

П.А. Эйгминас

САМБО: первые шаги



Эйгминас П. А.

Э30 Самбо: первые шаги. — М.: Физкультура и спорт, 1992 г. — 112 с., ил.

ISBN 5-278-00258-1

Автор книги, мастер спорта по самбо, председатель Федерации самбо Литвы, знакомит читателей с основными приемами этого популярного вида борьбы. Значительный интерес представляет раздел, в котором описываются защитные приемы для дружинников, которые можно разучивать как с тренером, так и самостоятельно.

Для широкого круга любителей борьбы самбо.

Э $\frac{4204000000-060}{009(01)-90}$ 67—90

ББК 75.715

ISBN 5-278-00258-1

СОДЕРЖАНИЕ

Общие положения	3
Организация занятий и методика обучения	7
Изучение наиболее популярных приемов	24
Основные правила соревнований	88
Разрядные требования спортивной классификации	92
Приемы для дружинников	96

Книга скачана с сайта: wholesport.ru

Научно-методическое пособие

Францишкус Антанович Эйгминас

САМБО:

первые шаги

Заведующий редакцией Р. В. Орлов. Редактор Ю. Л. Китаев. Художник А. Г. Воробьев. Художественный редактор А. Г. Сауков. Технический редактор О. А. Куликова. Корректор В. К. Ячкова. ИБ № 2583. Сдано в набор 25.05.91. Подписано к печати 25.02.92. Формат 84×108/32. Бумага кн.-журн. Гарнитура Таймс. Высокая печать. Усл. п. л. 5,88. Усл. кр.-отт. 6,30. Уч.-изд. л. 5,79. Тираж 100 000 экз. Издат. № 8431. Зак. 237. Ордена Почета издательство «Физкультура и спорт», 103030, Москва, Каляевская ул., 27. Ярославский полиграфкомбинат Министерства печати и информации Российской Федерации. 150049, Ярославль, ул. Свободы, 97.

ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

ВОЗНИКНОВЕНИЕ И РАЗВИТИЕ БОРЬБЫ САМБО

Борьба самбо (самооборона без оружия) возникла в Советском Союзе. Она впитала в себя огромный практический опыт, накопленный всеми видами борьбы народов нашей страны, да и не только нашей. Каждая национальная борьба внесла в самбо определенный вклад, пополнила ее арсенал характерными приемами, которые с незапамятных времен передавались от поколения к поколению. Комплексное использование этих приемов и составляет отдельную, не похожую на другие виды спортивной борьбы — борьбу самбо.

«Энтузиастами данного вида спорта, — говорится в справочнике по борьбе самбо (автор-составитель Е. М. Чумаков), — являются В. А. Спиридонов, В. С. Ощепков и А. А. Харлампиев».

Борьба самбо — прекрасное средство физического развития и закалки — представляет собой чрезвычайно ценный по многообразию технический вид спорта. По количеству технических и тактических действий и возможностей борьба самбо является самой богатой из всех видов борьбы, в настоящее время культивируемых в мире. В борьбе самбо разрешается применять все приемы, используемые во всех видах спортивной борьбы, в том числе и болевые. Кроме того, в боевой части самбо изучаются и в случае необходимости применяются защиты от всевозможных ударов, способы обезоруживания, действия при задержании и конвоировании.

«Познакомившись с самбо, я убедился, что этот вид лучше других. Любить самбо меня научили советские друзья. Без них я просто не смог бы заниматься пропагандой этого вида борьбы. Понимаю, что, как премьер федерации, обязан активнее способствовать включению самбо в программу олимпиад. Что ж, мы будем добиваться этой цели» — это слова Фернандо Конде (Испа-

ния) — председателя Международной любительской федерации самбо. Они говорят о привлекательности борьбы самбо, о еще более широком ее распространении в мире.

Основными организационными этапами развития самбо следует считать:

1. 1938 г. — приказ Спорткомитета СССР об официальном признании борьбы самбо.

2. 1966 г. — на конгрессе Международной любительской федерации борьбы (ФИЛА) в Толидо (США) самбо получило права гражданства в ФИЛА, в рамках которой был создан Всемирный комитет самбо. Он занялся вопросами развития и пропаганды этого вида спорта в мире.

3. 1972—1973 гг. — проведен первый открытый чемпионат Европы в Риге (1972 г.); состоялся первый чемпионат мира в Тегеране (Иран) (1973 г.).

4. 1985 г. — в Бильбао (Испания) прошел учредительный конгресс нового международного спортивного объединения, на котором была создана Международная любительская федерация самбо (ФИАС).

В 1957 г. советские самбисты провели в Москве первые международные соревнования по борьбе самбо: команды «Динамо» и «Буревестник» встретились с венгерскими дзюдоистами клуба «Дожа». Во всех встречах победили советские спортсмены.

Чемпионаты мира по борьбе самбо, как уже говорилось, проводятся с 1973 г. В Тегеране подавляющее преимущество было на стороне родоначальников самбо — борцов СССР; звание чемпионов планеты завоевали Г. Георгадзе, А. Шор, М. Юнак, Д. Рудман, А. Федоров, Ч. Езерскас, Л. Тедиашвили, Н. Данилов, В. Кливоденко. Лишь в весе до 62 кг член советской команды Н. Козицкий уступил золотую медаль монгольскому атлету Ш. Чанраву. Последующие места в командном зачете заняли спортсмены Монголии, Ирана, Болгарии, США и Японии.

В 1977 г. в Овьедо (Испания) состоялся первый турнир самбистов на Кубок мира. В соревновании принимали участие по одной команде от каждого континента. От Европы выступала команда СССР, от Азии — команда Японии, от Америки — команда Канады. Была допущена и команда страны — организатора соревнований — Испании. Командный итог: 1) СССР; 2) Испания; 3) Япония; 4) Канада. И в дальнейшем самбисты нашей страны прочно удерживались на первых позициях мировых кубковых соревнований.

Однако все громче заявляют о себе и самбисты других

стран. Так, на первенствах мира среди юниоров (первые такие соревнования состоялись в 1979 г. в Мадриде) весомых успехов добиваются борцы из Монголии, Болгарии, Испании, Франции.

Популярность самбо выросла до такой степени, что к нему стал приобщаться и «слабый пол». В 1983 г. в Мадриде был проведен первый чемпионат мира по борьбе самбо среди женщин. Места в командном зачете распределились так: 1) Испания; 2) США; 3) Венесуэла; 4) Норвегия; 5) Франция, 6) Швейцария. Советские спортсменки в этих состязаниях участия не принимали.

Когда стало известно, что в программу XVIII Олимпийских игр 1964 г. в Токио будет включена борьба дзюдо, было принято решение подготовить к турниру команду, составленную из советских самбистов. Четыре участника Олимпийских игр — А. Боголюбов, О. Степанов, П. Чиквиладзе и А. Кикнадзе — завоевали бронзовые медали.

А перед этим, в 1963 г., советская команда, также составленная из самбистов, стала победительницей первенства Европы по дзюдо в Женеве. А. Боголюбов стал чемпионом континента. В 1965 г. в Мадриде советские самбисты в кимоно повторили свой успех на чемпионате Европы и заняли второе место на первенстве мира по дзюдо, уступив только японцам.

