынесите вперед свою левую ступню так, чтобы пятка стала возле носка левой ноги противника, а ваш левый носок оказался бы сильно развернутым влево. Продолжая тянуть противника в направлении его носков, пошлите свою правую ногу вдоль его тела и своей правой рукой захватите плечевую часть его правой руки подмышку. Затем сделайте корпусом резкий поворот влево, чтобы оказаться грудью к ковру. Продолжая поворачиваться влево, усильте поворот корпуса махом правой руки, переходящим в скольжение правой ладони по ковру влево-вперед, и ложитесь на правый бок, заставляя противника сделать через вас кувырок (рис. 63).

Страховка бросаемого заключается в опускании его правого плеча к ковру раньше, чем его корпус перевалится



**Рис. 63.** Бросок захватом руки подмышку

через вас. Кроме того, бросающему нужно внимательно следить за тем, чтобы не упасть на противника. Для этого бросающий должен первым лечь боком на ковер.

Самостраховка — кувырок по диагонали спины. Наиболее благоприятное положение противника для проведения броска захватом руки подмышку — когда он нагибается вперед и наступает, вытягивая перед собой руки.

Подготовка противника для проведения данного броска:

- а) заведение,
- б) заведение захватом одноименной подмышки со стороны спины (смотри описание следующего приема).

**Бросок захватом руки подмышку, подготовленный заведением**

Оба борца в правой стойке. Лево́й рукой захватите правый рукав противника, правой рукой — через его правое плечо одежду сзади его правой подмышки. Потяните противника так, чтобы тяжесть его тела оказалась сосредоточенной на его правой ноге. Удерживая так противника своей левой рукой, движением правой руки вправо и немного вверх заставьте противника сделать широкий дугообразный шаг левой ногой. Навстречу левой ноге противника выставьте свою левую ногу и проведите бросок захватом руки подмышку, как он описан выше.

**Бросок захватом руки подмышку с зацепом стопой**

Оба борца в правой стойке. Лево́й рукой захватите правый рукав противника, правой рукой — одежду на его груди. Заставьте противника переместить вес тела на пятки



и одновременно с этим свою левую ступню поставьте снаружи его правой ступни. Поворачиваясь влево-кругом на своей левой ноге, пропустите правую ногу между собой и противником и, отпустив предыдущий захват, правой рукой захватите его правую руку себе подмышку. Согните правую ногу в колене и правым носком зацепитесь за правую голень противника возле его стопы (рис. 64). Садясь как можно ближе к своей левой пятке, сильным поворотом корпуса влево заставьте противника перекатиться всей спиной по ковру.



Рис. 64. Бросок с захватом руки подмышку с зацепом стопой

Самостраховка бросаемого — полукувырок на спину.

#### БРОСКИ ЗАХВАТОМ РУКИ НА ПЛЕЧО И ПРЕДПЛЕЧЬЕ

##### Бросок захватом руки на плечо

Оба борца в правой стойке.левой рукой захватите одежду противника под правым локтем, а правой рукой — на его груди. Заставьте противника сосредоточить тяжесть тела на правой ноге. Поворачиваясь спиной к противнику на правой ноге влево-кругом (перекатом с пятки на носок), захватите правой рукой одежду под правой подмышкой противника и положите плечевую часть его правой руки на свое правое плечо (рис. 65). Крепко держа эту руку у себя на плече, резко наклонитесь вперед на полусогнутых ногах, подбивая одновременно бедра противника своими ягодицами в направлении назад и вверх (рис. 66). Как только противник перелетит через вас и начнет падать перед вами, сделайте левой ногой шаг назад и влево, сгибая ее в колене.

Страховать падающего обеими руками за одежду на его правом рукаве.

Самостраховка — как при падении кувырком через палку. Наиболее благоприятное положение противника для



Рис. 65. Начало броска захватом руки на плечо



Рис. 66. Бросок захватом руки на плечо

проведения данного броска — когда противник пытается захватить вашу шею.

Подготовка противника для проведения броска захватом руки на плечо:

- а) заведение,
- б) заведение захватом одноименной подмышки и те приемы подготовки, которые описываются ниже.

**Бросок захватом руки на плечо, подготовленный попыткой захватить ногу**

Противник в левой, вы в правой стойке.левой рукой захватите одежду противника под правым локтем, правой рукой сделайте попытку захватить левую ногу противника снаружи в подколенном сгибе. В тот момент, когда противник будет отставлять свою левую ногу, избегая вашего захвата, потяните его левой рукой на себя и немного вверх. Используя наклон корпуса противника и его вытянутую вперед правую руку, проводите бросок захватом руки на плечо, как он описан выше.

**Бросок захватом руки на плечо, подготовленный заведением**

Оба борца в правой стойке.левой рукой захватите одежду противника под правым локтем, а правым локтевым сгибом захватите снизу плечевую часть его правой руки.



**Рис. 67.** Бросок захватом руки на плечо, становясь на колени



**Рис. 68.** Начало броска захватом руки на предплечье

Сильным рывком корпуса и правой руки заведите противника вправо, как бы пытаясь вскинуть его к себе на спину. Когда противник будет двигаться вправо от вас, встречным движением проведите бросок захватом руки на плечо.

**Бросок захватом руки на плечо, становясь на колени**

Оба борца в правой стойке. Захватите левой рукой одежду под правым локтем противника, правой рукой — под его правой подмышкой. Поворачиваясь спиной к противнику на правой ноге влево-кругом перекатом с пятки на носок, положите плечевую часть его правой руки на свое правое плечо. Держа эту руку своими руками и прижав ее подмышкой к своему правому плечу, резко наклоните свой корпус вперед и быстро опуститесь на оба колена (рис. 67). Правое плечо противника подтяните как можно ближе к своему левому колену, и он вынужден будет сделать через вас кувырок. Страховка падающего — не дать ему опереться правой рукой о ковер. Самостраховка — кувырок по диагонали спины с правого плеча на левый бок.

**Бросок захватом руки на предплечье**

Оба борца в правой стойке. Захватите левой рукой одежду противника под правым локтем, а подхватом правой

руки — его правый отворот на груди. Подворачивая спину, как при броске захватом руки на плечо, поднимите свой правый локоть вверх так, чтобы ваше правое предплечье упиралось в правую подмышку противника снизу (рис. 68). В остальном бросок аналогичен броску захватом руки на плечо.

#### **Бросок захватом руки локтевым сгибом**

Оба борца в правой стойке. Захватите левой рукой одежду противника под правым локтем, а правым локтевым сгибом — снизу плечевую часть его правой руки. Стремясь поднять вверх правым локтевым сгибом плечевую часть правой руки противника, повернитесь к нему спиной, как и при броске захватом руки на плечо, и проведите такой же бросок.

#### **Бросок захватом руки локтевым сгибом с подсадом**

Левой рукой захватите с тыльной стороны правое запястье противника или одежду на его правом предплечье, а правым локтевым сгибом захватите снизу плечевую часть его правой руки. Свою правую стопу поставьте изнутри к правой стопе противника, правое колено выведите наружу (рис. 69). Сильно прижимая обеими руками правую руку противника к своему корпусу, садитесь левой ягодицей к своей правой пятке. Прямую левую ногу пропустите как можно дальше между ног противника, скользя наружным краем стопы по ковру. Ваше согнутое правое колено должно выйти снаружи за правую ногу противника, а когда он, наклонившись, начнет падать на вас, подкиньте вверх его правую ногу своей правой ногой. Противник, перелетев через вас, сделает кувырок всей спиной по ковру.

Страховка падающего — не дать ему опереться правой кистью на ковер и не ударить его правым плечом отвесно в ковер.

Самостраховка бросаемого — кувырок по диагонали спины с правого плеча на левый бок.

#### **БРОСОК ЧЕРЕЗ ПЛЕЧО**

Оба борца в правой стойке. Захватите подмышку своей левой руки предплечье правой руки противника. Одновременно левой кистью захватите пояс противника через его правую руку. Правой рукой захватите одежду на левом плече противника. Сделайте правой ногой шаг вперед и



**Рис. 69.** Начало броска захватом руки локтевым сгибом с подсадом



**Рис. 70.** Бросок через плечо

поставьте ее между ног противника. Сильно прогнув спину, подбейте своим животом корпус противника снизу так, словно желаете перебросить его через свое левое плечо (рис. 70). Падая назад, сделайте резкий поворот корпусом влево-кругом с таким расчетом, чтобы оказаться сверху противника, перелетевшего через ваше левое плечо и упавшего всей спиной на ковер.

Страховка бросаемого — не дать ему опереться правой рукой о ковер, не падать на него всем телом в последней стадии приема. Самостраховка падающего — кувырок по диагонали спины с правого плеча на левый бок.

Наиболее удобный момент для проведения приема — противник обхватывает вашу спину.

Подготовка противника с вашей стороны для проведения данного броска заключается в организации давления противника.

## **БРОСКИ «МЕЛЬНИЦЕЙ»**

### **«Мельница»**

Оба борца в правой стойке.левой рукой захватите верх правого рукава противника. Сделайте сильный рывок левой рукой на себя и немного вверх и одновременно поднырните

под противника правым плечом так, чтобы оно упиралось в нижнюю часть правой стороны его живота (рис. 71). Захватите правой рукой изнутри в подколенном сгибе правую ногу противника и, энергично подкинув его вверх, заведите его ноги вправо. Когда ноги противника отойдут вправо примерно на 90°, подбросьте их правым плечом и правой рукой вверх. Одновременно, отступая левой ногой влево-назад, подтяните левой рукой за правую руку противника на себя и вверх, и он упадет всей спиной на землю.

Страховка падающего — левой рукой за правый рукав.

Самостраховка — как при падении кувырком через палку на левый бок.

#### Обратная «мельница»

Правой рукой через правое плечо противника захватите одежду на его шее сзади.левой рукой захватите изнутри левую ногу противника за подколенный сгиб и, приподняв его на плечах, бросьте к своей правой ноге, заставив сделать всей спиной кувырок по ковру (рис. 72).

Страховать — держа за одежду и посылая на мягкий кувырок. Самостраховка — кувырок вперед.



Рис. 71. Начало «мельницы»



Рис. 72. Начало «обратной мельницы»



Рис. 73. «Мельница» захватом двух рук



Рис. 74. «Мельница» захватом за пояс

#### «Мельница» захватом двух рук

Левой рукой захватите одежду противника на предплечье правой руки, правой рукой — его левое запястье так, чтобы наши большой и указательный пальцы были ближе к пальцам противника, чем наш мизинец. Немного поворачивая левую руку противника внутрь, извалите его себе на спину, плотно прижмите к себе (рис. 73). Бросать противника можно и вправо и влево. Если будете бросать вправо, то левой рукой нужно отпустить захват правой руки противника.

Страховать падающего нужно той рукой, в сторону которой проводится бросок.

Самостраховка — падение на бок.

#### «Мельница» захватом за пояс

Оба борца в правой стойке. Левой рукой захватите одежду противника на плечевой части правой руки, правой рукой захватите подхватом пояс на его животе ближе к правому боку. Сделав сильный рывок левой рукой на себя и немного вверх, поднырните под противника правым плечом так, чтобы оно уперлось в нижнюю часть правой стороны его живота возле того места, где ваша правая рука захватывает пояс противника. Правый локоть вынесите как можно больше влево, чтобы он был снаружи правого бедра про-

тивника. Крепко прижав противника к своим плечам, энергично поднимите его вверх (рис. 74). Окончание приема аналогично с основным броском «мельница».

### **КОМБИНАЦИИ БРОСКОВ**

Комбинацией бросков в самбо называется последовательное выполнение двух или трех бросков. Основным считается бросок, заканчивающий комбинацию. В названии комбинации броски принято ставить в порядке, обратном их исполнению, т. е. начиная с основного броска, и соединять предлогом «от».

Комбинации по своему характеру делятся на два рода:

1. Комбинации, основанные на развитии первого броска. В этих комбинациях последующий бросок завершает работу, начатую предшествующим броском, действует по направлению первого броска.

2. Комбинации, основанные на развитии сопротивления противника первому броску. Эти комбинации строятся из бросков с разным направлением. Второй бросок направляется в сторону сопротивления противника, вызванного нападением на него первым броском.

В составлении комбинаций бросков очень важно подобрать такой захват, чтобы он был подходящим как для первого броска, так и для второго. 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.

В настоящей книге мы даем только двадцать комбинаций. Каждый тренер может в процессе своей работы составить другие комбинации из описанных выше бросков.

### **КОМБИНАЦИИ, ОСНОВАННЫЕ НА РАЗВИТИИ ПЕРВОГО БРОСКА**

#### **Бросок обратным захватом двух ног от боковой подсечки**

Оба борца в правой стойке. Сделайте захват одежды противника под локтями. Проведите начало боковой подсечки (см. стр. 48) левой ногой под правую ногу противника и, когда его правая нога будет поднята достаточно высоко,



быстро шагните левой ногой вперед и проведите бросок обратным захватом двух ног (см. стр. 31).

#### **Задняя подножка от задней коленной подсечки**

Оба борца в правой стойке.левой рукой захватите одежду противника под правым локтем, правой рукой — одежду на его груди. Проведите начало задней коленной подсечки (см. стр. 55), делая ее правой ногой, и, когда подсекаемая правая нога противника согнется в колене, проведите заднюю подножку правой ногой под его правую ногу (см. стр. 35).

#### **Задняя подножка от боковой подсечки**

Борцы в правой стойке. Захватите одежду противника под локтями. Проведите начало боковой подсечки (см. стр. 48) левой ногой под правую ногу противника и, когда его правая нога будет поднята достаточно высоко, быстро шагните левой ногой вперед, разворачивая левый носок влево. Не давая времени противнику опустить на ковер его правую ногу, делайте заднюю подножку своей правой ногой под левую ногу противника (см. стр. 35). В момент, когда ваша правая нога начнет делать замах для подножки, ухватитесь правой рукой за одежду на груди противника.

#### **Передняя подножка от коленной подсечки изнутри**

Противник в левой, вы в правой стойке. Захватите левой рукой правый рукав противника, правой рукой — его левую пройму. Проведите начало коленной подсечки изнутри (см. стр. 56) и, когда левая нога противника будет поднята достаточно высоко, сделайте переднюю подножку правой ногой под его правую ногу (см. стр. 40).

#### **Боковая подножка от боковой подсечки**

Оба борца в правой стойке. Захватите одежду противника под локтями. Проведите начало боковой подсечки (см. стр. 48) и, когда правая нога противника будет достаточно поднята, сделайте боковую подножку (см. стр. 43) своей левой ногой, но поставьте пятку так далеко, чтобы противник не смог перешагнуть правой ногой через бедро вашей левой ноги.

#### **Задняя подсечка с обратным захватом ноги от боковой подсечки**

Оба борца в правой стойке. Захватите одежду противника под локтями. Проведите начало боковой подсечки

(см. стр. 48) и, когда левая нога противника будет достаточно поднята, захватите ее снаружи за подколенный сгиб предплечьем своей правой руки. Немедля сделайте заднюю подсечку (см. стр. 55) левой ногой под пятку левой ноги противника. Когда падение противника определится, отпустите правой рукой захват ноги противника.

Страховка падающего — левой рукой за его правый рукав.

#### **Коленная подсечка изнутри от броска через бедро**

Оба борца в правой стойке.левой рукой захватите одежду противника под правым локтем, правой рукой — одежду на его спине из-под его левой руки. Проведите начало броска через бедро (см. стр. 67) и, как только повернетесь к противнику спиной, своей правой ступней проведите коленную подсечку изнутри (см. стр. 56) под внутреннюю часть правого колена противника.

#### **«Конец» от коленной подсечки изнутри**

Противник в левой, вы в правой стойке.левой рукой захватите одежду противника под правым локтем, а правой рукой — одежду на его спине из-под его левой руки. Проведите начало коленной подсечки изнутри (см. стр. 56) правой ногой под левую ногу противника. Как только левая нога противника будет достаточно поднята, проведите «конец» (см. стр. 57) правой ногой под его правую ногу.

#### **Отхват с захватом ноги снаружи от подсечки изнутри**

Оба борца в правой стойке.левой рукой захватите одежду противника под правым локтем, правой рукой — одежду на его груди. Правой ногой сделайте подсечку изнутри (см. стр. 56) под правую ногу противника. Когда правая нога противника будет достаточно поднята, захватите ее за подколенный сгиб снаружи своей левой рукой. Не опуская свою правую ногу после подсечки на ковер, сделайте ею отхват (см. стр. 61) под левую ногу противника (изнутри).

#### **«Ножницы» от боковой подсечки**

Противник в левой, вы в правой стойке. Захватите одежду противника под локтями. Правой ногой проведите начало боковой подсечки (см. стр. 48) под левую ногу противника. Когда эта нога будет достаточно поднята от ковра, проведите «ножницы» (см. стр. 65) так, чтобы ваша

правая нога пошла на грудь противника, а левая — на подколенные сгибы его ног.

#### **КОМБИНАЦИИ, ОСНОВАННЫЕ НА РАЗВИТИИ СОПРОТИВЛЕНИЯ ПРОТИВНИКА ПЕРВОМУ БРОСКУ**

##### **Бросок захватом двух ног от броска через бедро**

Оба борца в правой стойке.левой рукой захватите одежду противника под правым локтем, правой рукой — одежду на его спине из-под его руки. Проведите начало броска через бедро (см. стр. 67). Когда вы повернетесь к противнику спиной и почувствуете, что он начинает оказывать вам сопротивление, сгибая колени и отклоняясь назад, быстро захватите снаружи оба подколенные сгиба противника и проведите бросок захватом двух ног (см. стр. 30).

##### **Передняя подножка от зацепа изнутри**

Противник в левой, вы в правой стойке.левой рукой захватите правый рукав противника, а правой рукой — его левую пройму. Проведите правой ногой зацеп изнутри (см. стр. 44) под левую ногу противника и, когда почувствуете, что он начинает оказывать вам сопротивление, нажимая руками от себя, быстро проведите правой ногой (не опуская ее после зацепа на землю) переднюю подножку (см. стр. 40) под правую ногу противника.

##### **Передняя подножка на пятке от задней подножки**

Оба борца в правой стойке.левой рукой захватите одежду противника под правым локтем, правой рукой — одежду над его правой ключицей. Проведите начало задней подножки (см. стр. 35). Когда противник отставит правую ногу и начнет руками отстранять вас от себя, быстро проведите переднюю подножку на пятке (см. стр. 42).

##### **Зацеп изнутри от броска через бедро**

Оба борца в правой стойке.левой рукой захватите одежду противника под правым локтем, правой рукой — его левую пройму. Проведите начало броска через бедро (см. стр. 67). Когда вы повернетесь к противнику спиной и почувствуете, что он оказывает вам сопротивление, сгибая колени и отклоняясь назад, быстро проведите зацеп изнутри (см. стр. 44) правой ногой под левую ногу противника.

•

#### **Передняя подсечка от задней подножки**

Оба борца в правой стойке.левой рукой захватите одежду противника под правым локтем, правой рукой — одежду над его правой ключицей. Проведите начало задней подножки (см. стр. 35). Когда противник отставит правую ногу и начнет руками отстранять вас от себя, быстро проведите переднюю подсечку (см. стр. 51) левой ногой под его правую ногу.

#### **Передняя подсечка с захватом ноги снаружи от зацепа изнутри**

Противник в левой, вы в правой стойке.левой рукой захватите правый рукав противника, правой рукой — его левую пройму. Проведите правой ногой зацеп изнутри (см. стр. 44) под левую ногу противника. Когда поднимете зацепленную ногу от земли и ощутите сопротивление противника, захватите своей правой рукой снаружи его левый подколенный сгиб. Затем, встав правой ногой на ковер, левой сделайте переднюю подсечку (см. стр. 51) под правую ногу противника.

#### **«Конек» от зацепа изнутри**

Противник в левой, вы в правой стойке.левой рукой захватите правый рукав противника, правой рукой — его левую пройму. Проведите правой ногой зацеп изнутри (см. стр. 44) под левую ногу противника и, когда почувствуете его сопротивление, быстро проведите той же правой ногой, не опуская ее после зацепа на землю, «конек» (см. стр. 57) под правую ногу противника.

#### **Подхват от зацепа изнутри и бросок через бедро от зацепа изнутри**

Обе эти комбинации проводятся аналогично комбинации «конек» от зацепа (см. выше).

#### **Бросок захватом руки подмышку от задней подножки**

Оба борца в правой стойке.левой рукой захватите одежду противника под правым локтем, правой рукой — над его правой ключицей. Начните проводить заднюю подножку (см. стр. 35) правой ногой под правую ногу противника. Когда противник отставит правую ногу назад и руками начнет отжимать вас от себя, быстро проведите бросок захватом правой руки противника подмышку (см. стр. 71).

