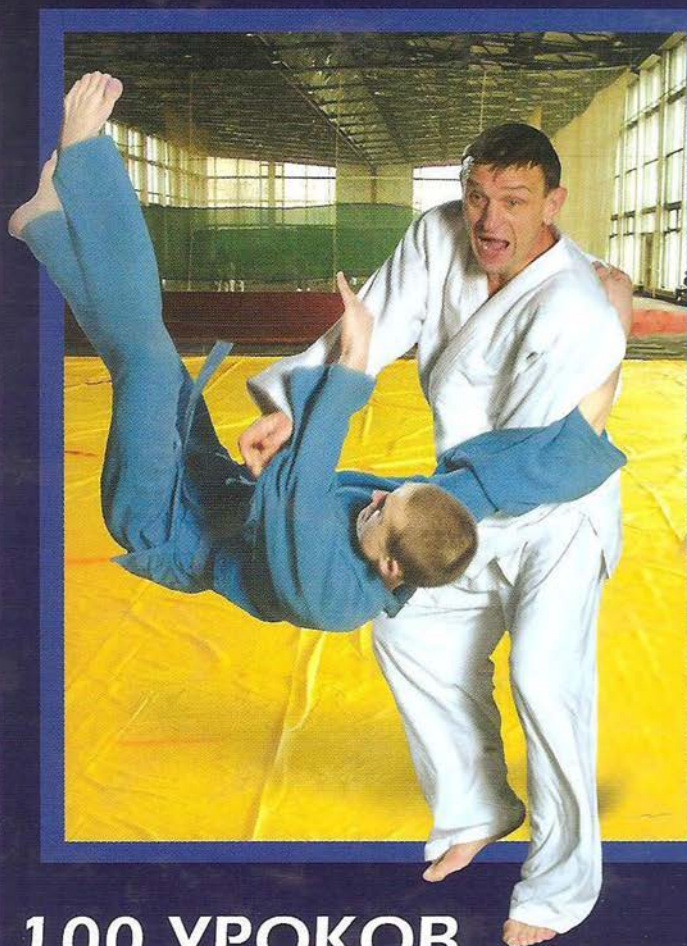


С. Иванов-Катанский
Спортивное
ДЖИУ-ДЖИТСУ

каноны мастерства



100 УРОКОВ



С. А. Иванов-Катанский

СПОРТИВНОЕ ДЖИУ-ДЖИТСУ КАНОНЫ МАСТЕРСТВА

Москва
2005

ИЗДАТЕЛЬСКО
ТОРГОВЫЙ ДОМ

ГРАНД



УДК 796
ББК 75.715
И20

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ

Издатель этой книги **НЕ НЕСЕТ ОТВЕТСТВЕННОСТИ** ни при каких случаях любых физических травм или других повреждений, которые могут быть результатом изучения и/или применения приведенных здесь инструкций.

Иванов-Катанский С. А.
И20 Спортивное джиу-джитсу: Каноны мастерства / С. А. Иванов-Катанский. — М.: ФАИР-ПРЕСС, 2005. — 288 с.: ил.
ISBN 5-8183-0837-5

100 уроков этой книги, рассчитанных на год обучения, представляют теорию и практику преподавания единоборств. В подробно проиллюстрированной практической части рассматриваются 200 приемов джиу-джитсу и соответствующая им тактическая подготовка. Приложения знакомят с уникальной статьей пионера самозащиты В. С. Ощепкова и современными правилами проведения соревнований по джиу-джитсу.

Книга предназначена для широкого круга читателей, преподавателей средних и высших учебных заведений, инструкторов рукопашного боя, работников охраны и органов правопорядка.

УДК 796
ББК 75.715

*На обложке: Сергей Авдонин, Николай Иванов,
мастера спорта международного класса.*

Все права защищены. Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.

© Иванов-Катанский С. А., 2005
ISBN5-8183-0837-5 © Серия, оформление. ФАИР-ПРЕСС, 2005

ВВЕДЕНИЕ

Прежде чем приступить к рассмотрению практического и теоретического курса джиу-джитсу, изложенного в этой книге, несколько углубимся в историю его развития как на его исторической родине, в Японии, так и за ее пределами. В приложении 1 приведен текст уникальной рукописи В. Ощепкова «Дзюу-дзюцу и дзюу-до в странах Европы и в Америке», который был любезно предоставлен автору публикации сыном А. А. Харлампиева Александром.

ИСТОРИЯ РАЗВИТИЯ ДЖИУ-ДЖИТСУ В КЛАНЕ САМУРАЕВ ТАКЕДА

Потомок японского императора Сева Минамото Ёсимицу был не только великим полководцем, но и основателем одной из самых известных школ боевых искусств Дайто Рю Айки-дзюцу.

В зрелости от получил должность хэна (хэн — князь, правитель среднего уровня; поместье, управляемое воином-феодалом, называлось хэнсю) в провинции Кай. Поселившись в Такеда, в Кай, он основал знаменитый род Такеда, который правил там вплоть до смерти самого знаменитого из его представителей Такеда Харунобу, больше известного под именем Синген, одного из величайших стратегов японского средневековья. Клан Такеда, унаследовавший знания Ёсимицу, непрерывно развивал и совершенствовал их в форме секретного боевого искусства, названного Такеда но Хэйхо.

В 1573 г. Такеда Синген умер от ранения из аркебузы. Его сын принял командование войсками, но сражение скоро закончилось их поражением. Следовавшие одна за другой атаки всадников Такеда разбивались о защиту пехотинцев-аркебузьеров Ода Нобунага. Новое огнестрельное оружие — аркебузы — победило

традиции воинов-самураев вести бой врукопашную. Это приблизило конец великой эпохи.

Несмотря на смерть великого генерала и распад его клана, знания, накопленные родом Такеда, не были утеряны, они сохранились в поколениях великих воинов под другими названиями.

Один из членов семьи Такеда — Куницугу — стал основателем линии Хэн провинции Айдзу, создав новую ветвь рода Такеда. Выходцы из этой семьи стали рядовыми вассалами Хэнсю Кай. Правитель Айдзу был подчиненным четвертого сына второго сёгуна Токугава — Хидетазы, чья мать родилась в семье Сайго. Обучение боевой технике Даймё Айдзу (Госики Наи или Осики Учи) стало наследственным правом семьи Сайго — ведущей семьи Айдзу.

Последний представитель семьи Сайго — Сайго Таномо — 1-й Каро (Дэидай) Хэнсю Айдзу (то есть занимавший наследственную должность главы Даймё), все дети которого погибли в результате военных конфликтов, передал свое боевое наследие Такеда Сокаку. Таким образом, искусство вернулось в семью Такеда. В 1898 г. оно стало известно в Японии под названием Дайто Рю Айки Дзюдзюцу. Такеда Сокаку был, без сомнения, первым Великим Учителем, который преподавал это боевое искусство в современном смысле этого слова. Это был выдающийся мастер. Грозный фехтовальщик, он стал наследником школы фехтования Айдзу и учеником знаменитого мастера боевых искусств Шибуйа Тома (школа Оно Ха Итто Рю, основанная на принципах Айки). Он тренировался вплоть до своей смерти.

Умер великий учитель Такеда Сокаку в 1943 г. в возрасте 83 лет. Его сын Такеда Токимунэ возглавил школу Дайто Рю.

ИСТОРИЯ РАЗВИТИЯ ДЖИУ-ДЖИТСУ В РОССИИ И СССР В НАЧАЛЕ XX СТОЛЕТИЯ

В конце XIX и начале XX века Страна восходящего солнца переживала бурное начало капитализма.

Это время ознаменовалось закатом эпохи благородного сословия самураев и началом расцвета буржуазии.

Многие японские самурайские семьи постигла незавидная участь, их духовные ценности рушились на глазах, и они оказывались в удручающем состоянии.

Правительство запретило носить традиционные прически и мечи, означавшие принадлежность к воинской касте.

Вперед вырывалось когда-то презренное четвертое сословие торговцев, изучение кодекса «Бусидо» уступило место занятиям по основам экономики.

Проявление доблести, бесстрашия и мужества померкло перед искусством зарабатывать деньги и обогащаться.

Изучение боевых искусств провозглашалось варварским диким средневековьем.

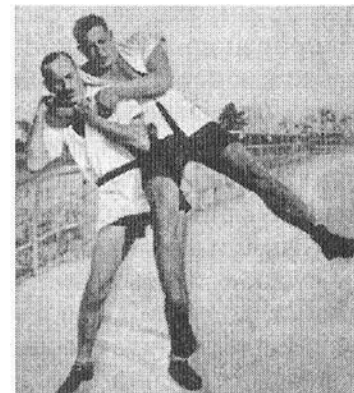
Естественно, что многие семьи, традиционно зарабатывающие себе на жизнь умением владеть мечом или преподаванием различных видов единоборств, не успевали адаптироваться к новым условиям жизни. Одни из них разорялись и заканчивали жизнь традиционным самоубийством, другие переходили в разряд ремесленников, торговцев, костоправов. Третьи, не найдя себе применения в родной стране, — уезжали за рубеж и открывали центры джиу-джитсу.

Неизвестный и таинственный вид восточного единоборства стал быстро внедряться в американский и европейский шоу-бизнес и постепенно завоевывать популярность в среде обывателей.

Предприимчивые менеджеры с целью пропаганды старались через печать раздуть неотразимый стиль японских приемов и неуязвимость борцов, устраивались показательные выступления за денежные вознаграждения.

В скором времени рекламная компания оправдала себя с лихвой. Появились ассоциации любителей джиу-джитсу. Под европейский менталитет были разработаны правила участия в соревнованиях и форма одежды участников: куртка с короткими рукавами, пояс, трусы (обтягивающее трико) и ботинки на мягкой подошве. Поединки договорились проводить на привычных мягких (эластичных) матах. (См., например, «Спортивные правила Все-германского союза по джиу-джитсу 1928 года».)

Японцам было выгодно культивировать за рубежом свой вид еди-



ноборства по многим причинам. С его помощью не только зарабатывали деньги учителя, не нашедшие себе применения в своей стране, через целенаправленную экспансию японской культуры шел захват рынков товаров, велись военная разведка и промышленный шпионаж.

Особый интерес к джиу-джитсу появился в России после поражения ее в войне 1904—1905 гг. В 1905 году «Товариществом И. Д. Сытина» была выпущена книга под названием, которое говорило само за себя, — «Физическое воспитание у японцев. Система упражнений, диеты и образа жизни вообще, которая сделала этот народ самым здоровым, крепким и жизнерадостным на свете».

Следом за этой книгой для нужд полиции было опубликовано пособие капитана полиции Демерта под названием «33 боевых приема нападения, обороны и обезоруживания по японской системе джиу-джитсу».

В 1910 году в российской печати появились книги Ирвина Гангока «Джиу джитсу. Японская наука о здоровом человеке. Метод укрепления тела и атлетические приемы японцев» и профессора Кара Ашикага «Жиу-житсу. Полный общедоступный учебник физического развития и приемы самозащиты по известной японской системе жиу-житсу».

Мы видим, что существовали разные написания названия этого единоборства. Но, как ни странно, ни одно из них нельзя считать верным.

«Единственно правильное чтение, соответствующее действительному понятию двух приведенных выше иероглифов, надо транскрибировать по-русски: «дзюу-дзюцу», а не «джиу-джицу», потому что «джиу-джицу» ни в какой мере не соответствует произношению японцев, в языке которых нет звука «ж», равно как нет и других шипящих звуков, свойственных русскому языку. Начертание «джиу-джицу» перенесено в русскую литературу из западноевропейских источников (французского, немецкого и английского языков), в которых приведенные иероглифы транскрибируются латинским алфавитом: jiu-jitsu, djiu-djitsu или ju-jitsu.

Русские переводчики европейских языков, не знакомые с японским языком, транскрибировали это слово по-русски как «джиу-джицу», что совершенно не соответствует ни чтению иероглифов, ни действительному названию самой системы. Сло-

во «дзюу-до» имеет первым иероглифом тот же, что и в «дзюу-дзюцу», второй же иероглиф (до) имеет значение «путь», «дорога». В сочетании эти два иероглифа образуют понятие: путь к гибкости, путь к эластичности, путь к мягкости (в смысле гибкости и эластичности). Под словом «путь» или «дорога» подразумевается процесс учебы, который должен привести человека к гибкости и укреплению его психофизических качеств» (В. С. Ощепков. Дзюу-до: Сборник материалов по учебным дисциплинам ГЦИФК 1932/33 уч. г. М.: ОГИЗ «Физкультура и туризм», 1934).

Книги И. Гангока и К. Ашиги не только похожи по содержанию и изложению технических действий, но еще их роднит необычная форма одежды участников, изображенных на иллюстрациях.

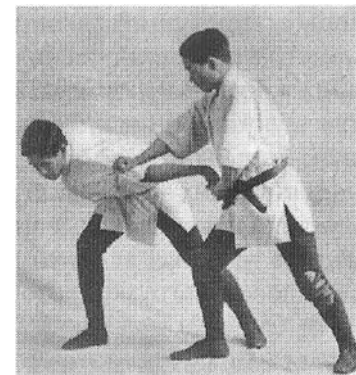
Мы видим не привычное современное спортивное кимоно, а куртку с рукавами до локтей, штаны до колен, которые можно называть трусами (или трико), мягкую обувь (или ее отсутствие).

Не удивляйтесь, такая одежда для борьбы была у японцев. Затем, изрядно ободрав локти и колена о жесткое татами, они приняли за основу одежды для борьбы европейский костюм — брюки и куртку с длинными рукавами.

В 1915 году была напечатана книга И. В. Лебедева «Самооборона и арест», в основу которой легла все та же пресловутая система джиу-джитсу.

М. Н. Лукашев в журнале «БИП» №2 за 1996 год пишет: «Грянувшие всего через два года великие революционные потрясения смели царскую полицию и погребли в полной безывестности скромные, но полезные начинания «профессора» атлетики. И уже при советской власти В. А. Спиридонову придется заново и значительно более результативно пройти по тому же пути, который пытался проторить его предшественник».

Но это не совсем так. В книгах Лебедева и Спиридонова было много общего: написаны они были для использования сотрудниками правоохранительных органов и предназначались для



борьбы с нарушителями общественного спокойствия, даже демонстраторы технических действий изображены на иллюстрациях в военной форме, и в основу положено то же самое джиу-джитсу, усиленное приемами французской и вольной американской борьбы.

В системах Лебедева и Спиридонова было примерно одинаковое количество технических действий. Но дело даже не столько в количестве, сколько в качестве исполнения приемов и той смысловой нагрузке, которую они несут.

В. Спиридонов был умным и добросовестным работником, и хотя не имел достаточной квалификации в спортивной борьбе, но пытался методом проб и ошибок создать на основе джиу-джитсу свое направление самозащиты, которое получило аббревиатуру «Сам» и в которое вошло примерно два десятка приемов. Надежность этих технических действий В. Спиридонов проверял не только во время ведения тренировочных занятий в спортивном зале, но и благодаря опросу своих учеников, которые сообщали учителю об эффективности их применения в ходе оперативно-тактических мероприятий.

В отличие от Спиридонова, И. В. Лебедев был борцом-профессионалом и арбитром, общался с лучшими борцами своего времени. На иллюстрациях в своей книге он лично демонстрирует, как правильно нужно исполнять технические действия.

Таким образом, говорить о «большей результативности» деятельности В. А. Спиридонова по отношению к Лебедеву нет оснований.

Но, как бы то ни было, предложенные ими руководства по самозащите были в России в числе первых для «спецслужб», они так или иначе работали, давали свой результат.

Не меньший интерес представляет руководство под названием «Самозащите без оружия (джиу-джитсу) и ее применение в целях обороны рабоче-крестьянской милицией УССР», вышедшее в 1928 году. Одним из авторов, написавших предисловие к этой книге, был А. И. Буценко, который возглавлял Высший совет физической культуры Украины.

Большие партийные «боссы» на Украине понимали, что для поддержания правопорядка в республике сотрудники органов безопасности должны владеть приемами боевой системы самозащиты. Но где ее взять, если все новации в этой области находились на стадии зарождения? Пришлось обратиться к старому про-

веренному джиу-джитсу и перевести одну из лучших того времени книг немецкого автора Эриха Рана «Невидимое оружие».

Ответственные работники печати понимали, что ставить на обложку имя представителя буржуазной страны, который дает советы по самозащите нашей доблестной советской милиции, — аполитично. Поэтому имя его просто «упустили», а А. И. Буценко без претензий на авторство доходчиво изложил читателям, для чего система джиу-джитсу предназначена и как ее использовать в целях классовой борьбы.

Пиратски опубликованная книга Э. Рана не только интересна изложенными в ней боевыми и спортивными техническими действиями и методами физического совершенствования, но и иллюстрациями, на которых изображена одежда представителя джиу-джитсу начала 20-х годов XX столетия. Она идентична экипировке учеников Спиридонова, которые занимались по той же системе джиу-джитсу.



ГЛАВА I

МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ СПОРТИВНОЙ БОРЬБЕ

Обучение спортивной борьбе представляет собой многолетний педагогический процесс, базирующийся на взаимоотношениях тренера и подопечных. Он носит воспитательный характер, тесно связанный с формированием личности на фоне повышения спортивного мастерства. В ходе этого взаимодействия происходит не только овладение борцовскими знаниями, умениями и навыками, но и становление умственного и нравственного совершенствования занимающихся. У них формируется определенное мировоззрение, поведение и характер, вырабатывается воля и вкус. Несомненно, что в процессе воспитания борца ведущая роль принадлежит тренеру. Он должен добиваться от занимающихся сознательной дисциплины в соблюдении спортивного режима, гигиены, приучать их к здоровому образу жизни, развивать в них чувство товарищества, взаимовыручки, формировать гражданские и патриотические чувства. Спортивные педагоги должны учитывать особенности своей деятельности и строить многолетний процесс обучения с учетом общих закономерностей, с применением специальных приемов, соответствующих особенностям изучаемого материала, задачам и целям обучения.

ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОБУЧЕНИЯ

Основной целью тренера по спортивной борьбе является подготовка спортсменов высокого уровня, воспитание патриота и защитника Отечества.

Для достижения этой цели ставятся определенные задачи и намечаются пути их реализации. К задачам обучения можно отнести: укрепление здоровья, волевых и физических качеств, ов-

ладение технико-тактическим мастерством борьбы, знакомство с теорией и методикой физического воспитания, приобретение инструкторских и судейских навыков.

С целью реализации поставленных задач определяются сроки их выполнения, разрабатывается содержание занятий, набирается определенный контингент, определяются методы и формы обучения.

МЕТОДЫ ОБУЧЕНИЯ

Под методами обучения в борьбе понимают пути, позволяющие преподавателю добиваться усвоения знаний, умений и навыков. Различные задачи обучения решаются различными методами.

Знания передаются путем словесного изложения и показа (демонстрации, посещения соревнований и тренировок, в экскурсиях и т. п.).

Умения вырабатываются путем разучивания. Навыки формируются и совершенствуются на тренировках.

Качество усвоения знаний, умений и навыков проверяется на зачетах, экзаменах, соревнованиях и т. д.

Словесное изложение материала осуществляется в лекциях, рассказах, беседах.

Разучивание. Используется с целью выработки умения выполнять определенные технические действия.

Основная задача, решаемая этим методом, — научить борцов выполнять приемы, защиты, контрприемы, различные тактические действия, специальные и общеразвивающие упражнения.

Разучивание строится следующим образом: преподаватель показывает и объясняет действия, которые должны быть выполнены борцами.

Занимающиеся выполняют изучаемые действия, а преподаватель следит за правильностью их выполнения и при необходимости исправляет ошибки.

В зависимости от сложности и трудности изучаемых действий, подготовленности занимающихся преподаватель применяет различные методы разучивания. Наиболее распространены два метода разучивания — целостный и по частям. В свою очередь, эти

два основных метода имеют много разновидностей, а иногда используются в комплексе.

Метод целостного разучивания применяется для изучения простых приемов и упражнений, а метод разучивания по частям — для изучения сложных (под простыми упражнениями и приемами понимаются действия, в которых занимающимся нужно освоить один несложный по координации элемент; под сложными — действия, в которых борец должен освоить несколько незнакомых или сложных по координации элементов).

Проверка знаний, умений и навыков. Применяется с целью выявить недостатки педагогического процесса и ошибки занимающихся. Проверка может быть текущей и периодической.

При текущей проверке знания проверяются в беседе или с помощью наблюдения. Тренер наблюдает за попытками занимающихся выполнить упражнения во время разучивания и в схватках.

Периодическая проверка имеет целью систематизировать знания, умения и навыки, упорядочить и закрепить их. Периодическая проверка проводится на экзаменах, зачетах по технической подготовленности, при сдаче нормативов по физической подготовке и соревнований. На экзаменах и зачетах проверяются знания занимающихся. При проверке технической подготовленности оценивается умение выполнять технические действия. В соревнованиях проверяется степень совершенства навыка борьбы.

В процессе разучивания приемов и упражнений своевременное исправление ошибок способствует правильному освоению техники.

Чтобы исправить ошибку, нужно определить ее причины. Причину ошибки можно установить, наблюдая за действиями борца и выслушивая его рассказ о выполнении действия. Можно также использовать объективные методы контроля, например видеосъемку.

В практике при выполнении приемов и упражнений встречаются следующие основные причины возникновения ошибок: неправильное представление о действии, недостаточное физическое развитие или физическая подготовка занимающихся, сложившиеся условия, затрудняющие выполнение приема.

Если у борца возникло неправильное представление о действии, преподаватель исправляет его ошибку повторным показом

и объяснением. При этом он делает акцент на те движения (фазы, части приема), о которых сложилось неправильное представление. Чтобы уточнить представление о действии, пользуются такими методическими приемами: а) выполняют элемент приема, в котором имеется ошибка, отдельно; б) выполняют прием целостно, но при этом обращают внимание на изменение в неудавшемся движении (акцентирование внимания); в) видоизменяют структуру приема, что вынуждает борца выполнять правильное движение. Иногда тренер предлагает борцу выполнить прием заведомо неправильно, но такая «ошибка» исправляет первоначально неправильное выполнение приема; г) указывает ориентиры в направлении усилий и отдельных движений; д) прием выполняет преподаватель на борце, у которого обнаружена ошибка. Показывая ошибку, тренер помогает уяснить, почему прием не получился. Почувствовав на себе, как следует воздействовать на партнера, занимающийся в дальнейшем обычно действует правильно; е) тренер предлагает выполнить прием на себе. При проведении приема показывает занимающемуся его ошибку и направляет движения, помогает установить правильную структуру приема.

Если занимающиеся недостаточно физически развиты, изучение приема переносят на более позднее время, а борцам предлагают общеразвивающие и специальные упражнения, которые помогают им быстро ликвидировать отставание и изучить прием (преподаватель может предложить занимающимся выполнять имитацию приема без партнера, или у стены, или со снарядами).

Если же ошибки возникают в результате увеличения сложности выполнения приема или упражнения, принимают меры для упрощения условий.

Упростить условия можно: а) подбором партнеров — более легких, более слабых и «удобных» для выполнения приема; б) указанием партнеру, как помочь товарищу выполнить прием. Часто во время разучивания приемы не удаются потому, что партнер своими действиями делает их выполнение невозможным (сопротивлением или, наоборот, расслаблением). В этом случае ошибку допускает не борец, проводящий прием, а его партнер; в) выполнением приема на чучеле или мешке; г) выполнением приема на мягком ковре (если партнер боится падать из-за жесткого приземления).

При разучивании приемов преподаватель обращает основное внимание на выявление и исправление ошибок.

Сначала он как бы рассредоточивает внимание на всю группу с тем, чтобы установить, кто допускает ошибки и сколько в группе борцов, которые делают одну и ту же ошибку. Это надо определить сразу же после первых попыток выполнения упражнения. Если у большинства имеется общая ошибка, то следует прекратить разучивание и показать всем, как устранить ошибку. Если ошибаются отдельные борцы, то преподаватель, не прерывая выполнения приема группой, исправляет у них ошибки; только для этого он сначала определяет, у кого имеются наиболее грубые ошибки, и устраняет их с борцом в индивидуальном порядке. Затем переходит к исправлению мелких неточностей.

Основное внимание следует обращать на немедленное устранение грубых ошибок, которые могут привести к травмам. В этом случае надо остановить разучивание и поправить тех борцов, которые допускают искажения структуры действий (нельзя действовать так: исправить все ошибки сначала у одного занимающегося, а затем у другого. Нужно исправлять ошибки у всех в равной степени). Не следует пытаться сразу ликвидировать все недостатки. При этом внимание борца рассеивается. Ошибки необходимо исправлять постепенно.

В процессе тренировки текущий контроль за состоянием организма борца осуществляется тренером, самим борцом, врачом с использованием научно-контрольной аппаратуры.

Последовательность совершенствования излюбленных технических действий для их успешного применения в условиях спортивных соревнований. Те технические действия, которые у спортсменов при их выполнении в условиях тренировки или соревнований получают наиболее эффективно, и будут называться излюбленными или коронными. Для их совершенствования можно предложить следующую последовательность подготовки.

Вначале прием выполняют поочередно на двигающихся, но не сопротивляющихся партнерах (с различных дистанций и из различных исходных положений) разного телосложения и веса. При этом прием повторяют до тех пор, пока он не будет выполняться безошибочно. Затем усложняют условия для его проведения, например, выполняют прием с партнером, оказывающим

неполное сопротивление (партнер дает атакующему осуществить захват и только затем начинает выполнять прием, атакующий оказывает условное сопротивление).

В этот момент (особенно когда не удастся сделать прием с условным, защитным вариантом) необходимо упростить выполнение приема за счет применения способа тактической подготовки данного приема. Затем изменяют уровень захвата, после этого используют обусловленную защиту со стороны партнера (партнер дает осуществить захват, затем атакующий выполняет прием, а партнер применяет защиту).

Только после этого прием проводят в обусловленных схватках.

В этом случае партнер может применять изученные защиты и контрприемы, после чего выполнять прием в более сложных условиях (тренировочной, контрольной и соревновательной схватках). В процессе совершенствования приема в схватках необходимо шлифовать структуру приема, несколько видоизменяя отдельные детали, а также применяя для этого необходимую систему специальных упражнений (на быстроту, силу, координацию). Можно изменять эмоциональный фон схваток. Так вырабатываются правильные действия атакующего при включении различных сбивающих факторов, затрудняющих атаку.

ПРИНЦИПЫ ОБУЧЕНИЯ

К основным принципам, в соответствии с которыми строится процесс обучения спортивной борьбе, относятся сознательность занимающегося, активность, наглядность, систематичность, доступность и прочность.

Сознательность. Преподаватель должен давать занимающимся такие знания, которые служат руководством к действию и позволяют им на данном этапе обучения правильно решать стоящие перед ними задачи.

Чтобы обеспечить сознательную деятельность занимающихся, тренер дает им необходимые знания и добивается их усвоения.

По действиям тренер определяет, что борец не понял и что ему нужно объяснить, чтобы он осознал, как правильно выполнить действие.

Активность. Обучение надо строить так, чтобы борец мог применять полученные знания на практике.

Активность занимающегося преподаватель развивает путем заданий и систематической проверкой их выполнения. Задания выполняются борцами самостоятельно во время занятий и вне их.

Сначала даются простые задания, не требующие больших усилий и длительной работы, затем более сложные, на выполнение которых уходит больше времени и терпения. Давать сложные задания можно только после того, как борец привыкает успешно выполнять более простые задания.

Наглядность. Изучение материала должно строиться так, чтобы у борцов складывалось правильное и наиболее полное представление о нем. Это возможно в том случае, если преподаватель образцово его показывает.

Показывать приемы и упражнения надо четко, без лишних движений. Небрежность, неточность может вызвать у занимающихся неправильное представление о приеме. В результате при его выполнении у них могут появиться ошибки.

Если преподаватель не может сам образцово показать прием, то он прибегает к помощи спортсмена, владеющего этим приемом, или использует кино, фотографии и рисунки. Эти же средства применяются, когда надо показать ошибки или те элементы приема, которые нельзя вычленить.

Если обучение ведется наглядно, то в результате у занимающихся складывается правильное представление о технике и, следовательно, они могут добиваться правильного выполнения изучаемых упражнений и приемов.

Систематичность. Обучение надо проводить по определенной системе, соблюдая последовательность в изложении материала. Преподаватель определяет систему последовательности действий и содержание работы занимающихся. Для этого следует при обучении учитывать подготовленность занимающихся и другие условия.

Весь материал тренер-педагог должен расположить в соответствии с требованиями дидактических правил: от простого — к сложному, от легкого — к трудному, от известного — к неизвестному.

При обучении следует предусматривать регулярность занятий и добиваться хорошей их посещаемости. Постоянный состав групп, стабильное расписание занятий, рациональное чередование занятий, распределение нагрузки в уроке и ряде занятий, сочетание постепенного повышения нагрузки, ее снижения и отдыха — все это создает систему работы, обеспечивающую укрепление здоровья борца и эффективное повышение спортивных результатов.

Доступность. Надо так построить обучение, чтобы занимающиеся усваивали материал и решали поставленные перед ними задачи. Это возможно только в том случае, если занимающиеся подготовлены к решению этих задач, а изучаемый материал доступен.

Чтобы материал был доступным для занимающихся, необходима всесторонняя подготовка, которая является основой для достижения высоких спортивных результатов.

Для предварительной подготовки к изучению приемов применяются подводящие упражнения.

Прочность. Обучать борьбе надо так, чтобы у занимающихся формировались и прочно закреплялись навыки борьбы. Для этого следует систематически повторять и применять знания и навыки на практике, т. е. в условиях схватки. Необходимо прочно закреплять навык выполнения не только отдельных приемов, но и всей схватки в целом (темп, маневрирование, тактика и др.).

ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЬ ИЗУЧЕНИЯ ТЕХНИЧЕСКИХ ДЕЙСТВИЙ БОРЬБЫ В ПОЛОЖЕНИИ СТОЯ

В этой главе предложено нетрадиционное начальное обучение технике борьбы стоя. Оно изложено на основе применения систематики борьбы вольного стиля, изложенной А. А. Харлампиевым на 1-й Всесоюзной конференции по борьбе вольного стиля в 1938 г., системы поэтапного формирования двигательного навыка и теории поэтапного формирования умственных действий, разработанных профессором Л. П. Матвеевым и П. Я. Гальпериным.

Нетрадиционным это обучение можно назвать потому, что освоение техники бросков по изложенной ниже системе будет начинаться не из положения стоя, а из положения стоя на коленях.

При разучивании первой серии приемов, когда оба партнера стоят на коленях, не приходится затрагивать много усилий для проведения технических действий и не возникает чувства страха перед падением на ковер, что особенно важно на начальных этапах обучения. Во второй серии приемов в положении, когда атакующий стоит на коленях, центр тяжести атакуемого находится высоко, и его легко опрокинуть на спину, выполняя приемы на нижние конечности. В третьей серии приемов в положении, когда атакующий находится в стойке, ему легко проводить воздействие на верхние конечности и верхнюю часть туловища защищающегося, стоящего на коленях.

В четвертой серии приемов в положении, когда защищающийся стоит на одном колене, партнеру легко атаковать как верхние, так и нижние конечности.

В пятой серии приемов при отработывании комбинационных действий, когда защищающийся стоит на коленях, происходит усиление координационной базы обучающихся и развитие технико-тактического мышления.

К шестой серии изучения технических действий можно отнести следующие варианты бросков — бросок с переходом на колени с захватом обеими руками руки или рукава противника, броски с захватом ног. В первой группе бросков атакующий использует инерцию движения своего тела, умноженную на захваты. В результате этого биомеханического взаимодействия возникает благоприятное вращение туловища атакуемого, обеспечивающее наилучший опрокидывающий момент, что было подтверждено исследованиями И. И. Алиханова (1986).

Что касается второй группы бросков этой серии приемов, то авторы учебника «Спортивная борьба» К. М. Талковский и А. З. Катулин (1968) отмечают, что в результате захвата ног возникает самое неустойчивое положение тела.

Этот этап предложенного начального обучения должен занять у обучающихся примерно шесть месяцев.

В первую серию изучаемых технических действий должны войти 3—4 группы бросков, выполняемых с разными захватами, например броски с захватом отворота на шее и рукава. Если судить по результатам исследований А. П. Кунцева (1978), то в этих приемах благоприятный опрокидывающий момент возникает в результате приложения мышечной силы к наивысшей по расположению точке захвата.

Броски с захватом разноименного рукава и пояса сзади также выделяются на первый план. В них облегченное управление партнером происходит благодаря применению физического воздействия в непосредственной близости от центра тяжести атакуемого (см. труды профессора М. Ф. Иваницкого).

Броски с захватом одноименного отворота и рукава, относящиеся к этой серии приемов, также имеют преимущество над другими техническими действиями, так как при их исполнении в точке приложения усилия возникает центробежное ускорение, обеспечивающее при повороте туловища атакуемого благоприятный опрокидывающий момент.

Заключительную группу бросков могут составить броски с захватом разноименного отворота и рукава. При изучении этих приемов легко манипулировать действиями партнера. Этот захват позволяет без лишних усилий поворачивать, наклонять или отталкивать атакуемого.

Такое вышеизложенное начальное обучение базовой технике борьбы в положении стоя рассчитано примерно на девять месяцев учебного года. Оно позволит усилить положительный перенос двигательного навыка с одного технического действия на другое и быстро закреплять изучаемый материал. В дальнейшем совершенствование базовой техники бросков можно вести произвольно, подбирая захваты, опираясь на концентрическую систему обучения, разработанную профессором Е. М. Чумаковым. Согласно его концепции, из всего многообразия технических действий выбирают 10—12 групп приемов, имеющих свой ключевой элемент исполнения, которые изучаются в простейшем варианте в первом цикле обучения, длящемся примерно месяц. На втором и последующих кругах цикла приемы выполняются по усложненной методике с внесением нового элемента исполнения: захвата, входа в прием, исполнения ключевой или заключительной фазы броска.

Для закрепления и совершенствования технических действий по концентрической системе обучения через два-три изучаемых круга приемов нужно изучать круг приемов защит против них и круг приемов, составленных из комбинаций изучаемых технических действий. Такое освоение и совершенствование базовой техники должно занять четыре года обучения.

При дальнейшем повышении спортивного мастерства обучающиеся, помимо освоения новых базовых технических действий

борьбы стоя, должны больше времени уделять индивидуальной технике исполнения коронных приемов. Они должны научиться выполнять из одного захвата броски, как минимум, в трех направлениях, знать основы тактики и использовать ее для повышения своего технического уровня.

ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЬ ОСВОЕНИЯ ТЕХНИКИ БОРЬБЫ В ПОЛОЖЕНИИ ЛЕЖА

Техника борьбы в положении лежа включает в себя следующие группы приемов: переворачивания, удержания, болевые воздействия на руки, болевые воздействия на ноги и удушающие воздействия. И изучать ее лучше всего по круговой системе, начиная с первого технического действия.

Первым среди вышеизложенных технических действий названо переворачивание. Их пять видов — сверху, сбоку, со стороны головы, со стороны ног, снизу. Все эти варианты исполнения должны последовательно изучаться и совершенствоваться в каждом следующем цикле, состоящем из 10 занятий.

Переворачивание партнера по самому простому логическому развитию должно сопутствовать переходу на удержание. Их также пять видов: сверху, сбоку, со стороны головы, со стороны ног, поперек. Изучать их можно в любой последовательности.

После проведения приема удержания по простоте перехода на следующее техническое действие следуют болевые приемы на руки, по воздействию на различные суставы они делятся на четыре разновидности: перегибание суставов, скручивание суставов, ущемление и растягивание мышц и сухожилий.

Четвертыми в цикле обучения техники борьбы лежа следуют болевые приемы на ноги. Они также имеют четыре варианта исполнения: перегибание, скручивание, ущемление и растяжение, которые также должны сменять друг друга по круговой системе.

На конец цикла приходятся удушающие приемы. Их можно условно разделить на выполняемые руками, ногами и комбинированные. Меняя в каждом цикле способ исполнения, можно добиться хорошей вариантности их проведения.

Для лучшего закрепления предложенной выше системы обучения желательно на одном занятии изучать прием нападения,

на другом — защиты против него. Такое изучение технических действий, закрепленных в учебно-тренировочных поединках, будет способствовать развитию ловкости, силы, координации и технико-тактического мастерства у обучающихся.

При изучении приемов борьбы лежа необходимо учитывать и направления атаки:

- если два противника стоят на коленях друг против друга, то атаковать можно спереди, сзади, сбоку;
- если один из противников стоит на локтях и коленях, а другой на коленях или в стойке, то атаковать можно со стороны головы, ног, сбоку, сверху;
- если один из противников лежит на спине, а другой стоит на локтях и коленях, то атаковать можно обоим: нижнему — снизу, сбоку, снизу со стороны ног, снизу со стороны головы, а верхнему — сверху, сбоку, со стороны головы, со стороны ног;
- если один из противников лежит лицом вниз, а другой находится сверху, то атаковать можно со стороны головы, ног, сбоку и сверху. Меняя направление атаки, техническое действие и способ воздействия на суставы, можно не только составлять разнообразные уроки, но и находить новые приемы.

При изучении атакующих действий в положении лежа на конечности противника нужно учитывать их положение по отношению к атакующему. Сначала нужно изучать атаки на ближнюю конечность, затем на дальнюю, на одноименную, затем на разноименную. По степени сложности вначале нужно изучать атакующие действия руками, затем ногами.

ГЛАВА II

ПРИНЦИПЫ ПРОГРАММИРОВАНИЯ И ОРГАНИЗАЦИИ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА

При программировании тренировочного процесса учитываются: содержание, объем и организация тренировочной нагрузки. На них базируются целевые задачи подготовки спортсменов, которые включают в себя задаваемую величину прироста спортивного результата, соответствующие изменения в технико-тактической, психологической, соревновательной, специальной физической подготовленности спортсменов.

ФОРМЫ ПОСТРОЕНИЯ ТРЕНИРОВКИ ПО ОРГАНИЗАЦИОННОМУ ПРИЗНАКУ

До недавнего времени наиболее эффективной формой построения тренировочного процесса считалась комплексная форма, предусматривающая одновременное и параллельное решение целого ряда тренировочных задач и использования нагрузок различной преимущественной направленности. Предполагалось, что развитие одних двигательных способностей благоприятствует развитию других, благодаря чему достигается гармоничное и разностороннее физическое развитие спортсменов. Из этих предположений получили аргументацию методические принципы единства общей физической подготовки (ОФП) и специальной физической подготовки (СВП), единство навыков и качеств, определяющих методику тренировки вне зависимости от квалификации спортсменов. Считалось, что при длительной однонаправленной работе в организме формируется приспособительный процесс с доминантой лишь физических

механизмов и не создается условий для специфической адаптации к соревновательной деятельности. В случае же параллельного использования нагрузок различной направленности одновременно совершенствуются различные физические функции и в таком соотношении, которое характерно для избранной спортивной деятельности (Л. П. Матвеев, 1970).

Все эти аргументы в принципе бесспорны и имеют значение как общая руководящая идея, определяющая методические основы физического воспитания и спортивной тренировки. Однако на современном уровне развития передовой спортивной практики все вышеизложенные руководящие идеи в буквальном их понимании можно отнести к начинающим или спортсменам средней квалификации (Ю. В. Вехошанский, 1985), так как спортсмены экстра-класса обладают очень высоким уровнем специальной физической подготовленности. Существенно повышать этот уровень, что является необходимым условием прогресса спортивного мастерства, можно только за счет силовых и относительно продолжительных тренирующих воздействий соответствующей направленности. Комплексная же подготовка предусматривает распределение объема специальных нагрузок.

Для спортсменов высокого класса характерна ярко выраженная специфичность структуры физической подготовленности.

Спортсменам высокой квалификации присуща тонкая и совершенная регуляция условий при выполнении соревновательного упражнения. Объемные комплексные нагрузки, предусматривающие одновременное совершенствование спортивной техники и специальной физической подготовленности, неизбежно приведут к общему функциональному утомлению организма.

Указанные недостатки комплексной подготовки не столь заметны у спортсменов средней квалификации и значительно усиливаются на уровне высшего спортивного мастерства и интенсивности нагрузки.

Меры по снижению функционального утомления как раз следует искать в рациональном использовании нагрузок какой-то одной тренирующей направленности, как на отдельном занятии, так и на этапе одной продолжительности. Экспериментально доказано, что использование однонаправленных нагрузок, например в отдельном тренировочном занятии, обеспечивает возможность для углубленного и, следовательно, более эффективного

решения той или иной задачи, поскольку приспособительные процессы протекают более интенсивно, нежели в процессе занятия, на котором решается несколько тренировочных задач.

При условии широкого разнообразия применяемых средств и рационального режима работы и отдыха доказана целесообразность проведения отдельных тренировочных занятий, полностью посвященных совершенствованию спортивной техники или одной какой-то двигательной способности.

Использование однонаправленной нагрузки целесообразно не только на отдельных тренировочных занятиях, но и в микроциклах в том случае, если они включают в себя комплекс разнообразных тренировочных задач одной преимущественной направленности, но применяемых в рамках различных методов.

Тот же самый эффект можно отметить и на более длительных этапах подготовки от 4 до 12 недель, но опять же при условии разнообразия применяемых средств и постепенного повышения их тренирующего воздействия.

На основе вышесказанного Ю. В. Верхошанским были разработаны и опробованы в практике подготовки спортсменов высокой квалификации особые формы сосредоточенного объема специальной тренировочной нагрузки.

Новизна этого метода заключается в создании массивного тренировочного воздействия на организм спортсмена с помощью большого объема однонаправленных нагрузок сроком до восьми недель. Все вышесказанное приведет к временной стабилизации недовосстанавливаемого состояния. Тем самым обеспечиваются глубокие функциональные изменения, выступающие в качестве предпосылок к последующей суперкомпенсации энергетического потенциала, происходит переход организма на более высокий уровень специальной подготовленности. Конечно, важно, чтобы при использовании этой методики объем нагрузки, сконцентрированный на нужной работе для данного периода времени, не превышал 23—25% от общего объема в месяц.

Метод концентрации нагрузок целесообразно применять не только для повышения эффективности специальной физической подготовленности спортсменов или для нагрузки любой преимущественной направленности, но и для распределения их в годичном цикле любого вида спорта.

Хотя методы концентрирования силовой нагрузки включаются в общую схему подготовки спортсменов, но в тоже время они

являются самостоятельной частью, или блоком, который решает задачи создания функциональной базы для последующего совершенствования технического мастерства. Поэтому состав средств и организация в силовом блоке, а также логическая связь с другими нагрузками должны определяться с учетом специфики подготовки в данном виде спорта.

Далее силовой блок должен занимать конкретное место в годичном цикле с целью введения в тренировочный процесс последовательности и организации нагрузок другой преимущественной направленности. Реализуя принципиальную стратегическую идею организации в годичном цикле специфических для вида спорта нагрузок, тренер может, исходя из различных условий, выбирать Нужный силовой блок или заменять его другим.

Однако, наряду с очевидными преимуществами, метод концентрированной силовой нагрузки имеет и недостатки. Он приводит к временному, но устойчивому снижению скоростно-силовых показателей, что негативно отражается на специальной работоспособности спортсмена и осложняет решение задач совершенствования технического мастерства и скорости движения, что подтверждено в работах следующих авторов: М. С. Хластов, 1976; А. Н. Воробьев, 1978; В. И. Филимонов и др. Поэтому для преодоления указанных недостатков был разработан метод разведения во времени тех объемных нагрузок, которые явно не имеют следствием тренировочные эффекты повышения спортивного мастерства. Ю. В. Верхошанский отмечает, что метод «разведения» не следует понимать как резкое разграничение силовой и технической работы; речь идет о преимущественном внимании к той или другой из них на различных этапах подготовки.

На этапе концентрированной силовой нагрузки внимание должно уделяться преимущественно обучению, то есть овладению более совершенными вариантами техники движения, ориентированными на конкретный уровень скоростно-силовой подготовленности. Работа должна проводиться при четком чередовании напряжения и расслабления рабочих групп мышц, иметь целью совершенствование общей координационной структуры спортивного упражнения; при этом она не должна переходить оптимальной границы между интенсивностью усилий и частотой движений.

Следует учитывать, что наряду с повышением уровня силовой выносливости способность к однократному проявлению взрыв-

ных усилий (ВУ) может обнаружить тенденцию к снижению второй волны нагрузок. Поэтому в тех случаях, где эта способность имеет существенное значение, необходимо предусмотреть соответствующие интенсивные поддерживающие нагрузки небольшого объема.

Современные исследования показывают целесообразность использования спортсменами высокой квалификации так называемой сопряженно-последовательной системы организации тренировочной нагрузки. В этой системе сопряженность предполагает целесообразную преемственность в очередности использования таких нагрузок, при которых создаются благоприятные условия для повышения тренирующего воздействия последующих, а последовательность обозначает не резкое разграничение нагрузок во времени, а плавный переход от преимущественного использования одних нагрузок к преимущественному использованию других (Ю. В. Верхошанский, 1977).

Для скоростно-силовых и сложных видов спорта порядок исследования нагрузок различной преимущественной направленности может быть следующим: 1) общеразвивающая работа, подготавливающая к объемным специализированным нагрузкам; 2) блок концентрированной нагрузки; 3) углубленное совершенствование технического мастерства на фоне реализации ДОТЭ силовых нагрузок; 4) дальнейшее совершенствование технического мастерства в условиях соревновательных нагрузок.

Каждый вид нагрузки характеризует силу ее воздействия на состояние спортсмена. Чем он выше, тем выше вероятность повышения специфической работоспособности спортсмена.

Преимущество этой системы заключается не только в обеспечении высокого устойчивого кумулятивного эффекта нагрузок различной преимущественной направленности, но и в достижении высокой степени рациональности ее применения. В этом случае весь объем выполняемой нагрузки целенаправленно способствует повышению моторного потенциала и совершенствованию технического мастерства спортсмена.

Сопряженно-последовательную систему следует применять как в годичном цикле подготовки спортсменов (для организации тренировочных нагрузок различной преимущественной направленности), так и на отдельных этапах для организации нагрузки одной преимущественной направленности, различающихся по

силе и специфичности тренирующего воздействия использованных средств и методов.

В случае сниженного функционального состояния спортсмена эту задачу необходимо решать на усилиях невысокой интенсивности и главным образом за счет выполнения специальных подводящих или имитационных упражнений, а также отдельных элементов технических действий в облегченных условиях, при этом постепенно наращивая интенсивность усилий при переходе к целостному выполнению упражнений.

На этапе реализации долговременного отставленного тренирующего эффекта (ДОТЭ) силовых нагрузок начинается совершенствование техники, то есть приспособление ее к возрастающему уровню скоростно-силовой подготовленности спортсмена. Именно здесь используется методический прием моделирования соревновательной деятельности в условиях тренировки, предусматривающей достижение стабильности и надежности техники соревновательного упражнения, выполняемого при высокой интенсивности.

Поскольку совершенствование техники приурочено к этапу реализации ДОТЭ, который занимает относительно продолжительный этап снижения общего объема тренировочной нагрузки, не рекомендуется устраивать реабилитационные нагрузки в пределах так называемых разгрузочных микроциклов, так как для развертывания и протекания физиологических процессов, лежащих в основе адаптационных перестроек, необходимо время, выходящее за пределы одной-двух недель, обычно отводимых для снижения нагрузки.

ГЛАВА III

МОДЕЛЬ С ТРЕХЦИКЛОВОЙ ПЕРИОДИЗАЦИЕЙ ДЛЯ СПОРТИВНЫХ ЕДИНОБОРСТВ

Модель предназначена главным образом для отдельных видов спорта и спортивных единоборств. Она включает три больших этапа с подготовительным и соревновательным микроэтапами. Первый этап ориентирован преимущественно на специальную физическую подготовку, второй — на совершенствование технического мастерства, третий — на подготовку к основным соревнованиям. В зависимости от календаря соревнований и особенностей задач подготовки в годичном цикле длительность третьего этапа может быть увеличена за счет сокращения продолжительности второго этапа. В отдельных случаях в данной группе видов спорта может быть использована двухцикловая модель построения тренировки.

ПРИНЦИПИАЛЬНАЯ МОДЕЛЬ СИСТЕМЫ ПОСТРОЕНИЯ ТРЕНИРОВКИ ДЛЯ ТРЕХЦИКЛОВОЙ ПЕРИОДИЗАЦИИ ПОДГОТОВКИ

Модель динамики состояния спортсмена предусматривает достижение максимальных значений аэробной производительности на втором этапе подготовки, а затем некоторое их снижение. Абсолютная сила мышц повышается равномерно, а силовая выносливость — более ускоренно к концу третьего этапа. Взрывная сила достигает высших значений в начале второго и в конце третьего этапов.

Тренировочная нагрузка включает в себя три силовых блока. Первый из них имеет задачу развить абсолютную и взрывную силу мышц, второй — силовую выносливость, третий — преимущест-

венно взрывную силу и создать условия для использования ДОТЭ силовой нагрузки на этапе основных соревнований.

Первый и третий блоки силовой работы выполняются в сочетании со специальной работой в смешанной (аэробно-анаэробной) зоне энергообеспечения, второй — с работой в анаэробной (преимущественно алактатной анаэробной и анаэробной гликолитической) зоне энергообеспечения. Основной объем скоростной и технико-тактической подготовки выполняется на фоне реализации ДОТЭ блоков силовой работы.

СТРУКТУРА СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СПОРТСМЕНА

Закономерности функциональной специализации организма спортсменов в ходе многолетних тренировок связаны с конкретными приспособительными перестройками на уровне вегетативных систем, нервно-мышечного аппарата и совершенствованием центральных механизмов регуляции их деятельности. Поэтому представления о направлениях функциональной специализации и особенностей взаимодействия между органами и системами, ответственными за неуклонное повышение специальной физической работоспособности спортсмена, имеют чрезвычайно важное значение для планирования тренировочного процесса. В связи с этим рассмотрим вопрос о так называемых физических качествах человека и их физиологической природе.

Сложившиеся в свое время в практике характеристики двигательных способностей человека — сила, быстрота, выносливость, ловкость и т. п. — были удобны для классификации и упорядочения всего многообразия тренировочных средств и планирования тренировочного процесса. Существовало мнение, что каждую можно развить в отдельности, а затем реализовать на практике. Но с течением времени этот вопрос стал трактоваться с несколько других позиций. Появилось мнение, что не существует каких-то специальных механизмов, ответственных только за скорость, силу или выносливость спортсмена. Любая спортивная деятельность обеспечивается одними и теми же функциональными системами организма. Но в результате систематической тренировки эти системы специализируются в той преимущественной направленности двигательного режима, которая при-

суща спортивной деятельности. Отсюда и повышение специальной работоспособности спортсмена, связанное не с развитием «качеств», а с функциональной специализацией организма в том направлении, которое необходимо для повышения силы, выносливости, скорости.

Начнем с быстроты, которая в чистом виде проявляется в простейших односуставных движениях и выражается в таких независимых формах, как время двигательной реакции, время одиночного движения, способность к быстрому началу движения и к максимальной частоте (М. А. Годин, 1966).

Однако быстрота подобных простейших моторных актов не имеет ничего общего со скоростью выполнения спортивных движений, в основе которых лежат неизмеримо более сложные нейрофизиологические механизмы регуляции и метаболические процессы, обеспечивающие их реализацию. Скорость в спортивных движениях обеспечивается, главным образом, силой и выносливостью, хотя это исключение и не ставит под сомнение наличие у человека быстроты как функционального состояния его организма (Ю. В. Верхошанский, 1973).

Быстрота движений человека в значительной мере связана с соотношением в составе мышц быстрых и медленных волокон, обладающих различными сократительными и метаболическими свойствами. Было установлено, что человек, мышцы которого обладают большим количеством быстрых волокон, при прочих равных условиях отличается более высокими показателями быстроты движений и мощности развития усилий. Имеются сведения, что в качестве фактора, определяющего и лимитирующего индивидуальный уровень быстроты, выступает свойство силы нервной системы. (В. М. Русалев, 1972; Н. А. Султанов, 1974).

Быстрота, как характеристика моторных возможностей человека, имеет свой уровень, который в значительной мере предопределен генетически, что нужно учитывать при подготовке спортсменов высокого класса. Реализация быстроты в полной мере может быть осуществлена, если она будет подкреплена достаточным энергетическим обеспечением. Речь идет о силовом потенциале мышц и эффективности метаболических процессов, определяющих их способность к длительной работе. В тех же исключительных случаях, когда быстрота движений не требует силы или выносливости, необходимо ее беречь и не губить огромными нагрузками. Резюмируя вышеизложенное, можно отметить, что быс-

трота и скорость — различные характеристики моторной функции человека. Быстрота — это генеральное свойство ЦНС, выявляющееся в полной мере во время двигательной реакции и реализации простейших ненагруженных действий. Индивидуальные характеристики быстроты во всех формах проявления обусловлены генетическим фактором, и поэтому возможности ее реализации ограничены. Скорость же движений — это функция быстроты, выносливости, а также умения спортсмена координировать свои действия. В отличие от быстроты возможности совершенствования скорости движений более существенные.

Переходя к рассмотрению вопросов о функциональных механизмах в организме спортсменов, отвечающих за развитие силы, надо отметить, что это также неоднозначное понятие, проявляющееся в различных свойствах нервно-мышечного аппарата.

Функциональная специализация организма применительно к условиям спортивной деятельности, требующей преимущественного проявления силы и выносливости, начинается с использования периферического нервно-мышечного аппарата. Он выражается в рабочей гипертрофии мышц, совершенствовании регуляции их активности и усилении метаболических процессов. В результате повышается энергетический потенциал мышц, увеличивается их абсолютная сила, механическая мощность взрывного усилия и способность к длительному выполнению рабочего усилия.

При выполнении обычных упражнений с преодолением физического сопротивления рабочая гипертрофия мышц проявляется в увеличении физиологического утолщения волокон, увеличении в них числа функциональных капилляров. При максимальных или взрывных усилиях будет наблюдаться увеличение объема миофибрилл, из которых состоит собственный сократительный аппарат мышечных волокон, а также увеличение двигательных единиц. При этом объем мышц может увеличиваться незначительно, поскольку повышается плотность укладки миофибрил в мышечных волокнах. При работе на выносливость утолщение мышечных волокон происходит за счет увеличения объема саркоплазмы, что приводит к повышению резервов метаболических мышц (содержание гликогена, креатинфосфата, миоглобина др.) и улучшению окислительных свойств мышц.

Тренировка на развитие силы или выносливости может приводить к избирательной гипертрофии быстрых или медленных

волокон. Однако несмотря на то, что при этом повышается окислительная способность мышц, сократительные свойства волокон обоих типов и их процентное соотношение не изменяются.

При выполнении различных физических упражнений максимальная сила увеличивается главным образом за счет вовлечения в напряжение больших двигательных единиц, а при работе на выносливость — малых единиц. Причем в последнем случае возможно чередование их активности, что позволяет дольше сохранять работоспособность. Взрывная сила мышц проявляется в скорости нарастания рабочего напряжения, в значительной мере определяется характером импульсации мотонейронов активизированных мышц и, главным образом, ее начальной частотой и степенью синхронизации, что приводит к более быстрой мобилизации двигательных единиц.

Ю. В. Верхошанскому экспериментальным путем удалось доказать, что величина взрывного усилия мышц трехкомпонентна и определяется абсолютной силой мышц, способностью к быстрому преодолению внешнего сопротивления в начале рабочего напряжения мышц (стартовой силой), способностью к наращиванию рабочего усилия в условиях начавшегося движения — ускоряющей силой.

Специализация нервно-мышечного аппарата направлена преимущественно на развитие абсолютной, стартовой и ускоряющей силы мышц и обусловлена, главным образом, величиной внешнего сопротивления, которое приходится преодолевать спортсмену.

Функциональная специализация организма в ходе многолетней тренировки связана с совершенствованием метаболических процессов, обеспечивающих энергией мышечную работу за счет поддержания баланса АТФ. Так, в видах спорта, характеризующихся проявлением взрывных усилий или относительно кратковременной работой высокой интенсивности, энергетическое обеспечение функционирования мышц совершенствуется в плане повышения мощности метаболических процессов, т. е. скорости освобождения энергии и восстановления баланса АТФ преимущественно анаэробным путем (фосфокреатиновая реакция).

При более длительной работе с субмаксимальной мощностью используется и совершенствуется более емкий метаболический процесс, в основе которого лежит анаэробное окисление углеводов (гликолиз). Этот способ ресинтеза АТФ менее мощен, чем

фосфокреатиновая реакция, но в связи с более высоким запасом окисляющихся веществ (углеводов) он отличается более высокой емкостью. И, наконец, при длительной работе умеренной интенсивности используется преимущественно наиболее емкий способ аэробного ресинтеза АТФ, в котором кроме углеводов могут быть использованы и липиды.

Правильное представление о механизмах энергообеспечения мышечной деятельности играет важную роль в решении методических вопросов тренировки. Поэтому недопустимо изолированное рассмотрение функциональной специализации организма на уровнях вегетативной и моторной систем, и в частности сведения физиологических механизмов выносливости к функции дыхания и максимального потребления кислорода (МПК). Во-первых, спортсмены с одинаковым уровнем МПК показывают разные результаты, и, наоборот, один и тот же результат демонстрируют спортсмены с различным уровнем аэробной производительности (М. Я. Наботников, 1972; Б. С. Серафимович, 1974).

Во-вторых, у высококвалифицированных спортсменов уровень МПК стабилизируется, но результаты растут (В. А. Орлов, Т. Л. Шарова, 1977).

В-третьих, наблюдается достоверное снижение уровня МПК в соревновательном периоде (С. А. Локтев, 1978; Е. П. Борисов, 1979).

Таким образом, приведенные данные свидетельствуют, что уровень МПК не является сам по себе гарантией высокого спортивного результата. Помимо аэробной мощности, определенную роль играют и другие факторы. Практическое совершенствование метаболических процессов в спортивной деятельности, требующей выносливости, связано с расширением возможности использования аэробных источников энергообеспечения за счет повышения порога анаэробного обмена (ПАНО), т. е. того уровня потребления кислорода, при котором начинают активизироваться анаэробные процессы. Их эффективность составляет приблизительно 50% от аэробных процессов, поэтому спортсменам выгодно выполнять длительную напряженную работу без накопления молочной кислоты и включения анаэробной энергопродукции.

Но поскольку ПАНО зависит от величины МПК, то считалось целесообразным стремиться к его повышению, однако в последнее время появились данные, свидетельствующие о том, что повышение выносливости связано не столько с потреблени-

ем кислорода в крови и улучшением его доставки к рабочим мышцам, сколько с повышением способности самих мышц к более высокому проценту утилизации кислорода. Следовательно, не величина МПК, а внутрипричинные факторы, обусловленные адаптацией мышечного аппарата к длительной напряженной работе, определяют уровень выносливости спортсменов. Повышается внутримышечный энергетический потенциал, мощность окислительных процессов и сократительных (силовых) свойств мышц, снижается скорость гликолиза. Вместе с тем интенсифицируется удаление конечных продуктов метаболических процессов, в том числе и скорость окисления лактата в работающих мышцах. Причем именно скелетные мышцы, а не печень и миокард, как всегда считалось, являются основным местом удаления лактата в процессе работы и после ее завершения.