Первые соревнования показали, что наши спортсмены-самбисты вполне могут выигрывать у дзюдоистов. Успешно выступал по борьбе дзюдо и единственный в СССР трехкратный чемпион мира, спортсмен из Литовской ССР, заслуженный мастер спорта Чеславас Езерскас.

Первый международный турнир по борьбе самбо состоялся в 1967 г. в Риге. В нем приняли участие спортсмены из СССР, Болгарии, Монголии, Югославии и Японии. Все первые места заняли советские самбисты. Последующие международные турниры, состоявшиеся в Москве (1969 г.), Сочи (1970 г.), Ташкенте (1971 г.), Баку (1973 г.) и других городах, привлекли любителей самбо из СССР, Болгарии, Великобритании, Югославии, Монголии, Нидерландов, Швеции, Японии. Позже к ним добавились борцы из Испании, Италии, Кубы, Франции, Польши, Туниса.

В СССР (Рига) был проведен и первый чемпионат Европы. В столицу Латвии в 1972 г. на открытое первенство континента собрались поклонники самбо из СССР, Болгарии, Великобритании, Югославии, Ирана,

Испании, Монголии и Японии. Чемпионские титулы завоевали советские спортсмены В. Кюленен, А. Хош, К. Герасимов, В. Невзоров, А. Федоров, Ч. Езерскас, С. Новиков и В. Кузнецов. Из гостей успеха добились борцы Японии Н. Нисинаки и Н. Сато. Результаты командного зачета: 1) СССР; 2) Япония; 3) Монголия; 4) Болгария; 5) Испания; 6) Великобритания; 7) Иран; 8) Югославия.

На прошедших 9 чемпионатах мира советские спортсмены завоевали в общей сложности 66 золотых и 18 серебряных медалей. На 6 чемпионатах Европы — 46 золотых и 11 серебряных, а на 7 Кубках мира — 52 золотые медали. Среди самбистов популярны имена неоднократных чемпионов мира, Европы и Кубка мира Чеслава Езерскаса (Каунас), Александра Пушницы (Омск), Андрея Ходырева, Виталия Кузнецова, Владимира Шкалова и Владислава Ратова (все Москва), Николая Баранова и Евгения Есина (оба из Кстова).

Борьбой самбо занимаются сейчас сотни тысяч молодых людей во всех союзных республиках. Поставлена задача — иметь в стране миллион самбистов. Много поклонников самбо в РСФСР, на Украине, в республиках Закавказья и Средней Азии. В 1987 г. Госкомспорт СССР признал целесообразным развивать борьбу самбо среди женщин.

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА САМБО

Самбо состоит из трех дополняющих друг друга разделов — спортивного, боевого и приемов самозащиты. В последние два раздела включаются удары руками, ногами, удушающие приемы в стойке, а также болевые приемы на кисть и позвоночник и защита от них. Нужно помнить, что с помощью этих действий можно причинить вред здоровью человека. В спортивном разделе самбо правилами разрешено применять броски, захваты, удержания, болевые приемы, перевороты. В этом виде самбо насчитывается около пяти тысяч приемов защиты и нападения (используются многие приемы дзюдо, сумо, канарской, ланкаширской, турецкой, вольной, классической борьбы и пр.).

Спортивная часть развивает физические, морально-волевые и интеллектуальные качества борца, прививает все основные навыки, необходимые для самозащиты.

Боевой раздел и приемы самозащиты дополняют

этот вид борьбы более эффективными спортивными приемами, применяемыми в сложной обстановке. Все три части самбо взаимосвязаны и не могут обходиться одна без другой.

Спортивные приемы самбо делятся на приемы борьбы стоя и лежа. В нее входят также приемы при переходе спортсмена из положения стоя в положение лежа, и наоборот. Проводится борьба самбо в специальной одежде, позволяющей произвести крепкий захват противника.

В борьбе стоя разрешаются подножки, подсечки, зацепы, броски с захватом ног руками и т. п. Все основные броски имеют множество вариантов, а также ответных действий. Каждый из них представляет собой сложный комплекс движений, включая и падения.

Борьба лежа состоит из болевых приемов, удержаний и переворотов. К наиболее эффективным относятся болевые приемы, так как они приносят в схватке чистую победу. Болевые приемы проводятся как захватом рук, так и ног противника. Их можно применять, находясь над противником и под ним. Борьба лежа имеет много способов ухода от удержаний, защиты от болевых приемов, комбинаций, а также переходов от одного болевого приема к другому.

ОРГАНИЗАЦИЯ ЗАНЯТИЙ И МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ

КОМПЛЕКТОВАНИЕ УЧЕБНЫХ ГРУПП

Изучать приемы борьбы самбо нужно непременно с партнером, а еще лучше с несколькими партнерами различного уровня подготовленности. Тренеру следует иметь в виду, что группа должна состоять не более чем из 18—20 новичков и 10—12 разрядников. При увеличении числа занимающихся эффективность процесса обучения падает, так как в этом случае недостаточно полно реализуются потенциальные возможности тренера и способности спортсмена.

При комплектовании учебных групп в спортивных секциях надо учитывать квалификацию, общефизическую подготовку, возраст и вес желающих заниматься. В подавляющем большинстве случаев те ученики, которые ранее занимались другими видами спорта, легче осваивают технику борьбы самбо. Как показывает практика, такие спортсмены гораздо быстрее овладевают приемами борьбы

и, стало быть, у них больше шансов на получение спортивного разряда. Некоторым из них удастся за год занятий выполнить требования даже первого спортивного разряда.

При вступлении в секцию новичок обязан представить медицинскую справку о том, что ему не противопоказано заниматься борьбой самбо. Для новичков, разрядников по самбо, а также для спортсменов старшего возраста в секции должны быть созданы отдельные учебные группы. Руководит работой секции избранное на общем собрании бюро в составе 3—5 человек. Бюро выбирает председателя и секретаря, которые совместно с тренером направляют работу секции.

ОБОРУДОВАНИЕ МЕСТА ЗАНЯТИЙ

Под стационарный борцовский зал оборудуют любое помещение размером не менее 24×18 м, где размещают борцовские ковры. Желательно, чтобы пол был деревянный, палубного типа. В потолок или на стенах монтируют приспособления для закрепления гимнастических канатов, колец и других снарядов. Вдоль стен устанавливают различные тренажеры, большие зеркала, шкафы для хранения тренировочных манекенов. В зале должны быть необходимые для проведения занятий скакалки, гантели, набивные мячи, шесты, куртки.

Кроме того, нужно позаботиться о гимнастических скамейках, гимнастической стенке, перекладине, настенных часах, весах для взвешивания и обязательно об аптечке.

Борцовский зал должен отвечать специальным санитарно-гигиеническим требованиям. В наружных стенах зала устанавливают не менее двух приточно-вытяжных вентиляторов. Непременным условием является хорошее освещение и температура на уровне $+18^\circ$. Перед началом каждого учебного года борцовский зал принимается органами санитарного надзора.