## **ЗАЩИТЫ ПРОТИВ ОСНОВНЫХ БРОСКОВ**

Защитой против бросков называются действия, направленные на ликвидацию броска противника. Защита не является приемом нападения и сама победы дать не может. По времени защита может быть применена против начала броска или против его развития.

### **ЗАЩИТЫ ПРОТИВ НАЧАЛА БРОСКОВ**

#### **Остановка движения корпуса противника**

Остановка движения корпуса противника может быть произведена упором ладонью в соответствующую часть его корпуса, например, если противник хочет атаковать вас броском через бедро и захватит вашу спину из-под левой руки, то левой ладонью нужно опереться в область его правого тазобедренного сустава. Остановки движения корпуса противника упором в область его тазобедренного сустава могут быть успешно применены против:

- а) передней подножки;
- б) подхвата;
- в) броска через бедро;
- г) броска захватом руки подмышку;
- д) броска захватом руки на плечо.

Остановки движения корпуса противника упором в область его плечевого сустава могут быть успешно применены против:

- а) «мельницы»;
- б) броска захватом двух ног;
- в) всех бросков с захватом ноги снаружи.

#### **Отстранение нападающей конечности**

Отстранение нападающей конечности производится рукой. Пример: противник атакует вас броском через голову, пытаясь опереться правой ногой вам в живот, — левой рукой отбейте стопу правой ноги противника от себя вправо.

Отстранение нападающей конечности может быть успешно применено против:

- а) броска захватом двух ног;
- б) «мельницы»;
- в) задней подножки и отхвата;
- г) броска через голову;
- д) «ножниц» и «седла».

### **Отставление атакуемой ноги**

Отставление атакуемой ноги проводится как против захватывания противником ваших ног руками, так и против его нападений ногами против ваших ног. Например, противник начинает делать вам заднюю подножку правой ногой под вашу правую ногу — отставьте правую ногу немного назад и атака противника сорвется. Отставление атакуемой ноги может быть успешно применено против:

- а) броска захватом двух ног (отставить впереди стоящую ногу);
- б) задней подножки и отхвата;
- в) зацепа изнутри;
- г) зацепа стопой и боковой подсечки;
- д) «мельницы».

### **Нагрузка атакующей ноги противника**

Атакуя вас ногой, противник освобождает ее от веса своего тела, и благодаря этому она получает возможность производить быстрые и точные движения. Если заставить противника перенести тяжесть тела на эту атакующую ногу, он не сумеет выполнить задуманного приема. Например, противник, пытаясь сделать заднюю подножку правой ногой, уже поднял ее для атаки, — потяните 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 атакующей ноги противника может быть особенно успешно применена против:

- а) задней подножки и отхвата;
- б) боковой подсечки и зацепа стопой.

### **Зацеп стопой и голенью**

При проведении ряда бросков противник стоит к вам так близко, что его ноги могут быть зацеплены вашей стопой. Такие зацепы являются прекрасной защитой против начатого противником броска. Например, держась своей правой рукой за вашу спину, он проводит бросок через бедро и уже повернулся к вам спиной, — проведите зацеп левой стопой изнутри за левую голень противника или левой голенью снаружи за его левую голень, и он не сможет провести бросок через бедро (рис. 75).

Использование зацепа стопой и голенью может быть успешно применено против:

а) передней подсечки — делая зацеп стопой изнутри за разноименную ногу;

б) броска через бедро — делая зацеп стопой изнутри и сзади за одноименную голень противника или зацеп голенью снаружи за одноименную ногу;

в) броска захватом руки на плечо — делая те же зацепы, что и при броске через бедро.

#### **ЗАЩИТЫ ПРОТИВ РАЗВИТИЯ БРОСКОВ**

##### **Перешагивание через атаковую ногу**

Если противник успел атаковать вашу ногу, то имеется возможность перешагнуть через его атаковую ногу и восстановить равновесие своего тела. Например, противник, проводя заднюю подножку, поставил правую ногу сзади вашей правой ноги — перешагните назад правой ногой через правую ногу противника, и он не сможет бросить вас задней подножкой. Перешагивания атакуемой ногой через атаковую ногу могут быть успешно применены против:

- а) задних, передних и боковых подножек;
- б) зацепов изнутри;
- в) передних, боковых, задних подсечек и подсечек изнутри.

##### **Перемещение веса тела противника за опорную ногу**

Если противник, атакуя вас, перенес тяжесть тела на одну свою ногу, то площадь его опоры становится незначительной и его легко можно заставить потерять устойчивость. Например, противник, делая вам переднюю подножку, повернулся к вам спиной и занес свою правую ногу для подножки. Вес его тела всецело располагается на его левой ноге, — сделайте рывок влево от вас, и противник, теряя равновесие, не сможет провести переднюю подножку.

Перенесение веса противника за опорную ногу может быть с успехом применено против:



**Рис. 75.** Защита против броска через бедро зацепом стопой

- а) передних подножек;
- б) зацепов изнутри и снаружи;
- в) подсадов;
- г) подхватов.

#### Зацепы при отрывах от ковра

Если противник, атакуя броском, сумеет оторвать вас от ковра, можно ему помешать развить успех, проведя зацеп голенью или стопой.

Например, если противник, захватив на «мельницу», оторвет вас от земли, зацепитесь голенью свободной ноги снаружи за ближайшую ногу противника (рис. 76).

Использование зацепов при отрывах от ковра может быть применено против:

- а) «мельницы» — делая зацеп голенью свободной ноги снаружи за ближайшую ногу противника;
- б) переворота и подсада — делая зацеп стопами изнутри за разноименные ноги противника.

#### Увертки

Когда противник, применяя бросок, сумеет вывести вас из равновесия настолько, что вы начнете падать, то, чтобы не упасть на спину, вывернитесь и упадите в положение на бок, на живот или на четвереньки, так как с этих положений можно удобнее вскочить на ноги и продолжать борьбу.

Наиболее удобно проводить увертки:

- а) при захвате двух ног — в сторону стоящей сзади ноги (рис. 77);
- б) при захвате одной ноги — в сторону опорной ноги;
- в) при броске через голову — в сторону атакующей ноги;
- г) при зацепах изнутри — в сторону ноги, стоящей на земле;
- д) при атаке «ножницами» или «седлом» — в сторону противника.



Рис. 76. Защита против «мельницы» зацепом снаружи



Рис. 77. Увертка от броска захватом двух ног



### ОТВЕТНЫЕ ПРИЕМЫ ПРОТИВ БРОСКОВ

Ответными приемами против бросков в самбо называются такие приемы, посредством которых самбист перехватывает инициативу своего противника и в ответ на его броски проводит свои приемы. Ответные приемы основаны на использовании неустойчивых положений противника, возникающих при проведении им бросков или использовании силы инерции.

В названии ответных приемов первым ставится сам ответный прием, а за ним тот прием, против которого он проводится. Оба приема соединяются словом «против». Ответные приемы могут быть проведены в самом начале броска, которым вас атакует противник, или несколько позднее, при развитии его.

### ОТВЕТНЫЕ ПРИЕМЫ НА НАЧАЛО БРОСКА

#### Выведение из равновесия

При проведении любого броска сам нападающий вынужден на какое-то число секунд или долю секунды оказаться в неустойчивом положении. Если успеть в это мгновение применить соответствующий рывок, то противник упадет на ковер. Проводить рывок должно в то время, когда ваше собственное устойчивое равновесие еще не нарушено действием противника и, следовательно, есть еще возможность сделать сильный рывок. Если противник, атакуя вас, высоко поднял ногу, — быстро проведите сильный рывок в сторону этой поднятой ноги противника, — он, не успев опереться на нее, упадет на ковер. Но если противник атакует вас своей ногой в область стопы, то делать рывок

в сторону его атакующей ноги невыгодно, так как противник всегда успеет на нее стать. В этих случаях выгодно делать быстрый рывок в сторону опорной ноги противника.

**Выведение из равновесия захватом головы против броска захватом двух ног**

Оба борца в правой стойке. Противник делает попытку провести бросок захватом двух ног (см. стр. 30). В ответ на него проведите выведение из равновесия захватом головы (см. стр. 28).

**Задняя подножка с захватом ноги снаружи против передней подсечки или «конька»**

Оба борца в правой стойке. Противник делает вам переднюю подсечку правой ногой под левую ногу или «конек» правой ногой. Захватите левой рукой правую ногу противника снаружи за подколенный сгиб и проведите заднюю подножку правой ногой под его левую ногу (см. стр. 38).

**Задняя подножка с захватом ноги накрест против задней подножки или отхвата**

Оба борца в правой стойке. Противник делает вам правой ногой заднюю подножку или отхват (см. стр. 35 и 60). В тот момент, когда он заносит свою правую ногу за вашу, захватите правой рукой изнутри правый подколенный сгиб противника и проведите своей правой ногой заднюю подножку под левую ногу противника (см. стр. 38).

**Боковая подсечка против боковой подсечки**

Вы в левой, противник в правой стойке. Противник делает вам боковую подсечку правой ногой под вашу левую ногу. В момент подсекания примите вашу левую ногу, сгибая в колене, и, как только правая стопа противника пролетит мимо вашей левой ноги, догоните ее своей левой стопой и проведите полностью боковую подсечку, как она описана на стр. 48.

**Задняя подножка на пятке против: передней подножки, подхвата, броска через бедро, броска захватом руки подмышку и броска захватом руки на плечо**

Оба борца в правой стойке. Противник делает вам переднюю подножку правой ногой или один из перечисленных бросков. Поставьте свою левую ногу для задней подножки



**Рис. 78.** Задняя подножка на пятке против передней подножки



**Рис. 79.** Бросок захватом головы и корпуса против броска захватом двух ног

на пятку (рис. 78) и, садясь левой ягодицей к своей правой пятке, бросьте противника влево от себя на всю спину.

#### ОТВЕТНЫЕ ПРИЕМЫ НА РАЗВИТИЕ БРОСКА

##### **Бросок захватом головы и корпуса против броска захватом двух ног**

Оба борца в правой стойке. Противник, проводя бросок захватом двух ног, захватил ваши ноги и толкнул правым плечом вас в живот. Падая, захватите правой рукой голову противника подмышку, а левой рукой обхватите его корпус. Пропустите правую ногу между ног противника и, делая пережат по своему правому боку, бросьте противника через себя, направляя его падение так, чтобы он упал на всю спину (рис. 79).

##### **Задняя коленная подсечка против зацепа изнутри**

Вы в левой, противник в правой стойке. Противник, делая вам зацеп изнутри, уже зацепил правой ногой вашу левую ногу; оттягивая левым бедром правое бедро противника вправо, сделайте ему подсечку левой ногой под его

левый подколенный сгиб и сильным рывком рук влево-вниз бросьте противника спиной на ковер (рис. 80).

#### **Подсад с падением против задней подножки**

Оба борца в правой стойке. Противник делает заднюю подножку правой ногой под вашу правую ногу (см. стр. 35). Падая, заставьте противника перенести тяжесть тела на его правую ногу и в темп своему падению проведите подсад с падением (см. стр. 76).

#### **Бросок через голову против зацепа изнутри или боковой подсечки**

Если противник проводит вам зацеп изнутри левой ногой под правую ногу (см. стр. 44), вы, падая, освободите правую ногу и, упираясь ею в живот противника, проведите бросок через голову (см. стр. 63).

#### **Нырок против передней подножки, броска через бедро и броска захватом руки подмышку**

Оба борца в правой стойке. Противник захватил левой рукой из-под вашей правой руки пояс на спине и проводит вам переднюю подножку правой ногой под правую ногу.



**Рис. 80.** Задняя коленная подсечка против зацепа изнутри



**Рис. 81.** Начало «нырка», проводимого против броска через бедро



Рис. 82. Удержани-  
е сбоку

Теряя равновесие, вы начинаете падать. Плотнo зажмите правую руку противника под своей левой подмышкой. Перепрыгните правой ногой через правую ногу противника так, чтобы ваша правая стопа стала спереди и между ног противника с носком, направленным к нему. В темп прыжку сделайте сильный рывок руками и корпусом, как бы стараясь перебросить противника через свое левое плечо (рис. 81). Падая назад, сделайте резкий поворот влево-кругом и бросьте противника спиной на ковер. Если при падении ваш левый бок коснется ковра раньше, чем упадет противник, энергично продолжайте вращение корпуса влево и прижмите противника спиной к ковра.

#### ПРИЕМЫ БОРЬБЫ ЛЕЖА

К приемам борьбы лежа относятся удержания и уходы от них, переворачивания на спину, заваливания и, наконец, болевые приемы.

Чтобы иметь наглядное представление об объеме материала этой части книги, ниже помещается схема основных приемов борьбы лежа (см. стр. 94).

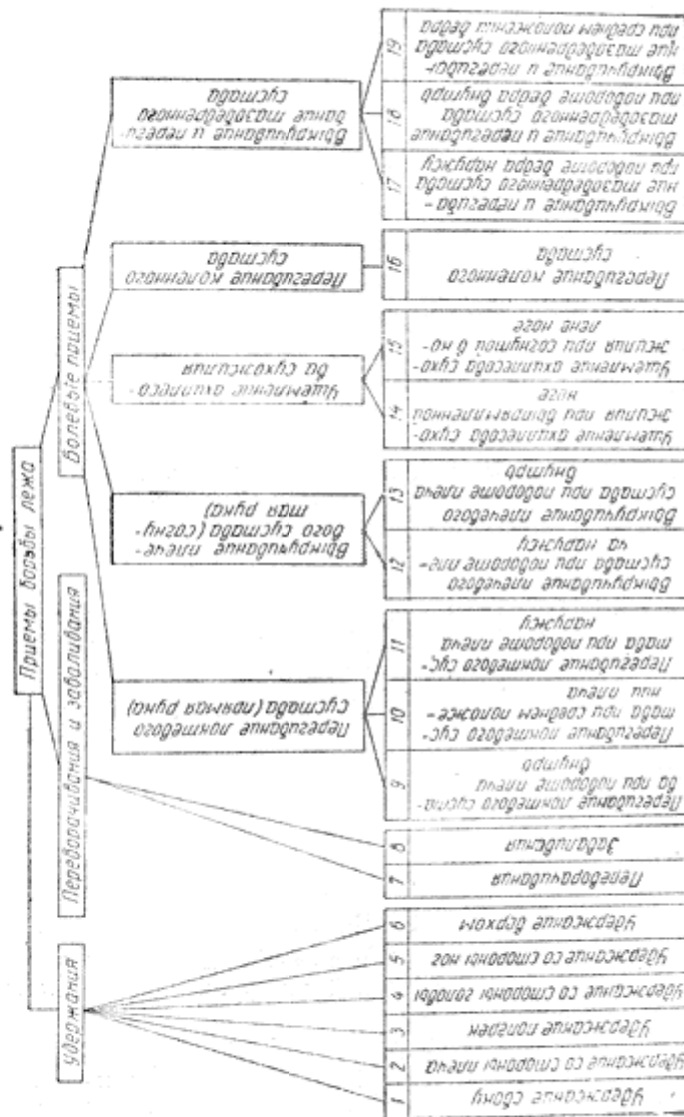
#### УДЕРЖАНИЯ

Удержаниями в самбо называются способы удерживать противника прижатым спиной к ковра, не применяя к нему болевых приемов.

##### Удержание сбоку

Противник лежит спиной на ковра. Сядьте на ковер возле его правого бока лицом к его голове. Правой рукой захватите голову противника, а левой его правую руку к себе

Схема основных приемов лежания



подмышку. Свою голову сильно наклоните вперед, левую ступню поставьте на землю так, чтобы ваше левое бедро было перпендикулярно к корпусу противника. Правую ногу вытяните вперед. Кистями обеих рук захватите одежду противника на правом плече.

Чтобы противник не смог перебросить вас через себя, старайтесь, не отпуская захватов руками, сесть на ковер возможно дальше от бока противника (рис. 82).

#### **Удержание сбоку без захвата головы**

Прием проводится так же, как и удержание сбоку, но правой рукой следует захватить не голову противника, а его корпус.

#### **Удержание сбоку с захватом своей ноги**

Прием проводится так же, как и удержание сбоку, но кистью правой руки из-под головы противника следует захватить свою правую ногу за бедро возле колена.

#### **Обратное удержание сбоку**

Противник лежит на спине. Сядьте возле его правого бока лицом к его ногам. Правой рукой захватите правую руку противника подмышку, а левой рукой обхватите его корпус сверху по линии груди. Правую ногу вытяните вправо-назад, а левую ногу вытяните вдоль тела противника, стопой направляя ее в сторону его ног (рис. 83).



**Рис. 83.** Обратное удержание сбоку



**Рис. 84.** Удержание со стороны плеча

#### **Удержание со стороны плеча**

Противник лежит на спине. Встаньте на колени так, чтобы его правое плечо оказалось между ваших широко расставленных колен. Просунув правую руку подмышку правой руки противника, захватите ею отворот его одежды, а левой рукой захватите левую подмышку противника из-под его левого плеча. Грудью прижмитесь к груди противника, правую ногу для опоры вытяните назад и вправо. В сторону рывка противника, в случае надобности, можно вытянуть и левую ногу, но как только усилие противника парировано, верните ее в исходное положение (рис. 84).

#### **Удержание со стороны плеча разноименными руками**

Прием проводится так же, как и удержание со стороны плеча, но левой рукой захватывать одежду на правой подмышке противника следует из-под его правого плеча, а правой рукой, пропустив ее подмышку левой руки противника, надо захватить отворот его одежды.

#### **Удержание со стороны головы**

Противник лежит на спине. Поставьте ваши колени по обе стороны его головы. Под плечами прижмите плечевые части рук противника к его корпусу, а кистями из-под рук противника захватите его пояс на правом и левом боку. Грудью прижмитесь к груди противника и вытягивайте в сторону рывка противника соответствующую свою ногу для опоры (рис. 85).



**Рис. 85.** Удержание со стороны головы



#### **Удержание со стороны головы без захвата рук**

Прием проводится так же, как и удержание со стороны головы, но локти надо поставить к подмышкам противника, а предплечья рук прижимать непосредственно к его бокам.

#### **Удержание поперек**

Противник лежит на спине. Встаньте на колени возле его правого бока. Правое колено поставьте возле пояса противника, а левым коленом прижмите его правую руку к его голове. Левым локтем прижмите голову противника к его правой руке. Левое предплечье пропустите под левую руку противника снаружи и захватите ею одежду у его левой подмышки. Правую руку пропустите под левую руку противника изнутри и захватите одежду на плечевой части его левой руки. Грудью прижмитесь к груди противника, правую ногу вытяните назад и вправо (рис. 86).

#### **Удержание поперек с захватом из-под головы**

Прием проводится так же, как и удержание поперек, но левое предплечье в этом случае надо пропустить под



**Рис. 86.** Удержание поперек

головой противника, а левой кистью захватить одежду у его левой подмышки.

#### **Удержание со стороны ног**

Противник лежит на спине. Станьте на колени между его ног и, расставив колени возможно шире, подожмите ими ноги противника вперед. Руки пропустите под его подмышками и захватите ими ворот противника. Грудью прижмитесь к груди противника (рис. 87).



**Рис. 87.** Удержание со стороны ног

#### **Удержание со стороны ног с захватом пояса**

Прием проводится так же, как и удержание со стороны ног, но плечевыми частями своих рук надо прижать бедра противника к своим бедрам, а кистями захватить пояс на его боках.

#### **Удержание верхом**

Противник лежит на спине. Сядьте на него верхом, стоя коленями на ковре.

Нагнувшись вперед, прижмитесь грудью к груди противника, захватите одежду на его шее сзади. Локти следует держать пошире (рис. 88).

### **УХОДЫ ОТ УДЕРЖАНИЙ**

#### **Уходы от удержания сбоку**

Противник захватил вас на удержание сбоку (см. стр. 93) и находится возле вашего правого плеча.

**Отжимание шеей ногой.** Ладонью левой руки отожмите подбородок противника как можно больше от



**Рис. 88.** Удержание  
верхом

себя. Закинув левую ногу на шею противника, отожмите ее от себя, и противник отпустит вас (рис. 89).

**Пережат через себя.** левой рукой захватите пояс противника как можно глубже к левому боку. Подвиньтесь к противнику возможно ближе и перекадите его через свое левое плечо усилием обеих рук и сильно прогнувшегося корпуса.

**Опрокидывание противника садясь.** Если противник высоко держит свою голову и корпус, быстро поднимите свои ноги вверх и, нажимая левой рукой в его подбородок, энергично сядьте, опрокидывая противника спиной на ковер.

#### Уходы от удержания поперек и со стороны плеча

Противник захватил вас на удержание со стороны плеча (см. стр. 96) или на удержание поперек (см. стр. 97) и находится возле вашего правого плеча.



