

А. А. ХАРЛАМПИЕВ

ТАКТИКА БОРЬБЫ
САМБО

Государственное издательство
«ФИЗКУЛЬТУРА и СПОРТ»
Москва 1958

ОТ АВТОРА

Эта книга является продолжением написанного мною учебного пособия по борьбе самбо для секций низовых коллективов (Ф и С, 1957 г.) и создана с целью помочь самбистам старших разрядов повысить свое спортивное мастерство.

Однако тактика самбо является таким предметом, который может заинтересовать и представителей других видов борьбы. Самбисты будут рады поделиться своим опытом, тем более, что из других видов борьбы они многое почерпнули.

Пользуюсь случаем, чтобы выразить благодарность товарищам: В. М. Андрееву, И. В. Васильеву, Б. И. Васюкову, И. И. Латышеву, А. И. Латышеву, В. Ф. Маслову, С. В. Магеровскому, Е. М. Чумакову, а также всему коллективу самбистов Московского ордена Ленина энергетического института, помогавшему мне в совершенствовании книги критикой и советами.

ВВЕДЕНИЕ

Тактика самбо зародилась в национальных видах борьбы. Встречи самбистов, отличающихся различной манерой ведения борьбы и различной техникой, во многом способствовали развитию тактики. С ростом мастерства борцов тактика самбо окрепла и приняла стройный вид.

Как известно, несоответствие средств ведения борьбы тактическим замыслам всегда грозит поражением. Поэтому в данной книге тактика излагается органически связанной с техникой самбо, с состоянием физических и морально-волевых качеств спортсмена. Однако в книге раскрывается не вся техника самбо. Даются лишь характерные примеры, руководствуясь которыми самбист может использовать свою собственную технику.

Для достижения победы в схватке значительную часть своего внимания самбист должен направлять на тактику. Этого можно достигнуть только длительной тренировкой своих основных движений и приемов с целью превратить эти приемы в прочные и устойчивые двигательные навыки, на выполнение которых в схватках тратилось бы возможно меньше нервной энергии. Для выполнения любого своего замысла самбисту

необходимо быть наблюдательным, бдительным и иметь непреклонную волю к победе. Без развития этих качеств самбист не сможет использовать знание тактики.

Данная книга рассматривает только тактику спортивной борьбы самбо, оставляя в стороне тактику применения боевых приемов самозащиты.

Глава I

ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Тактика борьбы самбо в основном является искусством применения техники данного вида спорта в конкретных условиях схватки, правильного использования соотношения данных самбиста и его противника, а также рационального планирования соревнования в целом и каждой схватки в отдельности.

В спортивной схватке цель самбиста — победить своего противника. Для этого необходимо:

- 1) проводить приемы на противнике,
- 2) не давать ему проводить приемы на себе.

Таким образом, борьба в основном складывается из наступательных и оборонительных действий.

Поэтому различают две основные формы борьбы: нападение и активную оборону.

Нападение включает в себя преследование, достижение чистой победы, достижение победы с явным преимуществом, а активная оборона — встречную борьбу.

Кроме того, имеются вспомогательные формы ведения борьбы. Являясь необходимым дополнением к основным формам, сами по себе они бесцельны и обеспечить победу не могут. К вспомогательным формам относятся: разведка, маскировка и маневрирование.

Если формы ведения борьбы, в сочетании с техникой, показывают, что нужно делать в схватке, то методы ведения борьбы — как это надо делать.

Основными методами ведения борьбы являются: внезапность нападения, подавление противника, изматывание противника, отвлечение противника, завлечение противника в ловушки.

Выбирая формы и методы ведения борьбы, самбист руководствуется своими и противника данными, а также тем, насколько хорошо владеет он и его противник техникой самбо.

Каждая форма ведения борьбы имеет свои задачи и особенности.

1. Нападение — ставит перед собой задачу, добиваясь победы, получить преимущество над противником и при благоприятных обстоятельствах увеличить это преимущество.

Преследование — ставит своей задачей удержать инициативу в схватке и развить успех нападения, направляя все усилия на достижение чистой победы или победы с явным преимуществом.

2. Активная оборона — бывает нужна для сохранения силы самбиста и одновременного изматывания силы его противника. Активная оборона бывает нужна и в тех случаях, когда к концу схватки сил у самбиста осталось мало, но он имеет преимущество над своим противником и желает это преимущество сохранить для обеспечения победы.

Встречная борьба — ставит своей задачей перехватить у противника инициативу и тем самым приблизить его поражение.

3. Задачи разведки в борьбе самбо — установить, каковы морально–волевые и физические качества противника, изучить, насколько он владеет техникой и тактикой самбо, определить его тренированность, узнать его намерения.

4. Если цель разведки — узнать противника, то цель маскировки — скрыть свои возможности, знания и намерения или создать у противника неправильное представление о них.

5. Цель маневрирования — подготовить исходное положение для своих атак, а также помешать противнику сконцентрировать или использовать уже сконцентрированные им силы.

Как основные, так и вспомогательные формы ведения борьбы могут проявляться в единстве, и в схватках часто бывает, что действия самбиста сразу относятся к нескольким формам ведения борьбы. Например: активная оборона часто сочетается с разведкой, нападение с маневрированием и маскировкой и т. д.

Методы ведения борьбы не являются присущими какой–либо одной форме. Однако они не мыслимы без конкретных форм ведения борьбы. Методы сливаются с различными формами ведения борьбы и видоизменяются в зависимости от них. Поэтому формы и методы ведения борьбы изложены в книге совместно.

1. Метод внезапности — обеспечивает успех в борьбе с неотмобилизовавшим себя противником и дает возможность победить его с наименьшим усилием. Внезапность используется во всех формах ведения борьбы, но особо применима к нападению, преследованию и достижению чистой победы.

2. Метод подавления противника обеспечивает в первую очередь моральное подавление противника, вызывает в нем неуверенность в своих силах, заставляет его переоценивать силы партнера. Такое состояние противника приводит его к колебаниям в планировке схватки, к нерешительности в осуществлении задуманного, ослабляет волю к победе. Метод подавления противника в основном применяется при нападении, преследовании, достижении победы с явным преимуществом, а также при встречной борьбе.

3. Метод изматывания сил противника позволяет уравнять силы и даже получить превосходство над вначале более сильным противником.

Изматывание в основном применяется в активной обороне, но оно может быть использовано и в других формах ведения борьбы.

4. Метод отвлечения противника способствует отвлечению внимания или сил противника от подготавливаемого приема или нападения. Пользуясь этим методом, самбист применяет обманы. Метод отвлечения применим во всех формах ведения борьбы.

5. Метод вызовов способствует использованию для победы силы противника и инерции его тела. Пользуясь этим методом, самбист устраивает противнику ловушки и западни. Метод вызовов применим во всех основных формах ведения борьбы и разведке.

Планирование схватки дает возможность самбисту заблаговременно подобрать технику, соответствующую его замыслам, а также своим данным и данным противника, установить темп схватки, соответствующий темпераменту самбиста и его тренированности, определить способы разведки, маскировки и маневрирования. Планирование соревнования в целом позволяет самбисту правильно использовать свои силы и хорошо вытренированные приемы на протяжении всего соревнования.

Глава II

НАПАДЕНИЕ

Цель нападения — получить преимущество над противником и добиться победы.

Нападение есть основной способ ведения борьбы, и к нему следует прибегать, как только представится возможность. Нападая, самбист вынуждает противника либо применить защиты, либо делать ответные приемы. Но так как к любому ответному приему необходимо подготовиться, при внезапных нападениях противник обычно не успевает провести его и применяет только одни защиты. Защищаясь, противник не может получить какого-либо преимущества в виде очков, а нападение может дать самбисту такое преимущество.

Следовательно, нападение в большинстве случаев является такой формой ведения борьбы, которая кратчайшим путем ведет к победе над противником.

Для нападения необходимы смелость, решительность, воля к победе и вера в себя. Но это, конечно, не значит, что самбист может действовать «напролом», не проявляя изобретательности в нападении, забывая о бдительности.

К физическим качествам нападающего предъявляются повышенные требования. Он должен быть сильным, быстрым, выносливым, ловким, гибким, обладать хорошей устойчивостью.

Для ведения наступательной тактики необходимо быть хорошо технически подготовленным и хорошо тренированным.

При нападении могут применяться все методы борьбы.

Часто используют метод внезапности. При пользовании им особое внимание следует уделять повторным атакам. Неожиданность повторной атаки достигается тем, что она совершается в момент демобилизации противника, после того как он осознал безрезультатность первой атаки.

Целесообразно применять отвлечение сил и внимания противника от атакуемого участка.

Хороший результат дает соединение метода отвлечения внимания с методом вызовов. Так, своими действиями вы можете сделать вид, что стараетесь вызвать противника на выполнение того или другого приема, и этим отвлечь его внимание от подготавливаемого нападения.

Всегда надо использовать для нападения недостатки противника, его слабые стороны, а также благоприятные моменты и положения. Если противник находится в неустойчивом положении, или обессилел, или его внимание чем-то отвлечено, или он становится в положения, невыгодные для защиты, нужно немедленно переходить в нападение. Если же противник опытен, осторожен и полон сил, то нападать нужно, либо предварительно выведя его из равновесия, либо отвлекая его внимание.

Обдумывая нападение, самбист должен правильно определить, какие выгоды он может извлечь из соотношения своих и противника физических качеств, телосложения и техники.

Готовясь к нападению, самбисту нужно учитывать дистанцию, на которой происходит борьба, стойку противника, направление его усилия и движения, его оборонительные захваты. После этого нужно подобрать соответствующие приемы нападения и найти наиболее целесообразные способы прорыва оборонительных захватов противника.

Ниже разобраны примеры из техники самбо, наиболее часто применяемые для нападения. Сюда войдут: захваты для нападения, прорывы оборонительных захватов противника, использование для нападения выгодных моментов, нападение при различных стойках и действиях противника, нападение бросками после специальных подготовок, нападение комбинациями из бросков.

1. ЗАХВАТЫ ДЛЯ НАПАДЕНИЯ

Захваты для нападения играют решающую роль как при борьбе стоя, так и при борьбе лежа.

Захваты для нападения при борьбе стоя

Захваты при борьбе стоя служат для нападения как бросками, так и болевыми приемами, подготавливаемыми непосредственно из стойки. Техника захватов для нападения при борьбе стоя зависит от конструкции задуманного приема. Однако неудачный выбор метода осуществления захвата часто ведет к тому, что противник не дает сделать нужный захват. Тактика борьбы самбо предусматривает следующие способы осуществления захватов для нападения при борьбе стоя:

Внезапные захваты, которые производятся из дистанции вне захвата для немедленного проведения приема.

Для осуществления внезапных захватов используется подход к противнику в начале схватки или после свистка судьи, а также любой отрыв от противника во время схватки. Например, сближаясь, захватить сразу обе ноги противника и провести бросок захватом двух ног. Или, подходя к противнику, одной рукой захватить одежду на его руке,

другой — его разноименную ногу снаружи и провести переднюю подсечку (если противник напирает) и заднюю подножку (если противник тянет). Можно, подходя к противнику, захватить его рукав и провести «мельницу», если напирает, и «ножницы», если он тянет.

Ч а с т и ч н о в н е з а п н ы е з а х в а т ы, которые состоят из прочного захвата одной рукой руки противника и внезапного захвата другой рукой для немедленного проведения приема.

Для осуществления частично внезапных захватов можно поступить так. Сближаясь с противником, захватить вначале за его разноименный рукав одной рукой (если самбист держит противника двумя руками, нужно одной рукой продолжать держать за рукав, а другую руку вырвать из захвата). Делая свободной рукой различные обманные движения, надо подготовить противника и себя к проведению задуманного приема. Например, захватив левой рукой правый рукав противника, правой рукой выполнить несколько обманных движений, добиваясь, чтобы противник приблизил голову к нападающему. Для этого надо сделать попытки захватить ту и другую ноги противника. Выбрав подходящий момент, надо захватить правой рукой шею противника и провести бросок через спину с захватом головы. Или, захватив правой рукой левый рукав противника, левой рукой сделать несколько обманных движений, главным образом пугая противника попытками захватить его голову. Одновременно с этим тягой на себя добиться того, чтобы противник начал тянуть на себя. Затем, неожиданно захватив левой рукой правую ногу противника снаружи, сделать ему заднюю подножку правой ногой под его левую ногу.

П р е д в а р и т е л ь н ы е з а х в а т ы, от которых удобно переходить к основным захватам (для завершения приема). Различают следующие два вида предварительных захватов:

1. Предварительный захват, с которого очень удобно перейти к новому захвату, позволяющему немедленно провести задуманный прием. Например, захватив одежду под локтями противника, перейти к захвату двух ног или одной ноги для немедленного проведения соответствующего броска. Можно захватить одной рукой рукав под локтем противника, а другой рукой — его пояс спереди. Подтянув противника за пояс к себе поближе, захватить внезапно обе его ноги. Если нужно провести захват шеи противника или его руки под плечо, то предварительным будет захват одежды сверху на плечевых частях рук противника.

2. Предварительный захват, с которым удобно начинать проведение приема. Затем делается перехват, и развитие и завершение приема осуществляется с этим новым захватом. Нужно добиваться, чтобы перехваты усиливали развитие броска и были удобны для его завершения. Например, если для проведения броска через спину с захватом головы предварительно захватить левой рукой правый рукав противника, а правой рукой его пояс через его левую руку, то во время проведения приема, когда противник начнет терять равновесие, надо отпустить пояс и обхватить шею противника освободившейся правой рукой. Или, захватив одежду противника под локтями, сделать противнику переднюю подсечку левой ногой. Когда противник начнет терять равновесие, переместить правую руку с его рукава на левую подмышку, и этим усилить действие приема. Можно сделать и такой перехват. Захватить левой рукой правый рукав противника, а правой рукой — его ворот через левое плечо. Сделать переднюю подсечку левой ногой. Когда противник начнет терять равновесие, перехватить правую руку с ворота на левый локоть. Это поможет бросить противника на всю спину.

Притворнооборонительные захваты, пользуясь которыми самбист создает видимость защиты и, когда противник сосредоточит внимание на прорыве ее, нападает задуманным приемом.

Притворнооборонительные захваты целесообразно применять против противников, стремящихся к выполнению определенных приемов. Надо сделать вид, что прием, проводимый противником, опасен, применить оборонительный захват, а потом неожиданно сделать задуманный прием. Притворно–оборонительный захват должен быть подходящим не только для защиты, но и подходить для задуманного приема. Например, если противник пытается провести бросок через левое бедро, надо захватить правой рукой одежду на его груди из–под руки, а левой рукой его правый рукав. Выбрав удобный момент, следует провести переднюю подножку правой ногой.

Для проведения одного и того же приема надо не только использовать разные захваты, но и менять методы их осуществления. Это позволяет разнообразить захваты, делать их неожиданными для противника, отвлекающими его внимание от подготавливаемого приема.

Следует учесть, что новые захваты и методы их осуществления, подобранные к своим основным приемам, каждому самбисту

рекомендуется долго и тщательно тренировать. Иначе их не удастся применять в вольных схватках.

Захваты для нападения при борьбе лежа

Часть захватов и перехватов для нападения при борьбе лежа, которыми пользуются при переходе от приемов борьбы стоя, относится к преследованию и будет изложена в соответствующей главе. Здесь же будут рассмотрены лишь захваты для нападения при затянувшейся борьбе лежа.

При проведении таких захватов необходимо всемерно использовать маскировку и добиваться внезапности. Нужно отвлечь внимание противника от места нападения и сделать его направление неизвестным.

Ниже приведены примеры применения захватов для нападения при борьбе лежа.

Противник лежит на спине, а вы стоите на коленях со стороны его правого бока. Противник защищается от ваших попыток захватить его на удержание, упираясь своей правой голенью в вашу грудь. Если вы хотите провести перегибание локтя захватом руки между ног, захватите левой рукой одежду на тыльной стороне правой руки противника выше его локтя. Этот захват не привлечет особого внимания противника. Затем порывисто захватите под свою правую подмышку правую стопу противника. Забыв про ваш первый захват, противник начнет спасать свою правую стопу. Когда внимание противника будет полностью отвлечено, закиньте свою левую ногу к нему на шею и, сядя на левую ягодицу, отпустите уже ненужный захват ноги противника. Тут же закиньте правую ногу к противнику на грудь и захватите правой рукой его правое запястье. После этого плавно закончите перегибание локтя захватом руки между ног (рис. 1).

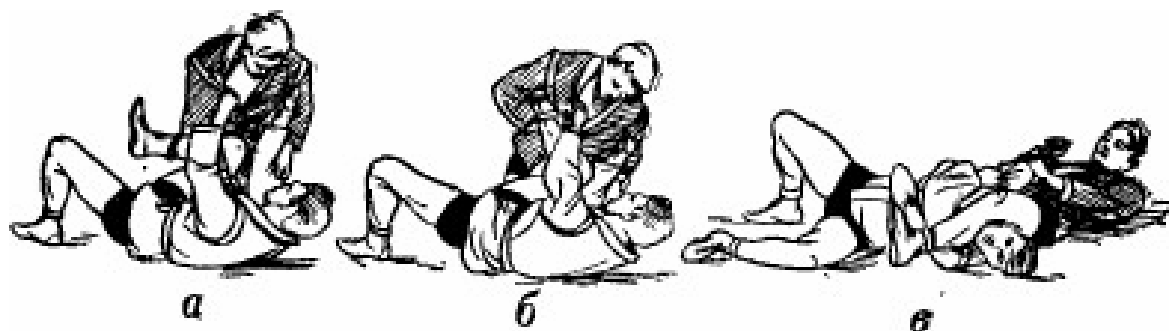


Рис. 1. Отвлекающий захват стопы при подготовке

перегибания локтя захватом руки между ног

Вы лежите под противником, который пытается провести удержание со стороны ног и для этого старается захватить ваш отворот двумя руками из-под ваших рук. Вы защищаетесь упором правой голенью в грудь противника. Из этого положения, которое может затянуться, переходите в нападение.

Зажмите подмышкой своей правой руки левое предплечье противника. Это движение покажется противнику способствующим его замыслам, и поэтому оно не вызовет у него никаких подозрений. Упираясь левой рукой в подбородок противника, внезапно выньте свою правую голень из-под груди противника и приблизьте ее стопу к голове противника. Захватив левой рукой свою правую стопу, при помощи руки заложите свою правую голень между головой противника, его грудью и собой. Делая с усилием повороты влево и одновременно отжимая противника своей правой ногой, ложитесь на левый бок и захватите обеими кистями предплечье левой руки противника. После этого плавно завершите перегибание локтя при помощи ноги сверху.

2. ПРОРЫВ ОБОРОНИТЕЛЬНЫХ ЗАХВАТОВ ПРОТИВНИКА

Сделав оборонительный захват, противник надеется на него, как на прочную защиту. Поэтому, прорвав оборонительный захват, самбист встречает сравнительно слабо защищенного противника и получает возможность сравнительно легко провести тот или другой прием. Кроме того, сокрушив оборонительный захват, самбист укрепляет в себе уверенность в победе и может вызвать у противника паническое настроение.

Существуют способы прорывов оборонительных захватов противника и при борьбе стоя, и при борьбе лежа.

Прорыв оборонительных захватов при борьбе стоя

При борьбе стоя прорыв оборонительных захватов противника может быть проведен путем отрыва оборонительного захвата, захвата сдерживающей руки, искусственного сближения.

Многообразие методов прорыва оборонительных захватов дает возможность самбисту приспособлять их не только к самим захватам, но и к особенностям его противников.

Отрывы оборонительных захватов

Отрыв оборонительного захвата дает возможность применить метод внезапности при использовании в нападении внезапного или частично–внезапного захвата.

Перед тем как освободиться от захвата противника, надо составить точный план дальнейших действий, так как для нападения на противника самым удобным является момент, наступающий сразу же после отрыва оборонительного захвата, пока противник еще находится в положении, рассчитанном на защиту данным захватом.

Оторвать оборонительный захват противника можно рывком, выкручиванием и сбиванием.

Чтобы оторвать захват рывком, нужно на кисть противника, осуществляющую захват, нажать в одном направлении и затем неожиданно сделать сильный рывок в противоположном. Если, например, противник захватил ваш рукав под локтем, нужно надавить на выполняющую захват руку противника вниз–кнаружи и неожиданным рывком руки вверх–внутрь освободиться от захвата.

Если противник захватил одежду на рукаве, то освободиться можно выкручиванием. Оно выполняется быстрым и сильным движением освобождаемой руки. Одновременно с этим самбист делает резкий рывок захваченной рукой на себя и сгибает ее в локте.

Захваты одежды на туловище или поясе отрываются сбиванием. Если, например, противник захватил правой рукой одежду над вашей правой ключицей, сбейте захват толчком ладони правой руки по

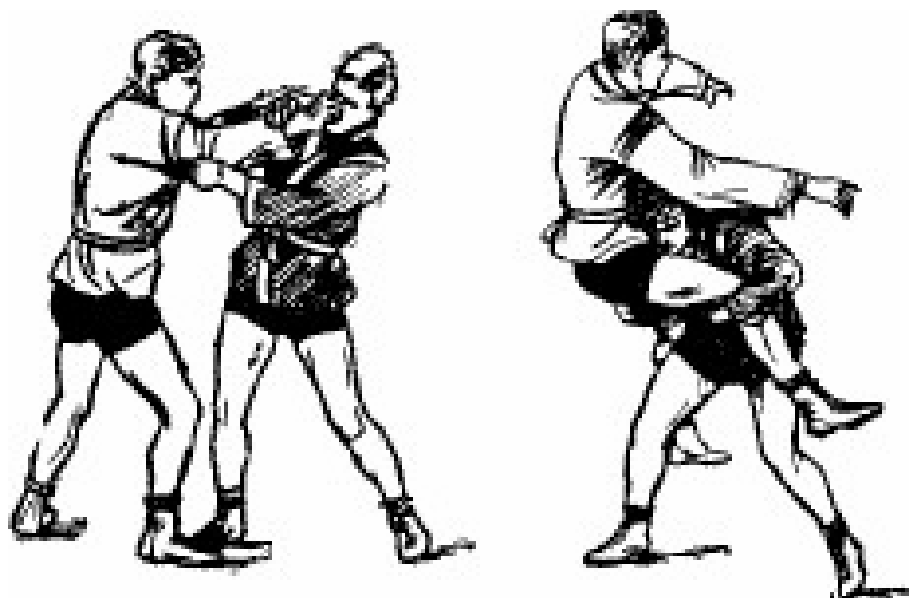


Рис. 2. Отрыв оборонительного захвата над ключицей сбиванием и бросок захватом двух ног

правому запястью противника снизу–вверх и внутрь. В момент толчка правое плечо нужно отвести назад и вниз, используя для этого отход, приседание и поворот туловища вправо. Непосредственно после отрыва захвата противника проведите бросок захватом двух ног (рис. 2).

Если противник захватил правой рукой одежду на вашей груди, сбейте захват резким толчком левым предплечьем по внутренней части правого запястья противника кнаружи и вверх.

Если противник захватил правой рукой одежду на вашей спине из–под руки, сбейте захват резким толчком левым предплечьем по внутренней части правого предплечья противника кнаружи и вверх. Толчок предплечьем нужно выполнять как можно ближе к запястью противника. Для этого нужно повернуть свое туловище направо и немного присесть на ногах. После отрыва оборонительного захвата можно проводить любые броски с любыми внезапными захватами. Если удалось оторвать только одну руку, следует выполнять броски с частично внезапными захватами.

Захваты сдерживающей руки

Захват руки противника, играющей сдерживающую роль в оборонительном захвате, поражает противника новизной обстановки. Не успев в ней разобраться, противник попадает на заранее подготовленный прием.

При захватах противником вашего ворота или одежды на груди из-под руки захватите руку, сдерживающую вашу атаку, под свою разноименную подмышку. Если, например, противник захватил правой рукой ворот над вашим левым плечом, поднимите левую руку вверх с внутренней стороны правой руки противника и мощным движением захватите ее под свою левую подмышку. Правой рукой захватите одежду возле правой подмышки противника и наклоните свое туловище, сгибая противника.

Если противник захватил правой рукой одежду на груди из-под вашей левой руки, то, зажимая левой подмышкой правое предплечье

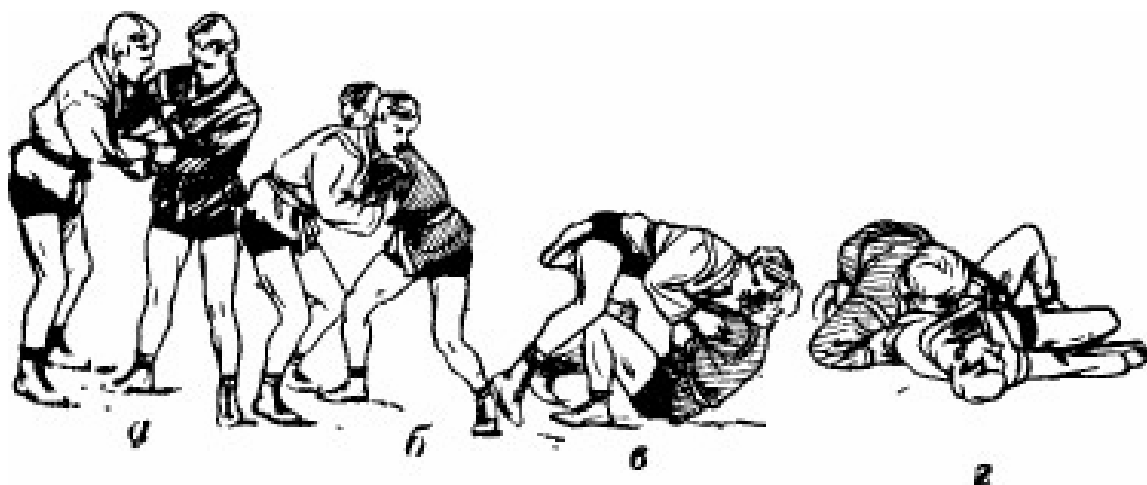


Рис. 3. Прорыв оборонительного захвата захватом сдерживающей руки и бросок через голову с подсадом голенью в живот

противника, захватите правой рукой его одежду возле правой подмышки и, повиснув на захваченной руке, проведите бросок через голову с упором голенью в живот (рис. 3).

Сближение при оборонительных захватах противника

Искусственное сближение позволяет самбисту прорваться к противнику, но не там, где тот ожидает прорыв и приготовил оборонительный захват, а в другом месте.

В некоторых случаях можно нападать на противника, не срывая его оборонительных захватов. Чтобы сделать такое нападение, нужно сблизиться с противником посредством ряда специальных подходов к броскам. Если, например, противник захватил ваши рукава или плечики куртки и не подпускает к себе, можно сблизиться с ним путем перекоса прямоугольника, образованного четырьмя руками и двумя туловищами самбистов. Для этого нужно, сделав шаг левой ногой вперед и влево, сильно потянуть обеими руками вправо. Противник не сумеет удержать прежнее расположение своих рук по отношению к туловищу, между руками и двумя туловищами вместо четырех прямых образуется два острых и два тупых угла. Сближение с противником произойдет из-за уменьшения высоты четырехугольника. С этим сближением удобно проводить заднюю подножку, отхват и особенно заднюю коленную подсечку. Если противник захватил одежду на ваших рукавах или плечиках куртки и не подпускает вас к себе, то можно сблизиться с ним путем приседания, наклона туловища и небольшого шага вперед. В этом случае противник, не имея возможности удержать на вытянутых руках ваш вес, опустит руки. Прямоугольник, образованный руками, туловищами самбистов и ковром, превратится в четырехугольник, высота которого будет меньше высоты прямоугольника. Это-то и позволяет вашему туловищу приблизиться к туловищу противника и особенно вашим рукам — к его ногам. С этим сближением удобно проводить броски с захватом двух ног, а также броски с захватом одной ноги.

Прорыв оборонительных захватов противника при борьбе лежа

При борьбе лежа оборонительные захваты применяются главным образом против болевых приемов. В целях защиты против болевых приемов сцепляют руки, захватывают свою и противника одежду, захватывают свои ноги.

Наиболее распространенная защита — сцепление рук. Руки сцепляются перед туловищем противника и сзади него. Обычно противник так сильно надеется на свою защиту сцеплением рук, что не предпринимает никаких дополнительных защит. Поэтому после разъединения рук противника можно рассчитывать на успешное проведение болевого приема.

Ниже приведены примеры прорыва оборонительных захватов при борьбе лежа, не вошедшие в раздел описания техники самбо «Разъединение сцепленных рук».

Если вы находитесь возле левого бока противника, сцепившего руки и упирающегося в ковер предплечьями и коленями, то, захватив двумя кистями левое предплечье противника, ложитесь на левый бок и упритесь в Плечевую часть его правой руки ребром своей левой подошвы. Правую ногу перекиньте через туловище противника и отожмите ею его голову. Используя свою станковую силу и таща левое предплечье противника на себя, разъедините его руки. Разъединив руки, проведите перегибание локтя при помощи ноги сверху (рис. 4.)

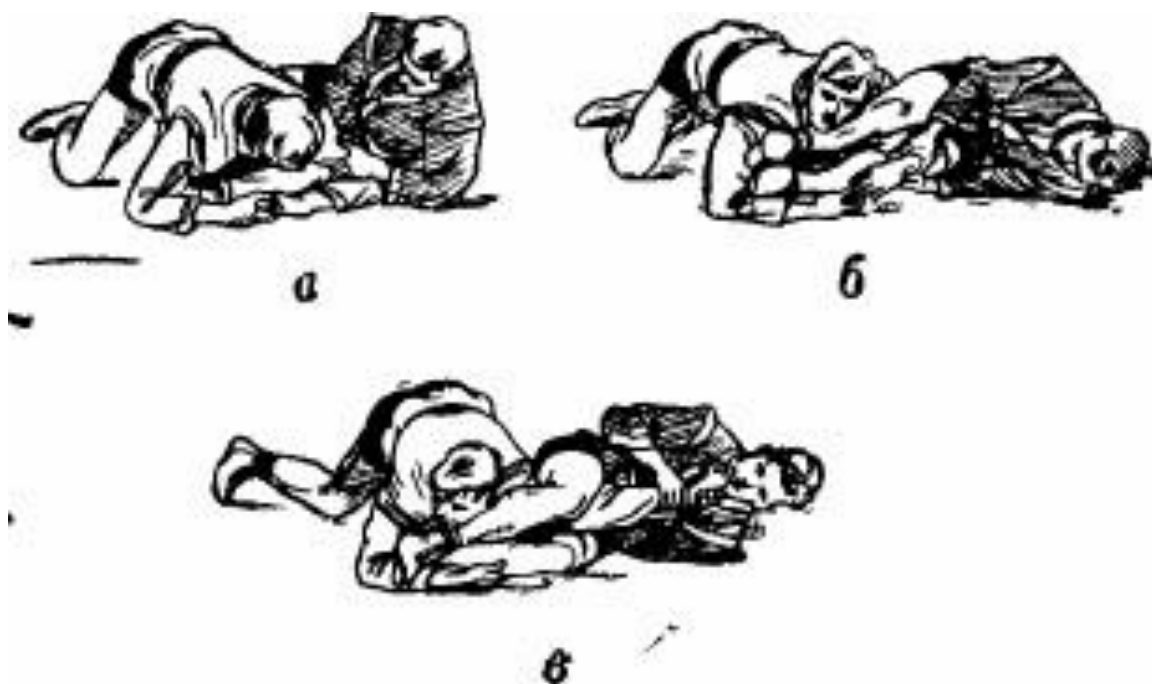


Рис. 4. Разъединение сцепленных рук для проведения перегибания локтя при помощи ноги сверху

Если вы проводите удержание со стороны правого бока и противник сцепил руки за вашей спиной, то, став на оба колена, зайдите влево, то есть в сторону головы противника, одновременно упором правой руки о ковер возле правого бока противника преградите ему движение вправо. Наваливаясь туловищем вправо-вниз на сцепленные руки противника, заставьте его их разъединить. Разъединив руки противника, проведите одно из перегибаний локтя.

Если вы проводите удержание верхом и противник сцепил руки за вашей спиной, сначала захватите правой рукой левый рукав противника и плотно прижмите его к своему правому боку. Это не позволит

противнику сместить свои руки под ваши ягодицы. Преправив таким образом противнику путь к отступлению, начинайте разъединять его руки.

Встаньте на ноги и, отделив голову противника от ковра, упритесь левой рукой в его подбородок. Когда руки противника плотно прижмутся к вашей спине и соответствующим наклоном туловища вы не дадите его рукам соскользнуть к вашим ягодицам, присоедините к усилию левой руки усилие правой.