Таким образом, развитие выносливости связано не только с совершенствованием дыхательного аппарата, но и с функциональной специализацией мышц — повышением их силовых и окислительных способностей. Отсюда основным направлением в развитии выносливости должно быть не привыкание к высокому уровню лактата в крови, а стремление к совершенствованию способности мышц к его окислению и стремление к снижению доли гликолиза в процессе энергетического обеспечения работы.

Наряду с повышением силовых и окислительных свойств мышц, перераспределение кровотока и улучшение локальных сосудистых реакций является важным условием развития так называемой локальной мышечной выносливости. Если спортивные упражнения выполняются определенными группами мышц, то и метаболические процессы в них наиболее интенсивны, и именно в них накапливаются продукты анаэробного обмена, ведущие к утомлению. Поэтому адаптация мышц к такой работе носит ярко выраженный избирательный характер. Локальная мышечная выносливость выражается в способности спортсмена к длительному проявлению силового контакта движения. Тренировать ее можно интенсификацией работы мышечного аппарата в рамках режима конкретной спортивной деятельности с использованием специфических силовых упражнений. Экспериментально подтверждено, что силовые тренировки в большей степени, чем тренировки на выносливость, приводят к повышению содержания в крови гемоглобина и миоглобина.

Из всего вышесказанного можно сформулировать определение выносливости как комплексной двигательной способности, зависимой как от вегетативных функций, обеспечивающих необходимый кислородный режим организма, так и от функционального состояния нервно-мышечного аппарата. Следовательно, развитие выносливости должно вестись комплексно, на основе взаимосотвествующего совершенствования вегетативной системы, моторных органов и сбалансированной регуляции их функций. Необходимо подчеркнуть, что это единство в комплексе и взаимодополняющая роль различных систем организма выступают в качестве важного условия повышения работоспособности во всех без исключения видах спорта.

Обобщая все вышесказанное о процессе функциональной специализации организма спортсмена в ходе многолетней тренировки, можно представить его наиболее общие особенности в форме трехъярусной пирамиды, первый ярус которой составит формирование универсального механизма координации, регуляции и энергообеспечения моторной функции, предназначенной для реализации движений, требующих проявления быстроты, силы и выносливости. Изменение привычных жизненных условий, вносимое спортивной деятельностью, формирует моторную функцию, которая специализируется в направлении развития способностей взрывных усилий и специфической выносливости. Эти качества займут второй ярус пирамиды. На вершине пирамиды находятся этапы углубленной функциональной специализации организма, которые, наряду с дальнейшим совершенствованием его жизнеобеспечивающих механизмов, характеризуются формированием специальной физической подготовленности спортсмена.

ГЛАВА IV

ТАКТИКА БОРЬБЫ

ОБЩИЕ ОСНОВЫ ТАКТИКИ

Тактика спортивной борьбы — это умение использовать технические, физические и волевые возможности с учетом особенностей противника и конкретно сложившейся ситуации в спортивных поединках и на соревнованиях.

Тактика спортивной борьбы находится в постоянном непрерывном развитии и определяется правилами соревнований. Тактическое мастерство борца тесно связано с технической, физической и волевой подготовкой. Развитие техники ведет к обновлению и изменению тактики, появлению новых тактических действий, создает предпосылки для ее совершенствования. Тактические возможности борца во многом определяются его физическими способностями. Высокий уровень развития быстроты, силы, ловкости, выносливости — все это позволяет борцу каждый раз избирать наиболее выгодные пути для достижения победы.

На тактические возможности борца наряду с технической и физической подготовкой влияет и психологическая подготовка, полнота и оригинальность тактических замыслов. Хладнокровие, выдержка, настойчивость, самообладание и другие волевые качества делают борца способным найти себя в острые моменты схватки, избрать выгодные тактические маневры и добиться их осуществления.

ТАКТИКА ПРОВЕДЕНИЯ ТЕХНИЧЕСКИХ ДЕЙСТВИЙ

Тактика проведения технических действий заключается в умелом использовании благоприятных условий, возникающих в ходе схватки, и в умении создавать эти условия, пользуясь различными способами тактической подготовки.

Чем лучше спортсмен может использовать такие условия, тем больше возможностей он имеет для осуществления своих излюбленных технических действий во время борьбы с любым противником. При этом он достигает большего эффекта при меньшей затрате сил и энергии.

БЛАГОПРИЯТНЫЕ УСЛОВИЯ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕХНИЧЕСКИХ ДЕЙСТВИЙ

Факторы, характеризующие благоприятные условия. Во время схватки постоянно меняются положения (позы) борцов, расположение их по отношению друг к другу, степень и направление усилий. Изменяется также физическое и психическое состояние борющихся. Эти факторы в основном характеризуют конкретно сложившуюся ситуацию (поскольку они затрудняют или способствуют проведению тех или иных приемов, контрприемов) в каждый из моментов схватки. В процессе состязания все они обычно выступают в различных сочетаниях между собой.

Положения тела, принимаемые борцами в ходе схватки, в большей или в меньшей степени затрудняют проведение одних и способствуют выполнению других технических действий.

Если прием выполняется в направлении усилий противника, то условия для его проведения будут благоприятными. Так, если противник направляет свои усилия вперед (передвигается вперед), а положение его тела удобно для осуществления соответствующего захвата, то это способствует проведению бросков через спину прогибом, мельницей, различных переводов в партер (с действием и без действия ногами), бросков и переводов вертушкой. При условии, когда усилия противника будут направлены назад (в сторону своей спины) или он начнет передвигаться назад, выгодно провести различные сбивания с действием и без действия ногами.

Удобная ситуация для победы может сложиться и в результате проявления силы инерции, возникающей при выполнении тех или иных действий противника.

При создании выгодных условий в борьбе большое значение имеет определенное расположение тяжести тела атакуемого борца. Так, многие технические действия, выполняемые ногами,

проводятся успешнее, если на атакуемую ногу противник уже перенес или переносит вес тела.

Усилия, прилагаемые противником в схватке, а также расположение тяжести его тела создают благоприятные условия для выполнения заключительной части приема.

Утомление противника имеет большое значение для достижения победы, он теряет остроту внимания, силу, быстроту и ловкость. В результате он не может энергично и в полную силу защищаться или контратаковать. Такое состояние противника способствует выполнению атакующих и контратакующих действий.

Слабая психическая подготовка. Благоприятный фон для проведения технических действий возникает в схватке с противником, недостаточно психически подготовленным к участию в соревнованиях. Если противник переоценивает возможности соперника, психически подавлен, проявляет трусость и нерешительность, излишне переживает за результат встречи, то он, как правило, ведет схватку скованно, теряет активность, допускает ошибки и не может в полной мере проявить свои физические качества, техническую и тактическую подготовленность.

Благоприятные условия, возникающие в схватке при защите. Почти любая защита, принимаемая противником от какого-либо приема (контрприема) или захвата, одновременно в какой-то степени способствует проведению других приемов (захватов). Когда противник, благополучно отразивший атаку, испытывает чувство удовлетворения, он на какое-то мгновение ослабляет бдительность. Кроме того, после напряжения при выполнении защиты он несколько расслабляется. Если вслед за неудавшейся попыткой тотчас же повторить атаку, то она окажется неожиданной и может увенчаться успехом; для осуществления многих защит борцу приходится значительно изменять положение своего тела (частей тела). Отразив атаку, противник обычно вновь возвращается в исходное положение. В этот момент он не только ослабляет бдительность, но и раскрывает себя для нападения.

Возникающие в ходе схватки благоприятные ситуации в результате защиты противника в ответ на атакующие действия борца могут быть им специально созданы путем использования способов подготовки: угроза, выведение из равновесия и сковывание.

Сочетание приемов, контрприемов и их элементов из различных положений борьбы (в стойке и партере; в партере снизу и

сверху; проводимых в благоприятных условиях непрерывно один за другим) называется связкой.

Благоприятные условия, возникающие при атакующих (контратакующих) действиях противника. Противник во время проведения атакующего (контратакующего) действия обычно сосредоточивается на его выполнении и в первый момент занимает неустойчивое положение, раскрывает себя. Это является удобным моментом для проведения встречной атаки. Благоприятные условия, возникающие во время атаки противника, используются более полноценно в том случае, если прием выполняется по ходу направления усилий противника.

В схватке неоднократно могут возникать такие ситуации, когда атакуемый возвращается в исходное положение после неудачной попытки выполнить прием. В этот момент он так же, как в предыдущем случае, занимает неустойчивое положение, раскрывается. Здесь благоприятные условия характеризуются еще и тем, что значительное физическое напряжение и психическая мобилизация, которые испытывает противник при атаке, сменяются состоянием некоторого расслабления. У него могут возникнуть различные психические переживания, связанные с неудавшейся попыткой атаковать. Все это создает удобную обстановку для осуществления атаки.

Удобные условия для проведения приемов и контрприемов создаются также при переходе противника от одного атакующего действия к другому.

Чтобы создать в схватке благоприятные условия для осуществления встречных и ответных контратак, борец может широко использовать способ тактической подготовки — вызов во всех его разновидностях.

Благоприятные условия, возникающие в результате ошибок противника. В процессе схватки противник может допустить различные ошибки технического и тактического характера, в результате которых создается либо общий благоприятный тактический фон, либо конкретная благоприятная ситуация для выполнения определенного приема.

Надо уметь использовать ошибки противника и своевременно реагировать на них соответствующим действием, чтобы успешно атаковать.

Заставить противника ошибаться или расслабляться в нужные для борца моменты можно с помощью применения способов

тактической подготовки: повторная атака, обратный вызов, двойной обман.

Способы тактической подготовки благоприятных условий для проведения технических действий — целенаправленные действия борца, в результате осуществления которых он добивается ответной реакции противника (движения или позы и др.), способствующей проведению заранее намеченных технических действий.

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

Использование ответной реакции противника на конкретные действия в большинстве случаев входит в основу способов тактической подготовки благоприятных условий для проведения приемов, контрприемов и защит.

Все способы тактической подготовки проведения технических действий могут выступать не только самостоятельно, но и в сочетаниях, когда одни и те же благоприятные условия для проведения приема подготавливаются не одним, а несколькими способами, дополняющими друг друга. К основным средствам для их осуществления относятся ложные движения, действия, позы.

Способы, посредством которых создаются условия, благоприятные для проведения технических действий, в результате ответной реакции противника подразделяются следующим образом:

1) способы, благодаря которым борец добивается необходимой ему защитной реакции противника: угроза, сковывание, выведение из равновесия;

2) способ, обеспечивающий выгодную для борца активную реакцию со стороны противника, — вызов;

3) способы, в результате выполнения которых противник либо не реагирует на определенные действия борца, либо реагирует ослабленной защитой либо расслаблением. К ним относятся повторная атака, обратный вызов, двойной обман.

Угроза — способ тактической подготовки, благодаря которому борец создает видимость активных действий (приемов, контрприемов и захватов) и тем самым вынуждает противника прибегать к защите, способствующей проведению задуманных им (борцом) приемов, контрприемов.

Для осуществления этого способа используются ложные приемы, захваты и различные действия.

Для того чтобы ввести противника в заблуждение, опытные борцы неоднократно угрожают противнику каким-либо действием, заставляя его защищаться от этого приема (захвата) в полную силу, и лишь после этого переходят к проведению задуманного действия.

Сковывание — способ тактической подготовки, при осуществлении которого противник лишается свободы действий и вынужден прибегнуть к защите, способствующей проведению приемов и их элементов.

Для подготовки благоприятных условий сковыванием используются захваты, ограничивающие действие противника, сковывающие его движения. Сосредоточив внимание на освобождении от такого захвата и не контролируя другие свои действия, противник, как правило, раскрывает себя, и атакующий получает возможность провести атаку.

Выведение из равновесия — способ тактической подготовки, в результате осуществления которого борец добивается от противника защитной реакции, направленной на сохранение устойчивости, способствующей проведению определенных приемов.

Для осуществления этого способа применяются ложные рывки, толчки, упоры, отведения.

Выведение из равновесия как тактический способ подготовки благоприятных условий эффективно потому, что дает борцу возможность использовать защитные усилия противника, направленные на восстановление равновесия или ранее занимаемого положения тела.

Вызов — способ тактической подготовки, заключающийся в том, что борец создает условия противнику для атаки и вызывает его на активные действия, способствующие выполнению намеченных им контрприемов, приемов и захватов. Вызов играет большую роль в случае, когда противник уклоняется от активных действий и уходит в глухую защиту.

Для его осуществления применяются ложные позы, ложные приемы, передвижения и демонстрация усталости. Борец умышленно принимает положение, удобное для действий противника. Он открывается и, как только последует ответная реакция, тут же реализует свой замысел, опережая действия соперника.

Если борец встречается с незнакомым противником, то в этом случае применяют вызов с отступлением. Борец умышленно делает вид, что боится противника, отступает и передвигается на-

зад. Если противник рассматривает такое поведение как боязнь и желание уйти от активных действий, он наступает, передвигается вперед и делает попытки осуществить захват. Уловив удобный момент, атакуемый переходит к контратаке.

В последние минуты схватки вызвать противника на активные действия удастся с помощью демонстрации усталости. Различными ложными действиями (выражением лица, взглядом, учащенным дыханием, замедленными движениями, отступлением к краю ковра и медленным возвращением после схватки на середину) достаточно сильный борец создает ложное представление о своем состоянии. Это дезориентирует противника, побуждает его к активным действиям и высокому темпу борьбы. Введенный в заблуждение противник начинает атаку и теряет бдительность. В это время борцу следует выбрать наиболее удобный момент для выполнения своего излюбленного приема. Вызов является одним из ведущих средств в схватке с противником, придерживающимся оборонительной тактики.

Повторная атака. Этот способ тактической подготовки заключается в том, что борец проводит дважды (или большее число раз) один и тот же прием. Первая и все другие попытки выполнить прием, кроме последней, — ложные. Атакующий проводит их небольшими усилиями и не столь резко, стремясь дезориентировать противника. Атакуемый, отразив такую атаку без большого напряжения сил, противопоставляет повторной попытке атакующего такие же усилия. Но в повторной атаке борец действует быстрее и прилагает значительно большие усилия, в результате защита противника оказывается подавленной. Главную роль в успехе такой атаки играет неожиданность действий.

Двойной обман — способ тактической подготовки, заключающийся в том, что борец выдает противнику намеченный к проведению действительный прием за ложный и тем самым снижает его готовность к защите.

Чаще всего двойной обман достигается, когда борец умышленно демонстрирует переход от одного приема к другому. Такой способ тактической подготовки применяется после того, как захват уже осуществлен.

Противник, убежденный в том, что попытка атакующего провести прием является ложной, либо совсем не реагирует на него, либо реагирует не в полную силу — в этот момент создаются

благоприятные условия для завершения атаки. При подготовке благоприятных условий к проведению двойного обмана нужно замаскировать свой замысел: позой и взглядом показать намерение перейти к другому действию. В противном случае трудно ждать от атакуемого желаемой реакции. Этот способ тактической подготовки проходит более успешно, если ему предшествует проведение приема угрозой, где в качестве ложного действия использовался прием, который теперь борец намерен выполнить.

Обратный вызов заключается в том, что борец на какой-то момент умышленно прекращает активно воздействовать на противника и в результате получает такую же реакцию с его стороны (противник расслабляется). Используя эту ситуацию, борец неожиданно атакует.

Этим способом можно подготовить удобную ситуацию для проведения какого-либо определенного приема.

Так, находясь на близкой дистанции от противника, следует выполнить захват, заметно ослабив свои усилия. Такое расслабление воспринимается противником как отсутствие намерений атаковать. Обычно это приводит к ослаблению его внимания и усилий. В этот момент следует атаковать.

Действуя в течение некоторого времени в замедленном темпе, совершая относительно вялые попытки атаковать, борец вводит противника в заблуждение о своих намерениях и возможностях. Дезориентировав таким образом противника, усыпив его бдительность, борец неожиданно переходит к максимально резкому выполнению задуманного приема. В условиях такой смены обстановки в схватке противник часто оказывается неспособным отразить молниеносную атаку.

Подготовка благоприятных условий путем силового воздействия на противника. Удобные условия для выполнения приемов могут быть созданы не только с помощью способов тактической подготовки, основанных на реакции противника, но и путем прямого силового воздействия.

В этом случае прежде, чем приступить к непосредственному проведению приема (или части приема), борец выполняет соответствующие действия, в результате которых он ставит соперника в удобное положение для подготовки атаки, рассчитанное на реакцию противника.

В этих случаях благоприятные условия возникают в результате удобного положения тела.

В целом этот путь создания благоприятных условий для проведения технических действий менее эффективен, чем подготовка, связанная с реакцией противника.

В связи с этим создание благоприятных условий путем прямого силового воздействия на противника наиболее приемлемо в том случае, если он не реагирует на другие способы тактической подготовки. Таким образом, благоприятные условия для проведения разных частей приема могут быть подготовлены различными тактическими способами, рассчитанными на реакцию противника и на свое силовое воздействие.

СООТВЕТСТВИЕ ТЕХНИЧЕСКИХ ДЕЙСТВИЙ УСЛОВИЯМ, В КОТОРЫХ ОНИ ПРОВОДЯТСЯ

Знание благоприятных условий, возникающих в ходе схватки, и умение создавать их, пользуясь различными способами, лишь одна из частей тактики проведения технических действий. Другую ее часть составляет умелое использование этих условий, т. е. своевременное выполнение таких технических действий и в таких вариантах, которые наиболее полно отвечали бы создавшимся условиям (особенностям конкретного противника и складывающейся каждый раз ситуации в ходе схватки).

Если борцу удастся правильно и своевременно использовать сложившуюся ситуацию, он добивается лучшего результата с минимальной затратой сил и энергии.

Обычно в схватках благоприятная динамическая ситуация протекает настолько стремительно, что выбрать техническое действие, наиболее соответствующее этой ситуации, можно только действуя автоматически.

В ходе схватки, когда условия для проведения приема подготавливаются самим борцом, он стремится к тому, чтобы они как можно полнее отвечали бы заранее намеченному действию.

Если же благоприятные условия возникли случайно, борец должен выбрать такой вариант приема и так его выполнять, чтобы полностью использовать все возможности конкретно сложившейся обстановки для успешного проведения атаки.

Каким бы образом вначале ни сложилась благоприятная ситуация для атаки (возникла случайно или была специально подготовлена), в дальнейшем в ходе выполнения приема она может

измениться и помешать продолжению атаки. Обычно это возникает в результате защитной реакции, стремления противника контратаковать в ответ на начавшуюся атаку или в результате позиции, занимаемой борцами у края ковра. Далеко не всегда удастся ее улучшить. Более того, иногда технически нецелесообразно менять ситуацию, складывающуюся непосредственно по ходу выполнения приема. В этих случаях для того, чтобы устранить препятствия, преодолеть затруднения, возникающие на пути успешного завершения атаки, вносят соответствующие изменения в структуру приема. При этом необходимо помнить, что все эти изменения касаются только отдельных деталей приема (быстроты, направления и амплитуды движения).

Чтобы избрать вариант приема, наиболее полно соответствующий сложившейся динамической ситуации, своевременно приступить к его выполнению и внести целесообразные изменения в его техническую структуру в процессе проведения, борец должен обладать ловкостью, быстротой и решительностью, достаточным опытом, умением мгновенно воспринимать и правильно оценивать складывающуюся в схватке обстановку. Навыки выполнения технических действий должны быть прочными и пластичными, с тем чтобы борец мог применять приемы в различных динамических ситуациях, автоматически реагируя на складывающуюся обстановку (подробно об этом см. в главе «Тренировка»).

ТАКТИКА БОРЬБЫ НА КРАЮ ТАТАМИ

Если противник не обладает искусством ведения борьбы стоя спиной к краю татами, следует поставить его в это положение. Находясь спиной к краю татами, противник чувствует себя скованным, ему труднее маневрировать.

В этот момент борец получает возможность использовать его усилия, направленные на то, чтобы занять удобное положение и не оказаться за татами. Это положение удобно для проведения бросков через грудь, через спину, переводов в партер вертушкой, нырком под руку, рывком за руку (с действием и без действия ног), бросков через плечи, через ногу вперед, через голову упором стопы в живот и других приемов.

Борец, находящийся спиной к татами, не лишен всякой возможности атаковать. При атаке из этого положения надо уметь

изменять структуру проводимого приема так, чтобы противник оказался на татами, а не за его пределами. Борец, умеющий это делать, может выполнять прием из исходных положений, которые противник считает неопасными, ибо он уверен, что атака не будет успешной. Таким образом, появляется фактор неожиданности действия, способствующий успеху атакующего.

Урок № 1

1. Провести разминку и акробатику.
2. Повторить приемы борьбы стоя, разученные на предыдущих уроках.
3. Разучить бросок скручиванием туловища по диагонали с захватом разноименного отворота и разноименного локтя снизу.



Рис. 1



Рис. 2



Рис. 3

Оба партнера становятся друг против друга. Атакующий захватывает правой рукой левый отворот партнера, а левой — его правый рукав снизу чуть выше локтя. Затем атакующий скручивает туловище защищающегося по диагонали вправо-вниз, делает шаг вперед левой ногой и опрокидывает его на спину (рис. 1—3).

4. Повторить приемы борьбы лежа, разученные на предыдущих занятиях.

5. Разучить переворот скручиванием туловища с захватом разноименного локтя снизу и разноименного рукава.

Оба партнера садятся на колени друг против друга. Атакующий захватывает левой рукой снизу правый локоть партнера, а правой его разноименный отворот, скручивает его туловище по диагонали влево-вниз и опрокидывает на спину (рис. 4—5).



Рис. 4



Рис. 5

6. Выполнить работу над совершенствованием индивидуальной техники.

7. Провести учебные тренировочные поединки.

Урок № 2

1. Провести разминку и акробатику.
2. Повторить приемы борьбы стоя, разученные на предыдущих уроках.
3. Разучить бросок через ногу вперед с захватом одноименных рукавов.

Оба партнера становятся друг против друга. Атакующий захватывает правой рукой одноименный рукав партнера снизу чуть

выше локтя, а левой нижнюю часть его левого рукава. Затем поворачивается на 180° влево, ставит свою левую стопу впереди одноименной стопы защищающегося, а правую стопу ставит на носок сзади его правой пятки и проводит бросок через ногу вперед (рис. 6—8).



Рис. 6



Рис. 7



Рис. 8

4. Повторить приемы борьбы лежа, разученные на 1-м уроке.

5. Разучить болевой прием перегибанием локтя через тазобедренный сустав в качестве контрприема от скручивания туловища по диагонали.

Оба партнера садятся на колени друг против друга. Атакующий захватывает правой рукой снизу левый локоть партнера, а правой его разноименный отворот и скручивает его туловище

по диагонали влево. Защищающийся перекачивается на спину, заводит свою правую голень поперек живота партнера, а левое бедро забрасывает на его шею. Затем толчком ног от себя переворачивает атакующего на спину и перегибает его правую руку через свой тазобедренный сустав (рис. 9).

6. Выполнить работу над совершенствованием индивидуальной техники.

7. Провести учебные тренировочные поединки.



Рис. 9

Урок № 3

1. Провести разминку и акробатику.

2. Повторить приемы борьбы стоя, разученные на предыдущих уроках.

3. Разучить бросок через плечи с захватом разноименного рукава и одноименного бедра изнутри.

Оба партнера становятся друг против друга в фронтальные стойки. Атакующий захватывает правой рукой нижний край разноименного рукава партнера, а левой его правый отворот. Затем атакующий делает шаг вперед правой ногой, одновременно поднимает правой рукой разноименную руку защищающегося вверх-влево от себя, поворачивается под ней на 270° влево, захватывает правой рукой одноименное бедро партнера изнутри, взваливает его себе на плечи и опрокидывает на спину (рис. 10—13).

4. Повторить приемы борьбы лежа, разученные на предыдущих уроках.

5. Разучить удержание со стороны головы противоположными захватами одноименных плеч.

Атакующий ложится на живот со стороны головы партнера, обхватывает левой рукой со стороны туловища его левое плечо, затем накрывает правым плечом лицо защищающегося, заводит свое правое предплечье под его правую руку и переходит на удержание (рис. 14).

6. Выполнить работу над совершенствованием индивидуальной техники.

7. Провести учебные тренировочные поединки.



Рис. 10



Рис. 11

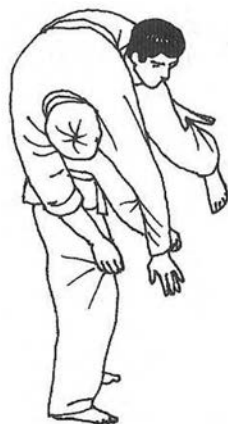


Рис. 12



Рис. 13

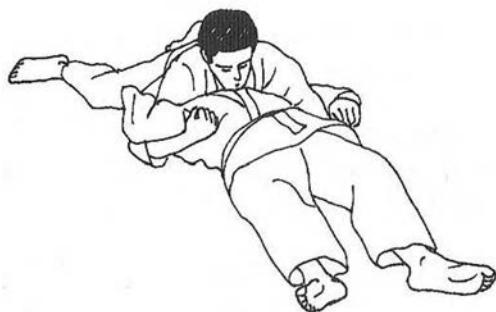


Рис. 14

Урок № 4

1. Провести разминку и акробатику.
2. Повторить приемы борьбы стоя, разученные на предыдущих уроках.
3. Разучить бросок с захватом пояса спереди и одноименного бедра с поворотом на 180°.

Оба партнера становятся друг против друга. Атакующий захватывает правой рукой пояс на животе партнера, а левой его разноименный рукав, затем поворачивается на 180° вправо, заходит левой ногой за спину защищающегося, захватывает левой рукой его одноименное бедро, поднимает вверх и опрокидывает на спину (рис. 15—17).

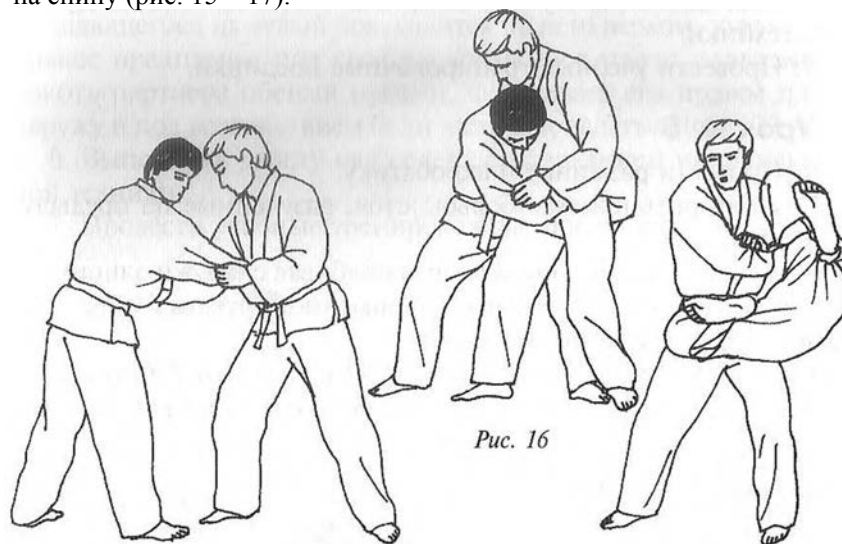


Рис. 15

Рис. 16

Рис. 17

4. Повторить приемы борьбы лежа, разученный на 3-м уроке.
5. Разучить кувырок назад в качестве защиты от удержания со стороны головы с противоположным захватом плеч.

Атакующий ложится на грудь со стороны головы партнера, лежащего на спине, обхватывает руками его плечи, одно со стороны туловища, другое со стороны головы, и пытается перейти на удержание. Защищающийся делает кувырок назад, ложится грудью на спину партнера, освобождается от захвата и уходит из опасного положения (рис. 18, 19).

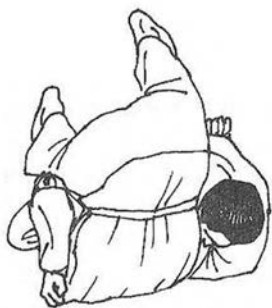


Рис. 18

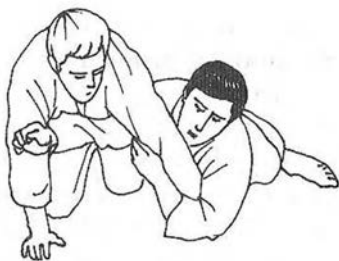


Рис. 19

6. Выполнить работу над совершенствованием индивидуальной техники.

7. Провести учебные тренировочные поединки.

Урок № 5

1. Провести разминку и акробатику.

2. Повторить приемы борьбы стоя, разученные на предыдущих уроках.

3. Разучить бросок ногой вперед подбивая снаружи одноименную ногу партнера с захватом разноименного рукава и обратным захватом разноименного отворота.

Оба партнера становятся друг против друга в фронтальные стойки. Атакующий захватывает левой рукой правый рукав парт-



Рис. 20



Рис. 21

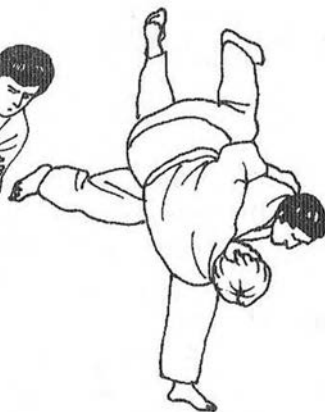


Рис. 22

нера, заводит большой палец правой руки за его одноименный отворот, другими пальцами захватывает его снаружи. Затем атакующий поворачивается на 180° влево, делает мах назад правой ногой, подбивает снаружи одноименную ногу защищающегося и опрокидывает его на спину (рис. 20—22).

4. Повторить приемы борьбы лежа, разученные на предыдущих уроках.

5. Разучить новый болевой прием скручиванием плеча наружу после переворачивания с захватом дальнего плеча изнутри.

Атакующий становится со стороны левого бока партнера, стоящего на четвереньках, и проводит переворачивание с захватом его дальнего плеча изнутри. Затем атакующий переворачивает защищающегося на левый бок, садится на него верхом, заводит его правое предплечье под свое разноименное плечо, захватывает локоть партнера обеими руками, скручивает его правое плечо наружу и под воздействием боли заставляет сдаться (рис. 23—25).

6. Выполнить работу над совершенствованием индивидуальной техники.

7. Провести учебные тренировочные поединки.



Рис. 23



Рис. 24



Рис. 25

Урок № 6

1. Провести разминку и акробатику.
2. Повторить приемы борьбы стоя, разученные на предыдущих занятиях.
3. Разучить бросок через бедро с захватом разноименного локтя и разноименного отворота.

Оба партнера становятся друг против друга в узкие фронтальные стойки. Защищающийся захватывает левой рукой отворот на шее партнера, а правой его разноименный рукав. Атакующий захватывает правой рукой разноименный рукав партнера на уровне локтя, а левой его отворот, переворачивается на 180° вправо и выполняет бросок через бедро (рис. 26—28).



Рис. 26

Рис. 27

Рис. 28

4. Повторить прием борьбы лежа, разученный на 5-м уроке.
5. Разучить защиту от болевого приема скручиванием плеча наружу с захватом предплечья под разноименное плечо.

Атакующий проводит переворот сбоку с захватом дальней руки защищающегося обеими руками, захватывает его правое предплечье под свое левое плечо и пытается перенести свою правую ногу через туловище партнера. Защищающийся отталкивает от себя левой ладонью правую голень атакующего, делает кувырок назад и уходит из опасного положения (рис. 29, 30).

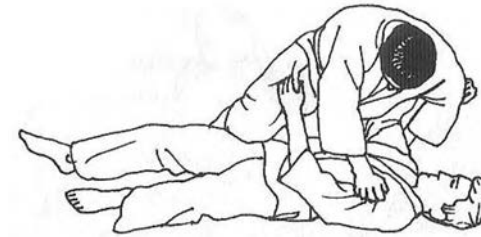


Рис. 29

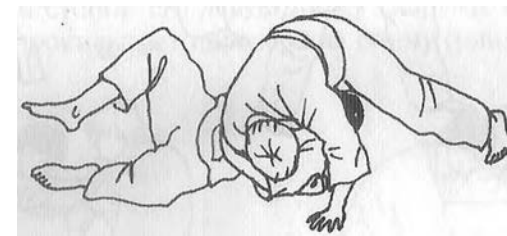


Рис. 30

6. Выполнить работу над совершенствованием индивидуальной техники.

7. Провести учебные тренировочные поединки.

Урок № 7

1. Провести разминку и акробатику.
2. Повторить приемы борьбы стоя, разученные на предыдущих уроках.

3. Разучить бросок через ногу назад с захватом пояса спереди.

Оба партнера становятся друг против друга. Атакующий захватывает левой рукой разноименный рукав партнера, разворачивает правую кисть ладонью вверх и захватывает пояс на животе защищающегося. После этого атакующий делает шаг вперед в сторону левой ногой, ставит правую стопу между ног защищающегося, толкает его грудью в правое плечо и опрокидывает на спину (рис. 31—33).

4. Повторить приемы борьбы лежа, разученные на предыдущих уроках.

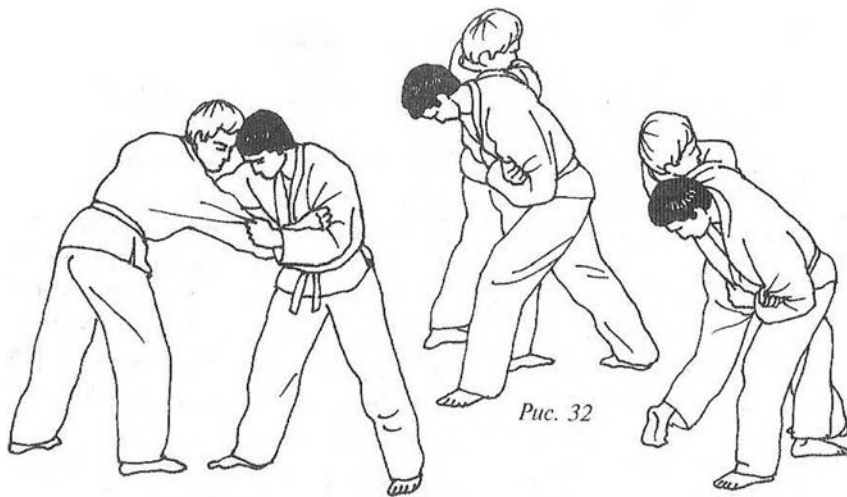


Рис. 31

Рис. 32

Рис. 33

5. Разучить болевой прием скручиванием тазобедренного сустава после переворачивания с захватом дальнего бедра.

Атакующий становится на колени со стороны левого бока партнера, стоящего на четвереньках, захватывает обеими руками его правое бедро, тянет на себя и заваливает на спину. Затем атакующий переворачивает партнера на левый бок, садится на него верхом и скручивает его тазобедренный сустав наружу (рис. 34, 35).

6. Выполнить работу над совершенствованием индивидуальной техники.

7. Провести учебные тренировочные поединки.



Рис. 34



Рис. 35

Урок № 8

1. Провести разминку и акробатику.

2. Повторить приемы борьбы стоя, разученные на предыдущих уроках.

3. Разучить бросок подбивом стопой разноименной пятки снаружи с захватом разноименного отворота и рукава.

Атакующий становится со стороны левого бока партнера, захватывает левой рукой его разноименный отворот, а правой разноименный рукав. Затем атакующий толкает защищающегося от себя и вынуждает его переместить вес тела на правую ногу, подбивает правой стопой его левую пятку снаружи и рывком рук вниз-назад опрокидывает партнера на спину (рис. 36—38).

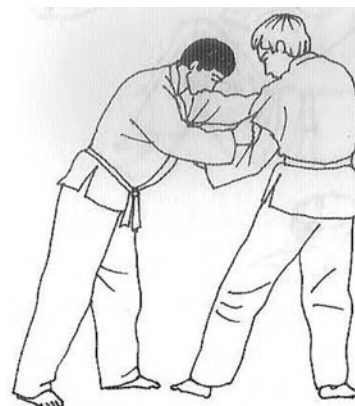


Рис. 36



Рис. 37



Рис. 38

4. Повторить приемы борьбы лежа, разученные на 7-м уроке.

5. Разучить защиту от болевого приема скручиванием тазобедренного сустава наружу с захватом голени под одноименное плечо.

Атакующий захватывает правую голень партнера под одноименное плечо, перешагивает левой ногой через его туловище и скручивает его тазобедренный сустав наружу. Защищающийся заводит свою левую руку под левую голень партнера, а правой захватывает его колено, сбивает его на левый бок, делает кувырок назад и садится на атакующего верхом (рис. 39—41).



Рис. 39

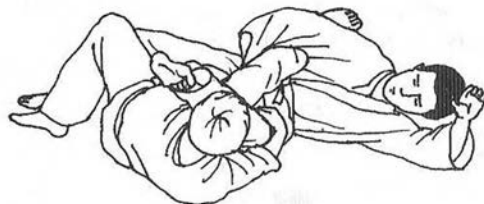


Рис. 40



Рис. 41

6. Выполнить работу над совершенствованием индивидуальной техники.

7. Провести учебные тренировочные поединки.

Урок № 9

1. Провести разминку и акробатику.

2. Повторить приемы борьбы стоя, разученные на предыдущих уроках.

3. Разучить бросок через голову попеременным упором стоп в живот с захватом рукавов.

Оба партнера становятся друг против друга в узкие фронтальные стойки. Атакующий захватывает разноименные рукава партнера чуть выше локтей, быстро опускается на ягодицы, одновременно ставит свою правую стопу чуть выше пояса защищающе-



Рис. 42



Рис. 43



Рис. 44

гося. Затем атакующий плавно перекачивается на спину, ставит свою левую стопу напротив своей правой, толкает ими защищающегося вверх и опрокидывает на спину (рис. 42—44).

4. Повторить приемы борьбы лежа, разученные на предыдущих уроках.

5. Разучить удушающий прием плечами после захода за спину рывком на себя захваченной руки.

Оба партнера становятся друг против друга. Атакующий захватывает левой рукой разноименное запястье партнера, а правой его правое плечо изнутри, тянет его руку на себя, одновременно делает шаг вперед левой ногой. Затем атакующий заходит правой ногой за спину защищающегося, обхватывает правой рукой его шею спереди, захватывает левой рукой свое правое запястье, опускается на ягодицы и проводит удушающий прием (рис. 45, 46).

6. Выполнить работу над совершенствованием индивидуальной техники.

7. Провести учебные тренировочные поединки.



Рис. 45



Рис. 46



Рис. 47



Рис. 48



Рис. 49

Урок № 10

1. Провести разминку и акробатику.
2. Повторить приемы борьбы стоя, разученные на предыдущих уроках.
3. Разучить бросок зацепом изнутри одноименной голени с захватом пояса спереди разноименного рукава.

Оба партнера становятся друг против друга в правосторонние стойки. Атакующий захватывает правой рукой пояс на животе партнера, а левой его разноименный рукав и тянет его вверх к себе. Затем зацепляет правой голенью одноименную голень партнера, падает на него грудью и опрокидывает на спину (рис. 47—49).

4. Повторить прием борьбы стоя, разученный на 9-м уроке.
5. Разучить уход от удушающего приема плечом после ухода за спину рывком от себя захваченной руки.

Оба партнера становятся друг против друга. Атакующий захватывает левой рукой разноименный рукав партнера сверху, а правой его одноименное плечо изнутри, тянет его руку на себя и пытается обхватить правой рукой его шею. Защищающийся резко приседает под правой рукой партнера, заходит за его спину, обхватывает его туловище, ставит свою левую ногу на пятку сзади его одноименной стопы, резко опускается на ягодицы и опрокидывает атакующего на спину (рис. 50—52).



Рис. 50



Рис. 51



Рис. 52

6. Выполнить работу над совершенствованием индивидуальной техники.

7. Провести учебные тренировочные поединки.

Урок № 11

1. Провести разминку и акробатику.

2. Повторить прием борьбы стоя, разученный на 1-м уроке.

3. Разучить бросок скручиванием туловища по диагонали вперед с захватом разноименного отворота и разноименного локтя снизу в качестве контрприема от броска через ногу назад.

Оба партнера становятся друг против друга. Атакующий захватывает левой рукой разноименный рукав партнера, а правой отворот на его шее и пытается поставить правую ногу сзади одноименной ноги защищающегося. Защищающийся захватывает правой рукой левый отворот партнера, а левой рукой его правый



Рис. 53

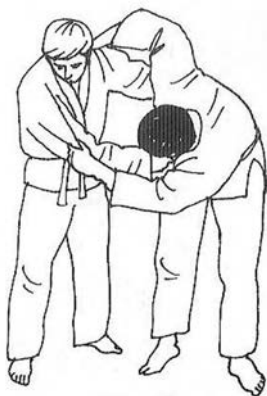


Рис. 54

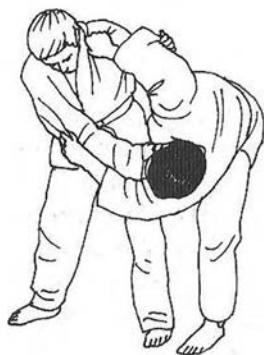


Рис. 55



Рис. 56

рукав снизу чуть выше локтя, поворачивается на 180° вправо, скручивает туловище атакующего по диагонали вправо-вниз и опрокидывает его на спину (рис. 53—56).

4. Повторить приемы борьбы лежа, разученные на предыдущих уроках.

5. Разучить переворот сбоку с захватом дальнего плеча изнутри.

Атакующий становится на колени со стороны правого бока партнера, стоящего на четвереньках. Просовывает левую руку между рук партнера, а правую между его рук и ног, захватывает его левое плечо, тянет на себя, одновременно толкает плечами туловище защищающегося от себя и опрокидывает его на спину (рис. 57, 58).



Рис. 57

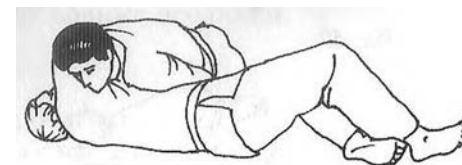


Рис. 58

6. Выполнить работу над совершенствованием индивидуальной техники.

7. Провести учебные тренировочные поединки.

Урок № 12

1. Провести разминку и акробатику.

2. Повторить прием борьбы стоя, разученный на 2-м уроке.

3. Разучить бросок подбивом стопы под разноименную пятку снаружи в качестве контрприема от броска через ногу вперед.

Оба партнера становятся друг против друга в правосторонние стойки. Атакующий поворачивается на 180° влево и пытается провести бросок через ногу вперед. Защищающийся перешагивает правой ногой через его одноименную голень, подбивает левой стопой разноименную пятку атакующего, скручивает его руками влево-назад и опрокидывает на спину (рис. 59—62).

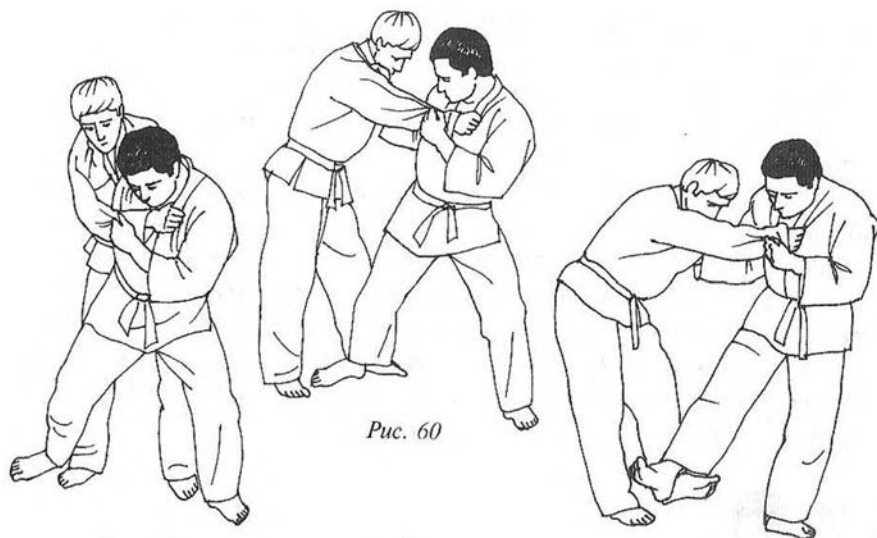


Рис. 59

Рис. 60

Рис. 61

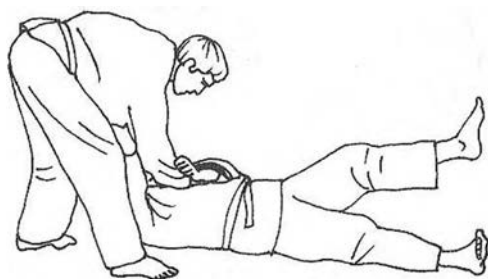


Рис. 62

4. Повторить приемы борьбы лежа, разученные на предыдущих уроках.

5. Разучить защиту от переворота сбоку с захватом дальнего плеча.

Атакующий становится на колени со стороны правого бока партнера, стоящего на коленях и ладонях, захватывает обеими руками его левую руку и тянет на себя. Защищающийся захватывает левой рукой разноименное плечо партнера, а правой его шею сверху, поворачивается на 45° вправо, движением левой руки вперед толкает атакующего назад и опрокидывает на спину (рис. 63—65).

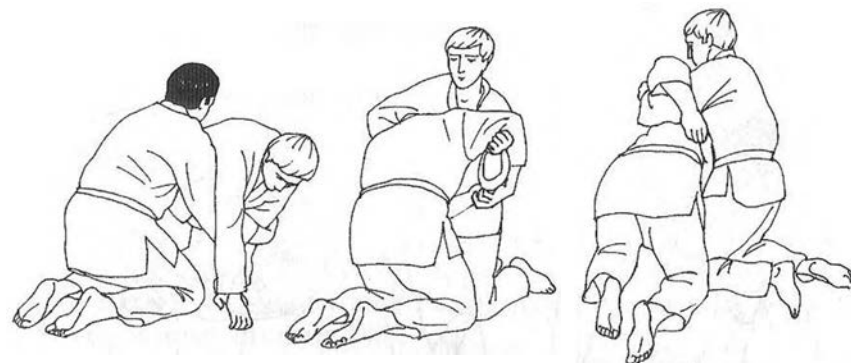


Рис. 63

Рис. 64

Рис. 65

6. Выполнить работу над совершенствованием индивидуальной техники.

7. Провести учебные тренировочные поединки.

Урок № 13

1. Провести разминку и акробатику.

2. Повторить прием борьбы стоя, разученный на 3-м уроке.

3. Разучить бросок через голову толчком голени в одноименное бедро в качестве контрприема от броска через плечи.

Оба партнера становятся друг против друга в правостороннюю стойку. Атакующий захватывает левой рукой правый рукав партнера и пытается провести бросок через плечи с захватом разноименного бедра. Защищающийся делает зацеп левой стопой за правое бедро партнера, падает на спину, одновременно захватывает отворот на шее партнера, подталкивает его правой голенью между ног и переворачивает его через голову на спину (рис. 66—68).

4. Повторить приемы борьбы лежа, разученные на предыдущих занятиях.

5. Разучить удержание поперек с захватом одноименного отворота и разноименного плеча сверху.

Атакующий становится на колени со стороны ног партнера, лежащего на спине, захватывает его пояс на боках и поднимает его ягодицами вверх. Затем атакующий кладет ноги партнера вправо от себя, захватывает левой рукой его левый отворот из-под шеи, а правой рукой его правое плечо сверху и переходит на удержание (рис. 69—71).



Рис. 66



Рис. 67



Рис. 68



Рис. 69

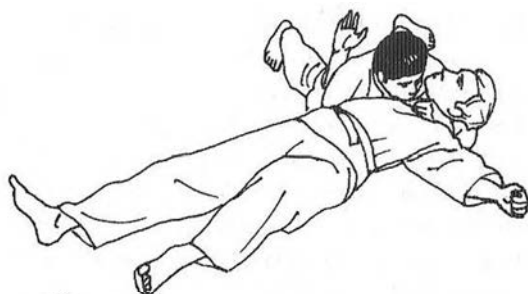


Рис. 70

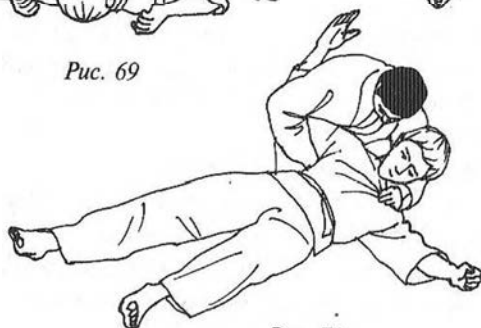


Рис. 71

6. Выполнить работу над совершенствованием индивидуальной техники.

7. Провести учебные тренировочные поединки.

Урок №14

1. Провести разминку и акробатику.

2. Повторить прием борьбы стоя, разученный на 4-м уроке.

3. Разучить бросок через голову толчком голени в разноименное бедро в качестве контрприема от обратного броска захватом двух ног и поворотом на 180°.

Оба партнера становятся друг против друга. Атакующий делает поворот на 180° влево и пытается захватить бедро партнера. Защищающийся захватывает левой рукой правую руку партнера, а правой его пояс на спине, заводит свою правую стопу за его правое бедро, падает на спину и толчком правой голени вверх опрокидывает атакующего на спину (рис. 72, 73).



Рис. 72

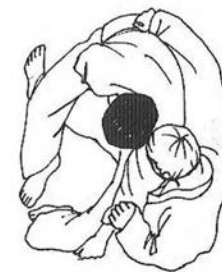


Рис. 73

4. Повторить приемы борьбы лежа, разученные на предыдущих уроках.

5. Разучить уход от удержания поперек с захватом одноименного отворота и одноименного плеча сверху.

Атакующий пытается провести удержание поперек с захватом одноименного отворота из-под шеи и одноименного плеча сверху. Защищающийся упирается левой ладонью в его подбородок, разворачивается на живот и уходит из опасного положения (рис. 74, 75).

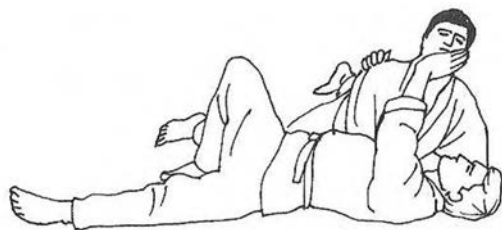


Рис. 74



Рис. 75

6. Выполнить работу над совершенствованием индивидуальной техники.

7. Провести учебные тренировочные поединки.

Урок № 15

1. Провести разминку и акробатику.

2. Повторить прием борьбы стоя, разученный на 5-м уроке.

3. Разучить бросок подбивом стопой одноименной голени снаружи в качестве контрприема от броска ногой вперед.

Оба партнера становятся друг против друга. Атакующий захватывает правой рукой пояс на спине партнера, а левой его разноименный рукав чуть выше локтя, поворачивается на 180° вправо, подбивает правой ногой ноги партнера. Защищающийся слегка приседает, прогибается назад, отрывает атакующего от площади опоры, подбивает левой стопой снаружи его левую голень и опрокидывает на спину (рис. 76—79).



Рис. 76



Рис. 77

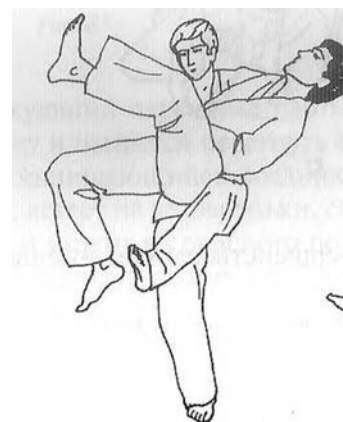


Рис. 78



Рис. 79

4. Повторить приемы борьбы стоя, разученные на предыдущих уроках.

5. Разучить болевой прием перегибанием локтя через туловище после переворота на живот.

Атакующий становится на колени со стороны правого бока партнера, лежащего на спине, и пытается перейти на удержание поперек. Защищающийся упирается руками в грудь партнера. Атакующий захватывает обеими руками запястье правой руки партнера, толчком рук переворачивает его на 180°, ложится на его спину животом, а грудью надавливает на локоть захваченной руки сверху и перегибает его против естественного сгиба (рис. 80—82).

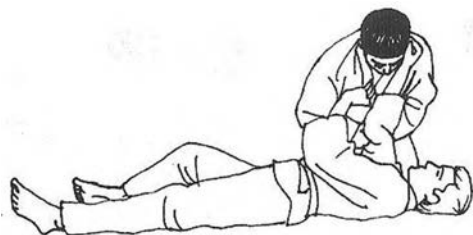


Рис. 80

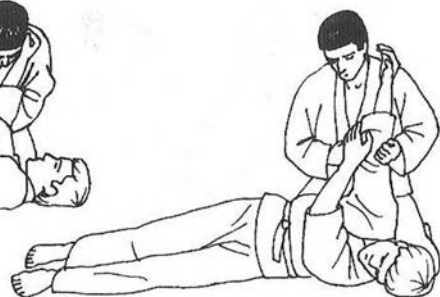


Рис. 81

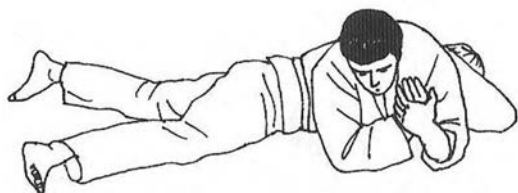


Рис. 82

6. Выполнить работу над совершенствованием индивидуальной техники.

7. Провести учебные тренировочные поединки.

Урок № 16

1. Провести разминку и акробатику.

2. Повторить прием борьбы стоя, разученный на 6-м уроке.

3. Разучить бросок через бедро в качестве контрприема от броска через бедро.

Оба партнера становятся друг против друга и захватывают правыми руками пояс сзади друг у друга, а левыми разноименные рукава. Атакующий поворачивается на 180° вправо и пытается провести бросок через бедро. Защищающийся приседает, делает шаг вперед правой ногой, ставит правую ногу между ног атакующего, проводит бросок через бедро и опрокидывает партнера на спину (рис. 83—85).

4. Повторить приемы борьбы лежа, разученные на предыдущих уроках.

5. Разучить уход от болевого приема перегибанием локтя через грудь.



Рис. 83

Рис. 84

Рис. 85

Атакующий перекатил партнера на грудь, захватил его правую руку и пытается перегнуть ее в локтевом суставе через свою грудь. Защищающийся соединяет руки в «замок», сгибает их в локтях, встает на четвереньки, сбрасывает со своей спины атакующего и уходит из опасного положения (рис. 86, 87).

6. Выполнить работу над совершенствованием индивидуальной техники.

7. Провести учебные тренировочные поединки.

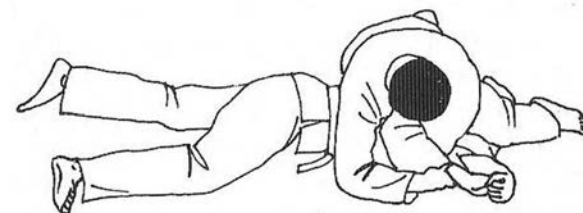


Рис. 86

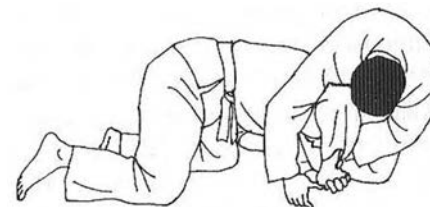
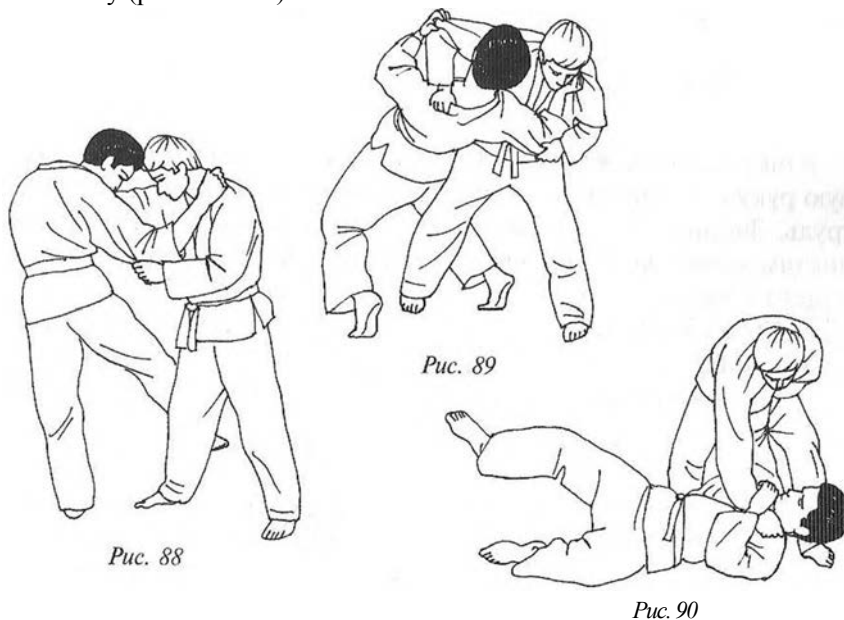


Рис. 87

Урок № 17

1. Провести разминку и акробатику.
2. Повторить прием борьбы стоя, разученный на 7-м уроке.
3. Разучить бросок скручиванием туловища назад в качестве контрприема от броска через ногу назад.

Оба партнера становятся друг против друга в правосторонние стойки. Атакующий захватывает правой рукой отворот на шее партнера, а левой его разноименный рукав и заводит правую голень за его одноименное бедро. Защищающийся скручивает туловище партнера влево-вниз по диагонали и опрокидывает его на спину (рис. 88—90).



4. Повторить приемы борьбы лежа, разученные на предыдущих уроках.

5. Разучить болевой прием перегибанием колена через тазобедренный сустав после удержания сбоку.