**Рис. 89.** Уход от  
удержания сбоку  
отжиманием шеи  
ногой

\*

**Пережат захватывая голову и подсаживая предплечьем.**левой рукой захватите голову противника подмышку, свое правое предплечье подведите под его живот. Нажимая на голову противника сверху-вниз и подсаживая противника своим предплечьем вверх, перебросьте его через себя.

**Пережат захватом пояса.**Правой рукой захватите подхватом пояс на животе противника, левой рукой надхватом — пояс на его спине и перекатите противника через себя.

#### **Уходы от удержания со стороны головы**

**Пережат вращением.**Противник захватил вас на удержание со стороны головы (см. стр. 96). Захватите пояс на спине противника, предплечьями своих рук сковывая его руки. Сильно прогнитесь, затем, сделав ложное движение в одну сторону, резко поворачивайтесь в другую, подминая противника под себя.

**Перебрасывание противника через себя.**Противник захватил вас на удержание со стороны головы без захвата рук (см. стр. 97). Вытяните свои руки за голову и захватите ими ноги противника возле колен. Усилив рук и корпуса перебросьте противника через себя в сторону ваших ног.

**Уход пережатом от удержания со стороны ног.**Противник захватил вас на удержание со стороны ног (см. стр. 98). Правой ладонью отожмите его левое колено как можно дальше по направлению к своей правой пятке. Поставьте правую пятку на левое колено противника и сильно отожмите его от себя. Когда левая нога противника почти выпрямится, сделайте резкий поворот вправо, чтобы противник оказался под вами.

**Уход пережатом от удержания верхом.**Противник захватил вас на удержание верхом (см. стр. 98). Вытягивая свою левую ногу, прижмите ею голень правой ноги противника.левой рукой захватите его правую руку. Резко поворачиваясь влево, сбросьте противника с себя.

Противник не сможет противодействовать вашему пережатию ни правой ногой, ни правой рукой (которые вы сковали) и неминуемо упадет на правый бок, откуда, не прекращая движения, его легко перекатить на спину.

## **ПЕРЕВОРАЧИВАНИЯ НА СПИНУ**

Переворачиваниями в самбо называются приемы, посредством которых противника из положения «на четвереньках» и «ничком» переворачивают в положение «лежа на спине».

Переворачивания не являются в самбо самоцелью; они служат лишь промежуточным действием, помогающим осуществлять удержание или болевой прием.

### **Переворачивания противника из положения «на четвереньках» («скамейка»).**

#### **Переворачивание захватом рукава**

Противник — на четвереньках. Станьте около его левого бока на колени.левой рукой захватите затылок противника из-под его правой руки, правой рукой из-под груди захватите его правый рукав. Нажимая левой рукой на затылок противника так, чтобы пригибать ему голову к груди, сильно тяните правой рукой за захваченный рукав сначала на себя и вниз, а затем на себя и вверх. Противник вынужден будет перекувырнуться вперед.

#### **Переворачивание захватом двух рук**

Противник — на четвереньках. Станьте возле его левого бока. Захватите кистями наружную часть правого плеча противника. Руками дерните правую руку противника на себя и вверх, а грудью толкните его в левый бок вперед и немного в сторону его головы. Если противник не упадет сразу на спину, а только на правый бок, то, продолжая начатое движение, переверните его на спину.

#### **Переворачивание косым захватом**

Противник — на четвереньках, вы — возле его правого бока. Правое предплечье положите на затылок противника, а левую кисть, пропустив под его грудью, соедините с своей правой кистью четырьмя согнутыми пальцами одной руки за четыре согнутых пальца другой. Нажимая правым предплечьем на затылок вниз и приподнимая левое предплечье вверх, перекувырните противника на спину.

#### **Переворачивание захватом руки и ноги изнутри**

Противник — на четвереньках, вы — возле его левого бока.левой рукой из-под левой руки противника захватите снаружи плечо его правой руки, а правой рукой — правое бедро противника изнутри. Рывком рук на себя и вверх

и толчком груди в левый бок противника переверните его спиной на ковер.

#### **Переворачивание захватом руки и ноги снаружи**

Противник — на четвереньках, вы возле его левого бока.левой рукой захватите снаружи (спереди) плечо правой руки противника, а правой рукой — правое бедро противника снаружи (сзади). Рывком рук на себя и вверх и толчком груди в левый бок противника переверните его спиной на ковер.

#### **Переворачивание противника, лежащего ничком**

Противник лежит животом на ковре и подобрал под себя руки. Станьте возле его ног с левого бока. Правой рукой изнутри захватите его левую голень и поднимите ее возможно выше. Левую руку из-под левого бедра противника просуньте между бедрами (снизу) и положите свою левую ладонь на заднюю поверхность правого бедра противника. Образовавшимся рычагом переверните противника на спину.

Если противник оказывает сопротивление, отпустите хват голени и правой рукой из-под бедер противника захватите его правый тазобедренный сустав, после чего усилием обеих рук переверните противника на спину.

### **ЗАВАЛИВАНИЯ**

Заваливаниями в самбо называются особые способы переведения противника из положений стоя на коленях, сидя и лежа на боку в положение лежа на спине.

Заваливания, как и переворачивания, не являются самоцелью, а служат лишь промежуточным действием, помогающим осуществить задуманное удержание или болевой прием.

Заваливания осуществляются рывками в сторону наименьшего сопротивления противника.

#### **Заваливание противника, стоящего на коленях**

Если противник стоит на обоих коленях или на одном правом, потяните его левой рукой влево-вниз и правой ногой энергично шагните так, чтобы противник лег на спину и оказался бы между ваших ног (рис. 90).

### **Заваливание сидящего противника**

Если противник упал на ягодицы, и ноги у него вытянуты вперед, потяните его левой рукой влево-вниз, а правой ногой шагните так, чтобы противник лег на спину и оказался бы между ваших ног.

### **Заваливание противника, лежащего на боку**

Если вы держите противника за рукав и он упал на правый бок, сильно потянув левой рукой за его правый рукав вверх, шагните правой ногой с таким расчетом, чтобы противник лег на спину и оказался бы между ваших ног.



**Рис. 90.** Окончание заваливания противника, стоящего на коленях

## **БОЛЕВЫЕ ПРИЕМЫ**

Болевыми приемами в самбо называются такие приемы, которые, воздействуя до известного предела на суставы конечностей противника, ставят его в безвыходное положение.

В тех случаях, когда от нападающего требуется доказательство безвыходности положения противника, эти приемы можно усилить до появления момента боли. Но правила требуют, чтобы болевые приемы проводились плавно, без резких движений, т. е. по существу только намечались бы. Как только противник подаст сигнал (двукратным хлопком по телу победителя или произнесет слово «Есть!»), следует немедленно отпустить захват.

Болевые приемы в самбо разрешается проводить только при борьбе лежа. Там они применяются очень широко и могут быть проведены как самбистом, который находится сверху, так и нижним.

### **БОЛЕВЫЕ ПРИЕМЫ ВЕРХНЕГО БОРЦА**

#### **Перегибание локтевого сустава**

Перегибание локтевого сустава можно производить только при руке, выпрямленной в локтевом суставе. Если

прямую руку противника повернуть внутрь (пронировать), то его локтевой сустав будет смотреть прямо вверх. При таком положении руки для перегибания локтевого сустава нужно какой-либо частью своего тела надавливать на локтевой сустав противника сверху.

**Рычаг внутрь.** Противник стоит на четвереньках. Станьте возле его правого бока на колени. Захватите подхватом правой руки правое запястье противника изнутри и, поднимая захваченную правую кисть противника вправо-вверх, левой рукой захватите плечом его правую руку подмышку и крепко прижмите ее к своему корпусу. Поверните захваченную руку как можно больше внутрь и, захватив своей левой кистью правое предплечье противника, плавно перегибайте его руку против естественного сгиба локтевого сустава.

Одновременно с захватом правой руки противника голень своей левой ноги пропустите вперед и садитесь на ковер. Правую ногу отведите вправо-назад для принятия устойчивого положения (рис. 91).

**Рычаг локтя при помощи ноги сверху.** Противник — на четвереньках, вы — около его левого бока. Опираясь левой рукой на ковер, правой рукой захватите левое запястье противника. Одновременно с этим пропустите левую ногу между ногами и руками противника и левой ступней упритесь в его правое предплечье. Затем, ложась на левый бок, захватите левой рукой левое запястье противника изнутри, закиньте правую ногу сверху его левой руки и подведите свою правую ступню ему под шею.

Усилием обеих рук поверните захваченную руку противника внутрь и перегибайте ее против локтевого сустава.



Рис. 91. Рычаг  
внутри





**Рис. 92.** Рычаг локтя при помощи ноги сверху

Одновременно нажимайте на локтевой сустав противника своей правой ногой сверху (рис. 92).

Рычаг локтя при помощи ноги сверху можно провести из разных положений.

Вот еще один наиболее распространенный вариант. Противник лежит спиной на ковре. Станьте на колени лицом к голове противника так, чтобы его корпус находился между ваших ног. Противник, чтобы не дать захватить себя на удержание, упрется руками вам в грудь. Захватите снаружи его запястья разноименными руками и падайте влево на свой левый бок. Одновременно с падением, свою правую ногу забросьте сверху на левую руку противника, а левой рукой захватите изнутри его левое запястье. Подтягивая левую руку противника на себя и поворачивая ее внутрь, правой ногой оттесните голову противника от себя. Как и в предыдущем варианте, плавным движением перегибайте локоть противника против естественного сгиба.

Для проведения данного приема можно использовать силу противника. Это нужно сделать в момент, когда вы сидите на противнике верхом, а он начинает из-под вас вырваться.

Если противник сбрасывает вас влево, то, подчiniaясь ему, при падении забросьте свою правую ногу на левую руку противника сверху. Если же он сбрасывает вас вправо, падайте вправо и забросьте левую ногу на его правую руку сверху и проводите тот же прием.

Рычаг локтя при помощи корпуса сверху. Противник лежит спиной на ковре. Станьте на колени возле его левого бока. Избегая захвата на удержание, противник руками упрется вам в грудь. Захватите обеими кистями левое запястье противника. Крепко держа захваченную руку, перевалитесь через корпус противника



**Рис. 93.** Рычаг локтя при помощи корпуса сверху

и, продолжая движение, ползите вперед до тех пор, пока противник не повернется через свой правый бок животом на ковер. Поверните захваченную руку противника внутрь настолько, чтобы ее локоть оказался смотрящим вверх. Надавливая плавным движением корпуса вниз и поднимая захваченную руку вверх, перегибайте локтевой сустав противника против естественного сгиба (рис. 93).

**Перегибания локтевого сустава при среднем положении плеча**

**Рычаг локтя через бедро.** Захватите противника на удержание сбоку, держа его голову правой рукой.левой рукой захватите правое запястье противника и положите локоть его правой руки на свое правое бедро. Плавным движением перегибайте локтевой сустав против его естественного сгиба. При перегибании правую руку противника нужно держать в таком положении, чтобы ее мизинец был направлен к коврику (рис. 94). 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.



**Рис. 94.** Рычаг локтя через бедро

**Рычаг локтя через предплечье.** Захватите противника на удержание «верхом» (см. стр. 98), но плотно не прижимайтесь к его корпусу. Желая освободиться, противник будет упираться в вашу грудь обеими руками, отжимая вас от себя. Захватите под свою левую подмышку правое предплечье противника, а свое левое предплечье подведите снаружи под его правый локоть. Правой ладонью упритесь в область правого плечевого сустава, а левой кистью захватите свое правое предплечье. Плавно поднимая локоть противника своим левым предплечьем вверх, а левой подмышкой надавливая на запястье правой руки противника вниз, проводите перегибание локтевого сустава против его естественного сгиба (рис. 95).

Другой вариант этого приема употребляется из положения удержания со стороны головы. В этом случае левой кистью захватите правое запястье противника и, поставив свой левый локоть возле правого бока противника на ковер, положите правое предплечье противника вдоль его тела. Свое правое предплечье



Рис. 95. Рычаг локтя через предплечье

подведите снаружи под правый локоть противника и правой кистью захватите свое левое предплечье.

Надавливая левой кистью на правое запястье противника вниз, своим правым предплечьем поднимайте локоть противника вверх для перегибания его локтевого сустава против естественного сгиба.

**Рычаг локтя через предплечье с захватом плеча подмышку.** Захватите противника на удержание сбоку так, чтобы правой рукой захватить его голову.левой рукой захватите правое запястье противника изнутри. Отпустив голову противника, быстро захватите плечевую часть его правой руки под свою правую подмышку. Правое предплечье подведите под правый локоть противника снаружи, и правой кистью захватите свое левое предплечье.



**Рис. 96.** Рычаг локтя через предплечье с захватом плеча подмышку

Надавливая левой кистью на правое запястье противника вниз и поднимая правым предплечьем его локоть вверх, проведите перегибание его локтевого сустава против естественного сгиба (рис. 96).

**Кувырок противника в «распяты» и рычаг локтя через предплечье.** Противник стоит на четвереньках, вы — возле его левого плеча.левой голенью обхватите снаружи плечо левой руки противника и, перегнувшись через него вперед, захватите правой рукой его правое запястье изнутри. Сделайте кувырок вперед через правое плечо и в момент кувырка захватите правой голенью левую руку противника изнутри. Перекачиваясь на спину, ногами перевалите противника через себя так, чтобы его правая рука осталась в ваших руках, а левая была бы плотно захвачена вашими ногами. Плечи противника должны оказаться на ваших ногах.

Правой рукой потяните правое запястье противника к своей голове, чтобы выпрямить его руку. Левое предплечье подведите под локоть противника и левой кистью захватите



**Рис. 97.** Рычаг локтя через предплечье при «распятии» противника

свое правое предплечье. Нажимая правой кистью на правое запястье противника снизу и поднимая своим левым предплечьем его локоть вверх, делайте перегибание локтевого сустава против естественного сгиба (рис. 97).

Зажим рук бедрами и рычаг локтя через руку противника. Захватите противника на удержание «верхом» (см. стр. 98). Приподняв свои плечи от противника, быстро прыгните на коленях вперед так, чтобы колени оказались за плечами противника. Сильно сожмите своими бедрами плечевые части рук противника, и руки противника скрестятся. Захватите правой рукой правое запястье противника, а левой — левое.

Перегибайте левый локоть противника через его правую руку или наоборот, судя потому, как скрестятся его руки в момент зажима их бедрами (рис. 98).

#### Перегибание локтевого сустава при повороте плеча наружу

Если прямую руку противника, лежащего на спине, повернуть (супинировать), то его локтевой сустав будет смотреть вниз. При таком положении для перегибания локтевого сустава нужно подвести под него снизу какую-либо часть своего тела. Если же противник лежит на животе, то при поворачивании его локоть будет смотреть вверх. В этом случае надавливать на сустав надо сверху.

Рычаг локтя захватом руки между ног. Противник лежит на спине, вы стоите возле его правого бока.левой рукой захватите правый рукав, а правой рукой — правое запястье противника изнутри. Одновременно с этим правую ступню поставьте вплотную к правой подмышке противника. Затем левой рукой захватите правую руку противника возле своей правой руки и одно-



Рис. 98. Зажим рук бедрами и рычаг локтя через руку противника

временно с этим прямую левую ногу положите бедром на шею противника. Садитесь левой ягодицей на ковер, правую руку противника сильно потяните на себя и вверх. Освободите свою правую ногу из-под противника и забросьте ее на его грудь так, чтобы ахиллесово сухожилие вашей правой ноги легло на голеностопный сустав вашей левой ноги.

Ноги вытяните и бедрами зажмите плечевую часть правой руки противника. Поворачивая правую ладонь противника в направлении его головы, перегибайте его локтевой сустав против естественного сгиба через свою правую ногу (рис. 99).



Рис. 99. Рычаг локтя захватом руки между ног

Кувырок противника и рычаг локтя захватом руки между ног. Противник стоит на четвереньках, вы — возле его левого бока. Перешагните правой ногой через противника и поставьте ее возле его правой подмышки, одновременно захватывая левым локтевым сгибом правую руку противника. Затем левую ногу поставьте в угол, образуемый правым плечом и головой противника. Захватывая правой кистью за правый локтевой сгиб противника, делайте кувырок вперед через свое правое плечо и одновременно сильным движением своих ног перевалите противника влево от себя. Во время кувырка руками захватите изнутри правое запястье противника и проведите рычаг локтя захватом руки между ног, как это описано выше.

Опрокидывание противника и рычаг локтя захватом руки между ног. Если вы проводите кувырок (см. выше), а противник, сильно сопротивляясь этому движению, отклоняется в противоположную сторону, быстро откиньте свой корпус прямо назад, крепко захватив правую руку противника. От этого

вы мягко упадете на спину, и правая рука противника окажется уже захваченной между ваших ног. Закончите приемом: рычаг локтя захватом руки между ног.

**Рычаг локтя захватом руки между ног от удержания со стороны плеча или от удержания со стороны головы.** Захватите противника на удержание со стороны головы без захвата рук (см. стр. 97). Крепко держа его правую руку под своей правой подмышкой и упираясь левой ладонью в левое плечо противника, передвиньтесь на коленях вправо. Как только почувствуете возможность — забросьте левую ногу на шею противника и, освободив его правое предплечье, захватите его обеими кистями. Сильно потяните захваченную руку на себя и вверх. Одновременно с этим положите правую ногу на грудь противника и закончите приемом: рычаг локтя захватом руки между ног.

**Рычаг локтя захватом руки между ног лежа на животе.** Противник стоит на четвереньках. Станьте на левое колено возле его левого бока. Обеими руками захватите правую руку противника. Закиньте правую ногу через голову противника и, ложась на живот, обхватите его правую руку ногами, скрестив их.

Поворачивая захваченную руку противника ладонью в сторону его головы, перегибайте ее в локтевом суставе, нажимая на него сверху своим животом.

#### **Выкручивание плечевого сустава наружу**

Выкручивание плечевого сустава можно производить только при помощи рычага, образующегося из предплечья и плеча противника при сгибании в локте его руки. Если предплечье противника направлено в сторону его головы, то плечевой сустав выкручивается наружу (супинация плеча).

**Узел поперек.** Захватите противника на удержание поперек (см. стр. 97) так, чтобы ваше правое колено стояло возле правого бока противника; левым коленом прижмите его правую руку к его голове.левой кистью захватите левое запястье противника изнутри (четыре пальца сверху) и свой левый локоть поставьте возле его левого уха. Правое предплечье подсуньте под левое плечо противника и правой кистью захватите свое левое предплечье сверху.

Пододвиньте левый локоть противника к его боку.



**Рис. 100.** Узел поперек

Поднимая своим правым предплечьем плечо противника вверх, надавливайте левой кистью на левое запястье противника книзу.

Следите за тем, чтобы при выкручивании плечевого сустава корпус противника был плотно прижат вашим корпусом к земле (рис. 100).

Узел захватом предплечья подмышку. Противник лежит на спине. Станьте на колени возле его правого бока. Противник, избегая захвата на удержание, будет отгеснять вашу грудь обеими руками,

Захватите правое предплечье противника под свою левую подмышку. Левое предплечье подведите снаружи под согнутый

правый локоть противника и захватите левой кистью свою правую кисть. Правой ногой перешагните через корпус противника и поставьте правую стопу возле его левого бока. Поднимая руками правый локоть противника вверх и к его голове, левой подмышкой надавливайте на его правое запястье книзу (рис. 101).

Узел ногой. Захватите противника на удержание сбоку (см. стр. 93) так, чтобы ваша правая рука удерживала его голову.левой рукой захватите правое запястье противника и плечевую часть его правой руки



**Рис. 101.** Узел захватом предплечья подмышку



положите к себе на правое бедро. Противник, избегая рычага локтя через бедро (см. стр. 106), согнет в локте правую руку.

Отожмите вперед и книзу правую кисть противника и наложите на его правое запястье свою правую голень возле подколенного сгиба. Продвигая правую пятку под свою левую ногу и одновременно приподнимая вперед правый тазобедренный сустав, выкручивайте плечевой сустав противника (рис. 102).



Рис. 102. Узел ногой

Узел ногой ложась под противника. Проводите узел ногой, как он описан выше. Когда вы захватите правое запястье противника и положите к себе на правое бедро его правое плечо, пододвиньтесь к противнику возможно ближе и слегка наклонитесь вправо. Противник, видя, что вы теряете равновесие, обязательно перекатит вас через себя. В этот момент переката бывае легко левой рукой подсунуть правое запястье противника себе под правую голень.

Сковывая весом своего тела левую руку противника, плавным движением правой голени от себя выкручивайте плечевой сустав противника, находясь под ним.

#### Выкручивание плечевого сустава внутрь

Выкручивание плечевого сустава внутрь (пронация плеча) производится так же, как и при выкручивании наружу, при помощи рычага. Рычаг образуется из предплечья противника при сгибании его руки в локте, но предплечье в этом случае направляется не в сторону головы противника, а в сторону его ног.