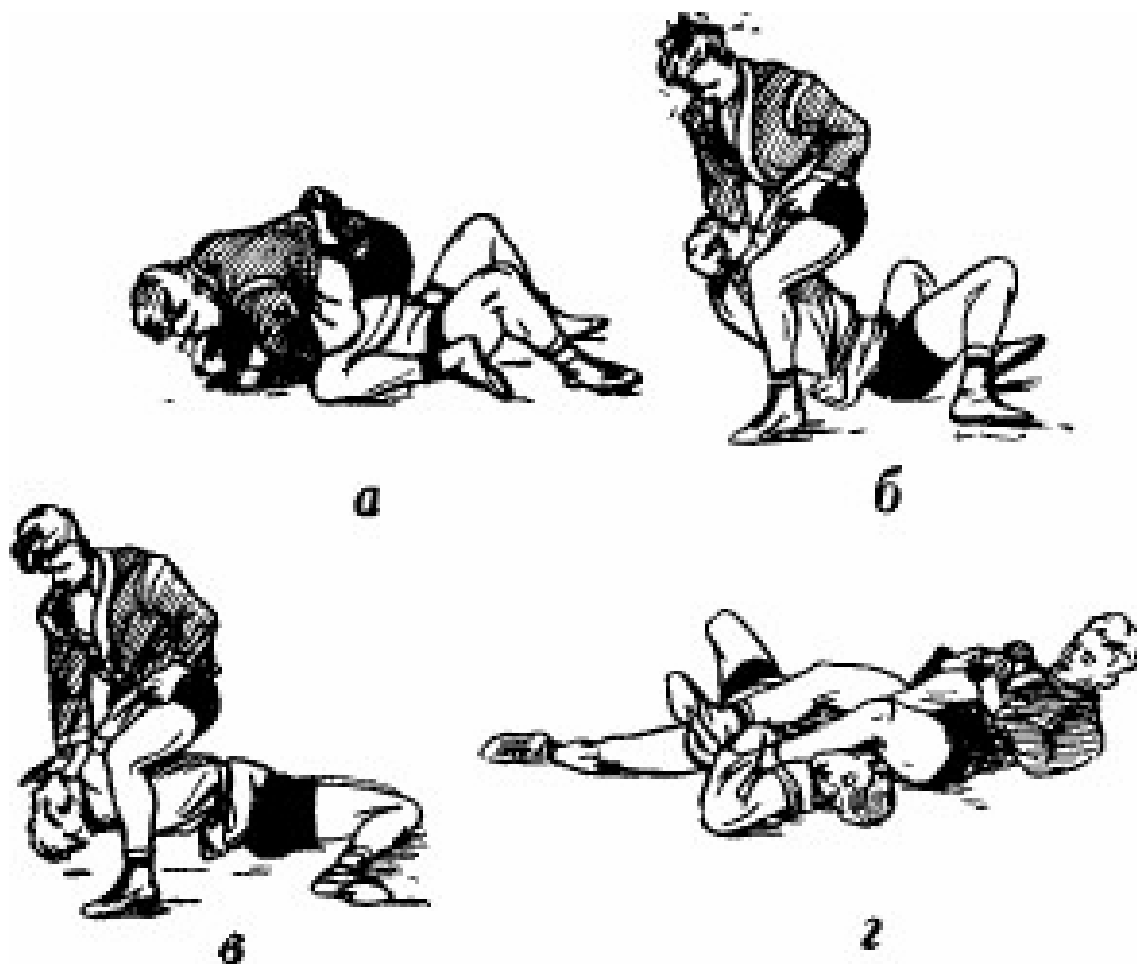


Рис. 5. Разъединение сцепленных за спиной рук при удержании верхом и проведение перегибания локтя захватом руки между ног



Рис. 6. Разъединение сцепленных за спиной рук при удержании со стороны головы и выкручивание плеча обратным подниманием локтя

Нажимая на подбородок и выгибая спину, заставьте противника разъединить руки. Разъединив руки, проведите перегибание локтя противника захватом руки между ног (рис. 5). Защиту сцеплением рук можно преодолеть не только разъединением сцепленных рук, но также и посредством выкручивания плечевого сустава.

Если, например, противник, находясь на удержании сбоку, сцепил свои руки за вашей спиной, проведите выкручивание его плеча подниманием локтя.

Если же противник, находясь на удержании со стороны головы, сцепил руки за вашей спиной, перейдите в положение сидя возле левого бока противника и, прижав правой ногой левую ногу противника к ковру, проведите выкручивание плеча обратным подниманием локтя (рис. 6).

3. ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ВЫГОДНЫХ МОМЕНТОВ ДЛЯ НАПАДЕНИЯ

Можно утверждать, что нет такого мгновения в схватке, когда для самбиста не было бы выгодных для нападения положений, передвижений или действий противника. Но во время борьбы действует так много различных факторов, что внимание рассеивается и большинство моментов остаются не замеченными самбистом. Часто бывает, что самбист, сосредоточив внимание на третьестепенном факторе, упускает тот, использование которого могло бы оказать решающее влияние на весь ход схватки. Поэтому в схватке целесообразно выделять самые главные, решающие факторы, чтобы все внимание сосредоточить только на них.

В схватке прежде всего следует учитывать стойку противника и направление его усилия. Затем некоторые характерные положения и действия противника и его состояние.

Однако благоприятные для вас факторы могут появляться в схватке на короткие мгновения. Их нужно стремиться немедленно использовать. Если же противник не осознает своих ошибок и повторяет их, а вы не успели использовать первые его ошибки, сделайте вид, что вы их не заметили.

Ниже приводятся наиболее характерные примеры использования появляющихся в схватке благоприятных для самбиста положений, передвижений и действий противника.

Использование стойки и некоторых положений противника, направления его усилия и передвижение

Вступая в схватку, нужно в первую очередь проанализировать стойку противника, а также направление его усилия.

Стойка противника характеризуется расположением ступней и положением туловища и ног.

Расположение ступней характеризуется направлением и расстоянием. Направление расположения ступней позволяет создать правую, левую и фронтальную стойки. Расстояние между ступнями в сагиттальном направлении (вперед–назад) образует длинную или короткую стойку, а расстояние ступней во фронтальном направлении (вправо–влево) образует узкую или широкую стойку.

Если противник стоит в короткой или фронтальной стойке, удобно проводить броски вперед и назад; если он находится в узкой стойке — в сторону.

Большую роль в стойке играет положение туловища и ног противника. Эти положения целесообразно рассматривать в связи с направлением усилия противника.

При давлении вперед противник стоит на месте или наступает. В обоих случаях часть своего веса он переносит вперед за площадь своей опоры. При давлении вперед характерными положениями туловища противника будут: общий наклон туловища вперед, выдвигание вперед плечей с вынесением таза назад.

На противнике, имеющем общий наклон туловища вперед, удобно проводить все броски вперед.

Если плечи противника выдвинуты вперед, а его таз выведен назад, проводить без специальных подготовок броски вперед опасно, так как можно оказаться «накрытым» противником. Удобнее всего из этого положения проводить отбив и зацеп стопой.

При фронтальной стойке противника и общем наклоне его туловища вперед удобно проводить бросок через голову и бросок с захватом руки на плечо.

Если противник находится в правой или левой короткой и узкой стойке с общим наклоном туловища вперед, следует проводить переднюю подсечку, переднюю коленную подсечку, переднюю подножку, подхват и подсад голенью.

Если противник находится в правой или левой длинной и широкой стойке с общим наклоном туловища вперед, следует проводить бросок с захватом руки под плечо, бросок с захватом руки на плечо и бросок через бедро.

При тяге к себе противник стоит на месте или отступает. В обоих случаях он переносит тяжесть своего тела назад, за площадь опоры. При тяге противника на себя наиболее характерными положениями его туловища и бедер будут: таз, отведенный назад при прямых ногах, таз, отведенный назад и вниз при согнутых ногах.

Если у противника при тяге на себя и отведенном назад тазе ноги прямые, следует атаковать ближайшую его стопу подсечкой изнутри или зацепом стопой.

Если же при тяге на себя и отведенном назад тазе ноги противника согнуты, целесообразно атаковать его коленные суставы, проводить захваты ног, отхват, заднюю подножку или зацеп изнутри.

При фронтальной стойке следует атаковать или сразу обе ноги, или одну из них. При односторонней стойке надо атаковать выставленную вперед ногу.

Тягу противника в сторону чаще всего можно встретить при движении его вокруг партнера. При указанной тяге отклонения туловища противника в сторону имеют свои характерные подразделения. Если при тяге в сторону туловище противника отклоняется только вбок, можно проводить все броски в сторону этого наклона. Если при тяге в сторону туловище противника отклоняется одновременно вперед и

вбок, хорошо проводить в сторону наклона все броски вперед (переднюю подсечку, переднюю подножку, подхват).

Если при тяге в сторону туловище противника отклоняется одновременно назад и в бок, хорошо проводить в сторону наклона все броски назад (заднюю подножку, заднюю подсечку, отхват, подбив, «ножницы»).

Если противник стоит в широкой фронтальной стойке, проводить броски в сторону, даже при осязаемой тяге, не рекомендуется.

Необходимо проследить, куда заходит противник: в сторону выставленной ноги или в сторону отставленной. Если противник заходит в сторону выставленной вперед ноги, надо проводить боковую подсечку или заднюю подножку. Если же он заходит в сторону отставленной ноги, рекомендуется проводить переднюю подсечку в колено этой ноги в тот момент, когда она начинает делать шаг в сторону.

Чтобы произвести в определенном направлении какое-либо передвижение, противнику необходимо сначала переместить часть своего веса за площадь опоры в этом направлении, то есть потерять равновесие, а затем восстановить его, сделав соответствующее передвижение.

Значит, передвижения противника можно использовать для проведения бросков двумя способами: 1) используя момент, когда противник теряет равновесие; 2) используя момент, когда противник пытается восстановить равновесие.

Если противник теряет равновесие, нужно, развивая движение его туловища рывком руками, помешать ему своими ногами или туловищем занять соответствующую площадь опоры. Этот способ удобно применять, когда противник делает несколько одинаковых передвижений и по первому из них можно рассчитать последующие или когда он совершает такое движение, которое можно предугадать, например встает с колен.

Для осуществления броска в момент, когда противник пытается восстановить равновесие, нужно отстранить ту его ногу, которая должна стать опорой. Последний способ удобен для самбистов, обладающих быстрой реакцией и умеющих определить (предвидеть), как и в какое мгновение закончится начатое противником передвижение.

Смена стойки противником может быть произведена выставлением ноги вперед или отставлением ее назад. При перемене противником стойки выставлением ноги вперед, наиболее удобным для броска является момент, непосредственно предшествующий постановке на ковер ноги противника, когда тяжесть его тела уже перенесена на выдвигаемую вперед ногу. В этот момент эту ногу удобно атаковать боковой и задней подсечкой или подсечкой изнутри (в зависимости от того, как стоит атакующий по отношению к противнику). Вместо подсечек можно провести отхват, подхват или зацеп изнутри, а также бросок с захватом руки на плечо и бросок с захватом руки под плечо.

При перемене противником стойки отставлением ноги, например правой назад, следует атаковать опорную ногу противника (в нашем примере левую), совершая броски в сторону этой ноги (в нашем примере назад, вправо от проводящего прием). В этом случае удобно проводить заднюю подножку левой ногой.

Скрещивание ног у противника происходит в большинстве случаев от занесения сзади стоящей ноги. Реже скрещивание происходит от занесения впереди стоящей ноги. В момент, когда противник, скрестив сзади стоящую ногу, начнет для восстановления равновесия выносить впереди стоящую ногу в сторону, надо атаковать ее боковой подсечкой, задней или боковой подножкой. В момент, когда противник, скрестив впереди стоящую ногу, начнет ее ставить на ковер, нужно провести переднюю подножку, переднюю подсечку или подхват.

Если противник делает шаги с приставками или прыжки, нужно в момент приближения приставляемой ноги противника к выставленной в сторону сделать под приставляемую ногу боковую подсечку, соединенную с мощным рывком обеими руками вверх и прогибом всего туловища.

Если противник виснет на партнере, желая утомить его или стремясь предупредить проведение опасных для себя бросков, нужно поступать следующим образом: при фронтальной стойке противника провести бросок захватом двух ног, при односторонней стойке сделать заднюю подножку.

Когда противник поднимается с колен, надо подтянуть его на себя и в сторону его выставленной на ковер ступни и сделать под эту ногу подсечку.

Самбист, туловище которого находится выше туловища противника, имеет перед ним преимущество в запасе потенциальной энергии. Если противник, делая попытку провести прием, стал на колено или колени, то следует проводить заваливания. Если противник оказался на четвереньках или лежащим ничком, надо немедленно проводить переворачивания или специальные броски из этих положений. Если противник, делая попытку провести прием, остался на спине, нужно захватить его на то удержание, которое быстрее всего можно провести в данное мгновение.

От заваливаний, переворачиваний и удержания можно переходить к проведению болевых приемов.

Использование прочих факторов

Иногда в схватке создаются положения, при которых противник считает себя ведущим нападением, а своего партнера только защищающимся.

В таких случаях противник мало считается с возможностями своего партнера (а иногда просто не принимает их в расчет). В такие моменты очень хорошие результаты дают неожиданные нападения на противника, в особенности неизвестными ему приемами.

Обычно, увлеченный нападением, противник мало думает о защите, действуя сверху при борьбе лежа. Находясь под противником в положениях лежа на спине или стоя на четвереньках, можно неожиданно атаковать противника рядом болевых приемов. Если, например, противник сидит верхом на вас (лежащим на спине), проведите ущемление ахиллесова сухожилия. Если противник находится между вашими ногами, проведите перегибание локтя при помощи ноги сверху или перегибание локтя захватом руки между ногами. Если вы стоите в положении четверенек, а противник стоит сбоку и сзади вас на коленях, проведите перегибание колена захватом ноги между ног.

Используя состояние противника, необходимо учитывать, что оно бывает очень обманчивым и даже умышленно разыгрываемым противником. Тем не менее, если противник медленно и с трудом поднимается после падения или после свистка судьи на краю ковра не спешит выйти на середину,— он устал. В это время его следует непрерывно атаковать.

Если противник чем–либо отвлек свое внимание, следует прежде всего выяснить, куда оно обращено, и постараться напасть с противоположной стороны.

Если противник по каким–либо причинам прерывает схватку, не дождавись свистка судьи, партнеру следует сделать вид, что и он охотно прекращает схватку, а затем, улучив момент, внезапно напасть на противника. Это чаще всего происходит на краю ковра, когда один из противников отпускает захват без свистка судьи.

4. НАПАДЕНИЕ БРОСКАМИ ПОСЛЕ СПЕЦИАЛЬНЫХ ПОДГОТОВОК

Противника, который во время схватки удачно избегает благоприятных для самбиста положений, нужно искусственно ставить в неустойчивые и неудобные для него положения, а также вызывать напряжение его силы с целью создания благоприятных возможностей для проведения бросков.

Такие действия называются специальными подготовками к броскам. Они могут быть проведены до соприкосновения с противником и после соприкосновения с ним.

До соприкосновения с противником можно заставить его перенести центр тяжести на переднюю или заднюю части площади опоры, а также принять более низкую или более высокую стойку. После соприкосновения с противником подготовку можно осуществить одновременными действиями и длительным воздействием.

Одновременными действиями нападающий может поставить противника в то положение, которое необходимо ему для проведения того или другого броска. Длительными воздействиями на противника нападающий может заставить его сконцентрировать усилия в направлении, нужном для подготавливаемого броска, или добиться существенного изменения его стойки. Выбор подготовки к броску самбист должен делать, руководствуясь своими и противника физическими и морально–волевыми качествами. При этом самбисту нужно учитывать общий замысел нападения и решаемые им задачи.

Маскировка подготавливаемых бросков упрощается тем, что каждая подготовка позволяет провести несколько бросков. Замаскировать направление подготавливаемого броска сложнее. Для этого нужно

чередовать длительные воздействия с одновременными действиями и ложными атаками.

Надо заметить, что противники, отличающиеся большой силой, часто попадают на длительные воздействия, а к противникам, отличающимся быстрой реакцией, — следует применять рывки и толчки и использовать их реакцию.

Ниже приведены примеры некоторых, наиболее характерных, подготовок к броскам, а также их тактическое применение.

Подготовка противника к броскам до соприкосновения с ним

Подходя к противнику, своим видом, стойкой и действиями вы можете вызвать в нем реакцию еще до соприкосновения с ним. Если не предусмотреть ее, она иногда длительное время мешает осуществлению задуманного броска.

Например, самбист решил в самом начале схватки атаковать своего противника подсечкой. Самбист с решительным видом направляется к противнику. Естественно, что наблюдающий за самбистом противник среагирует мгновенной мобилизацией своих сил и повышением бдительности. Если самбист хочет напасть на своего противника в самом начале, схватки, ему необходимо подходить к нему вялой походкой с добродушно–спокойным лицом и ленивыми движениями рук. Весь вид самбиста должен выражать безразличие к результату схватки, безынициативность, нерешительность.

Если самбист хочет напасть броском вперед, ему нужно заставить противника перенести вес тела к переднему краю площади опоры. Для этого нужно стремительно сблизиться с противником, чтобы он из боязни быть опрокинутым невольно подал верхнюю часть своего тела вперед и вытянул в том же направлении свои руки. Или, если видно, что противник хочет скорее сделать прочный захват, самбисту нужно понемногу отступать, уклоняясь от захватов. Стараясь достать вас, противник будет вытягивать вперед руки и переносить тяжесть своего тела на носки.

Если самбист хочет напасть броском назад, ему нужно заставить противника перенести вес к заднему краю его площади опоры. Для этого, подойдя к противнику и не давая ему захватить себя, самбист

делает такие движения руками, как будто он стремится, захватив одежду противника, сделать мгновенный рывок на себя. Чем стремительнее будут эти, якобы нечаянно не достающие одежды противника, захваты, мгновенно переходящие в рывки, тем скорее противник, опасаясь быть выведенным из равновесия (вперед) одним из таких рывков, перенесет свой вес ближе к задней части своей площади опоры.

Если нужно наклонить противника, то при подходе к нему следует согнуться и вытянуть руки по направлению его ног. Если нужно, чтобы противник подошел выпрямленным, надо приблизиться к нему в прямой и непринужденной стойке и не спешить вытягивать руки вперед.

Подготовка противника к броскам одновременными действиями

Наиболее распространенными являются подготовки противника так называемыми сбиваниями.

Посредством сбиваний противника можно вывести из равновесия в разных направлениях. На рис. 7 графически изображены эти направления. Каждому из таких направлений соответствует ряд бросков.

Чтобы рывок или толчок, с помощью которого осуществляется сбивание, был неожиданным, рекомендуется перед ним немного нажать на противника или потянуть его в сторону, противоположную направлению сбивания.

Способы сбиваний и броски, которые можно провести после каждого из них, описаны в книге «Борьба самбо» (ФиС, 1957).

Осаживаями можно поставить противника в такое положение, при котором он не сумеет отставить атакуемую ногу или обе ноги. Перед каждым осаживанием рекомендуется потянуть противника на себя. В ответ противник чаще всего слегка сгибает ноги в коленях, чем и облегчает проведение осаживания.

Осаживание противника на одну ногу служит подготовкой для проведения задней подножки или отхвата с захватом ноги снаружи. Осаживание противника на обе ноги позволяет успешно провести бросок захватом двух ног и «ножницы».

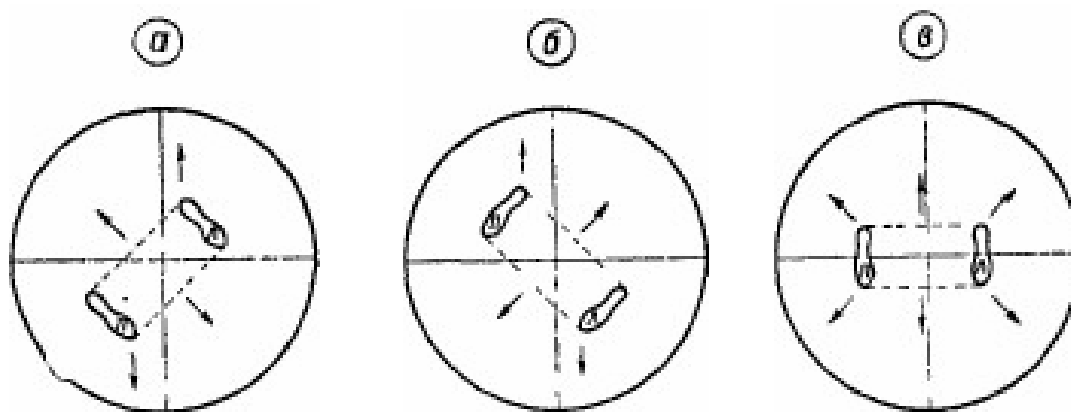


Рис. 7. Стрелками указаны направления выведения противника из равновесия во время подготовок к броскам сбиваниями: а) при правой стойке, б) при левой стойке в) при фронтальной стойке.

Подготовить противника к броску можно, используя его реакцию на рывок или толчок. Такие рывки в основном употребляются для подготовки бросков назад, а толчки — для подготовки бросков вперед.

Выбрав направление для задуманного броска, сделайте рывок за одежду противника в противоположном броску направлении и используйте для проведения приема силу сопротивления противника этому рывку. Используя такую подготовку, удобно проводить заднюю подножку, зацеп изнутри, отхват и подсечку изнутри.

Выбрав направление для задуманного броска, сделайте толчок противника в противоположном броску направлении и используйте для проведения приема силу ответного толчка противника. Используя такую подготовку, удобно проводить переднюю подсечку и бросок через голову.

Всевозможные повороты туловища противника дают возможность напасть на него с тыла и облегчают проведение ряда бросков. Рывком за правую руку противника двумя руками в направлении перед собой и вправо заставьте, противника сделать шаг перед вами правой ногой и повернуться к вам спиной или правым боком со стороны спины. После такого поворота удобно проводить задний переворот, задний бросок через грудь, заднюю подножку и отхват. Другой пример. Сильным движением правой руки положите левую руку противника сверху на его правую руку так, чтобы он повернулся к вам левым боком. Из этого положения удобно проводить заднюю подножку и боковой бросок через бедро.

Изменяя стойку противника, можно приблизить к себе ту часть его тела или ту его сторону, на которую подготавливается нападение.

Одновременно с этим можно использовать и малоподвижность опорной ноги противника для нападения на нее.

Например, противник стоит в правой стойке. Сосредоточьте вес противника на его правой, впереди стоящей ноге. Затем рывком поверните противника к себе левым боком и, заставляя его вычертить левой стопой, как циркулем, около одной трети окружности, поставьте противника в левую стойку. Под ногу, которая во время заведения оказывается опорной, можно делать заднюю и переднюю подножки. Под ногу, очерчивающую дугу, можно делать переднюю подсечку, подсечку изнутри, зацеп изнутри, переднюю подножку, подхват, а также захватывать ее для проведения бросков.

Другой пример. Сосредоточив вес противника на его правой, впереди стоящей ноге, поверните туловище противника, как руль автомобиля, в сторону его левой, сзади стоящей ноги так, чтобы она скрестилась с правой. Под впереди стоящую ногу при таком заведении хорошо проводить заднюю подножку и боковую подсечку.

Отжимая в нужном направлении ту или другую часть тела противника, можно заставить его потерять равновесие или изменить на более удобное для проведения броска положение тела. Такие подготовки называются отжиманиями.

Захватив, например, правой рукой пояс на спине противника из-под его левой руки, сделайте отжимание правым коленом левого колена противника изнутри-кнаружи. Когда для сохранения равновесия противник отклонит свое туловище в сторону, противоположную направлению отжимаемого колена, проведите бросок через бедро или переднюю подножку (рис. 8).

Другой пример. Захватите правой рукой пояс на спине противника из-под его левой руки. Если противник сильно наклонится, начинать бросок через бедро или переднюю подножку рискованно. Чтобы соответствующе выпрямить противника, нажмите правым плечом на его подбородок. После этой своеобразной подготовки удобно проводить как бросок через бедро, так и переднюю подножку (рис. 9).

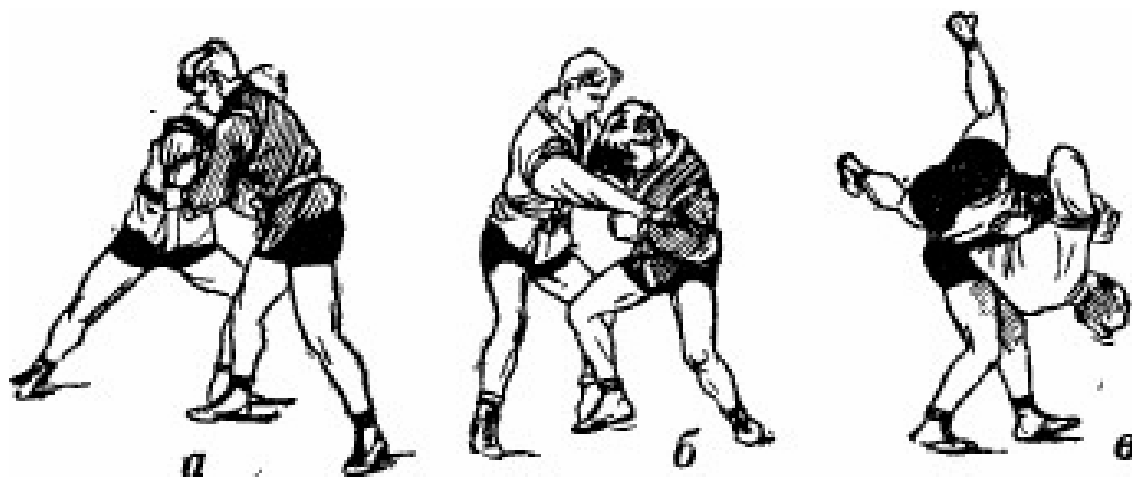


Рис. 8. Подготовка к проведению броска через бедро отжиманием колена

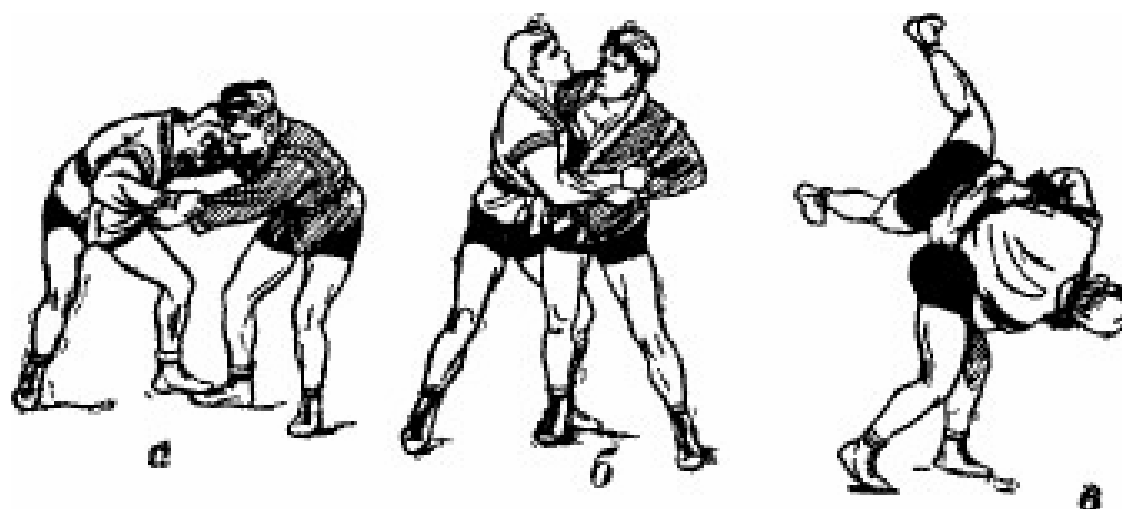


Рис. 9. Подготовка к проведению броска через бедро отжиманием плечом подбородка

Подготовка бросков длительным воздействием на противника

Напором на противника или тягой за его одежду можно вызвать сопротивление противника, при котором он будет концентрировать свою силу в нужном для нападающего направлении.

Так, например, осторожно нажимая на противника, вызовите ответный нажим, после чего проведите бросок через голову, переднюю подсечку, бросок через бедро, бросок с захватом руки на плечо, бросок с захватом руки под плечо, бросок через грудь.

Другой пример. Осторожно тяните противника на себя до тех пор, пока он, в свою очередь, не начнет тянуть на себя. После этого проводите зацеп изнутри, заднюю подножку, отхват и бросок захватом двух ног.

Если систематически тянуть противника вправо (или влево), противник станет тянуть в противоположную сторону. В направлении его тяги можно успешно проводить боковую подсечку, боковую подножку, зацеп снаружи сидя.

5. НАПАДЕНИЕ КОМБИНАЦИЯМИ ИЗ БРОСКОВ

Комбинации из бросков преследуют цель подготовить началом первого броска проведение последующего. Подготовка происходит прежде всего маскировкой нападения. Сосредоточив свое внимание на первом броске, противник обычно не успевает заметить переход самбиста на второй бросок. Началом первого броска противник либо выводится из равновесия в направлении этого броска, либо, сопротивляясь и стараясь устоять, теряет равновесие в направлении, противоположном данному броску. В обоих случаях второй бросок следует в направлении, в котором противник теряет равновесие.

Используя силу сопротивления противника или же выполняя второй бросок в направлении первого, можно рассчитывать на успех, так как в этих случаях второй бросок для противника будет не только неожиданным, но и хорошо подготовленным. Для проведения комбинации из бросков самбист должен подобрать такой захват, с которым удобно не только начинать первый бросок, но и проводить завершающий. Если найти один захват для двух бросков невозможно, то, переходя к завершающему броску, следует сделать быстрый и удобный перехват.

При проведении комбинаций первый бросок нужно делать так, чтобы противник поверил в нападение на него данным броском и не принял бы его за ложную атаку.

Переход от первого броска ко второму и завершение комбинации должно быть слито в одно движение и проводиться с максимальной быстротой и энергией.

Против самбистов, обладающих относительно медленной реакцией, следует применять комбинации из бросков одного направления,

рассчитывая началом первого броска вывести противника из равновесия в ту сторону, куда будет проводиться второй бросок.

Против самбистов, обладающих быстрой реакцией, следует применять комбинации из бросков разного направления. Началом первого броска надо вызвать защитный рывок или толчок и второй бросок провести, используя силу сопротивления противника и потерю им равновесия в направлении, противоположном первому броску.

Комбинации из бросков рекомендуется подбирать из таких бросков, которые у самбиста хорошо тренированы. Причем лучше тренированный бросок следует ставить заключительным.

Примеры различных комбинаций изложены в книге «Борьба самбо» (ФиС, 1957).

Глава III

ОБЕСПЕЧЕНИЕ ЧИСТОЙ ПОБЕДЫ ИЛИ ЯВНОГО ПРЕИМУЩЕСТВА И ПРЕСЛЕДОВАНИЕ

Чистая победа является целью схватки и осуществляется посредством болевых приемов, бросков противника на спину из стойки. Выиграть у противника можно также путем завоевания явного преимущества удержаниями и бросками, не дающими чистой победы. Победы чистой и с явным преимуществом можно добиться посредством неожиданного нападения на не успевшего отмотобилизовать себя противника, используя тщательно подготовленную атаку и путем длительного изматывания сил противника.

Преследование является наиболее эффективным средством для достижения победы. Оно позволяет самбисту удержать инициативу и развить успех нападения. Следующие одна за другой атаки заставляют противника все время защищаться и, следовательно, уменьшают его возможности переходить в нападение.

Однако при преследовании необходимо быть осторожным, так как, увлекшись им, можно попасть в подготовленную противником ловушку.

Чтобы достигнуть чистой победы или явного преимущества, требуется изобретательность, быстрота ориентировки, предвидение, бдительность, храбрость, решительность, воля к победе, вера в свои силы, а также быстрота, ловкость, сила и выносливость. Необходима, кроме того, отличная техническая подготовленность.

Для облегчения использования в тактических целях техники преследования и обеспечения полной победы ниже приведены практические примеры.

I. ПРЕСЛЕДОВАНИЕ УДЕРЖАНИЯМИ

Проведя любое заваливание, переворачивание или бросок, можно преследовать противника захватом на удержание. Однако следует учесть, что если эти переходы к удержаниям заранее не будут хорошо вытренированы, то преследование будет осуществляться медленно и даст противнику возможность защищаться. Следовательно, при тренировке преследований удержаниями нужно добиваться такой быстроты, чтобы у противника не хватало времени для ориентировки в новом для него положении и из-за этого он не мог бы оказывать вам сопротивление.

Увидев противника в положении сидя, на коленях или четвереньках, нужно провести заваливание или переворачивание и немедленно перейти к соответствующему удержанию. Например, если противник стоит на правом колене, то сделайте рывок руками за его рукава на себя, вниз и влево, то есть в сторону колена противника, которое стоит на ковре. Одновременно с этим содействуйте опрокидыванию противника на спину нашагиванием на его туловище правой ногой. Став на колени, захватите противника, оказавшегося между вашими ногами и лежащего на спине, на удержание верхом.

После проведения переворачиваний опрокидыванием противника назад, захватом двух рук, захватом руки и ноги изнутри удобно переходить на удержание поперек.

Захватывать на удержание со стороны головы удобно после проведения переворачиваний захватом отворота и головы из-под руки, кувырком через голову, кувырком через голову с захватом голени.

Противника, лежащего ничком (на животе), следует перевернуть на спину и захватить на удержание верхом. Способ удержания нужно

выбирать в зависимости от положения тела противника, упавшего от броска.

Противника, упавшего на бок к вам спиной и поддерживаемого вами за рукав, удобно захватывать на удержание сбоку после задней подножки, передней подножки, боковой подсечки, зацепа стопой, броска через бедро, подхвата, подсада голенью.

Противника, упавшего на часть спины, боком к вам, следует захватывать на удержание верхом. Данное преследование удобно осуществлять после задней подножки, передней подножки, боковой подсечки, зацепа стопой, броска через бедро, броска обратным захватом двух ног

Если противник упадет от броска на бок грудью к вам, его целесообразнее всего захватить на удержание поперек, так как оно помогает накатить противника на всю спину.

Преследование данным удержанием удобно проводить после передней подножки, боковой подсечки, зацепа стопой, броска через бедро, броска обратным захватом двух ног.

Если после броска противник упадет на бок со стороны спины и к вам головой, то, став на колени, следует провести удержание со стороны головы. Удержание со стороны головы удобнее всего проводить после броска захватом руки на плечо, броска через плечи («мельницы»), переворота, бокового переворота.

Если противник падает на часть спины и к вам ногами, то, став на колени между его ног, следует провести удержание со стороны ног. Преследование удержанием со стороны ног удобно проводить после броска захватом двух ног, зацепа изнутри, подсечки изнутри, отхвата с захватом ноги снаружи, задней подножки с захватом ноги снаружи.

После некоторых бросков с падением иногда удается без изменения захвата преследовать противника удержанием. Однако чаще всего после броска с падением лишь после соответствующего маневра появляется возможность взять противника на удержание.

Например, преследование удержанием сбоку после броска через спину с захватом головы может быть осуществлено без изменения захвата и конечного положения противника.

Для преследования удержанием сбоку после броска захватом руки под плечо нужно атакующей рукой захватить голову противника.

Для преследования удержанием сбоку после броска через грудь нужно рукой, обхватывающей спину противника, захватить его голову и из положения лежа на боку со стороны живота перейти в положение сидя.

Преследование удержанием поперек после броска с захватом руки под плечо осуществляется поворотом туловища из положения лежа на боку со стороны спины в положение стоя на коленях и перенесением через грудь противника обеих рук для атаки свободной руки противника.

Преследование удержанием верхом после броска через голову производится посредством кувырка назад.

