

Министерство образования и науки Российской Федерации

Государственное образовательное учреждение
высшего профессионального образования
«Омский государственный технический университет»

К. М. Ваисов, Д. В. Кудрявцев

**БОРЬБА САМБО.
ТЕХНИКА И МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ**

Учебное пособие

Омск
Издательство ОмГТУ
2010

УДК 796.818(075)

ББК 75.715я73

В14

Рецензенты:

А. А. Гераськин, канд. пед. наук, и.о. профессора кафедры спортивных игр
СибГУФК;

Е. Г. Бабушкин, канд. пед. наук, доцент, зав. кафедрой ФВиС ОмГИС

Ваисов, К. М.

В14 **Борьба самбо. Техника и методика обучения:** учеб. пособие /
К. М. Ваисов, Д. В. Кудрявцев. – Омск: Изд-во ОмГТУ, 2010. – 84 с.

ISBN 975-5-8149-1012-7

В учебном пособии представлен материал по истории создания и развития борьбы самбо, подробно рассмотрены вопросы техники, тактики, методики обучения, правила соревнований.

Учебное пособие написано в соответствии с программой по спортивным единоборствам (борьба самбо) и требованиями, предъявляемыми к сдаче зачета и экзамена по физической культуре, для студентов специализации «борьба самбо» ОмГТУ.

Предназначено для студентов 1–4 курсов, занимающихся в учебных группах специализации «борьба самбо», а также для преподавателей физической культуры высших учебных заведений.

*Печатается по решению редакционно-издательского совета
Омского государственного технического университета*

УДК 796.818(075)

ББК 75.715я73

ISBN 975-5-8149-1012-7

© ГОУ ВПО «Омский государственный
технический университет», 2010

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	4
Глава 1. История создания и развития борьбы самбо	5
1.1. История развития борьбы самбо в СССР и России	5
1.2. Этапы развития современной борьбы самбо.....	8
1.3. Борьба самбо на международной арене.....	9
Контрольные вопросы	10
Глава 2. Техника спортивной борьбы	11
2.1. Обучение технике борьбы в стойке	11
2.1.1. Обучение технике бросков	23
2.2. Обучение технике борьбы в партере	40
2.2.1. Обучение проведению удержаний	41
2.2.2. Обучение проведению болевых приемов на руки и ноги.....	42
Контрольные вопросы	44
Глава 3. Тактика спортивной борьбы	45
3.1. Основы тактики.....	45
3.2. Тактика проведения технических действий.....	46
3.3. Тактика ведения схватки.....	49
3.3.1 Виды тактики.....	49
3.3.2 Построение тактического плана ведения схватки	51
3.4. Тактика участия в соревнованиях.....	58
Контрольные вопросы	60
Глава 4. Правила борьбы самбо и организация проведения судейства	61
4.1. Требования к местам тренировок и соревнований	61
4.2. Правила борьбы самбо	63
4.3. Судейство	77
4.4. Экипировка борцов.....	78
Контрольные вопросы	79
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	80
БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК	81

ВВЕДЕНИЕ

Задачей высшей школы является воспитание культурного человека, способного в повседневной жизни реализовать свои потребности, участвуя в различных видах деятельности.

Усложнение производства, рост напряженности профессиональной деятельности специалистов предъявляют возрастающие требования к функциональному состоянию людей, вовлеченных в трудовой процесс. В этих условиях здоровье выпускников вузов является категорией государственной важности и показателем эффективности организации физического воспитания в высшей школе.

Высокие показатели развития физических качеств мужской половины населения во все времена находили положительный отклик со стороны общества, что было связано с востребованностью в различных сферах жизнедеятельности – труде, ведении домашнего хозяйства, защите отечества и во многом другом.

Несмотря на все увеличивающееся количество занимающихся спортивными единоборствами (борьбой самбо в частности), теория и методика физического воспитания не обеспечены учебно-методической литературой по эффективным методикам и системам тренировочного процесса с учетом уровня подготовленности, возраста и решаемых задач.

Использование общих и специальных принципов построения тренировочных программ явилось основанием для предложенных в учебном пособии программ тренировки начинающих борцов и борцов среднего уровня (со стажем занятий один, два года).

Содержание материалов учебного пособия, включающее информацию по истории, технике, тактике борьбы самбо, позволит творчески подходить к планированию студентами своего тренировочного процесса.

Ныне самбо входит в число самых массовых видов спорта, развиваемых в Российской Федерации. По важности в физической и волевой подготовке, психологической закалке самбо занимает лидирующее положение, так как активно способствует формированию личности и умению достойно защитить себя и ближнего.

Глава 1. ИСТОРИЯ СОЗДАНИЯ И РАЗВИТИЯ БОРЬБЫ САМБО

1.1. История развития борьбы самбо в СССР и России

В 1930 году в Москву переехал Василий Ощепков – хороший дзюдоист (закончивший в 1913 году институт дзюдо «Кодокан» и получивший там второй дан). С 1918 по 1926 годы он был резидентом Главного разведывательного управления Красной Армии в Японии. До переезда в Москву работал инструктором по самозащите в новосибирском отделении «Динамо», обучая курсантов местной школы милиции. Там уже активно внедрялась закрытая система В. Спиридонова «САМ», в дальнейшем переименованная в «Самбо» – самооборона без оружия.

В Москве В. Ощепков организует в ЦДКА группы по изучению рукопашного боя среди военнослужащих, проводит занятия для высшего командного состава Красной Армии. Он работает в Московском институте физкультуры и преподает науку, которую хорошо знает: борьбу дзюдо. Идея В. Ощепкова – разработать систему приемов, доступных не для ограниченного числа «посвященных», а для всех желающих. Для этого он подготовил курс лекций и в 1932 году набрал первую группу слушателей для подготовки из их числа тренеров и пропагандистов спорта. Как видно, уже в те годы В. Ощепков отошел от правил дзюдо и, хотя формально уроки шли под этим названием, активно дополнял японскую борьбу приемами, взятыми из богатого арсенала национальных видов борьбы народов Советского Союза. Главной его задачей было стремление сделать приемы самозащиты доступными для всех. Он стал добавлять в дзюдо самые эффектные приемы из национальных видов борьбы, менять покрой куртки, правила проведения соревнований, ввел защитную обувь – борцовки. Так возник новый вид спорта, который назывался в то время «борьба свободного стиля». Имелась в виду ее свобода от дзюдоистского наследия, возможность добавлять туда приемы из других видов самозащиты.

В 1933 году В. Ощепков набирает вторую группу слушателей, среди которых стали широко известными впоследствии тренерами и пропагандистами самбо Лев Турин и Роман Школьников.

В 1934 году В. Ощепков набирает третью группу, взяв в помощники в качестве преподавателя Николая Галковского из первой группы. В эту группу попали известные в будущем популяризаторы самбо Анатолий Харлампиев, Борис Сагателян. Вся работа по созданию доступной спортивной системы шла на фоне уже существующей тогда закрытой системы САМБО, и поэтому оба направления постоянно конкурировали, оппонирова и фактически дополняя друг друга. Сторонники каждой системы доказывали свою исключительность, а на самом деле, в конечном итоге, это были две стороны одной медали – спортивная, безопасная, открытая для народа и закрытая (специальная), опасная ее части. Так, В. Волков пишет в своем учебном пособии в 1940 году: «Борьба вольным стилем (так называлось тогда спортивное самбо) больше «коверная» борьба, получившая за сравнительно небольшой период времени богатый опыт спортивных соревнований...». И далее: «Несмотря на отдельные недостатки, изучать и уметь бороться вольным стилем для каждого самбиста не только желательно, но и обязательно, ибо ни один вид спорта так специально не подготавливает организм к восприятию системы «самбо», как борьба вольного стиля».

Наступил трагический 1937 год. Василия Ощепкова арестовали, и больше его никто не видел. В то страшное время многие исчезали бесследно. И все же многое он успел сделать: продолжить создание доступной для всех многонациональной спортивной системы, увлечь и воспитать целую плеяду учеников – пропагандистов спортивного самбо.

На кафедре борьбы в Московском институте физической культуры до 1941 года дело В. Ощепкова продолжили Борис Сагателян и Николай Галковский; в Ленинграде – Иван Васильев; в Москве – Анатолий Харлампиев и Андрей Будзинский; в Московской области – Лев Турин; на Украине – Роман Школьников.

После ареста В. Ощепкова слово *дзюдо* больше не употреблялось, и новый вид спорта стал называться «борьба вольного стиля». На ноги стали надевать ботинки из мягкой кожи, предложенные еще Василием Ощепковым.

В 1938 году состоялась первая товарищеская встреча пяти городов по борьбе вольного стиля, где победила сборная команда Ленинграда (тренер Васильев).

Команда Москвы (тренер А. Харлампиев, который также выступал в полутяжелом весе) заняла второе место. В личном зачете чемпионами стали:

Е. Чумаков (Москва), С. Чухров (Москва), А. Будзинский (Москва), А. Константинов (Ленинград), В. Алферов (Ленинград), А. Канаки (Киев).

Сохранилась афиша этой встречи, подтверждающая, что спортивная борьба самбо к этому времени почти полностью сформировалась. Борцы (вольного стиля) выходили на ковер в куртке самбо, трусах и борцовках. В октябре 1938 года состоялся первый сбор тренеров по новому (в то время) виду спорта, была создана федерация борцов вольного стиля. Первым ее президентом был избран ученик В. Спиридонова и В. Ощепкова, преподаватель Высшей школы милиции Андрей Рубанчик. Он же был организатором и главным судьей чемпионатов СССР 1939 и 1940 годов, а также многих сборов инструкторов по борьбе вольного стиля. Старшим тренером сбора был назначен Анатолий Харлампиев.

В ноябре 1939 года в Ленинграде состоялся первый чемпионат СССР по новому виду борьбы. Соревнования проводились в 8 весовых категориях, участвовали 70 борцов. Первыми чемпионами стали: Н. Куликов – 53 кг, В. Питкевич – 56 кг, Е. Чумаков – 61 кг, А. Будзинский, – 66 кг, К. Накельский – 72 кг, И. Пономаренко – 79 кг, К. Коберидзе – 87 кг, Г. Иванов – 87 кг. В том же году на Украине (г. Харьков) выходит подготовленное Р. Школьниковым пособие для преподавателей и тренеров физкультуры. В 1940 году состоялся второй чемпионат СССР по свободной борьбе. Знатоки «специальных приемов» (терминология того времени) использовали спортивную борьбу вольного стиля как трамплин к освоению боевых приемов. В 1940 году выходит в свет первый учебник по спортивной самозащите Н. Галковского. Тогда же был опубликован закрытый труд В. Волкова «Самозащита без оружия. САМБО». Во время войны чемпионаты СССР не проводились. Борцы вольного стиля легко осваивали боевые приемы самозащиты и применяли их в трудную минуту. Самбо спасло жизнь многих людей. Ленинградец Иван Васильев обучает десантников навыкам самозащиты и выпускает в 1943 году массовым тиражом методическое пособие по рукопашному бою. Участник первого чемпионата москвич Николай Гладков обучал бойцов воздушно-десантных войск приемам боевого раздела и сам неоднократно десантировался в тыл врага. На фронте самбо было хорошим подспорьем к автомату, особенно у разведчиков, десантников, партизан. Навыки владения приемами часто помогали бойцам выходить победителями из сложных ситуаций. Звание Героя Советского Союза получил мастер спорта

СССР Леонид Голев, Орден Славы – разведчик Виктор Данилин. Отдали свои жизни, героически сражаясь с врагом, призеры первых первенств СССР Е. Баев, Н. Сазонов, В. Шейнин, В. Салмин. Всю войну прошли первый чемпион СССР москвич Евгений Чумаков, ленинградец Иван Васильев и многие другие.

После войны в Советском Союзе стала распространяться широко популярная в США, а затем и других странах, спортивная вольная борьба, таким образом, появились два вида спортивной борьбы с одинаковым названием, и отечественная борьба в одежде была переименована в САМБО. С 1946 года возобновились чемпионаты СССР, теперь уже под названием «Борьба самбо». В 1947 году в журнале «Огонёк» появился очерк детского писателя Исаия Аркадьевича Рахтанова «История самбо», в котором основателем самбо был объявлен Анатолий Харлампиев. В очерке была рассказана (практически полностью придуманная) история о том, как основатель самбо, по совету отца, создал систему самозащиты и борьбы вольного стиля. Он обошёл множество областей только что созданного СССР, разыскивал и отбирал приёмы национальных видов борьбы, и на их основе создал принципиально новую систему. Рассказ стал очень популярен в СССР, что, несомненно, способствовало популяризации самбо. В 1983 году был снят фильм «Непобедимый», сюжетно схожий с очерком И. Рахтанова. Стали печататься книги по самбо: в 1949 году свою первую книгу выпустил А. Харлампиев. Соревнования по спортивному самбо стали регулярными, начали проводиться чемпионаты республик, областей, городов. Самбо обрело популярность.

1.2. Этапы развития современной борьбы самбо

Благодаря доступности и роли в социальной жизни общества, самбо активно развивается в 72-х субъектах Российской Федерации. В него вовлечено около 400 тыс. человек. В настоящее время только на всероссийском уровне проводится более 150 соревнований среди детей, подростков, ветеранов; первенства, чемпионаты и кубки России, турниры на призы выдающихся деятелей государства, героев СССР и России, ветеранов самбо. С 2001 года в Российской Федерации проводится международный юношеский турнир по самбо «Победа» среди команд городов-героев, посвященный победе в Великой Отечественной войне (1941–45 гг.), который проходил в Москве,

Санкт-Петербурге, Туле, Волгограде. За эти годы значительно расширилось количество его участников. Наряду с командами городов-героев на нем выступают спортсмены федеральных округов Российской Федерации.

Самбо, пожалуй, один из немногих, рожденных в России, видов спорта, которые получили широкую популярность и признание не только у себя в стране, но и в 53 странах мира. По самбо ежегодно проводятся чемпионаты и первенства мира, командный и личный Кубок мира, чемпионаты и первенства Европы и Азии. Во многих весовых категориях российские спортсмены являются сильнейшими на спортивной международной арене.

Самбо – наше национальное достояние. В 2003 году Госкомспорта России оно признано приоритетным национальным видом спорта в стране. В марте 2006 года распоряжением Президента России учрежден Кубок Президента Российской Федерации по самбо, который впервые проведен в 2007 году в Москве (УСЗ «Дружба»).

Самбисты России надеются, что очередным этапом в истории развития самбо станет признание его олимпийским видом спорта.

1.3. Борьба самбо на международной арене

На международную арену самбо выходит в 1950-е года. В 1957 году в г. Москве состоялась первая официальная встреча советских самбистов с представителями дзюдо – спортсменами из Венгрии. В 1966 году Международная федерация любительской борьбы (ФИЛА) официально признала самбо международным видом спорта. В федерации организуется комиссия по самбо. В 1967 году в г.Риге прошли первые в истории международные соревнования по самбо с участием команд Болгарии, Югославии, Монголии, Японии и СССР. Там же в 1972 году был организован первый Открытый чемпионат Европы по борьбе самбо среди мужчин, который проводился под эгидой ФИЛА. В 1973 году в Тегеране состоялся первый чемпионат мира по самбо. Во всех весовых категориях (за исключением одной) чемпионские звания выиграла советские атлеты. В 1977 году в Испании впервые разыгран Кубок мира. С 1980-х гг. в СССР начало развиваться женское самбо. В 1981 году в Мадриде прошел первый чемпионат мира по самбо среди женщин. В 1984 году самбисты выходят из ФИЛА и создают Международную любительскую федерацию самбо (FIAS). С этого времени чемпионаты мира и Европы проводились

непосредственно под эгидой FIAS. Президентом FIAS в 2005 году избран Рудман Давид Львович. В 1991 году в Италии г. Турине была учреждена Европейская федерация самбо. Президентом ЕФС был избран представитель Италии – Падре Марио Лой. В настоящее время президентом Европейской федерации самбо является Сергей Владимирович Елисеев – президент Всероссийской федерации самбо. 14 июля 1990 года в целях развития, пропаганды и популяризации самбо в Российской Федерации, укрепления позиций и повышения престижа самбо на спортивной международной арене была создана Всероссийская федерация самбо.

В настоящее время борцы России являются сильнейшими в мире, среди которых можно выделить нашего земляка, заслуженного мастера спорта А.В. Пушницу, чемпиона России по боевому самбо, неоднократного чемпиона мира по смешанным единоборствам Федора Емельяненко.

Контрольные вопросы

1. Какая страна является родиной самбо?
2. Дайте расшифровку термину «самбо»?
3. Является ли борьба самбо олимпийским видом спорта?
4. В каком году прошел первый чемпионат мира по борьбе самбо?
5. Назовите выдающихся российских самбистов.

Глава 2. ТЕХНИКА СПОРТИВНОЙ БОРЬБЫ

2.1. Обучение технике борьбы в стойке

Техника борьбы – это совокупность технических действий в стойке и в партере, необходимые для достижения победы в схватке.

Стойку в борьбе самбо различают высокую (прямую) и низкую. Каждая из них может быть правой, левой и фронтальной.

Высокая (прямая) стойка. Высокая или прямая стойка является основной стойкой.

Фронтальная стойка. В этой стойке туловище борца немного наклонено вперед, ноги согнуты в коленях и расставлены на ширину плеч. Обе ступни находятся на одинаковом уровне, тяжесть тела равномерно распределена на обе ноги, в большей степени – на передние части ступней.

Правая стойка. Самбист стоит в том же положении, что и во фронтальной стойке, с той лишь разницей, что правая нога выдвинута вперед на расстояние одной ступни, а левая развернута влево под углом 35–40°.

Левая стойка. Борец стоит в том же положении, что и во фронтальной стойке, с той только разницей, что вперед выставлена на расстояние одной ступни левая нога, а носок правой ноги развернут вправо под углом 35–40°.

Положение тела борца при борьбе в высокой стойке дает возможность быстрее выполнять все движения и, следовательно, быстрее проводить как атакующие действия, так и ответные приемы защиты от атак противника.

Низкая стойка. Низкая стойка является оборонительной.

Фронтальная стойка. Туловище борца наклонено вперед, ноги широко расставлены в стороны и сильно согнуты в коленях, руки вытянуты вперед – вверх.

Правая стойка. Самбист стоит в том же положении, что и во фронтальной стойке, но правая нога выставлена вперед и сильно согнута в колене, а левая развернута влево под углом 35–40°.

Левая стойка. Самбист стоит в том же положении, что и во фронтальной стойке; разница лишь в том, что левая нога выставлена вперед, а правая нога развернута вправо.

Положение тела борца при борьбе в низкой стойке не дает возможности проводить повороты, отрывы противника от ковра, атаковать ногами, быстро уходить от атак и самому переходить к контратаке.

Передвижения в стойке должны совершаться мягкими, скользящими короткими шагами. Вначале перемещается ведущая нога, на нее переносится тяжесть тела, после этого к ней приставляется на определенное расстояние освобожденная от нагрузки вторая нога и тяжесть тела переносится на нее. Ступни обеих ног даже на короткое мгновение не теряют контакта с ковром.

При передвижении вперед надо начинать движение впереди стоящей ногой и на такое же расстояние переставлять сзади стоящую ногу. При движении назад начинать движение сзади стоящей ногой и на такое же расстояние переставлять впереди стоящую ногу.

Вправо начинать движение правой ногой, влево – левой. При движении необходимо следить за тем, чтобы тяжесть тела переносилась на одну ногу на очень короткое мгновение без изменения положения туловища.

Дистанции и захваты. При борьбе стоя очень важную роль играют дистанции и захваты.

В зависимости от захвата определяется и дистанция. В борьбе самбо различают пять дистанций:

- 1) дистанция вне захвата – борцы не касаются друг друга;
- 2) дальняя дистанция – борцы захватывают друг друга за рукава;
- 3) средняя дистанция – борцы захватывают друг друга за одежду спереди;
- 4) ближняя дистанция – борцы захватывают одежду (пояс) сзади или обхватывают одной рукой шею противника;
- 5) дистанция вплотную; – борцы обхватывают друг друга или прижимаются туловищем один к другому.

Каждый борец проводит броски с определенным захватом, а следовательно, и с определенной дистанции. Борьба за захват составляет очень важную часть подготовки к проведению приема.