Узел предплечьем вниз. Возьмите противника на удержание поперек (см. стр. 97). Правой кистью

захватите левое запястье противника с тыльной стороны и, отведя его предплечье в сторону его ног, прижмите захваченное запястье к коврику. Свой правый локоть поставьте возле левого бока противника, а левое предплечье подсуньте под его левое плечо со стороны его головы и захватите левой кистью свое правое предплечье.

Поднимая левым предплечьем левый локоть противника вверх, правой кистью отжимайте его левое запястье от себя и книзу. Одновременно поворачивайте своей правой кистью левое предплечье противника внутрь — это облегчает выполнение приема.



**Рис. 103.** Выкручивание плеча подниманием локтя

**Выкручивание плеча подниманием локтя.** Захватите противника на удержание сбоку (см. стр. 93) так, чтобы ваша правая рука захватывала его голову. Противник, избегая болевых приемов на его руки, соединит их за вашей спиной.

Зажав под левой подмышкой правое запястье противника, соедините кисти своих рук и усилием рук поднимайте правый локоть противника вверх (рис. 103).

#### **Ущемление ахиллесова сухожилия при выпрямленной ноге противника**

Ущемление ахиллесова сухожилия от удержания со стороны ног. Захватите противника на удержание со стороны ног. Приподняв свой корпус, правой рукой отожмите левое колено противника от себя вправо, а свою правую голень поверните пяткой влево. Затем энергично закиньте левую ногу на грудь про-



**Рис. 104.** Ущемление ахиллесова сухожилия

тивника и одновременно захватите его правую стопу под свою левую подмышку.

Подведите снаружи свое левое предплечье под ахиллесово сухожилие захваченной ноги (возле самой пятки). Правой рукой захватите свое левое запястье. Ладонь левой руки поверните к себе. Лежа на правом боку и не давая своей левой ногой противнику приподняться, лучевой костью левой руки надавите на ахиллесово сухожилие противника кверху. Прогибаясь, оттягивайте носок противника, удерживаемый в левой подмышке (рис. 104).

Ущемление ахиллесова сухожилия противника, лежащего на животе. Противник лежит на животе, подобрал под себя руки и вытянул ноги. Станьте на колени возле левой ноги противника. Наклоняясь вперед, правой рукой захватите голень правой ноги противника подмышку (рис. 105). Перекинув левую ногу через противника, перекатитесь через него всем телом, крепко зажимая правой подмышкой захваченную ногу. Во время переката обхватите обе ноги противника своими нога-



**Рис. 105.** Начало ущемления ахиллесова сухожилия противника, лежащего на животе

\*



**Рис. 106.** Завершение ущемления ахиллесова сухожилия противника, лежащего на животе

ми и, сковав их, проведите ущемление ахиллесова сухожилия, как оно описано выше (рис. 106).

Ущемление ахиллесова сухожилия противника, стоящего на четвереньках. Противник стоит на четвереньках. Подойдите к нему сзади и захватите правой рукой пояс на его спине. Опираясь левой рукой о ковер, пропустите прямую левую ногу между ног противника и, отпуская хват пояс, перекиньте через него свою правую ногу. Зажав бедрами бедро левой ноги противника, перекатитесь влево настолько, чтобы опрокинуть его на спину. В момент переката захватите правой рукой левую голень противника подмышку и проведите ущемление ахиллесова сухожилия, как оно описано выше (см. стр. 114).



**Рис. 107.** Начало ущемления ахиллесова сухожилия, сидя на противнике

#### Ущемления ахиллесова сухожилия при согнутой ноге противника

Ущемление ахиллесова сухожилия, сидя на противнике. Захватите противника на удержание со стороны ног. Выпрямляя корпус, отожмите левой рукой правое колено противника влево-вниз. Захватите левую голень противника под свою правую подмышку (рис. 107). Сильным движе-

**Рис. 108.** Ущемление ахиллесова сухожилия, сидя на противнике — завершение



нием перекиньте свою правую ногу через противника и переверните его на живот. Выставив свою правую ступню как можно дальше вперед, сядьте на ягодицы противника. Правое предплечье подведите под ахиллесово сухожилие левой ноги противника и захватите левой рукой свое правое запястье. Прогибаясь, надавите лучевой костью правой руки вверх на ахиллесово сухожилие противника (рис. 108).

Ущемление ахиллесова сухожилия, лежа на противнике. Противник лежит на спине и, опасаясь захватов на удержание, поджал колени к своей груди. Станьте возле правого бока противника. Захватите правую стопу противника под свою правую подмышку. Одновременно сильно надавите левой кистью на правое колено противника снаружи и при помощи обеих рук и корпуса перекачите противника на живот (катить от себя).

Не выпуская захваченной правой стопы, грудью ложитесь на ягодицы противника. Подведите правую лучевую

**Рис. 109.** Ущемление ахиллесова сухожилия, лежа на противнике



кость под ахиллесово сухожилие противника и, захватив левой рукой свое правое запястье, поднимайте его вверх. Одновременно правой подмышкой надавливайте правую стопу противника книзу (рис. 109).

#### **Перегибание коленного сустава**

При перегибаниях коленного сустава нога противника в колене должна быть выпрямленной и давление на колено следует производить сверху.



**Рис. 110.** Рычаг колена захватом голени на плечо

Рычаг колена захватом голени на плечо. Захватите противника на удержание со стороны ног. Выпрямляя корпус, левой рукой отожмите правое колено противника влево настолько, чтобы оно легло на ковер. Левым коленом станьте на ковер за правым бедром противника, сговывая это бедро своей левой голенью.

Левую голень противника положите на свое правое плечо, а правой лучевой костью надавите на сухожилие четырехглавой мышцы противника возле коленной чашечки. Для усиления давления левой кистью захватите свое правое запястье.

Силой обеих рук и встречным движением корпуса перегибайте коленный сустав противника против его естественного сгиба (рис. 110).

Рычаг колена узлом при помощи ноги сверху. Захватите противника на удержание со стороны ног. Выпрямляя корпус, захватите кистями рук левую голень противника. Откиньте свой корпус назад и, садясь на ковер, левой стопой упритесь в правый подколенный сгиб противника. Одновременно свою правую ногу пере-

**Рис. 111.** Рычаг колена узлом при помощи ноги сверху



киньте через левое колено противника и зацепитесь правым носком за свой левый подколенный сгиб.

Поднимая обеими руками левую стопу противника вверх, надавите своей правой голенью на колено противника сверху вниз (рис. 111).

**Выкручивание и перегибание тазобедренного сустава**

**Узел ноги ногой.** Противник лежит на животе. Сядьте с левого бока противника лицом к его ногам.левой рукой обхватите его корпус, свою левую ногу положите вплотную к его левой ноге.

Правой пяткой отожмите левую голень противника изнутри и на себя и согните ее в колене. Правой рукой захватите левую голень противника и согните ее в колене (можно помогать и левой рукой). Поднимая свое левое бедро немного вверх, правой ногой надавливайте на левую стопу противника вниз. Одновременно правой рукой отжимайте правую стопу противника от себя и влево (рис. 112).



**Рис. 112.** Узел ноги ногой



**Рис. 113.** Рычаг на оба бедра. На снимке изображен второй вариант (нога отжимается правым плечом)

**Рычаг на оба бедра.** Захватите противника на удержание со стороны ног (см. стр. 98). Выпрямив корпус, правой рукой отожмите левое колено противника вправо настолько, чтобы оно легло на ковер. Правым коленом переступите через левое бедро противника, а правой голенью прижмите это бедро к ковра.левой рукой положите правую голень на свое левое плечо. Отжимайте правую ногу противника левым плечом от себя вперед и влево (рис. 113).

**Рычаг бедра с захватом голени и упором стопой в подколенный сгиб.** Захватите противника на удержание со стороны ног. Приподняв свой корпус, левой рукой отожмите правое колено противника от себя влево.левой стопой упритесь в правый подколенный сгиб противника и одновременно с этим садитесь на ковер и захватите под правую подмышку левую голень противника.



**Рис. 114.** Рычаг бедра захватом голени и упором стопой в подколенный сгиб



Сильным движением корпуса отжимайте левую ногу противника от себя вправо, а левой ногой — его правую ногу от себя влево (рис. 114).

#### **БОЛЕВЫЕ ПРИЕМЫ НИЖНЕГО БОРЦА**

При борьбе лежа самбист, попавший под своего противника, может выбраться из-под него и нападать описанными выше приемами. Но можно провести ряд болевых приемов и из положений, когда вы находитесь под противником.

Болевые приемы нижнего борца являются ответными приемами на нападение верхнего.

В названии таких приемов принято впереди ставить болевой прием, за ним слово «против» и в заключение указывать положение верхнего самбиста. Конечно, верхний имеет большие преимущества перед нижним, используя свой вес. Но тем не менее и нижним могут быть успешно применены некоторые приемы.

Рычаг локтя при помощи ноги сверху против удержания со стороны ног. Противник пытается захватить вас на удержание со стороны ног (см. стр. 98). Упритесь правой стопой в левое колено противника и отожмите его левую ногу возможно дальше от себя. Одновременно с этим захватите правую руку противника кистями обеих рук и с силой поверните ее внутрь. Как только противник наклонится вправо от вас, закиньте свою левую ногу на левую руку противника и проведите рычаг локтя при помощи ноги сверху, как он описан выше (см. стр. 104).

Рычаг локтя через предплечье с захватом разноименной руки подмышку против удержания сбоку или удержания со стороны плеча. Противник пытается захватить вас на удержание сбоку (см. стр. 93), захватывая вашу голову правой рукой, или на удержание со стороны плеча (см. стр. 96), стоя на коленях возле вашего правого плеча. Упритесь правой рукой в область правого плечевого сустава противника и отожмите его от себя как можно дальше. Одновременно захватите запястье правой руки противника под свою левую подмышку. Левое предплечье подведите снаружи под правый локоть противника и левой кистью захватите свое правое предплечье. Левую голень забросьте на шею противника и отжимайте его голову от себя.

Нажимая на локоть противника снизу своим левым предплечьем, перегибайте его локтевой сустав против естественного сгиба.

Рычаг локтя через предплечье с захватом разноименной руки подмышку против удержания верхом. Противник сел на вас верхом и пытается захватить на удержание верхом (см. стр. 98). Захватите правое запястье противника своей левой рукой подмышку. Правой рукой упритесь в область правого плечевого сустава противника и отожмите это плечо возможно дальше от себя. Левое предплечье подведите снаружи под правый локоть противника и левой кистью захватите свое правое предплечье. Правое бедро положите на левую голень противника, а левое бедро — на его правую голень. Нажимая на локоть противника снизу левым предплечьем, перегибайте его локтевой сустав против естественного сгиба.

Рычаг локтя захватом руки между ног против удержания со стороны ног. Противник захватил вас на удержание со стороны ног (см. стр. 116). Захватите правой рукой изнутри правое запястье противника (подхватом), левой кистью захватите за наружную часть его правого локтя.левой рукой надавите на захваченную руку противника вправо, а правой рукой — влево. Благодаря этому противник сильно наклонится в сторону своей правой руки. Пользуясь этим, закиньте свою левую ногу к нему на шею и опрюкните противника на спину, влево от вас. В момент падения противника на спину закиньте свою правую ногу к нему на грудь и потяните обеими руками его за правую руку на себя и вверх с таким расчетом, чтобы правый локоть противника оказался выше вашего правого бедра.

Затем проводите рычаг локтя захватом руки между ног, как это описано на стр. 109.

Узел ногой снизу против удержания поперек. Противник пытается захватить вас на удержание поперек (см. стр. 97) и находится возле вашего правого бока.

Захватите правой рукой голову противника и прижмите ее к своей груди.левой рукой захватите изнутри правое запястье противника. Сильно согнув свое правое бедро, прижмите его к плечевой части правой руки противника.

Отводя от себя предплечье согнутой в локте правой руки противника, подсуньте его под свою правую голень и проведите узел ногой снизу (рис. 115).

Ущемление ахиллесова сухожилия против удержания верхом. Противник пытается захватить вас на удержание верхом (см. стр. 98). Левым бедром прижмите к коврику правую голень противника, а его правое запястье захватите своей левой кистью. Нажимая правой ладонью на левый локоть противника против его естественного сгиба, заставьте противника упасть влево от вас, после чего проведите ущемление ахиллесова сухожилия, как это описано на стр. 114.



Рис. 115. Узел ногой снизу

### ЗАЩИТЫ ОТ 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 свой корпус от захвата противника, так как перемещением корпуса легко свести на-нет любые атаки на ваши конечности;

в) сопротивляться усилиям противника, сгибая или выпрямляя свои конечности, а также поворачивая их внутрь или наружу.

Если противник будет пытаться провести вам:

- а) рычаг внутрь,
- б) рычаг локтя при помощи ноги сверху,
- в) узел предплечьем вниз

— защищайтесь поворотом своей руки наружу (супинация).

Если противник проводит вам:

- а) рычаг локтя захватом руки между ног,
- б) узел поперек,
- в) узел ногой

— защищайтесь поворотом своей руки внутрь (пронация).

Если противник проводит ущемление ахиллесова сухожилия или перегибание коленного сустава на вашей выпрямленной ноге, — старайтесь согнуть ногу и носок ее подтянуть на себя. Если же противник проводит ущемление ахиллесова сухожилия при согнутой ноге или делая узел ноги ногой, — следует приложить все силы для выпрямления в колене захваченной ноги.

### **ПЕРЕХОДЫ ОТ БОРЬБЫ СТОЯ К БОРЬБЕ ЛЕЖА И ОБРАТНО**

По тактическим соображениям бывает выгодно бороться с противником иногда лежа, иногда стоя. Часто в этом отношении противник имеет желание, прямо противоположное вашему. Поэтому надо уметь от борьбы стоя переходить к борьбе лежа и подниматься по своему желанию в стойку.

#### **ПЕРЕХОДЫ ОТ БОРЬБЫ СТОЯ К БОРЬБЕ ЛЕЖА**

1. При бросках противника на колени или на ягодицы немедленно переходите к заваливаниям (см. стр. 102); когда противник окажется лежащим между ваших ног, переходите к рычагу локтя захватом руки между ног.

2. При бросках противника на четвереньки переходите к переворачиваниям (см. стр. 101), а затем к удержаниям и болевым приемам, или нападайте на стоящего на четвереньках непосредственно одним из следующих болевых приемов:

- а) рычаг внутрь (см. стр. 104);
- б) рычаг локтя при помощи ноги сверху (см. стр. 104);
- в) рычаг локтя через предплечье при «распятии» противника (см. стр. 108);
- г) кувырок противника и рычаг локтя захватом руки между ног (см. стр. 110);
- д) опрокидывание противника и рычаг локтя захватом руки между ног (см. стр. 110);
- е) ущемление ахиллесова сухожилия противника, стоящего на четвереньках (см. стр. 116).

3. При бросках противника на бок или спину, при которых вы сами остаетесь на ногах или на коленях, вы должны заранее предвидеть, как окончится задуманный вами бросок и соответственно подготовить переход к борьбе лежа.

Если противник надает к вашим ногам боком, проводите рычаг локтя захватом руки между ног, удержания сбоку или удержания поперек (см. стр. 93—97).

Если противник падает к вашим ногам головой, проводите удержания со стороны головы (см. стр. 96).

Если противник падает к вашим ногам ногами (чаще всего при этом вы остаетесь стоять между его ног), проводите ущемление ахиллесова сухожилия или удержание со стороны ног (см. стр. 98).

4. При бросках противника на спину или на бок, во время проведения которых вы вынуждены падать возле его бока (до его падения или после него), переходите к удержанию сбоку.

5. При броске через голову (см. стр. 63) перекачивайтесь в темп через свою голову и, садясь верхом на противника, переходите к удержанию верхом (см. стр. 98).

6. При броске захватом руки подмышку переходите к проведению рычага локтя через предплечье с захватом плеча подмышку (см. стр. 107).

7. При накрываниях противника:

а) если противник пытается провести бросок через голову, а вы успеваете сбить его ногу с вашего живота — проводите ущемление ахиллесова сухожилия или удержание сбоку;

б) если противник пытается провести «седло», а вы успеваете отставить одну ногу назад — проводите или удержание со стороны ног или ущемление ахиллесова сухожилия.

#### ПЕРЕХОДЫ ОТ БОРЬБЫ ЛЕЖА К БОРЬБЕ СТОЯ

Если вы пытались провести какой-либо бросок, но противник «накрыл» вас, т. е. оказался при борьбе лежа сверху, могут быть два положения:

1) противник успел прижаться своим корпусом к вашему;

2) противник находится на некотором расстоянии от вас.

Если противник прижался своим корпусом к вам, немедленно проводите уходы от удержания (см. стр. 98) и, оказавшись сверху, уходите в стойку.

Если противник стремится захватить вас на удержание, — отжимая его корпус от себя руками и ногами, сделайте ложное движение корпусом в одну сторону и перекатитесь со спины на живот в другую. В темп подожмите ноги и выйдите в стойку.

Если противник сбил вас в положение лежа на животе, — немедленно подожмите ноги и становитесь на четвереньки.

В положении на четвереньках противник вас может атаковать:

- а) переворачиваниями,
- б) болевыми приемами.

Если противник пытается перевернуть вас и вам не удается подняться в стойку, — опережая инициативу противника, перекувырнитесь на спину, в темп перевернитесь на четвереньки и вскочите на ноги.

Если противник нападает на вас болевыми приемами — захватите любую из его ног и вставайте для борьбы стоя, поднимая противника от земли.

Если противник захватывает вашу ногу на ущемление ахиллесова сухожилия (см. стр. 114), сняв с своей груди ногу противника, захватите одежду на его груди и, подтягиваясь за нее, вставайте на ноги.

Если противник проводит вам рычаг локтя при помощи ноги сверху (см. стр. 104), стараясь повернуть захваченную руку наружу (супинировать), вставайте на ноги.

При вставании своей свободной рукой захватите ту ногу противника, которая находится ниже и мешает вашим ногам принять устойчивое положение.

## ТАКТИКА БОРЬБЫ САМБО

В таком сложном виде спорта, как борьба самбо, одной техники, физических и волевых качеств еще недостаточно для достижения полного успеха в соревнованиях. Тактика во всем ее многообразии играет и в отдельной схватке и во всем комплексе соревнований огромную роль. Поэтому в самбо изучению наиболее рациональных способов победы над противником должно быть уделено важное место. Не будет преувеличением сказать, что овладение тактикой вдвое увеличивает возможности самбиста.

### ИЗУЧЕНИЕ САМОГО СЕБЯ

Для победы над противником приходится от мобилизовать все свои силы. Это можно сделать, если эти силы известны.

Прежде всего необходимо изучить все свои качества, данные и возможности.

**Рост.** Необходимо определить свой рост по отношению роста противников в своей весовой категории.

Средний рост борцов весовой категории определяется так. Берется количество килограммов предельного веса этой категории. Эта величина составит такое же число сантиметров. К этой цифре следует прибавить еще 100 сантиметров и получится средний рост для данной весовой категории. Например, предел полусреднего веса 72 кг (см)  $\div$  100 см = = 172 см. Это — средний рост для данной категории, с ним надо сравнить свой рост.

Если ваш рост ниже среднего роста борцов вашей весовой категории, то особое внимание обратите на изучение средней и ближней дистанции. На этих дистанциях вы будете иметь самый большой успех.

Если ваш рост выше среднего, особое внимание уделите дальней дистанции.

**Вес.** Свой вес самбист должен тщательно изучить. Взвешиваться нужно перед каждой тренировкой и после нее. Вес после тренировки — это почти точный вес, в котором рекомендуется выступать на соревнованиях. Если он превышает на 1—2 кг весовую категорию, этот излишек перед соревнованием легко «снять». Для этого за сутки до взвешивания нужно уменьшить потребление воды и жидкой пищи. Антиспортивные эксперименты со сгонкой большого веса в борьбе самбо успеха не имеют и, кроме того, безусловно вредны для здоровья.

Прежде, чем «подгонять» свой вес килограмма на 3, посоветуйтесь с опытным тренером или врачом.

**Сила.** Средняя сила самбиста выражается в подтягивании на турнике 8—10 раз подряд, выжимании штанги килограммов на 5 легче веса самого самбиста и приседании на одной ноге 3—5 раз подряд.

Если вы не справляетесь с этими нормативами, значит вам нужно усиленно тренировать свою силу, в схватках с противниками не надеяться на свою силу, а учиться использовать силу противника.

Если же вы много превышаете нормативы, то вам следует концентрировать внимание на таких приемах, как «мельницы», перевороты, подсады и болевые приемы при борьбе лежа.

**Выносливость.** Выносливость самбиста зависит прежде всего от его тренированности. Она не является врожденной и приобретается в результате систематических занятий.

Необходимо проверять свою выносливость на схватках в самом быстром темпе. Такая схватка длительностью 4—5 минут определяет хорошую выносливость, а в 8—10 минут — отличную.