2. ПРЕСЛЕДОВАНИЕ УСИЛЕНИЯМИ ПРИЕМОВ И ПРОИЗВОДНЫМИ ОТ НИХ

Цель преследования усилениями бросков и их производными состоит в преодолении защит, стоящих на пути к завершению приемов.

При проведении самбистом броска его противник иногда делает неосознательные передвижения или умышленно принимает меры защиты. Часто такие оборонительные действия приостанавливают бросок.

Однако положения у противника при проведении им защитных мероприятий против бросков могут быть различными. В одних случаях противник незначительно изменяет свое положение, и, используя какой-нибудь способ, усиливающий бросок, можно довести его до конца. Это будет преследование усилением броска. В других случаях, защищаясь, противник резко изменяет свое положение, и продолжать проведение данного броска становится нецелесообразным. В этих случаях противник так сильно отклоняется от обычных стоек, что на нем бывает легко провести специальные броски, проведение которых только и возможно в данных положениях. Такие действия называются преследованием производными от бросков.

При проведении удержаний вырывающегося противника можно проследовать серией удержаний, переходя от одного к другому. Это будет преследование производными удержаниями.

Преследование противника усилениями бросков, а также производными от бросков и удержаний, в борьбе самбо употребляется довольно часто. Однако изучение этих приемов и положений, им способствующих, еще только начато, поэтому их применение часто еще зависит только от способностей самбистов быстро ориентироваться в создавшейся обстановке.

Известно, что ориентироваться в положениях изученных значительно легче, чем в мало знакомых. Поэтому самбистам предлагается изучить приведенные ниже преследования как усилениями бросков, так и производными. Руководствуясь этими примерами, каждый самбист сумеет составить для себя преследования усилением бросков и производными от бросков и удержаний (в соответствии со своими основными приемами). Эти преследования каждый самбист должен тщательно вытренировать.

Преследование усилением броска весом

При проведении бросков из стойки, когда чувствуется, что противник вот-вот потеряет равновесие, но все же благодаря предпринятым защитным действиям продолжает стоять на ногах, можно для успешного завершения броска использовать свой собственный вес. Для этого опускаются на колено опорной ноги, опускаются на оба колена, приседают, садятся, падают на бок и живот.

Преследование усилением броска посредством опускания на колено опорной ноги можно применить при проведении задней подножки, передней подножки, задней подножки с захватом ноги снаружи.

Преследование усилением броска опусканием на оба колена можно сделать при проведении зацепа изнутри, броска захватом двух ног, броска захватом руки на плечо.

Преследование усилением броска падением на бок можно сделать при проведении боковой подсечки, передней подсечки, обвива, броска через бедро, передней подножки.

Преследование усилением броска посредством падения на живот можно сделать при проведении задней подножки.

Преследование усилением броска посредством улучшения опоры

При проведении некоторых бросков тело нападающего и тело его противника располагаются таким образом, что ни тот, ни другой в какие-то мгновения не могут пересилить (преодолеть) один другого. Для получения возможности преодолеть сопротивление противника следует переставить опорную ногу так, чтобы обеспечить хороший упор.

Так, например, заднюю подножку можно усилить, постепенно запрыгивая на опорной ноге по дуге вперед за спину противника и сильно наклоняя туловище вперед или неожиданно отпрыгнув на опорной ноге назад. Переднюю подножку можно усилить, отпрыгивая на опорной ноге назад.

Преследование усилением броска посредством улучшения точки приложения силы

При проведении подавляющего большинства бросков имеются две точки приложения сил: нижняя и верхняя. На нижнюю точку мы воздействуем силой посредством ног туловища или рук, а на верхнюю — рук или туловища. Образуется определенный рычаг.

Если противник оказывает сопротивление броску, то, чтобы его преодолеть, нужно определенным образом изменить плечо данного рычага. Этого можно достигнуть, переместив или нижнюю точку, или верхнюю, или и ту и другую одновременно. Если, например, вы пытаетесь провести бросок через бедро, но вам не хватает силы, можно подсесть пониже или добавить к броску через бедро подсад голенью, подсад стопой или подхват. Во всех случаях понижение нижней точки приложения силы намного усилит прием.

Для удобства подходов к броскам иногда применяют захваты, которые для завершения бросков оказываются мало эффективными.

Когда начальный захват становится неполноценным, для усиления развития броска и успешного его завершения следует сделать соответствующий перехват. Например, перехватом от захвата пояса на спине через руку к захвату головы можно усилить переднюю, подножку и бросок через спину.

Перехватом от захвата одежды на рукаве к захвату одежды над ключицей можно усилить заднюю подножку, отхват, заднюю подсечку, заднюю коленную подсечку.

Перехватом от обратного обхвата туловища к обратному захвату шеи хорошо пользоваться при проведении бокового переворота.

Перехватом от обратного или простого захвата под локтем к обхвату спины из-под руки или одежды под разноименной подмышкой можно усилить переднюю подножку, бросок через бедро, подхват, подсад голенью.

Преследование производными от бросков

Иногда защищающийся противник сильно отклоняется от своей стойки и принимает такие положения, которые не позволяют закончить начатый бросок. Однако при таких защитных положениях легко осуществляются приспособленные к ним специальные броски. Эти специальные броски не являются основными и могут быть выполнены только в ситуациях, рождающихся при попытках проведения основных бросков. Поэтому они и называются производными от бросков.

Опытные самбисты широко применяют производные от бросков при преследовании противника.

Производный бросок от задней подножки

Защищаясь от задней подножки, противник отшагивает атакуемой (например, правой) ногой назад. Другая (левая) нога противника, согнутая в колене, остается на месте и оказывается впереди.



Рис. 10. Производный бросок от задней подножки

Сделайте сильный рывок левой рукой за левый подколенный сгиб противника на себя, влево и вверх, и бросьте противника на спину (рис. 10).

Производный бросок от броска через плечи («мельница»)

Защищаясь от броска через плечи, противник отшагивает захватываемой (например, правой) ногой назад.

Захватите снаружи за подколенные сгибы обе ноги противника и, толкнув его туловище своим плечом вперед, становитесь на оба колена между ног противника. Захваченные ноги противника нужно одновременно с толчком плечом потянуть на себя и в стороны.

Производные от броска через голову

Основное положение после защиты: самбист лежит на спине, а его противник стоит на обеих ногах и животом упирается на стопу поднятой вверх правой ноги самбиста.

Сделайте боковую подсечку левой ногой под подъем правой ноги противника и сбросьте его на всю спину. Или сделайте подсад левой голенью снаружи под правую голень противника и сбросьте его влево от себя на всю спину (рис. 11). Или, если противник, сопротивляясь броску через голову, подошел ступнями к вашему туловищу, захватите снаружи разноименными руками обе его пятки и рывком руками за пятки на себя и вверх и толчком правой ногой в его живот бросьте противника на спину.

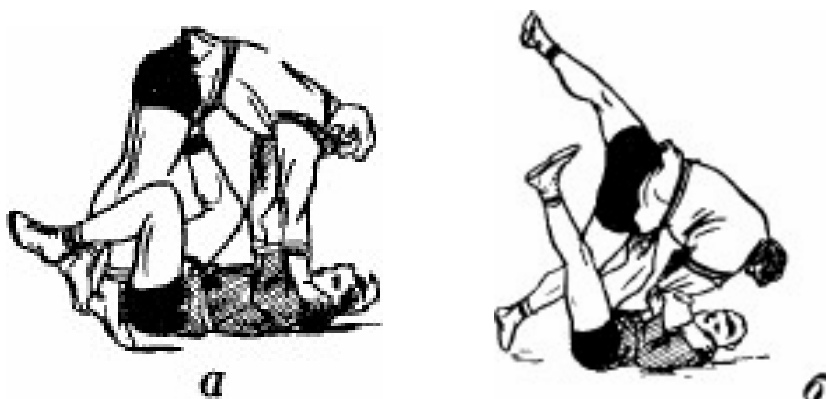


Рис. 11. Производный бросок от броска через голову

Преследование производными удержаниями

Противник, освоившись с удержанием, на которое его захватили, нередко предпринимает действия, приближающие его к освобождению от удержания.

В этих случаях целесообразно сменить первое, уже ослабевшее, удержание на второе, а иногда тут же и на третье, и держать противника установленные 20 секунд, пользуясь тем, что он не будет успевать ориентироваться в новых положениях и вовремя не успеет подыскать пути к освобождению. Удержания, идущие на смену первому, называются производными.

Для успешного преследования противника производными удержаниями необходимо вытренировать умение быстро и четко переходить от одного удержания к другому в последовательности, приведенной ниже:

удержание сбоку	{	удержание поперек	{	удержание со стороны головы
		удержание верхом		удержание верхом

удержание со стороны головы—удержание поперек	{	удержание верхом
		удержание сбоку

3. ДОСТИЖЕНИЕ ЧИСТОЙ ПОБЕДЫ

Чистой победы можно добиться, используя некоторые броски и болевые приемы.

Броски, обеспечивающие чистую победу, должны отвечать двум основным требованиям: бросающий должен остаться стоять и ничем, кроме ступней, не прикасаться к ковру, после броска противник должен упасть на всю спину или всей спиной перекатиться по ковру.

Значит, чтобы достигнуть чистой победы, бросающему нужно уметь устоять на ногах до окончания броска и при завершении его суметь выстлать противника на всю спину.

Болевые приемы при нападении могут проводиться на противнике, ошеломленном на какое-то мгновение броском и находящемся в разных положениях при борьбе лежа.

Тактические основы всех нападений болевыми приемами: изоляция атакуемой конечности от других конечностей противника, использование количественного преимущества нападением на одну конечность противника двумя, тремя и четырьмя конечностями.

Способы устоять при завершении бросков

Для достижения чистой победы самбисту при завершении бросков очень важно уметь устоять на ногах. Это важно, во-первых, потому, что при удачном броске только устоявшему на ногах спортсмену засчитывается чистая победа, и, во-вторых, потому, что при не вполне удачном броске у стоящего на ногах борца остается значительно больше возможности для маневрирования и преследования противника болевыми приемами.

Кроме того, силу самбиста увеличивает запас потенциальной энергии его тела, находящегося значительно выше тела противника.

При проведении любого броска самбист вынужден располагать свое тело так, чтобы суметь переместить или приподнять тело противника. В такие моменты самбист стоит на ногах только потому, что его уравнивает противник. Положения, устойчивость которых во многом зависят от противника, а также умышленные выходы из равновесия для увеличения силы, вкладываемой в бросок, продолжаются какие-то мгновения. Самбист должен стремиться сделать эти мгновения краткими и заранее подготовиться к восстановлению равновесия. Для этого борцу необходимо вытренировать специальные движения и сделать их неотъемлемой частью техники завершения бросков.

Однако разнообразие бросков и их завершений сильно затрудняет самбистам изучение этого важного отдела техники борьбы самбо. Выход из создавшегося положения — в стандартизации положений и движений окончания бросков и в тренировке сравнительно небольшого количества завершений бросков.

При завершении бросков самбист занимает одно из трех устойчивых положений: на обеих, немного согнутых, ногах с весом, распределенным на них равномерно; на выпаде, то есть на обеих ногах, из которых одна согнута и на ней сосредоточен вес всего тела, а другая — прямая и свободная от веса; на одной ноге.

Для восстановления или увеличения устойчивости самбист применяет следующие основные движения: повороты туловища в сторону опорной ноги, выпрямления туловища для размещения его над площадью опоры, повороты таза и выпады в сторону падения своего тела, прыжки на одной ноге, опоры руками на упавшего противника.

Взяв за основу устойчивые положения при окончании бросков, мы будем для всей группы или для отдельных бросков указывать движения, направленные для восстановления или увеличения устойчивости.

На двух немного согнутых ногах нужно заканчивать следующие броски: бросок захватом руки на плечо, бросок через бедро, бросок через спину с захватом одежды на груди, перевороты.

При завершении этих бросков необходимо немного выпрямить туловище, отвести таз назад и присесть на ногах так, чтобы можно было прижать руками к ковру упавшего и опереться на него.

На выпаде нужно завершать броски двух групп.

К первой группе относятся задняя и передняя подножки. Ко второй — боковая подсечка, задняя подсечка, передняя подсечка, зацеп стопой, зацеп снаружи, подбив.

При проведении бросков из первой группы устойчивое положение достигается постановкой прямой атакующей ноги на полную ступню и поворотом туловища в сторону согнутой опорной ноги, сделанным с таким расчетом, чтобы вес туловища оказался размещенным над ее стопой.

При выполнении бросков второй группы устойчивое положение достигается постановкой в последний момент броска атакующей ноги на выпад в той точке, которая позволяет полностью восстановить равновесие самбиста. Это делается посредством соответствующего поворота таза и освобождения от веса выпрямленной ноги, которая ранее была опорной.

На одной ноге нужно завершать броски трех групп. К первой группе относятся отхват, подхват, подхват изнутри, подсад голенью, коленная подсечка изнутри, задняя коленная подсечка. Ко второй группе относится зацеп изнутри. К третьей — обвив.

При выполнении бросков первой группы устойчивое положение достигается соответствующим отклонением туловища в сторону, противоположную атакующей ноге, нагруженной весом противника, и поворотом туловища в сторону опорной ноги.

При завершении зацепа изнутри временная потеря равновесия восстанавливается подпрыгиванием на опорной ноге в сторону падения тела.

При завершении обвива временная потеря равновесия восстанавливается после падения противника на всю спину освобождением от веса опорной ноги и перешагиванием ею через противника. Это завершение требует хорошей ориентировки, значительной ловкости и точности движений.

Способы выстилания противника при бросках

При проведении самбистом бросков его противник применяет всевозможные защиты, в том числе увертки. И самбисту важно особое внимание обратить на завершение броска, так как в противном случае противник может упасть не на спину, а на бок, живот или на четвереньки. Бросить противника на спину трудно еще и потому, что он привык падать на бок, в хорошо изученное положение.

Очевидно, чтобы бросить противника на всю спину, нужно при завершении приема осуществить специальные действия. Эти действия называются выстиланиями.

Выстилания противника при бросках из стойки заключаются в направлении его спины к ковру и в предотвращении возможности применить увертку. Всегда, когда представляется возможность, выстилать противника следует обеими руками, так как не красивая поза при окончании бросков, а реальный результат должен удовлетворять самбиста.

Ниже приведены характерные примеры выстилений. Каждый самбист на основе этих примеров должен сконструировать и вытренировать выстилания в окончаниях своих основных бросков.

В ы с т и л а н и я р ы в к о м з а р у к а в употребляются для двух групп бросков.

В первую группу входят боковая подсечка, передняя подсечка, подбив, броски через плечи. При выполнении этих бросков падающего противника следует тянуть за рукав в сторону и вдоль ковра, сделав одновременно большой выпад в сторону и назад ногой, одноименной с рукой, держащей рукав. Данное выстилание проводится при помощи другой руки, которая перемещается на грудь противника и прижимает его спину к коврику.

Во вторую группу входят задняя подножка, передняя подножка, бросок через бедро, подхват, отхват, подсад голенью, бросок захватом руки на плечо.

При выполнении этих бросков падающего противника следует вначале как можно дальше послать от себя и только в самом конце падения, подтягивая за рукав к носку своей опорной ноги, направить спиной на ковер.

Выстилания рывком за шею или ворот употребляются при проведении переворота, бокового переворота, обратного броска через плечи. Падающего противника следует тянуть одной рукой за шею или ворот на себя и вдоль ковра. Одновременно с этим надо сделать большой выпад в сторону и назад ногой, одноименной руке, захватывающей шею. Другой рукой нужно нажимом на грудь противника добиться падения его на всю спину.

Выстилания рывком за ногу проводятся разными способами, которые в основном зависят от захвата ноги. Если нога захвачена снаружи, то при проведении задней подножки и отхвата следует сделать сильный рывок за захваченную ногу в сторону своей опорной ноги, а другой рукой, нажимая на грудь противника, направить его спиной на ковер.

Если нога захвачена изнутри, то при проведении задней подсечки захваченную ногу следует поднять как можно выше и, сделав выпад атакующей ногой в сторону и назад, сделать одновременно рывок вдоль ковра за рукав противника.

Если с захватом ноги изнутри проводится задняя подножка, отхват, то, поднимая захваченную ногу вверх и от себя, другой рукой нужно направить противника спиной к носку своей опорной ноги.

Выстилания противника рывком за ноги делаются при проведении броска захватом двух ног, броска

раздельным захватом двух ног, броска обратным захватом двух ног.

Выстилание нужно проводить, отступая назад ногой, которая в начале броска была выставлена вперед, и одновременно с этим тянуть захваченные ноги на себя и вдоль ковра, не поднимая их вверх и тем самым не давая противнику опереться ногами на руки проводящего прием для проведения уверток.

Выстилание противника рывком за ногу и туловище делается при проведении заднего переворота. При проведении данного выстилания, направляя обеими руками спину противника на ковер, надо сделать большой выпад назад и в сторону ноги, одноименной руке, обхватывающей туловище противника.

Выстилание противника прижиманием делается при проведении зацепа изнутри с заведения и подсечки изнутри. Данное выстилание нужно проводить в сторону зацепленной или подсекаемой ноги противника, делая на своей опорной ноге поворот до 180 градусов в сторону броска и прижимая двумя руками противника спиной к ковра.

Болевые приемы после бросков

Болевые приемы могут проводиться как после бросков из стойки, так и после бросков с падением. Если бросок из стойки не обеспечил полной победы — следует немедленно переходить к болевым приемам. Броски же с падением, могущие дать самбисту только очки, необходимо вообще объединять с болевыми приемами.

Переходы от бросков к болевым приемам необходимо тщательно тренировать, так как противник бывает ошеломлен броском очень короткое время и после этого может оказать отчаянное сопротивление.

Завершение болевыми приемами бросков из стойки

Перегибание локтя захватом руки между ног удобно проводить непосредственно после броска через бедро и броска через плечи. Для этого ногу, одноименную страхующей руке, нужно забросить со стороны головы противника сразу после его падения.

Для проведения перегибания локтя захватом руки между ног после задней подножки, передней подножки, отхвата и подхвата атакующую

ногу нужно поставить поближе к атакуемой руке упавшего противника и немедленно забросить опорную ногу, освободившуюся от веса тела, со стороны головы противника.

Для проведения перегибания локтя захватом руки между ног после боковой подсечки, передней подсечки, зацепа стопой нужно атаковую ногу, не ставя ее на ковер, сразу забросить со стороны головы противника.

Узел поперек проводится после задней подножки, передней подножки, боковой подсечки, зацепа стопой, отхвата, подхвата, броска через бедро, броска через плечи. Самбисту нужно зажать между своими ногами руку противника, за которую осуществляется страховка, и атаковать другую его руку узлом поперек.

Перегибание локтя при помощи ноги сверху проводится после задней подножки, передней подножки, боковой подсечки, передней подсечки, зацепа стопой, отхвата, подхвата, броска через бедро и броска через плечи. Во всех случаях, крепко захватив атакуемую руку, надо перешагнуть через упавшего противника ближайшей к его ногам ногой, лечь на бок, закинуть другую ногу на атакуемую руку со стороны головы противника.

Ущемление ахиллесова сухожилия проводится после бросков с захватом ноги снаружи, бросков с захватом двух ног, зацепа изнутри, заднего переворота. Надо захватить разноименную ногу противника под плечо, опереться в подколенный сгиб другой его ноги подошвой своей ближайшей ноги и, садясь на ковер, провести ущемление ахиллесова сухожилия.

Ущемление ахиллесова сухожилия, сидя на противнике, проводится после бросков с захватом ноги снаружи, бросков с захватом двух ног, зацепа изнутри. Надо захватить разноименную ногу противника (ту, которая выше поднята) под мышку и, подняв ее еще выше, перешагнуть через лежащего борца, одновременно поворачивая его на живот. Выставив подальше вперед перешагивающую через противника ногу, надо сесть на его ягодицы и провести ущемление ахиллесова сухожилия.

Ущемление ахиллесова сухожилия, лежа на противнике, проводится после задней подножки, передней подножки, боковой подсечки, передней подсечки, зацепа стопой, отхвата, подхвата, броска через бедро.

Захватив под одноименную подмышку ближайшую стопу противника, надо перевернуть его на живот, одновременно сгибая захваченную ногу в колене, и, ложась на ягодицы противника, провести ущемление ахиллесова сухожилия.

Перегибание коленного сустава захватом ноги между ног производится после зацепа изнутри, подсечки изнутри, отхвата с захватом ноги снаружи, задней подножки с захватом ноги снаружи, броска захватом двух ног, броска отдельным захватом двух ног. Для проведения приема надо захватить двумя руками левую голень противника (можно атаковать и правую ногу), поставить свою левую стопу с развернутым влево носком к его левой ягодице, обнести правую ногу вокруг левой ноги противника с поворотом налево, сесть к его правому боку и, зажав между своими ногами левую ногу противника, провести перегибание колена.

Завершение болевыми приемами бросков с падением

Бросок через спину с захватом головы завершается узлом ногой. Бросок с захватом руки под плечо завершается узлом предплечьем вниз (обратным узлом поперек) с переходом на другой бок. Бросок через голову соединяется с кувырком назад и выседом на противника, после чего следует перегибание локтя захватом руки между ног или перегибание локтя при помощи ноги сверху.

Болевые приемы противнику, находящемуся в разных положениях при борьбе лежа

Болевые приемы можно провести противнику, находящемуся в самых различных исходных положениях.

Наиболее распространенными из таких положений являются: положения противника на коленях, на четвереньках, ничком. Удобно проводить болевые приемы противнику, находящемуся в положении любого удержания.

Болевые приемы от удержаний можно проводить в момент захватывания противника на удержания, во время проведения удержаний и по окончании их.

В момент захвата противника на удержание он концентрирует свое внимание на защитах против него и часто не замечает, что его конечности занимают положения, удобные для проведения болевых приемов. Во время проведения удержания для проведения болевых приемов можно использовать движения противника, направленные к освобождению от удержания, и убежденность его в том, что удержание будет проводиться вплоть до объявления: «Удержание засчитано». По окончании удержания противник часто бывает подавлен уверенными и точными движениями, а также силой своего партнера, и оказывается не в состоянии продолжать схватку с прежним напряжением. Можно воспользоваться также настроением противника.

При проведении болевых приемов в момент захвата на удержание или по окончании его целесообразно придерживаться тактики отвлечения внимания противника. Для этого, подготавливая атаку на ноги противника, следует усиленно нападать на руки противника и, наоборот, собираясь атаковать руки противника, нужно делать вид, что готовится нападение на его ноги.

При проведении болевых приемов в момент самого удержания надо применять метод внезапности. Для этого, вплоть до решающего захвата конечности на болевой прием, нужно, не ослабляя удержания, создавать видимость, что именно на нем сосредоточено все ваше внимание.

Ниже приведено несколько конкретных примеров проведения болевых приемов от основных удержаний.

Болевые приемы от удержания сбоку

Болевые приемы от удержаний могут быть разделены на две группы. Первая группа приемов проводится без существенных изменений положения самбистов. В основе тактики проведения таких приемов лежит внезапность и использование подходящего положения противника. К приемам первой группы относится перегибание локтя через бедро, узел ногой, узел к голове, узел от головы, выкручивание плеча подниманием локтя, выкручивание колена при помощи ноги.

Ко второй группе относятся болевые приемы, для выполнения которых необходимо изменение положения туловища самбиста, а иногда и туловища его противника. Тактическая основа данных приемов состоит из действий, организующих в дальнейшем безвыходное положение для противника, но в опасности которых он не может вначале разобраться.

К таким приемам относится узел поперек на свободную руку противника, узел поперек с переходом на другой бок, перегибание локтя при помощи туловища сверху, обратное перегибание локтя при помощи плеча сверху, перегибание локтя захватом руки между ног после разъединения рук забеганием.

Болевые приемы от удержания поперек или удержания со стороны плеча

Болевые приемы от удержаний поперек или удержаний со стороны плеча также делятся на две группы. К первой группе относятся приемы, проведение которых не требует существенного изменения положения самбистов.

В основе тактики проведения этих приемов лежит внезапность и использование подходящего положения противника.

К приемам первой группы относятся узел поперек, обратный узел поперек, перегибание локтя через предплечье, выкручивание колена рукой, узел локтем вверх.

Ко второй группе относятся болевые приемы, для проведения которых необходимы изменения положений борющихся самбистов. В основе тактики проведения таких приемов лежит отвлечение внимания противника сложными действиями.

К приемам второй группы относятся перегибание локтя при помощи туловища сверху, узел ноги ногами с поворотом противника на живот и переходом на другой бок, ущемление ахиллесова сухожилия, лежа на противнике.

Болевые приемы от удержания со стороны головы

Приемы, не требующие изменения положения самбистов, имеют своей тактической основой внезапность и использование подходящего положения противника. К таким приемам относится перегибание локтя через предплечье от противника и к противнику.

Проведение приемов, требующих изменения положения самбистов, основано на отвлечении внимания противника сложными действиями. К

таким приемам относится перегибание локтя захватом руки между ног, перегибание локтя при помощи туловища сверху.

Болевые приемы от удержания верхом

К простейшим болевым приемам от удержания верхом, выполнение которых основано на внезапности и использовании подходящего положения противника, относится узел от головы, перегибание локтя через предплечье с упором в плечо, выкручивание ног двойным обвивом.

К болевым приемам, требующим изменения положения самбистов и основанным на отвлечении этим внимания противника, относится перегибание локтя захватом руки между ног, перегибание локтя при помощи ноги сверху, выкручивание колена ногой, ущемление икроножной мышцы при помощи голени.

Болевые приемы от удержания со стороны ног

Болевые приемы от удержания со стороны ног основаны на внезапном нападении на ноги противника при попытках захватить на удержание со стороны ног или в момент освобождения от него.

К таким приемам относится ущемление ахиллесова сухожилия, перегибание коленного сустава, выкручивание тазобедренного сустава, ущемление ахиллесова сухожилия сидя на противнике, узел ноги ногами.

Болевые приемы стоящему на коленях, четвереньках и лежащему ничком

Положения на коленях, на четвереньках и лежа ничком чаще всего являются определенными этапами наиболее распространенного способа вставать из положения лежа в стойку. В эти положения противник попадает и тогда, когда его сбивают или бросают из стойки.

Иногда противник на какие-то мгновения задерживается в этих положениях и дает возможность нападать на него болевыми приемами. Для успешного проведения болевых приемов нужно прежде всего отвлечь внимание противника от задуманного нападения. Для этого

делают ложные попытки провести заваливание и переворачивание или, отпустив захват, дают противнику возможность свободно подниматься в стойку и в определенный момент вставания неожиданно проводят болевой прием.

Если противник окажется стоящим на одном или обоих коленях, то следует проводить перегибание локтя при помощи ноги сверху, узел ногой снизу. Эти приемы можно также провести, сбив предварительно стоящего на коленях противника на четвереньки.

Противника, оказавшегося в положении на четвереньках, следует атаковать перегибанием локтя при помощи бедра сверху, перегибанием локтя захватом руки между ног (опрокидывая противника назад и кувырком через него), перегибанием локтя через предплечье, ложась под противника кувырком вперед, перекатом на бок и опрокидывая на себя, перегибанием локтя при помощи ноги сверху, перегибанием локтя при помощи плеча сверху, перегибанием колена захватом ноги между ног, ущемлением ахиллесова сухожилия после переката противника ногами, ущемление икроножной мышцы через предплечье и через голень. Противника, находящегося в положении на четвереньках можно атаковать, кроме того, болевыми приемами, проводимыми после переворачиваний: узлом ногой после переворачивания перекатом в сторону головы, узлом поперек после переворачиваний захватом головы из-под руки и отворота и захватом двух рук, обратным узлом поперек после переворачиваний захватом двух рук и захватом головы из-под руки и отворота, перегибанием локтя захватом руки между ног после переворачивания противника опрокидыванием.

Противника, находящегося в положении лежа ничком, следует атаковать узлом ноги ногами, ущемлением ахиллесова сухожилия. Противнику, находящемуся в положении лежа ничком, можно также сделать перегибание локтя захватом руки между ног после переворачивания поворотом противника.

Комбинации из болевых приемов

При проведении самбистом болевых приемов его противник старается найти эффективные защиты. Если это ему удастся, то самбист часто либо пытается преодолеть защиту, либо полностью отказывается от проведения болевого приема. Отпустить захват — значит, отдать завоеванное обратно и, кроме того, дать противнику, освободившемуся от необходимости защищаться, возможность перехватить инициативу и

перейти в нападение. С другой стороны, напролом проводить начатый прием часто бывает нецелесообразно, так как противник, разгадав намерения атакующего, сумеет надежно защититься.

Чтобы действовать целесообразно и сохранить за собой инициативу, нужно, используя старый захват как основной или переходный, предпринять новые действия. Этими действиями и будут комбинации из болевых приемов, основанные либо на прорыве защиты противника усилением средств нападения, либо на обходном маневре и неожиданном нападении на слабо защищенную или совсем не защищенную конечность противника.

Комбинации из болевых приемов, основанные на усилении средств нападения

При проведении комбинаций из болевых приемов можно усилить средства нападения включением в последующий прием большего числа своих конечностей.

От атаки двумя конечностями к атаке тремя конечностями самбист переходит, используя, например, обратное перегибание локтя при помощи ноги сверху от перегибания локтя при помощи плеча сверху, перегибание локтя при помощи ноги сверху лицом к ногам противника от обратного узла поперек, перегибание локтя при помощи ноги сверху от узла поперек.

От атаки тремя конечностями к атаке четырьмя конечностями самбист переходит при проведении, например, перегибания локтя захватом руки между ног от перегибания локтя при помощи ноги сверху.

Комбинации из болевых приемов, основанные на неожиданном изменении нападения

Неожиданность атаки вторым болевым приемом достигается либо нападением на другую, слабо защищенную конечность, на которую противник не ждет нападения, либо изменением направления приема, проводимого на ту же атакуемую конечность.

К комбинациям, основанным на нападении на другую, слабо защищенную конечность, можно, например, отнести выкручивание коленного сустава при помощи бедра от перегибания локтя через бедро,

выкручивание коленного сустава при помощи бедра от узла ногой, перегибанием локтя при помощи ноги сверху от перегибания локтя захватом руки между ног.

К комбинациям, основанным на изменении направления проведения приема, можно, например, отнести узел ногой от перегибания локтя через бедро, ущемление ахиллесова сухожилия через голень от выкручивания колена ногой.

Болевые приемы, подготавливаемые из стойки

Противник при борьбе стоя в основном ожидает нападения бросками и внимание свое главным образом концентрирует на защитах от них. Поэтому можно неожиданно провести такую подготовку к болевому приему, которая начинается из положения борьбы стоя, но дает самбисту большие преимущества при завершении его в последующей борьбе лежа.

При этом надо соблюдать правила борьбы самбо и не начинать перегибания или выкручивания конечности противника, пока атакуемый и атакующий не коснутся ковра чем-либо, кроме своих ступней, то есть не перейдут к борьбе лежа.

Такими нападениями являются, например, перегибание локтя при помощи ноги сверху, подготавливаемое из стойки, перегибание локтя через предплечье с упором в плечо, подготавливаемое из стойки, узел ногой снизу, подготавливаемый из стойки.

4. ДОСТИЖЕНИЕ ПОБЕДЫ С ЯВНЫМ ПРЕИМУЩЕСТВОМ

Победы с явным преимуществом можно достигнуть двумя способами: 1) не дав противнику никакого преимущества набрать три очка, 2) чередуясь с противником в получении очков, приобрести к концу схватки преимущество перед ним не менее чем в четыре очка. В первом случае победа приближается к чистой: схватка заканчивается не по истечении положенного на нее времени, а как только набрано три очка. Назовем для краткости победу, достигнутую этим способом, победой с явным преимуществом в укороченное время.

Во втором случае схватка не прерывается, сколько бы очков ни было набрано, а очки подсчитываются по истечении всего времени схватки. Назовем для краткости победу, достигнутую этим способом, победой с явным преимуществом в полное время.

Победа с явным преимуществом в укороченное время

Если противник решил «отходить» схватку и ценою predetermined проигрыша не дать самбисту победы с явным преимуществом, он этого зачастую добивается. Значит, намерение выиграть с явным преимуществом надо тщательно маскировать, чтобы, усыпив до некоторой степени бдительность противника, увереннее добиться победы.

Примером такой маскировки, соединяемой с отвлечением внимания противника от решающего приема, может служить описанная ниже схватка. Самбист распределяет свои броски на две группы: 1) группа, в которой броски имеют продолжение в виде преследования противника болевыми приемами на руки, 2) группа, в которой броски непосредственно завершаются удержаниями. В начале схватки самбист добивается хотя бы одного очка, применяя броски из первой группы. Потеря одного очка еще не настораживает противника, а устремления к проведению болевых приемов заставляют его направлять свое внимание на то, чтобы «не распускать руки». Когда очко (или полтора очка) набрано, самбист тщательно подготавливает и проводит бросок из второй группы, спаренный с удержанием. Это сразу дает два очка, и схватка заканчивается с желаемым для самбиста результатом. В такой схватке удобно захватывать противника на прочное удержание, так как, падая от броска из второй группы, он направляет внимание на защиты против болевых приемов и, пряча руки, дает возможность захватить себя за туловище или шею.

Победа с явным преимуществом в полное время

Если очки за приемы получают то самбистом, то его противником, последний перестает опасаться, что схватка может закончиться поражением с явным преимуществом. В некоторых случаях противник даже начинает надеяться на выигрыш схватки и делает попытки нападать, что, безусловно, облегчает самбисту дальнейшую борьбу. Однако при завоевании победы с явным преимуществом в полное время бывает целесообразно в середине схватки сделать перерыв в попытках

проводить броски и заняться утомлением противника. Утомив его в достаточной мере, следует перейти к заключительным атакам, которые и должны дать нужное количество очков.

Глава IV

АКТИВНАЯ ОБОРОНА

Активная оборона в борьбе самбо преследует цель: сохранить силы самбиста, одновременно выматывая силы его противника, и благодаря этому получить преимущество над ним. Если преимущество над противником уже имеется, то активная оборона ставит целью это преимущество сохранить.

