

В.Н. ПОЛУБИНСКИЙ
В.М. СЕНЬКО

БОРЬБА САМБО

ИЗДАНИЕ ВТОРОЕ,
ИСПРАВЛЕННОЕ И ДОПОЛНЕННОЕ

Минск
«Беларусь» 1980

ПРЕДИСЛОВИЕ

Борьба самбо как вид спорта родилась в нашей стране на основе объединения лучших элементов многих национальных видов борьбы. Этот вид спорта завоевал популярность среди молодежи. Он развивает силу, быстроту, ловкость, смелость, а также имеет большое прикладное значение для воинов Советской Армии, пограничников, работников милиции, народных дружинников.

Сейчас борьбой самбо занимаются сотни тысяч человек во всех союзных республиках.

Благодаря мастерству советских самбистов, которое они демонстрировали на различных международных соревнованиях, борьба самбо получила мировое признание. С каждым годом увеличивается число стран, где борьба самбо приобретает популярность.

У нас в республике также накоплен определенный опыт в подготовке спортсменов-самбистов высокого класса.

Многие из них не раз показывали на различных соревнованиях зрелое мастерство, хорошую техническую и физическую подготовку.

В нашей стране издано несколько учебных пособий по борьбе самбо. В Белоруссии такая книга впервые была издана в 1975 г. Переиздание книги обусловлено тем, что она быстро исчезла из книжных магазинов, далеко не удовлетворив спроса многочисленных любителей борьбы самбо.

Книга получила положительный отзыв ведущих специалистов в нашей стране. Ею заинтересовались и японские специалисты. Два года назад книга была издана в Токио на японском языке.

В книге даются основы начальной подготовки самбистов и предлагаются способы дальнейшего совершенствования техники путем варьирования бросков и приемов, овладения комбинационной борьбой и тактикой ведения схваток с разными противниками.

Авторы ставили цель на основе опыта как ведущих специалистов страны, так и тренеров республики способствовать созданию единой школы подготовки самбистов в БССР.

НЕМНОГО ИСТОРИИ

Самбо — один из видов спортивной борьбы, культивируемых в нашей стране. Название ее произошло от соединения первых букв слова «самозащита» и начальных букв слов «без оружия».

Начало развитию самбо как самостоятельного вида спорта было положено в организациях всеобщего, когда изучением приемов самозащиты и ближнего боя стали заниматься в процессе подготовки воинов Красной Армии.

В 1923 г. группа энтузиастов спортивного общества «Динамо» взялась за изучение национальных видов борьбы и самозащиты. В 1929—1930 гг. их начали систематизировать. К 1935 г. была выработана система, которая явилась основой для создания нового вида борьбы — самбо.

Борьба самбо объединила в себе лучшие элементы национальных видов борьбы.

Только в Советском Союзе насчитывается более 20 народных видов борьбы, истоки которых уходят в далекое прошлое.

Естественно, что самбо, созданное из многих национальных видов борьбы в одежде, располагает огромным арсеналом приемов. В этом виде борьбы слились воедино подсечки и подножки русской борьбы на поясах, подхваты и зацепы «изнутри» грузинской чигаобы, подсады и зацепы «снаружи» туркменского гореша и многие приемы, успешно применяемые в азербайджанском голеше, армянском кохе, казахском куресе, молдавской трынте, таджикской гуштингири и др.

Говоря о возникновении и развитии самбо, нельзя не упомянуть о большой исследовательской, методической и организаторской работе в этой области спорта В. С. Ощепкова и В. А. Спиридонова.

Огромная заслуга в создании и пропаганде борьбы самбо как вида спорта принадлежит заслуженному мастеру спорта, заслуженному тренеру СССР А. А. Харлампиеву. Многие, уверовав в магическую силу японской борьбы дзюдо, с подозрением относились к созданному в нашей стране новому виду борьбы в одежде.

А. А. Харлампиев, чтобы доказать преимущества самбо, выходил бороться с завязанными глазами про-

тив борцов, занимавшихся другими видами борьбы, и побеждал их. Он демонстрировал возможности боевого самбо перед К. Е. Ворошиловым и другими военными специалистами, защищаясь от нападающих на него боксера и нескольких вооруженных людей. В доли секунды освобождался от захватов и обезоруживал нападающих, В двух схватках молниеносно расправился со знаменитым немецким дзюдоистом — тяжеловесом Грюнбергом, приехавшим в Москву.

Большой вклад в развитие борьбы самбо в нашей стране внесли заслуженные тренеры СССР Е. М. Чумаков, И. В. Васильев, В. Ф. Маслов, Х. И. Ниниашвили, Н. И. Ниниашвили, Д. С. Доманин, Л. Б. Турин и многие другие.

Все это способствовало тому, чтобы новый вид борьбы получил путевку в большой спорт. 16 ноября 1938 г. Всесоюзный комитет по делам физической культуры и спорта приказом отметил, что самбо сложилось из наиболее важных элементов приемов национальных видов борьбы — грузинской, таджикской, казахской, узбекской, киргизской и некоторых других — и является чрезвычайно ценным видом спорта.

В период Великой Отечественной войны из спортсменов были созданы специальные отряды. Самбисты стали хорошими разведчиками, бесстрашными воинами. Многие из них награждены боевыми орденами и медалями, а Дмитрию Голеву присвоено звание Героя Советского Союза.

Случалось, они выходили победителями в сложных, казалось бы, безвыходных ситуациях.

Сержант Виктор Данилин был разведчиком. Однажды, возвращаясь с очередного задания, он столкнулся с тремя фашистами. Раздумывать было некогда. Сильным ударом под колено Виктор свалил самого рослого врага. Через мгновение отличной подсечкой «срезал» и второго. А третьего, который бросился на него сзади и подбирался руками к горлу, Виктор ловким приемом, перекинув через голову, со всего маху бросил на землю и вышел победителем. За этот подвиг отважный разведчик был удостоен ордена Славы. После войны Виктор Данилин трижды выигрывал звание чемпиона Советского Союза по борьбе самбо. После защиты кандидатской диссертации некоторое время жил в Витебске. В 1955 и 1957 гг. был чемпионом Белоруссии в тяжелом весе.

Заслуженный тренер СССР, заслуженный мастер спорта, один из родоначальников борьбы самбо, автор учебных пособий, воспитатель целой плеяды замечательных борцов и специалистов по борьбе самбо, кандидат педагогических наук Е. М. Чумаков также был храбрым воином.

Во время одного из боев старшине Евгению Чумакову было приказано разведать, остались ли в деревне фашисты. Когда он распахнул дверь одной из хат, на него свалился фашист. Ловким броском Чумаков отшвырнул его в угол, да так, что тот и не поднялся. Гранатой разведчик уничтожил остальных врагов.

После войны, несмотря на ранение в руку, Е. М. Чумаков вернулся к любимому виду спорта и несколько раз становился чемпионом страны.

Не всем воинам суждено было вернуться домой. Пал смертью храбрых в бою с врагами и один из первых самбистов Белоруссии, основатель секции самбо в Гомеле А. Хаванский.

В послевоенное время борьба самбо в нашей стране развивается быстрее. С 1947 г. регулярно проводятся соревнования на личное, а с 1949 г. и командное первенство СССР.

В настоящее время календарь всесоюзных соревнований по борьбе самбо значительно расширился. Проводятся первенства среди юношей и juniоров — резерва сборной команды страны.

С 1962 г. советские самбисты с успехом выступают в борьбе дзю-до на европейских и мировых чемпионатах. Эти успехи надо отнести к преимуществам борьбы самбо. И первыми это признали японцы, родоначальники борьбы дзю-до.

В Японии создана ассоциация самбо, которая проводит розыгрыш первенства страны, участвует в международных товарищеских встречах по самбо. Большой интерес к самбо проявляют в Болгарии, Югославии, Монголии, Голландии, Великобритании, Иране, Испании и других странах.

В июне 1966 г. в Толидо (США) состоялся очередной конгресс Международной федерации борцов-любителей (ФИЛА), который принял решение: признать самбо международным видом борьбы. Таким образом, для советских самбистов открылся официальный выход на международную спортивную арену.

В 1967 г. в Риге состоялся первый официальный международный турнир, в котором кроме самбистов нашей страны участвовали спортсмены Болгарии, Югославии, Монголии, Японии.

Второй международный турнир по самбо был проведен в 1969 г. в Москве. В нем приняли участие спортсмены Великобритании, Нидерландов, Болгарии, Монголии, Японии и СССР. В составе сборной команды Советского Союза на турнире выступал второй призер чемпионата страны минчанин Ким Недбайло. В настоящее время такие турниры в нашей стране проводятся ежегодно.

Первый чемпионат Европы состоялся в ноябре 1972 г. в Риге. Наши спортсмены завоевали 8 золотых и 2 серебряные медали. Первыми чемпионами Европы стали Владимир Кюлленен, Александр Хош, Константин Герасимов, Владимир Невзоров, Александр Федоров, Чеславас Езерскас, Виталий Кузнецов, Сергей Новиков.

С большим триумфом прошли выступления советских самбистов на первом чемпионате мира в Тегеране в 1973 г., где выступало 69 участников из 12 стран. Полными составами выступили команды СССР, Болгарии, Монголии, Испании, Ирана, Японии. Наши спортсмены Геннадий Георгадзе, Михаил Юнак, Александр Федоров, Алексей Шор, Чеславас Езерскас, Давид Рудман, Леван Тедиашвили, Николай Данилов, Владимир Кливоденко завоевали звание чемпионов в девяти из десяти весовых категорий.

В 1974 г. на чемпионате Европы в Мадриде советские самбисты победили в девяти весовых категориях, а на чемпионате мира в Улан-Баторе завоевали 8 золотых медалей. Двумя золотыми медалями были награждены монгольские борцы.

Чемпионат мира 1975 г. в Минске принес успех советским самбистам также в восьми весовых категориях. По одной золотой медали завоевали спортсмены Монголии и Англии.

Наша страна стала хозяйном и чемпионата Европы в 1976 г., который прошел с большим успехом в Ленин-

граде.

В 1977 г. в испанском городе Овьедо проходил первый розыгрыш Кубка мира по борьбе самбо. На этом турнире приняли участие победители континентальных первенств — команды Канады, СССР, Японии и команды хозяев состязаний. Советские самбисты заняли восемь первых мест и победили в общекомандном зачете.

Более ста спортсменов из одиннадцати стран собрались в 1979 г. в Мадриде на четвертый чемпионат мира и первое первенство мира среди юниоров.

Наши юниоры завоевали четыре золотые медали. Молодые самбисты Болгарин первенствовали в трех весовых категориях. Две медали чемпионов у команды Монголии и одна у команды Испании. На чемпионате взрослых наши спортсмены удостоились семи золотых медалей. Два чемпиона у команды Монголии и один у команды Испании.

Впервые в Мадриде победителям и призерам чемпионата мира вручались как знаки отличия спортивного мастерства золотые, серебряные и бронзовые пояса. Победитель молодежного первенства награждался бронзовым поясом.

Советское самбо уверенно завоевывает популярность в мире. Об этом свидетельствуют высказывания многих спортивных деятелей из разных стран мира.

Бывший президент ФИЛА Роже Кулон (Франция) еще в 1967 г. на первом международном турнире по борьбе самбо в Риге сказал: «В советском самбо лучше всего соединены национальные виды борьбы, существующие в мире. Самбо принадлежит будущее».

Такого же мнения о самбо придерживается нынешний президент ФИЛА Милан Эрцеган: «Я видел соревнования самбистов на Спартакиаде народов СССР, и они мне понравились. В приемах, которые проводят спортсмены, одетые в элегантные куртки, много динамичных оригинальных бросков. Уверен, что у самбо большое будущее. Им сейчас увлеклись в Европе, еще больше в Азии, заинтересовались также в США и Канаде. Я не сомневаюсь в том, что популярность самбо будет постоянно расти».

А вот что сказал председатель Всемирного комитета самбо Фернандо Конте (Испания): «Познакомившись с самбо, я убедился, что этот вид лучше других видов борьбы. В самбо многое из национальных видов борьбы разных народов, здесь много естественных для человека движений... Мы будем добиваться включения самбо в программу Олимпиад».

Федерация борьбы самбо СССР, заинтересованная в широком признании и массовом развитии этого вида борьбы, оказывает помощь другим странам, направляя туда специалистов, консультантов и т. д.

В Белоруссии самбо начало зарождаться в 1935—1936 гг. В этот период проводится работа по созданию спортивных секций в Минске, Гомеле, Бобруйске, Борисове. Но широкого распространения этот вид борьбы в то время не "получил из-за отсутствия необходимой спортивной базы и главным образом — квалифицированных тренеров.

В апреле 1941 г. Центральным советом спортивного общества «Динамо» в Москве был проведен учебный сбор тренеров по самбо. Участником этого сбора был и инструктор Минского городского управления милиции М. И. Люнас. До этого он занимался классической борьбой. В течение месяца М. И. Люнас познавал основы самбо под руководством заслуженного тренера СССР А. А. Харлампиева. Новый вид борьбы увлек М. И. Люнаса. По возвращении в Минск он с энтузиазмом принялся за создание секций самбо в органах милиции, но эту работу прервала война.

После Великой Отечественной войны М. И. Люнас снова приступает к организации секций борьбы самбо. Первая секция им была создана в 1946 г. в Минске на базе спортивного общества «Динамо». Через год М. И. Люнас организует секцию самбо в политехническом институте, а затем и в институте физической культуры.

В 1947 г. Комитет по делам физической культуры и спорта БССР поручил М. И. Люнасу провести первый в Белоруссии 20-дневный учебный сбор, посвященный изучению методики проведения занятий по борьбе самбо, где присутствовали представители всех областей республики. В большинстве это были тренеры и борцы других видов борьбы, желающие научиться самбо. По отчету 1947 г., в секциях самбо уже занимались 400 человек.

В 1949 г. в Минске проводится первое личное первенство Белоруссии, в котором приняли участие 20 борцов из Минска, Могилева и Пинска. Первыми чемпионами республики стали минчанин Григорий Юхновец, Алексей Бабинок, Николай Волчков, Василий Белков, Николай Антипов и могилевчанин Иван Толкачев. В этом же году впервые сборная команда БССР приняла участие в лично-командном первенстве СССР, проходившем в Ленинграде. Белорусские борцы выступили слабо, но эти соревнования были для них хорошей школой.

С 1952 г. (за исключением 1956 г.) проводятся лично-командные первенства Белоруссии. На протяжении 6—8 лет в соревнованиях по самбо выступали преимущественно борцы-«вольники». Так, в 1954 г. чемпионами республики по самбо стали Николаи Максимов, Виктор Радневский, Шота Нижерадзе, которые до этого имели звание победителей по вольной борьбе.

Среди чемпионов 50-х годов были известные впоследствии наставники белорусских борцов по классической и вольной борьбе, заслуженные тренеры СССР М. И. Мирский, Б. М. Рыбалко и П. В. Григорьев. С появлением «чистых» самбистов произошло полное разделение видов борьбы. Самбо стало все увереннее занимать самостоятельные позиции.

Многое сделал для популяризации самбо в Минске приехавший из Ленинграда Владлен Жогин. Будучи студентом Белорусского института физической культуры, он на общественных началах создал секции борьбы самбо в Институте механизации и электрификации сельского хозяйства и на Минском автозаводе. В них занималось свыше 120 человек. Первыми учениками Владлена Жогина были Иван Карпович, Семен Туманов, Анатолий Коряго, Виктор Костюк, Петр Ворошень, Виталий Сенько, Эдуард Станчик, внесшие посиль-

ный вклад в развитие самбо в республике.

Владлен Жогин обобщал опыт работы лучших секций, разрабатывал методику тренировок по самбо, знакомился с постановкой учебно-тренировочного процесса по самбо в областях, проводил семинары с инструкторами-общественниками, оказывал помощь тренерам в планировании круглогодичной тренировки, организовывал показательные выступления.

В 1958 г. в республике стали первыми мастерами спорта СССР по самбо динамовцы из Минска Юрий Голощапов, Василий Белков (тренер М. И. Люнас) и Николай Кирпичников (Брест).

В 1961 г. белорусский самбист Владимир Шейко первым завоевал бронзовую медаль на чемпионате страны, а команда заняла восьмое место из четырнадцати. В 1963 г. в республике уже был подготовлен 21 мастер спорта по самбо. Белорусские спортсмены, выступая на командном первенстве страны, заняли шестое место. На личном чемпионате СССР 1964 г. в Москве Семен Лисафин стал серебряным призером в тяжелом весе. Хорошо выступили белорусские самбисты на командном первенстве СССР 1967 г. в Луганске, где команда заняла четвертое место.

Отмечается значительный рост мастерства и среди юношей. Так, в 1966 г. на первенстве СССР белорусские юноши-самбисты Василий Косенюк. Валерий Мыцких заняли вторые места, а Леонид Акула — третье.

Большой успех сопутствовал нашим юношам и на первенстве СССР в 1967 г., где они продемонстрировали высокое мастерство: Василий Косенюк и Геннадий Дегтярев стали победителями первенства, а Игорь Ляпич и Леонид Акула — призерами. Василий Косенюк, выступая в этом же году на юношеском первенстве Европы по борьбе дзю-до, завоевал звание чемпиона.

В 1971 г. в Одессе на юношеском первенстве СССР в командном зачете белорусские спортсмены были четвертыми. Сергей Ушаков и Владимир Грищенко завоевали первые места. Третье призовое место на первенстве страны заняла и молодежная команда. Ниже своих возможностей выступили наши ведущие самбисты на V Спартакиаде народов СССР, в программу которой борьба самбо была включена впервые. Команда заняла тринадцатое место.

Успешнее выступила команда республики на VI Спартакиаде народов СССР, где она передвинулась на седьмое место. Призерами Спартакиады стали Анатолий Жуланов и Валерий Кардополов.

На проходившем в Минске в этом же году третьем чемпионате мира по борьбе самбо Валерий Кардополов занял второе место.

Все увереннее чувствуют себя белорусские самбисты на всесоюзных соревнованиях. Первым победителем молодежного первенства СССР становится Василий Кривоногов. Его успех повторяют Виктор Бухвал и Вячеслав Сенкевич на II всесоюзных спортивных играх молодежи в 1977 г. В результате команда БССР занимает первое место.

Счастливым для самбистов республики стал 1979 г. На юношеском первенстве страны Виктор Мицкевич и Александр Вятонец вышли победителями.

Звание победителей молодежного первенства СССР завоевывают Виктор Бухвал и Виталий Песняк.

Наивысших показателей белорусские самбисты достигли на VII Спартакиаде народов СССР.

Команда БССР заняла третье место. Впервые за всю историю развития самбо в республике появился чемпион Спартакиады. Им стал Виталий Песняк. Близок к его успеху был и Антон Новик, завоевавший серебряную медаль. Бронзовых наград удостоены Василий Кривоногов и Михаил Баранов.

Выступая на первом молодежном первенстве мира и 1979 г., Виталий Песняк стал чемпионом мира.

За достигнутые успехи в подготовке спортсменов высокого класса тренеры республики С. А. Туманов, Н. И. Метельский, В. С. Зубков, В. М. Сенько, А. И. Коряго, Е. П. Агейчик, Э. А. Мицкевич, А. А. Мицкевич удостоены звания заслуженного тренера БССР.

Борьбу самбо в республике культивируют спортивные общества «Динамо», «Буревестник», «Красное знамя», «Урожай» и др. Во всех областных центрах и многих городах Белоруссии работают энтузиасты этого увлекательного вида спорта, в прошлом ведущие самбисты республики.

Комитет по физической культуре и спорту при Совете Министров БССР прилагает много усилий не только для массового развития борьбы самбо в республике, но и для повышения общего уровня мастерства ведущие самбистов Белоруссии.

ТЕХНИКА БОРЬБЫ САМБО

ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

В соответствии с правилами соревнований в содержание борьбы самбо входит проведение во время схватки бросков, удержаний, болевых приемов, защитных действий.

Костюм борца-самбиста состоит из специальной куртки с поясом, трусов и борцовских ботинок с мягкой подошвой.

Занятие и соревнования проводятся на борцовском ковре из специальных матов с покрывалом.

Основной задачей борца в схватке является достижение победы над противником с помощью изученных технико-тактических действий.

ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ

Чтобы при изучении техники самбо занимающиеся имели конкретное представление о направлении усилия в бросках, необходимо ознакомить их с некоторыми сведениями о площади опоры, центре тяжести, устойчивости, биомеханических характеристиках действий.

Величина площади опоры борца зависит от расположения его стоп и расстояния между ними (рис. 1).

Положение центра тяжести борца к площади опоры определяет его устойчивость. Если проекция центра тяжести находится в центре площади опоры, устойчивость будет наибольшей. Чем ближе проекция центра тяжести приближается к линии площади опоры, тем меньше устойчивость. Борец теряет равновесие, как только проекция центра тяжести оказывается за пределами площади опоры. Кроме площади опоры, на устойчивость борца влияет положение центра тяжести по вертикали. Чем ниже центр тяжести, тем труднее вывести борца из равновесия.

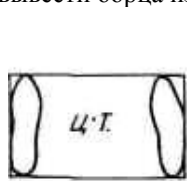


Рис. 1

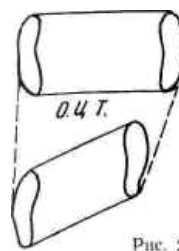
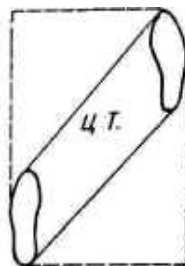
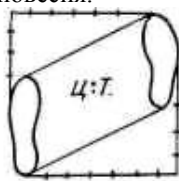


Рис. 2

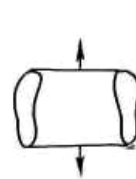


Рис. 3

Расположение центра тяжести зависит также от степени наклона туловища борца. Поэтому во время борьбы лучшим положением является прямая стопка при немного согнутых ногах. Держать чуть согнутыми ноги необходимо еще и для того, чтобы моментально реагировать на действия противника или начинать атаку.