Атакующий захватывает партнера на удержание со стороны его правого бока. Защищающийся поджимает к себе ноги и пытается перевалить партнера через свою грудь. Атакующий разворачивается влево, кладет левую ногу между бедер партнера, наклоняется вперед, захватывает обеими руками его правую голень, тя-



Рис. 91

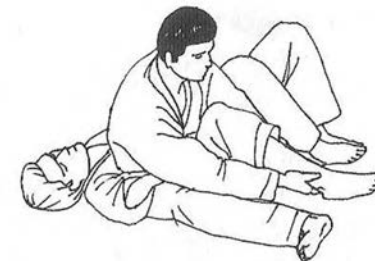


Рис. 92

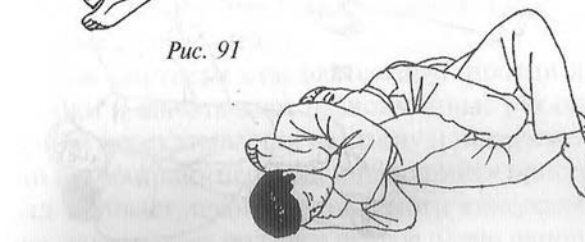


Рис. 93

нет ее на себя, прижимает к груди, падает на правый бок, прогибается и подгибает подколенный сустав против естественного сгиба (рис. 91—93).

6. Выполнить работу над совершенствованием индивидуальной техники.

7. Провести учебные тренировочные поединки.

Урок № 18

1. Провести разминку и акробатику.
2. Повторить приемы борьбы стоя, разученные на предыдущих уроках.
3. Разучить бросок вперед через обе ноги в падении в качестве контрприема от подбива стопы под разноименную пятку.

Атакующий становится со стороны правого бока партнера, захватывает правой рукой его разноименный отворот, а левой разноименный рукав.левой стопой подбивает правую пятку партнера. Защищающийся зависает на разноименном рукаве и разноименном развороте партнера, выводит вперед сначала правую ногу, затем левую, разворачивается влево на 90°, скручивает туловище атакующего по диагонали вниз и опрокидывает его на спину (рис. 94—96).

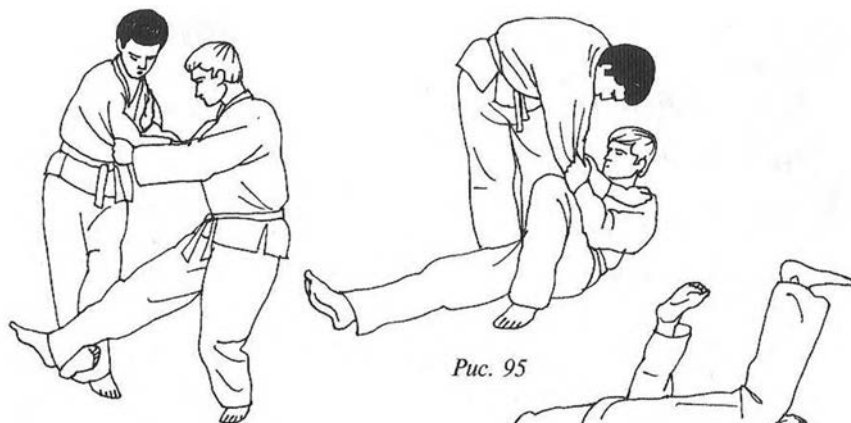


Рис. 94

Рис. 95

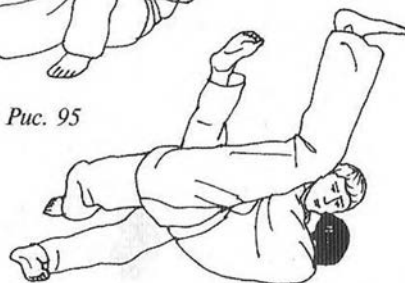


Рис. 96

4. Повторить приемы борьбы лежа, разученные на предыдущих уроках.

5. Разучить защиту выпрямлением ноги против болевого приема перегибанием коленного сустава против естественного сгиба.

Защищающийся сгибает ноги в коленях и пытается перевалить через свою грудь партнера, проводящего удержание сбоку с захватом разноименного рукава и шеи. Атакующий отпускает захват партнера, поворачивается влево и кладет свою левую ногу между его ногами и пытается захватить его правую голень. Защищающийся резко выпрямляет обе свои ноги, скрещивает голени, поворачивается на правый бок и уходит из опасного положения (рис. 97, 98).



Рис. 97

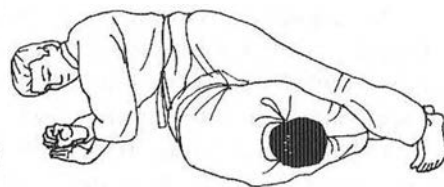


Рис. 98

6. Выполнить работу над совершенствованием индивидуальной техники.

7. Провести учебно-тренировочные поединки.

Урок № 19

1. Провести разминку и акробатику.

2. Повторить прием борьбы стоя, разученный на 9-м уроке.

3. Разучить болевой прием ущемлением ахиллова сухожилия в качестве контрприема от броска через голову и переменным упором стоп в живот.

Оба партнера становятся друг против друга в фронтальные стойки и захватывают разноименные рукава друг у друга. Атакующий перекачивается на спину и попеременно упирается стопами в живот партнера. Защищающийся приседает, отклоняется назад отбивает левой ладонью ноги атакующего со своего туловища, захватывает под свое правое плечо одноименную голень партнера, падает на спину и проводит болевой прием ущемлением ахиллового сухожилия (рис. 99—101).



Рис. 99



Рис. 100



Рис. 101

4. Повторить приемы борьбы лежа, разученные на предыдущих уроках.

5. Разучить удушающий прием бедрами с захватом ими шеи и плеча после кувырка вперед.

Атакующий подходит со стороны левого бока партнера, стоящего на ладонях и коленях, захватывает его правую руку и перешагивает через него правой ногой. Затем зацепляет левой ногой одноименную руку партнера, делает кувырок вперед, переворачивает защищающегося на спину, обхватывает ногами его шею вместе с левым плечом и проводит удушающий прием (рис. 102—104).



Рис. 102



Рис. 103

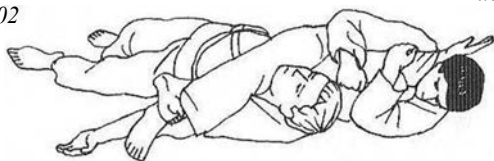


Рис. 104

6. Выполнить работу над совершенствованием индивидуальной техники.

7. Провести учебно-тренировочные поединки.

Урок № 20

1. Провести разминку и акробатику.

2. Повторить приемы борьбы стоя, разученные на предыдущих уроках.

3. Разучить бросок подбивом стопы одноименной пятки в качестве контрприема от броска зацепом голенью изнутри под разноименную ногу.

Оба партнера становятся друг против друга в узкую фронтальную стойку. Атакующий захватывает правой рукой разноименный отворот, а левой правый рукав партнера и обозначает правой ногой бросок зацепом голени изнутри под его разноименную ногу. Защищающийся слегка приседает, подбивает левой стопой одноименную пятку партнера, скручивает его туловище влево-назад и опрокидывает на спину (рис. 105—107).



Рис. 105



Рис. 106



Рис. 107

4. Повторить прием борьбы лежа, разученный на предыдущих уроках.

5. Разучить болевой прием перегибанием локтя с захватом руки под разноименное плечо в качестве контрприема от удушающего приема ногами.

Атакующий подходит со стороны правого бока партнера, стоящего на ладонях и коленях, и просовывает левую руку под его правое плечо. Защищающийся правой рукой захватывает левый рукав атакующего где-то выше локтя, выставляет левую ногу вперед и разворачивается на 360° влево. Затем защищающийся сбивает партнера на живот, наваливается грудью на его левую руку и перегибает ее против естественного сгиба (рис. 108—111).

6. Выполнить работу над совершенствованием индивидуальной техники.

7. Провести учебно-тренировочные поединки.

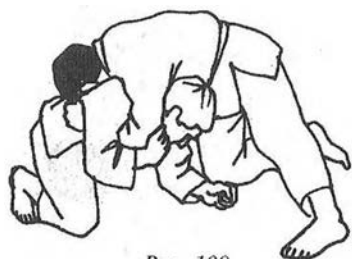


Рис. 108

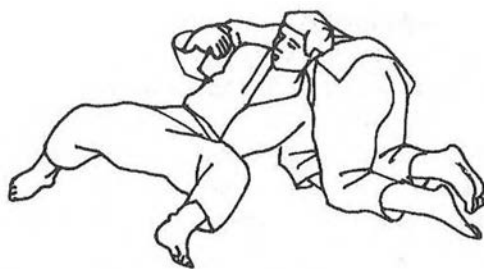


Рис. 109



Рис. 110



Рис. 111

Урок № 21

1. Провести разминку и акробатику.
2. Повторить приемы борьбы стоя, разученные на предыдущих занятиях.
3. Разучить бросок скручиванием туловища по диагонали с захватом разноименного отворота и разноименного локтя снизу после обозначения броска подбивом стопы в переднюю часть разноименной голени.

Оба партнера становятся друг против друга в узкую фронтальную стойку. Защищающийся захватывает правой рукой отворот на шее партнера, а левой его правый рукав. Атакующий захватывает правой рукой разноименный отворот на груди партнера, а левой его правый локоть снизу и подбивает стопой переднюю часть его правой стопы. Затем атакующий поворачивается на 180° вправо, поднимает левой рукой правый локоть партнера вверх, скручивает его туловище по диагонали вниз и опрокидывает на спину (рис. 112—114).

4. Повторить приемы борьбы лежа, разученные на предыдущих уроках.

5. Разучить переворот через грудь с захватом со стороны спины разноименных отворотов.



Рис. 112

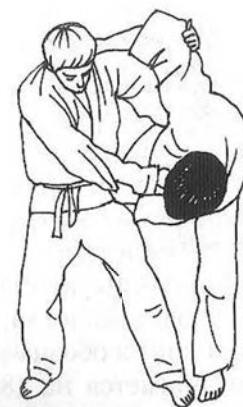


Рис. 113

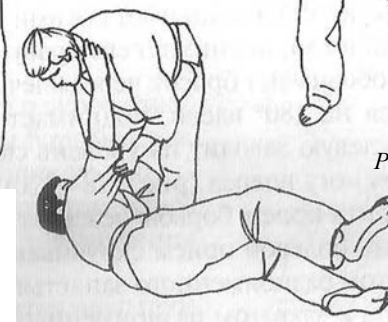


Рис. 114

Атакующий садится на спину партнера, лежащего на груди, и захватывает его одноименные отвороты. Затем падает на правый бок, перекачивает партнера через свою грудь, кладет сбоку от себя, закидывает на него свою правую ногу, заводит правую руку под шею защищающегося со стороны его правого плеча и переходит на удержание сверху (рис. 115—117).

6. Выполнить работу над совершенствованием индивидуальной техники.

7. Провести учебно-тренировочные поединки.



Рис. 115



Рис. 116

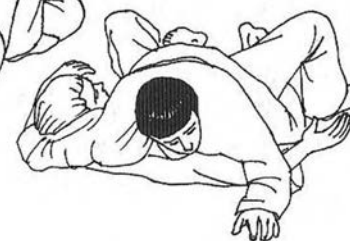


Рис. 117

Урок № 22

1. Провести разминку и акробатику.
2. Повторить приемы борьбы стоя, разученные на предыдущих занятиях.
3. Разучить бросок через ногу вперед с захватом двух рук после обозначения броска через плечи.

Оба партнера становятся друг против друга в фронтальные стойки. Атакующий захватывает обеими руками рукава партнера на уровне запястий, поднимает его правую руку вверх, левую сгибает вниз и обозначает бросок через плечи. Затем атакующий поворачивается на 180° влево, поднимает правую руку партнера вверх, а его левую заводит на уровень своей груди и выполняет бросок через ногу вперед (рис. 118—120).

4. Повторить прием борьбы лежа, разученный на 21-м уроке.

5. Разучить болевой прием скручиванием плеча наружу через шею с захватом разноименного запястья в качестве контрприема от переворота с захватом разноименных отворотов на груди.

Атакующий садится на спину партнера, лежащего на груди, и захватывает его разноименные отвороты, перекачивается на правый бок, переворачивает партнера через свою грудь на спину. Затем атакующий закидывает на партнера правую ногу, заводит под его шею со стороны правого плеча свою правую руку и ложится на него сверху. Защищающийся захватывает левой рукой разноименное запястье партнера, поднимает вверх его

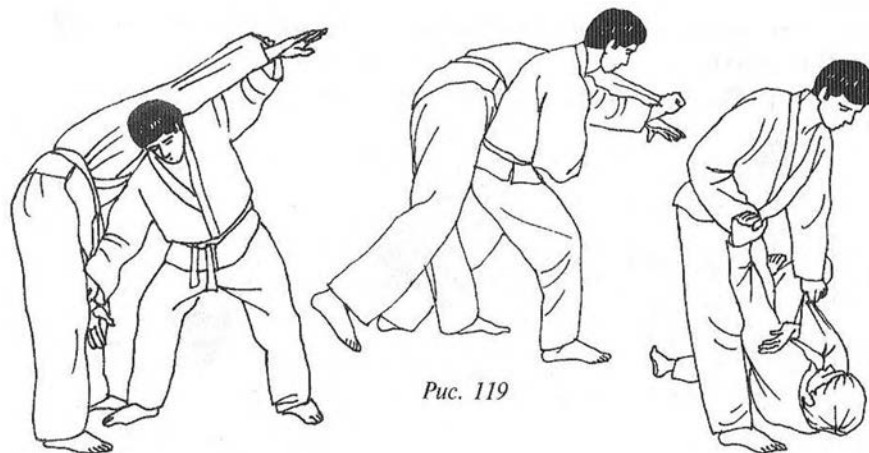


Рис. 118

Рис. 119

Рис. 120

правое предплечье, а щекой надавливает на его правое плечо, скручивает его внутрь и проводит болевой прием (рис. 121).

6. Выполнить работу над совершенствованием индивидуальной техники.

7. Провести учебно-тренировочные поединки.



Рис. 121

Урок № 23

1. Провести разминку и акробатику.
2. Повторить приемы борьбы стоя, разученные на предыдущих уроках.

3. Разучить бросок захватом одноименного бедра после обозначения броска через плечи.

Оба партнера становятся друг против друга. Атакующий захватывает левой рукой правый рукав партнера, наклоняется под его правым плечом и захватывает одноименное бедро изнутри. Защищающийся слегка приседает. Атакующий выводит свою шею из-под плеча партнера, делает шаг вперед левой ногой, поднимает правой рукой одноименное бедро защищающегося вверх и опрокидывает его на спину (рис. 122-124).

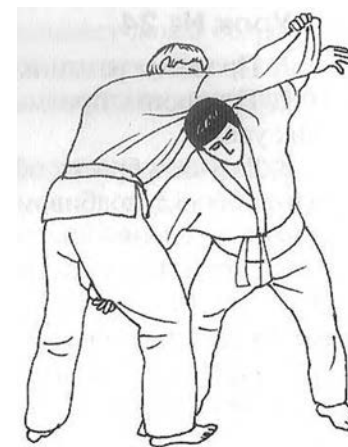


Рис. 122



Рис. 123



Рис. 124



Рис. 125

4. Повторить приемы борьбы лежа, разученные на предыдущих занятиях.

5. Разучить удержание со стороны ног с захватом рук и туловища.

Атакующий встает на колени со стороны ног партнера, лежащего на спине, захватывает обеими руками его руки и туловище, прижимается к нему грудью и проводит удержание (рис. 125).

6. Выполнить работу над совершенствованием индивидуальной техники.

7. Провести учебно-тренировочные поединки.

Урок № 24

1. Провести разминку и акробатику.

2. Повторить приемы борьбы стоя, разученные на предыдущих уроках.

3. Разучить бросок обратным захватом двух ног после обозначения броска подбивом стопой внешней боковой части разноименной голени.

Оба партнера становятся друг против друга в правосторонние стойки и захватывают разноименные рукава. Атакующий подбивает подошвенной частью стопы внешнюю боковую часть голени разноименной голени партнера. Защищающийся отводит свою правую ногу влево от себя и слегка приседает. Атакующий



Рис. 126



Рис. 127



Рис. 128

проводит повторную атаку, поворачивается на 180° вправо, захватывает снизу одноименные бедра партнера, поднимает их вверх, лишает защищающегося площади опоры и опрокидывает на спину (рис. 126—128).

4. Повторить приемы борьбы стоя, разученные на предыдущих уроках.

5. Разучить болевой прием перегибанием локтя с помощью ноги в качестве контрприема от удержания со стороны ног с захватом рук и туловища.

Атакующий становится на колени со стороны ног партнера, лежащего на спине, и пытается захватить его туловище и руки. Защищающийся упирается левой ладонью в подбородок партнера, поворачивается на правый бок, забрасывает левое бедро на его правое плечо, поднимает левой рукой разноименное предплечье атакующего вверх и перегибает против естественного сгиба (рис. 129-131).

6. Выполнить работу над совершенствованием индивидуальной техники.

7. Провести учебно-тренировочные поединки.



Рис. 129

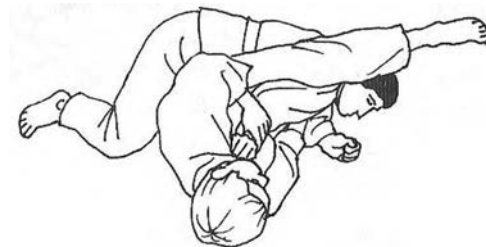


Рис. 130



Рис. 131

Урок № 25

1. Провести разминку и акробатику.
2. Повторить приемы борьбы стоя, разученные на предыдущих уроках.
3. Разучить бросок скрестным движением ног после обозначения броска ногой вперед.

Оба партнера становятся во фронтальные стойки. Атакующий захватывает правой рукой курточку на спине партнера чуть ниже его левого плеча, а левой рукой разноименный рукав; затем поворачивается на 180° влево и обозначает бросок вперед правой ногой. Защищающийся слегка приседает и отклоняется назад. Атакующий делает прыжок назад, подбивает левой ногой подколенный сгиб защищающегося и опрокидывает его на спину (рис. 132—134).

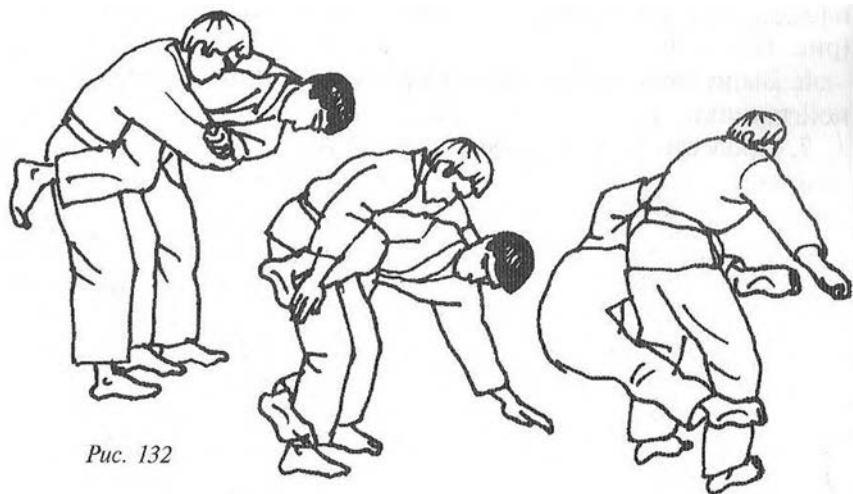


Рис. 132

Рис. 133

Рис. 134

4. Повторить приемы борьбы лежа, разученные на предыдущих уроках.
5. Разучить проведение болевого приема ущемлением двуглавой мышцы одноименного предплечья.

Атакующий садится со стороны правого бока партнера, лежащего на спине, кладет ему ноги на грудь и заводит свое правое предплечье между его рук. Защищающийся переворачивается на живот в сторону партнера. Атакующий захватывает левой рукой

свой правый кулак, зажимает сверху правым бедром левую руку партнера, отклоняется назад, давит правым предплечьем на одноименную руку партнера и проводит болевой прием (рис. 135).



Рис. 135

6. Выполнить работу над совершенствованием индивидуальной техники.

7. Провести учебно-тренировочные поединки.

Урок № 26

1. Провести разминку и акробатику.
2. Повторить приемы борьбы стоя, разученные на предыдущих уроках.
3. Разучить бросок захватом двух ног после обозначения броска через бедро.

Оба партнера становятся друг против друга. Атакующий захватывает правой рукой пояс на спине партнера, а левой его разноименный рукав, поворачивается на 180° влево, обозначает бросок через бедро. Защищающийся слегка приседает и отклоняется назад. Атакующий поворачивается на 180° вправо, захватывает разноименные бедра партнера, тянет их на себя, разводит в стороны, толкает защищающегося плечом в грудь и опрокидывает на спину (рис. 136—138).

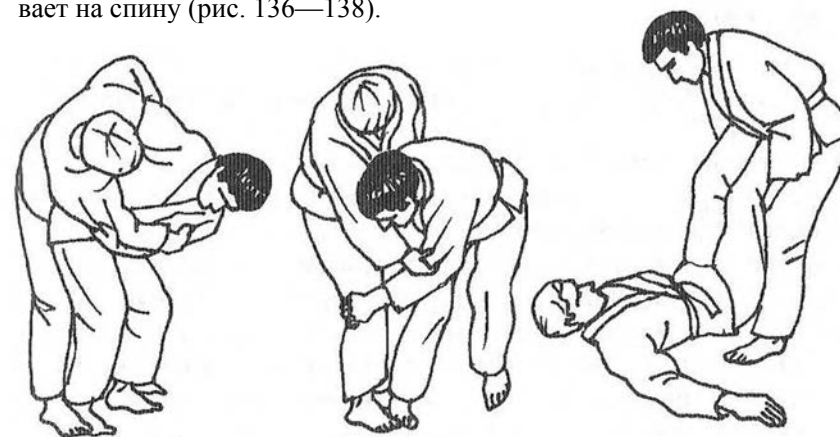


Рис. 136

Рис. 137

Рис. 138

4. Повторить приемы борьбы лежа, разученные на предыдущих уроках.

5. Разучить защиту от ущемления одноименного плеча предплечьем.

Атакующий пытается левым предплечьем провести болевой прием ущемлением одноименной двуглавой мышцы партнера. Защищающийся поджимает левый локоть под себя, переворачивается вместе с атакующим на спину и уходит из опасного положения (рис. 139).



Рис. 139

6. Выполнить работу над совершенствованием индивидуальной техники.

7. Провести учебно-тренировочные поединки.

Урок № 27

1. Провести разминку и акробатику.

2. Повторить приемы борьбы стоя, разученные на предыдущих уроках.

3. Разучить бросок через ногу назад с захватом одноименного бедра изнутри после обозначения броска подбивом стопы внешней боковой части разноименной голени.

Оба партнера становятся в правосторонние стойки. Атакующий захватывает левой рукой рукав партнера, а правой — разноименный отворот. Затем атакующий подбивает левой стопой внешнюю боковую часть правой голени партнера, захватывает правой рукой изнутри его одноименное бедро, ставит свою правую ногу сзади левой ноги защищающегося, толкает его назад и опрокидывает на спину (рис. 140—142).

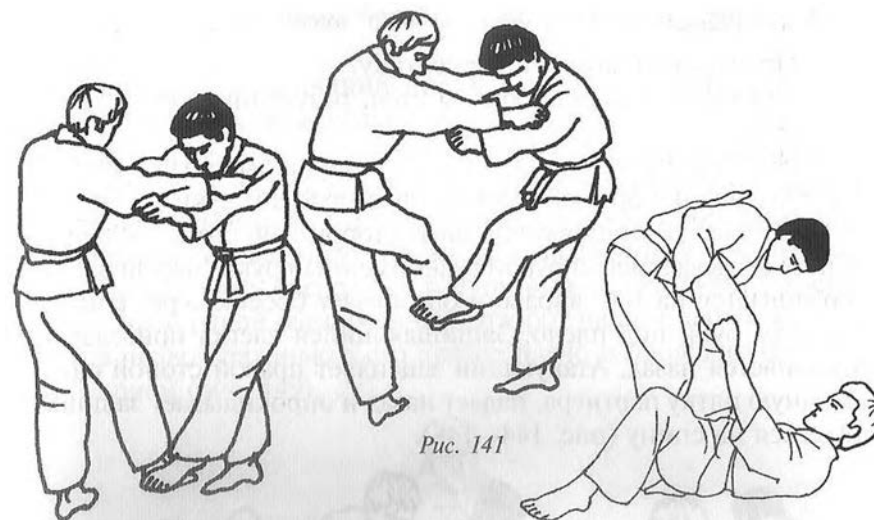


Рис. 140

Рис. 141

Рис. 142

4. Повторить приемы борьбы лежа, разученные на предыдущих уроках.

5. Разучить болевой прием ущемлением ахиллового сухожилия обратным захватом ноги под одноименное предплечье.

Атакующий садится между ног партнера, сидящего на ягодицах, и разворачивается к нему спиной. Затем атакующий захватывает правую голень партнера, заводит под его ахиллово сухожилие свое правое предплечье, захватывает правой ладонью свой правый кулак, кладет свою левую стопу на правую стопу партнера, прогибается и проводит болевой прием (рис. 143).

6. Выполнить работу над совершенствованием индивидуальной техники.

7. Провести учебно-тренировочные поединки.



Рис. 143

Урок № 28

1. Провести разминку и акробатику.
2. Повторить приемы борьбы стоя, разученные на предыдущих уроках.
3. Разучить бросок зацепом стопы под одноименную пятку после обозначения броска через спину с захватом руки под плечо.

Оба партнера становятся в правостороннюю стойку. Атакующий захватывает левой рукой разноименный рукав партнера, поворачивается на 180° вправо и обозначает бросок через спину с захватом руки под плечо. Защищающийся слегка приседает и отклоняется назад. Атакующий зацепляет правой стопой одноименную пятку партнера, падает назад и опрокидывает защищающегося на спину (рис. 144—148).



Рис. 144



Рис. 145

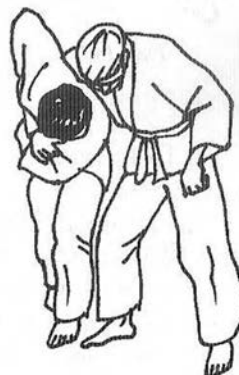


Рис. 146



Рис. 147



Рис. 148

4. Повторить приемы борьбы лежа, разученные на предыдущих уроках.

5. Разучить удушающий прием в качестве контрприема от болевого воздействия на ахиллово сухожилие.

Атакующий разворачивается спиной к сидящему на ягодицах партнеру, садится между его ног, заводит правое предплечье под его разноименную голень и пытается провести болевое воздействие на его ахиллово сухожилие. Защищающийся пропихивает свою правую ногу вперед под плечом атакующей руки, захватывает правой рукой одноименный отворот на шее партнера, упирается правой ладонью в его правое плечо и проводит удушающий прием (рис. 149).



Рис. 149

6. Выполнить работу над совершенствованием индивидуальной техники.

7. Провести учебно-тренировочные поединки.

Урок № 29

1. Провести разминку и акробатику.
2. Повторить приемы борьбы стоя, разученные на предыдущих уроках.
3. Разучить бросок подбивом стопы внешней боковой части голени после обозначения броска упором стопы в живот.

Оба партнера становятся друг против друга в узкие фронтальные стойки и захватывают друг друга за разноименные рукава. Атакующий быстро опускается на ягодицы и обозначает правой ногой бросок через голову упором стопы в живот. Защищающийся слегка приседает и старается отклониться назад. Атакующий



Рис. 150

подбивает левой стопой внешнюю боковую часть его правой голени и опрокидывает на спину (рис. 150).

4. Повторить приемы борьбы лежа, разученные на предыдущих уроках.

5. Разучить удушающий прием с захватом разноименных отворотов на шее после броска через голову, с захватом шеи и разноименного плеча.

Оба партнера становятся друг против друга. Атакующий наклоняет защищающегося и захватывает правой рукой его шею под свое правое плечо, а левой его правую руку под свое левое плечо. Затем атакующий мягко перекачивается на спину, перебрасывает партнера через свою грудь на спину, захватывает его разноименные отвороты на шее, сводит кисти рук навстречу друг другу и проводит удушающий прием (рис. 151 — 153).

6. Выполнить работу над совершенствованием индивидуальной техники.

7. Провести учебно-тренировочные поединки.



Рис. 151



Рис. 152

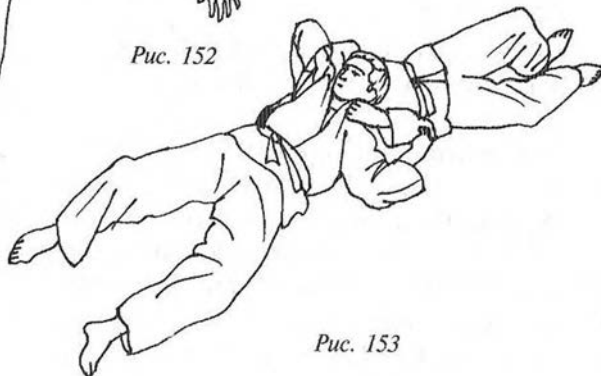


Рис. 153

Урок № 30

1. Провести разминку и акробатику.

2. Повторить приемы борьбы стоя, разученные на предыдущих уроках.

3. Разучить бросок зацепом голени изнутри разноименной ноги после обозначения броска через ногу назад.

Оба партнера становятся друг против друга в правосторонние стойки. Атакующий захватывает правой рукой разноименный отворот, а левой рукой разноименный рукав партнера и пытается поставить правую ногу сзади его одноименной ноги. Защищающийся отставляет правую ногу назад. Тогда атакующий падает на колени и выполняет бросок зацепом голени изнутри разноименной голени партнера (рис. 154—156).

4. Повторить приемы борьбы лежа, разученные на предыдущих уроках.



Рис. 154



Рис. 155



Рис. 156

5. Разучить защиту от удушающего приема с захватом изнутри разноименных отворотов и разноименной руки после броска через грудь.

Атакующий наклоняет защищающегося вперед, захватывает правой рукой его шею под свое правое плечо, а левой его правую руку сверху под свое левое плечо, переворачивает его через грудь и захватывает изнутри разноименные отвороты на шее. Защищающийся оттягивает в сторону левой рукой свой одноименный отворот, разворачивается вправо на живот и уходит из опасного положения (рис. 157).



Рис. 157

6. Выполнить работу над совершенствованием индивидуальной техники.

7. Провести учебно-тренировочные поединки.

Урок № 31

1. Провести разминку и акробатику.

2. Повторить приемы борьбы стоя, разученные на предыдущих уроках.

3. Разучить бросок скручиванием туловища назад с захватом разноименного отворота на груди и разноименного локтя.

Оба партнера становятся друг против друга в правосторонние стойки. Атакующий захватывает правой рукой левый отворот партнера, а левой разноименный рукав чуть выше локтя. Атакующий делает шаг вперед в сторону левой ногой, скручивает туловище партнера влево-вниз и опрокидывает на спину (рис. 158—160).

4. Повторить приемы борьбы лежа, разученные на предыдущих уроках.

5. Разучить переворот снизу с захватом разноименных отворота и рукава.

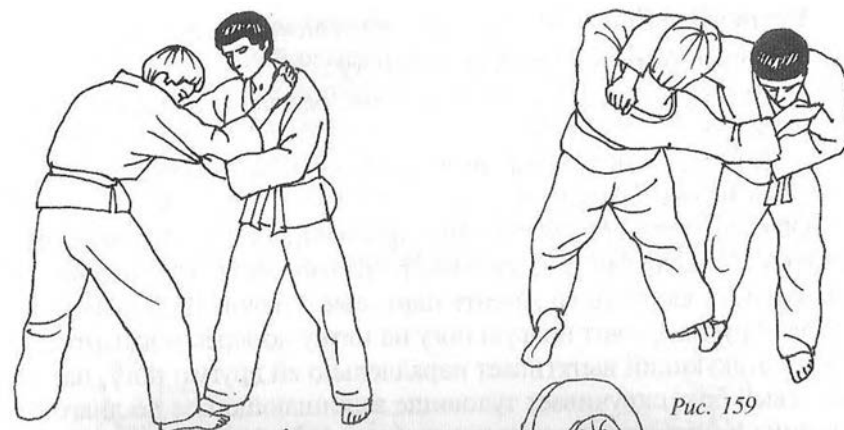


Рис. 158



Рис. 160

Атакующий садится на грудь партнера, лежащего на спине. Защищающийся кладет левое бедро на правую голень атакующего, захватывает левой рукой его правую руку на уровне плеча, а правой рукой разноименный отворот, скручивает туловище партнера влево от себя и опрокидывает на спину (рис. 161).

6. Выполнить работу над совершенствованием индивидуальной техники.

7. Провести учебно-тренировочные поединки.

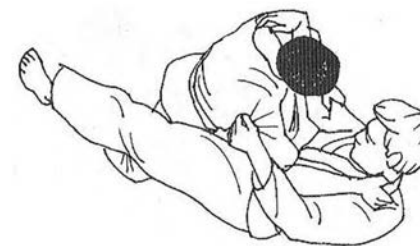


Рис. 161

Урок № 32

1. Провести разминку и акробатику.
2. Повторить приемы борьбы стоя, разученные на предыдущих уроках.
3. Разучить бросок вперед через обе ноги с захватом пояса спереди и разноименного рукава.

Оба партнера становятся друг против друга в правосторонние стойки. Атакующий разворачивает правую кисть ладонью вверх, захватывает ею пояс на животе партнера, а левой захватывает его правый рукав, ставит правую ногу на пятку поперек ног партнера. Затем атакующий вытягивает параллельно ей другую ногу, падает на левый бок, скручивает туловище защищающегося по диагонали вниз и опрокидывает на спину (рис. 162—164).



Рис. 162

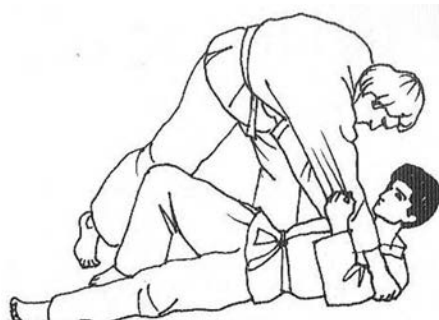


Рис. 163



Рис. 164

4. Повторить прием борьбы лежа, разученный на 31-м уроке.

5. Разучить болевой прием перегибанием локтя с захватом руки между ног в качестве контрприема от переворота снизу.

Атакующий захватывает правой рукой левый отворот, а левой рукой правый рукав партнера, сидящего у него на груди, и пытается перевернуть его влево от себя. Защищающийся перекидывает левую ногу через голову атакующего, падает на спину и перегибает его руку в локте через свой тазобедренный сустав (рис. 165—167).



Рис. 165



Рис. 166

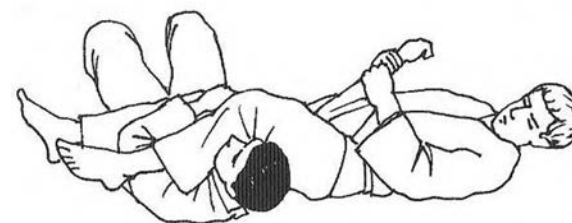


Рис. 167

6. Выполнить работу над совершенствованием индивидуальной техники.

7. Провести учебно-тренировочные поединки.

Урок № 33

1. Провести разминку и акробатику.
2. Повторить приемы борьбы стоя, разученные на предыдущих уроках.

3. Разучить новый бросок через плечи захватом рукавов.

Оба партнера становятся друг против друга в фронтальные стойки. Атакующий захватывает нижние края рукавов партнера таким образом, чтобы его большие и указательные пальцы касались края разноименных запястий. Затем атакующий делает шаг вперед правой ногой, одновременно прижимает правой рукой левую руку партнера к его правому бедру, а его правую руку тянет вверх-вперед, взваливает защищающегося на спину и перебрасывает его через себя (рис. 168, 169).



Рис. 168



Рис. 169

4. Повторить приемы борьбы лежа, разученные на предыдущих уроках.

5. Разучить удержание верхом с захватом разноименного отворота из-под разноименного плеча.

Атакующий ложится на грудь партнера, лежащего на спине, заводит правое предплечье под его левое плечо, захватывает свой разноименный отворот, выставляет левую руку вперед в сторону и переходит на удержание (рис. 170).

6. Выполнить работу над совершенствованием индивидуальной техники.

7. Провести учебно-тренировочные поединки.



Рис. 170

Урок № 34

1. Провести разминку и акробатику.

2. Повторить приемы борьбы стоя, разученные на предыдущих занятиях.

3. Разучить бросок через плечо вставая с колен с захватом разноименного отворота и рукава.

Оба партнера становятся в фронтальные стойки. Атакующий захватывает разноименный отворот и рукав партнера, поворачивается на 180° вправо и опускается на колени. Затем атакующий наклоняется вперед, выводит туловище партнера за свое правое плечо и в момент его опрокидывания начинает выпрямлять ноги в коленях, подбивает тазом нижнюю часть его туловища, переходит в стойку и опрокидывает защищающегося на спину (рис. 171 — 174).

4. Повторить прием борьбы лежа, разученный на 33-м уроке.

5. Разучить болевой прием скручиванием тазобедренного сустава наружу в качестве контрприема от удержания верхом с захватом разноименного отворота из-под разноименного плеча.

Атакующий садится на грудь партнера, лежащего на спине, и наклоняется к его левому плечу. Защищающийся прижимает своим левым бедром левую голень партнера, поднимает свое туловище, отклоняет его в правую сторону, захватывает обеими руками левую голень атакующего, тянет на себя и проводит болевой прием на его тазобедренный сустав (рис. 175).

6. Выполнить работу над совершенствованием индивидуальной техники.

7. Провести учебно-тренировочные поединки.



Рис. 171



Рис. 172

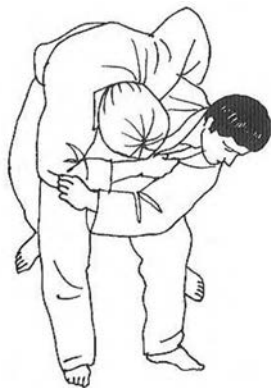


Рис. 173



Рис. 174

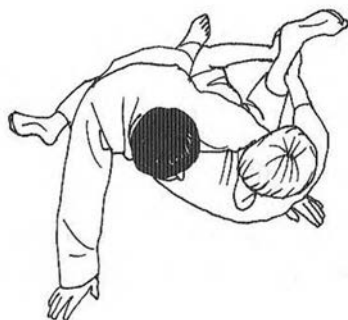


Рис. 175

Урок № 35

1. Провести разминку и акробатику.
2. Повторить приемы борьбы стоя, разученные на предыдущих уроках.
3. Разучить бросок отведением наружу голени с захватом отворота на шее и разноименного рукава.

Оба партнера становятся друг против друга в узкие фронтальные стойки. Атакующий захватывает правой рукой отворот на шее партнера, а левой его разноименный рукав, поворачивается на 180° вправо, поднимает изнутри вверх в сторону своей правой голенью одноименную голень партнера, наклоняется вперед, скручивает туловище защищающегося по диагонали влево-вниз и опрокидывает его на спину (рис. 176—178).



Рис. 176



Рис. 177



Рис. 178

4. Повторить приемы борьбы лежа, разученные на предыдущих занятиях.
5. Разучить болевой прием перегибанием локтя с захватом руки под плечо в качестве контрприема от переворачивания с захватом шеи и разноименного запястья из-под разноименного плеча.

Атакующий становится со стороны правого бока партнера, стоящего на локтях и коленях, кладет ему на шею правую ладонь, заводит левое предплечье под разноименное плечо партнера и захватывает свое правое запястье. Затем атакующий движением рук вниз под себя переворачивает партнера на спину.

Защищающийся делает резкий кувырок вперед, перекачивается со спины на ягодицы, захватывает левую руку партнера под свое правое плечо и перегибает против естественного сгиба (рис. 179—181).



Рис. 179

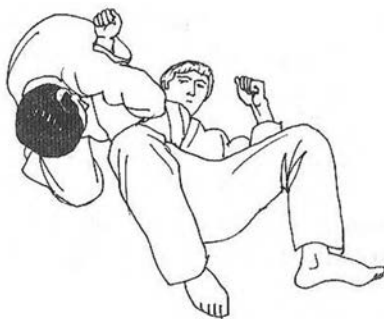


Рис. 180

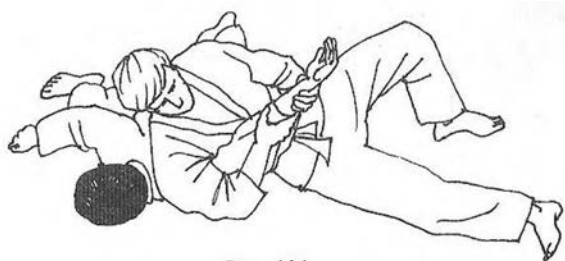


Рис. 181

6. Выполнить работу над совершенствованием индивидуальной техники.

7. Провести учебно-тренировочные поединки.

Урок № 36

1. Провести разминку и акробатику.

2. Повторить приемы борьбы стоя, разученные на предыдущих уроках.

3. Разучить бросок обратным подбивом стопы в разноименное бедро с захватом разноименного плеча сзади и разноименного рукава.

Оба партнера становятся в правосторонние стойки. Атакующий захватывает правой рукой одежду на правом плече защищающегося сзади, а левой — его правую руку. Атакующий поворачивается на 180° влево, подбивает носком правой ноги разноименное бедро партнера, скручивает туловище партнера влево-вниз и опрокидывает на спину (рис. 182—184).



Рис. 182

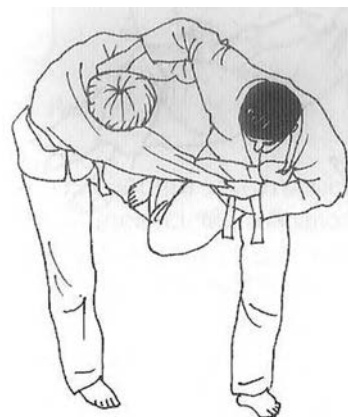


Рис. 183

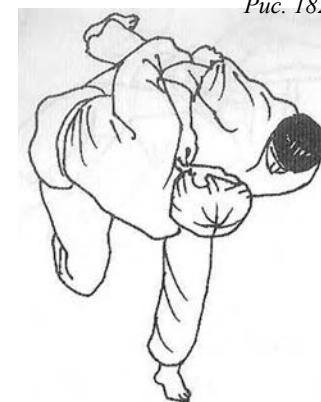


Рис. 184

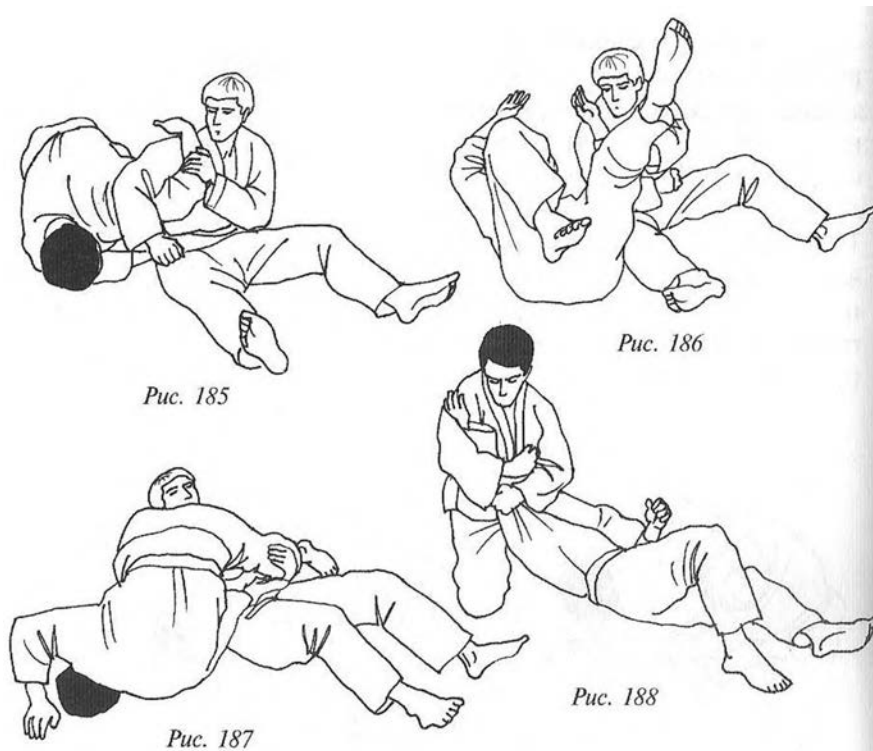
4. Повторить прием борьбы лежа, разученный на 35-м уроке.

5. Разучить уход от болевого приема кувырками с переходом на болевой прием.

Защищающийся проводит контрприем перегибанием локтя с захватом руки под разноименное плечо против переворачивания с захватом шеи и разноименного запястья из-под разноименного плеча. Атакующий делает кувырок вперед, затем кувырок назад на грудь партнера и уходит из опасного положения (рис. 185—188).

6. Выполнить работу над совершенствованием индивидуальной техники.

7. Провести учебно-тренировочные поединки.



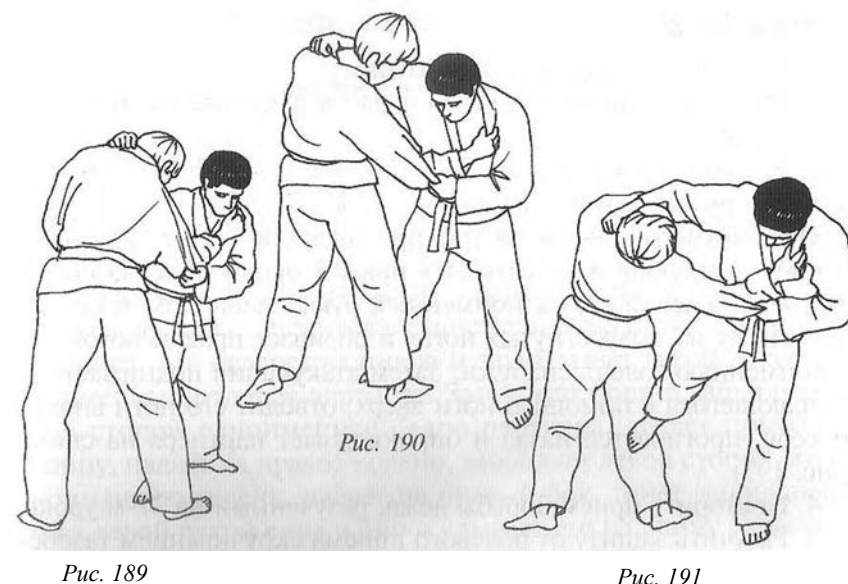
Урок № 37

1. Провести разминку и акробатику.
2. Повторить приемы борьбы стоя, разученные на предыдущих уроках.
3. Разучить бросок подбивом стопы в одноименный подколенный сгиб.

Оба партнера становятся друг против друга в правосторонние стойки. Атакующий захватывает правой рукой одноименный отворот партнера, а левой его правый рукав, делает шаг вперед в сторону левой ногой, подбивает правой стопой одноименный подколенный сгиб защищающегося и рывком рук влево-вниз опрокидывает на спину (рис. 189—191).

4. Повторить приемы борьбы лежа, разученные на предыдущих уроках.

5. Разучить болевой прием скручиванием тазобедренного сустава наружу с захватом голени под разноименное плечо.



Атакующий захватывает правую голень партнера под свое разноименное плечо, а правой коленный сустав снаружи. Затем атакующий перешагивает через туловище партнера левой ногой и скручивает его тазобедренный сустав наружу (рис. 192).

6. Выполнить работу над совершенствованием индивидуальной техники.

7. Провести учебно-тренировочные поединки.



Рис. 192

Урок № 38

1. Провести разминку и акробатику.
2. Повторить приемы борьбы стоя, разученные на предыдущих уроках.
3. Разучить бросок с обвивом одноименной голени снаружи с захватом рукава и пояса сзади.

Оба партнера становятся друг против друга в правосторонние стойки. Атакующий захватывает правой рукой пояс на спине партнера, а левой его разноименный рукав выше локтя, подходит к нему на полусогнутых ногах и обвивает правой ногой его одноименную голень снаружи. Затем атакующий поднимает защищающегося с помощью ноги вверх, отводит его ноги вправо от себя, прогибается назад и опрокидывает партнера на спину (рис. 193).

4. Повторить прием борьбы лежа, разученный на 37-м уроке.
5. Разучить защиту от болевого приема скручиванием тазобедренного сустава наружу с захватом голени под разноименное плечо.

Атакующий захватывает под свое левое плечо правую голень партнера, лежащего на спине, а правой рукой его одноименный подколенный сгиб и пытается перешагнуть через его туловище левой ногой. Защищающийся захватывает левую стопу партнера и не дает ему возможности перешагнуть через свое туловище (рис. 194).



Рис. 193



Рис. 194

6. Выполнить работу над совершенствованием индивидуальной техники.
7. Провести учебно-тренировочные поединки.

Урок № 39

1. Провести разминку и акробатику.
2. Повторить приемы борьбы стоя, разученные на предыдущих уроках.
3. Разучить бросок двойным зацепом голени и бедра.

Атакующий становится в левостороннюю стойку, а защищающийся — в правостороннюю и захватывает левой рукой разноименный отворот партнера. Затем атакующий зацепляет левой стопой одноименное бедро партнера, делает прыжок за спину, падает на правое колено, зацепляет левой стопой его одноименную голень, падает на правый бок, тянет защищающегося левой рукой вниз и опрокидывает его на спину скрестным движением ног (рис. 195, 196).



Рис. 195



Рис. 196

4. Повторить приемы борьбы лежа, разученные на предыдущих уроках.
5. Разучить удушающий прием с захватом снаружи разноименных отворотов на шее партнера с забеганием на 180°.

Атакующий садится на грудь партнера, лежащего на спине, захватывает снаружи его разноименные отвороты и быстро забегает вокруг головы влево на 180°. Затем атакующий затягивает отвороты на шее партнера и проводит удушающий прием (рис. 197, 198).

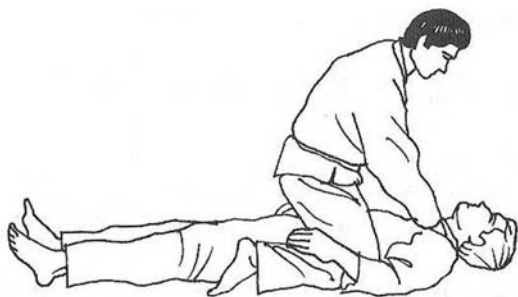


Рис. 197

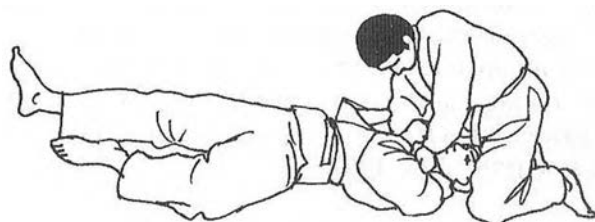


Рис. 198

6. Выполнить работу над совершенствованием индивидуальной техники.

7. Провести учебно-тренировочные поединки.

Урок № 40

1. Провести разминку и акробатику.

2. Повторить приемы борьбы стоя, разученные на предыдущих уроках.

3. Разучить переворот спереди с захватом разноименного бедра изнутри и туловища сзади.

Оба партнера становятся друг против друга. Атакующий захватывает правой рукой туловище защищающегося сзади, а левой его правое бедро изнутри. После проведения удобного захвата атакующий ставит свою левую ногу между ног партнера, слегка приседает, наклоняет правой рукой туловище защищающегося к себе, поднимает левой рукой нижнюю часть его туловища вверх и опрокидывает на спину (рис. 199, 200).

4. Повторить прием борьбы лежа, разученный на 39-м уроке.



Рис. 199



Рис. 200

5. Разучить защиту от удушающего приема с захватом разноименных отворотов снаружи с забеганием на 180°.

Атакующий садится на грудь партнера, лежащего на спине, захватывает его разноименные отвороты, быстро забегает вокруг головы партнера влево и затягивает отвороты на его шее.

Защищающийся захватывает обеими руками правую руку партнера, тянет на себя, поворачивает голову влево и выводит ее из-под своего правого отворота, затем поворачивается вправо на живот и выкручивает из-под своего левого отворота (рис. 201, 202).

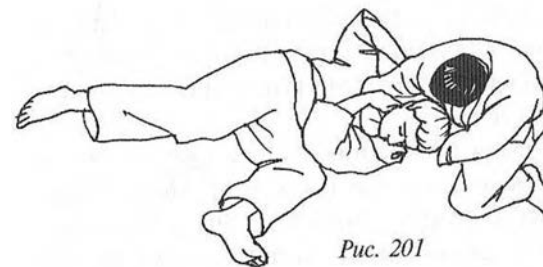


Рис. 201



Рис. 202

6. Разучить проведение переворота с захватом разноименных ног.

Атакующий садится на грудь партнера, лежащего на спине. Защищающийся заводит ладони под разноименные ноги партнера, поднимает их вверх, прогибается и сбрасывает атакующего со своей груди (рис. 203, 204).



Рис. 203

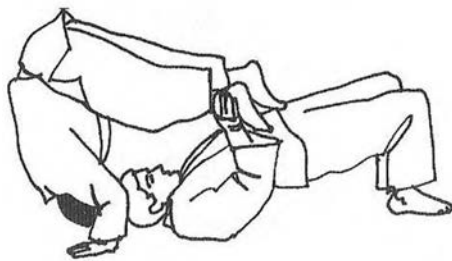


Рис. 204

7. Выполнить работу над совершенствованием индивидуальной техники.

8. Провести учебно-тренировочные поединки.

Урок № 41

1. Провести разминку и акробатику.

2. Повторить прием борьбы лежа, разученный на 31-м уроке.

3. Разучить бросок через обе ноги в падении с захватом разноименного отворота и рукава в качестве контрприема от броска скручиванием туловища назад.

Оба партнера становятся в правосторонние стойки. Атакующий захватывает отворот на шее партнера и его разноименный рукав, делает шаг вперед в сторону левой ногой, скручивает туловище защищающегося влево-вниз и опрокидывает на спину. Защищающийся падает перпендикулярно ногам партнера, скручивает его туловище по диагонали вниз и опрокидывает на спину (рис. 205—207).

4. Повторить приемы борьбы лежа, разученные на предыдущих уроках.

5. Разучить переворот сбоку с захватом изнутри дальнего бедра.

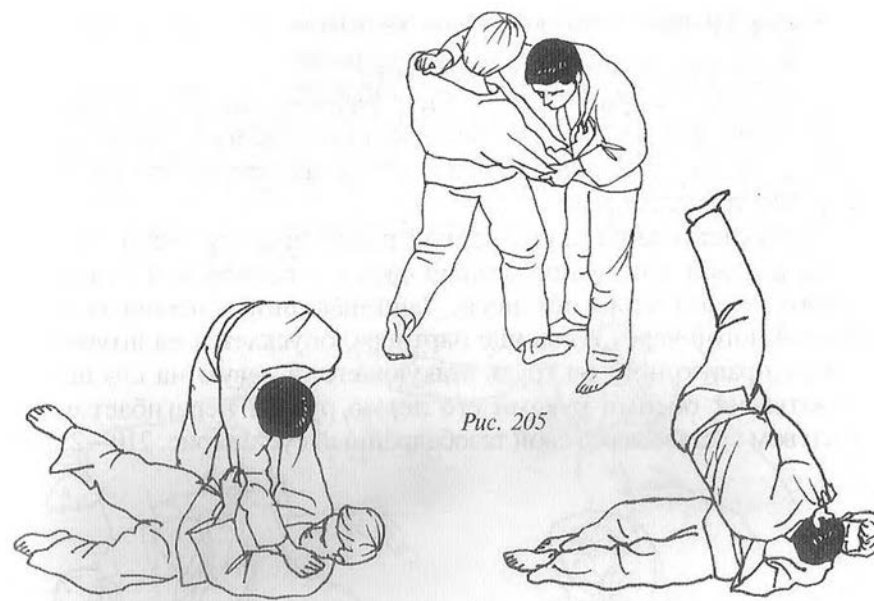


Рис. 205

Рис. 206

Рис. 207

Атакующий становится на колени со стороны правого бока партнера, стоящего на четвереньках, просовывает свою правую руку между его бедер, а левую между его ног и рук, обхватывает левое бедро защищающегося, тянет на себя, толкает его в туловище левым плечом и опрокидывает на спину (рис. 208, 209).

6. Выполнить работу над совершенствованием индивидуальной техники.

7. Провести учебно-тренировочные поединки.



Рис. 208

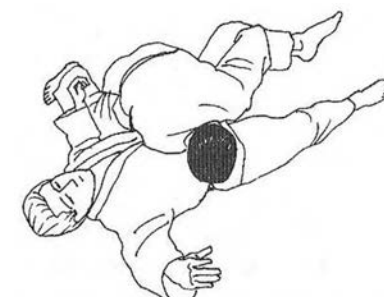
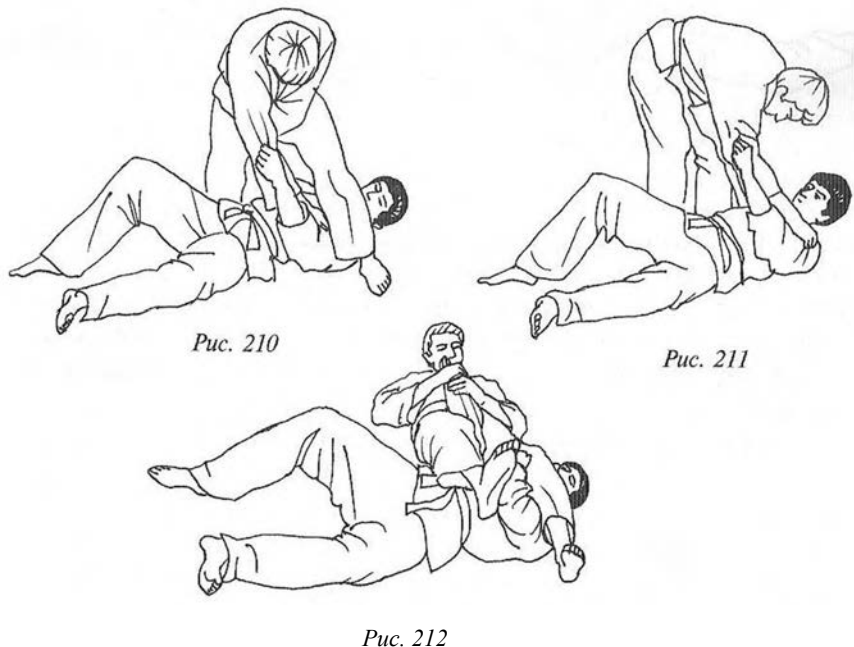


Рис. 209

Урок № 42

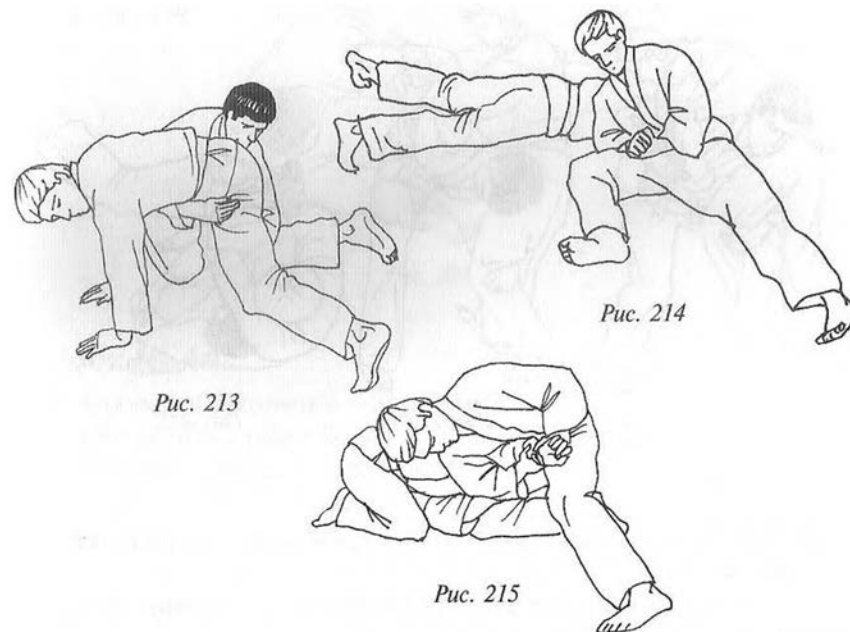
1. Провести разминку и акробатику.
2. Повторить прием борьбы стоя, разученный на 32-м уроке.
3. Разучить болевой прием перегибанием локтя с захватом руки между ног в качестве контрприема от броска вперед через ноги с захватом пояса спереди.