Уборку зала проводят сами занимающиеся с помощью пылесосов и влажных тряпок 2—3 раза в день. Раз в неделю пол должен быть вымыт горячей водой со стиральным порошком или другим моющим средством. До начала занятий помещение проветривают в течение 25—30 мин. Заниматься в зале разрешается только в спортивных костюмах и обуви.

Ковер для борьбы самбо состоит из отдельных матов,

укладываемых на деревянную раму, которая делается в виде решетки с расстоянием между досками не более 10 см. Размер ковра должен быть от 10×10 до 13×13 м. Рабочая площадь ковра, где происходят схватки борцов, ограничивается кругом диаметром от 6 до 9 м. Ширина зоны безопасности (за пределами круга) должна быть не менее 2 м от любой точки окружности.

Набивка ковра должна быть равномерной и достаточно плотной, и его поверхность — ровной. Толщина ковра, изготовленного из синтетического материала, не менее 5 см.

Если ковер состоит из нескольких матов, их необходимо плотно сдвинуть и прочно скрепить. В местах соединения не должно быть впадин и выступов. Ковер покрывают легким чехлом (покрывалом) из прочной мягкой материи или синтетического материала без грубых швов. На покрывало, согласно правилам соревнований, наносится вся необходимая разметка, обозначающая зоны борьбы, в центре ковра размечают круг диаметром 1 м. Ширина линий, ограничивающих ковер и центральный круг, составляет 10 см. Линия окружности входит в рабочую площадь ковра. Две противоположные части ковра обозначаются красным и синим цветом (слева от судейского столика — синий, справа — красный).

Для предохранения от ушибов вокруг ковра вплотную, без зазоров укладывается и скрепляется с ним мягкая дорожка (или маты типа гимнастических) шириной не менее 1 м и толщиной, не превышающей толщину ковра.

Площадка, на которой укладывается ковер, должна быть больше ковра не менее чем на 2,5 м в каждую сторону.

Во избежание возможных травм вокруг ковра на расстоянии 2 м не должно быть посторонних предметов. Если ковер какой-либо стороной примыкает к стене, то вдоль нее устанавливается рама высотой 1,5 м, на которой подвешиваются мягкие маты, покрытые чехлами из синтетической ткани. Они надежно предохранят борцов от ушибов.

Если учебная группа попадает в условия, где нет борцовского ковра промышленного производства (например, в загородном спортивном лагере), то занятия можно проводить на ровной лужайке, а зимой — на слегка утоптанном снегу. Во время занятий на таком «ковре» (в соответствующей одежде) необходимо соблюдать дополнительные меры безопасности.

В летнее время на любой площадке легко можно оборудовать специальное место для занятий самбо. Для этого нужно выкопать яму размером 10×10 м глубиной 25—30 см. Яму засыпают хвоей или опилками (можно и тем и другим) и на время занятий на нее укладывают покрывало с разметкой. При отсутствии ковра в помещении можно изготовить деревянную раму высотой 20 см размером от 4×4 до 12×12 м. Края рамы обивают мягким материалом, засыпают в нее опилки и накрывают брезентом, а сверху опять-таки укладывают мягкое покрывало. Ковер готов.

ТРЕБОВАНИЯ К ЗАНИМАЮЩИМСЯ

Самбисты должны выполнять все требования тренера, соблюдать дисциплину и порядок.

Нельзя опаздывать на занятия, так как занимающиеся приступают к борьбе только после хорошей разминки и подготовки организма к нагрузкам; в противном случае возникает опасность травмирования. Опоздавшие могут быть допущены к занятиям только после индивидуальной проведенной разминки.

При разучивании приемов следует внимательно слушать и наблюдать объяснения тренера и демонстрацию приемов.

Особое внимание следует уделять способам страховки партнера во время изучения бросков и проведения приемов. Обеспечение безопасности партнера — обязанность каждого занимающегося.

Если партнер находится в опасном положении и дальнейшее проведение приема может привести к травме, нужно остановить движение и принять меры к тому, чтобы ликвидировать опасность.

Во время занятия следует проявлять выдержку. Гнев, раздражение, грубость и неуважение к партнеру недопустимы. Заботливое отношение к товарищу, готовность помочь ему при освоении приемов — закон для занимающихся самбо.

Обязательное требование к самбистам — неукоснительное соблюдение режима труда, учебы, быта и личной гигиены. Борцы ни в коем случае не должны курить, употреблять спиртных напитков. Принимать пищу нужно не позже чем за 2 ч до начала занятий.

Занимающиеся должны иметь куртку, борцовки, плавки, шерстяные носки. Если нет возможности приобрести

такую форму, то можно заниматься в трикотажных трусах и гимнастических туфлях.

На спортивной форме и обуви не должно быть застёжек из металла или другого твердого материала, чтобы не нанести травму партнеру. Спортивную форму нужно подбирать точно в соответствии с размерами. Тесная одежда ограничивает действия борца, а свободная — сползает и мешает движениям; все это создает неудобства и даже может стать причиной травмы.

Нет необходимости говорить о том, что форма всегда должна быть опрятной и чистой. Ее нужно стирать и гладить как минимум один раз в неделю.

Спортивная одежда и обувь используется только для занятий и надевается непосредственно перед ними. Нельзя выходить в спортивной обуви за пределы тренировочного зала.

Борец должен следить за состоянием своей кожи, волос, ногтей, полости рта. После занятия обязательно мыться теплой водой (30—40°) с мылом и мочалкой. Волосы нужно регулярно подстригать и содержать в порядке и чистоте. Ногти следует стричь коротко.

Спортсмены с инфекционными и кожными заболеваниями к занятиям не допускаются.

После тренировки нельзя сразу выходить в холодное помещение, подвергать себя воздействию сквозняка или принимать холодный душ.

Не рекомендуется приступать к занятиям сразу после учебы или работы, связанной с утомительной умственной или физической деятельностью.

Борец должен иметь четкое представление о том, что нормальное функционирование внутренних органов и систем организма человека нарушается при несоблюдении режима тренировок и бессистемном питании. Это приводит к расстройству нервной системы, излишнему возбуждению, быстрому утомлению, понижению работоспособности и сопротивляемости организма и даже к различным, порой тяжелым, заболеваниям.

СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УРОКА

Типовая структура практического занятия должна строго соответствовать динамике работоспособности борцов. Нагрузка повышается на каждом уроке и по ходу всех занятий. Наибольшая по интенсивности физическая нагрузка должна быть в конце основной части урока,

во время тренировочных схваток. В начале занятия борцы используют различные упражнения для приведения организма в рабочее состояние (разминка), затем следует период напряженной мышечной активности, а в заключение даются упражнения, не требующие больших физических усилий.

Занятия строятся так, чтобы подготовка борцов к выполнению поставленных задач, само их выполнение и окончание урока были четко разграничены.

Исходя из этого, урок должен включать в себя:

- вводную часть (5—10 мин);
- подготовительную часть (20—30 мин);
- основную часть (60—90 мин);
- заключительную часть (5—10 мин).

В вводной и подготовительной частях урока ставится задача сосредоточить внимание самбистов на предстоящей работе и умеренно разогреть их организм. Используются общеразвивающие и специальные упражнения, а также бег и ходьба.