Если вы обладаете очень хорошей выносливостью, то вам выгоднее предлагать противнику самый быстрый темп схватки и наоборот.

**Настроение и чувства.** Внимательно изучайте свои чувства и настроения. Анализируйте причину их появления. Боритесь с плохими настроениями, всемерно содействуйте появлению хороших.

Устойчивое, бодрое, оптимистическое настроение является хорошим. Это настроение появляется при регулярных



тренировках, на которых вы не доводите себя до переутомления.

Положительными чувствами будут храбрость, жажда победы одновременно со скромностью и уважением к товарищам. Эти чувства нужно воспитывать не только во время занятий по самбо, но и повседневно.

Отрицательные чувства — страх, растерянность, неведение в свои силы. Эти чувства часто появляются оттого, что самбист сосредотачивает внимание на одном-двух достоинствах противника, не замечая многих его недостатков. Рекомендуется держать себя в руках и изучать противника, учитывая его недостатки и тактически правильно использовать их для своей победы над ним.

Плохое настроение (неуверенность, угнетение) бывает также у людей мало тренированных или перетренированных. Если вы еще недостаточно тренированы, не спешите выступать на соревнованиях, потренируйтесь еще. Если вы перетренировались, резко снизьте нагрузку на одну-две недели.

#### ИЗУЧЕНИЕ ПРОТИВНИКА

Если ваш противник обладает высоким ростом, то ждите, что он будет в схватке придерживаться дальней дистанции, избегайте попадаться ему на удержания. Но учитывайте, что высокий противник из удержаний обычно вырывается плохо и для него опасна ближняя дистанция.

Иногда начинающие самбисты совершенно напрасно пугаются противников высокого роста.

Высокий противник часто менее ловок, менее быстр по сравнению с самбистом среднего роста.

Низкорослые борцы в своей весовой категории почти всегда очень сильны, но, как показывает опыт, они обладают меньшей способностью координации в движениях. Такие борцы, например, редко хорошо делают подсечки.

Средний рост противника при средних пропорциях его тела — показатель богатых данных, такой противник способен к неожиданным действиям.

Длинный корпус борца при коротких конечностях — показатель силы. Такие борцы опасны на короткой дистанции и при борьбе лежа.

Короткий корпус противника и удлиненные конечности показывают, что условия для работы его легких и сердца

не совсем благоприятны, и при прочих условиях можно ожидать у него небольшую выносливость. Но, конечно, могут быть разные неожиданности, на которые самбист должен рассчитывать.

### РАЗВЕДКА В СХВАТКЕ

Как бы вы хорошо ни изучили данные противника, узнать его полностью, как борца, можно только в схватке.

Старайтесь в самом начале борьбы выявить, какая ваша стойка наиболее желательна противнику. Для этого нужно, меняя стойки, внимательно следить за реакцией вашего противника на каждую из них. Обычно, в тот момент, когда вы станете в стойку, желательную для противника, он начнет торопиться осуществить свои замыслы. Кроме поспешных движений, противник выдаст себя тем, что будет торопиться скорее сделать прочный захват. Раз это вами обнаружено — в стойку, удобную для противника, больше не становитесь.

Узнайте, в какой стойке противник держится более уверенно, в какой он слаб. Как только противник будет становиться в новую стойку, сделайте несколько сильных и неожиданных рывков в разные стороны, стараясь вывести его из равновесия.

Если данная стойка противника хорошо тренирована и он в ней держится уверенно, то менять ее он не будет. Наоборот, если в данной стойке противник неуверен, он сменит ее на свою излюбленную стойку.

Запоминайте его слабые и сильные стойки.

Нападать на противника надо в те моменты, когда он будет становиться в слабую для него стойку.

Свою силу противнику бывает скрыть трудно. Во всяком случае, если противник упорно стремится к ближней дистанции, это значит, что он обладает большой силой.

Быстроту реакции противника проверьте попыткой захватить его ногу. По тому, как быстро он ее сумеет отставить, легко определить быстроту его реакции.

Противника, который сильнее вас, необходимо ловить на комбинации, составленные из бросков одного направления, а при борьбе лежа — нападать на одну его конечность своими двумя.

Противник, который быстро реагирует, в стойке будет легче попадаться на комбинации, составленные из бросков разного направления.

## КАК ИЗБЕЖАТЬ ЛОВУШКИ

Если в схватке вы заметили у противника такое положение, которое явно выгодно для проведения одного из ваших любимых приемов, не спешите. Сначала проверьте — возможно, что противник приготовил вам ловушку.

В этих случаях 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 он данное положение будет принимать осмысленно, — значит это ловушка. Если же он будет становиться в это положение произвольно — немедленно нападайте.

## ТАКТИКА ПРОТИВ РАЗЛИЧНЫХ ПРОТИВНИКОВ

Если ваш противник силен и техничен, но мало вынослив, стройте свою тактику на его «выматывание». Лучше начинать делать это в борьбе лежа, стремясь все время работать сверху противника. Через две-три минуты, поднявшись в стойку, предложите быстрый темп схватки, но без создания опасных ситуаций. Когда вы замечаете, что противник с трудом поднимается с ковра и неспеша идет на середину, а в самой борьбе переходит к защите, это значит, что время для решительного нападения настало.

Если ваш противник очень вынослив, то он в большинстве случаев будет рассчитывать сам вас вымотать.

С таким противником лучше идти с самого начала схватки на решительную атаку и, развивая успех, добиваться победы.

Если ваш противник очень «напорист» и ведет непрерывную атаку, присмотритесь к его движениям, и вы можете убедиться, что он весьма однообразен, что большинство его атак сводится к выталкиванию вас с ковра. Если это так, — встречайте каждую атаку противника (только обязательно каждую) любым подходящим приемом, проводимым со всей решительностью.

После 4—5 атак энергия противника может иссякнуть, его воля будет поколеблена, и противник перейдет к обороне. Тогда энергично переходите в наступление сами и подавите противника окончательно.

Если ваш противник действует очень осторожно, постарайтесь показать ему всем своим видом и поведением, что вы

•

пугаетесь каждого его движения и пытаетесь делать только робкие и неудачные попытки нападения на него.

Противник успокоится, а вы хорошо обдумайте тактику нападения и переходите в атаку с расчетом уже не прекращать ее до получения победы. Если вы дадите ему передышку, если противник хотя бы на мгновение «оторвется» от вас, то до конца схватки он будет придерживаться оборонительного положения, из которого его будет очень трудно вывести.

Против самбиста, упорно добивающегося победы, применяйте тактику «ловушек». Наиболее употребительные ловушки — это скрещивание ног или подстановка их для захватов противником. Ловушки нужно составить и хорошо оттренировать, иначе они могут быть опасны и для проводящего их.

#### ТАКТИКА С ПРОТИВНИКАМИ В РАЗНЫХ СТОЙКАХ

Прямая стойка противника на дистанции вне захвата (см. стр. 18) требует с вашей стороны большой настороженности и бдительного ожидания захватов с одновременным началом выполнения броска.

Против такой стойки выгодно применять захваты ног или обхваты корпуса противника.

Прямая стойка противника с захватом им одежды на рукавах или передней части корпуса является предвестником атак со стороны противника, выведением из равновесия, подсечками и зацепами как голенью, так и стопой.

Против такой стойки хорошо применять всевозможные действия ногами против ног противника, а при его атаках ногами — захватывать его ноги.

Низкая стойка противника на дистанции вне захвата грозит вам захватом ног и нижней части корпуса. Против такой стойки выгодно применять бросок захватом руки подмышку, сбивание на четвереньки, переводы на «задний пояс» и броски с захватом головы и корпуса.

Низкая стойка противника с захватом ваших рукавов или передней части корпуса — в основном пассивная стойка, ваш противник боится атак ногами. Все же следует опасаться броска через голову. При такой стойке противника выгодно применять бросок захватом руки подмышку и прорываться на сближение, захватывая одежду на спине противника через его плечо.

Низкая стойка противника с захватом вашего пояса или одежды на спине является предвестником решительного с его стороны нападения броском через бедро или броском через плечо. Против такого самбиста нужно действовать очень решительно, перехватывая его инициативу и применяя броски с захватом одной ноги, нырки и те броски, которыми собирался нападать на вас противник сам.

### ПРИНЯТИЕ РЕШЕНИЯ И АТАКА

Составив определенный план нападения, особое внимание следует уделять окончанию задуманного приема. Чем яснее вы сумеете представить заключительную часть решающего приема, тем больше шансов на его успех.

Избегайте делать попытки атаковать, когда нет уверенности в успехе. Это не только бесполезно, но и опасно для вас самого.

Когда вы провели разведку и получили главнейшие данные о противнике, не отвлекайтесь на мелочи. Вам долго обдумывать нельзя, экономьте время, действуйте решительно.

Ничем не обнаруживайте подготавливаемую атаку.

Перед атакой нужно сконцентрировать все свое внимание на ней. Затем нужно настроить, нацелить себя всего на выполнение приема. Страстное желание победить, собранность воли должны слиться с действиями, осуществляющими план. В атакующий прием должна быть вложена вся сила.

Необходимо правильно выбрать момент атаки, тогда противник имеет меньше возможностей для сопротивления.

Противник бывает более уязвим в тот момент когда: скрещивает ноги, делает выдох, чем-то отвлечен от схватки.

Выбрав мгновение, сделайте захват и решительно проводите выбранный вами прием, вкладывая в него всю свою силу. При проведении приема нужно быть убежденным, что он получится. Все мысли отбросьте кроме одной — думайте только о доведении приема до результата.

## МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ БОРЬБЕ САМБО

Методика самбо рассматривает вопросы: как и в какой последовательности обучать приемам и тактике этой борьбы.

Чтобы правильно построить процесс обучения, надо прежде всего составить план годовой работы секции борьбы самбо.

В этом плане работы необходимо предусмотреть:

- 1) изучение практического и теоретического материала по самбо;
- 2) подготовку занимающихся к сдаче и сдачу норм комплекса ГТО;
- 3) тренировку к соревнованиям;
- 4) организацию соревнований и участие в них;
- 5) агитационные выступления;
- 6) участие в массовых мероприятиях, проводимых ДСО и местным комитетом по делам физкультуры и спорта.

Затем составляется программа для спортивной секции. В программе весь учебный материал располагается в порядке трудности его усвоения и разбивается по урокам. Материал по общей физподготовке и комплексу ГТО планируется, как это изложено в изданных пособиях по комплексу ГТО.

Самостраховку и страховку товарища нужно проходить в том порядке, который изложен в настоящем пособии.

Изучение приемов борьбы лежа и борьбы стоя проводится параллельно, исходя из подготовленности группы занимающихся, условий, которые имеются для занятий, и методической систематизации приемов (см. стр. 136—138).

Подготовку противника к броскам (см. стр. 21) целесообразно изучать сначала отдельно от бросков, так как каждая подготовка может быть использована для проведения нескольких бросков. Затем, по мере прохождения

бросков, к ним нужно присоединять все подходящие для них приемы подготовки.

К изучению комбинаций из приемов надо приступать сейчас же, как только будут пройдены приемы, из которых состоят данные комбинации.

Защиты и ответные приемы изучаются только со второго года обучения. Это обосновывается тем, что, если их изучать параллельно с приемами, против которых они применяются, то освоение этих приемов в вольных схватках часто бывает неправильным, неполноценным.

Планирование общей физподготовки и сдачи норм ГТО, а также планировка учебного материала на первый и второй год обучения подробно изложено в «Программе по борьбе самбо для спортивных секций коллективов физкультуры»\*.

Последовательность обучения броскам вытекает из решения следующих задач:

а) порядок расположения и разучивания бросков должен быть таким, чтобы они легко усваивались и усвоение предыдущих бросков помогало усвоению последующих;

б) проходить броски в такой последовательности и сочетании, чтобы на каждом периоде обучения у самбиста был материал для практического закрепления изученных бросков в вольных схватках.

Первая задача решается в двух направлениях.

Во-первых, для начинающего самбиста наибольшую трудность при разучивании бросков представляют не сама техника бросков, а техника непосредственных падений от них на ковер.

Это заставляет делить броски на различные группы в зависимости от величины пути центра тяжести падающего тела; чем длиннее путь падения, тем сильнее удар о ковер, и, следовательно, в этих случаях для самостраховки при падении нужна более высокая техника.

Во-вторых, броски делятся на трудные и легкие, в зависимости от сложности координации движений бросающего борца. Кроме того, разные броски требуют для их выполнения применения разной силы. А это также не может не влиять на установление последовательности прохождения бросков.

Вторая задача состоит в том, чтобы подобрать для каждого периода обучения броски противника в р а з л и ч-

\* Издательство «Физкультура и Спорт», 1948 г.

ных направлениях. Правильное решение этой задачи дает возможность обучающимся, применяя броски одного направления, создавать выгодные положения своих противников для применения на них уже изученных бросков другого направления.

Учитывая все вышеизложенное, может быть рекомендована следующая схема последовательности обучения основным броскам (см. ниже).

Последовательность преподавания приемов борьбы лежа: сначала проходятся удержания, переворачивания и заваливания (ввиду их почти одинаковой трудности) в том порядке, в котором они изложены в настоящей книге.

Схема последовательности

Направления бросков	Броски противника назад		Броски про
	Падения	Полукувырком по коврику	Полукувырком в воздухе
Периоды обучения	Полукувырком по коврику	Полукувырком в воздухе	Полукувырком по коврику
I период	1. Задняя подножка 2. Зацеп изнутри		1. Боковая подсечка
II период	1. Задняя подсечка	1. Отхват 2. Бросок захватом двух ног 3. Бросок раздельным захватом двух ног	1. Зацеп стойкой 2. Боковая подножка 3. Обвив изнутри
III период	1. Задняя подножка на пятке 2. Подсечка изнутри 3. „Ножницы“	1. Бросок обратным захватом двух ног 2. Подбив 3. „Седло“	1. Зацеп снаружи сидя



После этого разучиваются болевые приемы.

Степень трудности усвоения болевых приемов зависит от положения самбистов и сложности изменений этих положений. При борьбе лежа, самбисту, находящемуся сверху, проводить приемы несравненно легче, благодаря более привычному положению, а также возможности свободно наблюдать за противником и использовать вес своего тела.

Но положение самбиста, находящегося сверху, неоднородно и зависит от положения его противника. Так, болевые приемы легче проводить на человеке, лежащем на спине, так как ему очень трудно уберечь свои конечности от верхнего противника. Самбисту, стоящему на четвереньках или

#### обучения основным броскам

Противника в сторону	Броски противника вперед	
	Кувырком по коврику	Кувырком в воздухе
Полукувырком в воздухе	Кувырком по коврику	Кувырком в воздухе
1. Выведение из равновесия захватом пояса через спину	1. Выведение из равновесия, стоя на колене 2. Бросок через голову 3. Бросок захватом руки подмышку	1. Передняя подножка 2. Бросок через бедро 3. Обратная „мельница“
1. Подсад 2. Подсад изнутри 3. Переворот	1. Бросок через голову упором колена в живот 2. Подсад стопой изнутри 3. Передняя подножка на пятке	1. Передняя подсечка 2. „Конек“ 3. Подхват
1. Боковая подсечка в темп шагов 2. Задний переворот 3. Коленная подсечка изнутри	1. Бросок обратным захватом, руки подмышку	1. Передняя коленная подсечка 2. Обратный бросок через бедро 3. „Мельница“ 4. Передний переворот

Схема последовательности обучения болевым приемам

Период обучения	Основные положения самбистов при борьбе лежа			
	Положения корпуса самбиста	Приемы, проводимые верхним	Приемы, проводимые нижним	
I период	Не меняя положения	Грудь к груди 1. Рычаг локтя через бедро 2. Узел ногой 3. Узел поперек 4. Рычаг колена захватом голени на плечо 5. Рычаг на два бедра	Грудь к спине 1. Рычаг внутрь 2. Узел ноги ногой	Грудь к груди 1. Рычаг локтя через предплечье 2. Узел ногой снизу
II период	Меняя свое положение	1. Узел поперек от удержания сбоку 2. Ущемление ахиллосова сухожилия от удержания со стороны ног 3. Рычаг колена узлом при помощи ноги сверху от удержания со стороны ног	Рычаг локтя ногой сверху	Рычаг локтя ногой сверху против удержания со стороны ног
III период	Меняя положение противника	Ущемление ахиллосова сухожилия лежа на противнике		Рычаг локтя захватом руки между ног против удержания со стороны ног
IV период	Меняя положение свое и противника	Рычаг локтя корпусом сверху	1. Ущемление ахиллосова сухожилия противника, лежащего на животе 2. Ущемление ахиллосова сухожилия противника, стоящего на четвереньках	Ущемление ахиллосова сухожилия против удержания верхом

лежащему на животе, проводить болевые приемы технически несколько сложнее.

Так как все указанные положения борющихся могут встретиться в первой же вольной схватке, следует в каждом периоде обучения проходить болевые приемы из разных положений. Периоды обучения болевым приемам складываются из изменения положений корпуса борющихся самбистов.

Первый период — болевые приемы, проводимые без изменений положений корпуса борющихся.

Второй период — с изменением положения корпуса проводящего прием.

Третий период — с изменением положения корпуса противника.

Четвертый период — с изменением положения корпуса проводящего прием и его противника.

Учитывая вышеизложенное, составлена схема последовательности обучения болевым приемам (см. стр. 138).

#### ПЛАНИРОВАНИЕ И ПРОВЕДЕНИЕ УРОКОВ ПО БОРЬБЕ САМБО

Урок является основной формой проведения занятий по самбо.

Практический урок состоит из четырех частей: вводной, подготовительной, основной и заключительной.

I часть — в в о д н а я (3—7 минут).

Задачи: организации внимания группы, умеренное разогревание организма.

Средства: построение, проверка присутствующих, строевые упражнения, ускоренная ходьба, мерный бег, гимнастика на ходу.

II часть — п о д г о т о в и т е л ь н а я (10—30 минут).

Задачи: введение организма в работу.

Средства: упражнения на гибкость, на выносливость, быстроту и ловкость, на силу, равновесие, на координацию движений и на укрепление суставов. В этой части урока рекомендуется проводить подготовку к нормам комплекса ГТО.

III часть — о с н о в н а я (50—70 минут).

Задачи: выработка и закрепление физических и морально-волевых качеств и навыков; обучение технике борьбы, применению этой техники в разных усложненных условиях.

Средства: изучение страховки и само страховки при падениях, приемы борьбы самбо (броски, удержания, болевые

приемы и т. д.), всевозможные виды тренировок в приемах и вольные схватки.

IV часть — з а к л ю ч и т е л ь н а я (5—10 минут).

Задачи: успокоение деятельности органов дыхания и кровообращения, разбор занятия.

Средства: медленная ходьба, упражнения на расслабление, самомассаж, разбор занятия, объявления.

К занятиям самбо допускаются лица мужского пола 15 лет и старше, получившие на это по состоянию здоровья разрешение врача.

Количество занимающихся не должно превышать 16—20 человек на одного преподавателя. При комплектовании для практических занятий пар последние следует составлять, исходя из весовых категорий. Разница в весе партнеров не должна превышать 4 килограммов.

Соединять партнеров в пары для изучения приемов нужно не только с учетом их веса, но и примерно одинаковых ростом. Это обеспечивает лучшее усвоение приемов занимающимися.

Каждый год обучения делится на подготовительный, основной и переходный периоды.

В подготовительном периоде физиологическая нагрузка в уроках должна быть небольшой, ее следует повышать лишь к началу основного периода. В этом периоде следует вводить дополнительные виды занятий, особенно легкую атлетику и лыжи (см. Программу по борьбе самбо).

В уроках основного периода нагрузка повышается главным образом за счет упражнений в приемах с односторонним сопротивлением, тренировок на ответные приемы и вольных схваток.

Занятия переходного периода характеризуются постепенным снижением нагрузки и переключением занимающихся на другие (дополнительные) виды занятий — легкую атлетику, плавание, спортигры, упражнения комплекса ГТО.

В вводной и подготовительной частях урока основной метод — гимнастический, но может быть и игровой. При разучивании приемов в основной части урока рекомендуется применять метод индивидуальной отработки.

В основной части каждого урока сначала проводится изучение техники падения, затем разучиваются броски, требующие особого внимания и осторожности, после чего разучиваются приемы борьбы лежа. На ковре размером 6 × 6 метров можно разместить одновременно пять пар.

занимающихся — четыре по углам и одна в центре. Давая задание проводить броски, нужно указывать точное направление, в котором их надо проводить, иначе занимающиеся могут ушибать друг друга.

К вольным схваткам можно допускать только уже хорошо физически подготовленных и хорошо усвоивших технику самостраховки и приемов борьбы, все остальные занимающиеся продолжают работать над дальнейшим совершенствованием в приемах.