Захваты применяются:

- *предварительные*, которые являются исходным положением для перехода к основному захвату;
- *основные*, при помощи которых выполняются броски;

– *ответные* – такие, которые борец выполняет в ответ на захваты противника, после чего сам атакует, или такие, которые являются ответным приемом на атаку противника;

– *оборонительные*, которые выполняются для того, чтобы затруднить или сделать невозможным проведение приема противником.

Каждый из перечисленных захватов может быть использован во всех четырех назначениях, т. е. как предварительный, оборонительный, ответный или основной.

Описывать все захваты нет необходимости, так как они описаны в других учебных пособиях (Рудман Д.Л., 1979).

Остановимся на двух положениях, в которых выполняются все приемы, подготовки и броски.

Чаще всего в борьбе самбо встречается захват левой рукой правого рукава противника с внешней стороны или снизу, ближе к локтю, а правой рукой – захват воротника или левого отворота куртки на груди. Описанное положение называется правым захватом и при правой стойке – правым нападающим положением.

Захват правой рукой левого рукава противника с внешней стороны или снизу, ближе к локтю, а левой рукой – воротника или правого отворота куртки на груди называется левым захватом и при левой стойке – левым нападающим положением.

Из этих положений можно проводить почти все броски в любом направлении.

Захваты должны быть крепкими, чтобы в любой момент можно было выполнить необходимые действия руками, но не судорожными, утомляющими и мешающими ощущать малейшие усилия противника.

Выведение из равновесия. Каждый занимающийся борьбой самбо, прежде чем приступить к изучению броска, должен научиться принимать правильную мобильную стойку, передвигаться по ковру, представлять, что такое благоприятный момент для выполнения приема, и сам создавать такие благоприятные условия.

Каждый самбист должен изучить все основные способы выведения из равновесия, а изучив бросок, еще раз остановиться на тех из них, после применения которых легче перейти к выполнению броска.

Борцы должны уделять не меньше внимания изучению подготовки к броскам и ее тренировке, чем изучению самих бросков, а иногда и больше.

Мастерство борца в большой степени выражается в умении создавать благоприятные условия для проведения броска. Нужно своими действиями заставить противника на какое-то мгновение потерять равновесие, стать на одну ногу или отклониться в какую-либо сторону так, чтобы центр тяжести его тела вышел за площадь опоры. Атакующий должен, усиливая это движение противника, провести бросок в том направлении, куда он отклоняется, либо, используя сопротивление, оказываемое противником для восстановления равновесия, провести бросок в обратном направлении.

Таким образом, все броски в борьбе проводятся либо в развитии движения противника, либо с использованием его сопротивления каким-либо действиям атакующего.

Использование силы, инерции движения и тяжести тела противника значительно облегчает выполнение броска. В то же время сам атакующий остается в безопасном положении. При неудачном проведении приема атакующим противнику очень трудно применить ответный прием при потере устойчивого положения. Устойчивым положение борца будет в том случае, если перпендикуляр, опущенный из центра тяжести его тела, не выходит за площадь опоры (рис. 1). На рис. 1, *а* показана высокая фронтальная стойка; тяжесть тела распределена равномерно на обе ноги. Видно изменение площади опоры при изменении стойки: *б* – левая высокая стойка, *в* – левая низкая стойка. Крест (X) в середине каждого рисунка – это пересечение диагоналей, над которым в данном случае находится центр тяжести тела борца.

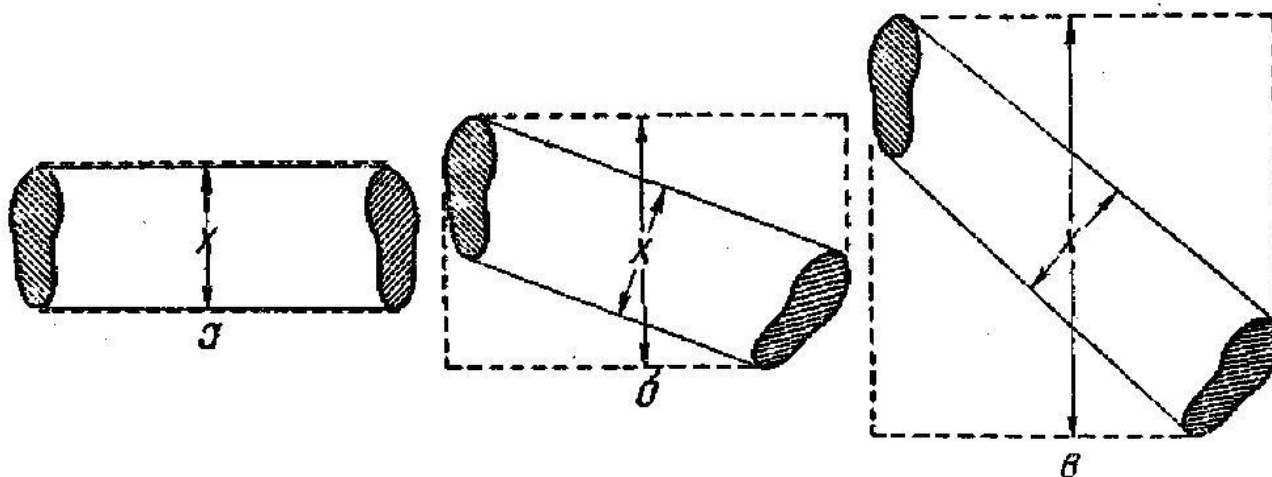


Рис. 1

Так, во фронтальной стойке самбист сравнительно устойчив в боковых направлениях и неустойчив в переднем и заднем направлениях.

В высокой стойке (левой или правой) борец сравнительно устойчив в боковых, переднем и заднем направлениях и менее устойчив в направлении переднего правого и заднего левого углов. Нарушение устойчивости в этих направлениях быстро может быть восстановлено короткими шагами вперед или назад.

В низкой стойке (левой или правой) борец менее устойчив в направлении правого переднего и левого заднего углов и не способен быстро восстановить равновесие, так как его ступни очень удалены одна от другой, а также от места, над которым находится центр тяжести его тела. Для восстановления равновесия он должен делать большие шаги и сильно отталкиваться ногой от ковра или же виснуть на противнике, тем самым создавая противнику благоприятные условия для атаки.

Из всего этого можно сделать вывод, что высокая (левая или правая) стойка является не только наиболее удобным исходным положением для выполнения броска, но и наиболее мобильной стойкой, удобной для проведения маневра, выведения противника из равновесия и сохранения своего устойчивого положения при атаках противника.

Задача каждого самбиста при проведении схватки в стойке состоит в том, чтобы сделать хороший захват, вывести противника из равновесия и выполнить бросок. Но решают эту задачу борцы по-разному.

В основном применяются три способа:

- 1) использование собственной силы;
- 2) использование силы и инерции движения противника;
- 3) использование собственной силы в сочетании с силой и инерцией движения противника.

Самбисты, пользующиеся первыми двумя способами, в отдельных схватках могут добиться успеха, но показать высокие спортивные результаты в крупных состязаниях они не способны.

Наилучший способ – третий, когда борец использует силу и инерцию движения противника и прилагает свои усилия в том же направлении: легко выводит противника из равновесия или заставляет его для сохранения устойчивости делать с большим усилием движение в противоположном направлении.

Разберем эти действия на примерах.

Пример 1. Атакующий тянет противника, стоящего в правой стойке, левой рукой вперед и, когда он оказывает сопротивление, резко прекращает тягу. Таким способом он заставляет противника отклониться назад, а когда противник делает усилие, пытаясь возвратиться в первоначальное положение, атакующий, согласуясь с его движением, снова тянет его в том же направлении. Противник легко будет выведен из равновесия.

Пример 2. Атакующий тянет противника, стоящего в правой стойке, вперед и, когда он оказывает сопротивление, резко в направлении тяги противника толкает его назад. Противник и в этом случае будет легко выведен из равновесия.

Оба эти способа выведения противника из равновесия, основанные на сочетании силы атакующего с усилием и инерцией движения противника, можно использовать во всех восьми основных направлениях (рис. 2) в зависимости от стойки противника и направления его усилий.

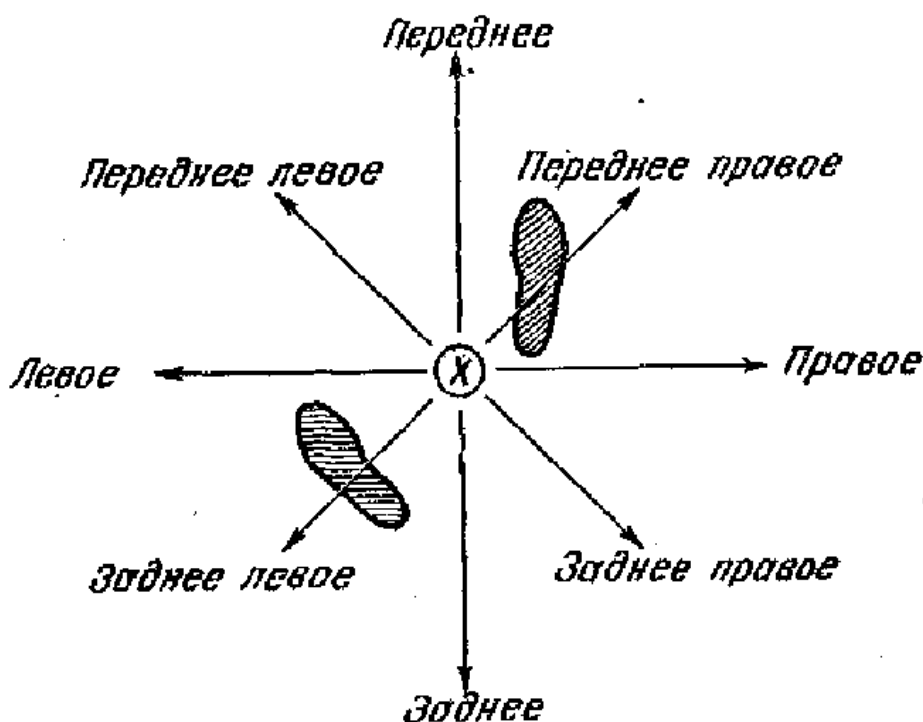


Рис. 2

В приведенных примерах противник оказывал сопротивление тяге атакующего, не изменяя стойки, но если бы он сделал шаг вперед или назад,

он также на какое-то время потерял бы устойчивое положение, и это мог бы использовать атакующий. Кроме того, противник ставит себя в неустойчивое положение в правом заднем и левом переднем направлениях, и атакующий может вывести его из равновесия в этих направлениях изменением направления тяги (толчка) руками зашагиванием левой ногой, поворотом своего корпуса влево на правой ноге или наклоном вперед – влево, толкая противника в правом заднем направлении.

Таким образом, выводить противника из равновесия можно тремя способами: тягой или толчком руками, зашагиванием (подшагиванием) и поворотом или наклоном туловища.

Чаще всего выведение из равновесия выполняется комбинированно двумя – тремя способами. Например, последовательно выполняя одно движение за другим, можно сделать шаг вперед, произвести толчок руками назад – вниз и наклонить туловище вперед. В данном случае происходит сложение двух или трех сил, действующих в одном направлении, и противнику трудно в короткое время противопоставить им равноценное усилие и сохранить устойчивое положение.

Преодоление пассивного и активного сопротивления противника и выведение его из устойчивого положения – задача очень сложная.

Чтобы вывести противника из равновесия, атакующий прилагает силу многих групп мышц (рук, ног, туловища) и выполняет движение с большой скоростью, используя при этом силу и инерцию движения противника.

Разберем отдельно действия рук, ног и туловища в подготовке проведения приемов.

Очень важную роль в подготовке и проведении атаки играют действия рук. Конечно, не следует преуменьшать значение действий ног и всего туловища в подготовке и проведении броска, но только через руки усилия атакующего передаются на противника. Руки являются связующим звеном между борцами, проводящими схватку. Атакующий должен ощущать малейшие усилия (тягу или давление) противника и мгновенно реагировать на них: короткими резкими движениями рук, последовательно подключая усилия ног и туловища, выводить противника из равновесия и, расслабляя на короткое мгновение отдельные группы мышц, быстро переходить к выполнению броска.

Грубой ошибкой многих борцов является то, что они сразу после выведения противника из устойчивого положения, не расслабляя отдельных групп мышц, пытаются проводить броски. Это замедляет движения атакующего при выполнении броска. Бросок получается чисто силовой и с большими техническими ошибками, а чаще всего броска вообще не получается, и противник, быстро изменив положение, переходит в контратаку.

Борцы, плохо владеющие способом перехода к выполнению броска после выведения противника из устойчивого положения, боятся проводить схватку в активном наступательном стиле и значительно снижают результативность, а также красоту схватки.

Если руки являются основным связующим звеном с противником, то ноги выполняют тоже очень важную функцию в схватке. Ноги служат основным средством маневрирования борца по ковру и являются опорой для выполнения способов (приемов) подготовки и бросков руками и туловищем. Они служат механизмом поворотов туловища влево, вправо, кругом, упором, через который переваливают противника (подножки, отхваты, подхваты), подъемным механизмом (при переворотах, бросках через плечи и через голову), механизмом, выбивающим опору из-под противника (подсечки, зацепы).

Положение ног играет очень важную роль в подготовке атаки: подготавливает или усиливает выведение противника из равновесия, выполняемое руками, и обеспечивает безопасность при атаках, проводимых противником.

Передвигаться по ковру во время выведения противника из равновесия надо так, чтобы, оказывая еще большее воздействие на него, лишить его возможности восстановить утраченное устойчивое положение. Атакующий при передвижении должен не уменьшать воздействие на противника, а усиливать его усилением тяги или толчка руками, наклоном, отклонением или поворотом туловища, усилением упора на опорную ногу.

Иногда самбисты допускают грубую ошибку при переходе от выведения противника из равновесия к выполнению броска. Вместо усиления воздействия на противника во время передвижения для выполнения броска они ослабляют ранее приложенные усилия. В этот момент они ставят себя на какое-то мгновение в неустойчивое положение и тем самым дают

возможность противнику восстановить утраченную устойчивость и даже перейти в атаку.

Борец, умеющий не только удержать противника в положении частично утраченной устойчивости, но и усилить его неустойчивость передвижением, поворотом или наклоном туловища, использованием тяжести своего тела, может добиться успеха в состязаниях с любым противником.

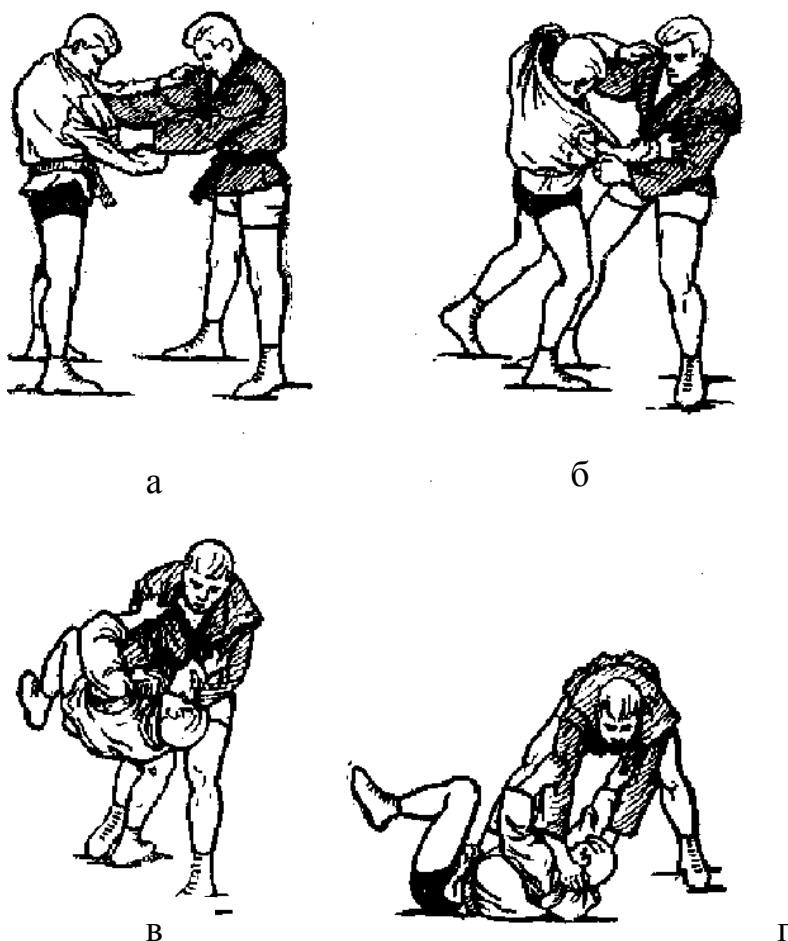


Рис. 3

При выведении противника из равновесия туловище атакующего играет не меньшую роль, чем руки и ноги. Верхний плечевой пояс при поворотах и наклонах служит рычагом, увеличивающим силу и амплитуду движений рук, перемещает тяжесть тела за площадь опоры и воздействует на противника своим весом. Туловище может также играть роль рычага, через который переваливается противник (броски через спину с захватом руки на плечо, под плечо, броски через плечи), и подъемного механизма (при бросках назад, переворотах).

Выведение из равновесия руками. Сбивание назад – вниз. Борцы – в правом нападающем положении.

Левой рукой тянуть противника вниз – вперед, правой – толкать в плечо назад. Это вынуждает противника развернуть плечи влево, отклониться назад, перенести тяжесть тела на пятки. Не давая ему возможности сделать шаг назад, сильным захватом препятствовать повороту в ту или другую сторону. Потом сделать шаг левой ногой и поставить ее с внешней стороны правой ноги противника, не переставая надавливать руками в том же направлении.

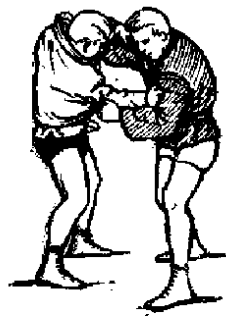
Быстро поставить правую ногу между ног противника, усилить давление наклоном туловища вперед и, надавливая руками, сбить противника на спину.

Действия ног могут выполняться и в другой последовательности: вначале сделать шаг правой ногой, а потом левой. При низкой фронтальной стойке левую ногу поставить между ног противника, а правую – поставить рядом (рис. 3).

Сбивание вперед. Сгибая руки в локтях, притянуть противника к себе, одновременно сделать шаг правой ногой вправо и тем самым наклонить противника вперед; противник, перенеся тяжесть тела на носки, на какое-то мгновение упрется в левое плечо атакующего. В этот момент поставить правую ногу носком внутрь и, приставляя левую ногу к правой, повернуть туловище влево, став лицом в направлении движения противника. При этом изменить направление действий рук: левой тянуть вниз – влево, правой толкать левое плечо противника вверх – вперед (рис. 4).

Сбивание назад. Левой рукой тянуть противника вниз, правой толкать назад. Одновременно левую ногу переставить вперед – влево с внешней стороны правой ноги противника, а правую – вперед между его ног. При этом изменить направление действий рук: толкать обеими руками наискось назад – вниз.

В первой фазе этого приема противник стоит в основном на ступне левой ноги и на пятке правой ноги. В последней стадии освобождается от нагрузки и носок левой ноги противника; противник стоит на пятках обеих ног и, продолжая отклоняться назад, падает на спину (рис. 5).



а



б



в



г

Рис. 4



а



б



в



г

Рис. 5

Сбивание вправо – вперед. Лево́й рукой притянуть правую руку противника к своему боку, тем самым заставляя его стать на носок правой ноги, и одновременно правой рукой нажимать влево – вверх – назад. Когда противник отклонится вправо – вперед, поставить левую ногу назад за свою правую ногу на носок и, поворачивая туловище влево, быстро изменить действия рук – обеими руками толкать противника наискось вниз – вперед; он упадет на спину (рис. 6).