Основные задачи общей разминки сводятся к повышению функциональной активности всех органов и мышечных групп за счет использования общеподготовительных упражнений.

Разминка, как правило, начинается бегом, вперемежку с которым выполняются общеразвивающие, имитационные и игровые упражнения. Они могут выполняться с предметами (гантелями, гимнастическими палками, набивными мячами, скакалками) и без них. Рекомендуется использовать упражнения с элементами акробатики, на гимнастической стенке, с гимнастическими скамейками и т. д.

Необходимо подобрать комплекс таких упражнений, чтобы все мышцы, суставы занимающихся именно в подготовительной части урока получили полную нагрузку.

Объективным критерием достаточности разминки может служить частота сердечных сокращений на уровне 130—160 ударов в минуту, причем через 1—2 мин отдыха эта частота должна стать близкой к исходной. После разминки в течение 3—5 мин можно применить легкий самомассаж.

Основная часть урока по структуре может быть простой и сложной в зависимости от поставленной цели — изучение техники и тактики борьбы самбо, повторение и отработка приемов в вольных схватках при полном сопротивлении партнера или без сопротивления.

Обучение приемам техники самбо проводится в следующем порядке:

1. Тренер или инструктор показывает и объясняет прием полностью в обычном темпе, затем медленно, фиксируя внимание занимающихся на основных моментах. После такого общего ознакомления тренер показывает и объясняет этот прием по подразделениям и при этом обращает внимание на особенности его проведения и возможные ошибки. Подобная форма объяснения дает возможность ученикам, особенно новичкам, быстрее освоить изучаемый прием.

2. Занимающиеся выполняют прием против несопротивляющегося партнера до тех пор, пока полностью и технически правильно не освоят его.

Технику выполнения приема закрепляют, а затем совершенствуют с сопротивляющимся партнером в последующих тренировках. Причем сопротивление партнера в ходе тренировок должно возрастать по мере совершенствования техники.

Задача заключительной части урока — привести организм занимающихся в относительно спокойное состояние. Для этого применяются медленная ходьба, упражнения на расслабление и т. д. В самом конце урока тренер ставит оценку каждому занимающемуся.

Если же оценивать качество занятия в широком смысле, то следует учитывать такие составляющие: степень освоения изучаемого материала занимающимися, степень подготовленности тренера к данному занятию, его умение управлять группой, качество показа, объяснений, команд, применение приемов, помощь и страховка, умение своевременно предупреждать, подмечать и исправлять ошибки, степень владения методами дозирования нагрузки, повышения интереса занимающихся, правильность расположения группы в зале и на ковре, характер взаимодействия с борцами.

МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ПРИЕМАМ

Наиболее распространенной формой практических занятий в секциях самбо является проведение учебно-тренировочных занятий (уроков), во время которых занимающиеся изучают технику и тактику борьбы, развивают и совершенствуют физические и волевые качества.

Все занятия подразделяются на учебные, учебно-тренировочные, тренировочные и соревновательные.

Цель учебных занятий сводится к усвоению нового материала, технических приемов и действий.

Цель учебно-тренировочных занятий — не только разучивание нового материала, закрепление ранее пройденного, но и повышение общей и специальной физической подготовки.

Тренировочные занятия целиком и полностью посвящены повышению эффективности выполнения ранее изученных приемов, комбинаций, технических действий и повышению общей работоспособности.

Соревновательные занятия проводятся в форме неофициальных соревнований, в частности классификационных турниров для начинающих самбистов.

По количественному составу все занятия можно подразделить на индивидуальные, групповые и индивидуально-групповые.

Индивидуальные занятия, как правило, проводятся со спортсменами высшей квалификации по их личным планам, а групповые и индивидуально-групповые — с новичками и представителями младших разрядов. Индивидуальные занятия самбисты могут проводить и самостоятельно по утвержденному тренером плану.

В каждое занятие включаются элементы как обучения, так и тренировки, но на разных этапах подготовки их удельный вес различен. На первых уроках главным является обучение, а на последующих — тренировка. Успех в обучении и тренировке зависит от хорошей организации и правильного построения учебного процесса. Чтобы привить интерес к занятиям, необходимо доступно и ярко объяснить занимающимся цель каждого занятия, приема и упражнения и их значение для каждого занимающегося. Обучение следует начинать с легких упражнений и постепенно переходить к более трудным. Во время занятий занимающиеся должны получить от тренера правильное, яркое, надолго запоминающееся представление о приеме. Прием следует показать так, чтобы занимающиеся видели основные движения. Для показа тренер должен выбрать выгодную стойку, правильное направление броска и принять удобное положение по отношению к учебной группе. Показывая прием, необходимо объяснить занимающимся, на каких моментах они должны сосредоточиться. Вначале тренеру следует обратить внимание занимающихся на основные элементы, а затем постепенно вносить уточнения. Необходимо шире использовать наглядность не только при ознакомлении

с новым приемом, но и во время его отработки. Располагать материал уроков нужно согласно известному правилу — от простого к сложному, от легкого к трудному, от известного к неизвестному. Объясняются не только внешние, видимые характеристики технико-тактического действия, но и те внутренние, субъективные ощущения, которые должны возникнуть при правильном его выполнении.

Для лучшего восприятия демонстрируемого движения следует избрать наиболее удобное положение для показа, а также определить оптимальное расстояние от занимающихся.

Во время демонстрации приема следует акцентировать внимание на предварительном положении рук, ног, туловища, на мобилизации мышц, обеспечивающих успех в основной фазе. После демонстрации следует приступить к изучению отдельных элементов и добиться правильного их выполнения в ходе проведения приема. После правильного выполнения разучиваемого элемента необходимо сделать еще 5—6 повторений с тем, чтобы закрепить приобретенный навык.

Таким образом, в процессе обучения с различной направленностью осваиваются элементы движения при раздельном их выполнении, а затем в целом. Такое чередование методов обучения позволяет лучше усвоить разучиваемое двигательное задание. При этом используются различные словесные и наглядные методы обучения. Это делается для формирования углубленных понятий о двигательном действии и более полного изучения техники движений. В частности, в основе использования словесных методов лежит то обстоятельство, что с помощью слова можно побуждать или поощрять занимающихся к совершению определенных действий, корректировать и контролировать их движения при выполнении приема. Имеется множество словесных методов: описание приема, инструктирование, рассказ, замечание, указание или реплика по ходу проведения приема, команда и т. д.

Следует более широко прибегать к использованию наглядных средств, т. е. не только к натуральному показу, но и к демонстрации кинограмм, схем, рисунков и пр.

Тренер, подбирая пары, должен усложнять прием для тех, у кого он легко получается. Если тренер видит, что занимающийся не может овладеть приемом, необходи-

мо подобрать ему другого партнера, с которым он выполнит прием правильно. Если приемы у борца получаются плохо, то нужно подобрать ему партнера, который был бы слабее его. Если борец выполняет приемы лишь за счет силы, в ущерб правильной технике, то против него нужно поставить более сильного в физическом отношении партнера, с которым без применения техники прием провести не удастся.