Обороняющийся не нападает первым и поэтому находится в этом отношении в невыгодном положении. Однако на умелую защиту обороняющийся тратит значительно меньше усилий, чем атакующий на прием, против которого применена данная защита.

Таким образом, обороняющийся сохраняет силы в то время, как его противник их растрчивает. Следовательно, активная оборона с течением времени способна изменить соотношение сил и сделать возможным достижение победы посредством нападения на ослабленного своими атаками противника.

В некоторых случаях самбист, добившись преимущества, но значительно утомившись, может использовать оборону с целью передышки, которая может привести к восстановлению его силы или сохранению полученного преимущества до конца схватки.

Активная оборона требует от самбиста внимания, предусмотрительности, бдительности, выдержанности, веры в себя и решительности, позволяющей немедленно использовать каждый благоприятный момент для перехода к нападению.

Из физических качеств для активной обороны необходимы быстрота и выносливость. Обороняющемуся самбисту нужно высокое чувство равновесия. Такие важные качества, как сила и ловкость, при активной обороне не играют решающей роли, и если самбист имеет их, то их из различных соображений ему следует маскировать.

Техника для активной обороны требуется не очень высокая, во всяком случае, более низкая, чем для нападения и преследования. Используются следующие технические средства: 1) оборонительные захваты, 2) защиты приспособлением стойки, 3) защиты направлением усилия и передвижения, 4) защиты уходами и нырками, 5) защиты остановкой движения туловища противника, 6) защиты остановкой или отстранением атакующей конечности противника, 7) защиты переставлением атакуемой ноги, 8) защиты нарушением равновесия противника, 9) защиты зацепами, 10) защиты увертками, 11) комбинированные защиты против бросков, 12) защиты против нападения болевыми приемами, подготавливаемыми непосредственно из стойки, 13) защиты против заваливаний, 14) защиты против сбрасываний, 15) защиты против переворачиваний, 16) защиты против удержаний, 17) защиты против болевых приемов.

В активной обороне используются все методы ведения борьбы. Наиболее часто применяется метод изматывания сил противника. Изматывать силы противника можно непрерывными ложными атаками, оборонительными захватами и висением на противнике, быстрыми передвижениями по ковру (если самбист выносливее своего противника), борьбой лежа (находясь сверху противника). Метод внезапности в активной обороне необходим при использовании появляющихся в схватке благоприятных моментов. Метод отвлечения применим для успешного использования тех же благоприятных моментов. Обычно он осуществляется следующим путем: обороняясь, самбист убеждает противника в том, что не собирается на него нападать; когда противник ослабит бдительность и, атакуя, перестанет быть осторожным, самбист производит нападение. Довольно широко при активной обороне применяется и метод завлечения противника в ловушки. Для этого самбист, заняв оборонительное положение и сделав соответствующие захваты, вызывает своими действиями противника на атаку. Обычно противник атакует своими хорошо вытренными приемами. Следовательно, его действия нетрудно предугадать. Заранее зная эти действия, самбист может использовать их для нанесения противнику поражения.

1. ЗАЩИТА ПРИ БОРЬБЕ СТОЯ

Защиты в активной обороне играют очень важную роль. Сами по себе они, конечно, не могут принести победы и лишь временно спасают от

поражения, однако их целесообразное применение изматывает силы противника и дает время для накопления и мобилизации своих сил.

Защиты нужно рассматривать как приемы, необходимые при сложившихся обстоятельствах и служащие переходным этапом к нападению. Защиты, проводимые без устремления к последующему нападению, следует считать как бесплодную потерю времени в схватке.

Чтобы не отступать от принципов активной обороны, защищаясь, самбисту нужно все время внимательно ловить благоприятные моменты и положения противника для проведения своих хорошо отработанных атак.

Защиты при борьбе стоя состоят из защиты против бросков и защит против болевых приемов, подготавливаемых непосредственно из стойки. Особенно много существует защит против бросков. Это и понятно, ведь бросков несравненно больше, чем подготавливаемых непосредственно из стойки болевых приемов.

Часть из этих защит является действиями, предупреждающими или подрывающими основы нападения противника бросками. К этой группе защит относятся оборонительные захваты, защиты приспособлением стойки, защиты направлением усилия и передвижения, защиты уходами и нырками. Эта группа защит может быть успешно применена и самбистами, которые обладают сравнительно медленной реакцией.

Ко второй группе относятся защиты против начала бросков. Это защиты остановкой движения туловища противника, защиты остановкой или отстранением атакующей конечности противника, защиты переставлением атакуемой ноги, защиты нарушением равновесия противника. Последняя защита отличается от всех предыдущих своим активным характером, приближающим ее к встречной борьбе. Все защиты этой группы требуют быстрой реакции.

К третьей группе относятся защиты против развития броска. Они состоят из защит зацепами и увертками и требуют не только быстрой реакции, но и хорошей ориентировки в сложных положениях.

Кроме того, существуют так называемые комбинированные защиты, каждая из которых соединяет в себе две или три защиты против одного или нескольких бросков противника. Комбинированные защиты, являясь более надежными, требуют, однако, хорошей координации

движений и значительной подготовки. Поэтому они могут быть использованы только опытными самбистами.

Оборонительные захваты

При активной обороне можно произвести захваты, которые мешают, а иногда и совсем не дают противнику возможности нападать бросками. Эти же захваты могут быть использованы самбистом для нападения на противника некоторыми основными бросками. Такие захваты (по их роли) называются оборонительными. Подготавливаясь к схватке, самбист должен учесть, какими бросками будет нападать его противник и какими бросками он рассчитывает напасть на него сам. Исходя из этого, к каждой схватке самбисту нужно подобрать соответствующие оборонительные захваты.

Пользуясь каким-либо оборонительным захватом, следует даже в одной и той же схватке разнообразить методы ведения борьбы. Во всех случаях оборонительный захват отвлекает силы противника от проводимого им приема на преодоление механического препятствия, созданного оборонительным захватом на пути выполнения этого приема. В случаях, когда противник многократно пытается провести один и тот же прием, оборонительный захват может быть использован для изматывания его силы. Кроме того, оборонительным захватом можно отвлечь внимание противника от подготавливаемого приема.

Для этого, сделав оборонительный захват, самбист должен всеми своими действиями показывать противнику, что он доволен своей защитой, что его вполне устраивают имеющиеся результаты схватки и что он желает лишь посредством данного оборонительного захвата сохранить эти результаты.

Ниже в качестве примеров дается несколько наиболее характерных оборонительных захватов.

Захват под локтями. Захватите одежду правой рукой под левым локтем противника, а левой под правым. Как защита этот захват затрудняет противнику захватывать ваши ноги.

Пытаясь захватить ваши ноги, противник вынужден преодолеть силу не только ваших пальцев, держащих его рукава, но и предплечий, сдерживающих опускающиеся к вашим ногам руки противника.

При переходе в нападение этот захват может быть хорошо использован для проведения боковой и передней подсечек, зацепа стопой, броска с захватом руки на плечо, а также броска через голову. Кроме того, при этом захвате удобно переходить к любому броску с захватом ноги или ног противника.

Захват рукавов сверху. Сделайте прочный захват правой рукой за одежду на плечевой части левой руки противника сверлу, а левой рукой произведите такой же захват за его правый рукав. Как защита, этот захват сильно затрудняет противнику захватывать вашу голову и руку под плечо. Для преодоления сопротивления вашего захвата ему приходится иметь дело не только с силой ваших кистей, держащих его за рукава, но и с силой соответствующей руки в целом, мешающей ему поднять руку.

Для нападения этот захват удобен при проведении боковой и передней подсечек, зацепа изнутри, зацепа стопой и броска через голову. При этом захвате удобно также переходить к броску с захватом головы противника и к броску с захватом руки под плечо.

П р и м е ч а н и е. Если противник одной рукой захватывает ногу, а другой голову, нужно одну его руку, которой он намеревается атаковать ногу, захватывать под локтем, а другую — за рукав сверху.

Захват рукава и пояса спереди. Сделайте захват левой рукой за правый рукав противника (на плече сверху или под локтем), а правой рукой — за его пояс спереди (надхватом или подхватом).

Как защита этот захват затрудняет противнику проведение броска через бедро, передней и задней подножек, отхвата и подхвата, а также броска через голову. При всех указанных бросках ваша рука, захватывающая пояс, упирается в живот противника и мешает ему приблизиться к вам на нужную дистанцию или подставить стопу к вашему животу для проведения броска через голову.

Для нападения этот захват удобен при проведении зацепов изнутри и снаружи, передней подножки и броска через голову с упором бедром в свое предплечье.

Захват одежды на груди из–под руки.

Захватите левой рукой правый рукав противника (сверху или снизу), а правой рукой из–под его левой руки, захватывающей одежду на вашей спине, захватите одежду на груди противника.

Как защита этот захват сильно затрудняет противнику проводить бросок через бедро, подхват и переднюю подножку, так как не дает возможности проводящему прием в достаточной мере повернуть свое туловище.

Для нападения этот захват удобен при проведении броска через бедро, подхвата и передней подножки.

Захват под локтем и над ключицей. Сделайте захват левой рукой за правый рукав под локтем противника, а правой рукой за одежду над его правой ключицей.

Как защита этот захват мешает противнику нападать броском через плечи («мельницей»), так как сковывает правую руку противника и не дает ей прорваться к вашей ноге, а также мешает противнику поднырнуть под ваше туловище.

Для нападения данный захват удобен при проведении задней подножки, отхвата, задней коленной подсечки и зацепа изнутри скручиванием. Менее удобно, но все же возможно проведение передней подсечки, передней подножки, задней подсечки и подсечки изнутри.

Защита приспособлением стойки

Хорошо продуманная стойка является своеобразной защитой против нападения противника одним или несколькими бросками. Однако эта же стойка может быть удобна противнику для нападения иными бросками. Следовательно, если противник может напасть несколькими бросками, то нужно или подобрать стойку, защищающую от всех действенных бросков противника, или оборонительную стойку совместить с другими способами защиты. Приспосабливая стойку для защиты от тех или других бросков, нужно помнить, что она должна быть пригодна и для перехода к задуманному нападению. Пользуясь какой–либо стойкой как защитой, следует разнообразить методы ведения борьбы и, как только представляется возможность, перехватывать у противника инициативу, переходить к нападению. Используя стойку для защиты, можно

создавать механическое препятствие выполнению противником приема или удлинять путь его атаки.

Ниже приведены примерные защиты приспособлениями стойки с конкретным указанием, против каких бросков какая стойка может служить защитой.

Защита фронтальной стойкой. Если противник старается напасть на вас боковой подсечкой, боковой подножкой или зацепом снаружи сидя, станьте в широкую фронтальную стойку, и замысел противника будет сорван.

Защита прямой стойкой. Если противник старается напасть на вас броском через голову, броском через спину с захватом головы, броском с захватом руки на плечо или под плечо, станьте в прямую стойку. Все попытки противника будут разбиваться об эту стойку, и создадутся хорошие условия для того, чтобы его «накрыть».

Защита согнутой стойкой на дальней дистанций. Если противник хорошо захватывает ноги или хорошо нападает на них своими ногами, то, находясь на дальней дистанции, отдалите от него свои ноги.

Защита применением правой или левой стойки. Если противник хорошо захватывает одну, например правую, ногу или умело нападает на нее подножкой, подсечкой или зацепом, то стоит только стать в другую, в нашем примере левую, стойку, как нападение противника будет сорвано.

Защиты направлением усилия и передвижения

При борьбе стоя усилие самбиста и его передвижение в одном направлении являются действием, предупреждающим броски противника в противоположном направлении.

Усилие самбиста и инерция движения его тела, прежде всего, уменьшают опасность внезапного нападения противника в данном направлении, так как, пока противник прорывается сквозь напряжение, противопоставленное его броску, даже самбисты со сравнительно медленной реакцией успевают принять нужные для защиты меры. Да и защищаться против броска, обессиленного таким заслоном, значительно легче.

Однако такие защитные действия можно применять лишь в случае, если есть уверенность, что противник собирается выполнять бросок только в одном направлении. Если же противник хорошо проводит броски в разных направлениях, нужно или совсем отказаться от защиты направлением усилия и передвижения или применять ее совместно с другими защитами.

Ниже приведены примерные защиты направлением усилия и передвижения.

Защита против бросков противника вперед осуществляется тягой на себя и отступлением.

Защита против бросков противника назад осуществляется напором и наступлением на него.

Защита против бросков противника вбок осуществляется тягой противника и движением в противоположную направлению броска сторону.

Защиты направлением усилия и передвижения, кроме всего прочего, могут быть использованы для ведения борьбы в активной обороне самыми различными методами. Направлением усилия и передвижения можно отвлечь силы противника от подготавливаемого им нападения, можно вызвать противника на бросок определенного направления с целью применения ответного приема или «накрывания», можно осуществить внезапное нападение в направлении, противоположном первоначальным усилиям и передвижению. Наконец, что в активной обороне является основным, противник, рассчитывающий применить бросок одного направления, из-за защиты усилием и передвижением бесполезно растрачивая силы, устает.

Защиты уходами и нырками

Когда противник пытается сделать или уже сделал опасный для вас захват и начинает проводить бросок, то в одних случаях от броска можно защититься передвижением в соответствующем направлении, а в других случаях — нырком.

Как защиты уходы и нырки срывают проведение противником бросков. Вместе с тем в результате произведенного маневра самбист занимает

позиции, совершенно неожиданные для противника. Если посредством нырка или ухода самбист попадет в благоприятное для него положение, он должен немедленно этим воспользоваться и перехватить у противника инициативу.

Защиты уходами и нырками позволяют использовать различные методы ведения борьбы, особенно часто метод изматывания сил противника и метод внезапности. Своевременно примененные защиты уходом и нырком заставляют противника без всякой пользы затрачивать значительное количество энергии и тем самым изматывают его.

Оказавшись благодаря уходу или нырку в новой позиции, самбист может использовать ее для внезапного нападения на противника, еще не разобравшегося в новой для него обстановке.

Ниже приведены примерные защиты уходами и нырками.

Уход от броска захватом двух ног. Если противник, стремясь захватить ваши ноги, делает движение настолько быстро, что инерция его тела становится опасной, следует отскочить в удобную для вас сторону или назад. В обоих случаях бросок противника срывается, и он падает на четвереньки или на живот. Возникает положение, благоприятное для перехода к борьбе лежа сверху противника.

Уход от броска захватом руки на плечо. Если противник захватывает вашу правую руку для проведения броска с захватом руки на плечо, то, смотря по тому, много или мало он выводит свое бедро, можно уйти от броска вправо или влево. При недостаточном выведении противником правого бедра следует уходить вправо–вперед, как бы избегая его атаки. При сильном выведении противником правого бедра следует уходить влево, навстречу движения бедра, как бы обходя его.

В обоих случаях бросок противника срывается. Кроме того, при движении навстречу бедра создается чрезвычайно благоприятное положение для проведения ответных приемов.

Уход нырком от броска через спину с захватом головы. Если противник захватывает вашу голову правой рукой для проведения броска через спину, сделайте нырок влево под эту руку, и бросок сорвется.

Уход нырком от броска через бедро, передней подножки, подсада голенью и подхвата. Если противник для проведения перечисленных

бросков захватывает вашу спину левой рукой из-под правой руки, то вначале отожмите правой рукой голову противника, затем перенесите свою правую руку через левую руку противника влево и в темпе поднырните под нее всем туловищем вправо.

Если противник для проведения перечисленных бросков захватывает вашу спину своей левой рукой через правую руку, то без предварительной подготовки прямо поднырните под эту руку.

В обоих случаях броски противника будут сорваны и создадутся благоприятные условия для проведения ряда ответных бросков.

Защиты остановкой движения туловища противника

Для проведения некоторых бросков противник вынужден приблизить к самбисту свое туловище. Например, без такого сближения не могут быть проведены мельница или бросок через бедро. Защитой против таких бросков может быть остановка движения туловища противника. Туловище противника, пытающегося провести бросок, может быть остановлено упором ладонью в область тазобедренного или плечевого сустава.

Защиты остановкой движения туловища противника могут быть использованы для осуществления различных методов ведения борьбы. Хорошо использовать данные защиты для изматывания сил противника. Нападение противника, например, «мельницей», при которой действуют его крупные группы мышц, срывается простым упором вашей ладони. Небольшой расход вашей энергии и значительный расход энергии противника при каждой попытке неизбежно приведут к тому, что противник устанет, а вы сохраните свои силы. Защиты остановкой движения туловища противника можно использовать и для внезапного нападения. Противник, прорываясь на сближение и все время наталкиваясь на кисть вашей руки, невольно сосредоточит на ней свое внимание, и ваше внезапное нападение ногами или другой рукой будет для него неожиданным.

Ниже приведены примеры использования защит остановкой движения туловища противника.

Защита упором в область тазобедренного сустава. Если противник нападает на вас передней подножкой, подхватом, броском через бедро, подсадом голенью, броском через спину, броском с захватом руки на плечо и броском с захватом руки под плечо, то он должен повернуть

свое туловище почти на 180 градусов. Этот поворот можно остановить, оперевшись ладонью в область его тазобедренного сустава.

Например, если противник подворачивает свое правое бедро, то упираться следует левой ладонью в область правого тазобедренного сустава противника, который он собирается выдвинуть вперед. Если движение нижней части туловища противника приостановлено, то, как правило, тяжесть его тела расположится на левой (разноименной с атакующим боком) ноге и даже может выйти за нее, поэтому противник не только не сможет продолжать начатой атаки, но часто предоставляет удобный случай переходить к нападению.

Защита упором в область плечевого сустава. Если противник нападает на вас броском через плечи («мельницей»), одним из бросков с захватом ноги и броском захватом двух ног, проводите остановку движения наклоняющегося и приближающегося к вам туловища противника упором в его плечевой сустав. Остановив движение туловища, вы тем самым остановите и движение руки противника, стремившейся захватить вашу ногу. Например, если противник пытается проводить приемы с захватом правой рукой вашей левой ноги, то остановку движения туловища следует производить упором левой ладонью в правый плечевой сустав противника. Если же противник правой рукой пытается захватить вашу правую ногу, то делать упор в правый плечевой сустав противника нужно своей правой рукой. Если противник пытается захватить сразу две ноги, а вы стоите в правой стойке, то движение его следует останавливать упором правой рукой в его левый плечевой сустав. Не дотянувшись до вашей правой (впереди стоящей ноги), противник не сумеет сделать и захвата вашей левой ноги. Для перехватывания инициативы хорошо использовать большой наклон туловища противника, образующийся при всех его попытках захватывать ваши ноги.

Защиты остановкой или отстранением атакующей конечности противника

От некоторых бросков можно защититься остановкой или отстранением нападающей руки или ноги противника.

Систематическое применение защит остановкой или отстранением атакующей конечности может быть использовано для изматывания противника, так как усилия, требуемые для этих защит, несравненно меньше тех, которые делает противник при нападении. Защиты

остановкой или отстранением атакующей конечности противника можно также использовать для применения внезапного нападения. Противник, обескураженный сорвавшимся нападением, не сможет тут же разобраться в создавшейся ситуации, и поэтому ваше нападение в данное мгновение будет для него полной неожиданностью.

Ниже приведены примеры использования защит остановкой или отстранением атакующей конечности противника.

Защиты отстранением атакующей руки противника. Если противник нападает на вас каким-нибудь броском с захватом ноги снаружи, следует отстранить его руку, которая тянется к вашей впереди стоящей ноге, внутрь. Если, например, противник атакует вашу ногу правой рукой, следует отстранить ее своей левой рукой вправо. Если противник нападает на вас броском захватом двух ног, а вы стоите в левой стойке, следует отстранить его правую руку левой рукой вправо. Если представится случай, воспользуйтесь наклоном и поворотом туловища противника и переходите к нападению.

Защиты отстранением атакующей ноги противника. При попытке противника провести бросок через голову следует отстранить голень и стопу ноги противника, которой тот пытается упереться в ваш живот. Если отстраняется правой рукой правая нога (или левой — левая), то вы окажетесь между ног противника. Если же правой рукой отстраняется левая нога (или левой — правая), то вы скажетесь сбоку противника. В обоих случаях переходите к нападению соответствующими удержаниями сбоку или со стороны ног.

Если противник пытается провести «ножницы», нападая на вас с левого бока, следует отстранить свободней (правой) рукой верхнюю (правую) ногу противника от себя — вперед и вниз, делая одновременно с этим правой ногой шаг вперед и вправо.

Пользуясь тем, что вы находитесь над лежащим противником, переходите к нападению болевыми приемами.

Защиты остановкой атакующей ноги противника. Если вы стоите в правой стойке и противник атакует вашу правую ногу отхватом или задней подножкой, следует упором правой ладонью в колено или нижнюю часть правого бедра противника остановить идущую на замах его правую ногу и одновременно с этим левой рукой сделать сильный рывок влево на себя и вниз.

Если представляется случай, используйте потерю противником равновесия и переходите к нападению.

Защиты переставлением атакуемой ноги

При попытках противника захватить вашу ногу или атаковать ее каким-либо способом можно защититься переставлением атакуемой ноги.

Различают следующие виды защит: «отставление», когда ногу просто отодвигают назад; «перенесение», когда при отставлении ноги назад или в сторону ее переносят через ногу противника; «перешагивание», когда ногу выдвигают для защиты вперед и с этой целью перешагивают ею через ногу противника.

Защиты переставлением атакуемой ноги могут применяться при различных методах ведения борьбы. Особенно удачно применяются защиты переставлением атакуемой ноги для изматывания противника. Нападая, противник тратит значительно больше сил, чем защищающийся самбист, всего лишь переставляющий ногу в нужном направлении. Поэтому при систематическом применении в схватке защит переставлением ноги самбист, сохраняя собственные силы, изматывает силы противника.

Защиты переставлением атакуемой ноги применяются и для неожиданных нападений. Переставив для защиты свою ногу в нужном направлении, самбист может тут же перейти в нападение, пользуясь тем, что противник еще не разобрался в создавшейся ситуации и для него это нападение будет неожиданным.

Ниже приведены примерные защиты переставлением атакуемой ноги.

Защиты отставлением ноги. Если противник атакует вашу впереди стоящую ногу, делая попытку захватить ее или провести «мельницу», заднюю подножку, отхват, зацеп изнутри, зацеп стопой, подсечку, нужно в момент начала его атаки отставить атакуемую (впереди стоящую) ногу немного назад, и попытка противника сорвется. Однако, отставляя впереди стоящую ногу назад, нужно следить, чтобы туловище не наклонялось, а оставалось прямым и находилось над площадью опоры.

Защита перенесением ноги. Если противник, атакующий вашу впереди стоящую ногу, успеет поставить заднюю подножку или, производя

замах для отхвата, задней подсечки, подсечки изнутри, зацепа изнутри и подбива, успеет занести свою ногу за вашу, перенесите свою атакованную ногу назад, через атаковую ногу противника.

Если представится случай, воспользуйтесь потерей противником равновесия вперед и перейдите в нападение.

Если противник атакует вашу впереди стоящую ногу боковой подножкой, боковой подсечкой или зацепом стопой — перенесение атакуемой ноги делается во внешнюю сторону через атаковую ногу противника.

Если противник потеряет равновесие, переходите в нападение.

Защита перешагиванием. При атаке противником вашей, например правой, ноги передней подножкой, подхватом или передней подсечкой, перешагните вперед правой ногой через атаковую ногу противника, следя за тем, чтобы нога противника при атаке не успела коснуться вашей ноги.

При проведении противником передней подсечки под вашу правую ногу можно через атаковую ногу перешагнуть и левой ногой. Это перешагивание создает благоприятные возможности для перехватывания у противника инициативы.

Если противник потеряет равновесие, переходите в нападение.

Защита поворотом пятки

Если противник атакует вашу правую ногу боковой подсечкой, поверните пятку этой ноги наружу, навстречу подсечке, и перенесите часть своего веса на правый носок. Боковая подсечка у противника не получится.

Защиты нарушением равновесия противника

Любой бросок, проводимый противником, требует от него определенного расположения веса тела относительно площади опоры. Если изменить это расположение веса тела, проводимый противником бросок будет сорван. На этом и основаны защиты нарушением равновесия противника. Они могут быть использованы для различных

методов ведения борьбы. Прежде всего, систематическим применением защит нарушением равновесия противника можно быстро измотать его силы. Также удачно можно использовать защиты нарушением равновесия противника для внезапных нападений. Противник, у которого нарушено равновесие, не может дать отпора неожиданному для него нападению и неизменно оказывается брошенным на ковер.

Ниже приведены примеры использования защит нарушением равновесия противника.

Защита нагрузкой атакующей ноги противника. Чтобы атаковать ногой, противник должен освободить ее от веса своего тела, перенося его всецело на другую ногу. Освобожденная от веса тела нога получает возможность делать быстрые и точные движения.

Если в момент проведения противником броска рывком заставить перенести тяжесть его тела в сторону атакующей ноги, он не сумеет выполнить броска и, чтобы не упасть, поставит атакующую ногу на ковер в направлении рывка.

Если, например, противник атакует вас правой ногой задней подножкой, отхватом, боковой подсечкой или зацепом стопой, сделайте сильный рывок влево–вниз. Противник откажется от своего намерения провести бросок и поставит на ковер свою правую ногу, поднятую для атаки.

Защита перемещением веса противника за опорную ногу. Как уже указывалось, противник, атакуя одной ногой, переносит свой вес целиком на другую ногу. Следовательно, площадь его опоры становится незначительной и его легко можно заставить потерять равновесие рывком в сторону, разноименную атакующей ноге противника.

Такой рывок приведет к срыву задуманного приема и, возможно, к падению противника.

Так, например, если противник нападает на вас, проводя левой ногой переднюю или боковую подсечку, сделайте сильный рывок влево–вниз и на себя, и противник откажется от задуманного броска.

Защита нарушением равновесия противника, проводящего броски с поворотом спиной к самбисту. Если противник, атакуя броском через бедро, броском через спину, подсадом голенью, подхватом или броском с захватом руки на плечо, повернулся влево и стал к вам спиной, сделайте рывок влево–вниз и на себя и одновременно с ним совершите

большой выпад левой ногой влево–назад. Противник не сумеет сделать задуманного броска и упадет.

Защита нарушением равновесия противника, атакующего бросками с захватом ног. Если оба борца стоят в правой стойке и противник, проводя бросок захватом двух ног или один из бросков с захватом ноги снаружи, наклонился вперед, сделайте, отставляя правую ногу назад, сильный рывок вниз–на себя и вправо. Противник не сумеет провести задуманный бросок и может упасть на четвереньки.

Защиты зацепами

При выполнении некоторых бросков ноги противника оказываются так близко к обороняющемуся, что могут быть зацеплены его стопой или голенью. Такие зацепы являются надежной защитой против многих начатых противником бросков и не дают ему возможности их завершить.

Защиты зацепами применимы при различных методах ведения борьбы. Защиты зацепами изматывают силы противника, отвлекают его силы от выполнения задуманного приема, а также способствуют неожиданному нападению на противника, сосредоточившего свое внимание на прорыве защиты зацепом.

Ниже приведены примеры защит зацепами.

Защиты зацепами стопой. Если противник атакует вас правой ногой, проводя переднюю подсечку под вашу левую ногу, сделайте зацеп правой стопой изнутри за левую ногу противника, и он не сумеет завершить бросок.

Если противник атакует вас, поворачиваясь налево кругом, броском через бедро или броском с захватом руки на плечо, сделайте зацеп левой стопой изнутри и сзади за левую голень противника, и он не сумеет провести задуманного броска.

Если противник атакует левой ногой вашу правую ногу зацепом изнутри, сделайте зацеп правой стопой за правую (опорную) ногу противника спереди и снаружи, возле его колена, и противник не сумеет провести задуманного им броска.

Если противник захватывает вашу правую ногу снаружи для проведения какого-либо броска, сделайте зацеп правой стопой изнутри за левое бедро противника и отстраняйте его от себя, не давая ему провести задуманного броска.

Если противник пытается провести бросок через грудь и обхватил для этого ваше туловище спереди, проведите зацеп двумя стопами изнутри за голени противника или одной стопой изнутри за его бедро, и он не сумеет провести задуманного броска.

Если противник пытается провести задний бросок через грудь и для этой цели обхватил ваше туловище сзади, проведите зацеп стопой снаружи за подколенный сгиб одноименной ноги противника, и он не сумеет осуществить задуманного броска.

Защиты зацепами голенью. Если противник атакует вас броском «мельница», захватывая правой рукой вашу правую ногу, сделайте зацеп левой голенью снаружи за правую ногу противника, и он не сумеет провести бросок. При атаке броском через правое бедро можно провести зацеп левой голенью снаружи за левую ногу противника. Этот зацеп не даст противнику вытянуть вас на бросок через бедро.

Защиты увертками

Применяя бросок, противник иногда настолько выводит обороняющегося из равновесия, что тот не может уже устоять на ногах и падает. В этих случаях, чтобы не упасть на спину, обороняющемуся следует повернуться кругом и упасть на четвереньки или на живот. Из этих положений можно удобнее вскочить на ноги и продолжать борьбу. Такие защиты называются увертками.

Увертки избавляют от поражения и одновременно меняют свою обстановку борьбы. Они позволяют выйти из борьбы при неблагоприятно сложившихся обстоятельствах и, изменив условия, немедленно возобновить ее.

Защиту увертками можно применить и для перехода к внезапному нападению. Когда обстоятельства складываются так, что осуществить внезапное нападение невозможно, следует дождаться первой попытки противника провести бросок, сделать увертку и, пока противник еще не разобрался в новой обстановке, напасть на него.

Ниже приведены примеры уверток от некоторых бросков.

Увертка от зацепа изнутри. Если противник проводит левой ногой зацеп изнутри вашей правой ноги, то увертку следует делать влево, то есть в сторону ноги, стоящей на ковре.

Увертка от бросков с захватом одной ноги. Если противник захватил вашу правую ногу, то увертку следует делать с поворотом налево, то есть в сторону опорной (не захваченной противником) ноги.

Увертка от броска захватом двух ног. Если самбист находится в правой стойке и противник нападает на него броском захватом двух ног, то увертку следует делать с поворотом налево, то есть в сторону стоящей сзади ноги.

Увертка от броска через бедро, подхвата, подсада голенью и передней подножки. Если противник проводит один из указанных бросков, например подхват правой ногой, то во время взлета надо усилить вращение своего туловища влево, то есть в том направлении, которое вашему телу придает противник, поджать ноги и упасть на четвереньки.

Увертка от броска через голову. Если противник проводит бросок через голову, подсаживая вас в живот правой стопой, то увертку, в виде спрыгивания с ноги противника, следует проводить в левую сторону, то есть в сторону ноги, упирающейся в ваш живот.

Увертки самбист может также применять в тех случаях, когда он неудачно проводил бросок с падением и противник пытался его «накрыть». В этих случаях увертку нужно проводить в сторону той руки, которую легче освободить от захвата противника.

Комбинированные защиты против бросков

Редко случается, чтобы противник владел бросками только в одном направлении. Поэтому опасно доверяться какой-либо одной защите: противник может применить другой бросок, и защита станет бесполезной. Например, вы убеждены, что противник хочет провести переднюю подсечку. Вы защищаетесь тягой на себя и отступлением. Неожиданно противник выполняет зацеп изнутри, для проведения которого, защищаясь, вы создали благоприятные условия. Очевидно,

вам нужно было применить такую защиту, которая предохранила бы вас и от передней подсечки и от зацепа изнутри. Такие комбинированные защиты могут быть одновременными и последовательными.

Одновременные комбинированные защиты состоят из оборонительных захватов, защит приспособлением стойки, защит направлением усилия и передвижения, а также усиленных защит.

Три первые группы защит служат профилактикой против нападения противника бросками. Поэтому из них может быть сконструирована комбинированная защита, которая будет предупреждать нападения, состоящие из бросков разного направления.

Вернемся к приведенному выше примеру. Чтобы защититься от противника, переходящего от передней подсечки к зацепу изнутри, нужно прежде всего разведать, какой ногой противник выполняет тот или другой прием. Если противник делает оба приема одной и той же ногой, например правой, то скомбинировать защиту просто. Надо против зацепа изнутри применить защиту приспособлением стойки (стать в правую стойку), а против передней подсечки — защиту направлением усилия и передвижения (отступить и потянуть на себя). Противник не сумеет достать зацепом левую ногу самбиста и не сможет вытянуть его на переднюю подсечку. Если противник делает один прием обеими ногами, а второй — какой-либо одной ногой, то против приема, проделываемого одной ногой, надо применять защиту стойкой, а против приема, выполняемого двумя ногами, — защиту направлением усилия и передвижения. Если противник делает оба приема и той и другой ногой, то на помощь нужно привлечь еще одну, дополнительную защиту.

При включении в комбинированные защиты оборонительных захватов нужно учитывать, что ими нельзя защититься против подсечек и зацепов, но зато можно с успехом применить против бросков со всевозможными захватами ног, бросков с захватом головы, бросков с захватом руки под плечо, бросков через голову, бросков с поворотом противника спиной к обороняющемуся. Если в арсенале противника есть один из перечисленных бросков, нужно защищаться оборонительным захватом, а к остальным броскам подбирать защиты приспособлением стойки, направлением усилия и передвижения. Пример: от противника ожидается нападение броском через левое бедро, зацепом левой стопой (правой ноги) и передней подсечкой либо правой, либо левой ногой. Против броска через левое бедро надо применить оборонительный захват правой рукой одежды на груди

противника из–под его левой руки, для защиты от зацепа левой стопой следует стать в левую стойку (убирая правую ногу подальше от противника), против передних подсечек нужно использовать тягу на себя и отступление. Эта же защита усилит защиту против броска через бедро.

Четвертая группа одновременных комбинированных защит — усиленные защиты. Они состоят из двух–трех разнообразных защит, применяемых в момент нападения противника одним опасным для самбиста приемом. Например, противник хочет провести хорошо вытrenированный им бросок–«мельницу» с захватом вашей правой ноги. Чтобы успешно защититься, проведите одновременно две защиты: отшагните правой ногой назад и свободной левой рукой отстраните атакующую правую руку противника вправо.

Для построения последовательных комбинированных защит нужно использовать как предупреждающие защиты против предполагаемых бросков, так и защиты против непосредственных нападений противника.