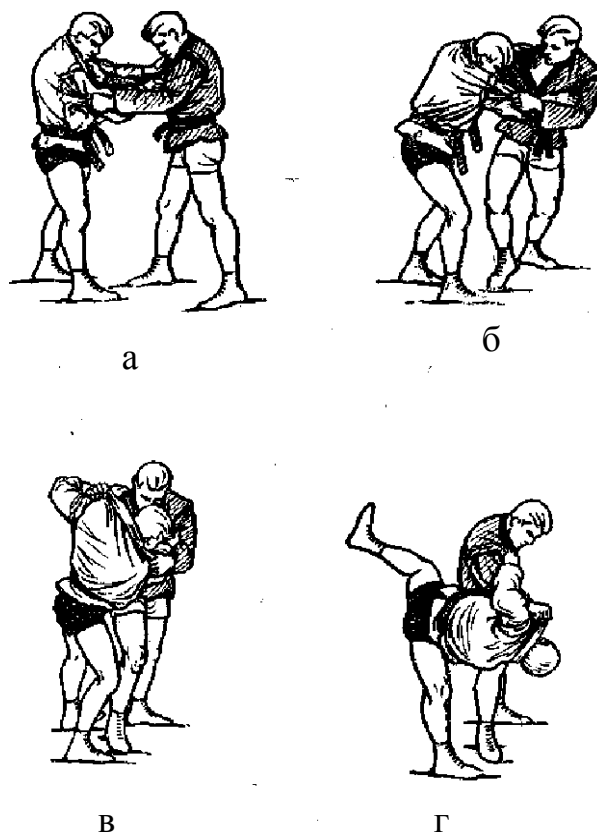


Рис. 6

Выведение из равновесия ногами не следует понимать в прямом смысле этого выражения: ноги при этом играют основную роль, но контакт с противником осуществляют все же руки, которыми атакующий сбивает противника.

Захват делается не очень жестко, но достаточно крепко, чтобы до некоторой степени сковать действия противника.

Противник не должен замечать изменения положения тела атакующего при перестановке им ног.

Руки должны быть всегда готовы выполнить сбивание или бросок противника в любом направлении.

Выведение из равновесия туловищем. При выведении противника из равновесия играют огромную роль различные наклоны, повороты вокруг своей оси, повороты плечевого пояса, таза и головы. Все описанные способы выведения из равновесия руками и перемещением становятся значительно эффективнее, если будут сочетаться с наклонами туловища вперед, в сторону или поворотами вправо, влево.

Лучше всего выведение противника из равновесия получится тогда, когда атакующий переместится, займет правильное положение, хорошо выполнит действия руками и в том же направлении наклонит или повернет туловище. Тогда в одном направлении на противника будут воздействовать три силы и, если они будут приложены в правильной последовательности и с большой скоростью, противник не сможет оказать сопротивление такому мощному натиску.

2.1.1. Обучение технике бросков

Бросками называются приемы, с помощью которых переводят противника из положения борьбы стоя в положение лежа. При этом бросок должен быть проведен так, чтобы обеспечивался полет или четкое падение противника.

Подножками называются такие броски, при выполнении которых атакующий перебрасывает противника через свою ногу, подставленную к его ногам.

В зависимости от того, с какой стороны подставляется нога атакующего к ногам противника, подножки называются задней, передней, боковой, с колена.

Задняя подножка (основной вариант). Борцы в правом нападающем положении.

Перенести тяжесть своего тела на правую ногу, рывком левой рукой вперед – вправо и толчком правой рукой назад – вверх – вправо отклонить противника назад – вправо. Когда противник перенесет тяжесть своего тела на правую ногу, повернуть носок левой ноги влево и сделать шаг левой ногой вперед – влево. Поставить согнутую в колене левую ногу на расстояние небольшого шага с внешней стороны правой ступни противника, на одном уровне с ней. За счет толчка своей правой ногой и наклона туловища вперед – влево по направлению движения носка левой ноги

перенести тяжесть своего тела – на левую ногу. Освобожденную от нагрузки правую ногу пронести между своей левой ногой и правой ногой противника влево – вперед и подкашивающим движением вправо – назад поставить ее, выпрямив на всю ступню сзади ног противника.

Если противник стоит, широко расставив ноги, поставить правую ногу сзади правой ноги противника так, чтобы подколенным сгибом правой ноги подбить в подколенный сгиб правой ноги противника (рис. 7).

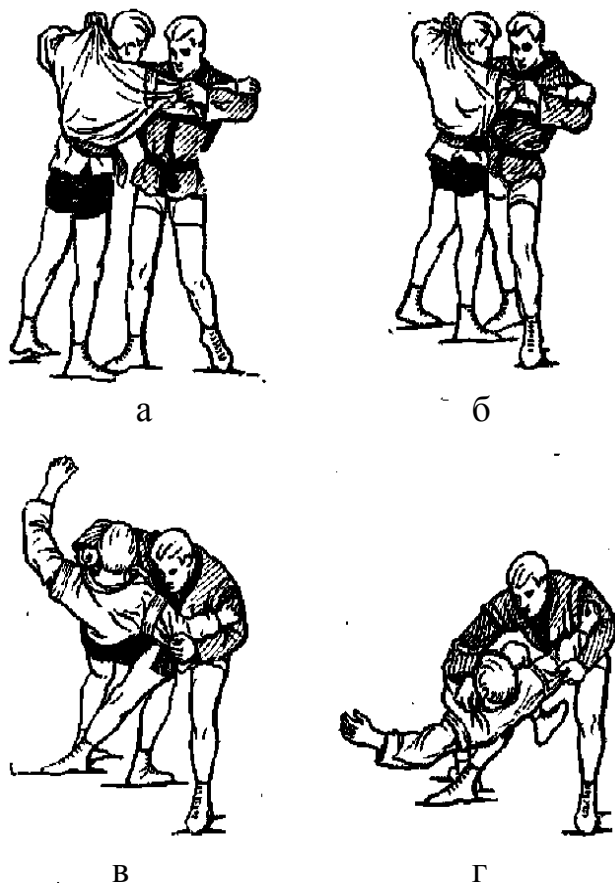


Рис. 7

При высокой правой стойке, когда левая нога противника поставлена близко к правой, атакующий подставляет свою правую ногу под обе ноги противника так, чтобы ахиллесово сухожилие его правой ноги оказалось прижатым вплотную к ахиллесову сухожилию левой ноги противника (рис. 8).

В момент перенесения тяжести своего тела на левую ногу атакующий увеличивает усилие, сбивающее противника вправо – назад за счет давления

грудью на правую руку противника и движения правой рукой вперед – влево. В этот момент можно правой рукой обхватить шею противника и отклонить его голову назад – вправо.

Одновременно с постановкой правой ноги на ковер увеличить усилие, сбивающее противника вправо – назад за счет поворота плечевого пояса влево и быстрого наклона туловища вперед – влево. Противник перевалится через выпрямленную правую ногу атакующего и упадет спиной к его левому носку.

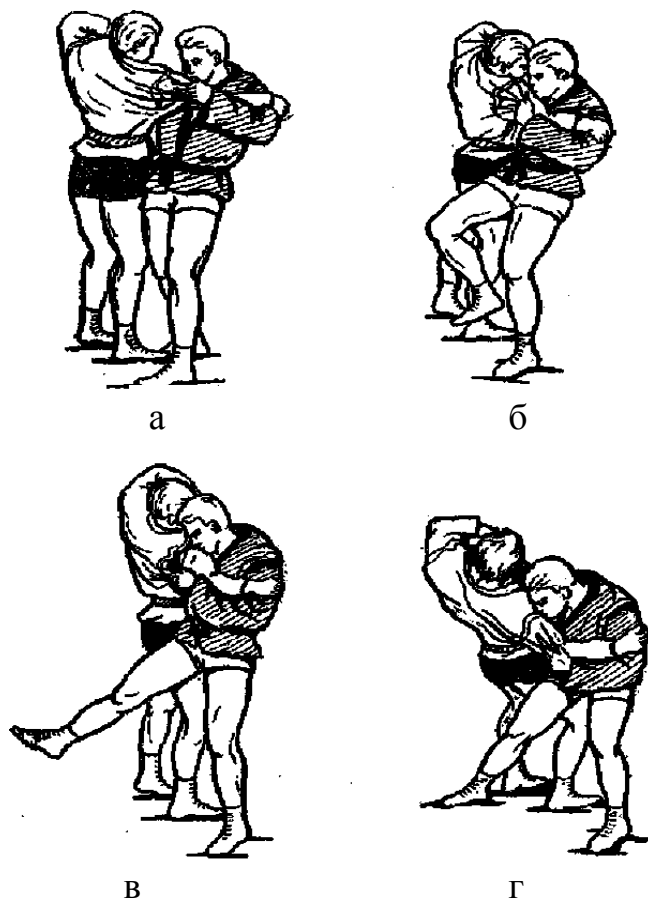


Рис. 8

Передняя подножка (основной вариант). Борцы – в правом нападающем положении.

Поставить согнутую правую ногу вперед между ног противника, ближе к носку его правой ноги, повернув носок внутрь. Перенести тяжесть своего тела на правую ногу и, поворачивая туловище влево, потянуть противника левой рукой вперед, а правой толкать назад вправо – вверх.

Для сохранения равновесия противник будет сильно упираться правой ногой и, поворачивая туловище влево, наклоняться вперед – влево. В это время, расслабив правую руку и посылая локоть влево – вверх под правое плечо противника, повернуться налево кругом на правой ноге спиной к противнику. Одновременно с поворотом кругом, продолжая тянуть левой рукой вперед дугообразным движением вниз – влево, поставить согнутую левую ногу с внешней стороны носка левой ноги противника, повернув носок как можно больше влево.

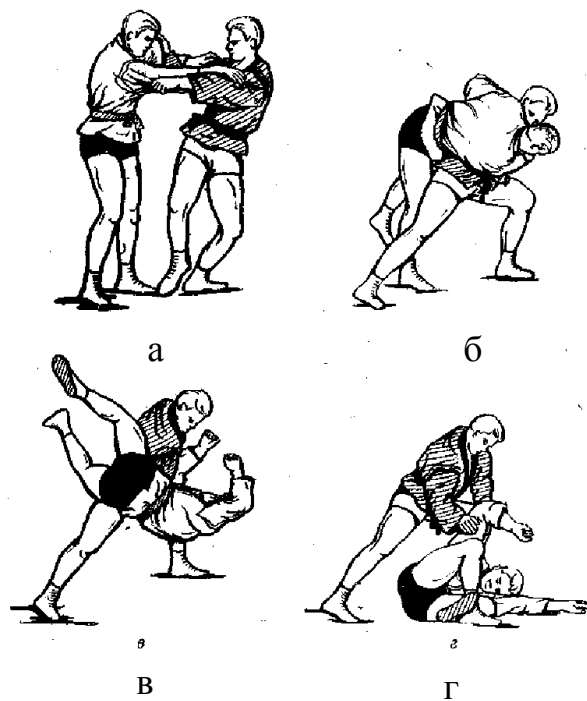


Рис. 9

Перенести тяжесть своего тела на левую ногу, а освобожденную от нагрузки правую ногу подкашивающим движением вправо – назад поставить на всю ступню впереди правой ноги противника так, чтобы подколенный сгиб атакующего упирался в колено правой ноги противника, а носок был в одном направлении с носком его правой ноги. Наклонить противника вперед и положить себе на спину. Упираясь правой ногой в ковер, продолжая поворот плечевого пояса и головы влево и наклоняясь вперед, левой рукой продолжать тянуть противника вперед – влево – вниз. Предплечьем правой руки, упираясь в правое плечо противника снизу, ближе к туловищу, толкать его вверх – вперед. Противник перевернется через отставленную правую ногу атакующего и, поворачиваясь в воздухе, упадет спиной на ковер у носка его

левой ноги (рис. 9). Передняя подножка может проводиться и с другими захватами: захватом руки и пояса, обеих рук, руки и шеи, руки и ноги и т. д.

Зацепами называются такие броски, при которых атакующий зацепляет голенью или стопой ногу противника и, поднимая ее, отводит в какую-либо сторону. Когда противник остается стоять на одной ноге, атакующий толчком рук сбивает его.

Зацеп изнутри (основной вариант). Атакующий – в правом нападающем положении, противник – во фронтальной стойке.

Левой рукой потянуть противника за правую руку вперед – вправо. Рывком правой рукой наклонить его вперед – вниз к своему правому боку. Противник согнет ноги в коленях и будет выпрямлять туловище, чтобы восстановить устойчивое положение. В момент выпрямления туловища толкнуть противника правой рукой назад, а левой – назад – вниз.

Сделать небольшой шаг левой ногой вперед и поставить ее согнутой в колене ближе к носку правой ноги противника.

Перенести тяжесть своего тела на левую ногу, правую ногу пронести вверх – вперед между ног противника и, поворачивая стопу пяткой вправо и сгибая ногу в колене, подбить задней стороной верхней части голени в подколенный сгиб правой ноги противника. Одновременно с подбивом голенью рывком правым бедром назад – вправо – вверх, резким выпрямлением левой ноги, усиливая толчок руками назад – вниз, наклоном туловища вперед – вниз, бросить противника спиной на ковер (рис. 10).

Бросками через спину называются такие броски, когда борец перебрасывает противника через свою спину.

Броски через спину способом поворота спиной к противнику и способом захвата противника имеют большое количество различных вариантов, но

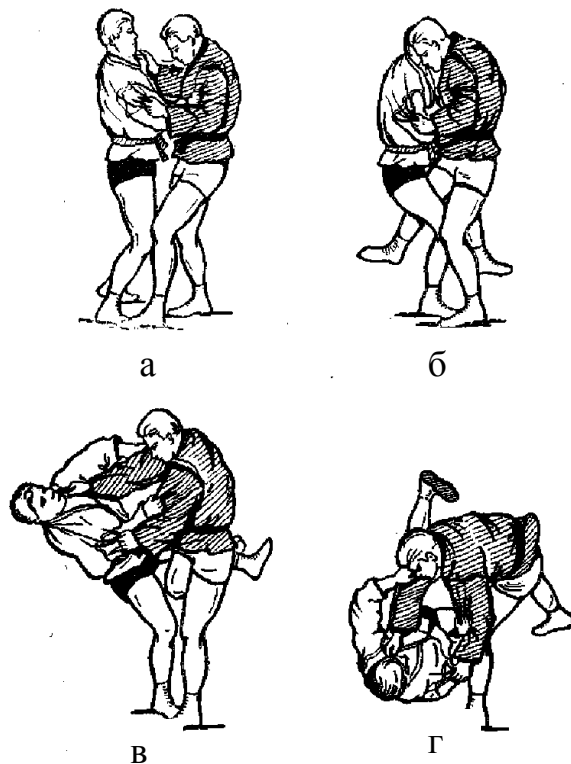


Рис. 10

принцип проведения броска всегда остается тем же. При повороте спиной к противнику ноги должны быть согнуты в коленях, спина прямая, туловище подано вперед, тяжесть тела перенесена на носки.

Противника любыми захватами надо плотно прижать грудью к спине атакующего так, чтобы он лежал по диагонали спины, т. е. от левой ягодицы к правому плечу или от правой ягодицы к левому плечу. При таком положении противника атакующий поднимает его, выпрямляя ноги, а затем переворачивает и сбрасывает со спины наклоном и поворотом туловища в сторону и рывком руками.

Поворачиваться к противнику боком и прижимать его поперек своей спины было бы грубой ошибкой, так как при таком положении противника очень трудно перевернуть его через свою спину поворотом только плечевого пояса.

Бросок через спину (основной вариант). Борцы – в правом нападающем положении.

Правую согнутую в колене ногу поставить впереди или с внутренней стороны ступни правой ноги противника. Носок правой ноги как можно больше развернуть внутрь, туловище немного повернуть влево, приблизив правое плечо к противнику. Упираясь носком правой согнутой ноги, левой рукой тянуть противника вперед – вверх или вперед; правой рукой толкать вверх – вправо.

Противник отклонится вправо и для сохранения устойчивого положения, упираясь правой ногой, будет отклонять туловище влево. В этот момент, расслабив хват правой рукой, послать колено правой ноги вперед по направлению носка своей правой ноги. Перенести тяжесть своего тела на согнутую правую ногу, продолжая левой рукой сильно тянуть противника вперед. Повернуться налево кругом так, чтобы левая ягодица оказалась напротив внутренней части правого бедра противника. Начинать поворот налево кругом нужно тазом и одновременно с поворотом дугообразным движением назад – вправо поставить согнутую левую ногу сзади пятки правой ноги, повернув носок как можно больше влево. Локтевым сгибом правой руки обхватить шею противника и прижать его грудью к своей спине.левой рукой, продолжая тянуть противника вперед, прижать его правую руку к верхней части своей груди. Подать выпрямленное туловище вперед,

перенеся тяжесть тела на носки обеих ног так, чтобы противник сильно наклонился вперед и оперся грудью на спину атакующего (рис. 11).



Рис. 11

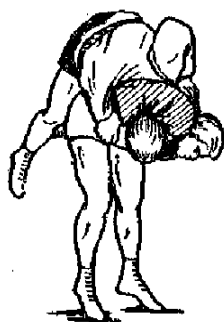
Резко выпрямляя ноги, подбить ягодицами в верхнюю часть правого бедра противника назад – вверх и одновременно, наклоняясь вперед и поворачивая плечи влево, рывком руками влево – вниз перебросить его через себя за носок своей левой ноги (рис. 12).



а



б



в



г

Рис. 12

Когда противник перевалится через туловище атакующего, но еще не коснется ковра, отпустить хват правой руки, перехватив ею правую руку противника. Ноги согнуть в коленях, тяжесть своего тела перенести на пятки и, выпрямляя туловище, тянуть противника обеими руками за правую руку вверх, в направлении к носкам своих ног. Противник упадет спиной перед носками ног атакующего.

Подсадами называются броски, при которых атакующий поднимает или переворачивает противника с помощью ног.

По характеру движения эти броски могут быть похожими на броски назад, на бросок подхватом и броски через голову, когда атакующий перебрасывает противника через себя не упором ноги в живот, а подбивает голенью в подколенный сгиб или бедро противника. Чаще всего в состязаниях по борьбе самбо броски через голову проводятся с подбивом голенью.

Подсечками называются броски, при которых бросок выполняется путем выбивания опоры из-под противника, т. е. атакующий стопой подбивает ногу противника и, отведя ее в сторону, рывком руками бросает его.

Подсечка выполняется пальцевой частью ступни махом – дугообразным движением вперед бедра и сгибанием голени.

В зависимости от того, с какой стороны подсекается стопа или голень противника, подсечки носят названия передних, боковых, задних, изнутри.

Передние подсечки. Борцы – в правом нападающем положении.

Сделать шаг правой ногой вперед – вправо, поворачивая носок внутрь, поставить ногу, согнутую в колене, с внешней стороны у носка левой ноги противника. Поворачиваясь налево и отклоняясь назад, перенести тяжесть своего тела на правую ногу. Рывком левой рукой вперед – вниз к своему левому боку, а правой вправо – вверх – вперед сильно отклонить противника вправо – вперед. Когда противник перенесет тяжесть своего тела на носок правой ноги, подбить его в подъем или в нижнюю часть правой голени пальцевой частью ступни своей левой ноги. Одновременно с подбивом усилить рывок руками поворотом головы и плеч влево, прогибом туловища и выпрямлением опорной ноги (рис. 13).

Для сохранения равновесия в момент падения противника махом отвести левую ногу назад – влево и, поворачивая носок влево, поставить ее согнутой в колене. Правой рукой перехватить левый рукав противника у локтевого сгиба и потянуть его к носку своей левой ноги.