Примерная схема изучения приемов:

1. Назвать прием.
2. Обосновать прием, рассказать о его значении в комплексе приемов.
3. Показать прием в темпе — наглядно, четко, образцово.
4. Показать прием в замедленном темпе, акцентируя внимание на основных элементах, а потом опять показать в обычном темпе.
5. Рассказать о наиболее благоприятных условиях для проведения приема.
6. Обратить внимание на наиболее распространенные ошибки при выполнении приема.
7. Составить пары занимающихся и приступить к изучению приема.
8. Изучение приема начать с его выполнения без сопротивления партнера и без передвижения по коврику.
9. Выполнять прием в движении по коврику с сопротивлением партнера.

ПОДГОТОВКА К СОРЕВНОВАНИЯМ И УЧАСТИЕ В НИХ

На спортивных соревнованиях по борьбе самбо решаются важные задачи. Участвуя в состязаниях, самбисты приобретают опыт, знания, умения и навыки, недоступные в обычных условиях тренировок. Соревнования стимулируют регулярную тренировочную работу и являются своеобразным экзаменом и самым эффективным средством воспитания морально-волевых качеств (настойчивости, воли к победе, смелости, самообладания и пр.), незаменимым средством утверждения личности.

Занимающиеся допускаются к соревнованиям после того, как получают должную подготовку, которая обеспечит им победу не менее чем в 50 % схваток. При планировании календаря соревнований, в которых примут участие занимающиеся, тренер должен предусмотреть, чтобы спортсмены из других коллективов по своей физической и специальной подготовке были примерно того же уровня подготовленности, что и допускаемые к соревнованиям борцы его секции.

Особенно большое внимание при подготовке к соревнованиям тренер обязан уделять физическому развитию

самбистов, в том числе и выносливости. Физическая подготовка — основа технической, тактической и морально-волевой подготовки. Способность самбиста рационально расходовать свои силы в соревнованиях нужно развивать на тренировках путем проведения длительных схваток небольшой интенсивности с несколькими партнерами подряд (с перерывами). Таким же способом вырабатывается и способность самбиста сохранять и восстанавливать силы в ходе соревнований.

Наблюдение за изменением веса спортсменов в ту или иную сторону — предмет постоянной заботы тренера. Чтобы избежать всякого рода неожиданностей, следует иметь в команде (коллективе, секции) несколько спортсменов, выступающих в одном весе. Взвешивание участников команды производится непосредственно перед началом каждой тренировки. Тренер должен следить за тем, чтобы каждый член сборной команды поддерживал свой постоянный тренировочный вес (вес перед началом тренировки). Ему также нужно следить за тем, чтобы тренировочный вес самбиста несколько превышал верхний предел весовой категории. В этом тренеру и каждому занимающемуся поможет табл. 1.

Таблица 1

Весовая категория, кг	Оптимальный тренировочный вес, кг	Превышение веса, кг	Весовая категория, кг	Оптимальный тренировочный вес, кг	Превышение веса, кг
До 48	49,5	1,5	До 74	76,75	2,75
До 52	53,75	1,75	До 82	85	3
До 57	59	2	До 90	93,5	3,5
До 62	64,25	2,25	До 100	104	4
До 68	70,5	2,5	Свыше 100	Собственный вес	5—6

Исходя из особенностей телосложения и возраста самбиста, тренировочный вес может быть на 1 кг больше или меньше указанного.

Выступления на личных соревнованиях, так же как и на командных, должны планироваться по весовым категориям. Такое планирование позволит изучить своих противников на предстоящих соревнованиях. На ряде соревнований допускается выступление в более высокой весовой категории для отработки эффективности коронных приемов данного спортсмена.

Очень важно, чтобы сборная команда представляла собой единый коллектив, каждый член которого пользовался бы уважением товарищей.

При составлении заявки в нее вписываются фамилии всех участников сборной команды.

К каждому соревнованию спортсменам нужно достигнуть соответствующей степени тренированности. Если учесть, что самбист тренируется не реже 3—4 раз в неделю, то срок подготовки будет зависеть от масштаба предстоящего турнира. К соревнованиям внутри коллектива или к товарищеской командной встрече достаточно готовиться около 2 недель, к городским и областным соревнованиям — 3—4 недели, к республиканским и ведомственным — 4—5 недель, а подготовка к первенству СССР занимает не менее 2 месяцев.

При составлении плана и программы подготовки к соревнованиям следует учесть, что тренировки должны отличаться от обычных учебных тренировок тем, что:

новый материал на них осваивается в меньшей степени и только в самом начале подготовки к соревнованию; особое внимание уделяется отработке индивидуальных, коронных приемов;

подбор и освоение защитных и ответных приемов проводится против конкретных противников;

работа по развитию качеств ведется по следующему плану: упражнения на развитие быстроты и выносливости выполняются чаще обычного. Упражнения для отработки быстроты проводятся в начале тренировочного занятия, а для отработки скоростной выносливости только в середине и в конце тренировки, особенно в вольных схватках.

Рекомендуется следующая динамика изменения общей физической нагрузки: постепенное повышение нагрузки примерно до уровня соревновательной. Этот период начинается за 10—12 дней до соревнований. Затем нагрузка снижается до 75 % от максимальной. Перед самым соревнованием (за 2—3 дня) тренировки прекращаются (проводится только утренняя зарядка), и спортсмены переходят к активному отдыху. За сутки до соревнований делается разминка до появления пота, после чего принимается теплый душ.

Если для коррекции веса необходима парная баня, то связанные с этим процедуры следует заканчивать за 3—4 дня до начала соревнований. Для сгонки последних 1,5—2 кг вечером, накануне взвешивания, после

прогулки нужно лечь спать без ужина, утром сделать легкую зарядку и до взвешивания ничего не есть и не пить.

При подготовке к соревнованию без отрыва от работы (учебы) спортсмен проводит комплексные тренировки не более 4 раз в неделю. Если же перед соревнованием участники команды приглашаются на тренировочный сбор с отрывом от работы (учебы), то недельный цикл строится следующим образом: первые три дня — освоение приемов и специальная тренировка, направленная на развитие физических и волевых качеств; следующие три дня — освоение техники проведения приемов в виде различных упражнений и вольные схватки; седьмой день — активный отдых. Окончательно направленность тренировок определяет тренер в зависимости от того, в какие дни недели будут проводиться соревнования. В эти дни тренировочные занятия заполняются преимущественно учебными схватками. С приближением соревнований все больше внимания уделяется тактике и технике за счет занятий по физической подготовке.

На начальном этапе подготовки к соревнованиям проводят следующие учебно-тренировочные схватки:

1. Отработка приемов с дозируемым сопротивлением.

Схватка состоит из неожиданных проведенных обусловленного приема, при котором противник сопротивляется, но не в полную силу, что дает возможность технически правильно выполнять прием. В то же время соперник использует каждое неточное движение нападающего для того, чтобы устоять против приема. Тренировка проходит в виде выполнения 3—6 приемов сначала одним самбистом, затем другим и т. д. Вначале схватка проводится на одном месте, затем соперники передвигаются в указанном тренером направлении и, наконец, произвольно перемещаются по коврику.