Если борцы находятся в обоюдном захвате, их площади опоры соединяются в общую площадь (рис. 2). При общей площади опоры равновесие борцов зависит от положения общего центра тяжести. Необходимо помнить, что, приближая к себе общий центр тяжести, борец уменьшает устойчивость противника. Для восстановления равновесия противник вынужден сделать шаг вперед или приложить дополнительное усилие в противоположном направлении. При выполнении бросков надо стремиться, чтобы общий центр тяжести вышел за пределы общей площади опоры, сокращая площадь опоры противника или полностью лишая его опоры, отрывая от ковра. Это достигается: а) перемещением центра тяжести противника; б) приближением к площади опоры противника и сокращением общей площади опоры; в) сокращением площади опоры противника или лишением его опоры; г) опусканием собственного центра тяжести ниже центра тяжести противника.

Усилие при броске должно быть направлено в точку наименьшей устойчивости противника (рис. 3). Борец должен ясно видеть или представлять себе место падения противника и концентрировать свои усилия точно в этом направлении. Особенно это важно при выполнении бросков с поворотом к противнику боком или спиной, а также бросков вперед без поворота к противнику (броски через грудь, обвивы, броски садясь и т. п.), так как борец в этом случае не видит места падения противника.

В большинстве бросков без падения проводящего его усилия должны направляться по спирали к носку опорной ноги. Скорость сбросового усилия должна возрастать к концу броска, притом в последний момент нужно сделать захлестывающее движение руками к себе, чтобы увеличить скорость падения нижней части тела противника (усилить вращательный момент).

Занимающиеся борьбой самбо должны знать способы увеличения мощности выполнения бросков. Формула силы, как известно, определяется произведением массы на ускорение. Если массу (вес тела + мышечное усилие) принять за постоянную величину, то резервы увеличения мощности броска борцы должны искать в повышении скорости выполнения технических действий. Скорость можно увеличить за счет: а) сложения скорости движения противника и своей; б) сложения скорости собственных движений (волнообразная передача скоростных усилий всем участвующим при выполнении броска мышечным группам снизу вверх); в) использования скорости падения своего тела.

Прилагаемые в броске мышечные усилия иногда недостаточны для преодоления сопротивления противника. В этом случае перед выполнением броска нужно вывести противника из равновесия или использовать направление его усилия для выполнения своего броска. В момент выполнения броска сконцентрировать усилия всех групп мышц в направлении сброса противника. И, конечно, необходимо целенаправленно, систематически работать над развитием собственных физических качеств — быстроты, силы, выносливости, гибкости, ловкости. По мере выявления излюбленных приемов борец должен уделять больше внимания развитию тех групп мышц, которые участвуют в выполнении этих приемов. С этой целью в тренировках следует применять большое количество подводящих упражнений для мышц, усилия которых имеют наибольшее значение при выполнении бросков.

СТРАХОВКА И САМОСТРАХОВКА

Каждый занимающийся борьбой самбо, прежде чем приступить к изучению бросков, должен хорошо усвоить способы самостраховки при различных падениях и способы страховки своего партнера при проведении бросков.

Страховка состоит в том, что борец должен:

- при выполнении бросков поддерживать падающего противника, смягчая тем самым удар его тела о ковер;
- при падении противника головой вперед создавать вращательное движение его телу;
- при потере равновесия во время броска не падать на противника.

Самостраховка — это способы безопасных падений, умение при различных падениях предохранить себя от ударов и сотрясений. Самбист должен автоматически выполнять соответствующие действия при любом

падении. Это умение приобретается в процессе выполнения специальных упражнений, которые включаются в подготовительную часть каждого занятия.

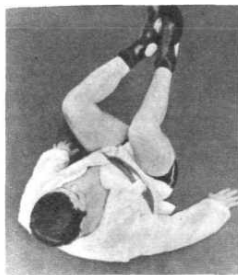


Рис. 4



Рис. 5

Изучать способы самостраховки необходимо по принципу возрастающей трудности.

Вначале нужно научиться свободно кувыркаться вперед и назад через голову, по диагонали через плечо (правое, левое), постепенно увеличивая скорость кувырков, высоту и длину полета. Наряду с этим изучается конечное положение тела при падении вперед, назад (на бок, на спину). Эти положения закрепляются многократным повторением и разных вариантах.

Падения вперед. С опорой на руки: падая, выставить руки перед собой. В момент падения руки, касаясь ковра первыми, служат амортизаторами. Постепенно сгибаясь, они смягчают удар о ковер. Такие падения в схватках встречаются не часто. В основном падения вперед выполняются с кувырком через голову или плечо.

Падения назад. При падении на спину прижать подбородок к груди, согнуть спину. В момент касания лопатками ковра остановить падение резким ударом ладонями двух рук о ковер (руки прямые, под острым углом к ногам) (рис. 4).

В момент падения на бок остановить движение тела резким ударом ладони по ковра (рука под острым углом к ногам). Подбородок прижать к груди, спину согнуть, ноги подтянуть к груди так, чтобы колени не касались одно другого. Мышцы тела должны быть напряжены (рис. 5).

Для изучения приемов самостраховки рекомендуются следующие упражнения:

- 1) лежа на спине сгруппировавшись — удары по ковра ладонями прямых рук под острым углом к ногам;
- 2) лежа на спине сгруппировавшись — перекаты с боку на бок, останавливая перекат ударом ладони о ковер;
- 3) из положения приседа — падение на спину (перекатом или прыжком);
- 4) из положения приседа — падение на бок (перекатом или прыжком);
- 5) падение на спину через партнера, стоящего на четвереньках;
- 6) падение на бок через партнера, стоящего на четвереньках, держась рукой за пройму;
- 7) падение на бок кувырком через партнера, стоящего на четвереньках, держась скрестно за дальнюю пройму;
- 8) падение на бок кувырком через руку, держась за руку партнера (кувырок делать через плечо захваченной руки);
- 9) падение на спину кувырком вперед в прыжке (полусальто вперед);
- 10) падение на бок кувырком через плечо по диагонали (полусальто с пируэтом).

С целью овладения приемами самостраховки могут также применяться кувырки и падения через одного или нескольких партнеров с разбега.

При выполнении упражнений для совершенствования падений необходимо принимать правильное конечное положение тела, упражнения усложнять, изменяя высоту и амплитуду полета.

ЗАХВАТЫ И ДИСТАНЦИИ

При ведении схватки борцы используют различные захваты, удобные для выполнения технических действий.

Захваты можно делать за ноги, руки, шею, рукава, пройму и пояс куртки.

Хороший захват способствует успешному выполнению атакующих действий. Захваты нужны также для контроля за действиями противника, для защиты и сковывания действий нападающего борца.

Захваты подразделяются на длительные и моментальные (ударные).

Длительные захваты выполняются борцом одной или двумя руками для подготовки атаки и защитных действий и сохраняются до проведения атаки или защиты.

Основные длительные захваты:

- 1) захват разноименного рукава и отворота (рис. 6);
- 2) захват двух рукавов (снизу, сбоку, у запястья) (рис. 7);
- 3) скрестный захват рукава и разноименного отворота (рис. 8);
- 4) захват рукава и ворота (рис. 9);
- 5) скрестный захват рукава и одноименной проймы (рис. 10);
- 6) захват рукава и одноименного отворота (рис. 11);
- 7) захват рукава и пояса сверху (рис. 12);
- 8) захват пояса спереди и рукава (рис. 13);
- 9) захват разноименного отворота и пояса сверху (рис. 14);

10) захват рукава и пояса сзади (рис. 15).



Рис. 6

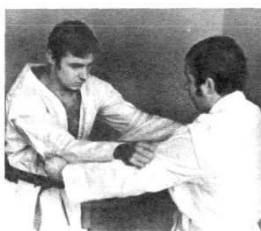


Рис. 7



Рис. 8



Рис. 9



Рис. 10



Рис. 11



Рис. 12



Рис. 13



Рис. 14



Рис. 15

При захватах куртки необходимо помнить, что руки должны быть немного согнуты и не напряжены. Пальцами кисти нужно прочно удерживать куртку.

Моментальные (ударные) захваты применяются только в момент непосредственного проведения броска и заканчиваются вместе с атакой. К ним относятся захваты ноги за пятку, голень, бедро предплечьем или кистью руки, руки снизу, шеи, обхваты туловища и т. п.

Правилами соревнований по борьбе самбо запрещается захватывать за куртку ниже пояса, делать захваты за рукава куртки изнутри, за пальцы рук и ног противника, захваты на удушение соперника, а также захваты, при проведении которых закрываются рот и нос, что препятствует дыханию.

В схватке борцы могут находиться в разных положениях по отношению друг к другу, на различных дистанциях.

Дистанции:

- 1) дистанция вне захвата — борцы не касаются друг друга и выбирают удобный для атаки момент;
- 2) дальняя дистанция — борцы захватывают друг друга за рукава одной или обеими руками;
- 3) средняя дистанция — борцы захватывают друг друга за одежду на туловище спереди или одной рукой за рукав, а другой — за одежду на туловище сзади;
- 4) ближняя дистанция — борцы захватывают одной рукой за рукав или одежду на груди, а другой — за одежду на спине, ворот или ногу;
- 5) дистанция вплотную — самбисты обхватывают друг друга, прижимаясь туловищем один к одному или обвивая ногу ногой.

Если борца не устраивает предлагаемая дистанция или захват, он освобождается от захвата и добивается своего. Чтобы навязать противнику свой захват и дистанцию, необходимо делать захват первым.

В борьбе за нужный захват необходимо также знать и способы разрывов захватов противника или использования их для своих атакующих действий.

Вот некоторые из них.

Для освобождения от захвата рукава необходимо, немного расслабив и выпрямив руку, сделать ею резкий рывок на себя или круговым движением предплечья вокруг руки противника оборвать захват.

Чтобы освободиться от захвата отворота, нужно, обхватив кистями своих рук руку противника у запястья, резким движением снизу вверх сорвать захват.

Некоторые захваты очень трудно сорвать, особенно захваты за пояс и скрестные. Для успешной защиты от бросков, выполняемых с этих захватов, необходимо блокировать плечо противника со стороны захвата или руку, которой сделан захват, применяя сковывающие действия одной или двумя руками. Если противник очень напрягает руки в захвате, необходимо маневрированием (шаг назад и неожиданно в сторону и т. п.) приблизиться к нему и выполнить бросок. Если невозможно приблизиться к противнику, нужно выполнять броски в падении, приближая к его площади опоры только свои ноги, а осью вращения делая точку захвата куртки противника.

Борьба за удобный захват является одновременно и борьбой за дистанцию. Умение добиться желаемого захвата и использовать его для проведения приема составляет очень важную часть борьбы стоя.

СТОЙКИ И ПЕРЕДВИЖЕНИЯ

Самбист должен иметь такое положение тела на ковре, которое позволяло бы в любой момент быть готовым к атаке и защите от действий противника. Основной стойкой самбиста является прямое положение тела, ноги чуть согнуты и раздвинуты на ширину плеч или несколько больше (очень широко раздвинутые ноги уменьшают маневренность и возможность моментальной атаки). Оптимальное расстояние между ступнями назовем условно рабочим положением ног.

В зависимости от положения ног по отношению к противнику различают следующие стопы: фронтальную, правую и левую.

Фронтальная стойка — ноги на ширине плеч, слегка согнуты, ступни ног на одном уровне, носки немного раздвинуты наружу, корпус прямой.

Правая стойка — правая нога выдвинута вперед носком в направлении правой ноги противника, левая немного сзади, стопа ее параллельна правой, вес тела на двух ногах или на правой, ноги чуть согнуты.

Левая стойка — левая нога впереди, вес на двух или на левой ноге, ноги немного согнуты.

По наклону борца в сторону противника различают **высокую, среднюю и низкую стойки**. Однако следует иметь в виду, что при большом наклоне туловища вперед снижается устойчивость тела, которая является основным условием как успешной атаки, так и защиты. Наибольшую устойчивость обеспечивает прямая стойка.

Самбист должен передвигаться так, чтобы при сохранении хорошей устойчивости обеспечивалась высокая маневренность на ковре.

Если одна нога борца оторвана от ковра, устойчивость его уменьшается. При движении вперед во фронтальной стойке ноги следует передвигать скользящими шагами попеременно.

ПОДГОТОВКА К БРОСКАМ

Подготовка к броску — это действие борца, позволяющее одним или несколькими движениями вывести противника из равновесия или создать противнику неудобное положение для защиты от подготавливаемого броска. С этой целью используются следующие приемы.

Сбивание на пятки (пятку): из захвата рукавов или отворота и рукава с шагом наружу или внутрь оттолкнуть противника от себя вверх.

Сбивание на носки (носок): из захвата двух рукавов или ворота, отворота и рукава с шагом внутрь сделать рывок на себя вверх.

Выведение из равновесия назад осаживанием на пятки или на ногу: из захвата двух рукавов или отворота и рукава повиснуть на противнике и оттолкнуть его от себя назад вниз. Можно выполнять с шагом наружу или внутрь, увеличивая усилия своим весом.

Выведение из равновесия вперед на носки ног или на носок одной ноги: применив один из захватов, повиснуть на противнике, потянув его руками на себя (можно с шагом назад).

Заведение назад: из захвата отворота и рукава загрузить ногу противника со стороны захваченного рукава и, отталкивая второй рукой от себя, заставить его отставить ногу назад.

Заведение вперед: осадить противника на ногу со стороны захваченного отворота и, потянув за рукав на себя, заставить его шагнуть вперед.

При создании удобного момента для выполнения бросков с успехом могут применяться различные отжимания — отжимание плечом: из захвата пояса спереди и рукава выпрямить противника, упираясь плечом в его подбородок; отжимание коленом: из захвата пояса сбоку и рукава с шагом внутрь надавить коленом на колено ноги противника изнутри.

Иногда, для того чтобы вывести противника из равновесия, необходимо сделать несколько движений в разных направлениях, используя для этого его реакцию на действие (например, осаживание — заведение вперед).

Момент потери противником равновесия должен немедленно использоваться для выполнения броска. При выполнении подготовок к броскам борец обязательно должен находиться в устойчивом положении.

РАБОТА РУК

При выполнении бросков большую роль играют руки. Руками следует начинать и заканчивать бросок. Перед выведением противника из равновесия первое усилие необходимо сделать руками, но не резким рывком, а плавно сгибая их.

Особенно большое внимание нужно обращать на работу руки, которой сделан захват рукава противника. Вначале, подтягивая к себе противника, необходимо согнуть руку затем продолжить усилие отведением согнутой руки назад (локоть на уровне плеча) и закончить действие резким выпрямлением ее по дуге вниз к опорной ноге.

Многие начинающие самбисты делают грубую ошибку - после сгибания руки прижимают локоть к груди и фактически исключают эту руку из дальнейшего участия в выполнении броска. Часто именно эта ошибка сводит на нет все попытки бросить противника в схватке.

Еще одно не менее важное условие при работе рук: усилие должно быть приложено строго в направлении броска. Здесь особое внимание следует обращать на вторую руку, которой выполняется любой захват куртки противника (отворота, ворота, пояса или второго рукава). Часто при выходе на бросок в момент поворота борец делает усилие этой рукой по дуге в сторону вместо движения вверх на себя, чем намного уменьшает сбросовое усилие.

К усилию рук необходимо постепенно подключать действие групп мышц туловища и ног, создавая одно мощное движение в направлении броска. Завершается бросок резким выпрямлением рук к носку опорной ноги.

При выполнении броска не нужно сильно сгибать туловище. В момент выпрямления ног, следует немного наклониться, сделав скручивающее движение плечом в сторону опорной ноги.

Необходимо выполнять еще одно важное условие, — бросая противника, нужно обязательно использовать вес собственного тела. Чем большая скорость наклона или падения тела в момент выполнения броска, тем мощнее бросок.

РАБОТА НОГ

В технике борьбы самбо есть броски с поворотом к противнику (спиной или боком} и без поворота. Это обеспечивается движением ног, способствующим принятию необходимого положения по отношению к противнику.



Рис. 16

Рис. 17

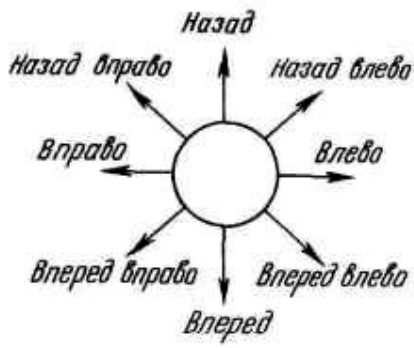


Рис. 18

Работа ног при входе на броски может быть стандартизирована следующими движениями.

Подшагивание — скользящее движение ногой вперед, сгибая ее и перенося вес тела на нее. Может выполняться наружу — нога ставится к ноге противника снаружи (носок ноги разворачивается наружу) (рис. 16, а); внутрь — нога ставится между ног противника (рис. 16, б); накрест — нога ставится к носку одноименной ноги (рис. 16, в).

Зашагивание — дугообразное движение ногой в сторону пятки другой ноги. Разворачивая стопу пяткой вперед, нужно поставить ногу на носок снаружи (рис. 17, а).

Выпад в сторону — согнуть ногу, перенести на нее вес тела, другую ногу быстро поставить в сторону (нога прямая, носком внутрь). Упражнение для изучения — выпады вправо влево со сменой опорной ноги.

Разворот бедром — быстрым движением бедра вверх в сторону мимо колена второй ноги повернуться кругом (разворот может быть с параллельной постановкой ног, с выпадом, с глубоким выпадом).

Эти действия в следующих комбинациях позволяют быстро сделать выход на разные броски: подшагивание наружу — выпад в сторону; подшагивание накрест — зашагивание (рис. 17, б); зашагивание — выпад в сторону; шаг назад накрест — зашагивание; зашагивание — разворот бедром.

При выполнении выхода на бросок ноги должны быть немного согнуты. В момент броска корпус нужно резко подать вперед, увлекая за собой противника, затем сделать подбивающее движение ногами, отрывая противника от ковра движением таза вверх назад.

Для выполнения некоторых бросков необходимо обучить борцов маховым движениям ногой назад вверх.

ТЕХНИКА ВЫПОЛНЕНИЯ БРОСКОВ

Прежде чем приступить к изучению техники бросков самбо, каждый занимающийся должен хорошо усвоить основные понятия борьбы и действия борца, которые являются «азбукой» самбиста.

Описание техники выполнения бросков в этом разделе дано в сжатой форме в связи с тем, что основы действий борца изложены в «Общих положениях».

При выполнении бросков необходимо соблюдать следующие правила:

- выполнять бросок при удобной ситуации или, подготовив ее;
- вход на бросок должен быть молниеносным;
- увеличивать мощность броска за счет веса, скорости и силы;
- использовать реакцию и движения противника для увеличения силы броска;
- выполнять бросок с возрастающей скоростью и заканчивать его с подстраховкой противника.

Кроме того, необходимо знать, в какую сторону можно бросить противника тем или иным броском с того или иного захвата. Схематично направления бросков можно изобразить следующим образом (рис. 18).

Исходя из этой схемы каждый борец должен составить свой комплекс бросков. Целесообразно подбирать броски разных направлений, но выполняемые с одного и того же захвата.

В самбо броски подразделяются в зависимости от их структуры.

Группы основных бросков начального периода обучения

Броски без падения	Броски с падением
<i>Назад</i>	<i>С колен</i>
Рывком за пятку (подколенный сгиб)	Задняя подножка
Задняя подножка с захватом ноги снаружи	Передняя подножка
Захватом ноги накрест снаружи	Через плечо
Захватом двух ног	Через плечи («мельница»)
Задняя подножка	Через плечи со скрестным захватом
Зацеп голенью снаружи	<i>Садясь</i>
Зацеп голенью изнутри	Зацеп стопой снаружи
Отхват	Задняя подножка на пятке
Зацеп стопой снаружи	Двойной подбив («ножницы»)
Зацеп голенью и стопой (обвив)	Зацеп голенью снаружи
<i>Вперед</i>	Зацеп голенью одноименной ноги изнутри
Через плечо с захватом отворота	Боковая подножка
Через спину с захватом отворота и рукава	Подсад голенью изнутри
Через бедро	Подсад голенью снаружи
Через спину с захватом двух рукавов	Через голову
Передняя подножка	<i>Прогибом</i>
Через плечи («мельница»)	Через грудь
Подхват под две ноги	Зацеп голенью и стопой (обвив)
Подхват под одну ногу	С разворотом
Подсад голенью	Через грудь с захватом руки снизу двумя руками
Перевороты (боковой, передний)	Захватом руки под плечо
	Через спину
	Подхват под одну ногу
Подсечки	
Боковая	В колено
3 темп шагов	Изнутри
Передняя	Задняя

Нами для более легкого усвоения броски сгруппированы в зависимости от возрастания сложности по направлению падения противника (назад, вперед), а также по положению атакующего (без падения, с падением). Обособлена группа подсечек. Броски необходимо изучать последовательно по группам.

Техника борьбы самбо не ограничивается перечисленными бросками. Каждый из этих бросков имеет несколько вариантов, но структура движений в основном сохраняется, поэтому изучение вариантов бросков потом не представляет трудности для занимающихся.

ПОДСЕЧКИ

Подсечки — это темповые броски, требующие быстроты реакции и движений. Выполняются подсечки подошвенной частью стопы прямой ногой. В момент постановки ноги на ковер противником последняя подсекающим движением убирается в сторону, и противник падает.

