

В. М. АНДРЕЕВ, Е. М. ЧУМАКОВ,
заслуженные тренеры СССР

БОРЬБА САМБО



Издательство
«ФИЗКУЛЬТУРА И СПОРТ»
Москва 1967

СОДЕРЖАНИЕ

Краткие сведения о развитии борьбы самбо
Классификация, систематика и терминология техники борьбы самбо
Терминология спортивной борьбы
Методика обучения
Задачи обучения
Содержание обучения
Принципы обучения
Методы обучения
Формы организации занятий
Особенности учебно-тренировочных занятий с юношами
Методика тренировки
Совершенствование техники
Совершенствование тактики
Совершенствование физических качеств
Совершенствование морально-волевых качеств
Оборудование мест занятий. Инвентарь.
Организация и проведение соревнований
Правила соревнований
Гигиенические требования и профилактика травматизма при занятиях
Первая помощь при травмах
Техника борьбы самбо
Стойки, дистанции, передвижения
Самостраховка
Подготовки к броскам
Броски
Болевые приемы
Общие принципы построения комбинаций приемов

Владлен Михайлович Андреев, Евгений Михайлович Чумаков

БОРЬБА САМБО

Редактор Л.Н.Ильичев
Переплет художника С.А. Трофимова
Художественный редактор В.К. Сафронов
Технический редактор Е.И. Шпекторова
Корректор А. Д. Полосова

А 01230. Сдано в набор 17/1 1967 г. Подписано к печати 16/V 1967 г.
Формат 84X108 1/32. Печ. л, 5,5 (Усл. печ. л. 9.24). Уч.-изд. л. 9,06 Бум. л. 2,75.
Бумага типографская мелованная № 2. Тираж 100 000. Зак 44. Цена 48 коп.
Издательство «Физкультура и спорт» Комитета по печати при Совете Министров СССР.
Москва К-б, Каляевская ул., 27.

Ярославский полиграфкомбинат Главполиграфпрома Комитета по печати при Совете Министров СССР.
Ярославль ул.Свободы. 97.

Пособие предназначено для тренеров секций коллективов физической культуры и спортсменов-разрядников. Оно преследует цель оказать тренерам методическую помощь в организации учебно-тренировочного процесса при подготовке спортсменов-разрядников. В пособии излагаются вопросы истории, методики обучения и тренировки, классификации, систематики и терминологии, а также техники борьбы самбо. Учебное пособие является попыткой отобразить лучший опыт работы тренеров Советского Союза в секциях борьбы самбо.

Предлагаемые методы обучения и тренировки, а также техника борьбы самбо основаны на многолетнем опыте работы авторов и применяются в подготовке сборных команд страны.

6-9-2

Тем. план 1967 г.

№ 84

КРАТКИЕ СВЕДЕНИЯ О РАЗВИТИИ БОРЬБЫ САМБО

С давних времен борьба считается физическим упражнением, способствующим гармоническому развитию чело века. Борьба одновременно развивает у занимающихся такие физические качества, как сила, быстрота, выносливость, ловкость, и к тому же воспитывает смелость, решительность, мужество, настойчивость и т. п. Нет ни одного народа в мире, у которого борьба не занимала бы определенного положения в его жизни и не пользовалась "популярностью". Само понятие спортивной борьбы, как вида единоборства, включает в себя десятки различных видов борьбы. У многих народностей и в настоящее время есть свои национальные виды борьбы, которые, переходя от поколения к поколению, постоянно совершенствуясь и обогащаясь новыми приемами, дошли до наших дней, обретя национальные формы и известное своеобразие.

Только в нашей стране насчитывается более 20 национальных и народных видов борьбы, истоки которых уходят в далекое прошлое.

Исторические документы дают нам право утверждать, что русские имели несколько разновидностей борьбы (в обхват, на поясах, не в схватку), в которой применялись такие приемы, как подножки, подсечки, подхваты, удержания при борьбе лежа и способы страховки товарища. Описания борьбы у русского народа мы находим в Лаврентьевской летописи X—XI веков, в старинных русских былинах, в работах А. Терещенко (1847 г.), Д. Равинского (1881 г.), Е. Покровского (1887 г.) и других авторов.

Кроме русской борьбы, следует отметить татарскую борьбу «кураш». Эта борьба на поясах, проводящаяся зачастую в повседневной одежде, очень популярна в Татарии. Ни один национальный праздник («сабантуй») не проходит без соревнований курашистов. Цель борьбы — не отпуская кушака, повергнуть противника на землю.

Ни один национальный праздник в Башкирии не обходится без выступлений сильнейших борцов — батыров. На традиционных соревнованиях нередко можно увидеть среди участников и 16—17-летних юношей, и убеленных сединой опытных борцов — победителей соревнований («сабантуев») прошлых лет. Цель башкирской борьбы состоит в том, чтобы, не отрывая рук от кушака, поднять противника и бросить его на ковер через плечо, через бедро и самому упасть на ковер рядом с ним.

Из других видов борьбы, известных в России, наиболее интересны: тувинский «куреш», якутский «хапсагай», национальная борьба бурятов. Не меньшей любовью пользуется борьба у народов Кавказа.

В Грузии, например, особой популярностью пользуется национальная борьба «чидаоба». Это — виртуозный вид спорта, богатый приемами нападения и защиты. Борцы одеты в национальные куртки «чохи» без рукавов с матерчатым поясом. Встреча продолжается 5 минут под звуки национальных музыкальных инструментов. Правила «чидаоба» не разрешают захваты за ноги. Наиболее употребительные приемы — подножки, подсечки, подбивы, зацепы, обвивы и многие другие. Борьба проходит в стойке в очень быстром темпе и оканчивается, как только один из борцов окажется на спине.

Сведения о грузинской борьбе уходят в глубокую древность. Ее описание мы находим в произведениях Шота Руставели и других авторов (этнограф Е. Покровский, 1887 г.). Уже с раннего детства мальчики практикуются в национальной борьбе. Этим объясняется то обстоятельство, что в настоящее время в различных видах борьбы (классической, вольной, самбо, дзю-до) грузинские спортсмены занимают ведущие места.

Коротко об азербайджанской борьбе «гюлеш». Она возникла несколько столетий назад. В былые времена в соревнованиях по национальной борьбе часто принимали участие не только сильнейшие пехлеваны, как зовут этих борцов в Азербайджане, но и сильнейшие борцы Ирана, Турции, Грузии. Эти соревнования проводятся на открытых площадках, в летних садах и парках, а в сельской местности нередко пехлеваны соревнуются прямо на гумне, на земле или траве.

Борцы-пехлеваны одеты в национальную одежду — шаровары с поясом и мягкую обувь. Раньше сильнейшие пехлеваны в знак своей непобедимости нашивали на колени кусочки зеркала, чтобы показать, что никогда не касаются ковра коленом. По правилам борьбы разрешаются захваты за ноги, за шаровары, подножки. Перед началом встречи спортсмены проводят под музыку в течение одной минуты разминку—

«мейдан гезмек» и обмениваются приветствиями. Схватка начинается очень своеобразно: борцы выходят на середину ковра, подают друг другу руки и, не отрывая их, попеременно толкаются плечами, причем с третьим толчком, наиболее энергичным, они отталкиваются друг от друга и начинают схватку. Борьба продолжается до тех пор (не более 15 минут), пока один из борцов не прижмет своего противника к коврику спиной и не удержит его в таком положении несколько секунд. Перекаты и мгновенные касания коврика лопатками за поражение не засчитываются.

В Армении огромной популярностью пользуется национальная борьба «кох». Состязания сильнейших спортсменов проходят в каждый праздничный и воскресный день. Уже более 25 лет ежегодно разыгрываются первенства районов, городов и республики.

Встречи по борьбе «кох» проводятся в национальных костюмах «чохах». Схватка начинается с танца-разминки, который продолжается не менее половины минуты. Правила борьбы разрешают проведение подножек, зацепов, обвивов, подсечек, захватов за ноги и многих других приемов. Цель борьбы — заставить противника, хоть на мгновение, коснуться спиной коврика. По правилам борьбы «кох» в том случае, если борец добился эффективного и явного выигрыша, по требованию зрителей, судей и участников он исполняет танец почета.

Своеобразны виды борьбы у народов, населяющих республики Средней Азии.

В Узбекской ССР это, например, национальная борьба «кураш» — один из наиболее любимых видов спорта в республике. Схватки палванов (борцов) неизменно привлекают внимание тысяч зрителей. Борьба «кураш» имеет два варианта, отличающихся между собой правилами. Палваны-курашисты, соревнующиеся по ферганским правилам, выступают в национальных ватных халатах — чапанах с поясом-бельбагом и в мягкой обуви. Борцы захватывают друг друга рукой за пояс и не имеют права отпускать этот захват до конца схватки. По ферганским правилам запрещается проведение подножек, подсечек и захватов ног руками. Вся борьба проходит в стойке, и конечная цель ее — бросить противника на спину. Соревнующиеся по бухарским правилам выступают не в ватных, а в матерчатых халатах-агташах. Здесь разрешается проводить подножки, подсечки, зацепы и другие приемы, но захваты ног руками также не разрешаются.

В Казахстане очень распространена народная поясная борьба «казахша-курес», долгие годы, служившая основным способом физического воспитания казахов. «Казахша-курес» проводится в национальной одежде — полухалате, надетом только на одно плечо, с матерчатым поясом, завязанным поверх халата, и в мягкой обуви. Борьба ведется только в стойке, разрешаются подножки, зацепы и другие приемы. Цель борьбы — положить противника на спину.

Борьба «гореш» — самый кассовый вид спорта в Туркмении. Она проводится в национальной одежде, состоящей из шаровар, матерчатых халатов, подпоясанных поясами, и мягкой обуви. В этой борьбе по разрешению судьи противники после приветствий проверяют друг у друга, правильно ли завязаны кушаки халатов. Так же как у казахов, схватка происходит только в стойке, причем борцы обязаны держаться только за кушаки или в обхват. Цель борьбы — заставить противника коснуться коврика какой-нибудь частью тела или даже рукой. Каждая схватка состоит из трех встреч без ограничения времени, и победа присуждается тому, кто выиграл две встречи из трех.

Не менее интересна национальная борьба таджиков — «гуштингири». Не говоря уже о большой любви таджиков к этой борьбе, следует отметить своеобразное ведение схватки. Таджикская борьба характерна, если можно так выразиться, «ударным» захватом. Она ведется в быстром темпе, изобилует всевозможными подножками, подсечками, подхватами, бросками с захватом за пояс. «Гуштингири» имеет не менее древнюю историю, чем другие среднеазиатские виды борьбы. Она также проводится в повседневной среднеазиатской одежде — национальном халате.

Многим из тех, кто бывал в Молдавии, приходилось видеть, как после окончания трудового дня прямо в поле или около виноградника собираются колхозники и начинаются соревнования борцов. Борьба «трынта» по праву называется в Молдавии народной. Ежегодно разыгрывается первенство республики и первенства городов, проводятся соревнования на различные призы. В этих состязаниях принимают участие тысячи спортсменов. Соревнования по «трынте» проводятся прямо на лужайке. Борцы одеты в брюки и подпоясаны широкими мягкими кушаками. Встреча идет до тех пор, пока один из борцов не бросит своего противника на спину. Борются только в стойке. Правила разрешают подножки, подсечки, броски с захватом за ноги, брюки, пояс, туловище. Встречи борцов проходят под аккомпанемент национальных инструментов.

Из перечисления хотя бы указанных видов борьбы можно сделать вывод, что борьба у народов, населяющих нашу Родину, имеет давнюю историю.

Виды национальной и народной борьбы отличаются своими особыми правилами, но их объединяет то, что почти все они проводились и проводятся в одежде, имеющей пояс.

Великая Октябрьская социалистическая революция открыла широкие пути к дальнейшему развитию национальной культуры в нашей стране, в том числе и национальных видов борьбы. Изучение национальных и народных видов борьбы привело к тому, что уже в 30-е годы возникла необходимость создать новый общесоюзный вид борьбы, который помогал бы решать задачи подготовки советской молодежи к труду и обороне и в то же время давал бы возможность борцам разных народностей и национальностей встречаться на спортивной арене по единым правилам.

Таким новым видом борьбы стала борьба самбо. Это название составлено из первых трех букв слова «самозащита» и начальных букв «без оружия». Такое наименование вполне оправдано тем, что борьба самбо является основной частью системы самозащиты без оружия, включающей в себя, кроме того, целый ряд боевых и специальных приемов, позволяющих успешно защищаться и нападать в рукопашной схватке. Однако

название «самбо» пришло не сразу. Вначале этот вид борьбы назывался «борьба вольного стиля», затем «вольная борьба» и с 1946 г. «самбо».

С первых дней создания общества «Динамо» (1923 г.) в нем стали организовываться секции, где изучались приемы самозащиты. Большую работу по подготовке самбистов проводил А. Н. Спиридонов. Одновременно активную пропаганду японской борьбы дзю-до проводил В. С. Ощепков, изучивший ее в Японии. В 30-х годах он преподавал дзю-до в Московском институте физкультуры.

Но уже в то время многим тренерам и борцам было ясно, что ни отдельные приемы самозащиты, ни японская борьба дзю-до не могут конкурировать с опытом всех национальных видов борьбы. К 1938 г. опыт, накопленный национальными видами борьбы, был обобщен А. А. Харлампиевым на всесоюзном сборе тренеров. На состоявшейся затем конференции были утверждены систематика, терминология и правила соревнований нового вида борьбы — борьбы самбо.

Таким образом, родиной самбо является Советский Союз. Ее создали наши советские борцы и тренеры, собрав воедино все лучшее, что было в национальных и народных видах борьбы, и выработав единые правила.

16 ноября 1938 г. Всесоюзный комитет по физической культуре и спорту издал приказ, в котором отметил, что борьба самбо («Борьба вольного стиля», как она называлась в то время) «сложилась из наиболее ценных элементов национальных видов борьбы нашего необъятного Союза — грузинской, таджикской, казахской, узбекской, киргизской и некоторых лучших приемов из других видов борьбы — и представляет собой чрезвычайно ценный по своему многообразию техники и оборонному значению вид спорта».

Эту дату принято считать днем рождения борьбы самбо. Была создана всесоюзная секция (с 1938 по 1941 г. председатель А. М. Рубанчик, с 1946 по 1952 г. — А. А. Харлампиев).

Задача подготовки советской молодежи к труду и обороне предопределила характер борьбы самбо и ее правила.

Самбо вырабатывает у занимающихся волю к победе, решительность и смелость, силу и выносливость, быстроту и ловкость. Занятия борьбой помогают спортсменам приобрести навыки, необходимые к защите от противника как невооруженного, так и вооруженного. Характерная особенность самбо состоит в том, что, как и в подавляющем большинстве национальных видов борьбы, соревнующиеся проводят схватку в одежде. В этом отражено ее прикладное значение.

И, наконец, правила борьбы самбо максимально приближают спортивную схватку к реальной обстановке рукопашного боя. Борьба самбо ценна еще и тем, что в ее арсенале имеется множество приемов, позволяющих каждому спортсмену выбирать в схватке именно те из них, которые наиболее соответствуют его физическим данным и индивидуальным способностям.

Все сказанное выше и определило тот огромный интерес, который проявляет молодежь к этому виду спорта. Уже в 1939 г. в Ленинграде было проведено первое личное первенство СССР, собравшее 56 борцов.

Первыми чемпионами СССР стали: Н. Куликов (Ленинград), В. Петкевич (Ленинград), Е. Чумаков (Москва), А. Будзинский (Москва), К. Накельский (Харьков), В. Пономаренко (Кронштадт), К. Коберидзе (Москва) и Г. Иванов (Ленинград).

В ноябре 1940 г. в Москве было проведено второе личное первенство СССР.

Великая Отечественная война прервала бурное развитие борьбы самбо. К этому времени самбо получило распространение в Москве, Ленинграде, Харькове, Киеве, Баку, Саратове и других городах Советского Союза.

Во время Великой Отечественной войны первенства страны не проводились. Самбисты были в рядах защитников нашей Родины, помогая в подготовке разведчиков, десантников. Период с 1945 по 1959 г. можно назвать периодом восстановления борьбы самбо в нашей стране. С 1947 г. начали проводиться личные чемпионаты страны. А в 1949 г. впервые было разыграно лично-командное первенство СССР, в котором приняли участие сборные команды 8 республик и Москвы и Ленинграда. Победила команда Москвы. 1950 г. ознаменовался тем, что впервые было разыграно лично-командное первенство СССР для сборных команд ДСО и ведомств. Первенство завоевали спортсмены «Динамо» (всего участвовало 9 команд).

В этот период борьба самбо переживала взлеты и падения, но неизменно завоевывала все больше и больше сторонников. В 1959 г. была создана Федерация борьбы самбо СССР (председатель С. Е. Рождественский), которая возглавила руководство по развитию этого вида спорта в стране. С этого момента приверженцев самбо становится все больше и больше.

Созданная более 25 лет тому назад борьба самбо успешно развивается во всех союзных республиках. За прошедшие годы проведено 20 личных и 15 командных первенств СССР. 5 раз, начиная с 1960 г., проводились всесоюзные соревнования для юношей.

Борьба самбо широко культивируется в 23 спортивных обществах страны. В последние годы к этому виду борьбы проявляется интерес и за рубежом. Так, 1957 и 1960 гг. ознаменовались тем, что самбисты впервые вышли на международную арену. Были проведены соревнования между самбистами СССР и дзюдоистами Венгрии и ГДР.

Встречи, проводившиеся по согласованным правилам, закончились убедительными победами советских спортсменов. Это явилось доказательством того, что многонациональный опыт самбистов лучше опыта борцов какой-либо одной национальности.

Годом позже, в 1961 г., в программу Токийской олимпиады была включена японская борьба дзю-до, получившая распространение во многих странах мира. В связи с этим Федерация борьбы самбо СССР решила принять участие в олимпийских играх. Были отобраны борцы-самбисты, владевшие техникой, схожей с дзю-до и разрешенной правилами этой борьбы. Советские борцы вступили в Европейский союз и Международную федерацию дзю-до. Началась подготовка к соревнованиям в Токио. В 1962 г. советские спортсмены впервые

приняли участие в соревнованиях по дзю-до. Советский Союз посетила сборная Франции, неоднократный чемпион Европы, которая в Москве, Киеве и Тбилиси (2 : 6, 2 : 6, 3 : 5) проиграла сборной СССР. В том же году наши борцы впервые приняли участие в чемпионате Европы.

Первым чемпионом Европы из советских спортсменов стал А. Киброцашвили (Гори), звание абсолютного чемпиона Европы завоевал А. Кикнадзе (Тбилиси). Команда СССР была третьей — после команд Франции и Голландии. В следующем, 1963 г. на очередном чемпионате Европы сборная СССР завоевала титул чемпиона континента, а рижанин А. Боголюбов (легкий вес) завоевал звание чемпиона.

Таким образом, первые два выступления по борьбе дзю-до показали сильные и слабые стороны советских борцов. Они превосходили дзюдоистов Европы в силе, выносливости, поражали противника напористостью и желанием победить. Наши спортсмены имели превосходство при выполнении приемов в борьбе лежа (удержания, болевые приемы), но отставали в технике выполнения бросков из стойки. Подтверждением этому послужили встречи с японцами. Дело в том, что японская федерация дзю-до заинтересовалась успехами советских борцов и решила провести с ними встречу. Ее выиграли представители Японии, у которых дзю-до является видом спорта номер один. Несмотря на поражение, встречи с японцами дали возможность утверждать, что советские спортсмены могут бороться на равных с сильнейшими дзюдоистами мира.

В олимпийском, 1964 г. советские борцы вновь стали чемпионами Европы. Команда в составе О. Степанова, А. Боголюбова, А. Бондаренко, А. Карашука, П. Чиквиладзе и А. Кикнадзе победила всех противников. В личном первенстве звание чемпионов Европы завоевали: А. Боголюбов и А. Бондаренко, а абсолютным чемпионом вновь стал А. Кикнадзе.

Успешно выступили наши борцы и на Олимпиаде в Токио. Все четыре участника от СССР стали бронзовыми призерами (О. Степанов, А. Боголюбов, П. Чиквиладзе, А. Кикнадзе), - В неофициальном зачете советские борцы были вторыми, пропустив вперед команду Японии и оставив позади представителей 27 стран.

В чем же секрет успеха советских борцов? Ведь они всего лишь пять лет выступают в соревнованиях по дзюдо. Ответ один — это борьба самбо.

Только занятия ею помогли спортсменам добиться успеха в международных соревнованиях. Влияние самбо сказалось и на правилах дзю-до: количество весовых категорий увеличено с 3 до 5; отменены чисто японские ритуалы — поклоны на коленях, разрешено более длительное время вести схватку в борьбе лежа, разрешены более свободные захваты, введено открытое судейство и т. д.

Чемпионат Европы 1965 г. (Мадрид), проводившийся по новым весовым категориям, закончился триумфом советских борцов. Они вновь подтвердили звание сильнейших в командном первенстве, выиграв у ведущих европейских команд (ФРГ — 4: 1, Франции — 4:0 и в финале у Голландии — 4:1).

За советскую команду выступали О. Степанов, А. Боголюбов, А. Бондаренко, А. Киброцашвили, А. Кикнадзе. Чемпионами Европы стали москвичи О. Степанов, И. Ильюшин, А. Юдин, тбилисцы П. Чиквиладзе и А. Кикнадзе, львовянин В. Куспиш и А. Киброцашвили из Гори.

И, наконец, в этом же году советские спортсмены приняли участие в чемпионате мира. И здесь они были вторыми (впереди японцы). Но уже на этих соревнованиях победы японцам давались с большим трудом, а в некоторых схватках они даже терпели поражение. Так, например, А. Кикнадзе победил Като, а поединок П. Чиквиладзе с Сакагучи проходил в равной борьбе.

Советский борец А. Киброцашвили в упорной борьбе уступил первое место в абсолютном первенстве японцу И. Инокуме — олимпийскому чемпиону. Бронзовые медали достались О. Степанову (легкий вес) и А. Кикнадзе (абсолютное первенство).

1966 г. был успешным для юных советских борцов-самбистов в их выступлениях на международной арене. Впервые приняв участие в соревнованиях на первенство Европы по дзю-до для юношей и juniоров, они завоевали 3 золотые, 1 серебряную и 1 бронзовую медали.

На чемпионате Европы 1966 г. сборная СССР в четвертый раз подряд отстояла звание сильнейших. Члены сборной команды привезли на Родину 3 золотые, 2 серебряные и 5 бронзовых медалей. Среди удостоившихся золотой награды только армеец из Москвы С. Суслин получил ее впервые. В абсолютном первенстве А. Кикнадзе четвертый раз стал чемпионом и О. Степанов подтвердил, что он сильнейший в полусреднем весе.

Итак, за короткое время советские борцы смогли не без успеха выступить по борьбе дзю-до. Во многих странах появились желающие изучить интернациональный опыт самбистов. Так, в Японии создана ассоциация борьбы самбо, в Болгарии существует Федерация борьбы самбо, которая уже несколько лет проводит чемпионаты республики. К борьбе самбо проявляют большой интерес американцы, французы, африканцы и представители многих других стран.

В июне 1966 г. на конгрессе Международной федерации борцов любителей (ФИЛА) единогласно было принято решение признать борьбу самбо одним из международных видов борьбы наряду с вольной и классической. Согласно этому решению, борьба самбо будет включена в программу международных соревнований, проводимых ФИЛА. Итак, борьба самбо признана в мире. Это—первый вид борьбы, получивший международное признание, родиной которого является наша страна.

КЛАССИФИКАЦИЯ, СИСТЕМАТИКА И ТЕРМИНОЛОГИЯ ТЕХНИКИ БОРЬБЫ САМБО

Классификация, систематика и терминология борьбы самбо сложились на основе практики работы спортсменов, тренеров и судей. Большую работу в этом направлении проделал заслуженный мастер спорта, заслуженный тренер СССР А. А. Харлампиев, который в ряде учебных пособий излагает классификацию,

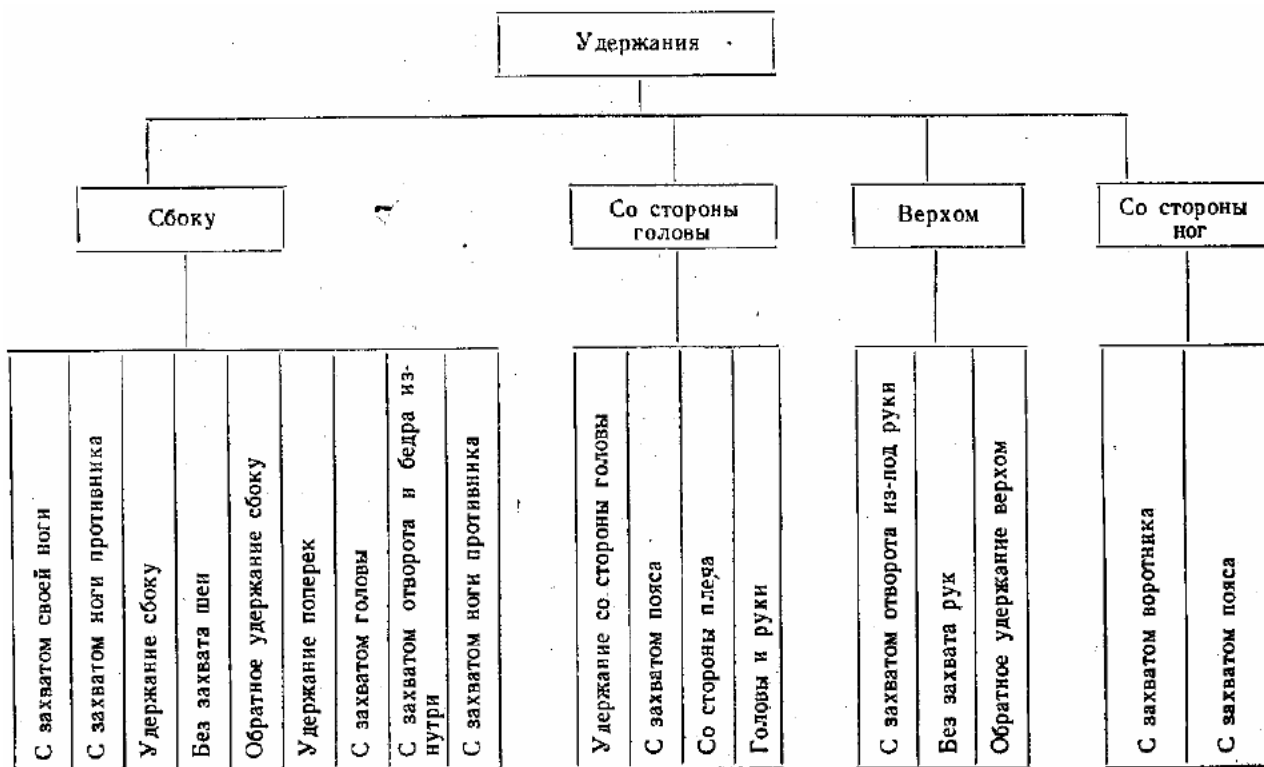
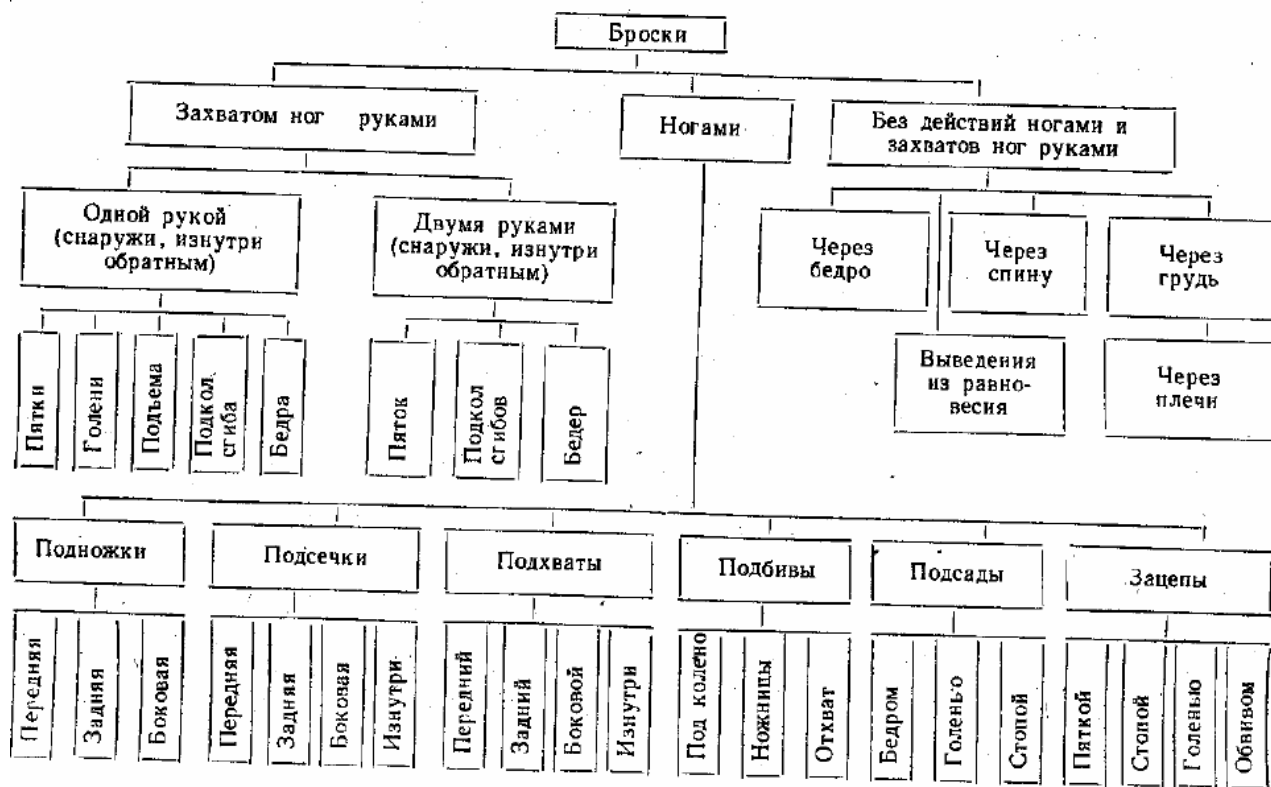
систематику и терминологию техники борьбы самбо. В настоящем пособии использованы основные принципы классификации, систематики и терминологии, предложенных А. А. Харлампиевым, с некоторыми уточнениями.

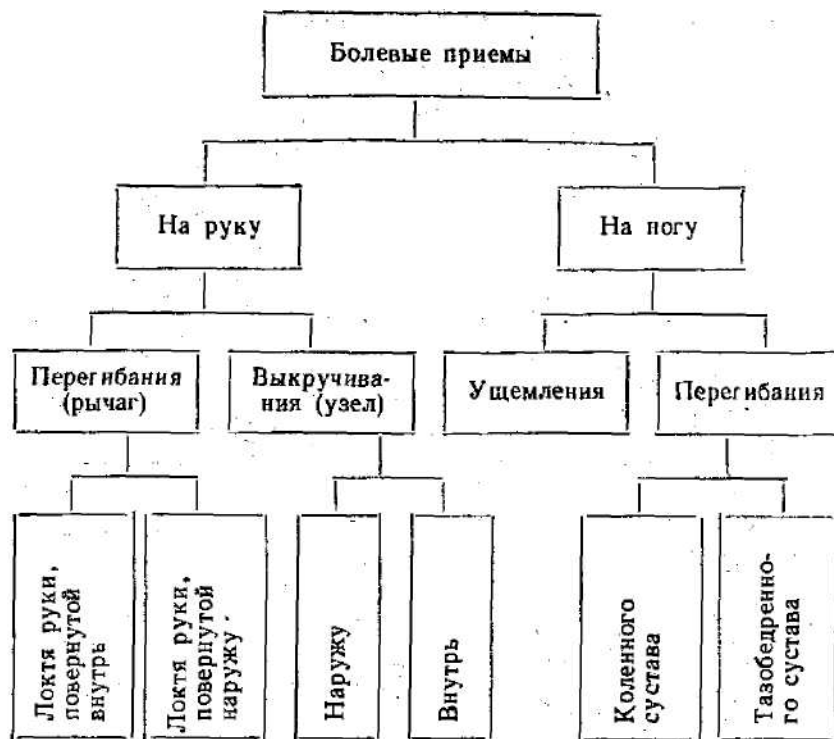
Классификация и систематика борьбы самбо раскрывается на приведенных схемах.

Приемы борьбы самбо делятся на две группы: приемы борьбы стоя (броски) и приемы борьбы лежа, которые, в свою очередь, включают в себя две группы: удержания и болевые.

Содержание дальнейших ступеней деления дается при описании приемов в главе «Техника борьбы самбо».

Помимо классификации приемов, в практике работы применяются различные виды классификации других технических и тактических действий борца: защит, контрприемов, комбинаций, подготовок к проведению приемов.





ТЕРМИНОЛОГИЯ СПОРТИВНОЙ БОРЬБЫ

Термин спортивной борьбы — это специальное слово или словосочетание, которое в данном значении применяется только в спортивной борьбе.

Терминология спортивной борьбы — это совокупность всех терминов, применяемых в спортивной борьбе.

Терминология призвана облегчить, упростить взаимопонимание специалистов в процессе работы, занятий, соревнований и т. п.

Применяя термин, то есть, произнося одно или два слова, борец или тренер может вызвать у собеседника представление о сложном действии или понятии, которое без употребления этого термина требует длительного и трудного для понимания объяснения.

Терминология складывается в практике работы тренеров, спортсменов и судей. Установившаяся терминология изучается занимающимися на практических и теоретических занятиях параллельно с изучением соответствующих понятий.

При составлении терминологии стремятся обеспечить следующие требования к терминам:

1. Краткость, чтобы термины, как правило, состояли из одного слова и реже двух и более слов. Длинные слова или словосочетания труднее запоминать и воспринимать.

2. Четкость, чтобы термины быстро вызвали правильное представление о нужном понятии. Этому требованию больше отвечают такие термины, которые по своему звуковому составу резко отличаются от других терминов. Сходные по звуковому составу слова могут вызвать неправильное представление, то есть представление о понятии, которое определяется сходным термином (словом).

3. Чтобы термины и образованные из них названия приемов отвечали требованиям грамматики русского языка.

В практике самбо термины образуются путем использования:

а) слов общелитературного русского языка, которым придано новое значение (мельница, подножка, ножницы и др.);

б) производных слов (обвив, подхват, заваливание, сбивание и др.);

в) сокращенных слов (самбо);

г) словосочетаний (обратный захват, боковое бедро и др.).

Таким образом сложилась терминология, которая приводится ниже.

Техника — совокупность способов (приемов) нападения и защиты, применяемых борцами для достижения победы.

Прием — действие борца, имеющее целью добиться победы или преимущества над противником.

Защита — действие борца, имеющее целью ликвидировать попытку противника выполнить прием.

Ответный прием — действие борца, имеющее целью добиться победы или преимущества, в момент попытки противника провести прием.

Стойка — положение борца, при котором он стоит, касаясь ковра только ступнями ног.

Правая стойка — борец стоит, выставив правую ногу ближе к противнику.

Левая стойка — борец стоит, выставив левую ногу ближе к противнику.

Фронтальная стойка — борец стоит, расположив ноги на одинаковом удалении от противника.

Низкая стойка — борец стоит, согнувшись, отдалив таз от противника. Туловище близко к горизонтальному положению.

Высокая стойка — борец стоит, выпрямившись, располагая туловище вертикально.

Лежа — положение борца, при котором он опирается о ковер чем-либо, кроме ступней ног.