Атакующий захватывает правой рукой пояс на животе партнера, а левой его разноименный рукав и проводит в падении бросок вперед через обе ноги. Защищающийся перешагивает правой ногой через туловище партнера, опускается на ягодицы, кладет правую ногу на грудь атакующего, а левую на его шею, захватывает обеими руками его левую руку и перегибает ее в локтевом суставе через свой тазобедренный сустав (рис. 210—212).



4. Повторить прием борьбы лежа, разученный на 41-м уроке.
5. Разучить перегибание локтя с захватом руки под одноименное плечо в качестве контрприема от переворота сбоку с захватом дальней ноги.

Атакующий становится на колени со стороны правого бока партнера, стоящего на коленях и ладонях, захватывает обеими руками его левое бедро и тянет на себя. Защищающийся отставляет в сторону левую ногу, захватывает обеими руками правую руку партнера и срывает ее захват со своего левого бедра. Затем защищающийся садится на ягодицы, заводит правую руку партнера под свое правое плечо и перегибает против естественного сгиба (рис. 213—215).



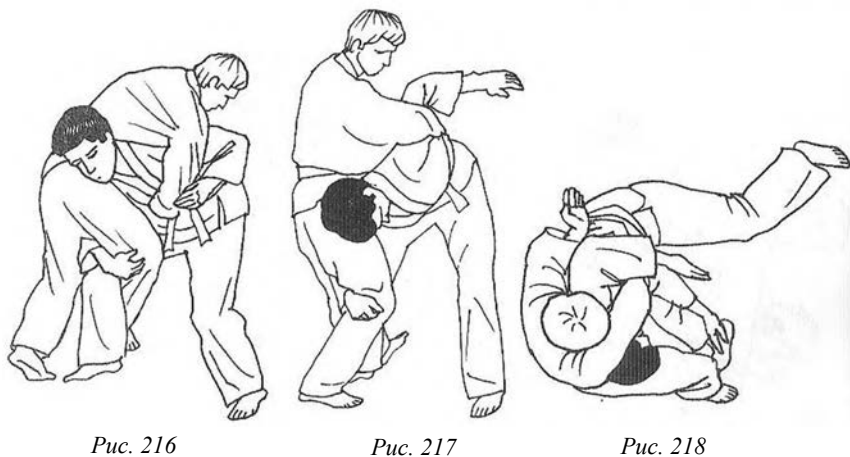
6. Выполнить работу над совершенствованием индивидуальной техники.
7. Провести учебно-тренировочные поединки.

Урок № 43

1. Провести разминку и акробатику.
2. Повторить прием борьбы стоя, разученный на 33-м уроке.
3. Разучить бросок через голову толчком голени в разноименное бедро в качестве контрприема от броска через плечи.

Атакующий пытается провести бросок через плечи с захватом правой рукой разноименного бедра, а левой разноименного

локтя. Защищающийся в момент отрыва его стоп от площади опоры обвивает правой голенью левую ногу партнера, захватывает правой рукой его шею и не дает бросить себя. Затем защищающийся наклоняет правой рукой туловище партнера, атакующего спереди, заводит правую стопу между ног, мягко перекачивается на спину, толкает правой голенью партнера в ягодицы и опрокидывает его через голову на спину (рис. 216—218).



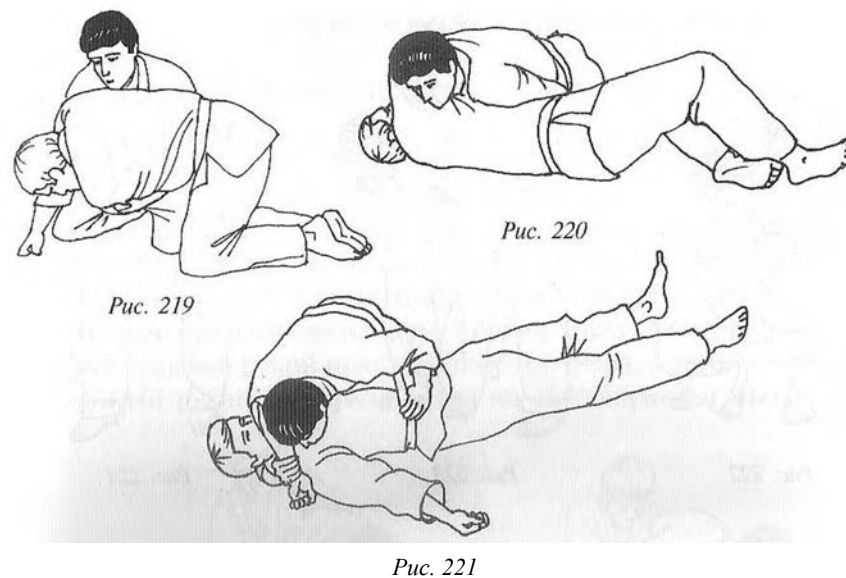
4. Повторить приемы борьбы лежа, разученные на предыдущих уроках.

5. Разучить удержание поперек с захватом разноименной руки вокруг шеи и пояса.

Атакующий становится на колени со стороны правого бока партнера, стоящего на четвереньках, захватывает его руки, толкает плечом в туловище и опрокидывает на спину. Затем атакующий ложится на живот со стороны левого бока партнера, лежащего на спине, заводит правую руку под его шею, захватывает правой рукой запястье разноименной руки атакующего, тянет его на себя. Затем атакующий левой рукой захватывает пояс партнера, препятствуя ему сделать поворот на правый бок, и переходит на удержание (рис. 219—221).

6. Выполнить работу над совершенствованием индивидуальной техники.

7. Провести учебно-тренировочные поединки.



Урок № 44

1. Провести разминку и акробатику.

2. Повторить прием борьбы стоя, разученный на 34-м уроке.

3. Разучить бросок через бедро в качестве контрприема от броска через плечо, вставая с колен.

Оба партнера становятся друг против друга в фронтальные стойки. Атакующий захватывает правой рукой левый отворот защищающегося, а левой его правый рукав, поворачивается на 180° влево, опускается на колени, взваливает партнера на свое правое плечо и начинает вставать. Защищающийся разворачивается вправо, соскальзывает с правого плеча атакующего, захватывает его туловище сзади левой рукой, а правой разноименный рукав, делает шаг вперед левой ногой и проводит бросок через бедро (рис. 222—224).

4. Повторить прием борьбы лежа, разученный на 34-м уроке.

5. Разучить уход от удержания поперек с захватом разноименной руки вокруг шеи и пояса.

Атакующий пытается провести удержание поперек с захватом разноименной руки вокруг шеи и пояса. Защищающийся отжимает правой рукой от себя правую руку партнера, разворачивается лицом вниз и уходит из опасного положения (рис. 225, 226).



Рис. 222



Рис. 223



Рис. 224



Рис. 225

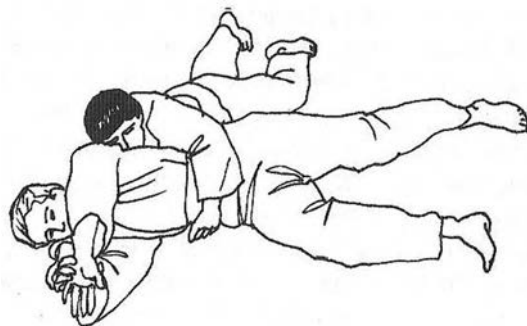


Рис. 226



Рис. 227



Рис. 228



Рис. 229



Рис. 230

6. Выполнить работу над совершенствованием индивидуальной техники.

7. Провести учебно-тренировочные поединки.

Урок № 45

1. Провести разминку и акробатику.

2. Повторить прием борьбы стоя, разученный на 35-м уроке.

3. Разучить бросок подбивом стопы снаружи в качестве контрприема от броска отведением голенью одноименной ноги изнутри.

Оба партнера становятся друг против друга. Атакующий захватывает правой рукой пояс на спине партнера, а левой его одноименный рукав, поворачивается на 180° вправо и пытается

отвести правой голенью одноименную голень партнера наружу вверх. Защищающийся слегка приседает, затем резко подбивает тазобедренным суставом ягодицы атакующего вверх, прогибается, отрывает его ноги от опоры и движением правой стопы влево отводит правую ногу партнера в сторону и опрокидывает его на спину (рис. 227—230).

4. Повторить приемы борьбы лежа, разученные на предыдущих уроках.

5. Разучить скручивание плеча наружу с захватом предплечья под одноименное плечо после переворота захватом ближней руки и шеи из-под разноименного плеча.

Атакующий становится на колени со стороны правого бока партнера, стоящего на локтях и коленях, заводит левую руку под его разноименное плечо и кладет левую ладонь на шею. Затем атакующий захватывает шею защищающегося другой рукой, резко наклоняет его голову вниз и переворачивает на спину. После этого атакующий захватывает правое предплечье партнера под свое правое плечо, сгибает его руку в локте, разворачивается вправо, кладет левую голень на шею защищающегося и скручивает наружу его плечевой сустав (рис. 231—233).



Рис. 231



Рис. 232

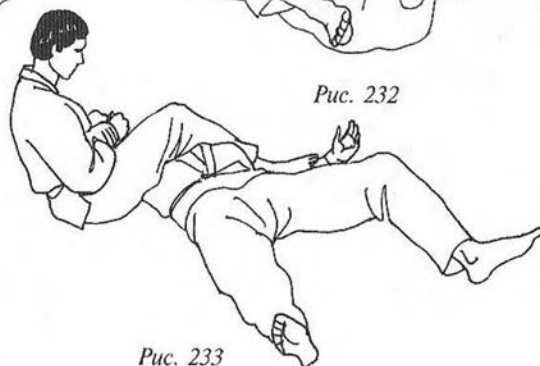


Рис. 233

6. Выполнить работу над совершенствованием индивидуальной техники.

7. Провести учебно-тренировочные поединки.

Урок № 46

1. Провести разминку и акробатику.

2. Повторить прием борьбы стоя, разученный на 36-м уроке.

3. Разучить бросок через бедро с захватом разноименного бедра и разноименного рукава в качестве контрприема от броска обратным подбивом стопы через разноименное бедро.

Оба партнера становятся в правосторонние стойки. Атакующий захватывает левой рукой левый отворот, а правой разноименный рукав партнера и подбивает его левой стопой в правое бедро. Защищающийся поднимает правую ногу как можно выше, снимает ее со стопы партнера, захватывает правой рукой бедро его правой ноги, поднимает вверх, заводит за свою спину, делает шаг правой ногой вперед, выполняет бросок через бедро и опрокидывает атакующего на спину (рис. 234—236).



Рис. 234



Рис. 235



Рис. 236

4. Повторить прием борьбы лежа, разученный на 45-м уроке.

5. Разучить защиту от скручивания плеча наружу с захватом руки под одноименное плечо.

Атакующий проводит переворот сбоку с захватом предплечья под одноименное плечо и шеи из-под разноименного плеча. Затем атакующий захватывает правое предплечье под свое одноименное плечо, сгибает его руку в локте, разворачивается вправо

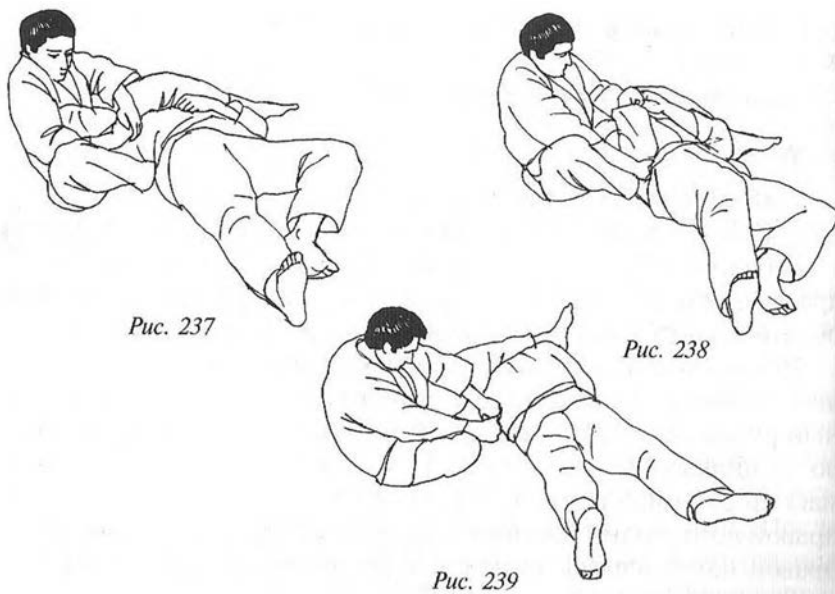


Рис. 237

Рис. 238

Рис. 239

и кладет левую голень на шею партнера. Защищающийся резким движением правой руки вниз прижимает правый локоть к своей груди, поворачивается от партнера влево на живот и уходит из опасного положения (рис. 237—239).

6. Выполнить работу над совершенствованием индивидуальной техники.

7. Провести учебно-тренировочные поединки.

Урок № 47

1. Провести разминку и акробатику.

2. Повторить прием борьбы стоя, разученный на 37-м уроке.

3. Разучить бросок с захватом одноименного бедра изнутри в качестве контрприема от броска через ногу назад.

Оба партнера становятся друг против друга в левосторонние стойки. Атакующий захватывает правой рукой разноименный отворот, а левой разноименный рукав партнера и заводит правую голень за его одноименное бедро. Защищающийся захватывает правой рукой одноименное бедро партнера, поднимает его вверх и опрокидывает атакующего на спину (рис. 240—242).

4. Повторить приемы борьбы лежа, разученные на предыдущих уроках.

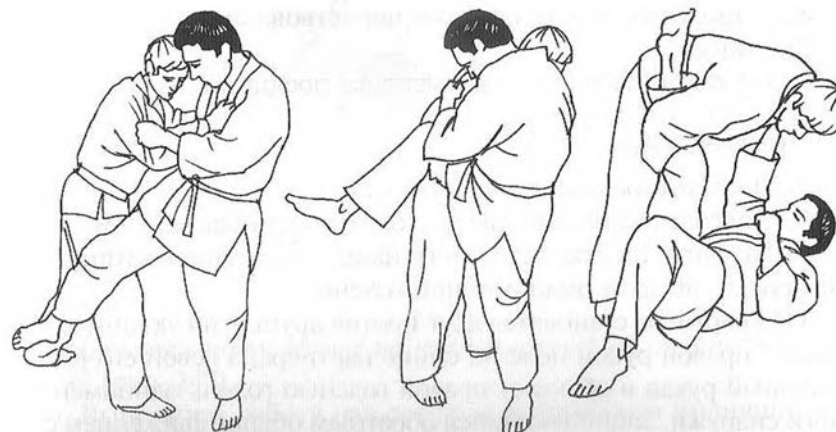


Рис. 240

Рис. 241

Рис. 242

5. Разучить болевой прием скручиванием тазобедренного сустава наружу с зацепом стопой за подколенный сгиб одноименной ноги.

Атакующий садится со стороны ног защищающегося, лежащего на спине, захватывает под левое плечо его правую голень, переносит свою левую ногу через правое бедро партнера и зацепляет стопой его одноименный подколенный сгиб. Затем атакующий поворачивается на 180° влево, наклоняется вперед и скручивает наружу тазобедренный сустав партнера (рис. 243, 244).

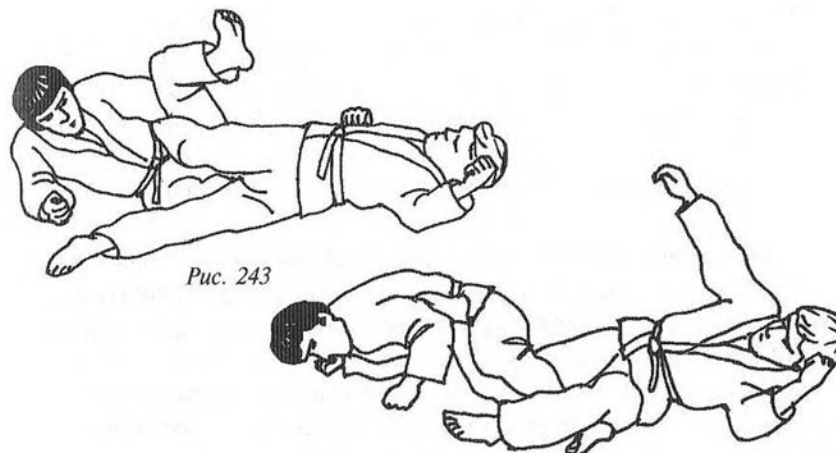


Рис. 243

Рис. 244

6. Выполнить работу над совершенствованием индивидуальной техники.
7. Провести учебно-тренировочные поединки.

Урок № 48

1. Провести разминку и акробатику.
2. Повторить прием борьбы стоя, разученный на 38-м уроке.
3. Разучить бросок через ногу назад в качестве контрприема от броска отбивом одноименной голени.

Оба партнера становятся друг против друга. Атакующий захватывает правой рукой пояс на спине партнера, а левой его разноименный рукав и обвивает правой голенью голень одноименной ноги снаружи. Защищающийся обратным обвиву движением стопы освобождает свою голень от голени атакующего, ставит правую ногу сзади его одноименной ноги, толкает атакующего грудью в правое плечо и опрокидывает на спину (рис. 245, 246).

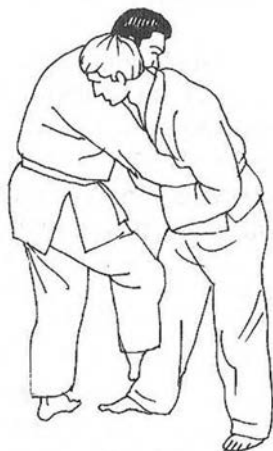


Рис. 245



Рис. 246

4. Повторить прием борьбы лежа, разученный на 47-м уроке.
5. Разучить захват атакующей ноги в качестве защиты от болевого приема скручиванием тазобедренного сустава наружу с зацепом стопой за одноименный подколенный сгиб.

Атакующий захватывает под левое плечо голень правой ноги партнера и пытается перенести свою левую ногу через правое бедро защищающегося, чтобы зацепиться стопой за его левый подколенный сгиб. Защищающийся захватывает обеими руками сто-

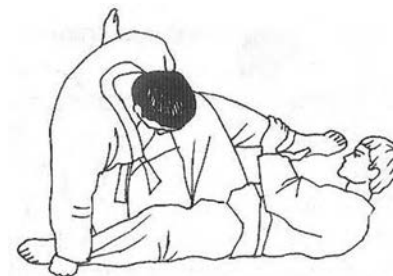


Рис. 247

пу атакующей ноги, встает на ноги и уходит из опасного положения (рис. 247).

6. Выполнить работу над совершенствованием индивидуальной техники.
7. Провести учебно-тренировочные поединки.

Урок № 49

1. Провести разминку и акробатику.
2. Повторить прием борьбы стоя, разученный на 39-м уроке.
3. Разучить бросок через ногу назад с захватом одноименного бедра изнутри в качестве контрприема от броска двойным зацепом.

Атакующий захватывает правой рукой левый отворот защищающегося, просовывает правую голень между его ног и зацепляет правой стопой одноименный подколенный сгиб партнера. Защищающийся захватывает обеими руками голень правой ноги партнера, опускает ее вниз, выводит свою правую ногу из-под зацепа одноименной стопы атакующего, захватывает правой рукой его правое бедро. Затем защищающийся поворачивается спиной к партнеру, ставит правую ногу сзади его опорной ноги, толкает его назад и опрокидывает на спину (рис. 248—250).

4. Повторить приемы борьбы лежа, разученные на предыдущих занятиях.
5. Разучить удушающий прием с захватом шеи под плечо, делая кувырок вперед.

Атакующий подходит со стороны спины к партнеру, стоящему на ладонях и коленях, заводит свою правую руку со стороны его левого плеча, обхватывает шею защищающегося и делает кувырок вперед. Затем атакующий обхватывает левой ладонью кисть своей правой руки, прижимает к себе голову партнера и проводит удушающий прием (рис. 251—253).



Рис. 248



Рис. 249



Рис. 250



Рис. 251

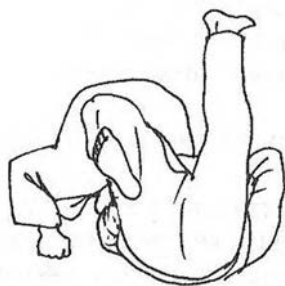


Рис. 252



Рис. 253

6. Выполнить работу над совершенствованием индивидуальной техники.

7. Провести учебно-тренировочные поединки.

Урок № 50

1. Проведение разминки и акробатики.
2. Повторить прием борьбы стоя, разученный на 40-м уроке.
3. Разучить бросок через голову перекатом назад с захватом разноименного бедра изнутри и туловища сзади.

Оба партнера становятся друг против друга в правосторонние стойки. Атакующий захватывает правой рукой туловище партнера, а левой его правое бедро изнутри. Защищающийся захватывает обеими руками сверху туловище атакующего, мягко перекачивается на спину и переворачивает партнера через свою грудь (рис. 254—256).



Рис. 254



Рис. 255

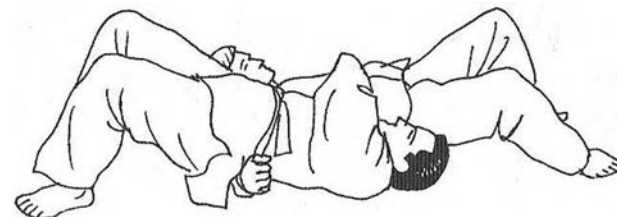


Рис. 256

4. Повторить приемы борьбы лежа, разученные на предыдущих уроках.

5. Разучить бросок через плечо с колен в качестве контрприема от удушающего приема с захватом руки под плечо.

Атакующий подходит со стороны спины к партнеру, стоящему на ладонях и коленях. Заводит правую руку со стороны его левого плеча, захватывает шею и проводит удушающий прием. Защищающийся захватывает обеими руками правую руку партнера, выполняет бросок через плечо и опрокидывает его на спину (рис. 257—259).

6. Выполнить работу над совершенствованием индивидуальной техники.

7. Провести учебно-тренировочные поединки.



Рис. 257



Рис. 258



Рис. 259

Урок № 51

1. Провести разминку и акробатику.

2. Повторить приемы борьбы стоя, разученные на предыдущих занятиях.

3. Разучить бросок скручиванием туловища вперед по диагонали с колен после обозначения броска через ногу назад.

Оба партнера становятся в правостороннюю стойку. Атакующий захватывает правой рукой одноименный отворот, а левой разноименный рукав партнера, делает шаг вперед в сторону левой ногой и обозначает бросок назад через другую ногу. Защищающийся напрягает спину и делает шаг назад правой ногой. Атакующий поворачивается на 180° влево, встает на левое колено, скручивает туловище защищающегося по диагонали вниз вперед и опрокидывает на спину (рис. 260—262).



Рис. 260



Рис. 261



Рис. 262

4. Повторить приемы борьбы лежа, разученные на предыдущих уроках.

5. Разучить переворот со стороны головы с захватом разноименного плеча снизу и пояса на спине партнера, стоящего на локтях и коленях с последующим переходом на болевой прием скручиванием плеча внутрь.

Атакующий подходит со стороны головы, просовывает левую руку под правое плечо партнера, а правой захватывает его пояс сверху. Затем атакующий поднимает левой рукой правое плечо партнера вверх, а правой рукой тянет его за пояс вниз и переворачивает на спину.

После чего атакующий захватывает правой рукой одноименное запястье партнера, а левой — свое правое запястье, поворачивается лицом к защищающемуся, скручивает его плечо внутрь и под воздействием боли заставляет сдаться (рис. 263—265).

6. Выполнить работу над индивидуальной техникой.

7. Провести учебные тренировочные поединки.



Рис. 263



Рис. 264

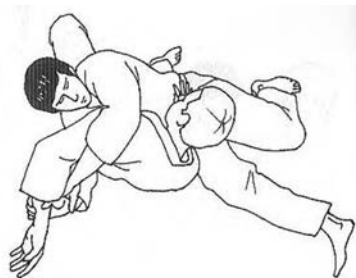


Рис. 265

Урок № 52

1. Провести разминку и акробатику.
2. Повторить приемы борьбы стоя, разученные на предыдущих уроках.
3. Разучить бросок вперед через две ноги с захватом пояса спереди после обозначения броска через ногу назад.

Оба партнера становятся в правосторонние стойки. Атакующий разворачивает правую кисть ладонью вверх и захватывает ею пояс на животе партнера, а левой рукой его разноименный рукав и обозначает бросок через правую ногу назад. Затем атакующий поворачивается на 180° влево, падает на спину поперек ног

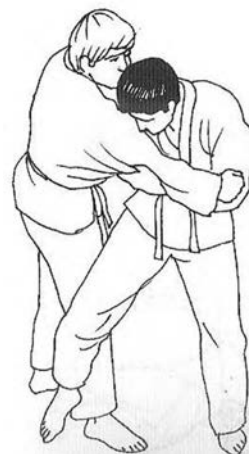


Рис. 266



Рис. 267



Рис. 268

партнера, скручивает его туловище по диагонали вниз вперед и опрокидывает на спину (рис. 266—268).

4. Повторить приемы борьбы лежа, разученные на 51-м занятии.

5. Разучить болевой прием перегибанием локтя через грудь в качестве контрприема от переворачивания со стороны головы с захватом разноименного предплечья снизу и пояса на спине.

Атакующий становится со стороны головы партнера, стоящего на локтях и коленях, и проводит переворачивание с захватом разноименного предплечья снизу и пояса на спине. Защищающийся зажимает между правым плечом и предплечьем атакующую руку партнера, в момент переворачивания прокручивается вокруг нее на 360° влево, наваливается грудью на локтевой сгиб атакующего, а его предплечье поднимает вверх и проводит болевой прием (рис. 269—270).



Рис. 269

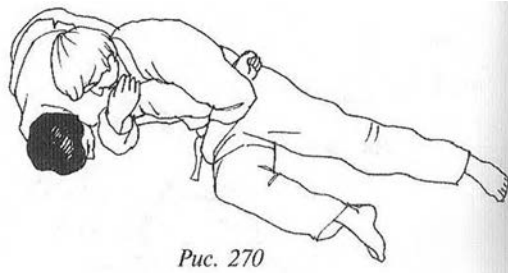


Рис. 270

6. Выполнить работу над индивидуальной техникой.
7. Провести учебные тренировочные поединки.

Урок № 53

1. Провести разминку и акробатику.
2. Повторить приемы борьбы стоя, разученные на предыдущих уроках.

3. Разучить обратный бросок через плечи с колен после обозначения броска через плечо с колен вставая.

Оба партнера становятся в фронтальные стойки и захватывают друг у друга одноименные отвороты и разноименные рукава. Атакующий поворачивается на 180° влево, опускается на колени и проводит бросок через плечо, вставая в стойку. Защищающийся делает шаг вперед в сторону правой ногой, поворачивается лицом к партнеру и уходит из опасного положения. Атакующий поднимается в стойку. Затем заводит голову с внешней стороны правого плеча партнера, опускается на колени, взваливает его на плечи и опрокидывает на спину (рис. 271—273).

4. Повторить приемы борьбы лежа, разученные на предыдущих занятиях.



Рис. 271



Рис. 272



Рис. 273

5. Разучить обратное удержание со стороны головы с захватом шеи.

Атакующий становится со стороны правого бока партнера, лежащего на спине, захватывает левой рукой его разноименное запястье и прижимает к татами, перешагивает через него левой ногой. Затем атакующий в прыжке перемещается через правое плечо защищающегося, опускается на ягодицы, захватывает его голову левой рукой, а правую разворачивает ладонью вниз, заводит под левое плечо партнера и переходит на удержание (рис. 274—275).

6. Выполнить работу над совершенствованием индивидуальной техники.

7. Провести учебно-тренировочные поединки.



Рис. 274



Рис. 275

Урок № 54

1. Провести разминку и акробатику.
2. Повторить приемы борьбы стоя, разученные на предыдущих уроках.
3. Разучить бросок рывком за пятку после обозначения броска через плечо.

Оба партнера становятся друг против друга в правосторонние стойки. Атакующий захватывает левой рукой правый рукав партнера, поворачивается вначале на 180° вправо и обозначает бросок через плечо с захватом руки на плече. Затем атакующий поворачивается еще на 180° вправо под захваченной рукой партнера, встает на правое колено, захватывает правой рукой правую пятку защищающегося, тянет ее на себя, толкает защищающегося левым предплечьем в разноименное бедро и опрокидывает его на спину (рис. 276—278).

4. Повторить приемы борьбы лежа, разученные на 53-м уроке.

5. Разучить уход от обратного удержания со стороны головы с захватом шеи снизу и разноименного плеча.

Атакующий садится на ягодицы со стороны правого плеча партнера, лежащего на спине, и захватывает левой рукой его шею снизу, а правую заводит под левое плечо защищающегося, оттягивает от себя правую руку партнера, делает кувырок назад, освобождается от захвата и уходит из опасного положения (рис. 279, 280).

6. Выполнить работу над индивидуальной техникой.
7. Провести учебно-тренировочные поединки.



Рис. 276



Рис. 277

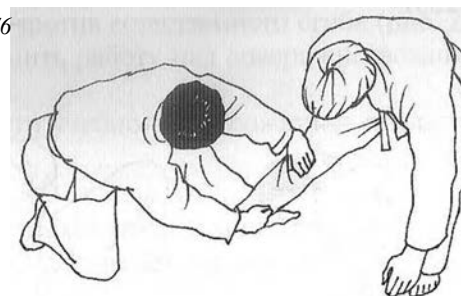


Рис. 278



Рис. 279

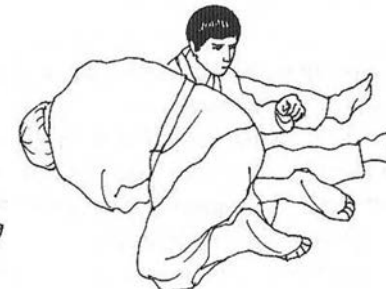


Рис. 280

Урок № 55

1. Провести разминку и акробатику.
2. Повторить приемы борьбы стоя, разученные на предыдущих уроках.

3. Разучить бросок через спину с захватом шеи после обозначения броска отведением голени одноименной голени наружу.

Оба партнера становятся в фронтальные стойки. Атакующий захватывает правой рукой отворот на шее партнера, а левой его правый рукав. Поворачивается на 180° влево и пытается выполнить бросок отведением своей правой голени его одноименной ноги. Защищающийся приседает и напрягает свою правую ногу. Атакующий поворачивается на 90° влево, одновременно обхватывает правым плечом шею защищающегося, скручивает его туловище по диагонали вниз вперед и выполняет бросок через спину (рис. 281—283).



Рис. 281



Рис. 282

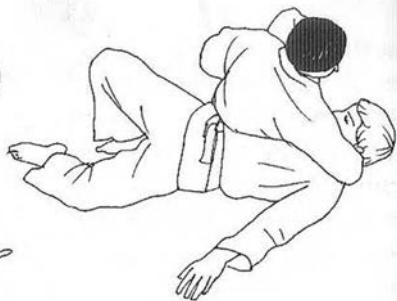


Рис. 283

4. Повторить приемы борьбы лежа, разученные на предыдущих занятиях.

5. Разучить болевой прием перегибанием локтя через одноименное предплечье с захватом руки под одноименное плечо после переворачивания кувырком вперед.

Атакующий садится на спину партнера, стоящего на коленях, и ладонями зацепляет левой голенью его левую руку, а правую руку заводит со стороны шеи под одноименное плечо защищающегося. Затем атакующий делает кувырок вперед, переворачивает за-

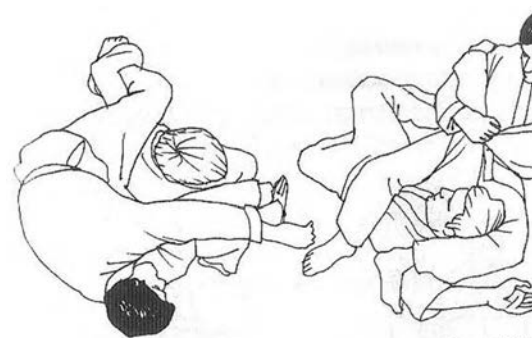


Рис. 284

Рис. 285



Рис. 286

щищающегося на спину, захватывает его правую руку чуть выше локтя под свое одноименное плечо, прогибается и перегибает руку противника против естественного сгиба (рис. 284—286).

6. Выполнить работу над совершенствованием индивидуальной техники.

7. Провести учебно-тренировочные поединки.

Урок № 56

1. Провести разминку и акробатику.
2. Повторить приемы борьбы лежа, разученные на предыдущих уроках.

3. Разучить бросок обратным подбивом стопы в разноименное бедро после обозначения броска зацепом за разноименную пятку снаружи.

Оба партнера становятся друг против друга в правосторонние стойки. Атакующий захватывает правой рукой курточку на спине партнера со стороны его левого плеча и подбивает правой стопой его левую пятку снаружи. Защищающийся слегка приседает на опорной ноге и отставляет ее назад. Атакующий поворачивается на 180° влево, подбивает правой стопой правое бедро и опрокидывает его на спину (рис. 287—289).

4. Повторить приемы борьбы лежа, разученные на 55-м уроке.

5. Разучить защиту от болевого приема перегибанием локтя через одноименное предплечье с захватом руки под одноименное плечо после кувырка вперед.

Атакующий садится на спину защищающегося, стоящего на ладонях и локтях, защемляет левой голенью его одноименную

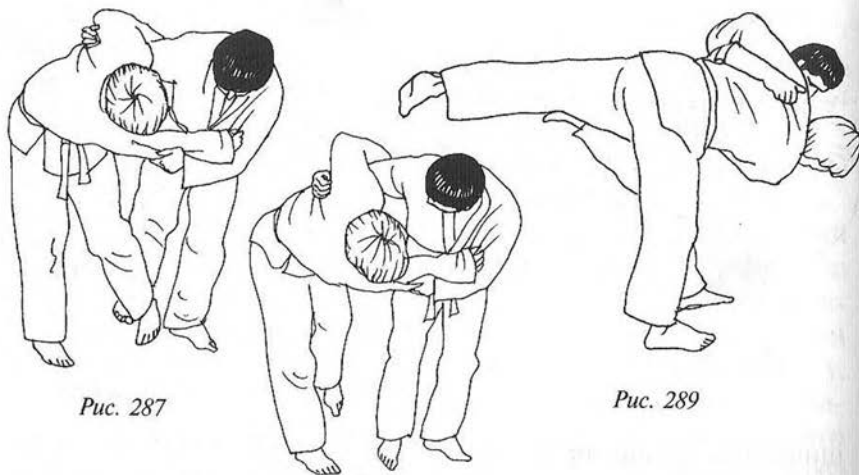


Рис. 287

Рис. 289

Рис. 288



Рис. 290



Рис. 291

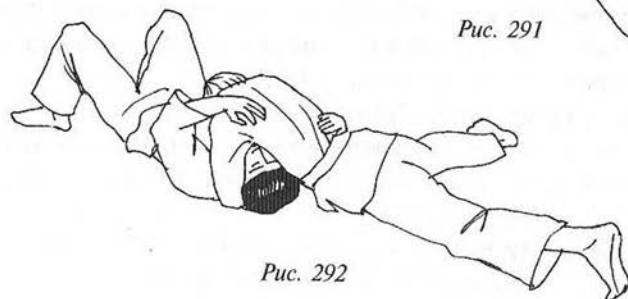


Рис. 292

руку, наклоняется для захвата правой руки партнера и делает кувырок вперед. Защищающийся быстро выводит свою левую руку из обхвата левой ноги партнера, прижимает к себе его правую руку, опрокидывает его на спину и переходит на удержание со стороны головы (рис. 290—292).

6. Выполнить работу над совершенствованием индивидуальной техники.

7. Провести учебно-тренировочные поединки.

Урок № 57

1. Провести разминку и акробатику.

2. Повторить приемы борьбы стоя, разученные на предыдущих уроках.

3. Разучить бросок через ногу назад после обозначения броска подбивом стопы в одноименный подколенный сгиб.

Оба партнера становятся друг против друга в правосторонние стойки. Атакующий захватывает правой рукой разноименный отворот на груди партнера, а левой его правый рукав выше локтя. Затем атакующий делает шаг вперед в сторону левой ногой и подбивает правой стопой разноименный подколенный сгиб партнера. Защищающийся слегка приседает и напрягается. Атакующий ставит правую ногу сзади левой ноги партнера и толчком рук опрокидывает его на спину (рис. 293, 294).

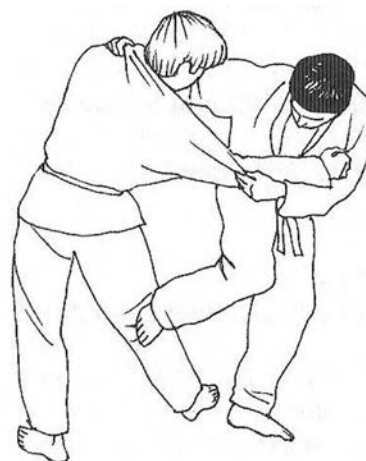


Рис. 293

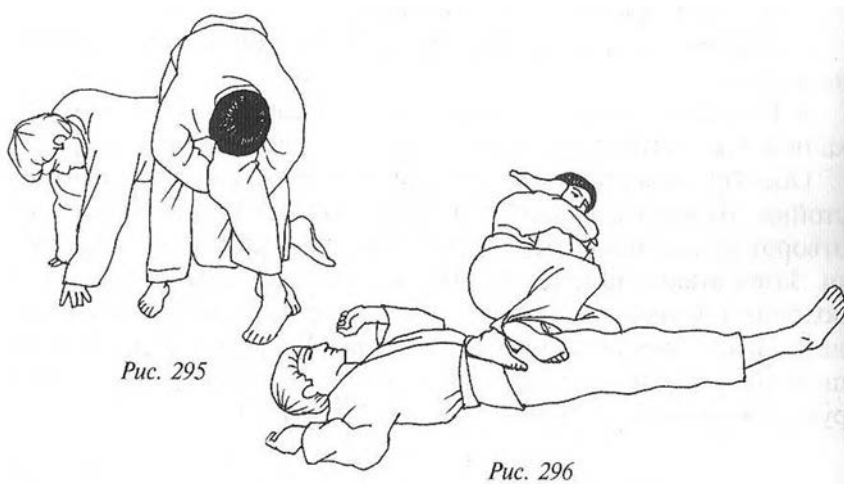


Рис. 294

4. Повторить приемы борьбы лежа, разученные на предыдущих уроках.

5. Разучить болевой прием перегибанием коленного сустава через тазобедренный сустав после переворачивания назад с захватом бедра обеими руками.

Защищающийся становится на колени и локти. Атакующий подходит со стороны его левого бока, захватывает обеими руками его левое бедро, падает на спину, обхватывает голень партнера руками, прижимает его к груди, прогибается и перегибает его коленный сустав против естественного сгиба (рис. 295, 296).



6. Выполнить работу над совершенствованием индивидуальной техники.

7. Провести учебно-тренировочные поединки.

Урок № 58

1. Провести разминку и акробатику.

2. Повторить приемы борьбы стоя, разученные на предыдущих уроках.

3. Разучить бросок через бедро после обозначения броска подбивом снаружи одноименной голени.

Оба партнера становятся в правосторонние стойки. Атакующий захватывает правой рукой пояс на спине партнера, а левой его разноименный рукав и подбивает правой ногой его одноимен-

ную голень снаружи. Защищающийся слегка приседает и напрягает правую ногу. Атакующий поворачивается на 180° вправо, проводит бросок через бедро и опрокидывает защищающегося на спину (рис. 297—299).

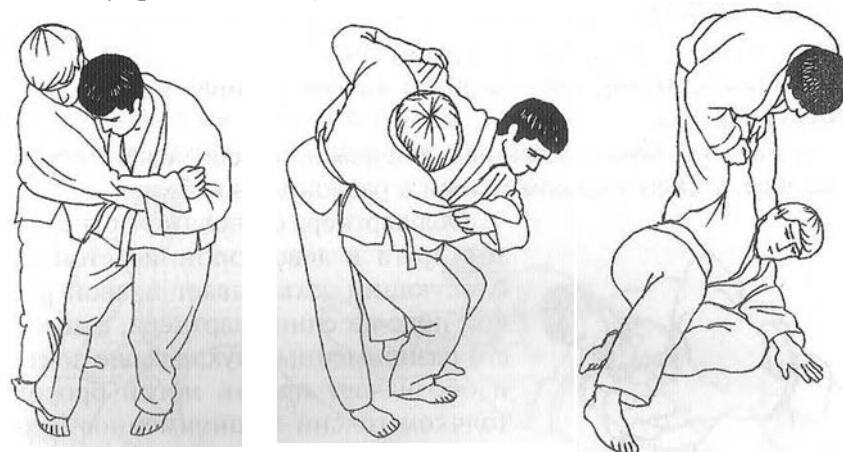


Рис. 297

Рис. 298

Рис. 299

4. Повторить прием борьбы лежа, разученный на 57-м уроке.

5. Разучить отталкивание стопой в качестве защиты от перегибания коленного сустава после переворачивания назад с захватом бедра обеими руками.

Атакующий захватывает обеими руками левое бедро партнера, стоящего на коленях и локтях, падает назад и проводит болевой прием перегибанием колена через тазобедренный сустав. Защищающийся подтягивает захваченную ногу к себе, упирается правой стопой в ягодицы партнера, отталкивает его от себя и вытаскивает левую ногу из опасного захвата (рис. 300).

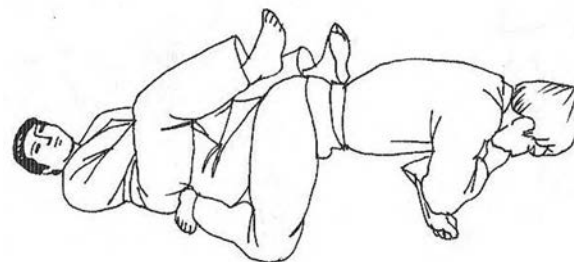


Рис. 300

6. Выполнить работу над совершенствованием индивидуальной техники.

7. Провести учебно-тренировочные поединки.

Урок № 59

1. Провести разминку и акробатику.

2. Повторить приемы борьбы стоя, разученные на предыдущих уроках.

3. Разучить бросок двойным зацепом после обозначения броска через голову толчком голени в разноименное бедро.

Оба партнера становятся друг против друга в левосторонние стойки. Атакующий захватывает правой рукой пояс на спине партнера, а левой его разноименный рукав выше локтя и обозначает правой ногой бросок толчком голени в одноименное бедро. Защищающийся слегка приседает и отклоняется назад. Тогда атакующий выполняет прыжок назад на левой ноге, зацепляет левой ногой левую ногу партнера, тянет его правой рукой назад и опрокидывает на спину (рис. 301—303).

4. Повторить приемы борьбы лежа, разученные на предыдущих уроках.



Рис. 301



Рис. 302



Рис. 303

5. Разучить удушающий прием бедрами с обхватом шеи и ближнего плеча после переворота через ногу со стороны головы с захватом пояса на спине.

Атакующий подходит со стороны головы к партнеру, стоящему на локтях и коленях, ставит правую ногу перпендикулярно его голове, захватывает его пояс на спине, тянет за него защищающегося на себя и переворачивает на спину. Затем атакующий захватывает руками ноги партнера, а ногами его шею и ближнее плечо и переходит на удушающий прием (рис. 304, 305).

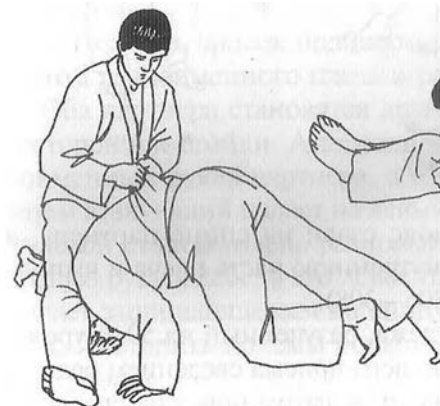


Рис. 304

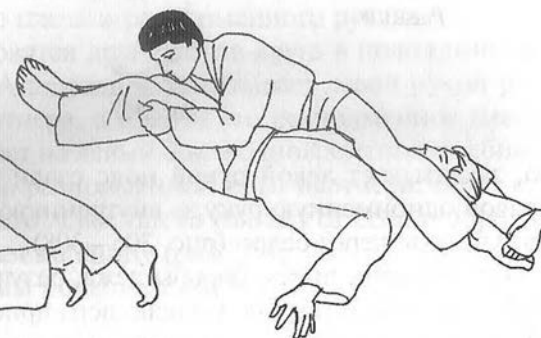


Рис. 305

6. Выполнить работу над совершенствованием индивидуальной техники.

7. Провести учебно-тренировочные поединки.

Урок № 60

1. Провести разминку и акробатику.

2. Повторить приемы борьбы стоя, разученные на предыдущих уроках.

3. Разучить бросок через бедро с захватом пояса сзади и одноименной руки в качестве повторной атаки от броска передним переворотом.

Оба партнера становятся в фронтальные стойки. Атакующий обхватывает правой рукой спину партнера, а левой его одноименное бедро изнутри. Защищающийся напрягается и отставляет правую ногу назад. Атакующий поворачивается на 180° впра-



Рис. 306



Рис. 307



Рис. 308

во, захватывает левой рукой пояс сзади на спине партнера, а правой одноименную руку за внутреннюю часть плеча и выполняет бросок через бедро (рис. 306—308).

4. Повторить прием борьбы лежа, разученный на 59-м уроке.

5. Разучить защиту от удушающего приема сведением бедер с обхватом шеи со стороны головы и захватом пояса на спине.

Атакующий подходит со стороны головы защищающегося, стоящего на локтях и коленях, перпендикулярно его шее, захватывает пояс на спине, тянет на себя и переворачивает партнера

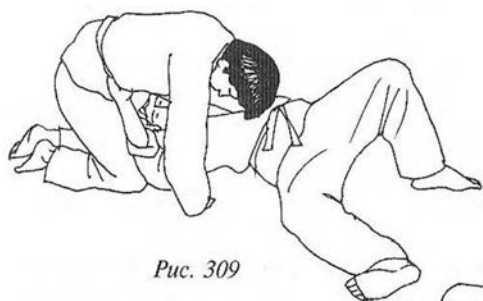


Рис. 309

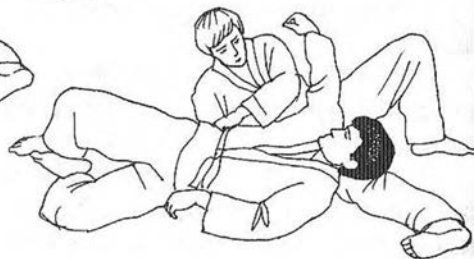


Рис. 310

на спину. Защищающийся переворачивается на живот, встает на четвереньки и уходит из опасного положения (рис. 309, 310).

6. Выполнить работу над совершенствованием индивидуальной техники.

7. Провести учебно-тренировочные поединки.

Урок № 61

1. Провести разминку и акробатику.

2. Повторить приемы борьбы стоя, разученные на предыдущих уроках.

3. Разучить бросок подбивом стопы в голень в падении с захватом разноименного плеча и разноименного рукава.

Оба партнера становятся друг против друга в положение левосторонней стойки. Атакующий захватывает левой рукой разноименный рукав партнера, а правой его разноименное плечо. Затем атакующий падает на левый бок и одновременно подбивает левой стопой голень разноименной ноги партнера, тянет его правую руку к себе, а его левое плечо толкает от себя и опрокидывает защищающегося на спину (рис. 311, 312).

4. Повторить приемы борьбы лежа, разученные на предыдущих уроках.

5. Разучить переворот сбоку с захватом снаружи разноименного бедра.

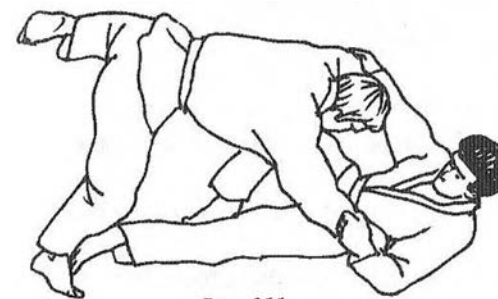


Рис. 311

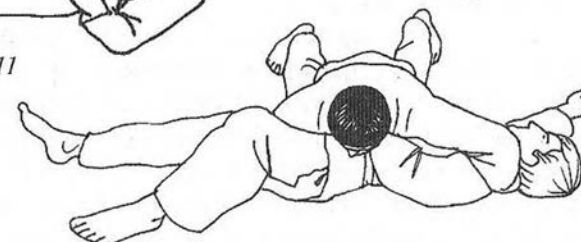


Рис. 312

Атакующий подходит со стороны левого бока партнера, лежащего на животе, захватывает правой рукой его левое бедро изнутри, а левой рукой правое плечо, поднимает вверх и кладет на свое одноименное бедро. Затем атакующий заводит правое предплечье под разноименное бедро партнера, толкает его вперед, перекачивает на спину и переходит на удержание с захватом разноименного бедра и шеи (рис. 313).



Рис. 313

6. Выполнить работу над совершенствованием индивидуальной техники.

7. Провести учебно-тренировочные поединки.

Урок № 62

1. Провести разминку и акробатику.

2. Повторить приемы борьбы стоя, разученные на предыдущих уроках.

3. Разучить бросок отведением голенью разноименной голени противника в падении.

Оба партнера становятся в правосторонние стойки. Атакующий захватывает правой рукой одежду партнера под правым плечом, а левой рукой разноименный рукав выше локтя, падает на правый бок, ставит и вытягивает правую ногу снаружи от одноименной ноги защищающегося, а левую ногу изнутри от нее. Затем атакующий рывком рук притягивает партнера к себе, одновременно правой голенью поднимает вверх его правую голень и опрокидывает на спину (рис. 314—317).

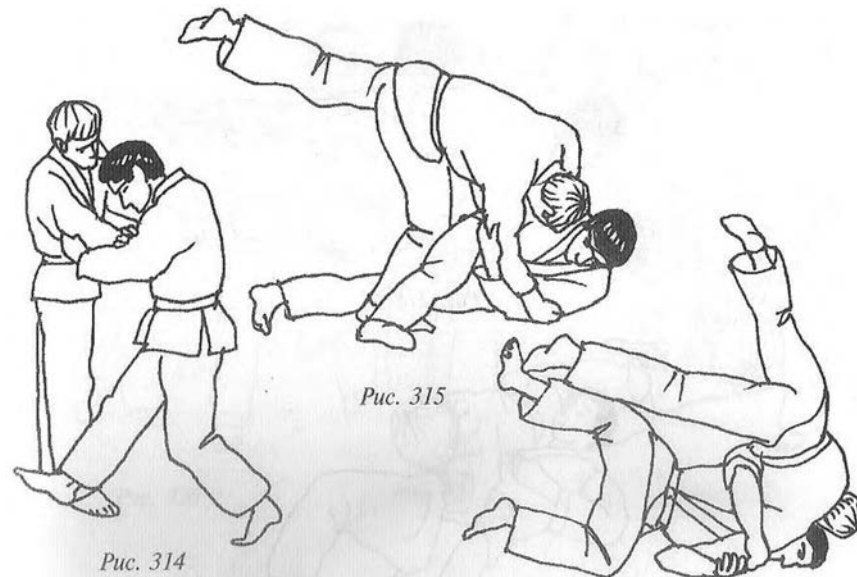


Рис. 314

Рис. 315

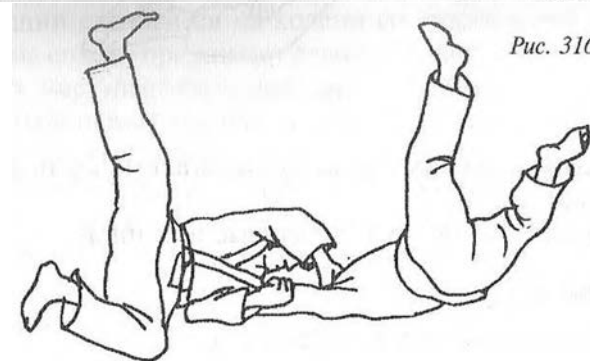


Рис. 316

Рис. 317

4. Повторить прием борьбы лежа, разученный на 61-м уроке.

5. Разучить защиту от переворота сбоку с захватом снаружи разноименного бедра.

Атакующий подходит со стороны левого бока защищающегося, лежащего лицом вниз, выполняет переворот сбоку с захватом снаружи разноименного бедра и ложится поперек груди партнера. Защищающийся захватывает обеими руками штаны на дальней ноге атакующего, переносит ее через свою голову, переворачивается на живот и уходит из опасного положения (рис. 318, 319).



Рис. 318



Рис. 319

6. Выполнить работу над совершенствованием индивидуальной техники.

7. Провести учебно-тренировочные поединки.

Урок № 63

1. Провести разминку и акробатику.

2. Повторить приемы борьбы стоя, разученные на предыдущих уроках.

3. Разучить бросок ногой назад подбивом обеих ног партнера.

Оба партнера становятся в правосторонние стойки. Атакующий захватывает правой рукой отворот на шее партнера, а левой его разноименный рукав, делает шаг вперед в сторону левой ногой, выводит правую ногу вперед, делает ею мах назад, подбивает ноги защищающегося и опрокидывает его на спину (рис. 320-322).

4. Повторить приемы борьбы лежа, разученные на предыдущих уроках.

5. Разучить удержание сбоку с захватом рук.



Рис. 320

Рис. 321

Рис. 322

Атакующий становится на колени со стороны ног партнера, лежащего на спине, прижимает левой ладонью к татами его правое колено, наступает на правое бедро защищающегося левым коленом, захватывает его плечи и прыжком перемещается вперед. Затем атакующий захватывает руки партнера, заводит согнутую правую ногу под его одноименное плечо, а левую отводит назад и переходит на удержание сбоку (рис. 323, 324).

6. Выполнить работу над совершенствованием индивидуальной техники.

7. Провести учебно-тренировочные поединки.



Рис. 323



Рис. 324

Урок № 64

1. Провести разминку и акробатику.
2. Повторить приемы борьбы стоя, разученные на предыдущих уроках.
3. Разучить бросок подбивом одноименной пятки изнутри с захватом пояса спереди и разноименного рукава.

Оба партнера становятся друг против друга в правосторонние одноименные стойки. Атакующий захватывает правой рукой пояс на животе партнера, а левой его правый рукав, тянет его вверх к себе и вынуждает сместить вес тела на левую ногу. Затем подбивает правой стопой разноименную пятку защищающегося и движением рук вниз от себя опрокидывает защищающегося на спину (рис. 325, 326).



Рис. 325



Рис. 326

4. Повторить прием борьбы лежа, разученный на 63-м уроке.
 5. Разучить болевой прием перегибанием локтя с захватом руки под разноименное плечо в качестве контрприема от удержания сбоку с захватом рук.
- Атакующий садится со стороны правого бока партнера, лежащего на спине, захватывает его руки и проводит удержание. Защищающийся делает кувырок назад, захватывает левую руку партнера под свое правое плечо и перегибает его локтевой сустав против естественного сгиба (рис. 327—329).

6. Выполнить работу над совершенствованием индивидуальной техники.
7. Провести учебно-тренировочные поединки.

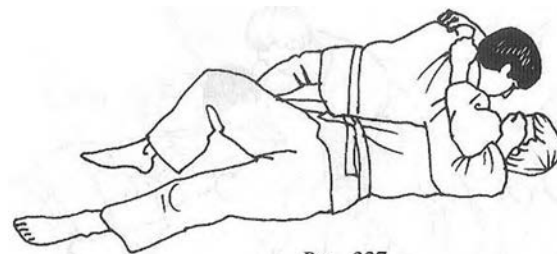


Рис. 327

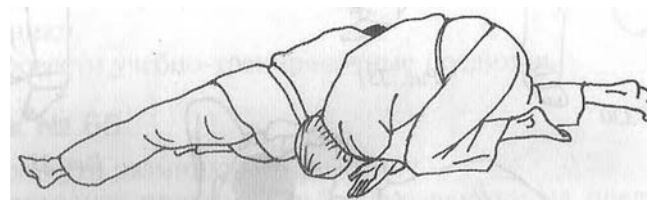


Рис. 328

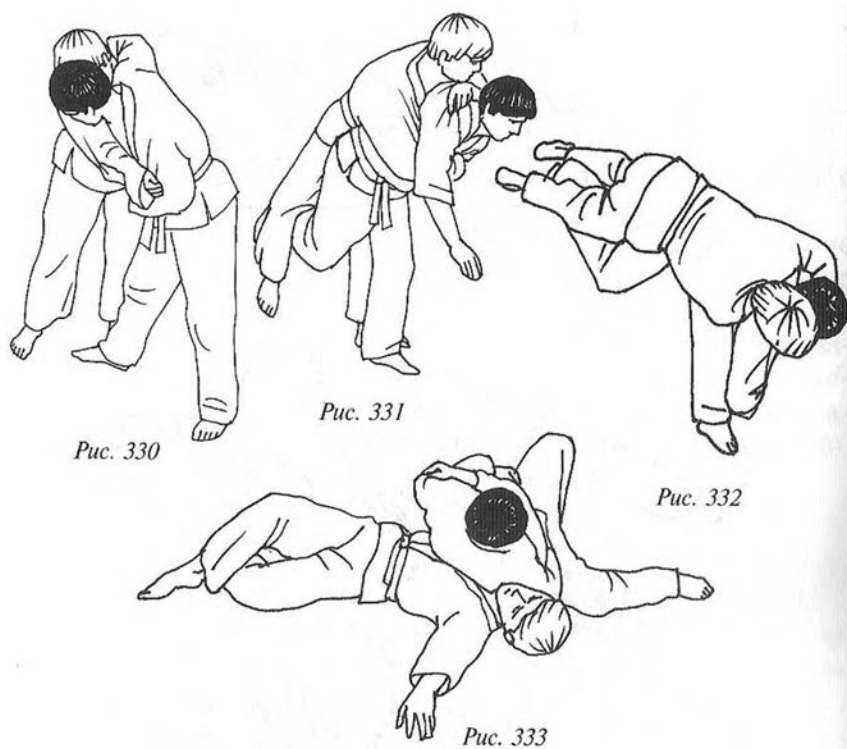


Рис. 329

Урок № 65

1. Провести разминку и акробатику.
2. Повторить приемы борьбы стоя, разученные на предыдущих уроках.
3. Разучить бросок отведением голенью одноименной голени в падении с захватом руки под одноименное плечо.