Для более быстрого изучения техники подсечек целесообразно в подготовительной части занятий, а также в домашних заданиях выполнять следующие упражнения:

1. Партнер делает невысокие подскоки. В момент прыжка приподнять партнера и подошвенной частью стопы (правой или левой ноги) сделать подсекающее движение по наружной части стопы партнера (обе ноги его должны оторваться от ковра).

2. Партнер двигается вперед. Задерживая постановку его ноги на ковер, с рывком руками на себя вверх сделать подсекающее движение по наружной части стопы партнера.

3. Партнер стоит. Отталкивая плечо партнера, нужно заставить его перенести вес на отставляемую назад ногу и подсечь впереди стоящую ногу.

4. Делать подсекающие движения по подвешенному в сеточке теннисному мячу, по набивному мячу, по падающим бумажкам, мячу.

Боковая подсечка

Захват отворота и рукава.

Ситуация: противник двигается вперед.

Подготовка: заведение вперед, заведение назад.

Работа ног: шаг правой назад в сторону, подсечка левой.

Работа рук: двумя по дуге вверх на себя и перед собой вниз.

В момент постановки противником ноги сделать рывок руками с одновременным подсекающим движением.

Подсечка в темп шагов

Захват отворота и рукава.

Ситуация: противник движется приставными шагами в сторону.

Подготовка: в момент выпрямления ног противника приподнять его над ковром.

Работа ног: двигаясь в одном темпе с противником, в момент отрыва его от ковра подсесть вдогонку ногу противника (двигаясь влево, подсесть правой ногой, и наоборот).

Работа рук: обе руки работают вверх в сторону движения.

Перед падением противника возвратит подсекающую ногу в исходное положение, чтобы сохранить устойчивое положение тела (рис. 19, 20).



Рис. 19

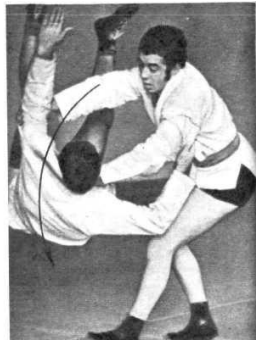


Рис. 20

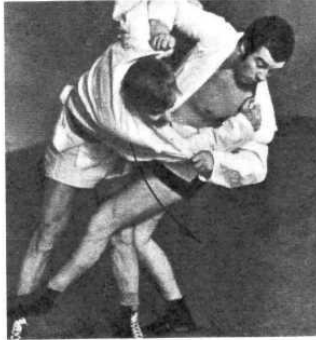


Рис. 21



Рис. 22

Передняя подсечка

Захват отворота и рукава.

Ситуация: противник стоит, наклонившись вперед.

Подготовка: выведение из равновесия на носки.

Работа ног: подшагивание правой наружу, подошвой левой подсесть правую ногу противника в подъем стопы, после подсечки левой сделать зашагивание, поставив ноги чуть шире плеч (поворот на 180°).

Работа рук: правой вверх на себя, левой назад вокруг себя (локоть на уровне плеч) (рис.21).

Выполняя подсекающее действие, основное усилие делать руками. После подсечки развернуться на 180°.

Подсечка в колено

Захват отворота и рукава.

Ситуация: противник стоит согнувшись.

Техника выполнения подсечки такая же, как и в передней, только делается она в колено противника (рис. 22).

Подсечка изнутри

Захват отворота и рукава.

Ситуация: противник заходит в сторону.

Подготовка: осаживание на пятки, заведение вперед, заведение назад.

Работа ног: в момент подъема противником правой ноги сделать зашагивание левой к пятке правой и подошвенной частью стопы правой произвести подсечку под пятку правой ноги противника изнутри (подсесть ногу в сторону).

Работа рук: двумя руками в момент подсечки сделать рывок вниз в сторону подсекаемой ноги (рис. 23, 24).

Производить подсекающее действие на освобожденную от веса ногу противника.



Рис. 23



Рис. 24



Рис. 25



Рис. 26

БРОСКИ НАЗАД

Броски назад выполняются в направлении спины противника. Основная задача при их выполнении: нарушив равновесие противника осаживанием или заведением, оказаться на уровне площади опоры противника или за ней. Для этого применяются быстрые выпады вперед (подшагивание с переносом веса на эту ногу). Внимание необходимо акцентировать на скорости и длине выпада. Удобные ситуации создаются при движении или отклонении противника назад.

Бросок рывком за пятку (подколенный сгиб)

Захват отворота или отворота и рукава.

Ситуация: противник отклонился, перенес вес на одну ногу.

Подготовка: осаживание на пятку, заведение назад.

Работа ног: подшагивание наружу (если нога противника далеко, можно вначале сделать другой ногой подшагивание внутрь).

Работа рук: правой рывок от себя вниз, левой — вверх на себя с захватом ноги противника за подколенный сгиб или пятку.

Бросок нужно выполнять в сторону захваченного отворота. Необходимо полностью включать в работу вес тела: захват за пятку применять, если противник находится в низкой стойке (рис. 25, 26).

Задняя подножка с захватом ноги снаружи

Захват отворота или отворота и рукава.

Ситуация: противник тянет, отклоняется назад.

Подготовка: осаживание противника в сторону захваченного отворота; заведение назад.

Работа ног: подшагивание внутрь, после захвата ноги вынести сзади стоящую ногу за опорную ногу противника и сделать выпад в направлении захваченной ноги.

Работа рук: свободной рукой захватить снаружи бедро противника и поднять вверх, затем рывком двумя руками вниз бросить противника на ковер (рис. 27, 28).



Рис. 27



Рис. 28



Рис. 29



Рис. 30

Броски захватом ноги накрест снаружи

Захват пояса спереди.

Ситуация: противник отклоняется, перенося вес на одну ногу.

Подготовка: осаживание на пятки (пятку).

Работа ног: подшагивание наружу.

Работа рук: движением свободной руки накрест наружу захватить сзади бедро противника, резким движением двумя руками вверх на себя приподнять противника и бросить на спину (рис. 29, 30).

Бросок захватом двух ног

Захват двух рукавов снизу или вне захвата.

Ситуация: противник выпрямился, подняв руки на уровень плеч, или пытается взять захват сверху (отступает или наступает).

Подготовка: осаживание на пятки или выведение вперед на носки.

Работа ног: подшагивание левой внутрь, правую подставить к левой.

Работа рук: двумя захватить бедра противника снаружи, резким движением таза вперед оторвать противника от ковра и, наклоняясь, бросить его на спину (рис. 31, 32).

Задняя подножка

Захват отворота и рукава или шеи и рукава. Ситуация: противник перенес вес на одну ногу.

Подготовка: осаживание на пятку; заведение назад; заведение вперед.

Работа ног: подшагивание левой наружу; поднося правую бедром к колену левой, резко выпрямить ее, поставив сзади ноги противника в сторону; сделать выпад на левой ноге.

Работа рук: левой сделать рывок на себя (не опуская локтя), правой — от себя вверх; наклоняясь вперед, бросить противника на ковер.

Бросок выполнять в сторону захваченной руки (рис. 33, 34).



Рис. 31



Рис. 32

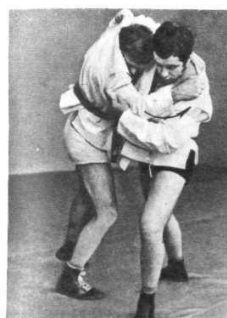


Рис. 33



Рис. 34

Зацеп голенью снаружи

Захват отворота и рукава.

Ситуация: противник отклонился назад, тянет на себя.

Подготовка: осаживание на пятки.

Работа ног: подшагивание правой внутрь, голенью левой зацепить ногу противника снаружи и резко выбить ее на себя к опорной ноге.

Работа рук: рывок двумя руками вниз на место выбиваемой ноги.

Бросок выполняется в сторону захваченной руки (рис. 35, 36).



Рис. 35



Рис. 36



Рис. 37

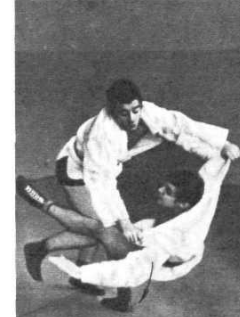


Рис. 38

Зацеп голенью изнутри

Захват отворота и рукава.

Ситуация: противник отклонился назад.

Подготовка: осаживание на пятки; заведение вперед.

Работа ног: из правой стойки зашагивание левой к пятке правой, правой голенью выбить изнутри в сторону разноименную ногу противника.

Работа рук: рывок правой вниз локтем наружу под плечи противника, левой — вниз. Наклоняясь, бросить противнику на место выбиваемой ноги.

Бросок выполнять в сторону захваченного отворота (рис. 37, 38).



Рис. 39



Рис. 40

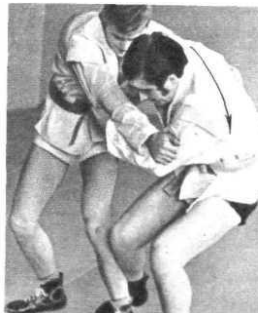


Рис. 41



Рис. 42

Отхват

Захват ворота и рукава.

Ситуация: противник отклонился назад.

Подготовка: заведение назад; осаживание на пятки.

Работа ног: левой подшагивание наружу; сгибая ее, перенести на нее вес; правой ногой сделать мах вперед и, резко возвращая ее назад вверх, подбить в подколенный сгиб ногу противника.

Работа рук: правой прижать голову противника к себе, левой сделать рывок от себя вниз и, наклоняясь, бросить противника к своей опорной ноге.

Бросок выполнять в сторону захваченной руки (рис. 39, 40).

Зацеп стопой снаружи

Захват отворота и рукава.

Ситуация: противник в левой стойке.

Подготовка: осаживание на дальнюю пятку; заведение вперед.

Работа ног: левой зашагивание к пятке правой, правой подъемом стопы зацепить пятку разноименной ноги противника и поднять его ногу вперед вверх.

Работа рук: двумя рывок от себя вниз и по дуге вверх к себе.

Бросок выполнять в сторону захваченного отворота (рис. 41, 42).

Зацеп голенью и стопой (обвив)

Захват ворота и рукава.

Ситуация: противник в левой стойке, напирает.

Подготовка: осаживание на дальнюю пятку; заведение

Вперед.

Работа ног: левой зашагивание к пятке правой; правой изнутри зацепить стопой пятку разноименной ноги противника, поворачиваясь боком к нему и подтягивая стопой его пятку к себе; бедром этой ноги осаживать противника вниз.

Работа рук: правой потянуть противника к себе вниз, левой оттолкнуть от себя. Наклоняясь и освобождая захват ноги, бросить противника на ковер.

Бросок выполнять в сторону захваченного ворота (рис 43, 44).

БРОСКИ ВПЕРЕД

Основное условие выполнения бросков вперед — умение быстро выйти на бросок, повернувшись к противнику спиной или боком, акцентируя внимание на применении своего веса для выведения противника из равновесия и увеличении скорости выполнения бросков (скорость входа и сброса).

Бросок через плечо

Захват отворота.

Ситуация: противник напирает, виснет.

Подготовка: выведение из равновесия вперед.

Работа ног: на месте — подшагивание левой, зашагивание правой (ноги параллельны, носки ног развернуты, колени в стороны); в движении — зашагивание правой, разворот бедром левой или шаг назад левой, зашагивание правой. В момент входа наклониться вперед, не сгибаясь, и, резко выпрямляя ноги, сделать подбив тазом в бедро противника.

Работа рук: рывок двумя вверх на себя и по дуге вниз (не прижимать руки к плечу).

Бросок выполняется в сторону захваченного отворота с проносом свободной руки под плечо противника (рис. 45).



Рис. 43



Рис. 44



Рис. 45



Рис. 46

Бросок через спину

Захват отворота и рукава.

Ситуация и подготовка такие же, как и в броске через плечо.

Работа ног тоже такая же, но в другую сторону.

Работа рук: правой рывок вверх на себя, левой — назад вокруг себя (локоть на уровне плеча) (рис. 46).

Бросок через бедро

Захват пояса сзади и рукава.

Ситуация: противник напирает, наклонен вперед.

Подготовка: выведение вперед на носки; отжимание подбородка противника плечом.

Работа ног: на месте — подшагивание правой — зашагивание левой с параллельной постановкой ног; в движении — зашагивание левой — разворот бедром правой. Наклоняясь вперед, сделать подбив тазом.

Работа рук: рывок правой на себя к боку, левой — назад вокруг себя (локоть на уровне плеч).

Бросок выполняется в сторону захваченной руки (рис.47).

Бросок через спину

Захват двух рукавов снизу.

Ситуация: противник напирает.

Подготовка: выведение вперед на носки.

Работа ног: разворот бедром правой (таз в сторону не выводить) с параллельной постановкой ног. Сделать подбив тазом в бедро противника.

Работа рук: рывок двумя руками на себя и по дуге вниз.

При выполнении броска не сгибаться, делая скручивающее движение корпусом. Сделать усилие точно в направлении броска (рис. 48).

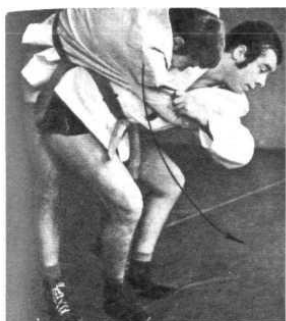


Рис. 47



Рис. 48



Рис. 49



Рис. 50

Передняя подножка

Захват отворота и рукава.

Ситуация: противник наклонился, перенес вес на дальнюю ногу.

Подготовка: выведение вперед на носки.

Работа ног: зашагивание наружу левой — шаг правой в сторону с выпадом на левой. Сделать подбив, резко выпрямляя правую ногу.

Работа рук: рывок правой вверх на себя, левой — назад вокруг себя (не опускать локоть).

При выполнении броска сильно не сгибаться, делая скручивающее движение корпусом (рис. 49).

Бросок через плечи («мельница»)

Захват рукава или отворота.

Ситуация: противник виснет, наклоняется вперед.

Подготовка: выведение вперед на носки.

Работа ног: подшагивание правой внутрь, повернувшись боком к противнику, согнуть ноги (спина прямая).

Работа рук: правой захватить изнутри бедро одноименной ноги противника, приподнимая ее вверх, левой сильно потянуть на себя по дуге вниз.

При выполнении броска основное внимание уделять рывку на себя (рис. 50, 51).

Подхват под две ноги

Захват отворота и рукава.

Ситуация: противник наклонен вперед, поднялся на носки.

Подготовка: выведение вперед на носки.

Работа ног: зашагивание левой ногой наружу и с вращением корпуса в сторону носка левой ноги сделать

подбив ног противника правой ногой вверх назад (нога прямая).

Работа рук: рывок правой вверх на себя, левой — назад вокруг себя (локоть на уровне плеч) (рис. 52, 53).



Рис. 51



Рис. 52



Рис. 53



Рис. 54

Подхват под одну ногу

Захват ворота и рукава.

Ситуация: вес тела противника на ближней ноге, противник поднялся на носки.

Подготовка: осаживание вперед на ближнюю ногу; выведение вперед на носки.

Работа ног: подшагивание правой внутрь, зашагивание левой к пятке правой, правая между ног противника делает мах назад вверх.

Работа рук: рывок правой вверх на себя, левой — назад вокруг себя (локоть не опускать).

При выполнении броска не отклоняться от оси опоры, бросать противника в сторону носка опорной ноги, делая скручивающее движение корпусом (рис. 54).

Подсад голенью

Захват отворота и рукава или пояса спереди и рукава.

Ситуация: вес тела противника на ближней ноге.

Подготовка: выведение вперед на одну ногу.

Работа ног: левой зашагивание внутрь; наклоняясь вперед (не сгибаться), правую согнуть в колене (колено наружу, голень внутрь) и, поднимая вверх, приподнять противника на ней, не отклоняясь от оси опоры.

Работа рук: рывок правой вверх на себя, левой — назад вокруг себя.

При выполнении броска делать скручивающее движение корпусом в сторону опорной ноги. В момент полета противника, правую ногу поставить на уровне левой (на ширине плеч) (рис. 55).



Рис. 55



Рис. 56



Рис. 57

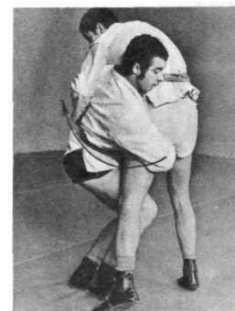


Рис. 58

Перевороты (боковой, передний)

Приемы с отрывом противника от ковра и вращением вокруг оси.

Захват отворота.

Ситуация: противник поднимается на носки; поворачивается правым боком.

Подготовка: на шаге противника правой ногой выведение вперед на носки.

Работа ног: подшагивание левой внутрь, подставить правую, присесть, подавая таз вперед, резко выпрямиться.

Работа рук: рывок правой на себя вниз. При переднем перевороте захватить предплечьем левой разноименное бедро противника изнутри и поднять вверх (рис. 56, 57). При боковом перевороте сделать нырок головой под правую руку противника, захватить бедро предплечьем левой руки снаружи и поднять его вверх (рис. 58, 59).

Выполняя бросок, нужно стараться приблизиться к противнику вплотную.

БРОСКИ В ПАДЕНИИ

Броски в падении имеют преимущество перед бросками без падения проводящего бросок, так как при их выполнении к усилиям рук, ног и туловища добавляется вес тела. Чем большую скорость придает борец своему падающему телу, тем мощнее бросок.

Броски с колен выполняются за счет быстрого перехода на колени или колено. После входа на бросок необходимо резко подать корпус вверх вперед (движение тазом вперед).



Рис. 59



Рис. 60



Рис. 61

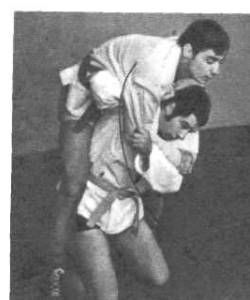


Рис. 62

Задняя подножка с колена

Захват отворота и рукава.

Ситуация: противник отклонился назад, вес на правой ноге.

Подготовка: заведение назад.

Работа ног: левой подшагивание наружу с постановкой на колено; правую, сгибая в колене, быстрым движением мимо колена левой поставить в сторону сзади ног противника. Наклоняясь, резко подать таз вперед.

Работа рук: правой сделать движение локтем под плеч правой руки противника и резко выпрямить ее, левой - рывок вперед по дуге в сторону опорной ноги (локоть не опускать).

В момент броска сделать скручивающее движение в сторону опорной ноги (рис. 60).

Передняя подножка с колена

Захват отворота и рукава.

Ситуация: противник выпрямляется; наклоняется вперед; тянется за захватом.

Подготовка: выведение вперед на носки.

Работа ног: левой зашагивание наружу с постановкой на колено (колено на уровень стопы противника), правую поставить прямую в сторону спереди ног противника.

Работа рук: рывок правой вверх от себя, левой — назад за себя (локоть не опускать).

Бросать противника к колену левой ноги (рис. 61).

Бросок через плечо

Захват отворота или рукава и отворота.

Ситуация: противник наклоняется, пытается взять захват сверху.

Подготовка: выведение вперед на носки.

Работа ног: подшагивание правой внутрь.левой зашагивание с постановкой на колено внутрь, правую одновременно тоже поставить на колено (колени на одном уровне)

Работа рук: правой рывок на себя вперед, левой — на себя по дуге вниз. Бросая противника, правым плечом сделать вращательное движение к левому колену, подавая туловище вперед (рис. 62).

Бросок через плечи («мельница»)

Захват рукава или разноименного отворота.

Ситуация: противник наклонен.

Подготовка: выведение вперед на носки; заведение вперед.

Работа ног: встать на два колена боком к противнику (колени наружу).

Работа рук: предплечьем правой захватить бедро одноименной ноги противника изнутри; левой сильно потянуть противника на себя по дуге вниз.

При броске подать таз вперед, сделав вращательное движение от противника (рис. 63).

Бросок через плечи

Захват рукава накрест и ворота.

Ситуация, подготовка и работа ног такие же, как и в предыдущем броске.

Работа рук: левой рывок на себя по дуге вниз, правой — влево по дуге вниз вперед.

При выходе на бросок сделать нырок под руку противника (рис. 64, 65).

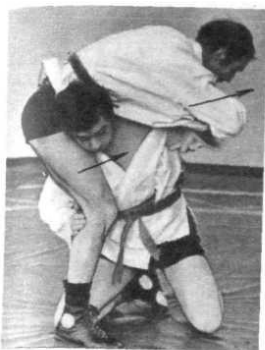


Рис. 63



Рис. 64



Рис. 65



Рис. 66

Броски садясь выполняются за счет быстрого седа к пятке опорной ноги.

Зацеп стопой снаружи

Захват отворота и рукава.

Ситуация: противник тянет, отклоняется назад.

Подготовка: осаживание на пятку.

Работа ног: левой сделать зашагивание наружу, правой подъемом стопы зацепить левую ногу противника около пятки и, быстро садясь, резко развернуться грудью в сторону противника, поднимая его левую ногу вверх.

Работа рук: правой рывок вниз к себе, левой — вперед от себя.

Бросок выполняется в сторону захваченного отворота (рис. 66, 67).

Задняя подножка на пятке

Захват отворота и рукава.

Ситуация: противник поворачивается боком или спиной

Подготовка: осаживание на пятки, остановка противника движением таза вперед.

Работа ног: левой сделать зашагивание наружу к стопе левой ноги противника и, садясь к пятке своей левой ноги, правую прямую поставить сзади ног противника.

Работа рук: рывок правой вниз, левой — от себя.

Бросая противника, резко развернуться к нему грудью (рис. 68).