2. Схватка с односторонним сопротивлением.

В паре определяются спортсмены под первым и вторым номерами. Первый номер, атакуя, применяет любые приемы в течение определенного времени, второй номер дает захватывать себя так, как удобно первому, но при этом защищается. По истечении отведенного времени первый номер обменивается ролями со вторым.

3. Схватка с усиленным односторонним сопротивлением.

Условия тренировки те же, но в этой схватке самбист, исполняющий роль противника, начинает защищать-

ся еще до начала проведения приема и не дает нападающему захватывать себя так, как тому удобно.

4. Схватка одной рукой (другой рукой спортсмен держится за пояс возле живота).

Схватки одной рукой проводятся с самбистом, борющимся двумя руками. Борющийся одной рукой выступает то в роли нападающего, то обороняющегося. Наилучшее чередование: первый номер — правой рукой, второй номер — правой рукой, первый номер — левой рукой, второй номер — левой рукой. Для тренировок одной рукой можно использовать все вышеприведенные способы тренировок.

5. Схватка на одной ноге.

Тренировка самбиста, борющегося на одной ноге, проводится с партнером, борющимся на двух ногах. Свободной ногой нельзя касаться ковра, однако ее можно использовать для проведения любого броска. Наилучшее чередование: первый номер — на правой ноге, второй номер — на правой ноге, первый номер — на левой ноге, второй номер — на левой ноге. Вначале схватка на одной ноге проводится очень короткое время (например, 30 с), затем, постепенно прибавляя по 15 с, оно доводится до 2 мин.

6. Уход из удержания.

В борьбе первый номер захватывает второго, как этого требуют условия упражнения. Второй номер по сигналу начинает уходить из удержания. Через 20 с самбисты меняются ролями.

7. Отработка переворотов.

Первый номер стоит на четвереньках или лежит на животе, второй номер располагается над ним. Задача: за отведенное время перевернуть первого на спину большее число раз. Затем самбисты меняются ролями.

8. Проведение болевого приема с сопротивлением.

Первый номер принимает заданное положение и оказывает сопротивление противнику, проводящему болевой прием, не меняя своего положения. По истечении отведенного времени самбисты меняются ролями. Такие тренировки проводятся при следующих положениях сопротивляющихся: на спине, на четвереньках, ничком.

9. Учебно-тренировочная схватка в партере.

Исходные положения: стоя на коленях друг перед другом, лежа на спине рядом, лежа на животе рядом, сидя, прислонившись спиной друг к другу. Борьба ведется заданное время без права перехода в стойку.

10. Учебная схватка стоя (без борьбы лежа).

11. Учебная схватка в стойке с преследованием.

Нападающий преследует противника, стараясь перевести его в положение лежа и провести захват на удержание или выполнить болевой прием. В случае удачного сопротивления нападающий, не теряя времени, поднимается в стойку. Этим способом совершенствуется переход от борьбы стоя к борьбе лежа.

12. Учебная схватка с уходом из борьбы лежа.

Первый номер находится в указанном тренером положении, второй — над ним. Задача второго — не дать первому подняться в стойку, задача первого — встать на ноги. По истечении определенного времени первые и вторые номера меняются ролями.

13. Учебная свободная схватка.

В ней нет полного сопротивления и исключены все виды защит до начала проведения броска (оборонительные захваты, защита путем изменения стойки и направления движения).

14. Темповые схватки.

1—2-минутные схватки, в которых самбисты непрерывно переходят от одного приема к другому. Темповые схватки нужно вводить постепенно. За одну тренировку на них отводится в общей сложности не более 4 мин.

15. Схватка с ускорением.

Во время схватки тренер дает команду «Темп!». Самбисты начинают темповую схватку. Через 1 мин тренер командует «Спокойно!». Самбисты переходят к обычному темпу схватки. Таких ускорений в схватке можно делать не более трех.

16. Схватки с произвольными ускорениями.

Ускорения делаются по инициативе любого из самбистов. Второй или принимает темп, или сбивает его.

В ходе подготовки к соревнованиям на 2—3 тренировках самбистам предоставляется право самим выбирать себе партнеров. После этого тренер должен сам определять, кто с кем будет бороться, исходя из способностей и степени подготовленности каждого самбиста.

Все тренировочные схватки должны фиксироваться и при назначении очередной пары для схватки просматриваться. Назначения тренера — закон и должны выполняться неукоснительно.

Накануне соревнования тренер собирает всех участников, проверяет заранее подготовленную документацию и проводит предварительное взвешивание. Это делается для того, чтобы выявить и зафиксировать точный вес спорт-

сменов, а также определить, кому из них нужно согнать лишние граммы.

Во время официального взвешивания тренер находится возле весов, записывает фамилии спортсменов и их вес. Когда все члены коллектива закончат взвешивание, тренер, если соревнование командное, объявляет окончательный состав участников данного дня соревнования, благодарит тех самбистов, которые хотя и не будут выступать сегодня, но пришли на взвешивание и подстраховали коллектив от возможных неожиданностей.

Тренер вместе с представителем команды присутствует на жеребьевке, тщательно фиксирует, как распределяются участники по подгруппам, особенно по тем, в которые входят его самбисты. Затем он приходит к сборному пункту, рассказывает спортсменам о порядке проведения соревнований, о предстоящих встречах, дает советы всем участникам. Если в других коллективах есть неявившиеся на взвешивание или превышающие вес спортсмены, тренер предупреждает своих подопечных, кто и в каком круге свободен.

Если по плану соревнования открываются парадом участников, тренер должен поручить подготовку к нему представителю или капитану команды, а сам продолжает подготовку самбистов к предстоящим схваткам.

Советы, которые тренер дает самбистам во время соревнований, сводятся в основном к следующему:

необходимо правильно распределить свои силы на протяжении всего турнира. К финалу, когда проходят самые ответственные схватки, нужно подойти с достаточным запасом сил и энергии;

в соответствии с расписанием соревнования следует четко соблюдать время питания, сна, водных процедур, послеобеденного отдыха, прогулок перед сном;

в перерывах между схватками нужно одеваться по возможности теплее. Отдыхать лучше всего лежа. Если отдых длительный, хорошо бы немного погулять на свежем воздухе;

за 15—20 мин до схватки спокойно выполните в теплом тренировочном костюме легкую разминку, состоящую из бега или подскоков в среднем темпе — 1—2 мин и 5—7 упражнений (на развитие гибкости). Упражнения должны быть заранее подобранными и привычными. Каждое упражнение легко и непринужденно проделайте 8—10 раз, постепенно увеличивая его амплитуду;

в промежутках между различными движениями нуж-

но немного походить (30—40 с). Разминку заканчивайте несколькими движениями, имитирующими основные приемы из своего арсенала. Эти движения нужно выполнять так, чтобы их не видели будущие противники;

после разминки вплоть до вызова на ковер, тепло одевшись, спокойно походите, настраивая себя на победу и обдумывая в деталях тактику борьбы в предстоящей схватке.