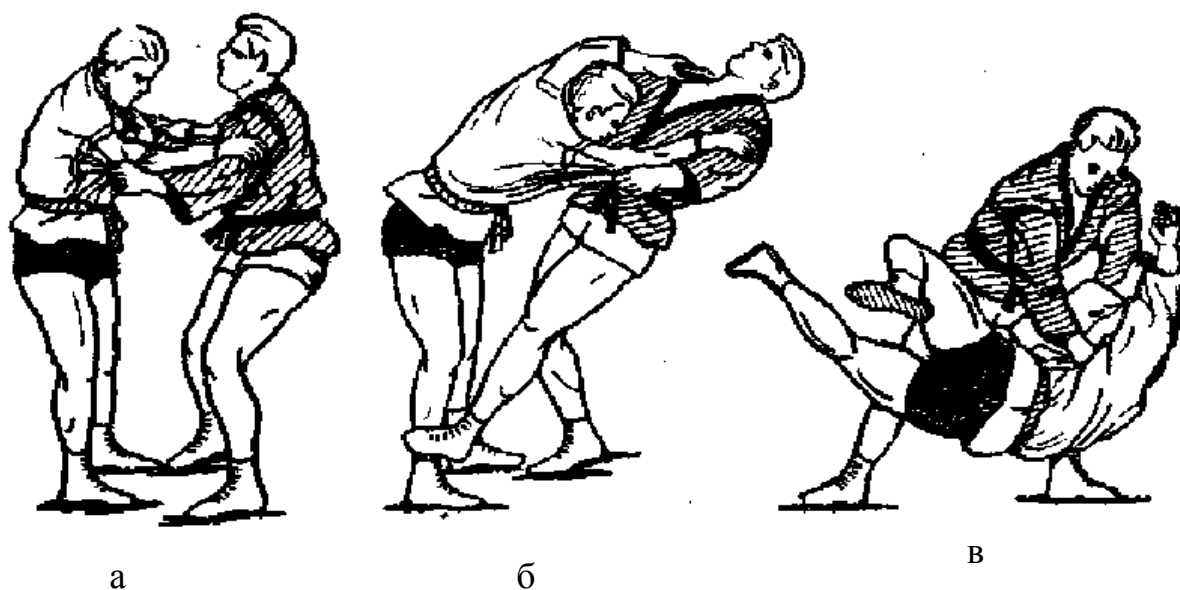


Рис. 13

Боковая подсечка (основной вариант). Борцы – в правом нападающем положении.

Правую ногу повернуть носком внутрь и перенести на нее тяжесть тела. Обеими руками потянуть противника вперед – влево – вверх (по направлению к своему правому плечу). Противник наклонится влево – вперед и перенесет тяжесть своего тела на левую ногу, приподнимая пятку правой ноги от ковра.

В этот момент подбить пальцевой частью левой ступни стопу правой ноги противника сбоку. Поднимая за счет сгибания левой ноги в колене правую ногу противника вправо – вверх, сделать рывок левой рукой вперед – вправо – вниз, а правой вправо – вверх.

Одновременно поворотом головы и плеч влево, прогибом туловища и выпрямлением правой ноги усилить рывок руками. Противник отклонится вперед – вправо и, поворачиваясь в воздухе, упадет спиной на ковер. Когда его падение определится, махом отвести левую ногу влево – назад в направлении падения противника и поставить ее согнутой в колене на ковер (рис. 14). Правой рукой захватить правый рукав противника у локтевого сгиба и потянуть его к носку своей левой ноги.

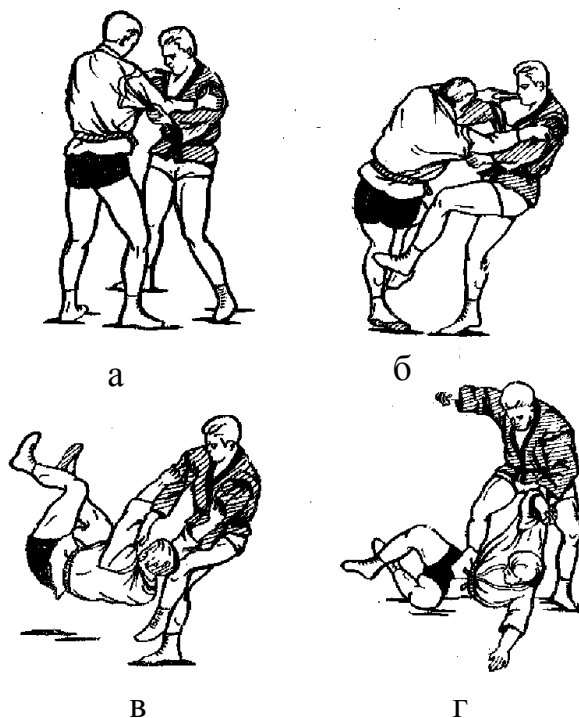


Рис. 14

БРОСОК С ЗАХВАТОМ НОГ. Броски с захватами за ноги в борьбе самбо имеют широкое распространение.

Некоторые броски проводятся с дополнительными захватами за ноги: подножки, подсечки, отхваты, броски через плечи, броски захватом за пятку, захватом за голень или за бедро и различные перевороты. Но есть броски, которые выполняются только захватами за ноги, захватом за пятку и упором в колено, захватом обеих ног, раздельным захватом обеих ног и др.

Броски захватом ног спереди. Борцы – в правом нападающем положении (рис. 15). Рывком руками вперед – вниз наклонить противника вперед. Для того чтобы снова занять первоначальное положение, противник будет разгибаться и сильно напрягать правую ногу. В этот момент отпустить захват правой рукой и толкнуть противника левой рукой назад – вниз. Противник отклонится назад – вправо. Одновременно с толчком левой рукой сделать шаг правой ногой вперед и поставить ее согнутой в колене между ног противника. Наклониться вперед – влево, голову пронести под левую руку противника. Правым плечом упереться в низ живота противника с правой стороны. Правой рукой захватить подколенный сгиб левой ноги противника, а левой рукой – подколенный сгиб его правой ноги. За счет толчка левой ногой вперед толкнуть противника своим правым плечом вниз

живота назад, а руками сделать сильный рывок за его ноги на себя вверх, одновременно разводя их в стороны.

Противник сильно отклонится назад и упадет на спину. Когда падение противника обозначится, приставить левую ногу к правой ноге. Выпрямить туловище и, придерживая голени противника предплечьями снизу, плечевой частью рук прижать их к своим бокам. Противник мягко упадет на ковер лопатками.

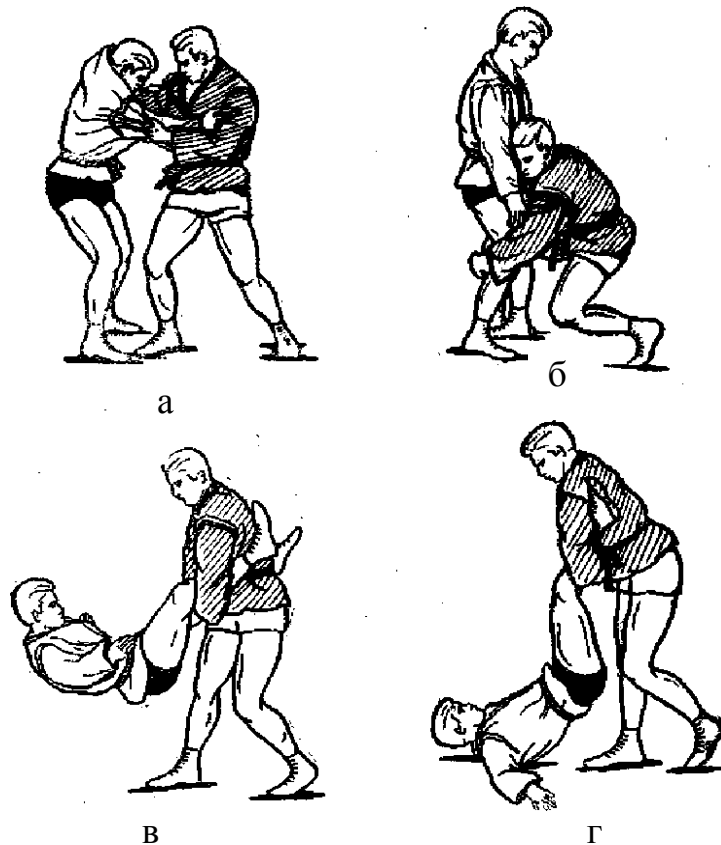


Рис. 15

Бросок захватом обеих ног, вынося ноги в сторону. Борцы – в правом нападающем положении. Начало броска выполнять, как и при броске захватом ног спереди, когда противник, стараясь избежать падения назад, сильно наклонится вперед и для упора отставит ногу назад; подставить левую ногу к правой и, разгибаясь, поднять противника вверх. Удерживая противника на своем правом плече, правой рукой отвести левую ногу противника влево и левой рукой захватить обе ноги противника. Отводя левой рукой ноги противника влево – назад, правой рукой обхватить его туловище (рис. 16). Согнуть ноги в коленях и, наклоняясь вперед, бросить

противника спиной на ковер. В момент падения противника придерживать его правой рукой снизу.

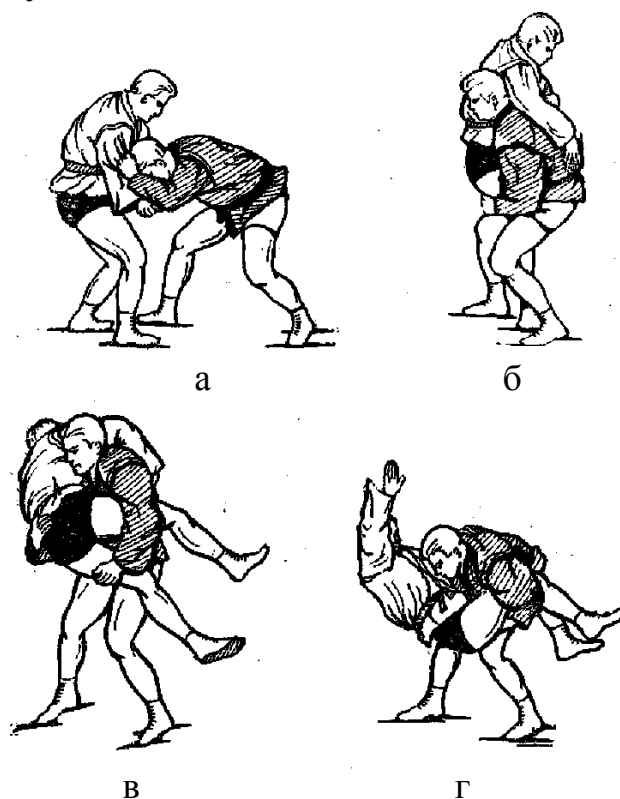


Рис. 16

Наиболее благоприятные моменты для проведения бросков захватом обеих ног: противник старается захватить пояс на спине атакующего через его руку, сильно сгибает ноги и тянет назад, защищаясь от броска через плечи, стоит в прямой стойке без захвата атакующего, делает встречные движения вперед – вниз.

Подготовкой для бросков захватом ног спереди могут служить сбивание вперед – в сторону, сбивание назад, осаживание.

Защита от бросков захватом ног спереди: отставляя ногу назад, сбить атакующего в положение лежа; захватом рук или одежды на груди поднимать атакующего вверх.

Ответные приемы против захвата ног спереди: броски через голову, бросок падением назад с поворотом кругом, зацеп снаружи.

БРОСКИ ЧЕРЕЗ ПЛЕЧИ («МЕЛЬНИЦА»). Бросками через плечи называются такие броски, когда борец переворачивает противника через свои плечи. Броски проводятся как в стойке, так и с падением.

Бросок через плечи (основной вариант). Борцы – в правом нападающем положении.

Левой рукой захватить правый рукав противника изнутри – сверху выше локтевого сгиба или отворот его куртки с правой стороны. Рывком левой рукой вперед – вверх наклонить противника вперед. Повернуться влево. Одновременно с шагом правой ногой вперед, поставив ее между ног противника, наклониться и присесть.

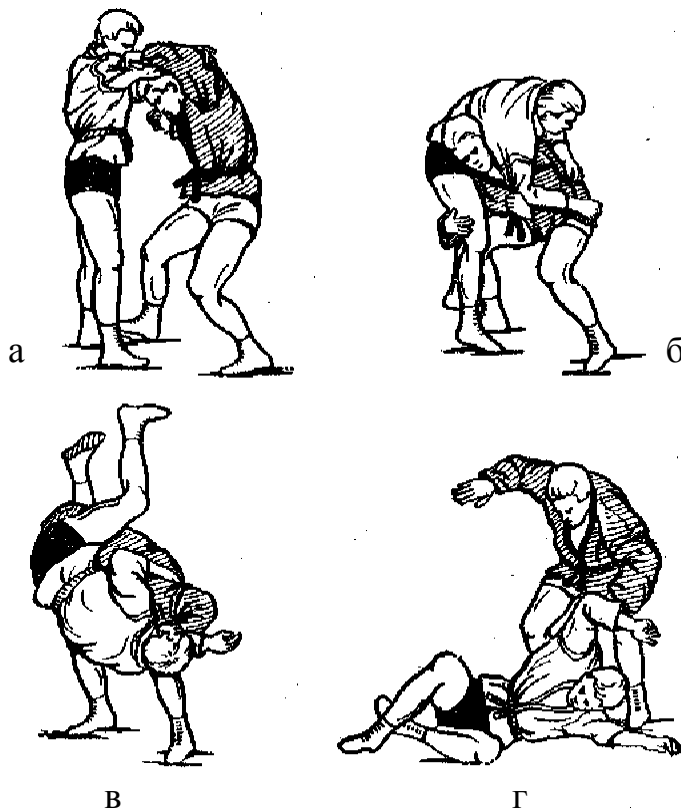


Рис. 17

Захватить правой рукой изнутри правую ногу противника за подколенный сгиб и прижать верхнюю часть его бедра к правой стороне своей груди. В момент приседа изменить направление тяги – левой рукой тянуть вниз – вперед. Резко выпрямляя ноги и спину, встать, удерживая противника прижатым к своим плечам. Наклоняясь влево – вперед, поворотом плеч вправо и рывком левой рукой вниз – назад, а правой вверх – назад бросить противника спиной в направлении своего левого носка (рис. 17). В момент падения противника левой ногой сделать шаг назад – вправо и потянуть его левой рукой к своим ногам.

Бросок захватом за пятку. Борцы – в правом нападающем положении. Обеими руками тянуть противника вперед – влево – вверх в направлении своего правого плеча. Тяжесть своего тела перенести на согнутую в колене правую ногу. Противник наклонится влево – вперед и перенесет тяжесть тела на носки обеих ног. За счет упора ног и разгибания туловища противник будет стараться занять первоначальное устойчивое положение. В это мгновение быстро отпустить захват правой рукой, а левой рукой резко толкнуть противника вправо – назад. Сделать шаг левой ногой вперед – влево, поставив свою согнутую в колене ногу с внешней стороны носка правой ноги противника. Одновременно с шагом левой ногой наклонить туловище в направлении носка своей левой ноги, а правой рукой захватить изнутри пятку правой ноги противника (рис. 18). Толкая противника левой рукой в прежнем направлении, рывком правой рукой вынести захваченную ногу противника возможно больше вправо – вверх, бросить его спиной в направлении своего левого носка. Когда падение противника обозначится, выпрямляя туловище и свою левую ногу, потянуть его левой рукой вверх.

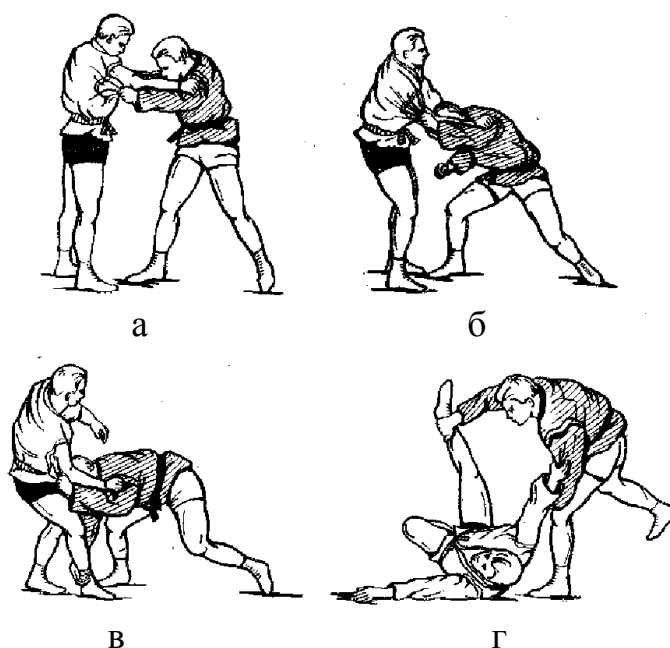


Рис. 18

Проводить захват за пятку противника можно и другим способом, не делая шага левой ногой вперед, а наклоняясь и приседая на обеих ногах. Если противник в момент наклона атакующего сделает шаг правой ногой назад – вправо, то можно, поворачивая кисть своей правой руки большим

пальцем внутрь – вниз, захватить изнутри пятку левой ноги противника и провести бросок таким же способом, как и при захвате пятки правой ноги.

Наиболее благоприятные моменты для проведения броска захватом за пятку: противник скрещивает ноги, сильно сгибает ноги, тянет атакующего на себя.

Подготовка для проведения броска: сбивание назад – в сторону.

Защита от захвата за пятку: отставить ногу назад, тянуть противника на себя вверх, захватив его одежду спереди.

Подхваты. Подхватами называются такие броски, которые выполняются подбивами ног противника бедром или голенью.

В зависимости от того, с какой стороны подбивается нога противника, они носят названия: передний, боковой, изнутри.

Броски с подбивами ноги противника задней стороной голени в подколенный сгиб называются подхватами.

Броски подхватом изнутри имеют много разновидностей, которые различаются способами выполнения поворота кругом и подбивами ноги противника. Кроме того, подхват изнутри может проводиться как в развитии движения противника, так и основываться на использовании его сопротивления каким-либо действиям атакующего.

Подхваты можно выполнять с самыми разнообразными захватами.

Передний подхват. Борцы – в правом нападающем положении.

Поставить правую согнутую ногу ближе к носку правой ноги противника, повернув носок внутрь. Упереться носком правой ноги и, поворачиваясь влево, рывком левой рукой вперед – вверх, а правой рукой вверх – вправо отклонить противника вперед – вправо. Перенести тяжесть своего тела на правую ногу. Левую ногу дугообразным движением назад – вправо поставить согнутой сзади пятки своей правой ноги и повернуться кругом так, чтобы правая ягодица оказалась около внутренней стороны правого бедра противника.

Чтобы сохранить устойчивое положение, противник сильно упрется правой ногой и будет наклонять туловище влево. В этот момент перенести тяжесть своего тела на левую ногу и, продолжая тянуть левой рукой вперед, правым предплечьем упереться в левое плечо противника, толкая его вверх – вправо и прижимая к своему правому боку. Одновременно выпрямить свою левую ногу и подкашивающим движением правой ноги вправо – назад

подбить задней стороной бедра правое бедро противника спереди. Усилить рывок руками вперед – влево – вниз поворотом головы и плеч влево и наклоном туловища вперед – влево. Перевернуть противника через свое правое бедро и бросить спиной к носку своей левой ноги (рис. 19).