Рис. 67



Рис. 68



Рис. 69



Рис. 70

Двойной подбив («ножницы»)

Захват отворота и рукава.

Ситуация: противник повернулся боком.

Подготовка: осаживание на пятки.

Работа ног: сделать скрестное подшагивание наружу левой ногой; подпрыгнув вверх, обхватить ногами туловище противника (правая впереди, левая сзади) и стригущим движением ног навстречу одна другой подбить ноги противника, увлекая его весом своего тела на ковер.

Работа рук: правой рывок к себе вниз, левой — от себя

Бросок выполняется в сторону захваченного отворота (рис. 69).

Зацеп голенью снаружи

Захват отворота и рукава.

Ситуация: противник в правой стойке, отклоняется назад.

Подготовка: заведение назад.

Работа ног: голенью левой зацепить снаружи голень правой ноги противника и, выбивая ногу противни-

ка на себя, упасть вперед, чуть-чуть прогнувшись, увлекая за собой противника.

Работа рук: рывок двумя руками от себя вниз.

При зацепе ногой не поворачиваться боком к противнику (рис. 70).



Рис. 71



Рис. 72



Рис. 73



Рис. 74

Зацеп голенью одноименной ноги изнутри

Захват отворота и рукава.

Ситуация: противник тянет на себя, отклоняется назад

Подготовка: осаживание на пятки.

Работа ног: левой сделать зашагивание к пятке своей правой ноги; разворачиваясь спиной к противнику, правой зацепить голень одноименной ноги противника изнутри и, падая назад, бросить противника.

Работа рук: правую, освобождая хват отворота, опустить вниз, захватив снаружи бедро правой ноги противника левую прижать к себе (рис. 71, 72).

Боковая подножка

Захват отворота и рукава.

Ситуация: противник напирает, заходит в сторону.

Подготовка: выведение вперед на носки.

Работа ног: правой сделать подшагивание наружу; садясь к пятке правой, левую прямую поставить в сторону перед ногами противника.

Работа рук: рывок правой вверх на себя, левой — назад за себя (локоть не прижимать).

При выполнении броска резко развернуться грудью от противника (рис. 73).

Подсад голенью изнутри

Захват отворота и рукава.

Ситуация и подготовка те же, что и в предыдущем броске.

Работа ног: правой сделать подшагивание внутрь; садясь к пятке правой, левую прямую поставить снаружи правой ноги противника. В момент подседа голенью правой ноги поднять на себя вверх бедро левой ноги противника.

Работа рук: левой рывок на себя вниз, правой — на себя вверх к левому плечу.

При выполнении броска развернуться грудью от противника (рис. 74).

Подсад голенью снаружи

Захват руки сверху и отворота.

Ситуация и подготовка такие же, как и в боковой подножке.

Работа ног: правой сделать подшагивание внутрь; садясь к пятке правой, голенью левой (стопа между ног противника) поднять правую ногу противника вверх на себя.

Работа рук: левой рывок к себе, правой — на себя вверх к левому плечу.

При выполнении броска прогнуться, развернувшись грудью от противника.

Бросок через голову

Захват отворота и рукава или двух рукавов.

Ситуация: противник напирает, наклоняется вперед.

Подготовка: выведение вперед на носки; осаживание на пятки.

Работа ног: сделать подшагивание правой внутрь; садясь к пятке правой, носком левой стопы упереться в живот противника и, проведя его на ногу вперед, резко выпрямит! ногу, когда стопа окажется на уровне плеча.

Работа рук: рывок руками вверх на себя, в момент подбива ногой руками сделать дугообразное движение к себе (рис. 75).

Броски прогибом выполняются за счет резкого прогиба с подбивающим движением тазом вперед вверх.

Бросок через грудь

1. Захват отворота и туловища в обхват.

Ситуация: противник поворачивается боком или спиной.

Подготовка: остановить движение противника резким движением таза вперед.

Работа ног: правой ногой сделать дугообразное движение внутрь ног противника; притянув противника к себе, присесть, затем, подавая таз вперед, прогнуться.

Работа рук: левой притянуть противника к себе, правой рывок на себя вверх.

При выполнении броска прогнуться, разворачиваясь грудью от противника (рис. 76).

2. Захват одного рукава двумя руками снизу.

Ситуация: противник наклонен вперед.

Подготовка: выведение вперед на носки.

Работа ног: сделать подшагивание левой наружу, а правой — внутрь.

Работа рук и туловища: захваченную руку прижать к себе и, не отклоняясь корпусом назад, присесть. Затем, резко прогибаясь и поворачиваясь от противника на грудь, перебросить его через себя (рис. 77).



Рис. 75



Рис. 76



Рис. 77



Рис. 78

Зацеп голенью и стопой (обвив)

Захват рукава накрест и пояса сверху.

Ситуация: противник наклонен, поворачивается боком.

Подготовка: осаживание на впереди стоящую ногу; осаживание на пятку сзади стоящей ноги.

Работа ног: обвить ближнюю ногу противника изнутри наружу стопой разноименной ноги. С подшагиванием внутри второй ногой поднять своей ногой атакуемую ногу противника вверх.

Работа рук и туловища: плотно прижавшись к противнику в момент отрыва атакуемой ноги, сильно потянуть его вверх на себя рукой, захватившей пояс; резко прогнуться и разворачиваясь грудью к ковру вместе с противником, бросить его на спину.

Во время прогиба не удаляться от туловища противника (рис. 78).

Броски с разворотом выполняются за счет поворота к противнику спиной и последующего кувырка через плечо в сторону опорной ноги.

Бросок захватом руки под плечо

Захват разноименного рукава или отворота.

Ситуация: противник напирает; заходит в сторону; наклоняется вперед.

Подготовка: выведение из равновесия на носки.

Работа ног: левой сделать зашагивание наружу, правую махом бедра послать в сторону впереди ног противника низко присев на левой.



Рис. 79



Рис. 80



Рис. 81

Работа рук и туловища: рукой, которой сделан захват притянуть противника к себе; свободную руку в

момент разворота быстро пронести над головой противника и резко опустить по дуге вниз к опорной ноге. Одновременно с махом руки сделать скручивающее движение туловищем опорной ногой, переворачиваясь через бок в сторону противника (рис. 79).

Бросок через спину

Захват ворота и рукава.

Ситуация: противник наклонен вперед, напирает.

Подготовка: выведение из равновесия на носки; осаживание вперед.

Работа ног: сделать подшагивание внутрь к одноименной ноге, затем зашагивание внутрь левой; стопы ног параллельны; присесть, при сбросовом усилии резко выпрямить ноги.

Работа рук: рукой, которой захвачен ворот, притянуть противника к себе. Второй рукой сделать рывок на себя. После разворота руку резко выпрямить (не опуская локоть).

В момент броска корпусом сделать скручивающее движение и кувырок через плечо. Голову противника сильно прижимать к боку так, чтобы в момент кувырка она не коснулась ковра (рис. 80).

Подхват под одну ногу

Захват ворота и рукава.

Ситуация: противник наклонен вперед, вес тела на одно ноге, напирает.

Подготовка: заведение вперед; осаживание на одну ногу

Работа ног: стоя в правой стойке, перенести вес тела на правую ногу; левую быстро поставить на носок на место правой и, разворачиваясь, сделать мах правой ногой вверх.

Работа рук и туловища; сгибая руки, потянуть противника на себя вверх. В момент разворота отпустить ворот и с махом этой рукой к опорной ноге сделать кувырок через правое плечо. Левая рука после разворота отводится локтем в сторону и выпрямляется (рис. 81).

Правила борьбы предусматривают оценку бросков, которые выполняются на противнике, стоящем на коленях (колене), или из положения на коленях атакующего борца.

Против борца, стоящего на коленях, применяются следующие приемы.

Выведение из равновесия рывком

Захват ворота и рукава.

Ситуация: противник виснет, стоя на коленях.

Подготовка: выведение из равновесия вперед.

Работа ног: сделать подшагивание внутрь ногой со стороны захваченного ворота, а второй ногой — широкий выпад вперед наружу.

Работа рук: потянуть противника на себя вверх и в момент выпада сделать рывок от себя вниз.

Противника, стоящего на коленях (колене), можно атаковать многими бросками. К таким броскам относятся передняя и задняя подножка, передняя подсечка, подхват изнутри, бросок через голову с захватом пояса сверху и др.

Броски из положения стоя на коленях оцениваются только при выполнении их вставая с колен. В такой ситуации успешно можно применять броски через плечи («мельница»), броски захватом ног.

Бросок захватом ноги изнутри

Захват накрест бедра снаружи и голени изнутри предплечьем.

Ситуация: противник тянет на себя.

Работа ног: поставить ногу на стопу между ногами противника, и, перемещая вес тела вперед, быстро подняться, поставив вторую ногу кпереди стоящей.

Работа рук и туловища: рукой, захватившей накрест бедро противника снаружи, сделать рывок к себе вниз; одновременно предплечье второй руки провести изнутри к голени атакующей ноги и, сгибая ее, захватить кистью подколенный сгиб снаружи. Резко выпрямляясь, поднять ногу противника вверх. Выполнить заднюю подножку с захватом ноги.

Техника борьбы самбо очень многообразна. Из всего арсенала бросков мы выбрали только основные, которые помогут составить представление об особенностях бросков той или иной группы. Применение на последующем этапе тренировки различных захватов или подходов к изученным броскам позволит овладеть большим объемом средств нападения, поможет понять закономерности варьирования технических действий в зависимости от ситуаций схватки.

ТЕХНИКА ВЫПОЛНЕНИЯ ПРИЕМОВ БОРЬБЫ ЛЕЖА

Борьба лежа является фундаментом самбо. Ведется она в положении, при котором один или оба борца касаются ковра еще какой-то частью тела кроме своих ступней. Только овладев техникой нападения и защиты в борьбе лежа, можно рассчитывать на успех, так как выполнение болевого приема позволяет одержать

чистую победу. Основы борьбы лежа должны усваиваться одновременно с изучением бросков.

При борьбе лежа различают следующие положения борца: на коленях (колене); на четвереньках; на животе; на спине.

Эти положения имеют свои преимущества и недостатки. Так, положение на коленях (колене) позволяет борцу полностью владеть своим туловищем и руками, контролировать действия противника при ограниченной устойчивости. В положении на четвереньках борец имеет хорошую площадь опоры, но почти полностью ограничен в движении, не контролирует действий противника. Такие же особенности положения лежа на животе. При этом положении, чтобы увеличить контроль за действиями противника, необходимо все время поворачиваться головой к его ногам и при возможности переходить в положение на коленях или лечь на спину ногами к противнику. Положение лежа на спине при ограниченной подвижности позволяет борцу контролировать все действия противника, которые он осуществляет руками и ногами. Только туловище противника должно все время находиться между ног борца, приподнятых вверх. Раздел борьбы лежа включает следующие приемы:

- 1) переворачивания — вспомогательные приемы, позволяющие перевернуть противника на спину;
- 2) удержание — приемы фиксации противника, лежащего на спине, прижавшись к нему какой-либо частью туловища;
- 3) болевые приемы — захваты любой из конечностей противника с последующим действием на сустав (кроме стопы и кисти), мышцу, сухожилие до ощущения противником боли;
- 4) защитные действия — приемы защиты и ухода от атакующих действий противника в борьбе лежа.

Переворачивания помогают перевести противника в более удобное положение для атаки удержанием или болевым приемом. Применяются различные переворачивания, в частности заимствованные из вольной и классической борьбы захватом двух рук, шеи и руки, ноги и руки, туловища и др. Куртка самбиста дополнительно позволяет делать всевозможные захваты, в связи с чем разработан ряд переворачиваний с захватами куртки.

Удержания в зависимости от положения борца к противнику подразделяются на удержания со стороны головы, сбоку, поперек, верхом, со стороны ног, обратное. Каждое из этих удержаний выполняется в нескольких вариантах. Одним из основных условий надежности удержаний являют прочный захват и создание хорошей площади опоры.

Зачастую в связи с защитными действиями противника борцу приходится менять захваты и положение тела, чтобы удержать противника. В таких ситуациях борец должен уметь переходить с одного удержания на другое в зависимости от движений противника.

Стремление противника уйти с удержания должно использоваться также для выполнения болевых приемов. Поэтому болевые приемы надо изучать вместе с удержаниями. Борец должен вначале учиться атаковать противника болевыми приемами после удержания, не меняя положения тела и используя для этого защитные движения противника. Только овладев этим, следует начинать изучение переходов на болевые приемы, когда противник находится в другом положении (на четвереньках, животе, коленях).

Болевые приемы делятся на три группы: рычагом, узлом, ущемлением. Болевые приемы рычагом применяются только на коленный и локтевой суставы. Узлом выполняются болевые приемы на плечевой, локтевой и тазобедренный суставы. Различают узлы внутри и наружу. Болевые приемы ущемлением делаются на ахиллово сухожилие и икроножную мышцу.

Наиболее удобным для выполнения удержания или болевого приема является положение стоя на коленях со стороны головы, сбоку или верхом по отношению к противнику, лежащему на спине. Но для выполнения болевых приемов не всегда обязательно переворачивать противника на спину. Существует множество вариантов перехода на болевые приемы из различных положений противника.

При выполнении болевых приемов необходимо соблюдать следующие основные требования:

- 1) иметь прочный захват (захватывать следует тот сустав, на который будет выполняться прием);
- 2) изолировать атакуемую конечность;
- 3) ограничивать движения туловища противника;
- 4) разрывы захватов выполнять сильными группами мышц, применяя правило рычага.

Только изолировав атакуемую конечность и ограничив передвижения противника, можно приступить к завершающему действию в болевом приеме.

Борец не только должен владеть техникой выполнения приемов борьбы лежа, но и уметь защищаться от них. Поэтому вместе с усвоением приемов борьбы лежа необходимо сразу изучать способы защит и ухода от них.

Борец, находящийся снизу, может не только защищаться от атаки противника, но и сам переходить к ней. Наиболее удобным положением для атаки снизу является положение лежа на спине ногами к противнику. Из этого положения возможны переворачивания противника на спину при помощи ног, болевые приемы на руку рычагом и узлом, переходы на рычаг колена и ущемление ахиллового сухожилия.

Приемы борьбы лежа лучше осваивать в следующей последовательности: противник лежит на спине; противник стоит на четвереньках; противник лежит на животе; лежа на спине, противник со стороны ног.

ПРИЕМЫ ПРОТИВ БОРЦА, ЛЕЖАЩЕГО НА СПИНЕ

Удержания

Удержание со стороны головы. Захвати сверху руку и туловище противника, лечь на живот с стороны его головы, широко раздвинув ноги для создания большей площади опоры (рис. 82).

Варианты: захват куртки или пояса на спине; захват двух отворотов из-под рук противника.

Уходы: поднять ноги вверх и маховыми движениями раскачать противника, перевернуть его на спину; захватить пояс противника сверху, сильно потянуть на себя и перевернуть противника на спину; подняв руки вверх, оттолкнуть противника от себя и резко повернуться на живот.

Удержание сбоку. Захватив одной рукой из-под головы противника пройму его куртки, а второй — рука выше локтя, лечь на бок под прямым углом к туловищу противника. Ноги в положении выседа: нога со стороны ковра, чуть согнутая, выдвигается вперед, вторая, пряма; упирается ступней в ковер (рис. 83).

Варианты: находясь с левого бока противника, захватить правой рукой из-под руки и головы противника пройму его куртки. Второй рукой упереться в ковер.

Уходы: приблизиться ногами к туловищу противника и, сильно прижавшись к нему, резко перебросить его через себя в направлении дальнего плеча; удалиться ногами от туловища противника, поднять их вверх и, резко опуская вниз, с выседом перейти на удержание поперек.

Удержание поперек. Обхватить туловище противника, захватив его куртку на спине со стороны дальней руки; лечь на живот поперек туловища противника, широко раздвинув ноги (рис. 84).

Варианты: захват двух рукавов снизу; захват одной рукой дальней проймы из-под головы противника, а второй — дальнего бедра изнутри.

Уходы: обхватив туловище противника, резко перебросить его через себя в сторону ног; отталкивая противника от себя, резко повернуться на живот в сторону его туловища.

Удержание верхом. Стоя на коленях (противник между ног), захватить двумя руками плечо одной рукой противника, локтем приподняв его голову вверх (рис. 85).

Варианты: захват двух рукавов снизу или сверху.

Уходы: отталкивая противника от себя, маховыми движениями ног в стороны раскачать его и перевернуть на спину; захватив пояс противника сверху, резко потянуть его на себя вверх и перевернуть на спину.

Удержание со стороны ног. Стоя на коленях между ног противника, захватить пройму из-под головы противника и рукав снизу, прижаться грудью к груди противника (рис. 86).

Варианты: захват двух рукавов снизу; захват двух отворотов.

Уходы: упором ступней в колено противника резко оттолкнуть колено от себя и перевернуться на живот в сторону выпрямляемой ноги; подвести колено своей ноги к животу противника и резким движением перевернуть его на спину (переворачивать можно в обе стороны).

Обратное удержание. Прижавшись спиной к груди противника, захватить ближнюю пройму из-под головы и ближнее бедро изнутри. Туловище поперек туловища противника, ноги широко раздвинуты (рис. 87).

Уходы: двумя руками сорвать захват проймы, освободить голову и, отталкивая противника от себя, перевернуться на живот в сторону противника.



Рис. 82



Рис. 83

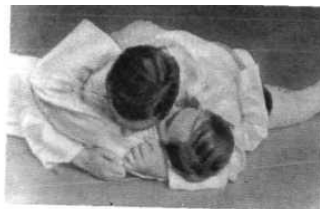


Рис. 84



Рис. 85



Рис. 86



Рис. 87

БОЛЕВЫЕ ПРИЕМЫ

Болевые приемы с удержания со стороны головы

Рычаг локтя захватом руки между ног: если противник пытается освободиться от удержания, упираться рукой в подбородок, необходимо захватить его руку в «замок» (левой рукой захватить запястье правой руки противника, правой рукой из-под его локтя захватить запястье своей левой руки), подтянуть колени к голове противника, левую ногу положить сверху на его шею, правой голенью упереться в туловище противника так, чтобы рука его была зажата между бедер. Если противник в момент перехода на болевой прием успеет захватить кисть атакующей руки своей второй рукой, разрывать захват необходимо в сторону его головы. Хороший эффект создает надавливание на руку противника сверху своей рукой, держащей за запястье, — происходит ущемление мышц его руки, и от болевого ощущения захват распускается (рис. 88, 89, 90).

С этого удержания можно выполнять узел руки наружу через грудь. Если противник обхватил туловище руками и сковывает действия борца, необходимо, захватив одну из его рук за локоть сверху, сделать высед в сторону этой руки. Ногой, ближней к противнику, перекрыть его туловище, ограничив возможность пере-

движения. Прогибаясь, приподнять локоть противника вверх.

Болевые приемы с удержания сбоку

Рычаг локтя через бедро: если противник пытается уйти с удержания, упираясь кистью в подбородок, необходимо перехватить эту руку за запястье, подвести бедро под нее и сделать перегибание руки в локтевом суставе (рис. 91).

Если трудно выпрямить руку, нужно резко подвести предплечье атакуемой руки под голень. Поворачиваясь на живот в сторону головы противника, сделать узел руки наружу (рис. 92).

Если противник обхватил туловище руками, необходимо подвести свое предплечье под его локоть и, подняв этот локоть вверх, сделать узел руки внутрь (нельзя позволять противнику выпрямлять руку) (рис. 93).

Болевые приемы с удержания поперек

Узел наружу: если противник пытается уйти с удержания, упираясь в подбородок, необходимо перехватить его руку за запястье рукой со стороны головы и отвести ее в сторону, второй рукой из-под локтя атакуемой руки захватить запястье своей руки. Приподнять плечо противника вверх, прижимая его предплечье к коврику (рис. 94, 95).

Если противник выпрямляет атакуемую руку, необходимо сделать ему рычаг локтя, перегибая руку через предплечье (рис. 96).

Если только есть возможность захватить руку противника рукой со стороны ног, то второй рукой необходимо захватить запястье своей руки из-под локтя противника. Приподнимая плечо противника, отвести предплечье его руки вниз и сделать узел руки внутрь (рис. 97).



Рис. 88



Рис. 89



Рис. 90



Рис. 91



Рис. 92



Рис. 93



Рис. 94



Рис. 95

При выпрямлении противником руки сделать рычаг локтя через предплечье.

Если противник обхватил туловище, необходимо захватить его дальнюю руку сверху и, начав забегание в сторону головы противника, перейти на рычаг локтя захватом руки между ног (рис. 98).



Рис. 96



Рис. 97



Рис. 98



Рис. 99

Болевые приемы с удержания верхом

Рычаг локтя захватом руки под плечо: если противник упирается в грудь прямыми руками, не давая прижаться к нему, необходимо быстрым круговым движением руки (изнутри наружу) подвести его руку под плечо. Упираясь второй рукой в плечо противника, сделать рычаг локтя через свое предплечье (рис. 99).

Если противник упирается согнутыми руками, захватить одну из его рук в «замок» и маховым движением перенести свою ногу со стороны захваченной руки на шею противника. Скрестить ноги и сделать рычаг локтя захватом руки между ног (рис. 100, 101).

Болевые приемы с удержания со стороны ног

Ущемление ахиллова сухожилия: если противник не дает прижаться к нему, упираясь руками (не захва-

тывая куртку), необходимо захватить пятку его ноги предплечьем, заведя стопу себе под плечо. Сесть, продвинув колено своей ноги между ног противника, и зажать его ногу между бедер. Приподнимая свое предплечье вверх, сделать ущемление ахиллова сухожилия (рис. 102).