После схватки снимите куртку и походите в быстром темпе. Как только дыхание начнет успокаиваться, наденьте тренировочный костюм и продолжайте прогуливаться в замедленном темпе. Садиться или ложиться можно лишь тогда, когда дыхание придет в норму. Завершив самую последнюю схватку данного дня соревнования, дождитесь заметного успокоения дыхания и при еще продолжающемся потоотделении примите теплый душ. После обеда немного пройдите, а затем спокойно полежите в кровати (обязательно раздетым).

Все свободное время старайтесь отключиться от соревновательной обстановки. Следует учитывать, что наблюдение за схватками сильно утомляет, особенно если самбист в какой-либо мере заинтересован в исходе поединков. Целесообразно просматривать только те схватки, которые познакомят вас с манерой борьбы ваших предстоящих противников. Но не возлагайте особых надежд на то, что, наблюдая за соперником, вам удастся узнать все его сильные и слабые стороны.

Соревнования, в особенности крупные, запоминаются на всю жизнь. Тренеру и участникам следует учитывать это и использовать в воспитательных и учебных целях.

Учеба на соревнованиях идет главным образом по линии изучения тактики. Анализируются схватки, проведенные самим спортсменом и его сильнейшими противниками, и, исходя из сложившейся ситуации, вместе с тренером составляется общий план дальнейшего участия в соревнованиях. План каждой схватки детализируется с учетом состояния самбиста и его соперников. Значительное место в учебе на соревновании уделяется планированию общего режима дня самбиста, питания, сна и отдыха, а также корректировке веса. Кроме того, на соревнованиях можно подметить новинки в технике, еще не опубликованные в печати и не известные участникам команды.

Воспитательная работа на соревновании по праву занимает одно из важнейших мест. Тренер должен зорко следить за моральным состоянием и поведением

своих учеников. Огромное значение имеет воспитание воли к победе. Пожалуй, нигде больше нет таких прекрасных условий для воспитания воли, как на соревнованиях по борьбе самбо. Необходимость поддерживать вес заставляет постоянно подавлять желание что-либо съесть или выпить воды. Накопившаяся усталость требует отдыха, а самбист должен настраивать себя на предстоящую схватку. Надо пересилить и боль, которая отвлекает самбиста от настроев на победу. Горечь поражения и радость победы выводят самбиста из устойчивого настроения, но он усилием воли должен преодолеть свои эмоции, сохранив при этом бодрость и невозмутимость. Тренеру нужно приложить все силы, все свои возможности, чтобы укрепить в своих учениках волю к победе. Вначале это очень трудно, однако не надо отчаиваться; вскоре в распоряжении тренера появятся положительные моральные факторы, особенно после побед его учеников, явившихся результатом успешного преодоления трудностей.

Большую роль играет воспитание сдержанности и уважения к участникам соревнований. В воспитании этих качеств тренер должен неуклонно добиваться от своих учеников положительных результатов. Он обязан привить своим подопечным принятые нормы поведения по отношению к судьям, противникам и зрителям.

В целях воспитания тренер может похвалить спортсмена, одобрить его действия или, наоборот, решительно осудить неправильное поведение борца, дать возможность участникам команды самим дать объективную оценку его проступку. Во всех случаях тренер должен добиться, чтобы его ученик полностью понял свою ошибку.

ИЗУЧЕНИЕ НАИБОЛЕЕ ПОПУЛЯРНЫХ ПРИЕМОВ

ПРИМЕРНАЯ ПРОГРАММА ЗАНЯТИЙ

Условные обозначения

- 1, 2, 3 ... и т. д. — порядковый номер нового приема
- [1], [2], [3] и т. д. — порядковый номер повторяемого приема
- Су — специальные упражнения
- Б — бросок
- Бп — болевой прием
- У — удержание
- П — переворот (переворачивание)
- Сп — «свои» приемы
- Тс — учебные, учебно-тренировочные, тренировочные схватки
- Сс — соревновательные, условные, вольные схватки
- С — соревнование
- Т — теоретическое занятие

Программа рассчитана на спортсменов 1-го года обучения и является основой для составления планов работы каждой отдельной секции. Тренер, исходя из состава группы, местных условий, наличия у занимающихся свободного времени, имеющейся материально-технической базы, обязан составить свою программу и по ней вести занятия.

Предлагаемые приемы являются наиболее распространенными, и изучение их обязательно. По своему усмотрению тренер из имеющейся у него литературы по борьбе самбо может включить дополнительные приемы. При составлении данной программы был учтен многолетний опыт занятий со студентами вуза.

В объем технико-тактических действий, рекомендованных для изучения в секциях самбо, входят 1459 приемов, выполняемых в стойке, и 1024 приема для борьбы лежа (см. «Методические указания», подготовленные Е. М. Чумаковым и С. Ф. Ионовым).

Вообще же приемов борьбы самбо насчитывается много тысяч, и изучить все практически и даже теоретически невозможно.

На первом году обучения в задачу каждого занимающегося входит ознакомление с предлагаемыми в «Методических условиях» приемами с последующим составлением из них так называемого личного комплекса «своих» приемов (сп), которые полностью соответствовали бы характеру и телосложению спортсмена. Чем разнообразнее будет личный комплекс, тем разнообразнее самбист сможет бороться и применять в ходе схватки приемы из своего комплекса.

Тренер составляет на каждый месяц отдельную программу изучения приемов в своей секции. При составлении для каждого спортсмена личного комплекса тренер учитывает желание самого самбиста и вносит дополнения с тем, чтобы арсенал приемов был достаточно разнообразным.

Ежегодно личный комплекс приемов пересматривается тренером совместно с занимающимися, и в него включаются новые приемы исходя из задач самбиста на предстоящий период (табл. 2).

Все су включаются в комплекс разминки самбистов и повторяются на каждой тренировке. Подбор су на каждую тренировку осуществляет тренер.

Свободные от тренировок дни используются для активного отдыха. Тренер по своему усмотрению изменяет

Т а б л и ц а 2

Примерная программа освоения приемов
(1-й год обучения)

Сентябрь

Недели	Понедельник	Среда	Пятница	Суббота
Первая	Т, 1 су, 1 б	2 су, 2 б	3 су, 1 бп, тс	[1 су], [1 б], [2 су], [2 б], [3 су], [1 бп]
Вторая	Т, 4 су, 3 б	5 су, 4 б	2 пб, тс	[4 су], [3 б], [5 су], [4 б], [2 бп]
Третья	Т, [1 су], 5 б тс	[2 су], 6 б, тс	[3 су], 3 бп, тс	[1 су], [5 б], [2 су], [6 б], [3 су], [3 бп]
Четвертая	Т, [4 су], 7 б, тс	[5 су], 8 б, тс	10 су, 4 бп, тс	[4 су], [7 б], [5 су], [8 б], [4 бп], тс

Октябрь

Недели	Понедельник	Среда	Пятница	Суббота
Первая	Т, 9 б	10 б, тс	5 б, тс	[9б], [10б], [5бп], тс
Вторая	Т, 11 б	12 б, тс	1 у, тс	[11б], [12б], [1у], тс
Третья	Т, 13 б	14 б, тс	2 у, тс	[13б], [14б], [2у], тс, сс
Четвертая	Т, 15 б	16 б, тс	1 п, тс	[15б], [16б], [1п], тс, сс