Бросок — прием, выполняемый борцом, находящимся в стойке, имеющий целью лишить противника опоры и вынудить падать спиной на ковер.

Бросок через голову — бросок, выполняемый борцом, который, падая назад и упираясь ногой в живот или ногу противника, перебрасывает его через себя.

Бросок через грудь — бросок, выполняемый борцом, который, падая назад и прогибаясь, перебрасывает противника через себя.

Подножка — бросок, выполняемый с помощью подставления ноги к ногам противника, чтобы вынудить его падать через подставленную ногу.

Задняя подножка — бросок, выполняемый с подставлением ноги к ногам противника сзади.

Передняя подножка — бросок, выполняемый с подставлением ноги к ногам противника спереди.

Боковая подножка — бросок с подставлением ноги к ногам противника сбоку.

Подсечка — бросок, выполняемый с помощью подбивания ноги противника подошвенной частью стопы.

Боковая подсечка — подсечка, в которой нога противника подбивается сбоку.

Передняя подсечка — подсечка, в которой нога противника подбивается спереди.

Задняя подсечка — подсечка, в которой нога противника подбивается сзади.

Подсечка изнутри — подсечка, в которой одноименная нога противника подбивается изнутри.

Коленная подсечка — подсечка, в которой нога противника подбивается спереди в нижнюю часть бедра (в колено)

Зацеп — действие ногой, которой борец тянет руку или ногу противника, зажимая ее между голенью и бедром.

Зацеп стопой — бросок, выполняемый борцом, который зажимает снаружи ногу противника между голенью и стопой.

Зацеп стопой изнутри — бросок, выполняемый зацепом стопой одноименной ноги противника изнутри.

Зацеп изнутри — бросок, выполняемый зацепом разноименной ноги противника изнутри.

Зацеп снаружи — бросок, выполняемый зацепом разноименной ноги снаружи.

Зацеп одноименный — бросок зацепом одноименной ноги противника изнутри.

Обвив — зацеп разноименной ноги противника изнутри голенью и стопой.

Подхват — бросок, при выполнении которого борец подбивает спереди (одноименную) ногу противника задней поверхностью своей ноги.

Подхват изнутри — бросок, при котором борец подбивает разноименную ногу противника изнутри задней поверхностью своей ноги.

Отхват — бросок, при котором борец подбивает ногу противника сзади задней поверхностью своей ноги.

Подсад — бросок, выполняемый с помощью поднимания вверх и в сторону ног противника боковой или передней частью бедра.

Подсад голенью — бросок, выполняемый с помощью поднимания вверх и в сторону ноги противника передней или боковой частью голени.

Ножницы — бросок, выполняемый с помощью одновременного встречного движения ног, воздействующих на ноги и туловище противника.

Мельница — бросок, выполняемый захватом руки и ноги, подниманием противника на спину, поворотом головой вниз и последующим сбрасыванием спиной на ковер.

Бедро (бросок через спину) — бросок, выполняемый за счет подбивания задней или боковой поверхностью таза, ног или нижней части туловища противника.

Боковое бедро — бедро, выполняемое из положения сбоку с захватом разноименной руки и туловища (пояса).

Обратное бедро — бедро, выполняемое из положения сзади или сбоку с захватом одноименной руки и туловища (пояса).

Заваливание — прием, вынуждающий противника, стоящего на коленях, падать на спину.

Удержание — прием, имеющий целью удержать противника в течение определенного времени на спине, касаясь его груди своим туловищем.

Удержание сбоку — удержание сидя сбоку от противника с захватом шеи и ближней руки.

Удержание поперек — удержание противника лежа поперек его груди с захватом дальней руки.

Удержание с плеча — удержание лежа грудью на груди противника с захватом руками его рук (за плечи).

Удержание верхом — удержание сидя на животе противника.

Удержание с головы — удержание, при котором борец, прижимаясь туловищем к груди противника, располагается со стороны его головы (головой к ногам).

Болевой — прием, вынуждающий противника признать себя побежденным в результате болевого ощущения, вызываемого перегибанием, вращением или давлением в области сустава.

Рычаг — болевой прием, выполняемый путем перегибания руки или ноги в суставе.

Рычаг локтя — болевой прием перегибанием в локтевом суставе.

Узел — болевой прием, выполняемый путем вращения согнутой руки или ноги в суставе.

Узел поперек — узел, выполняемый борцом, лежащим поперек противника и вращающим в плечевом

суставе согнутую руку противника предплечьем вверх (супинация).

Узел предплечьем вниз — узел поперек, выполняемый за счет вращения руки предплечьем вниз (пронация).

Узел ногой — узел в плечевом суставе, выполняемый из положения удержания сбоку, зацепом предплечья ближней руки ногой снизу.

Ущемление — болевой, прием, выполняемый путем давления лучевой костью в области ахиллова сухожилия.

Переворачивание — прием, имеющий целью перевернуть противника на спину из положения на животе или на четвереньках,

Захват — действие руками (двумя или одной) с целью удержать или переместить в определенном направлении отдельные части тела противника.

Захват одноименный — захват правой рукой правой руки или ноги противника, также захват левой рукой левой руки или ноги противника.

Захват разноименный — захват правой рукой левой руки или ноги противника, также захват левой рукой правой руки или ноги противника.

Захват накрест — борец при захвате скрещивает свои руки.

Захват скрестный — борец при захвате скрещивает руки или ноги противника.

Захват косой — захват, при котором борец накладывает дальнюю руку сверху на шею противника, а ближней снизу-изнутри захватывает свою руку с дальней стороны шеи.

Захват рычагом — захват для выполнения переворачивания, при котором борец захватывает из-под разноименного плеча противника за предплечье своей руки наложенной на его шею.

Обратный захват — захват, при котором борец разворачивает руку (руки) локтем вверх или разворачивается спиной к голове противника.

Захват снаружи — захват, при котором с другой стороны руки нет какой-либо части тела противника.

Захват изнутри — захват, при котором с другой стороны руки имеется какая-либо часть тела противника.

МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ

Обучение спортивной борьбе — педагогический процесс, направленный на физическое и умственное совершенствование занимающихся. Обучение борьбе самбо носит воспитывающий характер. В воспитании борца ведущая роль принадлежит тренеру. Он воспитывает занимающихся в духе коммунистической морали, развивает у них чувство советского патриотизма, любви к социалистическому труду, к своему спортивному коллективу. Основным средством воспитания борца является здоровый и сильный коллектив, в котором он тренируется и живет. Высокоорганизованный коллектив является мощным средством воспитания и формирования личности спортсмена, его характера и привычек. В процессе обучения тренер добивается, чтобы для спортсмена нормами поведения в жизни был моральный кодекс строителя коммунизма.

Воспитание и обучение тесно связаны между собой и взаимозависимы. Правильно построенный процесс обучения помогает добиться высоких результатов в воспитании борца.

ЗАДАЧИ ОБУЧЕНИЯ

Обучение борьбе самбо преследует следующие задачи:

1. Добиться усвоения занимающимися такого объема знаний, который необходим для плодотворных занятий, выступлений в соревнованиях и достижения высоких спортивных результатов.

2. Привить борцу умение выполнять необходимые действия (выполнение различных общеразвивающих и специальных упражнений, приемов, защит и контрприемов, тактических действий).

3. Сформировать навык борьбы и выполнения отдельных технических и тактических действий.

Следовательно, борец в процессе обучения должен получить совокупность необходимых сведений в борьбе самбо, развить способность выполнять необходимые ему действия и, кроме того, довести некоторые действия многократным повторением до определенной степени автоматизации.

Таким образом, нужно получить большое количество умений и часть из них довести до высокой степени совершенства путем многократного повторения.

Эти общие задачи обучения, в свою очередь, разбиваются на целый ряд более мелких задач, например, научить борца правилам соревнований или выполнять упражнения в разминке или утренней зарядке.

Задачи обучения определяют выбор преподавателем методов и форм занятий, содержание их и средства.

СОДЕРЖАНИЕ ОБУЧЕНИЯ

Содержание обучения определяется программой, в которую входят разделы теории и практики,

В секции борьбы самбо коллектива физкультуры теория изучается по следующим основным темам:

- физическая культура и спорт в СССР;
- краткий обзор развития спортивной борьбы в СССР;
- сведения о строении и функциях организма человека;
- гигиена борца. Врачебный контроль и самоконтроль. Предупреждение травм. Оказание первой помощи;
- теоретические сведения о технике и тактике борьбы;

- основы методики обучения и тренировки;
 - правила соревнований. Организация и проведение соревнований;
 - оборудование и инвентарь и правила ухода за ними.
- Практический раздел предполагает изучение следующих тем:
- общеразвивающие упражнения для развития физических качеств борца;
 - специальные упражнения (для подготовки борца к изучению технических действий и проведению схваток);
 - техника борьбы;
 - тактика борьбы.
- Содержание разделов обучения распределяется тренером по практическим и теоретическим занятиям.

ПРИНЦИПЫ ОБУЧЕНИЯ

Сознательность, активность, систематичность, последовательность, наглядность, доступность и прочность — основные принципы, которые обеспечивают эффект обучения борьбе самбо.

Сознательность требует от преподавателя такого построения обучения, в результате которого занимающиеся получают исчерпывающие знания, которые являются руководством к действию.

Знания только тогда являются руководством к правильным действиям борца, когда он поймет, когда и как нужно действовать. Следовательно, тренер в занятии при постановке задачи и разъяснении предстоящей деятельности занимающегося должен действовать следующим образом.

Поставить задачу и разъяснить, что дает ее решение. Добиваться, чтобы занимающиеся уяснили место данной задачи в системе совершенствования борца и необходимость ее выполнения. Например, борцу предлагается изучить прием. Тренер объясняет, что он нужен для того, чтобы добиться победы в схватке, и далее, когда и в каких условиях борец может применить этот прием.

Указать путь решения поставленной задачи. Показать, как добиться ее решения. Так, если предлагается изучить прием, то тренер показывает, какие действия и в какой последовательности следует выполнять, сколько раз и в какой, последовательности должны выполнять прием партнеры, в каком направлении его проводить и почему, когда прием можно считать усвоенным с тем, чтобы перейти к изучению следующего.

Указать средства, позволяющие решить задачу. Так, если поставлена задача изучить прием, то тренер разъясняет, какого партнера следует выбрать. Если требуется совершенствовать прием, то тренер указывает, как должен действовать партнер, чтобы помочь своему товарищу в выполнении его задачи.

Указание цели, путей и средств для ее достижения в сочетании с разъяснением закономерностей борьбы самбо позволяет дать занимающимся наиболее полные и всесторонние знания.

Сознательность проявляется всегда в действиях. Поэтому тренер должен внимательно следить за всеми действиями и поступками, чтобы своевременно выявить и исправить недостатки и сформировать правильное сознание борца.

Активность требует такого построения обучения, при котором занимающийся ставится в условия, побуждающие его применять полученные знания на практике. Если борец понял задачу и если ему нужно решить ее, то он начинает действовать. Когда стоящая перед занимающимся задача успешно выполняется, то это повышает его активность. После успешного выполнения задачи борец с большей энергией берется за выполнение подобных, даже более трудных, задач. Невыполнение поставленной задачи снижает активность. Особенно быстро снижается активность в том случае, когда невыполнение связано с неприятными чувствами или эмоциями.

Когда же в процессе занятий борец не может решить большинства поставленных задач, особенно если он не может успешно провести приемы в схватках и проигрывает, то у него наступает разочарование в выборе вида спорта, и он может вообще прекратить занятия борьбой. Это значит, что его активность в изучении и совершенствования борьбы была погашена неприятными эмоциями.

Активность занимающихся развивается тренером с помощью заданий и проверкой их выполнения. Вместе с этим тренер создает условия для успешного выполнения заданий, подбирая соответствующее оборудование, инвентарь, пары для разучивания и схваток, решая вопрос об участии борца в тех или иных соревнованиях, выбирая наиболее выгодные в данных условиях методы и методические приемы, формы занятий.

Задания тренера выполняются в самостоятельной работе во время занятий и вне их. Время, отводимое в занятиях на самостоятельную работу, различно. Новичкам даются простые задания, которые они сразу же выполняют под наблюдением тренера. Мастера решают сложные задачи, часто требующие длительного времени. Мастера могут в течение всего занятия самостоятельно работать, решая задачу, а иногда в течение определенного времени (несколько занятий и в промежутках между занятиями) работают самостоятельно под наблюдением и без наблюдения тренера.

Тренер должен поощрять занимающихся на творческую работу во время занятий, поэтому он часто дает им задание самим найти правильное решение какой-то задачи. Обычно это делается тогда, когда борцы уже решали подобные задачи, и тренер сообщал им (показывал) способ решения. Например, тренер, создавая определенную ситуацию, предлагает борцу найти защиту или выход из затруднительного положения. Если борец не может сам найти выход, то тренер подсказывает или показывает, то есть помогает ему найти правильное решение.

Творческое отношение к изучению борьбы нужно всемерно поощрять. Так, если при изучении техники кто-то найдет «свое» решение или «изобретет» новый прием, то его следует похвалить и предложить показать свою находку всем занимающимся.

Направляя активность, тренер должен следить за тем, чтобы все знания, полученные занимающимся в процессе занятий, тут же были закреплены на практике. Знания техники и тактики, правил ведения борьбы закрепляются в схватках, знания правил соревнования и судейства — в судействе схваток и соревнований, знания методики обучения и тренировки — в составлении индивидуального плана тренировки (занятий борьбой, другими видами спорта, составлении режима дня и тренировки) и выполнении его.

Наглядность требует такого построения обучения, в результате которого у занимающихся складывается правильное и наиболее полное представление об изучаемом предмете.

Наиболее полное представление о действии складывается в том случае, если тренер образцово показывает его.

Чтобы сложилось правильное представление об упражнении или приеме, следует при показе изучаемого действия соблюдать определенные требования:

1. Обращать внимание на главное, основное. При показе следует обращать внимание на 1—2 основных детали, а остальные детали занимающийся копирует (на основе зрительного восприятия). Не следует концентрировать внимание на большом количестве второстепенных деталей. Объем внимания занимающегося не беспредельно, и за второстепенным он может упустить главное, и в результате у него сложится неправильное представление о действии.

2. Все занимающиеся должны видеть основное, существенное в действии. Поэтому при показе тренер должен сделать так, чтобы все хорошо видели то, что он показывает.

3. Новое лучше воспринимается, если оно увязывается с усвоенным ранее. Поэтому тренер при показе нового указывает, что во вновь изучаемом Действии выполняется так, как прежде, и что следует добавить или изменить, чтобы получилось новое действие.

4. Наиболее полное представление о приеме складывается в том случае, если тренер при его демонстрации;

а) показывает и объясняет ситуацию, в которой наиболее удобно выполнять изучаемый прием;

б) показывает прием в целом так, как он выполняется в схватках. Такой показ создает общее представление о приеме;

в) показывает прием по элементам (замедленно). Такой показ создает на общем фоне точное представление о ведущих компонентах приема;

г) показывает прием в целом в таком виде, в котором его должны выполнять занимающиеся.

5. Демонстрировать приемы и упражнения тренер должен точно, четко, без излишних движений. Небрежность, неточность при показе действия вызывает неправильное представление о нем. В результате появляются ошибки в выполнении приемов и упражнений.

6. Если тренер не может правильно показать прием сам, то он использует кино, фотографии, рисунки. Эти же средства можно применять в занятиях с мастерами, для исправления ошибок или отработки каких-либо отдельных деталей.

Систематичность и последовательность требуют построения определенной, строго установленной системы занятий и последовательности в изложении материала. Тренер определяет систему и содержание работы в каждый момент обучения, последовательность действий с учетом подготовленности занимающихся и других условий. Материал программы изучается в такой последовательности, которая обеспечивает лучшее усвоение и совершенствование знаний, умений и навыков.

Последовательность, система расположения материала позволяют упорядочить обучение и в результате обеспечить подготовку наиболее высококвалифицированных борцов.

Для этого тренер планирует и организует занятия. Планируя проведение занятий, тренер продумывает и излагает в планах систему, в которой будет проходить изучение и совершенствование знаний, умений и навыков. Он предусматривает изучение и совершенствование техники и тактики, общеразвивающих и специальных упражнений, повторение изученного, увеличение физической нагрузки (объема и интенсивности), развитие отдельных физических качеств, изменение и усложнение учебных и тренировочных схваток, увеличение трудности и сложности соревнований, в которых предстоит участвовать борцам.

При построении системы (последовательности) работы учитывается контингент занимающихся (возраст, физическая и специальная подготовленность), а также условия, в которых проходят занятия, то есть учитываются требования дидактического принципа доступности.

Строя последовательность обучения борьбе, нужно весь материал располагать в соответствии с требованиями дидактических правил: от простого к сложному, от легкого к трудному, от известного к неизвестному.

Последовательность изучения техники борьбы может быть различной. В настоящее время приняты два основных способа «расположения» приемов для изучения: **концентрический и линейный**. При концентрическом приеме изучаются в ряде циклов. В первом цикле изучается по одному приему из каждой классификационной группы. Например, по одному варианту броска захватом ноги, подножки, подсечки, броска через спину, переворота, удержания, болевого. Во втором цикле изучаются другие варианты тех же приемов, а также варианты приемов из других групп приемов (более сложных). И так повторяется до тех пор, пока все приемы не будут изучены.

При линейном изучаются сначала все варианты приемов одной классификационной группы, затем другой. Например, сначала изучаются все варианты броска подножкой, затем все варианты броска подсечкой и так далее, до тех пор, пока не будет изучена вся техника борьбы.

Практикой и научными исследованиями установлено, что концентрическое изучение приемов в работе секций коллективов физической культуры дает наилучший эффект для совершенствования борца. Линейное

изучение применяется на сборах и семинарах тренеров.

Принцип систематичности и последовательности требует не только хорошего планирования работы, но и реализации планов в процессе занятий.

Чтобы данный принцип был реализован, нужно, помимо планирования, обеспечить соответствующую регулярность занятий и посещаемость их, постоянный состав групп (стабильное расписание занятий, их рациональное чередование), нагрузки в уроке и ряде занятий, сочетание нагрузок и отдыха.

Доступность требует такого построения обучения, при котором занимающиеся усваивают материал в установленный срок. Это возможно только в том случае, если они будут готовы к его изучению или выполнению определенной задачи, то есть изучаемый материал будет посильным.

Задача тренера так построить обучение, чтобы к моменту изучения материала или в момент постановки тренером задачи борцы были готовы ее выполнить а для этого нужно провести определенную работу по подготовке занимающихся (в ряде предшествующих занятий или в самом занятии). Для решения различных задач нужно различное время. Трудные и сложные задачи требуют большой (длительной) работы по подготовке занимающихся. В различных по степени подготовленности и способностям группах время для подготовки к решению одной и той же задачи будет неодинаковым. Оно также зависит от условий, в которых проходят занятия (наличия спортивного инвентаря и оборудования, времени, отводимого на занятие, количества занимающихся в группе и числа тренеров, площади ковра в зале и др.), совершенства методов и методических приемов, применяемых тренером, индивидуальных особенностей занимающихся, их физического развития и специальной подготовки.

Подготовка к изучению приемов складывается из выполнения специальных и общеразвивающих упражнений.

При проведении занятий в группе тренер сталкивается с контингентом занимающихся, имеющих различную степень общей и специальной подготовки. Следовательно, при подготовке к изучению приема они проходят различный путь и выполняют неодинаковый объем работы. Тренер планирует время для подготовки к изучению приема в расчете на средний состав группы. В то же время он должен форсировать подготовку наиболее слабых борцов. Для этого тренер дает отстающим дополнительные задания для работы вне занятий и в процессе занятий, чтобы к определенному сроку ликвидировать отставание. Он подбирает специальные комплексы упражнений для занятий дома, рекомендует другие виды спорта.

Принцип доступности требует не только организации физической и специальной подготовки к изучению приемов, но и такого изучения, которое делает прием доступным. При изучении и совершенствовании приемов большую роль играет подбор партнеров (по весу, силам и др.). Если борцу подобрать партнера более тяжелого или более сильного, то изучаемый или совершенствуемый прием может стать непосильным то есть не будет выполнен. В то же время нужно следить за тем, чтобы партнер оказался не слишком слабым. В этом случае может закрепиться неправильная структура выполнения приема.

Если обучение борьбе построено в полном соответствии с принципом доступности, то занимающиеся в определенное время усваивают материал.

Прочность требует такого построения обучения борьбе, в результате которого у занимающихся формируются и закрепляются навыки.

Для формирования прочных знаний и навыков требуется систематическое повторение, применение их в практике.

Борьба характерна тем, что навыки применяются борцом в условиях сопротивления противника. Сила сопротивления и его характер непостоянны. Навык, достаточный для преодоления сопротивления слабого противника, может оказаться недостаточным при борьбе с сильным.

Навык формируется и закрепляется в результате многократного успешного повторения. Повторение должно проходить в тех условиях, в которых будет применяться навык. Для закрепления навыка выполнения приемов борьбы нужно, чтобы они успешно повторялись в условиях схватки. В то же время необходимо стремиться к тому, чтобы закрепление навыков проходило не только в виде выполнения отдельных приемов, но и в виде закрепления целостного навыка ведения схватки (темпа, маневрирования, тактики и др.), то есть закрепления навыка выполнения всей совокупности технических и тактических действий.

Навык выполнения приемов и защит закрепляется, если в схватке они выполняются успешно. В том случае если прием или защита не удаются, то навык расшатывается и даже может быть разрушен.

Следовательно, основное требование принципа прочности — построить обучение и совершенствование так, чтобы борцы могли возможно чаще успешно выполнять изученные приемы в тех условиях, в которых им придется в дальнейшем пользоваться ими. Для этого тренер должен правильно строить схватки, вынуждая борцов целенаправленно работать по закреплению изученного материала (особенно техники и тактики). Так, например, если тренер планирует закрепление навыка выполнения переворачиваний, то он дает задание одному из борцов в течение определенного времени пытаться перевернуть партнера, а другому сопротивляться. Если нужно совершенствовать защиту от какого-нибудь броска, то тренер дает одному борцу задание защищаться, а другому нападать этим приемом. Таким образом, с помощью схваток тренер совершенствует технику и тактику борца. С этой же целью иногда можно организовать своеобразные соревнования по правилам, которые направляют совершенствование занимающихся, то есть заставляют их концентрировать все внимание и усилия на решение поставленной задачи, достижение цели (которая определяет победителя). Так, тренер может установить, что победителем в схватке будет тот, кто заставит противника коснуться ковра чем-либо, кроме ступней, или победителем будет тот, кто сделает удержание. Следует иметь в виду, что закрепление техники в соревнованиях идет быстрее, чем в обычной тренировке, потому что выполнение приемов проходит на фоне

большого эмоционального возбуждения. Чем ответственнее соревнования, тем выше возбуждение, тем прочнее закрепляются успешно выполненные навыки и, наоборот, быстрее разрушаются не удающиеся.

Соревнования не единственная форма закрепления навыков, но» конечная. Нужно сначала подготовить занимающихся к ним в учебно-тренировочных схватках.

МЕТОДЫ ОБУЧЕНИЯ

Под методами обучения понимают пути или способы, при помощи которых тренер добивается усвоения занимающимися знаний, умений и навыков. Каждая из задач обучения решается своими методами.

Знания тренер передает путем словесного изложения в лекциях, беседах, рассказах и показа (демонстрация, посещение соревнований и тренировок и т. п.).

Задача привития занимающимся умений решается разучиванием. Совершенствование навыков достигается тренировкой.

Усвоение знаний, умений и навыков проверяется проведением зачетов, экзаменов, соревнований, проверкой технической подготовленности, просмотров и др. Ниже излагаются основные методы передачи знаний.

Лекция применяется для устного изложения важнейших тем теоретического раздела программы. Для проведения лекции на определенную тему тренер составляет ее план, то есть основные вопросы, которые будут освещены; тезисы лекции — формулировку основных вопросов и мыслей.

Основные формулировки должны занимающимися записываться. В конце лекции тренер сообщает литературу, которой можно пользоваться для углубленного изучения данной темы.

Начиная лекцию, тренер сообщает ее тему, план изложения. Во время лекции он подчеркивает основные мысли и формулировки и излагает их так, чтобы занимающиеся могли записать.

Рассказ строится так же, как и лекция, и преподаватель, прежде чем приступить к изложению, составляет план и формулирует основные мысли.

В виде рассказа излагаются отдельные вопросы теоретического курса (история, гигиена, профилактика травматизма, теоретические сведения о технике и тактике и др.). Рассказ проводится чаще всего во время практических занятий или в перерыве между ними. Обычно в этих условиях борец не может вести записи. Поэтому основным требованием к этому методу передачи знаний являются: яркость и образность. Это позволяет быстро и прочно усвоить изложенный материал.

Беседа применяется в тех случаях, когда для передачи новых знаний удобно использовать уже имеющиеся или когда требуется научить занимающихся применять полученные ранее знания или упорядочить их. Этот метод часто применяется при разборе правил соревнований, составлении индивидуальных планов тренировки, анализе техники, разборе прошедших соревнований и т. п.

Планируя проведение беседы, тренер намечает круг вопросов, которые предстоит обсудить. Он предусматривает, какие вопросы и кому он задаст и каких ответов он должен добиться. Если он не получает от занимающихся правильных ответов, то он должен помочь им.

Этот метод позволяет активизировать занимающихся и приучает их творчески мыслить, самостоятельно находить правильные ответы на различные вопросы, которые возникают в процессе занятий и соревнований, приучает использовать знания на практике.

Беседа, как метод обучения, применяется и для изложения нового материала. В этом случае тренер, задавая вопрос, активизирует внимание занимающихся на решении какой-то задачи, заставляет попробовать самостоятельно решить вопрос. Если занимающиеся не имеют достаточных знаний для решения вопроса, то тренер помогает найти правильный ответ. В этом случае материал ложится на подготовленную почву и сразу увязывается с практикой.

Демонстрация (показ) заключается в том, что тренер демонстрирует упражнения, технику, способы тренировки, применяемые выдающимися мастерами, особенности ведения борьбы различными борцами. Демонстрация должна отвечать всем требованиям принципа наглядности.

Разучивание применяется для выработки умения выполнять определенные действия. В борьбе этот метод используется очень широко, потому что тренер обучает самбистов выполнению большого количества приемов, упражнений и других действий.

Основная задача, решаемая этим методом,— привить борцам умение выполнять приемы, защиты, контрприемы, различные тактические действия, специальные и общеразвивающие упражнения.

Разучивание строится следующим образом: тренер показывает и объясняет действие, которое должно быть воспроизведено; занимающиеся повторяют его, а тренер следит за правильностью выполнения и при необходимости исправляет ошибки.

В зависимости от сложности и трудности изучаемых действий, подготовленности занимающихся тренер применяет различные методы разучивания. Наиболее распространены два метода: целостный и по частям. В свою очередь, они имеют много разновидностей, а иногда применяются 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, с которых нужно освоить простой по координации элемент, под сложными — понимают действия, в которых борец должен освоить несколько незнакомых или сложных по координации элементов.)

Разучивание приемов и упражнений целостным способом строится по следующей схеме:

Схема целостного разучивания приемов

Действия тренера	Действия занимающихся
Показ и объяснение приема	
Организует группу (привлекает внимание и дает указание, как разместиться для лучшего восприятия).	Располагаются согласно указаниям тренера
Показывает прием и объясняет условия, благоприятные для его выполнения – Показывает прием в целом – Показывает прием замедленно – Показывает прием в целом	Следят за показом и объяснением тренера
Выполнение приема	
Располагает занимающихся на ковре, указывает направление, в котором следует проводить прием. Указывает последовательность действий борцов (кто начинает и сколько попыток делает до перемены ролей) Исправляет ошибки	Выполняют прием на несопротивляющемся партнере, который создает наиболее благоприятные условия для выполнения
Усложнение условий выполнения	
Устанавливает для борцов условия, которые затрудняют выполнение приема (передвижение, сопротивление и др.), дает сигнал к перемене ролей. Следит за выполнением задания и исправляет ошибки	Выполняют каждый свою задачу По сигналу тренера меняются ролями

Схема разучивания приема по частям (в приеме два сложных элемента)

Действия тренера	Действия занимающихся
Показ и объяснение приема	
Организует занимающихся для просмотра (дает указание расположиться там, где им будет удобно наблюдать за действиями тренера и слушать его объяснение). Подбирает партнера для показа	Располагаются в соответствии с указаниями тренера, концентрируют внимание на его действиях и объяснении
Называет прием и показывает, какие условия благоприятствуют его выполнению Показывает прием (в целом виде) Показывает элементы приема отдельно	Партнер тренера занимает положение, удобное для выполнения приема (в соответствии с объяснением), все остальные следят за показом и слушают объяснение
Показывает элемент приема, который будет изучаться, и дает указания, как его следует выполнять	Следят за показом и слушают объяснение тренера
Выполнение элемента приема	
Организует занимающихся для выполнения элемента приема (располагает на ковре, указывает, как подобрать партнеров, в каком направлении проводить движения, когда меняться ролями)	Выбирают партнеров и располагаются на ковре в соответствии с указаниями тренера
Следит за выполнением элемента приема занимающимися и исправляет ошибки	Выполняют элементы приема и меняются ролями (когда один усваивает элемент приема)
Показ следующего элемента приема	
Организует занимающихся для просмотра Показывает второй элемент приема	
Выполнение элемента приема (так же, как и первого элемента)	
Показ приема в целом	
Организует занимающихся для просмотра	Располагаются в соответствии с указаниями тренера
Показывает прием и объясняет, как следует его выполнять	Следят за показом и объяснением тренера
Выполнение приема	
Организует занятия для выполнения приема	Располагаются с партнером на ковре в соответствии с указаниями тренера
Следит за выполнением приема и исправляет ошибки	Выполняют прием и меняются ролями. Если прием получается плохо, то обращаются к тренеру и просят помочь определить ошибки (если сами не могут их выявить)
Усложнение условий выполнения (так же, как при целостном разучивании)	

В отличие от приведенной схемы разучивания приема, где элементы приема разучиваются отдельно один

от другого, может быть применена другая схема. В ней разучивание проходит с наложением элементов приема. Начинается разучивание, как в приведенной схеме, затем второй элемент приема выполняется занимающимися вместе с первым в целостной структуре. Таким образом, если в приеме имеется два сложных элемента, то второе повторение будет проходить уже в виде целостного выполнения приема.

Разучивание приемов может проходить и по комплексному способу. В этом случае изучение приема начинается целостным способом. Если у занимающихся в процессе выполнения выявляются такие ошибки, которые требуют вычленения какого-то элемента приема, то тренер останавливает разучивание приема и организует выполнение нужного элемента. После того как элемент будет выполнен правильно, продолжается выполнение приема в целом.

Такое изучение приема может быть организовано для всей группы или только для тех занимающихся, у которых прием не получается.

Особое внимание следует обращать на грубые ошибки, которые могут повести к травмам. Поэтому тренер в первую очередь исправляет грубые ошибки,

Когда борец научится правильно выполнять прием на несопротивляющемся партнере, тренер начинает «доводить» прием до умения выполнять его в условиях сопротивления, то есть в схватке. Делается это путем усложнения условий выполнения, за счет передвижения или увеличения сопротивления партнера. Не следует сразу слишком усложнять условия. Это может повести к тому, что прием не будет получаться.

Разучивание можно считать законченным, когда борец научится выполнять прием в учебной схватке, то есть в схватке, где один спортсмен нападает обусловленным приемом, а другой защищается.

Тренировка как метод обучения раскрывается ниже в соответствующем разделе.

Проверка знаний, умений и навыков применяется для выявления недостатков педагогического процесса, закрепления и совершенствования знаний, умений и навыков.

Проверка может быть текущей и периодической. При текущей тренер проверяет знания в беседе или наблюдая действие борца. Умение проверяется наблюдением за попытками выполнения при разучивании и в схватках.

В процессе разучивания приемов и упражнений своевременное исправление ошибок определяет эффективность усвоения.

Прежде чем исправить ошибку, тренер определяет её причины. В практике встречаются две основные причины возникновения ошибок в выполнении приемов и упражнений занимающимися: неправильное представление о действии, которое выражается в искажении структуры движения, его составных частей, связей, ритме и т. п.; недостаточное физическое развитие или физическая подготовка занимающихся, или большое усложнение условий, затрудняющих выполнение.

Если у занимающегося сложилось неправильное представление о действии, тренер исправляет его ошибку повторным показом и объяснением с акцентом на те детали, о которых у занимающегося сложилось неправильное представление.

В этом случае пользуются различными *методическими приемами*:

- а) выполнение элемента приема, в котором имеется ошибка;
- б) выполнение приема целостно, но обращая внимание на изменение в неудавшемся элементе приема;
- в) видоизменение структуры приема, которое вынуждает борца выполнять правильное движение. Иногда тренер даже предлагает выполнить прием заведомо неправильно, но с такой «ошибкой» в проведении, которая ликвидирует первоначально неправильное выполнение;
- г) указание ориентиров в направлении усилий и отдельных движений;
- д) выполнение приема тренером на занимающемся, у которого обнаружена ошибка. Показывая правильное проведение приема и ошибку, тренер помогает изменить прием. Занимающийся на себе чувствует, в чем его ошибка, и при выполнении исправляет ее;
- е) тренер предлагает занимающемуся выполнить прием на себе. Во время выполнения он направляет его усилия и в то же время не дает выполнить неправильные движения.

Если занимающиеся имеют недостаточное физическое развитие или недостаточную физическую подготовку, то им рекомендуются такие общеразвивающие или специальные упражнения, которые помогут быстро ликвидировать отставание и выполнить прием. Иногда тренер вынужден отнести изучение приема этим занимающимся на более поздний срок обучения. В этом же случае он может предложить занимающимся выполнять имитацию приема без партнера, или у стены, или со снарядами. Предлагаются также специальные упражнения.

В том случае, если ошибки возникают в результате усложнения условий для выполнения приема или упражнения, тренер принимает меры к тому, чтобы упростить их.

Это можно сделать: а) подбором партнеров (более легких, более слабых, более «удобных» для выполнения приема); б) указанием партнеру, как помочь товарищу при выполнении им приема. В некоторых случаях нужно определить ошибку не у выполняющего, а у его партнера. При выполнении приемов в разучивании они не удаются часто потому, что партнер своими действиями делает выполнение невозможным (сопротивлением или, наоборот, расслаблением); в) выполнением приема на чучеле или мешке; г) выполнением приема на мягком ковре (если партнер боится жесткого ковра).

Когда занимающиеся приступают к разучиванию приемов, тренер основное внимание обращает на выявление и исправление ошибок.

Сначала он как бы рассредоточивает внимание на всю группу с тем, чтобы установить, кто из занимающихся допускает ошибки и сколько в группе борцов, допускающих одну и ту же ошибку. Это нужно

определить сразу после первых попыток выполнения. Если у большинства занимающихся определится общая ошибка, то тренер останавливает выполнение приема или упражнения и показывает всем, как следует ее исправить. Если общей ошибки нет, то тренер подходит к отдельным борцам и исправляет ошибки у них.

Периодическая проверка должна систематизировать знания, умения и навыки, закрепить и упорядочить их. Периодическая проверка проводится в виде экзаменов, зачетов, проверки технической подготовленности и соревнований. На экзаменах и зачетах проверяются преимущественно знания, просмотром технической подготовленности проверяется умение выполнения технических действий, в соревнованиях проверяется в основном степень совершенства навыка борьбы.

ФОРМЫ ОРГАНИЗАЦИИ ЗАНЯТИЙ

Задачи и избранные методы обучения определяют формы и содержание отдельных занятий.

Основной формой организации занятий борьбой самбо в секции является **урок**. Урок проводится в виде теоретических или практических занятий. Теоретические занятия состоят из лекций, бесед, экскурсий и т. п. Практика — из учебно-тренировочных занятий, тренировок.