Последовательные комбинированные защиты как бы расчленяют мощное нападение противника и позволяют разбить его атаки по частям. Например, если ожидается нападение противника броском через голову и зацепом изнутри, то, сделав предварительную защиту против зацепа изнутри напором на противника и наступлением, все свое внимание сконцентрируйте на защите против теперь уже единственного угрожающего вам приема броска через голову. При непосредственном проведении противником данного броска примените защиту отстранением его атакующей ноги и будьте готовы сделать увертку, если первая защита окажется неудачной.

Приняв к сведению приведенные указания, каждый самбист может сам составить себе комбинированные защиты против предполагаемых нападений своих конкретных противников.

Применением одновременных и последовательных комбинированных защит самбисты разгружают свое внимание и экономят свои силы, одновременно выматывая силы своих противников.

**Защиты против нападения болевыми приемами,
подготавливаемыми непосредственно из стойки**

При борьбе стоя главной для самбиста является опасность быть брошенным на ковер. На предупреждение этой опасности они и обращают основное внимание. Однако нельзя упускать из вида и грозные, хотя и сравнительно редко применяемые нападения болевыми приемами, подготавливаемыми непосредственно из стойки. Защитам против таких нападений необходимо уделять соответствующее внимание.

К защитам против болевых приемов, подготавливаемых непосредственно из стойки, нужно быть готовыми, когда схватка ведется с противником, который хорошо борется лежа и слабо владеет бросками.

Чтобы защититься от таких болевых приемов, нужно в первую очередь определить намерение противника: хочет ли он сделать перегибание локтя или намерен провести выкручивание плеча. Если противник захватывает одну руку и начинает прием с дальней дистанции, он будет проводить перегибание локтя. Если же противник идет на сближение и обхватывает вашу шею, он будет проводить узел ногой снизу.

Ниже приведены примеры защиты против таких нападений.

Если противник атакует перегибанием вашего, например, правого локтя при помощи левой ноги сверху, сбейте левой рукой кнаружи правую стопу противника со своего левого паха и одновременно с этим, сгибая атакуемую руку, подтяните противника к себе.

Если противник атакует вашу правую руку узлом ногой снизу, то для защиты захватите левой кистью свою правую кисть и не давайте противнику подсунуть ее под голень или левой рукой оттолкните вверх правую руку противника и высвободите свою голову из захвата.

2. Защиты при борьбе лежа

Существуют разнообразные способы нападений в борьбе лежа: заваливания, сбрасывания, переворачивания, удержания и болевые приемы.

Эти способы нападений вызвали к жизни соответствующие защиты, разнообразные не только по форме, но и по методам использования.

Применяя защиты при борьбе лежа, необходимо учитывать, что некоторые из них таят в самих себе опасности. Защищаясь от нападения одним приемом, самбист иногда содействует противнику в проведении другого приема.

Так, например, защита от удержания упором голенью в грудь противника содействует последнему в осуществлении ущемления ахиллесова сухожилия.

Эти особенности некоторых защит позволяют при борьбе лежа широко использовать метод вызовов и метод отвлечения сил противника.

Метод изматывания противника применением защит при борьбе лежа имеет ряд характерных особенностей. Применяя некоторые защиты, самбист может измотать себя больше, чем своего противника. Так, например, находясь под противником и применяя защиту, самбист тратит свою энергию не только на защиту, но и на выдерживание на себе значительной части веса противника. Этот расход энергии усугубляется еще тем, что противник давлением на грудь и живот самбиста может стеснить его дыхание и тем самым замедлить восстановление его сил.

В борьбе лежа при применении защит метод внезапности играет очень большую роль. Неожиданные переходы от одной защиты к другой, а также использование моментов, когда противник еще не вполне понял создавшуюся ситуацию, для перехода к внезапному нападению на него позволяет самбисту наивыгоднейшим образом использовать свою технику.

Для удобства запоминания защиты при борьбе изложены по способам нападения: против заваливаний, против сбрасываний, против переворачиваний, против удержаний и против болевых приемов. Однако следует учитывать, что одна и та же защита может быть использована против разных способов нападения. Например, защита вставанием может служить и против заваливания и против переворачивания, а в некоторых случаях и против болевых приемов.

Защита против заваливаний

Положение, в котором противник касается ковра чем-либо, кроме своих ступней, дает самбисту значительное преимущество, позволяя использовать запас своей потенциальной энергии и вместе с тем лишая

противника возможности проводить броски из стойки. Поэтому, если противник не опасается быть заваленным на спину и в то же время боится подниматься в стойку, зная преимущество самбиста в бросках, он должен защищаться, стоя на одном или на обоих коленях. При иных обстоятельствах, когда самбист не имеет причин уклоняться от борьбы стоя, его защиты против заваливаний сводятся к переходу к борьбе стоя, то есть к вставанию на ноги.

Ниже приведены примеры защит против заваливаний как для желающих сохранить занимаемое положение, так и для тех, кто стремится изменить его.

Защиты против заваливаний, сохраняя занимаемое положение. Если самбист стоит на коленях, то для избегания мощных нападений ему необходимо рывками и толчками в нужных направлениях непрерывно нарушать равновесие противника и стараться все время «висеть» на нем, держа его за рукава.

Если противник все же сделает сильный рывок в направлении одного из колен самбиста, последнему нужно выставить стопу в направлении рывка.

Защита против заваливаний вставанием. Если противник стоит неустойчиво и, следовательно, не может нападать, следует, не теряя времени, вскочить на ноги. Если же противник стоит устойчиво, то сначала его нужно вывести из равновесия рывком или толчком и, удерживая в этом положении, встать.

Защита против сбрасываний

Находясь при борьбе лежа сверху, нужно быть внимательным и не давать противнику сбросить себя.

Если вы захватите противника на удержание, не давайте ему плотно обхватить низ вашего туловища, иначе он перекатит вас через себя. Если вы находитесь над противником, стоящим на четвереньках, не давайте ему захватить вашу руку за плечо, иначе он перебросит вас через себя. Если противник лежит на спине, а вы стоите над ним, не давайте противнику опереться стопой в ваш живот и захватить ваши пятки, иначе он сбросит вас в сторону, назад или через себя

Защиты против переворачиваний

В спортивной борьбе положение на четвереньках имеет двойкий тактический смысл. Во–первых, это неудобное положение для самбиста, которое его противник может использовать для проведения специальных бросков, болевых приемов, переворачиваний и дальнейших атак удержаниями или болевыми приемами. Противник может удержать самбиста в положении на четвереньках с целью сохранения уже имеющегося над ним преимущества. Во–вторых, это положение, в котором можно продержаться до конца схватки, сохраняя имеющееся перед противником преимущество.

В первом случае, самбисту необходимо, не теряя времени, переходить к борьбе стоя.

Во втором случае, прикидываясь перед противником испуганным и неумелым, самбисту надо одновременно применять нужные защиты против болевых приемов и переворачиваний. Однако самбисту нужно не просто находиться в данном положении, надо приковывать к себе противника, не позволяя ему отойти, и тем самым заставить самбиста перейти к борьбе стоя.

Защиты против переворачиваний вставанием. Чтобы из положения на четвереньках перейти в стойку, самбист должен повернуться головой к противнику, рывком или толчком вывести его из равновесия и встать на ноги. Кроме того, можно сделать быстрый кувырок в направлении усилий противника и, оторвавшись от него, вскочить на ноги.

Защиты против переворачиваний, оставаясь на четвереньках. При попытках противника провести переворачивание самбист должен отставлять ногу в сторону поворота и сопротивляться упором в ковер этой ногой

Если противник упорствует в попытках перевернуть вас на спину и сопротивление ему вас утомляет, неожиданно перекувырнитесь в направлении давления противника и вновь станьте перед ним на четвереньки. Чтобы противник не перешел к борьбе стоя, перекувырнувшись и становясь на колени к противнику, первым атакуйте его захватами за рукава и прижатием его рук к коврику.

Защиты против удержаний

Защиты против удержаний могут иметь разные тактические задачи. С целью сохранения своих сил следует применять предупредительные меры и не попадаться на удержания. Перед попавшим на удержание самбистом стоит задача в кратчайшее время и с наименьшей затратой сил освободиться от удержания. Если, наконец, противнику удалось провести удержание, то перед самбистом открываются две возможности использовать свое положение: перейти к борьбе стоя, придержать своего противника в теперь уже безопасном для самбиста положении удержания.

Ниже приведены примеры предупредительных защит против удержаний, освобождений от удержаний и, наконец, поведения самбиста после удержания.

Предупредительные защиты против удержаний. Самой лучшей предупредительной защитой является борьба лежа, при которой вы находитесь в устойчивом положении сверху противника. Если же вы оказались под противником, нужно с самого начала предпринимать меры против попыток захватить вас на удержание. Например, если противник пытается захватить вас на удержание сбоку, поперек или со стороны ног, то, поджав ноги к груди, упритесь голенью или обеими голеньями в грудь противника и, не давая ему прижаться своим туловищем к вашему, притяните за одежду его туловище к своим голням. Если противник захватил вас на удержание со стороны левого бока и пытается левой рукой обхватить вашу шею, отстраните своей правой рукой его левую руку толчком в локоть, направляя ее за свою голову, и, воспользовавшись потерей противником равновесия, освободитесь от его захвата уходом с поворотом туловища влево.

Освобождение от удержаний. Освободиться от удержаний можно отжиманием той или другой части тела или одежды противника или перекатами его через себя.

Если, например, противник захватил вас на удержание со стороны правого бока, упритесь левой ладонью в подбородок, отожмите его голову вверх и, закинув свою левую ногу на шею противника, отстраните его ногой от себя. Освободиться от удержания сбоку можно также посредством отжимания противника упором стопой в пояс на его спине.

Несколько иначе осуществляется освобождение от удержания сбоку перекатом. Обхватите туловище противника возле его пояса и, сильно прогибаясь (становясь на полумост), столкните противника в сторону плечевой части его руки, обхватывающей вашу голову. Быстро переместив свои руки как можно ближе к тазобедренным суставам противника и подвинув свое туловище поближе к его туловищу, вторично становясь на полумост, перекиньте противника через себя.

Если противник захватил вас на удержание со стороны ног, то упором правой ладонью в левое колено противника отожмите его от себя. Затем, поставив на это колено свою правую стопу, продолжите ею начатое ладонью отжимание. Когда левая нога противника образует с его туловищем тупой угол, резким вращением в сторону этой ноги освободитесь от удержания.

Если противник захватил вас на удержание верхом, вытяните и положите свою левую ногу на правую голень противника, придавливая ее к ковру.левой кистью захватите правее запястье противника, а правой рукой нажмите на его левый локоть влево от себя. Затем, вращая свое туловище влево, столкните противника с себя.

Если противник захватил вас на удержание со стороны головы, то крепко обхватите его туловище и, круто прогнувшись, станьте на мест. Затем, сделав обманное движение в одну сторону, резко перевернитесь кругом в другую и подомните противника под себя.

Если противник захватил вас на удержание со стороны головы без захвата рук, то захватите своими руками голени его ног вблизи коленей и, подняв их вверх, перекиньте противника через себя.

Поведение самбиста после удержания. Если противник провел удержание и вам, чтобы отвоевать преимущество, целесообразно перейти к борьбе стоя, нужно вызвать такие движения противника, которые бы содействовали вашему уходу из удержания. Например, после закончившегося удержания со стороны правого бока начните левой рукой отжимать подбородок противника. Противник в поисках возможности провести на вас болевой прием попытается перейти к узлу поперек. Как только противник начнет перемещать свое туловище, резким поворотом налево кругом перекатитесь на живот и встаньте на ноги.

Если по окончании удержания счет очков все же остается в вашу пользу и вам есть расчет сохранить его, следует остаться в бесполезном теперь

для противника положении удержания, остерегаясь лишь болевых приемов. В этих случаях целесообразно держать противника прижатым к себе, сцепляя для этого руки за его спиной или под его ягодицами.

Защиты против болевых приемов

Защиты от болевых приемов в основном зависят: от расположения тела самбиста и его противника, от тактических задач, стоящих перед самбистом, и методов борьбы, применяемых им.

В зависимости от того, как расположились туловище и конечности самбиста и его противника, определяется направление защиты. Например, поворот руки внутрь или наружу, забегание в сторону головы или ног противника и т. д.

В зависимости от методов ведения борьбы определяется характер защиты. Это может быть временная защита, состоящая из различных выдвигаемых перед противником препятствий, а может быть уход от приема и полное изменение положения самбистов.

Если самбист не имеет намерения атаковать противника и довольствуется тем преимуществом, которое он ранее приобрел, он может ограничиться временными защитами против болевых приемов. Если самбист намерен изменить ход схватки в свою пользу или увеличить имеющееся у него преимущество, ему необходимо применять полные уходы от болевых приемов.

Применяя защиты против болевых приемов, можно изматывать противника, отвлекать его внимание от уязвимых участков, применять метод вызовов нужных движений противника и, наконец, применяя какие-либо защиты, обрушиваться на него внезапным нападением. Ниже приведены примеры временных и полных (уходов) защит против болевых приемов.

Временные защиты против болевых приемов. Временными защитами против болевых приемов следует назвать такие, которые делают безопасным нападение противника конкретным болевым приемом в данное мгновение. Но временные защиты в принципе не изменяют хода схватки, так как противник, взамен нейтрализованного болевого приема, может тут же напасть новым болевым приемом, против которого придется применить новые защиты.

Если противник захватывает вашу руку на узел поперек, отодвигайте локоть захваченной руки как можно дальше от своего бока, прогибайтесь и прижимайте голову к плечевой части атакованной руки.

Если противник захватывает вашу руку на обратный узел поперек, супинируйте как можно больше предплечье атакованной руки и старайтесь опустить и приблизить к боку ее локоть.

Если противник атакует прямую руку или старается выпрямить согнутую, то при супинации (повороте руки наружу) защищаться нужно сгибанием руки, поворотом ее внутрь и смещением локтя с точки опоры по направлению к себе, а при пронации (повороте руки внутрь) — сгибанием руки, поворотом ее наружу и смещением своего локтя из-под надавливающей на него части тела противника к себе.

Если противник при борьбе лежа находится сверху вас и пытается провести болевые приемы на руки, то их следует сцепить, соединив кисти «в замок» или захватив свое запястье (атакуемой руки). При удержании сбоку руки нужно сцепить за спиной противника, а при удержании верхом руки — под его ягодицами. Сцепленные руки нужно держать возможно прямее и плотно прижатыми к туловищу или бедрам противника.

Если противник сумел накинуть свою ногу на одну из ваших рук, немедленно захватите другой рукой атакуемую руку за запястье. Если руки сцепить невозможно, атакуемой рукой следует захватить свою одежду, свою ногу или ногу противника. Когда противник захватывает вас на болевой прием, в некоторых случаях потянув или толкнув противника в нужном направлении, вы можете вывести его из равновесия и тем самым заставить отпустить хват. Так, например, если противник сидит на вас верхом и пытается провести болевой прием на одну из ваших рук, а вы сцепили свои руки под его ягодицами, в наиболее опасный для вас момент подкиньте животом противника вверх и через свою голову. Он мгновенно отпустит все захваты и обопрется руками о ковер за вашей головой.

Если противник захватывает вашу прямую ногу на ущемление ахиллесова сухожилия, натяните носок захватываемой ноги как можно больше на себя (тыльное сгибание стопы) и зацепитесь им за спину противника.

Если противник захватывает вашу согнутую в колене ногу на ущемление ахиллесова сухожилия, сидя или лежа на вас, то

одновременно с выпрямлением ноги продвиньте насколько возможно, свое туловище по ковру головой вперед.

Защиты против болевых приемов уходами. Защиты уходами обеспечивают не только полную защиту от болевых приемов, которыми нападает противник в данное мгновение, но и полностью изменяет ход схватки, создавая самбисту условия для перехода к борьбе стоя или к нападению на противника болевыми приемами.

Основные уходы от болевых приемов осуществляются забеганием и вставанием на ноги.

Так, например, если противник проводит перегибание локтя при помощи плеча, туловища или ноги сверху, нужно, став на колени, сделать забегание в сторону его ног (рис. 12).

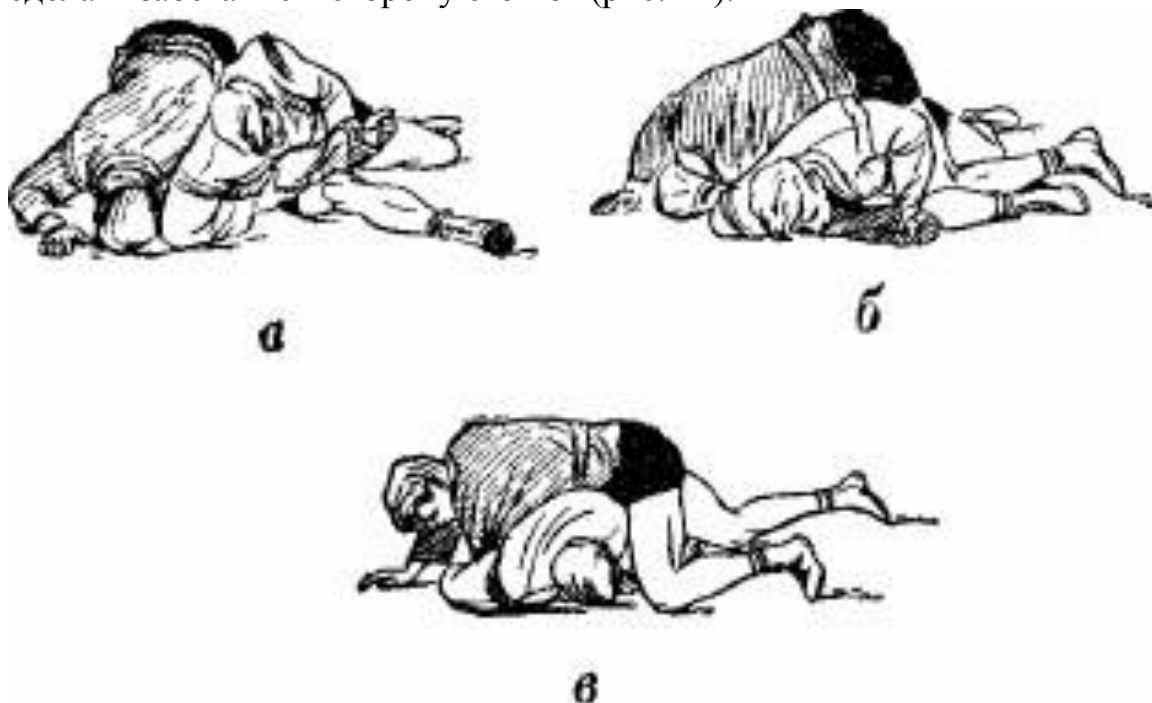


Рис. 12. Уход от перегибания локтя при помощи плеча сверху забеганием

Если противник проводит перегибание локтя захватом руки между ног, пододвиньте свои согнутые ноги к противнику, неожиданно став на мост, толкните его так, чтобы он лег на спину, и в темпе сделайте забегание в сторону его головы.

После забегания можно встать на ноги и перейти к проведению болевых приемов.

При проведении противником перегибания локтя при помощи ноги сверху нужно встать на ноги. Вставание на ноги можно облегчить, столкнув свободной рукой со своего паха ногу противника, нажимая плечом захваченной руки на противника и подтягивая к себе предплечье.

Если противник проводит ущемление ахиллесова сухожилия, нужно, сбросив со своего туловища его ногу или сняв его стопу со своего подколенного сгиба, подтянуть противника к себе, сгибая в колене атакованную ногу, и, захватив одежду на груди противника, встать на ноги.

Глава V

ВСТРЕЧНАЯ БОРЬБА

Цель встречной борьбы, добиваясь победы, перехватить у противника инициативу.

В сложных условиях схватки встречная борьба необходима для преодоления сопротивления противника, а также для целесообразного использования его неустойчивых и конструктивно невыгодных положений.

Во встречной борьбе используются различные методы ведения борьбы. Наиболее распространенными из них являются: вызовы выгодных для вас действий противника и метод внезапных нападений. Кроме того, широко применяется метод использования силы противника, вкладываемой в проводимые им приемы. Применяется также и метод отвлечения сил и внимания противника.

Во встречной борьбе расчеты на изматывание противника могут строиться в основном только на личной тренированности самбиста. Если у противника выносливость большая, чем у самбиста, метод изматывания к встречной борьбе не применим. Встречная борьба требует значительного напряжения всех способностей самбиста.

Для успешного ведения встречной борьбы особенно важно развивать быстроту ориентировки, храбрость, решительность, веру в себя и волю к победе. Необходимо также развивать быстроту, ловкость, гибкость, чувство равновесия и ориентировки в пространстве, выносливость. Большая сила в некоторых случаях встречной борьбы может сыграть

важную роль. Но вообще наличие такой силы для встречной борьбы необязательно, так как самбист может использовать силу противника, прибавляя к ней свои, точно рассчитанные усилия.

Техника у самбиста, идущего на встречную борьбу, должна быть хорошей. При встречной борьбе используются приемы после ответных захватов, приемы после защит, ответные приемы.

Приемы после ответных захватов являются наиболее легкими для выполнения, так как большая их часть не требует особо быстрой реакции или высокой техники. Затем в порядке возрастающей трудности идут приемы после защит. Ответные приемы, являясь наиболее трудными, требуют быстрой реакции и высокой техники.

1. ПРИЕМЫ ПОСЛЕ ОТВЕТНЫХ ЗАХВАТОВ

В ответ на каждый захват, произведенный противником, а также в ответ на его действия ногой, можно самому сделать ответный захват, который позволит провести ряд приемов.

Реализация ответных захватов основана главным образом на внезапности и должна быть мгновенной. Даже небольшая задержка может позволить противнику произвести нападение прежде, чем самбист успеет использовать ответный захват. Самое правильное — это вытренировать ответные захваты так, чтобы они получались рефлекторно и чтобы после них немедленно следовал прием. Следует учесть, что выбор «самого лучшего приема» при данном захвате требует времени, которое позволит противнику учесть все особенности захвата и сорвать этот «лучший прием» успешнее, чем любой другой, проведенный внезапно.

Приемы против обхвата шеи. Если противник обхватывает вашу шею, он непременно поворачивается к вам боком или даже спиной. В этом случае, сделав шаг по ходу поворота противника, обхватите двумя руками его туловище и, оторвав противника от ковра, проведите боковой бросок через грудь. Или, сделав шаг навстречу повороту противника, обхватите двумя руками его туловище сзади и, оторвав противника от ковра, проведите задний бросок через грудь. Или, сбив руку противника толчком в его локоть и поднырнув под нее, обхватите туловище противника сзади и проведите задний бросок через грудь.

Приемы против захватов одежды на груди. Если противник захватывает одежду на вашей груди скрестом, захватите его одежду на груди сверху его рук внутренним захватом, то есть правой рукой левый отворот, а левой рукой — правый. Оба отворота захватываются изнутри с ладонями, повернутыми наружу и так, чтобы оба мизинца были выше других пальцев. Сделав внутренний захват, проведите: если противник напирает, — бросок через бедро или переднюю подножку; если он тянет вас на себя, — зацеп изнутри.

Если противник захватывает одежду на вашей груди внутренним захватом, захватите тем же захватом одежду на груди противника, но выше его рук, и проведите бросок через бедро, переднюю подножку или зацеп изнутри (в зависимости от направления движения и усилия противника).

Приемы против захватов рукавов. Если противник захватывает ваши рукава под локтями, то захватите его рукава сверху плечевых частей его рук. С этим захватом проведите броски, соответствующие направлению движения и усилия противника. Если он напирает, проведите переднюю подсечку или бросок через голову. Если тянет на себя, проведите зацеп изнутри. Если заходит в сторону, сделайте боковую подсечку. Если противник захватывает ваши рукава сверху, захватите его рукава под локтями и проводите броски, соответствующие направлению его усилия и движения. Если противник напирает, проводите переднюю подсечку, если тянет на себя, осуществите бросок захватом двух ног, если заходит в сторону, сделайте боковую подсечку.

При этом же захвате противника и при его движении вперед можно одной рукой захватить его рукав под локтем просто, а другой рукав под локтем так, чтобы ладонь и большой палец захватывающей руки были направлены вверх. Сделав такой ответный захват, проводите бросок через бедро, подхват, подсад голенью или переднюю подножку.

Приемы против обхватов спины из-под руки. Противник обхватывает вашу спину из-под руки (с захватом пояса или одежды на спине, а иногда и без него). Обхватите шею противника той рукой, из-под которой противник производит захват, и проведите бросок через спину с захватом головы. Или, отжимая разноименным локтем изнутри руку противника, захватившую вашу спину, сделайте под нее нырок туловищем и головой и обхватите рукой его живот. С этим обхватом проведите заднюю подножку или отхват.

Против того же захвата можно обхватить двумя руками руку противника, захватившую ваш пояс на спине, и провести бросок через голову с упором голенью в живот.

Приемы против захватов одежды на спине через руку. Противник захватывает одежду или пояс на спине через вашу, например правую, руку для броска через грудь или для броска через спину с дальнейшим захватом головы.

Захватите правой рукой левую ногу противника снаружи, проведите переднюю подсечку или переворот с подсадом бедром снаружи. При том же захвате противника удобно проводить бросок захватом двух ног.

Прием против обхвата туловища сзади. Если противник обхватил ваше туловище сзади (для проведения броска через грудь или заднего переворота), быстро наклонив туловище вперед, захватите двумя руками из-под своих ног нижнюю часть голени впереди стоящей ноги противника. Вслед за этим, поднимая стопу захваченной ноги перед собой и вверх и надавливая на бедро этой ноги своими ягодицами, бросьте противника на спину.

Приемы против захвата одной ноги. Если противник захватывает вашу правую ногу снаружи за подколенный сгиб, упритесь подъемом этой ноги во внутреннюю часть левого бедра противника и захватите правой рукой пояс на его спине через плечо. Прижимаясь грудью к верхней части спины противника, проводите бросок через голову с подсадом голенью.

Если противник захватывает вашу ногу изнутри за подколенный сгиб, захватите пояс на его спине через плечо рукой, одноименной с захватываемой ногой, и проводите переднюю подножку или подхват захватываемой ногой под одноименную с ней ногу.

Приемы после ответных захватов атакующей ноги противника. При проведении противником бросков, в которых он ногами атакует ваши ноги, имеется возможность захватить атакующую ногу. Подняв захваченную ногу, нужно прижать ее к своему боку и напасть на противника, атакуя другую его ногу.

Так, например, если противник атакует вас передней подсечкой левой ногой, захватите правой рукой его левую ногу снаружи за подколенный сгиб. Если противник теряет равновесие назад, сделайте ему левой ногой заднюю подножку или отхват под правую ногу. Если противник

успел восстановить равновесие, отставив опорную ногу назад, атакуйте его левой ногой передней подсечкой. Наконец, если противнику удалось отставить свою правую ногу так далеко, что вы не можете ее достать передней подсечкой, проводите правой ногой переднюю подножку.

Если противник атакует вас правой ногой передней подножкой или подхватом, захватите правой рукой снаружи и снизу его правое бедро. Подняв захваченную ногу как можно выше, атакуйте своей левой ногой левую ногу противника задней коленной подсечкой.

Если противник атакует вас правой ногой задней подножкой или отхватом, захватите своей правой рукой занесенную для атаки правую ногу противника изнутри за подколенный сгиб. Подняв захваченную ногу как можно выше и прижав ее к своему боку, атакуйте левую ногу противника отхватом своей правой ногой.

2. ПРИЕМЫ ПОСЛЕ ЗАЩИТ

Наталкиваясь неоднократно на одну защиту, противник, каждый раз попадает в одно и то же положение. Заметив это, самбист должен заранее подготовить прием, рассчитанный на положение, которое противник принимает натолкнувшись на защиту.

Так можно перехватить у противника инициативу.

Приемы после защит основаны главным образом на неустойчивом равновесии противника, рассчитавшего свое усилие и движение на прием, но неожиданно натолкнувшегося на защиту.

Методы борьбы, которые могут быть использованы при проведении приемов после защит, разнообразны.

Во-первых, метод заманивания противника в ловушку, так как защиты, применяемые для того, чтобы поймать противника на определенный прием, являются своеобразными ловушками.

Во-вторых, метод изматывания противника, так как на защиту тратится меньше энергии, чем на нападение, противник будет гораздо быстрее расходовать свои силы.

В-третьих, метод внезапности. После сорвавшейся попытки провести прием противник, стараясь принять привычное для него устойчивое положение, ослабляет бдительность.

Ниже приведены примеры приемов после защит.

Приемы после остановки движения туловища противника. Если противник нападает на вас передней подножкой, броском через бедро, подхватом, подсадом голенью или броском через спину, то после остановки движения туловища противника упором ладонью в область его, например левого, тазобедренного сустава сделайте обеими руками сильный рывок в сторону его левой ноги, соединив этот рывок с большим выпадом правой ногой влево (рис. 13).

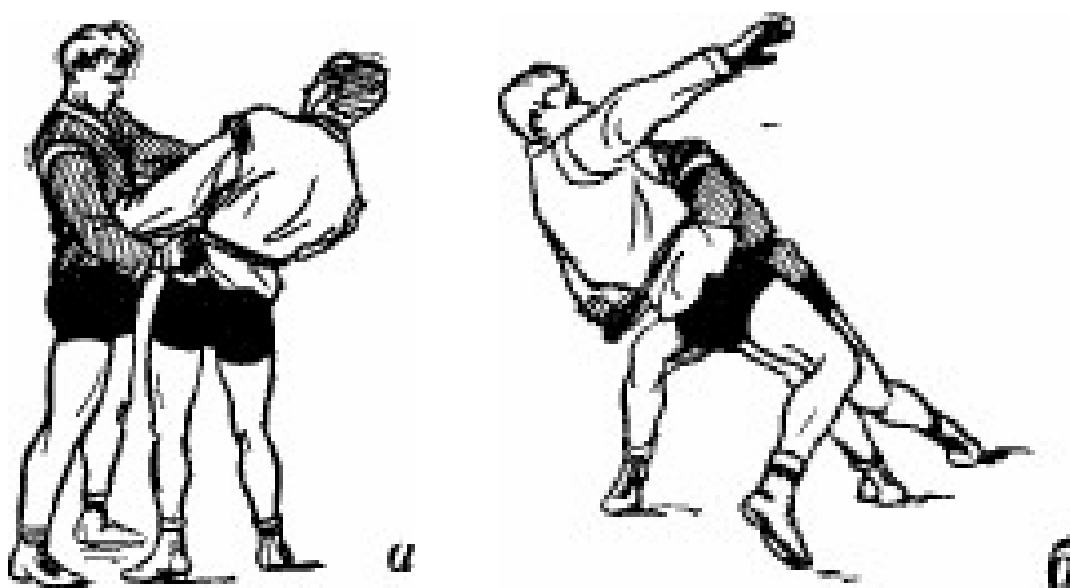


Рис. 13. Бросок рывком после остановки движения туловища противника, пытавшегося провести бросок через бедро

Если противник проводит бросок захватом двух ног или бросок с захватом одной ноги, а вы стоите в левой стойке, то после остановки движения туловища противника упором левой ладонью в область его правого плечевого сустава сильно надавите той же рукой на правую лопатку противника сверху вниз. Продолжая надавливать на лопатку, рывком отставьте левую ногу назад (даже если она уже захвачена) и правой рукой, захватив снизу одежду на левой подмышке противника, движением вверх и внутрь опрокиньте на его спину.

Приемы после остановки или отстранения атакующей конечности противника. Если противник для проведения какого-либо приема

пытается захватить вашу, например левую, ногу снаружи, то, отстранив левой рукой внутрь правую руку противника, правой рукой сделайте сильный рывок противника на себя–вниз и влево. Одновременно с этим отставьте назад захватываемую левую ногу, и противник упадет на четвереньки.

Если противник делает отхват или заднюю подножку правой ногой, то, остановив атакующую ногу противника своей правой рукой, захватите этой же рукой ее изнутри за подколенный сгиб и проводите заднюю подножку или отхват с захватом ноги изнутри (рис. 14).

Если противник пытается сделать бросок через голову с упором левой ногой в ваш живот, то, отстранив атакующую ногу противника своей левой рукой вправо, захватите левую стопу противника под свое

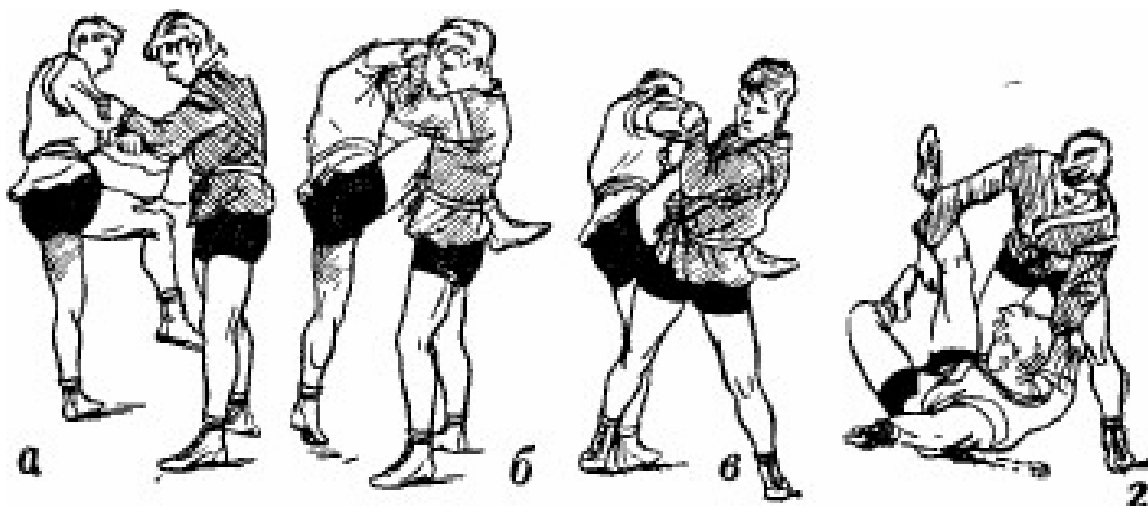


Рис. 14. Задняя подножка с захватом ноги изнутри после остановки атакующей ноги противника, пытавшегося провести захват

правое плечо и проведите ущемление ахиллесова сухожилия с упором левой стопой в правый подколенный сгиб.