Во время проведения вольных схваток и тренировок преподаватель должен давать указания не только в отношении техники и тактики занимающихся, но проводить воспитательную работу.

Проявление всякого рода нетактичных поступков, грубости и небрежности по отношению к товарищам должно немедленно пресекаться с соответствующими разъяснениями и указаниями.

Для тренировок с односторонним сопротивлением и тренировок на ответные приемы на ковер можно пускать одновременно по две пары, точно определив место для каждой из них. Для вольных схваток весь ковер предоставляется только одной паре. Перед началом вольных схваток занимающимся ставятся тактические задачи, а по окончании каждой схватки делается подробный разбор ее с указанием положительных действий и допущенных ошибок.

Теоретические занятия проводятся в виде лекций, которые заканчиваются ответами преподавателя на вопросы, задаваемые обучающимися.

На практических уроках рекомендуется проводить 3—5-минутные беседы по вопросам тренировки и освоения техники, самоконтроля, тактики и т. д.

Тренер при проведении уроков должен относиться ко всем ученикам одинаково, требовать соблюдения строгой дисциплины.

Проводя уроки, надо постоянно помнить, что занятия по борьбе самбо не самоцель, что они служат для подготовки занимающихся к труду и обороне. Надо не только учить борьбе, но и воспитывать в лице своих учеников патриотов нашей Родины, преданных делу партии Ленина — Сталина.

Для развертывания массовой работы секции самбо необходимо готовить, воспитывать и привлекать к проведению занятий тренеров-общественников.

Таким тренерам-общественникам нужно всемерно помогать в составлении плана и программы каждого урока, давать указания по методике проведения занятий, а также заботиться о повышении квалификации и приобретении ими авторитета.

На всех массовых мероприятиях и в печати следует отмечать проделанную тренерами-общественниками работу.

Успешная работа секции во многом зависит от правильного учета работы секции. Проверку посещения и учет пройденного материала необходимо проводить на каждом уроке. Раз в месяц обязательно проверять у врача здоровье занимающихся, просматривать их индивидуальные планы и дневники и делать соответствующие отметки в журнале учета работы секции.

#### МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ПРИЕМАМ

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.

После этого показываются отдельно наиболее характерные детали приема и в заключение опять демонстрируется прием в целом виде слитно. Если прием очень сложный или группа недостаточно подготовленная, рекомендуется разделить прием на элементы и проводить разучивание его частями.

Когда задание дано, и пары начинают разучивание приема, нужно обойти группу 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, но и не падали бы раньше, чем им будет проведен бросок.

Перед изучением броска необходимо проверить: овладели ли группа необходимой самостраховкой. Занимающиеся проделывают прием подряд три раза, каждый по очереди.

Надо приучать учеников к тому, чтобы после каждого проведенного приема они анализировали свои движения, т. е. осознанно, а не механически, разучивали и осваивали прием.

Разучивать прием надо сначала при наиболее выгодном положении нападающего и защищающегося, т. е., когда

с технической стороны проведение приема наиболее обеспечено. После этого прием осваивается в других возможных вариантах положений нападающего и защищающегося, их ног и рук. Это обеспечивает возможность применения приема при любых создающихся положениях в вольной схватке.

Например, при задней подножке подколенный сгиб ноги нападающего подводится под подколенный сгиб одноименной ноги противника — это наивыгоднейшее положение для нападающего.

Но заднюю подножку возможно провести и так, чтобы только часть голени нападающего зашла за голень противника. Это будет началом, зарождением задней подножки. Задняя подножка исчезнет как прием, если нападающий заставит ногу слишком далеко и его ягодицы будут соприкасаться с бедром или ягодицами противника.

Так нужно разбирать каждый прием во всех его возможных вариантах и положениях, чтобы в вольных схватках знать, быть уверенным, на что можно решаться и рисковать, если налицо нет оптимального положения для намечаемого приема.

#### **Обучение преодолению сопротивления в борьбе**

Чрезвычайная трудность и сложность борьбы, как спорта, заключается в том, что в ней борцам приходится непрерывно преодолевать сопротивление, и сопротивление не в статическом каком-либо положении, не в строго обусловленном (как, например, при поднятии штанги) положении, а в обстановке все изменяющихся положений, обуславливающих, в свою очередь, момент, степень приложения силы, направление ее для преодоления сопротивления. Сопротивления эти основаны на определенных закономерностях. Эти закономерности борец должен понять, чтобы находить методы и средства преодоления противника.

В борьбе приходится преодолевать:

- а) силу тяжести противника (центростремительную силу), основанную на законе земного тяготения;
- б) центробежную силу;
- в) силу живого сопротивления противника.

Вначале следует практиковаться в способах преодоления центростремительной силы, затем центробежной и только после этого приступать к преодолению живого сопротивления противника.

1. Практика преодоления силы тяжести противника заключается в следующих упражнениях, которые на занятиях надо делать без сопротивления партнера:

- а) поднимание партнера, стоящего прямо, — беря его в обхват на уровне бедер, пояса и груди;
- б) поднимание партнера, стоящего на четвереньках;
- в) поднимание партнера, лежащего на спине и ничком;
- г) поднимание и переноска партнера на плечах, на спине, на бедре и впереди себя на руках;
- д) приседание с партнером на плечах;
- е) наклоны корпуса с партнером на плечах.

Перечисленные упражнения дадут ясное понятие о силе тяжести противника и о ее преодолении.

2. Изучение преодоления центробежной силы, возникающей при проведении приемов.

Следует учитывать, что абсолютно прямолинейных движений в борьбе нет. Большинство движений в борьбе напоминают круги и дуги различных радиусов. Поэтому центробежная сила в том или другом виде обязательно встречается в каждом приеме, особенно в бросках. Разбив учеников на пары, дайте им следующие задания:

- а) кружение партнеров: держась за руки, за одну руку, за пояс;
- б) кружение с партнером, поднятым от земли: на руки, на плечи или держа его за пояс, «на бедрах».

Когда ученики достигнут в этом успеха, то покажите им внезапные остановки после кружения.

3. Изучение использования силы противника.

После изучения учениками передвижения в одиночных упражнениях, постройте учеников по парам и командуйте, как передвигаться первым номерам. Вторые должны будут угадывать движения своих противников и идти в том направлении, куда двигаются они.

То же дайте проделать без команды, а по инициативе одного из противников. Это — первые и обязательные подготовительные упражнения для освоения использования силы противника.

Затем перейдите к непосредственному изучению использования силы противника.

Дайте задание первым номерам быть инициаторами передвижения; вторые номера, передвигаясь в направлении движения партнеров, должны стремиться успеть сделать быстрый рывок или толчок, развивающий его движение.



В заключение пусть первые номера производят неожиданные рывки или толчки, держа партнера за рукава. Вторые номера, развивая движение, производимое первыми, должны научиться делать рывки и толчки так, чтобы их усилие складывалось с усилием их партнера.

#### 4. Изучение преодоления силы сопротивления.

Вначале следует ознакомить учеников с преодолением условного по силе, т. е. дозируемого, сопротивления в виде известных гимнастических упражнений в сопротивлении.

Затем следует перейти к простейшим видам борьбы. Ниже перечисляются наиболее распространенные упражнения этого рода.

**«Ловить большой палец».** Захватите согнутыми четырьмя пальцами правой руки четыре согнутых пальца правой руки противника. Старайтесь большим пальцем прижать большой палец противника так, чтобы он не вырвался.

Разжимать хват четырьмя пальцами запрещается.

**«Капустка».** Согните руки в локтях так, чтобы ваши предплечья стали параллельными земле, ладони поверните вверх. Противник кладет на ваши ладони свои. Вы в любое мгновение можете своими ладонями ударить по тыльной поверхности кисти и пальцев противника.

Противник же быстро принимает свои кисти. Если вы промахнетесь, меняетесь с партнером ролями.

**«Борьба захватом за кисти».** Упражняющиеся ложатся животом на ковер головой к голове. Правой рукой захватите правую руку противника так, чтобы ваш большой палец обхватил его большой палец, а четырьмя пальцами обхватите тыльную часть его кисти. Локти правых рук поставьте на ковер, а левыми руками опирайтесь на него.

Задача — отвести предплечье противника так, чтобы заставить его коснуться кистью ковра. Противник сопротивляется и старается сделать то же самое с вашей кистью.

**«Толчки ладонями в ладони».** Станьте перед противником на расстояние немногим больше вытянутой вперед руки. Носки и пятки составьте вместе. Противник должен стать так же. Толчками ладонями в ладони старайтесь противника вывести из равновесия и этим заставить его сойти с места. Допустимы обманные движения, но нельзя касаться никакой части тела противника, кроме его ладоней. Кто первый сойдет с места, тот побежден.

«Равновесие на линии». Проведите линию и встаньте с партнером на ней на расстоянии метра друг против друга. Ступню правой ноги поставьте вперед, а левой — сзади, носком вплотную к правой пятке. Все четыре ступни должны строго стоять на одной линии. Левые руки оба заложите за спину.

Задача — ударами ладони правой руки по правой ладони противника заставить его сместить хотя бы одну свою ступню с линии. Обманные движения допустимы, но нельзя касаться никакой части тела противника, кроме его правой ладони.

«Цыганская борьба». Ложитесь спиной на ковер правым боком к правому боку противника, но головами в разные стороны и возьмитесь с противником правыми руками «подручку». Правые ноги поднимите вверх. Задача состоит в том, чтобы, зацепив своей голенью голень противника, перекувырнуть его через голову.

«Перетягивание, держась за руку». Встаньте на середине ковра лицом к противнику и возьмитесь правыми руками изнутри за запястья. По сигналу тяните противника к своему краю ковра, а он вас — к своему. Кто первый дотащит к своему краю ковра своего противника, тот будет победителем.

«Петушиный бой». Встаньте на одну правую ногу, руки скрестите на груди. Прыгая на правой ноге, толкайте плечами противника, стараясь заставить его наступить на вторую ногу. Противник делает то же самое. Кто оступится, тот — побежденный.

«Наступить на ногу». Встаньте возле противника. Постарайтесь наступить на тыльную часть его стопы. Касаться руками противника нельзя. Противник делает то же самое. Кто наступит — тот победитель.

Можно проводить эту же борьбу, взявшись за рукава курток, что много сложнее.

«Отобрать мяч». Возьмите в руки набивной мяч. Пусть за него возьмется и противник. По сигналу отбирайте мяч у противника, а он будет отнимать его у вас.

«Отобрать палку». Захватите правой рукой палку подхватом, а левой — надхватом. Дайте вашему противнику захватить палку. По сигналу отбирайте палку у противника, а он будет отбирать ее у вас.

«Кто поднимет». Любым способом поднимите от земли своего противника и не давайте ему поднять себя. Кто первый оторвет другого от ковра — тот победитель.

В этих простейших видах борьбы в зародыше имеется и тактика и техника борьбы самбо. Если в «капустке» имеется только тренировка в быстроте и глазомере, то упражнение «кто поднимет» является прямой частью борьбы самбо.

После простейших видов борьбы следует перейти к борьбе самбо, но в таких условиях, когда противник находится заведомо в невыгодном положении.

Таковыми упражнениями являются следующие:

Заваливания (см. стр. 102) противника при полном его сопротивлении из различных его положений: лежа на боку, сидя, стоя на коленях, стоя на одном колене, стоя в полном приседе, стоя на широко расставленных ногах и стоя на скрещенных ногах. Если завалить сидящего противника очень легко, то стоящего на скрещенных ногах уже много труднее.

Переворачивания (см. стр. 101) противника, стоящего на четвереньках и лежащего ничком при полном его сопротивлении. Противник дает произвести захват, но затем начинает сопротивляться.

Освобождение от удержаний противника и удержания противника при полном его сопротивлении (захваты на удержания делать без сопротивления противника).

Изучение приемов при одностороннем сопротивлении противника.

Во всех этих упражнениях первые номера каждой пары изучают приемы при полном сопротивлении противников, но вторые номера не должны сами нападать или делать ответные приемы.

После изучения приемов с односторонним сопротивлением противники могут упражняться уже в равных или почти равных условиях, а затем тренироваться в самбо вначале по различным разделам, а затем и целиком в вольных схватках.

## МЕТОДИКА ТРЕНИРОВКИ САМБИСТА

Задачами тренировки в самбо являются:

- 1) воспитание и развитие у борца всех тех психофизических качеств, которые необходимы в борьбе;
- 2) совершенствование в технике борьбы — практическое умение проводить приемы при полной свободе действий противника;

3) всестороннее освоение тактики борьбы в различных условиях соревнований и с различными противниками.

Это сложная работа тренера-воспитателя. Успех ее целиком и полностью зависит от его знаний и умения правильно строить методику тренировки каждого своего ученика в зависимости от его индивидуальных данных, способностей и бытовых условий. Общие основы и принципы методики должны быть хорошо известны каждому тренеру. Мы в этой главе коснемся специфических вопросов методики тренировки самбиста.

Одно из основных положений: надо стремиться проводить уроки так, чтобы ученики не замечали, где кончается обучение и начинается тренировка.

Главное в занятиях это — всесторонняя физическая подготовка самбиста и забота о его здоровье. Тренер должен научить группу делать без сопротивления противника все основные приемы самбо и, выбрав для каждого ученика особый индивидуальный комплекс приемов, тренировать его в этих приемах так, чтобы он мог в совершенстве их выполнять в вольных схватках. Для каждого ученика из всей массы приемов самбо следует подбирать такие приемы, которые лучше других могут им выполняться в зависимости от его телосложения (см. Тактика, стр. 127), силы отдельных частей его тела, ловкости, гибкости и т. п. Но такие индивидуальные комплексы приемов ваших учеников не должны быть односторонними, однообразными. Небольшие, на первое время, по количеству они должны отвечать основным

положениям, встречающимся в вольных схватках. Поэтому при составлении их нужно стремиться к тому, чтобы в них два-три приема предназначались для применения к противнику, который при борьбе стоя напирал; один-два приема — для применения к противнику, который, наоборот, тянет на себя. Один-два приема — для противника, который при борьбе стоя заходит вправо или влево (кружится). Точно так же надо хорошо разучить и освоить одно-два удержания, два-три болевых приема на суставы рук, один-два болевых приема на суставы ног.

Каждый комплекс должен примерно состоять из 8—10 приемов. Тренировку в таких комплексах рекомендуется проводить по следующему методу.

1. Многократным повторением приемов, начиная от медленного их исполнения и постепенно ускоряя его, довести выполнение этих приемов до автоматизма.

2. Тренировать учеников в приемах их комплексов следует с односторонним сопротивлением противника, причем начинать тренировку надо нападением на противника 5—6 приемами и постепенно в каждую тренировку уменьшать количество приемов, доводя их до 1—2 в тренировку. Осложнение здесь заключается в том, что противник, зная, какими приемами нападать на него будет партнер, всегда готов к их отражению, и проводить нападающему намеченные приемы трудно.

3. Постепенно надо переходить на тренировку с усиленным односторонним сопротивлением противника. В этих занятиях противник, кроме уверток, применяет уже защиты и не дает нападающему захватывать себя так, как тому это было бы удобно.

4. Далее вводится тренировка с противником, ведущим тактику уходов с ковра или выталкивания.

5. Тренировка в ответных приемах. Один из тренирующихся нападает основными приемами, другой проводит против них ответные приемы.

Цель данной тренировки может быть двоякая:

а) тренировка в основных приемах; в этом случае вначале надо нападать всеми приемами вашего комплекса и, по мере совершенствования в них, убавлять количество приемов постепенно, доводя их до 1—2, в которых вы и тренируетесь на данном занятии;

б) тренировка в ответных приемах. В этом случае начинать надо с одного приема нападения и, по мере усвоения

применения ответных приемов, увеличивать количество приемов нападения.

6. Тренировка в нападении комбинациями, заканчивающимися приемами данного комплекса:

- а) комбинации из приемов одного направления,
- б) комбинации из приемов разного направления.

7. Проведение тренировочных вольных схваток на приемы данного комплекса в положении лежа, находясь под противником, сверху него и с произвольными сменами положения борющихся.

8. Проведение тренировочных вольных схваток на приемы данного комплекса в стойке.

9. Проведение тренировочных вольных схваток с применением только 2—3 определенных приемов из данного комплекса.

Приведенный метод тренировки является первой ступенью для дальнейшей работы. Дальнейшая тренировочная работа должна планироваться и строиться на: овладении приемами, производными от основных приемов борца, на овладении специальными ответными приемами на приемы основных противников и на развитии у занимающихся таких качеств, как «мышечное чувство» (посредством особых тренировок, например, с завязанными глазами).

При планировании и ведении тренировочных занятий надо помнить, что никогда не следует переходить к изучению нового, если недостаточно качественно и твердо усвоено предыдущее. Добивайтесь упорно и настойчиво полноценного освоения приема во всех его вариантах. Никогда не отступайте от трудностей.

Должно быть обязательной истиной: лучше медленно, но верно, чем стремиться побыстрее узнать, схватить все, но ничего не освоить в совершенстве.

Кроме тренировки в приемах индивидуального комплекса, каждый самбист должен тщательно и продуманно воспитывать в себе самые разнообразные психофизические качества, без чего борец не сможет стать настоящим мастером своего дела. Для этого необходимо использовать, кроме борьбы самбо, другие виды спорта. Так, спортивные игры вырабатывают быстроту реакции, глазомер и большую ловкость. Бокс, прыжки на лыжах и парашютный спорт воспитывают храбрость.

Для развития ловкости следует тренироваться в спортивных играх и акробатике, для выносливости необходимы кроссы,

льжный спорт и плавание, а в зале — различная ходьба в полном приседе, бег и упражнения со скакалкой.

Самбо требует самого всестороннего физического развития борца. Как бы ни были высоки одно-два качества, это не компенсирует недостаточность или полное отсутствие других. Поэтому, повторяем, путь к подлинному мастерству в самбо лежит не только через упорную работу над сложной техникой ее, но и прежде всего через высокое всестороннее психофизическое развитие борца. В построении тренировочных занятий тренер это должен принимать за основу и должен методически осуществлять намеченные в этом направлении задачи.

Укажем наиболее применимые и действенные для самбиста целевые упражнения.

#### УПРАЖНЕНИЯ НА ГИБКОСТЬ И УКРЕПЛЕНИЕ СУСТАВОВ

1. Ходьба на наружном крае ступни.
2. Сидя составить подошвы ног и, постепенно отодвигая от себя ступни, разжимать колени руками в стороны.
3. Сидя соединить ступни подошвами и развести колени в стороны. Захватив носки руками, наклонять корпус вперед до касания головой носков.
4. Сидя при помощи рук пытаться закладывать голени поочередно за голову.
5. Повороты вправо и влево при прямом и наклонном положении корпуса — стоя, сидя и лежа.
6. «Мост». Тренировку в положении «моста» следует начинать с упражнения: встать к стене спиной, опереться в нее руками и постепенно опускаться назад-вниз. Далее: из положения лежа на спине выгибаться и становиться на «мост», опираясь на ковер подошвами и ладонями; из положения стоя на коленях становиться на лоб, склоняясь корпусом назад. Позднее следует включать специальные упражнения: движения телом вперед-назад, влево-вправо в положении стоя на мосту; так называемые «забегания» и «перекидывания» в этом же положении (через голову вперед и назад толчком ног).
7. Из положения стоя выпрямление ноги, поднятой перед собой и захваченной одноименной рукой за ступню изнутри.
8. Из положения стоя оттягивание назад ноги, захваченной одноименной рукой за подъем.

9. Стоя на коленях вытянуть руки вперед и соединить пальцы. Садясь на ковер влево от левой голени — руки отвести вправо и наоборот.

10. Стоя, руки со сцепленными пальцами поднять вверх и повернуть их ладонями вверх — делать глубокие наклоны туловищем вправо и влево.

11. Руки со сцепленными пальцами вытянуть перед собой, ноги на ширине плеч — делать повороты корпуса вправо и влево.

12. Поставить ступни параллельно на ширину  $1\frac{1}{2}$  — 2 ступней одна от другой, руки за голову — делать вращения тазовым поясом в разных направлениях, не сдвигая ступней с места и не наклоняя верхней части корпуса.

#### УПРАЖНЕНИЯ В РАВНОВЕСИИ

Упражнения проводятся сначала просто, затем с закрытыми глазами и в заключение — с отягощениями.

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

2. Составив плотно ступни, делать наклоны корпуса вперед-назад, вправо-влево, кружение корпусом.

3. Составив плотно ступни, делать выведение тазового пояса вперед, назад, вправо и влево, а также производить кружение тазовым поясом.

4. Стоя на одной ноге — наклоны корпуса и выведение тазового пояса во всех направлениях.

5. Стоя на одной ноге — кружение корпусом и кружение тазовым поясом.