Помимо уроков, тренер организует и внеурочные занятия. К внеурочным занятиям относятся самостоятельная работа занимающихся над теорией и практикой, соревнования, индивидуальные занятия.

Теоретические вопросы курса борьбы самбо изучаются самостоятельно с помощью различной литературы. Самостоятельная работа по практическим разделам ведется путем выполнения упражнений (общеразвивающих и специальных), занятий другими видами спорта, сдачи норм комплекса ГТО, участия в соревнованиях типа «открытый ковер» и др.

Индивидуальные занятия проводятся для совершенствования в отдельных теоретических вопросах или сторонах практической подготовки (технике, тактике, физической подготовке). Кроме того, индивидуальные занятия применяются для исправления каких-либо ошибок или недостатков в подготовке занимающегося.

Урок по борьбе самбо для изучения практического раздела обычно состоит из четырех частей (вводной, подготовительной, основной и заключительной).

Вводная часть. Задачи: организация занимающихся и концентрация их внимания на выполнение заданий преподавателя.

Средства: строевые упражнения.

Методы: подача команд, проверка занимающихся.

Содержание: построение, рапорт, проверка посещаемости, проверка соблюдения занимающимися гигиенических требований, сообщение задач урока, перестроения для выполнения упражнений следующей части урока. Продолжительность этой части от 3 до 10 мин.

Подготовительная часть. Задачи: изучение обще-развивающих и специальных упражнений, общая физическая подготовка занимающихся, увеличение деятельности органов дыхания и кровообращения, подведение занимающихся к изучению и совершенствованию техники и тактики борьбы и проведению схваток.

Подготовительная часть обычно состоит из двух разделов:

а) общей «разминки», в которой решается задача укрепления деятельности органов дыхания и кровообращения, увеличения подвижности в суставах и укрепления связочного аппарата, улучшения координации движений и силы мышц;

б) специальной — в которой решается задача специальной подготовки к выполнению той задачи, которая стоит перед основной частью урока.

Средства: общеразвивающие и специальные упражнения.

Методы: разучивание и тренировка в выполнении общеразвивающих и специальных упражнений.

Содержание: бег или другие упражнения высокой интенсивности, увеличивающие функцию органов дыхания и кровообращения, общеразвивающие упражнения в движении или на месте для основных групп мышц и суставов (ног, рук, туловища, шеи). Упражнения для развития силы, быстроты, ловкости, гибкости.

Упражнения, подготавливающие к сдаче норм комплекса СТО. Специальные упражнения страховки и само страховки, выполнение упражнений имитации приемов, упражнения в парах, простейшие формы борьбы.

Продолжительность подготовительной части урока в зависимости от периода обучения колеблется от 40 до 10 мин. В группах новичков, где нужно изучать каждое упражнение, на подготовительную часть урока затрачивается больше времени. По мере подготовленности группы это время уменьшается.

Основная часть. Задачи: изучение техники и тактики борьбы самбо, совершенствование физических и морально-волевых качеств, техники и тактики.

Средства: изучение приемов. Условные и вольные схватки. Учебные соревнования.

Методы: разучивание технических действий. Тренировка в выполнении техники и тактики борьбы.

Содержание: выполнение приемов, защит, контрприемов и комбинаций на несопротивляющемся или оказывающем условное сопротивление партнеру в стойке и борьбе лежа. Условные схватки. Учебно-тренировочные, вольные схватки. Соревновательные схватки.

Продолжительность этой части урока в зависимости от периода подготовки и задач урока колеблется от 50 до 100 мин. и более. У новичков, где вводная, подготовительная и заключительная части урока сравнительно велики, основная часть меньше. По мере роста общей подготовленности борцов, и особенно в период подготовки их к крупным соревнованиям, время, отводимое на основную часть, увеличивается за счет сокращения других частей. В тренировочном уроке при занятиях по индивидуальным планам основная часть особенно продолжительна. В тренировке мастеров спорта основная часть урока увеличивается также за счет

увеличения продолжительности занятий.

Заключительная часть. Задачи: успокоить деятельность органов дыхания и кровообращения. Подвести итоги урока.

Средства: упражнения на расслабление, ходьба, беседа, рассказ.

Содержание: построение, ходьба, упражнения на расслабление, самомассаж, подведение итогов занятий, задания на дом, объявления.

В группах высококвалифицированных спортсменов заключительная часть урока часто проводится без общего построения. Борец заканчивает схватку и проводит упражнения заключительной части самостоятельно, после чего тренер беседует с ним. В это время остальные занимающиеся продолжают тренировку, заканчивают и проводят заключительную часть по такому же плану. Так постепенно, по мере окончания схваток на ковре, занимающиеся прекращают тренировку и проводят заключительную часть урока.

Правильное построение урока в сочетании с другими формами обучения позволяет наиболее полно и эффективно решить задачи обучения и подготовки высококвалифицированного спортсмена — мастера спорта.

ОСОБЕННОСТИ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ С ЮНОШАМИ

В последнее время борьба самбо приобрела особую популярность у молодежи. Практика работы лучших тренеров показывает, что из юных борцов выходит много высококвалифицированных спортсменов. В то же время при построении занятий с юношами следует учитывать их особенности, и в первую очередь анатомо-физиологические и психологические.

Занятия обычно начинаются с юношами 13—14 лет.

В методике обучения следует учитывать, что в этом возрасте организм усиленно растет, начинается половое созревание.

За год может наблюдаться прибавка в росте до 16 см. Рост происходит в основном за счет трубчатых костей. Это приводит к тому, что поперечник мышц развивается медленнее, чем их рост в длину. Отсюда и сравнительно более медленный прирост силовых показателей при занятиях. Функция сердечно-сосудистой системы также несколько отстает в своем развитии от требований, связанных с быстрым ростом тела. Поэтому при большом увеличении нагрузок сердце не справляется с повышенными требованиями.

В этот период происходит перестройка координации деятельности различных органов и систем. Усиленный рост требует внесения коррективов в установившиеся стереотипы регуляции различных функций. В связи с этим у юношей наблюдается повышенная возбудимость, быстрая смена возбудительных и тормозных процессов в центральной нервной системе, быстрое установление и торможение условных рефлексов.

Половое созревание ведет к тому, что юноши стремятся чем-либо выделиться из общей массы сверстников, быть красивыми, ловкими, смелыми, сильными, выносливыми, побеждать сверстников в единоборстве. Эти качества они стремятся приобрести в спорте, и особенно их привлекает борьба самбо.

В соответствии с этими особенностями тренер и строит занятия.

Упражнения для развития силы планируются с более медленным приростом показателей, чем при работе со взрослыми. Исключаются упражнения, требующие чрезмерных напряжений.

Работа на выносливость также планируется с меньшим приростом показателей. Нагрузка дается небольшая по длительности, после чего следует перерыв для отдыха. Юноши быстро устают, но также быстро и восстанавливают свою работоспособность.

В этот период происходит снижение подвижности в суставах. Поэтому особое внимание обращается на выполнение упражнений для растягивания мышц, чтобы сохранить гибкость.

Большая подвижность нервных процессов создает благоприятные условия для развития ловкости, быстрого изучения упражнений и приемов, совершенствования технического и тактического мастерства юного борца. Поэтому тренер планирует большое количество разнообразных упражнений для совершенствования координации движений, занятия другими видами спорта, сдачи нормативов комплекса БГТО и ГТО.

Эта же особенность требует быстрой смены деятельности занимающихся в уроке. Монотонное повторение одних и тех же действий вызывает утомление и как результат рассеивание внимания занимающихся, отвлечение.

Для того чтобы урок проходил эмоционально, желательно строить его на контрастах, то есть так, чтобы один вид деятельности быстро сменялся другим. Беседа, требующая внимания, должна сменяться деятельностью, связанной с большой подвижностью, статические положения и позы сменяются динамическими упражнениями и т. п.

Быстрота развивается за счет построения лучшей координации движений и совершенствования быстроты реакции, а не за счет прироста силы.

Занятия насыщаются играми и проводятся соревновательным методом. Большое значение имеет поощрение при выполнении различных действий.

При подборе упражнений уделяется внимание формированию правильной осанки.

Большая подвижность нервных процессов создает благоприятные условия для сравнительно быстрого разрушения Неправильных и установления новых полезных привычек. Поэтому большое значение имеет воспитательная работа с подростками и юношами. Средствами борьбы самбо можно воспитывать занимающихся, прививая им нужные черты характера и морально-волевые качества будущих строителей коммунизма, верящих в свое дело, не боящихся препятствий и готовых преодолеть любые трудности.

Дисциплинированность, выдержка, решительность, настойчивость, смелость, инициативность — качества,

которые могут быть развиты борьбой самбо. Особенно быстро они развиваются и закрепляются у подростков и юношей. В то же время следует учитывать, что эти качества развиваются у юношей при правильном построении педагогического процесса. В связи с этим особую важность приобретает его планирование. Большое значение в воспитании юношей имеет коллектив секции. Здоровый, сильный коллектив, имеющий богатые традиции и движимый едиными задачами, имеющий единую цель, является прекрасным средством воспитания подростков и юношей. Они стремятся во всем подражать старшим, и в первую очередь чемпионам и мастерам спорта. Поэтому культура поведения, пример старших, их отношение к младшим товарищам по секции играют большую воспитательную роль. Единые требования и одинаковые права всех членов секции позволяют правильно организовать воспитание молодежи.

При образовании нового коллектива важную роль играет личный пример тренера, вокруг которого складывается коллектив, и выработка определенных требований к занимающимся с первых занятий. Например, установленный с самого начала порядок должен постоянно поддерживаться и стать традицией коллектива. Нарушение традиций вызывает резкий протест всех «старых» членов секции, то есть коллектив, уже помимо тренера, воздействует на новичков, заставляя действовать так, как было установлено ранее. Это касается всех сторон деятельности членов секции (дисциплины, соблюдения требований режима, гигиенических требований, выполнения правил, отношения к товарищам, культуры поведения на занятиях и вне занятий и т. п.).

Планирование занятий с юношами. При планировании занятия важную роль играет комплектование групп. Практика показала, что включение в однородную по возрасту и физической подготовленности группу небольшого числа более опытных спортсменов (и более старших) повышает качество учебно-тренировочных занятий. Особое внимание следует обращать на то, чтобы в группе юношей старшие выполняли все то, что выполняют все остальные занимающиеся. Они служат образцом, с которого берут пример. Поэтому недопустимо, если в группу юношей привлекаются для занятий спортсмены, имеющие опыт, но которые не могут служить примером в чем-либо.

Планируя общеразвивающие специальные упражнения и технику, следует давать их в последовательности, отличной от последовательности для групп взрослых. Так, например, трудные приемы, которые требуют приложения больших усилий при разучивании (мельницы, броски захватом ног, некоторые переворачивания в борьбе лежа и др.), относятся на более дальний срок, а сложные приемы, не требующие больших напряжений (подсечки, комбинации и др.), могут изучаться раньше.

При планировании нагрузки в уроках следует предусматривать, что в последующих занятиях ее прирост будет меньше как по величине, так и по продолжительности, чем при занятиях со взрослыми.

В уроке нагрузку следует чередовать с кратковременным отдыхом (в виде бесед, рассказов, показа и объяснения).

При разучивании приема следует больше пользоваться показом и меньше объяснением. Длительность одного занятия (учебно-тренировочного) на первом году обучения 90 мин., в последующие годы до 120 мин.

На первом году занятий подготовительный период продолжается 4—6 месяцев, переходный — 2—4. В последующие годы подготовительный период несколько сокращается.

Соревнования не должны быть длительными. После соревнований отдых короче, чем у взрослых, но нагрузка в первых занятиях после соревнований значительно снижается. Занятия не должны быть стереотипными. Материал одного занятия должен существенно отличаться от материала предыдущего.

В содержание уроков включаются различные игры, простейшие виды борьбы и другие упражнения, в которых занимающиеся могут проявить свою ловкость, сообразительность и т. п.

Прежде чем допустить занимающихся к соревнованиям вне группы, следует провести несколько соревнований внутри ее. К соревнованиям вне группы нужно допускать наиболее подготовленных, то есть тех, кто может выиграть в этих соревнованиях не менее 50% схваток.

В тренировке предусматривается большое разнообразие схваток, введение различных условностей, заставляющих борца решать тактические задачи. Схватки должны носить характер игры.

С повышением возраста занимающихся методика обучения юношей приближается к методике обучения взрослых.

Много внимания уделяется индивидуальной работе с юными спортсменами. Поэтому при планировании занятий следует предусматривать время для этой работы, в то же время планируется внеурочная работа тренера с занимающимися (посещение соревнований, лекции, вечера, кино, прогулки и т. п.). В плане работы предусматривается подготовка и сдача нормативов комплекса БГТО и ГТО.

МЕТОДИКА ТРЕНИРОВКИ

Основная задача тренировки — достижение высоких спортивных результатов. Достигается это с помощью совершенствования техники и тактики борьбы, развития физических и морально-волевых качеств.

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКИ

Техника совершенствуется на основе закономерностей формирования двигательных навыков. Тренер стремится довести выполнение приемов, защит и контрприемов до такой степени совершенства, чтобы они выполнялись в схватке автоматически, а этого можно достигнуть лишь в результате большого количества повторений.

В процессе разучивания у занимающихся формируется умение выполнять приемы и защиты в условиях схватки. Чтобы это умение превратить в навык, повторять приемы и защиты необходимо в самых различных условиях. Кроме того, высокое совершенство в выполнении приемов предполагает их выполнение в самых трудных условиях сопротивления противника.

Тренер, организуя схватки на учебно-тренировочных занятиях, направляет техническое совершенствование борца и стремится, чтобы в них спортсмены выполняли определенные приемы, закрепляя навык; выполняли приемы и защиты в более трудных условиях, с более сильным и опытным противником (затруднение чаще всего бывает при выполнении приемов и защит в схватках с различными противниками в тренировке и соревнованиях); совершенствовали различные приемы и защиты. Это возможно в том случае, если тренер специально организует схватку и вынуждает борцов вести ее так, чтобы партнеру было удобно выполнять определенные приемы.

Трудность совершенствования техники состоит в том, что нужно, с одной стороны, закреплять навык, выполняя прием в стандартных условиях, а с другой — изменять навык с тем, чтобы прием (защита) выполнялся в более трудных условиях. Затруднение и изменение условий выполнения приема вызывает замедление формирования навыка и иногда ведет к торможению и разрушению его.

Следовательно, нельзя слишком затруднять условия выполнения приема. В то же время выполнение приема в облегченных условиях длительное время ведет к закреплению выполнения приема только в этих условиях, и в дальнейшем в более трудных условиях схватки прием не будет выполняться и очень быстро может «затормозиться». Борцу в этом случае трудно перестроиться и видоизменить прием, то есть совершенствовать его.

При построении схваток тренер учитывает индивидуальные особенности занимающихся и следит за тем, чтобы у каждого борца во время учебно-тренировочных занятий в схватках была возможность выполнять приемы и защиты и в то же время встречались постоянно затруднения в проведении их. Обычно это достигается тренером в одной схватке. Если для одного спортсмена схватка облегченная, то для его партнера она будет трудной.

При построении схваток тренер должен стремиться к тому, чтобы повторялись больше те приемы, защиты и контрприемы, которые наиболее эффективны вообще и для данного борца в частности. Он строит схватки так, чтобы в них создавались удобные условия для приемов, которые нужно совершенствовать. В то же время в каждом занятии проводятся вольные схватки, чтобы борцы из всего многообразия техники могли совершенствовать действия, наиболее отвечающие их индивидуальным особенностям.

Если у борца имеются недостатки в технической подготовке, то тренер организует схватку таким образом, чтобы спортсмен выполнял приемы, которые у него недостаточно подготовлены. Например, если спортсмен плохо борется в стойке, то тренер дает больше схваток в стойке и меньше в борьбе лежа. Если борец плохо выполняет переворачивания в борьбе лежа, то тренер предлагает ему схватки для совершенствования переворачивания. Чтобы больше заинтересовать занимающихся в отработке определенных приемов, тренер может организовать соревнования на лучшее выполнение таких приемов. Если борец плохо защищается, ему дается схватка с односторонним сопротивлением, в которой нападает его партнер, а он только защищается. Это же делается и в том случае, если борец плохо защищается от какого-либо приема. Партнер нападает только этим приемом. Если необходимо овладеть контрприемами от какого-то приема, тренер дает задание проводить схватку, в которой один борец нападает определенными приемами, а его партнер проводит только контрприемы.

В схватках с более слабыми противниками всегда имеется возможность применять более широкий арсенал техники. Следовательно, если тренер хочет, чтобы технические возможности борца расширялись, нужно давать ему схватки с различными, но более слабыми противниками. «Коронные» же приемы борца совершенствуются в схватках с равным по силам противником.

В поединках с более сильным противником совершенствуется главным образом защита (так как все внимание обычно концентрируется на защите). В тренировке борец приобретает умение и навык связывать технику выполнения приемов с тактической подготовкой. В зависимости от индивидуальных особенностей противника (его техники, тактики, физической и волевой подготовки, телосложения и др.) меняется техника и тактика проведения приемов. На одном противнике прием с тактической подготовкой получается хорошо, на другом эта подготовка не дает эффекта.

Чтобы помочь спортсмену усвоить и прочно закрепить навыки и умения успешно применять приемы и защиты в схватках с различными противниками, тренер соответственно подбирает противников в тренировке и строит схватки.

Различают два основных метода тренировки: методы повторяющихся условий и метод варьирования условий.

Метод повторяющихся условий имеет целью закрепить навык и автоматизировать его. Обычно это выполнение технических и тактических приемов с привычным партнером, захватом, тактической подготовкой в повторяющейся обстановке. Но одинаковые условия могут складываться и в схватках с различными противниками. Поэтому закреплять прием следует больше в тех условиях, в которых борцу чаще придется выполнять его. Увлечаться повторением приема на несопротивляющемся партнере не следует. Это件лезно до тех пор, пока борец не начнет правильно выполнять структуру приема. Закрепление этой структуры на несопротивляющемся партнере в дальнейшем будет мешать выполнению приема в схватке, так как в схватке его структура должна быть несколько изменена. Закрепленные в условиях помощи партнера приемы тем труднее перестраивать, чем прочнее они закреплены.

Метод варьирования условий имеет целью изменить отдельные детали навыка, совершенствовать технику и тактику борца в различных условиях.

Умение выполнять приемы и защиты в самых разнообразных условиях служит показателем высокого спортивного мастерства. Условия в тренировке варьируются: а) изменением внешних условий проведения схваток: в помещении и на открытом воздухе, при различной температуре, влажности воздуха и барометрическом давлении, различном освещении, с открытыми и закрытыми глазами, на различных коврах (мягком, жестком, большом, маленьком, скользком), в присутствии зрителей и без них. Тренировку чаще следует проводить в тех условиях, в которых придется встретиться на соревнованиях, и реже в тех условиях, которые могут сложиться случайно; б) изменением видов схваток (схватки с заданиями партнерам, учебные, учебно-тренировочные и тренировочные, контрольные, соревновательные); в) изменением партнеров (противников) в схватках по росту (выше, ниже, равный), по весу (большой, меньший, равный), по особенностям захвата, по особенностям стойки (высокая, низкая, фронтальная, правая, левая), по особенностям перемещения по коврику (отступает, наступает, заходит в сторону и т. п.), по физической подготовленности (сильный, слабый, выносливый, невыносливый, быстрый, медленный, ловкий и неловкий, гибкий, негибкий), по технической подготовленности (совершенство владения различными приемами защиты и нападения, особенности их применения).

Для совершенствования техники нападения подбираются сначала партнеры со слабой защитой от приемов, которые должны совершенствоваться борцом, затем с более совершенной защитой. Для совершенствования защиты делают так же.

Партнеры подбираются также по тактической подготовленности (атакующий, контратакующий стиль борьбы, строящий тактику выигрыша в стойке или партере, выполняющий определенные способы обманных действий или подготовок и действующий прямолинейно, строящий тактику на подавлении быстротой, стремящийся выстоять первые минуты схватки или выиграть в конце и др.), по волевой подготовленности (решительные и нерешительный, настойчивый, смелый, трусливый — боящийся, неуравновешенный и уравновешенный и т. д.); г) изменением внутренней среды организма и самочувствия (после сгонки веса, после принятия пищи, рано утром или поздно вечером, отдохнувший и усталый, в эмоциональном подъеме и при угнетении); д) изменением характера действий борца в схватке (проведение схваток в замедленном или быстром темпе, изменение стойки, нападение сериями приемов, силовая борьба, схватка «на технику», перемена захватов, изменение дистанции и положений борьбы, нападение только одиночными приемами или контрприемами и др.).

Оба метода применяются тренером в сочетании. Правильное сочетание их позволяет обеспечить как становление, так и совершенствование техники борца.

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТАКТИКИ

Тактика совершенствуется в процессе теоретических и практических занятий. Борец изучает все технические действия и одновременно получает знания о том, как и когда они могут быть выполнены (при каких положениях, захватах, движениях и усилиях наиболее выгодно применять то или иное техническое действие). В учебных и учебно-тренировочных схватках приобретает способность проверить и на практике закрепить свои тактические знания. В дальнейшем в тренировочных схватках борцы совершенствуют тактику.

Когда занимающиеся изучат достаточное количество технических действий, начинается совершенствование их тактического мастерства путем изучения комбинаций (то есть разучиваются действия, применяющиеся в условиях, когда противник использует эффективную защиту от ранее изученного приема).

Видоизменяя схватки, тренер вынуждает борцов решать различные тактические задачи, помогает их решению и составлению плана схватки.

Перед первым соревнованием тренер рассказывает занимающимся о том, как проводить разведку перед схваткой и во время ее, как провести анализ собранного материала и построить план схватки. Эти знания закрепляются в учебных и тренировочных соревнованиях, проводимых во время занятий,

Прежде чем выступать в официальных соревнованиях, необходимо научиться правильно оценивать техническую, физическую, тактическую и морально-волевую подготовку своих противников и сопоставлять ее со своей подготовкой.

В дальнейшем тактическая подготовка борцов строится на сообщении им знаний о способах анализа прошедших соревнований и других сведений, о противниках, с которыми предстоит встретиться в соревнованиях, методах тренировки, которые позволят обеспечить тактическую подготовку к предстоящим соревнованиям.

Основным методом тактической подготовки борцов является **метод заданий**. Тренер, предлагая спортсменам различные задания на проведение схваток, вынуждает их решать определенные тактические задачи. Например, давая схватку на части ковра размером 2X2 м, тренер вынуждает борцов вести схватку в условиях «края ковра», и, таким образом, чтобы получить оценку, нужно выполнить приемы, бросая на ковер. Если тренер дает одному борцу задание бороться в левой стойке, или выталкивать партнера, или тянуть его, то этим он вырабатывает у занимающегося умение правильно строить тактику схватки с борцом, ведущим поединок в такой манере.

Для того чтобы правильно построить процесс тактической подготовки, тренер проводит классификацию всех встречающихся разновидностей тактики ведения схватки и составляет перечень заданий для занимающихся. Например, противник борется только в правой стойке, противник атакует только из определенного захвата, противник перемещается по коврику только назад (тянет), противник стремится к борьбе

лежа, противник стремится провести удержание или болевой прием, противник только защищается, противник делает приемы без и с подготовкой, противник стремится подавить обилием приемов и комбинаций, противник только контратакует (выжидает), противник физически более сильный (слабый), противник более быстрый (медлительный), противник выносливый и т. п. Тренер также дает занимающимся знания по ведению разведки и организует закрепление этих знаний в тренировке (схватках). Дает схватку, а которой ставит задачу выяснить и изложить после нее все возможности противника и его подготовку (техническую, физическую, морально-волевою). Вначале даются задания выяснить только одну какую-либо сторону подготовки, а затем все. Умение вести разведку прививается и путем посещения соревнований, тренировок, где борцу дается задание определить на основании наблюдений особенности различных сторон подготовки борца, его сильные и слабые стороны. Когда спортсмен научится вести разведку и правильно оценивать противника, тренер дает ему задание на построение тактики ведения схватки. Борец должен изложить предполагаемый план проведения схватки тренеру и после этого реализовать его в тренировочном или соревновательном поединке.

Большое значение в тактической подготовке борца имеет умение маскировать свои планы и действия. Это умение тренер развивает и совершенствует так: сначала учит борца делать различные обманные действия (приемы, комбинации, вызовы), затем ставит задачу выполнить все эти действия в схватках с различными противниками.

Борец должен уметь навязывать свою тактику противнику. Чтобы приучить его к этому, тренер дает ему различные задания в присутствии противника или в его присутствии разбирает тактический план схватки. Умение маневрировать прививается борцу заданиями бороться с противником, выводя его на середину ковра или на край, принуждать к борьбе лежа или стоя, Сопротивляясь усилиям противника или уступая, изменяя стойку (высокую, низкую, правую, левую и т. п.), изменяя дистанцию, изменяя захваты, входя в положение, удобное для атаки.

Борец должен уметь ликвидировать последствия случайностей, которые могут привести к проигрышу. Для этого тренер дает задание бороться с форой, бороться одной рукой или ногой (на случай невозможности полноценно действовать ими в схватке), бороться с закрытыми или завязанными глазами (на случай, когда борец не имеет возможности зрением контролировать действия противника или удобное положение, которое он занимает для атаки), бороться с противником, имеющим тесную или слишком свободную куртку или совсем без куртки, с туго или свободно завязанным поясом. Борца приучают экономить свои силы, утомляя одновременно противника, давая соответствующее задание. Утомить противника можно защитой, нападением или особыми приемами (захватами), которые заставляют противника тратить много усилий на освобождение, защиту или передвижение.

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ

Хорошая физическая подготовка борца является основой для совершенствования других сторон его подготовки (технической, тактической, морально-волевой).

Развитие силы. Под силой борца мы понимаем его способность напряжением мышц производить движения, преодолевать или противостоять воздействию каких-либо сил. У самбиста сила в основном зависит от двух факторов: физиологического поперечника мышцы и особенностей протекания нервных процессов.

Для увеличения функциональных способностей мышцы и ее поперечника обычно воздействуют на нее упражнениями, требующими предельных и околопредельных напряжений, то есть требуется выполнить упражнения с большой нагрузкой на мышцы. В зависимости от характера и величины нагрузки количество повторений упражнения (сокращений мышц) может быть различным (от 0 до больших величин).

Существует два основных метода развития силы: динамическими и статическими упражнениями.

Динамические упражнения позволяют выполнять действия, преодолевая силы (тяжести, сопротивления партнера, инерции и др.). Характер динамических упражнений может быть различным:

а) сравнительно небольшие нагрузки (с повторением до появления усталости, «до отказа»);

б) большие (предельные и околопредельные) нагрузки, выполняемые 1—3 раза также до появления усталости. После небольшого отдыха упражнения повторяются вновь;

в) меняющиеся нагрузки. Сначала упражнение выполняется с небольшой нагрузкой, затем со средней и, наконец, с предельной. Может быть и иная последовательность, когда упражнение начинают выполнять с максимальной нагрузкой (1—2 повторения), затем с меньшей, но с большим количеством повторений.

Статические упражнения позволяют противодействовать каким-либо силам в течение определенного времени. Заключаются они в том, что занимающийся принимает какую-либо позу (угол, вис, упор и др.) и удерживает ее определенное время или стремится переместить (поднять) вес выше своих возможностей. Поза и отягощение, подбираются такие, чтобы они вызвали соответствующее сокращение различных мышц.

Основными средствами развития силы будут упражнения с тяжестями (штанга, гири, гантели, отягощение весом своего тела или партнера, с сопротивлением партнера и т. п.).

Помимо увеличения функциональных способностей мышц, борец может увеличить силу за счет улучшения условий протекания нервных процессов при выполнении действий в борьбе, то есть за счет формирования таких навыков, в которых усилия борца распределяются наиболее рационально, давая наибольший эффект. Эту способность развивают применением различных приемов борьбы самбо, схватками и специальными упражнениями.

Чтобы при выполнении каких-либо действий борца в схватке усилия распределялись наиболее рационально, требуется эти действия выполнять многократно, с оптимальными, а не с предельными

нагрузками. Необходимо также, чтобы они выполнялись с наименьшими для данных отягощений напряжениями мышц. Не следует рекомендовать частое выполнение приемов и упражнений на фоне большой усталости, так как при этом наступает нарушение рациональной координации усилий. Отягощение нужно увеличивать постепенно и прекращать выполнение упражнений, когда начинает искажаться рациональная структура действия в результате наступления усталости.

Основными средствами развития силы этим способом будут выполнение приемов на партнерах большего веса, схватки с противниками большего веса, схватки с более сильными противниками, выполнение приемов в схватках за счет использования силы противника или веса своего тела и т. п.

Развитие выносливости. Под выносливостью борца понимают его способность переносить нагрузку в схватках и соревнованиях без снижения работоспособности. Способность борца выполнить максимальный объем работы и поддерживать его на протяжении всей схватки и соревнования — это идеал выносливости борца, к которому нужно стремиться. Измеряется выносливость борца временем, в течение которого он может вести схватку, а также способностью сохранять работоспособность в течение соревнований.

Борец должен выполнять большой объем работы и длительно поддерживать высокий уровень работоспособности как в схватке, тай и в соревнованиях. Снижение темпа схватки или неспособность длительное время сохранять высокую работоспособность — признаки недостаточного развития выносливости борца. Выносливость зависит от способности мышечной, сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем выполнять длительное время большой объем работы и от способности борца наиболее рационально расходовать свои силы, как при выполнении отдельных движений, приемов, так и в продолжение схватки и соревнования.

Мышцы борца выполняют в схватке преимущественно динамическую работу, но некоторые группы мышц иногда должны выполнять работу в значительных статических напряжениях. Следовательно, мышцы борца должны иметь выносливость, как к длительной динамической работе, так и к статической. В борьбе самбо большинство мышц работает в динамическом режиме, но часто сгибатели пальцев рук, сгибатели и разгибатели плеча, разгибатели шеи и туловища работают в статическом режиме (сгибатели пальцев, удерживая захват; сгибатели плеча — при попытке уменьшения дистанции и защите от болевых приемов; разгибатели плеча — удержание дистанции при попытке противника сблизиться).

Способность мышц работать в определенном режиме достигается общеразвивающими упражнениями и борьбой (схватками). В соответствии с этим подбирается темп, длительность и степень нагрузки на мышцы.

Длительность динамической работы мышц зависит от восстановительных процессов. Восстановительные процессы, в свою очередь, зависят от способности сердечнососудистой и дыхательной систем работать на повышенном режиме, обеспечивающем достаточную степень восстановления. А эта способность вырабатывается обще-развивающими и специальными упражнениями соответствующей длительности и интенсивности. Нервная система обеспечивает координацию работы всех систем организма.

Способность всех систем организма борца работать в таком режиме, который обеспечивает достаточную степень выносливости, вырабатывается общеразвивающими упражнениями и схватками. Для совершенствования выносливости пользуются двумя основными методами: увеличением интенсивности упражнений и схваток, увеличением времени выполнения упражнений и схваток при достаточно высокой степени их интенсивности. Имеется несколько разновидностей применения этих методов.

Метод увеличения интенсивности упражнений и схваток предполагает постепенное увеличение в ряде занятий их темпа (интенсивности), при неизменном количестве времени, отводимого на выполнение упражнения или схватки. Интенсивность увеличивается, если выполнение упражнения или ведения схватки усложняется не увеличением темпа, а увеличением нагрузки (выполнение упражнений с большей нагрузкой-отягощением или проведение схваток с более сильным противником).

Метод увеличения времени предполагает постепенное нарастание в ряде занятий времени выполнения упражнений и схваток, а также времени, отводимого на занятия (тренировку). Этот метод имеет целью приспособить занимающихся к определенному темпу и интенсивности занятий и одновременно, повышая время, выработать выносливость.

Повышение времени идет не беспредельно, а до определенных величин. Так, необходимо выработать способность бороться в течение схватки (10 мин.), в течение соревнований (в день 4—5 схваток), несколько дней подряд (3—5 дней) не снижая работоспособности.

Интервальный метод предполагает увеличение выносливости за счет сокращения времени, отводимого на восстановление (отдых). В первых занятиях упражнение или схватка проводится в виде коротких по времени, но высоких по интенсивности отрезков работы с длительными промежутками между ними. В последующих занятиях промежутки отдыха сокращаются до тех пор, пока в них не отпадает необходимость. Таким же методом происходит сокращение времени между занятиями (увеличивается количество занятий в день или неделю).

Разновидностью интервального метода является **переменный метод**, при котором в течение схватки или упражнения для своеобразного отдыха, на определенное время упражнения или схватки, снижается интенсивность. Постепенно от занятия к занятию время снижения интенсивности сокращается.

Способность борца наиболее рационально расходовать свои силы при выполнении приемов в течение схваток и соревнований зависит от степени совершенства соответствующих навыков, а также специальной тренировки. Эту сторону выносливости можно совершенствовать только специальной тренировкой в борьбе. Проведение длительных схваток в оптимальном темпе вырабатывает способность рационально расходовать свои силы. Установка на выполнение длительной схватки заставляет борца заботиться о рациональном

распределении сил. После определенного промежутка времени, когда спортсмен начинает уставать, он основное внимание уделяет отысканию путей более рационального расходования сил, активному отдыху во время борьбы (схватки) с тем, чтобы иметь возможность сохранить работоспособность до конца установленного времени схватки. Схватки, по длительности превышающие установленные правилами соревнований в 2—3 раза (20—30 мин.) и более, вырабатывают у борца соответствующие навыки. Эту же способность вырабатывают схватки с несколькими противниками подряд или проведение своеобразных соревнований, в которых проигравший выбывает, а выигравший остается на ковре и продолжает бороться с новым, свежим, противником и так до поражения.

Проведение напряженных соревнований, в которых борец вынужден наиболее рационально тратить силы, вырабатывает у него привычку (навык) правильно распределять силы в процессе всех соревнований, правильно строить режим работы и отдыха на период соревнований (быстрейший выигрыш схваток у более слабых противников, проведение зарядки и разминки, активного отдыха между схватками, ночного отдыха и др.).

Развитие ловкости. Под ловкостью борца мы понимаем способность правильно оценивать складывающиеся в схватке условия и своевременно реагировать на них наиболее целесообразными действиями.

Измеряется ловкость временем, которое затрачивается на решение двигательной задачи. Эта задача может быть поставлена перед занимающимся тренером или самой обстановкой схватки и ее необходимо решить своевременно. Основными условиями при этом являются: выбор из освоенных навыков правильного действия и координация различных движений.

Как первое, так и второе условие зависят от правильного протекания нервных процессов в коре больших полушарий головного мозга. Если в коре больших полушарий сложится правильная мозаика возбудительных и тормозных процессов, то ответ на обстановку или постановку задачи со стороны борца будет верным.

Ловкость развивается, когда борец усваивает большое количество самых разнообразных навыков и соответственно различных движений, сложных по координации. Для этого спортсмены изучают различные действия из других видов спорта (гимнастики, акробатики, спортивных игр, велосипедного, конькобежного, лыжного и др.).

Для развития ловкости применяются упражнения, совершенствующие работу различных анализаторов, повышающие их способность точно дифференцировать внешние раздражители. Особое внимание уделяется совершенствованию проприоцептивной чувствительности, точной регистрации положений и движений различных частей тела, а также чувства равновесия.

Усвоение большого количества различных навыков, сложно координированных движений помогает -- борцу в решении новых, неожиданно возникающих в процессе схватки двигательных задач.

В то же время следует стремиться к тому, чтобы у борца в схватке встречалось как можно меньше заранее нерешенных двигательных задач. Следовательно, при совершенствовании ловкости нужно добиваться того, чтобы у борца на каждую складывающуюся в борьбе ситуацию был заранее готов правильный ответ.