Приемы после переставления атакуемой ноги. Если противник пытается сделать заднюю подножку или отхват, то, перешагнув правой ногой через атакующую ногу противника, поверните носок этой ноги внутрь и, поставив ее на ковер, сделайте левой ногой переднюю подсечку под правую ногу противника.

Если противник пытается сделать боковую подсечку левой ногой, перешагните атакуемой (правой) ногой через атакующую ногу

противника в сторону-кнаружи и, не ставя ее на ковер, сделайте ею боковую подсечку или боковую подножку под эту же ногу противника.

Если противник пытается сделать обвив правой ногой, перешагните атакуемой (левой) ногой через атакующую ногу противника вперед и вправо и сразу поставьте ее на переднюю подножку под левую ногу противника.

Если противник пытается сделать переднюю подножку или подхват правой ногой, перешагните атакуемой (правой) ногой через атакующую ногу противника вперед и, поставив ее на ковер между ног противника и носком к нему сядьте левой ягодицей возле ее пятки. Крепко сковывая правую руку противника под своей левой подмышкой, проведите бросок через грудь.

Приемы после нырков. Если противник при проведении броска через бедро, подхвата или передней подножки захватит левой рукой пояс на вашей спине из-под правой руки, то, сделав уход нырком под левую руку противника, проведите левой ногой заднюю подножку или отхват, а также боковой бросок через бедро, боковой переворот и боковой бросок через грудь. Для проведения задней подножки или отхвата нужно после нырка потянуть противника на себя. Для проведения бокового броска через бедро нужно после нырка одной рукой обхватить его туловище на уровне живота, другой рукой через свое плечо захватить одежду на плече противника и, глубоко подсев, провести бросок. Для проведения бокового броска через грудь нужно после нырка обхватить обеими руками туловище противника и провести бросок.

Приемы после защит при борьбе лежа. Если противник пытается захватить вас на удержание со стороны правого бока и вам удалось провести защиту упором правой голенью в его грудь, то, с быстрым поворотом всего туловища направо, накиньте левую ногу на правую руку противника и, захватив ее двумя руками, проводите перегибание локтя при помощи ноги сверху.

Если противник захватил вас на удержание со стороны правого бока, то, перекатив его через себя, станьте на колени и, отжимая левой рукой голову противника упором в его подбородок, закиньте к нему на шею свою левую ногу. Затем сядьте на левую ягодицу, закиньте на грудь противника правую ногу и проводите перегибание правого локтя захватом руки между ног (рис. 15).

Если противник захватил вас на удержание со стороны ног, то, перекатив его влево от себя, откиньтесь назад и лягте на левый бок. Одновременно с этим захватите под правую подмышку левую стопу противника и проведите ущемление ахиллесова сухожилия.

Если противник проводит ущемление вашего правого ахиллесова сухожилия левой рукой, то, подтянувшись за его одежду и встав на ноги, захватите двумя руками его правую руку. Затем, с поворотом направо, закиньте левую ногу на шею противника и, ложась на ковер, проведите перегибание локтя захватом руки между ног (рис. 16).

Если противник проводит удержание сбоку, перекатите его через себя и проведите удержание сбоку без захвата головы.

Если противник проводит удержание со стороны ног, перекатите противника в сторону и проведите удержание верхом.

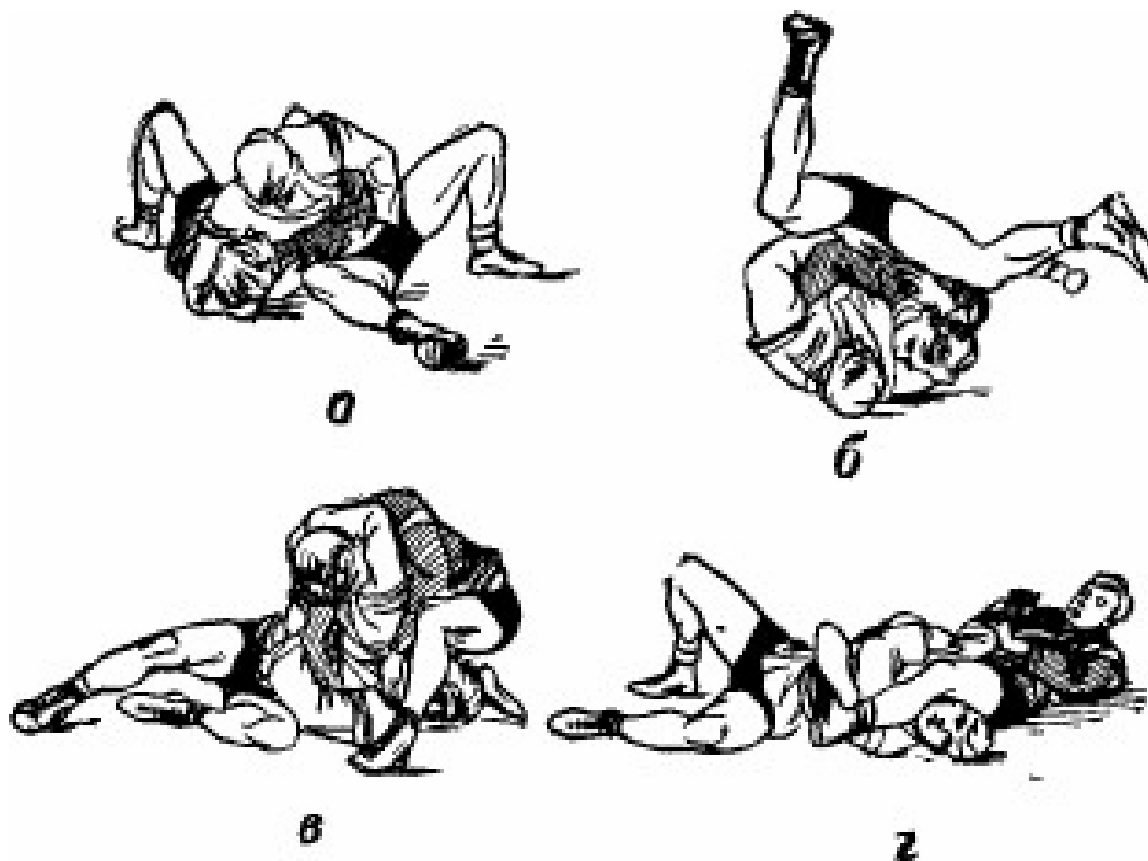


Рис. 15. Перегибание локтя захватом руки между ног после ухода из удержания сбоку перекатом

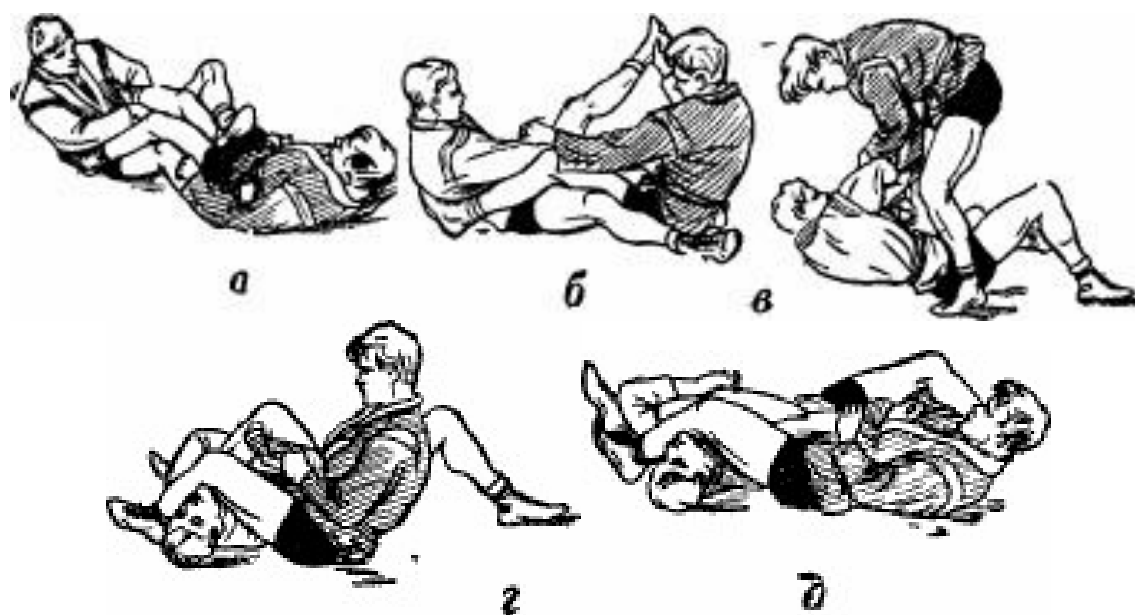


Рис. 16. Перегибание локтя захватом руки между ног после ухода от ущемления ахиллесова сухожилия

Если противник проводит удержание верхом, то, осуществив перекат противника, проведите удержание со стороны ног.

Если противник проводит удержание со стороны головы, то, осуществив перекат противника, проведите удержание со стороны головы без захвата рук.

3. ОТВЕТНЫЕ ПРИЕМЫ

Ответные приемы являются самыми сложными во встречной борьбе и проводятся в виде внезапного и непосредственного ответа приемом на прием, проводимый противником. Поэтому ответные приемы требуют быстроты реакции и значительной технической подготовленности.

При подборе ответных приемов каждый самбист должен учитывать не только приемы нападения своих противников, но и свой характер. Одним самбистам легче проводить ответные приемы, основанные на преодолении усилия противника, другим лучше удаются ответные приемы, основанные на использовании силы противника и его инерции.

Ответные приемы могут применяться посредством различных методов борьбы. Метод внезапности приходится использовать при всех

ответных приемах, так как, если противник будет ожидать вашего ответного действия, он может не дать вам его осуществить.

Чтобы поймать противника на ответный прием, нужно чтобы противник сделал соответствующее нападение. Если противник мало активен, его следует определенными действиями вызвать на проведение приема. Следовательно, в этих случаях нужно использовать метод вызовов.

Ответными приемами можно измотать противника. На самом деле, в каждый свой прием противник вкладывает значительное усилие. Затрачивая значительно меньше силы, самбист не только срывает замысел противника, но и заставляет его дополнительно расходовать энергию на восстановление устойчивого равновесия.

Некоторые приемы борьбы самбо, даже довольно сильно отличающиеся по конструкции один от другого, характеризуются тем, что, выполняя их, самбист всегда направляет усилия в одну сторону и примерно одинаково располагает тяжесть тела над площадью опоры.

Значит, против целой группы некоторых приемов можно использовать один и тот же ответный прием.

Преимущество таких стандартизированных ответных приемов очевидно. Во-первых, во время схватки несравненно легче подобрать прием против направления броска противника, чем против каждого его броска в отдельности. Это подтверждается тем, что в некоторых случаях самбисты, успешно проведя ответный прием, не могут четко определить, против какого именно приема они его делали. Во-вторых, у каждого самбиста хорошо вытренированный комплекс состоит примерно из 10–15 приемов, а нападать на него разные противники могут сотнями самых разнообразных приемов. Чтобы не увеличивать сильно комплекс хорошо вытренированных приемов, каждому самбисту удобно подготовить такие ответные приемы, каждый из которых можно было бы противопоставить возможно большему числу приемов нападения.

В приведенных ниже примерах ответных приемов против самых основных нападений на первый план выдвинуты стандартизированные ответные приемы, как самые важные для самбистов.

Ответные приемы выведением из равновесия против бросков с поворотом противника

Если противник проводит переднюю подножку, подхват или подсад голенью правой ногой, а также бросок через правое бедро, сделайте рывок влево–на себя и вниз, за площадь его опорной (левой) ноги. Одновременно левой ногой сделайте большой выпад влево–назад и, наклоняя туловище вперед, проведите «выстилание» противника всей спиной на ковер.

Ответные приемы против бросков вперед

Задняя подножка на пятке. Задняя подножка на пятке проводится против передней подножки, подхвата, броска через бедро и броска через спину с захватом головы. Если противник делает перечисленные приемы в правую сторону, например переднюю подножку правой ногой, упритесь левой ладонью в крестец противника и, присев на правой ноге, поставьте прямую левую ногу на пятку вплотную к ногам противника. Садясь левой ягодицей к своей правой пятке, с сильным поворотом туловища влево и рывком в ту же сторону правой рукой, бросьте противника на спину.

Бросок через грудь нырком. Бросок через грудь нырком проводится против броска через бедро и передней подножки.

Например, если противник проводит бросок через правое бедро, то, зажимая его правую руку под своей левой подмышкой, перепрыгните правой ногой через правую ногу противника и с поворотом туловища влево поставьте правую стопу спереди и между ног противника. В темп прыжку садитесь левой ягодицей к своей правой пятке и, продолжая поворот туловища налево, бросьте противника через грудь на всю спину.

Ответные приемы против бросков назад

Отхват. Отхват проводится против отхвата и задней подножки. Например, если противник проводит заднюю подножку правой ногой, сделайте своей правой ногой отхват атакующей вас ноги противника и, пересиливая его движение, подбросьте эту ногу вверх и назад. Рывком руками влево–вниз бросьте противника на спину к своему левому носку.

Подсад голенью с падением. Подсад голенью с падением проводится против задней подножки. Если противник проводит заднюю подножку правой ногой, перенесите свою левую ногу влево–назад и, пропуская ее между ног противника (скользя по ковру наружным краем стопы), упадите на левый бок. С сильным рывком руками и поворотом туловища налево, одновременно подсаживая правой голенью правую ногу противника вверх, бросьте противника на спину кувырком через его левое плечо.

Задняя подсечка с подсадом. Задняя подсечка с подсадом проводится против зацепа изнутри. Если противник проводит зацеп изнутри правой ногой, то, отжимая левым бедром его правое бедро внутрь и вверх, подсекайте левой стопой его левую ногу сзади в удобное для вас место, исходя из роста противника и длины ваших ног, и бросьте его влево на всю спину.

Задняя подножка. Задняя подножка проводится против передней подсечки. Если противник делает переднюю подсечку правой ногой под вашу левую ногу, перешагнув правой ногой через атаковую ногу противника, поставьте ее сзади ног противника и бросьте его на спину рывком вправо–вниз (рис. 17).

Ответные приемы против бросков в сторону. Передняя подножка с колена. Передняя подножка с колена проводится против боковой подсечки. Если противник делает вам боковую подсечку под правую ногу, то с поворотом налево–кругом прыгните на свое левое колено, а правую ногу поставьте перед правой ногой противника. Сильным рывком влево–вниз бросьте противника на спину к своему левому колену.

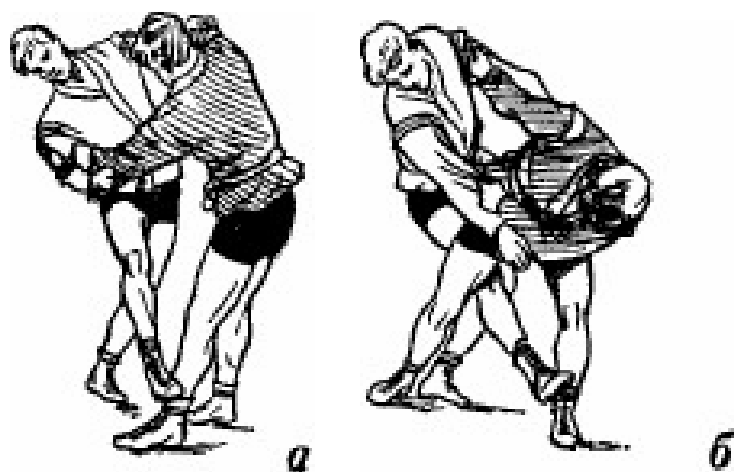


Рис. 17. Задняя подножка против передней подсечки

Удержания против болевых приемов. Удержания против болевых приемов проводятся в тех случаях, когда противник находится под вами. Если противник, которого вы захватили на удержание со стороны его левого бока, закинул правую ногу вам на шею и начал ею отжимать вашу голову, то, чтобы противнику не удалось провести задуманное им перегибание вашего локтя, захватите правую стопу противника под свое правое плечо и, пригнув захваченную ногу к его голове, проведите удержание сбоку с этим своеобразным захватом.

Болевые приемы против болевых приемов. Во время атаки противника болевыми приемами имеются большие возможности провести ему самому ряд болевых приемов. Если противник захватил вашу правую руку между своих ног и пытается провести перегибание локтя, захватите под свое левое плечо стопу противника той ноги, которая лежит у него сверху, и, надавливая на нее вниз, произведите ущемление ее ахиллесова сухожилия, придавливая его к нижней трети большеберцовой кости, лежащей под ним другой ноги противника. При том же нападении противника пододвиньте левой рукой обе стопы противника к своим ногам и переместите свои ягодицы немного влево. Неожиданно закиньте свою левую голень на стопу противника той ноги, которая лежит у него сверху. Надавливая голенью и левой рукой на стопу противника вниз, произведите, как и в предыдущем примере, ущемление ее ахиллесова сухожилия.

Если противник захватил вашу ногу на ущемление ахиллесова сухожилия, то, в свою очередь, захватите его стопу, лежащую у вас на груди, под мышку и проведите ущемление ахиллесова сухожилия.

Глава VI

РАЗВЕДКА

Цель разведки: установить, каковы качества противника, определить, насколько хорошо владеет он техникой самбо, выяснить степень его тренированности, узнать его намерения.

Различают разведку предварительную и разведку во время схватки.

В предварительной разведке самбист изучает качества противника, выясняет степень его тренированности и в некоторых случаях объем его знания техники самбо.

В разведке во время схватки самбист уточняет данные, добытые в предварительной разведке, изучает, как противник реагирует на его основные движения, стремится раскрыть замыслы противника. Разведка во время схватки будет изложена отдельно для борьбы стоя и борьбы лежа.

Для проведения разведки самбисту необходимо хорошо ориентироваться, быть бдительным, полностью отобилизовывать свое внимание и память.

Из морально–волевых качеств для разведки важны храбрость и решительность. Эти качества должны сочетаться с осторожностью и сдержанностью.

Из физических качеств необходимы быстрота, равновесие и ловкость. Требования к выносливости и силе самбиста незначительны.

Данные, полученные от предварительной разведки и разведки во время схватки, должны быть скрыты от противника. Если этого сделать не удастся, то труд, затраченный на разведку, пропадет даром. Более того, зная, что известно самбисту, противник может организовать западню. Поэтому при проведении разведки необходимо постоянно маскировать свои действия и скрывать добытые сведения.

I. ПРЕДВАРИТЕЛЬНАЯ РАЗВЕДКА

Предварительная разведка начинается задолго до схватки с противником. Заблаговременно следует узнать как можно больше о противнике и его особенностях. Этому может помочь знание возраста противника, его образования, служебного положения и общественной деятельности.

Чем больше возраст противника и выше его образование, тем больше противник понимает общую ситуацию и, следовательно, имеет большую возможность находить правильные решения.

Служебное положение и общественная деятельность, связанные с военной, организаторской, педагогической или творческой работой, способствуют тренировке боевого мышления.

О морально–волевых качествах противника многое можно узнать из его биографических данных. Неуклонное следование к поставленной цели, преодоление всех возникающих на пути трудностей показывают наличие воли к победе и упорства. Наоборот, частая перемена деятельности, изучение многих видов спорта или специальностей без достижения в них сколько–нибудь значительных результатов — признак слабой воли и отсутствия трудолюбия.

Многое о физических качествах противника можно узнать из его внешнего вида, по его фотографии в обнаженном виде или по его антропометрическим данным. У противника худощавого и высокого (в своей весовой категории) большой процент веса падает на пассивный аппарат — кости. Кроме того, его мышцы, идущие от туловища, принуждены двигать длинные конечности. Такие противники в подавляющем большинстве случаев сравнительно медленно двигаются и физически довольно слабы. Противники, имеющие в данном весе маленький рост, обычно очень сильны и часто бывают быстрыми. Но движения низкорослых противников иногда бывают скованными (из–за большой мышечной массы). Они успешно бросают своих противников, но и сами легко попадают на броски.

Противники, имеющие жировые отложения, иногда бывают очень сильными, но всегда недостаточно быстрыми и выносливыми, особенно во второй половине схватки.

Противники с коротким туловищем и длинными ногами иногда отличаются плохой выносливостью. Это объясняется тем, что при прочих равных условиях у таких противников сравнительно маленькие легкие. Однако следует помнить, что выносливость противника в основном зависит от его тренированности.

При прочих равных условиях наиболее опасен противник, обладающий средним ростом, хорошо оформленной мускулатурой, без наслоения на ней жировой клетчатки, имеющий длинное туловище с большой грудной клеткой, ноги с хорошо развитыми бедрами и среднего объема икрами. Такой противник обычно обладает большой быстротой, выносливостью и может быть сильным как в обороне, так и в нападении.

Чтобы узнать, насколько хорошо владеет противник техникой самбо и как он тренирован, нужно прочитать все имеющиеся описания его схваток и посмотреть, как он борется на тренировках и на

соревнованиях. В первую очередь следует выяснить, какими бросками владеет противник вперед, назад и в стороны. Если противник упорно стремится проводить броски в одном направлении, тогда как самбист движется и сосредотачивает свои усилия в другом, значит, противник не владеет вытренированными бросками соответствующего направления. Если противник, борясь с низким самбистом, проводит броски, которые удобно применять в борьбе с высоким (и наоборот), значит, он не владеет приемами, соответствующими телосложению самбиста.

Запомнив броски, которыми владеет противник, нужно заметить, в какую сторону (влево или вправо) он их делает. Обычно бросок удается провести или только в одну сторону, или в одну сторону сильно, а другую слабо. Самбист, хорошо выполняющий броски в обе стороны, — отлично владеет техникой.

Затем надо выяснить, какими захватами и подходами к броску пользуется противник. Если противник один и тот же бросок проводит с разными захватами и подходами, значит, он владеет значительным объемом техники, и, наоборот, стандартный захват и подход к вытренированному броску выявляют примитивную технику.

Нужно выяснить, использует ли противник выгодные положения для проведения своих вытренированных бросков и насколько он быстро реагирует на появление этих положений. Если такие положения отсутствуют, надо выявить, выжидает противник их появления или применяет подготовки к броскам. Следует отметить, какие подготовки к каким броскам применяются, нет ли к одному броску разных подготовок. Противник, только лишь выжидающий благоприятных положений, обладает примитивной техникой. Противник, употребляющий подготовки к броскам и быстро реагирующий на складывающиеся в схватке благоприятные положения, — опытен и владеет высокой техникой.

Если противник при каждом даже неудачном броске устремляется к борьбе лежа, во всех случаях стремится «накрыть» самбиста, проводящего бросок с падением, значит, он стремится к борьбе лежа. Наоборот, если противник при возможности «накрыть» отпускает самбиста, после проведенного удержания не переходит к болевому приему, а возвращается в стойку, значит, противник избегает борьбы лежа.

В день проведения соревнования можно получить о противнике дополнительные сведения. Надо понаблюдать за противником во время

взвешивания. Точный вес противника говорит (кроме случайных совпадений) о его опытности.

Если противник долго подгоняет вес во время самого взвешивания, он значительно теряет свою выносливость, силу и быстроту движений. Если противник во время соревнования много времени следит за происходящими схватками и особенно если он «болеет» за своих товарищей, он сильно утомляет свою нервную систему, внимание его слабеет и движения становятся вялыми.

Непосредственно перед схваткой надо посмотреть, как противник делает разминку. Если она большая, то противник может начать схватку очень энергично. Наоборот, если противник делает маленькую разминку, либо вовсе не разминается, значит, он не уверен в своей выносливости и, наверное, будет первые две–три минуты схватки выжидать, экономить энергию. Следует посмотреть, какие движения выполняет во время разминки противник: он может в одиночных упражнениях проделать приемы, которые потом станет проводить в схватке.

Если при выходе на ковер противник смотрит по сторонам или что–нибудь разглядывает, он рассеивается и внимание его ослабляется. Наоборот, если противник собран и ни на что, кроме предстоящей схватки, не обращает внимания, значит, в борьбе он будет очень внимательным.

Для маскировки сведений, добытых во время предварительной разведки, самбисту следует сделать вид, что он совершенно не интересуется противником.

2. РАЗВЕДКА ВО ВРЕМЯ БОРЬБЫ СТОЯ

Разведку, как правило, надо проводить в начале схватки, чтобы успеть реализовать полученные в ней сведения. Однако в ходе схватки для получения недостающих сведений о противнике или уточнения имеющихся иногда бывает целесообразно проводить дополнительную разведку.

Как известно, схватка начинается со свистка судьи на ковре. Борцы сближаются,жимают друг другу руку, проходят два шага вперед, делают поворот через левое плечо и начинают борьбу.

От начала схватки до начала борьбы разведку нужно вести наблюдением. Медленное сближение для рукопожатия означает сомнение противника, неуверенность его в своих замыслах или просто отсутствие их. Однако так сближаться может и опытный противник, маскирующий свое намерение сделать внезапное нападение. Порывистое сближение для рукопожатия означает желание скорее начать схватку. Чаще всего это делается для того, чтобы избавиться от волнения. Но иногда такое сближение показывает то, что противник считает самбиста очень слабым и хочет как можно быстрее с ним разделаться. Чересчур вежливое рукопожатие говорит о том, что противник желает усыпить бдительность и неожиданно напасть или поймать в ловушку.

Старание противника в рукопожатие вложить максимум силы говорит о том, что он боится показаться слабым и хочет, чтобы его считали сильным.

Если в самом начале схватки противник пытается как можно скорее захватить ваши рукава, значит, он боится неожиданных атак.

Если противник в начале схватки стремится остаться на дистанции вне захвата, он опасается ваших захватов и собирается навязать свои. Вероятнее всего, он собирается атаковать ваши ноги.

Проведя наблюдение, нужно начать разведку действием. Прежде всего нужно выяснить общие положения: какое направление усилия и движения желательно противнику, какие дистанции желательны противнику и каких он избегает, какие ваши стойки желательны противнику и какие стойки у него самого более тренированы.

Затем следует получить частные сведения, например, как противник реагирует на те или другие подготовки к броскам, как он реагирует на захваты ног или на проводимые вами броски и болевые приемы, подготавливаемые непосредственно из стойки.

Какое направление усилия и движения самбиста желательно противнику? Чтобы определить желательное противнику направление вашего движения и усилия, можно действовать двумя способами.

Во-первых, стать совершенно ровно и предоставить противнику инициативу. Он тут же покажет, к чему стремиться, начав тянуть вас, или напирать на вас, или заходить вокруг вас.

Во-вторых, можно попробовать слегка напирать на противника. Если он будет отступать и становиться спиной к краю ковра, значит, направление вашего усилия его не устраивает, так как при такой ситуации он не сможет провести ни одного полноценного броска вперед. Если же противник начнет оказывать вам сопротивление в напоре и будет поворачиваться спиной к центру ковра, значит, направление вашего усилия ему подходит и он собирается сделать бросок вперед.

Можно попробовать тянуть противника. Если в этом случае он будет идти за вами и позволит вам подойти спиной к краю ковра, значит, ваше движение ему не нравится и он не собирается проводить бросок назад. Если же противник начнет сдерживать вашу тягу и поворачивать вас спиной к центру ковра, значит, ему подходит направление вашего усилия и он намеревается сделать бросок назад.

Можно также попробовать сделать движение вправо или влево вокруг противника. Если противнику будет желательно направление вашего движения, он ему подчинится, если же не желательно, он окажет ему сопротивление и станет навязывать какое-то другое движение.

Какие дистанции для противника желательны? Чтобы узнать, какие дистанции желательны противнику и какие он считает для себя опасными, нужно стать в стойку, самую тренированную и удобную для быстрых передвижений.

Лучше всего разведку начинать с дистанции вне захвата и внимательно наблюдать за тем, к каким захватам стремится противник. Освобождаясь от захватов и переходя к дистанции вне захвата, следите: будет противник возобновлять прежний захват или начнет добиваться нового. По упорству противника добиться определенного захвата можно определить, насколько он для него ценен, а следовательно, насколько ему желательна та дистанция, к которой принадлежит данный захват.

Если противник из дистанции вне захвата сразу устремляется к ближней дистанции или стремится захватить ваши ноги, значит, ему желательна именно ближняя дистанция. Разведку дистанций нужно считать законченной.

Если противник упорно старается захватить одежду на ваших руках и, следовательно, добиться дальней дистанции, нужно принять ее и продолжить изучение противника. Возможно, что и противнику дальняя

дистанция нужна из осторожности и он желает изучить вас постепенно. Но, может быть, противнику именно эта дистанция и является наиболее желательной. Для проверки, стоя на дальней дистанции, освободите от захвата противника одну из своих рук и захватите ею одежду на туловище. Если противник этот захват допустит и примет осторожную и выжидательную позицию, значит, он и на средней дистанции чувствует себя уверенно и хочет изучить вас дальше. Тогда необходимо выяснить, как будет вести себя противник при захвате одежды на его туловище сзади. Для этого нужно одной рукой потянуть противника за пояс поближе к себе, другой рукой захватить из-под его руки пояс на спине и руку, подтягивавшую противника, перенести на захват разноименного рукава. Если противник допустит и этот захват, будьте осторожны и ждите встречного нападения или ответного приема на ваше нападение. Общее правило: если противник боится ближней дистанции, он приложит все силы, чтобы не допустить вас до нее, и если вы все же прорветесь, он тут же постарается вырваться из захвата. Наоборот, если противник сам добивается коротких дистанций, он при ваших попытках сблизиться с ним будет переходить в нападение.

Какие стойки самбиста желательны противнику? Для выяснения, какие ваши стойки желательны противнику, нужно по очереди становиться во все стойки, в которых вы можете оказаться во время борьбы, и внимательно следить за реакцией противника на каждую из них. Когда вы станете в стойку, желательную противнику, он начнет торопиться исполнить свои замыслы и постарается скорее сделать прочный захват.

Какие стойки у противника более тренированы? Как только противник будет становиться в новую стойку, делайте те несколько сильных и неожиданных рывков в разные стороны, стараясь вывести противника из равновесия. Если стойка, в которой находится противник, прочная и он уверен в ней, то менять ее он не станет. Наоборот, если в данной стойке противник не уверен, он сейчас же сменит ее на привычную.

Проводя разведку дистанций и стоек, необходимо для собственной безопасности возможно меньше мгновений оставаться в одном и том же положении по отношению к противнику, чтобы он не успел сообразить, как на вас напасть.

Для маскировки полученных сведений о стойках и дистанциях достаточно не показывать противнику, что вы что-то поняли. Сделайте вид, что вы все время пробуете найти подходящий подход для ваших

приемов, но что найти его вам еще не удалось и что поиски ваши будут продолжаться. Это успокоит противника, и он будет думать, что вы о нем еще ничего определенного не знаете.

Проверочные подготовки к броскам. Посредством проверочных подготовок к броскам можно довольно точно установить, как следует проводить данную подготовку для выполнения намеченного броска, каким производным нужно заменить намечавшийся бросок.

Чтобы в дальнейшем использовать сведения, полученные от проверочной подготовки, нужно запомнить: какие и с каким напряжением проделываете вы свои движения, как располагаются после проведения проверочной подготовки ноги и туловище противника, как держит он руки и каково его мышечное напряжение.

Для облегчения запоминания рекомендуется во время проведения проверочной подготовки ярко представить себе тот бросок, который вы думаете применить в дальнейшем. При этом бывает нетрудно определить, можно ли провести данный бросок в положении, которое занял противник в результате осуществленной вами проверочной подготовки.

Если применение задуманного броска невозможно, запомните защитную позу, принятую противником, и подыщите соответствующий производный бросок.

Чтобы проверочная подготовка не показала противнику, какое нападение вы готовите, и чтобы противник сознательно не изменил своей реакции на последующую, уже не проверочную, а настоящую подготовку для нападения основным или производным броском, нужно заставить противника принять проверочную подготовку за одно из обычных обманных движений. Достигается это проведением перед проверочной подготовкой и после нее ряда быстрых, но безопасных, перемещений по ковру и нескольких пугающих противника обманных движений, а также сменами захватов.

Если проведенная вами разведка показывает, что условия для нападения на противника имеются, то проводить разведку далее не следует, так как ваша память и без того загружена большим количеством деталей. В этом случае нужно переходить к нападению, используя полученные от разведки сведения.

Если же разведка показала, что условий для нападения еще нет, следует перейти к следующей проверочной подготовке.

Такие разведки, при хорошей их маскировке, можно проводить на протяжении всей схватки, чередуя их с нападениями и защитами от нападений противника.

Ниже приведены примеры проверочных подготовок, по примеру которых каждый самбист может выработать свои подготовки.

Если при проведении проверочного сбивания на один или оба носка противник перенесет тяжесть тела на один или оба носка и отделит хотя бы немного пятки от ковра, проводить основной бросок можно. Но если противник сделает отталкивающее движение руками, резко подогнет колени и отнесет свой таз в направлении, прямо противоположном вашему рывку, проводить основной бросок нельзя. В этом случае нужно либо проводить броски, производные от данной подготовки, либо переходить к дальнейшей разведке.

Если при проведении проверочного сбивания на одну или обе пятки носки противника приподнимутся, проводить основной бросок можно. Если же противник отведет таз назад, а плечи наклонит вперед и руками станет отжимать вас от себя, проводить основной бросок нельзя.

Если при проведении проверочного освобождения от веса впереди стоящей ноги вес противника переместится на стоящую сзади ногу и его впереди стоящая нога освободится от веса, следует проводить основной бросок. Если же противник отведет таз в сторону стоящей сзади ноги, а плечи наклонит вперед и будет отжимать вас руками от себя, проводить основной бросок нельзя.

Если при проверочном заведении противник вместе со своим туловищем перемещает вперед и ногу, можно уверенно проводить задуманный бросок. Если же противник за вашим рывком тянется одним туловищем и не спешит переставлять ногу вперед, он имеет возможность при проведении вами подножек, зацепов и подсечек перешагивать через атаковую ногу. При таком поведении противника проводить задуманный бросок нельзя.

Если при проведении проверочного заведения до скрещения ног ноги противника скрестятся или даже станут на одну линию, можно уверенно проводить задуманный бросок. Если же противник будет сопротивляться расширением своей стойки до таких пределов, что его

ноги будут стоять шире, чем ваши захваты руками, проводить задуманные броски нельзя.