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

7. Сохранение равновесия при приземлении после прыжка с двух на две ноги:

а) при подпрыгивании вверх;

б) при прыжке вверх с поворотом на  $90^\circ$ ,  $180^\circ$ ,  $270^\circ$  и  $360^\circ$ ;

в) при прыжках вперед, вправо, влево, назад с поворотом на  $90^\circ$  и  $180^\circ$ .

8. Сохранение равновесия при приземлении на одну ногу после прыжка толчком одной ноги:

а) с правой ноги на правую ногу и с левой на левую,

б) с правой на левую и с левой на правую.



## УПРАЖНЕНИЯ НА СИЛУ

- 1) Сжимание пальцами резиновых мячей;
- 2) накручивание на палку веревки с висящей на ней гирей;
- 3) сгибание рук лежа в упоре на двух руках, на двух руках — ноги на скамейке, в упоре на одной руке;
- 4) приседания на двух ногах и на одной ноге;
- 5) упражнения с гантелями;
- 6) упражнения с гирями;
- 7) лазание по канату и шесту с помощью и без помощи ног;
- 8) упражнения на кольцах;
- 9) упражнения со штангой: жим, толчок и рывок двумя руками, наклоны корпуса со штангой на плечах; приседания со штангой на плечах и на груди.

## УПРАЖНЕНИЯ НА БЫСТРОТУ

### 1. Сложение скоростей

Если хотите вытренировать быстрое движение, то его нужно составить из движений одного направления нескольких частей вашего тела.

Например, если вам нужно сделать быстрый рывок, то произведите одновременно: поворот корпуса, сгибание предплечья и разгибание плеча (отведение локтя назад). Как бы медленно вы не делали каждое из перечисленных движений в отдельности, соединенные вместе и производимые одновременно, они дадут быстрое движение.

Кроме вытенирования сложно-координированных движений в одном направлении, быстроту можно увеличивать ассиметричными движениями.

Например, если мы делаем правой рукой рывок вправо, то от этого проекция центра тяжести противника выходит влево от его площади опоры. Но если одновременно с этим выбить вправо точку опоры из-под центра тяжести противника, то исчезновение опоры произойдет вдвое быстрее. На этом основаны подсечки, бросок через бедро и многие другие броски.

### 2. Упражнения для тренировки быстроты

Кроме тренировки сложно-координированных движений, с целью увеличения быстроты нужно тренировать и

быстроту как качество, для этого нужно пользоваться нижеследующими упражнениями.

1. Перебрасывание малого резинового или теннисного мяча друг другу, ловля мяча, подброшенного вверх, отскакивающего от стены, от пола.

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

3. Ловля падающей бумажки одной рукой и двумя руками. Подсечки по падающей бумажке.

4. Бег на короткие дистанции.

5. 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.

6. Низкий и высокий легкоатлетические старты.

#### УЧЕТ ПОВЫШЕНИЯ СПОРТИВНОЙ КВАЛИФИКАЦИИ

Чтобы создать заинтересованность у тренирующихся и дать им возможность осознанно и систематически следить за ходом своих достижений, тренер и сами его ученики должны вести четкий учет их спортивных результатов. Это можно вести в списках новичков и разрядников (каждого разряда отдельно), которые составляются примерно так:

Список новичков по борьбе самбо  
..... спортколлектива

№ п/п.	Фамилия, имя, отчество	Вес	Год рождения	Победы над новичками, над кем и когда	Победы над третьеразрядниками
1	Иванов Иван Иванович	55 кг	1928 г.	25 января 1949 г. над Петровым Н. Н.	21 февраля 1949 г. над Карповым С. С.
2	Петров Николай Николаевич	55 кг	1929 г.		21 февраля 1949 г. над Карповым С. С.

В каждую графу должно вестись до пяти побед. Всех, перешедших в высший разряд, надо внести в список борцов этого разряда и вычеркнуть из старого списка.

Ежегодно в определенное время списки надо пересоставлять, причем победы, которые были одержаны год и более назад, из списка вычеркиваются как устаревшие.

Эти списки вывешиваются в зале занятий на видном месте.

Этим же целям служат списки:

«Чемпионы города — члены нашего коллектива»,

«Чемпионы нашего общества»,

«Чемпионы СССР — члены нашего общества» и др.

---

## ПРАВИЛА БОРЬБЫ САМБО

Принятые в настоящее время правила борьбы самбо разработаны на основе опыта национальных видов спортивной борьбы и более чем десятилетнего опыта проведения соревнований по самбо. Исходя из сущности самбо, правила преследуют цель — сделать борьбу самбо, как спорт, безопасной и наиболее прикладной из всех видов борьбы.

Ниже приведен краткий анализ самых основных вопросов, возникающих в связи с изучением правил борьбы самбо.

### ПОБЕДА И ПОРАЖЕНИЕ

При определении результата схватки один борец получает победу, другой поражение. Однако в некоторых видах борьбы была в свое время введена «ничья».

В боевой обстановке не бывает «ничьих». «Ничья» в значительной мере предопределяет пассивную борьбу, в особенности во второй половине схватки.

Борцы, предприняв в начале схватки безрезультатные попытки нападения и имея в перспективе «ничью», переходят от целенаправленности — «победить» к иной установке — «устоять», «не проиграть». Это сводит увлекательную спортивную борьбу к бессодержательному хождению борцов вокруг друг друга.

Воспитанный на таких установках борец в кавычках почти во всех случаях будет проигрывать настоящему борцу, признающему в борьбе только победу или поражение.

Вот почему самбисты не считают возможным узаконивать явление «ничьей». Они полагают, что в случае, если оба борца не сумели реализовать всех возможностей для получения в схватке победы, им следует обоим присудить по поражению. Это заставит борцов действительно бороться,

желать именно побороть, а не «отходить» схватку «на ничью».

Но в спортивной борьбе и победы бывают разные — в одних схватках полноценные, в других менее убедительные, когда победитель не сумел полностью добиться всех поставленных перед ним задач. Поэтому победы необходимо дифференцировать и ставить им соответствующую оценку.

По-иному нужно оценивать факт поражения. Иногда стремление не проиграть «чисто» может стать самоцелью для борца и всю схватку с его стороны сведет к оборонительной тактике, к исключению риска, т. е. к голой защите, а не к борьбе хотя бы и против сильнейшего противника. Поэтому в борьбе логично всякое поражение оценивать одинаково. Это имеет и воспитательное значение. Имея в перспективе всю невыгоду поражения и два-три вида оценки победы, одну заманчивее другой, борцы будут решительнее и с большей настойчивостью добиваться победы, вести настоящую борьбу. Наиболее высокую оценку должна получить победа, присуждаемая за отказ противника от продолжения борьбы или когда противник находится в безвыходном положении. Например, борец, бросив своего противника на землю, сам остался на ногах. Бросок на спину ценнее, чем бросок на живот, так как борец, брошенный на живот, почти всегда падает на четвереньки и, следовательно, сохраняет большую для продолжения схватки подвижность. Отсюда логично в спортивной борьбе высшую оценку давать за бросок на всю спину, среднюю — за бросок на бок, а прочие броски оценивать еще ниже.

Исходя из таких соображений, в правилах борьбы самбо принято, что:

1. Схватка заканчивается для одного борца победой, для другого — поражением.

2. Борец, добившийся наиболее эффективной победы, получает «чистую победу»; за нее дается высшая оценка.

«Чистая победа» присуждается за:

а) бросок противника на всю спину, при котором бросивший сам остался стоять на ногах;

б) за вынужденный отказ противника от продолжения борьбы вследствие применения ему болевого приема.

3. Победа, которая не может быть определена как «чистая», признается победой «по очкам» и оценивается ниже «чистой победы». Победа по очкам, в свою очередь, дифференцируется:

- а) победа с преимуществом в одно очко и более,
  - б) победа с преимуществом менее чем в одно очко.
- Очко присуждается: за удержание в течение 20 секунд; за броски противника на всю спину, но с личным падением бросающего; за броски на бок, при которых бросивший остался стоять на ногах.
4. Четверть очка дается: за неоконченное удержание, длившееся не менее 10 секунд; за каждый бросок, который не может быть оценен в целое очко; за каждое предупреждение, полученное противником.
5. Поражение не засчитывается и очко не записывается, если один из самбистов, с целью проведения приема, упадет на спину сам.

#### НАЧАЛО, ПЕРЕРЫВ И КОНЕЦ СХВАТКИ

Спортивная борьба каждого народа имеет свое традиционное обусловленное начало схватки. Но это начало не всегда отвечает тем требованиям, которые мы теперь предъявляем к спорту, как средству воспитания молодежи.

Все условные начала схватки в значительной мере отнимают у борца инициативу. Воспитывают боевую инициативу и изобретательность гораздо в большей мере такие начала схваток, которые позволяют борцам вступать в схватку как им угодно, то-есть произвольно.

В некоторых видах борьбы практикуются перерывы во время схватки. Вряд ли это целесообразно.

Схватки без перерывов приучают борцов к решениям тактических задач, непосредственно следующих одна за другой.

Энергичное ведение схватки более всего содействует победе. Короткие схватки, в которых борцы стремятся победить друг друга как можно скорее, как раз и будут содействовать воспитанию у борцов энергии.

В чисто зрелищном отношении короткая и соответственно более энергичная схватка всегда будет импонировать зрителю и вызывать у него больший интерес. На соревнованиях по борьбе самбо каждому участнику приходится ежедневно иметь по несколько схваток. Это и заставляет самбистов вытренировывать у себя выносливость.

В борьбе самбо введены следующие правила начала, середины и конца схватки.

1. Перед началом схватки борцы становятся на противоположных по диагонали углах ковра, по свистку судьи 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.

2. Начало схватки произвольное.

3. Схватка происходит без перерыва.

4. Срок схватки ограничивается 10 минутами. Но схватка может быть окончена и раньше — в случае чистой победы.

5. По окончании схватки борцы становятся на те углы ковра, с которых начинали схватку. После объявления результата подают друг другу руки и уходят с ковра.

#### РАЗРЕШЕННЫЕ ПРИЕМЫ

Возможность употребления в борьбе большего количества приемов способствует возникновению массы неожиданных и сложных ситуаций, поиски выходов из которых тренируют в борце быстроту реакции, изобретательность и другие ценные психофизические качества. Исходя из этого, в борьбу самбо введены:

1. Броски, в которых разрешаются всевозможные действия ногами против ног противника, а также захваты ног руками.

2. Удержания противника скованным на земле.

3. Всевозможные изменения положений противника при борьбе лежа на земле.

4. Болевые приемы.

В настоящее время комплекс приемов самбо представляет обширную систему. Можно смело утверждать, что по количеству и качеству приемов, употребляемых в самбо, этот вид борьбы стоит на первом месте в мире. И нельзя не гордиться тем, что вся эта система целиком и полностью родилась, развивалась и совершенствовалась у нас, что — это подлинно советская система борьбы.

#### БОРЬБА САМБО — НЕ ОПАСНА

В каждом виде борьбы есть так называемые «запрещенные приемы»; это те приемы, которые считаются опасными в смысле причинения травм занимающимся. Но иногда запрещение приемов происходило не потому, что приемы

действительно опасны, а потому, что травмы получались из-за неправильного выполнения этих приемов.

В борьбе явно опасными для борца можно считать следующие приемы: упор в область паха, бросание противника на голову, приемы, грозящие смещением шейных позвонков и разрывом межпозвоночных хрящей, все удушающие захваты.

Опасными являются приемы с падением на противника всем своим телом, броски с захватом руки на рычаг, сжимания головы руками или ногами, надавливания локтем или коленом на любую часть тела, находясь на противнике сверху, а также захваты за кисть и пальцы на руках и ногах.

В национальных видах борьбы деления участников соревнований на весовые категории не было до последнего времени. Победителями соревнований по национальным видам борьбы большей частью могли быть только люди, от природы обладающие богатырским телосложением.

Советские физкультурные организации, желая привлечь к борьбе широкие массы трудящихся (в основном состоящих из людей легкого, полусреднего и среднего веса) и упорядочить борьбу, установили и для народных видов борьбы весовые категории.

Во избежание чрезмерной нагрузки борцов, правила соревнований ограничивают количество схваток в один день соревнований.

Специальная мягкая обувь позволяет в борьбе самбо безопасно применять любые действия ногами против ног противника, а борцовские ковры с мягкими покрывками делают занятия и соревнования по борьбе самбо вполне безопасными.

С этими целями в правилах самбо установлено:

1. Участники соревнований делятся на следующие весовые категории:

1. Наилегчайший вес — до 56 кг.
2. Легчайший вес — до 60 кг.
3. Полулегкий вес — до 64 кг.
4. Легкий вес — до 68 кг.
5. Полусредний вес — до 72 кг.
6. Средний вес — до 79 кг.
7. Полутяжелый вес — до 87 кг.
8. Тяжелый вес свыше — 87 кг.



II. Соревнования по борьбе самбо проводятся только на коврах, отвечающих определенным требованиям (см. стр. 168).

III. Обувь и одежда для борьбы самбо должны отвечать специальным требованиям (см. стр. 171).

IV. В соревнованиях по борьбе самбо запрещается:

- а) бросать противника, падая на него всем телом;
- б) наносить удары;
- в) бросать противника на голову, скручивать голову и сжимать ее руками или ногами;
- г) бросать противника с захватом его руки на рычаг;
- д) наступать на ноги;
- е) делать захват за костюм ниже пояса;
- ж) применять приемы, грозящие смещением позвонков;
- з) проводить болевые приемы рывками;
- и) упираться ногами или руками в лицо противника;
- к) надавливать локтем или коленом на любую часть тела противника, находясь на нем сверху;
- л) зажимать противнику рот и нос;
- м) делать захваты за кисти рук и за пальцы;
- н) проводить загиб руки противника за спину;
- о) делать удушающие захваты;
- п) проводить болевые приемы при борьбе стоя;
- р) бросать противника в сторону незахваченной руки (кроме соревнований для борцов 1-го разряда и мастеров).

V. В соревнованиях самбо запрещается в один день давать борцу более четырех схваток.

VI. Для всех участников соревнований по борьбе самбо обязательно подчинение требованиям специальных санитарно-гигиенических правил. Кроме того, во время занятий и соревнований самбисты пользуются тщательно разработанной системой страховки и самостраховки при проведении приемов.

Все это делает спортивную борьбу самбо безопасной.

#### ОПРЕДЕЛЕНИЕ МЕСТ УЧАСТНИКОВ СОРЕВНОВАНИЙ

1. Оценка результатов участника в соревновании производится по количеству полученных им очков, которые считаются так:

- а) за чистую победу — 0 очков;
- б) за победу по очкам с преимуществом в одно и более очков — 1 очко;

в) за победу с небольшим преимуществом — менее одного очка — 2 очка;

г) за любое поражение — 3 очка.

2. Борец, получивший наименьшую сумму очков в результате всех своих встреч в соревновании, считается победителем в данной весовой категории.

3. Определение мест в командном первенстве производится путем суммирования личных результатов каждого участника команды. Личные результаты при командном первенстве оцениваются следующим образом:

первое место — 1 очко;

второе место — 2 очка;

третье место — 3 очка и т. д.

Команда, закончившая все встречи и набравшая наименьшее количество очков, считается победительницей.

## ОДЕЖДА

Участники соревнований по национальным видам борьбы выступают в той или иной одежде, за которую разрешается делать захваты. В таджикской, хивинской и бухарской борьбе употребляются халаты с рукавами, отворотами и поясом, позволяющими проводить все основные захваты в рукопашной схватке.

В русской борьбе употреблялись кафтаны и армяки с традиционными кушаками или матерчатыми поясами.

Грузинская борьба приближается к перечисленным видам, имея для борьбы рубаху (чоха) с поясом, но без рукавов.

Азербайджанские борцы выступают в специальных штанах, за которые делаются захваты; корпус в этой борьбе обнажен, что, конечно, уменьшает количество возможных захватов, но дает больший простор применению захватов за ноги.

В узбекской, ферганской, туркменской, татарской и башкирской борьбе захваты проводятся только за пояс. Это сильно ограничивает круг приемов и делает борьбу более однообразной.

Когда борцы борются обнаженными, основные усилия и время их тратятся на осуществление захвата. Кроме того, прочных захватов в борьбе с обнаженным телом очень немного, что позволяет провести ограниченное количество приемов.

По правилам самбо борьба ведется в специальной одежде, которая дает возможность применять чрезвычайно большое число захватов и приемов.

Имея возможность легко производить захват, самбист все внимание посвящает непосредственно приемам и, следовательно, быстро совершенствует технику борьбы.

Большое количество захватов за одежду дает также большие творческие возможности в поисках новых вариантов приемов и комбинаций из них.

Для борьбы самбо в 1938 году была принята специальная куртка, которая позволяет разучивать и применять приемы с любым захватом, применимым в схватке с одетым человеком.

---

## ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ СОРЕВНОВАНИЙ

К спортивным соревнованиям предъявляются большие и вполне понятные в наших условиях требования. Они являются не только смотром чисто спортивных достижений, но играют и важную агитационную роль. Поэтому вся их организация должна быть заранее продуманной, проведена четко и в соответствующей обстановке. Чисто культурная сторона организации соревнований должна быть на такой же большой высоте, как и спортивное содержание их.

Все это в равной мере относится не только к крупным по своему масштабу мероприятиям, но и к соревнованиям секции самбо любого физкультурного коллектива. В культуре проведения соревнования заключается воспитательное значение спорта.

Ниже мы указываем основные подготовительные и чисто технические мероприятия, связанные с соревнованием.

Для каждого соревнования должно быть написано, утверждено и заранее доведено до сведения участников «Положение» о соревновании.

В «Положении» должны быть указаны:

Цели и задачи данного соревнования.

Какая организация отвечает за проведение соревнований.

Дата, часы и место соревнования.

Условия соревнования — участники, состав команд, оценка и зачет.

Срок подачи заявок на участие.

Ответственной за проведение соревнования организации своевременно надлежит принять меры к тому, чтобы привести в образцовый порядок ковер для борьбы, обкладные защитные дорожки или маты, приготовить не менее двух на ковер чистых, продезинфицированных покрывал,

договориться с врачебным персоналом. На месте соревнования должны быть точно выверенные весы для взвешивания участников.

В зависимости от масштаба соревнования, должна быть проделана предварительная агитационная и информационная работа, выпущены афиши, пригласительные билеты, программа соревнований с характеристикой участников и выпиской из правил.

Судейская коллегия подготавливает всю документацию — протоколы хода соревнования, взвешивания участников, судейские записки.

Каким бы ни было соревнование — хотя бы для самых младших разрядов — его организации должно быть уделено одинаково серьезное внимание. В частности, помещение для борьбы должно быть, не говоря о его безукоризненной чистоте, надлежащим образом празднично оформлено — лозунги, плакаты, спортивные знамена, фото прошлых соревнований и участников, настенные таблицы результатов и т. п.

Большое значение для планомерного хода соревнования имеет заранее и правильно составленный распорядок его по дням. Соревнование планируется, исходя из количества отведенных для него дней, количества участников и распределения их по весовым категориям.

Если открытие соревнования намечено на вечерние часы, а дней соревнования мало, то на утро первого дня следует назначить предварительные круги.

Наилучшее расписание дня, при условии борьбы утром и вечером, будет следующее:

- 8—9 часов утра — взвешивание,
- 11—15 часов — соревнование,
- 15—19 часов — перерыв на обед,
- 19—23 — соревнование.

В среднем утром и вечером может пройти по 25—30 пар на одном ковре, иногда немного больше.

Для ориентировки мы приведем данные к распорядку соревнования, рассчитанного на 4 дня при 75—80 человек участников, почти равномерно распределенных по весовым категориям.

Расчет здесь будет таким.

В каждой весовой категории в среднем 10 человек участников. Если сделать встречи по круговой системе, то в каждой категории будет 9 кругов и в них 45 схваток. Если

каждую категорию разделить на подгруппы 5 + 5 человек, то будет только 7 кругов и в них 27 схваток.

45 схваток × 8 категорий = 360 схваток; 360 схваток : 4 дня = 90 схваток в день.

Безусловно — очень много!

27 схваток × 8 категорий = 216 схваток; 216 схваток : 4 дня = 54 схватки в день.

Учитывая, что в первый день надо провести торжественную часть открытия соревнования, парад участников и пр., а в последний день соревнования — парад участников, премирование, то такое количество схваток — 216 — является приемлемым.

Предварительная наметка распределения 7 кругов встреч (см. римские цифры) в каждом весе на 4 дня будет такой:

Дни соревнований	Весовые категории								
	56 кг	60 кг	64 кг	68 кг	72 кг	79 кг	87 кг	от 87 кг	
1-й день	утро .	I	I	I	I	I	I	—	—
	вечер .	II	II	II	II	II	—	II	I
2-й день	утро .	III	III	III	III	—	—	II	II
	вечер .	IV	IV	IV	IV	—	III	III	III
3-й день	утро .	V	V	V	—	IV	IV	IV	IV
	вечер .	VI	VI	—	V	V	V	V	V
4-й день	утро .	—	—	VI	VI	VI	VI	VI	VI
	вечер .	VII	VII	VII	VII	VII	VII	VII	VII

В процессе соревнования обычно несколько человек выбывают. Поэтому при круговой системе два последние круга сравнительно короче. А при системе деления участников на две подгруппы меньшим бывает третий от конца круг.