Эта сторона ловкости развивается как изучением приемов, защит, контрприемов, комбинаций, так и их совершенствованием в схватках. Кроме того, большую роль играет такое построение схваток, в которых тренер преднамеренно создает для занимающихся определенную ситуацию, часто встречающуюся в схватке.

Например, чтобы борец в схватке на соревнованиях не встретился с непривычной стойкой противника тренер в тренировке предлагает одному из партнеров вести схватку в той или другой стойке. Также тренер предлагает одному из борцов занять определенное положение в стойке или лежа, а другому выполнить какое-либо действие (бросок, переворачивание, болевой).

В соревнованиях могут возникнуть и другие задачи, например:

1. Как действовать на краю ковра, чтобы бросок или другой прием не был безрезультатным (противник может упасть за границы ковра). Эта задача решается на ковре ограниченного размера (2X2 м или несколько большем, для чего стандартный ковер делится хорошо видимыми полосами на несколько квадратов).

2. Как действовать, если противник выталкивает борца или убегает с ковра, только защищается или только контратакует, противник ведет схватку только в стойке или стремится вести борьбу только в положении лежа и др. Эти и подобные задачи решаются с помощью постановки партнерам задач на соответствующие действия (условная схватка).

3. Борец на соревнованиях может встретиться с непривычными условиями проведения схватки (мягкий или жесткий ковер, туго или слабо натянутая покрывка, скользкая или нескользкая покрывка, очень яркое или недостаточное освещение, высокая или низкая температура в зале, спертый воздух, недостаток кислорода или очень много свежего воздуха и т. п.), тренер дает борцу возможность проводить тренировку в соответствующих условиях, заставляя его приспосабливаться к ним.

Тренер в своей работе пользуется большим арсеналом схваток самого различного характера. Построением схваток он вынуждает борца в тренировке постоянно решать определенные задачи нападения и защиты и таким образом совершенствует его ловкость. При подборе схваток тренер должен добиваться, чтобы задача, которая стоит перед занимающимся в схватке, решалась правильно. А для этого она должна быть доступной спортсмену, а он, в свою очередь, должен быть готов к ее решению.

Следовательно, ловкость борца совершенствуется, если он в занятиях постоянно решает новые двигательные задачи. Тренер определяет, когда и какие задачи должны решаться борцом.

Развитие быстроты. Под быстротой борца понимают его способность выполнять различные движения и технические действия в возможно более короткий промежуток времени.

Измеряется быстрота временем выполнения отдельного действия.

Быстрота борца зависит от следующих условий:

1. Быстроты реакции или быстроты протекания нервных процессов, их подвижности, быстроты смены возбуждения и торможения в нервных центрах, от точности работы анализаторов.
2. Силы мышц и массы, которую должны перемещать они при выполнении действия.
3. Структуры выполняемого действия и его элементов. Так, если в приеме последовательно выполнять все его элементы, это займет гораздо больше времени, чем при одновременном их выполнении.
4. Усилий и действий противника. Усилия противника, складываясь с усилиями проводящего прием, позволяют выполнить его быстрее, а усилия, направленные в противоположную сторону, замедляют выполнение приема или другого действия. Движения противника навстречу подбиву увеличивают быстроту проведения приема, и, наоборот, движения в направлении подбива уменьшают быстроту.
5. От степени совершенства двигательного навыка, его автоматизации.

Быстрота борца развивается общеразвивающими и специальными упражнениями.

Общеразвивающие упражнения: на быстроту и точность реакции (старты в легкой атлетике, выполнение различных упражнений, копируя движения тренера, выполнение действий на прикосновение и т. п.), упражнения на равновесие, акробатические и гимнастические упражнения.

Специальные упражнения. Борцу предлагают выполнять определенное действие, а его партнеру, передвигаясь, создавать на короткие промежутки времени удобные условия для проведения приема. В дальнейшем дается указание выполнять прием, который удобно проводить в складывающихся условиях, а партнеру создавать удобные условия для выполнения различных приемов. Можно проводить своеобразные соревнования, в которых один спортсмен в течение определенного времени создает своему противнику удобные условия для проведения приема и после начала проведения его быстро защищается. Победитель определяется по количеству успешно использованных попыток проведения приема и по количеству созданных удобных положений и проведенных после этого защит.

Для развития быстроты реакции проводятся показательные схватки, в которых борцы создают друг другу удобные положения для проведения приемов.

Быстроту совершенствуют также общеразвивающими упражнениями с облегченными снарядами (гири, гантели, мяч и т. п.) или с посторонней помощью (бег под уклон, помощь тренера при выполнении упражнений и т. п.).

Специальными упражнениями развивают эту сторону быстроты, проводя схватки с партнером меньшего веса.

В последующих тренировках условия следует постепенно усложнять, добиваясь выполнения действия без облегчения с той же быстротой, как и на облегченном снаряде или с легким партнером.

Увеличение быстроты за счет улучшения структуры выполняемого действия происходит только путем выполнения приемов и других действий борца на противнике (партнере). Тренер предлагает борцу многократно выполнить прием в короткое время (не более 1 мин.). За это время необходимо как можно большее количество раз выполнить данный прием.

Схватки с форой также дают возможность совершенствовать быстроту. Тренер, давая задание борцу, обуславливает фору (то есть определенное преимущество перед началом схватки) и время, в течение которого другой борец должен ликвидировать преимущество и добиться победы. Если это время достаточно коротко, то оно вынуждает спортсмена выполнять все свои действия максимально быстро, чтобы успеть ликвидировать преимущество противника и добиться победы.

Если при выполнении упражнений на быстроту появились признаки усталости и из-за утомления снизилась быстрота действий, то выполнение упражнений следует прекратить.

Увеличение скорости за счет сложения сил борца и противника, сложения скорости движения частей тела нападающего и защищающегося, развивается путем изучения приемов и установления наиболее рациональной структуры их с использованием сложения сил (силы мышц и силы тяжести, силы инерции и т. п.).

Научить борца использовать сложение скоростей движения (при наиболее быстром проведении технически, действий) можно, давая задание выполнять прием за счет подбивания ноги или ног, движущихся навстречу в схватке с односторонним сопротивлением или в других видах схватки (при отступлении противника — задняя подножка, отхват, зацеп стопой изнутри, зацеп изнутри и др.; при наступлении противника — передняя подножка, передняя подсечка, подхват, бросок через голову, бедро и др.).

Также можно научить борца использовать силу, прикладываемую противником. Для этого пользуются следующим способом: дают одному из борцов задание прикладывать силу в одном направлении (тянуть или толкать), а другому — выполнять прием в направлении усилия партнера. Постепенно время постоянно прикладываемого борцом усилия должно сокращаться для того, чтобы атакующий смог быстрее реагировать на прилагаемое партнером усилие.

Развитие гибкости. Под гибкостью борца мы понимаем его способность совершать движения с определенной амплитудой.

Измеряется гибкость предельной величиной угла отклонения от нормального (естественного) положения частей тела. Иначе говоря, гибкость зависит от подвижности в суставах, которая, в свою очередь, зависит от эластичности мышц и связок и от строения сустава.

Развивается гибкость упражнениями с максимальной амплитудой для соответствующих суставов. При этом большое внимание уделяется упражнениям для растягивания мышц и связок. Систематические упражнения с предельной амплитудой движений позволяют несколько увеличить эластичность мышц и соответственно подвижность в суставах. При выполнении упражнений для развития гибкости следует

учитывать, что эластичность мышц, связок увеличивается с повышением температуры или после «разогревания», вызванного физической нагрузкой. Это позволяет выполнять движения с большей амплитудой, а следовательно, и быстрее развивать гибкость борца. В то же время нужно обращать внимание на то, что выполнение упражнений при пониженной температуре или без «разогревания» даже в привычных пределах может повести к травмирующему растяжению связок и мышц. Поэтому начинать упражнения на гибкость нужно осторожно. Первые попытки выполняются с несколько меньшей амплитудой.

Как специальные упражнения борца применяются для развития гибкости: бросок через спину партнера маленького роста; зацепы, подсечки, подхват изнутри и другие приемы на партнере большего веса.

Упражнения для развития гибкости могут проводиться не только на каждом занятии, но неоднократно в течение дня (в утренней зарядке, в физкультпаузах и т. п.).

В занятиях упражнения для развития гибкости проводятся как в разминке, так и в заключительной части урока.

В основной части урока гибкость развивается при выполнении приемов и проведении схваток, требующих повышенного уровня развития этого качества.

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ МОРАЛЬНО-ВОЛЕВЫХ КАЧЕСТВ

Одним из основных условий успехов в борьбе самбо является развитие морально-волевых качеств. Борец не может добиться успеха в тренировке и соревнованиях, если он не имеет таких качеств, как настойчивость, смелость, выдержка, решительность, самостоятельность, инициативность. Высокое развитие этих качеств определяет силу воли. Воля борца — это психическая деятельность, выражающаяся в сознательных действиях и поступках, направленных на достижение поставленных целей. В борьбе самбо воля особенно четко проявляется в действиях и поступках, связанных с преодолением различных трудностей.

Развитие воли зависит от качества педагогического процесса, воспитания и связанных с ними сознательности занимающихся, привычек, установившихся моральных норм, от работы борца над собой. Основным условием, способствующим воспитанию воли, является мнение коллектива и тренера.

Задача тренера при развитии морально-волевых качеств борца состоит в том, чтобы обеспечить условия для их совершенствования, научить борца правильно выбирать цели и оценивать свои действия, поощрять правильные действия и поступки, обеспечить единое мнение коллектива секции и умение правильно оценивать действия членов коллектива.

Развитие настойчивости. Настойчивость борца выражается в его способности упорно стремиться к достижению поставленной цели, несмотря на затруднения, которые встречаются на пути.

Сначала достижение поставленной цели не должно иметь значительных трудностей. Затем в результате успешных действий борец получает уверенность, которая стимулирует его на достижение более трудных целей. Здесь тренер должен помочь занимающемуся правильно оценить свои силы, и если в результате первых успехов борец принимает невыполнимое решение, то тренер предупреждает его об этом. Если спортсмен в результате не смог преодолеть трудностей и не смог добиться решения поставленной задачи, то тренер помогает ему вскрыть причины и наметить путь, который в дальнейшем позволит добиться победы. Постепенно борец приучается преодолевать сначала небольшие затруднения, а затем — и более сложные.

Настойчивость борца тесно связана с трудолюбием. Нужно отметить, что настойчивость развивается только тогда, когда борец имеет успех в достижении, поставленных целей. Наоборот, не развивается настойчивость, если цель не достигнута. Развивается неуверенность, стремление преуменьшить ГВОИ СИЛЫ.

Развитие выдержки. Выдержка борца выражается в его способности преодолевать различные чувства (страх, жажда, усталость, боль и др.), возникающие в результате воздействия как внешних, так и внутренних факторов. Выдержка борца имеет большое значение при выполнении требований режима, при достижении намеченной цели, несмотря на то, что для этого приходится иногда сдерживать инстинкты, привычки. При подгонке веса борцу приходится преодолевать сильное чувство жажды и голода. Если у него нет достаточной выдержки, то он «не утерпит» и в результате к моменту взвешивания превысит «свой вес». В схватке борец, не имеющий выдержки, не сможет преодолеть чувства усталости и «отдаст победу» противнику.

Спортсмен, не имеющий выдержки, может, поддавшись чувству «гнева», нарушить правила, допустить грубость и проиграть.

Выдержка борца развивается, если он приучает себя преодолевать сначала свои чувства, имеющие небольшую «интенсивность» (небольшую жажду, боль, усталость, нежелание что-либо делать, раздражение, страх, желания, отвлекающие от решения поставленной задачи и т. п.), а затем и более сильные чувства. Это достигается путем разработки системы заданий в тренировке, постепенного повышения требований, предъявляемых к занимающимся.

Уверенность борца в необходимости преодоления трудностей и подавлении определенных чувств способствует развитию выдержки.

Развитие смелости (решительности). Смелость, решительность борца выражается в его способности не бояться трудностей, неудач, умени, оценивая свои возможности, принимать правильное решение, и, приняв его, стараться выполнить. Борец вырабатывает у себя способность из различных мотивов, определяющих его деятельность, выбрать наиболее правильные. Приняв решение, нужно действовать сразу без промедлений. Смелость борца развивается, если она базируется на уверенности и подкрепляется мнением (одобрением) тренера и коллектива секции. Проявлению смелости мешает неуверенность и страх.

Смелости борца базируется на решительности. Качество смелости тем выше, чем больше чувство

опасности, которое нужно преодолеть борцу. Смелость воспитывается и развивается на выполнении различных действий, требующих подавления чувства страха, неуверенности. Эти чувства легче преодолеваются, если в группе имеется пример успешного выполнения другими занимающимися этих действий. Если первая попытка выполнения действия будет успешной и не повлечет за собой никаких неприятных ощущений, то следующие попытки будут выполняться смелее, и, наоборот, если попытка будет неудачной и поведет к неприятным ощущениям, то борец будет стремиться избежать повторения. В последнем случае вместо смелости будет развиваться нерешительность.

Успешное выступление борца в соревнованиях также развивает решительность, смелость. В последующих соревнованиях спортсмен будет еще более решительным и смелым. Если в соревнованиях или тренировке борец проигрывает большинство схваток, то его последующие выступления будут нерешительными. Таким образом, при воспитании качества решительности (смелости), нужно следить за тем, чтобы все или большинство действий, которые пытается выполнить борец, подкреплялись положительными раздражителями. В схватках выполнение приемов и неудача контратаки со стороны противника повышают смелость, решительность борца, и, наоборот, успех контратаки противника резко снижает решительность борца в применении данных приемов (особенно в схватках с этим противником).

Смелость борца зависит от его выдержки, способности подавлять свои чувства, что, в свою очередь, помогает принять правильное решение, выбирать из различных мотивов деятельности не самый приятный, а самый нужный.

Если борец выполняет действия, которые не доставляют ему удовольствия, но они необходимы для коллектива, то тренер и коллектив борцов должны найти обязательно какие-то меры поощрения, чтобы в следующий раз спортсмен решительнее выполнял нужную для коллектива работу. Следует учитывать, что меры поощрения должны быть такими, чтобы подавлять неприятные ощущения, которые получает борец перед или при выполнении работы.

Развитие самостоятельности и инициативности. Самостоятельность и инициативность борца выражаются в его способности действовать самому без посторонней помощи или руководства, способности самому принимать решения и выполнять их, в стремлении к новому, дерзанию.

Это очень нужные и важные качества, которые помогают борцу выдвинуться в число ведущих и стать победителем в соревнованиях и схватках, в которых тренер не имеет возможности следить за борцом и тем более подсказывать ему правильные решения.

Самостоятельность и инициативность борца базируются на глубоких знаниях, которые помогают ему принимать правильные решения.

Эти качества развиваются с помощью сообщений о наиболее правильных, способах действий в различной обстановке (рассказ и показ) и при дальнейшем предоставлении возможности выполнить (проверить) их.

При проведении схваток в тренировке и в соревнованиях борец должен привыкнуть, что он, чтобы выиграть, может надеяться только на себя, что никто ему не поможет и не подскажет. Это заставляет борца действовать самостоятельно.

Если борец принимает неправильное решение — это значит, что у него нет достаточных знаний" по этому вопросу. Задача тренера выяснить, что из изученного материала не усвоено занимающимся (наблюдения тренера за действиями борца позволяют сделать это), и в дальнейшем объяснить, почему его действия были неудачными

Получив определенные знания на занятиях, борец может действовать не только так, как показывал тренер, а и по-своему, успешно решая задачу. Так, иногда при разучивании приема спортсмен «находит» свой (новый) вариант проведения данного приема. Такую инициативу следует всемерно поддерживать и поощрять. Поощрение выражается в том, что тренер предлагает борцу показать «изобретенный» прием всем занимающимся и одобряет его деятельность. Это повышает инициативность не только «изобретателя», но и других спортсменов.

Самостоятельность и инициативность борца должны развиваться постепенно, по мере накопления у занимающихся достаточных знаний. Развивая самостоятельность занимающихся, тренер должен стремиться к тому, чтобы борец уже на первых занятиях мог сам попробовать выполнять какие-то простые действия. Постепенно самостоятельность должна развиваться до такой степени, что борец может сам правильно решать все задачи, возникающие в тренировке и соревнованиях.

Когда спортсмен принимает самостоятельное решение, у него обычно происходит борьба различных мотивов. Причем эта борьба не заканчивается в большинстве случаев моментом принятия решения, а может продолжаться и в процессе выполнения его, особенно если при выполнении встречаются какие-либо трудности. Так, например, решение «сгонять вес» к определенному соревнованию складывается в результате борьбы различных мотивов. После того, как борец принимает решение и приступает к «сгонке веса», чувство жажды увеличивается и подкрепляет мотивы против. Если у спортсмена нет высоко развитых качеств выдержки и настойчивости, то он может переменить решение. Настойчивый и выдержанный борец сгонит вес, но если он не добьется победы в соревнованиях, то в дальнейшем не сможет быть таким настойчивым (если не будет поощрен каким-то другим способом).

Развитие морально-волевых качеств происходит в процессе занятий и соревнований и в быту. Правильное построение занятий, соревнований и режима, соответствующая требовательность со стороны тренеров, судей и коллектива секции, выражающаяся в том, что они поощряют правильные действия и наказывают или осуждают неправильные, позволяют развивать морально-волевые качества борца.

ОБОРУДОВАНИЕ МЕСТ ЗАНЯТИЙ, ИНВЕНТАРЬ

Занятия по борьбе самбо можно проводить на постоянных площадках (круглый год) и временных (в летний период).

Постоянные места для занятий оборудуются в помещении, в котором можно уложить стандартный борцовский ковер размером 6Х6 или 8Х8 м.

Лучше всего оборудовать под место для занятий всю площадь пола, имеющегося в помещении. Это позволит значительно продуктивнее проводить занятия с большим количеством занимающихся.

Для предохранения от порчи борцовские маты (стандартные), из которых складывается борцовский ковер, нужно укладывать на деревянную решетку. Для безопасности занимающихся вокруг ковра расстилаются предохранительные мягкие дорожки (или гимнастические маты) шириной не менее метра и толщиной в 5—10 см. Весь ковер покрывается стеганым одеялом или войлоком, а сверху чистой, плотной, но мягкой крышкой, не имеющей грубых швов. Крышка туго натягивается и закрепляется по краям ковра.

Уложенный таким образом ковер должен быть достаточно жестким и ровным. Ступни борца-самбиста, стоящего на ковре, не должны вязнуть.

Желательно, чтобы край ковра отстоял от стены помещения на 1,5—2 м. Однако в случае необходимости (не позволяют размеры помещения) ковер можно укладывать вплотную к стене. Но тогда стены необходимо обить гимнастическими матами и затянуть крышкой.

Если есть помещение, но нет борцовского ковра, то это не должно являться препятствием для желающих заниматься борьбой самбо. В этом случае можно оборудовать место для занятий другими способами. Занятия можно проводить и на гимнастических матах. Площадка для борьбы, сложенная из гимнастических матов, покрывается войлоком или стеганым покрывалом и поверх затягивается, так же как и борцовский ковер, крышкой.

Для того чтобы во время занятий гимнастические маты не разъезжались, вокруг них изготавливается рамка из брусков толщиной 5 см.

При отсутствии борцовского ковра и гимнастических матов место для занятий можно оборудовать и следующим образом:

Из досок (40 мм) необходимо изготовить раму (ящик), размером 6х6, 8х8 м (а если позволяет помещение, то и больших размеров) высотой 15 см. Борты рамы обиваются войлоком или разрезанным по длине резиновым (списанным) шлангом. Под раму на пол, для предохранения его от порчи, расстилается брезент или плащ-палатки. На брезент, слоем до 10 см, укладываются еловые ветки или крупная стружка, которые покрываются мешковиной или рогожей. Затем рама до краев заполняется хорошо утрамбованными опилками. Выровненная и утрамбованная поверхность должна быть в центре на 2—3 см выше краев рамы. Подготовленное таким образом место затягивается брезентом, который, в свою очередь, накрывается войлоком и крышкой.

Вокруг такого примитивного ковра укладывается предохранительная дорожка.

Место для занятий борьбой можно оборудовать и просто из войлока. Войлок следует уложить в 3—4 слоя, в зависимости от его толщины, и накрыть крышкой.

Все перечисленные способы подготовки места для занятий борьбой самбо относятся к оборудованию постоянных мест при наличии помещения.

Самым простейшим, временным, сезонным местом для проведения занятий по борьбе самбо в летнее время может служить площадка, сооруженная следующим способом: на выровненной площадке выкапывается яма глубиной 50 см, равная по площади борцовскому ковра. Изнутри стенки ямы укрепляются досками вровень с поверхностью земли. Ребра досок обиваются войлоком и резиновым шлангом. Для устройства дренажа в яму наполовину укладывают щебень или битый кирпич. Затем на 12—15 см засыпают крупной стружкой и поверх нее опилками. Утрамбованные опилки закрываются брезентом или плащ-палатками и крышкой. Брезент и крышка должны быть хорошо затянуты и закреплены за борты ямы или за вбитые на расстоянии 1,5 м колышки.

Летнюю площадку лучше всего оборудовать в тени деревьев, а вокруг нее сделать несколько рядов простейших скамеек и по возможности соорудить легкий навес, предохраняющий от солнца и дождя. В летнее время занятия борьбой самбо можно проводить также и на ровных лужайках, покрытых травой. В этом случае необходимо больше внимания обращать на страховку при падениях.

Оборудованное место для занятий по борьбе самбо должно отвечать гигиеническими требованиям, изложенным в последующем разделе.

Место для занятий борьбой самбо предусматривает также и наличие дополнительного оборудования. В зале для занятий самбо желательно иметь гимнастические стенки (4—5 секций), канат для лазания (1—2), помост и штангу, гири (16—32 кг), набивные мячи, шесты (2—3) длиной 3 м и диаметром 5 см для изучения самообороны. Кроме того, в зале желательно иметь приспособления для развития силы кистей рук и других групп мышц; описания „приспособлений организаторы секции найдут в литературе по тяжелой атлетике.

Все оборудование располагается таким образом, чтобы оно было удалено не менее чем на 2—3 м от ковра и позволяло легко убирать помещение.

В зале обязательно должны быть медицинские весы. Из подсобных помещений при зале для занятий самбо необходимо оборудовать раздевалки, туалет и душевую. Занятия борьбой самбо (как и другими видами физических упражнений) не мыслимы без принятия после них теплого душа.

ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ СОРЕВНОВАНИЙ

Соревнования являются проверкой подготовки самбистов, уровня развития борьбы самбо в коллективе. Помимо этого, соревнования служат прекрасной школой воспитания мужества, настойчивости и других необходимых морально-волевых качеств у занимающихся борьбой самбо, а также дают им возможность применить на практике навыки, полученные на занятиях.

Как же организовать и провести соревнования по борьбе самбо?

Прежде всего необходимо не позже чем за 3 месяца до намеченного дня соревнования разработать, утвердить и разослать коллективам **Положение** о нем. Оно должно включать следующие вопросы:

- 1) цели и задачи данного соревнования;
- 2) руководство соревнованием (кто организует и кто непосредственно его проводит);
- 3) время и место его проведения;
- 4) условия соревнования (кто к нему допускается; по принадлежности к коллективу, по разрядности; состав команды);
- 5) зачет и оценка;
- 6) заявки (указывается форма, сроки представления и куда подается);
- 7) награждение (кто, чем и за что награждается).

Если соревнование проводится между иногородними коллективами, то в Положении обязательно должен быть пункт, разъясняющий условия приема иногородних участников (за чей счет относятся расходы по командировке участников, их питание на месте и т. д.).

Положение вместе с правилами является основным документом, по которому проводится соревнование. Изменить Положение может лишь та организация, которая его утвердила.

Руководители соревнования должны позаботиться о подготовке места для его проведения и подборе судейской коллегии, которую также следует утвердить.

Соревнования должны проводиться так, чтобы они всемерно способствовали пропаганде борьбы самбо. Поэтому организаторам следует позаботиться о том, чтобы соревнования проводились в таком помещении, где разместилось бы возможно больше зрителей.

В помещении для соревнования надо уложить ковер размером 6Х6 или 8х8 м с обкладными матами, поставить стол для главной судейской коллегии и два стула для боковых судей. Необходимо иметь секундомеры (на один ковер — два секундомера), один гонг, а также сигнализацию (по два красных и зеленых указателя) для боковых судей и цветные обозначения углов ковра.

Необходимо предусмотреть места для участников соревнования и представителей команд; место взвешивания участников и раздевалки для них. О предстоящем соревновании следует широко сообщить через местную печать, вывесить афиши, разослать пригласительные билеты. Главная судейская коллегия должна быть обеспечена необходимой документацией (протоколы взвешивания, протоколы соревнования, судейские протоколы).

За 2—4 часа до начала соревнования производится взвешивание участников.

Затем судейская коллегия производит жеребьевку участников, заполняет протоколы соревнования, составляет пары по кругам. Главный судья распределяет обязанности между судьями. Из их числа назначается командующий парадом, который строит участников и выводит их для торжественного открытия соревнования.

Примерный порядок открытия соревнования. Парад участников; рапорт командующего парадом представителю коллектива, проводящего соревнование; приветствия представителя коллектива; подъем флага (флаг поднимается прошлогодними чемпионами или капитаном команды-победительницы прошлого первенства) объявление о порядке соревнования (главный судья); уход участников парада. После этого начинаются схватки в парах во всех весовых категориях.

Порядок закрытия соревнования. Парад победителей; рапорт командующего парадом; объявление результатов соревнования, награждение команд-победительниц и отдельных участников; спуск флага (флаг спускают новые чемпионы или капитан команды-победительницы данного соревнования); уход участников парада. При проведении личных соревнований победителей можно награждать по окончании соревнований в каждой весовой категории.

Хорошо организованное и проведенное соревнование — отличная агитация за борьбу самбо. Оно, как правило, увеличивает число желающих заниматься этим видом спорта.

ПРАВИЛА СОРЕВНОВАНИЙ

Правила борьбы самбо помогают решать задачу подготовки советской молодежи к труду и обороне. Прикладность, реальность приобретаемых навыков — вот основа правил.

Правила определяют, что для победы в спортивной схватке необходимо бросить противника на спину, а самому при этом стоять на ногах.

Такое действие одного из борющихся оценивается как высшая техника; схватка в этом случае останавливается и проведенному броску присуждается «чистая» победа.

Если бросивший противника на ковер сам не удержался на ногах и упал, бросок расценивается в его пользу, но схватка продолжается.

В зависимости от того, как упал противник — на какую часть тела, определяются и выигрышные очки: упал на спину — очко; упал на бок — пол-очка; брошен так, что коснулся ковра третьей точкой (кроме двух

ступней), — активность.

Упавшие на ковер спортсмены в борьбе лежа продолжают борьбу и применяют приемы удержания и болевые приемы.

Удержанием считается такое положение, когда в течение 20 сек. один из борцов прижал своим туловищем другого борца спиной к коверу и не дал возможности ему вырваться. Удержание имеет смысл подчинить своей воле волю противника и перейти в дальнейшем к проведению болевого приема. Удержание оценивается правилами в одно очко (или пол-очка — от 10 до 20 сек.).

Во время схватки удержание засчитывается всего лишь один раз.

Болевой прием — это прием, когда рука или нога противника попадает в положение, из которого она не может быть им освобождена; причем дальнейшее перегибание или поворачивание ее может вызвать болевое ощущение и противнику приходится сдаться (голосом — «есть» или двукратным хлопком по телу проводящего прием).

Схватка, в которой проведен болевой прием, останавливается, и борцу, применившему его, дается победа.

В борьбе самбо нет ничьих. Схватка обязательно оканчивается победой или поражением одного из спортсменов. В том случае, если во время борьбы ни один из борцов не провел ни одного оцениваемого действия (чистого броска, броска на очко, пол-очка, на активность, удержания или болевого приема), победитель определяется на весах. Борец, имеющий меньший вес, объявляется победителем.

Отсутствие в борьбе самбо ничьих позволяет воспитывать волевых и настойчивых спортсменов-победителей.

В борьбе самбо для определения победителя существует несколько способов проведения соревнований: круговой способ, способ выбывания проигравших после установленного количества поражений или получения определенного количества штрафных очков и смешанный способ.

Для оценки результата схватки установлена шкала, поощряющая техническую борьбу.

За чистую победу или победу с явным преимуществом (во время схватки один из борцов набрал на 3 очка больше, чем противник) — 0 штрафных очков.

За победу по очкам (борец за время схватки набрал очков больше чем 1) — 1 штрафное очко. За победу с небольшим преимуществом (преимущество одного из борцов менее 1 очка) — 2 штрафных очка. За победу по наименьшему весу — 2,5 штрафных очка. Поражение — 3 штрафных очка. Чистое поражение — 4 штрафных очка.

Оценка результата схватки по шкале имеет значение при проведении соревнований по круговому способу и при проведении командных соревнований.

Чтобы привлечь к занятиям борьбой самбо побольше молодежи, существует деление участников по возрасту, разрядам и весу. Такое деление дает возможность спортсменам состязаться в равных условиях и стимулирует рост числа занимающихся.

По возрасту участники делятся на юношей — младших (15—16 лет), старших (17—18 лет), юниоров (19—21 год) и взрослых — 22 года и старше.

По разрядам борцы делятся на спортсменов II юношеского разряда, I юношеского разряда, III разряда, II разряда, I разряда, кандидатов в мастера спорта, мастеров спорта.

Кроме того, для борцов-самбистов установлены звания: почетный мастер спорта, мастер спорта международного класса и заслуженный мастер спорта СССР.

Все разряды и звания присваиваются борцам согласно положений и требований Единой Всесоюзной спортивной классификации.

Для борцов-самбистов установлены следующие весовые категории:

Юноши

Младшая группа (15—16 лет)

1. Наилегчайший вес — до 44 кг включительно
2. Легчайший вес — свыше 44 кг до 47 кг
3. Полулегкий вес — свыше 47 кг до 50 кг
4. Легкий вес — свыше 50 кг до 53 кг
5. Первый полусредний вес — свыше 53 кг до 56 кг
6. Второй полусредний вес — свыше 56 кг до 59 кг
7. Первый средний вес — свыше 59 кг до 63 кг
8. Второй средний вес — свыше 63 кг до 67 кг
9. Полутяжелый вес — свыше 67 кг до 71 кг
10. Тяжелый вес — свыше 71 кг

Старшая группа (17—18 лет)

1. Наилегчайший вес — до 52 кг включительно
2. Легчайший вес — свыше 52 кг до 55 кг
3. Полулегкий вес — свыше 55 кг до 58 кг
4. Легкий вес — свыше 58 кг до 61 кг
5. Первый полусредний вес — свыше 61 кг до 64 кг
6. Второй полусредний вес — свыше 64 кг до 67 кг
7. Первый средний вес — свыше 67 кг до 71 кг
8. Второй средний вес — свыше 71 кг до 75 кг

9. Полутяжелый вес — свыше 75 кг до 79 кг
10. Тяжелый вес — свыше 79 кг

Юниоры и взрослые (19 лет и старше)

1. Наилегчайший вес — до 58 кг включительно
2. Легчайший вес — свыше 58 кг до 62 кг
3. Полулегкий вес — свыше 62 кг до 66 кг
4. Легкий вес — свыше 66 кг до 70 кг
5. Полусредний вес — свыше 70 кг до 75 кг
6. Средний вес — свыше 75 кг до 80 кг
7. Полутяжелый вес — свыше 80 кг до 87 кг
8. Тяжелый вес — свыше 87 кг

Взвешивание участников проводится один раз перед соревнованием, что также преследует цель сохранения здоровья занимающихся и облегчения проведения соревнования.

Отличительной чертой проведения соревнований по самбо является открытое судейство. Оно предусматривает показ судьями оценки различных действий борцов (бросков, удержаний и т. п.) установленными правилами жестами и качественную оценку действий; объявление об окончательной оценке действия в процессе схватки и вывешивание оценки на демонстрационном щите.

Такое судейство позволяет объективно оценить различные положения в борьбе, делает понятным участникам и зрителям все, что происходит на ковре.

ГИГИЕНИЧЕСКИЕ ТРЕБОВАНИЯ И ПРОФИЛАКТИКА ТРАВМАТИЗМА ПРИ ЗАНЯТИЯХ

Занятия спортивной борьбой при соблюдении правильной методики обучения и тренировки, требований гигиены, нормального режима труда и быта способствуют всестороннему развитию человека, сохранению работоспособности на долгие годы.

Тренер, организуя и проводя занятия должен обеспечить такие условия, в которых упражнения наиболее благоприятно воздействуют на организм занимающихся. Особое внимание следует обращать на предотвращение заболеваний и травм.

Соблюдение требований гигиены занимающихся и мест занятий помогает предотвращать заболевания.

Требования личной гигиены тренирующегося борца.

1. Соблюдение спортивного режима.
2. Поддержание чистоты кожи, волос, ногтей, спортивной формы, одежды и обуви. Занимающиеся должны приходить на занятия с чистыми руками, ногами и после занятий обязательно мыться в душе с мочалкой и мылом. Волосы должны быть коротко острижены. Не следует смазывать волосы бриолином и различными мазями. Перед каждым занятием ногти коротко стригутся. Длинные ногти быстро ломаются и служат причиной повреждения кожи (ссадины, царапины).

3. Борцовское трико, бандаж (плавки), носки следует стирать не реже одного раза в неделю. Куртку необходимо просушивать после каждого занятия и стирать не реже одного раза в две недели (после 6—8 усиленных тренировок). Борцовские ботинки также должны быть чистыми. Мыть их водой не рекомендуется. По мере надобности их следует очищать раствором нашатырного спирта и после этого покрывать специальным лаком или аппретурой. Чистить ботинки гуталином запрещается. Малейшую неисправность одежды и обуви нужно ликвидировать до занятия, иначе она увеличится многократно. Новая форма должна быть подогнана точно по росту и соответствовать требованиям правил. Она не должна стеснять движений, но и не быть излишне свободной. Спортивная форма надевается борцом только для занятий в зале борьбы. Не разрешается тренироваться в той форме, в которой борец занимается другими видами спорта или носит повседневно. Во время тренировки одежда должна быть застегнута так, как требуется правилами соревнований. Трико застегнуто на плечах, а не заправлено лямками в бандаж или плавки. Обувь — зашнуровывается до верха без пропуска дырочек для шнурка. Концы шнурка заправляются внутрь ботинка. На обуви и одежде не должно быть застежек, пряжек, остроконечных пуговиц, металлических предметов (пистонов, наконечников на шнурках, крючков и т. п.), которые могут быть причиной повреждений. Проведение схваток в тренировочном костюме разрешается в специальном этапе предсоревновательной подготовки только в исключительных случаях (когда требуется согнать вес).

4. Уход за полостью рта. Зубы следует ежедневно чистить и своевременно лечить.

Гигиенические требования к местам занятий. При оборудовании зала следует предусмотреть возможность быстрого удаления пыли и грязи, удобства для уборки помещения. Кроме того, нужно учитывать, что чем меньше будет попадать в зал пыли, грязи и микробов, тем легче будет производить уборку. Пыль, грязь и микробы заносятся в зал воздухом и занимающимися. Следовательно, необходимо предусмотреть очистку воздуха, поступающего в зал, и такое расположение подсобных помещений, чтобы, переодевшись в спортивную форму, можно было попасть в зал борьбы прямо из раздевалки, а не ходить по коридорам. Туалет должен быть расположен так, чтобы занимающиеся могли посещать его до того, как разденутся, а не после переодевания в спортивную форму.