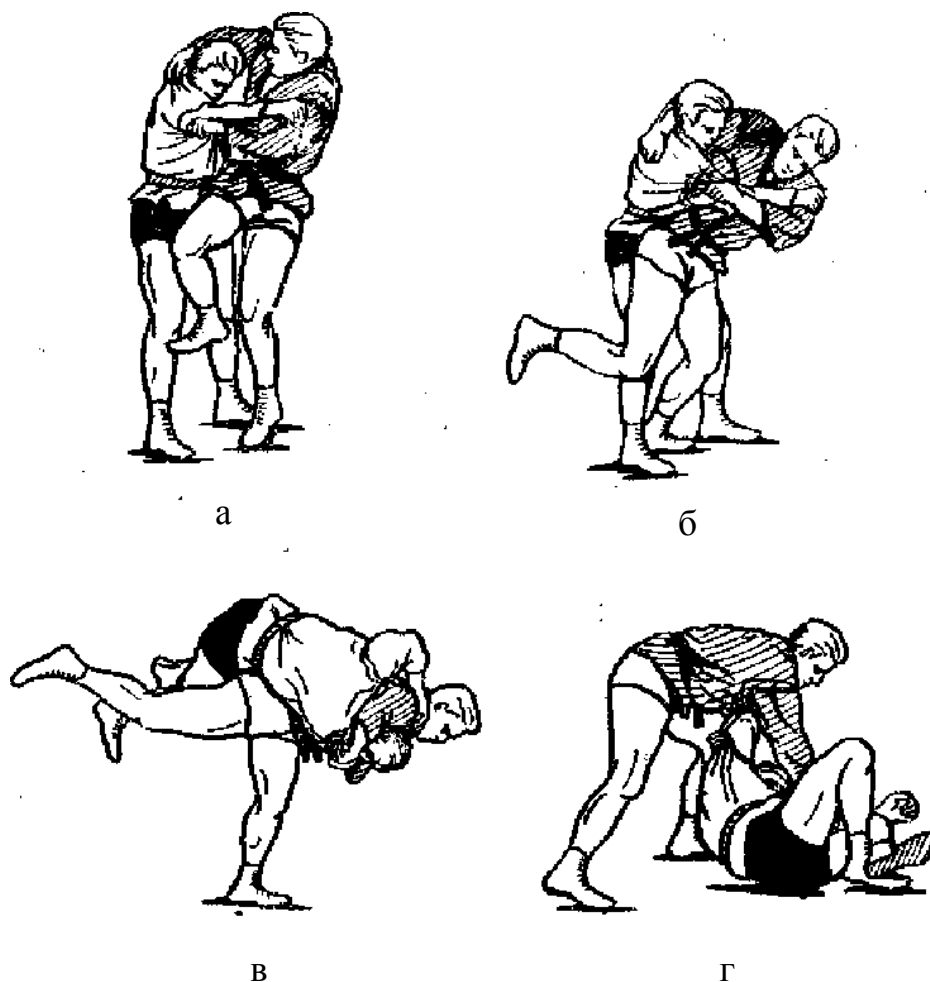


Рис. 19

Когда падение противника обозначится, согнуть левую ногу в колене и, подавая туловище назад, поставить правую ногу на носок сзади – справа от левой ноги. Правой рукой захватить левую руку противника и потянуть его обеими руками к носку своей левой ноги.

Подхват можно проводить и с другими захватами: левой руки и пояса на спине или спереди, руки и шеи, руки и воротника сзади, двух рук скрестно и т.д.

БРОСКИ НАЗАД. Бросками назад называются такие броски, которые выполняются за счет прогиба и падения назад.

Бросок назад с захватом руки и туловища. Борцы – в правом нападающем положении.

Противник захватывает правой рукой пояс на спине из-под руки атакующего.

Предплечьем левой руки обхватить снизу, ближе к туловищу, правую руку противника и зажать ее между плечом и предплечьем. Правой рукой из-под левой руки противника обхватить его туловище поперек. Упираясь правой согнутой ногой, отклонить противника вправо. Поставить левую согнутую ногу с внешней стороны правой ноги противника и прижать ее внутренней стороной бедра к внешней стороне его бедра. Прижать противника к верхней части своей груди, выпрямить спину и немного отклонить туловище назад, голову держать справа от головы противника, тяжесть тела распределить равномерно на обе согнутые ноги. Выпрямляя ноги, приподнять противника и, сильно прогибаясь, отклонить туловище назад, откинуть голову назад и повернуть ее в сторону броска, упасть назад. При этом руками сделать движение вверх, а животом подбить противника вперед – вверх. Не касаясь головой ковра, повернуться влево в сторону захваченной руки и прижать противника спиной к коврику (рис. 20).

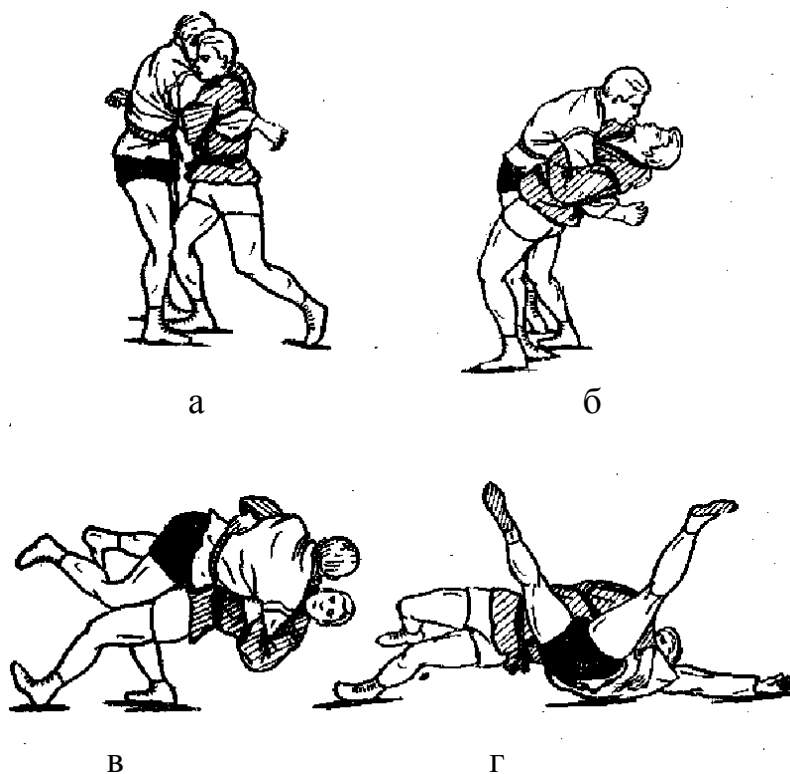


Рис. 20

КОМБИНАЦИИ ИЗ БРОСКОВ. Комбинацией из бросков называется переход от выполнения одного броска к выполнению другого.

Комбинации из бросков нужно составлять с таким расчетом, чтобы противник, защищаясь от броска, принял положение, наиболее благоприятное для проведения атакующим другого броска.

Борец, составляя комбинацию из бросков, должен выполнять равноценно как первый бросок, так и второй. При этом оба броска должны выполняться с одинаковым захватом. Чаще всего повторная атака удается тогда, когда противник оказывает сильное сопротивление первому броску, второй бросок комбинации должен строиться только на использовании силы и направления движения противника.

Комбинации можно составлять и по другому принципу: вначале атакующий проводит ложную атаку и при защите противника от нее переходит к проведению основного броска. Однако такие комбинации менее эффективны, так как при слабой реакции противника на ложную атаку трудно перейти к основному броску.

2.2. Обучение технике борьбы в партере

Общие указания

Положение лежа в борьбе самбо считается таким, когда борцы касаются ковра не только своими ступнями, но и еще какой-либо частью тела. Цель схватки в положении борьбы лежа заключается в том, чтобы заставить противника отказаться от продолжения схватки, применив болевой прием, или удержать его определенное время прижатым к коврику лопатками.

В борьбе лежа положение самбиста, находящегося сверху, более выгодно для проведения каких-либо приемов, так как он давит на противника тяжестью своего тела, а его собственные движения свободны. Он может беспрепятственно занимать положение с любой стороны противника и проводить любые захваты.

Более затруднительно положение нижнего борца, особенно когда он лежит на спине. В таком положении борец не имеет возможности полностью использовать силу рук и ног; движения его скованны, что значительно облегчает применение противником удержания и болевых приемов.

Для перевода борца в положение лежа на спине применяются, кроме бросков заваливания, и различные переворачивания.

Переворачивание захватом рук сбоку. Противник – в положении на четвереньках.

Приставить колено правой ноги к колену левой ноги противника, а левую ногу поставить на всю ступню на одной линии с его руками. Обхватить руки противника обеими руками: левой рукой захватить его правую руку со стороны головы, ближе к локтю, а правой – захватить правую руку противника у локтевого сгиба из-под его груди. Подвести свое правое плечо больше под грудь противника и, прижимая его руки к своей груди, плечами и грудью толкнуть противника вперед – в сторону – вверх. Противник перевернется через свое правое плечо на спину (рис. 21).

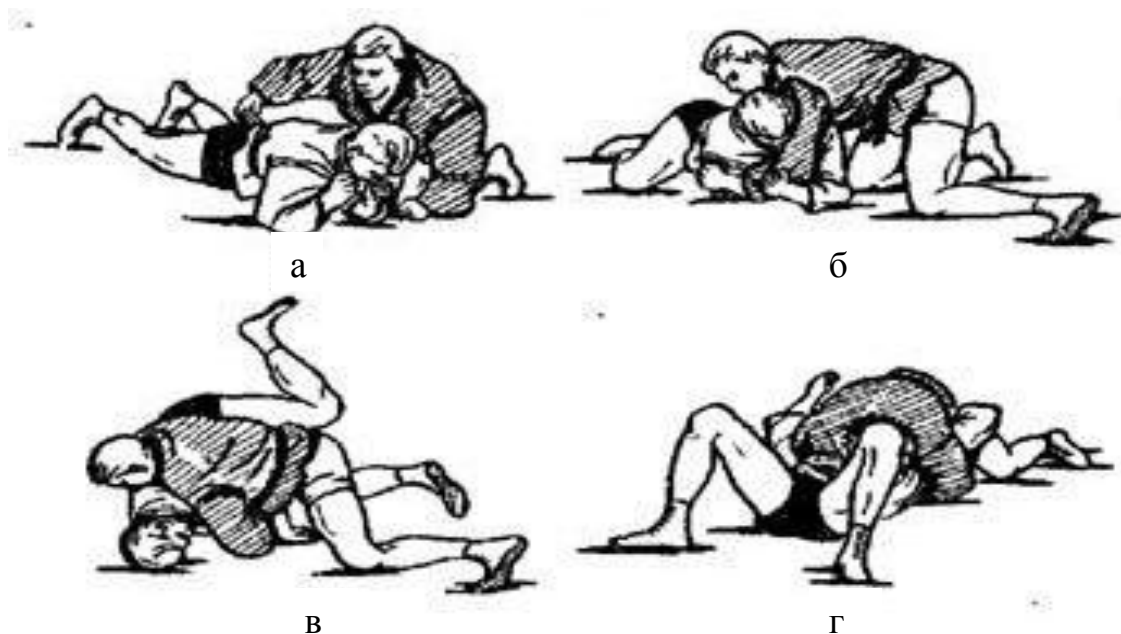


Рис. 21

2.2.1. Обучение проведению удержаний

Удержаниями называются такие действия, с помощью которых борец прижимает своего противника к ковру спиной и удерживает его в таком положении в течение определенного времени.

Удержание сбоку. Противник лежит спиной на ковре.

Сесть на ковер у правого бока противника как можно дальше от него и прижаться верхней частью своего правого бока к боку и груди противника. Правой рукой обхватить шею противника, а левой захватить верхнюю часть его правого рукава, прижав плечом правое предплечье противника к своему боку. Правую ногу вытянуть вперед и, повернув носок вправо, упереться наружной стороной стопы в ковер, а левую ногу поставить на ковер, повернув ее влево так, чтобы бедро оказалось перпендикулярным туловищу противника. Наклонить голову как можно больше вперед – влево (рис. 22).



Рис. 22

При попытке противника освободиться от удержания переворотом через голову нужно сильнее упереться правой ногой в ковер и, нажимая на грудь противника своим туловищем, правой рукой приподнять его голову.

При попытке противника перебросить атакующего через себя нужно, опираясь верхней частью правого бока на грудь противника, отодвигаться от него по направлению к ступне своей левой ноги.

2.2.2. Обучение проведению болевых приемов на руки и ноги

С помощью болевых приемов воздействуют на суставы рук или ног противника, вызывая вначале болевое ощущение, дальнейшее же проведение приема может привести к растяжению связок или к разрывам суставных сумок.

Узел ногой. При защите противника от удержания сбоку захватить левой рукой запястье правой руки противника (хватом сверху). Подводя правое бедро под правое плечо противника и нажимая левой рукой на запястье его правой руки, перегибать его локоть через бедро. Защищаясь от

болевого приема, противник повернет предплечье ладонью по направлению к своей голове и согнет руку в локтевом суставе.

Отжать вперед – вниз за свое правое бедро кисть правой руки противника. Поднимая вверх и сгибая в колене, наложить голень правой ноги на запястье его правой руки (рис. 23).

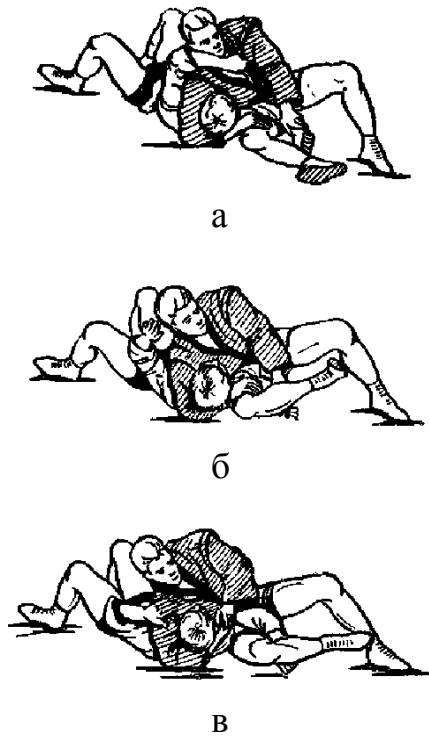


Рис. 23

Приближая правую согнутую ногу к своей левой ноге и одновременно приподнимая вверх – вперед правый тазобедренный сустав, нажать низом живота на плечо противника. Рука противника будет выкручена в плечевом суставе наружу.

Рычаг колена от переворота противника через себя. Атакующий – в положении на четвереньках. Противник стоит на коленях с левой стороны атакующего и пытается перевернуть его захватом шеи из-под дальней руки. В этом случае надо пронести левую ногу между ног противника и зацепить стопой голень его правой ноги. Правой рукой захватить запястье правой руки противника и прижать его к своей груди. Прижать голень своей правой ноги к правому колену противника с внешней стороны. Опираясь на локоть правой отведенной в сторону руки, принять положение сидя на правой

ягодице и быстро, перекатываясь на таз, левой ногой подбросить вверх правую ногу противника. Противник упадет на правый бок. Во время падения противника на бок скрестить ноги и зажать его бедро между своих бедер. Отпустив запястье правой руки противника, быстро наклониться вперед, захватить голень его ноги обеими руками и перегибать коленный сустав правой ноги против естественного сгиба через верхнюю часть своего левого бедра (рис. 24).

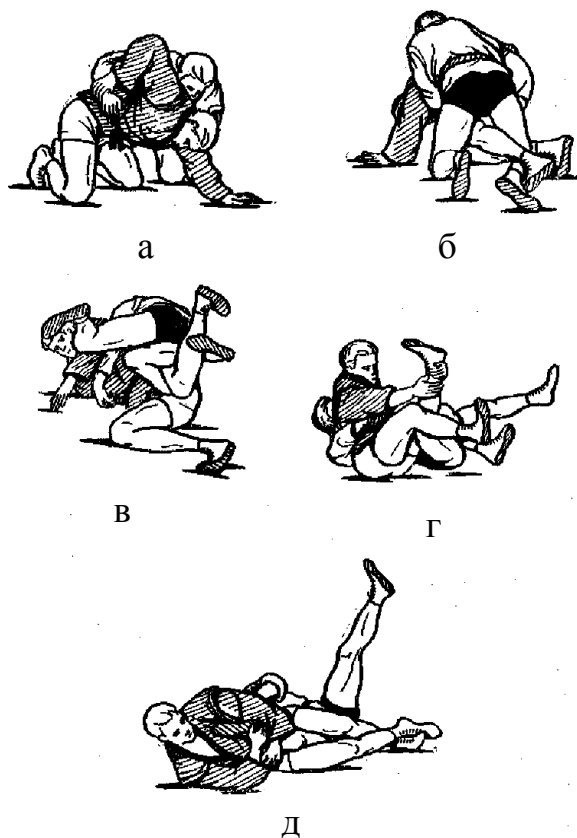


Рис. 24

Контрольные вопросы

1. Дайте определение технике борьбы самбо.
2. Разрешены ли в борьбе самбо болевые приемы?
3. Назовите основные положения, в которых проходит борцовский поединок.
4. Есть ли в борьбе самбо удушающие приемы?
5. Какие способы выведения из равновесия противника Вы знаете?
6. Какие виды подножек Вы знаете?

Глава 3. ТАКТИКА СПОРТИВНОЙ БОРЬБЫ

3.1. Основы тактики

Тактика спортивной борьбы – это умелое использование технических, физических и волевых возможностей с учетом особенностей противника и конкретно сложившейся ситуации с целью достижения победы в схватке и в соревнованиях в целом.

Тактика спортивной борьбы непрерывно развивается и обогащается благодаря творческой деятельности спортсменов и тренеров. Она неизбежно обновляется, если в правила соревнований вносятся какие-либо изменения. При этом одни тактические действия теряют свое значение, другие, наоборот, приобретают его. Возникают также новые тактические варианты борьбы.

Тактическое мастерство тесно связано с технической, физической и волевой подготовленностью. Основным необходимым условием для решения тактических задач является техническая подготовленность. Чем выше и разнообразнее техническое мастерство борца, чем из большего числа различных исходных положений он способен выполнять свои излюбленные приемы, тем легче ему выбрать благоприятный момент для атаки и тем шире его творческие возможности, богаче и разнообразнее тактика.

Тактические возможности борца во многом определяются его физическими способностями. Высокоразвитые быстрота, сила, ловкость, выносливость позволяют атлету избирать наиболее выгодные пути для достижения победы. Тот, у кого хорошо развиты ловкость и быстрота, может постоянно обострять борьбу, атаковать противника спуртами, состоящими из серии технических и тактических действий, широко пользоваться преследованием и т. д.

Тактические возможности борца во многом зависят от его психологической подготовленности. Смелого и инициативного борца отличают оригинальность тактических замыслов, способность навязать противнику свои условия ведения схватки. Хладнокровие, выдержка, настойчивость, самообладание и другие волевые качества делают борца способным избрать выгодные тактические маневры и добиться их выполнения.

Чтобы правильно ориентироваться в сложной, постоянно меняющейся обстановке схватки, быстро принимать правильное решение, четко и своевременно реагировать на возникающие изменения, борец должен обладать логическим мышлением, осмысливать каждый тактический маневр.

Важнейшей особенностью тактического мышления является предвидение. Предвидеть – значит мысленно заглянуть вперед, представить картину предстоящих событий, уловить в них главное, решающее, от чего в значительной мере будет зависеть результат схватки и соревнования в целом. В основе мыслительной деятельности, позволяющей борцу предвидеть вероятное развитие схватки и соревнований в целом, лежат прежде всего глубокие знания спортивной борьбы. Нужно учитывать особенности мастерства противника и складывающейся обстановки, уметь поставить себя на место противника и предугадать возможные его действия.

Тактика не терпит шаблона. Применение каждый раз одного и того же тактического маневра мешает достижению лучшего результата, так как соперники получают возможность подготовить контрдействия.

3.2. Тактика проведения технических действий

Тактика проведения технических действий заключается в умелом использовании благоприятных условий, возникающих в ходе схватки, в умении создавать эти условия, пользуясь различными способами тактической подготовки. Она также заключается в наиболее целесообразном применении борцом своей излюбленной техники, исходя из конкретно сложившейся обстановки в схватке.

Благоприятные условия для проведения технических действий (факторы, характеризующие благоприятные условия).

Во время схватки постоянно меняются положения (позы) борцов, их расположение по отношению друг к другу, степень и направление их усилий. Эти факторы в основном характеризуют конкретно сложившуюся ситуацию в каждой из моментов схватки.

Благоприятные условия для проведения технических действий, возникающие в ходе схватки.

Если попытаться условно разложить схватку борцов на основные составляющие ее компоненты, то ими окажутся атакующие и контратакующие

щие действия, защиты, а также различного рода подготовительные действия, которые в основном сводятся к маневрированию (всевозможным передвижениям, перемещениям, захватам) и как бы заполняют паузы между атаками, контратаками и защитами.

При осуществлении противником любого из вышеуказанных действий создаются моменты, удобные для проведения приема (контрприема). Помимо этого, благоприятные условия для проведения технических действий возникают в результате ошибок, допускаемых соперником в ходе схватки.

Благоприятные условия, возникающие в схватке, когда противник защищается.

Почти любая защита от какого-либо приема (контрприема) или захвата, принимаемая противником, одновременно в какой-то степени способствует проведению других технических действий и захватов. Например, в классической борьбе защита от броска подворотом с захватом руки и туловища (выпрямление и отклонение туловища назад) способствует выполнению сбивания с тем же захватом. В вольной борьбе, если атакующий проводит переворот перекатом обратным захватом дальнего бедра или дальнего бедра с голенью и атакуемый, защищаясь, выставляет руки вперед в упор и опускает ближнюю ногу вниз, создаются благоприятные условия для переворота переходом ножницами.