В финале самбисты, борющиеся за 1—4 места, участвуют все.

В последний день соревнования при делении на подгруппы утром надо пропустить все пары, борющиеся за 5—10 места, оставив на вечер только финальные пары.

К вечеру уже должен быть готов список занявших места в каждой весовой категории с оставленными свободными неразыгранными местами.

Как только выясняется классное место, немедленно нужно заполнять на него грамоту.

К моменту построения участников на заключительный парад все итоги, призы, грамоты должны быть приготовлены и находиться на судейском столе.

Объявление результатов следует проводить в торжественной обстановке, хотя бы это было рядовое соревнование и без наличия зрителей. Надо помнить, что для участника соревнование — всегда важное событие с большими переживаниями, надолго запоминающимся.

На следующий же день в коллективе должны быть вывешены результаты соревнования и отмечены борцы коллектива, выступавшие с успехом.

---

## МЕСТО ДЛЯ БОРЬБЫ САМБО

Занятия по самбо проводятся на борцовском ковре или нескольких коврах. Размер ковра — не менее  $6 \times 6$  метров и не более чем  $8 \times 8$  метров, толщина — не менее 5 и не более 15 сантиметров.

Ковры должны находиться от стен и друг от друга на расстоянии не менее чем в 150 сантиметров. Если ковры располагаются к стене ближе или даже вплотную к ней, — стенку необходимо закрыть защитными матами на высоту не менее 150 сантиметров.

Вокруг ковра кладутся защитные дорожки или коврики шириной в 100 сантиметров, не менее 3 сантиметров толщины.

Ковер  $6 \times 6$  метров обычно состоит из 24 отдельных кусков размером  $100 \times 150$  сантиметров, а ковер  $8 \times 8$  метров — из 32 отдельных кусков размером  $100 \times 200$  сантиметров. Куски ковра шьются из брезента и набиваются конским волосом, морской травой или очесами верблюжьей, овечьей или бараньей шерсти. Каждый кусок должен быть хорошо прострочен. Боковые стороны каждого куска должны быть отвесными, чтобы в местах соединения кусков друг с другом они сходились вплотную и ребра их оказывались на одной высоте. Отдельные куски ковра скрепляются между собою 3—4 стежками и стягиваются деревянной рамой, которая прибивается к полу. Брусочки, из которых состоит рама, должны быть треугольными и не выше половины толщины ковра. Чтобы поверхность ковра была максимально ровной, скрепленные куски ковра покрываются толстой кошмой или плотным, часто простеганным, одеялом, или большим ковром вроде туркменского. Сверху этого настила плотно натягивается мягкая покрывка из байки, вельветона и т. п., сшитая без грубых швов.



На каждый ковер нужно иметь минимум две покрышки. Когда одна покрышка на ковре, вторая — в стирке.

Цвет покрышки должен отличаться от цвета окаймляющих ковер защитных ковриков.

Описанный выше ковер является образцовым не только для занятий, но и для соревнований. Если для оборудования такого ковра пока возможностей в коллективе нет, можно оборудовать временное место для занятий секции самбо, стремясь, по мере роста секции и ее спортивных результатов, получить постоянный ковер.

Таким временным местом для занятий по самбо могут служить в летнее время специально приготовленные ямы размером  $8 \times 8$  метров и глубиной 30 сантиметров, засыпанные опилками или резаной соломой и закрытые сверху сначала брезентом, а затем — кошмой и байковой покрышкой.

В зимнее время в помещении, специально отведенном для занятий секций, можно сделать из досок раму размером  $6 \times 6$  метров и высотой в 20 сантиметров. Верхние края — ребра рамы, во избежание ушибов о них, обиваются войлоком или чем-нибудь другим мягким. Всю раму засыпают хвойными опилками, затягивают брезентом и сверху покрывают кошмой или одеялом и байковой покрышкой. Летом занятия можно проводить и просто на ровной лужайке, покрытой травой, или на песчаном пляже. Зимой, если есть валенки и лыжные костюмы, кроме курток самбо, при морозе до  $8^\circ$  можно проводить тренировочные занятия на малоуплотнанном снегу.

Перед началом занятий помещение нужно проветрить, сырой тряпкой вытереть пыль на всех местах, где она накапливается, протереть пол.

Летом, кончив урок на открытом месте, необходимо свернуть покрышку и брезент и унести их в помещение. Перед началом урока опилки должны быть взрыхлены и поверхность ямы выровнена. Если прошел дождь, то опилки надо взрыхлить — они быстрее просохнут. При выравнивании ямы опилки следует распределить так, чтобы в середине рамы было едва заметное возвышение, а края были бы засыпаны опилками вровень с рамой или землей. В помещении опилки раз в неделю нужно слегка увлажнять, а раз 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, то же и на лужайке. На ковер можно выходить только в спортивной обуви и в спортивном костюме, запрещая ходить в них в места общего пользования, особенно — в уборную.

Недалеко от места занятий должен быть горячий душ.

---

## ИНВЕНТАРЬ

### Куртка самбо

Специальная куртка, в которой проводятся соревнования по борьбе самбо городского масштаба и выше, представляет собой род современного пиджака, опоясанного сверху матерчатым поясом. Прообразом куртки самбо является одежда для грузинской борьбы «чоха», среднеазиатский халат, русский кафтан, национальная латышская одежда.

Шьется куртка самбо из хлопчатобумажной ткани, лучше всего из брючной рогожки, палаточной материи или башмачной ткани (потоньше).

Цвет материи — произвольный.

Куртка шьется, как простой однобортный пиджак, полы которого могут немного находить одна на другую. Воротник делается в виде шали, доходящей до низа бортов. Проймы обоих рукавов имеют манжеты, которые сверху выступают над рукавами на 3 сантиметра, а подмышками сходят до 1 сантиметра. Манжеты составляют одно целое с передом и спинкой костюма. Борта застежек не имеют и закрепляются при помощи матерчатого пояса шириной в 5 сантиметров и соответствующей длины. Пояс разрезается пополам и каждая его половина пришивается на талии к соответствующему борту. На левом борту, на расстоянии 10 сантиметров от края, должно иметься окно для выхода правой половины пояса (изнутри). На животе пояс завязывается бантом.

Куртки самбо делаются по личному заказу или для массовой продажи. В последнем случае изготавливается четыре номера:

- № 3 для роста 164 см размер 46 и 48;
- № 4 для роста 170 см размер 48, 50 и 52;
- № 5 для роста 176 см размер 48, 50, 52 и 54;
- № 6 для роста 182 см размер 48, 50, 52, 54 и 56.

Размер определяется половиной окружности груди.

Вся куртка может быть ровного цвета или часть ее покрывается аппликациями или вышивкой орнамента, соответствующего той республике, за которую выступает самбист. Вышивки и аппликации нужно располагать в тех местах, которые реже захватываются противником. Воротник и пояс можно делать другого цвета.

Временно занятия можно проводить в прочной гимнастерке, с которой нужно только срезать пуговицы. Подпоясываться можно любым матерчатым поясом.

### **Ботинки**

Ботинки самбо должны изготавливаться в виде носка с разрезом по подъему. Шьются они из мягкой кожи или прочной материи. Подошва — почти из такой же кожи, как и верх, ставится бахтармой наружу ботинка и пришивается выворотом (швом внутрь).

Для предохранения ног от ушибов на ботинках в местах лодыжек и основания большого пальца нашиваются добавочные куски кожи с подложенным под них кусочком плотной шерстяной материи.

Ботинки делаются по индивидуальному заказу или для массовой продажи. В этом случае размеры делаются от 37 до 45 номеров на колодках четвертой и пятой полноты. Высота ботинок соответственно номерам должна быть от 186 до 202 миллиметров с разницей в 2 миллиметра на номер.

Временно занятия можно проводить в обычных бумажных носках — в чисто выстиранных или совсем новых. Такие носки одеваются на ногу только в зале борьбы перед выходом на ковер.

### **Шест для изучения падений**

Шест делается из бамбука или из березы. Размеры его: длина — 275—300 сантиметров, диаметр в тонкой части — 5 сантиметров, в толстой — не более 6 сантиметров. Шест можно заменить гладкими металлическими трубками соответствующего диаметра.

### **Тренировочные мешки**

Тренировочные мешки делаются из брезента трех размеров и соответственно трех весов: длина 140 см, ширина по окружности 100 см, вес 30 кг; длина 150 см, ширина по

окружности 110 см, вес 40 кг; длина 160 см, ширина по окружности 115 см, вес 50 кг.

Мешок должен иметь цилиндрическую форму. Он набивается хлопчатобумажным очесом. В центр его вкладывается конусообразный мешочек (также из брезента) с песком. Размеры внутреннего мешочка должны соответствовать количеству насыпаемого песка.

Снаружи на мешок нашиваются четыре матерчатых пояса шириной по 3 сантиметра. Два из них нашиваются с одного края мешка: первый — на расстоянии 10 сантиметров от края, а другой — на 15 сантиметров от первого пояса. Также располагаются два других пояса, но уже с другого конца мешка.

Между каждыми двумя близлежащими поясами нашиваются по четыре ручки, равномерно расположенные по окружности.

#### **Станок для развития силы кисти**

К стене прикрепляются два металлических треугольника, а на них в горизонтальном положении кладется свободно вращающийся металлический стержень. Средняя часть стержня заделывается деревом. Диаметр деревянной части должен быть равен 5 сантиметрам. К центру стержня прикрепляется прочная бичева, а на нее вешается соответствующий тренировочный груз. Стержень лучше всего располагать на высоте 140—150 сантиметров от пола. Длина стержня должна быть такой, чтобы накручивающаяся бичева не мешала кистям тренирующихся.

#### **Прочий инвентарь**

Для упражнений, связанных с занятиями самбо, необходим и другой подсобный инвентарь:

набивные мячи разных размеров и разного веса, теннисные мячи (или соответствующего им размера резиновые),

гантели разного веса,

весовые гири по 16 и по 32 килограмма,

атлетическая штанга,

гимнастические кольца, канат, скамейки,

гимнастическая стенка.

На месте занятий или близ раздевалки обязательно должны быть медицинские весы.

Хорошо иметь в зале большое зеркало или даже несколько.

#### **Аптечка**

Для оказания первой помощи в случае возможных повреждений обязательно на месте занятий должна быть аптечка с набором: иод, перекись водорода, состав против растяжений — эмульсия из камфарного масла, нашатырного спирта и очищенного скипидара, смешанных в одинаковых весовых пропорциях, вата и бинты, лубки из картона, фанеры или проволочные, пузырь для льда и грелка.

---

## ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ ПРИ ПОВРЕЖДЕНИЯХ

{Правильная техника и методика борьбы самбо предупреждает повреждения, но возможны несчастные случаи, при которых тренер должен уметь оказать первую помощь.

Первая помощь при ушибах — обеспечить ушибленной конечности покой и придать возвышенное положение. На место ушиба наложить давящую повязку и пузырь со льдом или компресс из холодной воды.

Первая помощь при растяжениях. Обеспечить покой. На место растяжения положить холодный компресс. По мере успокоения боли, сделать втирание эмульсии, на ночь больное место обернуть шерстяной материей для поддержания тепла.

При редко встречающихся в самбо вывихах и переломах пострадавшему надо обеспечить полный покой и немедленно вызвать врача. Наложить фиксирующую повязку или подложить шину из картона, фанеры или другого материала. Ни в коем случае не разрешать кому-либо до прибытия врача производить вправление сустава.

При вывихе, до прибытия врача, положить пузырь со льдом или холодный компресс.

Если при ушибах и растяжениях пострадавший одевается, нужно одевать сначала травмированную конечность, а затем здоровую.

При повреждении суставов и костей одевать пострадавшую конечность нельзя; ее нужно укрыть или осторожно завернуть чем-либо теплым.

Если у занимающегося оказывается повышенная температура, заболела голова или живот, появились признаки другого заболевания — тренер должен немедленно освободить ученика от занятий и, дав ему провожатого, направить к врачу или домой.

### СОВЕТЫ НАЧИНАЮЩИМ САМБИСТАМ

1. После приема пищи к занятиям можно приступить только через полтора — два часа.

2. Ногти на руках всегда должны быть коротко острижены. Длинные ногти могут, зацепившись за одежду, сломаться; ими можно поцарапать товарища.

3. Как бы ни хотелось пить, во время тренировки никогда не пейте.

4. Соблюдайте опрятность в одежде. Плавки или бандаж, а также трусы должны быть всегда чистыми. Куртку после каждой тренировки тщательно просушивайте. Не реже одного раза в месяц ее следует стирать. Носки для борьбы должны быть отдельные, а не те, в которых вы ходите в течение дня.

5. Не перетренировывайтесь. Перетренировкой можно свести на-нет всю свою подготовку, которой вы уделяли долгое время. Следите за сном — он должен быть крепким и длиться не менее 8 часов подряд. Если появляется бессонница или исчезнет аппетит, немедленно скажите об этом своему тренеру и наблюдающему врачу.

6. Все советы вашего тренера тщательно выполняйте.

7. Разучивая приемы, старайтесь сначала применять как можно меньше силы, пока не почувствуете, что прием выполняется вами совершенно четко и даже красиво. Только после этого начните постепенно убыстрять проведение приема и вкладывать в него силу.

8. Не приступайте к изучению нового приема, пока не усвоите разучиваемого. Не освоив должным образом один-другой прием, вы получите разочарование, все приемы покажутся вам «нереальными».

9. При спортивных неудачах не следует разочаровываться; тщательно проанализируйте свои ошибки, привед-



шие к поражению, и постарайтесь их исправить в возможно более короткий срок.

10. Вне спортивной обстановки не следует бороться. Если вам захочется побороться с товарищем, пригласите его на занятия секции. Применять изученные приемы в целях самозащиты надо только в случае действительно серьезной необходимости и никогда не пользоваться ими по пустяковым причинам.

11. Если с вами произошел несчастный случай, не теряйте самообладания. Держа себя малодушно, вы лечению не поможете, а перед товарищами себя покажете с плохой стороны. Наоборот, держа себя в руках, помогаете быстро восстановить свое здоровье и заслуженно повышаете свой авторитет.

12. Не стесняйтесь спрашивать все, что вам непонятно в самбо. Спрашивать нужно у самых опытных спортсменов. Когда же станете сами опытным, не забывайте, что и вы были когда-то новичком, терпеливо отвечайте на все вопросы новичков.

13. Если у вас возникает чувство страха или нерешительности, обязательно пересильте их. С каждым разом пересиливать страх и нерешительность будет все легче и легче, а затем они и вовсе перестанут у вас появляться.

14. Начав заниматься самбо, не отступайте перед трудностями. Обязательно выполните первый норматив — получите III разряд Всесоюзной классификации. Это закалит вашу волю, будет содействовать воспитанию настойчивости.

15. Не забывайте, что разносторонняя физическая подготовка помогает достижению высоких спортивных результатов по борьбе самбо. Кроме того, никакие приемы самбо не научат вас бегать на лыжах и плавать, а это необходимо в жизни.

16. Относитесь с уважением к своим товарищам, не хвалитесь, пусть лучше вас хвалят другие.

17. После первых спортивных успехов внимательно следите за тем, чтобы ничем не изменить своего отношения к товарищам.

18. Не следует менять коллектива, в котором начал заниматься. Если заметите в другом коллективе что-либо хорошее, нужно добиваться, чтобы это хорошее было и в вашем коллективе. Если заметите недостатки в работе коллектива, приложите все усилия, чтобы их устранить.

Задача каждого члена спортивного коллектива — приложить все усилия к тому, чтобы сделать свой коллектив лучшим в СССР.

19. Занятия борьбой самбо должны помогать, а не мешать учебе или выполнению служебных обязанностей. По согласованию с тренером, составьте целесообразный режим отдыха, занятий и учебы или работы, старайтесь быть во всем организованным, тогда на все хватит времени.

20. Занятия по борьбе самбо должны служить в первую очередь воспитанию и подготовке молодежи — здоровой, политически грамотной, преданной партии Ленина — Сталина и готовой к труду и обороне нашей великой Родины. Поэтому важно, чтобы занимающихся было больше. Поставьте себе задачей: привлечь в секцию самбо не менее трех своих товарищей.

Чемпионы СССР по борьбе самбо

Годы Вес	1939	1940	1947	1948
Наилегчайший	Куликов Н. Т., 1921 г. рождения, „Водник“, Ленин- град	—	—	Стафеев Н. П., 1926 г. рождения, „Динамо“, Москва
Легчайший	Питкевич В. Е., 1921 г. рождения, „Водник“, Ленин- град	Назалде Ш. И., 1914 г. рождения, „Спартак“, Тбилиси	Куликов Н. Т., 1921 г. рождения, „Ди- намо“, Ленинград	Васюков Б. И., 1919 г. рождения, „Динамо“, Москва
Полулегкий	Чумаков Е. М., 1921 г. рождения, „Крылья Советов“, Москва	Баев Е. Л., „Ди- намо“, Киев	Васюков Б. И., 1919 г. рождения, „Динамо“, Москва	Нинишвили Х. И., 1921 г. рождения, „Ди- намо“, Тбилиси
Легкий	Будзинский А. А., 1917 г. рождения, ЦДКА, Москва	Бела П. К., 1915 г. рождения, ЛВО, Ленинград	Чумаков Е. М., 1921 г. рождения, „Динамо“, Москва	Бела П. К., 1915 г. рождения, „Динамо“, Ленинград

Годы Вес	1939	1940	1947	1948
Полусредний	Накельский К. К., 1915 г. рождения, ГИФКУ, Харьков	Будзинский А. А., 1917 г. рождения, ЦДКА, Москва	Латышев И. И., 1920 г. рождения, „Динамо“, Москва	Латышев И. И., 1920 г. рождения, „Динамо“, Москва
Средний	Пономаренко И. Д., КВФ, Кронштадт	Пономаренко И. Д., КВФ, Кронштадт	Данилин В. Т., 1923 г. рождения, „Динамо“, Москва	Ростишвили Г. П., 1921 г. рождения, „Ди- намо“, Тбилиси
Полутяжелый	Коберидзе К. Е., 1917 г. рождения, „Динамо“, Москва	Бровченко В. А., „Крылья Советов“, Москва	Даушвили Ш. П., 1927 г. рождения, „Динамо“, Тбилиси	Даушвили Ш. П., 1927 г. рождения, „Динамо“, Тбилиси
Тяжелый	Иванов Г. Т., 1902 г. рождения, „Водник“, Ленин- град	Мекокишвили А. С., 1912 г. рождения, „Динамо“, Тбилиси	Мекокишвили А. С., 1912 г. рождения, „Динамо“, Москва	Мекокишвили А. С., 1912 г. рождения, „Ди- намо“, Москва

## СОДЕРЖАНИЕ

	<i>Стр.</i>
<i>Глава I. Обоснование техники борьбы самбо</i> . . . . .	3
<i>Глава II. Техника борьбы самбо</i> . . . . .	9
Страховка и само страховка . . . . .	—
Стойка, дистанция, захваты и передвижения . . . . .	16
Подготовка к броскам . . . . .	21
Классификация бросков в самбо . . . . .	25
Броски . . . . .	27
Выведения из равновесия . . . . .	—
Броски захватом двух ног . . . . .	30
Перевороты . . . . .	33
Задние подножки . . . . .	35
Передние подножки . . . . .	40
Боковые подножки . . . . .	43
Зацепы изнутри . . . . .	44
Зацепы снаружи . . . . .	46
Зацеп стопой . . . . .	48
Боковые подсечки . . . . .	—
Передние подсечки . . . . .	51
Задние подсечки . . . . .	55
Подсечки изнутри . . . . .	56
Подсады . . . . .	57
Отхваты . . . . .	60
Подбив . . . . .	61
Подхваты . . . . .	62
Броски через голову . . . . .	63
Бросок «ножницами» . . . . .	65
Бросок «седлом» . . . . .	66
Броски через бедро . . . . .	67
Броски захватом руки подмышку . . . . .	71
Броски захватом руки на плечо и предплечье . . . . .	73
Бросок через плечо . . . . .	76
Броски «мельницей» . . . . .	77
Комбинации бросков . . . . .	80
Комбинации, основанные на развитии первого броска . . . . .	—
Комбинации, основанные на развитии сопротивления противника первому броску . . . . .	83
Защиты против основных бросков . . . . .	85
Защиты против начала бросков . . . . .	—
Защиты против развития бросков . . . . .	87