Если при проведении проверочного осаживания на одну или обе ноги противник хотя бы немного согнет одну или обе ноги, можно проводить задуманный бросок. Если при проверочном вызове нажима противник ответит на него напором на вас или при проведении вызова тяги на себя противник ответит также тягой, проводить задуманные броски можно.

П р и м е ч а н и е. Если разведка показывает, что проводить задуманный бросок нельзя, нужно либо проводить броски, производные от данной подготовки, либо переходить к дальнейшей разведке.

Проверочные захваты ноги. Если при осуществлении проверочных захватов ноги удалось удачно захватить ногу, нужно немедленно это использовать, проводя один из бросков с захватом ноги. Если же противник успевает защититься от захвата ноги, следует запомнить его позу, характер защиты и использовать это для проведения производных приемов.

Разведка бросками. Каждый бросок, проводимый самбистом, может быть использован не только для приобретения того или иного преимущества над противником, но также с целью разведки. Для этого все броски, проведенные самбистом, должны быть тщательно проанализированы.

Если бросок проведен удачно, то через некоторое время нужно создать такое же, как при проведении первого броска, исходное положение и повторить его.

Если бросок был не полностью удачным, нужно найти причины этого и, тщательно обдумав, как улучшить проведение броска, выполнить его вновь, внося соответствующие поправки в свои движения.

Если какой-либо бросок совсем не вышел, нужно найти причину его провала. Почти всегда прием срывается из-за четкого применения противником защиты. Разобравшись, что это за защита, нужно составить специальную комбинацию из двух бросков. В этой комбинации первым должен быть бросок, который сорвался в прошлый раз, а вторым — бросок, основанный на использовании защитной позы

и усилий противника, применяемых им в уже известной защите от первого броска. Составив комбинацию, надо выбрать для ее проведения такой же момент, как для атаки в прошлый раз неудавшимся броском.

Проведя удачно тот или иной бросок, следует немедленно отвлечь внимание противника несколькими одинаковыми нападениями в противоположном направлении. Эти нападения не дадут противнику возможности проанализировать допущенные им ошибки и опасный для него бросок.

Если после неудачного броска решено провести комбинацию, следует некоторое время не нападать на противника, давая ему возможность проанализировать случившееся и уверовать в свою защиту. Лучше всего не делать никаких промежуточных нападений между неудавшимся броском и комбинацией, начинающейся с данного броска.

П р и м е ч а н и е. Если разведка показывает, что проводить задуманный бросок нельзя, нужно либо проводить броски, производные от данного, либо переходить к дальнейшей разведке.

Разведка болевыми приемами, подготавливаемыми непосредственно из стойки. Принцип проведения разведки болевыми приемами, подготавливаемыми непосредственно из стойки, тот же, что при разведке бросками. Так, например, при неудачной атаке, спасая от болевого приема атакованную руку, противник будет пытаться встать на ноги и оторвать самбиста от ковра, чтобы вызвать свисток судьи на ковре и перейти к борьбе стоя. Запомнив при первой неудавшейся атаке положение ног противника, во второй раз можно уверенно их захватывать для сбрасывания противника на ковер и проведения болевых приемов на его ногах.

3. РАЗВЕДКА ВО ВРЕМЯ БОРЬБЫ ЛЕЖА

Как правило, схватка начинается с борьбы стоя, следовательно, изучение качеств противника в основном бывает закончено до начала борьбы лежа. Выше было изложено, как определить качества противника, как узнать, стремится ли он к борьбе лежа. К сказанному нужно добавить, что противник высокого роста особенно опасен, борясь лежа сверху. Противник, обладающий большой гибкостью, сможет легко освободиться от болевых приемов, а его атаки болевыми приемами будут отличаться неожиданностью.

При борьбе непосредственно лежа самбист должен в первую очередь выяснить, как владеет противник техникой борьбы лежа, какие приемы им хорошо вытренированы и где его слабые места. Все это можно узнать посредством наблюдения и специальных разведочных мероприятий.

Разведка наблюдением во время борьбы лежа. Противник, хорошо владеющий приемами борьбы лежа, оказавшись над вами, немедленно переходит к атакам болевыми приемами и только в тех случаях, когда они не получаются, переходит к проведению удержаний; находясь под вами, все-таки атакует вас болевыми приемами; при захвате его ног старается тут же захватить и ваши ноги; переходит от одного болевого приема к другому (делает комбинации из болевых приемов).

Противник, слабо владеющий приемами борьбы лежа, находясь под вами, пытается только вырваться и не атакует вас болевыми приемами; находясь над вами, с самого начала старается захватить вас на удержание; при захвате его ног начинает хватать вас за рукава, одежду на груди или же старается подняться совсем в стойку.

Упорные попытки противника выпрямить вашу руку в локтевом суставе означают, что он плохо владеет приемами выкручивания плечевого сустава.

Упорные попытки противника согнуть вашу руку в локтевом суставе означают, что он плохо владеет перегибаниями локтевого сустава.

Следует учитывать, что овладение приемами борьбы лежа продолжается дольше, чем овладение приемами борьбы стоя. Поэтому, чем меньше стаж самбиста, тем больше отстает у него техника борьбы лежа от техники борьбы стоя.

Разведка действием во время борьбы лежа. Если вам желательно узнать, хорошо ли противник владеет тем или иным болевым приемом, то, подставляя для его атаки свою конечность, приготовьте на случай опасности отступление. Например, находясь сверху и между ног противника, с целью разведки вытяните свою правую руку к его груди и приготовьте отступление: в то мгновение, как противник будет накидывать свою левую ногу на вашу правую руку для проведения перегибания локтя при помощи ноги сверху, подтяните захватываемую руку к себе, и прием у противника не выйдет.

Для того, чтобы узнать слабые места противника, сделайте любой, ни к чему не ведущий, но удобный для вас, захват его ноги или руки. Если на захватываемой конечности противника можно легко провести болевой прием, то противник приложит все усилия, чтобы при помощи других конечностей ее освободить или усилить. Если же на эту конечность противник надеется, то, не обращая внимания на ваш, непосредственно ему не угрожающий, захват, противник будет стремиться к осуществлению своих планов.

Необходимо помнить, что противник не должен знать, какие сведения вам известны.

Глава VII

МАСКИРОВКА

Если в разведке самбист стремится узнать противника и раскрыть его замыслы, то в маскировке он старается скрыть свои возможности и намерения или исказить их определенным образом в глазах противника.

Маскируясь, самбист ставит перед собой следующие задачи: во-первых, усыпить бдительность противника, скрыв свои истинные силы, или вызвать у него преувеличенное представление о своих силах; во-вторых, скрыть свои замыслы и отвлечь внимание противника от подготавливаемого нападения.

Маскировка осуществляется методом психологического воздействия на противника и методом отвлечения его внимания.

Противник посредством разведки старается получить о самбисте возможно более точные сведения. Учтя слабые стороны самбиста, противник нападает на них. Узнав сильные стороны самбиста, противник избегает или обходит их. Замыслы самбиста, раскрытые противником, не только неосуществимы, но даже опасны, так как противник может устроить ловушку. Поэтому маскировка в той или другой степени необходима при проведении всех тактических замыслов.

Самбист может маскировать степень развития и состояние своих качеств, свои чувства и настроения, технику и тренированность, свои замыслы, тактику их выполнения.

Способы маскировки разнообразны. Зависят они от способностей и опытности самбиста.

1. МАСКИРОВКА СТЕПЕНИ РАЗВИТИЯ КАЧЕСТВ, ИХ СОСТОЯНИЯ (ЗНАНИЯ ТАКТИКИ)

Маскировать знание тактики, свои морально-волевые и физические качества самбист может двумя путями: во-первых, скрывая или преуменьшая в глазах противника степень развития и состояния своих качеств, во-вторых, приумножая в глазах противника некоторые из своих качеств.

Скрытие (или приуменьшение) своих качеств вызывает у противника опрометчивые решения и ослабление бдительности. Кроме того, считая самбиста слабым, противник ослабляет волю к полной мобилизации своих сил.

Приумножение некоторых своих качеств вызывает у противника перестраховку и вместе с ней излишний расход сил, а также чрезмерную осторожность, ведущую к нерешительности, а иногда и к добровольной уступке (им) инициативы.

Знание тактики, морально-волевые и физические качества самбиста в борьбе проявляются в тесном единстве. Однако маскировку каждого из этих качеств и знания лучше разобрать отдельно.

Маскировка знания тактики. Самбист, хорошо понимающий обстановку, быстро реагирующий и изобретательный, считается опасным. Борясь с таким самбистом, противник держится настороженно, ожидая для себя от каждого его движения каких-то подвохов. Такое напряженное состояние противника выматывает его силы и сковывает инициативу.

Самбист, медленно реагирующий, неизобретательный и плохо разбирающийся в обстановке, считается неопасным. Борясь с такими самбистами, противники часто держатся спокойно, не затрачивая лишних сил на обострение внимания. Такое состояние противника снижает мобилизованность его сил, уменьшает его бдительность и позволяет завлечь его в ловушку.

Маскировка позволяет самбисту прикинуться простоватым, плохо ориентирующимся в схватке и не имеющим четких замыслов или,

наоборот, принять вид все понимающего самбиста, имеющего интересные замыслы, но... скрывающего их.

Если вы хотите казаться простоватым и не имеющим замыслов самбистом, нужно ясный и сосредоточенный взгляд заменить тусклым взглядом, действовать столь однообразно, чтобы у противника создалось о вас впечатление как о самбисте, совершенно лишенном изобретательности, крепко держать захват, делая вид, что вы пытаетесь только одной силой остановить атаки противника.

Замаскировать свои слабые знания тактики и неумение ориентироваться в схватке сложнее. Для этого нужно придавать своему лицу многозначительное выражение и изредка, в ответ на предпринимаемые противником действия, хитро улыбаться, отводить взгляд в сторону, делая вид, что вам что-то очень важное нужно скрыть от противника, при удачных атаках противника делать вид, что все идет по плану, что действия противника вас устраивают и что вскоре случится то, что полностью оправдает ваши временные потери.

Маскировка морально–волевых качеств. Самбист, обладающий сильной волей, настойчивостью и решительностью, считается очень опасным. Против него обычно действуют осторожно и часто боятся его. Осторожные и трусливые действия противника связывают его инициативу, воля его слабеет, и это облегчает победу над ним.

Самбист слабовольный и трусливый производит жалкое впечатление, и против него противник часто действует хотя и решительно, но неосмотрительно. У противников, борющихся против таких самбистов, вскоре после начала схватки появляется чрезмерная уверенность в своем успехе, из-за чего у них снижается бдительность, уменьшается мобилизованность сил.

Для маскировки твердой воли и храбрости нужно придерживаться оборонительной тактики и при нападениях противника отступать, втягивать голову в плечи и прищуривать глаза.

Значительно труднее замаскировать слабую волю и отсутствие храбрости. Храбрость в некоторой степени подменяют отчаянными действиями. Твердую волю и настойчивость изображают настойчивым повторением одного и того же стереотипного действия.

Маскировка физических качеств. Физические качества самбиста: сила, быстрота, ловкость и выносливость по-разному воздействуют на

его противников. Поэтому, согласно общему плану схватки, самбист может выпячивать или скрывать то или иное свое качество.

Самбист, обладающий большой физической силой, вызывает у некоторых противников страх и чувство неуверенности в своих силах. Это состояние заставляет таких противников быть мало инициативными и нерешительными. С другой стороны, слабый самбист зачастую вызывает к себе пренебрежительное отношение, его противник не полностью от мобилизовывает свои силы, снижает бдительность.

Чтобы замаскировать свою силу и выглядеть слабым, нужно придерживаться дальней и средней дистанции и не пускать противника на сближение, держать тело возможно более расслабленным и уступать любым движениям противника.

Значительно труднее, будучи слабым, представиться своему противнику сильным. Для этого, будучи убежденным, что противник не хочет идти на сближение, нужно сделать вид, что вы добиваетесь ближней дистанции, делать резкие рывки, вкладывая в них всю свою силу и вес. Рывки нужно делать за шею или ворот противника, за руку противника в сторону действия его приводящих мышц, в момент потери противником равновесия в сторону потери равновесия.

Самбист, обладающий большой быстротой, вызывает у своих противников чувство настороженности, близкое к страху, а также боязнь передвижений из-за опасения быть пойманным при очередной потере равновесия. С другой стороны, самбист, медленно двигающийся, вызывает у своих противников чувство превосходства над ним, противники не полностью от мобилизовывают свои силы и снижают бдительность.

Для маскировки своей быстроты нужно делать медленные и плавные движения.

Маскировать отсутствие нужной быстроты несравненно труднее. Для этого следует делать несколько хорошо вытренированных четких перехватов, учитывая, что движения, основанные на сочетании приведения плеча и сгибания предплечья, будут наиболее быстрыми. Кроме того, следует помнить, что чем ближе самбист пронесет свою руку перед глазами противника, тем быстрее покажется это движение. Самбист, обладающий большой ловкостью, вызывает у своего менее ловкого противника настороженность, боязнь идти с ним на сближение

и попадать в сложные ситуации. С другой стороны, неловкий самбист вызывает у своего противника чувство превосходства, которое ведет к тому, что противник полностью не от мобилизует свои силы и уменьшает бдительность.

Для маскировки своей ловкости достаточно в начале схватки не делать сложно-координированных движений и держаться несколько напряженно.

Маскировать отсутствие ловкости очень трудно. Самбисту желающему замаскировать свою неловкость, можно посоветовать привлечь все внимание противника к своей силе и скорости.

Самбист, обладающий большой выносливостью, вызывает у противника, обладающего меньшей выносливостью, желание идти в самом начале схватки на обострение. С другой стороны, маловыносливый самбист вызывает у выносливого противника желание затянуть схватку и приступить к решающим атакам только во второй ее половине.

Для маскировки своей выносливости нужно после свистка судьи медленно подниматься и так же медленно возвращаться на середину ковра, делая при этом глубокие вдохи и выдохи, как при одышке.

Маскировать малую выносливость самбиста можно медленным темпом схватки, на фоне которого малая выносливость менее заметна.

Маскируя свои физические качества, самбисту нужно учитывать, что противник у него не один и во время борьбы его изучает несколько противников. Поэтому скрывать свои качества самбисту надо не только от непосредственно борющегося с ним, но и от зрителей.

2. МАСКИРОВКА ЧУВСТВ И НАСТРОЕНИЙ

Маскировка чувств и настроений может идти в двух направлениях. Во-первых, можно скрыть от противника бодрое, жизнерадостное и устойчивое настроение, чувство уверенности в своих силах и в своем моральном превосходстве. Во-вторых, можно замаскировать чувство страха и растерянности, подавленное или неустойчивое настроение.

Положительные чувства и хорошее настроение маскируются тогда, когда вы хотите убедить противника в мнимой своей слабости и создать

у него впечатление, что вы готовы отказаться от сопротивления. Чтобы замаскировать положительные чувства и хорошее настроение, нужно слегка опустить веки, опустить уголки рта, движения сделать вялыми, нерешительными. Следует учитывать, что пессимистической мимикой и вялыми движениями можно снизить свое хорошее настроение, которое вы маскировали. Если вы не хотите усиливать в противнике уверенность в его силах и создавать у него приподнятое настроение, то следует замаскировать свое плохое настроение, а также возникающее чувство страха и растерянности.

Для маскировки плохого настроения и порождающих его чувств нужно улыбаться и весело смотреть, делать обманные движения туловищем, держать руки подобранными.

Иногда, разыгрывая из себя человека с хорошим настроением, самбист содействует изменению своего плохого настроения к лучшему.

3. МАСКИРОВКА ТЕХНИКИ И СТЕПЕНИ ВЛАДЕНИЯ ПРИЕМАМИ

Тренированность в выполнении приемов, а также количество тренированных приемов определяют технику самбиста. Маскировка этой техники бывает необходима в двух случаях: когда самбисту нужно скрыть свою технику, когда самбисту, технически слабо подготовленному, необходимо замаскировать эту слабость и создать хорошее впечатление о своей технике.

Маскировка хорошего владения техникой бывает необходима тогда, когда нужно усыпить бдительность противника, содействовать изменению его оборонительной тактики и вызвать его на решительные действия. Это достигается нерешительными движениями и многократными попытками проводить один и тот же прием, не взирая на постоянные неудачи.

Для маскировки слабой отработки своих основных приемов и их недостаточного количества необходимо: нападать изредка и только хорошо продуманными и подготовленными движениями, защищаться короткими и четкими движениями, бороться в стойке преимущественно на дальней и средней дистанциях, при борьбе лежа находиться сверху противника.

4. МАСКИРОВКА ЗАМЫСЛОВ И ТАКТИКИ ИХ ВЫПОЛНЕНИЯ

Замыслы нужно маскировать действиями, понятными противнику и отвлекающими его внимание от того, что вы собираетесь делать.

Маскировать тактику выполнения замыслов можно посредством внесения изменения в захваты и подходы, а также использованием, разнообразных подготовок.

Маскировка замыслов может быть одинарная и двойная. Одинарная маскировка замысла состоит из ложных атак, предпринимаемых для привлечения внимания противника к любой части тела противника, достаточно удаленной от предполагаемого объекта нападения. Например, задумав напасть на противника захватом его ног, можно замаскировать этот замысел несколькими ложными попытками захватить шею противника. Двойная маскировка несколько сложнее. Например, если вы решили атаковать противника захватом его ног, нападайте на него захватами за пояс на его спине через руку, чередуя их с неожиданными захватами его шеи. Противник будет думать, что вы хотите атаковать его захватом за шею, а захваты пояса проводите, чтобы отвлечь его внимание. При таком образе мыслей противника захват вами его ног будет для него совершенно неожиданным. Или второй пример, если вы решили атаковать противника захватом его шеи, то следует нападать на него непрерывными атаками на одну из его ног. Когда противник изменит стойку, надо неожиданно сделать попытку захватить его вторую ногу. Обратив внимание на это действие, противник может подумать, что это и есть ваша настоящая атака и что вы делали длительную подготовку атаками на одну его ногу с целью отвлечь его внимание от защиты второй ноги. Сосредоточив свое внимание на защите обеих ног, противник забудет защищать свою шею.

Если противник знает ваш замысел, а вам отказываться от него нецелесообразно, то необходимо изменением захватов, подходов и подготовок к задуманному приему настолько изменить нападение, чтобы он решил, что вы изменили свой замысел или даже совсем отказались от него.

Замысел, выданный каким-либо невольным движением, следует заменить другим.

Противнику не следует показывать вашей работы над тактикой. Иначе, заметив, что вы собираете о нем сведения, противник будет держаться

по отношению к вам более настороженно. Особенно будьте осторожны в разговорах. О себе и своих противниках ничего никому не следует говорить. При попытке проверить ваше моральное состояние запугиванием под любым предлогом прекратите разговоры и отойдите.

Следует учесть, что еще задолго до соревнования вас могут спросить, в каком весе вы будете выступать, как себя чувствуете, как тренированы. На эти вопросы нужно отвечать, что вы относительно весовой категории «обдумываете» и еще не решили, чувствуете себя «ничего», а тренированы «так себе».

Взвешивайтесь до соревнования только наедине со своим тренером.

Тренировки проводите без «наблюдающих».

Эти предосторожности необходимы для того, чтобы ваши противники не готовились к схваткам с вами, как к схваткам с основным противником. Лучше всего до самого соревнования совершенно исчезнуть из поля зрения своих противников.

Пройдя официальное взвешивание, нужно как можно быстрее уйти из помещения, где происходит соревнование, и стараться появиться там только за то время до схватки, которое необходимо для переодевания и разминки.

При борьбе стоя, собираясь бросить противника вперед, то есть в сторону вашей спины, нужно определить, вместится ли ваш бросок на ковре. Если вы повернете голову и посмотрите назад, то противник сразу разгадает, куда вы хотите его бросать.

Чтобы замаскировать ваше намерение, смотрите через плечо противника и по площади ковра перед вами определите остаток этой площади за вашей спиной.

Глава VIII

МАНЕВРИРОВАНИЕ

Цель маневрирования в борьбе самбо — способствовать завоеванию победы. Посредством маневрирования самбист мешает противнику сконцентрировать или использовать свои силы и подготавливает хорошее исходное положение для нападения на противника.

Маневрируя во время борьбы, самбист использует: всевозможные передвижения по коврику, изменения стоек, захватов и дистанций, а также действия, устрашающие противника или вызывающие его на определенные, выгодные самбисту поступки.

Для успешного маневрирования требуется хорошее творческое воображение, сочетаемое со способностью быстро ориентироваться в обстановке, а также твердая воля и храбрость. Из физических качеств для маневрирования особую ценность представляют быстрота, ловкость и выносливость. Техническая подготовленность самбиста, готовящегося использовать в схватке маневрирование, должна быть высокая.

Все способы маневрирования можно разделить на две группы: способы маневрирования, мешающие противнику осуществить его замыслы; способы маневрирования, помогающие обеспечить успех атакам самбиста.

1. МАНЕВРИРОВАНИЕ, МЕШАЮЩЕЕ ПРОТИВНИКУ ОСУЩЕСТВИТЬ СВОИ ЗАМЫСЛЫ

Мешая противнику концентрировать его силы или использовать их, самбист тем самым уменьшает для себя угрозу мощного нападения. Помешать концентрации и использованию силы противника можно изменениями направления своих усилий и передвижений, изменениями характера передвижений, изменениями стоек, изменением захватов и дистанций, а также соответствующим использованием площади коврика и ложными атаками.

Маневрирование изменением направления передвижения и усилия. При подготовке нападения противник может концентрировать свои силы в одном направлении. Это он делает в зависимости от направления ваших передвижений и усилий.

Следовательно, неожиданно изменив направление своего передвижения и усилия, вы значительно обессилите противника или сорвете почти совсем подготовленное им нападение. В схватке, пока еще намерения противника неизвестны, нужно почаще менять направление своего движения и тем самым не давать противнику сконцентрировать свои силы. Например, если вы почувствуете, что при вашем движении вперед противник начинает концентрировать силы во встречном направлении, немедленно начинайте отступать или заходить в сторону.

Маневрирование изменением характера передвижений. Противник для нападения может использовать естественное нарушение вашего равновесия при тех или других его передвижениях. Для этого противнику необходимо уловить характер вашего движения, проанализировать движение и определить моменты потери вами равновесия, выбрать прием, выбрать момент для нападения.

Ясно, что для подготовки такого нападения необходимо известное время. Для мастера оно будет более коротким, для молодого самбиста более длинным. Обычно такое нападение проводится при повторении одинаковых шагов 3–5 раз подряд.

Следовательно, для предотвращения нападения, в котором используются ваши передвижения, необходимо возможно чаще менять характер этих передвижений и разнообразить свои шаги. Этого можно достигнуть путем удлинения или укорочения шагов, замедления или ускорения их, а также изменения рисунка шагов.

Каждый самбист должен в индивидуальном порядке работать над различными способами передвижения по ковру и последовательностью их перемен.

Маневрирование изменением стойки. Если противник намеревается захватить вашу правую ногу, чтобы провести бросок через плечи или какой-нибудь другой бросок, неожиданно смените правую стойку на левую. Замысел противника будет сорван.

Маневрирование изменением захватов и дистанций. Для наилучшего проведения каждого броска существует наиболее благоприятная дистанция и ряд определенных захватов.

Дистанция между самбистом и его противником определяется ими обоими. Свои же захваты противник может осуществить только в том случае, если ваши захваты позволяют ему это сделать.

Следовательно, соответствующе изменив дистанцию и захват, вы можете помешать противнику выполнить подготавливаемые им броски. Например, если противник хочет провести бросок через бедро, а вы сменили короткую дистанцию на дальнюю и захватили одежду на его рукавах, то бросок через бедро у противника не получится.

Маневрирование с целью целесообразного использования площади ковра. Посредством заранее рассчитанного маневрирования можно на протяжении всей схватки ставить противника в такие положения, в которых задуманные и подготавливаемые им броски, удержания, переворачивания и болевые приемы будут срывать из-за недостатка площади ковра. Кроме того, посредством соответствующего маневрирования можно лишить противника возможности отступить назад или в какую-либо сторону. Вот несколько примеров.

Если противник подготавливает бросок вперед (на себя) или если вы нажимаете на него, то посредством маневрирования поставьте противника спиной возможно ближе к краю ковра.

Если противник подготавливает бросок назад (от себя) или вы, отступая, тянете его к себе, то посредством маневрирования станьте спиной поближе к краю ковра.

Если вы ожидаете от противника нападения подсечкой изнутри, боковой или передней подсечками, то держитесь поближе к краю ковра той ногой, на которую ожидаете атаку.

При борьбе лежа занимайте такие позиции на краю ковра, из которых вы сможете, в случае надобности, выкатиться с противником за ковер, а противник, если он этого пожелает, не сумеет. Для этого вы должны находиться к краю ковра ближе, чем противник.

Срыв атак противника ложными атаками. Подготавливаемую противником атаку вы можете сорвать своими ложными атаками. Для этого нужно нападать на противника начальными движениями приемов, ранее с успехом выполнявшихся вами на том же противнике, и которых он остерегается.

2. МАНЕВРИРОВАНИЕ, ПОМОГАЮЩЕЕ ОБЕСПЕЧИТЬ УСПЕХ АТАКИ

Посредством маневрирования можно добиться следующего: поставить противника в такое положение, в котором ему будет трудно защититься от данной атаки, занять хорошее исходное положение для атаки, выгодное не только для начала приема, но и для его завершения на рабочей площади ковра.

Маневрирование, подготавливающее противника к атаке на него. Прежде чем атаковать противника каким-либо броском, нужно определенными действиями заставить противника придать своим движениям и усилиям такое направление, которое облегчит проведение атаки.

Если вы решили напасть броском вперед, вызовите посредством маневрирования напор противника, и ваша атака будет хорошо подготовлена.

Если противник стоит прямо, а вам нужно его согнуть, чтобы приблизить к себе его голову и плечи, сделайте несколько ложных нападений на его ноги. Противник, желая себя обезопасить от этих опасных, по его мнению, нападений, отодвинет от вас свои ноги и согнет туловище. Из этого положения проводите броски через спину с захватом головы или броски с захватом руки под плечо.

Если противник стоит, сильно согнувшись и далеко отставив от вас свои ноги, а вам нужно их атаковать, сделайте несколько ложных нападений, изображая намерение провести бросок через спину с захватом головы. Противник, убирая свою голову подальше от вас, выпрямится и приблизит к вам ноги. Из этого положения проводите броски с захватом ног противника, а также броские действиями ногами против его ног.

Посредством различных маневров самбист может создать впечатление, что он случайно сделал промах, которым его противнику выгодно воспользоваться. К такому маневру, называемому вызовом, должен быть заранее подготовлен определенный прием — ловушка.

Если, например, вы захватите одной рукой шею противника, вы тем самым вызовете его на захват вашей спины из-под руки и последующее проведение передней подножки, подхвата или броска через бедро. Если противник попадет на такой вызов, сделайте заранее подготовленные ответные приемы: заднюю подножку на пятке, задний бросок через грудь или нырок. Если вы подставите свою ногу для проведения

противником боковой подсечки и он нападет на вас этим приемом, уберите неожиданно атакуемую ногу и проведите сами боковую подсечку. Если вы проводите узел ногой или перегибание локтя через бедро, сделайте вид, что вы теряете равновесие и что прием у вас сорвался. Дав противнику перекинуть себя через туловище, проведите узел ногой внизу, ложась под противника.

Маневрирование, подготавливающее исходное положение для атаки на противника. Любой предварительный захват, с которым удобно переходить к проведению броска, является выгодным исходным положением для атаки, и посредством маневрирования его следует добиваться.

Если вы хотите напасть на противника броском с захватом его головы или руки под плечо, то предварительно захватите рукой, подготавливающейся для атаки, одежду над плечевой частью разноименной руки противника.

Если вы хотите атаковать ногу противника, то предварительно захватите атакующей рукой одежду под разноименным локтем противника или пояс на его спине.

Подготавливая свои нападения, самбист должен непременно учитывать площадь ковра. При борьбе стоя, подготавливая бросок, обязательно прикиньте, хватит ли для его проведения площади ковра или нет. Если не хватит, то перед проведением броска соответствующим маневром обеспечьте нужную для него площадь ковра.

Если при борьбе лежа сверху самбист и противник находятся на краю ковра, то, прежде чем переходить к болевым приемам, самбисту нужно по возможности отодвинуть или даже оттащить противника к центру ковра. Например, если вы сбили противника на четвереньки на краю ковра, то, прежде чем что-либо предпринять, станьте между краем ковра и противником, оттесните его к центру ковра и после этого начинайте проведение болевого приема. Если вы провели удержание верхом и видите, что близко край ковра, прежде чем перейти к болевому приему, оттащите противника к центру ковра.

Глава IX

ПЛАНИРОВАНИЕ

Соревнование по борьбе самбо состоит из взвешивания, жеребьевки и ряда схваток, разделенных различными перерывами.

Успеха в соревновании самбист добивается непосредственно в схватках. Но поведение самбиста до соревнования, во время взвешивания и в перерывах между схватками помогает или мешает ему выиграть каждую схватку и соревнование в целом.

Как только станет известно положение о соревновании, необходимо спланировать всю подготовку к нему, которая, кроме тренировки, состоит из организации четкого режима, и подгонки веса, лечебных и профилактических мероприятий, проведения предварительной разведки и маскировки. Кроме того, нужно позаботиться об установлении до соревнования и сохранении во время его: сосредоточенного внимания, наблюдательности, бдительности и непреклонной воли к победе.

После взвешивания и жеребьевки, определяющих противников и порядок встреч с ними, нужно составить перспективный план соревнования с учетом: своих данных, количества противников и формы проведения соревнования, разведочных данных о противниках, порядка встреч с ними.

Каждую схватку нужно заранее, но незадолго до выхода на ковер спланировать, учитывая свое физическое и моральное состояние, возможности использования своей техники, данные предварительной разведки о противнике и что нужно о нем разведать в борьбе, задачу–минимум, стоящую перед данной схваткой.

Как в ходе соревнования, так и в ходе каждой схватки бывает много неожиданных изменений, требующих соответствующих корректив. Поэтому планы соревнования и схваток должны быть достаточно гибкими и к каждому из них нужно заранее составить варианты, учитывающие самые возможные изменения.

1. ПЛАНИРОВАНИЕ ПОДГОТОВКИ К СОРЕВНОВАНИЮ

Организация спортивного режима, определение весовой категории и регулировка веса. Спортивный режим самбиста, готовящегося к

участию в соревновании, организуется с учетом расписания, или так называемой программы соревнования, и условий, в которых живет, работает, учится и тренируется самбист.

Необходимо как можно раньше и точнее узнать о времени взвешивания и часах, отводимых для самого соревнования, а также определить, в какой весовой категории самбист будет выступать на данном соревновании.

Изменение в последние дни перед соревнованием запланированной весовой категории обычно приводит к снижению результатов самбиста. При переходе из одной весовой категории в другую количество изучаемых противников увеличивается в два–три раза и точность сведений о них соответственно уменьшается. Кроме того, каждая весовая категория имеет свой специфический темп борьбы, а самбисты каждого веса — присущую им быстроту движений и силу.

При определении весовой категории самбист должен учитывать свое состояние при снижении или повышении своего веса. Лучше всего это определить опытным путем задолго до соревнования. Но, во всяком случае, сгонка веса более чем на $1/25$ часть своего обычного веса уменьшает выносливость, быстроту и силу. Значительная прибавка в весе уменьшает подвижность и выносливость, однако увеличивает силу.

Если предстоит командное соревнование, то при определении вопроса о том, в какой весовой категории надо выступать самбисту, руководствуются не только его физиологическими данными, но и интересами команды. При подготовке к личному соревнованию следует, кроме данных о собственном весе, учитывать особенности своих основных противников и их общее количество в каждом соседнем весе, принимая во внимание, что большее количество противников потребует от самбиста для завершения соревнования большей выносливости.

Своих основных противников самбисту следует учитывать не по их спортивным званиям и не только по их силе и тренированности, а в основном по тому, как они смогут бороться лично с ним.

При подготовке к лично–командному первенству приходится принимать во внимание все перечисленное выше, но все же в первую очередь — интересы коллектива.

Подгонка веса в небольших количествах производится посредством уменьшения потребления воды и соли в последние два дня перед взвешиванием, в последний день — отказа за обедом от супа и, если взвешивание назначено на утро, отказа от ужина. Завтракать нужно после взвешивания.

Небольшое превышение веса — понятие относительное и в каждой весовой категории разное. Обычно «небольшим» считают следующее превышение веса:

в наилегчайшей	весовой	категории	(до 56 кг)	— 1,5 кг
в легчайшей	»	»	(до 60 кг)	— 1,7 »
в полуполулегкой	»	»	(до 64 кг)	— 1,9 »
в легкой	»	»	(до 68 кг)	— 2,0 »
в полусредней	»	»	(до 72 кг)	— 2,1 »
в средней	»	»	(до 77 кг)	— 2,2 »
в полутяжелой	»	»	(до 85 кг)	— 2,3 »

Если у самбиста имеется значительная жировая прослойка, то никакие мероприятия в последние дни перед соревнованием, даже парная баня, не помогут согнать вес за счет жировой клетчатки. В этих случаях вес нужно сгонять заблаговременно и постепенно путем регулярной тренировки в теплой одежде и установления определенной диеты.

Избавиться от лишнего веса следует примерно за месяц до соревнования, а подгонять вес в пределах, указанных выше, нужно в последние 2–3 дня.

Тренироваться следует по возможности в часы, на которые назначено предстоящее соревнование. Отдыхать нужно стараться также в часы, отводимые на предстоящем соревновании для отдыха.

Планировка профилактических и лечебных мероприятий. Как только станут известны сроки соревнования, нужно более внимательно отнестись к профилактике заболеваний и травм. Надо также подготовить инвентарь и медикаменты, необходимые для оказания первой помощи при возможных мелких ушибах, растяжениях и т. п.

В предсоревновательный период наиболее часто встречающимися болезнями у спортсменов, из-за которых они не могут выступать на соревнованиях или выступают ослабленными, являются: желудочные

заболевания (понос, запор, отравления), головная боль, фурункулез, грипп и ангина.