Ковер следует располагать возможно дальше от входа в зал с тем, чтобы на него не заносить с обувью грязь из раздевалки. Пыль в зале может образоваться и за счет истирания ковра, покрывки, пола, одежды и обуви

занимающихся, снарядов и другого оборудования. Поэтому следует предусмотреть изготовление ковра, оборудования и инвентаря из материалов мало поддающихся истиранию.

В зале следует поддерживать нормальный микроклимат (температуру, влажность, постоянный состав кислорода и углекислоты). Температура воздуха в зале должна быть в пределах 16—18°C. Рекомендуется установка в зале эритемных ламп. Облучение ковра эритемными лампами, установленными на высоте 3 м от ковра, снижает количество болезнетворных микробов в воздухе и на ковре. Облучение может производиться и во время занятий. Такой же результат дает облучение до занятий кварцевыми лампами. Если нет возможности производить дезинфекцию облучением, а в это и есть необходимость (имеются случаи заболеваний занимающихся фурункулезом или другими инфекционными болезнями), то применяется разбрызгивание дезинфицирующих жидкостей (одеколора, лизола и др.). Оборудование протирается этими же растворами. Зал борьбы должен убираться после каждого занятия. Пол протирается мокрой тряпкой, ковер очищается с помощью пылесоса. Лучше использовать с этой целью промышленные пылесосы, а не бытовые, которые обладают малой мощностью. Если ковер покрыт пластмассовой крышкой, то ее также протирают мокрой тряпкой.

Перед входом в зал должен быть положен влажный коврик, о который занимающиеся вытирают обувь. Такой же коврик должен лежать и там, откуда борцы входят на ковер. Очень хорош коврик из губчатой резины.

Предупреждение травм, причины возникновения их и меры предупреждения. Одной из причин возникновения травм при занятиях спортивной борьбой является плохое оборудование зала и борцовского ковра.

Неровный ковер, расхождение матов, плохо натянутая или рваная крышка могут быть причиной повреждения (растяжения и разрывов связок голеностопного и коленного суставов, растяжения и вывиха в локтевом и плечевом суставах, перелома костей голени и рук).

Если оборудован очень твердый ковер, плохо закреплены обкладочные маты, ковер расположен близко от стен, колонн, отсутствуют мягкие стенки, то могут быть ушибы, переломы костей и сотрясение мозга. Если радиаторы отопления, мебель, гимнастические снаряды, штанга, гири, гантели и другой инвентарь расположены ближе 2 м от ковра, то могут быть ушибы, переломы, раны, ссадины.

Если группа велика, а ковер мал, то также возможны ушибы и растяжения связок в результате столкновения занимающихся. На каждого занимающегося должно быть не менее 4 м² площади ковра.

Занятия с неисправным инвентарем также могут быть причиной травм. Нельзя заниматься со штангой без замков. Это может привести к соскакиванию дисков и ушибам занимающихся. Ржавые гири и гантели, а также имеющие брак литья в виде заусениц, могут быть причиной ссадин и ран. Неисправность или плохое состояние гимнастических снарядов (стенка, перекладина, кольца, канат, трапеция) может быть причиной падения занимающегося со снаряда. При проверке исправности снарядов особое внимание следует обращать на состояние креплений и тяг (особенно мест, подвергающихся трению), чистоту мест захвата (ржавчина может быть причиной ссадины, что при загрязнении приводит к заболеванию флегмоной, заселенность мест захвата может быть причиной срыва и падения занимающегося).

Занятия борца в тесной одежде, сковывающей движения, могут привести к растяжениям и вывихам, а занятия в обуви, несоответствующей размерам ноги или незашнурованной, могут быть причиной растяжений и разрывов связок пальцев, голеностопного сустава.

Причиной травм могут быть также и неблагоприятные климатические условия. Пониженная температура способствует возникновению растяжений и разрывов мышц, связок. Повышенная — ведет к быстрому утомлению, что, в свою очередь, приводит к нарушению координации движений. Таков же результат воздействия и повышенной влажности (выше 70%) и содержания углекислоты (выше 0,1%).

Излишне яркое освещение вызывает утомление зрения, что в одно занятие ведет к снижению внимания, а при длительном воздействии (в ряде занятий) к заболеванию глаз. Пониженное внимание может быть причиной столкновений борющихся, неправильного выполнения изучаемых приемов и др. Пониженное освещение в первый период ведет к повышению внимания, а в дальнейшем — к утомлению и снижению внимания.

Чтобы предотвратить возможные травмы, тренер должен перед каждым занятием проверять состояние мест занятий, оборудования и инвентаря, исправность ковра, крышки, снарядов, на которых будут выполняться упражнения; состояние воздуха (температура, влажность) и проследить, чтобы места занятий были приведены в порядок.

Большое значение в предупреждении травм имеет рациональная организация занятий.

При организации занятий по спортивной борьбе следует соблюдать следующие требования:

1. Занятия должны начинаться так, чтобы обеспечивать занимающимся не менее чем двухчасовой перерыв после приема пищи и после работы на производстве. Заканчиваться занятия должны также не менее чем за 2 часа до сна.

2. Промежутки между занятиями должны быть такими, чтобы обеспечивать восстановление сил занимающихся. Практика показала, что наиболее целесообразны трех разовые занятия в неделю. После занятий с большой нагрузкой дают больше времени для отдыха. Обычно такая нагрузка бывает перед двухдневным отдыхом. После длительных, трудных соревнований период отдыха более продолжителен, и затем несколько занятий проводят с пониженной нагрузкой.

Продолжительность занятий чаще всего 2 часа. У юношей 1,5 часа, а у мастеров спорта 2 часа 30 мин. — 4 часа. Если не соблюдаются эти требования, то у занимающихся накапливается усталость, и в результате наступает явление перетренированности (нарушается координация движений, возможны травмы).

3. Расписание занятий в зале должно быть составлено так, чтобы в перерыве между занятиями можно было

убрать зал, провентилировать его, сделать мелкий ремонт инвентаря и оборудования.

4. Одновременно в зале должна заниматься только одна группа. При занятиях нескольких групп, с разными тренерами и, особенно по различным видам спорта внимание занимающихся рассеивается. Невнимательность занимающихся может быть причиной травм (столкновения в схватках, неправильное выполнение приемов и упражнений при разучивании).

5. На одного тренера при занятиях в группе должно быть такое число занимающихся, чтобы он смог уделить достаточное внимание каждому, своевременно заметить и исправить ошибки при выполнении приемов и упражнений. Несвоевременно замеченная ошибка может быть причиной травмы. Практика показывает, что часто в группе бывает и большее число занимающихся, в этом случае и к занятиям в группе должно быть привлечено 2 — 4 более опытных спортсмена на правах тренеров-общественников.

6. Группы должны быть однородны по возрасту, физической и спортивной подготовленности. Проведение схваток и упражнений в парах между занимающимися различной подготовленности может повести к травмам. Это не значит, что следует запрещать такие схватки и упражнения. Они при правильно организованных занятиях приносят пользу для спортивного совершенствования борцов, но их следует так построить, чтобы избежать травм.

Соблюдение требований методики обучения и тренировки имеет большое значение для предотвращения травм. При этом особое внимание следует обращать на следующее:

1. Занимающиеся должны хорошо уяснить, как следует выполнять то или иное упражнение, прием и т. д. В каких разумных пределах можно видоизменять их и как нельзя выполнять. Где и при каком выполнении может быть травма. Что должен делать занимающийся, чтобы предотвратить ее.

2. Занимающиеся должны усваивать материал в определенной системе и последовательности. Пробелы в различных сторонах подготовки борца могут быть причиной травм во время занятий и соревнований.

3. Показывать и объяснять приемы и упражнения необходимо так, чтобы у занимающихся складывалось правильное представление о действии, в противном случае выполнение приема, упражнения становится опасным.

4. Изучать нужно сильные приемы и упражнения. Иначе пробуя выполнить непосильные приемы и упражнения, занимающиеся не смогут выполнить их правильно, и в результате можно получить травму или травмировать партнера.

5. Нужно также учитывать, что допуск занимающихся к соревнованиям без достаточной подготовки также может быть причиной травмы.

6. Приемы и упражнения должны систематически повторяться в меняющихся условиях. Борцы, у которых недостаточно закреплены соответствующие навыки, плохо ориентируются на ковре, неуверенно выполняют приемы, не могут своевременно страховать и страховаться. Плохая ориентировка на ковре приводит к тому, что борец в схватке или при разучивании приемов может бросить партнера за ковер или с площадь ковра, отведенную для занятий другой пары. Борцы должны хорошо усвоить, в каком направлении следует выполнять броски, чтобы избежать столкновения с соседней парой.

7. Занимающиеся должны знать правила страховки или само страховки до того, как они приступят к изучению приема.

8. Чтобы предотвратить случайные травмы во время занятий, необходимо выполнять следующие требования:

а) нельзя проводить приемы, находясь спиной к краю ковра, если это вызовет падение партнера за ковер; нельзя приемы проводить, когда пара вышла за границы площади, отведенной для них тренером; б) при разучивании приемов броски нужно проводить от центра к краю ковра — это уменьшает опасность столкновений; в) борцам, которые не заняты в схватках, нельзя сидеть на ковре спиной к борющимся. Борец, который в результате приема оказался лежащим на ковре, не должен лежать долго — это может вызвать падение другого спортсмена; г) нельзя проводить приемы без прочного захвата — срыв в момент проведения приема опасен; д) если в результате нападения создается опасная ситуация для противника, то проведение приемов и других действий, которые могут увеличить опасность, следует прекратить. Это требование распространяется и на случаи, когда опасная ситуация складывается в результате действий борца, которому грозит опасность. Такая ситуация должна быть возможно быстрее ликвидирована совместными усилиями обоих борцов. Любой спортсмен, заметивший опасную ситуацию, должен подать сигнал к прекращению дальнейших действий. Для того чтобы занимающиеся могли предотвратить опасность, тренер должен разъяснить, какие ситуации в борьбе наиболее опасны и как их ликвидировать.

9. Правильное построение урока имеет большое значение для предотвращения травм. Тренер должен следить за влиянием нагрузки на занимающихся и снижать ее, когда замечает признаки усталости как у отдельного занимающегося, так и у всех.

Планируя проведение урока, тренеру нужно продумать, где и при выполнении каких упражнений занимающимся грозит опасность травм и какие меры следует принять, чтобы их избежать.

Правильно организованный **врачебный контроль** помогает предотвратить травмы при проведении занятий. Врач помогает тренеру определить, как влияют занятия спортивной борьбой на здоровье занимающихся, а, следовательно, определить наиболее эффективные методы для совершенствования борцов. Для контроля за здоровьем и состоянием тренированности борца проводятся периодические врачебные обследования занимающихся. Кроме того, под особым контролем врача находятся борцы, перенесшие заболевания или травму.

Первичное врачебное обследование занимающихся перед началом занятий позволяет тренеру учитывать

состояние здоровья и индивидуальные особенности их и правильнее строить процесс занятий.

Особенно внимательным должен быть тренер, когда борец приступает к занятиям после травмы или заболевания. Борцы, перенесшие заболевания и недостаточно окрепшие после него, быстро утомляются, в результате нарушается координация движений, что может опять привести к травме.

Занятия с незалеченной травмой могут перегрузить здоровые органы. Борец, оберегая поврежденную часть тела, делает необычные движения, нарушая структуру приемов и упражнений, что может быть причиной создания опасной ситуации. Это не значит, что занятия следует возобновлять лишь после полного выздоровления от травмы. Вредна только чрезмерная нагрузка, и, наоборот, ранние активные движения соответствующей интенсивности составляют основу функционального лечения и являются лучшей профилактикой развития контрактур, деформаций в суставе и других остаточных явлений в поврежденном органе. Тренер совместно с врачом устанавливают, когда и какая нагрузка возможна после перенесенной травмы или заболевания. Только врач может определить степень выздоровления занимающегося.

Борцы, имевшие длительный перерыв в занятиях, прежде чем возобновить их, должны пройти медицинский осмотр.

Врач помогает тренеру определить состояние тренированности борцов, наступление переутомления (перетренировки). В тяжелых случаях переутомления может возникнуть расстройство нормальной функции внутренних органов, недостаточность сердечной деятельности и расстройство нервной системы, и все это может быть причиной травм.

Тренер должен учитывать, что переутомлению способствуют нарушения режима тренировки, курение, употребление спиртных напитков, несоблюдение гигиенических требований.

Врачебный контроль помогает тренеру определить наличие у занимающихся инфекционных и кожных заболеваний. При подозрении о возникновении у кого-либо из спортсменов подобных явлений тренер направляет его к врачу.

Большое значение в предотвращении травматизма имеет **воспитательная работа**.

Причиной травмы может быть нарушение дисциплины занимающимися, невыполнение указаний и требований тренера, правил соревнований, грубое отношение друг к другу.

Тренер стремится выработать у занимающихся привычку заботиться о безопасности противника в схватках и партнера при выполнении упражнений.

Может случиться так, что один из борцов проводит умышленно или по небрежности опасный прием. Подобное поведение необходимо пресечь и осудить. Особое внимание нужно обратить на недопустимость грубости в отношениях занимающихся, в чем бы она ни выражалась. Спортсмен должен уважать своего противника и стремиться к победе за счет своего технического, тактического, физического и морально-волевого превосходства, а не путем применения запрещенных приемов.

Причиной различных заболеваний и травм может быть, неправильная сгонка веса. Она ведет к нарушениям обмена веществ, деятельности нервной системы. Недостаточное питание тканей организма препятствует их нормальной работоспособности, а отсюда быстрая утомляемость, снижение быстроты реакции и неправильная координация движений. Отсюда повышенная опасность возникновения травм. Длительное нарушение постоянства внутренней среды, которое имеет место при продолжительном удержании веса, может повести к понижению эластичности мышц, связок, костей, поэтому привычные нагрузки могут оказаться чрезмерными, что будет способствовать возникновению травм.

Чем больший сгоняется вес в меньший для этого срок, тем тяжелее последствия. Если небольшая сгонка веса в пределах 1—2 кг, проводимая в течение нескольких дней, не оказывает заметного отрицательного влияния на здоровье борца, то значительная сгонка веса (6 кг и более), проводимая в течение 2—3 дней, ведет к заметным нарушениям.

К особенно тяжелым последствиям может повести сгонка веса в детском и юношеском возрасте.

ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ ПРИ ТРАВМАХ

Наиболее часто встречающаяся в борьбе травма — ушиб.

Ушиб — повреждение тканей и органов без нарушения целостности кожи, вследствие быстрого и кратковременного травмирующего действия. При ушибе разрушается определенная часть подкожно-жирового слоя с мелкими лимфатическими и кровеносными сосудами. Происходит кровоизлияние в ткани.

Симптомы. Припухлость, кровоподтек, боль и как результат нарушение функций.

Первая помощь. Расположить поврежденную часть тела на каком-либо возвышении и охладить болезненный участок. Для охлаждения используют холодную воду, лед, хлорэтил, холодные металлические предметы.

При значительном кровоизлиянии (опухоли) нужно наложить на ушибленную область умеренно давящую повязку. Некоторое время следует избегать движений в области повреждения, которые могут увеличить кровоизлияние. Если в месте повреждения близко под кожей расположена кость, то очень часто после удара может быть повреждена надкостница. Первая помощь при этом такая же.

Растяжения и разрывы связок и мышц. Это повреждение возникает в результате действий силы растягивающей ткани (мышцы и связки). При растяжении анатомическая непрерывность тканей не нарушается, при разрыве нарушается.

Симптомы. Боль, припухлость, иногда кровоподтек и нарушение функций.

Первая помощь. Холод на место повреждения. Поврежденные конечности расположить на каком-либо

возвышении. Наложить тугую слегка давящую повязку, ограничивающую движения в области повреждения. В последующие дни (со второго-третьего) — массаж, согревающие компрессы, ванночки и активные движения, особенно в смежных суставах.

Переломы костей и хрящей. Частичное или полное нарушение целостности кости, вызванное быстрой действующей силой. При переломе обычно травмируются не только кости, но и все окружающие мягкие ткани. В зависимости от того, повреждена ли кожа на месте перелома, переломы делятся на открытые и закрытые. Перелом может возникнуть в результате сдавливания, сгибания, скручивания, отрыва.

Симптомы. Боль и треск в момент повреждения. Ограничение подвижности или полная неподвижность поврежденной конечности. Припухлость в области перелома, кровоподтек, изменение конфигурации по оси конечности, укорочение ее, неестественная подвижность на протяжении кости.

Первая помощь. Обследование потерпевшего нужно производить очень осторожно. Во всех случаях, когда трудно установить, имеется ли перелом, трещина, ушиб надкостницы, следует поступать так, как если бы перелом установлен.

При закрытых переломах следует ограничить движения в области перелома при помощи шины, таким образом, чтобы сделать невозможными движения в выше- и нижерасположенном суставах. После этого отправляют пострадавшего к врачу.

При открытых переломах сначала накладывают на рану стерильную повязку, обеспечивая надлежащую иммобилизацию области перелома, и перевозят пострадавшего в больницу.

При переломе позвоночника пострадавшего следует положить на носилки с деревянным щитом из 2—3 досок или фанеры. Под поясницу кладут свернутое одеяло или пальто. Можно транспортировать пострадавшего, положив на живот, но ни в коем случае нельзя укладывать его на бок.

При переломе и вывихе 5—6-го шейных позвонков необходимо обеспечить неподвижность шейной части позвоночника и фиксацию головы при помощи проволочной шины, которая накладывается со спины.

При повреждении позвонков основной опасностью является повреждение спинного мозга и как следствие — паралич. Поэтому здесь особенно важна хорошая иммобилизация.

Вывих. Смещение суставных концов костей, сопровождающееся обычно разрывом суставной капсулы. Вывих называется полным, если суставные поверхности теряют соприкосновение друг с другом, и неполным (подвывих), если между суставными поверхностями частично сохраняется соприкосновение.

Чаще всего вывих происходит в шаровидных и блоковидных суставах.

Симптомы. Боль, почти полная неподвижность в суставах, неестественное положение конечности в суставе и фиксированное положение конечности в таком неправильном положении. В области самого сустава — опухоль и кровоизлияние. Потерпевший оберегает конечность, не дает ее трогать и сам поддерживает ее.

Первая помощь заключается в обеспечении полной неподвижности поврежденной конечности в наиболее удобном для пострадавшего положении (хотя и неудобном с точки зрения функции). Для этого на сустав накладывается фиксирующая повязка и сверху шина (лучше проволочная). После этого пострадавшего направляют к врачу-специалисту. Вправлять вывих разрешается только ему.

Ссадины. Нарушение целостности кожи в результате трения.

Первая помощь. Если ссадина не загрязнена, то на поврежденное место накладывается сухая стерильная повязка или повязка с 2—3-процентным раствором перекиси марганца, стерильным вазелином и т. п.

Если в ссадину проникла грязь, то поврежденную поверхность обрабатывают перекисью водорода, а затем накладывают повязку.

ТЕХНИКА БОРЬБЫ САМБО

СТОЙКИ, ДИСТАНЦИИ, ПЕРЕДВИЖЕНИЯ

Стойки самбиста. Во время борьбы самбист может принимать следующие положения:

а) по положению ступней ног по отношению к противнику. Фронтальная стойка (ступни параллельно). Ноги на одинаковом расстоянии от противника (рис. 1, а). Правая стойка, правая нога впереди (рис. 1, б). Левая стойка, левая нога спереди (рис. 1, в);

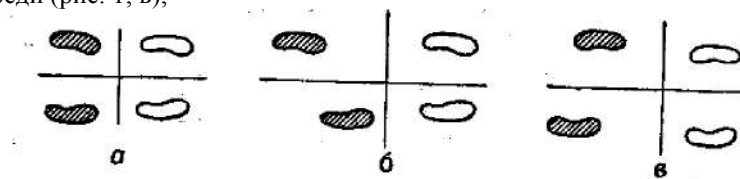


Рис. 1

б) по положению туловища. Стойка самбиста может быть прямой, согнутой (рис. 2).

Дистанции. В борьбе стоя существует 5 дистанций:

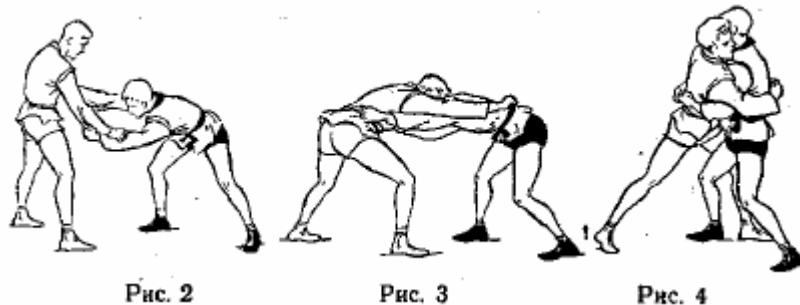
а) вне захвата;

б) дальняя (когда противники захватывают друг друга за рукава и одежду на груди);

в) средняя (когда противники захватывают друг друга за одежду на груди и пояс спереди);

г) ближняя (когда захват производится за одежду или пояс на спине) (рис. 3);

д) плотную (рис. 4).



В борьбе лежа также существует ряд определенных положений. Противник при этом может лежать на спине, на животе, стоять на четвереньках.

Нападающий по отношению к нему может располагаться: со стороны бока (левого, правого), со стороны головы, со стороны ног, верхом на противнике. Располагаясь сбоку, нападающий может оказаться в положении грудью к груди или спине противника, или боком к его боку.

Сидя верхом на противнике, нападающий может быть расположен головой к его голове или головой к его ногам.

Аналогичные положения существуют и в том случае, если нападающий расположен под противником.

Из указанных положений проводятся приемы переворачиваний, удерживаний и болевые приемы.

Передвижения. Процесс борьбы построен на принципе выведения из равновесия противника, то есть вынесения его центра тяжести за площадь опоры. Исходя из этого, наилучшей стойкой самбиста считается такая, когда ступни его ног расположены на ширине плеч и положение туловища прямое. Однако в борьбе статических положений почти не бывает. Поэтому необходимо уметь правильно передвигаться, чтобы атаковать и защищаться.

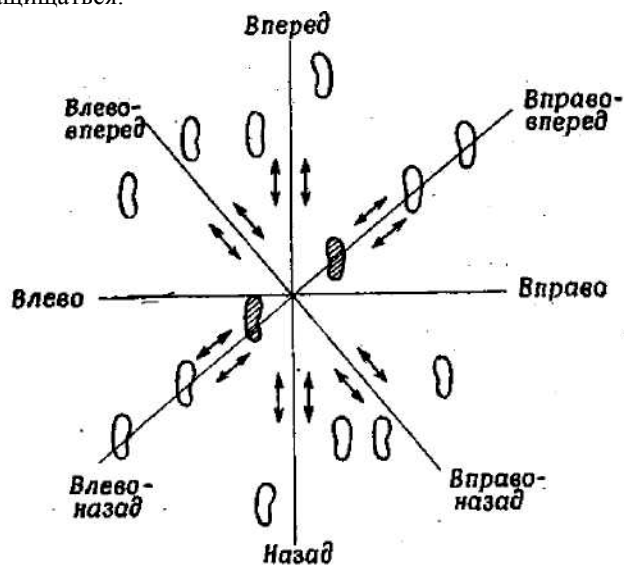


Рис. 5

Передвижения самбиста условно показаны на схеме (рис. 5). Передвижения в различных направлениях обязательно начинаются с той ноги, которая ближе к направлению движения. Затем перемещается вторая нога.

САМОСТРАХОВКА

Без разучивания специальных упражнений в самостраховке трудно полноценно овладеть техникой борьбы самбо.

Наиболее рационально техника изучается с партнером. Разучивание бросков всегда связано с многократным падением одного из партнеров. Поэтому изучение специальных упражнений в умении правильно падать при бросках имеет огромное значение.

Рассмотрим некоторые конечные положения при падениях.

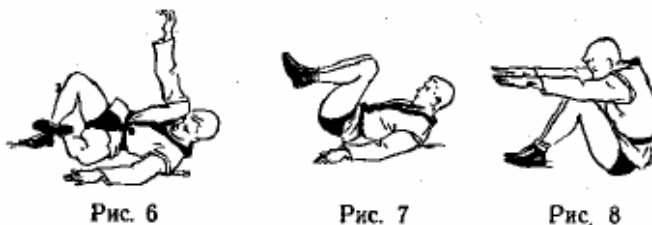


Рис. 6

Рис. 7

Рис. 8

На левый бок (рис. 6). Лечь на левый бок, левую ногу согнуть в колене и подтянуть к груди; правую поставить на ступню возле голени левой ноги, скрестив ноги. Левую прямую руку положить на ковер ладонью вниз. Рука должна быть расположена на расстоянии примерно 10 см от колена левой ноги. Правую руку поднять вверх, а голову с подбородком, прижатым к груди, немного наклонить к правой руке.

На правый бок (то же, переменив положение рук и ног).

На спине (рас. 7). Лечь спиной на ковер, ноги согнуть в коленях и подтянуть к груди. Руки положить на ковер ладонями вниз под углом примерно 45 градусов по отношению к туловищу. Подбородок прижать к груди.

Исходные положения для разучивания падения.

Сидя на ковре (рис. 8).

Сесть на ковер. Колени прижать к груди. Руки вытянуть вперед. Перекатываясь с правой ягодицы на левую лопатку, в момент касания лопаткой ковра сильно ударить левой рукой по коверу и принять конечное положение падения на левый бок.

(То же при падении на правый бок).

Из полного приседа.

Принять положение полного приседа. Руки вытянуть вперед, подбородок прижать к груди. Из этого положения сесть на ковер ближе к пяткам и, не останавливая движения, принять конечное положение при падении на левый (правый) бок. Закончить падение ударом руки о ковер.

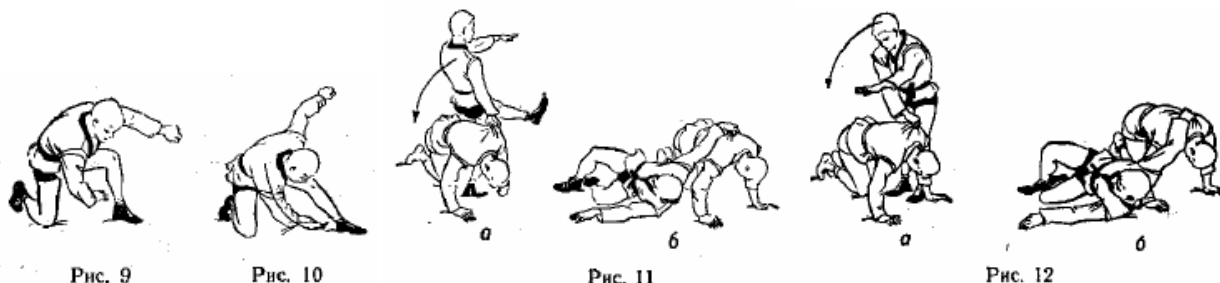
Из полуприседа и положения стоя.

Принять положение полуприседа или положение стоя; руки вытянуть вперед, подбородок прижать к груди. Плавно сделать переход в полный присед, затем сесть и, не останавливая движения, принять конечное положение падения на левый (правый) бок, как это описано выше.

Самостраховка при падении на спину изучается в такой же последовательности, как и при падениях на бок (сидя, из полного приседа, полуприседа, стоя).

При разучивании падения на спину необходимо следить за тем, чтобы голова не ударялась о ковер.

Падение кувырком через плечо на левый (правый) бок. Встать на правое (левое) колено (рис. 9). Левую (правую) ногу отставить вперед-в сторону. Правую (левую) руку ладонью повернуть вниз и расположить под левой (правой) ногой (рис. 10). Переворачиваясь через правое (левое) плечо, принять конечное положение падения на левый (правый) бок.



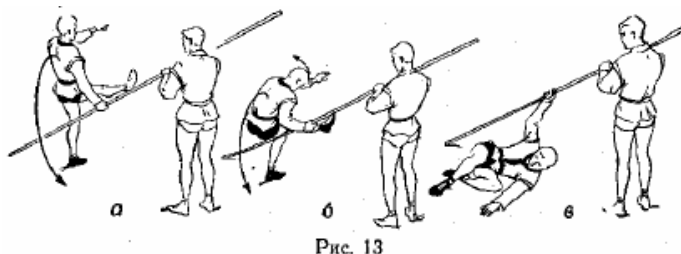
Падение через партнера, стоящего на четвереньках. Стоя к партнеру спиной. Встать к партнеру спиной. Правой рукой захватить за пройму его куртки. Левую ногу поднять, левую руку вытянуть вперед (рис. 11, а). Садясь назад через партнера, не отпуская захвата, принять конечное положение падения на левый бок (рис. 11, б).

(То же при падении на правый бок).

Стоя к партнеру лицом. Встать к партнеру лицом. Правой рукой захватить пройму куртки на левом его плече. Левую руку вытянуть вперед (рис. 12, а). Выполнить кувырок через правое плечо. Не отпуская захвата, принять конечное положение падения на левый бок (рис. 12, б).

Падения через шест. Стоя к шесту спиной — на левый (правый) бок.

При разучивании падения на бок один из занимающихся держит шест двумя руками за его верхний конец, а другой конец шеста опускает на ковер. Встать спиной к шесту так, чтобы опущенная вниз правая (левая) рука могла захватить шест снизу. Правую (левую) ногу поднять, подколенным сгибом левой (правой) ноги касаться шеста, левую (правую) руку вытянуть вперед, подбородок прижать к груди (рис. 13, а). Крепко держась за шест, сесть вокруг него с поворотом вправо (влево) (рис. 13, б), левой (правой) рукой ударить по коверу, приняв конечное положение падения на левый (правый) бок (рис. 13, в).



Стоя к шесту лицом — на левый (правый) бок. Встать к шесту лицом так, чтобы правой (левой) рукой захватить его сверху на уровне своего пояса. Левую (правую) руку вытянуть вперед (рис. 14, с).

Крепко держа шест, выполнить кувырок через него, через правое плечо (рис. 14, а, б, в). При падении ударить левой (правой) рукой по коврику и принять конечное положение падения на левый (правый) бок (рис. 14, г).

На спину. Шест на уровне подколенных сгибов самбиста. Встать к шесту спиной так, чтобы подколенные сгибы касались его, руки вытянуть вперед, подбородок прижать к груди (рис. 15, а).

Сесть вниз вокруг шеста. В момент приземления ударить по коврику прямыми руками (ладонями вниз) и принять конечное положение падения на спину (рис. 15, б). Следить за тем, чтобы голова не ударялась о ковер.

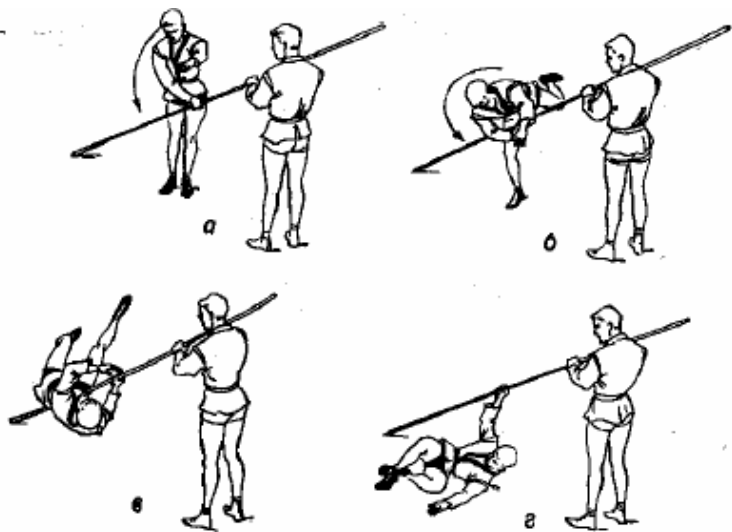


Рис. 14

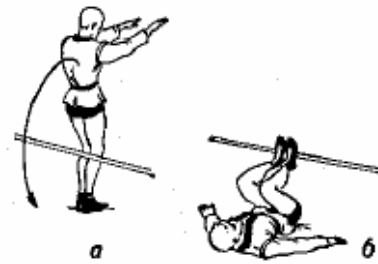


Рис. 15

ПОДГОТОВКИ К БРОСКАМ

Подготовками к броскам называются такие действия борца, которые заставляют его противника нарушить свое равновесие (вынести центр тяжести за площадь опоры) в нужном направлении. Подготовки — это конкретные движения. Их необходимо разучивать как отдельно, так и обязательно с определенным броском. Каждый бросок необходимо разучивать с наилучшей подготовкой как в статическом положении, так и во время передвижений.

Изученная таким образом техника борьбы самбо дает наилучший эффект во время боевых схваток.

Подготовки могут быть короткие, длительные, комбинированные или сложные.

Короткими подготовками можно вывести противника из равновесия в следующих направлениях (рис. 16).

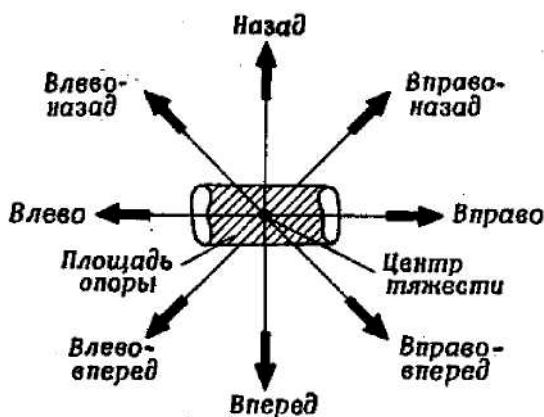


Рис. 16

ОСНОВНЫЕ КОРОТКИЕ ПОДГОТОВКИ

Нарушение равновесия вперед.

Сбивание на носки: а) противника, стоящего во фронтальной стойке, необходимо рывком за два рукава на себя-вверх сбить на оба носка (рис. 17);

б) сделав шаг правой (левой) ногой вправо (влево)-назад, потянуть противника вперед, освободив место

для движения его туловища (рис. 18).

Сбивание на одну ногу. Противника, находящегося в правой (левой) стойке, резко потянуть влево (вправо)-на себя, переместив вес его тела на правую (левую) ногу (рис. 19).



Рис. 17



Рис. 18



Рис. 19



Рис. 20



Рис. 21



Рис. 22

Нарушение равновесия в сторону.

Сбивание на одну ногу. Противника, стоящего во фронтальной стойке, потянуть левой рукой за рукав вниз, а правой приподнять левую руку вверх. То же в другую сторону.

Нарушение равновесия назад.

Осаживание на пятки. Оттолкнув противника от себя, осадите его на две пятки (рис. 20).

Противника, стоящего в правой (левой) стойке, толкнуть вправо (влево) – назад, перенося его вес на ногу, стоящую сзади (рис. 21).

Кроме перечисленных подготовок, состоящих из рывков и толчков, помогающих нарушить равновесие противника в указанных выше направлениях, существуют подготовки заведением, сгибанием, поворотом, приподниманием и другие, уже больше относящиеся к разделу техники борьбы самбо.

Подготовки заведением, сгибанием и поворотом основаны на принципе передвижения неподвижных тел, где прилагаемое усилие к одной из его частей заставляет передвигаться ее в нужном направлении.

Заведения. Если потянуть противника левой рукой за правый рукав, одновременно отшагнув своей левой ногой назад-влево, то он обязательно вынужден будет сделать шаг правой ногой (рис. 22).

(То же в другую сторону.)

Поворот. Захватив противника левой рукой за рукав правой руки, а правой снизу за плечо, резко потяните его за правую руку вправо. Противник вынужден будет повернуться к вам правым боком или спиной (рис.23).

Сгибание. Захватив противника одной рукой за отворот, а другой за рукав, резко повисните на нем, заставляя его под воздействием своего веса согнуться.