Оба партнера становятся друг против друга в правосторонние стойки. Атакующий захватывает правой рукой отворот на шее партнера, а левой его разноименный рукав. Затем атакующий поворачивается на 180° влево, захватывает под свое правое плечо



одноименную руку партнера, поднимает правой голенью его правую голень в сторону вверх, падает вперед и опрокидывает защищающегося на спину (рис. 330—333).

4. Повторить приемы борьбы лежа, разученные на предыдущих уроках.

5. Разучить болевой прием растяжением плечевого сустава скрестным движением бедер.

Защищающийся становится на локти и колени и соединяет кисти в «замок». Атакующий ложится перпендикулярно ему на правый бок таким образом, чтобы правое плечо партнера лежало на его правом бедре, а левое бедро накрывало правое плечо защищающегося. Затем атакующий заводит снизу правую руку под правое предплечье партнера, кладет правую ладонь на свое одноименное бедро, сводит бедра навстречу друг другу, слегка разворачивается назад, опускается на ягодицы, разворачивает хват рук защищающегося и проводит болевой прием растягиванием его плеча (рис. 334, 335).



Рис. 334



Рис. 335

6. Выполнить работу над совершенствованием индивидуальной техники.

7. Провести учебно-тренировочные поединки.

Урок № 66

1. Провести разминку и акробатику.

2. Повторить приемы борьбы, разученные на предыдущих уроках.

3. Разучить обратный бросок через ногу назад с колена с захватом пояса сзади и разноименного рукава.

Оба партнера становятся друг против друга в правосторонние стойки. Атакующий захватывает правой рукой пояс на спине партнера, а левой его разноименный рукав, поворачивается на 180° влево, падает на левое колено, проводит бросок назад через свою левую ногу и опрокидывает защищающегося на спину (рис. 336, 337).



Рис. 336

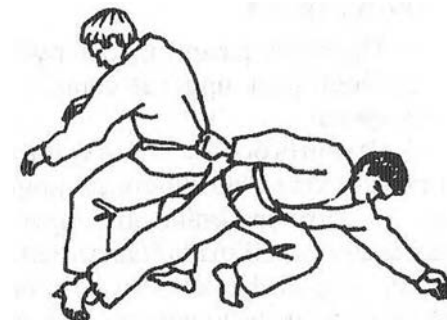


Рис. 337

4. Повторить прием борьбы лежа, разученный на 65-м уроке.

5. Разучить защиту от болевого приема растяжением плечевого сустава скрестным движением бедер.

Защищающийся становится на колени и локти. Атакующий ложится на правый бок перпендикулярно ему, захватывает правой рукой его одноименную руку и пытается перенести левую ногу через голову. Защищающийся выпрямляет спину, встает на ноги и уходит из опасного положения (рис. 338, 339).



Рис. 338



Рис. 339

6. Выполнить работу над совершенствованием индивидуальной техники.

7. Провести учебно-тренировочные поединки.

Урок № 67

1. Провести разминку и акробатику.

2. Повторить приемы борьбы стоя, разученные на предыдущих уроках.

3. Разучить бросок ногой вперед с захватом одноименной руки и пояса сзади с подбивом разноименного бедра изнутри.

Оба партнера становятся друг против друга. Атакующий захватывает левой рукой одноименный рукав партнера чуть выше локтя, а правой рукой его пояс на спине. Затем атакующий выводит свою правую ногу вперед, махом назад подбивает ею левое бедро защищающегося и движением рук влево вниз опрокидывает его на спину (рис. 340—342).

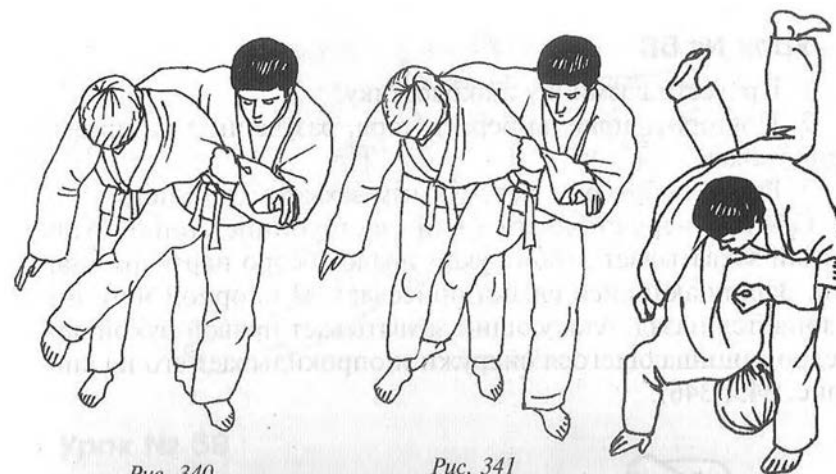


Рис. 340

Рис. 341

Рис. 342

4. Разучить проведение болевого приема ущемлением икроножной мышцы в качестве контрприема от попытки проведения удержания со стороны ног.

Атакующий пытается провести удержание со стороны ног. Защищающийся отталкивает его от себя вправо, направляет правой голенью его одноименный подколенный сгиб. Затем защищающийся захватывает обеими руками правую голень атакующего, тянет на себя и ущемляет его икроножную мышцу через свою голень (рис. 343, 344).

6. Выполнить работу над совершенствованием индивидуальной техники.

7. Провести учебно-тренировочные поединки.

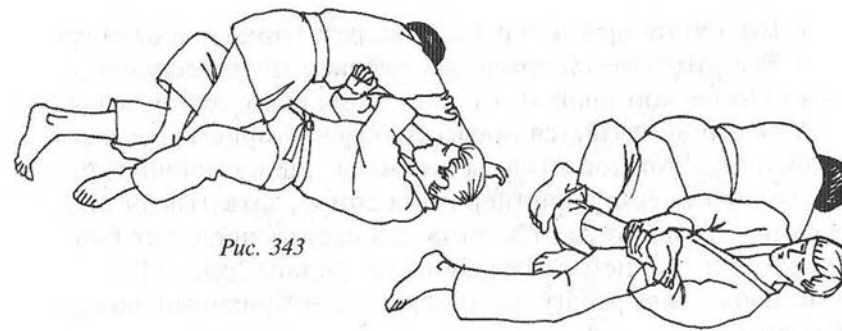


Рис. 343

Рис. 344

Урок № 68

1. Провести разминку и акробатику.
2. Повторить приемы борьбы стоя, разученные на предыдущих уроках.

3. Разучить бросок с переменным захватом двух ног.

Оба партнера становятся в правосторонние стойки. Атакующий захватывает левой рукой правое бедро партнера снаружи. Защищающийся слегка приседает на опорной ноге и отклоняется назад. Атакующий захватывает правой рукой левое бедро защищающегося снаружи и опрокидывает его на спину (рис. 345, 346).



Рис. 345



Рис. 346

4. Повторить прием борьбы стоя, разученный на 67-м уроке.
5. Разучить болевой прием растяжением тазобедренного сустава в качестве контрприема от ущемления икроножной мышцы.

Атакующий пытается провести болевой прием ущемлением правой икроножной мышцы партнера. Защищающийся разворачивается вместе с партнером на спине, захватывает обеими руками его левую голень, тянет на себя и проводит болевой прием растяжением тазобедренного сустава (рис. 347).

6. Выполнить работу над совершенствованием индивидуальной техники.

7. Провести учебно-тренировочные поединки.

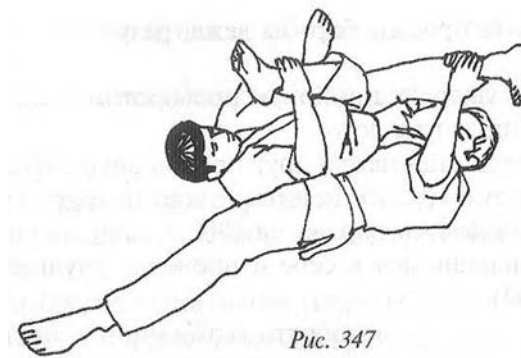


Рис. 347

Урок № 69

1. Провести разминку и акробатику.
2. Повторить приемы борьбы стоя, разученные на предыдущих уроках.
3. Разучить бросок толчком стопы в живот с захватом разноименных ног.

Оба партнера становятся в узкие фронтальные стойки. Атакующий захватывает одноименные рукава партнера чуть выше локтей и в прыжке обхватывает его туловище бедрами. Затем атакующий отклоняется назад, падает на спину, захватывает разноименные ноги партнера чуть выше пяток, толкает его в живот левой стопой и опрокидывает на спину (рис. 348, 349).



Рис. 348



Рис. 349

4. Повторить приемы борьбы лежа, разученные на предыдущих уроках.

5. Разучить удушающий прием проворотом с захватом снаружи разноименных отворотов.

Оба партнера становятся друг против друга. Атакующий захватывает снаружи разноименные отвороты партнера чуть ниже шеи, перекручивается вправо на 180°, падает на спину, притягивает защищающегося к себе и проводит удушающий прием (рис. 350-353).



Рис. 350



Рис. 351

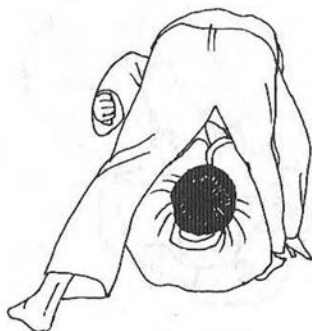


Рис. 352



Рис. 353

6. Выполнить работу над совершенствованием индивидуальной техники.

7. Провести учебно-тренировочные поединки.

Урок № 70

1. Провести разминку и акробатику.

2. Повторить приемы борьбы стоя, разученные на предыдущих занятиях.

3. Разучить бросок через голову упором стопы в живот со скрестным захватом одноименных отворотов.

Оба партнера становятся друг против друга в узкие фронтальные стойки. Атакующий захватывает скрестно одноименные отвороты партнера, проводит бросок через голову упором стопы в живот, делает кувырок назад, садится на грудь защищающегося и проводит удушающий прием (рис. 354—356).

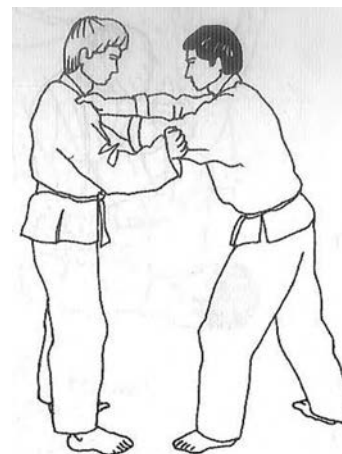


Рис. 354

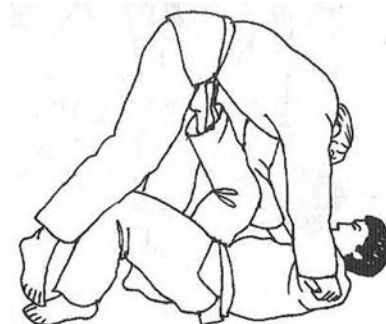


Рис. 355

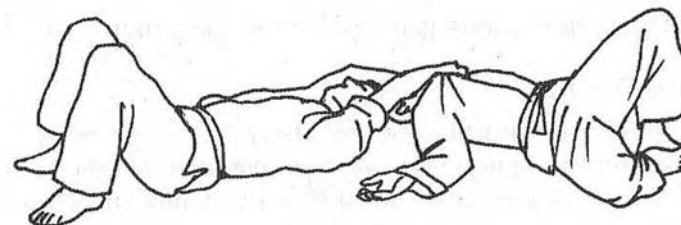


Рис. 356

4. Повторить приемы борьбы лежа, разученные на предыдущих уроках.

5. Разучить болевой прием перегибанием локтевого сустава, в качестве защиты от удушающего приема проворотом с захватом разноименных отворотов.

Оба партнера становятся друг против друга. Атакующий захватывает снаружи разноименные отвороты партнера, прокручивается вправо на 180°, падает на спину и проводит удушающий прием.

Защищающийся разворачивается влево на 180°, садится на грудь атакующего, захватывает обеими руками его левое предплечье, рывком отрывает от своего левого отворота, заводит правую стопу за шею партнера и перегибает локтевой сгиб его левой руки через свое разноименное бедро (рис. 357, 358).



Рис. 357



Рис. 358

6. Выполнить работу над совершенствованием индивидуальной техники.

7. Провести учебно-тренировочные поединки.

Урок № 71

1. Провести разминку и акробатику.

2. Повторить прием борьбы стоя, разученный на 61-м уроке.

3. Разучить бросок скручиванием туловища вперед по диагонали с захватом разноименного локтя снизу в качестве контрприема от броска подбивом стопы во внешнюю часть голени.

Оба партнера становятся друг против друга в правосторонние стойки. Атакующий захватывает правой рукой воротник на шее партнера, а левой его разноименный рукав и подбивает левой стопой боковую часть его разноименной голени.

Защищающийся отставляет правую ногу назад, поворачивается на 180° вправо, одновременно поднимает левой рукой правый локоть атакующего вверх, скручивает его туловище по диагонали вниз и опрокидывает на спину (рис. 359—362).



Рис. 359



Рис. 360



Рис. 361



Рис. 362

4. Повторить приемы борьбы лежа, разученные на предыдущих уроках.

5. Разучить переворот с разгибанием с захватом шеи из-под плеча с зацепом ног с последующим проведением болевого приема растяжением плеч.

Атакующий ложится на спину партнера, стоящего на локтях и коленях, заводит пятки под его бедра. Затем атакующий прогибается, сваливает партнера на правый бок, разворачивает его ноги в стороны, пропускает левую руку дальше под его плечо, а правую переносит вверх и захватывает левую руку атакуемого под свое правое плечо, обхватывает его туловище сверху левой рукой и разворачивает его на спину. Затем атакующий захватывает правой рукой локоть партнера, тянет на себя, проводит болевой прием растяжением плеч (рис. 363—365).



Рис. 363

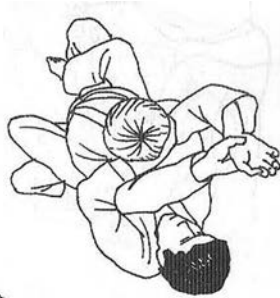


Рис. 364



Рис. 365

6. Выполнить работу над совершенствованием индивидуальной техники.

7. Провести учебно-тренировочные поединки.

Урок № 72

1. Провести разминку и акробатику.

2. Повторить приемы борьбы стоя, разученные на предыдущих уроках.

3. Разучить бросок подбивом стопой разноименной голени снаружи в качестве контрприема от броска отведением наружу одноименной голени.

Оба партнера становятся друг против друга в фронтальные стойки. Атакующий захватывает правой рукой пояс на спине защищающегося, а левой его разноименный рукав. Затем поворачивается к нему спиной, поднимает правой ногой голень партнера вверх наружу, пытаясь бросить его на спину. Защищающийся слегка приседает, прогибается назад, отводит правой стопой голень атакующего влево от себя, раскручивает его туловище вправо и опрокидывает атакующего на спину (рис. 366—369).



Рис. 366



Рис. 367

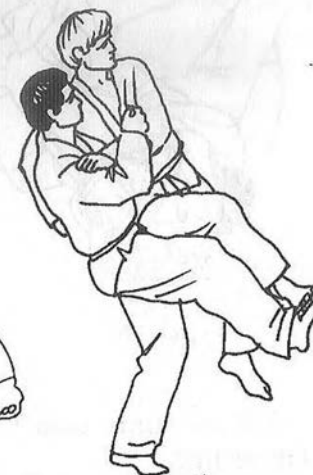


Рис. 368

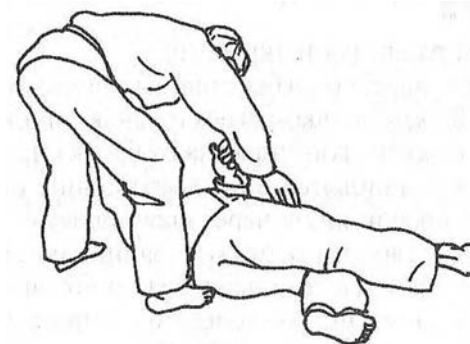


Рис. 369

4. Повторить прием борьбы лежа, разученный на 71-м уроке.

5. Разучить защиту от переворота разгибанием с захватом шеи из-под плеча и зацепом ног.

Атакующий обвивает правой ногой одноименную ногу партнера, одновременно захватывает его шею из-под дальнего плеча и соединяет руки в крючок, зацепляет левой голенью другое бедро защищающегося, прогибает его туловище, сваливает на правый бок и переворачивает на спину.

Защищающийся прижимает дальнее плечо к груди, поворачивается грудью к партнеру в сторону захваченной руки и встает в стойку (рис. 370, 371).



Рис. 370



Рис. 371

6. Выполнить работу над совершенствованием индивидуальной техники.

7. Провести учебно-тренировочные поединки.

Урок № 73

1. Провести разминку и акробатику.

2. Повторить прием борьбы стоя, разученный на 63-м уроке.

3. Разучить бросок толчком вверх голенью одноименной голени противника в качестве контрприема от броска через ногу назад.

Оба партнера становятся в правосторонние стойки. Атакующий проводит бросок назад через свою правую ногу с захватом разноименного отворота и рукава. Защищающийся падает на левый бок, смещает вес тела партнера на его правую ногу, поднимает ее вверх своей правой голенью и опрокидывает на спину (рис. 372-375).



Рис. 372



Рис. 373

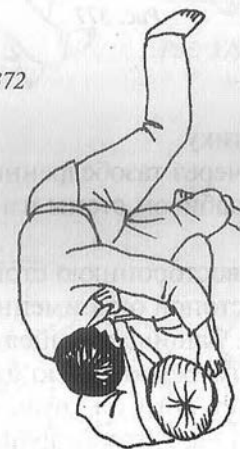


Рис. 374

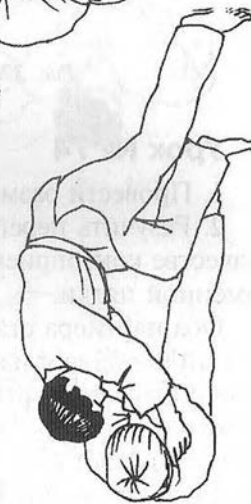


Рис. 375

4. Повторить приемы борьбы лежа, разученные на предыдущих уроках.

5. Разучить удержание верхом с захватом головы с заведением под плечо одноименной руки.

Атакующий садится на грудь партнера, лежащего на спине. Защищающийся вытягивает руки вперед навстречу партнеру. Атакующий отводит правой рукой в сторону левую руку партнера, наваливается на нее грудью, заводит за свое одноименное плечо, а свое левое предплечье за шею защищающегося и переходит на удержание (рис. 376, 377).

6. Выполнить работу над совершенствованием индивидуальной техники.

7. Провести учебно-тренировочные поединки.



Рис. 376



Рис. 377

Урок № 74

1. Провести разминку и акробатику.
2. Разучить перегибание локтя через тазобедренный сустав в качестве контрприема от броска подбивом стопы изнутри одноименной пятки.

Оба партнера становятся в правостороннюю стойку. Атакующий подбивает изнутри правой стопой одноименную пятку и опрокидывает партнера на спину. Защищающийся поднимает левую ногу вверх, отжимает левым бедром шею атакующего, опрокидывает его на спину, кладет ноги на грудь партнера и перегибает его правую руку через свой тазобедренный сустав (рис. 378—380).

Если в момент падения на спину защищающийся соединит кисти рук в крючок и начнет уходить, выполняя на борцовском мосту забегание влево, то атакующий должен захватить под левое плечо его правую ногу, прогнуться, отвести левым бедром голову партнера и провести болевой прием до конца (рис. 381, 382).

3. Повторить прием борьбы лежа, разученный на предыдущих уроках.

4. Разучить защиту от удержания верхом с захватом головы под плечо одноименной рукой.

Атакующий садится на грудь партнера, заводит его левую руку под свое одноименное плечо и свое левое предплечье под его шею и пытается перейти на удержание верхом. Защищающийся соединяет вместе ладони, отводит левым локтем голову атакующего, перемещает ноги вправо, встает на борцовский мост, переворачивается на живот и уходит из опасного положения (рис. 383—385).



Рис. 378



Рис. 379



Рис. 380



Рис. 381



Рис. 382

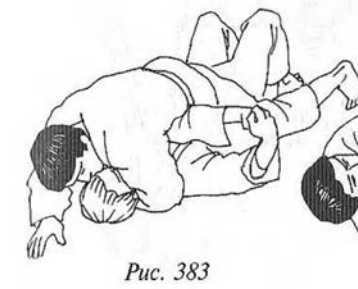


Рис. 383



Рис. 384



Рис. 385

5. Выполнить работу над совершенствованием индивидуальной техники.

6. Провести учебно-тренировочные поединки.

Урок № 75

1. Провести разминку и акробатику.

2. Повторить приемы борьбы стоя, разученные на предыдущих уроках.

3. Разучить бросок через ногу назад с захватом одноименного бедра в качестве контрприема от броска отведением голени противника голенью наружу.

Оба партнера становятся друг против друга в фронтальные узкие стойки. Атакующий захватывает правой рукой отворот на шее защищающегося, а левой его разноименный рукав выше локтя, поворачивается к нему спиной и пытается правой голенью отвести наружу одноименную голень партнера. Защищающийся слегка приседает, захватывает правой рукой одноименное бедро партнера, поворачивается к нему спиной, ставит правую ногу на носок сзади разноименной ноги атакующего и толчком рук назад опрокидывает его на спину (рис. 386—388).

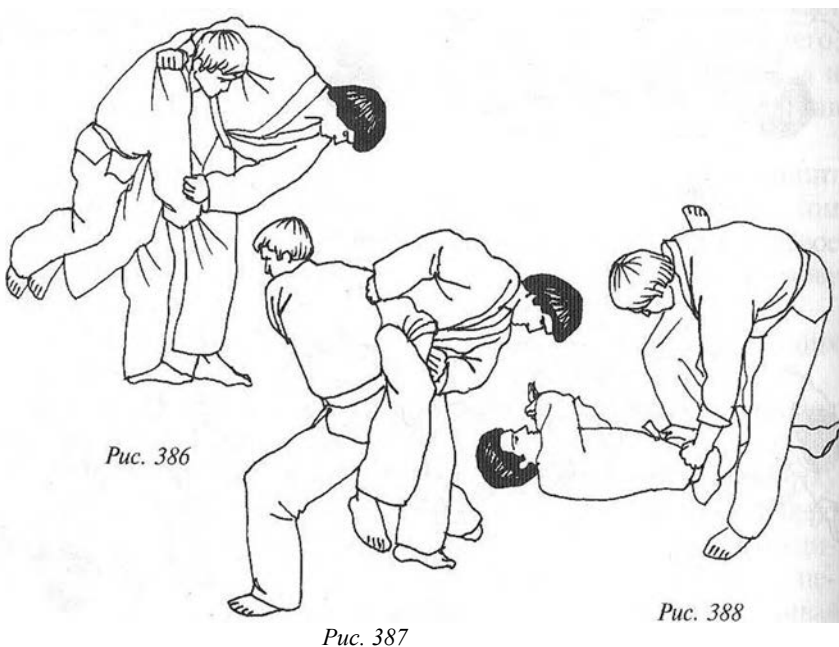


Рис. 386

Рис. 387

Рис. 388

4. Повторить приемы борьбы лежа, разученные на предыдущих уроках.

5. Разучить болевой прием скручиванием плеча внутрь в качестве контрприема от попытки провести удержание со стороны ног.

Атакующий садится на колени со стороны ног партнера, лежащего на спине. Защищающийся упирается правой ладонью в подбородок партнера, одновременно заводит левую руку под его правое плечо и захватывает его сверху. Затем защищающийся скручивает захваченную руку партнера внутрь, накладывает на его плечо сверху свое левое бедро и проводит болевой прием (рис. 389—391).

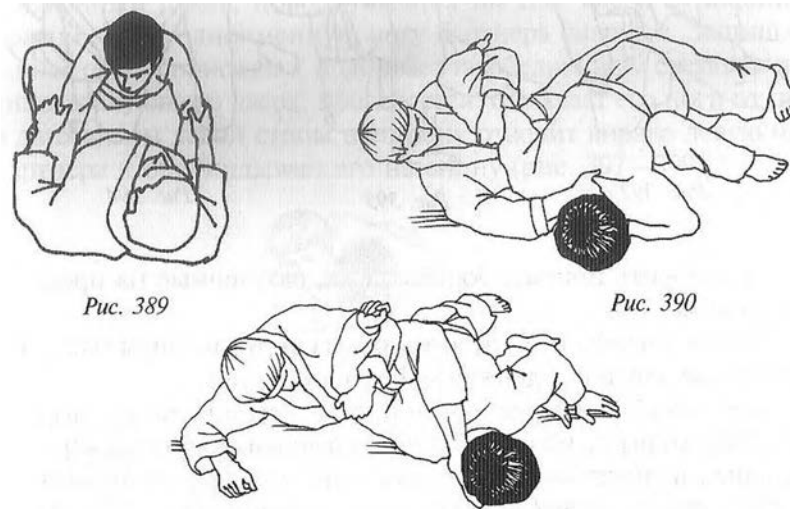


Рис. 389

Рис. 390

Рис. 391

6. Выполнить работу над совершенствованием индивидуальной техники.

7. Провести учебно-тренировочные поединки.

Урок № 76

1. Провести разминку и акробатику.

2. Повторить прием борьбы стоя, разученный на 66-м уроке.

3. Разучить контрприем от броска через ногу назад.

Атакующий становится со стороны правого бока партнера, захватывает правой рукой его пояс сзади, поворачивается на 180°

влево, встает на левое колено и пытается выполнить обратный бросок через ногу назад. Защищающийся поворачивается на 180°, захватывает плечи атакующего и опрокидывает его на спину (рис. 392-394).

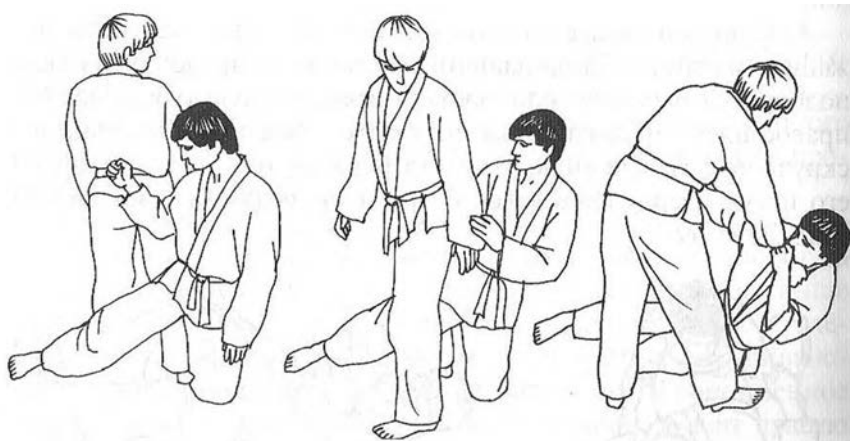


Рис. 392

Рис. 393

Рис. 394

4. Повторить приемы борьбы лежа, разученные на предыдущих уроках.

5. Разучить уход от болевого приема скручиванием плеча наружу после ухода от удержания со стороны ног.

Защищающийся уходит от попытки удержать его со стороны ног и переходит на болевой прием скручиванием плеча наружу с помощью наложения ноги сверху. Атакующий разворачивается на 180° влево и уходит из опасного положения (рис. 395, 396).

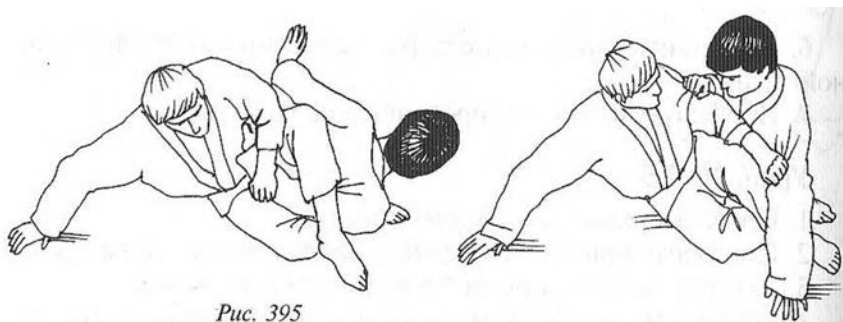


Рис. 395

Рис. 396

6. Выполнить работу над совершенствованием индивидуальной техники.

7. Провести учебно-тренировочные поединки.

Урок № 77

1. Провести разминку и акробатику.

2. Повторить приемы борьбы стоя, разученные на предыдущих уроках.

3. Разучить бросок подбивом стопы снаружи разноименной голени в качестве контрприема от броска ногой вперед.

Оба партнера становятся друг против друга. Атакующий правой рукой захватывает пояс на спине партнера, а левой его разноименный рукав, поворачивается на 180° влево и подбивает правой ногой одноименную ногу партнера снаружи. Защищающийся слегка приседает, подбивает тазобедренным суставом ягодицы атакующего вверх, прогибается, отрывает его ноги от пола и движением левой стопы в сторону отводит вправо левую ногу партнера и опрокидывает его на спину (рис. 397—399).

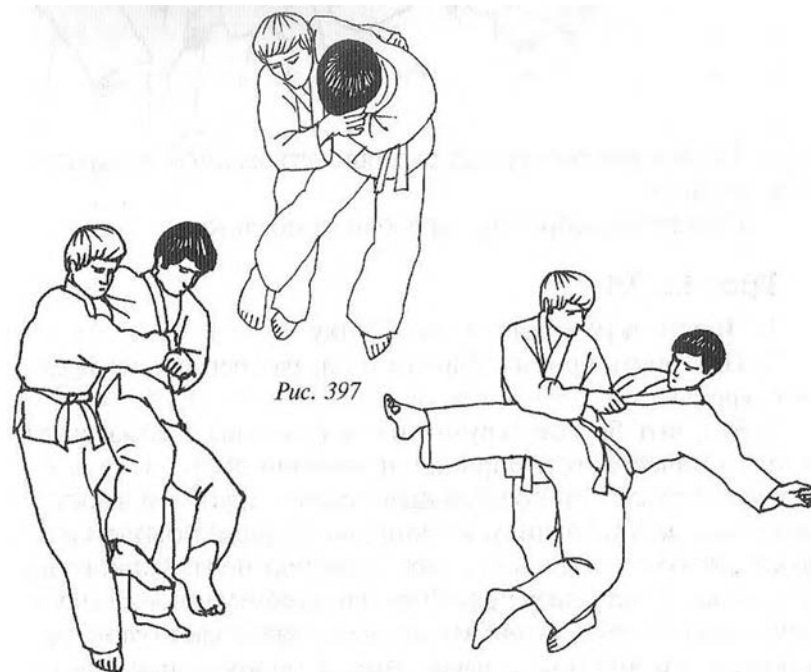


Рис. 397

Рис. 398

Рис. 399

4. Повторить приемы борьбы лежа, разученные на предыдущих уроках.

5. Разучить болевой прием растяжением голеностопного сустава обеими ногами.

Атакующий садится между ног партнера, сидящего на ягодицах, и зажимает левым подколенным сгибом верхнюю часть его правой стопы. Затем атакующий зажимает правым подколенным сгибом свою левую голень, обхватывает руками одноименные ноги партнера, прогибается и проводит болевое воздействие на его правый голеностопный сустав (рис. 400).



Рис. 400

6. Выполнить работу над совершенствованием индивидуальной техники.

7. Провести учебно-тренировочные поединки.

Урок № 78

1. Провести разминку и акробатику.

2. Повторить приемы борьбы стоя, разученные на предыдущих уроках.

3. Разучить бросок скручиванием туловища с захватом плеча и шеи в качестве контрприема от захвата ног.

Оба партнера становятся друг против друга в правосторонние стойки. Атакующий наклоняется вперед и пытается левой рукой захватить снаружи правое бедро партнера. Защищающийся подхватывает снизу правой рукой разноименное плечо партнера, кладет левую ладонь на его шею, скручивает туловище атакующего по диагонали влево вниз и опрокидывает на спину (рис. 401—403).



Рис. 401



Рис. 402



Рис. 403

4. Повторить приемы борьбы лежа, разученные на предыдущих уроках.

5. Разучить защиту от растяжения голеностопного сустава ногами.

Атакующий скрещивает ноги на правой стопе партнера и пытается провести болевой прием. Защищающийся захватывает правую руку партнера, забрасывает свою левую ногу на его правое плечо, заваливает атакующего на спину и перегибает его захваченную руку в локте против естественного сгиба (рис. 404, 405).

6. Выполнить работу над совершенствованием индивидуальной техники.

7. Провести учебно-тренировочные поединки.

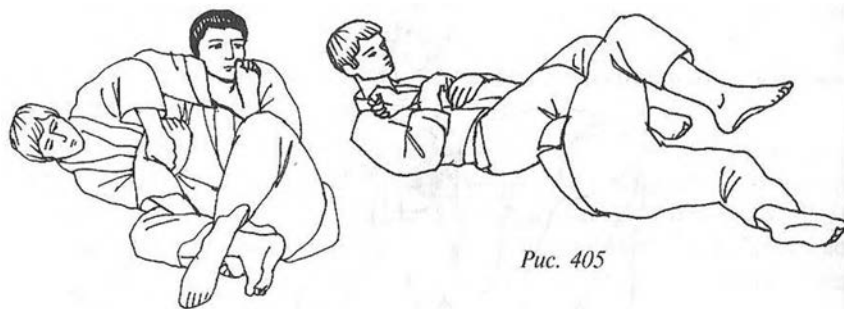


Рис. 404

Рис. 405

Урок № 79

1. Провести разминку и акробатику.
2. Повторить приемы борьбы стоя, разученные на предыдущих уроках.
3. Разучить бросок скручиванием туловища с захватом разноименного рукава и разноименного плеча вперед в качестве контрприема от броска зацепом голени изнутри под разноименную ногу.
4. Повторить приемы борьбы лежа, разученные на предыдущих уроках.

Оба партнера становятся друг против друга в узкие фронтальные стойки. Атакующий захватывает правой рукой разноименный отворот партнера, а левой его разноименный рукав. Затем пытается правой ногой провести зацеп изнутри под разноименную ногу. Защищающийся напрягает свою левую ногу, скручивает туловище партнера вправо вниз по диагонали и опрокидывает его на спину (рис. 406—408).

5. Разучить удушающий прием предплечьями со скрестным захватом ладоней на шее из положения снизу сбоку.

Атакующий подходит со стороны правого бока партнера, стоящего на ладонях и коленях, заводит левое предплечье под его шею снизу, а правое кладет на шею сверху, соединяет ладони скрестно, падает на спину, сводит предплечья и проводит удушающий прием (рис. 409, 410).

6. Выполнить работу над совершенствованием индивидуальной техники.
7. Провести учебно-тренировочные поединки.

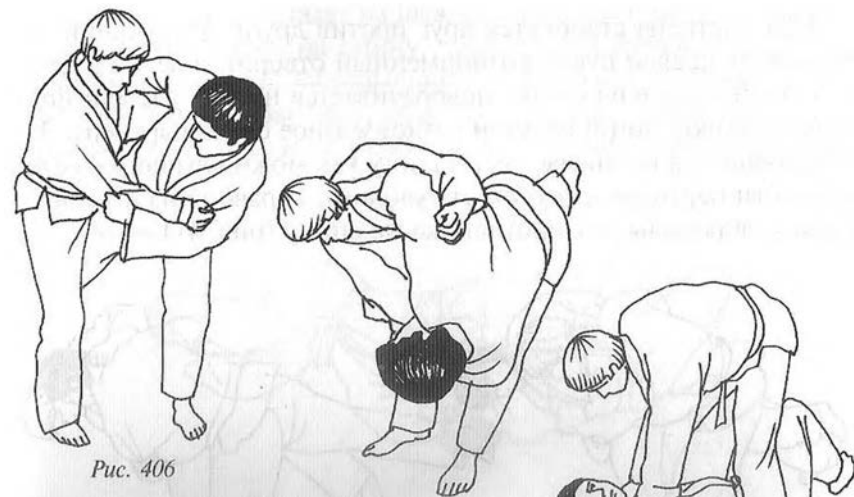


Рис. 406

Рис. 407

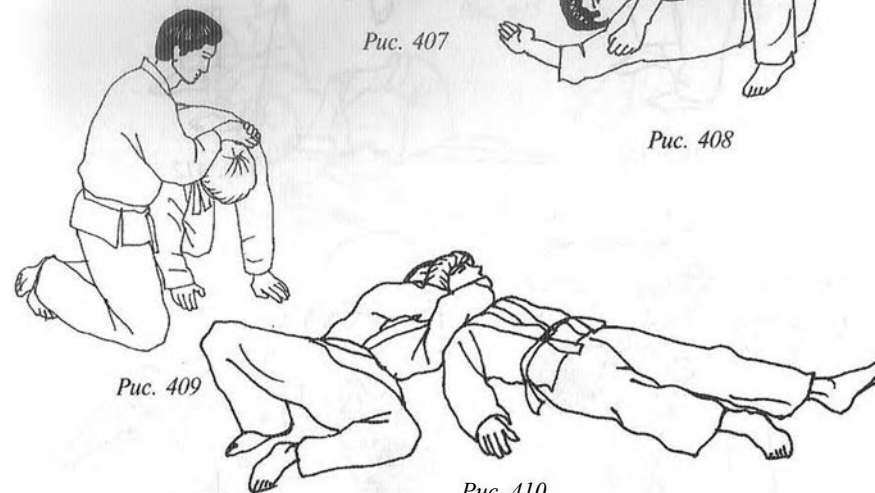


Рис. 409

Рис. 410

Урок № 80

1. Провести разминку и акробатику.
2. Повторить приемы борьбы стоя, разученные на предыдущих уроках.
3. Разучить бросок скручиванием туловища вперед по диагонали с захватом разноименного рукава и отворота в качестве контрприема от броска ногой вперед, подбивая разноименную ногу противника изнутри.

Оба партнера становятся друг против друга. Атакующий захватывает правой рукой разноименный отворот, а левой разноименный локоть партнера, поворачивается на 180° влево и подбивает правой ногой изнутри разноименное бедро партнера. Защищающийся поднимает левую ногу как можно выше, снимает ее с ноги партнера, скручивает туловище вправо вниз по диагонали и опрокидывает противника на спину (рис. 411—414).

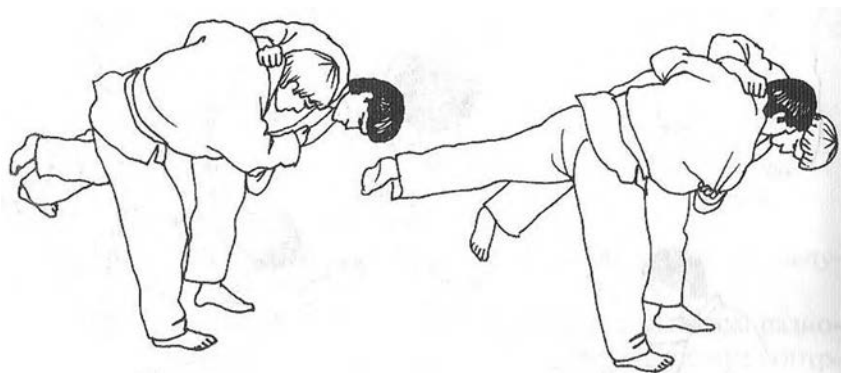


Рис. 411

Рис. 412

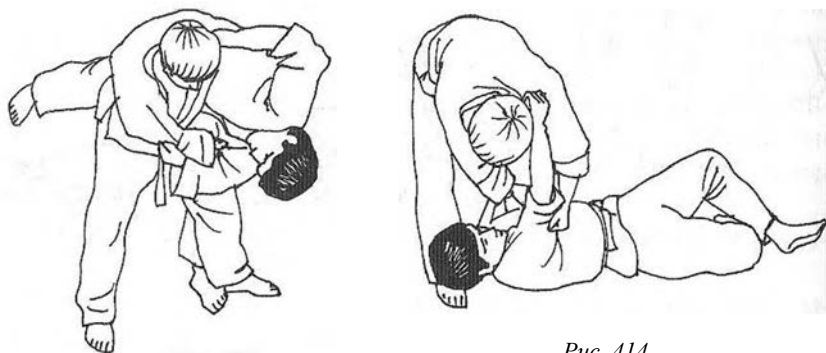


Рис. 413

Рис. 414

4. Повторить приемы борьбы лежа, разученные на предыдущих уроках.

5. Разучить уход от удушающего приема предплечьями со скрестным захватом ладоней из положения снизу сбоку.

Атакующий подходит со стороны правого бока партнера, стоящего на ладонях и коленях, заводит левое предплечье под его

шею снизу, правое кладет на шею сверху и соединяет свои ладони скрестно, падает на спину, сводит предплечья и проводит удушающий прием. Защищающийся захватывает обеими руками правый локоть партнера, отжимает вверх от своей шеи, поворачивается влево на живот и уходит из опасного положения (рис. 415, 416).



Рис. 415

Рис. 416

6. Выполнить работу над совершенствованием индивидуальной техники.

7. Провести учебно-тренировочные поединки.

Урок № 81

1. Провести разминку и акробатику.

2. Повторить приемы борьбы стоя, разученные на предыдущих уроках.

3. Разучить бросок ногой вперед с подбивом двух ног после обозначения подбива стопой в колено.

Оба партнера становятся друг против друга в узкие фронтальные стойки. Атакующий захватывает правой рукой разноименный отворот, а левой разноименный рукав партнера и обозна-



Рис. 417

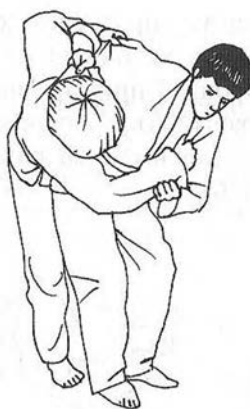


Рис. 418



Рис. 419



Рис. 420

чаёт правой ногой подбив стопой в разноименное колено партнера. Затем атакующий поворачивается на 180° вправо, подбивает левой ногой обе ноги партнера и опрокидывает его на спину (рис. 417—420).

4. Повторить приемы борьбы лежа, разученные на предыдущих уроках.

5. Разучить переворот сбоку с захватом одноименного плеча и пояса на боку.

Атакующий становится на колени со стороны левого бока партнера, лежащего лицом вниз, и захватывает левой рукой его левое плечо, а правой пояс на боку. Затем атакующий рывком рук вперед переворачивает партнера на спину (рис. 421, 422).



Рис. 421

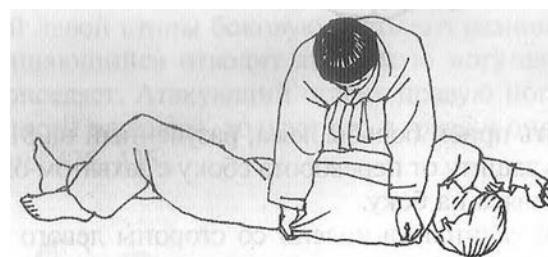


Рис. 422

6. Выполнить работу над совершенствованием индивидуальной техники.

7. Провести учебно-тренировочные поединки.

Урок № 82

1. Провести разминку и акробатику.

2. Повторить приемы борьбы стоя, разученные на предыдущих занятиях.

3. Разучить бросок отведением голенью наружу разноименного бедра после обозначения броска через ногу в сторону в падении.

Оба партнера становятся друг против друга в правосторонние стойки и захватывают разноименные отвороты и рукава. Атакующий вытягивает левую ногу вперед и опускается на ягодицы. Защищающийся напрягается и пытается отвести центр тяжести

назад. Атакующий правой голенью отводит наружу вверх левое бедро защищающегося, скручивает его туловище влево-вниз и опрокидывает на спину (рис. 423).

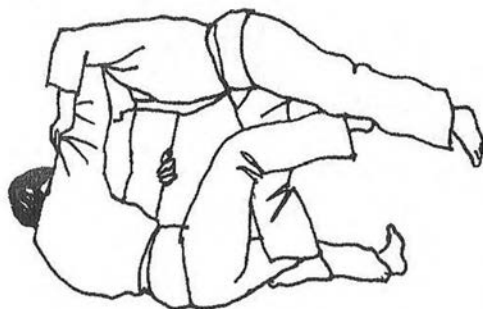


Рис. 423

4. Повторить прием борьбы лежа, разученный на 81-м уроке.

5. Разучить защиту от переворота сбоку с захватом одноименного плеча и пояса на боку.

Атакующий садится на колени со стороны левого бедра защищающегося, лежащего лицом вниз, и захватывает левой рукой его одноименное плечо и пояс на боку, и пытается перевернуть партнера на спину. Защищающийся выставляет в сторону переворота правую руку и правую ногу и не дает себя перевернуть (рис. 424).



Рис. 424

6. Выполнить работу над совершенствованием индивидуальной техники.

7. Провести учебно-тренировочные поединки.

Урок № 83

1. Провести разминку и акробатику.

2. Повторить приемы борьбы стоя, разученные на предыдущих уроках.

3. Разучить бросок через ногу назад после обозначения броска подбивом стопы боковой части разноименной голени.

Оба партнера становятся в правосторонние стойки. Атакующий захватывает правой рукой разноименный отворот на шею партнера, а левой его правый рукав выше локтя и подбивает подошвой левой стопы боковую часть его разноименной голени. Защищающийся отводит атакуемую ногу влево от себя и слегка приседает. Атакующий ставит правую ногу сзади одноименной ноги партнера, толкает его в грудь и опрокидывает на спину (рис. 425, 426).

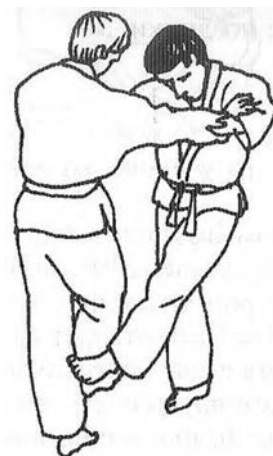


Рис. 425



Рис. 426

4. Повторить приемы борьбы лежа, разученные на предыдущих уроках.

5. Разучить удержание со стороны ног с захватом рук.

Атакующий садится на колени со стороны ног партнера, лежащего на спине, обхватывает руками его руки выше локтей, соединяет свои кисти рук в «замок», прижимается грудью к защищающему и переходит на удержание (рис. 427).

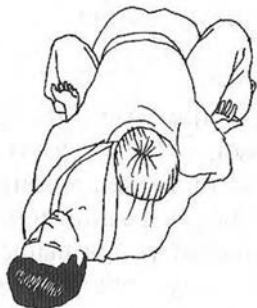


Рис. 427

6. Выполнить работу над совершенствованием индивидуальной техники.

7. Провести учебно-тренировочные поединки.

Урок № 84

1. Провести разминку и акробатику.

2. Повторить приемы борьбы стоя, разученные на предыдущих уроках.

3. Разучить бросок ногой назад с захватом ноги после обозначения броска подбивом стопы изнутри разноименной пятки.

Оба партнера становятся в правосторонние стойки. Атакующий захватывает правой рукой разноименный отворот на груди партнера, а левой его правый рукав чуть выше локтя, подбивает правой стопой его одноименную пятку с внутренней стороны и захватывает левой рукой разноименное бедро защищающегося снаружи. Затем атакующий подбивает правой ногой спереди ногу партнера и опрокидывает его на спину (рис. 428—431).

4. Повторить приемы борьбы лежа, разученные на 83-м уроке.

5. Разучить удушающий прием из положения снизу с обратным захватом разноименного отворота и разноименного плеча.

Атакующий пытается провести удержание со стороны ног с захватом рук. Защищающийся разворачивает правую кисть ла-



Рис. 428



Рис. 429



Рис. 430



Рис. 431

дони наружу, захватывает изнутри разноименный отворот партнера и крученым движением затягивает его на шее. Затем левой рукой захватывает кимоно на правом плече атакующего, тянет его на себя и проводит удушающий прием (рис. 432, 433).

6. Выполнить работу над совершенствованием индивидуальной техники.

7. Провести учебно-тренировочные поединки.



Рис. 432

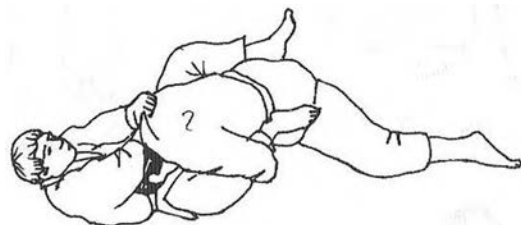


Рис. 433

Урок № 85

1. Провести разминку и акробатику.
2. Повторить приемы борьбы стоя, разученные на предыдущих занятиях.

3. Разучить бросок отведением голенью наружу разноименного бедра противника в падении после обозначения броска зацепом голенью разноименной голени противника снаружи.

Оба партнера становятся друг против друга в правосторонние стойки и захватывают разноименные отвороты и рукава. Атакующий делает шаг вперед левой ногой и обозначает зацеп левой голенью снаружи разноименной голени партнера. Защищающийся слегка напрягается и наклоняется вперед. Атакующий плавно перекачивается на спину, заводит правую ногу между ног защищающегося, отводит правой голенью его левое бедро наружу вверх, скручивает туловище партнера влево-вниз и опрокидывает его на спину (рис. 434—436).

4. Повторить приемы борьбы лежа, разученные на предыдущих уроках.



Рис. 434



Рис. 435



Рис. 436

5. Разучить болевой прием перегибанием через тазобедренный сустав после переворачивания с захватом одноименного предплечья.

Атакующий становится на колени с правого бока партнера, лежащего на животе, и захватывает правой рукой его одноименное предплечье из-под одноименного плеча. Затем атакующий разворачивается вокруг головы партнера вправо на 270°, перекачивает защищающегося на левый бок, перешагивает через его туловище правой ногой, падает на спину и перегибает правую руку партнера против естественного сгиба через тазобедренный сустав (рис. 437—440).

6. Выполнить работу над совершенствованием индивидуальной техники.

7. Провести учебно-тренировочные поединки.

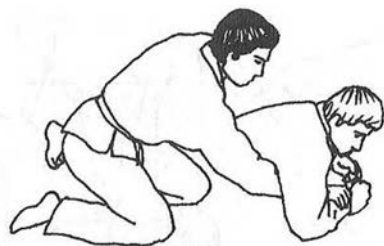


Рис. 437

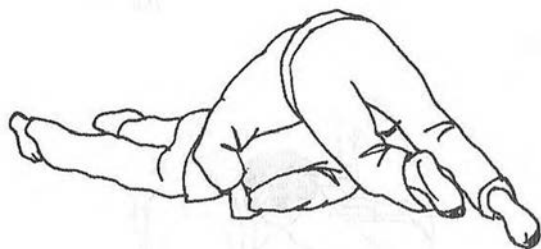


Рис. 438



Рис. 439

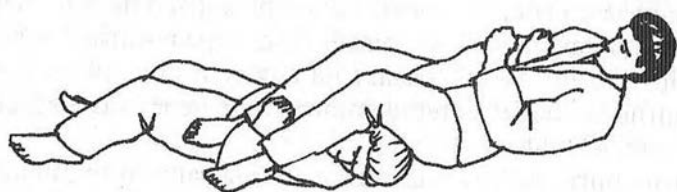


Рис. 440

Урок № 86

1. Провести разминку и акробатику.
2. Повторить приемы борьбы стоя, разученные на предыдущих уроках.
3. Разучить бросок подбивом стопы партнера в разноименную голень после обозначения броска ногой назад.

Оба партнера становятся друг против друга. Атакующий захватывает правой рукой разноименный отворот, а левой правый рукав партнера, делает шаг вперед в сторону левой ногой и обозначает бросок ногой назад, слегка подцепляя правой пяткой одноименную голень партнера. Защищающийся слегка приседает, отставляя назад правую ногу. Атакующий возвращается в исходное положение, подбивает правой стопой разноименную голень партнера, скручивает его туловище вправо-вниз и опрокидывает на спину (рис. 441—443).

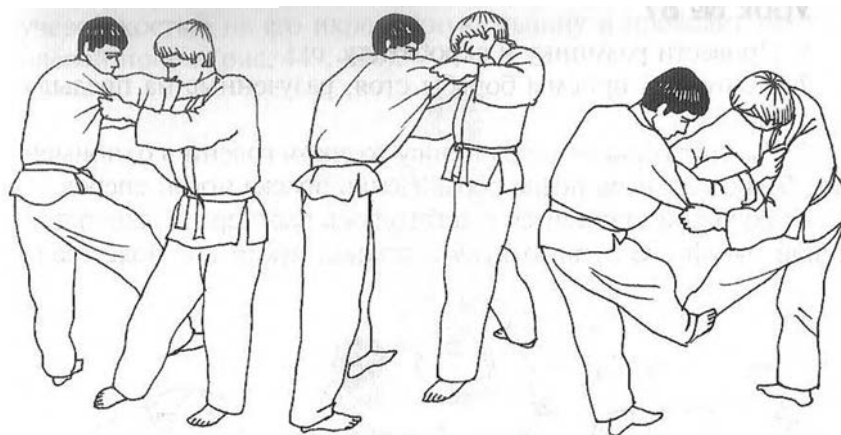


Рис. 441

Рис. 442

Рис. 443

4. Повторить приемы борьбы лежа, разученные на 85-м уроке.
5. Разучить защиту от попытки переворота на спину с захватом одноименного предплечья из-под одноименного плеча с последующим проведением перегибания локтя.

Атакующий становится на колени сзади защищающегося, лежащего на животе, захватывает правой рукой его правое предплечье из-под правого плеча. Защищающийся выпрямляет в



Рис. 444



Рис. 445

локте захваченную руку, встает на четвереньки, разворачивается на 180° влево и уходит из опасного положения (рис. 444, 445).

6. Выполнить работу над совершенствованием индивидуальной техники.

7. Провести учебно-тренировочные поединки.

Урок № 87

1. Провести разминку и акробатику.

2. Повторить приемы борьбы стоя, разученные на предыдущих уроках.

3. Разучить бросок через голову толчком голени в одноименное бедро партнера после обозначения броска ногой вперед.

Атакующий становится с левого бока партнера и захватывает левой рукой его правую руку и правой рукой его пояс сзади,

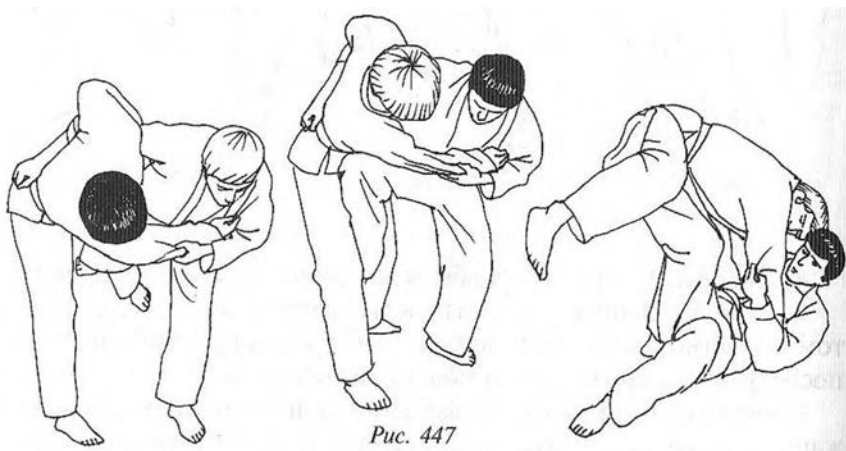


Рис. 446



Рис. 447



Рис. 448

подбивает правой ногой его разноименное бедро изнутри. Защищающийся напрягает правую ногу. Атакующий меняет направление атаки, разворачивается влево на 45°, заводит правую голень под правое бедро партнера, толкает его вверх, одновременно мягко перекачивается на спину и переворачивает защищающегося через голову на спину (рис. 446—448).

4. Повторить приемы борьбы лежа, разученные на предыдущих занятиях.

5. Разучить болевой прием ущемлением икроножной мышцы после переворота его на грудь.

Атакующий садится на колени со стороны правого бока партнера, лежащего на спине, захватывает правой рукой его левое бедро изнутри, а правой снаружи, тянет на себя вверх и переворачивает лицом вниз. Затем атакующий заводит правое предплечье под коленный сгиб правой ноги защищающегося, захватывает левой рукой основание правого кулака, наваливается грудью на левую стопу защищающегося, со всех сил давит правой лучевой костью на его икроножную мышцу и проводит на ней болевой прием (рис. 449, 450).



Рис. 449



Рис. 450

6. Выполнить работу над совершенствованием индивидуальной техники.

7. Провести учебно-тренировочные поединки.

Урок № 88

1. Провести разминку и акробатику.

2. Повторить приемы борьбы стоя, разученные на предыдущих занятиях.

3. Разучить проведение броска скручиванием через ногу, поставленную на пятку, с захватом разноименного рукава и разноименного бедра партнера изнутри после обозначения броска подбивом подошвенной частью стопы разноименной голени снаружи.

Оба партнера становятся друг против друга в правосторонние стойки и захватывают разноименные отвороты и рукава. Атакующий подошвенной частью стопы подбивает снаружи разноименную голень партнера. Защищающийся отводит ногу от себя



Рис. 451

Рис. 452

Рис. 453

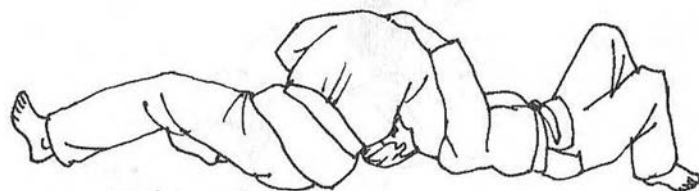


Рис. 454

влево-вверх. Атакующий захватывает правой рукой одноименное бедро партнера, ставит левую ногу на пятку впереди его ног, скручивает защищающегося влево от себя и опрокидывает на спину (рис. 451—454).