Желудочные заболевания у спортсменов перед соревнованием происходят чаще всего от резкой перемены питания. Стараясь питаться «наиболее калорийными» продуктами, спортсмены иногда намного увеличивают в своем рационе количество жиров (сливочного масла, сметаны, свинины и т. п.), а это приводит к поносам.

Иногда употребление припрятанных к соревнованию «очень хороших» консервов или колбасы приводит к отравлению, вызывающему рвоту и ослабление всего организма.

Встречаются также случаи, особенно при сгонке веса, питания шоколадом, яйцами, сахаром и печеньем. Конечно, такой рацион из-за недостатка клетчатки приведет к запору и отравлению организма продуктами распада кала, задержавшегося в толстых кишках.

Все эти заболевания можно предотвратить, отказавшись от «увеличения калорийности питания».

Перед соревнованием в свой обычный рацион, не меняя его, нужно добавить немного фруктов (особенно желательны яблоки, лимоны, мандарины, апельсины). Если свежих фруктов нет, их можно заменять сушеными. Перед соревнованием особенно хорошо есть черносливы.

Головная боль появляется у спортсменов перед соревнованием чаще всего по двум причинам: 1) если спортсмен приступает к тренировке ранее чем через 2–2,5 часа после принятия пищи. В этом случае болезненное состояние возникает вследствие того, что кровь, необходимая, с одной стороны, для пищеварения, а с другой стороны, для работы мышц, поступает к головному мозгу в недостаточном количестве; 2) если спортсмен излишне волнуется и непрерывно думает о предстоящем соревновании.

Следовательно, предупредить головные боли можно четким соблюдением целесообразного режима и отгоном от себя лишних мыслей о соревновании.

Фурункулез, прежде всего, является следствием болезней крови. Заражение им чаще всего происходит попаданием гноя на поврежденную кожу. Способствуют заболеванию фурункулезом

простуда, быстрое охлаждение вспотевшего тела, нарушение обмена веществ и авитаминоз. Для предупреждения фурункулеза нужно следить за чистотой борцовской покрывки, категорически запрещать тренироваться борцам, имеющим фурункулы (до полного их излечения), принимать ежедневно 2–4 таблетки сухих пивных дрожжей и 2–3 таблетки поливитаминов, есть сырой лук или чеснок.

Большое значение имеет и уход за кожей. Здоровая, крепкая кожа меньше подвергается повреждениям, и, следовательно, в ней реже образуются «ворота» для инфекции. Для оздоровления и укрепления кожи хорошо делать хвойные ванны и во время принятия теплого душа протираться солью. Делается это так: намылившись и обмыв тело, нужно взять горсть крупной соли («бузы») и протереть ею еще сырую кожу всего тела. Затем, дав образовавшемуся солевому раствору побыть на коже 2—3 минуты, надо обмыться теплой водой и насухо вытереться полотенцем. Если на теле имеются ссадины и царапины, то их необходимо заблаговременно заклеить лейкопластом. Солевая процедура делает кожу ровной, эластичной и очень крепкой.

Ангина и грипп передаются посредством так называемой капельной инфекции, а предрасположение к этим болезням вызывают резкие охлаждения, особенно питье холодной воды в разгоряченном состоянии.

Как же предупредить заболевания ангиной и гриппом. Нужно следить за тем, чтобы не есть из посуды больного и не разговаривать с ним на близком расстоянии. Ежедневно утром и вечером полоскать горло слабым раствором марганцовки. По утрам есть сырой лук или чеснок.

В период непосредственно перед соревнованием даже маленькая травма чрезвычайно опасна, так как она не успеет зажить и на соревновании придется выступать ослабленным.

Поэтому перед соревнованием тренироваться надо без риска. Нужно бороться так, чтобы все движения были продуманы до конца и внимание не ослабевало ни на одно мгновение. Особенно осторожно нужно делать увертки от бросков. В случаях вынужденных падений необходимо соблюдать все правила самостраховки.

На случай растяжений и ушибов нужно приготовить эмульсию для втирания, составленную из нашатырного спирта, камфорного масла и скипидара (в одинаковых весовых пропорциях). Кроме того, надо запастись эластичным бинтом, ватой и небольшими картонными

щитками для голени. Желательно иметь в запасе специальные наколенники и голеностопники.

На случай появления поноса следует приготовить сульгин, дисульфан или фтолозол (что лучше действует). Как средство от головной боли надо иметь фенацетин или пирамидон.

Как предупреждение от многих заболеваний рекомендуется постоянно употреблять лимоны и чеснок.

Для наложения холода на свежие ушибы и растяжения следует запастись несколькими ампулами хлорэтила.

Планирование предварительной разведки, маскировки и своего морального состояния. В период, предшествующий соревнованиям, необходимо запланировать проведение предварительной разведки и маскировки. Как проводить то и другое, описано в соответствующих главах.

Моральное состояние самбиста зависит не столько от окружающей обстановки, сколько от него самого.

За создание и сохранение ровного, хорошего и устойчивого настроения необходимо активно бороться. Самбист не должен допускать ненужных и беспокоящих его мыслей, волнующих разговоров.

Нужно подготовить себя к тому, чтобы свои хорошие результаты встречать сдержанно, спокойно, сознавая, что впереди осталось еще много трудностей и на них надо сосредоточить свое внимание.

В случае неудач нужно, сохраняя хорошее настроение упорно разыскивать их причины, помня, что раскрыть ошибку — значит, наполовину ее исправить.

2. ПЕРСПЕКТИВНЫЙ ПЛАН СОРЕВНОВАНИЯ

При составлении перспективного плана соревнования нужно учесть следующее: свои данные, состояние своего организма, количество противников, форму проведения соревнования, результаты жеребьевки, данные о противнике.

Лишь зная все это, можно приступить к составлению перспективного плана, сделать его целесообразным, хорошо запоминаемым, легко перестраиваемым при изменяющихся обстоятельствах.

Учет своих данных и состояния своего организма. Для составления перспективного плана соревнования нужно учесть свои качества, степень владения техникой, степень тренированности, состояние организма.

Наблюдательность и хорошая память позволяют самбисту раскрыть и запомнить сильные и слабые стороны противника. Знание их помогает борцу избегать опасностей и расчетливо нападать.

Чем сильнее творческое воображение у самбиста, тем крупнее и реальнее могут быть его замыслы.

Чем лучше у самбиста развито предвидение, предусмотрительность и бдительность, тем лучше он сможет разоблачить планы противника и предупредить их выполнение, тем успешнее он сумеет скорректировать свои планы в соответствии с данными противника.

Самбист, обладающий боевой хитростью, может скрывать свои ресурсы, усыплять бдительность противника, завлекать его в различные ловушки.

Самбист, обладающий изобретательностью и умением ориентироваться в сложной обстановке, может находить целесообразные выходы из сложных положений.

Самбист, обладающий энергией, настойчивостью и умением переносить трудности, имеет все возможности для овладения и удержания инициативы в схватке.

Оптимистичный самбист обладает достаточной верой в себя и не падает духом в затруднительных положениях.

При большой силе и малой выносливости самбисту нужно ориентироваться на короткую, энергичную схватку, завершаемую чистой победой (победой с явным преимуществом), или на схватку в медленном темпе с редкими и короткими, но очень мощными напряжениями.

При большой выносливости и незначительной силе самбисту следует проводить схватку в очень быстром темпе, избегая борьбы лежа и рискованных положений в первой половине схватки.

При хорошо развитой гибкости самбисту целесообразно использовать свое преимущество: при борьбе лежа,— атакая ногами и уходя из опасных положений, а при борьбе стоя,— атакая бросками через бедро, через спину и через грудь и защищаясь посредством выноса атакуемой ноги из угрожаемой зоны.

Преимущество в быстроте, ловкости и устойчивости самбисту следует использовать главным образом в борьбе стоя.

Если самбист выше противника, ему следует придерживаться дальней и средней дистанций и остерегаться захватов ног. Из оборонительных захватов в данном случае целесообразно использовать захват рукавов противника под локтями.

Если самбист ниже противника, ему следует прорываться на ближние дистанции и захватывать ноги. Из оборонительных захватов невысокому борцу наибольшую пользу принесет захват рукавов противника сверху. Обладающему длинными и сильными ногами самбисту следует проводить зацепы, подбивы и броски через голову.

При длинном и сильном туловище самбисту надо использовать броски через бедро, спину, грудь и плечи, а также все перевороты и броски, предназначенные для борьбы со стоящим на четвереньках противником.

Имеющему сильные руки самбисту следует проводить броски рывками. Самбисту с сильными руками и быстрыми ногами нужно использовать подсечки.

Свои качества и особенности телосложения самбист должен оценивать обязательно с учетом данных противника.

Если самбист технически подготовлен лучше противника, ему следует идти на осложнение схватки, если менее — на упрощение ее.

Состояние организма самбиста зависит от того, насколько он здоров и тренирован, есть ли у него ушибы, растяжения и прочие мелкие повреждения.

При ослаблении здоровья и недостаточной тренированности рекомендуется вести схватку в медленном темпе и отказываться от ее усложнения.

При составлении плана самбисту необходимо учесть, что все имеющиеся, даже мелкие, повреждения ограничат его технику. В таких случаях бывает целесообразным заменить в плане некоторые приемы.

Учет количества противников и формы проведения соревнования.
Учет количества противников и формы проведения соревнования делается непосредственно после окончания взвешивания и уточняется после жеребьевки.

Узнав количество противников, самбисту нужно, исходя из положения о данном соревновании и объявлений судейской коллегии, высчитать, сколько у него будет встреч.

Если соревнование проводится по круговой системе, то количество схваток для каждого самбиста будет определяться по формуле: $x-1$, где x означает число участников соревнования в данной весовой категории.

Если соревнование проводится по круговой системе с делением на две группы, каждому самбисту, вошедшему в финал, придется провести следующее количество схваток:

при 10	участниках	—	6	схваток	
»	11	»	— 6—7	»	(в зависимости от подгруппы)
»	12	»	— 7	»	
»	13	»	— 7—8	»	то же
»	14	»	— 8	»	
»	15	»	— 8—9	»	»

При делении участников на три подгруппы каждый самбист, вошедший в финал, проведет следующее количество схваток:

при 12	участниках	—	7	схваток	
»	13—14	»	— 7—8	»	(в зависимости от подгруппы)
»	15	»	— 8	»	
»	16—17	»	— 8—9	»	то же
»	18	»	— 9	»	
при 19—20	»	»	— 9—10	»	»

Способ проведения соревнования с делением участников на 4 подгруппы представляет собой следующее. Самбисты разбиваются на подгруппы. В них проходят соревнования на выявление участников полуфинальных групп, а затем в полуфинальных схватках выделяются финалисты. Так, например, 20 участников можно разделить на 4 группы по 5 самбистов. В подгруппах каждый участник будет иметь 4 схватки. Затем из каждой подгруппы выделится по два полуфиналиста. Они будут иметь (в двух группах) по две схватки. Из каждой полуфинальной группы в финал выйдут по 2 самбиста, которые проведут по 2 схватки. Таким образом, при 20 участниках при данном способе проведения соревнования финалисты будут иметь по 8 схваток каждый.

Иногда соревнование проводится по круговой системе с выбыванием после определенного числа проигранных схваток. Заранее учесть, сколько будет схваток при данной системе розыгрыша, трудно. Но можно предположить, что на таком соревновании схваток будет на 1/3 меньше, чем при круговой системе.

Если соревнование проводится по олимпийской системе, при которой участник выбывает после первого проигрыша, каждый самбист, дошедший до финала, проведет следующее количество схваток:

при 8 участниках	— 3 схватки	
» 9 — 15	» — 3—4	(в зависимости от жеребьевки)
» 16	» — 4	»
» 17 — 31	» — 4—5 схваток	то же
» 32	» — 5 схваток	

При составлении плана следует учесть, что чем больше в предстоящем соревновании будет схваток, тем выгоднее ориентировать себя на возможное укорочение первых из них (с целью экономии сил для дальнейшей борьбы).

Необходимо также принять во внимание, что чем меньший вес был сброшен при первом взвешивании, тем больше можно рассчитывать при большом количестве схваток на свою выносливость. Нужно учитывать, что даже при 5–6 схватках самбисту нужно обладать очень большой выносливостью. При проведении крупных соревнований опытные судьи обычно довольно равномерно распределяют количество схваток на каждый день. Нормальной будет нагрузка при 1–2 схватках. Три схватки в день дают уже большую нагрузку, а 4 — предельную.

Использование разведочных данных и результатов жеребьевки. Узнав о своих противниках, необходимо в своем перспективном плане отметить в общих чертах, чем особенно опасен каждый противник и каковы его слабые стороны. В соответствии с этим нужно подобрать приемы для нападения и защиты, а также запланировать темп схваток и их продолжительность.

С опытным противником необходимо держаться очень осторожно и не осложнять схватку.

В борьбе с противником, обладающим большой волей к победе, следует применять всевозможные ловушки и западни, — прикидываясь пораженным его натиском. Наоборот, противника со слабой волей надо ошеломить своим натиском и посеять в нем неуверенность.

Противник, у которого отсутствует трудолюбие, почти всегда мало тренирован, обладает однообразной техникой и недоработанными приемами.

С противником более высокого роста нужно придерживаться возможно короткой дистанции, чаще захватывать его ноги, подсечки проводить в колено или верхнюю часть голени, применять броски с захватом руки на плечо, броски через плечи и через бедро.

С противником меньшего роста надо держаться средней и дальней дистанций, чаще употреблять зацепы, подсечки, подножки и броски с захватом руки под плечо.

В борьбе с противником сильным, но мало выносливым следует много перемещаться по ковру, постоянно беспокоить его ложными нападениями без риска и в первой половине схватки уклоняться от короткой дистанции и борьбы лежа. Переходить в наступление на такого противника следует во второй половине схватки.

Борясь с противником не очень сильным, но обладающим большой выносливостью (хорошо тренированным), следует с самого начала схватки вести решительное наступление. Если чистой победы добиться не удастся, но преимущество в первой половине схватки будет достигнуто, то во второй половине схватки надо перевести противника к борьбе лежа и постараться не выпустить его из-под себя. Противнику с очень быстрыми движениями следует сковать руки сильными захватами за рукава и слегка виснуть на нем, осаживая его на ту ногу, от которой следует ждать более опасного нападения.

Если противник не владеет хорошо вытреннированными бросками вперед, следует принимать стойку с легким напором вперед и стремиться накрывать противника при его попытках проводить броски.

Если противник плохо проводит броски назад, следует тянуть противника на себя, отступать и при его попытках проводить броски, применять ответные приемы, используя броски через голову, через грудь и передние подсечки. Если противник проводит подсечки, например правой ногой, надо стать в правую стойку, а при его попытке провести переднюю коленную подсечку — захватить левой рукой его правую ногу снаружи и провести любой бросок с этим захватом.

Если противник проводит правый бросок через бедро (подхват, переднюю подножку), надо стать в правую стойку, левой рукой крепко захватить за правый рукав противника (лучше под локтем) и правой рукой за одежду над его правой ключицей. При попытках противника нападать следует сделать выпад левой ногой назад–влево и сильный рывок руками влево–вниз.

Если противник владеет разными захватами к одному и тому же броску, нужно подбирать такой оборонительный захват, который лишал бы противника возможности пользоваться этим броском.

Если противник владеет разными подходами к одному и тому же броску, следует подобрать один рывок или толчок, который будет разбивать нападение противника. Это следует делать из расчета, что все подходы противника устремляются, в конечном счете, к одному и тому же положению его тела.

Надо тщательно избегать положений, которые облегчают противнику проводить его основные броски.

Нужно подобрать защитные движения против подготовок противника к броскам и найти переходы к ответным нападениям, используя потерю противником равновесия при проведении данных подготовок.

Следует приготовить против основных бросков противника ответные броски. Если противник избегает борьбы лежа, надо стремиться к ней и не давать противнику переходить к борьбе стоя как можно дольше. Если же противник сильнее в борьбе лежа, нужно избегать ее.

Противника, сильного в атаке, следует (посредством перехватывания инициативы) заставлять действовать в обороне.

Противников, часто употребляющих ответные приемы, надо почаще беспокоить ложными атаками.

После проведения жеребьевки, когда станет ясным порядок встреч, необходимо внести коррективы в свой перспективный план, учитывая, что противник больше всего будет ожидать от самбиста тех действий, которые он наблюдал в его предыдущей схватке. Поэтому, если предстоит провести подряд две соседние схватки с самбистами, одинаковыми по телосложению и характеру, нужно использовать всю свою изобретательность для того, чтобы вторую схватку построить иначе, чем первую.

Составление перспективного плана. В первую очередь нужно спланировать на время соревнований свою жизнь в целом. При этом необходимо предусмотреть не только расписание, но и поведение.

Вначале планируется регулировка веса в зависимости от питания, водно-солевого режима и количества схваток на день. Затем составляется перспективная схема распределения своих сил и техники на все соревнование.

Соревнование может проводиться или только в вечерние часы, или в течение всего дня.

В первом случае предусматриваются завтрак, работа или учеба, взвешивание, питание, соревнование. При таком режиме дня до завтрака следует прикинуть вес и рассчитать, чтобы во время работы или учебы к моменту начала официального взвешивания ваш вес пришел к норме.

После официального взвешивания следует немного поесть, выпить стакан кофе (лучше без молока), чая с лимоном или крепкого говяжьего бульона с куском белого хлеба и затем спокойно полежать.

Перед первой схваткой нужно сделать хорошую разминку, а в промежутках между последующими схватками сохранять тепло (закутавшись в халат) и как можно меньше двигаться, принимая для отдыха по возможности самые удобные положения (лежа, полулежа, сидя). Если промежутки между схватками очень длинные, следует совершать прогулки на свежем воздухе.

Ко второй и последующим схваткам того же дня соревнования разминаться нужно, считаясь со своим состоянием. Если самбист сидел или лежал, укутавшись в теплый халат, и промежуток между схватками был небольшой, а предыдущая схватка была напряженной, нужно сделать короткую разминку. Если же предыдущая схватка была закончена в 1–2 минуты, то разогреваться нужно несколько больше.

Если самбист остыл или промежуток между схватками был значительный, следует сделать хорошую разминку до появления слабой испарины.

По окончании всех схваток данного дня соревнования нужно принять теплый душ, хорошо вытереться, взвеситься и, подсчитав точно, сколько можно есть и пить, поужинать.

После ужина, если еще рано, следует почитать газеты, а затем сделать небольшую прогулку. Если же уже поздно, можно сразу после ужина прогуливаться и после этого лечь спать.

Перед засыпанием не нужно думать о соревновании. Лучше всего отвлечься чтением газеты, книги, слушанием музыки. Однако нельзя отнимать времени от сна, который должен продолжаться 8–9 часов.

Если соревнование продолжается полные дни, предусматривают следующее: взвешивание, завтрак, отдых после завтрака, утреннее соревнование, обед, послеобеденный отдых, вечернее соревнование, ужин, прогулка и сон.

По окончании последней схватки утреннего соревнования нужно немного обмыться теплой (но не горячей) водой, взвеситься и, подсчитав, сколько можно поесть, пообедать.

После обеда нужно полежать (лучше поспать) 1–1,5 часа. Затем надо совершить небольшую прогулку и приступить к вечерней части соревнования. В остальном нужно руководствоваться рекомендациями, сделанными для случая проведения соревнования только в вечернее время.

На соревновании настроение больше всего портится из-за боязни предстоящих схваток с «сильными» противниками.

Самбист никогда не должен бояться своих противников. Нужно хорошо усвоить, что непобедимых борцов не бывает и даже самый «сильный»

самбист имеет слабые стороны. Нужно не паниковать, а упорно изучать слабые стороны противника и находить средства поразить его, используя его слабые стороны.

Занятый все время конструктивными мыслями самбист на любом соревновании и при любых условиях будет сохранять свое хорошее настроение. Часто на соревнованиях возникают трудности общего порядка (например, испортился теплый душ). В этих случаях некоторые борцы начинают громко выражать свое недовольство и всячески обругивать администрацию и судейскую коллегию. Это сильно портит настроение борцам и утомляет их. Сообщив о беспорядке своему представителю или капитану команды, следует постараться найти выход из создавшегося положения. Если спокойно подумать, его всегда можно найти. Если самбист сам ничего исправить не может, ему нужно перестать об этом думать вплоть до заседания секции самбо, посвященного итогам данного соревнования.

Во всех случаях следует отходить подальше от бесполезно кричащих и возбуждающих себя людей и спокойно заняться своим делом.

Если судейская коллегия объявила самбисту поражение, а, по его мнению, это неправильно, ему не следует волноваться и горячиться, надо написать хорошо обоснованный протест и постараться сделать так, чтобы на его обсуждение пошел тренер, представитель или капитан команды, хорошо знающий правила, видевший схватку, хорошо ее помнящий и согласный с мнением самбиста. Борцу заранее надо настроить себя на то, чтобы любое решение по поводу поданного протеста принять спокойно и с достоинством.

Значение внимания в схватке трудно переоценить, от него во многом зависит победа.

Перед каждой схваткой необходимо сосредоточиться. Для этого нужно по возможности уединиться. Перед схваткой не следует с кем-либо, кроме своего тренера, разговаривать, отвлекаться от подготовки к схватке.

Однако и в ходе всего соревнования внимание играет доминирующую роль. Стоит только самбисту пропустить нужное объявление судейской коллегии или не обратить внимания на создавшуюся ситуацию, как это сейчас же скажется на его результатах. Сосредоточенное внимание помогает многое видеть и замечать, а затем использовать для улучшения результатов.

Во время соревнования самбист теряет вес во время схватки, теряет вес во время рабочего дня или в перерывах между схватками, теряет вес во время сна, теряет вес при освобождении кишечника и мочевого пузыря, прибавляет вес за счет пищи и питья.

Потеря веса во время схватки происходит главным образом за счет пота. Чем больше времени длится схватка и чем она интенсивнее, тем больше уменьшается вес. В схватках, окончившихся за несколько секунд, потеря веса равна почти нулю, а за интенсивную 10–минутную схватку она может достигнуть 1000 г.

Во время рабочего (учебного) дня или пребывания на соревновании потери веса самбиста достигают 70–100 г за час.

За ночь во время спокойного 8–часового сна (без потоотделения) самбист теряет 350–450 г, в зависимости от своего веса. Этот вес теряется главным образом за счет легочного и кожного дыхания, которые выделяют из организма значительное количество влаги.

Потери веса за счет мочи и кала на соревновании часто бывает меньше, чем обычно. Это объясняется значительным потоотделением, облегчающим работу почек, и уменьшением потребления, в пищу продуктов, имеющих большое количество клетчатки (капуста, черный хлеб и т. п.). Однако иногда перед самой схваткой, особенно если самбист волнуется, мочеотделение усиливается. Принимая во внимание будущее выделение мочи и кала, нужно учитывать, что чем больше времени прошло после приема пищи, тем больше пища будет переварена. Следует также учесть, что пища переваривается во время работы и при возбужденном состоянии организма медленнее, а в покое и во время прогулок быстрее.

Увеличение веса идет за счет потребления пищи и воды. Поэтому нужно не только уметь подсчитывать вес употребляемой пищи и воды, но и принимать во внимание, сколько времени переваривается пища и сколько времени в организме будет находиться выпитая вода. Вода задерживается в организме и медленнее из него выделяется после сгонки самбистом части своего веса, а также при увеличении потребления поваренной соли. Уменьшение потребления соли ведет к облегчению выделения влаги из организма потом, выдыхаемым воздухом и мочой. Иногда влагу из организма выводят увеличением отделения выплевываемой слюны или с помощью искусственных

мочегонных средств. Кишечник же иногда освобождают посредством слабительного и клизм. Но эти способы нельзя рекомендовать.

Каждому самбисту следует тщательно изучать потерю своего веса в покое и движении, чтобы во время соревнования оперировать точными, а не приблизительными цифрами. Только после тщательного расчета можно определить количество пищи и воды для завтрака, обеда и ужина.

На взвешивание рекомендуется приходить раньше назначенного срока, чтобы «прикинуться» на весах, на которых оно будет проходить. Если в прикидке вес окажется на 200–250 г больше положенного, следует тепло одеться, накрыть голову шапкой и пробежаться в среднем темпе до появления пота. Затем нужно сесть и укрыться вместе с головой одеялом, халатом или пальто. Через 10–15 минут надо раздеться, насухо вытереться полотенцем и взвеситься.

В заключение нужно подумать о порядке использования своей техники на протяжении всего соревнования. При этом следует исходить из следующих соображений.

К концу каждого соревнования обычно всем достаются самые трудные схватки. Это происходит по многим причинам. В соревнованиях с выбыванием участников после определенного количества проигрышей слабые противники постепенно выбывают и до финала доходят только самые сильные. В соревнованиях, проводимых по круговой системе с делением на подгруппы, получают своеобразные предварительные отборочные соревнования и в финал попадают также только сильные самбисты. Даже в соревнованиях по круговой системе проходит отбор сильнейших, потому что слабые самбисты после 2–3 проигрышей обычно выбывают из соревнования.

Исходя из того, что финальные схватки соревнования должны быть самыми сложными, желательно для них оставить самые мощные свои приемы и не планировать их применение до финала.

Первых противников лучше всего побеждать однообразными действиями и одинаковыми приемами. Этим можно ослабить бдительность будущих противников.

К середине соревнования, когда успехи самбиста уже станут бросаться в глаза, ему следует слабых противников побеждать (если представится

возможность) приемами, тренированными недостаточно для того, чтобы рисковать применять их в ответственных финальных схватках.

Этим противники–финалисты будут сбиты с толку и в числе прочих приемов станут ждать и этих «недоработанных» приемов, которых никто и не собирается применять.

Однако если самбист уверен, что его самые сильные приемы к основным противникам не применимы, он должен пускать эти приемы в ход в предварительных соревнованиях.

Приняв к сведению все вышеизложенное, следует составить перспективный план соревнования по следующей схеме:

Противники (и данные о них) в порядке встреч с ними	Слабые стороны противников и чем нападать на них	Чего остерегаться от противников и чем защищаться от них	Что нужно разведать	Темп схватки	Что нужно маскировать перед последующими противниками

3. ПЕРСПЕКТИВНЫЙ ПЛАН СХВАТКИ

В перспективном плане каждой схватки надо наметить самый целесообразный, короткий и легкий путь к победе. В плане самбисту нужно предусмотреть максимальное использование всех своих ресурсов, а также слабых сторон противника. Надо умело использовать знание намерений противника.

Перед составлением перспективного плана схватки необходимо учесть свое состояние и состояние противника, а также значение результатов этой схватки для результатов всего соревнования. В некоторых случаях недостаточно качественная победа лишает самбиста первого места. В иных случаях стремление к чистой победе может привести к излишнему риску, могущему привести к поражению.

Поэтому иногда благоразумно отказаться от рискованных атак и довольствоваться меньшими, но более надежными результатами, а иногда нужно идти на риск, добиваясь победы определенного качества.

П р и м е р. В решающей схватке между первым в втором номером, чтобы обеспечить себе первое место, борцам закончить схватку необходимо со следующим результатом: в первом случае, приведенном

в таблице 1, первый может победить как угодно, во втором случае, приведенном в таблице 2, первому надо победить, по крайней мере, по очкам, в третьем случае, приведенном в таблице 3, первому необходимо добиться только чистой победы.

①																
<table border="1" style="border-collapse: collapse; text-align: center;"> <tr><td></td><td>I</td><td>II</td><td>III</td></tr> <tr><td>I</td><td style="background-color: #cccccc;"></td><td>②</td><td>2</td></tr> <tr><td>II</td><td>③</td><td style="background-color: #cccccc;"></td><td>1</td></tr> <tr><td>III</td><td>3</td><td>3</td><td style="background-color: #cccccc;"></td></tr> </table>		I	II	III	I		②	2	II	③		1	III	3	3	
	I	II	III													
I		②	2													
II	③		1													
III	3	3														

②																
<table border="1" style="border-collapse: collapse; text-align: center;"> <tr><td></td><td>I</td><td>II</td><td>III</td></tr> <tr><td>I</td><td style="background-color: #cccccc;"></td><td>①</td><td>2</td></tr> <tr><td>II</td><td>③</td><td style="background-color: #cccccc;"></td><td>0</td></tr> <tr><td>III</td><td>3</td><td>3</td><td style="background-color: #cccccc;"></td></tr> </table>		I	II	III	I		①	2	II	③		0	III	3	3	
	I	II	III													
I		①	2													
II	③		0													
III	3	3														

③																									
<table border="1" style="border-collapse: collapse; text-align: center;"> <tr><td></td><td>I</td><td>II</td><td>III</td><td>IV</td></tr> <tr><td>I</td><td style="background-color: #cccccc;"></td><td>①</td><td>2</td><td>1</td></tr> <tr><td>II</td><td>③</td><td style="background-color: #cccccc;"></td><td>0</td><td>0</td></tr> <tr><td>III</td><td>3</td><td>3</td><td style="background-color: #cccccc;"></td><td>1</td></tr> <tr><td>IV</td><td>3</td><td>3</td><td>3</td><td style="background-color: #cccccc;"></td></tr> </table>		I	II	III	IV	I		①	2	1	II	③		0	0	III	3	3		1	IV	3	3	3	
	I	II	III	IV																					
I		①	2	1																					
II	③		0	0																					
III	3	3		1																					
IV	3	3	3																						

Чтобы занять первое место в первой подгруппе, самбист (I) может победить как угодно, хотя бы и с небольшим преимуществом, во второй подгруппе ему необходима победа по очкам, а в третьей — чистая

Выяснив минимальный результат, с которым необходимо закончить схватку, нужно при планировке этот результат учесть.

Если необходимо добиться чистой победы, целесообразным бывает рисковать.

Если же необходимо добиться лишь преимущества над противником, чтобы обеспечить себе первое место, рискованные атаки с целью сделать победу более убедительной — неблагоразумны. В этих случаях нужно закреплять достигнутые успехи маневрированием и борьбой лежа, находясь в положениях, благоприятных для защиты (например, удерживая противника, лежащего ничком или стоящего на четвереньках).

Схема схватки составляется из расчета, с одной стороны, создать благоприятную обстановку (положение) для своего нападения, а с другой стороны, обезопасить себя от наиболее мощных атак противника или ослабить их.

Если в какой-то период схватки намечается активная оборона, то в этот период основными должны быть оборонительные положения или движения, если намечается нападение — основными должны быть движения и положения, подготавливающие или обеспечивающие это нападение.

Приведем две примерные схемы схватки: для нападения и для обороны. Руководствуясь этими примерами, каждый самбист сможет составить свою схему схватки.

Решив придерживаться активной обороны и узнав, чем противник для вас особенно опасен, подберите соответствующее направление движения, стойку и оборонительные захваты. Например, если вам в основном угрожает нападение противника броском через голову, то основой вашего плана должно быть отступающее движение, при котором вы тянете противника на себя, сгибаете ноги в коленях и держите туловище прямо. Из оборонительных захватов наиболее подходящим будет захват пояса противника спереди, мешающий ему поставить стопу к вашему животу.

Необходимо также предусмотреть средства, которыми в создавшейся обстановке вы сможете нападать. В данном примере ваши усилия по тяге противника на себя вызовут с его стороны подобные же ответные движения. Следовательно, вам будет удобно нападать зацепом изнутри, зацепом стопой, задней подножкой и другими бросками назад.

В плане надо предусмотреть отношение к борьбе лежа: стремиться ли к ней или избегать ее, вести борьбу лежа сверху противника или находясь под ним. Иногда полезно наметить, в каких положениях следует придерживать противника (например, в положении на спине или на четвереньках).

В схеме плана необходимо предусмотреть вопросы разведки и маскировки: что и чем нужно маскировать и разведывать. Примерная схема схватки при активной обороне против противника, проводящего в основном броски вперед, будет выглядеть следующим образом: отступать и тянуть на себя, отступление делать вдоль края ковра, держа впереди ногу, ближнюю к краю ковра;

при обнаружении тяги противника немедленно проводить заднюю подножку или зацеп изнутри;

разведать, в какой стойке противник стоит хуже, и воспользоваться случаем, когда он в ней стоит, для нападения на него;

маскировать свой замысел следующим маневром: оказываясь на краю ковра спиной к краю, поворачиваться вместе с противником так, чтобы

оказаться к краю ковра лицом, и в этом положении смело на него напирать, так как броски противника будут идти за ковер;

во всех случаях переводить противника к борьбе лежа и бороться сверху него.

Схема плана схватки, имеющего своей целью в основном нападение, строится несколько иначе.

Во-первых, учитывается, как стоит и движется противник и какие его положения и движения целесообразно использовать для нападения. Затем указывается, чем и как лучше подготовить нападение решающим приемом. Кроме того, учитывается, чего нужно опасаться от противника и чем его нападения предотвращать. В борьбе лежа следует предусмотреть преследование противника удержаниями и болевыми приемами после бросков. Маскировка, разведка и маневрирование планируются так же, как в оборонительном плане.

Примерная схема схватки, в которой самбист имеет целью нападение, будет выглядеть так:

использовать скрещивание противником ног и проводить заднюю подножку или боковую подсечку;

несколько раз атаковать противника: делая попытки захватить его голову, заставить противника выпрямиться и приблизить свои ноги и после этого провести бросок с захватом двух ног;

если бросок не даст чистой победы, преследовать упавшего противника ущемлением ахиллесова сухожилия, сидя на противнике;

остерегаться боковых бросков через грудь при попытках захватывать голову противника; в целях маскировки сделать в самом начале схватки неуклюжую попытку захватить ноги противника и, становясь сразу на оба колена, переходить в положение четверенек;

во всех случаях переходить к борьбе лежа.

Составляя схему плана схватки, не следует загромождать ее излишним количеством деталей. Они трудно запоминаются и, кроме того, рассеивая внимание, заставляют в ходе схватки многое упускать из виду.

ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение	3
Глава I. Общие положения	4
Глава II. Нападение.....	7
Глава III. Обеспечение чистой победы или явного преимущества и преследование	32
Глава IV. Активная оборона	54
Глава V. Встречная борьба	83
Глава VI. Разведка	97
Глава VII. Маскировка	110
Глава VIII. Маневрирование	118
Глава IX. Планирование	123