К сложным или комбинированным подготовкам относятся последовательно выполненные две или больше подготовок, а также комбинации, состоящие из попыток проведения двух или нескольких бросков. Например: заведение до скрещивания ног (рис. 24), осаживание, сгибание и др.



Рис. 23



Рис. 24



а



б

Рис. 25



Рис. 26

К длительным подготовкам относятся последовательно выполненные короткие подготовки, дающие возможность изменить стойку или положение противника для проведения задуманного броска.

БРОСКИ

БРОСКИ ЗАХВАТОМ НОГИ

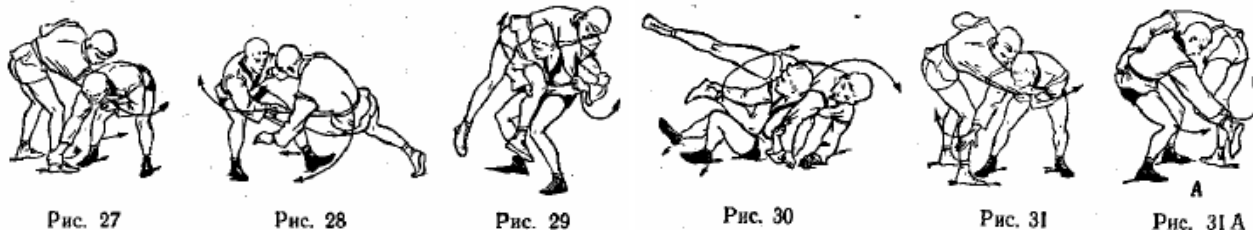
Броски захватом ноги могут выполняться захватом пятки, голени, подъема, подколенного сгиба, бедра — снаружи, изнутри и обратным захватом.

Условия. Противник в прямой стойке отступает или тянет назад, дистанция средняя или дальняя. Захват нужного рукава производится на плече или под плечом.

Подготовка. Нападающий толкает противника и одновременно приседает (рис. 25, а).

Проведение. Захватывая голень одноименной ноги изнутри, проводящий прием толкает противника в плечо назад-вниз и тянет за ногу на себя (рис. 25, б),

Толчок необходимо осуществить так, чтобы вынудить противника отставить захваченную ногу назад для опоры и в то же время не позволять ему сделать это.



Варианты. 1. Захватом проймы и одноименной голени изнутри. 2. Захватом ворота и одноименной голени изнутри. 3. Захватом пояса на спине и одноименной голени изнутри. 4. Захватом голени с упором в колено изнутри (рис. 26). 5. Захватом руки и одноименной пятки снаружи (рис. 27). 6. Обратным захватом пятки изнутри (рис. 28). 7. Захватом за одноименную пятку изнутри. 8. Бросок обратным захватом за подколенный сгиб (рис. 29). 9. Бросок нырком с обратным захватом за пятку изнутри (рис. 30). 10. Бросок захватом одноименной голени снаружи (рис. 31). 11. Бросок захватом голени сбоку (рис. 31 А).

Защиты. 1. Отставить ногу назад, отталкивая атакующего. 2. Упереться голенью или стопой захватываемой ноги в бедро атакующего с захватом шеи и упором предплечьем в грудь. 3. Накрывание ногой (перешагивая).

Ответные приемы. Удержание верхом. Рычаг локтя захватом руки между ног. Узел ногой (зжимая руку ногами).

Методические указания. Броски не трудны, но довольно сложны по координации.

Характерные ошибки. Проводящий сильно тянет за ногу, поднимая ее верх, и недостаточно активно толкает противника.

Тянуть за ногу следует в тот момент, когда противник начинает отставлять ее назад для того, чтобы сохранить равновесие; ногу тянуть не вверх, а вдоль ковра.

Совершенствование приема. Сначала прием разучивается на несопротивляющемся партнере, затем при передвижении по ковра. Далее переходят к изучению приема в условиях сопротивления противника (в условной схватке с односторонним сопротивлением). Для каждого из разучиваемых вариантов тренер дает занимающимся задание выполнять бросок; партнер должен сопротивляться, создавая одновременно стойкой, положением и передвижением условия, благоприятные для выполнения приема.

БРОСКИ ЗАХВАТОМ НОГ

Броски выполняются захватом ног противника двумя руками за пятки, подколенные сгибы, бедра снаружи, изнутри, обратным захватом.

Бросок захватом ног

Условия. Прием удобно проводить, когда противник стоит в прямой фронтальной стойке, приблизив ноги к проводящему прием.

Захватывать нужно рукава снизу или рукав и пояс.

Подготовка. Проводящий тянет противника рывком на себя, вызывая его сопротивление назад.

Проведение. Приседая с шагом вперед и приближая таз к ногам противника, атакующий захватывает его ноги за бедра и отрывает их от ковра. Отставляя ногу назад и убирая ноги противника на себя-в стороны, атакующий бросает его на спину перед собой (рис. 32).

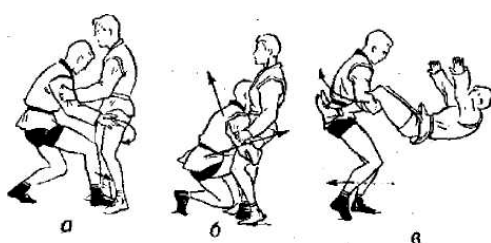


Рис. 32



Рис. 33



Рис. 34

Варианты. 1. Вынося ноги в стороны. 2. Захватывая пятки. 3. Без отрыва от ковра (сталкиванием). 4. Раздельным захватом (рис. 33). 5. Разнохватом (рис. 34).

Защиты. 1. Отставить назад ноги, упереться рукой в плечо (увеличить дистанцию). 2. Захватить рукава снизу. 3. Отставить одну ногу назад, другую поместить между ног атакующего. 4. Когда атакующий оторвал вас от ковра, упереться стопами в его ноги изнутри.

Ответные приемы. Выведение из равновесия рывком. Бросок через голову с упором или без упора ногой в живот. Зацеп изнутри. Обвив.

Методические указания. Для успешного выполнения броска необходимо иметь определенную степень физического развития. Поэтому юноши должны изучать этот прием позднее, чем взрослые.

Характерные ошибки. 1. Выполнение приема с недостаточным сгибанием ног (в основном за счет накло-

на), в результате прием приходится выполнять за счет сильного напряжения мышц-разгибателей спины, а мышцы ног не участвуют в выполнении приема. Занимающийся жалуется, что у него не хватает силы хорошо выполнить прием. Ошибка исправляется, если тренер дает указание выполнять прием только за счет приседания без наклона. Обратить внимание на правильное подшагивание.

2. Перед отрывом партнера от ковра занимающийся разводит свои колени в стороны, в результате чего ноги партнера в момент падения оказываются между его ног.

Исправить ошибку можно, если при отрыве партнера от ковра соединить свои бедра.

Совершенствование прием а. После того как прием правильно выполняется на несопротивляющемся партнере, переходят к его выполнению в условных схватках. Сначала, после того, как выполняющий бросок делает захват, его партнер сопротивляется. Когда прием успешно выполняется и в этих условиях, сопротивляющемуся предлагают находиться в стойке, удобной для выполнения броска, не делать заранее защитного захвата и сопротивляться только с момента начала попытки захвата. В схватках рекомендуется делать бросок сначала на легких и высоких противниках.

Бросок обратным захватом ног

Условия. 1. Противник в резко выраженной односторонней прямой стойке выдвигает вперед одну ногу. Стойка противоположна стойке атакующего.

2. Противник готовится провести бросок через бедро с захватом туловища и одноименной руки сзади, подхват, ножницы.

Подготовка. Рывок противника на себя с зашагиванием, поворачиваясь к нему разноименным боком.

Выполнение. Подставляя одну ногу сзади ног противника и захватывая его ноги спереди (каждую одноименной рукой снаружи), проводящий прием поднимает противника вверх и бросает его сбоку, отставляя ногу (рис. 35).

Защита. Наклониться вперед, отставить ближнюю ногу, увеличить дистанцию.

Ответные приемы. Подхват. Бедро. Зацеп снаружи. Зацеп изнутри. Обвив.

Методические указания. Бросок можно изучать, как ответный прием от бросков подхватом обратного бедра.

Характерные ошибки. 1. Проводящий переносит вес тела на впереди стоящую ногу и не может оторвать противника от ковра. Следует указать, что вес тела нужно переносить на дальнюю от противника ногу.

2. Проводящий после отрыва противника от ковра не отставляет ногу и поэтому не может выполнить бросок без падения.



Рис. 35



Рис. 36



Рис. 37

Бросок захватом бедра (переворот)

Условия. Противник принимает одностороннюю прямую стойку, выдвигая вперед одну ногу. Дистанция средняя или ближняя.

Подготовка. Толчок противника от себя.

Проведение. Нырнув под руку и согнув ноги, проводящий уходит в сторону от противника, захватывает бедро ближней ноги возможно выше и, выпрямляя ноги, прогибаясь, отрывает противника от ковра. Опуская плечи противника вниз, поднимая его ноги возможно выше, бросает противника на ковер.

Варианты. 1. Бросок захватом одноименного бедра изнутри (рис. 36). 2. Бросок захватом бедра изнутри (передний переворот). 3. Бросок захватом туловища сзади и одноименного бедра изнутри (задний переворот) (рис. 37). 4. То же с падением.

Защиты. 1. Увеличить дистанцию, упереться голенью в бедро. 2. Зацепить ногу проводящего. 3. Присесть, отставить атакованную ногу назад.

Ответные приемы. Бросок захватом руки под плечо. Подхват изнутри. Зацеп изнутри. Обвив.

Методические указания. Прием требует хорошего физического развития занимающихся. По координации довольно сложен.

Характерные ошибки. 1. Проводящий захватывает ногу противника, не согнув достаточно свои ноги, поэтому он не может оторвать противника от ковра.

2. Проводящий захватывает бедро слишком низко, в результате чего противник при попытке отрыва от ковра свободно поднимает ногу. Ошибку исправляют более глубоким захватом ноги и отрывом противника не усилием рук, а подбиванием бедра тазом (животом) вперед-вверх.

3. При отрыве захваченная нога противника попадает между ног проводящего.

Исправление ошибки: при подъеме соединить бедра (за счет разворота пяток в стороны).

Совершенствуется прием постепенным увеличением сопротивления партнера и выполнением приема на партнере большего веса (без сопротивления). В схватке прием нужно пытаться выполнять сначала на противниках меньшего веса; постепенно, по мере усвоения приема, нужно переходить к выполнению приема на противниках своего и большего веса.

Бросок через плечи захватом руки и одноименного бедра изнутри (мельница)

Условия. Противник в высокой стойке несколько наклоняется вперед и толкает проводящего.

Подготовка. 1. Толчок противника в плечо. 2. Обратный захват руки и отведение ее в сторону с наклоном. 3. Рывок за руку.

Проведение. Проводящий, потянув за руку, немного сгибая ноги и наклоняясь, подводит свою голову под плечо захваченной руки противника и одновременно захватывает его одноименное бедро изнутри. Выпрямляясь и несколько прогибаясь, отрывает противника от ковра, затем, поворачиваясь и наклоняясь в сторону головы противника, сбрасывает его в сторону и вперед, поддерживая за руку (рис. 38).

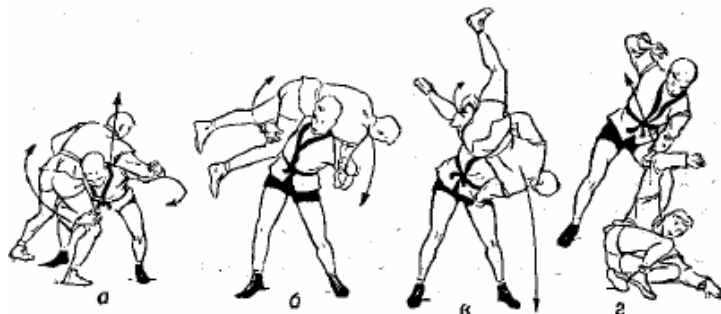


Рис. 38



Рис. 39

Рис. 40

Рис. 41

Рис. 42

Варианты. 1. Захватом руки и ноги изнутри. 2. Захватом руки и ноги снаружи (рис. 39). 3. Захватом разноименной руки под плечо и одноименного бедра изнутри (рис. 40): а) нырком под руку; б) захватом руки через спину. 4. Захватом отворота и одноименной ноги. 5. Обратным захватом шеи и одноименной ноги (рис. 41).

Защиты. 1. Отставить захватываемую ногу, опереться грудью в плечо атакующего. 2. Упереться рукой в плечо руки, захватывающей ногу. 3. Зацепить ногу атакующего (рис. 42.)

Ответные приемы. Передняя подсечка. Зацеп изнутри.

Методические указания. Прием не сложен, но требует хорошего физического развития.

Характерные ошибки. 1. Проводящий не может оторвать противника от ковра. Причина — недостаточное подведение плеча, в результате шея атакующего оказывается под плечом противника. Исправление ошибки: плечо руки, захватывающей ногу, располагать между ног противника.

2. Проводящий прием неправильно сбрасывает противника с плеч, в результате чего тот падает так, что захваченная рука оказывается дальше и при страховке за эту руку падающий вынужден разворачиваться грудью к атакующему. Страховка сильно затруднена.

Происходит это оттого, что проводящий сбрасывает противника в сторону, а его ноги посылает за себя.

Исправление ошибки: сбросить противника вперед, не отпуская захваченную ногу возможно дальше.

Совершенствуется прием сначала за счет выполнения его на партнерах большего веса, без сопротивления. Затем на партнере, постепенно увеличивающем сопротивление.

В тренировочных, вольных схватках не рекомендуется пробовать прием сразу на противниках своего или большего веса. Лучше сначала выполнить прием на противниках более легких (на 2—3 весовые категории ниже) и высоких и только после неоднократных удачных попыток следует переходить к выполнению приема в схватке на противниках своего или большего веса и более опытных борцах (высокого разряда).

Задняя подножка

Условия. Противник тянет, прогибаясь и несколько сгибая ноги. Дистанция средняя и ближняя.

Подготовка. 1. Рывок. 2. Сбивание на атакуемую ногу.

Проведение. Вынося ногу снаружи за одноименную ногу противника и ставя ее сзади так, чтобы подко-

ленный сгиб упирался в подколенный сгиб одноименной ноги, проводящий прием тянет противника к себе- в сторону-вперед, одновременно сгибая другую ногу, чем увеличивает силу тяги за счет веса своего тела. Когда противник начнет падать, проводящий приём поддерживает его и одновременно за счет тяги противника вверх восстанавливает свое равновесие и остается в стойке (рис. 43).

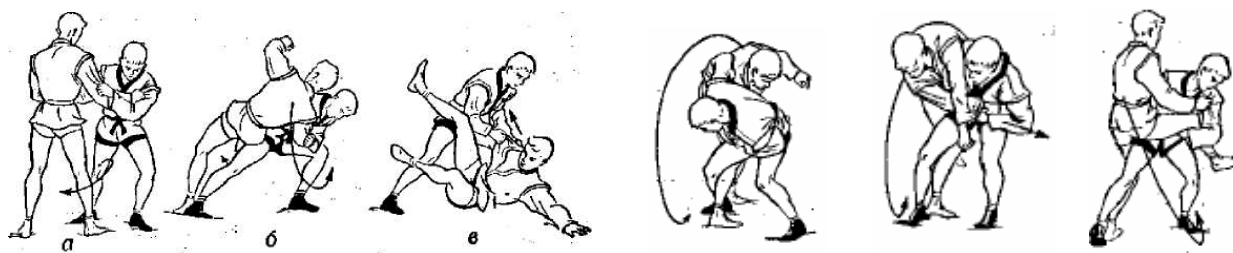


Рис. 43

Рис. 44

Рис. 45

Рис. 46

Варианты. 1. Захватом пояса сзади через одноименное плечо (рис. 44). 2. Скрещивая захваченные руки (рис. 45). 3. Захватом руки и ноги (рис. 46). 4. Захватом руки и одноименной ноги. 5. Захватом ноги руками (рис. 47). 6. Захватом ноги и шеи. 7. Захватом ноги и туловища. 8. Захватом руки и одноименного отворота. 9. Захватом руки двумя руками (рис. 48). 10. Захватом пояса сзади с нырком под руку (рис. 49). 11. С колена. 12. Под две ноги.



Рис. 47



Рис. 48



а



Рис. 49

Защиты. 1. Отставить ногу. 2. Упереться рукой в таз со стороны атакующей ноги противника. 3. Переставить ногу через атакующую ногу назад.

Ответные приемы. Задняя подножка. Бросок захватом руки под плечо. Бросок задней подножкой с захватом ноги. Бросок захватом одноименной ноги изнутри. Отхват. Узел ногой снизу.

Методические указания. Бросок задней подножкой не труден для разучивания, поэтому с него начинают изучать броски.

Характерные ошибки. 1. Проводящий прием, ставя ногу сзади ног противника, отклоняется назад. Причина ошибки — недостаточное сближение с противником, атакующий не делает подготовки (рывка на себя).

2. Прием выполняется с большим трудом, атакующий жалуется, что у него не хватает силы («в руках») для хорошего рывка.

Причина ошибки в том, что проводящий прием неправильно ставит ногу сзади ног противника и не выпрямляет ее в момент броска, сосредоточивая вес тела на дальней ноге.

Исправить ошибку можно в том случае, если атакующий будет ставить ногу на всю ступню и, опираясь на нее в момент броска, постарается оторвать от ковра другую ногу. Этим движением он использует для броска силу тяжести своего тела, то есть собственным падением увлекает противника. Когда же тот начинает падать, ногу можно поставить на ковер и остановить свое падение.

3. В момент постановки атакующей ноги сзади ног противника последний делает шаг назад, и прием не получается.

Причина ошибки: проводящий бросок в момент атаки толкает противника и этим вынуждает его отставить ногу.

4. В момент завершения броска атакующий не может сохранить равновесия и падает через противника на ковер.

Причина ошибки: сгибается атакующая (барьерная) нога и разворачивается коленом к ковра; слишком рано ставится или совсем не отрывается от ковра другая нога (в момент развития броска).

Исправить ошибку можно, если устранить эти причины и дать указание страховать (поддерживать) партнера.

Совершенствуется прием в условных схватках с односторонним сопротивлением (постепенно увеличивая его).

Условные схватки проводятся в том же уроке, в котором разучивается каждый вариант приема.

Передняя подножка

Условия. Противник атакует. Дистанция ближняя или средняя. Захват осуществляется за рукава и проймы

разноименного плеча.

Подготовка. 1. Толкая противника, проводящий прием вынуждает его отставить назад ногу, одноименную атакующей ноге, и оказать сопротивления. 2. Начиная прием, он тянет противника на себя — в сторону не атакующей ноги (движение типа передней подсечки). Атакующая нога начинает движение, похожее на подсечку. 3. Сбивая противника на атакующую ногу.

Проведение. Поворачиваясь спиной к противнику, проводящий ставит свою ногу перед его ногами таким образом, чтобы подколенный сгиб атакующей ноги упирался в колено одноименной ноги противника. Нога ставится на ковер, выпрямляется и, упираясь в ковер, создает одновременно барьер, который препятствует передвижению ног противника, и дополнительное усилие для выведения противника из равновесия.

Притягивая противника к себе и поворачиваясь одновременно к нему спиной, атакующий бросает его через свою ногу. Когда падение противника определилось, атакующий, выпрямляя руки и отклоняясь назад, восстанавливает свое равновесие и одновременно страхует противника.



Рис. 50



Рис. 51



Рис. 52



Рис. 53

Варианты. 1. Захватом рукава и отворота. 2. Захватом пояса. 3. Захватом пояса через одноименную руку (рис. 50). 4. Скрещивая захваченные руки (рис. 51). 5. Захватом руки и ноги (рис. 52). 6. С колена (рис. 53).

Защиты. 1. Захватить пояс сбоку со стороны атакующей ноги (не дать повернуться). 2. Перенести ногу через атакующую ногу. 3. Упереться коленом в подколенный сгиб.

Ответные приемы. Бросок через грудь. Задняя подсечка. Передняя подножка на пятке. Задняя подножка на пятке.

Методические указания. Прием изучается после усвоения занимающимися хотя бы одного варианта задней подножки.

Задняя подножка сходна с передней по составу движений, выполняемых при развитии броска, — отличие только в начале приема, поэтому усвоение задней подножки помогает в правильном овладении передней подножкой.

Характерные ошибки. 1. Проводящий ставит свою барьерную ногу не спереди, а сбоку, упираясь подколенным сгибом в наружную часть коленного сустава. Эта ошибка должна исправляться в первую очередь потому, что проведение приема может повлечь травму коленного сустава атакуемого спортсмена.

Причина ошибки: недостаточный поворот атакующего спиной к противнику, далеко заставляясь и недостаточно разворачивается атакующая нога.

Исправить ошибку можно, если стопу атакующей ноги расположить в одном направлении с одноименной ногой противника,

2. Проводящий не ставит ногу в виде барьера, нога согнута, а противник переносит свою ногу или падает сзади атакующего, опрокидывая его на спину.

Причина ошибки: вес тела концентрируется в момент атаки не на атакующей ноге. Для броска не используется сила тяжести тела.

Для того чтобы исправить эту ошибку, барьерная нога должна ставиться прочно, желательно концентрировать вес тела противника на одноименной ноге. Опираясь на барьерную ногу, нужно постараться немного оторвать от ковра другую ногу с тем, чтобы развитие броска происходило за счет использования силы веса тела проводящего.

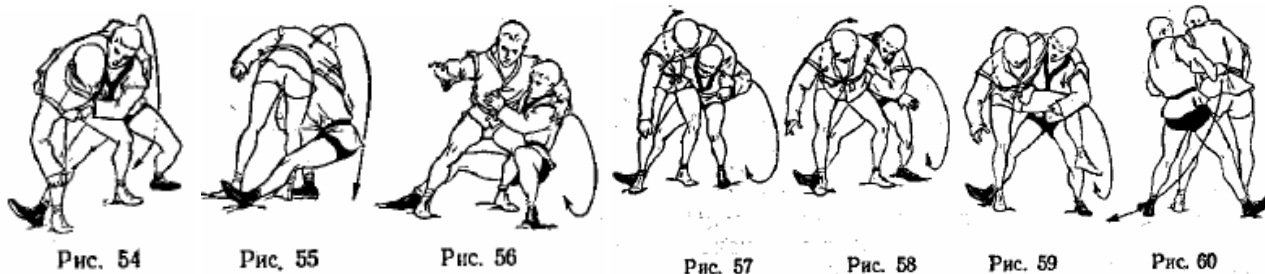
Совершенствуется прием в условных схватках с односторонним сопротивлением. Когда условия для проведения защиты будут облегчены, нужно предложить проводящему прием проводить комбинацию задней и передней подножки, то есть атаковать двумя приемами и переходить с одного приема на другой.

Задняя подножка на пятке

Условия. Противник в ближней или средней дистанции выдвигает вперед одну ногу.

Проведение. Ставя на пятку разноименную ногу сзади ближней ноги противника, атакующий, падая назад-в сторону, увлекает за собой противника, ногой не давая ему возможности переместить в сторону падения ближнюю ногу. Когда падение противника определилось, проводящий прием разворачивается на него и переходит к удержанию или болевому приему (рис. 54).

Варианты. 1. Захватом руки через спину (рис. 55). 2. Захватом туловища сбоку (рис. 56). 3. Захватом руки через шею и туловища спереди (рис. 57). 4. Захватом туловища и одноименной руки сзади (рис. 58). 5. Захватом туловища и одноименной ноги (рис. 59). 6. Захватом пояса сзади. (рис. 60). 7. Захватом пояса сзади и нырком под руку.



Защиты. 1. Переставить ногу через атаковую ногу. 2. Повернуться грудью к проводящему прием. 3. Захватить пояс под разноименной рукой.

Ответные приемы. Бросок зацепом изнутри. Бросок передней подножкой. Накрывание выставлением ноги через атаковую ногу и удержание верхом. Подхват изнутри.

Методические указания. Прием сложен по координации.

Характерная ошибка. Проводящий прием, не опираясь на барьерную ногу (выставляемую в качестве барьера сзади ног противника), садится.

Исправить ошибку можно, если отталкиваться барьерной ногой, а тазом выполнять подбив.

Передняя подножка на пятке

Условия. Противник наклоняется и отставляет одну ногу назад, опасаясь задней подножки.

Подготовка. Толкая противника, проводящий прием выносит вперед ногу, создавая видимость попытки проведения задней подножки.

Проведение. Выставляя одноименную ногу на пятку перед дальней ногой противника, проводящий прием, падая назад и разворачиваясь на живот, тянет противника руками на себя-в сторону (рис. 61).

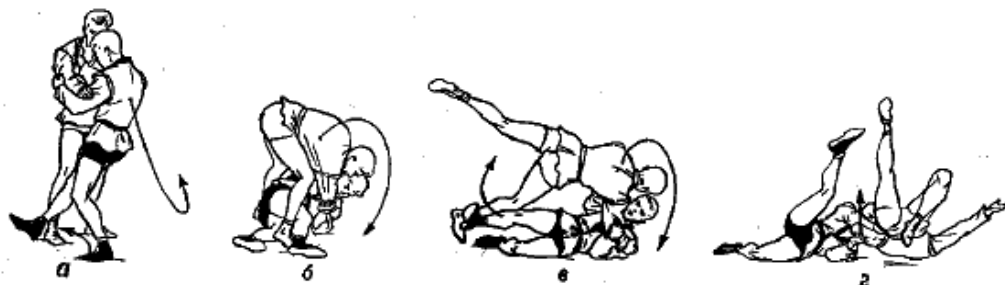


Рис. 61

Варианты. 1. Захватом рукава и отворота. 2. Захватом рукавов. 3. Захватом рукава и одноименной проймы. 4. Захватом одной руки. 5. Захватом руки и ноги.

Защиты 1. Переставить ногу через атаковую ногу. 2. Отшагнуть назад с наклоном в сторону падения атакующего. 3. Захватить пояс со стороны атакующей ноги. 4. Захватить атаковую ногу одноименной рукой.

Ответные приемы. Накрывание с удержанием сбоку. Рычаг локтя захватом руки между ног после накрывания вынесением ноги. Бросок захватом ноги с подсечкой сзади.

Характерные ошибки. 1. Проводящий недостаточно опирается на барьерную ногу, садится.

Исправляется ошибка соответствующим указанием преподавателя.

2. Проводящий прием падает на спину, не успевая развернуться животом к коврику.

Причина ошибки: своя свободная нога не подводится под барьерную, и проводящий падает далеко от ног противника.

Исправить ошибку можно, если раньше начинать поворот, постараться в самом начале броска скрещивать свободную ногу под барьерной, разворачивая ее наружной стороной стопы к коврику.

Передняя подсечка

Условия. Противник в средней стойке, ноги слегка согнуты в коленях (мышцы ног напряжены).

Подготовка. 1. Рывок в сторону ноги, противоположной атакуемой, чтобы вызвать сопротивление в противоположном направлении. 2. Толчок, чтобы вызвать сопротивление. 3. Сбивание на носки.

Проведение. Шагая в сторону неатакуемой ноги на уровне ног противника, проводящий прием тянет противника на себя-в сторону и вверх, одновременно подошвой разноименной ноги придерживает ногу противника, не давая выставить ее вперед. Если нога соприкасается у подъема, то ногу противника нужно подбивать перед самой постановкой на ковер.

Варианты. 1. С захватом рукавов. 2. С захватом рукава и проймы. 3. С захватом рукава и одежды под плечом. 4. В колено (рис. 62). 5. С падением (рис. 63). 6. С захватом ноги (рис. 64).

Защиты. 1. Сгибаю ногу, перенести ее через атаковую ногу. 2. Перенести неатакованную ногу через ата-

кующую ногу. 3. Согнуть ноги, наклониться и оттолкнуть атакующего, 4. Захватить атакующую ногу.



Рис. 62

Рис. 63



Рис. 64

Ответные приемы. Задняя подножка. Бросок захватом разноименной ноги.

Методические указания. Прием сложен по координации и требует определенного развития силы. Так же как и боковая подсечка, он изучается после подготовительной работы. Прием часто применяется в схватках, поэтому его совершенствованию уделяется много времени.

Характерные ошибки. 1. При проведении приема противник, сгибая ногу, ударяет атакующего коленом в голень подбивающей ноги.

Причина ошибки: проводящий подбивает ногу не подошвой, а внутренней частью стопы.

Ошибка исправляется выполнением специальных упражнений для развития подвижности стопы.

2. При выполнении приема противник переносит вес тела на подбиваемую ногу.

Причина: неправильное движение рывка. Рывок должен выполняться так, чтобы вес тела противника оставался на неатакованной ноге до того момента, пока не будет выполнен подбив.

3. При выполнении приема противник сгибает ногу и свободно переносит ее через атакующую ногу, иногда ударяя коленом во внутреннюю часть голени. Подсечка не получается.

Причины: а) ранний подбив ноги; б) поздний перенос веса тела противника на атакованную ногу (нет скручивающего движения руками; то есть обе руки действуют в одном направлении).

Прием совершенствуется в целом ряде уроков, начиная со специальных подготовительных упражнений и отработки его на несопротивляющемся партнере. Большое внимание нужно уделять совершенствованию приема в условных схватках.

В вольных схватках прием лучше выполняется на медлительных, скованных противниках несколько меньшего веса.

Следует проводить больше условных схваток с применением только подсечек и комбинаций из них.

Боковая подсечка.

Условия. Противник в высокой стойке при отступлении или при наступлении выносит далеко вперед ногу. При движении в сторону скрещивает ее, пронося сзади опорной ноги.

Подготовка. 1. Толчок, вынуждающий противника перенести вес тела на сзади стоящую ногу и сопротивляться толчку.

2. Заведение до скрещивания ног.

Проведение. Ударом подошвы разноименной ноги снаружи-сбоку проводящий прием сбивает впереди стоящую ногу противника на себя и в сторону (внутри), и рывком рук на себя и в сторону (навстречу движению своей ноги) выводит противника из равновесия. Не давая опереться о ковер впереди стоящей ногой, проводящий бросает противника к своим ногам. Когда падение противника определилось, атакующий, выставляя в сторону ногу, которой выполнялась подсечка, восстанавливает свое равновесие (рис. 65).



Рис. 65



Рис. 66

Варианты. 1. Захватом рукава и отворота. 2. Захватом рук снизу. 3. При отступлении противника (рис. 66). 4. При наступлении противника (рис. 67). 5. При скрещивании ног (рис. 68). 6. В темп шагов (прыжков) (рис. 69).

Защиты. 1. Перенести ногу через атакующую ногу (сгибая ее назад). 2. Наклониться, отставить ногу назад. 3. Прижимать атакованную ногу к коверу, не позволяя противнику сбить ее в сторону. 4. Захватить атакующую ногу. 5. Упереться рукой в бедро атакующей ноги.

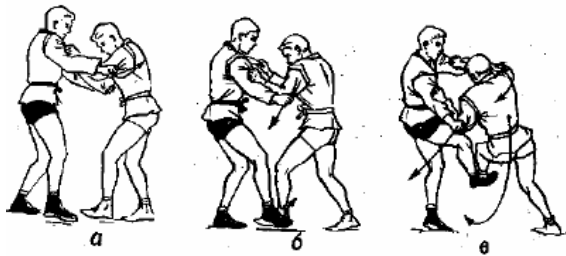


Рис. 67



Рис. 68

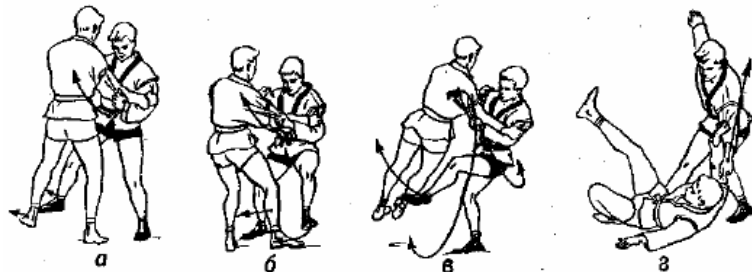


Рис. 69

Ответные приемы. Боковая подсечка. Отхват с захватом ноги. Подхват изнутри.

Методические указания. Прием не требует для своего выполнения большой силы, но сложен по координации. В схватках применяется очень часто.

К разучиванию приема переходят после подготовительной работы с группой.

Для начала нужно, чтобы у занимающихся в достаточной степени была развита подвижность в голеностопных суставах. Подвижность должна быть такой, чтобы стопа могла разворачиваться (в сторону) подошвой под прямым углом к полу. Это необходимо для того, чтобы подсечка выполнялась подошвой, а не внутренней частью стопы. Развитие подвижности стопы достигается путем специальных упражнений.

Кроме этого, нужно добиваться разносторонней координации движения рук и ноги. Чтобы при движении ноги вперед руки совершали движение в противоположную сторону на себя, как бы совершая рывок.

Характерные ошибки. 1. В момент подбива противник переносит вес тела на атакованную ногу. Подбив получается не под свободную, а под спорную ногу.

Причина ошибки: преждевременный рывок руками.

Исправление ошибки: указать, чтобы рывок выполнялся только после подбива ноги.

2. Проводящий, не попадая ногой по ноге противника, сам падает на спину.

Причина ошибки: слишком широкий замах и неправильная координация движений в приеме.

Исправление ошибки: замах ногой в сторону для выполнения подсечки делать не нужно. Атакующая нога идет прямо к ноге противника и подбивает ногу несколько сзади на себя.

Рывок руками совершается больше на себя, а не в сторону.

Совершенствуется прием длительно, в учебных схватках (в целом ряде уроков).

В тренировочных вольных схватках боковую подсечку лучше начинать выполнять на более тяжелых противниках, но менее опытных, медлительных (скованных).

Совершенствуется прием также в специальных учебных схватках, где каждый из противников может пользоваться только этим приемом.

ПОДБИВЫ

Ножницы

Условия. Противник стоит боком, немного опирается на нападающего. Дистанция средняя или ближняя. Захват осуществляется за рукава и ворот из-под ближней руки.

Подготовка. Рывок в сторону, противоположную направлению броска, создающий видимость проведения броска передней подножкой или подхватом.

Проведение. Прыжком, посылая ближнюю ногу на грудь, а дальнюю сзади ног противника, нападающий увлекает его на себя и движением ног навстречу друг другу бросает на спину (рис. 70).

Варианты. 1. Ножницы под одну ногу (рис. 71). 2. Подбив голенью (рис. 72). 3. Подбив стопой в колено изнутри (рис. 73). 4. Отхват (рис. 74). 5. Отхват с захватом ноги (рис. 75).

Защиты. 1. Перешагнуть через атакующего дальней ногой. 2. Наклониться, присесть. 3. Захватить ногу.

Ответные приемы. Перегибание колена. Удержание со стороны головы.

Характерная ошибка. Противник падает назад, и его ближняя нога, сгибаясь в коленном суставе, цепляется за ковер. Возможно растяжение связок голеностопного сустава.

Причина ошибки: нападающий падает на ковер сбоку противника, не создавая вращения в сторону спины.

Исправление ошибки: выполнять начало приема так, чтобы вынуждать противника отставлять ближнюю ногу.



Рис. 70

Рис. 71

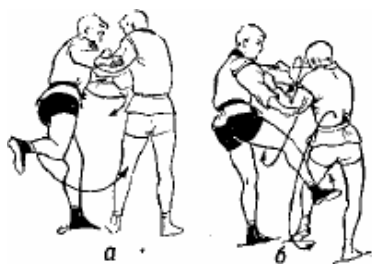


Рис. 72



Рис. 73



Рис. 74

Рис. 75

Подхват

Условия. Противник толкает, несколько наклоняясь вперед, и держит ноги прямыми. Дистанция средняя, ближняя, дальняя. Захват осуществляется за руки и отвороты, проймы, ворот, рукава, пояс.