4. Повторить приемы борьбы лежа, разученные на предыдущих занятиях.

5. Разучить защиту от ущемления икроножной мышцы после переворачивания на грудь.

Атакующий переворачивает партнера лицом вниз, давит правой лучевой костью на его левую икроножную мышцу, а грудью на его левую стопу. Защищающийся переносит правую ногу через голову атакующего, разворачивается на 180° вправо, разгибает левую ногу и уходит из опасного положения (рис. 455, 456).

6. Выполнить работу над совершенствованием индивидуальной техники.

7. Провести учебно-тренировочные поединки.



Рис. 455

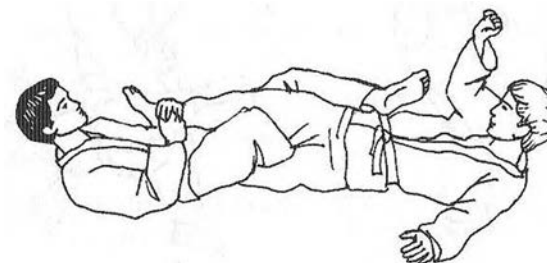


Рис. 456

Урок № 89

1. Провести разминку и акробатику.
2. Повторить приемы борьбы стоя, разученные на предыдущих уроках.
3. Разучить бросок подбивом одноименной стопы изнутри после обозначения броска ногой вперед, подбивом разноименной голени изнутри.

Оба партнера становятся друг против друга в правосторонние стойки. Атакующий захватывает правой рукой пояс на животе партнера, а левой его разноименный рукав и подбивает правой ногой его левую пятку изнутри. Защищающийся слегка приседа-



Рис. 457

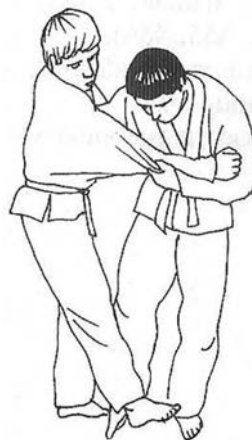


Рис. 458

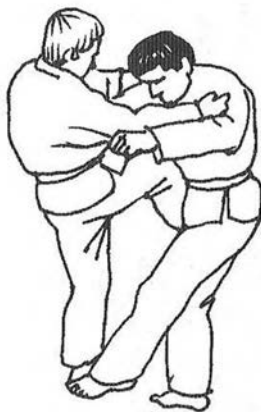


Рис. 459



Рис. 460

ет и напрягает свою левую ногу. Атакующий быстро меняет направление атаки, подбивает правой стопой одноименную стопу партнера изнутри, захватывает правой рукой голень одноименной ноги, затем подбивает стопой одноименную голень партнера изнутри и опрокидывает его на спину (рис. 457—460).

4. Повторить приемы борьбы лежа, разученные на предыдущих уроках.

5. Разучить удушающий прием разноименным отворотом после переворота назад с захватом одноименного плеча.

Атакующий становится со стороны спины партнера, стоящего на ладонях и коленях, захватывает левой рукой его правый отворот на шее, а правой одноименное плечо сзади и опрокидывает его назад. Затем кладет на его грудь свою левую ногу и проводит удушающий прием (рис. 461, 462).



Рис. 461



Рис. 462

6. Выполнить работу над совершенствованием индивидуальной техники.

7. Провести учебно-тренировочные поединки.

Урок № 90

1. Провести разминку и акробатику.
2. Повторить приемы борьбы стоя, разученные на предыдущих уроках.

3. Разучить бросок толчком голени в голень разноименной ноги снаружи после обозначения броска через голову упором стопы в живот.

Оба партнера становятся друг против друга в узкие фронтальные стойки и захватывают друг друга за разноименные рукава. Атакующий быстро опускается на ягодицы и обозначает правой ногой бросок через голову упором стопы в живот. Защищающийся старается отклониться назад. Атакующий толкает левой голенью правую голень партнера вверх-вправо от себя, скручивает его туловище влево-вниз и опрокидывает на спину (рис. 463, 464).



Рис. 463



Рис. 464

4. Повторить приемы борьбы лежа, разученные на предыдущих уроках.

5. Разучить болевой прием перегибания колен в качестве защиты от удушающего приема, изложенного в уроке 89.

Атакующий становится сзади партнера, стоящего на локтях и коленях, и пытается захватить его на удушающий прием. Защищающийся делает мах левой ногой, одновременно захватывает правой рукой одноименную голень партнера, вытягивает ее на себя и перегибает против естественного сгиба (рис. 465—467).

6. Выполнить работу над совершенствованием индивидуальной техники.

7. Провести учебно-тренировочные поединки.



Рис. 465



Рис. 466



Рис. 467

Урок № 91

1. Провести разминку и акробатику.

2. Повторить приемы борьбы стоя, разученные на предыдущих уроках.

3. Разучить бросок через бедро в качестве контрприема от броска ногой вперед.

Оба партнера становятся друг против друга в правосторонние стойки. Атакующий захватывает правой рукой отворот на шее защищающегося, а левой его разноименный рукав, поворачивается на 180° влево и подбивает правой ногой ноги партнера. Защищающийся, удерживая руками разноименный рукав и пояс на спине партнера, делает мах назад вначале правой ногой, затем левой, зависает в прыжке, делает бедуинское сальто, встает на ноги сбоку от атакующего, встает спереди его и выполняет бросок через бедро (рис. 468—470).

4. Повторить приемы борьбы лежа, разученные на предыдущих уроках.

5. Разучить переворот через голову с захватом туловища снизу обеими руками.

Атакующий становится на колени и локти. Защищающийся подходит к нему со стороны головы, встает на колени, и обхватывает снизу его туловище обеими руками. Затем отклоняется назад, тянет туловище партнера вверх к себе под спину и переворачивает партнера через голову; затем кувырком назад садится на его грудь (рис. 471, 472).



Рис. 468

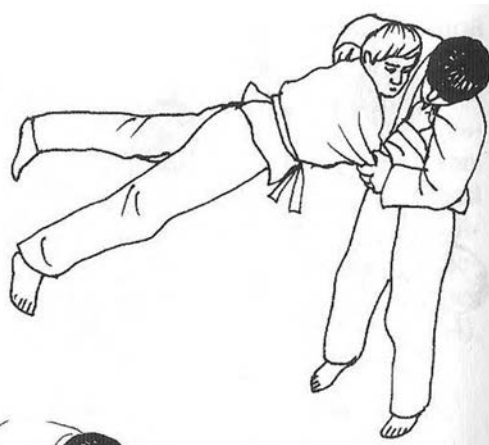


Рис. 469



Рис. 470



Рис. 471



Рис. 472

6. Выполнить работу над совершенствованием индивидуальной техники.

7. Провести учебно-тренировочные поединки.

Урок № 92

1. Провести разминку и акробатику.

2. Повторить приемы борьбы стоя, разученные на предыдущих уроках.

3. Разучить бросок через бедро с захватом пояса сзади в качестве контрприема от броска через бедро с захватом отворота на шее и разноименного рукава.

Оба партнера становятся в правосторонние стойки. Атакующий захватывает отворот на шее партнера правой рукой, а левой его разноименный рукав, переворачивается на 180° влево и пытается провести бросок через бедро. Защищающийся делает мах назад сначала правой ногой, затем левой, принимает в полете горизонтальное положение, уходит от броска, встает на ноги сбоку от партнера, встает впереди его и проводит бросок через бедро с захватом пояса сзади и разноименного рукава (рис. 473—475).

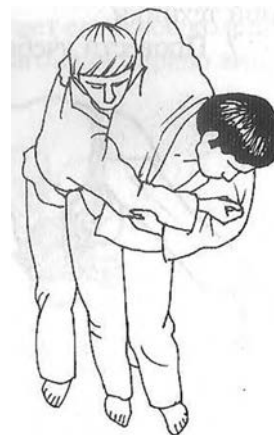


Рис. 473



Рис. 474



Рис. 475

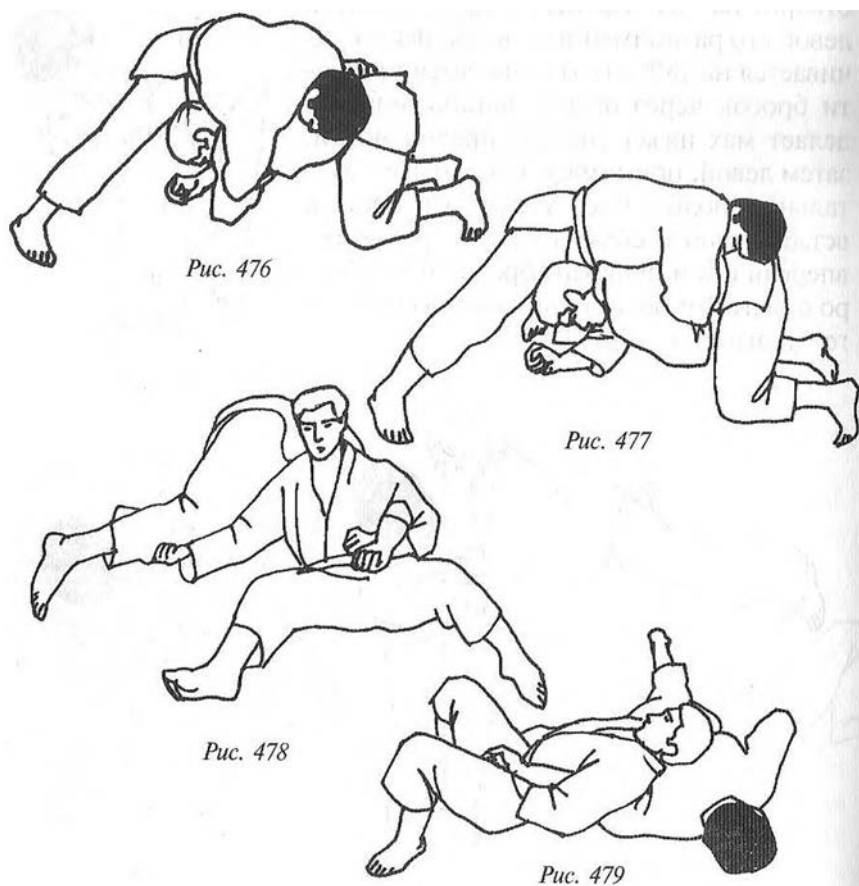
4. Повторить прием борьбы лежа, разученный на 91-м уроке.

5. Разучить перегибание локтя с захватом руки под разноименное плечо в качестве защиты от переворота с захватом туловища снизу обеими руками.

Атакующий обхватывает туловище партнера, стоящего на локтях и коленях. Защищающийся обхватывает левой рукой правую руку атакующего, выставляет вперед правую ногу, садится сбоку от партнера, затем защищающийся прижимается спиной к спине партнера, поднимает предплечье его захваченной руки вверх и перегибает ее против естественного сгиба (рис. 476—479).

6. Выполнить работу над совершенствованием индивидуальной техники.

7. Провести учебно-тренировочные поединки.



Урок № 93

1. Провести разминку и акробатику.

2. Повторить приемы борьбы стоя, разученные на предыдущих уроках.

3. Разучить бросок подбивом стопы в разноименное колено с захватом разноименного отворота и рукава в качестве приема от броска подбивом стопы под одноименную пятку изнутри.

Оба партнера становятся друг против друга в правосторонние стойки. Атакующий захватывает правой рукой разноименный отворот партнера, а левой его правый рукав и подбивает правой стопой пятку одноименной стопой изнутри. Защищающийся выводит свою правую стопу вперед и подбивает ею левое колено атакующего, скручивает его туловище по диагонали вправо вниз и опрокидывает на спину (рис. 480—482).



4. Повторить приемы борьбы лежа, разученные на предыдущих уроках.

5. Разучить новое удержание сбоку с захватом двух рук.

Два партнера становятся на колени друг против друга. Атакующий захватывает левой рукой правый рукав партнера чуть выше локтя, а правой рукой его одноименное бедро снаружи, толкает грудью защищающегося в правую руку и опрокидывает на спину. Затем атакующий захватывает правой рукой левое плечо партнера, заводит правую руку за шею партнера, захватывает его правое плечо и переходит на удержание (рис. 483—485).

6. Выполнить работу над совершенствованием индивидуальной техники.

7. Провести учебно-тренировочные поединки.



Рис. 483

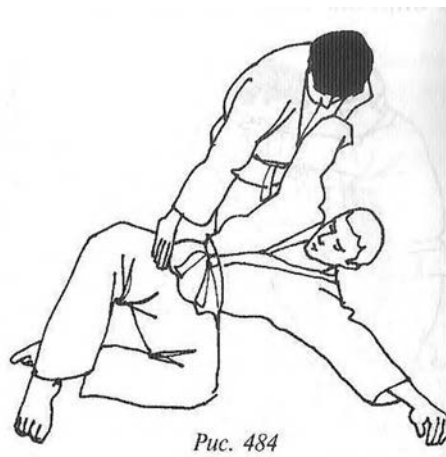


Рис. 484



Рис. 485

Урок № 94

1. Провести разминку и акробатику.

2. Повторить приемы борьбы стоя, разученные на предыдущих уроках.

3. Разучить бросок через ногу в сторону в падении после обозначения броска подбивом стопы снаружи в голень разноименной ноги.

Оба партнера становятся в правостороннюю стойку. Атакующий захватывает правой рукой разноименный отворот партнера, а левой его правый рукав выше локтя. Затем атакующий подбивает левой стопой правую голень партнера снаружи. Защищающийся слегка приседает и уводит правую ногу в сторону. Атакующий быстро опускается на ягодицы, вытягивает левую ногу вперед, скручивает туловище партнера влево-вниз и опрокидывает на спину (рис. 486, 487).

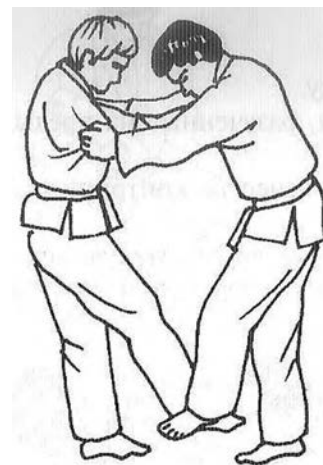


Рис. 486



Рис. 487

4. Повторить прием борьбы лежа, разученный на 93-м уроке.

5. Разучить переворот на живот в качестве защиты от удержания сбоку с захватом разноименных рук.

Атакующий выполняет переворот с захватом разноименного рукава и одноименного бедра, пытается провести удержание с захватом разноименных рук. Защищающийся переворачивается вправо на живот, выдергивает правую руку из рук атакующего, встает на колени и уходит из опасного положения (рис. 488, 489).

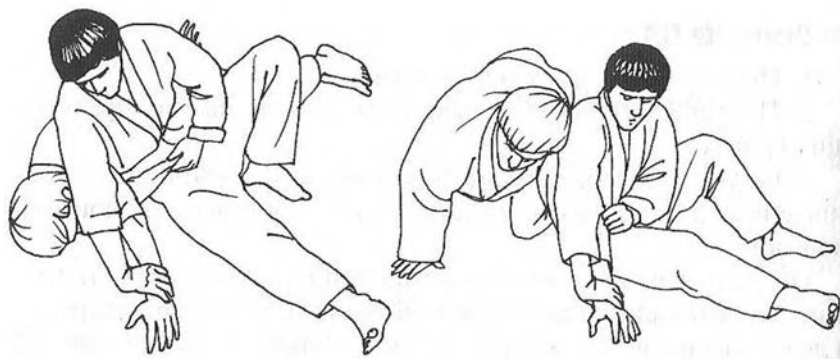


Рис. 488

Рис. 489

6. Выполнить работу над совершенствованием индивидуальной техники.

7. Провести учебно-тренировочные поединки.

Урок № 95

1. Провести разминку и акробатику.
2. Повторить приемы борьбы стоя, разученные на предыдущих уроках.
3. Разучить бросок через бедро в качестве контрприема от броска через ногу вперед.

Оба партнера становятся друг против друга. Атакующий захватывает правой рукой разноименный отворот, а левой разно-

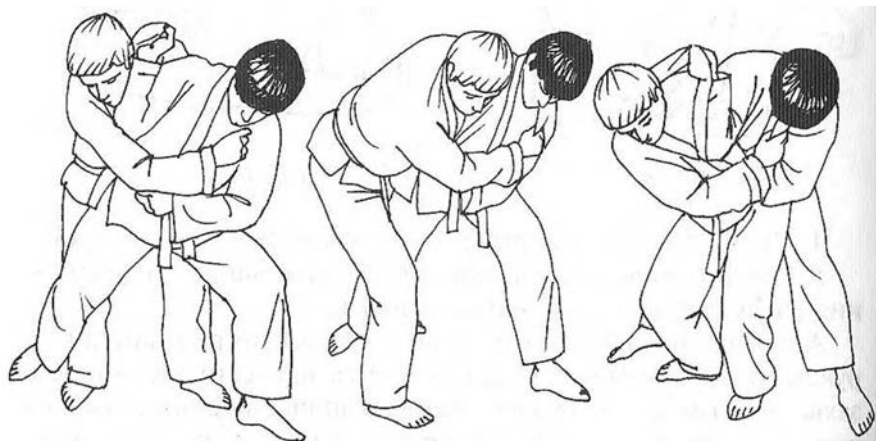


Рис. 490

Рис. 491

Рис. 492

именный рукав партнера, проводит бросок через ногу вперед. Защищающийся перешагивает вначале правой ногой через одноименную ногу партнера, затем левой ногой, встает впереди атакующего и выполняет бросок через бедро (рис. 490—492).

4. Повторить приемы борьбы лежа, разученные на предыдущих уроках.

5. Разучить болевой прием перегибанием локтя через разноименное бедро из положения сидя на груди.

Атакующий садится на грудь партнера, лежащего на спине, захватывает правой рукав на уровне локтя и перешагивает левой ногой через его правое плечо. Затем атакующий переворачивает партнера на живот, поднимает обеими руками предплечье его правой руки вверх и перегибает ее через свое левое бедро против естественного сгиба (рис. 493, 494).



Рис. 493

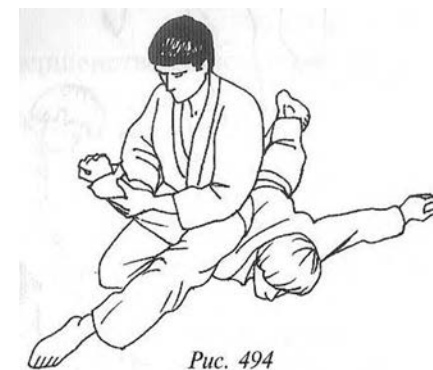


Рис. 494

6. Выполнить работу над совершенствованием индивидуальной техники.

7. Провести учебно-тренировочные поединки.

Урок № 96

1. Провести разминку и акробатику.
2. Повторить приемы борьбы стоя, разученные на предыдущих уроках.
3. Разучить зацеп голенью снаружи разноименной голени после обозначения броска ногой вперед подбивом голенью разноименной ноги.

Оба партнера становятся друг против друга в фронтальные стойки. Атакующий захватывает правой рукой разноименный отворот, а левой правый рукав партнера, поворачивается на 180° влево и подбивает голень правой ноги его разноименное бедро изнутри. Защищающийся напрягает свою левую ногу и приседает. Атакующий поворачивается в исходное положение, зацепляет правой голенью голень разноименной ноги снаружи, наваливается на партнера грудью и опрокидывает на спину (рис. 495—497).



Рис. 495



Рис. 496



Рис. 497

4. Повторить прием борьбы лежа, разученный на 95-м уроке.
5. Разучить защиту от перегибания локтя через разноименное бедро.

Атакующий садится на грудь партнера, лежащего на спине, захватывает его правый рукав на уровне локтя, разворачивает его

на левый бок и перешагивает левой ногой через его правое плечо. Защищающийся сгибает свою правую руку в локте, захватывает свой пояс на животе, переворачивается на живот и уходит из опасного положения (рис. 498, 499).



Рис. 498

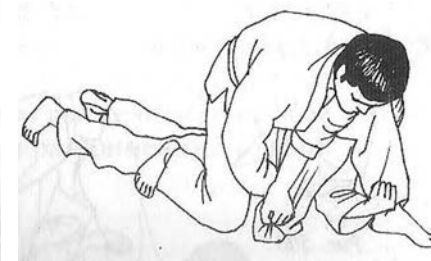


Рис. 499

6. Выполнить работу над совершенствованием индивидуальной техники.
7. Провести учебно-тренировочные поединки.

Урок № 97

1. Провести разминку и акробатику.
2. Повторить приемы борьбы стоя, разученные на предыдущих уроках.
3. Разучить бросок через голову с упором одноименной стопы в живот в качестве контрприема от броска ногой вперед с подбивом разноименного бедра.

Оба партнера становятся друг против друга в узкие фронтальные стойки. Атакующий захватывает защищающегося правой рукой за левый отворот, а левой рукой за разноименный рукав, делает поворот на 180° влево и подбивает правой ногой левое бедро партнера изнутри. Защищающийся поднимает свою левую ногу как можно выше, снимает ее с атакующей ноги партнера, поворачивается на 180° вправо, в падении на спину упирается правой стопой в живот партнера и выполняет бросок через голову с захватом разноименных рукавов (рис. 500—502).

4. Повторить приемы борьбы лежа, разученные на предыдущих уроках.

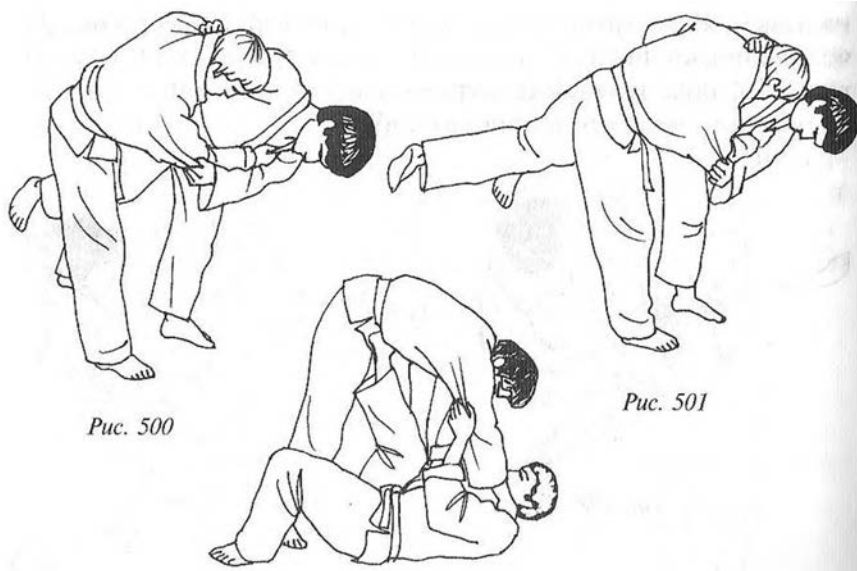


Рис. 500

Рис. 501

Рис. 502

5. Разучить ущемление ахиллова сухожилия после переворота из положения снизу.

Атакующий садится на грудь партнера, лежащего на спине. Защищающийся подсовывает свою левую руку под правую голень партнера, а правой захватывает его одноименное бедро сверху. Затем выкручивает захваченную ногу наружу. Потом защищающийся заваливает атакующего на грудь, накладывает на его правое ахиллово сухожилие свое левое запястье, захватывает правой рукой свою разноименную кисть и проводит болевой прием (рис. 503, 504).

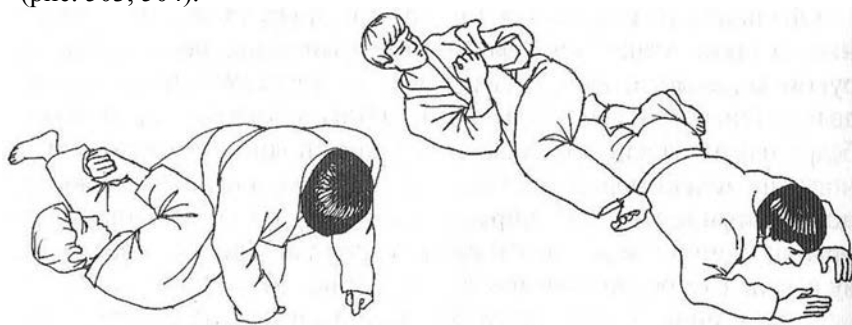


Рис. 503

Рис. 504

6. Выполнить работу над совершенствованием индивидуальной техники.

7. Провести учебно-тренировочные поединки.

Урок № 98

1. Провести разминку и акробатику.
2. Повторить приемы борьбы стоя, разученные на предыдущих уроках.

3. Разучить бросок скрестным движением ног после обозначения броска подбивом стопы в разноименную голень.

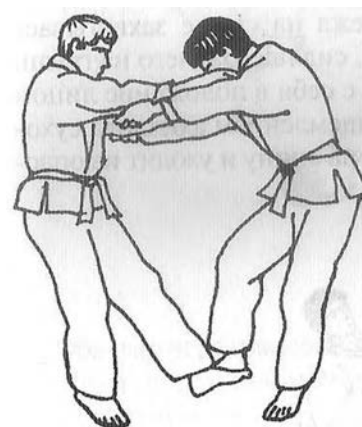


Рис. 505

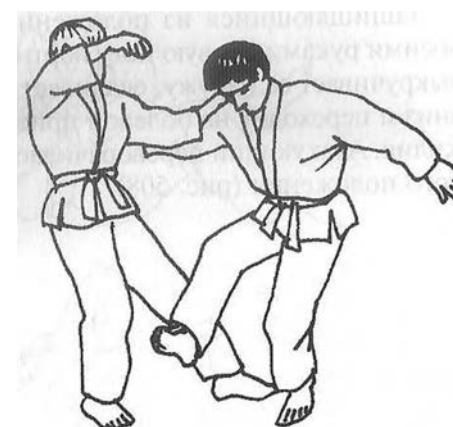


Рис. 506



Рис. 507

Оба партнера становятся друг против друга в левосторонние стойки и захватывают разноименные рукава. Атакующий подбивает правой стопой снаружи левую голень партнера. Защищающийся отводит левую ногу вправо и слегка приседает. Атакующий проводит повторную атаку: делает мах влево-вверх правой ногой и скрестным движением ног в прыжке опрокидывает партнера на спину (рис. 505—507).

4. Повторить приемы борьбы лежа, изученные на предыдущих уроках.

5. Разучить переворот на спину в качестве защиты от ущемления ахиллова сухожилия.

Защищающийся из положения лежа на спине захватывает обеими руками правую ногу партнера, сидящего у него на груди, выкручивает ее наружу, сваливает его с себя в положение лицом вниз и переходит на болевой прием ущемлением ахиллова сухожилия. Атакующий переворачивается на спину и уходит из опасного положения (рис. 508).



Рис. 508

6. Выполнить работу над совершенствованием индивидуальной техники.

7. Провести учебно-тренировочные поединки.

Урок № 99

1. Провести разминку и акробатику.

2. Повторить приемы борьбы стоя, разученные на предыдущих занятиях.

3. Разучить бросок вперед через две ноги в качестве контрприема от броска подбивом стопы под одноименную пятку изнутри.

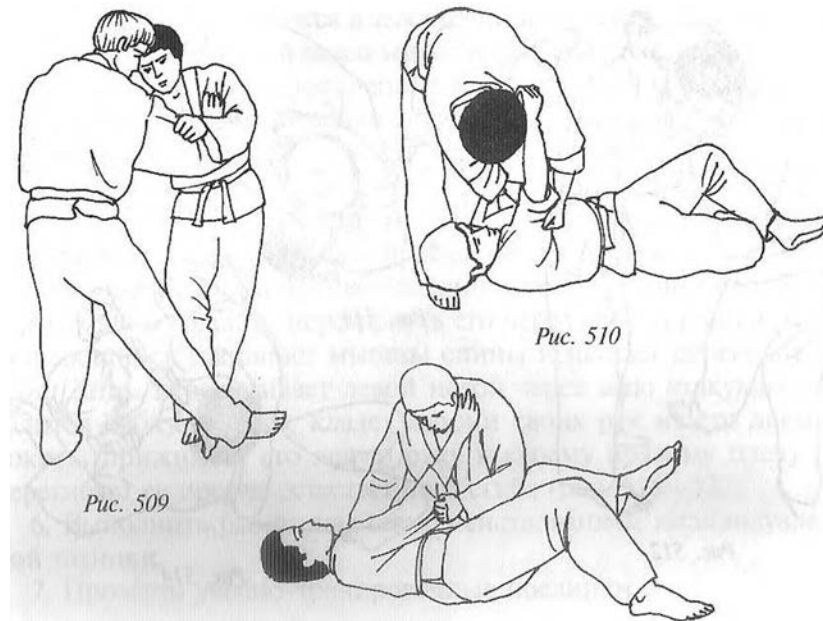


Рис. 510

Рис. 509

Рис. 511

Оба партнера становятся в правосторонние стойки и захватывают друг у друга разноименные рукава и отвороты. Атакующий подбивает правой стопой изнутри одноименную пятку партнера. Защищающийся вытягивает в падении вначале правую ногу, затем левую перпендикулярно ногам атакующего, скручивает его туловище по диагонали влево и опрокидывает на спину (рис. 509—511).

4. Повторить приемы борьбы лежа, разученные на предыдущих занятиях.

5. Разучить удушающий прием предплечьями в падении.

Оба партнера становятся друг против друга. Атакующий обхватывает шею партнера и соединяет скрестно ладони рук, ставит правую ногу на пятку снаружи от одноименной стопы защищающегося, подставляет параллельно ей свою другую ногу и падает на левый бок. Затем атакующий переворачивает через себя партнера на спину, ложится на его туловище, сжимает предплечья на его шее и проводит удушающий прием (рис. 512—514).

6. Выполнить работу над совершенствованием индивидуальной техники.

7. Провести учебно-тренировочные поединки.



Рис. 512

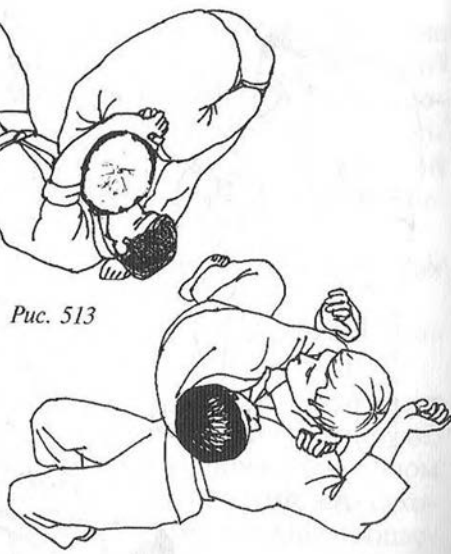


Рис. 513

Рис. 514

Урок № 100

1. Провести разминку и акробатику.
2. Повторить приемы борьбы стоя, разученные на предыдущих уроках.
3. Разучить бросок с захватом разноименного бедра снаружи после обозначения броска зацепом голени изнутри.



Рис. 515



Рис. 516



Рис. 517

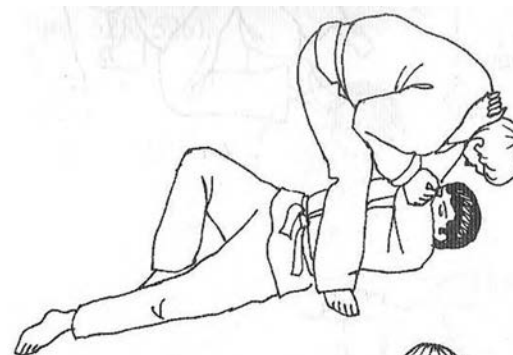


Рис. 518

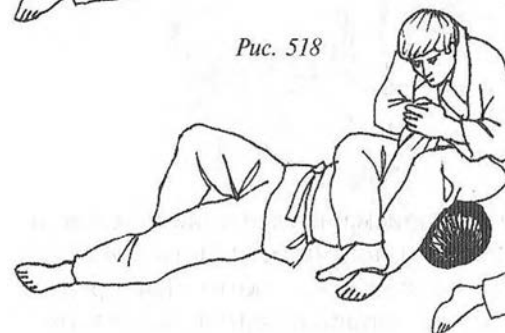


Рис. 519

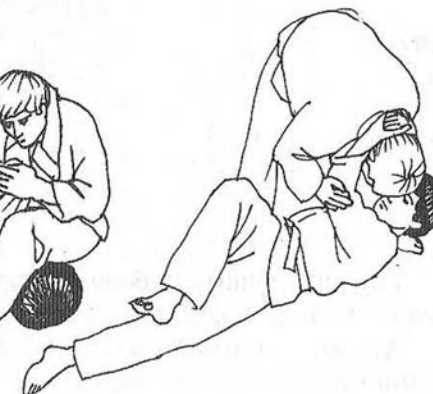


Рис. 520

Оба партнера становятся в левостороннюю стойку. Атакующий обозначает левой ногой зацеп изнутри под разноименную голень партнера. Защищающийся слегка приседает. Атакующий захватывает правой рукой одноименное бедро, поднимает вверх, толкает защищающегося назад и опрокидывает на спину (рис. 515—517).

4. Повторить удушающий прием, разученный на 99-м уроке.

5. Разучить прием перегибанием локтя через плечо в качестве контрприема от удушающего приема предплечьями.

Атакующий соединяет свои ладони скрестно на шее партнера и пытается в падении перевернуть его через свое туловище. Защищающийся напрягает мышцы спины и не дает перевернуть себя. Затем перешагивает левой ногой через шею атакующего, садится сбоку от него, кладет ладони своих рук на его левый локоть, прижимает его левую руку к своему правому плечу и перегибает ее против естественного сгиба (рис. 518—520).

6. Выполнить работу над совершенствованием индивидуальной техники.

7. Провести учебно-тренировочные поединки.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ТЕХНИКА ПРИЕМОВ БОРЬБЫ ЛЕЖА

Разучить перегибание коленного сустава проворотом с захватом снизу ногами и руками бедра и голени.

Атакующий становится на колени со стороны правого бока партнера, стоящего на коленях и ладонях, отводит левой голенью наружу разноименную голень защищающегося, подбивает правым коленом его правое бедро, падает на спину. Затем атакующий захватывает снизу обеими руками правое бедро партнера, скрещивает стопы его правой голени, прогибается и перегибает коленный сустав защищающегося против естественного сгиба (рис. 521—523).



Рис. 521



Рис. 522



Рис. 523

Разучить защиту от болевого приема перегибанием коленного сустава снизу с захватом руками и ногами бедра и голени.

Атакующий из положения лежа на спине обхватывает руками и ногами правую ногу партнера и пытается перегнуть его колено против естественного сгиба. Защищающийся напрягает ногу,

отжимается руками от туловища атакующего, сгибает в колене захваченную ногу, встает на колени и уходит из опасного положения (рис. 524).

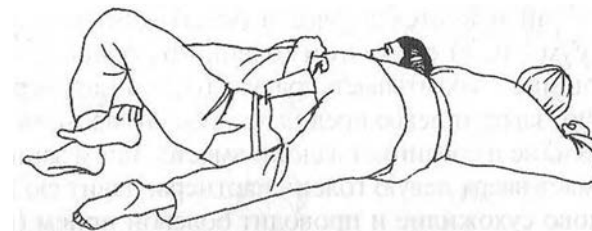


Рис. 524

Разучить новый болевой прием ущемлением ахиллова сухожилия захватом голени под одноименное плечо.

Атакующий захватывает правой рукой правую ногу партнера, лежащего лицом вниз, делает кувырок вперед, переворачивает защищающегося на спину, скрещивает свои бедра и пытается провести болевой прием ущемлением ахиллова сухожилия (рис. 525, 526).

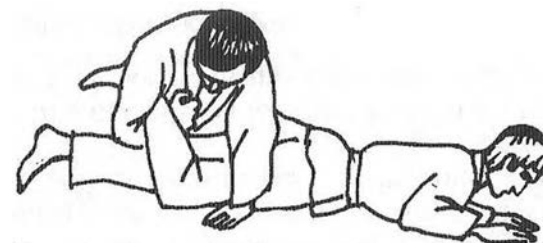


Рис. 525

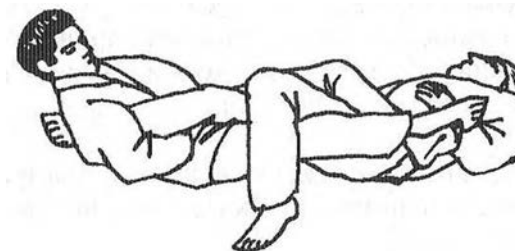


Рис. 526

Разучить болевой прием ущемлением ахиллова сухожилия через разноименную голень в качестве контрприема от ущемления ахиллова сухожилия с захватом голени под одноименное плечо.

Атакующий пытается провести болевой прием ущемлением ахиллова сухожилия с захватом голени под одноименное плечо. Защищающийся захватывает правую голень партнера под свое левое плечо, заводит левое предплечье под его одноименное ахиллово сухожилие и соединяет ладони вместе. Затем защищающийся поднимает вверх левую голень партнера, давит ею на его правое ахиллово сухожилие и проводит болевой прием (рис. 527).

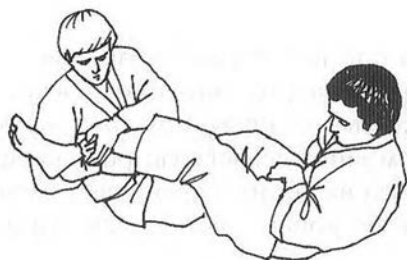


Рис. 527

Разучить болевой прием перегибанием локтя с захватом руки под разноименное плечо в качестве контрприема от переворота захватом рук сбоку.

Атакующий становится на колени со стороны левого бока партнера, стоящего на четвереньках, и пытается провести переворот захватом двух рук. Защищающийся заводит голову между рук партнера, захватывает под свое левое плечо его правую руку, падает на правый бок и выводит вперед правую ногу. Затем защищающийся выползает из-под партнера, приводит его в положение лицом вниз и перегибает локоть его правой руки против естественного сгиба (рис. 528—530).

Разучить удушающий прием с захватом плеча и шеи обеими руками в качестве повторной атаки от перегибания локтя с захватом руки под плечо.

Защищающийся пытается перейти на болевой прием с перегибанием локтя с захватом руки под разноименное плечо в качестве

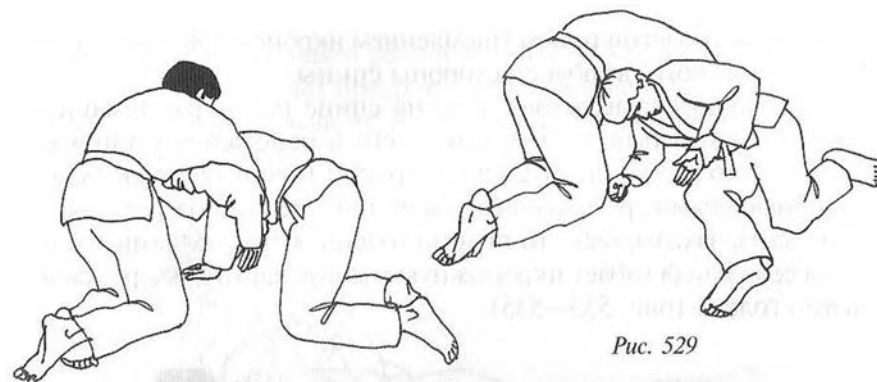


Рис. 528

Рис. 529

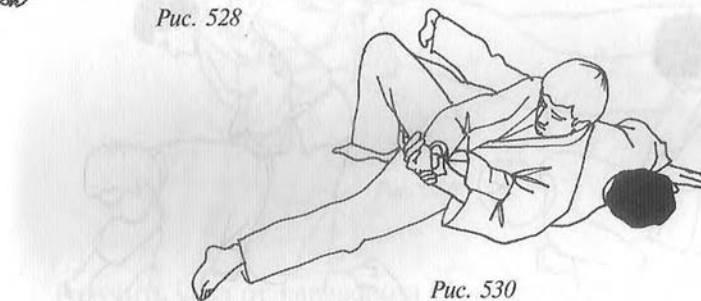


Рис. 530

контрприема от переворота сбоку с захватом двух рук. Атакующий захватывает под свое правое плечо шею и левую руку партнера при его попытке завести голову между рук, соединяет свои ладони в «замок» и проводит удушающий прием (рис. 531, 532).

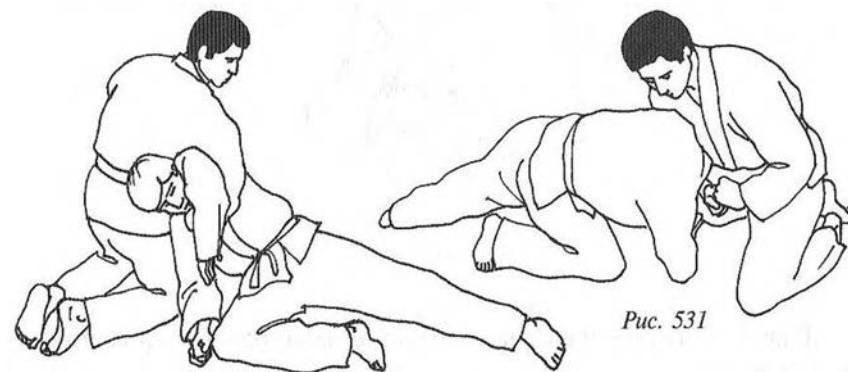


Рис. 531

Рис. 532

Разучить болевой прием ущемлением икроножной мышцы одноименной ноги, атакуя со стороны спины.

Атакующий захватывает пояс на спине партнера, лежащего лицом вниз, и рывком поднимает его в положение стойки на локтях и коленях. Затем заводит правую голень за левое бедро защищающегося, разворачивается на 180° влево, сползает партнера вниз, захватывает его правую голень обеими руками, тянет ее на себя и перегибает икроножную мышцу партнера через свою левую голень (рис. 533—535).



Рис. 533

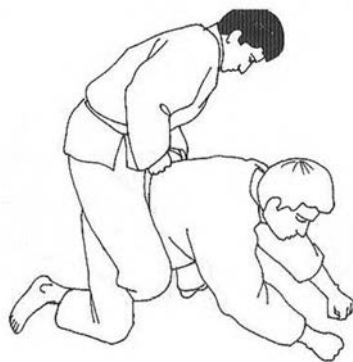


Рис. 534



Рис. 535

Разучить переворачивание сбоку с захватом разноименного плеча и пояса.

Атакующий подходит со стороны правого бока партнера, лежащего в положении лицом вниз, захватывает левой рукой его

пояс на спине, а правой разноименный рукав на плече. Затем атакующий скручивает предплечьем подбородок защищающегося влево-вперед и рывком рук на себя вверх переворачивает его на спину (рис. 536).

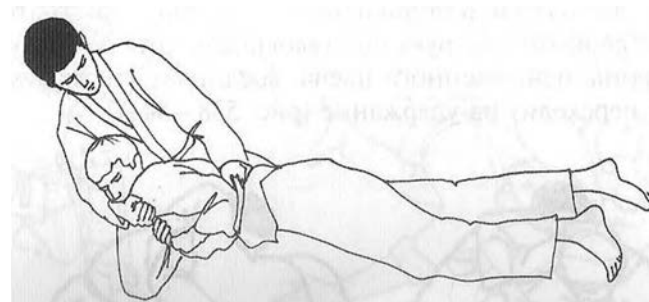


Рис. 536

Разучить уход от переворота сбоку с захватом разноименного плеча и пояса.

Атакующий захватывает левой рукой пояс на спине партнера, лежащего в положении лицом вниз, а правой его разноименный рукав на плече и пытается перевернуть его на спину. Защищающийся просовывает голову под правую руку партнера, быстро разворачивается на спину, встает на колени, разворачивается лицом к атакующему и уходит из опасного положения (рис. 537).



Рис. 537

Разучить переход на удержание туловища через одноименное плечо.

Атакующий становится на колени со стороны левого бока партнера, стоящего на коленях, захватывает правой рукой его правое плечо сбоку, а левой шею из-под одноименного плеча, толкает его в грудь и опрокидывает на спину. Затем атакующий заводит свою правую руку под туловище партнера сбоку, а левую со стороны одноименного плеча, соединяет кисти рук в «крючок» и переходит на удержание (рис. 538—541).

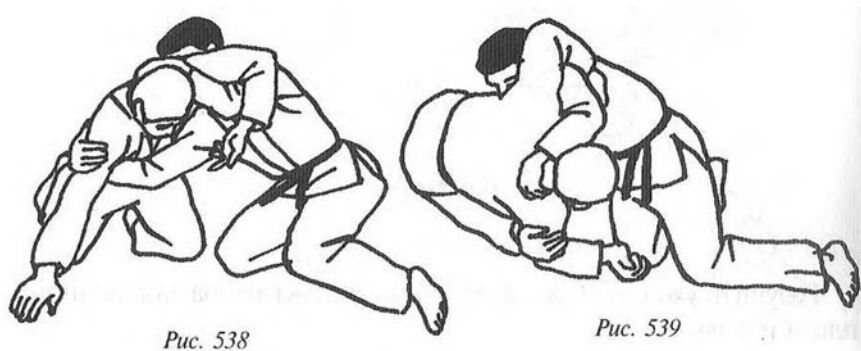


Рис. 538

Рис. 539

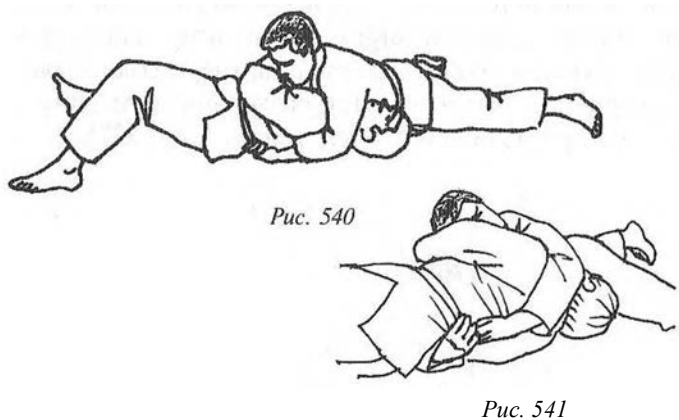


Рис. 540

Рис. 541

Разучить удушающий прием разноименным отворотом и голенью.

Атакующий садится на спину партнера, стоящего на коленях и ладонях, захватывает левой рукой его правый отворот на шее,

а правой рукой одноименную руку. Затем падает на левый бок, забрасывает правую ногу на шею защищающегося и проводит удушающий прием (рис. 542, 543).



Рис. 542



Рис. 543

Разучить болевой прием ущемлением ахиллова сухожилия в качестве контрприема от удушающего воздействия разноименным отворотом и голенью.

Атакующий садится на спину партнера, стоящего на ладонях и коленях. Защищающийся захватывает правой рукой его одноименную голень, падает на правый бок, перекачивается на спину, заводит правую стопу партнера под свое левое бедро и скрещивает ноги. Затем защищающийся просовывает свое левое предплечье под правое ахиллово сухожилие атакующего, соединяет ладони в «замок», прогибается и проводит болевой прием (рис. 544, 545).

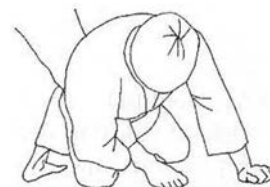


Рис. 544



Рис. 545

Разучить болевой прием ущемлением икроножной мышцы при попытке атаковать сзади.

Атакующий становится на колени сзади партнера и пытается его атаковать. Защищающийся захватывает правой рукой одноименное бедро партнера, разворачивается с ним влево, перекачивается на спину и пытается захватить его голень. Атакующий сгибает свою ногу в колене. Защищающийся заводит свою левую руку под разноименный подколенный сгиб партнера, соединяет свои кисти в «замок», скрещивает свои ноги на правой голени атакующего, прогибается и проводит болевой прием ущемлением икроножной мышцы (рис. 546—548).

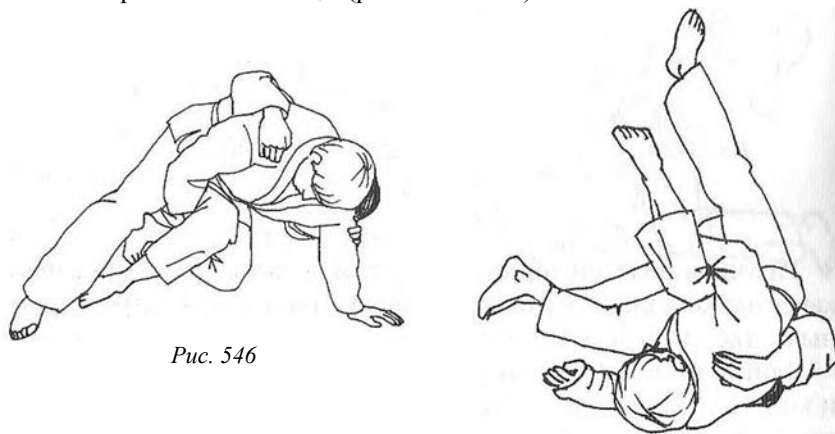


Рис. 546

Рис. 547

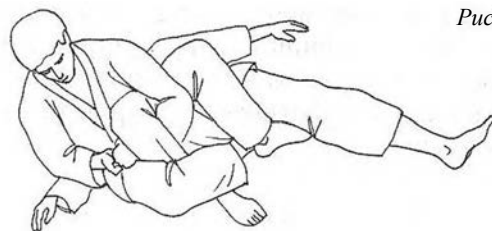


Рис. 548

Разучить защиту от ущемления икроножной мышцы.

В момент попытки проведения болевого приема ущемлением икроножной мышцы нужно захватить обеими руками левую голень партнера, потянуть его ногу на себя и не дать провести до конца намеченные технические действия (рис. 549).



Рис. 549

Разучить болевой прием ущемлением икроножной мышцы разноименной голени из положения стоя.

Атакующий становится со стороны левого бока партнера, стоящего на левом колене, зашагивает правой ногой за его разноименный подколенный сгиб и толкает защищающегося в плечи обеими руками. Затем атакующий падает на правое колено, прижимается грудью к груди партнера, заваливает его на спину и пережимает его левую икроножную мышцу через свою правую голень (рис. 550, 551).



Рис. 550

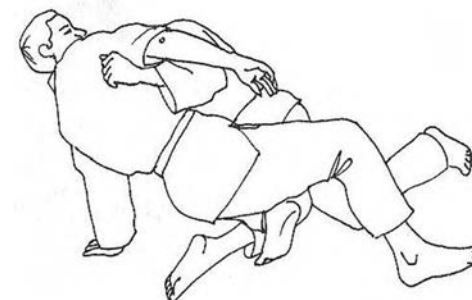


Рис. 551

Разучить защиту от болевого приема ущемлением икроножной мышцы разноименной голенью из положения лежа.

Как только атакующий перешагнет правой ногой через левую голень партнера, стоящего на левом колене, защищающийся выпрямляет ноги в коленях и уходит из опасного положения (рис. 552).



Рис. 552

Разучить болевой прием ущемлением двуглавой мышцы одноименной голенью.

Атакующий садится со стороны правого бока партнера, лежащего на спине, заводит свою правую голень под его одноименный локтевой сгиб, надавливает туловищем на его правое предплечье и проводит болевой прием (рис. 553).



Рис. 553

Разучить защиту от ущемления двуглавой мышцы одноименной голенью.

Атакующий пытается провести болевой прием ущемлением двуглавой мышцы через свою одноименную голень.

Защищающийся толкает партнера левой ладонью в грудь, разворачивается вправо на живот и уходит из опасного положения (рис. 554).



Рис. 554

Разучить болевой прием скручиванием плеча наружу из положения сбоку после проведения броска через плечо.

Атакующий проводит бросок через плечо, захватывает правую руку партнера, садится со стороны его левого бока и кладет ноги на его грудь, а затем атакующий захватывает левой рукой правое запястье партнера, а правой рукой свое разноименное запястье из-под одноименного предплечья и скручивает наружу правое плечо защищающего (рис. 555, 556).

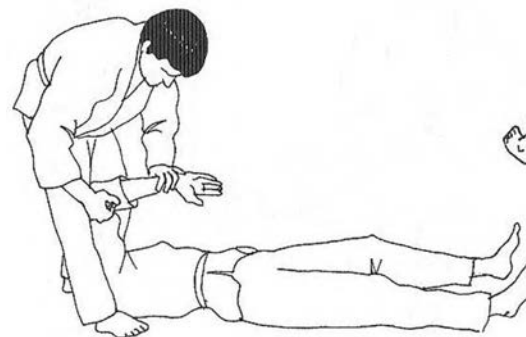


Рис. 555

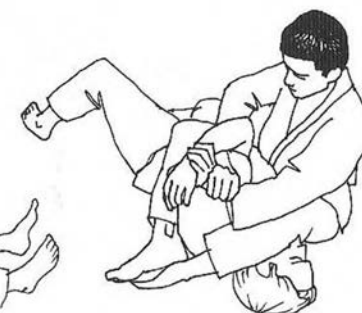


Рис. 556

Разучить защиту от болевого приема скручиванием плеча наружу из положения сидя сбоку.

Атакующий садится на грудь партнера, лежащего на спине, и пытается захватить его правую руку для проведения болевого приема. Защищающийся правой рукой перехватывает правое запястье партнера, переворачивается на живот и уходит из опасного положения (рис. 557).



Рис. 557

Разучить болевой прием ущемлением икроножной мышцы с захватом руки под разноименное плечо после броска захватом разноименной ноги.

Атакующий проводит бросок с захватом разноименной ноги, перешагивает правой ногой через туловище партнера, садится на его ягодицы и проводит болевой прием ущемлением икроножной мышцы (рис. 558).



Рис. 558

Разучить защиту от болевого приема ущемлением ахиллова сухожилия с захватом ноги под разноименное плечо.

Атакующий захватывает ногу партнера под разноименное плечо, садится на его ягодицы и пытается провести болевой прием. Защищающийся не захваченной ногой толкает его в спину, разворачивается на 180° и уходит из опасного положения (рис. 559).

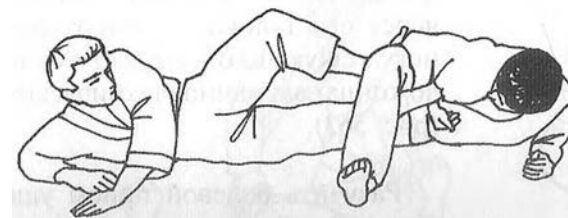


Рис. 559

Разучить болевой прием ущемлением ахилловых сухожилий после броска захватом ног.

Атакующий выполняет бросок захватом ног и опрокидывает партнера на спину. Затем, не отпуская ног, перешагивает через туловище защищающегося правой ногой, садится на его ягодицы, прогибается и проводит болевой прием ущемлением разноименных ахилловых сухожилий (рис. 560—562).



Рис. 560



Рис. 561



Рис. 562

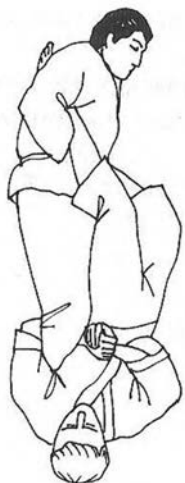


Рис. 563

Разучить защиту от болевого приема ущемлением ахилловых сухожилий с захватом ног под разноименные плечи.

Атакующий захватывает ноги партнера, опрокидывает его на спину и пытается перевернуть его в положение лицом вниз. Защищающийся в момент перешагивания через его туловище захватывает правую ногу атакующего и не дает ему выполнить до конца задуманное техническое действие (рис. 563).

Разучить болевой прием ущемлением икроножной мышцы через разноименную голень партнера после проведения обратного броска захватом ног.

Атакующий проводит обратный бросок захватом одноименных ног партнера. Затем атакующий переворачивает его в положение лицом вниз, скрещивает его ноги, заводит свое правое бедро за левую голень защищающегося, садится ягодицами на его правую голень и весом своего тела ущемляет его правую икроножную мышцу через левую голень (рис. 564—566).



Рис. 564



Рис. 565



Рис. 566

Разучить защиту от болевого приема ущемлением икроножной мышцы через разноименную голень.

Атакующий пытается провести болевой прием, садясь на ноги партнера. Защищающийся быстро переворачивается на спину и уходит из опасного положения (рис. 567).



Рис. 567

Разучить болевой прием ущемлением икроножной мышцы в качестве контрприема от болевого приема ущемлением ахиллова сухожилия.

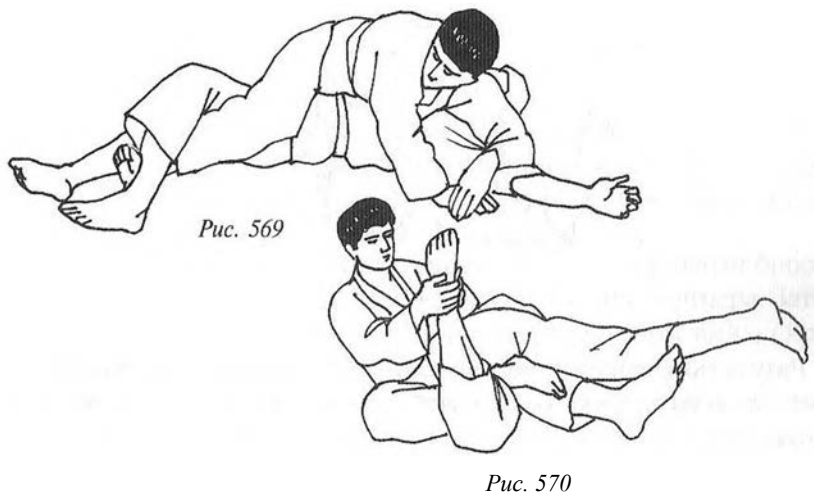
Атакующий захватывает под правое плечо голень левой ноги партнера, упирается левой голенью в его разноименное бедро, пытается провести болевой прием ущемлением ахиллова сухожилия. Защищающийся заводит свою левую руку под одноименный подколенный сгиб партнера, соединяет свои ладони в «замок», прогибается, сгибает левую ногу атакующего в колене и проводит болевой прием ущемлением икроножной мышцы (рис. 568).



Рис. 568

Разучить болевой прием ущемлением разноименной икроножной мышцы, атакуя из положения сверху.

Атакующий ложится на грудь партнера, лежащего на спине, зацепляет правой стопой его разноименную голень. Затем атакующий резким движением правой ноги сгибает левую голень партнера, захватывает ее обеими руками, перегибается через свою разноименную голень и проводит болевой прием ущемлением разноименной икроножной мышцы (рис. 569, 570).