Если противник держится за куртку, необходимо захватить его стопу под плечо, маховым движением ноги перевернуть противника на живот и сесть ему на ягодицы, выставив ногу вперед для упора. Движением предплечья вверх сделать ущемление ахиллова сухожилия (рис. 103).

Рычаг колена: захватив колено противника рукой, маховым движением бедра наружной ноги обхватить его ногу своими бедрами (ноги согнуть). Выпрямляя ногу противника, подать свой таз вперед и сделать перегибание! ноги в коленном суставе (рис. 104).



Рис. 100



Рис. 101

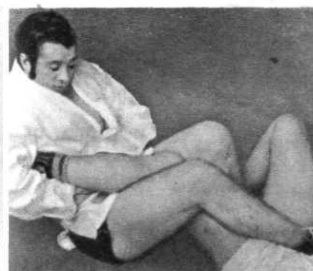


Рис. 102



Рис. 103



Рис. 104



Рис. 105



Рис. 106



Рис. 107



Рис. 108



Рис. 109

ПРИЕМЫ ПРОТИВ БОРЦА, СТОЯЩЕГО НА ЧЕТВЕРЕНЬКАХ

Переворачивания

Стоя сзади, захватить двумя руками ворот куртки противника и, отступая назад, резко потянуть его на себя вниз, переворачивая на спину.

Стоя сбоку, захватить рукой, ближней к голове противника, ворот его куртки. Перешагивая одной ногой через ноги противника, сесть к пятке этой ноги, оставив вторую ногу на его ногах. Резко поворачиваясь всем корпусом к ногам противника, сильно потянуть за ворот к себе, переворачивая его в сторону спины через свою ногу, махом второй ноги выйти на противника и сделать удержание вверх.

Стоя на коленях сбоку противника, захватить одной рукой его дальнее плечо, а второй — голень снизу. Притягивая вниз к себе плечо противника, начать переворачивать его в сторону этого плеча, приподнимая за захваченную голень, прижатую к ягодице.

Находясь в том же положении к противнику, захватить рукой, ближней к его голове, ворот куртки противника, второй рукой из-под плеча ближней руки противника захватить свою руку за запястье, притягивая голову противника к себе вниз, перевернуть его на спину.

Стоя сбоку противника, захватить рукой, ближней к ногам противника, пояс его куртки. Перекрывая, ближней к голове противника ногой его дальнее плечо с головой, потянуть за пояс противника, сообщая вращательное движение его телу. Как только противник окажется на спине, второй ногой надо сделать дугообразное движение в сторону его головы, перекрывая ближнюю руку, чтобы не дать ему возможности перевернуться на живот. Перейти на удержание поперек (рис. 105).

Стоя сбоку противника, захватить его куртку на шею, перешагнуть ближней к ногам противника ногой и, захватив второй рукой его пояс, сделать кувырок через плечо к голове противника. Кувырок выполнять за счет мощного маха второй ногой. В последний момент перекрыть маховой ногой голову противника и сделать рычаг локтя захватом руки между ног (рис. 106, 107).

Стоя спереди противника, захватить отворот. Выполняя ударный захват руки противника снаружи предплечьем, сделать вращающее движение туловищем под эту руку и перевернуть противника на спину. Не меняя захватов, провести удержание поперек (рис. 108).

Болевые приемы

Как уже отмечалось, борец может переходить на болевые приемы и не переворачивая противника на спину.

Если противник стоит на четвереньках, необходимо захватить предплечьем его руку в локтевом сгибе, маховым движением перенести ногу со стороны ног противника под его голову, лечь на бок (лицом к ногам) и сделать рычаг локтя захватом руки между ног (рис. 109).

Если противник стоит высоко, перейти на прием можно кувырком в сторону его головы.

Стоя сбоку противника, голенью ноги, ближней к его голове, захватить ближнюю руку противника под подколенный сгиб. Руками захватить дальнюю руку противника снизу. Прогибаясь, сделать рычаг руки, захваченной под подколенный сгиб.

Если противник начинает сгибать руку, необходимо сделать узел руки, садясь тазом в сторону, противоположную направлению предплечья. Препятствовать передвижению корпуса противника нужно захватом его дальней руки и куртки на спине или поясе.

Находясь в том же положении к противнику, ногу со стороны его головы завести между ног противника и положить голенью на ближнее бедро. Захватив голень противника, согнуть его ногу и, надавливая икроножной мышцей на свою берцовую кость, сделать ущемление этой мышцы (рис. 110). Из этого же положения завести ногу (со стороны ног противника) голенью внутрь его ног. Обхватив туловище противника, кувырком через плечо в сторону его головы перейти на рычаг колена.

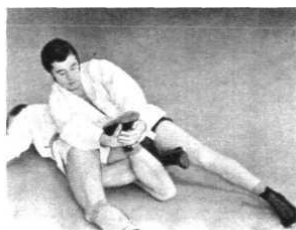


Рис. 110

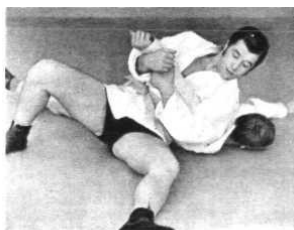


Рис. 111

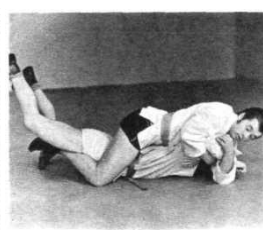


Рис. 112

ПРИЕМЫ ПРОТИВ БОРЦА, ЛЕЖАЩЕГО НА ЖИВОТЕ

Переворачивания

Если противник лежит на животе, перевернуть на спину его можно простым перекатом с одного бока на другой, захватив двумя руками куртку на противоположном боку.

Стоя на коленях сбоку противника, захватить из-под туловища противника его дальнюю руку (за рукав или запястье), подтянуть к себе и, используя ее как рычаг, перевернуть противника на спину в сторону противоположного бока.

Болевые приемы

Если противник лежит на животе, необходимо, захватив снизу его руку в локтевом сгибе, сделать высед в сторону головы противника и провести перегиб его руки в локтевом суставе через грудь (рис. 111).

Если рука противника согнута и ее трудно выпрямить, необходимо сделать узел руки внутрь, фиксируя его плечо. Предплечье подать вперед в сторону головы противника.

Находясь сзади противника, нужно обхватить ногами его бедра снаружи, завести голени своих ног под бедра противника. Захватив руку противника в «замок», прогнуться, приподнимая его руку и ноги вверх. Сделать узел наружу, прогнувшись (рис. 112).



Рис. 113



Рис. 114

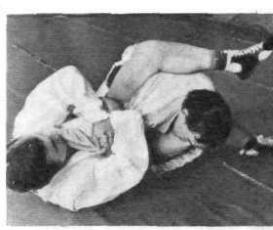


Рис. 115

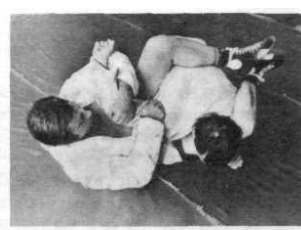


Рис. 116

ПРИЕМЫ В ПОЛОЖЕНИИ ЛЕЖА НА СПИНЕ

При выполнении приемов в положении лежа на спине необходимо, чтобы туловище противника располагалось между ног атакующего.

Захватив рукав или отворот куртки противника, приподнять таз и вывести его в сторону этой руки. Одновременно, захватив изнутри бедро противника другой рукой, сделать мах ногой от его головы вдоль ковра, переворачивая противника на спину. В момент переворота перекрыть маховой ногой голову противника

и выполнить рычаг локтя захватом руки между ног (рис. 113, 114).

Захватив скрестно плечо дальней руки противника, сбить ногами его туловище в сторону и, прижимая плечо и локоть атакуемой руки двумя руками к груди, выполнить рычаг локтя (рис. 115).

Захватив скрестно плечо дальней руки противника, приподнять его вверх. Предплечье ближней руки завести со стороны головы под руку противника и, вращая ее наружу вверх, выполнить узел руки внутрь (рис. 116).

ОТВЕТНЫЕ ДЕЙСТВИЯ

Борец в схватках выполняет броски уверенно лишь в том случае, если знает, чем грозит ему применение противником защит или ответных бросков, и, в свою очередь, умеет защищаться от действий противника.

Поэтому ответные действия необходимо изучать и совершенствовать параллельно с атакующими.

Ответные действия подразделяются на защиты и ответные броски.

Защитные действия борца могут начинаться до проведения броска, в начале броска и при развитии броска. Все защитные действия можно подразделить на: предупредительные, уступающие и сдерживающие.

К предупредительным защитным действиям относятся:

- 1) срывы захватов противника скручиванием, рывком, нырком и т. д.;
- 2) сковывание ближнего плеча противника;
- 3) блокирование ближнего бедра упором кистью или предплечьем;
- 4) маневрирование изменением положения тела и стойки.

Уступающие или сдерживающие защитные действия применяются в момент начала атаки противника.

Применение этих действий зависит от положения защищающегося в начале атаки.

Уступающие защитные действия выполняются в направлении усилия противника. К ним относятся:

- 1) перешагивание через атаковую ногу;
- 2) отставление атакуемой ноги;
- 3) соскальзывание с бедра противника уходом в сторону;
- 4) увертки.

Из сдерживающих защитных действий наиболее часто применяются:

- 1) остановка движения атакующего противника упором ладонью или предплечьем (в плечо, бедро, голень, тазобедренный сустав), резким выпрямлением туловища (подавая таз вперед);
- 2) осаживание противника на опорную ногу или перемещение центра тяжести противника за его опорную ногу;
- 3) зацепы стопой или голенью опорной ноги противника.

Поскольку перечисленные защиты выполняются в момент развития атаки противника и приводят к частичной потере равновесия противником или остановке атаки, защищающийся борец должен уметь продолжить свои действия путем выполнения того или иного ответного броска.

Приводим некоторые ответные броски, которые можно с успехом применять против многих бросков разных направлений:

- 1) бросок через грудь;
- 2) зацеп опорной ноги снаружи;
- 3) задняя подножка на пятке;
- 4) боковой переворот;
- 5) выведение из равновесия скручиванием.

Эти ответные броски выполняются после применения сдерживающих защитных действий от бросков через спину, бедро, плечи, передней и задней подножки.

Приводим более конкретные защиты и ответные приемы от некоторых основных бросков.

Боковая подсечка

Защиты: сгибая атаковую ногу, отставить ее назад; перенести вес тела на атакуемую ногу, захватить атакующую ногу за бедро снаружи.

Ответные приемы: боковая подсечка, задняя подножка или отхват с захватом ноги противника снаружи.

Передняя подсечка

Защиты: согнуть ноги и отклониться назад, перенести неатакованную ногу через атакующую.

Ответные приемы: задняя подножка, отхват с захватом ноги снаружи.

Броски захватом ног (ноги)

Защиты: отставить ногу назад, опереться рукой в плечо противника; поставить ногу между ног противника.

Ответные приемы: боковая подножка в падении, зацеп голенью изнутри, бросок через голову.

Подхваты и подсад голенью

Защиты: резко выпрямить туловище, подавая таз вперед; перенести ногу через атакующую, захватить изнутри бедро опорной ноги противника.

Ответные приемы: подхват, боковой переворот, зацеп голенью снаружи, задняя подсечка, зацеп стопой изнутри опорной ноги противника.

Все защиты от бросков, выполняемых с колен, строятся на предупредительных и сдерживающих защитных действиях за счет сгибания ног и осаживания противника в сторону, противоположную направлению бросков. В качестве ответного броска применяется задняя подножка на пятке. От бросков садясь и с разворотом используются в основном предупредительные и уступающие защитные действия

МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ И ТРЕНИРОВКИ

ПРИНЦИПЫ ОБУЧЕНИЯ

Обучение и тренировка — две стороны единого педагогического процесса.

Процесс обучения тренер должен строить на общих дидактических принципах: сознательности и активности, доступности, наглядности, систематичности и последовательности, прочности.

Не будет хороших результатов у спортсмена, если он не видит конечной цели и перспектив спортивного совершенствования. Без энтузиазма, постоянного поиска нового, стремления двигаться вперед, не достичь вершин мастерства.

Правила от простого к сложному, от легкого к трудному, от известного к неизвестному всегда должен помнить тренер при построении учебного процесса.

Зеркальный метод («делай, как я») — лучший способ создать у занимающихся верное представление о том или ином приеме. При этом рекомендуется идти от показа приема с максимальной скоростью к показу основных деталей и снова к целостному показу.

Без систематического и последовательного овладения основами мастерства рост спортивных результатов борца будет проходить неравномерно, с частыми срывами. При этом нужно учитывать, что физические качества занимающихся развиваются относительно медленно и всякое форсирование процесса обучения не принесет ничего, кроме вреда.

Не переходи к новому, не усвоив старого. Исходя из этого правила, тренер должен большое внимание уделять прочности усвоения изученного материала, подбирая различные методы совершенствования техники борьбы.

СРЕДСТВА И МЕТОДЫ ОБУЧЕНИЯ

Приступая к изучению того или иного приема, необходимо показать его с максимальной скоростью в ситуации, близкой к соревновательной. Это создает правильное представление о броске и повышает интерес занимающихся к усвоению материала. Начинать изучение приемов борцы должны на несопротивляющихся партнерах. В процессе изучения приема следует больше внимания уделять неизвестным еще элементам. Чтобы борцы имели правильное представление о направлении сбросового усилия, рекомендуется в некоторых случаях начинать изучение броска с его концовки. Важную часть процесса обучения составляет подготовка к броску. При овладении бросками в движении необходимо приучать борцов чувствовать темп шагов. Это достигается выполнением бросков сначала под счет тренера, затем под самостоятельный.

Приемы борьбы лежа легче усваиваются, если их изучение начинается с концовки. При тренировке необходимо выполнять приемы в обе стороны.

Для совершенствования изученного материала могут использоваться:

1) учебно-тренировочные схватки: без сопротивления (на месте и в движении), с односторонним сопротивлением (общим и по заданию), с ответными действиями;

2) схватки по заданию;

3) интервальные схватки;

4) тренировочные схватки;

5) схватки соревновательного характера.

Примерная схема построения занятий

1. Построение, объяснение задач урока, показ нового
2. Разминка.
3. Специальные подготовительные упражнения.
4. Изучение новых бросков.
5. Изучение новых приемов борьбы лежа.
6. Совершенствование бросков в схватках по заданию
7. Совершенствование приемов борьбы лежа в схватках с односторонним сопротивлением.
8. Тренировочные схватки.
9. Заключительная часть: упражнения на расслабление, сообщение домашних заданий.

Схемы занятий могут меняться в зависимости от основной задачи урока. В общем плане урока решению основной задачи выделяется большая часть времени. Обязательно надо чередовать борьбу лежа с работой в стойке.

На учебно-тренировочных занятиях с юношами нужно использовать игровые формы изучения материала, нацеливая занимающихся на определенный результат. С большим интересом изучают юноши броски и приемы с прикладными элементами. Например, противник наносит удар кулаком сверху — сделать бросок

через плечо.

Целесообразно устраивать бросковую «чехарду». Для этого группа разбивается на две команды, которые получают задание: быстрее выполнить определенный бросок на всех членах команды. Варианты заданий могут быть разные.

Можно устраивать соревнования с заданиями: какая из команд выполнит большее количество раз один и тот же бросок в определенный отрезок времени; какая команда выиграет, применяя определенный бросок или прием борьбы лежа.

Для закрепления изученных бросков, приобретения уверенности при их выполнении в схватках необходимо на занятиях устраивать условные соревнования: продолжает соревнования тот, кто не смог бросить противника в схватке заданным приемом. Так продолжается до тех пор, пока борец не бросит кого-нибудь этим броском. Такое задание можно выполнять как всей группой, так и разделив ее на несколько команд в зависимости от веса и физической подготовки.

Для совершенствования техники бросков применяются следующие средства и способы, приближающие выполнение броска к сложным условиям схватки:

- 1) выполнение броска на несопротивляющемся партнере без передвижения и в движении;
- 2) выполнение броска на партнере, оказывающем неполное сопротивление, без передвижения и в движении;
- 3) выполнение броска на партнере, который не позволяет взять нужный захват, без передвижения и в движении;
- 4) выполнение броска на партнере, оказывающем полное сопротивление (с завязанными глазами), без передвижения и в движении;
- 5) выполнение броска на партнере, оказывающем сопротивление и находящемся в неудобной стойке для проведения броска;
- 6) выполнение броска в учебной схватке с заданием;
- 7) выполнение броска в соревновательных схватках.

С целью облегчения выполнения бросков следует использовать различные подготовки, а также движение противника, его усилие, особенности стойки и т. д.

Броски назад должны выполняться при движении противника назад (отступает, тянет на себя). Иногда для выполнения бросков назад используются движения противника в стороны и вперед. Если при движении назад основной подготовкой является осаживание, то при движении в стороны и вперед — заведение.

Для реализации намеченных планов схваток на занятиях партнеры должны выполнять следующие задания:

- 1) напирать на противника, толкать его;
- 2) отступать, тянуть на себя противника;
- 3) двигаться в сторону (приставными или скрестными шагами);
- 4) бороться в низкой стойке;
- 5) становиться на колени при попытке противника атаковать любым броском;
- 6) срывать нужный захват, не давая противнику подготовить атаку.

Большое значение для прочного усвоения материала имеет распределение изучаемых действий по периодам обучения. Занимающихся нельзя перегружать большим количеством бросков, так как это ведет к поверхностному усвоению материала.

Если определить период обучения в три месяца, то в этот отрезок времени должно быть изучено не более 8—10 бросков.

В этот период изучается столько же приемов борьбы лежа, иногда их количество удваивается: изучаются переворачивание и удержание или болевой прием.

Направление бросков в процессе обучения должно чередоваться следующим образом: один день — бросок назад, второй день — бросок вперед. При таком изучении техники бросков легче перейти к овладению комбинационной борьбой.

Изучаемый материал следует располагать таким образом, чтобы через три месяца занимающиеся могли проверить свои знания на соревнованиях в секции. В программу соревнований должны входить: показательные выступления в объеме усвоенного материала (выполняются лучшими учениками или борцами-разрядниками), выполнение бросков по заданию на несопротивляющемся партнере и 2 — 4 изученных броска в течение минуты на количество раз (зачет по парам), а также вольные схватки в течение 4 мин. При проведении схваток могут применяться различные системы оценки бросков.

В конце соревнований подводятся итоги. Победители награждаются призами. Для этого могут использоваться небольшие подарки (шоколадные медали, книги, конфеты, сувениры и т. д.).

В следующий период обучения (также 3 месяца) необходимо наряду с совершенствованием ранее изученных бросков и приемов усваивать их варианты и разновидности.

В процессе обучения следует уделять много внимания интервальным схваткам со сменой атакующего. Например, в течение минуты один атакует, а второй защищается с применением контрприемов, затем наоборот, и так несколько раз. Время атаки можно изменять произвольно.

При подготовке к определенным соревнованиям борец должен проводить учебно-тренировочные схватки с партнерами разного уровня физического развития и технической подготовки. Большую помощь здесь оказывают совместные тренировки с борцами других коллективов.

В конце полугодия занимающиеся могут принять участие в классификационных соревнованиях, но тренеры при этом должны давать следующую установку: меньше силы, больше техники. Борцам, впервые выступающим в официальных соревнованиях, очень большую помощь окажут примерные, планы схваток, составленные тренерами с учетом их особенностей. Эти планы должны включать основные захваты: 2—4 бро-

ска (вперед назад), примерное количество попыток и последовательность чередования бросков.

Такие планы-задания в дальнейшем будут способствовать развитию тактического мышления борца, формированию определенной системы ведения схваток с применением разнообразных технических действий.

После окончания соревнований необходимо подробно проанализировать выступления всех борцов, при этом нужно отметить волю к победе, решительность в действиях, выполнение заданий. Особенно подробно следует остановиться на случаях безволия, трусости, нерешительности, приводящих к поражению в схватке.

Во втором полугодии следует увеличить количество бросков для изучения, так как формирование двигательных навыков у занимающихся идет уже быстрее.

Периодически необходимо проводить контрольные занятия, чтобы определить степень усвоения материала занимающимися.

В конце первого года обучения занимающиеся принимают участие в соревнованиях на первенство секции, коллектива (можно объединить несколько коллективов).

При подведении итогов по-прежнему основное внимание обращается на умение применять технические действия без излишней скованности в схватке, с использованием плана ее ведения. Отмечаются все положительные и отрицательные моменты в схватках.

На втором году обучения изучение технических действий может осуществляться по недельным циклам: изучение, совершенствование, применение бросков и приемов в учебных схватках с заданием. Периодичность обучения может оставаться прежней. Занимающиеся начинают знакомиться с элементами комбинационной борьбы: повторные атаки (повторное выполнение броска); обманное движение — бросок; два броска в одном или разных направлениях.

Навыки комбинационной борьбы желательно совершенствовать в следующей последовательности:

- 1) подготовка (осаживание, заведение) — бросок;
- 2) повторная атака (одним и тем же броском);
- 3) тройная атака;
- 4) обманное движение - бросок;
- 5) комбинация из двух бросков (одного или двух направлений);
- 6) комбинация из трех бросков (назад вперед назад).

Овладение комбинационной борьбой — одна из основных задач при подготовке борцов высших разрядов. Роль тренера заключается в том, чтобы помочь борцу отыскать среди множества бросков такие, которые позволили бы ему успешно бороться с разными противниками.

На третьем и в последующие годы обучения более широко изучаются вопросы тактической подготовки и совершенствования комбинационной борьбы.