Подготовка: 1. Рывок на себя, сбивая противника на выставленную ногу.

2. Рывок на себя, вынуждающий противника шагнуть по направлению броска.

3. Заведение в сторону, противоположную броску.

Проведение: отступая назад-в сторону и поворачиваясь спиной к противнику, нападающий выносит ногу вперед так, чтобы она находилась выше колена дальней ноги противника, и тянет руками на себя. Когда противник наклонится и его ноги по отношению к коврику будут находиться под острым углом, атакующий подбрасывает их своей ногой назад-вверх. Когда падение противника определится, нападающий выставляет вперед ногу, которой подбивал ноги противника, этим останавливает свое падение, оставаясь в стойке (рис. 76).



Рис. 76



Рис. 77



Рис. 78



Рис. 79



Варианты. 1. Захватом рукава и пояса (рис. 77). 2. Захватом рукава и проймы. 3. Захватом рукава и отворота. 4. Скрестным захватом отворотов (рис. 78). 5. Захватом пояса через одноименное плечо (рис. 79). 6. Захватом руки локтевым сгибом, 7. Изнутри в бедро (рис. 80). 8. Скрещивая захваченные руки (рис. 81). 9. Изнутри в голень (рис. 82). 10. С захватом ноги (рис. 83).



Рис. 80



Рис. 81



Рис. 82



Рис. 83



Защиты. 1. Захватить пояс со стороны атакующей ноги. 2. Согнуть ноги и, отталкивая атакующего, отклониться назад. 3. Перешагнуть через атакующую ногу. 4. Захватить ногу.

Ответные приемы. Бросок через грудь. Задняя подсечка с захватом ноги. Задняя подножка на пятке.

Методические указания. Прием очень часто применяется в схватках и довольно сложен по координации. Разучивается прием после бросков передней подножкой и через бедро (изучение этих приемов помогает усвоению подхвата).

Характерные ошибки. I. Проводящий прием сильно замахивается ногой и бьет ею в область колена, ушибая икроножную мышцу.

Причина ошибки: преждевременный подбив ногой.

Подбив должен осуществляться после того, как противник наклонится вперед (потеряет равновесие).

2. Проводящий прием наносит удар по ноге противника снаружи.

Причина ошибки: недостаточный поворот атакующего спиной к противнику.

Проведение приема с этой ошибкой может повести к травме коленного сустава противника,

3. Борец жалуется на то, что прием плохо получается из-за недостаточной силы рук.

Причина ошибки: неправильное положение и действие рук во время поворота спиной к противнику — нападающий, поворачиваясь спиной, выпрямляет руки, а их нужно прижимать к себе и выпрямлять в момент завершения броска.

Ошибку можно исправить, выполнив прием так, чтобы руки до выведения противника из равновесия были все время в одном положении по отношению к туловищу.

Совершенствуется прием путем изучения всех возможных вариантов и доведением их до вольной схватки, при помощи условных схваток с односторонним, постепенно увеличивающимся сопротивлением. В тренировочных вольных схватках начинать выполнять прием следует на противниках более, легких по весу и менее опытных.

Подсад

Условия. Дистанция вплотную, захват осуществляется за руки и пояс (или за туловище). Противник отставляет ноги.

Подготовка. Толчок назад, осаживая противника для того, чтобы вызвать сопротивление.

Проведение. Прижимая противника к себе и затем выпрямляя ноги и прогибаясь, атакующий толкает бедром ноги противника снаружи внутрь и вверх. Когда падение противника определилось, атакующий, отставляя назад ногу (атакующую), восстанавливает свое равновесие и подстраховывает противника (рис. 84). Если противник не распускает своего захвата, бросок выполняется с падением атакующего.



Рис. 84

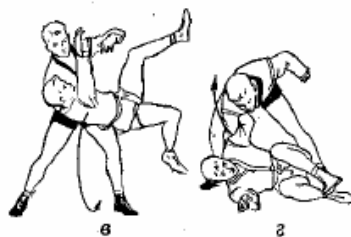


Рис. 85



Рис. 86



Рис. 87



Рис. 88

Варианты. 1. Подсад изнутри (рис. 85). 2. Подсад голенью (рис. 86). 3. Подсад голенью снаружи (рис. 87). 4. Подсад сзади (рис. 88).

Защиты. 1. Увеличить дистанцию. 2. Отталкивая нападающего, отставить назад ногу (атакованную).

Ответные приемы. Зацеп снаружи (от варианта 2). Зацеп изнутри (от варианта 1).

Методические указания. Прием требует для своего выполнения большой силы.

Характерные ошибки. 1. Нападающий не прижимает противника к себе, поэтому не может оторвать его от ковра.

2. Проводящий прием действует бедром только вверх, не создавая вращения тела противника за счет движения бедром в сторону.

Ошибку можно исправить, если отрывать противника от ковра за счет подбивания тазом, а движение

бедром направлять в сторону.

Совершенствуется прием в условных схватках.

В тренировочных вольных схватках первые попытки выполнения приема следует делать на противниках намного меньшего веса и силы (2—3 весовые категории ниже).

Бросок через голову

Условия. Противник сильно толкает, сгибаясь. Дистанция средняя или ближняя. Захват осуществляется за руки, проймы, руки и проймы.

Подготовки. 1. Толкая противника, вызвать сопротивление (осаживание). 2. Тяга назад с падением. 3. Рывок одной и толчок другой рукой (скручивание).

Проведение. Прыжком, подставляя одну ногу между ног противника, атакующий одновременно садится к своей ноге, сгибая другую ногу перед собой так, чтобы противник лег животом на его подошву (носок). Когда противник ляжет на ногу, атакующий рывком рук и толчком ноги в живот перебрасывает его через себя.

Варианты. 1. Упором голенью в живот, захватом пояса на спине или куртки на шее (рис. 89). 2. Упором в бедро (рис. 90).

Защиты. 1. Выпрямиться, приседая вывести таз вперед. 2. Повернуться боком в сторону атакующей ноги. 3. Рукой отстранить атакующую ногу.

Ответные приемы. Бросок захватом ноги. Удержание сбоку, со стороны головы. Ущемление ахиллова сухожилия.



Рис. 89

Рис. 90

Методические указания. Прием средней сложности. Перед разучиванием приема занимающимся нужно освоить специальную самостраховку.

Они должны разучить «полукувырок», который выполняется вначале как обычный кувырок, а затем без касания тазом ковра. Конечное положение после кувырка — на лопатках и ступнях с приподнятым от ковра тазом (мост на лопатках).

Такая самостраховка нужна для того, чтобы предотвратить удар тазом о ковер.

Характерные ошибки. 1. Противник «зависает», проводящему не хватает силы, чтобы перебросить его через себя.

Причина ошибки: нападающий садится далеко от ног противника.

Исправление ошибки: атакующий должен стремиться сесть между ног партнера.

2. Нога соскальзывает с живота противника и упирается ему в грудь, или следует удар подъемом стопы между ног.

Причина ошибки: слишком раннее выпрямление ноги. Нужно, чтобы противник сам ложился на ногу животом в момент ухода проводящего прием под него, а выпрямляться нога должна только в момент перебрасывания. Толчок ногой выполняется тогда, когда центр тяжести тела противника переходит через таз атакующего.

Совершенствуется прием разучиванием всех вариантов через определенные промежутки времени и доведением их до вольной схватки при помощи условных схваток с применением этого приема.

Попытки выполнять этот прием в вольной схватке следует начинать на менее опытных противниках своего или несколько более тяжелого веса.

Зацеп изнутри

Условия. Противник, широко расставив ноги, наклоняется и тянет, мышцы ног напрягаются. Дистанция средняя; захват осуществляется за руки и одежду на передней части туловища (пройма, отворот; ворот, пояс, под плечом).

Подготовка. 1. Рывок руками на себя. 2. Заведение.

Проведение. Одновременно с рывком на себя проводящий прием выносит ногу вперед между ног противника, затем, зацепляя разноименную ногу противника голенью или подколенным сгибом за подколенный сгиб, толкает противника вперед-вниз и тянет зацепленную ногу на себя (рис. 91).

Варианты. 1. Заведением (рис. 92). 2. Скручивая в сторону опорной ноги (рис. 93). 3. С захватом за пояс и ворот (рис. 94). 4. За одноименную ногу (рис. 95).

Защиты. 1. Захватить пояс со стороны атакующей ноги. 2. Отставить ногу назад. 3. Соединить колени (свести ноги вместе) и повернуться, толкая бедром внутрь атакующую ногу. 4. Отклониться назад, перенести

ногу через атакующую ногу и отставить ее назад.

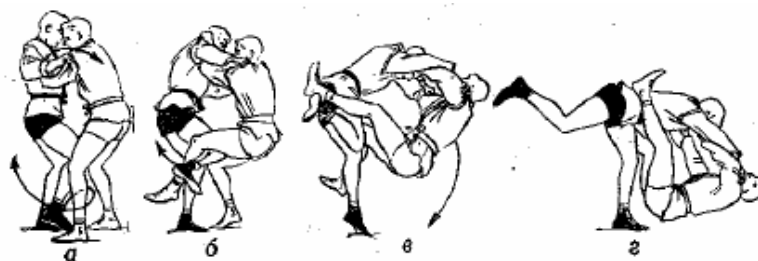


Рис. 91

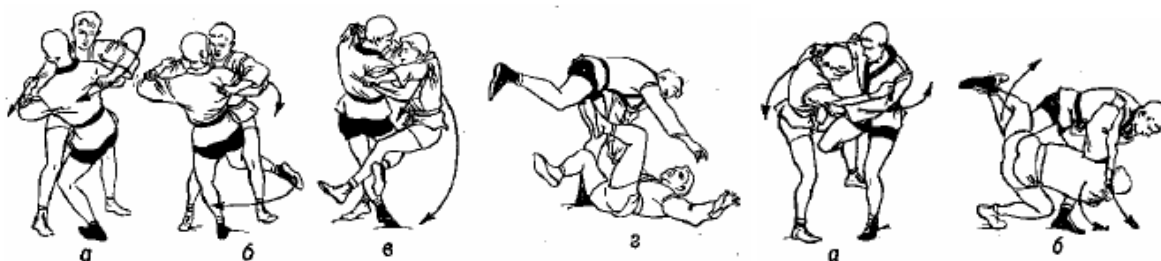


Рис. 92

Рис. 93



Рис. 94



Рис. 95



Рис. 96



Рис. 97

Ответные приемы. Подсад снаружи. Зацеп снаружи. Задняя подсечка.

Методические указания. Прием средней сложности, но требует подготовительной работы в виде специальных упражнений для развития подвижности тазобедренных суставов. Часто применяется в схватках.

Характерные ошибки. 1. При проведении приема противник падает в сторону опорной ноги, а не назад или освобождает ногу, перенося ее через атакующую ногу.

Причины ошибки: а) неправильное направление толчка. Толкать нужно вперед-вниз в сторону зацепленной ноги, а не в сторону опорной; б) проводящий прием разворачивает стопу опорной ноги наружу.

2. При проведении приема нога противника непрочно зацепляется.

Причины ошибки: а) недостаточно поднимается бедро атакующего (малая подвижность в тазобедренном суставе); б) при движении бедром наружу голень также идет наружу, не прижимая ногу противника к бедру. Движение голенью должно быть внутрь-назад, а бедра — наружу-назад.

Совершенствуется прием в условных и тренировочных схватках с различными противниками.

Зацеп снаружи

Условия. Противник широко расставляет ноги, держит их напряженно и немного сгибает.

Подготовка. Рывок на себя.

Проведение. Одновременно с рывком проводящий прием выносит ногу снаружи ноги противника и зацепляет подколенным сгибом за подколенный сгиб его разноименной ноги. Толкая руками противника от себя и подтягивая зацепленную ногу к себе и несколько наружу, бросает противника па ковер (рис. 96).

Вариант. Зацеп снаружи садясь (рис. 97).

Защиты. 1. Отставить ногу назад. 2. Упереться рукой в таз со стороны атакующей ноги (захватив пояс).

Ответные приемы. Зацеп изнутри. Подсечка изнутри. Накрывание вышагиванием (против основного варианта). Удержание поперек. Рычаг локтя захватом руки между ног.

Характерные ошибки. 1. Проводящий прием не может оторвать ногу противника от ковра.

Причина ошибки: атакующий, зацепив ногу, тянет ее на себя без сталкивания противника грудью. Нужно указать, что голенью он должен тянуть ногу противника наружу, а бедром — к себе.

2. Атакующий ставит ногу сзади ноги противника, вместо того чтобы зацепить ее и тянуть.

Причина ошибки: неустойчивое положение проводящего прием. Он рано переносит вес тела на атакованную ногу противника.

Обвив

Условия. Противник наклоняется, сгибая ноги. Стойка низкая. Дистанция средняя, ближняя или вплотную. Захват осуществляется за руки и пояс или рукава сверху.

Проведение. Поворачиваясь боком, атакующий зацепляет разноименную ногу противника (голень сзади-снаружи) сначала подколенным сгибом, а затем стопой этой же ноги (ногой обвивает ногу противника). Когда нога обвита плотно, атакующий прыжком подставляет другую ногу между ног противника, поворачивается к нему грудью и, прогибаясь назад, тянет на себя. Затем, выпрямляя ногу, которой обвита нога противника, отрывает его от ковра и бросает с падением назад-на себя в сторону обвитой ноги (рис. 98).



Рис. 98

Варианты. 1. Обвив садясь (рис. 99), 2. Обвив, скручивая в сторону опорной ноги 3. Без падения (рис. 100).

Защиты. 1. Отставить ногу назад, сводя колени. 2. Упереться рукой в таз со стороны атакующей ноги. 3. Выпрямить и отставить ногу назад. 4. Вывести ногу вперед.

Ответные приемы. Бросок назад с подсадом. Накрывание и удержание. Бросок зацепом снаружи и захватом дальней ноги.



Рис. 99

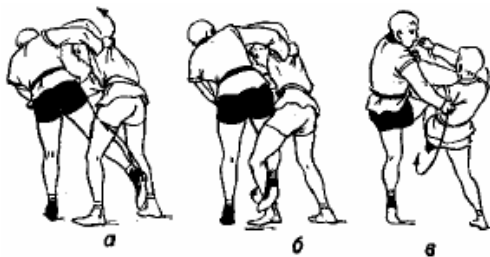


Рис. 100

Методические указания. Прием труден для разучивания и требует специальной подготовки занимающихся.

Перед разучиванием приема нужно за 1—3 месяца специальными упражнениями развить подвижность в тазобедренном, коленном и голеностопном суставах и укрепить связки голеностопного и коленного суставов.

Характерные ошибки. 1. Зацеп ноги срывается.

Причина ошибки: партнер, желая помочь в выполнении приема, выносит зацепленную ногу вперед.

Исправление ошибки: партнер должен, сгибая зацепленную ногу, отставить ее назад.

2. Проводящий прием падает на противника. Падение очень жесткое.

Причина ошибки: атакующий падает, не создавая достаточного вращения за счет поворота грудью к противнику, и слишком рано действует атакующей ногой, поднимая его.

Прием совершенствуется в условных схватках с небольшим односторонним сопротивлением, постепенно увеличивая его. Когда дается схватка с полным сопротивлением, атакующий должен нападать двумя приемами: зацепом изнутри и обвивом, комбинируя их.

Зацеп стопой

Условия. Противник в средней стойке немного отставляет ноги назад. Дистанция средняя или ближняя. Захват руки и одежды под плечом со стороны атакующей ноги.

Подготовка. Осаживание.

Проведение. Поворачиваясь боком к противнику, проводящий прием подъемом стопы зацепляет снаружи-сзади за стопу или низ голени разноименной ноги противника. Притягивая ногу к себе и вынося ее вперед, одновременно тянет руками противника к себе-назад (рис. 101).

Варианты. 1. Зацеп стопой за отставленную ногу (рис. 102). 2. Зацеп стопой изнутри (рис. 103). 3. Зацеп стопой дальней ноги, скрещивая ноги (рис. 104).

Защиты. 1. Отставить ногу. 2. Оттолкнуть атакующего. 3. Не дать атакующему оторвать зацепленную ногу от ковра.

Ответные приемы. Подхват изнутри. Выведение из равновесия рывком.

Методические указания. Прием разучивается после хорошего усвоения боковой подсечки. Изучать его

раньше не следует, так как в этом приеме много сходных с боковой подсечкой движений. Кроме того, преждевременное разучивание отрицательно сказывается на правильности усвоения движений боковой подсечки.

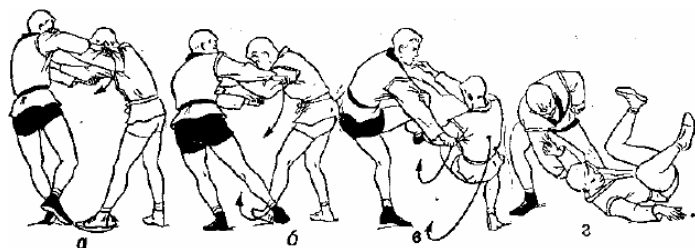


Рис. 101



Рис. 102



Рис. 103

Рис. 104

Характерные ошибки. 1. При выполнении приема стопа скользит по ноге к подколенному сгибу. Нога противника не отрывается от ковра.

Причина ошибки: проводящий прием недостаточно разворачивает стопу. Нужно указать, чтобы стопа атакующей ноги была параллельна стопе зацепленной ноги, а колено развернуто к ковра.

2. Проводящий прием поднимает зацепленную ногу противника, но бросок не получается или получается в результате большого усилия рук.

Причина ошибки: атакующий переносит вес тела на свободную ногу противника.

Ошибку можно исправить, если в момент зацепа стопой выводить противника из равновесия не в сторону свободной ноги, а в сторону зацепленной.

Совершенствуется прием в условных схватках. 1. Партнеру дается задание сопротивляться только после того, как нога прочно зацеплена. Нogu не освобождать.

2. Партнеру дается задание сопротивляться после зацепа с освобождением ноги.

3. Партнер может выполнять контрприемы в момент зацепа.

Дальнейшее совершенствование идет в тренировочных, вольных схватках сначала с борцом меньшего роста и веса, затем с различными спортсменами своего и более тяжелого веса.

БРОСКИ ЧЕРЕЗ БЕДРО И БРОСКИ ЧЕРЕЗ СПИНУ

(По структуре сходны, поэтому излагаются вместе.)

Условия. Дистанция ближняя, захват за руки и пояс. Противник немного наклонен, атакует.

Подготовки. 1. Осаживание. 2. Сбивание в сторону дальней ноги. 3. Заведение в сторону, противоположную броску. 4. Сбивание на выставленную ногу. 5. Рывок в сторону, противоположную броску.

Проведение. Проводящий прием поворачивается к противнику спиной и тазом подбивает ноги в верхнюю часть бедер назад-вверх (рис. 105).



Рис. 105



Рис. 106



Рис. 107

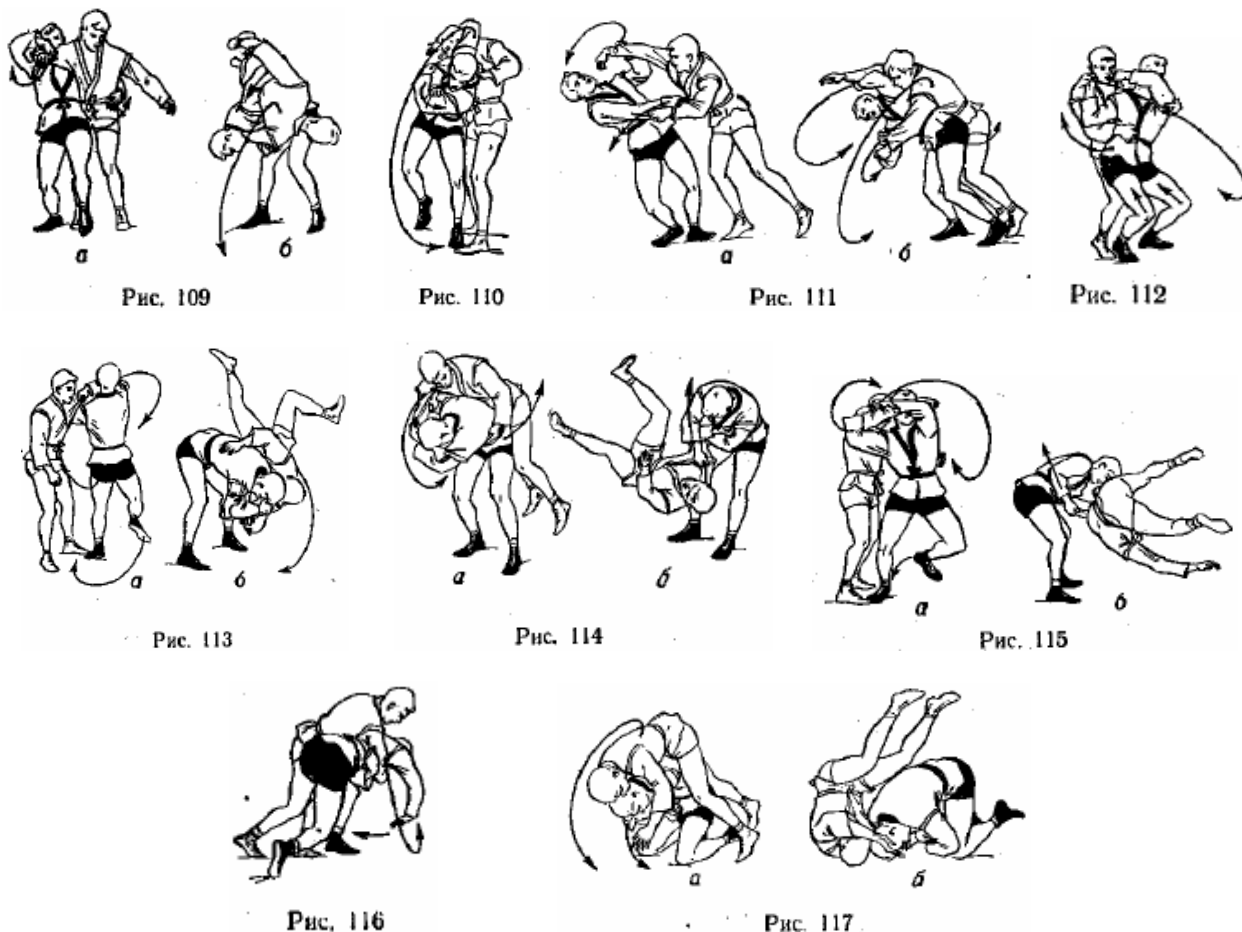


Рис. 108

Варианты. 1. С захватом пояса через разноименное плечо (рис. 106). 2. С захватом пояса через одноименное плечо (рис. 107). 3. С захватом пояса сбоку и нырком под руку (боковое бедро) (рис. 108). 4. С захватом пояса сзади и одноименной руки (обратное бедро) (рис. 109). 5. С захватом шеи (рис. 110),

Броски через спину

1. Скрещивая захваченные руки (рис. 111). 2. Со скрестным захватом отворотов (рис. 112). 3. С обратным захватом разноименного отворота (рис. 113). 4. С захватом одноименного отворота (рис. 114). 5. Захватом руки на плечо (рис. 115). 6. Захватом руки под плечо (рис. 116). 7. Становясь на колени (рис. 117).



Защиты. 1. Захватить пояс, не позволяя атакующему приблизить таз для подбивания. 2. Пригнуться, немного сгибая ноги, опереться боком в таз (бок) атакующего. 3. Выставить ногу в сторону поворота атакующего. 4. Зацепить ногой ногу атакующего (после отрыва от ковра).

Ответные приемы. Бросок назад. Задняя подножка на пятке.

Методические указания. Прием средней трудности.

Характерная ошибка. Не получается отрыв противника от ковра («завал»).

Причина ошибки: а) недостаточный поворот спиной к противнику; подбив тазом идет вскользь или слишком рано выпрямляются ноги — до того, как таз противника коснется таза атакующего;

б) очень сильное выведение таза (ведет к такой же ошибке);

в) подбив выполняется не назад-вверх, а только вверх.

Совершенствуется прием разучиванием всех вариантов через определенные промежутки времени, постепенно доведя каждый вариант до умения выполнять в условиях полного сопротивления противника (доведение до схватки). Для того чтобы довести прием до схватки, нужно дать несколько условных схваток с постепенным усложнением условий для выполнения приема.

В вольных схватках прием рекомендуется выполнять сначала на противниках менее опытных и меньшего веса, на более высоких (бросок через спину и бедро), более низких (бросок захватом руки под плечо).

Броски через грудь

Условия. Противник «напирает» или поворачивается боком к проводящему прием. Дистанция дальняя или средняя. Захват за пояс или туловище в обхват.

Подготовки. 1. Сбивание на выставленную вперед ногу. 2. Рывок в сторону, противоположную броску.

Проведение. Нападающего противника прижать к себе и, прогибаясь назад, бросить через свою грудь и плечо на ковер (рис. 118).

Варианты. 1. Бросок через грудь и плечо, подставляя ногу (рис. 119). 2. Бросок через грудь и плечо с подсадом (рис. 120).

Защиты. 1. Зацепить снаружи ногу, противоположную броску. 2. Выставить ногу в сторону броска. 3. Захватить рукой ногу противника, противоположную броску.

Ответный прием. Зацеп изнутри.

Характерная ошибка. Противник «накрывает» проводящего прием.

Причины ошибки: недостаточный подбив и падение назад, а не назад-в сторону.

Совершенствуется прием в основном, как ответный против бросков через бедро, через спину и подхватов.



Рис. 118



Рис. 119



Рис. 120

Броски через плечи

Условия. Противник «напирает». Дистанция дальняя или средняя. Захваты за рукава или за рукав и пояс.

Подготовки. Сбивание на одну или две ноги. Заведение.

Проведение. Захватив обратным захватом левую руку противника, отвести ее вправо-в сторону. Одновременно потянув левой рукой за правую- руку противника назад, взвалить его себе на плечи. Выпрямляясь и поднимая свое правое плечо, бросить его на ковер (рис. 121).



Рис. 121



Рис. 122

Вариант. Бросок через плечи с захватом пояса (рис. 122).

Защиты. 1. Зацепить ногу нападающего снаружи. 2. В начале приема наклониться вперед.

Ответные приемы. Зацепы. Сбивание вперед.

Совершенствуется прием на противниках более легкого веса и более высокого роста.

ВЫВЕДЕНИЯ ИЗ РАВНОВЕСИЯ

Выведение из равновесия рывком

Условия. Противник неправильно перемещает ноги или занимает неправильную стойку (скрещивает ноги, далеко отставляет одну ногу, очень широко расставляет ноги, сильно разворачивает плечи относительно ног, переносит вес тела на одну ногу, опирается на атакующего). Дистанция средняя или дальняя.

Проведение. Проводящий прием, отходя в сторону-назад, рывком вниз-в сторону-па себя нагружает выставленную ногу, не давая противнику возможности переместить ее своевременно в нужном направлении. Рывок осуществляется обеими руками, но таким образом, чтобы одновременно с ним создать вращение тела противника вокруг продольной оси (рис. 123).



Рис. 123

Защиты. 1. Переставить ноги в направлении рывка. 2: Сгибая ноги и отталкивая атакующего, наклониться вперед, после чего шагнуть в сторону рывка. 3. Освободиться от захвата рукава резким рывком руки на себя.

Ответные приемы. Накрывание (выставление ноги в сторону поворота) — удержание поперек, рычаг локтя захватом руки между ног. Задняя подножка.

Методические указания. Этот прием лучше разучивать в самом начале обучения. Он не требует прочных навыков самостраховки.

Применение этого приема развивает устойчивость и приучает борцов принимать правильную стойку и сохранять равновесие, перемещая ноги при защите.

Характерные ошибки. 1. Руки тянут на себя, не создавая вращения тела противника вокруг продольной оси. 2. Недостаточное отшагивание.

Прием следует выполнять в движении.

Прием можно разучивать одновременно с изучением передвижения по ковру. В этом случае в учебной схватке один из занимающихся получает задачу правильно передвигаться по ковру, а другой должен выполнить выведение из равновесия.

Выведение из равновесия толчком

Условия. Прием лучше всего провести, когда противник находится в очень низкой стойке, грудью почти касается своих бедер и, не опираясь на атакующего, тянет. Дистанция дальняя или средняя. Захват за рукав и шею, рукав и пройму, рукав и отворот.

Подготовка. Атакующий тянет противника на себя и вниз.

Проведение. Резко толкая противника от себя вниз, атакующий опрокидывает его на спину (рис. 124).



Рис. 124

Защита. Выпрямиться, отставить ногу назад.

Ответные приемы. Бросок через голову. Передняя подсечка с падением. Бросок захватом ног. Бросок обратным захватом ног.

Характерные ошибки. 1. Толчок осуществляется назад без скручивания тела противника вокруг продольной оси.

2. При толчке проводящий прием недостаточно использует силу ног и поэтому не доводит его до конца. При правильном выполнении приема должна наблюдаться небольшая пробежка в сторону противника (несколько шагов).

Совершенствуется прием в учебной схватке. Одному из самбистов дается задача принять положение, удобное для проведения приема (см. условия), но оказывать сопротивление при его проведении, другому — проводить прием. Затем партнеры меняются ролями.

В учебной схватке можно после нескольких попыток разрешить проводящему прием выполнять его в комбинации с выведением из равновесия рывком,

УДЕРЖАНИЯ

Удержание сбоку

Условия. Противник лежит на спине. Проводящий прием находится сбоку.

Проведение. Садясь сбоку противника, проводящий прием захватывает его ближнюю руку под дальнее плечо, а другой рукой шею. Ноги разводит таким образом, чтобы ближняя нога была выпрямлена и направлена вперед (по направлению головы), другая нога согнута (колени направлено вперед, а голень назад, по направлению к ногам противника) (рис. 125).



Рис. 125



Рис. 126



Рис. 127



Рис. 128



Рис. 129

Варианты. 1. Без захвата шеи (рис. 126). 2. С захватом из-под руки (рис. 127). 3. Без захвата руки под плечо (рис. 128). 4. Сбоку—лежа (рис. 129). 5. Обратное удержание сбоку (рис. 130). 6. С захватом своего

бедра (рис. 131). 7. С захватом голени противника (рис. 132).

Защиты. 1. Упереться голенью и предплечьями в атакующего, не давая ему прижаться боком или грудью к туловищу. 2. Повернуться на живот.



Рис. 130



Рис. 131



Рис. 132



а



б



Рис. 133



Рис. 134



а



б

Рис. 135

Уходы. 1. Садясь (рис. 133). 2. Отжимая голову ногой (рис. 134). 3. Перетаскивая через себя (рис. 135). 4. Выкручиваясь (рис. 136). 5. Зацепом ноги (рис. 137).



а



б



в

Рис. 136



Рис. 137

Ответные приемы. Узел ногой снизу. Рычаг локтя захватом руки между ног.

Методические указания. Прием очень часто применяется в схватках, несложен и поэтому разучивается одним из первых при изучении техники борьбы лежа.

Характерные ошибки. 1. Проводящий прием расположен слишком высоко, тазом касается груди противника, последний легко уходит, перетаскивая его через себя.

2. Проводящий прием выносит обе ноги вперед — противник, садясь, может уйти.

3. Проводящий прием недостаточно выносит нижнюю ногу вперед — противник может уйти через мост.

4. Проводящий прием плохо держит руку (захват выше локтя) — противник может уйти, вращаясь грудью в сторону атакующего.

Совершенствуется прием в условных схватках, где одному занимающемуся дается задание держать, а другому уходить. Затем условия для удержания усложняют: один борец лежит на спине, не поворачиваясь на живот, и не дает взять на удержание, другой должен взять на удержание.

Далее совершенствование идет в тренировочной схватке соревновательного характера, где чистая победа дается за удержание сбоку.

Удержание поперек

Условия. Противник лежит на спине, атакующий стоит сбоку на коленях.

Проведение. Атакующий ложится грудью на грудь противника поперек и захватывает в сгибы рук его дальнюю руку, а ближнюю прижимает, сгибая разноименную ногу к голове. Нога, ближняя к голове противника, сгибается таким образом, чтобы одновременно создавать опору, когда противник будет пытаться уходить от удержания через мост (рис. 138).



Рис. 138



Рис. 139



Рис. 140



Рис. 141



Рис. 142



Рис. 143

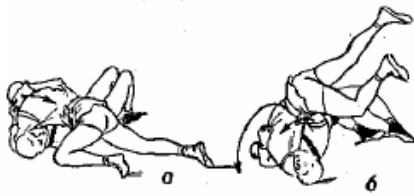


Рис. 144



Рис. 145

Варианты. 1. Захватом дальнего плеча из-под шеи (рис. 139). 2. С захватом дальнего бедра (рис. 140). 3. С захватом ближнего бедра (рис. 141). 4. Обратным захватом ближнего бедра (рис. 142). 5. С захватом ближней руки (рис. 143).

Защита. Оттолкнуть атакующего голенью и предплечьями.

Уходы. 1. Перебросить атакующего через себя захватом шеи под плечо и упором предплечьем в живот (рис. 144). 2. Выкручиваясь (рис. 145).

Методические указания. Прием часто применяется в схватках. Имеет большое значение как средство подготовки для проведения ряда болевых приемов.

Характерные ошибки. 1. Проводящий прием стоит на коленях и плохо прижимает своей грудью противника к коверу.

2. Проводящий прием очень много внимания и сил отдает для удержания дальней руки противника. Эту руку нужно удерживать, прижимая ее к своему плечу головой, упираясь ладонью в ковер.

Совершенствовать прием нужно в условных и вольных схватках, так же как удержание сбоку.

Следует больше давать условных схваток на комбинации этого удержания с болевыми приемами: узлом плеча, узлом ноги, рычагом локтя через предплечье, рычагом локтя захватом руки между ног.

Удержание со стороны головы

Условия. Противник лежит на спине, атакующий находится со стороны его головы на коленях.

Проведение. Прижимаясь грудью к груди противника, разведя широко в стороны ноги, атакующий захватывает руки противника под плечи или в сгиб локтя (может одновременно захватить свой пояс или пояс противника) (рис. 146).



Рис. 146



Рис. 147



Рис. 148



Рис. 149

Варианты. 1. С захватом рук (рис. 147). 2. С захватом пояса (рис. 148). 3. Обратное удержание со стороны головы (рис. 149).

Защиты. 1. Отталкивая руками и ногами противника, не дать ему прижаться грудью к груди. 2. Отжать голову руками (рукой).

Уходы. 1. Вращением в сторону захватом пояса (рис. 150). 2. Вращением в сторону захватом руки (рис. 151). 3. Отжимая голову (рис. 152). 4. Выведением рук в одну сторону, выкручиваясь (рис. 153).

Ответный прием. Удержание со стороны головы после ухода вращением.



Рис. 150



Рис. 151



Рис. 152



Рис. 153

Характерная ошибка. Проводящий прием узко держит ноги, лежа на животе (противник может уйти вращением).

Совершенствуется прием так же, как удержание сбоку.

Удержание с плеча

Условия. Противник лежит на спине, проводящий прием находится сбоку или со стороны головы на коленях.

Проведение. Проводящий прием, ложась грудью на грудь противника со стороны плеч, прижимает его к коврику и захватывает ближнюю одноименную руку под плечо, изнутри, а дальнюю снаружи, в сгиб локтя.

Вариант. Захватом головы и руки (рис. 154).

Защиты. 1. Прижимая свои согнутые руки и ноги к груди, не позволить противнику прижаться грудью к груди и захватить руки. 2. Повернуться на живот. Уходы. Г. Рывком в сторону. 2. Выкручиваясь. 3. Отжимая голову руками.