Благоприятные условия, возникающие при атакующих (контратакующих) действиях противника.

Противник во время проведения атакующего (контратакующего) действия обычно сосредоточивается на его выполнении, занимает неустойчивое положение, раскрывает себя. Это является удобным моментом для проведения встречного контрприема. Благоприятные условия, возникающие во время атаки противника, можно использовать полноценнее, если проводить контрприем в направлении его усилий.

В схватке неоднократно возникают такие ситуации, когда противник после неудачной попытки выполнить прием возвращается в исходное положение. В этот момент он так же, как и в предыдущем случае, занимает неустойчивое положение, раскрывается.

Двойной обман – способ тактической подготовки, заключающийся в том, что борец выдает намеченный к проведению действительный прием за

ложный и тем самым снижает мобилизационную готовность противника к защите от данного приема.

Чаще всего борец умышленно демонстрирует перед противником переход от одного приема к другому, и применяется этот способ после того, как захват на прием уже осуществлен.

Противник, убежденный в том, что попытка атакующего провести прием является ложной, либо совсем не реагирует на него, либо реагирует не в полную силу, тем самым создавая благоприятные условия для завершения атаки данным приемом. Этот способ подготовки проходит более успешно, если ему предшествовало проведение приема, подготовленного угрозой, где в качестве ложного действия был тот прием, который теперь борец намерен выполнять, пользуясь двойным обманом.

Обратный вызов – способ тактической подготовки, заключающийся в том, что борец на какой-то момент умышленно прекращает активно воздействовать на противника и в результате получает такую же реакцию с его стороны (противник расслабляется). Используя эту ситуацию, борец неожиданно резко атакует. Обратным вызовом борец может подготовить удобную ситуацию для проведения какого-либо определенного приема и создать общий благоприятный тактический фон для выполнения целого ряда технических действий. Борцу необходимо быть готовым в любое мгновение применить защиту или выполнить контрприем в том случае, если противник, вопреки замыслу борца, не расслабится, а перейдет к активным действиям.

Соответствие технических действий условиям, в которых они проводятся. Знание благоприятных условий, возникающих в ходе схватки, и умение создать их, пользуясь различными способами, лишь одна из частей тактики проведения технических действий. Другую ее часть составляет своевременное выполнение таких технических действий и в таких вариантах, которые наиболее полно отвечают создавшимся условиям (особенности конкретного противника и складывающейся каждый раз ситуации в ходе схватки).

3.3. Тактика ведения схватки

3.3.1. Виды тактики

Тактика борца во многом зависит от его индивидуальных особенностей. В практике мы наблюдаем, что каждый квалифицированный борец имеет свой тактический почерк, свой стиль.

В зависимости от действий, характеризующих тактическое поведение борца в схватке, различают следующие основные виды тактики: наступательную, контратакующую, оборонительную и разностороннюю.

Наступательная тактика заключается в высокой активности борца. Он ведет схватку смело, решительно атакует противника. Для такой тактики характерны: прямая непринужденная стойка; свободная манера борьбы; комбинационные действия, которые состоят из различных тактических маневров, сочетающихся с реальными попытками выполнить свои излюбленные приемы, контрприемы.

Наступательная тактика требует от борца отличной физической и психологической подготовленности, применения большого разнообразия технических средств, хитроумных тактических маневров. Она подразделяется на две разновидности: тактику непрерывных атак и тактику эпизодических атак (спуртов).

Тактика непрерывных атак характеризуется тем, что борец, захватив инициативу, ведет схватку в высоком темпе, постоянно обостряет борьбу и, идя на разумный риск, стремится атаковать противника, искусно сочетая ложные действия с истинными намерениями провести свои излюбленные приемы.

Такая тактика особенно опасна для тех, кто не умеет достаточно хорошо пользоваться сковывающими действиями, не обладает хорошо развитой выносливостью.

Тактика эпизодических атак (спуртов) состоит в том, что борец, наступая, прибегает к атакам эпизодически, через отдельные интервалы. Каждая задуманная атака осуществляется без малейшего промедления, в нужный момент и в полную силу. Борец стремится довести ее до конца.

Контратакующая тактика заключается в том, что борец строит схватку на встречных и ответных контратаках, используя с этой целью

благоприятные моменты, возникающие при активных действиях со стороны противника.

Контратакующая тактика особенно эффективна против противника, уступающего борцу в быстроте, стремящегося постоянно или эпизодически атаковать. Она пригодна также в схватке с тем, кто сам пользуется контратаками.

Эпизодические атаки (спурты) боец может проводить на фоне низкого, среднего и высокого темпа ведения схватки.

Если боец совершает спурты на фоне низкого или среднего темпа, это позволяет ему экономно расходовать силы и энергию, так как в промежутках между спуртами он успевает в какой-то степени восстановиться.

Значительно сложнее выделять осмысленные, целенаправленные спурты на фоне высокого темпа ведения схватки. Это под силу только тому борцу, который обладает помимо других качеств отлично развитой скоростной выносливостью.

Оборонительная (выжидательная) тактика характеризуется тем, что боец сосредоточивает все свое внимание на защите, не проявляет активности в схватке и предпринимает попытку атаковать противника лишь в том случае, если тот допускает ошибку.

Такая тактика ставит борца в полную зависимость от действий противника, обезоруживает его. Больше того, если боец строго придерживается этого вида тактики на протяжении всей схватки, то он, как правило, терпит поражение, ибо самая тщательная оборона не дает гарантии в том, что в течение всего времени схватки противник, настойчиво и смело атакующий, не сумеет преодолеть защиту и провести прием.

В соответствии с индивидуальными психическими, физическими и техническими особенностями один из борцов может отдавать предпочтение наступательной тактике (тактике непрерывных или эпизодических атак), другой – контратакующей тактике. Однако современный уровень развития борьбы требует, чтобы каждый боец владел всеми видами тактики и умел целесообразно применять их, сочетать между собой в соответствии с особенностями противника, своей подготовленностью, конкретной обстановкой в схватке и в соревнованиях.

3.3.2. Построение тактического плана ведения схватки

Чтобы полностью проявить свои технические, физические и волевые способности, скрыть уязвимые места в своей подготовленности и в результате добиться лучшего результата в схватке, борцу необходимо заранее (до выхода на ковер) спланировать свои действия в предстоящей встрече.

Тактический план схватки – это мысленный путь к победе. План должен отражать основные моменты тактики ведения борьбы: цель схватки и основные пути и средства, которыми борец хочет добиться поставленной цели.

Как правило, в тактическом плане намечаются цель схватки, средства и методы ее достижения, время и место решительных действий и способы их тактической подготовки, распределение сил в схватке (темп в отдельные моменты поединка). При необходимости борец намечает стойку (правую или левую, высокую, среднюю или низкую), избирает дистанцию (ближнюю, среднюю или дальнюю).

Борцу необходимо иметь в виду, что ход поединка может сложиться не так, как он рассчитывает. Поэтому при составлении тактического плана ведения поединка следует предвидеть вероятные варианты хода борьбы.

ОПРЕДЕЛЕНИЕ ЦЕЛИ СХВАТКИ. Перед выходом на ковер борец должен ясно представлять себе конечную цель схватки. При определении цели схватки всегда можно учитывать свои возможности и готовность к данной схватке, а также способности противника.

При прочих равных условиях в схватке с гибким и ловким противником, умело пользующимся мостом и идущим на обострение, борец будет стремиться к победе с явным преимуществом; в поединке с относительно слабым противником он поставит своей целью достижение чистой победы; с сильным, возможно, ограничится задачей победить по очкам. Цель конкретной схватки нельзя также определить и, без учета складывающейся в ходе соревнований обстановки, в частности, без учета положения борца (команды) и его конкурентов в турнирной таблице.

Выбор технических действий, способов их подготовки, места и времени проведения решительных действий.

Определяя тактический план схватки, борец исходит из своей подготовленности, избирает такие технические действия и способы их под-

готовки, которые наиболее соответствуют намеченной цели и эффективны в поединке с данным противником.

Приемы и их варианты подбирают прежде всего с учетом слабых сторон в защите соперника. Ставка делается на те технические и тактические действия, благодаря которым борец сможет преодолеть его защиту.

На выбор вариантов приемов и способов их тактической подготовки оказывают влияние особенности защитных действий противника. Зная защитную реакцию соперника, борец может запланировать наиболее подходящие варианты приемов и комбинаций, заранее предусмотреть отдельные изменения в их технической структуре. В то же время знание излюбленных приемов и контрприемов противника поможет в планировании и осуществлении наиболее эффективных контрприемов и защит. Особенность физической подготовленности противника, его рост также могут оказать влияние на выбор технических и тактических действий и их вариантов. Так, затруднить противнику проявление ловкости и быстроты можно силовыми действиями.

После определения наиболее рациональных технических средств ведения борьбы необходимо спланировать последовательность их осуществления, наметить, в каком периоде схватки применять каждое из них, когда прибегнуть к решительным действиям. Планируя место и время решительных действий в схватке, следует иметь в виду то обстоятельство, что борец, сумевший первым получить преимущество в выигрышных баллах, находится в более выгодном положении. Поэтому общая тенденция построения схватки должна быть такой, чтобы получить преимущество в баллах уже в первом периоде борьбы.

Если борец намерен использовать свое преимущество в выносливости, он постарается в самом начале схватки измотать противника ложными атаками и лишь после этого перейдет к решительным действиям.

Время решительных действий в схватке может в значительной мере зависеть и от психических особенностей борца и противника.

При определении времени выполнения решающих практических действий в схватке следует учитывать и особенности конкретной техники, избираемой борцом для данной схватки. Решительные действия, требующие плотного захвата, лучше планировать на начало схватки. В то же время некоторые приемы и способы их тактической подготовки (перевод в партер

захватом туловища, бросок поворотом с захватом плеча и шеи и др.) легче выполнять, когда противник устал и вспотел. Поэтому проведение этих приемов следует наметить на второй или третий период схватки.

ОПРЕДЕЛЕНИЕ ТИПА СХВАТКИ. Ведение схватки в высоком темпе целесообразно планировать хорошо подготовленному, выносливому борцу при встрече с противником, не имеющим достаточной выносливости, но превосходящим борца в силе и технике. Обычно высокий темп в схватке сочетается с задачей получить моральное превосходство над противником, подавить его волю.

Если сильный и выносливый противник плохо ориентируется в быстро меняющейся обстановке, можно предложить ему высокий темп. Частая смена динамических ситуаций в схватке требует от соперника (помимо выносливости, необходимой для отражения непрерывных атак) мгновенной и правильной реакции, а постоянное напряжение, в котором он находится, отрицательно сказывается на его способности быстро ориентироваться и правильно оценивать обстановку. Недостаточно подготовленный к борьбе в таких условиях противник часто попадает в затруднительное положение.

В схватке с противником, превосходящим в выносливости, необходимо расходовать свою энергию экономно. Целесообразно использовать сковывающие противника действия, маневрирование, разумно прибегать ко всем тем средствам и методам борьбы, которые не дают противнику вести схватку в высоком темпе.

Выбор стойки и дистанции. Правильный выбор стойки имеет немалое значение для проведения атак и осуществления защит от излюбленных приемов противника. Планируя ведение борьбы в той или иной стойке, борец учитывает, из какой стойки удобнее проводить намеченные им приемы. При этом не следует забывать и о необходимости использовать стойку с целью маскировки, т.е. для того, чтобы ввести в заблуждение противника и неожиданно атаковать его.

Необходимо также учитывать, в какой стойке предпочитает бороться противник. Если борец знает, в какую сторону противник выполняет свои излюбленные приемы и в какой стойке ему удобно, а в какой непривычно вести схватку, то вполне можно использовать стойку как средство предварительной защиты или как положение, выгодное для выполнения контрприемов.

При определении дистанции, как и при выборе стойки, следует исходить из того, насколько та или иная дистанция в схватке с данным противником способствует выполнению технических действий и насколько она затрудняет действия противнику.

Учет тактического замысла противника. Чтобы избрать более верный и эффективный путь к победе, борцу при построении тактического плана ведения схватки необходимо по возможности учесть тактический замысел противника. Предвидя возможный ход действий соперника в предстоящей схватке, боец может тактически переиграть его – затруднить осуществление намеченных им действий, предусмотреть контрмеры, навязать свою тактику. Предвидеть вероятный ход действий противника и заранее предусмотреть в своем плане контрмеры боец может в том случае, если поставит себя на место соперника и будет мыслить тактически как бы за него. При этом надо опираться на свои знания о противнике, учитывать обстановку соревнований и свои возможности.

Реализация тактического плана ведения схватки. Успех в схватке непосредственно зависит от правильно составленного плана ее ведения. Но даже самый точный, подробный план ничего не даст, если боец не способен умело реализовать его. В процессе единоборства неизбежно возникают моменты, осложняющие осуществление заранее намеченных действий. Не уверенный в себе, слабовольный или недостаточно опытный боец при таких обстоятельствах часто отступает от намеченного заранее плана, действует хаотично и, попадая в зависимость от противника, нередко упускает реальную возможность победить.

Реализовать тактический план действий – это значит подчинить противника своей воле. Поэтому всю волю, упорство и настойчивость боец должен направить на то, чтобы, преодолевая возникающие в ходе схватки осложнения и препятствия, навязать противнику свою тактику.

Во время перерыва в схватке боец имеет возможность спокойно проанализировать результаты первого периода борьбы, критически оценить обстановку и при необходимости внести коррективы в тактику борьбы во втором периоде. Хорошо, если борцу окажет помощь тренер или кто-либо из наиболее опытных товарищей по команде, которые внимательно следили за ходом борьбы. Указания и советы должны быть краткими, четкими и предельно ясными и сводиться к тому, как борцу вести себя в оставшееся

время схватки. В общих чертах, схематично они примерно могут сводиться к следующему: оценка первого периода борьбы; на что следует обратить особое внимание (какие слабые места у противника, чего следует опасаться); как вести себя и действовать во втором периоде схватки.

Если борец намерен проявить свое преимущество в стойке и ему удастся перевести противника в партер, то, сделав тут же попытку преследовать его приемом в партере, нужно (после фиксации противника в этом положении) не теряя времени распустить захват и стать в стойку либо создать условия для выхода противника в это положение.

Самообладание является важным фактором для выигрыша встречи. Кто горячится, излишне спешит, теряет контроль над своими действиями, тот облегчает противнику условия защиты и позволяет переигрывать себя. Естественная пылкость, задор должны быть обузданы разумом.

Тактика поведения борца в схватке при различных обстоятельствах. В схватке оба спортсмена ставят перед собой задачу победить, и, естественно, в ходе единоборства один из них может оказаться в лучшем положении, чем другой.

Достигнув выигрышного положения на каком-то этапе схватки, ни в коем случае нельзя считать исход поединка решенным. До финального свистка судьи борец обязан быть собранным, внимательным, готовым ко всяким неожиданностям.

Помня, что в проигрышном положении противник почти всегда мобилизуется и использует малейшую возможность для атаки, борцу необходимо быть чрезвычайно внимательным, чтобы атаки соперника не оказались для него неожиданными.

Если борец проигрывает схватку, то до самой последней секунды поединка он должен принимать все меры для исправления создавшегося положения. В критической обстановке важно проявить выдержку, мобилизовать волю и внимание на то, чтобы в оставшееся время наверстать проигранные баллы. Это зависит от психологической подготовленности и опыта каждого борца, результатов его последних выступлений в предыдущих соревнованиях, степени тренированности, а также от способности проявить себя в борьбе против конкретных противников.

В командных соревнованиях на каждую встречу тренер заранее составляет предварительный тактический план. С этой целью он тщательно

анализирует состав команды противника и предварительно рассчитывает вероятные результаты в отдельных схватках и результат команды в целом. Затем в этот расчет он вносит необходимые коррективы, исходя из положения своей команды и команды противника.

Благоприятные условия, возникающие в результате ошибок, совершаемых противником.

В процессе схватки противник может допустить различные технические и тактические ошибки, что создает благоприятные условия для того или иного приема. Борец не должен упускать возможности с выгодой использовать любую оплошность соперника.

Отличная техническая и тактическая подготовленность, богатый опыт позволяют быстро распознать даже малейшую ошибку противника и своевременно среагировать на нее, выполнив соответствующее действие. Заставить противника ошибиться (например, расслабиться в неподходящий момент) можно с помощью таких способов тактической подготовки, как «повторная атака», «обратный вызов», «выжидание», «двойной обман».

Способы тактической подготовки благоприятных условий для проведения технических приемов.

Способы тактической подготовки – целенаправленные действия борца, в результате осуществления которых он вызывает ответную реакцию противника, способствующую проведению технических действий.

Одна из отличительных особенностей спортивной борьбы состоит в том, что действия и поведение каждого из борцов в схватке в большинстве своем представляют ответную реакцию на поведение и действия соперника.

Способы, посредством которых создаются условия, благоприятные для проведения технических действий, подразделяются следующим образом: способы, благодаря которым борец добивается необходимой ему защитной реакции противника («угроза», «сковывание»); способ, обеспечивающий выгодную для борца активную реакцию со стороны противника («вызов»); способы, в результате использования которых борец подводит противника к тому, что он либо не реагирует на определенные действия борца, либо реагирует ослабленной защитой, расслаблением («повторная атака», «обратный вызов», «двойной обман» и «выжидание»).

Угроза – это способ тактической подготовки, в результате осуществления которого борец, создавая видимую угрозу в осуществлении

активных действий (приемов, контрприемов и захватов), вынуждает противника прибегать к защите, способствующей проведению приемов, контрприемов и их элементов.

Характерная особенность и огромное преимущество способа тактической подготовки «угроза» заключается в том, что чем глубже противник уходит в защиту от ложного подготовительного действия, чем больше он увлекается, этой защитой (исключая лишь защиту, выраженную захватом), тем более благоприятные условия создаются в этом случае для проведения атакующим последующего действия.

Сковывание – способ тактической подготовки, направленный на то, чтобы лишить противника свободы действий и тем самым добиться от него защитной реакции, способствующей проведению приемов и их элементов.

Для подготовки благоприятных условий используются различного рода захваты, ограничивающие действия противника, а также ложные приемы и положения по отношению к краю ковра.

Сосредоточив внимание на освобождении от такого захвата и не контролируя другие свои действия, противник, как правило, раскрывает себя, а атакующий получает возможность успешно провести атаку.

Вызов – способ тактической подготовки, благодаря которому борец вызывает противника на активные действия, способствующие выполнению намеченных им (борцом) контрприемов, приемов и элементов. При переходе к активным действиям противник раскрывается и тем самым создает борцу условия для осуществления встречных или ответных контратак.

В проигрышном положении следует активизировать свои действия, с тем чтобы (нападая) перехватить инициативу. Разумно рискуя, нужно использовать малейшую возможность для проведения своих излюбленных технических действий и непременно использовать слабые места, обнаруженные в обороне противника.

Практика показывает, что смелый, волевой и расчетливый борец, до самого конца схватки не отказывающийся от достижения победы, может найти выход из любого трудного положения. Избрав правильную тактическую линию поведения, борец достигает поставленной цели.

3.4. Тактика участия в соревнованиях

Тактика участия в соревнованиях – умелое использование возможностей борца (команды) для достижения лучшего результата. Успех выступления в соревнованиях зависит от наиболее рационального использования физических, технических и тактических средств борьбы.

Борец, не умеющий правильно построить свое выступление в соревнованиях, не способен полностью реализовать свои возможности, добиться наилучшего результата в отдельных схватках и как следствие не достигает желанной цели.

Тактика борца даже на одних и тех же по характеру состояниях неодинакова, поскольку условия, определяющие ее, каждый раз изменяются. В то же время имеются общие положения в тактических действиях борца. В качестве примера рассмотрим личные турнирные соревнования.