ТАКТИЧЕСКИЕ ДЕЙСТВИЯ

Каждый борец из всех технических действий, изучаемых в процессе обучения, выбирает затем наиболее подходящие для индивидуального арсенала. С помощью тактических действий техника борца оформляется в определенный структурный каркас атаки в соревновательных схватках. На спортивные результаты борца влияет его способность планировать свои действия, варьировать ими в зависимости от ситуации.

Действия борцов в схватках обычно имеют свои закономерности. Поэтому при построении плана схватки каждый из борцов должен учитывать особенности действий противника, основными из которых являются:

- 1) реакция на действия (уступающая или сдерживающая);
- 2) характер действий (агрессивный, пассивный);
- 3) психологическая устойчивость (мобилизация, апатия);
- 4) физическая подготовка (сила, выносливость, гибкость, быстрота);
- 5) техническая подготовка (направление и содержание атак).

Обучая борцов технике выполнения бросков и приемов, необходимо сообщать им и способы применения этих действий в различных ситуациях схватки. Тактические действия, позволяющие создать благоприятные ситуации для атаки, условно делятся на три группы:

1. **Подавление инициативы противника** — это действия, которые позволяют создать и использовать превосходство над противником. Для подавления инициативы противника используют: а) техническую подготовленность, силу, выносливость, быстроту, гибкость, ловкость; б) психологическую настройку — смелость, решительность, выдержку, инициативность.

2. **Маневрирование** — это действия, выполняемые путем смены захватов или перемещений с целью создания благоприятных ситуаций для атаки.

3. **Маскировка** — это действия, обуславливающие реакцию противника, которая благоприятствует выполнению намеченных задач или усыпляет его бдительность.

Среди способов маскировки различают: а) угрозу — вызов противника на защитное действие; б) вызов — создание ситуации для применения противником определенного атакующего действия.

Способы маскировки атакующих действий

Угрозы:

- для проведения боковой и передней подсечек — зацепом изнутри; задней подножкой; захватом ноги или двух ног; выведением из равновесия;
- для проведения задней подножки — подхватом; зацепом изнутри; бросками через спину, через бедро,

- через голову; передней подножкой;
- для проведения передней подножки — захватом за пятку или подколенный сгиб; зацепом голенью изнутри; задней подножкой; подсечкой изнутри; подхватом под одну ногу; броском через голову; бросками через спину;
- для проведения подхватов — выведением из равновесия; зацепом голенью изнутри; задней подножкой; бросками через спину; подсечками; броском через голову;
- для проведения зацепа голенью изнутри — броском через голову; подсечками; задней подножкой; броском через грудь; захватом ног;
- для проведения бросков захватом ног (ноги) — броском через голову, через бедро, через грудь; подсечками; зацепом стопой;
- для проведения бросков через спину или бедро — выведением из равновесия; захватом ног; подсечками; подхватами; подножками; зацепами голенью; броском через голову;
- для проведения броска через голову — зацепом голенью изнутри; подсечками; задней подножкой; броском через грудь; зацепом стопой.

Вызовы:

- для проведения боковой или передней подсечки — на захват ноги или двух ног, зацеп голенью изнутри, боковую подсечку или подсечку изнутри;
- для проведения подхватов — на захват ног, подножки, подсечки, зацепы голенью, броски через спину;
- для проведения зацепов — на подсечки, выведение из равновесия, захват ног или ноги, подножки, подхваты, зацепы, броски через спину;
- для проведения передней подножки — на заднюю подножку, подсечку, подхват, зацеп изнутри, бросок через спину;
- для бросков через голову, спину, грудь — на захват ног, зацеп изнутри, подсечку изнутри, заднюю подножку.

РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ БОРЦА

Тренер ни в коем случае не должен упускать из виду такую важную сторону подготовки борца, как развитие физических качеств. Гармоничное развитие качеств, необходимых самбисту — вопрос не менее важный, чем сообщение ему знаний по технико-тактической подготовке.

В первый период необходимо укреплять организм юноши с помощью общеразвивающих упражнений, уделяя большое внимание многоборью комплекса ГТО. Известие что лучших результатов достигают спортсмены, имеющие отличную общую физическую подготовку.

Основные вопросы развития физических качеств начинающих борцов решаются на учебно-тренировочных занятиях путем выполнения упражнений общего воздействия общеразвивающих и специальных упражнений в подготовительной и основной части занятий.

Для удобства ведения занятий тренер может применять в подготовительной части различные по форме проведения, но единые по структуре разминки борцов.

Формы разминок:

1. **Фронтальная** — все занимающиеся равномерно размещаются на ковре лицом к тренеру и выполняют упражнения одновременно с ним или по его команде. При этой форме разминки вместо бега применяются различные прыжки. Акробатические упражнения выполняются одновременно всей группой с одного края ковра к другому.

2. **В движении** — все упражнения выполняются группой в движении по кругу. Необходимо подбирать упражнения для всех групп мышц и суставов.

3. **В парах** — все упражнения (беговые и акробатические) выполняются в парах (с заданием на количество раз или под счет).

4. **Смешанная** — упражнения общего воздействия выполняются в движении по кругу, общефизические — на месте (стоя в шеренге или вокруг ковра), а акробатические — в движении через центр по 4 — 6 человек.

5. **Индивидуальная** — выполняется индивидуально каждым членом группы (в основном в занятии с тренировочными и соревновательными схватками)

В разминку необходимо включать упражнения, способствующие развитию двигательных навыков для более легкого овладения тем или иным броском на этом или следующем занятии.

Цель разминки — подготовить сердечно-сосудистую и нервную системы организма к предстоящим нагрузкам, разогреть мышцы и связки, настроить спортсмена психологически.

Разминка, которая проводится во время учебно-тренировочных занятий, имеет много общего с разминкой перед соревнованиями, но они имеют и существенные различия, обусловленные режимом работы. В первом случае самбисту после разминки предстоит большая работа (1—2 ч) с переменной интенсивностью. Спортсмену же во время схватки иногда приходится работать считанные минуты, ни на пределе своих возможностей. В связи с этим разминку на соревнованиях необходимо умело дозировать. Нельзя допускать, чтобы после нее спортсмен ощущал утомление.

Положительно влияет на повышение уровня физической подготовки выполнение домашних заданий. Их содержание в начальный период надо обязательно конкретизировать. Нужно включать: работу ног (стан-

дартные упражнения), имитацию изученных бросков с резиной, поясом от куртки, партнером, задания по развитию определенных групп мышц конкретными упражнениями (с количеством раз и временем выполнения).

Кроме того, юноши повседневно должны выполнять утреннюю зарядку по рекомендованной схеме.

Примерная схема утренней зарядки:

1. Упражнения общего воздействия: потягивания, ходьба, бег (на месте или в движении), прыжки (разные варианты).

2. Упражнения для развития гибкости:

- а) плечевого пояса (круги руками, попеременные движения рук вверх и т. п.);
 - б) туловища (наклоны, вращения, повороты);
 - в) тазобедренного сустава, колен, стоп (вращения, выпады, растягивания, маховые движения).
- Упражнения можно выполнять из положений стоя, сидя лежа.

3. Упражнения силового характера (по преодолению собственного веса, с гантелями, тяжестями, резиной, эспандером) для мышц:

- а) рук и плечевого пояса;
- б) туловища;
- в) ног.

4. Имитационные упражнения (выпады вперед, в сторону, с поворотом на 90°, 180°, имитация бросков индивидуального комплекса).

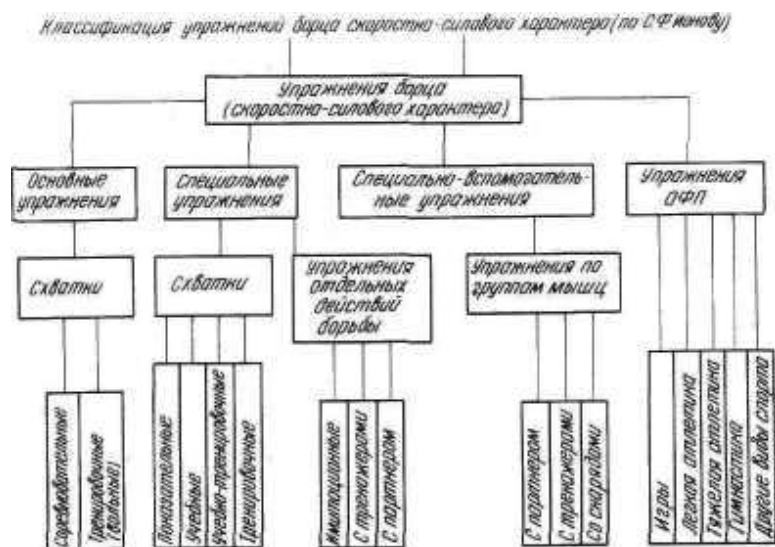
5. Заключительная часть (легкие прыжки, ходьба на месте, упражнения на расслабление).

Продолжительность выполнения упражнений дозируется самостоятельно, но повторять каждое из них нужно не менее чем 12—16 раз.

Комплексная физическая подготовка значительно лучше, чем односторонняя, развивает основные физические качества борца. Поэтому тренер должен использовать все современные методы и средства развития физических качеств самбистов.

Однако уровень общефизического развития самбиста должен быть оптимальным. Занимаясь различными видами спорта для развития физических качеств, боец не должен стремиться к очень высоким результатам в них, так как они могут затем в какой-то мере тормозить рост его мастерства в самбо.

На базе общего уровня подготовки самбист должен повышать специальную физическую подготовку, специфичную для борьбы самбо. Лучшим средством в этом случае являются схватки. Степень воздействия различных упражнений на повышение уровня специальной подготовки самбиста отражена в схеме кандидата педагогических наук С. Ф. Ионова.



Тренер должен уметь управлять процессом повышения уровня специальной подготовки самбиста.

Если основные и специальные упражнения применяются главным образом на занятиях и соревнованиях под контролем тренера, то специально-вспомогательные и общеразвивающие могут выполняться спортсменом и самостоятельно. Из всего объема указанных средств тренер, учитывая индивидуальные особенности спортсмена, выбирает самые необходимые, помогая ему установить оптимальную дозировку их.

В период совершенствования индивидуального комплекса бросков максимально возрастает значение упражнений, развивающих те группы мышц, которые участвуют при выполнении этих приемов.

Приводим некоторые из таких упражнений:

1. Упражнения с резиновым амортизатором: стоя на полу (середина амортизатора под ступнями ног), выполнять одновременное и поочередное поднятие прямых рук вперед, через стороны, круговые вращения прямыми руками в различных плоскостях; поочередное и одновременное сгибание рук в локтевых суставах, не наклоняя туловища; наклоны туловища; приседания, не сгибая рук.

Стоя спиной к гимнастической стенке (амортизатор прикреплен к рейке), делать одновременное и попере-

ременное выпрямление рук; наклоны вперед, касаясь руками пола; движения руками как при плавании способами брасс и кроль; плавательные движения, стоя лицом к гимнастической стойке; отведение рук назад одновременно и поочередно.

2. Упражнения с поясом от куртки: изометрические упражнения имитационного характера (выполнять с максимальным усилием. Время выполнения одного усилия не должно превышать 4—6 с). Эти упражнения необходимо чередовать с динамическими упражнениями и упражнениями на расслабление.

3. Упражнения с партнером: развитие групп мышц, преодолевая вес противника.— наклоны; приседания; повороты туловища с партнером на плечах; поднимание вверх - назад партнера, висящего на ноге; имитационные действия с уступающим сопротивлением партнера; броски сопротивляющегося партнера из начального положения броска; развитие гибкости принудительными действиями партнера — сгибания вперед, назад, в сторону, выполнение шпагата и др.

4. Упражнения с тяжестями: *гири* — поднимание на грудь одной или двумя руками: выжимание и толчки одной, двумя руками; вырывание одной рукой; жонглирование двумя гирями; вращательные движения вокруг головы: поднимание вверх прямыми руками; приседания, держа гири сзади, у плеча, на груди; наклоны с гирей; выжимание двух гирь одновременно, лежа на спине; имитация броска через спину с поворотом и без поворота; *камни* (5—10 кг) — броски двумя руками через голову, прогнувшись, из-за головы, от груди, справа и слева, махом снизу вперед вверх; толчки одной рукой от плеча, двумя от груди; *штанга* (60—90% собственного веса) — толчки; рывки; приседания; наклоны; повороты туловища со штангой на плечах; выполнение тяжелоатлетических упражнений (толчок, рывок) с подъемом максимального веса.

5. Упражнения на снарядах и без снарядов с преодолением собственного веса: из виса на перекладине поднимание и опускание согнутых ног, поднимание ног в угол, до касания перекладины сверху. Переворот в упор силой; передвижения в упоре и висе на руках по жердям параллельных и разновысоких брусьев; размахивания в упоре на параллельных брусьях, сгибая и разгибая руки; размахивания в висе на кольцах. Подтягивание. Подъем силой в упор. Выкруты вперед, назад; сидя на «козле», ступни ног под рейкой гимнастической стенки. Наклоны назад и повороты туловища с касанием пола руками справа и слева. То же с отягощением; круговые вращения туловища, сидя на гимнастической скамейке, ступни ног под рейкой гимнастической стенки (руки на скамейке, за головой, в руках набивной мяч или гантели); лазание по гимнастической стенке при помощи рук и ног произвольным способом, на одних руках; лазание по канату при помощи рук и ног, одних рук (ноги прямые); одних рук, держа ноги под углом 90°; стоя боком к скамейке, прыжки через скамейку, с продвижением вдоль скамейки прыжками на двух ногах с наскоком и без наскока на нее; с поворотом на 90°, 180°; сгибание и разгибание рук в упоре лежа (ноги на полу, на скамейке, на рейке гимнастической стенки); из упора лежа оттолкнуться руками от ковра, сделать хлопок руками; два хлопка; коснуться руками бедер; сделать хлопок за спиной.

6. Акробатические упражнения: группировка сидя, в приседе; перекаты вперед, назад; кувырки вперед в группировке; два, три кувырка вперед; кувырки через голову, через плечо; кувырок-полет через партнера, стоящего на четвереньках; кувырок назад; мост из положения лежа на спине; мост наклоном назад с помощью партнера и самостоятельно; полушпагат и шпагат; стойка на голове, руках; перевороты в сторону, вперед, назад; сальто вперед, назад.

ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА

Для планирования необходимо иметь: программу, годовой учебный план с графиком распределения учебных часов по группам (приложение 3), расписание занятий групп, календарный план спортивных мероприятий, месячный поурочный рабочий план, конспект занятий. Кроме того, тренер должен вести учет спортивных достижений борца в отдельных карточках или журнале. Каждый занимающийся должен иметь дневник самоконтроля произвольной формы.

Программа представляет собой перечень как теоретического, так и практического материала по периодам обучения. Можно пользоваться программами по борьбе самбо для спортивных секций коллективов физической культуры или детско-юношеских спортивных школ.

Тренер на основе годового учебного плана должен составлять поурочные рабочие планы на каждый месяц, учитывая вариативность подготовки.

В учебном году используются все средства подготовки борца, только в зависимости от периода занятий доля их возрастает или убывает. Исходя из этого, предлагаем схему единого поурочного плана.

Поурочный рабочий план на _____ месяц _____ год

Технические и тактические действия и упражнения общей и специальной подготовки	Сокращенные обозначения	Дата, дозировка времени
Изучение бросков согласно годовой программе: а) на месте (с подготовками) б) в движении в) в обусловленных ситуациях г) с обманными действиями	ИБ ИБМ ИБД ИБС ИБО	
Совершенствование изученных и индивидуальных бросков: а) схватки по заданию б) с односторонним сопротивлением в) интервальные г) вольные и соревновательные схватки	СБ СБЗ СБО СБИ СБВ	

МЕТОДИКА ОПРЕДЕЛЕНИЯ ОБЪЕМА И ИНТЕНСИВНОСТИ ТРЕНИРОВОЧНЫХ НАГРУЗОК БОРЦОВ

Интенсивность и нагрузку на тренировочных занятиях рекомендуется планировать и контролировать по шкале интенсивности (В. И. Сытник, Э. Л. Матвеева), которая на основе показателей частоты сердечных сокращений после выполненной работы позволяет не только определять реакцию на нагрузку как показатель подготовки, но и дозировать объем, нагрузку и интенсивность работы на занятиях.

Шкала интенсивности

	Оценка в баллах	Пульс за 10 с	Пульс за 1 мин
Максимальная	8	32	192
	7	30—31	180—186
Большая	6	28—29	168—174
	5	26—27	156 - 162
Средняя	3	24 - 25	144—150
		22 - 23	132 - 138
Минимальная	2	20 - 21	120—126
	1	18—19	108—114

Интенсивность работы определяется по частоте пульса в течение 10 с сразу после выполнения упражнения или их серии. Полученный показатель частоты пульса следует перевести в баллы оценки интенсивности по вышеприведенной шкале. Физическая нагрузка оценивается путем умножения объема работы (в минутах) на интенсивность (в баллах).

Например:

1. Борец выполнял десятиминутную разминку, пульс после этого составлял 21 удар в 10 с. По шкале пульс 21 удар в 10 с оценивается в 2 балла. Нагрузка $2 \times 10 = 20$ усл. ед.

2. Упражнения на совершенствование техники выполнялись в течение 8 мин, пульс составил 24 удара за 10 с, интенсивность — 4 балла, нагрузка $8 \times 4 = 32$ усл. ед.

Таким образом, вся тренировочная работа, выполненная борцом на занятии, оценивается в условных единицах, которые показывают объем нагрузки:

- 1) минимальная — до 200 усл. ед.,
- 2) средняя — 200—400 усл. ед.,
- 3) большая — 400—600 усл. ед.,
- 4) максимальная — 600—800 усл. ед.

ПОДБОР НАЧИНАЮЩИХ САМБИСТОВ

Борьбой самбо может заниматься каждый практически здоровый молодой человек независимо от веса и роста. Однако занятия самбо лучше начинать в юношеском возрасте, т. е. в 10—13 лет (официально разрешено принимать в секции самбо с 10 лет). Дело в том, что такие физические качества, как гибкость, быстрота, ловкость, можно эффективно развивать и довести до высокого уровня совершенства лишь в строго определенном возрасте. Если это время упущено, то практически уже не удастся добиться желаемого.

Количество желающих заниматься самбо очень велико, и тренеры делают тщательный отбор, чтобы из 200—300 новичков выбрать 20—30 наиболее способных.

Универсальных методов отбора для занятий борьбой самбо нет. Одни тренеры отдают предпочтение силе, другие — смелости, третьи — ловкости. Бесспорно, очень тяжело найти подростка, который обладал бы всеми этими качествами.

Председатель Болгарской федерации борьбы Р. Петров считает, что борцов готовить очень трудно. Если развивать силу — уменьшается гибкость; развивать выносливость — теряется сила. Все зависит от мастерства тренера.

Интересное мнение по этому поводу высказал заслуженный тренер РСФСР Д. М. Моторин: «К «дутикам» (развитым физически ребятам) отношусь настороженно. Выглядят они внушительно, а на проверку все оказывается далеко не так. Уверенные в своей силе, они идут напролом, забывая о технике и тактике. Поэтому я в секцию принимаю ребят, может, и не очень физически сильных, но с хорошей реакцией, смелых, которые могут противопоставить хитрость, разумный риск».

Из этого следует, что отбор по внешнему виду очень часто бывает обманчивым. Любителям спорта хорошо известно имя олимпийского чемпиона Я. Пункина. Но не многие знают, что когда он приехал впервые на юношеское первенство страны по классической борьбе, то был на вид такой хилый, что его допустили к участию в соревнованиях только после представления дополнительных справок. Большую настойчивость пришлось проявить в юности и выдающемуся советскому самбисту О. Степанову, чтобы попасть в секцию. Маленький, щупленький паренек долго надоедал тренеру, прежде чем его зачислили в группу.

И все-таки некоторые отправные данные для отбора желающих заниматься самбо существуют.

Желающие заниматься в секции должны сдать контрольные нормативы, включающие упражнения для выявления силы, быстроты, координации, гибкости, смелости.

Уровень силовой подготовки помогают выявить следующие упражнения: подтягивание на перекладине,

разгибание рук в упоре, приседание на одной ноге, сгибание туловища из положения лежа на спине.

Для определения быстроты используют бег на короткие отрезки (15—30 м), ловлю камешка, роняемого напарником из вытянутой вперед руки, и т. п.

Координацию движений можно выявить с помощью простейших акробатических упражнений (кувырки вперед, назад, через плечо и др.).

Заключение о гибкости можно сделать по степени сгибания туловища вперед и назад, выполнению шпагата. Программа для детско-юношеских спортивных школ предусматривает контрольные нормативы для борцов разного уровня подготовки (приложение 4).

Спорт — это трудная работа, это строгое выполнение режима дня, большая самодисциплина и огромное стремление к достижению высоких спортивных результатов. Для этого, наряду с отличными физическими качествами, необходимы: воля, настойчивость, бойцовский характер и преданность своему виду спорта.

Главным помощником спортсмена на тернистом пути к большой спорту является тренер. От его личных качеств и значительной степени зависят успехи учеников.

РОЛЬ И КАЧЕСТВА ТРЕНЕРА

Может сложиться мнение, что в профессии тренера нет ничего сложного. Выбирай талантливых подростков, регулярно их тренируй — и можешь ожидать чемпионов, даже олимпийских.

Однако от мечты тренера подготовить настоящего мастера до ее осуществления большое расстояние. Тяжел и длинен путь от первых ступеней комплекса ГТО до чемпионских медалей. Не все его смогут пройти. Чтобы окончательно определить спортивную пригодность ученика, потребуется не один год. Многое здесь зависит и от личных качеств тренера.

На первом этапе учебно-тренировочной работы с новичками главное — процесс обучения. В этот период следует как можно ближе узнать учеников (черты их характера, привычки, интересы, успеваемость в школе), познакомиться с их родителями, домашними условиями. Это облегчит проведение занятий, поможет найти подход к каждому из учеников, наиболее эффективно воздействовать на них в нужном направлении.