Разучить защиту от проведения болевого приема ущемлением разноименной икроножной мышцы.

Атакующий из положения лежа на груди партнера пытается согнуть правой ногой его левую голень, чтобы захватить ее и провести ущемление разноименной икроножной мышцы. Защищающийся проворачивается вправо на 270° и уходит из опасного положения (рис. 571).

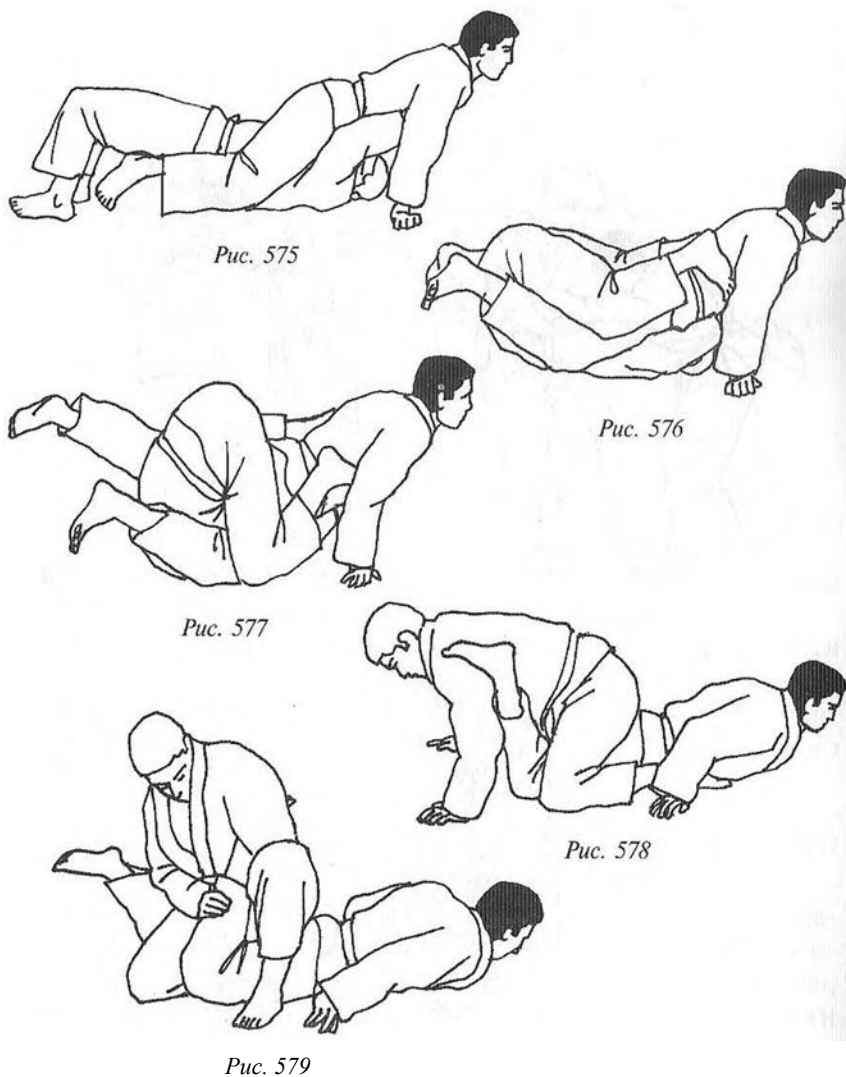
Разучить бросок подбивом стопы в разноименную голень сбoku с захватом пояса сзади и разноименного рукава.

Оба партнера становятся друг против друга. Атакующий захватывает правой рукой пояс на спине партнера, а левой его разноименный рукав. Затем атакующий делает рывок руками на себя, подбивает подошвой правой стопы голень разноименной ноги партнера снаружи и опракидывает его на спину (рис. 572—574).



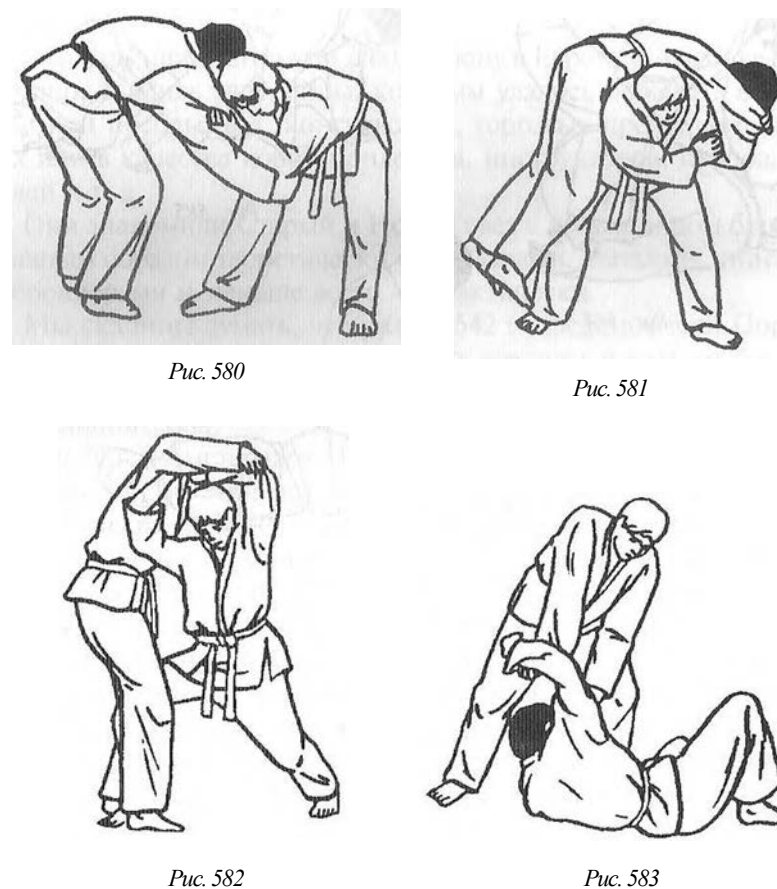
Разучить болевой прием ущемлением ахиллова сухожилия в качестве контрприема от попытки проведения удержания сверху.

Атакующий садится на грудь партнера и пытается провести удержание сверху. Защищающийся захватывает рукава партнера, тянет за них вверх-вперед, делает кувырок назад, захватывает под левое плечо правую голень партнера и проводит болевой прием ущемлением ахиллова сухожилия (рис. 575—579).



Разучить бросок через спину с захватом отворота обеими руками.

Оба партнера становятся друг против друга. Атакующий захватывает обеими руками отворот на груди партнера, тянет на себя, наклоняется вперед, взваливает его на свою спину и перебрасывает через себя (рис. 580—583).



Разучить болевой прием ущемлением ахиллова сухожилия после имитации удержания со стороны ног.

Атакующий пытается прорваться на удержание со стороны ног. Защищающийся сгибает ноги в коленях и поднимает их вверх. Атакующий подхватывает их снизу правой рукой за под-

коленные сгибы защищающегося, перемещается вперед, переворачивает партнера через голову, садится на его правое бедро и переходит на болевой прием ущемлением ахиллова сухожилия (рис. 584—586).



Рис. 584

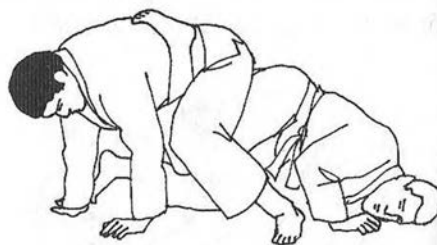


Рис. 585



Рис. 586

Приложение 1

В. Ощепков

ДЗЮУ-ДЗЮЦУ И ДЗЮУ-ДО В СТРАНАХ ЕВРОПЫ И В АМЕРИКЕ*

Первыми проводниками Дзюу-Дзюцу в Европе и Америке бесспорно, явились европейцы, которым удалось побывать в Японии при посольствах, консульствах, торговых представительствах или в качестве корреспондентов, инструкторов, преподавателей и т. д.

Они знакомили Старый и Новый свет с новым видом борьбы главным образом теоретически — докладами, статьями, книгами и брошюрами и меньше всего — практически.

Мы склонны думать, что уже в 1542 г. представители Португалии, Испании и Голландии в своих докладах о системе боевой подготовки японского воина не забывали упомянуть и о приемах рукопашного боя.

В 1674 г. в Амстердаме (Голландия) была издана книга по рукопашному бою Николая Петтера, в которой автор излагал главным образом приемы самозащиты и нападения во время боя невооруженных и невооруженного против вооруженного. Описанные в книге приемы были абсолютно схожи с теми приемами, которые культивировались в Японии в эпоху феодализма и особенно в период феодалов Токугава (указать годы). Оставляя в стороне вопрос о заимствовании, мы должны сказать, что европейским инструкторам военного дела, снабжавшим и обучавшим самураев больших и малых феодалов владению огнестрельным оружием в конце XV века, если и не удавалось изучить японские

* Материал этой статьи был изложен в трех ученических тетрадах основателем школы дзюдо в России В. Ощепковым. После ареста В. Ощепкова органами НКВД его жена передала эту рукопись Анатолию Аркадьевичу Харлампиеву, а его сын Александр передал эту рукопись из библиотеки отца издательству «ФАИР-ПРЕСС» для публикации. В ней читатель не найдет секретных методик, которые якобы похитил А. А. Харлампиев у своего учителя. Поэтому на слухах о заимствовании техники дзюдо как основы для будущей системы самбо можно поставить точку.

приемы рукопашного боя, то во всяком случае они имели возможность зарисовать и описать их, что не делали японцы.

Что же касается XVIII и XIX вв. (особенно после 1868 г.), то каждый проживавший в Японии европеец имел возможность свободно изучать не только различные системы «Дзюу-Дзюцу», но и вообще все виды древнего военного искусства.

Мы уже говорили о том, что Европа и Америка стали знакомиться с Дзюу-Дзюцу либо по книгам о Японии, либо по специальной литературе.

К сожалению, большинство писателей редко обладали практическими знаниями в области Дзюу-Дзюцу, но зато они всегда картинно насыщали описания о Дзюу-Дзюцу, делая ее одной из тайн восточной сущности.

Вся заграничная литература о Дзюу-Дзюцу — журнальные и газетные статьи, брошюры, книги, а также отдельные главы в книгах о Японии всегда освещали Дзюу-Дзюцу как систему самозащиты или как один из видов борьбы, имеющей ценное практическое значение, а само название «Дзюу-Дзюцу» переводилось в большинстве случаев таинственными или грозными словами: «ломка мускулов», «раздробление мускулов», «чародейство», «магия», «магия мышечного преодоления», «дробление костей» и т. д. Лишь немногие авторы давали такие названия, как «искусство слабейшего» или «нежное или мягкое искусство», что в некоторой мере приближалось к переводу слова «Дзюу-Дзюцу», но оно не было настолько рекламным, чтобы сразу заинтриговать обывателя.

Вообще все было направлено к тому, чтобы создать выгодную конъюнктуру для успешной распродажи издаваемой литературы по «Дзюу-Дзюцу», громкой по форме и пустой по содержанию.

К таким европейским авторам Дзюу-Дзюцу до империалистической войны принадлежат Бартон Райт, Эркин Бельц, Мартин Фохт, Лафкадио Херн, Ирвин Ганкок, Э. Гаррисон, К. Арманд, Г. Скиннер, Л. Зетцер, Репье, Пешар, А. Лонгхюрст, А. Черпиллод, Э. Андре и целый ряд других авторов. Из японских авторов, издававших свои труды о Дзюу-Дзюцу на европейских языках, следует отметить М. Цуцуми и К. Хягоси, Н. Моринага, К. Миура, К. Сайто, К. Кояма и А. Минами, Н. Такудзи, Д. Сюнеко, С. Уэноси, С. Аримо, Иокояма и Осима, Х. Фукуда, А. Накамура и др. Указанные японцы все без исключения были мастерами Дзюу-Дзюцу и вели работу по пропаганде Дзюу-Дзюцу.

С появлением японских мастеров Дзюу-Дзюцу в Европе и Америке, выступавших в качестве демонстраторов в варьете, цирках, мюзик-холлах и на эстрадах, интерес как к самим японцам, так и к их Дзюу-Дзюцу был колоссальным. Пока японцы демонстрировали приемы Дзюу-Дзюцу друг с другом и иногда принимали вызов любителей, которые неизменно проигрывали, так как совершенно не знали приемов Дзюу-Дзюцу, — ловкие предприниматели и капиталисты таких демонстраторов распускали слухи о неуязвимости японских дзюудистов, о сплошных их победах и т. д., старались создать больше шума вокруг Дзюу-Дзюцу, ее знатоков и тем самым окутать ее мраком таинственности и таким образом создать впечатление о силе, могуществе и непобедимости самой Японии.

Все это прекрасно удавалось как самим японцам, так и их антрепренерам, которые грели руки на этом доходном для них предприятии.

Особенного успеха такие выступления достигли после Русско-японской войны, события которой так памятливы для нас.

Для поднятия большого интереса к Дзюу-Дзюцу и ее японским чемпионам стали устраиваться матчевые встречи дзюудистов с представителями европейских видов спорта — борцами, боксерами, гиревиками и т. д. Были ли это действительно настоящие матчи или фиктивные, мы не знаем, но факт тот, что японским дзюудистам в большинстве случаев удавалось выходить победителями.

Имена японских дзюудистов Мияки, Хигаси, Тани, Хирано, Кояма, Дайбуцу, Минами, Цуцуми, Ухиоси, Махди, Оно и целый ряд других больших и малых чемпионов известны были во всей Европе и Америке.

Несмотря на хорошо поставленную пропаганду Дзюу-Дзюцу за границей и интерес к ней со стороны зрителей, развитие ее в клубах шло медленно и туго. Первыми, кто стал изучать Дзюу-Дзюцу, были богатые буржуа, которые смотрели на Дзюу-Дзюцу как на развлечение. Японцы же, учитывая это, преподавали им лишь отрывки Дзюу-Дзюцу, не открывая всех ее секретов и не добиваясь серьезного к ней отношения.

Вскоре, конечно, такие занятия, в большинстве случаев ничего не дававшие «ученикам», надоедали последним, и занятия прекращались.

У изучавшего составилось такое впечатление, что вещь, безусловно, хорошая, но ее нужно изучать или смолodu, или только способному для этого дела человеку, так как требует большой резкости, быстроты и т. д., чего нельзя добиться большинству людей.

Незначительное количество европейских спортсменов все же было заинтересовано в ее развитии, но это была такая незначительная кучка, что о ней и говорить не приходится.

«Дзюу-Дзюцу», вероятно, так бы и умерла в Европе и Америке, если бы ею не заинтересовалась полиция, для которой эта дисциплина явилась своего рода счастливой находкой.

Сделавшись сначала игрушкой в руках буржуазии, дзюу-дзюцу постепенно отошла от «веселящихся» классов и попала в руки агентов уголовной и политической полиции, которая сделала ее орудием борьбы не только против уголовных элементов, но и против рабочего класса.

Опыт империалистической войны показал, что многие солдаты и офицеры были убиты или ранены только потому, что не знали приемов рукопашного боя, который, несмотря ни на какое развитие и применение огневых, технических и химических средств борьбы в современном бою, очень часто играл решающую роль.

Это обстоятельство заставило военные министерства пересмотреть свои отношения к рукопашному бою и направить его по новому руслу, значительно расширив его задачи и предъявляемые к нему требования.

При разработке так называемого комплекса приемов рукопашного боя было обращено внимание на изучение разделов борьбы и боя невооруженных и невооруженного против вооруженного, которые стали на одном уровне с изучением раздела боя вооруженных противников.

Из кабинетов тайной и наружной полиции Дзюу-Дзюцу стала перекочевывать в армию и во флот. Правительства европейских государств и Америки ввели в военных школах, в войсках и даже в колледжах преподавание почти всех видов единоборства — стали изучать английский и французский бокс, французскую борьбу и борьбу вольного стиля, фехтование, Дзюу-Дзюцу и специально разработанные комплексы приемов самозащиты. Но и здесь Дзюу-Дзюцу заняла место как специфическая система самозащиты и не была превращена в чисто спортивную дисциплину.

После империалистической войны все виды единоборства — бокс, борьба и фехтование получили широкое распространение не только в клубах полиции и армии, но и среди гражданского населения как спорт, который стал не только достоянием буржуазии, но и рабочего класса всех стран Европы и Америки, а Дзюу-Дзюцу стала тянуться в хвосте.

Что же мешало ей занять если не ведущее, то, во всяком случае, не последнее место среди этих видов боевых упражнений?

В силу утвердившегося о ней мнения как о новой форме драки, полезной для самозащиты, — европейская публика не признает ее за чистый вид спорта, — этому мешает наличие некоторых элементов в Дзюу-Дзюцу, которые, например, во французской и любительской американской борьбе считаются запрещенными. Кроме того, и костюм, служащий в этой борьбе специально для захватов, постоянно напоминает зрителю, не привыкшему к такому зрелищу, о Дзюу-Дзюцу как о сугубо прикладной борьбе.

Если сейчас Кано Дзигоро и скорбит о том, что Дзюу-Дзюцу в Европе с трудом переименовывается в Дзюу-До и преследует совершенно не те цели, которые он ставил и продолжает ставить сейчас, то он должен принять вину в таком неуспехе только на себя. В Европе и Америке с самого начала должно было быть не Дзюу-Дзюцу, а Дзюу-До и не самозащита, а борьба вольного стиля, лишь на базе которой могла быть создана самозащита.

Если бы Дзюу-Дзюцу появилось в Европе и Америке как спорт, как борьба, она бы на сегодняшний день имела чрезвычайно широкое распространение и как борьба, и как самозащита.

На сегодняшний день положение с Дзюу-Дзюцу в Европе и Америке остается немногим лучше, чем это было 20—30 лет тому назад. Она по-прежнему именуется Дзюу-Дзюцу, а не Дзюу-До, ее также считают ценной системой самозащиты и отказываются признавать ее как спорт.

Зритель в своей массе, не испытывавший Дзюу-Дзюцу на себе в условиях спортивной обстановки, не верит, что она может быть безопасна как спорт.

Кроме того, для Дзюу-Дзюцу в Европе и Америке растет серьезный конкурент — с одной стороны, американская профессиональная борьба вольного стиля, которая, включая в себя все приемы Дзюу-До, начиная с бросков и кончая всеми болевыми захватами, пользуется таким успехом у зрителя, что французская профессиональная борьба, не имея возможности с ней конкури-

ровать, находится на краю полного банкротства, а в некоторых странах даже совсем вытеснена американской борьбой.

С другой стороны — любительская американская борьба вольного стиля, которая, включая в себя все броски Дзюу-До, за исключением собственного падения на спину ради приема, не имеют ни одного болевого приема — ни в стойке, ни в партере. Эта борьба имеет успех у зрителя и постепенно привлекает все больше и больше сторонников. Надо полагать, что и оно в недалеком будущем станет серьезным конкурентом любительской французской борьбе.

В 1934 году Кано Дзигоро предпринял очередное путешествие по Европе в целях пропаганды Дзюу-До.

В результате этой поездки Дзюу-Дзюцу была переименована в Дзюу-До, создана организация Европейского союза по Дзюу-До и проведены первые европейские соревнования по Дзюу-До на звание чемпиона Европы.

В соревнованиях участвовали дзюудисты пяти весовых категорий в количестве 60 человек. Больше всего участников выставила Германия. Участвовали также представители Австрии, Англии, Венгрии, Латвии и Чехословакии. Германия, Швейцария и Венгрия дали судей. Все пять победителей были немцы. На первое место вышла Германия, а на второе Чехословакия.

Далее мы перейдем к освещению истории Дзюу-Дзюцу по отдельным странам.

Англия

Пионером Дзюу-Дзюцу в Англии считают англичанина Бартона Райта, жившего некоторое время в Японии и изучившего там это искусство. По возвращении в Англию Райт открыл в Лондоне академию и стал обучать своих учеников приемам самозащиты по своей системе, которую назвал «Барт-дзюцу», т. е. «искусство Бартона».

А 1895 году Райт издал брошюру по материалам японца И. Иноуэ на 18 страницах с 12 иллюстрациями о борцах и борьбе в Японии с историческим очерком.

В 1902 году он поместил материалы о Дзюу-Дзюцу и Дзюу-До в «Известиях и протоколах японского общества».

Название «Барт-дзюцу» он мотивировал тем, что дал много своих приемов и приемов, заимствованных не только из Дзюу-Дзюцу, но и из многих других видов борьбы и систем самозащиты.

Более точных данных о деятельности Райта не имеется. Кажется, он сделал очень мало в области развития своей системы в Англии.

В дальнейшем в Англии появляются японские мастера Дзюу-Дзюцу, которые способствуют ее введению в полиции, частично в армии и на флоте.

Из числа японских мастеров Дзюу-Дзюцу, подвизавшихся в Англии до и после империалистической войны, следует отметить Миаки, Тони, Хирано, Кояма, Дайбуцу, Минами, Цуцуми, Уэниси и целый ряд других.

В настоящее время в Англии имеется ряд клубов, где культивируют Дзюу-До, в том числе и в спортивных клубах Оксфордского и Кембриджского университетов.

Английские дзюудисты стремятся создать центральное руководство, которое могло бы контролировать работу всех спортивных организаций по Дзюу-До, но до сего времени это им сделать не удается, ввиду их малочисленности и отсутствия средств.

В 1934 году Англию посетил Кано Дзигоро, который был разочарован тем, что в Англии так мало дзюудистов.

Команда английских дзюудистов уже имела встречи с иностранными дзюудистами, в частности с немецкими, и показала себя не хуже их.

Среди старого поколения английских дзюудистов имеется англичанин Д. Гаррисон, изучавший Дзюу-До в Японии в Токийском институте «Кодокан» и получивший звание мастера 2-й ступени. Гаррисон был в Токио корреспондентом английской газеты «Джапан адвертайзер», хорошо знает японский язык и был японцем. Им изданы две книги о Дзюу-До. Первая по технике, а вторая о быте Дзюу-До и проч. под названием «Воинственный дух Японии».

Одним из современных энтузиастов и пропагандистов Дзюу-До в Англии является Перси Лонхюрст — автор многих статей о Дзюу-До и борьбе вольного стиля, периодически помещаемых в английском спортивном журнале «Здоровье и сила».

Америка

Пионерами Дзюу-Дзюцу в Америке нужно считать японцев, которые появились там гораздо раньше, чем Европе.

Известно, что одним из первых обучившихся приемам Дзюу-Дзюцу был бывший президент США Рузвельт, а вторым — автор

многих трудов о Дзюу-Дзюцу американский офицер Ирвин Ганкок, который еще в 1897 году стал изучать Дзюу-Дзюцу у себя на родине, с одним из знакомых японцев. Потом он изучал ее в Нагасаки под руководством мастера Иноуэ, который состоял в этом городе преподавателем Дзюу-Дзюцу при полиции. После Ганкок прошел несколько дополнительных курсов у лучших туземных знатоков этого дела в Иокогаме и в Токио. Когда Иноуэ посетил Америку, Ганкок еще раз воспользовался уроками этого ветерана, который считается одним из лучших инструкторов в Японии.

Ввиду того что в Японии в те времена преподавание Дзюу-Дзюцу велось по нескольким различным системам, то Ганкок взял в основу ту из них, которой придерживался его первый учитель Иноуэ. Впоследствии он стал делать добавление и из других школ. Своею целью Ганкок ставил дать по возможности все лучшее в отношении как основных принципов гигиены, так и приемов защиты и нападения, чтобы физическое развитие мужчины или женщины могло быть доведено до совершенства.

Ганкок преподавал Дзюу-Дзюцу, формируя из своих знакомых небольшие группы. О том, насколько ему удалось широко развить Дзюу-Дзюцу в Америке, сведений не имеется. Здесь так же, как и в Европе, первыми стали изучать Дзюу-Дзюцу в полиции, куда были приглашены десятки мастеров Дзюу-Дзюцу из Японии*.

Среди известной нам литературы о Дзюу-Дзюцу, изданной в Америке, следует указать на целый ряд книг Ирвина Ган кока, которые относятся приблизительно к 1902—1910 гг., имеется также книга, выпущенная книжным издательством «Сполдинг», кроме того, были изданы книги японских авторов К. Кояма и А. Минами, много материалов о Дзюу-Дзюцу помещено в различных книгах о Японии, в книгах о борьбе, а также в спортивных газетах и журналах.

Дзюу-дзюцу (ныне Дзюу-До) в последнее время изучают в армии и на флоте и во многих спортивных кружках. Особенно широко Дзюу-До развита среди японских резидентов в Америке, которых там насчитывают сотни тысяч человек.

* К выдающимся специалистам в области знания самозащиты, и в частности Дзюу-Дзюцу, следует отнести: Артура Уоллендэра, Хигаси и Йозефсона — все трое были преподавателями самозащиты тренировочной школы полиции гор. Нью-Йорка, и, кроме них, Марриота, инструктора военных лагерей в Вест-Пойнте.

Германия

Мы уже говорили о том, что Дзюу-Дзюцу в Европе стала достоянием не только буржуазии, но и рабочего класса. Ярким примером этому может служить Германия после империалистической войны. Именно здесь, как нигде в другом месте, рабочий класс поднял эту дисциплину на должную высоту и сделал ее своим оружием защиты против нападения полиции и фашистов.

Но сначала посмотрим, что из себя представляла Дзюу-Дзюцу в Германии до империалистической войны.

Литература о Дзюу-Дзюцу в Германии на немецком языке стала издаваться очень рано. Первые сведения о Дзюу-Дзюцу стали появляться в журналах. Так, японец К. Миура в 1899 году поместил материал «О Дзюу-Дзюцу, или Явара» на 11 страницах в журнале «Сообщения Германского общества естество- и народоведения Восточной Азии», издававшемся в Токио на немецком языке.

В дальнейшем материалы о Дзюу-Дзюцу ежегодно появляются почти во всех спортивных, военных, научных и других журналах. Из книг о Дзюу-Дзюцу на немецком языке выходят руководство А. Черпиллода, японцев Сюноско Дайзи, Такудзи Хо-зио, Цуцуми Мосао и Хигоси Кацунума и др.

До империалистической войны кроме полиции и военного флота Дзюу-Дзюцу почти нигде не культивировалось. На флоте, говорят, Дзюу-Дзюцу была введена по предложению императора Вильгельма, который, будучи однажды на одном из японских дредноутов, видел, как моряки занимались Дзюу-До. Приемы произвели на Вильгельма хорошее впечатление, и он приказал ввести Дзюу-До на германском флоте.

После империалистической войны Дзюу-Дзюцу в Германии стала развиваться и среди населения, и главным образом среди рабочего класса.

Мы не ошибемся, если скажем, что пионером Дзюу-Дзюцу в Германии стали первые инструктора из рабочего класса.

Одним из первых инструкторов Дзюу-Дзюцу в Германии после империалистической войны, исключая, конечно, японцев, — считается Эрих Ран.

Эрих Ран до прихода Гитлера к власти был инструктором Дзюу-Дзюцу в рабочих спортивных организациях, но после фашистского переворота он открыл свою собственную школу в Берлине и перешел, конечно, в лагерь фашистов. Его огромная

заслуга заключается в том, что он широко популяризовал Дзюу-Дзюцу в Германии, создал немецкую систему Дзюу-Дзюцу, а главное — немало поработал над ликвидацией предубеждения, которое немецкая публика все время питала к Дзюу-Дзюцу.

Дзюу-Дзюцу по достоинству была оценена рабочими. С ростом фашизма в Германии участились нападения на рабочих, почти ежедневно сообщалось о новых убийствах вооруженными фашистами.

В то время как фашистские организации обороны упражнялись во владении оружием и могли безнаказанно обращать свое смертоносное оружие против рабочих, всякая оборона против фашизма ограждалась строгими запрещениями. Всевозможные полицейские постановления запрещали рабочим носить не только огнестрельное, но и холодное оружие.

Единственным выходом из такого ужасного положения было изучить, пока не поздно, Дзюу-Дзюцу как искусство самозащиты, которое для каждого рабочего и простого спортсмена имела большое значение, так как она подобно плаванию служила не только для упражнения тела, но и имела свое практическое применение в жизни.

В Германии впервые в истории Дзюу-Дзюцу в Европе от матчевых соревнований стали переходить к командным соревнованиям. Соревнования сначала начались внутри клубов, затем стали устраиваться соревнования между клубами в городе, потом начались встречи между городами. Так, от клубных соревнований дело перешло к всегерманским соревнованиям по Дзюу-Дзюцу. Были разработаны свои рабочие правила, которые отличались от буржуазных правил германских дзюудистов. Здесь нужно сказать, что ни те ни другие правила не были на должной высоте в смысле предупреждения несчастных случаев во время схваток, что, несомненно, влияло на рост дзюудистов.

После разгрома рабочих спортивных организаций Гитлером Дзюу-Дзюцу всецело стала достоянием фашистов. В связи с проездом через Германию Кано Дзигоро в 1934 году были проведены соревнования и исправлены правила. Несмотря на предложение Кано заменить Дзюу-Дзюцу термином «Дзюу-До», не все немецкие дзюудисты склонны были принять предложение Кано. Многие высказывались за сохранение термина «Дзюу-Дзюцу», так как он был привычен в Германии, а сама система, по выражению Эриха Рана, настолько переработана в Германии, что

«кроме названия имеет очень мало общего с японской Дзюу-Дзюцу». Неизвестно, чем закончились переговоры немецких дзюудистов с мировым вождем дзюудистов, но в результате этого через некоторое время стали появляться статьи, разъясняющие, что такое Дзюу-До и почему необходимо заменить этим термином слова «Дзюу-Дзюцу». Появились даже и такие авторы, которые понятие иероглифов «Дзюу-До» стали трактовать в явно фашистском духе, желая этим самым подчеркнуть необходимость переименования «Дзюу-Дзюцу» в «Дзюу-До» как в название, более соответствующее фашистскому духу и режиму Германии.

В одной из газетных заметок 1934 года было напечатано следующее: «Дзюу-До и Дзюу-Дзюцу — различны. Несколько лет тому назад (читай — во времена КСИ) думали, что Дзюу-Дзюцу скоро распространится в Германии так же широко, как и другие виды спорта. Но случилось нечто другое. Актив, который некогда примыкал к этому спорту, хотя и остался, но самого важного — прироста актива не оказалось».

На больших соревнованиях по Дзюу-Дзюцу никогда не было недостатка в зрителях, но чтобы самому изучать этот «опасный» спорт — нет, для этого ни у кого не хватало достаточного мужества.

В настоящее время инструктора Хоте (Берлин) и Родэ (Франкфурт-на-Майне) занялись упрощением правил соревнований по Дзюу-Дзюцу, исключив наиболее опасные приемы.

Дзюу-Дзюцу теперь означает «самозащита», а новый вид спорта получил название Дзюу-До.

Ранее на соревнованиях по Дзюу-Дзюцу считалось, что тот, кто постучит рукой по мату или по противнику или скажет «стоп», является побежденным. Теперь же за победу считается только тот случай, когда один из дзюудистов наберет три очка.

Таким образом, мы видим, что и в Германии, как и в Англии, публика Дзюу-Дзюцу за спорт не считала. «Ранее при одном лишь упоминании о Дзюу-Дзюцу, — говорит Эрих Ран, — у непосвященного пробегали мурашки по спине. Неправильное представление мгновенно создавало картину вывихнутых суставов и переломанных костей».

Все это происходило потому, что методически работа была поставлена плохо, курс был взят исключительно на прикладистов — результатом чего явился такой взгляд на Дзюу-Дзюцу, рассеять который еще до сих пор не совсем удалось.

Что касается литературы о Дзюу-Дзюцу на немецком языке, то после империалистической войны она выходит в очень большом количестве, что говорит за бурное развитие Дзюу-Дзюцу в Германии.

До 1934 года почти все книги о Дзюу-Дзюцу выходят под этим названием. В 1916 году выходят две книги японцев Х. Фукуда и Х. Такудзи. В 1920 году выходят еще две книги: одна — японца А. Накамуры, другая — немца Эриха Рана. В 1922 году появляются три книги — Г. Рейбера, Стефана и Г. Рейтера. В 1924 году выходят 2-я книга Г. Рейтера и еще одна книга Г. Тиля. В 1925 году Г. Реубер переиздает свою первую книгу, то же делает и Стефан, кроме того, выходят новые книги авторов Г. Кнорна, Э. Рана и начинается издаваться «Иллюстрированный ежемесячник «Дзюу-Дзюцу». В 1926 году выходит книга Р. Кроткого. В 1927 году книга Э. Вари. В 1929 году Г. Кнорн переиздает свою книгу. В 1932 году появляется книга К. Идля и книга Ф. Даурера. В 1934 году выходит в 3-м издании книга Г. Кнорна и книга Б. Бернарда и Грефе. В этом же году выпускает в свет свою книгу Глюкер, причем на обложке после «Дзюу-Дзюцу» ставит в скобках «Дзюу-До». В 1935 году издает книгу о Дзюу-Дзюцу, но называет ее «Немецким боевым спортом», а в скобках пишет «Дзюу-До».

Таким образом, только в 1934 и в 1935 годах два автора «рискунули» написать книги, дав им в скобках название «Дзюу-До».

Мы уже говорили о том, что многие немецкие дзюудисты не склонны так быстро сдавать свои позиции насчет замены Дзюу-Дзюцу новым названием, оказывается, их взгляд разделяет большинство книгоиздательств, которые выступают против замены зарекомендовавшей марки «Дзюу-Дзюцу» неизвестным словом Дзюу-До. Они боятся, что это может отразиться на сбыте. В условиях капиталистической торговли все возможно, поэтому многим авторам приходится считаться с таким положением и приучать покупателя к новому названию осторожно, заключая его в скобки.

Много материалов о Дзюу-Дзюцу печатается и в различных журналах.

В настоящее время «Немецкий союз Дзюу-Дзюцу» насчитывает более тысячи активных членов, постоянно тренирующихся и выступающих в соревнованиях.

На первых европейских соревнованиях по Дзюу-Дзюцу, состоявшихся в Германии в 1934 году, звание чемпионов Европы

по Дзюу-Дзюцу получили немцы по всем пяти весовым категориям.

В тяжелом весе Стенсель (Берлин); в легком весе Уиттер (Дрезден); в среднем весе Лейман (Берлин) и в п/тяжелом — Вобб (Бреславль).

Франция

Пионером Дзюу-Дзюцу во Франции считают японцев Мияки и Каная, а первым дзюудистом из французов — Ренье.

Приблизительно в 1904 году на Елисейских полях была открыта школа Дзюу-Дзюцу, содержанием которой являлся некто француз Десбоннэ, близко стоящий к полиции. Японцы Мияки и Каная состояли преподавателями в этой школе и часто выступали в Париже, демонстрируя приемы Дзюу-Дзюцу с целью ее агитации. Школа работала хорошо. Новый вид спорта явно нравился французам. Большое количество учеников в школе объяснялось еще и тем, что ночные нападения были тогда довольно часты и поэтому знание самозащиты было существенно необходимо.

Пресса уделяла значительное внимание демонстрациям инструктора Мияки, и публика проявляла чрезвычайную любознательность по отношению к тем чудесным секретам, при помощи которых любой человек может справиться с нападающим атлетического сложения.

Для большей популяризации иногда устраивались матчевые встречи с силачами, в которых победителями выходили дзюудисты.

Одним из таких знаменательных матчей явилась встреча между первым французским дзюудистом Ренье и мальтийским колоссом Лабардеском — главою спортивного клуба «Мушкетеры» ростом 1 м 81 см и 92 кг весом, тогда как его противник едва весил 60 кг.

Лабардеск совершенно игнорировал Дзюу-Дзюцу, всегда заявляя о том, что физическая сила — лучшее средство самозащиты в борьбе невооруженных. В борьбе же вооруженных он признавал единственным средством шпагу, которой владел безукоризненно.

Победа Ренье над Лабардеском убедила как самого Лабардеска, так и наиболее стойких из противников Дзюу-Дзюцу в преимуществе ловкости и техники над силой, которая часто стано-

вится причиной поражения тех, кто не умеет ею пользоваться. Несмотря на все попытки отдельных энтузиастов широко развить Дзюу-Дзюцу во Франции, добиться этого не удалось. Изучение Дзюу-Дзюцу было лишь в полицейских школах и в жуанвильской школе, где, кроме Дзюу-Дзюцу, проходили фехтование, бой на тростях, «саватт», борьбу и бокс.

Из литературы о Дзюу-Дзюцу, изданной до империалистической войны, имеются следующие материалы.

В 1987 г. японец Х. Морианага поместил во «Французских известиях о Японии» материалы о Дзюу-Дзюцу на 18 страницах.

В 1905 г. выходят книги о Дзюу-Дзюцу следующих авторов: Ренье, К. Арманда, Пешара, А. Черпиллода и Э. Андре.

В 1907 г. П. Розенталь пишет на четырех страницах о Дзюу-Дзюцу в 7-м бюллетене Франко-японского общества:

«После империалистической войны Дзюу-Дзюцу осталась только в полиции. Правда, появились энтузиасты этого дела и среди спортсменов, но все-таки были неорганизованные кучки лиц, изучавших Дзюу-Дзюцу для себя.

Тогда как в соседней Германии целый ряд атлетических клубов стал культивировать этот вид спорта и даже была организована целая федерация по Дзюу-Дзюцу — во Франции не было даже намека на начало ее развития.

Только с наездом изредка демонстраторов — японцев, немцев и других — стали раздаваться голоса за необходимость ее развития во Франции по примеру других стран.

Например, приезд голландского чемпиона Дзюу-Дзюцу Ньевенхунсена, который выступал за необходимость ее развития во Франции как спортивной дисциплины, вполне подходящей для худых и подвижных французов, указывая в то же время на их отсталость по сравнению с Англией и Германией».

В 1909 г. выходит книга о Дзюу-Дзюцу Л. Зетцера.

В 1910 г. выходит книга о Дзюу-Дзюцу Тэпока.

В 1911 г. выходит руководство по Дзюу-До японских авторов Иокояма и Осима.

В 1933 году выходит книга по самозащите Жозефа Рено.

В 1934 г. — книга Е. Стефана «Умейте защищаться без оружия».

В 1935 году книга о Дзюу-Дзюцу на еврейском и французском языках М. Фельденкрайса с предисловием Кано Дзигоро, который отзывался о ней следующим образом: «По окончании конференции по Дзюу-До, организованной мной 26 сентября 1933 г.

в школе искусств под председательством М. Дюко, государственного секретаря по физическому воспитанию, автор, который был в числе моих слушателей, пришел ко мне и передал книгу по Дзюу-Дзюцу, написанную на еврейском языке.

Не понимая этого языка, я должен был прибегнуть к ее французскому переводу; прочитав ее, я убедился, что если эта книга и не вполне соответствует понятию, которое я вкладываю в настоящее Дзюу-До, то она тем не менее является лучшим трудом, опубликованным на эту тему на других, кроме японского, языках.

Я уверен, что автор, изучив истинное Дзюу-До, быстро достигнет в нем совершенства».

Приезд Кано, его выступление, собранная им конференция и, наконец, проведенный им семинар по Дзюу-До дали сильный толчок.

М. Фельденкрайс — автор и инструктор Дзюу-Дзюцу — в своем труде задает следующий вопрос: «Да будет нам позволено спросить, почему эта система, которая так хорошо гармонирует с французским мышлением, любящим ясность, логичность и причинную связь явлений, так мало распространена во Франции? Нам кажется, что это случилось потому, что Дзюу-Дзюцу всегда преподносилась французской публике в виде нагромождения отдельных приемов без всякого научного обоснования, не возбуждавших поэтому интереса у людей, стремящихся к обоснованию всего, происходящего на их глазах».

Фельденкрайс прав: неумение преподносить Дзюу-Дзюцу как спорт, или демонстрация ее приемов как самозащиты, или же показ множества хотя бы даже и спортивных ее приемов еще не все, чтобы заинтересовать публику так, чтобы она стала изучать Дзюу-Дзюцу.

Мы уже упоминали о том, что для Дзюу-Дзюцу растет серьезный конкурент — это американская борьба вольного стиля, как профессиональная, так и любительская. Подтверждением этому может служить следующая заметка, помещенная во французском журнале «Le miroir des sports» от 19 ноября 1935 года: «В среду в зале «Ваграм» многочисленная публика присутствовала на соревнованиях американской борьбы вольного стиля, которые закончились демонстрацией японской борьбы Дзюу-Дзюцу. Это перенесло нас в прошлое примерно на 30 лет назад. Тот небольшой успех, который выпал на долю японцев, нас не удивил. Если в 1905 году дзюудисты и их работа вызывала удивление, то это

являлось результатом того, что раньше неизвестна была вольная американская борьба. Это было время греко-римской борьбы.

Ныне американская вольная борьба пользуется мировой известностью во всех ее разновидностях и каждую неделю можно наблюдать борцов различных категорий, представителей более чем 25 стран, демонстрирующих эту борьбу.

Вследствие этого широкая публика не хуже, чем сами борцы, знает оригинальные приемы этой борьбы и самые сложные ее комбинации и захваты. Вот почему никто не ожидал ничего особенного от такого значительно устаревшего зрелища, как Дзюю-Дзюцу.

Нужно, впрочем, сказать, что оба японца, которых мы видели, не внесли в свою работу стиля и быстроты какого-нибудь Тани Юкио или в особенности Мияки.

Кроме того, не в пример этим последним, они провели демонстрацию приемов Дзюю-Дзюцу в чисто условной схватке, чем лишили зрелище всяких элементов неожиданности.

В сентябре 1936 года в целях пропаганды Дзюю-Дзюцу под председательством Жолио-Кюри и Чарлза Фору в Париже состоялись показательные выступления по Дзюю-Дзюцу, проведенные дзюудистами французом Фельденкрайсом и японцем Каваси в помещении гимнастического зала на улице Тенар.

Демонстрация Дзюю-Дзюцу была связана с открытием клуба Дзюю-Дзюцу, председателем которого согласился быть Ч. Фору, который выразил уверенность в том, что под руководством молодого и энергичного инструктора Фельденкрайса Дзюю-Дзюцу получит широкое распространение во Франции и поднимется на такой уровень технического развития, на каком она находится в Японии.

Ч. Фору сказал, что если Дзюю-Дзюцу в организационном и методическом отношениях будет хорошо поставлена в клубе, то, без всяких сомнений, скоро тренировочный зал Дзюю-Дзюцу на улице Тенар не сумеет вместить всех поклонников этого столь полезного и практически необходимого спорта.

Италия

В фашистской Италии Дзюю-Дзюцу проходится главным образом в полиции. Об изучении Дзюю-Дзюцу в спортивных кружках сведений не имеется.

Из литературы известна лишь одна книга Д. Ванцини издания 1931 года.

Чехословакия

Об истории развития Дзюю-Дзюцу в Чехословакии данных у нас не имеется. Известно лишь одно, что Дзюю-Дзюцу одно время было достоянием полиции и буржуазных спортивных организаций. Среди рабочих Дзюю-Дзюцу была запрещена под страхом ареста. Об этом свидетельствует тот факт, что в Чехословакии в военной тюрьме просидели несколько месяцев два красных спортсмена из Германии за то, что они обучали чешских рабочих, как целесообразнее при помощи приемов Дзюю-Дзюцу обезоружить полицию (товарищи были приглашены красной спортивной организацией Чехословакии для проведения курсов по Дзюю-Дзюцу).

В настоящее время Дзюю-Дзюцу изучается в Праге в Институте физической культуры, где она проходится под руководством японских инструкторов Добо, Хата и Сугигана. Периодически проводятся 10-дневные курсы инструкторов по Дзюю-Дзюцу, на которые съезжаются для повышения своей квалификации дзюудисты из разных спортивных обществ Чехословакии.

Из литературы по Дзюю-Дзюцу, изданной в Чехословакии, следует отметить книгу японца Добо, изданную Пражским институтом физической культуры в 1937 году.

В этой книге, кроме многочисленных и удачных иллюстраций, значительно облегчающих изучение Дзюю-Дзюцу, текст изложен в легком и понятном стиле, благодаря чему шаг за шагом она знакомит с духом, сущностью и практикой Дзюю-Дзюцу.

Автор в своей книге рекомендует Дзюю-Дзюцу на основе тех принципов, которых придерживается Кано Дзигоро. Он говорит: «Основным положением в Дзюю-Дзюцу (автор оставляет почему-то старый термин, а не Дзюю-До) является необходимость возможно более рационального использования волевых и интеллектуальных качеств, а также физических данных. Это является также девизом японской жизни вообще.

Дзюю-Дзюцу есть не что иное, как применение этого правила при нападении и защите; она служит также для укрепления тела, чтобы сделать его здоровым и сильным.

Точно так же Дзюю-Дзюцу является превосходным средством для воспитания воли, характера и нравственных качеств.

Не меньше ее значение и в борьбе за насущный хлеб в повседневной обстановке.

В Японии изучение и тренировки по Дзюу-Дзюцу в некоторых случаях считаются основным условием для успешного продвижения на жизненном пути».

Что касается других сторон, то Дзюу-Дзюцу развита главным образом в полиции. Имеются отдельные кружки любителей, но они никак не могут быть названы организациями Дзюу-Дзюцу, так как по своему количеству чрезвычайно еще малочисленны.

В заключение мы должны сказать, что стремление Кано Дзигоро не скрывать Дзюу-До от границы, как это делали его предшественники, страдавшие, как страдает и сейчас большинство японцев, т. н. эсотеризмом, т. е. манией облекать особенной таинственностью все, начиная с поэзии, музыки, производства фарфора, фехтования, Дзюу-Дзюцу, выправления вывихов и кончая поварским искусством. Эсотеризм свойственен в Японии не известному только слою общества, а представляет собой общее умоначертан ие.

У Кано Дзигоро совершенно определенные задачи, это не только популяризация Дзюу-До за границей, куда он выезжает и сейчас, несмотря на свой 78-летний возраст. Он настолько еще крепок, что проводит семинары, организует конференции и читает лекции, а у себя в Японии из года в год, в день годовщины открытия института «Кодокан», демонстрирует древние приемы Дзюу-Дзюцу.

Как мы можем расценивать путешествие Кано по Европе? Если мы познакомимся с некоторыми иностранными авторами, то увидим, что они характеризуют его поездку следующим образом:

1) с целью популяризации Дзюу-До, чтобы сделать ее международным спортом;

2) с мечтой всемирного признания Дзюу-До не только как интересного вида спорта, но и как средства для выработки характера и поддержания здорового образа мыслей и поведения, как системы этических правил.

Мы, конечно, должны будем подойти к цели его поездки более углубленно и с точки зрения нашего мировоззрения.

Конечно, мы не можем отнять права Кано Дзигоро как автора системы Дзюу-До, которому было интересно познакомиться с тем, что достигнуто Западом благодаря заимствованию из Японии, а также с работой некоторых его учеников, которые окон-

чили его институт «Кодокан» в Японии, но он в то же время, безусловно, выполнял волю японского милитаризма.

Это нужно было, во-первых, для поддержания международной связи с теми государствами, с которыми Япония в дружественных отношениях, например как фашистская Германия и др.

Во-вторых, выступая на международной арене с Дзюу-До, Кано и его ученики как бы показывают образцы физического воспитания в Японии, а отсюда и мощь японской армии, пытаясь этим создать уважение к японскому народу, его традициям, обычаям, быту и культуре.

В-третьих, противопоставляя свою систему Дзюу-До как высшую технику борьбы вольного стиля и самозащиты, Япония может знакомиться с постановкой физической подготовки в других странах.

В-четвертых, внушить мысль о непобедимости японской армии (недаром после Русско-японской войны усиленно пошло развитие Дзюу-Дзюцу).

В-пятых, внедряя Дзюу-До в других странах, увеличивать национальную гордость японского народа.

Поскольку Дзюу-Дзюцу и Дзюу-До рассматриваются как системы, построенные в духе рыцарства, джентльменства, в духе самураев, они не являются чуждыми капиталистическому классу, а потому и были приняты им без всяких изменений со стороны их идеологии.

Образование Международного объединения Дзюу-До во главе с Кано Дзигоро есть тоже стремление держать позиции непревзойденности в отношении развития Дзюу-До, как системы японского народа, в которой соперников Япония пока не имеет.

Дзюу-До, поддерживающая в Японии милитаристский дух, механически переносится в капиталистические страны, так как она необходима военной клике и правящему классу именно такой, какой ее трактуют японцы не так с технической стороны, как с идеологической.

Мы замечаем, что с фашизацией страны начинают развиваться и японские Дзюу-Дзюцу и Дзюу-До, и в первую очередь в полиции, армии, на флоте, в фашистских спортивных организациях и даже в учебных заведениях с целью подготовки надежных защитников захватнических империалистических целей; и вовсе не потому, что эти единоборства пригодны только для элитных

слоев, а чтобы не дать Дзю-До уйти в широкие народные массы как спортивно-воспитательной системе, основанной на самозащите и нападении.

Ведь если мы посмотрим, в каких условиях сейчас находятся красные спорторганизации и отдельные спортсмены в капиталистических странах, то убедимся, что революционная деятельность красных спорторганизаций встречает ожесточенные репрессии и преследуется со стороны буржуазии, и это в то время, когда буржуазная пресса и представители Люцернского Спортинтерна пытаются доказать аполитичность и нейтральность спорта.

Приложение 2

ПРАВИЛА ПРОВЕДЕНИЯ СОРЕВНОВАНИЙ ПО ДЖИУ-ДЖИТСУ

СТАТЬЯ 1. ПОРЯДОК ПРОВЕДЕНИЯ СОРЕВНОВАНИЙ

Характер соревнований

По характеру проведения соревнования делятся на:

- а) личные — соревнования, в которых определяются места отдельных участников в каждой весовой категории;
- б) командные — соревнования, в которых определяются места каждой команды;
- в) лично-командные — соревнования, в которых определяются места, занятые участниками и командами;
- г) квалификационные — соревнования, в которых личные и командные места не определяются, а результаты участников засчитываются для повышения или подтверждения их спортивных квалификаций.

Характер соревнований в каждом отдельном случае определяется положением о них.

Способы проведения соревнований

Соревнования могут проводиться:

- а) по олимпийской системе с выбыванием после первого поражения и утешительными встречами между участниками, проигравшими в полуфинале;
- б) по круговой системе с проведением встреч каждого участника с каждым участником данной весовой категории;
- в) по смешанной системе с разделением участников данной весовой категории на две группы, в каждой из которых встречи проводятся по круговой системе, и участники, занявшие I место в своей группе, встречаются в полуфинале с участниками, занявшими II место в другой группе.

Примечание

При проведении соревнований по круговой системе участнику, одержавшему чистую победу, засчитывается 10 очков, участнику, победившему с преимуществом в ВАЗА-АРИ, — 7 очков, с преимуществом в ЮКО — 5 очков, с преимуществом в КОКА — 3 очка, в результате ХАНТЕЙ — 1 очко, проигравшему — 0 очков. Победители определяются по большему количеству побед, а при одинаковом количестве побед — по результату личной встречи. Если три и более участников имеют одинаковое количество побед, а определить победителя личной встречи не представляется возможным, победитель определяется по большей сумме зачисленных участнику очков. Участники, набравшие в этом случае одинаковое количество очков, проводят между собой повторные встречи. При проведении командных соревнований очки засчитываются аналогичным образом, за исключением случая ХИКИ-ВАКЕ, когда обоим участникам засчитывается по 1 очку, а ХАНТЕЙ не объявляется.

Победитель командной встречи определяется по большему количеству побед, а при одинаковом количестве побед — по большей сумме зачисленных команде очков. Если команды набрали одинаковое количество побед и очков и определить победителя командной встречи не представляется возможным, то все участники, имеющие результат встреч ХИКИ-ВАКЕ, проводят между собой повторные встречи, и победитель командной встречи определяется по результатам повторных встреч.

СТАТЬЯ 2. ПЛОЩАДКА ДЛЯ СОРЕВНОВАНИЙ

Площадка для соревнований должна иметь минимальные размеры 10 х 10 м и максимальные размеры 14 х 14 м и должна быть покрыта татами или подобным приемлемым материалом, обычно зеленого цвета.

Площадка для соревнований должна быть разделена на две зоны. Полоса шириной 1 м, разделяющая эти две зоны и обозначенная красным цветом, называется опасной зоной, она должна ограничивать рабочую зону и располагаться параллельно четырем сторонам площадки для соревнований.

Площадь внутри опасной зоны, включая ее, называется рабочей зоной и должна быть всегда не менее 6 х 6 м и не более 10 х 10 м.

Площадь за опасной зоной называется зоной безопасности и должна быть шириной 2 м.

Для обозначения места, где участники должны начинать и заканчивать схватку, в центре рабочей зоны на расстоянии 4 м друг от друга должны находиться красная и белая полосы, сделанные из клейкой ленты шириной примерно 10 см и длиной 50 см. Красная полоса должна быть справа, а белая — слева от рефери.

Площадка для соревнований должна находиться на упругом полу или платформе.

Вокруг площадки для соревнований должна быть свободная зона не менее 50 см.

Татами

Обычные размеры — 1 х 2 м, сделаны из прессованной соломы или чаще из прессованных вспененных полимеров.

Они должны обладать твердостью для передвижения по ним и способностью смягчать удар при падении (УКЕМИ), и не должны быть ни скользкими, ни слишком грубыми.

Все элементы, составляющие поверхность площадки для соревнований, должны укладываться вплотную так, чтобы они не смещались и поверхность была ровной.

СТАТЬЯ 3. ОБОРУДОВАНИЕ

Стулья и флажки (для судей)

Два легких стула должны находиться в зоне безопасности в противоположных углах по диагонали рабочей зоны так, чтобы информационное табло оставалось в поле зрения судей и секретарей. В пеналах, прикрепленных к каждому стулу, должно находиться по одному красному и одному белому флажку.

Информационное табло

У каждой площадки для соревнований за ее пределами должны находиться два информационных табло, не более 90 см высотой и 2 м шириной, показывающие оценки по горизонтали и установленные таким образом, чтобы они были хорошо видны рефери, официальным лицам и зрителям.

Наказания должны быть немедленно записаны в счет и показаны на табло. Поэтому при изготовлении табло необходимо предусматривать устройство для регистрации наказаний, объявленных участникам.

В верхней части табло должны располагаться два красных и два белых креста, показывающих 1-е и 2-е обследования врача.

Несмотря на использование электронных табло, всегда используются механические табло для контроля.

Секундомеры

Должны использоваться секундомеры:

- продолжительность схватки — 1 шт.;
- ОСАЕКОМИ (удержание) — 2 шт.;
- запасные — 1 шт.

Несмотря на использование электронных часов, всегда должны использоваться механические часы для контроля.

Сигнал времени

Для оповещения рефери об окончании времени схватки должен использоваться гонг или похожее звуковое устройство.

Красные и белые повязки

Участники должны надевать поверх пояса, соответствующего их квалификации, красную или белую повязку шириной не менее 5 см и длиной, позволяющей завязать ее один раз вокруг талии и оставить после того, как завязан узел, концы 20—30 см.

Расположение секретарей, судей на табло, секундометристов

Судьи на табло и секундометристы должны располагаться лицом к рефери и быть хорошо видны секретарям.

Расстояние до зрителей

Как правило, зрители не допускаются на расстояние ближе чем 3 метра к площадке для соревнований (или платформе).

Часы для контроля времени и информационное табло

Часы должны быть доступны лицам, обеспечивающим их точность, и должны проверяться на точность перед началом и в течение соревнований.

Ручные часы для контроля времени и табло должны использоваться одновременно с электронными на случай неисправности электронного оборудования.

СТАТЬЯ 4. ФОРМА ДЛЯ ДЖИУ-ДЖИТСУ (ГИ)

Участники соревнований должны быть одеты в ГИ (форма для джиу-джитсу), соответствующие следующим требованиям:

а) должны быть прочно сшиты из хлопкового или подобного материала и быть в хорошем состоянии (без дыр и разрывов);

б) должны быть однотонные: белого (почти белого), синего, красного или черного цвета, соответствующего стилю боевого искусства участника, допускается разный цвет куртки и брюк;

в) куртка должна быть такой длины, чтобы покрывать ягодицы участника. Куртка должна быть достаточно широкой, чтобы запахиваться не менее чем на 15 см на уровне нижней части грудной клетки. Рукава куртки должны быть максимум до запястья и минимум до точки, расположенной в 10 см выше запястья. По всей длине рукава между рукавом и рукой (с учетом повязок) должно быть пространство 10—15 см;

г) брюки должны быть такой длины, чтобы покрывать ноги и доставать максимум до голеностопного сустава и минимум до точки, расположенной в 10 см выше него. Между ногой (с учетом повязок) и брюками должно быть пространство 10—15 см по всей длине штанины;

д) прочный пояс шириной 4—5 см, цвет которого соответствует квалификации, должен быть завязан на уровне талии квадратным узлом, достаточно туго, чтобы куртка не была свободна. Длина пояса должна быть такой, чтобы после двух оборотов вокруг талии и завязывания узла оставались концы длиной 20—30 см;

е) участницы должны надевать под куртку гладкую однотонную футболку с короткими рукавами, достаточно крепкую и длинную, чтобы заправить ее в брюки.

Если ГИ участника не соответствует требованиям настоящей статьи, рефери должен потребовать от участника заменить его в возможно кратчайшее время на костюм, соответствующий этим требованиям.

Для того чтобы убедиться, что длина рукавов куртки отвечает установленным требованиям, рефери должен предложить участнику поднять до уровня плеч вытянутые вперед руки, чтобы в этом положении осуществить контроль. Для проверки ширины рукавов рефери должен предложить спортсмену вытянуть руки вперед и согнуть их в локтях на 90 градусов.

Участнику не разрешается надевать другие защитные средства, кроме накладок на руки.

Исключение: индивидуальное средство защиты — раковина.

Участники выступают босиком.

СТАТЬЯ 5. ГИГИЕНА

- а) ГИ должен быть чистым, сухим и без неприятного запаха;
- б) ногти на ногах и руках должны быть коротко острижены;
- в) личная гигиена участников должна соответствовать высоким стандартам;
- г) длинные волосы должны быть завязаны так, чтобы не причинять неудобств противнику.

Участник, не выполняющий требований статьи 4 и статьи 5, лишается права участия в соревнованиях, и его противнику присуждается победа КИКЕНТАЧИ в соответствии с правилом «большинства из трех».