Как уже указывалось, задолго до начала турнира борец совместно с тренером намечает цель и задачи участия в соревнованиях. После взвешивания и жеребьевки борец получает сведения о количестве участников соревнований и их номерах в турнирной таблице. Это дает возможность в соревнованиях, проводимых с выбыванием после шести штрафных очков, определить приблизительное количество кругов, которое понадобится, чтобы занять определенное место в турнире; довольно точно узнать, с кем предстоит бороться в первых двух поединках, и приблизительно определить своих противников в одной или двух последующих схватках. Исходя из этих данных, борец уточняет цель и задачи участия в соревнованиях и обдумывает план их реализации.

Цель, поставленная борцом в данном соревновании, находит свое отражение в каждой схватке в отдельности. Поэтому в предварительном плане, исходя из интересов выступления в соревнованиях в целом, борец намечает приблизительно, какие из схваток он может закончить чистой победой, выиграть с явным преимуществом или по очкам. Он также определяет, какие из схваток потребуют от него максимальной мобилизации усилий. Разумеется, намеченные в предварительном плане расчеты будут изменяться по мере необходимости, в соответствии со складывающейся в ходе соревнований обстановкой.

Чтобы действовать тактически правильно, необходимо во время состязаний и по окончании каждого круга объективно оценивать свое положение и положение противника в турнирной таблице: знать, кто с кем встречался и какое количество штрафных очков у каждого из соперников; состав пар данного круга соревнований; уметь предвидеть результаты предстоящих встреч. Не менее важно для объективной оценки сложившейся обстановки предугадать состав пар ближайших кругов и возможные результаты схваток. Такое предвидение должно основываться на знании правил соревнований, а также на знании мастерства и степени подготовленности противников. Чтобы верно и своевременно ориентироваться, рекомендуется вести таблицу соревнований.

В соревнованиях с большим количеством участников в каждой весовой категории (примерно 25 и выше) спортсмену прежде чем попасть в финал (при условии выбывания из турнира после получения 6 проигранных очков), как правило, приходится выходить на ковер не менее шести раз. При таких обстоятельствах можно значительно превосходить своих противников, но, выигрывая схватки лишь по баллам, выбыть из соревнований за первое место. Следовательно, борцу необходимо использовать все возможности, чтобы как минимум в одной схватке одержать чистую победу или в двух схватках победить с явным преимуществом.

Учитывая большую нагрузку, следует очень бережно расходовать свои физические силы и нервную энергию. Поэтому важно правильно определить не только условия, в которых будет проводиться та или иная схватка, но и свое поведение в процессе соревнований, способность восстанавливать затраченную энергию.

Тактика участия в лично-командных и командных турнирных соревнованиях имеет свои особенности, связанные прежде всего с определением состава команды. При определении состава участников команды следует исходить из уровня технической, тактической, физической подготовленности.

Среди прочих способов тактической подготовки *вызов* в настоящее время занимает одно из ведущих мест, особенно в единоборстве с противником, который, боясь соперника, уклоняется от активных действий и уходит в глухую защиту.

В качестве средств для осуществления этого способа тактической подготовки используются: ложные позы (положения тела, частей тела), приемы, передвижения и демонстрация усталости.

Вызовом в большинстве случаев подготавливаются благоприятные ситуации для выполнения контрприемов. Осуществление этого способа тактической подготовки требует от борца не только большого искусства в маскировке истинных намерений, владения отточенной техникой применяемых контрприемов, но и высокоразвитого качества быстроты, умения хорошо ориентироваться в сложной обстановке. Уловив нужный момент в атаке противника, боец должен неожиданно опередить действия атакующего излюбленным контрприемом. Малейшая задержка в действиях, промах здесь недопустим, так как этим может с успехом воспользоваться противник.

Повторная атака. Этот способ тактической подготовки заключается в том, что боец дважды (или большее число раз) проводит один и тот же прием. Причем первая попытка и все другие, кроме последней, ложные. Атакующий проводит их с небольшими усилиями и не столь резко, стремясь дезориентировать атакуемого противника. Последний, отразив такую атаку без большого напряжения сил, противопоставляет повторной попытке атакующего такое же количество усилий, как и первой. Но во второй, истинной, атаке боец действует быстрее и прилагает значительно большие усилия, в результате защита противника оказывается разрушенной. Немалую роль в успехе такой атаки играет неожиданность действий.

Многие российские и зарубежные борцы часто прибегают к применению этого способа подготовки условий для выполнения своих приемов.

Контрольные вопросы

1. Дайте определение тактике спортивной борьбы.
2. Назовите основные виды тактики.
3. В чем заключается тактика ведения схватки?
4. В чем заключается тактика участия в соревнованиях?

Глава 4. ПРАВИЛА БОРЬБЫ САМБО И ОРГАНИЗАЦИЯ ПРОВЕДЕНИЯ СУДЕЙСТВА

4.1. Требования к местам тренировок и соревнований

Ковер

1. Ковер для самбо должен быть размером от 11x11 до 14x14 метров. Рабочая площадь ковра, на котором происходят схватки борцов, представляет собой круг диаметром от 6 до 9 метров. Ширина зоны безопасности (остальной части ковра) должна быть не менее 2,5 метров в любой точке круга.

Ковер, изготовленный из синтетического материала, должен быть гладким и иметь толщину не менее 5 сантиметров.

Если ковер состоит из нескольких матов, то необходимо плотно их сдвинуть и прочно скрепить. В местах соединения не должно быть впадин и выступов.

Центр ковра обозначается окружностью диаметром 1 метр, ширина линии границы которой должна составлять 10 сантиметров.

Граница ковра (его рабочей площади) должна быть четко обозначена линией (или зоной пассивности). Ширина линии границы ковра должна составлять не менее 10 сантиметров. Эта линия (или зона) входит в рабочую площадь ковра.

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

Два противоположных угла ковра обозначаются красным и синим цветом (слева от судейского стола – красный, справа – синий).

3. Для предохранения от ушибов вокруг ковра без зазоров укладывается и скрепляется с ним мягкая дорожка (или маты типа гимнастических) шириной не менее 1 метра, толщиной не менее 5 сантиметров и не более толщины ковра.

4. Площадка, на которой укладывается ковер, должна быть шире ковра не менее чем на 2,5 метра в каждую сторону.

Во избежание возможных травм вокруг ковра на расстоянии 2-х метров не должно быть посторонних предметов. Зрители должны находиться не ближе 3-х метров от ковра.

5. При проведении соревнований на помосте высота его не должна быть более 1 метра. Боковые стороны помоста должны иметь наклон 45 градусов во внешнюю сторону.

6. Пригодность ковра и оборудования для соревнований определяется главным судьей, врачом и представителем организации, проводящим соревнования. Пригодность ковра фиксируется в специальном приемном акте.

Инвентарь для проведения соревнований

1. Звуковой сигнал (гонг) может быть любой системы, но должен иметь достаточно громкое звучание.

2. Весы для взвешивания должны быть выверены.

3. Секундомеры (электросекундомеры) должны иметь устройство для их остановки и включения без сбрасывания минутных и секундных показаний до окончания схватки.

Для информации судей и борцов об истечении каждой минуты схватки можно использовать таблички.

4. Для показа оценок технических действий борцов руководитель ковра и боковой судья могут использовать цветную судейскую сигнализацию (диски с рукоятками) или электросигнализацию.

5. Для информации зрителей и участников о ходе схватки рядом со столом судейской коллегии устанавливается электронное табло или упрощенный щит, на котором демонстрируются оценки, получаемые борцами. Левая половина щита окрашивается в красный цвет, правая – в синий. Таблички с оценками должны иметь цифры 1, 2, 4 и буквы «А» и «О», а также 1, 2 (обозначенные «полочкой» сверху) для показа оценок за предупреждения. Цифры и текст на щите должны быть хорошо видны зрителям. Допускается в ходе схватки демонстрировать сумму баллов каждого борца, а не отдельно получаемые им оценки.

6. Для информирования участников и представителей о программе, графике и ходе соревнований устанавливается информационный щит. Размеры и конструкция щита, место его установки заранее согласовываются с секретариатом соревнований.

Требования к местам соревнований

1. Коэффициент естественного освещения зала должен быть не менее 1:6, искусственное освещение – не менее 100 лк. Ковер должен быть освещен сверху светильниками отраженного или рассеянного света с защитной сеткой.

2. При проведении соревнований в помещении температура должна быть от +15 до +25 °С, влажность воздуха не ниже 60 %. Вентиляция должна обеспечивать трехкратный обмен воздуха в час.

3. При проведении соревнований на открытом воздухе температура должна быть от +15 до +25 °С. Ковер должен быть защищен от прямых солнечных лучей.

4.2. Правила борьбы самбо

Содержание борьбы

В самбо разрешается проводить броски, удержания, болевые приемы и другие атакующие и защитные действия в определенных положениях борцов.

Положения борцов.

Стоя – положение борца, при котором он касается ковра только ступнями ног (стоит на ногах).

Лежа – положение борца, при котором он касается ковра какой-либо частью тела, кроме ступней ног.

Лежа, а также при падении после бросков или при переходе в борьбу лежа, борец может оказаться:

а) на спине – в положении, при котором борец касается ковра обеими лопатками или в темпе (без остановки) перекачивается по спине; положение «мост», при котором борец находится спиной к ковра и касается его только ступнями ног и головой, при этом голова может находиться на туловище борца, приравнивается к положению «на спине»;

б) на боку – в положении, при котором борец касается ковра одной лопаткой, а его спина на уровне лопаток образует по отношению к ковра угол до 90 градусов; положение «полумост», при котором борец находится спиной к ковра и касается его ступнями ног, головой и плечом, при этом голова

и плечо может находиться на туловище борца, приравнивается к положению «на боку»;

в) на груди и на животе – в положении, при котором борец касается ковра грудью или животом, а его спина на уровне лопаток образует по отношению к коврику тупой угол;

г) на ягодицах или на пояснице – в положении, при котором борец касается ковра одной (двумя) ягодицами или поясницей;

д) на плече – в положении, при котором борец касается ковра плечевым суставом или плечом, прижатым к туловищу;

е) на коленях (колени) – в положении, при котором борец касается ковра коленями (коленом), при этом он может сидеть на своих икроножных мышцах, не касаясь ягодицами поверхности ковра;

ж) на руках (руке) – в положении, при котором борец касается поверхности ковра кистями рук (руки).

Борьба стоя (в стойке) – оба борца в положении «стоя».

Борьба лежа – один или оба борца в положении «лежа».

Броском считается действие борца в захвате, в результате которого противник теряет равновесие и падает на ковер, касаясь его поверхности какой-либо частью тела, кроме ступней ног, т.е. оказывается в одном из положений «лежа».

Контрбросок – бросок, при котором защищающийся борец в ответ на атакующие действия противника перехватывает инициативу и бросает его сам, изменяя характер или направление падения атакующего.

Оцениваются только броски, которые проводит борец, находящийся до броска (до начала падения противника) в положении «стоя».

Считается, что бросок выполнен атакующим борцом без падения, если он во время броска (от его начала и до момента завершения) сохраняет свое положение «стоя».

Бросок считается выполненным с падением атакующего борца, если в процессе проведения броска он переходит в одно из положений «лежа» или опирается на лежащего противника с целью сохранить равновесие.

Любые переворачивания в борьбе лежа, а также броски, выполняемые борцом, находящимся в положении «лежа», не оцениваются.

В зависимости от исходного положения атакуемого различают:

а) броски противника, находящегося в стойке; к ним приравниваются броски, при которых атакующий переводит по ходу броска противника, находящегося в одном из положений «лежа», в стойку или же полностью отрывает его от ковра, поднимает выше пояса и, бросая, переворачивает вокруг горизонтальной оси;

б) броски противника, находящегося в положении «на коленях» или «на руках», сопровождаемые его полным отрывом от ковра, но ниже уровня пояса, и переворачиванием вокруг горизонтальной оси.

Отрыв противника, находящегося в положении «лежа», от ковра и опускание его в то же положение без переворачивания не оцениваются.

В любом случае броски, заканчивающиеся падением противника в положение «на руках», не оцениваются.

Болевым приемом считается захват руки или ноги противника в борьбе лежа, который позволяет провести действие: перегибание (рычаг), вращение в суставе (узел), ущемление сухожилий или мышц (ущемление) и вынуждает противника признать себя побежденным.

Началом болевого приема считается начало действий, следующих после взятия атакующим захвата конечности противника на атакуемом участке и имеющих своей целью вызвать у него болевое ощущение или преодолеть его защитный захват. На эти действия отводится 60 секунд.

Болевые приемы в схватке разрешается начинать проводить только тогда, когда атакуемый находится в положении «лежа», атакующий может находиться в стойке.

Проведение болевого приема на руку должно быть прекращено, если атакуемый переходит в положение «стоя» и отрывает туловище (плечи) атакующего от ковра.

Проведение болевого приема на ногу должно быть прекращено, как только атакуемый переходит в положение «стоя».

Удержанием считается прием, которым борец в течение определенного времени вынуждает противника лежать спиной к ковра, а сам прижимается туловищем к туловищу противника (или к рукам противника, прижатым к туловищу).

Отсчет времени удержания начинается с того момента, когда атакующий борец прижимается своим туловищем (грудью, боком, спиной) к туловищу противника и фиксирует его в положении «на лопатках».

Удержание прекращается, если борец, которого удерживают, переходит в положение «на груди», «на животе» или «на ягодицах» (но не «на пояснице»), при котором угол между его спиной на уровне лопаток и плоскостью ковра станет больше 90 градусов, если отжимает атакующего от себя или когда атакующий борец переходит к проведению болевого приема.

Начало и конец схватки

Для ведения схватки борцов вызывают на ковер.

Перед началом схватки борец, вызванный первым (в красной форме), становится в красный угол ковра, а его противник (в синей форме) – в синий угол. После представления борцы по жесту арбитра сходятся в центре ковра и обмениваются рукопожатием. Затем они делают шаг назад и по свистку арбитра начинают бороться.

Схватка заканчивается по гонгу (звуковому сигналу), а не по дублирующему его свистку арбитра.

По окончании схватки борцы занимают те же самые места на ковре, что и перед началом схватки. Для объявления результата схватки арбитра вызывает борцов на середину и, предварительно взяв обоих борцов за запястья, поднимает руку победителя, после чего борцы обмениваются рукопожатием и уходят с ковра.

Ход и продолжительность схватки

Продолжительность схватки устанавливается:

- для взрослых и юниоров (мужчины) – 5 минут;
- для взрослых и юниорок (женщины) – 4 минуты;
- для старшего, среднего и младшего возрастов (мужчины и женщины) – 4 минуты;
- для ветеранов: мужчины – 4 минуты, мужчины старше 60 лет – 3 минуты, женщины – 3 минуты.

Отсчет времени в схватке начинается по первому свистку арбитра. Время перерывов не включается в чистое (фактическое) время схватки.

В исключительных случаях разрешается включать время перерывов в схватке, не сопровождаемых жестом арбитра «Остановить время», в чистое время схватки (кроме полуфинальных и финальных), если это оговорено в положении о соревнованиях.

В течение схватки борцы не имеют права уходить за границу ковра без разрешения арбитра.

При необходимости участник с разрешения арбитра может покинуть ковер для приведения в порядок костюма.

На оказание медицинской помощи при повреждениях, полученных борцом, ему предоставляется время в сумме не более 2 минут в ходе одной схватки. Медицинская помощь оказывается непосредственно на ковре (краю ковра).

Если соревнования продолжаются один день, то для взрослых число схваток не должно превышать 9.

Если соревнования продолжаются более одного дня, то количество схваток в день не должно превышать 5.

Для старшего, среднего и младшего возрастов соответствующие нормы не должны превышать 7 схваток для однодневных соревнований и 4 – для многодневных.

Отдых между схватками должен быть не менее 10 минут для взрослых и юниоров и не менее 15 минут для юношей и подростков.

Результаты и оценка схватки

Результатом схватки может быть победа одного из борцов и поражение другого, а также поражение обоих борцов.

Победа может быть:

- а) чистой;
- б) с преимуществом;
- в) по баллам;
- г) технической;
- д) по предупреждениям;
- е) при снятии противника со схватки за пассивность.

Чистая победа присуждается:

- а) за чистый бросок;
- б) за болевой прием;
- в) при явном преимуществе одного из борцов;
- г) при снятии противника со схватки;
- д) при снятии противника в ходе схватки с соревнований.

Чистым броском считается бросок без падения атакующего, в результате которого атакуемый, находящийся в положении «стоя», падает на спину или перекачивается по спине в темпе (без остановки).

Болевой прием засчитывается в том случае, если один из борцов подает сигнал о сдаче.

Сигнал о сдаче подается громким возгласом «Есть!» или двукратным хлопком рукой или ногой по ковру или по телу соперника.

Любой возглас участника, взятого на болевой прием, рассматривается как сигнал о сдаче.

Если в ходе схватки один из борцов наберет на 12 (и более) баллов больше, чем его противник, схватка останавливается и этому борцу присуждается победа с явным преимуществом.

При чистой победе победитель получает 4 классификационных очка, побежденный – 0 классификационных очков.

Победа с преимуществом и по баллам

Если по окончании схватки один из борцов имеет преимущество от 8 до 11 баллов, то этому борцу присуждается победа с преимуществом.

Победитель при этом получает 3,5 классификационных очка. Побежденный получает или не получает 0,5 классификационных очка в зависимости от того, имеет он или не имеет технические баллы на момент окончания схватки.

Если по окончании схватки один из борцов имеет преимущество от 1 до 7 баллов, то этому борцу присуждается победа по баллам. При этом победитель может не иметь технических баллов.

Победитель в этом случае получает 3 классификационных очка, побежденный получает 1 классификационное очко при наличии у него технических баллов к моменту окончания схватки или 0 – при их отсутствии.

Техническая победа

При отсутствии оценок «А» в схватке в случае равенства баллов после ее окончания техническая победа присуждается тому из борцов, у кого больше баллов за технические действия (броски, удержания). Победитель получает 3 классификационных очка, а побежденный – 1 при наличии у него технических баллов к моменту окончания схватки или 0 – при их отсутствии.

При наличии оценок «А» в схватке, в случае равенства баллов после ее окончания, техническая победа присуждается тому из борцов, у кого больше «активностей».

Если борцы имеют равное число «активностей», победа присуждается тому из них, кто имеет больше баллов за технические действия (броски, удержания), а при равенстве технических баллов тому, кто провел более качественные приемы (больше приемов, оцененных в 4 и 2 балла).

Если все показатели по оценке действий обоих борцов равны, победа присуждается тому из них, кто в ходе схватки последним провел оцененный прием (1, 2, 4 балла или «А»).

При наличии технических баллов победитель получает 3, а побежденный – 1 классификационное очко при наличии у него технических баллов к моменту окончания схватки или 0 – при их отсутствии.

При наличии только оценок «А» и отсутствии баллов после окончания схватки техническая победа присуждается борцу, имеющему большее количество «активностей», а при их равенстве – получивший оценку «А» последним.

В этом случае победитель получает 2, а побежденный – 0 классификационных очков.

Победа по предупреждениям

Если к моменту окончания схватки у обоих борцов нет технических баллов или оценки «А» и равное число предупреждений, победа присуждается тому из них, кто получил последнюю оценку за предупреждение, объявленное противнику.

В этом случае победитель получает 2, а побежденный – 0 классификационных очков.

Снятие и дисквалификация

Борец снимается со схватки решением главного судьи с присуждением его противнику чистой победы:

- а) при повторной попытке проведения запрещенного приема;
- б) в случае, если борец не смог уложиться в отведенные 2 минуты на оказание ему медицинской помощи.

При этом победитель получает 4, а побежденный – 0 классификационных очков. Схватка считается закончившейся досрочно и ее время фиксируется в протоколе.

Решением главного судьи борец снимается со схватки после двух предупреждений при необходимости объявить ему третье предупреждение за уклонение от борьбы, если судейская тройка едина в своем мнении или если мнение большинства тройки поддерживается главным судьей. При этом его противнику досрочно присуждается победа.

Борец снимается с соревнований решением главного судьи, если он по заключению врача не может продолжать борьбу при заболевании или из-за травмы, полученной им в ходе схватки. Его противник при этом получает 4 классификационных очка, а борец, снятый с соревнований, – 0 (при классификации он занимает место в соответствии с его результатом на момент снятия).