На занятиях тренер должен выбирать себе место на ковре таким образом, чтобы была возможность видеть всю группу, подсказать или помочь занимающимся в любой момент. Объяснение материала должно быть четким, кратким. При этом нужно стараться употреблять термины, которые известны занимающимся, а неизвестные пояснять.

На занятиях не следует повышать голос, но за все случаи нарушения дисциплины нужно строго наказывать.

Обязательное условие на первом этапе тренировки — интересное проведение занятий. Для этого нужно старательно готовиться к каждому уроку, иначе каким бы опытным ни был тренер, он сможет провести без подготовки 10—20 уроков, а затем они станут похожими один на другой. А когда тренировки становятся однообразными, значительно ухудшается дисциплина. У ребят исчезает интерес к занятиям, и начинается отсев, причем первыми покидают «скучного» тренера, как правило, лучшие ученики.

Тренеру необходимо помнить, что в основе учебной и воспитательной работы с детьми должен лежать игровой метод, всегда должен присутствовать «эликсир» радости.

Известно, с каким нетерпением ожидают юные спортсмены первых соревнований! Для победителей эти соревнования станут стимулом к дальнейшему совершенствованию техники. А для проигравших? Если неудачи будут повторяться слишком часто, ученики могут потерять веру в себя и перестанут ходить на тренировки. Вот почему тренер должен быть особенно внимательным к тем, кто проиграл. Он должен поддерживать их, отметить то положительное, что было в схватке, убедить, что еще будут и победы.

Тренер должен предвидеть эффект от занятий с каждым учеником. А чтобы ошибок было меньше, ему самому следует постоянно учиться, совершенствовать свое мастерство. Как отметил один выдающийся педагог: «Учитель живет, пока он учится».

Работая с юношами, тренер должен помнить, что у них физическое развитие еще продолжается и моральный облик не сформировался. Это накладывает особую ответственность на него. Большую роль в воспитании учащихся играет личный пример тренера.

Юные спортсмены не способны предвидеть отдаленные результаты своего труда, поэтому тренер обязан ставить перед учениками определенные задачи, которые те должны решать в небольшие промежутки времени. Кроме того, он должен умело подводить их к общей цели. Однако задачи должны быть посильными, чтобы юноши могли ощутить плоды своих усилий. Чрезмерно трудные, невыполнимые задачи могут подорвать у юных спортсменов веру в свои силы.

Большую работу приходится проделывать тренеру по сплочению коллектива, развитию у юношей чувства товарищества, взаимопомощи, коллективизма. Создание дружного коллектива содействует более быстрому росту мастерства спортсменов. Все они становятся помощниками тренера.

ПОДГОТОВКА К СОРЕВНОВАНИЯМ И УЧАСТИЕ В НИХ

Итогом определенного периода учебно-тренировочного процесса являются соревнования. Они определяют подготовленность борца, а следовательно, и позволяют проанализировать проделанную работу.

На соревновательном этапе тренировки, как правило, мало внимания уделяется изучению новых элементов техники борьбы, за исключением защитных действий. В этот период основная задача состоит в том, чтобы совершенствовать ранее изученные приемы и повышать работоспособность организма.

Для начинающих борцов не следует на каждый случай разрабатывать определенную тактическую схему ведения поединка. Главное, чтобы они с помощью изученных приемов боролись смело и инициативно.

По мере накопления спортивного опыта участия в соревнованиях, когда борец вырастет технически и проявит свои индивидуальные особенности, можно применять в схватках различные тактические варианты.

Тактически грамотно провести поединок — значит рационально использовать свои возможности для достижения победы в каждой схватке и в соревнованиях в целом.

Трудно дать рекомендации на все ситуации, могущие возникнуть во время соревнования на ковре, но некоторые практические советы, как тактически правильно строить план схватки, безусловно, принесут пользу молодым борцам.

Борец, обладающий хорошей выносливостью, должен вести схватку в высоком темпе, превышающем возможности противника. Зная, какими захватами и приемами пользуется противник, борец не должен давать ему этот захват, одновременно пытаясь применять выгодный для себя захват.

Если противник умело пользуется подсечками, подножками и другими бросками с помощью ног, необходимо бороться в низкой стойке, затрудняя его действия.

В схватке с физически сильным противником наиболее эффективным будет применение обманных приемов и комбинаций, проведение атаки в направлении его опорной ноги.

Борясь с противником, хорошо технически подготовленным, желательно чаще менять захваты, сковывать действия противника, чтобы помешать его атаке. В данном случае можно выиграть схватку за счет большей выносливости.

Перед выходом спортсмена на ковер тренер должен подбодрить его.

Выступать в соревнованиях в полную силу, используя все свои возможности, — дело непростое: нужны опыт, умение правильно распределить силы в предстоящих схватках.

Борцу, чтобы войти в ритм соревнований, достаточно посмотреть несколько схваток, затем он может уйти на прогулку.

В зал спортсмен должен вернуться не раньше, чем за 2—3 схватки до своей встречи, провести разминку и подготовиться к выходу на ковер. По окончании схватки ему нужно остаться в зале, посмотреть остальные встречи в своей весовой категории и после этого идти отдыхать.

Количество соревнований для каждого спортсмена должно быть строго определенным. Редкое участие в соревнованиях отрицательно сказывается на соревновательном опыте спортсмена, тормозит его спортивный рост. Слишком частые соревнования утомляют психологически. Особенно это опасно для молодых и недостаточно тренированных спортсменов. Вполне достаточно для них 4—6 соревнований в году, из них 2—3 основных. Практически же борцы участвуют в 8—9 соревнованиях в году.

КОНТРОЛЬ ЗА ХОДОМ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА

Для периодической проверки состояния спортсмена тренерский совет федерации борьбы самбо СССР рекомендует следующие функциональные пробы.

1. Ортостатическая проба. После сна, в кровати, определяется пальпаторно пульс за 1 мин. Затем нужно встать и, простояв 1 мин, снова посчитать стоя пульс за 1 мин.

После этого подсчитывается разница между числом сокращений пульса в положении стоя и лежа. Если определяемая разница составляет 6—10 ударов, это свидетельствует о хорошем состоянии функциональной системы. При разнице в 10—18 ударов отмечается удовлетворительное состояние. Разница более чем в 20 ударов указывает на нарушения в работе организма вследствие переутомления или заболевания.

2. Проба Рюфье (индекс Рюфье). Эта проба состоит в измерении частоты пульса сразу после сна в трех положениях; лежа (P1), сидя (P2), стоя (P3), каждое в течение минуты. Показатель этой пробы определяется по формуле:

$$\text{ИР} = (P1 + P2 + P3 - 200) : 10$$

Если полученная величина меньше нуля — состояние функциональной системы отличное; если она колеблется от 0 до 5 — хорошее, от 6 до 10 — удовлетворительное. Если этот показатель больше десяти — состояние неудовлетворительное. Проба проводится 2 — 4 раза в неделю.

3. Комплексная проба Кверга (индекс Кверга) применяется для оценки функционального состояния после какого-либо этапа (цикла) подготовки. Проба состоит из четырех видов нагрузок, следующих одна за другой (30 приседаний за 30 с; бег на месте в максимальном темпе в течение 30 с; трехминутный бег на месте в темпе 150 шагов в минуту; прыжки со скакалкой в течение минуты), и измерений пульса через 30 с сразу после выполнения нагрузки (P1), через 2 мин (P2) и через 4 мин (P3).

Ее показатель определяется по следующей формуле:

$$\text{ИК} = 15000 : (P1 + P2 + P3)$$

Если полученная величина больше 105 — результат отличный, при 104—99 — хороший, 98—93 — удовлетворительный, если меньше 92 — плохой.

РАСПОРЯДОК ДНЯ СПОРТСМЕНА (ПО С. М. ВОЙЦЕХОВСКОМУ)

Распорядок дня должен строиться таким образом, чтобы можно было правильно распределить время между учебой, работой, тренировкой, отдыхом, что способствует выработке определенной ритмичности в функционировании организма.

Известно, что работоспособность человека колеблется в течение дня. Так, наибольшая жизнедеятельность организма отмечается с 9 до 10 и с 16 до 18 часов. Исходя из этого наиболее благоприятным временем для проведения тренировочных занятий (особенно с большой нагрузкой) являются промежутки с 7 до 11 и с 16 до 19 часов.

Распорядок дня должен предусматривать оптимальное время не только для тренировок, но и для отдыха, в первую очередь для сна.

Общая продолжительность сна должна составлять 8—9 часов в сутки. Спать нужно в хорошо проветренной комнате. Все случаи нарушения сна (плохое засыпание, неглубокий сон и др.) сигнализируют о том, что организм спортсмена не справляется с выполняемой нагрузкой.

В распорядок дня следует включать 45—90-минутный послеобеденный сон, особенно в те дни, когда спортсмен проводит 2—3 тренировки.

Однако если этот сон мешает хорошо засыпать вечером, его целесообразно заменить другой формой пассивного отдыха (чтение, прогулка). Последний прием пищи должен быть не позднее, чем за 2 часа до сна.

СГОНКА ВЕСА

Спортсмены-самбисты подразделяются по весовым категориям. В связи с этим как перед участниками соревнований, так и перед тренерами часто возникает вопрос, в какой весовой категории лучше выступать тому или иному борцу.

Известно, конечно, что спортсмен должен бороться в весовой категории соответственно своему весу. Однако иногда в интересах команды и личного результата некоторым борцам приходится уменьшать вес на 1,5 — 3,5 кг.

Уменьшить вес на 1,5 — 2 кг нетрудно. Нужно только за 2 — 3 дня до начала соревнований ограничить потребление жидкости, хлеба, соли.

Если спортсмену необходимо срочно согнать 300—400 г веса, достаточно провести в тренировочном костюме интенсивную разминку, посидеть 10—15 мин, а затем вытереться полотенцем. На это уходит полчаса времени. Поэтому спортсмен обязан являться к месту взвешивания раньше с таким расчетом, чтобы проверить вес и при необходимости привести его в норму.

Борец, имеющий вес в пределах нормы, может ложиться спать накануне взвешивания с избытком до 1 кг, а сгонщик — до 500 г.

Сгонка веса до 3—5 кг должна начинаться не менее чем за 10 дней до соревнований. Тренер со спортсменом составляют график сгонки веса, устанавливают индивидуальный режим питания. При этом общая калорийность дневного рациона не снижается, сокращается лишь объем принимаемой пищи. Исключаются гарниры, супы заменяются бульонами (200 г), ограничивается потребление жидкости. Тренировки проводятся в тренировочном костюме.

Некоторые борцы сбавляют вес непосредственно перед соревнованиями. С этим можно согласиться, если нужно сбавить 1—2 кг.

Трудно бывает провести первую схватку тем борцам, которые после взвешивания много едят или пьют. Организм не успевает усвоить пищу, и это снижает его работоспособность во время схватки. Перед началом соревнований нужно избегать тяжелой пищи: мяса (особенно жирного), сметаны, бобов, гороха. Лучше выйти на схватку несколько голодным.

Начинающим самбистам вес сгонять не рекомендуется.

ПАРНАЯ БАНЯ И МАССАЖ

Значение массажа как средства быстрого восстановления организма, профилактики травматизма и повышения работоспособности общеизвестно.

Тренер должен не только знать основы спортивного массажа, но и обучить основным приемам массажа и самомассажа своих учеников. Спортсмен должен уметь, учитывая состояние организма, выбрать необходимые приемы массажа и их дозировку.

Представители всех видов борьбы (в тренировочном процессе и на соревнованиях) пользуются в основном частичным массажем для восстановления нормальной работоспособности тех мышц туловища или конечностей, которые по каким-то причинам наиболее утомлены.

Общий массаж проводится, как правило, в бане в сочетании с термовоздействием на организм паром и водными процедурами различной температуры. Желательно, чтобы парная баня была с сухим паром. Париться необходимо веником, лучше всего в парах (своеобразный паровой массаж). Длительное пребывание в бане не рекомендуется. Вначале необходимо хорошо прогреться в парильне, затем обмыться теплой водой, отдохнуть и только тогда париться веником. Длительность пребывания в парильне не должна быть более 10—15 мин. После парильни хорошо окунуться в прохладную воду или обмыться под холодным душем. Но необходимо помнить, что в период подготовки к соревнованиям, когда борец имеет большие физические нагрузки, резкая смена температуры нежелательна. В этот период лучше после парильни обмыться под теплым душем, а затем чередовать холодную и теплую воду, чтобы организм не охладился сильно. После нескольких заходов в парильню необходимо отдохнуть и приступить к сеансу массажа (массаж выполняет массажист, тренер или товарищ по команде).

Парная баня в сочетании с массажем существенно влияют на важнейшие функции организма. Они оказывают непосредственное воздействие на кожный покров, мышечную систему. Значительно расширяются кровеносные сосуды, усиливается приток крови к поверхности тела. Это приводит к обильному потоотделению. Из организма выводятся излишки воды. Кожа очищается от продуктов распада, становится эластичной.

Под влиянием теплового и механического воздействия повышаются тонус и сократительная способность мышц.

Тепловые процедуры с массажем оказывают влияние на сердечно-сосудистую, нервную, дыхательную системы и др.

Но пользоваться парной баней надо уметь. Чрезмерное тепловое воздействие на организм отрицательно сказывается на здоровье, вызывая головокружение и общую слабость, приводит к нарушениям сердечной деятельности, сна и общей работоспособности. Непосредственно перед соревнованиями пользоваться парной баней не рекомендуется. Борец, которому не надо сбавлять вес, может париться в бане не позже чем за 2—3 дня до соревнований. При сгонке веса обычно посещают парную баню за день до взвешивания.

По окончании соревнований целесообразно в бане легко прогреться и сделать успокаивающий восстановительный массаж.

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Не всегда уровень технико-тактической и физической подготовки гарантирует успешное выступление спортсмена на соревнованиях. Зачастую определяющим фактором выступления является психическое состояние борца накануне и во время соревнований.

«Предстартовое состояние - это эмоциональная реакция спортсмена, сопровождающаяся усилением и мобилизацией всех вегетативных функций организма, наступающая в те или иные сроки до начала соревнований; (В. А. Геселевич).

Виды предстартовых состояний бывают отсроченные непосредственно приближенные к соревнованиям.

Непосредственно перед соревнованиями различают не сколько видов предстартовых состояний: апатия, боевая готовность, стартовая лихорадка.

Стартовая апатия характеризуется пониженной работоспособностью, вялостью, сонливостью днем и нарушением сна ночью, ухудшением координации движений и снижением быстроты двигательной реакции при выполнении привычных технических действий.

Боевая готовность представляет собой оптимальное состояние, обеспечивающее необходимое сосредоточение внимания перед предстоящей схваткой, слаженное взаимодействие всех функций организма.

Стартовая лихорадка выражается большим возбуждением, развивающимся задолго до выхода на ковер. Обычно такой борец в схватке, как говорят, сгорает.

Тренеру необходимо знать, какими внешними признаками характеризуется то или иное состояние борца. При апатии мышцы лица не напряжены, движения вялы, поза расслаблена, речь мало экспрессивна, пульс обычный. При боевой готовности лицо энергичное, движения пластичны, речь живая, выразительная, пульс повышенный. При стартовой лихорадке мышцы лица скованы, движения стремительные, речь отрывистая, громкая, пульс высокий.

Не существует универсальных средств для регулирования предстартового состояния, есть общепринятые меры регуляции.

Разминка перед схваткой может существенно изменить состояние борца, способствовать оптимальной настройке организма. Плавные, немного замедленные движения успокаивают, приводят в нормальное состояние при очень большом возбуждении. В то же время резкие, быстрые движения возбуждают, помогают быстрее выйти из состояния апатии.

Большое значение для настройки борца имеют методы словесного воздействия. Тренер, зная тип нервной деятельности спортсмена и его предстартовое состояние, должен успокоить борца, отвлечь от мыслей о предстоящей схватке или, наоборот, возбудить, а иногда даже разозлить его.

Спортсмен и сам должен уметь регулировать свое состояние, знать и владеть методами самоприказа (аутогенная тренировка).

Существенно изменить в ту или иную сторону психическое состояние борца может проведенный перед выступлением возбуждающий или успокаивающий массаж. Этим же изменений борец может добиться и умело проведенной дыхательной гимнастикой.

Большое значение для психологической настройки спортсменов перед соревнованиями имеют врачебный контроль, непосредственная помощь врача, регулирование состояния борцов при помощи психотерапии и фармакологических средств. Медицинские препараты спортсмены могут принимать только под строгим контролем врача.

ПИТАНИЕ БОРЦА (ПО Н. Н. ЯКОВЛЕВУ)

Одной из важных сторон подготовки борца является рациональное, разнообразное и калорийное питание. Установлено, что энергетические затраты борцов во время схваток возрастают в 10 раз по сравнению с состоянием покоя. Их необходимо восстанавливать. Но в то же время состояние нервного возбуждения перед соревнованиями сильно тормозит процесс пищеварения. В связи с этим необходимо знать, как и чем питаться.

Питание спортсмена должно быть полноценным. Необходимо соблюдать соотношение в содержании белков, жиров, углеводов, минеральных солей и витаминов.

Белок — основной пластический строительный материал, необходимый для постоянного обновления клеток организма.

Полноценные пищевые белки содержатся в нежирном мясе, молоке, твороге, сыре, печени, рыбе. Менее

ценные белки имеются в хлебе, крупах, бобовых. Целесообразно употреблять и животные и растительные белки.

Жиры — это основной аккумулятор энергии в организме. В дневной рацион необходимо включать как животные, так и растительные жиры в соотношении 4:1.

Углеводы — основа энергетики организма. Поскольку углеводы содержатся в различных продуктах, то необходимо знать, что для спортсмена 1/3 суточного рациона их должны составлять простые сахара (сахар, глюкоза, мед) и 2/3 крахмал, клетчатка, основным источником которых являются крупа, хлеб, картофель, овощи.

Не менее важным компонентом питания являются витамины и минеральные вещества. Интенсивная мышечная деятельность сильно увеличивает потребность организма в витаминах. Сейчас выпускаются хорошие витаминные комплексы (ундевит, декамевит, аскорутин и др.), которые помогают восстановить недостаток витаминов в организме.

Большое значение для организма имеют такие вещества, как фосфор, кальций, калий, магний, железо, хлористый натрий.

Все эти вещества содержатся во многих продуктах, и потребность организма в них в основном обеспечивается разнообразным питанием.

Пища должна быть обычной и разнообразной, но обязательно свежей и вкусно приготовленной. Необходимо включать в рацион молочные продукты, яйца, овощи, фрукты, сахар, мед.

Борцы не должны употреблять много соли, так как она вызывает жажду. Не следует им наедаться досыта и принимать много жидкости. В связи с обильным потоотделением во время тренировок борцам для восстановления солевого и водного обмена рекомендуется употреблять минеральную воду.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Борьба самбо пользуется большой популярностью среди молодежи. Многие юноши желают приобщиться к занятиям этим видом борьбы.

Существующие секции борьбы самбо в республике не могут принять всех желающих заниматься. Усилиями энтузиастов могут создаваться секции в коллективах физкультуры, школах, профессиональных училищах, средних учебных заведениях, при ЖЭКах крупных городов республики. Это позволит увлечь молодежь полезным, интересным занятием, будет способствовать воспитанию их характера и воли, подготовит к жизни физически крепкими и ловкими. Не всем им, возможно, удастся стать чемпионами, но навыки, которые они получают в процессе занятий борьбой самбо, очень пригодятся в труде и во время службы в Советской Армии.

Авторы выражают надежду, что методические указания данной книги помогут спортсменам и тренерам в повышении спортивного мастерства.

ИЗ ПРАВИЛ СОРЕВНОВАНИЙ**I. ХАРАКТЕР И СПОСОБЫ ПРОВЕДЕНИЯ СОРЕВНОВАНИЙ****§ 1 Характер соревнований**

1. По характеру соревнования делятся на:
- личные;
 - командные;
 - лично-командные;
 - классификационные (открытый ковер).

§ 2 Способы проведения соревнований

1. Соревнования могут проводиться по одному из трех способов:
- круговому;
 - с выбыванием проигравших;
 - смешанному.
2. При круговом способе каждый участник встречается со всеми участниками данной весовой категории или подгруппы.
3. При способе с выбыванием участник выбывает из соревнований после того, как получит установленное положением о соревнованиях количество поражений или штрафных очков.
4. При смешанном способе встречи в подгруппах проводятся по круговому способу, а в дальнейшем — с выбыванием проигравших после первого поражения.

II. УЧАСТНИКИ СОРЕВНОВАНИЙ**§ 5 Весовые категории**

Соревнования проводятся в следующих весовых категориях: — для спортсменов в возрасте 18 лет и старше: до 48, до 52, до 57, до 62, до 68, до 74, до 82, до 90, до 100 и свыше 100 кг

Для юношей в возрасте 16 – 17 лет: до 45, до 48, до 52, до 56, до 60, до 65, до 70, до 75, до 81, до 87, и свыше 87 кг.

Для юношей в возрасте 14 - 15 лет: до 35, до 38, до 41, до 44, до 47, до 50, до 53, до 56, до 59, до 62, до 65, до 68, до 71, до 74, до 77 и свыше 77 кг.

§ 7 Обязанности и права участников

1. Участник обязан:
- знать и строго соблюдать правила и условия проведения соревнований;
 - выполнять все требования судей;
 - быть вежливым и корректным по отношению ко всем участникам, судьям, лицам, проводящим соревнования, а также к зрителям;
 - выступать выбритым, с подстриженными ногтями, в опрятном спортивном костюме;
 - обмениваться с соперником и судьями на ковре рукопожатием перед схваткой и после нее;
 - немедленно являться по вызову судейской коллегии (при невыходе на ковер в течение 3 мин после первого вызова участник снимается с соревнований с аннулированием всех его результатов в предыдущих схватках).