Характерные ошибки. 1. Проводящий прием высоко держит голову, что позволяет противнику отжать ее и уйти.

2. Проводящий прием стоит на коленях, недостаточно прижимая противника грудью к коврику.

Совершенствуется прием в условных и вольных схватках. Следует давать схватку на комбинацию этого удержания с болевыми приемами.



Рис. 154



Рис. 155



Рис. 156



Рис. 157



Рис. 158

Удержание верхом

Условия. Противник лежит на спине, атакующий стоит на ногах или коленях сбоку или со стороны ног.

Проведение. Атакующий садится на живот противника, одновременно прижимаясь грудью к его груди, захватывает руки локтевыми сгибами плеч, свою голову прижимает к коврику или плечу противника (рис. 155).

Варианты. 1. Без захвата рук (в этом случае атакующий бедрами сжимает туловище противника, а вра-

шение и другие движения парируются выставлением рук, которые широко расставляются вперед-в стороны и опираются о ковер) (рис. 156). 2. С обвивом ног снаружи (зацепом) (рис. 157).

Защиты. 1. Упереться руками в плечи атакующего, не позволяя прижаться грудью к груди. 2. Вращение на живот.

Уходы. 1. Подведение рук под ноги и сбрасывание с себя (через голову) (рис. 158). 2. Сбрасывание в сторону, сковывая руки (через полумост) (рис. 159).

Ответные приемы. Рычаг локтя через предплечье. Узел плеча.

Методические указания. Прием очень часто применяется в схватках. При разучивании и совершенствовании приема противник сравнительно легко уходит от удержания (в схватках на соревнованиях от этого удержания уходят редко, опасаясь болевых приемов).

Характерные ошибки. 1. Проводящий прием опирается на ладони и колени, недостаточно прижимая противника грудью и тазом к коверу.

2. Проводящий прием держит слишком широко ноги, что позволяет противнику подвести под ноги руки и уйти от удержания.

Прием совершенствуется в условных и вольных схватках, так же как удержание сбоку. Кроме того, можно давать условную схватку на комбинацию удержания верхом и рычага локтя при помощи ноги сверху.



Рис. 159

Рис. 160

Рис. 161

Удержание со стороны ног

Условия. Противник лежит на спине, проводящий прием стрит со стороны ног.

Проведение. Становясь на колени таким образом, чтобы туловище находилось между ног противника, а бедра под его бедрами, проводящий прием прижимается грудью к груди противника, руками захватывает пояс, туловище или руки из под плеч. Голову лучше всего прижать к коверу у одного из плеч лежащего внизу (рис. 160).

Варианты. 1. С захватом пояса (рис. 161). 2. С захватом рук (рис. 162).

Защиты. 1. Выпрямляя руки и поджав ноги к груди, соединить бедра, не позволяя атакующему прижаться грудью к груди.

2. Упираясь руками в плечи, а ногами в бедра, отталкивать атакующего.

Уход. Поворот на живот, отталкивая противника упором руками в голову и ногами в бедра (рис. 163).

Ответные приемы. Рычаг локтя через предплечье. Рычаг с захватом руки между ног. Рычаг локтя при помощи бедра сверху. Узел плеча,

Характерные ошибки. 1. Проводящий прием высоко держит голову, что позволяет противнику отжать ее.

2. Проводящий прием неплотно прижимается телом к телу противника (стоит на коленях, отставленных немного назад). Это позволяет противнику отжать его ногами и уйти от удержания.

Совершенствуется прием так же, как удержание сбоку.

В схватках совершенствуют его в комбинациях с болевыми приемами на ноги.



Рис. 162



Рис. 163



Рис. 164

БОЛЕВЫЕ ПРИЕМЫ

БОЛЕВЫЕ ПРИЕМЫ РЫЧАГОМ ЛОКТЯ

Рычаг локтя через предплечье захватом руки под плечо

Условия. Атакующий проводит обратное удержание сбоку.

Проведение. Захватив плечо противника под одноименное плечо таким образом, чтобы подвести предплечье под локоть захваченной руки, проводящий прием захватывает другой рукой предплечье захваченной руки у запястья. Одноименной рукой захватывает предплечье своей руки и постепенно разгибает руку противника. Спinoй или боком проводящий прием должен фиксировать туловище противника (прижимать к коверу) (рис. 164).

Защиты. 1. Сцепить руки. 2. Захватить пояс на животе атакующего. 3. Рывком локоть переместить ниже

предплечья атакующего (упираясь свободной рукой в туловище).

Методические указания. Прием не сложен, но требует для своего выполнения силы.

Характерные ошибки. 1. Атакующий захватывает руку очень низко, противник легко (рывком) выводит локоть ниже предплечья. 2. Проводящий прием стремится провести перегибание усилием предплечья, не воздействуя плечом.

Совершенствуется прием в условных схватках, в которых один борец делает захват для выполнения этого приема, а другой сопротивляется.

В вольных схватках прием следует сначала пытаться проводить на противниках меньшего веса и силы.

Рычаг локтя через бедро

Условия. Проводящий прием сделал удержание сбоку или занял положение для удержания сбоку.

Проведение. Захватить разноименную руку противника за предплечье. Отжимая руку вниз к ногам, выпрямить ее, подвести под плечо бедро своей нижней ноги и перегнуть руку через свое бедро.

Если силы руки не хватает, то можно зажать предплечье противника между ног. Отводя бедра и подавая таз вперед, выпрямить руку противника и сделать болевой прием. Можно грудью прижать руку противника к бедрам и там зажать ее между бедер.

Варианты. 1. Захватывая руку рукой (рис. 165). 2. С помощью бедра (рис. 166). 3. Зажимая руку бедрами (рис. 167). 4. От удержания со стороны головы (рис. 168).



Рис. 165



Рис. 166



Рис. 167



Рис. 168

Защиты. 1. Захватить пояс атакующего, 2. Сцепить свои руки. 3. Развернуться грудью к атакующему и прижать локоть захваченной руки к коврику, сняв его с бедра противника рывком к себе. 4. Развернуть руку ладонью к коврику и согнуть предплечьем к ногам (локоть вверх), постараться соединить руки между ног атакующего.

Методические указания. Прием требует силы, а третий вариант сложен. Поэтому прием разучивается после достаточного развития силы занимающихся.

Характерные ошибки. 1. Проводящий прием отводит предплечье противника далеко от своего тела, создавая тем самым неблагоприятные условия для работы своих мышц (переключая работу на слабые группы мышц и создавая противнику больше возможности для маневрирования).

2. Проводящий прием прижимается спиной к телу противника, что не позволяет ему использовать силу тяжести своего тела для выполнения приема.

Рычаг локтя захватом предплечья под плечо

Условия. Проводящий прием проводит удержание верхом. Противник упирается в его плечи, отжимая от себя.

Проведение. Проводя одну руку между рук противника, движением вперед-наружу- к себе захватить предплечье его руки под свое плечо. Подводя одновременно предплечье под нижнюю часть плеча, согнуть руку противника к себе-внутри. Свободной рукой опереться в одноименный плечевой сустав противника, а другой рукой из-под плеча захватить предплечье своей свободной руки. Упираясь рукой в плечо и немного прогибаясь, разгибать руку противника и проводить прием до сигнала (рис. 169).

Варианты. 1. От удержания со стороны ног. 2. Снизу (рис. 170). 3. От удержания со стороны головы (рис. 171). 4. От удержания со стороны головы, перенося ногу через туловище (рис. 172).

Защиты. 1. Сгибая руку на себя, толчком свободной руки вывести локоть из захвата ниже предплечья. 2. Соединить руки сзади туловища проводящего прием.



Рис. 169



Рис. 170



Рис. 171

Методические указания. Прием требует для выполнения преимущества в силе; применяется главным образом на неопытных противниках.

Характерные ошибки. 1. Проводящий захватывает руку недостаточно глубоко. 2. Проводящий прием плохо зажимает предплечье противника под плечом, что дает последнему возможность освободиться за счет вращения предплечья.



Рис. 172



Рис. 173



Рис. 174

Рычаг локтя через предплечье от удержания поперек

Условия. Проводящий прием провел удержание поперек. Противник, ожидая проведения болевого приема «узлом поперек», выпрямляет дальнюю руку в сторону.

Проведение. Захватывая одноименной рукой запястье дальней руки противника, подвести предплечье другой руки под локоть дальней руки и захватить предплечье своей руки, после чего, приподнимая предплечье вверх по направлению к голове, разогнуть руку противника до сигнала. Грудью фиксировать туловище противника (рис. 173).

Вариант. Захватывая запястье разноименной рукой (рис. 174).

Защиты. 1. Повернуть (пронировать) руку ладонью к коврику и согнуть ее. 2. Супинировать руку (ладонью вверх) и затем согнуть ее.

Методические указания. Прием применяется против менее опытных и слабых противников в комбинации с узлом, руки поперек. Разучивается после усвоения занимающимися удержания поперек и болевого приема «узлом поперек».

Характерная ошибка. Обратный захват предплечья.

Совершенствуется прием в условных схватках в том уроке, в котором разучивается, а в дальнейшем в вольных схватках. В условных схватках рекомендуется давать задание на выполнение в комбинации с «узлом поперек».

Рычаг локтя захватом руки между ног

Условия. Противник лежит на спине или на дальнем боку. Проводящий прием стоит сбоку, захватив двумя руками выпрямленную ближнюю руку противника.

Проведение. Потянуть захваченную руку противника вверх-на себя и зажать плечо бедрами. Садясь, перевести ногу на его шею, затем наклоняясь в сторону головы противника, перенести через туловище другую ногу и сцепить свои ноги. После того, как ноги соединены, рука противника должна быть прочно зажата бедрами за плечо, локоть захваченной руки должен упираться в живот атакующего. Прижимая предплечье захваченной руки предплечьями своих рук к груди и прогибаясь, медленно выпрямить руку противника до сигнала. Выпрямлять руку нужно постепенно, замедляя движение с тем, чтобы не допустить травмы.

Способы разъединения сцепленных рук. 1. Подведя две руки (рис. 175). 2. Подведя одну руку и накладывая другую сверху (рис. 176). 3. Узлом подводя одноименную руку спереди-снизу, а разноименной захватывая сверху (рис. 177). 4. Упираясь ногой в дальнее плечо (рис. 178). 5. Подтягивая локоть дальней руки (рис. 179).



Рис. 175



Рис. 176



Рис. 177



Рис. 178



Рис. 179

Варианты. 1. Стоящему на четвереньках (рис. 180). 2. Лежащему на животе (рис. 181). 3. Захватом предплечья изнутри, накладывая ногу на шею (рис. 182). 4. Не перенося ногу через туловище. 5. Не перенося ногу через шею (рис. 183). 6. Не перенося ногу через шею и туловище (рис. 184). 7. Накладывая голень на живот (рис. 185). 8. Садясь (рис. 186). 9. Опрокидывая назад (рис. 187). 10. От удержания верхом (рис. 188). И. От удержания верхом, захватывая руку узлом (рис. 189). 12. Снизу (рис. 190).

Защиты. 1. Сцепить руки. 2. Захватить ногу. 3. Перейти через атакующего (забеганием) и уйти в стойку. 4. Освободить локоть от захвата рывком вниз к коврику, поворачиваясь грудью к атакующему. 5. Вынести голову

на ногу атакующего.



Рис. 180



Рис. 181

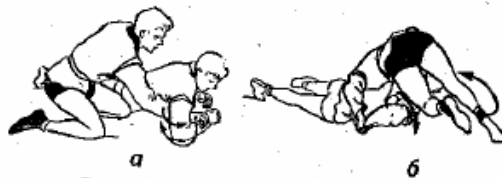


Рис. 182



Рис. 183



Рис. 184



Рис. 185



Рис. 186



Рис. 187



Рис. 188



Рис. 189

Рис. 190

Методические указания. Прием наиболее часто применяется в схватках. Чаще других приемов приводит к выигрышу схватки в соревнованиях.

Разучиванию и совершенствованию его уделяется большое внимание.

Характерные ошибки. 1. Проводящий прием не зажимает руку бедрами. 2. Проводящий прием садится далеко от противника так, что его локоть упирается в промежность или немного выше.

Совершенствуется прием разучиванием вариантов через определенные промежутки времени в течение всего периода обучения. Каждый вариант доводится до схватки путем проведения условных схваток с постепенным усложнением условий для выполнения приема.

В вольной схватке нужно начинать проводить прием на менее сильном противнике.

Рычаг локтя при помощи ног сверху

Условия. Противник стоит на четвереньках, широко расставив руки. Атакующий стоит сбоку или сзади.

Проведение. Захватывая отворот из-под ближнего плеча одноименной рукой, атакующий, посылая дальнюю ногу (одноименную руке, делающей захват) под противника изнутри, упирается ею в разноименное бедро противника. Одновременно ложится на ковер боком и переносит ближнюю ногу через противника. Подводя ее под шею, нажимает бедром сверху на плечо. Зажимая плечо бедрами, атакующий захватывает руку предплечьями и разгибает ее до сигнала (рис. 191).

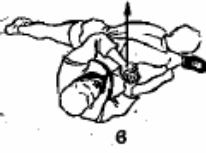


Рис. 191

Рис. 192



Рис. 193

Рис. 194

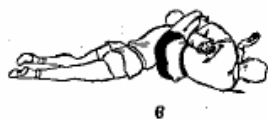


Рис. 195



Рис. 196

Варианты. 1. Снизу (рис. 192). 2. Сбивая из стойки (рис. 193). 3. От удержания верхом (рис. 194). 4. Против удержания со стороны ног (рис. 195). 5. Поворачиваясь лицом к ногам (рис. 196).

Защиты. 1. Сцепить руки. 2. Упереться предплечьем захваченной руки в подколенный сгиб ноги атакующего. 3. Захватить свое бедро или пояс. 4. Встать в стойку, оторвать атакующего от ковра.

Ответный прием. Рычаг на оба бедра.

Характерные ошибки. 1. Проводящий прием, накладывая ногу на плечо противника, опускает таз на ковер. В этом случае сила тяжести тела не используется.

2. Проводящий прием захватывает руку пальцами, чем создает худшие условия для проведения приема.

Совершенствуется прием по такой же схеме, как и рычаг локтя захватом руки между ног. Проводятся условные схватки, в которых одному противнику дается задание провести удержание со стороны ног, другому — рычаг локтя при помощи ноги сверху.

Рычаг локтя зацепом ногой

Условия. Противник расположен на четвереньках с широко расставленными руками. Проводящий прием стоит на одном колене.

Подготовка. Рывком за одежду или дальнюю голень в направлении ближней ноги атакующий вынуждает противника упереться на ближнюю руку.

Проведение. Зацепляя голенью ближнюю руку снаружи, атакующий зажимает ее бедрами, тянет к себе и назад выпрямляя. Опуская бедро одноименной ноги и приподнимая голень, разгибает руку противника до тех пор, пока тот не поднимет сигнал о сдаче (рис. 197).

Защиты. 1. Не дать зацепить руку. 2. Повернуть руку (пронировать) и согнуть предплечьем вниз. 3. Выполнять кувырок вперед. 4. Не дать сбить себя на живот, повернуться спиной к атакующему, толкать или поднимать его.

Ответный прием. Мельница.

Характерная ошибка. Проводящий прием разворачивается грудью к противнику.

Следует указать, чтобы атакующий, зацепив руку, поворачивался боком к противнику и сползал с него, вытягивая атакованную руку.

Совершенствуется прием в условных схватках в том же уроке, в котором разучивается прием. Даль-

нейшее совершенствование идет в тренировочных схватках.



Рис. 197



Рис. 198



Рис. 199



Рис. 200

Рычаг локтя скрещивая руки

Условия. Атакующий проводит удержание верхом. Противник, лежа на спине, руками упирается в плечи атакующего (сталкивает через голову, становясь на мост).

Проведение. Захватывая руку противника за запястье, атакующий продвигается вперед на верхнюю часть груди и бедрами прижимает руки противника к голове. Затем, скрещивая руки таким образом, чтобы предплечье одной руки противника находилось на нижней части плеча его другой руки, разгибает через предплечье руку противника (рис. 198).

Защиты. 1. Развести руки в стороны. 2. Становясь на мост, сбить атакующего вперед, подвести руки под его ноги изнутри и столкнуть атакующего через голову.

Рычаг внутрь

Условия. Противник стоит на четвереньках. Проводящий прием сбоку на коленях.

Проведение. Захватывая двумя руками за предплечье руку противника и подводя под нее бедро разноименной ноги, атакующий тянет руку на себя-в сторону, нажимает сверху на локоть плечом и грудью, чем вынуждает противника прижаться грудью к коврику (лечь). Нажимая грудью на локоть захваченной руки, атакующий разгибает руку противника до сигнала.

Варианты. 1. Захватывая руками (рис. 199). 2. При помощи туловища сверху (рис. 200). 3. При помощи предплечья сверху. 4. Обратный рычаг внутри.

Защиты. 1. Согнуть руку под себя. 2. Приподнимаясь, толкать противника спиной и убирать руку. 3. Развернуть руку (пронировать), переходя через атакующего, обхватить его туловище и сцепить руки. 4. Повернуть руку (супинировать) забегая, повернуться грудью к атакующему, встать в стойку. 5. Пронируя руку, выполнить кувырок.

Характерные ошибки. 1. Проводящий прием толкает противника боком, вместо того чтобы тянуть его за руку в сторону и этим прижимать к коврику.

2. Проводящий прием непрочно захватывает/ предплечье, давая противнику возможность разворачивать его и защищаться.

Совершенствуется прием в условных и вольных схватках.

БОЛЕВЫЕ ПРИЕМЫ УЗЛОМ ПЛЕЧА

«Узел поперек» (предплечьем вверх)

Условия. Атакующий проводит удержание поперек. Противник лежит на спине, проводящий прием лежит грудью на его груди поперек (удержание поперек).

Проведение. Захватывая одноименной рукой запястье дальней руки противника таким образом, чтобы предплечье было направлено вверх (к голове противника), и прижимая его к коврику, атакующий подводит под плечо захваченной руки предплечье разноименной руки со стороны ног и захватывает свое предплечье. Одноименная рука ставится локтем около головы (уха) противника. Перемещая другой локоть, атакующий прижимает локоть захваченной руки противника к боку, одновременно приподнимая его вверх и опуская запястье к коврику.

Варианты. 1. От удержания верхом (рис. 201). 2. Снизу двумя руками (рис. 202). 3. Узел ногой. 4. Узел ногой снизу (рис. 203). 5. Лежащему на животе (рис. 204).

Защиты. 1. Не дать осуществить захват предплечья. 2. Выпрямить руку и, пронируя ее, согнуть ладонью к коврику. 3. Прижать плечо к голове и через полумост повернуться на живот. 4. Сцепить руки.



Рис. 201



Рис. 202



Рис. 203



Рис. 204

Методические указания. Этот прием часто проводится в схватках. Он особенно популярен у самбистов-юношей и борцов низших разрядов.

Характерные ошибки. 1. Проводящий прием не фиксирует голову противника, в результате чего последний прижимает плечо к голове и защищается от приема.

2. Проводящий прием не сковывает противника, прижимая его своей грудью, и он разворачивается и уходит от приема.

Совершенствуется прием в условных схватках примерно так же, как и болевого приема рычагом локтя захватом руки между ног. В вольных схватках следует первые попытки проведения делать на противниках более слабых, после удержания поперек, верхом со стороны головы и сбоку с захватом туловища, как ответный прием против удержаний.

Узел предплечьем вниз

Условия. Атакующий проводит удержание поперек, противник держит дальнюю руку предплечьем вниз (ладонью к коврику).

Проведение. Атакующий, лежа на груди противника поперек, захватывает разноименной рукой предплечье дальней руки у запястья, накладывая кисть сверху и прижимая захваченное предплечье к коврику. Другую (одноименную) руку атакующий со стороны головы подводит под плечо и захватывает сверху предплечье своей руки. Локоть разноименной руки должен прочно упираться в ковер. Отводя плечо к голове противника и приподнимая его вверх, атакующий вращает плечо до сигнала о сдаче. Чтобы противник не защищался, приподнимая плечи над ковриком, атакующий должен грудью прижимать плечевой сустав захваченной руки к коврику.



Рис. 205



Рис. 206

Варианты. 1. Ногами. 2. От удержания сбоку, приподнимая локоть. 3. От удержания сбоку, забегая вокруг головы (рис. 205). 4. Со стороны головы (рис. 206). 5. От удержания верхом.

Защиты. 1. Сцепить руки. 2. Захватить одежду атакующего. 3. Выпрямить руку и супинировать ее. 4. Уход садясь. 5. Захватить свой пояс (от варианта 2), 6. Выпрямить сцепленные руки (от вариантов 3 и 4). 7. Рывком вывести локоть из захвата (от вариантов 3, 4, 5). 8. Вывести голову в сторону, сбить атакующего в сторону через мост (от варианта 5).

Методические указания. Прием изучается после усвоения занимающимися болевого приема «узлом поперек». Лучше изучать этот прием в комбинации с «узлом поперек».

Характерные ошибки. 1. Проводящий прием не фиксирует грудью плечевой сустав дальней руки. При проведении приема противник приподнимает от ковра лопатки и даже приходит иногда в положение сидя.

2. Проводящий прием перемещает локоть по направлению к ногам противника.

3. Проводящий прием не сковывает движения противника силой тяжести своего тела.

4. Проводящий прием недостаточно сгибает руку противника.

Совершенствуется прием в условных схватках. Помимо обычных условных схваток, дать схватку с заданием атакующему проводить комбинацию «узел поперек после узла предплечьем вниз» и наоборот. В вольных схватках следует совершенствовать прием так же, как и «узел поперек».

БОЛЕВЫЕ ПРИЕМЫ НА НОГИ

Ущемление ахиллова сухожилия

Условия. Атакующий стоит со стороны ног противника, который лежит на спине, захватив его ноги.

Проведение. Захватывая разноименную голень противника под плечо, атакующий садится, зажимая бедро захваченной ноги между своими бедрами и накладывая ноги на грудь противника. Подводя под нижнюю часть голени захваченной ноги разноименное предплечье, атакующий сжимает кисть этой руки в кулак и захватывает его другой рукой. Поворачивая предплечье (супинируя), сгибая кисть, атакующий движением лучевой кости

сдвигает ахиллово сухожилие наружу, прогибаясь и приподнимая таз, давит суставной головкой лучевой кости под ахиллово сухожилие.

Варианты. 1. Захватом разноименной ноги. 2. Захватом одноименной ноги (рис. 207). 3. С упором в подколенный сгиб другой ноги. 4. Лежа на противнике, захватывая разноименную ногу (рис. 208). 5. Сидя на противнике. 6. Через ногу (рис. 209).



Рис. 207



Рис. 208



Рис. 209

Защиты 1. Захватывать одежду на груди атакующего. 2. Освободить ногу от захвата.

Ответный прием. Ущемление ахиллова сухожилия.

Характерные ошибки. 1. Проводящий прием давит на ахиллово сухожилие не лучевой костью, а наружной частью предплечья.

2. Проводящий прием давит в икроножную мышцу, а не под ахиллово сухожилие у прикрепления ее к пяточной кости.

3. Проводящий прием не сковывает противника, позволяет ему сесть и захватить одежду у себя на груди.

Совершенствуется прием путем разучивания вариантов и проведения системы условных схваток с постепенным усложнением условий.

Рычаг колена с захватом ноги бедрами

Условия. Противник лежит ногами к голове атакующего.

Проведение. Зажимая бедрами бедро противника так, что его колено упирается в живот, атакующий захватывает голень этой ноги под разноименное плечо или прижимает ее обеими руками к груди и прогибается до тех пор, пока противник не подаст сигнал. Прием следует проводить очень осторожно.

Варианты. 1. Захватывая голень под плечо (рис. 210). 2. Прижимая голень рукой к груди (рис. 211). 3. Сбивая из стойки (рис. 212).



Рис. 210



Рис. 211



Рис. 212



в

Защиты. 1. Согнуть ногу и опереться коленом в ковер. 2. Захватить одежду на груди атакующего. 3. Освободить ногу от захвата, выводя колено к себе выше бедер атакующего.

Ответные приемы. Рычаг колена с зажимом ноги бедрами. Ущемление ахиллова сухожилия.

Методические указания. Прием не сложен, но требует хорошей физической подготовки занимающихся. Для атакующего необходимо развитие силы, для противника — укрепление связок коленного сустава.

Характерные ошибки. 1. Проводящий прием зажимает своими бедрами ногу противника на уровне колена. Нужно, чтобы нога зажималась выше колена.

2. Проводящий прием не зажимает плотно бедрами ногу противника. В результате он может развернуть ее или согнуть.

Совершенствуется прием в условных схватках с постепенным усложнением условий. В вольных схватках рекомендуется первые попытки выполнения приема делать медленно на более слабом противнике.

Преподавателю следует обращать внимание занимающихся на то, что при выпрямлении ноги нужно сразу подавать сигнал о прекращении проведения приема, иначе возможна травма.

Рычаг на оба бедра

Условия. Противник лежит на спине, согнув ноги. Атакующий стоит на коленях со стороны ног противника.

Проведение. Захватывая (на плечо и шею) разноименную ногу (бедро) противника, атакующий, перенося разноименное колено через бедро другой ноги, прижимает его к коверу. Движением плеча вперед на противника и в сторону атакующий разводит бедра противника возможно шире до того момента, пока тот подаст сигнал.

Варианты. 1. Захватывая ногу на плечо. 2. Захватывая голень под плечо и упираясь стопой в подколенный сгиб. 3. Обвивом ноги и захватом другой ноги (рис. 213).

Защиты. 1. Ногую атакующего столкнуть с бедра (для варианта 2) из подколенного сгиба. 2. Снять ногу с плеча атакующего.

Ответные приемы. Рычаг локтя при помощи ноги сверху (от варианта 1). Ущемление ахиллова сухожилия (от варианта 2).

Методические указания. Прием требует некоторой силы. Применяется в схватках на противниках, имеющих недостаточно развитую силу и гибкость ног. Особенно часто применяется на менее опытных противниках.

Характерные ошибки. 1. Проводящий прием первое движение делает не вперед на противника, а в сторону.

2. Проводящий прием ставит ногу на бедро ноги противника, лежащего на ковре.

3. Проводящий прием ставит ногу коленом на ковер, сковывая лежащую на ковре ногу противника на уровне колена или голени.

Совершенствуется прием по такой же схеме, как болевой прием «рычаг локтя захватом руки между ног».

В тренировку следует включить схватку с условием, что один атакует болевым приемом «рычаг локтя при помощи бедра сверху», а другой делает рычаг на оба бедра, как ответный прием.



Рис. 213



Рис. 214



Рис. 215



Рис. 216



Рис. 217

БОЛЕВЫЕ ПРИЕМЫ УЗЛОМ НОГИ

Узел ноги

Условия. Противник лежит на спине, поджав ноги к груди. Атакующий стоит на коленях со стороны ног противника.

Проведение. Захватывая ближнюю голень под одноименное плечо и упираясь разноименной рукой в колено захваченной ноги снаружи, атакующий, сгибая ногу противника, прижимает колено к его груди. Затем упором разноименной руки в колено сталкивает его вперед-в сторону и тянет за голень (с упором одноименной кистью в бедро захваченной ноги) вперед к голове, боком ложась на грудь, чтобы противник не смог повернуться на живот. Атакующий вращает таким образом бедро до того момента, пока противник не подаст сигнал (рис. 214).

Варианты. 1. Узел ноги руками от удержания поперек (рис. 215). 2. Узел ноги ногой (рис. 216). 3. Двойной узел ног. 4. Двойной узел ногами снизу (рис 217).

Защиты. 1. Выпрямить захваченную ногу и, перенося другую ногу через голову атакующего, повернуться на живот. 2. Повернуться на живот от атакующего и выпрямить ногу с запятом своей ноги другой ногой.

Методические указания. Прием не сложен. Разучивается после освоения удержания сбоку, со стороны ног и удержания поперек.

Характерные ошибки. 1. Проводящий приём недостаточно давит в колено сбоку разноименной рукой (при изучении основного варианта 1).

2. Проводящий не сковывает противника силой веса своего тела, что позволяет ему маневрировать по коврику или повернуться животом к коврику.

3. Проводящий прием начинает захват ноги одноименной рукой (для варианта 2).

4. Атакующий помещает разноименную захватываемой ноге руку локтем на ковер (для варианта 2).

Следует указать, что локоть должен упираться в тазобедренный сустав захватываемой ноги.

Совершенствуется прием по схеме, указанной для совершенствования болевого приема «рычаг локтя с захватом руки между ног».

ОБЩИЕ ПРИНЦИПЫ ПОСТРОЕНИЯ КОМБИНАЦИЙ ПРИЕМОВ

Под комбинацией приемов в борьбе самбо понимают несколько заранее намеченных и проводимых один за другим приемов в схватке, которые рассчитаны на достижение победы. В комбинации сочетаются обычно два и реже большее количество приемов. Комбинация обычно составляется с таким расчетом, чтобы первым приемом подготовить благоприятные условия для выполнения последующего приема.

Наиболее часто употребляемые комбинации изучаются в занятиях.

Комбинации при составлении предполагают, что противник, защищаясь от первого приема, создает благоприятные условия для выполнения другого приема. В зависимости от защиты подбирается прием в комбинацию.

Первый прием в комбинации может выглядеть как обманный прием, если он рассчитан на то, что противник, защищаясь, приложит усилия в противоположном направлении.

Комбинация бросков.

В стойке различают два вида комбинаций:

1. Комбинации, рассчитанные на защиту усилием противника, прилагаемым в направлении, противоположном усилию атакующего.
2. Комбинации, рассчитанные на защиту противника усилием, прилагаемым в направлении усилия атакующего.

В стойке часто применяются следующие комбинации бросков.

Комбинации бросков различного направления.

Передняя подножка от задней подножки.
Передняя подножка от боковой подсечки.
Передняя подсечка от бобковой подсечки.
Зацеп изнутри от броска через бедро.
Бросок через бедро от зацепа изнутри.
Зацеп стопой, садясь, от броска захватом руки под плечо.
Бросок захватом ног от броска через бедро.
Передняя подсечка от зацепа изнутри.
Бросок захватом руки на плечо от задней подножки.
Бросок захватом руки под плечо от задней подножки.
Передняя подножка на пятке от задней подножки.
Ножницы от подхвата.
Подхват от боковой подсечки.
Бросок через плечо от броска через бедро.
Бросок через бедро от броска через плечо.
Бросок через бедро от боковой подсечки.
Передняя подножка от зацепа стопой изнутри.
Бросок захватом руки под плечо от броска захватом одноименной ноги изнутри.
Коленная подсечка изнутри от зацепа стопой.
Мельница от броска захватом одноименной ноги изнутри.
Бросок захватом руки на плечо с упором в колено от броска захватом одноименной ноги изнутри.
Обвив от зацепа изнутри.

Комбинации из бросков одного направления.

Подсад голенью снаружи от броска через бедро.
Бросок захватом ноги от боковой подсечки.
Задняя подножка с захватом ноги от зацепа изнутри.
Бросок обратным захватом ног от боковой подсечки.
Бросок через голову от передней подсечки.
Зацеп стопой от боковой подсечки.
Зацеп стопой бедра из-под ноги от боковой подсечки.
Задняя подножка с захватом одноименной ноги от боковой подсечки.
Подсечка изнутри в колено от броска через бедро.
Подхват от броска через бедро.
Подхват изнутри от броска через бедро.
Зацеп стопой изнутри от зацепа изнутри.
Зацеп изнутри одноименной ногой от зацепа изнутри.
Подсечка изнутри от зацепа изнутри.
Подхват от передней подножки.

Комбинации болевых приемов.

Ущемление ахиллова сухожилия от рычага локтя. При попытке провести болевой прием рычагом локтя и неудачных попытках разорвать захват рук атакующий захватывает ближнюю ногу противника под одноименное плечо, продолжая зажимать бедрами его руки, и делает ущемление ахиллова сухожилия. При неудачной попытке провести ущемление ахиллова сухожилия, когда внимание противника будет отвлечено в сторону ног, и он расцепит руки, атакующий может вновь перейти на проведение рычага локтя захватом руки между ног.

Рычаг локтя от «узла поперек». При попытке проведения «узла поперек» противник защищается, выпрямляя руку. Атакующий, не изменяя захвата, переходит на рычаг локтя через предплечье.

Узел ноги руками от «узла поперек». При неудаче в проведении «узла поперек», когда противник выпрямляет руку и разворачивает ее предплечьем вниз, атакующий переходит на захват дальней ноги и проводит узел ноги руками.

Узел предплечьем вниз от «узла поперек». Противник, защищаясь от болевого приема «узлом поперек», разворачивает (пронирует) руку предплечьем вниз. Атакующий, изменяя хват, проводит узел поперек предплечьем вниз. Если противник, защищаясь от узла поперек предплечьем вниз, разворачивает (супинирует) руку предплечьем вверх, то атакующий переходит на «узел поперек».

Рычаг на оба бедра от ущемления ахиллова сухожилия. Проводя ущемление ахиллова сухожилия с упором в подколенный сгиб, атакующий может, упираясь одноименной рукой в колено противника изнутри, провести рычаг на оба бедра.

Рычаг колена от ущемления ахиллова сухожилия. Защищаясь от ущемления ахиллова сухожилия, противник поворачивается на живот. Атакующий проводит болевой прием рычагом колена без изменения захвата или изменяя хват и выводя ногу на грудь.

Узел ноги ногой зацепом за подколенный сгиб другой ноги от ущемления ахиллова сухожилия. Проводя ущемление ахиллова сухожилия, атакующий снимает свою наружную ногу с груди противника и через захваченную ногу зацепляет подколенный сгиб другой ноги.

Узел ногой от рычага локтя через бедро. Атакующий проводит после удержания сбоку рычаг локтя через бедро. Противник, защищаясь, сгибает руку предплечьем вверх. Накладывая на предплечье его руки голень одноименной ноги, атакующий проводит узел ногой. Если противник сгибает руку предплечьем вниз, то атакующий проводит узел ногами предплечьем вниз.

Рычаг внутрь от рычага локтя зацепом ногой. Атакующий проводит рычаг локтя зацепом ногой. Противник сгибает руку (пронирует) предплечьем вниз. Атакующий, продолжая зажимать руку бедрами, садится на ковер грудью к голове противника, разноименным бедром выводит вперед захваченную руку и, захватывая ее своими руками, проводит рычаг внутрь.

Рычаг локтя хватом руки между ног от рычага локтя при помощи ноги сверху. При попытке проведения рычага локтя при помощи ноги сверху противник сцепил руки и готовился стать в стойку. Зажимая руку и поворачиваясь на спину, атакующий усилием ноги, лежащей на шее противника, сбивает его в сторону захваченной руки на спину и переходит на рычаг локтя хватом руки между ног.

Рычаг при помощи одноименной ноги сверху от рычага локтя при помощи разноименной ноги сверху. Атакующий проводит болевой прием рычаг локтя при помощи разноименной ноги сверху (лицом к голове противника). Противник, защищаясь, готовится встать в стойку, атакующий, не распуская захвата, поворачивается на другой бок (лицом к ногам противника) и проводит болевой прием рычагом локтя при помощи одноименной ноги сверху.

РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА

1. Андреев В. М. Борьба самбо. Учебно-наглядное пособие Изд-во «Спорткомбинат». Динамо, 1961.
2. Борьба самбо. Правила соревнований. ФиС, 1966.
3. Борьба самбо. Программа для спортивных секций коллективов физической Культуры. ФиС, 1961.
4. Харлампиев А. А. Тактика борьбы самбо. ФиС, 1958
5. Харлампиев А. А. Борьба самбо. 7-е изд. Учебное пособие для коллективов физкультуры. ФиС, 1965.