Борец снимается с соревнований решением главного судьи (дисквалифицируется):

- а) за неявку на ковер в течение 1,5 минут после первого вызова;
- б) за грубое и неэтичное поведение по отношению к противнику, участникам, судьям и зрителям, за отказ подать руку противнику или за подачу ее некорректно;
- в) за проведение запрещенного приема, в результате которого противник получает травму и по заключению врача не может продолжать борьбу в соревнованиях;
- г) за обман судей.

При этом борец, снятый с соревнований, получает 0 классификационных очков (при классификации он не получает ни личного, ни командного места). Его противник получает 4 классификационных очка.

Оценка приемов

Приемы атакующего борца, проведение которых не дало ему чистой победы, оцениваются баллами. Качество и, соответственно, оценка броска зависит от того:

- в каком исходном положении находился атакующий борец до броска;
- без падения или с падением проводил он бросок;
- в каком исходном положении находился атакуемый борец до броска;
- на какую часть тела он упал в результате броска противника.

Четыре балла присуждаются:

- а) за бросок с падением из положения борьбы стоя, при котором противник упал на спину;

б) за бросок без падения из положения борьбы стоя, при котором противник упал на бок;

в) за удержание в течение 20 секунд.

Два балла присуждаются:

а) за бросок с падением из положения борьбы стоя, при котором противник упал на бок;

б) за бросок без падения из положения борьбы стоя, при котором противник упал на грудь, живот, ягодицы, поясницу или плечо;

в) за бросок без падения, при котором противник, находящийся до броска в положении на коленях или на руках, упал на спину;

г) за неоконченное удержание, длившееся более 10 секунд;

д) за второе предупреждение, объявленное противнику.

Один балл присуждается:

а) за бросок с падением из положения борьбы стоя, при котором противник упал на грудь, живот, ягодицы, поясницу или плечо;

б) за бросок с падением, при котором противник, находящийся до броска в положении на коленях или на руках, упал на спину;

в) за бросок без падения, при котором противник, находящийся до броска в положении на коленях или на руках, упал на бок;

г) за первое предупреждение, объявленное противнику.

«Активность» («А») присуждается за бросок без падения из положения борьбы стоя, при котором противник упал на колено (колени);

Оценка бросков представлена в таблице.

Атакуемый падает	Исходное положение атакуемого			
	стоя		на коленях или руках	
	Атакующий проводит бросок из стойки			
	без падения	с падением	без падения	с падением
На спину	чистый бросок	4 балла	2 балла	1 балл
На бок	4 балла	2 балла	1 балл	–
На грудь, живот, ягодицы, поясницу, плечо	2 балла	1 балл	–	–
На колено (колени)	А	–	–	–

За неудавшийся бросок атакующего с падением, в процессе выполнения которого он сам падает на ягодицы, грудь, живот, поясницу, бок или спину, баллы его противнику, если он не контратаковал, не присуждаются.

Если защищающийся борец при своей контратаке не смог изменить характер и направление падения атакующего и сам упал в направлении его броска, то выполненным считается бросок атакующего.

Удержания, выполненные борцом в ходе одной схватки, не могут быть в сумме оценены более чем в 4 балла. Поэтому при проведении полного (законченного) удержания набранные ранее баллы за неоконченное удержание аннулируются.

При прерывании схватки по просьбе борца, находящегося на удержании, его противнику в случае, если он не нарушил Правила, засчитывается удержание с оценкой:

а) 4 балла – если от момента начала удержания до конца схватки остается 20 секунд и более;

б) 2 балла – если до конца схватки остается менее 20 секунд, но более 10 секунд;

в) чистая победа – если борец, находящийся на удержании, подал сигнал сдачи.

Уклонение от борьбы

Уклонением от борьбы считается:

а) умышленный уход за границу ковра в стойке или уползание при борьбе лежа;

б) отсутствие реальных попыток проведения приемов при борьбе стоя;

в) имитирование атакующих действий (ложная атака);

г) уклонение от захвата в борьбе стоя;

д) переход в положение «лежа» без реальных попыток проведения приемов;

е) явное выталкивание с ковра.

Борьба вблизи границы ковра

Положение «вне ковра» (за границей ковра) считается, если:

а) в борьбе стоя один из борцов заступил ногой за границу ковра;

б) в борьбе лежа один из борцов оказался половиной туловища по линии талии или лопаткой и ягодицей за границей ковра.

В ходе схватки положение «вне ковра» определяется арбитром, а при обсуждении спорных моментов – большинством судейской тройки.

Если борцы окажутся в положении «вне ковра», то они по свистку арбитра возвращаются на середину ковра и возобновляют борьбу в стойке. Без свистка арбитра борец не должен прекращать борьбу вблизи границы ковра и приглашать противника на середину. Противник имеет право проводить прием, поскольку свистка не было.

Бросок (контрбросок), начатый на ковре, оценивается в том случае, если он заканчивается вне ковра, в зоне безопасности.

Бросок, начатый в положении «вне ковра», не оценивается.

Удержание и болевой прием, начатые на ковре, разрешается проводить до тех пор, пока один из борцов имеет контакт с рабочей площадью ковра.

Запрещенные приемы и действия

В соревнованиях по самбо запрещается:

- а) бросать противника на голову, бросать с захватом на болевой прием («узел», «рычаг»), бросать противника, падая на него всем телом;
- б) делать удушающие захваты, а также зажимать сопернику рот и нос, препятствуя дыханию;
- в) наносить удары, царапаться, кусаться;
- г) делать какие-либо приемы на позвоночник, скручивать шею, руками и ногами сжимать голову противника или придавливать ее к коврику, скреплять ноги на туловище противника;
- д) упираться руками, ногами или головой в лицо противника;
- е) надавливать локтем или коленом сверху на любую часть тела противника;
- ж) делать захваты за пальцы на руках или ногах противника;
- з) делать загиб руки за спину, болевые приемы на кисть;
- и) выкручивать ногу противника за пятку и делать «узлы» на стопу;
- к) делать рычаг «колена», перегибая ногу не в плоскости ее естественного сгиба;
- л) проводить болевые приемы при борьбе стоя;
- м) проводить болевые приемы рывком.

Если судьи не замечают проведения одним из борцов запрещенного приема, то пострадавшему разрешается подать сигнал голосом или жестом.

Подача ложного сигнала рассматривается и наказывается как запрещенный прием.

Запрещены также следующие действия:

– захват за трусы, за нижние полы куртки, концы пояса, за рукав куртки изнутри;

– захват за край или покрышку ковра;

– умышленное нарушение спортивной формы (вынимать руку из рукава куртки, закатывание рукавов куртки и т.д.).

Замечания и предупреждения

Нарушениями Правил, за которые борцу может быть сделано замечание, предупреждение или за которые он может быть снят с одной схватки или с соревнований, считаются:

а) опоздание на ковер;

б) применение запрещенного приема;

в) грубое ведение борьбы;

г) нарушение дисциплины;

д) разговоры на ковре;

е) уклонение от борьбы и другие запрещенные действия;

ж) уход с ковра без разрешения арбитра, в том числе на оказание медицинской помощи;

з) подсказки, сопровождаемые неэтичным поведением представителя, тренера или других участников его команды, находящихся вблизи ковра.

В течение схватки борцу не может быть сделано более одного замечания.

Арбитр имеет право сделать борцу замечание без согласования с остальными членами судейской тройки.

За опоздание на ковер на время свыше 30 секунд после первого вызова борцу делается замечание, за опоздание на время свыше 1 минуты – первое предупреждение.

При нарушении правил, указанных в пунктах д, е, ж сначала делается замечание, при повторном нарушении – предупреждение.

В ходе схватки первое и второе предупреждения делаются борцу (борцам) большинством голосов судейской тройки.

Если борец, захваченный на болевой прием или на удержание, уполз за границу ковра, ему сразу объявляется очередное наказание за умышленный уход за границу ковра: первое, второе предупреждение или снятие со схватки.

При нарушении правил, указанных в пунктах б, в, г предупреждение объявляется без предварительного замечания.

Борцу в ходе одной схватки может быть сделано не более одного предупреждения за проведение запрещенного приема. Каждому из борцов в ходе одной схватки может быть сделано в целом не более двух предупреждений.

Определение и объявление результата схватки

Чистая победа присуждается:

а) если техническое действие борца оценивается как чистый бросок не менее чем двумя судьями судейской тройки;

б) при успешном выполнении борцом болевого приема.

Победа с явным преимуществом, с преимуществом, по баллам, техническая определяется руководителем ковра по записям в протоколе схватки, сделанным в соответствии с объявленными в ходе схватки оценками действий борцов.

Борец (оба борца) снимается (снимаются) со схватки при единогласном решении судейской тройки или при большинстве голосов с согласия главного судьи (или его заместителя).

Объявление о снятии со схватки или с соревнований делается после согласования с главным судьей (или с его заместителем).

Объявление результатов:

а) при чистой победе или победе с явным преимуществом: «За ... минут ... секунд чистым броском (болевым приемом, с явным преимуществом) победил (фамилия и команда победителя)»;

б) если чистой победы не было: «С преимуществом (по баллам) победил (фамилия и команда победителя)»;

в) если борец снимается со схватки: «За ... минут ... секунд в связи со снятием противника победа присуждается (фамилия и команда победителя)»;

г) если оба борца снимаются со схватки или соревнований: «Оба борца снимаются со схватки (с соревнований), и им объявляется поражение со временем ... минут ... секунд».

Протесты

Протест может быть подан в связи с грубым нарушением Правил при судействе схватки или при возникновении неординарной ситуации.

Процедура подачи протеста:

– протест подается устно представителем команды главному судье соревнований непосредственно во время схватки с указанием статьи и пункта Правил, который был нарушен;

– по окончании схватки протест должен быть повторен в письменном виде;

– протест по неординарной ситуации (нарушение Положения, порядка взвешивания и жеребьевки участников, составления пар, дезинформация, исходящая от официальных лиц и т.п.) подается сразу же после ее возникновения в письменном виде с тем, чтобы судейская коллегия имела возможность оперативно принять решение с минимальным ущербом для хода и результатов соревнования;

– при подаче протеста прилагается денежная сумма, оговариваемая решением ФИАС (для национальных соревнований – решением национальной Федерации самбо).

Рассмотрение протеста:

– в случае принятия протеста по нарушению Правил при судействе схватки он рассматривается главным судьей с привлечением тройки судей, участвующих в судействе этой схватки, а также представителей заинтересованных сторон (без права участия в обсуждении протеста);

– при рассмотрении протеста по неординарной ситуации должны присутствовать лица, допустившие нарушение Правил.

Решение по протесту принимается:

– по схватке – сразу после обсуждения ситуации главным судьей, после чего схватка продолжается;

– по другим поводам – в сроки, обеспечивающие возможность исправления допущенных ошибок с минимальным ущербом для хода и результатов соревнований;

– главный судья принимает окончательное решение, о котором информируются заинтересованные стороны;

– в случае удовлетворения протеста внесенная предварительно денежная сумма возвращается подавшему протест.

4.3. Судейство

Состав судейской коллегии рекомендуется соответствующей Федерацией самбо.

В судейскую коллегию входят: главная судейская коллегия – главный судья, заместитель главного судьи, руководители ковров, главный секретарь; судьи-арбитры, боковые судьи, судьи-секундометристы, секретари, информаторы, судьи при участниках; обслуживающий персонал – комментаторы, врачи, комендант и др.

Схватку борцов судит бригада в составе: руководитель ковра, арбитр, боковой судья, судья-секундометрист, технический секретарь и информатор.

Действия борцов в схватке оценивает нейтральная судейская тройка: руководитель ковра, арбитр и боковой судья, представляющие три различные команды. Каждый из них принимает решение по оценке действий борцов самостоятельно и при разборе протестов и спорных моментов обязан аргументировать свои действия соответствующими положениями Правил.

Судья обязан иметь судейскую форму, судейский билет, лицензию судьи, Правила соревнований и свисток.

Судейская форма состоит из рубашки белого цвета с разноцветными рукавами (правый рукав – красный, левый – синий), белых брюк, носков и спортивной обуви, утвержденная ФИАС. На груди слева – эмблема судьи соответствующей категории.

Главный судья руководит соревнованиями и отвечает за их проведение в соответствии с настоящими Правилами и Положением перед организацией, проводящей соревнования, и соответствующей Федерацией самбо.

Главный секретарь руководит работой секретариата соревнований.

Руководитель ковра при судействе схватки располагается за судейским столом и руководит работой судейской бригады.

Арбитр, находясь на ковре и пользуясь средствами судейской сигнализации (свистком, терминами и жестам), руководит ходом схватки, оценивает приемы, действия и положения борцов и следит за тем, чтобы схватка проходила в строгом соответствии с Правилами.

Боковой судья располагается вблизи ковра напротив стола руководителя ковра. При необходимости он может встать со своего места и подойти ближе к борцам, чтобы лучше видеть создавшуюся ситуацию.

Судья-секундометрист находится за столом руководителя ковра. Он ведет отсчет времени схватки, удержания и болевых приемов, по истечении очередных 2-х минут информирует судей и борцов о времени схватки, ударом в гонг дает сигнал об окончании схватки.

Технический секретарь находится за столом руководителя ковра и по ходу схватки записывает в соответствующие графы судейского протокола оценки технических действий и предупреждения, которые объявляет руководитель ковра. По окончании схватки он проставляет сумму баллов и время схватки, передает судейский протокол руководителю ковра для определения и объявления результата схватки, после чего записывает в протоколе этот результат.

Судья при участниках обязан перед началом соревнований проверить наличие борцов-участников данного дня соревнований и соответствие их костюма требованиям настоящих Правил, познакомить участников с Программой и графиком хода соревнований, предупредить борцов о порядке их выхода на ковер и сообщить главному судье или руководителю ковра о неявках и снятии участников с соревнований.

Врач соревнований отвечает за медицинскую часть – проверяет наличие допуска участников, следит за соблюдением санитарно-гигиенических требований в местах проведения соревнований, оказывает медицинскую помощь борцам.

Комендант соревнований отвечает за своевременную подготовку и художественное оформление мест соревнований, безопасность, размещение и обслуживание участников и зрителей, радиофикацию помещения, поддержание порядка во время соревнований, а также обеспечивает все необходимые мероприятия по указанию главного судьи.

4.4. Экипировка борцов

Костюм участника: куртка, борцовки, трусы. Кроме того, для участников – защитный бандаж (плавки) или неметаллическая раковина, а для участниц – бюстгальтер и закрытый купальник.

Куртка для борьбы самбо красного и синего цвета специального покроя и пояс к ней изготавливаются из хлопчатобумажной ткани. Рукав куртки должен доходить до кисти руки, ширина рукава должна обеспечивать по

всей его длине просвет между рукой и тканью не менее 10 см. Для продевания пояса по линии талии делаются две прорези на расстоянии 5 см вперед и назад от бокового шва. Пояс должен быть продет в эти прорези, дважды охватывать и плотно облегать туловище и завязываться спереди узлом, скрепляющим оба его витка. Концы завязанного пояса не должны быть длиннее 15 см. Полы куртки должны быть ниже пояса на 20–25 см. На всех официальных соревнованиях допускается использование курток с патентом ФИАС.

Борцовки изготавливаются из мягкой кожи и представляют собой обувь с мягкой подошвой, без выступающих жестких частей. Все швы заделаны внутрь. Щиколотки и стопа в области сустава большого пальца защищаются небольшими войлочными прокладками, закрытыми сверху кожей.

Трусы для участников соревнований по самбо изготавливаются из шерстяного, полушерстяного или синтетического трикотажа одного цвета – красного или синего. Сверху они доходят до линии пояса, а снизу должны прикрывать верхнюю треть бедра.

Участники соревнований выходят на парад открытия и награждение в спортивной форме своей команды.

Участнику во время схватки запрещается иметь на себе кольца, браслеты, серьги, цепочки и другие предметы, которые могут послужить причиной травмы.

Контрольные вопросы

1. Перечислите технические действия, за которые присуждается чистая победа.
2. Какая оценка присуждается за проведение полного удержания?
3. Какова длительность схватки в возрастной категории «мужчины»?
4. Что включает в себя экипировка самбиста?
5. За что может быть дисквалифицирован борец на соревнованиях?
6. Назовите состав судейской коллегии, обслуживающей соревнования.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Современная система физического воспитания студенческой молодежи нефизкультурных вузов направлена прежде всего на формирование нового образа мышления и вписанной в этот образ системы физкультурной деятельности личности. Традиционное восприятие ценностей физической культуры – физическая подготовка, нацеленная на выполнение программных требований. Но это лишь базис для формирования единства в развитии духовной и физической сфер молодого человека, что научно обосновано в теории и методике физического воспитания.

Основной идеей содержания данного пособия является изложение в доступной форме основ техники, тактики и методики обучения техническим действиям борьбы самбо. Пособие содержит краткую историческую справку о развитии борьбы самбо.

Несмотря на то что борьба самбо является относительно молодым видом спорта – она уже завоевала большое количество поклонников, поэтому необходимо теоретическое обоснование результатов этого вида спорта, учет индивидуальных психофизиологических особенностей занимающихся, общение преподавателя со студентом на высоком профессиональном уровне. Ответы на эти вопросы должны помочь в подготовке будущего специалиста к продуктивной трудовой деятельности, формировании ценности физической культуры для долгой, счастливой и интересной жизни.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Багдерин П.Г. Соревновательная деятельность в борьбе самбо: учеб.-метод. пособие / П.Г. Багдерин – Пермь: Перм. ун-т, 1999. – 123 с.
2. Борьба самбо. Правила соревнований. – М.: Физкультура и спорт, 1981. – 157 с.
3. Бурлаков Ю.Г. Организация спортивно-массовой работы по самбо среди подростков по месту жительства / Ю.Г. Бурлаков; Управление прикл. видов спорта, ВНИИ физ. культуры. – М.: Физкультура и спорт, 1989. – 54 с.
4. Волостных В.В. Боевое самбо: введение в систему: метод. пособие по курсу «Физвоспитание» / В.В. Волостных, Н.И. Борисов. – М.: МЭИ, 1991. – 28 с.
5. Галочкин Г.Н. Техническая подготовка самбиста: учеб. пособие / Г.Н. Галочкин. – Воронеж: Гос. архит.-строит. Акад., 1993. – 176 с.
6. Полубинский В.Н. Борьба самбо / В.Н. Полубинский, В.М. Сенько – 2-е изд., испр. и доп. – Мн.: Беларусь, 1980. – 243 с.
7. Рудман Д.Л. Самбо. (Азбука спорта) / Д.Л. Рудман. – М.: Физкультура и спорт, 1979. – 158 с.
8. Харлампиев А.А. Система самбо / А.А. Харлампиев. – М.: Фаир-Пресс, 2004. – 287 с.
9. Чумаков Е.М. 100 уроков самбо. Школа легендарного мастера / Е.М. Чумаков. – Изд-во: Фаир-Пресс, 2005. – 238 с.
10. Чумаков Е.М. Борьба самбо: справочник / автор-составитель Е.М. Чумаков. – М.: Физкультура и спорт, 1985. – 146 с.
11. Чумаков Е.М. Физическая подготовка борца / Е.М.Чумаков. – М.: РГАФК, 1996. – 89 с.
12. Чумаков, Е.М. Тактика борца-самбиста / Е.М. Чумаков. – М.: Физкультура и спорт, 1976. – 76 с.

13. Рудман Д.Л. САМозащита Без Оружия от Виктора Спиридонова до Владимира Путина. – М., 2003. – 208 с.

14. Зезюлин Ф.М. САМБО: учеб.-метод. пособие / Ф.М. Зезюлин. – Владимир, 2003. – 180 с.

15. Шулика Ю.А. Боевое САМБО и прикладные единоборства / Ю.А. Шулика. – Ростов н/Д: Феникс, 2004. – 224 с.

Редактор Ю. Ю. Аптрашева

Компьютерная верстка – А. В. Отраднова

ИД № 06039 от 12.10.2001

Свод. темплан 2010 г.

Подписано в печать 08.11.10. Формат 60x84 ¹/₁₆. Отпечатано на дупликаторе.

Бумага офсетная. Усл. печ. л. 5,25. Уч.-изд. л. 5,25.

Тираж 100 экз. Заказ 688.

Издательство ОмГТУ. Омск, пр. Мира, 11. Т. 23-02-12

Типография ОмГТУ