2. Участник имеет право:
- обращаться к судьям через представителя команды, капитана или тренера (в личных соревнованиях участнику можно обращаться непосредственно к главному судье);
 - за час до начала взвешивания проводить контроль своего веса на весах официального взвешивания;
 - в классификационных соревнованиях выступать по своему разряду или на разряд выше.

IV. ПРАВИЛА СУДЕЙСТВА**§ 25—28 Результат и оценка схватки**

1. В соревнованиях по борьбе самбо оцениваются следующие технические действия: при борьбе стоя — броски, при борьбе лежа удержания и болевые приемы.

2. Продолжительность схваток у юношей - 4—6 мин, у юниоров и взрослых — 8 мин.

3. По окончании схватки одному из борцов обязательно присуждается победа: чистая, с явным преимуществом, по баллам, с незначительным преимуществом, с минимальным преимуществом

Чистая победа присуждается:

- за бросок на спину, при котором бросивший остается стоять на ногах
- за проведение болевого приема:
- при снятии противника со схватки (дисквалификация)

Победа с явным преимуществом присуждается, если во время схватки один из борцов набрал за броски, удержания и предупреждения на 12 баллов больше, чем его противник.

Победа по баллам присуждается, если разница между баллами набранными обоими борцами, не менее четырех.

Победа с небольшим преимуществом присуждается, если разница между баллами, набранными обоими борцами, менее четырех.

В случае равенства баллов тому из борцов, который провел более качественный прием или первым получил оценку (если качество оценок одинаково), присуждается победа с минимальным преимуществом.

Если оба борца в результате схватки не провели оцененных действия, победитель определяется по мнению судей.

§ 29 Снятие и дисквалификация

1. Борец может быть снят со схватки решением главного судьи:

- а) после двух предупреждений при необходимости объявить третье;
- б) при повторной попытке проведения запрещенного приема;
- в) при невозможности продолжать борьбу (с разрешения врача)

2. Борец может быть снят с соревнований решением главного судьи:

- а) за грубое и нетактичное поведение по отношению к противнику, участникам, судьям и зрителям, за отказ подать руку противнику или некорректную подачу руки;
- б) за неявку на ковер в течение трех минут после первого вызова;
- в) за проведение запрещенного приема, после которого противник не может продолжать борьбу;
- г) за обман судей.

§ 31 Оценка приемов

1. Чистым броском считается бросок на всю спину или на лопатки, при котором бросивший остался стоять в стойке.

2. Четыре балла присуждается:

- а) за бросок на спину с падением проводившего бросок;
- б) за бросок на бок без падения проводившего бросок;
- в) за удержание в течение 20 с.

3. Два балла присуждается:

- а) за бросок на бок, при котором бросивший коснулся ковра чем-либо кроме своих ступней;
- б) за броски на ягодицу, грудь, живот, плечо, при которых бросивший остался стоять в стойке;
- в) за бросок на спину противника, стоящего на коленях (колени), без падения проводящего бросок;
- г) за неоконченное удержание, длившееся более 10 с;
- д) за второе предупреждение, объявленное противнику;
- е) за умышленный уход противника за ковер с удержания или болевого приема.

4. Один балл присуждается;

- а) за броски из стойки (без падения), при которых противник падает на колени и опирается на кисти рук (предплечья);
- б) за броски с падением на ягодицы, грудь, живот, плечо;
- в) за бросок на бок противника, стоящего на коленях (колени), без падения проводящего бросок;
- г) за бросок на спину противника, стоящего на коленях (колени), с падением проводящего бросок;
- д) за первое предупреждение, объявленное противнику.

5. Баллы не засчитываются, если один из борцов с целью проведения приема сам падает на спину.

6. Никаких оценок не дается за любые перевороты при борьбе лежа.

Оценка технических действий

Вид падения атакуемого	Оба борца в стойке, атакующий проводит бросок		Атакуемый на колени (коленях), атакующий проводит бросок	
	без падения	с падением	без падения	с падением
На спину, мост, пережат в темп движения	чисто	4	2	1
На бок	4	2	1	-
На грудь, живот, плечо, ягодицы	2	1	-	-
На колени	1	-	-	-

Болевой прием — чисто.

Удержание свыше 10 с. - 2 балла.

Удержание свыше 20 с — 4 балла.

Первое предупреждение — 1 балл.

Второе предупреждение — 2 балла.

Дисквалификация — чисто.

Качество победы:

1. Чисто - 0 : 4
2. Болевой прием - 0 : 4
3. С явным преимуществом (разрыв 12 баллов) - 0 : 4
4. По баллам (разрыв от 4 до 12 баллов) - 1 : 3
5. С незначительным преимуществом:
 - а) разрыв менее 4 баллов - 2 : 3,
 - б) за качество оценок приемов - 2,5 : 3,
 - в) броски и удержание выше предупреждения - 2,5 : 3,
 - г) по первому движению - 2,5 : 3,
 - л) по мнению - 2,5 : 3.
6. Ничья — 3 : 3.
7. Дисквалификация — 0 : 4.
8. Обоюдная дисквалификация — 4 : 4.

§34 Запрещенные приемы

1. В соревнованиях по борьбе самбо запрещается:
 - а) бросать противника на голову; бросать с захватом руки на рычаг; бросать противника, падая на него всем телом;
 - б) делать какие бы то ни было удушающие захваты, а также зажимать сопернику рот и нос, препятствуя дыханию;
 - в) наносить удары, царапаться, кусаться;
 - г) выкручивать шею и сжимать голову противника руками, ногами или придавливать ее к ковру;
 - д) упираться руками, ногами или головой в лицо противника;
 - е) надавливать локтем или коленом на любую часть тела противника при борьбе лежа;
 - ж) делать захваты за пальцы на руках и ногах противника;
 - з) делать загиб руки за спину, проводить болевые приемы на кисть;
 - и) проводить болевые приемы при борьбе стоя;
 - к) проводить болевые приемы рывком;
 - л) делать захваты костюма ниже пояса и захваты рукава куртки изнутри;
 - м) держаться за покрывало ковра;
 - н) выкручивать ногу противника за пятку и делать узлы на стопу.
 - о) выталкивать противника за ковер, уходить или уползть с ковра.

2. Если судьи не замечают проведения одним из борцов запрещенного приема, пострадавшему борцу разрешается подать сигнал голосом. По этому сигналу судья на ковре обязан приостановить схватку и, выяснив положение, сделать виновному предупреждение.

ПРИЛОЖЕНИЕ 2

РАЗРЯДНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

Мастер спорта СССР международного класса — занять 1—6-е место на олимпийских играх или чемпионате мира, или 1—3-е место на чемпионате Европы, или 1-е место на первенствах мира или Европы среди юниоров, или 1-е место на чемпионате СССР или финальных соревнованиях Спартакиады народов СССР при условии пяти побед в международных встречах, или 1-е место на международных соревнованиях, определяемых Управлением прикладных видов спорта Комитета по физической культуре и спорту при Совете Министров СССР, если данный спортсмен в течение предшествующего года или в том же календарном году на личном чемпионате СССР входил в число пяти сильнейших.

Мастер спорта — занять 2—3-е место на первенствах мира или Европы среди юниоров, или 1-е место на традиционном международном турнире «Дружба», или 2—8-е место на личном чемпионате СССР, или 1—3-е место на личном первенстве СССР среди юниоров, или 1—4-е место на чемпионатах союзных республик. Москвы и Ленинграда, чемпионатах ведомств и ЦС ДСО при условии, что команда данной организации в комплексном зачете, определяемом положением о соревнованиях за предыдущий год, занимала 1—5-е место, или 1-е место на чемпионатах союзных республик, Москвы и Ленинграда, чемпионатах ЦС ДСО и ведомств при условии, что команда данной организации в комплексном зачете, определяемом положением о соревнованиях за предыдущий год, занимала 6—10-е место, или дважды в течение двух лет занять 1-е место на чемпионатах союзных республик, Москвы и Ленинграда, чемпионатах ведомств и ЦС ДСО при условии, что команда данной организации в комплексном зачете, определяемом положением о соревнованиях за предыдущий год, занимала места от 11-го и ниже, или 1-е место на всесоюзных турнирах, утвержденных Управлением прикладных видов спорта Спорткомитета СССР, при условии участия и каждой весовой категории не менее 12 кандидатов в мастера спорта, представляющих 5 союзных республик. Москву и Ленинград или занять 1-е место на личном первенстве СССР среди юношей.

Примечания:

1. Звание мастера спорта присваивается только в том случае, если на соревнованиях в весовой категории участвовало не менее 12 спортсменов, в том числе 4 мастера спорта (для наилегчайшей и тяжелой весовой

категории необходимо участие не менее 10 спортсменов, в том числе 3 мастеров спорта).

2. Определение занятых мест командами спортивных организации производится по комплексу показателей, предусмотренных положением о соревнованиях.

3. Для присвоения звания мастера спорта по результатам союзных республик, чемпионата ведомств и ЦС ДСО в течение одного года классифицируются результаты только одного соревнования.

Кандидат в мастера спорта — занять 2—3-е место на личном первенстве СССР среди юношей, или 1-е место на юношеских первенствах союзных республик, Москвы и Ленинграда, ЦС ДСО и ведомств при условии, если данная организация по итогам соревнований за предыдущий год заняла 1—5-е место, или одержать в течение года 2 победы над разными мастерами спорта или кандидатами в мастера спорта и 11 побед над разными спортсменами I разряда, из них не менее 8 побед на чемпионате СССР, чемпионате союзных республик, Москвы и Ленинграда, чемпионате ведомств и ЦС ДСО, всесоюзных турнирах и 7 побед на соревнованиях не ниже городского масштаба (из общего числа побед не менее шести должны быть выиграны чисто), или одержать в течение 2 лет не менее 4 побед над разными мастерами спорта или над кандидатами в мастера спорта и 17 побед над разными спортсменами I разряда, из них 12 побед на чемпионатах союзных республик, Москвы и Ленинграда, чемпионатах ведомств и ЦС ДСО, всесоюзных турнирах и 13 побед на соревнованиях не ниже городского масштаба (из общего числа побед 10 должны быть выиграны чисто).

I разряд — одержать в течение года 8 побед над разными спортсменами I разряда (или 16 побед над разными спортсменами II разряда) на соревнованиях не ниже городского масштаба.

II разряд — одержать в течение года 6 побед над разными спортсменами II разряда (или 12 побед над разными спортсменами III разряда) на соревнованиях не ниже городского масштаба.

III разряд — одержать 5 побед над разными спортсменами III разряда (или 10 побед над разными спортсменами-новичками) на соревнованиях любого масштаба в течение года.

1-й юношеский разряд — одержать 6 побед над разными спортсменами 1-го юношеского разряда на соревнованиях любого масштаба в течение года (или 12 побед над разными спортсменами 2-го Юношеского разряда)

2-й юношеский разряд — одержать 5 побед над разными спортсменами 2-го юношеского разряда (или 10 побед над равными юношами-новичками) на соревнованиях любого масштаба в течение года.

Примечание. Спортсмены, имеющие юношеские разряды, при переходе в группу взрослых получают разряд взрослых, но ни один разряд ниже.

Подтверждение разряда

Мастер спорта и кандидат в мастера спорта — одержать 3 победы над разными спортсменами своего разряда в течение года или повторно выполнить установленные разрядные требования.

I, II и III разряды, 1-й и 2-й юношеские разряды - в течение года одержать 3 победы над борцами своего разряда или 5 побед над борцами низшего разряда.

Условия выполнения разрядных требований

1. Борцам наилегчайшего и тяжелого веса для присвоения разряда разрешается иметь на 2 победы меньше над спортсменами своего разряда, чем борцам остальных весовых категорий.

2. Одна победа над спортсменами высшего разряда оценивается как 2 победы над спортсменами своего разряда.

3. Победа засчитывается только в том случае, если она одержана над спортсменом, имеющим спортивный разряд по данному виду борьбы.

4. Очередной разряд присваивается спортсменам, имеющим предыдущий разряд.

5. Срок один год, в течение которого спортсмен должен одержать победы для присвоения разряда, исчисляется со дня первой победы, дающей право на получение соответствующего разряда.

ПРИМЕРНЫЙ ГОДОВОЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН СЕКЦИЙ БОРЬБЫ САМБО КОЛЛЕКТИВА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ИЛИ СПОРТИВНОГО КЛУБА

Содержание занятий	Расчет учебных часов по группам				
	новички	III разряд	II разряд	I разряд	КМС и МС
<i>Теоретические занятия</i>					
Физическая культура и спорт в СССР	1	1	1	1	1
Краткий обзор развития борьбы самбо в СССР	1	1	1	1	1
Краткие сведения о строении и функциях тела человека	1	1	-	-	-
Влияние физических упражнений на организм человека	-	-	1	1	1
Гигиена, закаливание, режим и питание спортсмена	1	1	1	1	1
Врачебный контроль, самоконтроль, первая помощь, спортивный массаж	1	1	2	2	2
Краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки	-	-	-	1	2
Основы техники и тактики борьбы самбо	2	2	2	2	3
Основы методики обучения и тренировки самбиста	-	2	2	3	4
Планирование спортивной тренировки	-	-	1	1	2
Общая и специальная физическая подготовка	-	1	1	1	1
Терминология борьбы самбо	1	1	1	1	1
Моральный и волевой облик советского спортсмена, психологическая подготовка	-	1	1	1	1
Правила соревнований, их организация и проведение	2	2	2	2	2
Оборудование и инвентарь	1	1	1	1	1
Зачеты	1	1	1	1	1
Итого часов	12	16	18	20	24
<i>Практические занятия</i>					
Общая физическая подготовка	120	120	120	140	150
Специальная физическая подготовка	72	100	100	120	150
Изучение и совершенствование техники и тактики борьбы самбо	100	160	240	326	480
Участие в соревнованиях	В соответствии с календарным планом спортивных мероприятий				
Инструкторская и судейская практика	-	6	8	10	16
Выполнение контрольных нормативов	8	8	8	8	8
Итого часов	300	394	476	604	804
Всего часов	312	410	494	624	828

Контрольные нормативы по физической подготовке

упражнения	результаты					
	для поступления в группу НП	для перехода в группу УТ-1	для перехода в группу УТ-2	для перехода в группу СС-1	для перехода в группу СС-2	для перехода в группу ВСМ
Бег 60 м (с)	9,6	9,0	-	-	-	-
Бег 100 м (с)	-	-	14,2	13,8	13,6	13,2
Бег 500 м (мин)	1.45.0	1.40.0	-	-	-	-
Бег 800 м (мин)	-	-	2.45.0	2.35.0	2.25.0	-
Бег 1000 м (мин)	-	-	-	3.15.0	3.10.0	-
Кросс 1500 м (мин)	-	-	-	-	4.20.0	4.20.0
Кросс 3000 м (мин)	-	-	-	-	10.30.0	10.15.0
Прыжок в длину с разбега (м)	3.40	3.90	4.40	4.60	4.80	5.00
Подтягивание в висе (раз)	2	5	8	12	18	25
Сгибание-разгибание рук в упоре (раз)	8	15	20	25	30	40
Броски партнера – 10 коронных бросков на время*	-	-	-	-	-	-
Приседания с партнером своего веса (раз)	-	10	15	20	35	40
Поднимание прямых ног на перекладине (раз)	-	2	4	6	8	10
Шпагат	Оценивается по пятибалльной системе					
«Угол» в висе (с)	10	-	-	-	-	-
Поднимание и опускание туловища из положения «лежа на спине» руки скрещены на груди локтями касаться коленей - 10 раз на время (с)	-	12.0	11.5	11.0	10.5	10.0
Гимнастический мост	Оценивается по пятибалльной системе					
Толчок штанги двумя руками:	-	Свой вес:	Свой вес:	Свой вес:	Свой вес:	Свой вес:
Отлично	-	+5	+15	+20	+25	+30
Хорошо	-	Свой вес	+10	+15	+20	+25
Удовлетворительно	-	-5	+5	+10	+15	+20
Забегание вокруг головы (раз)	-	6	14	26	34	40
Броски чучела в течение 30 сек через спину (раз)	-	3	5	8	10	12
Через грудь (раз)	-	-	3	5	8	10

* Индивидуальный норматив позволяет контролировать специальную скоростно-силовую подготовленность

Сокращения:

- НП – начальная подготовка,
- УТ – учебно-тренировочная,
- СС – спортивного совершенствования,
- ВСМ – высшего спортивного мастерства.

РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА

1. Андреев В. М., Чумаков В. М. Борьба самбо. М., 1967.
2. Асубаев А. Р., Лисицын В. И, 100 уроков борьбы самбо. М., 1971.
3. Борьба самбо (правила соревнований). М., 1977.
4. Войцеховский С. М. Книга тренера. М, 1971.
5. Гулевич Д. И., Звягинцев Г. М. Борьба самбо. М., 1968.
6. Дякин А. М. Юношам о борьбе. М., 1966.
7. Иваницкий М. В. Анатомия человека. М., 1965.
8. Куликович К. А., Пестриков В. М Справочник по спорту Белорусской ССР. Мн., 1958.
9. Матвеев С. Ф. Борьба самбо (программа для спортивных секций коллективов физической культуры). М.. 1971.
10. Матвеев С. Ф. Борьба самбо. Киев, 1972.
11. Михайлов В. Д., Свищев И. Д. Борьба самбо. Программа для детско-юношеских спортивных школ (комплексных специализированных), П., 1975.
12. На борцовском ковре. М., 1969.
13. На борцовском ковре. М., 1970.
14. Рыбалко Б. М., Мирский М Ш., Григорьев П. В. Борьба вольная и классическая. Мн., 1960.
15. Рыбалко Б. М. Силовая подготовка борца. Мн., 1971.
16. Сорокин И. Н. Спортивная борьба. М., 1960.
17. Спортивная борьба. М., 1972.
18. Спортивная борьба. М., 1973. Спортивная борьба. М., 1974. Харлампиев А. А. Борьба самбо. М... 1952.
19. Харлампиев А. А. Борьба самбо. М., 1964.
20. Харе Д. Учение о тренировке. М., 1971.
21. Чумаков Е. М Борьба самбо (программа для спортивных секций коллективов физической культуры). М., 1961.
22. Чумаков Е. М. Тактика борца-самбиста. М., 1976.

СОДЕРЖАНИЕ

Предисловие

Немного истории

Техника борьбы самбо

Общие положения

- Теоретические основы
- Страховка и само страховка
- Захваты и дистанции
- Стойки и передвижения
- Подготовка к броскам
- Работа рук
- Работа ног

Техника выполнения бросков

- Подсечки
- Броски назад
- Броски вперед
- Броски в падении

Техника выполнения приемов борьбы лежа

- Приемы против борца, лежащего на спине
- Болевые приемы
- Приемы против борца, стоящего на четвереньках
- Приемы против борца, лежащего на животе
- Приемы в положении лежа на спине

Ответные действия

Методика обучения и тренировки

- Принципы обучения
- Средства и методы обучения
- Тактические действия
- Развитие физических качеств борца
- Планирование учебного процесса
- Методика определения объема и интенсивности тренировочных нагрузок борцов
- Подбор начинающих самбистов
- Роль и качества тренера

Подготовка к соревнованиям и участие в них

- Контроль за ходом тренировочного процесса
- Распорядок дня спортсмена (по С. М. Войцеховскому)
- Стонка веса

Парная баня и массаж
Психологическая подготовка
Питание борца (по Н. Н. Яковлеву)

Заключение

Из правил соревнований (приложение 1)
Разрядные требования (приложение 2)
Примерный годовой учебный план секций борьбы самбо коллектива физической культуры или спортивного клуба (приложение 3)
Контрольные нормативы по физической подготовке (приложение 4)
Рекомендуемая литература

Василий Николаевич Полубинский
Виталий Минович Сенько

БОРЬБА САМБО

Редактор О.С. Лукашенок
Художник В.Л. Милевский
Художественный редактор В. П. Безмен
Технический редактор М. А Шабалнская
Корректоры Р.П. Иваненко, Р.И. Мовшович

И Б № 1228

Сдано в набор 04.01.80. Подп. в печать 19.06.80. АТ 16800.
Формат 70x108 1/32. Бумага для глуб. печ. Гарнитура литературная. Глубокая печать. Усл. печ. л. 6.3. Уч. Изд. л 6,01. Тираж 75 000 экз. Зак. 910. Цена 45 к.

Издательство «Беларусь» Государственного комитета БССР по делам издательств, полиграфии и книжной торговли, 220600, Минск, Парковая магистраль 11.
Ордена Трудового Красного Знамени типография издательства ЦК КП Белоруссии. 220041, Минск-41, Ленинский проспект, 79.

Полубинский В.Н., Сенько В.М.

Борьба самбо.—2-е изд., нспр. и доп.—Мн: Беларусь, 1980.- 141 с, ил.
45 к.

В книге приводятся основы техники борьбы самбо, принципы организации секций, методика обучения и тренировки борцы, подготовки его к участию в соревнованиях.

Практический материал авторы излагают с учетом особенностей работы спортивных секций, коллективов физкультуры и юношеских групп в ДЮСШ, обществах и ведомствах.

Материал рассчитан на подготовку начинающих борцов и юных спортсменов, будет полезен организаторам секций коллективов физкультуры, инструкторам общественникам и тренерам.

П $\frac{60902-179}{M301(05)-80}$ 142—80 4202000000

ББК 75.715
7А3.5