СТАТЬЯ 6. УЧАСТНИКИ СОРЕВНОВАНИЙ

Возрастные группы и весовые категории

| | |
|-----------------------------|---|
| I — мужчины 19 лет и старше | 45, 50, 55, 60, 65, 70, 75, 80, 85, 90 и выше |
| II — юниоры 16—18 лет | 45, 50, 55, 60, 65, 70, 75, 80, 85, 90 и выше |
| III — ст. юноши 13—16 лет | 40, 45, 50, 55, 60, 65, 70, 75, 80, свыше 80 кг |
| IV — юноши младше 13 лет | 30, 35, 40, 45, 50, 55, свыше 55 кг |
| V — девушки 16—18 лет | 45, 50, 55, 60, 65, 70, свыше 70 кг |
| VI — девочки 13—16 лет | 40, 45, 50, 55, 60, свыше 60 кг |

Состав команды

Количественный состав команды определяется в соответствии с Положением о соревнованиях.

Представитель команды и его обязанности

Каждая команда должна иметь своего представителя, который несет ответственность за дисциплину участников своей команды как на соревнованиях, так и в местах их размещения и питания.

Если команда не имеет отдельного представителя, то его обязанности может исполнять тренер или капитан команды, назначенный из числа участников.

Представитель команды может участвовать в работе мандатной комиссии, присутствовать на взвешивании и жеребьевке, а также на совещаниях судейской коллегии, если они проводятся совместно с представителями.

Представителю команды запрещается вмешиваться в работу судей. Представитель команды не может использоваться в качестве судьи.

Если представитель, участники или болельщики допускают действия, противоречащие этике соревнований, такие, как оскорбительные выкрики, жесты и действия в адрес судей, других участников, тренеров и т. д., или нарушают общественный порядок, то по решению судейской коллегии участник данной команды или вся команда могут быть лишены права участвовать в соревнованиях, а их результаты — аннулированы.

СТАТЬЯ 7. РЕФЕРИ И ОФИЦИАЛЬНЫЕ ЛИЦА

Обычно схватка проводится одним рефери и двумя боковыми судьями под наблюдением судейской комиссии. Рефери и судьям должны ассистировать секретари и секундометристы.

Секундометристы, протоколисты, секретари и другой технический персонал должны хорошо знать Правила соревнований.

Организационный комитет должен быть уверен в их тщательной предварительной подготовке. Секундометристов должно быть не менее двух: один для фиксирования чистого време-

ни схватки, другой — для фиксирования времени удержания (ОСАЕКОМИ).

По возможности назначается третий судья, чтобы наблюдать за двумя секундометристами во избежание ошибки или невнимательности.

Секундометрист, фиксирующий чистое время схватки, включает часы по команде ХАДЖИМЕ или ЕШИ и останавливает часы по команде МАТЕ или СОНО-МАМА.

Секундометрист, фиксирующий время ОСАЕКОМИ, включает часы по команде ОСАЕКОМИ, останавливает по команде СОНО-МАМА, вновь включает по команде ЕШИ. По команде ТОКЕТА или МАТЕ он останавливает часы и сообщает рефери время удержания или сообщает сигналом об окончании времени удержания (при достижении результата ВАЗА-АРИ или наличии у противника наказания КЕЙКОКУ).

Секундометрист, фиксирующий время удержания, всегда должен поднять синий флажок, когда он включает часы.

Секундометрист, фиксирующий чистое время схватки, всегда поднимает желтый флажок, когда он останавливает часы по команде МАТЕ или СОНО-МАМА, и опускает флажок, когда он вновь включает часы по команде ХАДЖИМЕ или ЕШИ.

По истечении времени схватки секундометрист извещает об этом рефери отчетливым звуковым сигналом.

Секретарь должен убедиться в том, что он полностью информирован об используемых символах и сигналах, принятых для обозначения результатов схватки.

Кроме вышеупомянутых лиц должен быть протоколист, регистрирующий общий ход соревнований.

При использовании электронных систем также выполняется процедура, описанная выше. Однако должны быть в наличии запасные механические устройства.

СТАТЬЯ 8. ПОЛОЖЕНИЕ И ФУНКЦИИ РЕФЕРИ

Рефери должен обычно находиться в пределах рабочей зоны. Он проводит схватку и руководит судейством. Он должен убедиться в том, что оценки правильно фиксируются.

Положение и функции рефери

Когда рефери объявляет свое мнение, он должен, не теряя из виду участников и показывая жестом оценку, выбрать место расположения таким образом, чтобы видеть, не выражает ли судья, чья позиция позволяет лучше видеть ситуацию, другое мнение.

В тех случаях, когда оба участника находятся в положении НЕ-ВАЗА, развернувшись лицом к краю рабочей зоны, рефери может наблюдать за их действиями из зоны безопасности.

Перед началом соревнований рефери и судьи должны ознакомиться со звуком гонга или другого сигнала, обозначающего окончание схваток на их татами.

Принимая под свой контроль площадку для соревнований, рефери и судьи должны убедиться, что поверхность татами чистая и в хорошем состоянии, что нет щелей между матами, что стулья боковых судей на месте и что участники отвечают требованиям статей 4 и 5.

Рефери должны убедиться, что зрители, болельщики или фотографы не мешают и не создают опасность для участников.

СТАТЬЯ 9. ПОЛОЖЕНИЕ И ФУНКЦИИ СУДЕЙ

Судьи должны помогать рефери и располагаться в противоположных углах татами за пределами рабочей зоны. Каждый судья должен выражать свое мнение с помощью принятых официальных жестов всегда, когда оно отличается от оценок технических действий или наказаний, объявленных рефери.

Если рефери дал оценку технического действия или наказания выше, чем оценки судей, то он должен изменить свою оценку на высшую оценку, данную судьями.

Если рефери дал оценку технического действия или наказания ниже, чем оценки судей, то он должен изменить свою оценку на низшую оценку, данную судьями.

Если оценка одного судьи выше, а другого ниже, чем оценка рефери, последний может утвердить свою оценку.

Если мнение обоих боковых судей отличается от мнения рефери, а последний не замечает их сигналов, судьи встают и продолжают показывать жестом свое мнение до тех пор, пока рефери их не заметит и не исправит свою оценку.

Если в течение некоторого времени (нескольких секунд) рефери не замечает, что судьи встали, тот судья, который находится ближе к рефери, должен немедленно подойти к нему и сообщить ему мнение большинства.

Судья соответствующим жестом должен показывать правильность любого действия на краю или за пределами рабочей зоны. Любое обсуждение возможно и необходимо только в том случае, если рефери или один из судей заметили что-то, чего не видели два других судьи и что может изменить решение. Однако тот, кто выражает мнение меньшинства, должен быть уверен в правильности этого мнения, чтобы избежать ненужной дискуссии. Судьи должны также следить за тем, чтобы оценки, регистрируемые секретарем, соответствовали оценкам, объявляемым рефери.

Если участник временно покидает площадку для соревнований в случае, когда рефери считает это необходимым, судья должен обязательно сопровождать участника, чтобы проследить, что Правила не нарушаются. Это допускается только в исключительных случаях (поменять ГИ, если оно не отвечает требованиям).

Примечание

Рефери и судьи должны покинуть площадку для соревнований во время представления или длительной паузы в программе.

Судья должен сидеть на стуле на татами вне рабочей зоны в положении ноги врозь и держать руки на бедрах ладонями вниз.

Если судья замечает ошибку на табло, он должен обратить на нее внимание рефери.

Судья должен быть готов быстро переместиться и убрать стул, если его положение угрожает безопасности участников.

Судья не должен показывать оценку раньше рефери.

В случае проведения действий на краю рабочей зоны судья должен показать жестом, было ли действие в пределах или за пределами рабочей зоны.

Если участник должен поменять какую-то часть формы вне площадки для соревнований, а судья — другого пола, то официальное лицо, назначенное главным судьей, должно заменить судью и сопровождать участника.

Если его площадка для соревнований не используется, а на ближайшей площадке проводится схватка, судья должен убрать свой стул, если тот может помешать участникам.

СТАТЬЯ 10. ЖЕСТЫ

Рефери

Рефери должен пользоваться описанными ниже жестами.

I. ИППОН — поднять руку высоко над головой ладонью вперед.

II. ВАЗА-АРИ — поднять руку в сторону на уровне плеча ладонью вниз.

III. ВАЗА-АРИ-АВАСЕТ-ИППОН — сначала показать ВАЗА-АРИ, а затем ИППОН.

IV. ЮКО — поднять руку ладонью вниз в сторону под углом 45 градусов к телу.

V. КОКА — поднять руку, согнутую в локте, так, чтобы большой палец был отогнут в сторону плеча, а локоть отведен в сторону от туловища.

VI. ОСАЕКОМИ — вытянуть руку вперед вниз в сторону участников, находясь лицом к ним и наклонив туловище вперед.

VII. ОСАЕКОМИ-ТОКЕТА — вытянуть руку вперед и два-три раза быстро помахать ею влево-вправо.

VIII. ХИКИ-ВАКЕ — поднять высоко руку вверх и опустить ее вперед перед собой (большой палец вверх), задержав ее там некоторое время.

IX. МАТЕ — поднять руку вперед параллельно татами на высоту плеча ладонью вперед (пальцы вверх) в сторону секундометриста.

X. СОНО-МАМА — нагнуться вперед и коснуться ладонями обоих борцов.

XI. ЕШИ — коснуться ладонями обоих борцов и оказать давление на них.

XII — показать отмену объявленного ранее решения: одной рукой повторить жест отменяемого решения, другую руку одновременно поднять вверх над головой и помахать ею два-три раза влево-вправо.

XIII. ХАНТЕЙ — готовясь объявить ХАНТЕЙ, рефери должен поднять обе руки с соответствующими флажками вперед под углом 45 градусов. Затем, объявив ХАНТЕЙ, он должен поднять один флажок высоко над головой, чтобы показать свое мнение.

XIV. КАЧИ (показать победителя встречи) — поднять руку ладонью внутрь в направлении победителя.

XV — указать участнику (участникам) на необходимость привести себя в порядок — скрестить руки (левая поверх правой) на уровне пояса ладонями к себе.

XVI — пассивное ведение борьбы — вращать предплечьями на уровне груди в направлении вперед.

XVII - объявить наказание (ШИДО, ЧУЙ, КЕЙ-КОКУ, ХАН-СОКУ-МАКЕ) — показать на участника указательным пальцем со сжатыми в кулак остальными пальцами.

XVIII — обозначить на необходимость записи осмотра врачом — указать ладонью одной руки в сторону участника, а другой в сторону секретаря с поднятым указательным пальцем при первом осмотре и поднятыми указательными и средними пальцами — при втором осмотре.

XIX — свободное прикосновение — в случае незначительного повреждения (кровотечение из носа и т. д.) — жест одной рукой ладонью вверх по направлению к участнику.

XX — свободное обследование — жест двумя руками ладонями вверх по направлению к участнику.

XXI — ложная атака — поднять обе руки вперед со сжатыми кулаками и затем одновременно опустить их вниз.

XXII — обоюдная атака — соединить на уровне груди кулаки рук, согнутых в локтях.

XXIII — неконтролируемая техника ударов — любой понятный для участников жест.

Судьи

I. Чтобы показать, что, по его мнению, участник находится в пределах рабочей зоны, судья должен поднять руку вверх и опустить ее до уровня плеча большим пальцем вверх вдоль границы рабочей зоны и в этом положении задержать руку на некоторое время.

II. Чтобы показать, что, по его мнению, один из участников находится за пределами рабочей зоны, судья должен поднять руку с вытянутым вверх большим пальцем на высоту плеча вдоль границы рабочей зоны и помахнуть ею вправо-влево несколько раз.

III. Чтобы показать, что, по его мнению, оценка, наказание или мнение, показанные рефери, неправильны, судья поднимает руку над головой и машет ею вправо-влево два-три раза.

IV. Чтобы показать, что его мнение отличается от мнения рефери, судья (судьи) использует один из жестов.

V. В случае ХАНТЕЙ судьи должны держать флажки в соответствующей руке. Чтобы показать свое решение при определении победителя, судьи должны по команде рефери ХАНТЕЙ мгновенно поднять над головой белый или красный флажок.

VI. Если судьи хотят, чтобы рефери объявил МАТЕ в положении НЕ-ВАЗА (например, нет прогресса, развития), они должны поднять руки ладонями вверх на уровне плеча.

Примечание

Если недостаточно ясно, рефери может после официального жеста указать в сторону красной и белой отметки (исходное положение участников), чтобы определить участника, получившего отметку или наказание.

Чтобы разрешить участнику (участникам) сесть, скрестив ноги, если длительная задержка в схватке очевидна, рефери должен показать на исходное положение рукой ладонью вверх.

Жесты ЮКО и ВАЗА-АРИ нужно начинать от груди накрест, затем в сторону до правильного конечного положения.

Жесты КОКА, ЮКО и ВАЗА-АРИ нужно выполнять, двигаясь так, чтобы оценка была хорошо видна судьям. Однако, поворачиваясь, необходимо следить за тем, чтобы оба участника находились в поле зрения.

В случае получения наказания обоими участниками, рефери объявляет наказание поочередно (указательным пальцем левой руки участнику слева, а указательным пальцем правой руки — участнику справа).

Если необходим исправляющий оценку жест, он должен быть выполнен как можно быстрее после аннулирующего жеста.

При отмене оценки не следует объявлять об этом вслух.

Все жесты должны показываться в течение трех—пяти секунд.

Для объявления победителя рефери должен вернуться на место, занимаемое в начале схватки, сделать шаг вперед, объявить победителя и затем сделать шаг назад.

СТАТЬЯ 11. ТЕХНИКА, ПОДЛЕЖАЩАЯ ОЦЕНКЕ

При проведении соревнований по джиу-джитсу оценивается следующая техника:

НАГЕ-ВАЗА: броски на спину, бок, ягодицы, живот, грудь;

ОСАЕКОМИ-ВАЗА: удержания на спине;

КАНСЕТСУ-ВАЗА: болевые приемы на локтевой, плечевой, тазобедренный, коленный, голеностопный суставы;

ШИМА-ВАЗА: удушающие приемы с воздействием на сонные артерии, дыхательное горло и колеблющиеся ребра (ДОЖИМЕ).

СТАТЬЯ 12. МЕСТО (ЗОНА ДЕЙСТВИЯ)

Борьба во время схватки ведется в пределах рабочей зоны. Любое действие, проводимое в тот момент, когда один или оба участника находятся за пределами рабочей зоны, не оценивается. Это означает, что если даже одна нога, рука или колено одного из участников находится за пределами рабочей зоны в положении стойки или большая часть его тела оказывается за пределами рабочей зоны при выполнении СУТЕМИ-ВАЗА, то считается, что он находится за пределами рабочей зоны.

Исключения:

а) Когда один из участников бросает своего соперника за рабочую зону, но сам остается в ней достаточно долго для того, чтобы ясно определить эффективность техники, действие должно быть оценено.

Если бросок начат, когда оба участника находятся в рабочей зоне, но во время броска бросаемый участник выходит за пределы рабочей зоны, бросок может быть оценен, если движение не прерывалось и выполняющий бросок участник оставался в рабочей зоне достаточно долго для того, чтобы эффективность действия стала очевидной;

б) в положении НЕ-ВАЗА действие оценивается и может продолжаться до тех пор, пока любая часть тела хотя бы одного из участников касается рабочей зоны;

в) в случае, если при проведении атаки, такой как О-УЧИ-ГАРИ или КО-УЧИ-ГАРИ, нога атакующего покидает рабочую зону и движется над матом зоны безопасности, действие будет оцениваться (для вынесения оценки) до тех пор, пока бросающий не перенесет вес тела на ступню или ногу, когда та находится вне рабочей зоны.

Примечание

В случае удержания на краю: когда часть тела одного из борцов, еще касавшаяся рабочей зоны, оказывается «на весу» (то есть поднимается и теряет контакт с матом), рефери должен дать команду МАТЕ.

В случае, когда ТОРИ во время выполнения броска оказывается «на весу» (то есть он находится в воздухе и теряет контакт с матом) за пределами рабочей зоны, бросок можно оценить только при условии, что УКЕ упадет раньше, чем атакующий коснется мата за пределами рабочей зоны любой частью тела.

Так как цветная опасная зона является частью рабочей зоны, то участник, чьи ноги в положении стойки все еще касаются опасной зоны, рассматривается как находящийся в рабочей зоне.

При выполнении технических действий броски оцениваются при условии, что половина или больше половины тела атакующего находится в рабочей зоне. (Тем не менее ни одна нога атакующего не должна покидать рабочую зону прежде, чем он коснется мата спиной или бедрами.)

Если атакующий, проводя бросок, падает за пределы рабочей зоны, бросок будет рассматриваться с целью оценки только при условии, что тело атакуемого коснется татами раньше атакующего. Поэтому, если колено, рука или любая другая часть тела атакующего коснется зоны безопасности раньше атакуемого, любое действие независимо от его результата не будет оцениваться.

После начала схватки участники могут покинуть рабочую зону только с разрешения рефери, которое дается в исключительных случаях, таких, как необходимость заменить ГИ, который не соответствует требованиям Правил или пришел в негодность.

СТАТЬЯ 13. ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ СХВАТКИ

| | |
|-----------------------------|-----------------------|
| Мужчины (19 лет и старше) | 6 мин чистого времени |
| Юниоры (от 16 до 18 лет) | 5 мин чистого времени |
| Ст. юноши (от 13 до 16 лет) | 4 мин чистого времени |
| Юноши младше 13 лет | 3 мин чистого времени |
| Девушки (от 16 до 18 лет) | 4 мин чистого времени |
| Девочки (от 13 до 16 лет) | 3 мин чистого времени |

Каждый участник соревнований имеет право на отдых между схватками продолжительностью 10 мин.

Примечание

Продолжительность схватки и порядок исчисления времени схватки могут устанавливаться в соответствии с Положением о турнире.

Рефери должен знать продолжительность схватки прежде, чем он выйдет на площадку для соревнований.

СТАТЬЯ 14. ВРЕМЕННАЯ ОСТАНОВКА

Промежутки времени между командами рефери МАТЕ и ХАДЖИМЕ, а также между СОНО-МАМА и ЕШИ не засчитываются как часть времени схватки.

СТАТЬЯ 15. СИГНАЛ ОБ ОКОНЧАНИИ ВРЕМЕНИ

Окончание времени схватки доводится до сведения рефери с помощью звонка или другим подобным звуковым способом.

Примечание

В случае когда соревнования проводятся на нескольких площадках одновременно, необходимо, чтобы использовались разные звуковые сигналы.

Сигнал об окончании времени должен быть отчетливо слышен, несмотря на шум зрителей.

СТАТЬЯ 16. ВРЕМЯ УДЕРЖАНИЯ (ОСАЕКОМИ)

| | |
|----------|--|
| ВАЗА-АРИ | 30 секунд |
| ЮКО | 20 секунд и более, но менее 30 секунд |
| КОКА | 10 секунд и более, но менее 20 секунд |
| ОСАЕКОМИ | менее 10 секунд должно оцениваться как атака |

Если удержание объявляется одновременно с сигналом об окончании времени схватки, время схватки продлевается до достижения ВАЗА-АРИ или до команды рефери ТОКЕТА или МАТЕ.

СТАТЬЯ 17. СОВПАДЕНИЕ ВЫПОЛНЕНИЯ ТЕХНИЧЕСКОГО ДЕЙСТВИЯ С СИГНАЛОМ ОБ ОКОНЧАНИИ ВРЕМЕНИ СХВАТКИ

Любое техническое действие с немедленным результатом, начатое одновременно с сигналом об окончании времени схватки, должно быть оценено.

В случае если ОСАЕКОМИ объявляется одновременно с сигналом об окончании времени схватки, время схватки продлевается до достижения ВАЗА-АРИ или до команды рефери ТОКЕТА или МАТЕ.

Примечание

Любое техническое действие, проводимое после сигнала окончания времени схватки, не должно оцениваться, даже если рефери не успел дать команду СОРЕМАТЕ.

Несмотря на то что разрешается проводить броски одновременно с сигналом об окончании времени, если при этом рефери считает, что бросок не окажется сразу эффективным, он может дать команду СОРЕМАТЕ.

СТАТЬЯ 18. НАЧАЛО СХВАТКИ

Перед началом каждой схватки рефери и судьи должны встать вместе в центре площадки для соревнований и поклониться ДЖОСЕКИ, прежде чем занять свои места. Покидая площадку для соревнований, они также должны поклониться ДЖОСЕКИ.

Участники должны встать лицом друг к другу в рабочей зоне на красную или белую метки в соответствии с цветом надетой повязки. После того как участники совершат поклон стоя и сделают шаг вперед, рефери начинает схватку командой ХАДЖИМЕ.

Схватка всегда должна начинаться в положении стойки. Только члены Судейской комиссии могут прерывать схватку.

Примечание

Рефери и судьи должны занять исходное положение для начала схватки до того, как участники выйдут на площадку для соревнований. Рефери должен находиться в центре — в двух метрах позади линии, соединяющей участников в исходном по-

ложении. Он должен располагаться лицом к столу, где регистрируется время.

Участники должны поклониться друг другу в начале и конце схватки. Если участники не выполнили поклон, рефери должен дать команду РЕЙ.

Рефери должен перед началом схватки убедиться, что все соответствует правилам — площадки для соревнований, оборудование, форма, гигиена, официальные лица и т. д.

Процедура выполнения поклонов

а) в начале соревнований

I. В начале каждой части соревнований первые три официальных лица, рефери между двумя судьями, должны пройти по периметру зоны безопасности, встать в середине напротив ДЖОСЕКИ. Потом они должны выполнить поклон стоя ДЖОСЕКИ.

II. Затем они должны войти в опасную зону площадки для соревнований, где вновь сделать поклон ДЖОСЕКИ и друг другу. После этого они занимают исходные позиции.

б) при смене положения рефери и бокового судьи

Если по окончании схватки рефери должен поменяться местами с судьей (то есть последний становится рефери), они должны приблизиться друг к другу в опасной зоне, обменяться поклонами стоя и занять исходные позиции.

в) в начале схватки

После того как первые три официальных лица выполнили поклоны в соответствии с пунктом а) I или а) II, последующие официальные лица проходят по периметру зоны безопасности и выполняют только поклон в соответствии с пунктом а) I, после чего занимают исходные позиции.

г) в конце схватки

Если по окончании схватки три официальных лица покидают площадку для соревнований, они должны вернуться в положение, описанное в пункте а) I, сделать поклон ДЖОСЕКИ и покинуть площадку.

д) в конце соревнования

В конце последней схватки каждой части соревнований три официальных лица должны встать в положение, описанное в

пункте а) II, сделать поклон ДЖОСЕКИ, затем друг другу, после чего перейти в положение, описанное в пункте а) I, сделать поклон ДЖОСЕКИ и покинуть площадку для соревнований.

СТАТЬЯ 19. ПЕРЕХОД В НЕ-ВАЗА (БОРЬБА ЛЕЖА)

Участники могут перейти из положения стойки в положение НЕ-ВАЗА в перечисленных ниже случаях, но при этом, если не будет технического продолжения борьбы, рефери дает указание обоим участникам возобновить схватку из положения стоя:

а) когда участник, добившись какого-либо результата броском, без паузы переходит в положение борьбы лежа, продолжая атаковать;

б) когда один из участников падает в результате неудачно проведенного технического действия, другой может использовать преимущество над потерявшим равновесие противником для того, чтобы перевести его в положение борьбы лежа;

в) когда один участник добивается значительного эффекта при применении ШИМЕ-ВАЗА или КАНСЕТСУ-ВАЗА в стойке и без паузы переходит в НЕ-ВАЗА;

г) когда один из участников перевел своего противника в НЕ-ВАЗА особенно удачным движением, которое напоминает бросок, но не может квалифицироваться как таковой;

д) в любом другом случае, не предусмотренном предыдущими пунктами настоящей статьи, когда один из участников может упасть или потерять равновесие в стойке, другой участник может воспользоваться преимуществом над положением своего противника и перейти в НЕ-ВАЗА.

Пример — когда один из участников выполняет ХИК-КОМИ-ГАЕШИ (совместный пережат), и при условии, что участники разделяются в конце действия, результат можно рассматривать как бросок и соответственно его оценить.

Если один из участников переводит противника в НЕ-ВАЗА не в соответствии со статьей 19, и противник не получает при этом преимущества в НЕ-ВАЗА, рефери должен объявить МАТЕ, остановить схватку и объявить ЧУИ участнику в соответствии со статьей 30.

Если один из участников переводит противника в НЕ-ВАЗА не в соответствии со статьей 19, а его противник получает преимущество при продолжении НЕ-ВАЗА, схватка должна продол-

жаться, но рефери должен объявить ЧУЙ участнику, нарушившему статью 30.

СТАТЬЯ 20. ИСПОЛЬЗОВАНИЕ МАТЕ

Рефери должен объявить МАТЕ (ждите) для того, чтобы временно остановить схватку, и затем возобновить схватку командой ХАДЖИМЕ в следующих случаях:

- а) когда один или оба участника выходят за пределы рабочей зоны (см. исключение в статье 12);
- б) когда один или оба участника выполняют запрещенное действие;
- в) когда один или оба участника получают травму или заболевают;
- г) когда необходимо привести в порядок форму одного или обоих участников;
- д) когда в НЕ-ВАЗА нет очевидного прогресса и участники лежат неподвижно в положении АШИТАРАМА (переплетение ног);
- е) когда один из участников встает в стойку или полустойку из НЕ-ВАЗА в то время, когда его противник находится у него на спине;
- ж) когда один из участников остается в стойке или встает в стойку из НЕ-ВАЗА и поднимает с мата своего противника, лежащего на спине и обхватившего ногой (ногами) любую часть тела стоящего участника;
- з) в случае если рефери или судейская комиссия хотят посоветоваться;
- и) в любом другом случае, когда рефери считает это необходимым.

Примечание

Объявив МАТЕ, рефери должен держать участников в поле зрения на тот случай, когда они не слышат команду и продолжают борьбу.

Рефери не должен давать команду МАТЕ, чтобы остановить выходящего за рабочую зону участника (участников), за исключением случаев, когда сочтет ситуацию опасной.

Рефери не должен объявлять МАТЕ в том случае, когда боец, избежавший таких действий, как ОСАЕКОМИ, ШИМЕ-ВАЗА, КАНСЕТСУ-ВАЗА, нуждается в отдыхе или просит о нем.

Рефери должен объявить МАТЕ в том случае, когда участник, лежащий вниз лицом с находящимся на его спине противником, поднимается в полустойке и отрывает обе руки от мата, показывая потерю противником контроля.

Если рефери ошибочно дал команду МАТЕ во время НЕ-ВАЗА и участники в результате этого разъединились, то рефери и судьи могут, если это возможно, в соответствии с «правилом большинства» вернуть участников в положение, как можно более близкое прежнему, и возобновить схватку, если это предотвратит несправедливость в отношении одного из участников.

После объявления МАТЕ участники должны быстро вернуться в положение, из которого они начинали схватку.

Если рефери объявил МАТЕ, участник (участники) должны или стоять, или, если было указание, поправить свою форму, или же сесть, если предполагается длительная пауза. Только в случае получения медицинской помощи участнику разрешается принимать любые другие положения.

Рефери может объявить МАТЕ (ждите) в случае травмы или заболевания участника и попросить аккредитованного врача-участника выйти на площадку для соревнований и провести быстрое обследование.

Рефери может объявить МАТЕ, если участник, который получил травму, показывает рефери, что он (она) нуждается в осмотре врачом. Это должно быть выполнено как можно быстрее (статья 32).

Рефери может объявить МАТЕ, если судейская комиссия по просьбе аккредитованного врача команды разрешает последнему провести быстрый осмотр травмированного участника (статья 32).

СТАТЬЯ 21. СОНО-МАМА

В том случае, когда рефери хочет временно остановить схватку, например для обращения к одному или обоим участникам, не изменяя их положения, или для объявления наказания, но так, чтобы участник, которого не наказывают, не терял выгодную позицию, рефери дает команду СОНО-МАМА. Для продолжения схватки рефери дает команду ЕШИ.

Команда СОНО-МАМА применяется только в НЕ-ВАЗА.

Примечание

Когда рефери объявляет СОНО-МАМА, он должен внимательно следить за тем, чтобы положение или захваты участников не менялись.

Если во время НЕ-ВАЗА есть признаки получения травмы участником, рефери, если это необходимо, может объявить СОНО-МАМА, вернуть участников в положение, которое они занимали до команды СОНО-МАМА, и затем объявить ЕШИ.

СТАТЬЯ 22. КОНЕЦ СХВАТКИ

Рефери должен объявить СОРЕМАТЕ и закончить схватку:

а) когда один из борцов получает ИППОН или ВАЗА-АРИ-АВАСЕТ-ИППОН (статьи 23 и 24);

б) в случае СОГО-ГАЧИ (статья 25);

в) в случае ФУСЕН-ГАЧИ или КИКЕН-ГАЧИ (статья 31);

г) в случае дисквалификации ХАНСОКУ-МАКЕ (статья 30);

д) когда один участник не может продолжать борьбу из-за травмы (статья 32);

е) когда время схватки истекло (см. ХАНТЕЙ). После объявления рефери СОРЕМАТЕ участники должны вернуться в исходное положение.

Рефери присуждает победу участнику в случае:

а) если один участник получил ИППОН или его эквивалент, он объявляется победителем;

б) в случае отсутствия ИППОН или его эквивалента победитель объявляется на основании следующего:

- одна оценка ВАЗА-АРИ выше любого числа оценок ЮКО;
- одна оценка ЮКО выше любого числа оценок КОКА;

в) в случае отсутствия оценок или равного количества всех оценок (ВАЗА-АРИ, ЮКО, КОКА), рефери выполняет жест и объявляет ХАНТЕЙ.

Перед объявлением ХАНТЕЙ рефери и судьи должны иметь мнение, кто является победителем схватки, принимая в расчет видимую разницу в поведении во время схватки или в мастерстве и эффективности техники.

Рефери добавляет свое мнение к мнению судей и объявляет результат на основании мнения большинства из трех;

г) решение ХИКИ-ВАКЕ объявляется в том случае, когда нет преимущества в оценках и невозможно оценить превосходство одного из участников в соответствии с настоящей статьей по истечении времени, отведенного для схватки.

После объявления рефери результата схватки участники должны сделать шаг назад соответственно за красную или белую линию, выполнить поклон стоя и покинуть площадку для соревнований.

Если рефери объявил результат схватки участникам, он не может изменить это решение после того, как он и судьи покинули татами.

Если рефери ошибочно объявил участника победителем, два судьи должны добиться, чтобы он изменил это ошибочное решение прежде, чем рефери и судьи покинут площадку для соревнований.

Все действия и решения, принятые в соответствии с правилом «мнение большинства из трех» рефери и судьями, являются окончательными и не подлежат апелляции.

Примечание

Объявив СОРЕМАТЕ, рефери должен продолжать держать участников в поле зрения на случай, если они не услышали команду и продолжают борьбу.

Рефери должен при необходимости потребовать от участников привести в порядок форму прежде, чем объявлять результат.

СТАТЬЯ 23. ИППОН

Рефери должен объявить ИППОН в том случае, когда, по его мнению, выполненное техническое действие отвечает следующим критериям:

а) когда один из участников бросил другого на спину, а сам остался в стойке;

б) если общая сумма баллов равна 14;

в) когда достаточно очевиден результат применения удушения или болевого приема.

Эквивалентный результат: в случае когда один из участников получает наказание ХАНСОКУ-МАКЕ, другой участник объявляется победителем.

Если оба борца одновременно добиваются оценки ИППОН, рефери объявляет ХИКИ-ВАКЕ, и участники немедленно получают право на новую схватку. В случае когда только один участник использует свое право на новую схватку, а другой отказывается от этого, участник, который хочет бороться снова, будет объявлен победителем с результатом КИКЕН-ГАЧИ.

Примечание

В случае когда рефери ошибочно объявил ИППОН в положении НЕ-ВАЗА и участники вследствие этого разделились, рефери и судьи могут, если это возможно и в соответствии с «правилом большинства из трех», вернуть участников в положение, как можно более близкое к прежнему, и возобновить схватку, если это исправит несправедливость по отношению к одному из участников.

Если один из борцов намеренно делает «мост» (голова и пятки касаются мата), когда его бросают, несмотря на то что он избегает необходимого критерия для оценки ИППОН, рефери может тем не менее объявить ИППОН или любую другую оценку, которую заслуживает выполненная техника, чтобы не поощрять эти действия.

СТАТЬЯ 24. ВАЗА-АРИ-АВАСЕТ-ИППОН

Если один участник получает вторую оценку ВАЗА-АРИ в течение одной схватки, рефери объявляет ВАЗА-АРИ-АВАСЕТ-ИППОН (два ВАЗА-АРИ засчитываются как ИППОН).

СТАТЬЯ 25. СОГО-ГАЧИ

СОГО-ГАЧИ рефери должен объявить в следующих случаях:

а) когда один участник имеет ВАЗА-АРИ и его противник вслед за этим получает наказание КЕЙ-КОКУ;

б) когда один участник, чей противник уже получил наказание КЕЙ-КОКУ, вслед за этим получает ВАЗА-АРИ.

В случае если оба участника получают СОГО-ГАЧИ, рефери должен объявить ХИКИ-ВАКЕ, и участники немедленно получают право на новую схватку. Если один участник использует свое право бороться снова, а другой участник отказывается от этого

права, то участник, который хочет снова бороться, объявляется победителем с результатом КИКЕН-ГАЧИ.

СТАТЬЯ 26. ВАЗА-АРИ

Рефери должен объявить ВАЗА-АРИ в том случае, когда, по его мнению, выполненная техника соответствует следующим критериям:

а) когда один из участников бросил другого на бок, а сам остался в стойке;

б) когда один из участников бросил другого на спину из положения на коленях;

в) когда участник проводит удержание другому участнику, который не может освободиться в течение 30 секунд. Эквивалентный результат: если один из участников получает наказание КЕЙ-КОКУ, другой участник получает ВАЗА-АРИ немедленно.

Примечание

Оценка соответствует 7 баллам.

СТАТЬЯ 27. ЮКО

Рефери должен объявить оценку ЮКО в том случае, когда, по его мнению, выполненная техника соответствует следующим критериям:

а) когда один из участников бросает другого на живот или ягодицы, а сам остается в стойке;

б) когда один из участников бросает другого на бок из положения на коленях;

в) когда участник проводит удержание другому участнику, который не может освободиться в течение 20 секунд или более, но менее 30 секунд.

Эквивалентный результат: если один из участников получает наказание ЧУЙ, другой участник получает оценку ЮКО немедленно.

Примечание

Оценка соответствует 5 баллам.

Общее количество объявленных оценок должно быть написано.

СТАТЬЯ 28. КОКА

Рефери должен объявить оценку КОКА в том случае, когда, по его мнению, выполненная техника соответствует следующим критериям:

а) когда один из участников бросает другого на живот или голенцы из положения на коленях;

б) когда участник проводит удержание другому участнику, который не может освободиться в течение 10 секунд и более, но менее 20 секунд.

Эквивалентный результат: если один из участников получает наказание ШИДО, другой участник получает оценку КОКА немедленно.

Примечание

Оценка соответствует 3 баллам. Аналогично, удержание до 9 секунд рассматривается как атака.

СТАТЬЯ 29. ОСАЕКОМИ-ВАЗА

Рефери должен объявить ОСАЕКОМИ, когда, по его мнению, выполненная техника соответствует следующим критериям:

а) участник, которого удерживают, должен контролироваться противником, и его спина, оба или одно плечо должны касаться мата;

б) контроль может осуществляться сбоку, сверху, со стороны ног, со стороны головы;

в) любая часть тела одного из участников касается рабочей зоны при объявлении удержания.

Примечание

Если участник, проводящий удержание, меняет положение своего тела, но не теряет контроль над противником, тело которого остается в допустимых для удержания пределах, то время удержания продолжается до объявления оценки ВАЗА-АРИ, ТОКЕТА или МАТЕ. Если при перемене удержания участник, которого удерживают, меняет положение лежа на спине на положение лежа на животе или наоборот, то в этот момент рефери должен объявить ТОКЕТА, и если потом опять выполняются

требования к удержанию в другом положении, снова объявить ОСАЕКОМИ.

Когда применяется ОСАЕКОМИ-ВАЗА и участник, который находится в преимущественном положении, совершает наказуемое нарушение правил, рефери должен объявить МАТЕ, вернуть участников в стартовое положение, объявить наказание (и в случае необходимости оценку за удержание), и затем возобновить схватку объявлением ХАДЖИМЕ.

Когда применяется ОСАЕКОМИ-ВАЗА и участник, находящийся в непреимущественном положении, совершает наказуемое нарушение правил, рефери должен объявить СОНО-МАМА, объявить наказание и затем возобновить схватку объявлением ЕШИ, прикасаясь при этом к обоим борцам. Однако, если необходимо объявить наказание ХАНСОКУ-МАКЕ, рефери должен действовать в соответствии со статьей 30, Примечание, параграф 3 и 4.

Если оба судьи считают, что удержание идет, а рефери не объявил удержание, они оба должны показать свое мнение жестом удержание и, в соответствии с «правилом большинства из трех», рефери должен немедленно объявить удержание.

Рефери должен объявить МАТЕ в случае «удержания на краю», если часть тела участника, касающаяся рабочей зоны, оказывается «на весу» (то есть поднимается и теряет контакт с татами).

ТОКЕТА объявляется, если во время удержания удерживаемому участнику удастся захватить в «ножницы» своими ногами ногу другого участника.

Если в положении НЕ-ВАЗА после объявления СОНО-МАМА необходимо дать наказание ХАНСОКУ-МАКЕ, то должна быть объявлена команда МАТЕ, затем назначено ХАНСОКУ-МАКЕ, и схватка заканчивается командой СОРЕМАТЕ.

В ситуации, когда спина УКЕ теряет контакт с матом (например, положение «мост»), но ТОРИ сохраняет контроль, ОСАЕКОМИ продолжается.

СТАТЬЯ 30. ЗАПРЕЩЕННЫЕ ДЕЙСТВИЯ И НАКАЗАНИЯ

Разделение нарушений на четыре группы преследует своей целью дать ясное представление о том, за применение каких запрещенных действий даются определенные наказания.

Наказания не накапливаются. Каждое наказание должно иметь свою оценку. Объявление любого второго или следующего наказания автоматически аннулирует предыдущее.

Если участник уже был ранее наказан, каждое следующее наказание должно быть на ступень выше предыдущего.

Какое бы наказание ни объявил рефери, он должен в случае необходимости простым жестом пояснить его причину.

Наказание может быть дано после объявления СОРЕМАТЕ за любое запрещенное действие, которое было совершено во время схватки или в исключительных случаях за серьезные нарушения, совершенные после сигнала об окончании схватки, если результат схватки еще не был объявлен.

Запрещенные действия и соответствующие наказания:

а) ШИДО объявляется участнику, совершившему незначительное нарушение:

1. Не делать никаких атакующих движений после проведения КУМИ-КАТА в положении стойки.

2. Производить действия, призванные создать впечатление атакующих, но явно показывающие, что не было намерения атаковать противника.

3. Захватывать рукав куртки или низ брюк противника изнутри либо закручивать рукав куртки при захвате.

4. В положении стоя долго держать пальцы одной или обеих рук противника, чтобы помешать действиям в схватке (в целом более 5 секунд).

5. Умышленно приводить в беспорядок собственный ГИ либо развязывать и перевязывать пояс или брюки без разрешения рефери.

6. Обматывать концом пояса или полкой куртки какую-либо часть тела противника.

7. Захватывать ртом ГИ.

8. Упирается рукой, ладонью, ногой или ступней прямо в лицо противника.

9. В положении стоя захватывать рукой (руками) ступню (ступни), ногу (ноги) или штанину (штанины) противника, не пытаясь одновременно с этим провести бросок.

10. Упирается ногой или ступней в ворот или отворот противника.

11. Отступать в результате атаки противника более чем на два шага без проведения «реально» контратаки.

Примечание

Рефери и судьи имеют право применять наказания, руководствуясь целями, ситуацией и высшими интересами боевого искусства.

В случае когда рефери решает наказать участника (участников) — исключая случаи СОНО-МАМА в НЕ-ВАЗА, — он должен временно остановить схватку, вернуть участников в стартовое положение и, указывая на участника (участников), который совершил запрещенное действие, объявить наказание.

Перед объявлением ХАНСОКУ-МАКЕ рефери должен проконсультироваться с судьями и принять решение в соответствии с «правилом большинства из трех». Когда оба участника нарушают правила одновременно, каждый из них должен быть наказан в соответствии со степенью нарушения.

В случае когда оба участника были наказаны КЕЙКОКУ и каждый из них снова получает следующее наказание, им обоим должно быть объявлено ХАНСОКУ-МАКЕ. Тем не менее в этом случае судьи могут вынести свое окончательное решение на основании статьи 33 — «Ситуации, не предусмотренные Правилами».

КЕЙКОКУ и ХАНСОКУ-МАКЕ в положении НЕ-ВАЗА должны объявляться тем же способом, что и при ОСАЕКОМИ.

Если один участник переводит вниз другого в НЕ-ВАЗА не в соответствии со статьей 19 и его противник при этом не получает преимущества в продолжении НЕ-ВАЗА, рефери должен объявить МАТЕ, временно остановить схватку и объявить ЧУЙ участнику, нарушившему статью 19.

б) ЧУЙ присуждается участнику, совершившему серьезное нарушение (или имеющему уже наказание ШИДО и совершившему второе незначительное нарушение):

1. Стягивать противника вниз в НЕ-ВАЗА, если это противоречит статье 19.

2. Из положения ТАЧИ-ВАЗА или НЕ-ВАЗА, выходящего за пределы рабочей зоны или принуждающего противника выйти за пределы рабочей зоны (см. статью 12 — Исключения).

3. Применять ШИМЕ-ВАЗА, используя низ куртки или пояса.

4. Сбивать ногой или коленом кисть или руку противника, чтобы ослабить его захват.

5. Зажимать ногами («дожмем») шею или голову (скрещивать «ножницами» ноги, выпрямляя их).

в) КЕЙКОКУ присуждается участнику, совершившему серьезное нарушение (или имеющему уже наказание ЧУЙ и совершившему следующее незначительное или серьезное нарушение):

1. Проводить любые действия, которые могут повредить шейные позвонки или позвоночник противника.

2. Поднимать лежащего противника с мата и бросать его обратно на мат.

3. Сбивать опорную ногу противника изнутри, когда он применяет такую технику, как ХАРАН-ГОСИ и т. д.

4. Не подчиняться указаниям рефери.

5. Делать в ходе схватки ненужные выкрики, замечания или жесты, оскорбительные для противника.

6. Выполнять любые действия, травмирующие или представляющие опасность для противника или противоречащие духу джиу-джитсу.

7. Применять КАНСЕТУ-ВАЗА (болевые приемы) к любым суставам, кроме локтевого, плечевого, тазобедренного, коленного и голеностопного.

8. Падать прямо на мат, проводя или делая попытку провести техническое действие, такое, как ВАКИ-ГАТАМЕ.

г) ХАНСОКУ-МАКЕ присуждается участнику, который совершил очень серьезное нарушение (или имеющему наказание КЕЙКОКУ и совершившему следующее нарушение любой степени):

1. «Нырять» головой вперед, наклоняясь вперед при попытке выполнения таких приемов, как УТИ-МАТА, ХАРАН-ГОСИ и т. д.

2. Умышленно падать назад, когда другой участник находится на его спине и один из участников контролирует движения другого.

3. Носить твердые или металлические предметы (скрыто или открыто).

Примечание

«Неведение борьбы» может быть объявлено, если в течение примерно 15 секунд одним или обоими участниками не предпринимаются атакующие действия.

Наказание за неведение борьбы не должно быть объявлено, если атакующих действий нет, но рефери полагает, что участник действительно ищет возможность для атаки.

«Обматывать» означает, что пояс или поля куртки должны сделать полный оборот. Использование пояса или куртки как фиксатора при выполнении захвата (без обматывания) не наказывается.

«Лицо» означает область, ограниченную линией, проходящей через верх лба, впереди ушей и линию подбородка.

Пытаться провести такие броски, как ХАРАИ-ГОСИ, УТИМАТА и т. п. с захватом противника только одной рукой из положения, подобного ВАКА-ГАТАМЕ (когда запястье противника захвачено под мышкой бросающего), и умышленно падать лицом вниз на татами, что может послужить причиной травмы, должно быть наказано. Не имеющие своей целью бросить противника чисто на спину, такие движения опасны и должны рассматриваться так же, как ВАКИ-ГАТАМЕ.

СТАТЬЯ 31. НЕЯВКА И ОТКАЗ ОТ БОРЬБЫ

Результат ФУСЕН-ГАЧИ присуждается участнику, противник которого не явился на схватку.

Прежде чем объявить ФУСЕН-ГАЧИ, рефери должен убедиться в согласии судейской команды.

Результат КИКЕН-ГАЧИ присуждается тому участнику, противник которого отказывается от борьбы по любой причине во время схватки.

Любой участник, который не выполняет требований статей 3 и 4, лишается права на схватку, а его противнику присуждается победа КИКЕН-ГАЧИ на основании правила «большинства из трех».

Примечание

Мягкие контактные линзы/повязки — если во время схватки участник теряет контактные линзы и не может немедленно надеть их, информирует рефери, что он не может продолжать борьбу без контактных линз, рефери после консультации с судьями должен объявить победу КИКЕН-ГАЧИ его противнику.

ФУСЕН-ГАЧИ — участник, который не явился на исходную позицию после трех вызовов с интервалами в одну минуту, проигрывает схватку.

СТАТЬЯ 32. ТРАВМА, БОЛЕЗНЬ ИЛИ НЕСЧАСТНЫЙ СЛУЧАЙ

Результат КАЧИ или ХИКИ-БАКЕ в случае, когда один из участников не может продолжать борьбу из-за травмы, болезни или несчастного случая во время схватки, объявляется рефери после консультации с судьями в соответствии со следующими положениями:

а) травма

I. Если вина за получение травмы возлагается на травмированного участника, то он проигрывает схватку.

II. Если вина за получение травмы противником возлагается на нетравмированного участника, то схватку проигрывает нетравмированный участник.

III. Когда невозможно определить вину обоих участников в получении травмы, может быть объявлено решение ХИКИ-БАКЕ.

б) болезнь

Обычно если один из участников заболевает во время схватки и не может продолжать борьбу, то он проигрывает схватку.

в) несчастный случай

Если несчастный случай происходит под влиянием извне, должно быть объявлено решение ХИКИ-БАКЕ.

Медицинское обследование

За время схватки каждый участник имеет право на два медицинских обследования.

Рефери должен убедиться в том, что количество раз, когда схватка прерывалась для медицинского обследования, зарегистрировано для каждого участника.

Секретарь должен показать один крест при первом медицинском обследовании и два креста при втором медицинском обследовании.

Примечание

На площадку для соревнований допускается только один врач для каждого участника. Если врач нуждается в помощнике, то рефери должен быть сначала об этом информирован. Тренер никогда не допускается на площадку для соревнований.

Исключение — незначительная травма.

Если незначительная травма (кровотечение из носа, сломанный ноготь и т. д.) требуют медицинского внимания, это должно быть сделано как можно быстрее.

Замечание. Врач может прикасаться к участнику, но не должен обследовать его.

Исключение — медицинское обследование.

В случае любого повторения той же незначительной травмы врач должен быть приглашен, а медицинское обследование зарегистрировано.

Если участник сам просит о приглашении врача при незначительной травме, это должно регистрироваться как медицинское обследование.

Если участник случайно получил травму и никто из участников не виноват в этом и требуется обследование врача, это обследование должно регистрироваться.

Замечание. Врач может прикасаться к участнику для того, чтобы быстро его обследовать.

Травма: свободное обследование

Свободное медицинское обследование разрешается только тогда, когда, по мнению рефери, травма была нанесена противником.

Во время обследования врач может прикасаться и свободно обследовать участника, а также может:

применить перевязочный материал, если необходимо;

помочь в обработке незначительной раны.

Замечание. За исключением описанных ситуаций, если врач проводит любое лечение, то противнику будет присуждена победа КИКЕН-ГАЧИ.

СТАТЬЯ 32. ТРАВМА, БОЛЕЗНЬ ИЛИ НЕСЧАСТНЫЙ СЛУЧАЙ (ПРОДОЛЖЕНИЕ)

Если аккредитованный врач команды после осмотра травмированного участника сообщает рефери, что участник не может продолжить схватку, то рефери после консультации с судьями должен закончить схватку и объявить результат в соответствии с другими положениями настоящей статьи.

Если травма участника настолько серьезна, что требует помощи вне площадки для соревнований или травма участника (или участников) требует более двух осмотров аккредитованным врачом команды, рефери после совещания с судьями должен закончить схватку и объявить результат в соответствии с другими положениями настоящей статьи.

Если травма участника такова, что требует оказания медицинской помощи аккредитованного врача команды на площадке для соревнований, рефери после консультации с боковыми судьями должен закончить схватку и объявить результат в соответствии с другими положениями настоящей статьи.

Если после получения травмы одним или обоими участниками рефери и судьи считают, что продолжить борьбу нельзя, рефери должен закончить схватку и объявить результат в соответствии с другими положениями настоящей статьи.

Примечание

Если в течение схватки УКЕ получил травму по вине ТОРИ и не может продолжать борьбу, судьи должны проанализировать этот случай и вынести решение в соответствии с Правилами. Решение выносится по существу каждого случая.

Пример.

Травма произошла в результате запрещенного действия. После исследования травмы врач информирует рефери, что участник может продолжить борьбу. После совещания с боковыми судьями рефери должен объявить наказание противнику.

Если после возобновления схватки травмированный участник не может продолжить борьбу вследствие полученной ранее травмы, его противник не может быть повторно наказан. В этом случае травмированному участнику объявляется поражение.

Если врач, ответственный за участника в данной схватке, явно осознает, особенно в случаях проведения удушающих приемов, что есть реальная угроза здоровью участника, он может выйти на край татами и обратиться к судьям для того, чтобы немедленно остановить схватку. Судьи должны предпринять все необходимые меры, чтобы помочь врачу.

Такое вмешательство влечет за собой безусловный проигрыш в схватке и, следовательно, должно применяться только в исключительных случаях.

Если невозможно определить виновника травмы обоих участников, победа присуждается участнику, который может продолжить борьбу.

На чемпионатах ВКФ России официальный врач команды должен иметь медицинскую степень и зарегистрироваться до начала соревнований. Только он имеет право сидеть в установленных местах и должен иметь отличительный знак, например нарукавную повязку с красным крестом.

Аккредитуя врача своей команды, национальные федерации берут на себя ответственность за действия своих врачей.

Врачи должны быть информированы о всех поправках и интерпретациях Правил. Перед любым чемпионатом ВКФ должно быть организовано совещание с врачами команд, проводимое Спортивным директором.

СТАТЬЯ 33. СИТУАЦИИ, НЕ ПРЕДУСМОТРЕННЫЕ ПРАВИЛАМИ

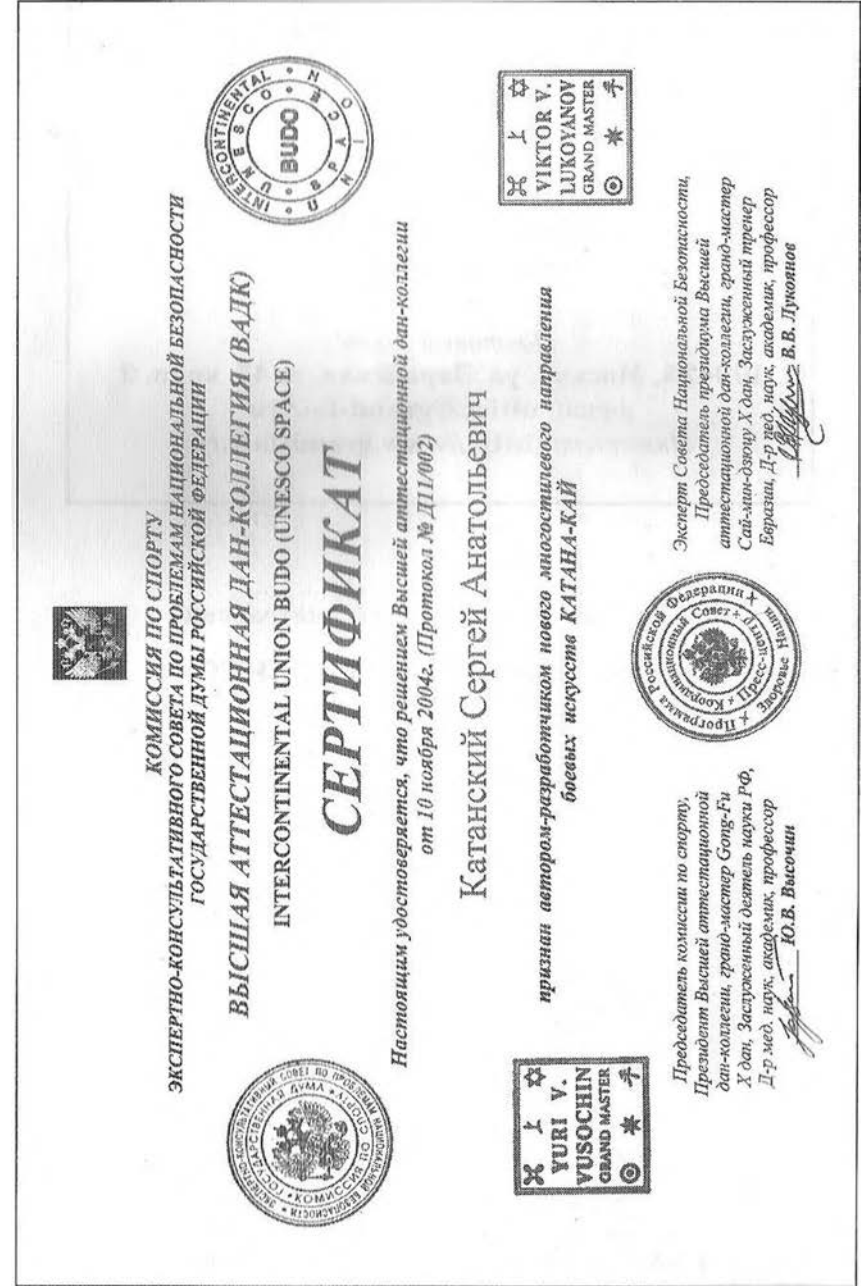
При возникновении ситуации, не предусмотренной настоящими Правилами, она должна быть рассмотрена, и решение объявляется рефери после совещания с Судейской комиссией.

БИБЛИОГРАФИЯ

- Агафонов Г. Г.* Джиу-джитсу. — Чернигов: УРАА, 1991.
- Бранд Р.* Айкидо: Учение и техника гармоничного развития. — М.: ФАИР-ПРЕСС, 2003.
- Верхошанский Ю. В.* Программирование и организация тренировочного процесса. — М.: ФиС, 1985. — 85 с.
- Верхошанский Ю. В.* Основы специальной физической подготовки спортсменов. — М.: ФиС, 1988. — 330 с.
- Вестбрук А.* Айкидо и динамическая сфера. — Киев: София, 1997.
- Галковский Н., Катулина А.* Спортивная борьба. — М.: Физкультура и спорт, 1968. — 583 с.
- Горбылев А.* Очерки истории дзюдо. От национального признания к олимпийскому виду спорта. Дадзё. — 2001. — №8. — С. 5-13.
- Дон Миллер.* Искусство дзю-дзютсу. — Минск: Хорвест, 1997.
- Кадочников А. А.* Рукопашный бой. — Краснодар; Тверь, 2001.
- Кефанов Б., Крывелева Н., Крутовский С.* Боевое искусство джиу-джитсу. — М., 1999.
- Кожарский В. П., Сорокин М. М.* Классическая борьба. — М.: ФиС, 1978. - 279 с.
- Мастер Чой.* Хапкидо: Базовый курс. — М.: ФАИР-ПРЕСС, 2001.
- Мастер Чой.* Хапкидо: Практическое руководство. — М.: ФАИР-ПРЕСС, 2001.
- Обата Т.* Маленькая энциклопедия айкидо. — Тверь: Полина-Мартин, 1994.
- Отаки Т., Дрегер Д.* Техника дзюдо. — М.: Гранд, 2003. — 590 с.
- Преображенский С. А.* Великая борьба. — М.: Военное издательство, 1967. — 117 с.
- Рудман Д.* Техника борьбы лежа. Защита. — М.: ФиС, 1983. — 255 с.
- Рудман Д.* Техника борьбы лежа. Нападение. — М.: ФиС, 1982.- 230 с.
- Сиода Г.* Динамика айкидо. — М.: ФАИР-ПРЕСС, 2002.
- Таймура А.* Айкидо. — Киев: Эла плюс, 1997,
- Тедески М.* Искусство бросков. — М.: ФАИР-ПРЕСС, 2004. — 368 с.
- Флоке А.* Айки-бу-до. — Тверь: Полина-Мартин, 1995.
- Харлампиев А. А.* Борьба самбо. — М.: ФиС, 1964. — 386 с.
- Харлампиев А. А.* Система самбо. Сборник материалов. — М.: Журавлев, 2003. — 159 с.
- Чуйко М.* Коридорами тайны айки-до. — Кишинев: Градиент, 1995.
- Ямасита Я.* Боевой дух дзюдо. — М.: ФАИР-ПРЕСС, 2004. — 192 с.
- Rigan Machado: the essence of Brazilian jiu-jitsu.* CFW Enterprises, Inc., 2002. — 128 с.

ОГЛАВЛЕНИЕ

| | |
|---|-----|
| Введение..... | 3 |
| Глава I. Методика обучения спортивной борьбе..... | 10 |
| Глава II. Принципы программирования и организации тренировочного процесса..... | 22 |
| Глава III. Модель с трехцикловой периодизацией для спортивных единоборств..... | 28 |
| Глава IV. Тактика борьбы..... | 36 |
| Приложение I. Дзю-дзюцу и дзюу-до в странах Европы и в Америке | 229 |
| Приложение 2. Правила проведения соревнований по джиу-джитсу..... | 249 |
| Библиография..... | 284 |





Сергей Анатольевич Иванов-Катанский — доцент кафедры физического воспитания МГТУ им. Н. Э. Баумана, академик Международной академии информатизации, профессор Международной академии гуманитарных и естественных наук им. князей Щербатовых, доктор педагогических наук, обладатель 3-го дана по дзюдо и 9-го дана по традиционному

каратэ и рукопашному бою, 5-го дана по айки-дзюцу. Высшая аттестационная дан-коллегия 10 ноября 2004 года признала С. А. Иванова-Катанского автором-разработчиком нового многостилевого направления боевых искусств катанакай. Он — активный участник государственной программы Российской Федерации «Здоровье нации», член президиума Высшей аттестационной дан-коллегии, автор 24 книг по методикам преподавания разных видов единоборств. Эта книга — 25-я работа автора. Она завершает серию книг о восточных единоборствах, включающих описание более четырех тысяч приемов технических действий.



ISBN 5-8183-0837-5



9 785818 308377