Ноябрь

Недели	Понедельник	Среда	Пятница	Суббота
Первая	17 б, тс	18б, тс	6бп, тс	[17б], [18б], [6бп], тс, сс
Вторая	19б, тс	20б, тс	2у, тс	[19б], [20б], [2у], сс

Недели	Понедельник	Среда	Пятница	Суббота
Третья	21б, тс	22б, тс	2п, тс сс	21б, 22б, 2п, сс
Четвертая	23б, тс, сс	24б, сс	ТС, сс	с

Декабрь

Недели	Понедельник	Среда	Пятница	Суббота
Первая	[23б], [24б], тс	25б, тс	3у, тс, сс	[25б], [3у], тс
Вторая	7бп, тс	4у, тс	3п, тс, сс	[7бп], [4у], [3п], тс, сс
Третья	2бб, тс	8бп, тс	Тс, сс	с
Четвертая	[2бб], [8бп], тс	9бп, тс	4п, тс, сс	[9бп], [4п], тс, сс

Январь

Недели	Понедельник	Среда	Пятница	Суббота
Первая	Сп, тс, сс	Сп, тс, сс	Сп, сс	Сс
Вторая	Сп, тс, сс	Сп, тс, сс	Сп, сс	Сс
Третья	Сп, тс, сс	Сп, тс, сс	Сп, сс	Сс
Четвертая	Сп, тс, сс	Сп, тс, сс	Сп, сс	

Февраль

Недели	Понедельник	Среда	Пятница	Суббота
Первая	Сп, тс	Сп, сс	Сп, сс	Сс
Вторая	27б, тс	5у, тс	5п, тс	[27б], [5у], [5п], тс, сс
Третья	Т, сс	10бп, тс	11бп, тс	С
Четвертая	[10бп], [11бп], тс	Т, сс	28б, тс	Т, Сс

Март

Продолжение

Недели	Понедельник	Среда	Пятница	Суббота
Первая	29б, тс	30б, тс	31б, тс	[29б], [30б], [31б], тс
Вторая	12бп, тс	6у, тс	6п, тс	[12бп], [6у], [6п], тс
Третья	Сп, тс	Сп, сс	С	С
Четвертая	Сп, тс	Сп, сс	32б, тс	13бп, тс, сс

Апрель

Недели	Понедельник	Среда	Пятница	Суббота
Первая	[32б], [13бп], тс	33б, тс	7у, тс	[33б], [7у], тс
Вторая	Т, тс, сс	Сп, сс	Сс	С
Третья	7п, тс	8у, тс	8п, тс	[7п], [8у], [8п], тс
Четвертая	Т, сс	Сп, сс	Сс	С

Май

Недели	Понедельник	Среда	Пятница	Суббота
Первая	34б, тс	9у, тс	14бп, тс	[34б], [9у], [14бп], тс
Вторая	Т, сс	Сп, сс	35б, тс	[35б], сп, тс, сс
Третья	Сп, сс	Сп, сс	С	С
Четвертая	36б, тс	10б, тс	15бп, тс	[10п], [36б], [10у], 15бп, тс

Июнь

Недели	Понедельник	Среда	Пятница	Суббота
Первая	Сп, тс	Сп, тс	Сп, тс, сс	Сп, сс
Вторая	Сп, тс	Сп, тс	Сп, тс, сс	Сс
Третья	Сп, тс	Сп, тс	Сп, тс, сс	Сс
Четвертая	Т, сс	Сп, сс	Сс	С

предлагаемую программу и последовательность изучения приемов.

Составляя программу 2-го года обучения, необходимо пересмотреть и согласовать с каждым занимающимся комплекс сп и выделить больше времени для их отработки. При планировании занятий на этот период следует руководствоваться «Программой для спортивных секций коллективов физической культуры», составленной Е. М. Чумаковым.

Тематика теоретических занятий.

1. История борьбы самбо.
2. Краткие сведения о строении и функциях организма человека.
3. Гигиена и профилактика травматизма.
4. Прикладное значение борьбы самбо.
5. Правила соревнований и нормативы спортивных разрядов.
6. Основы техники и тактики борца-самбиста.
7. Влияние упражнений на развитие физических качеств.
8. Этика спортсмена.

СПЕЦИАЛЬНО-ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

Организационно-методические указания к изучению приемов самостраховки и страховки.

При выполнении приемов самостраховки необходимо обращать особое внимание на развитие навыка падать, сохранять равновесие после проведения бросков, умение напрягать мышцы конечностей при проведении партнером болевого приема и мгновенно сигнализировать в случае сильной боли.

Перед выполнением приемов самостраховки и страховки необходимо за счет специальных упражнений повышать эластичность мышц и связок тех суставов, на которые приходится большая нагрузка при падениях.

Изучение приемов самостраховки и страховки следует начинать с выполнения простых и легких упражнений, от занятия к занятию усложняя как сами упражнения, так и условия их выполнения.

Для доведения навыка падения до автоматизма необходимо многократно повторять упражнение, следить за правильным положением конечностей, головы и туловища в момент приземления, не допускать падения на партнера, на выставленную руку и т. д.

Изучая сложные упражнения, необходимо использовать в обучении поролоновые маты, лонжи, поддержку в момент броска, подводящие упражнения.

При выполнении болевых приемов необходимо обращать внимание на постепенное их проведение и быть готовым немедленно ослабить захват по первому сигналу партнера.

После выполнения упражнения занимающимся не следует сразу же подниматься в стойку, а, лежа на ковре, проанализировать свое положение после броска.

Техника самозащиты сложна, разнообразна и содержит большое количество приемов и технических действий, которые изучаются и совершенствуются в паре с партнером и заканчиваются падением одного из них или обоих. При отработке техники приемов самбо, в пылу единоборства возможны случаи непроизвольного нанесения партнеру травм.

Многие броски выполняются с большой амплитудой полета с последующим жестким и сильным ударом о ковер, падением на различные части тела. Удары о поверхность ковра в момент приземления часто вызывают ссадины и ушибы и другие повреждения конечностей.

Специально-подготовительные упражнения для освоения приемов самостраховки и страховки составляют содержание практического курса по борьбе самбо и используются в учебно-тренировочном процессе, начиная с ранних этапов обучения. Эти упражнения помогают занимающимся успешно овладеть приемами самостраховки и страховки, избежать травм при изучении приемов самбо. Они направлены на формирование навыков безопасных падений, на умение группироваться в момент приземления, ориентироваться в пространстве.

Для лучшего понимания сущности изучаемых упражнений, их успешного освоения предлагается при изучении приемов самостраховки и страховки пользоваться терминологией, применяемой в гимнастике.

Основная стойка — строевая стойка (пятки вместе, носки врозь, колени выпрямлены, голова прямо).

Стойка ноги врозь — ступни расположены так же, как и в основной стойке, а ноги расставлены на ширину плеч.

Стойка ноги шире плеч — ступни расположены так же, как и в основной стойке, ноги широко расставлены.

Стойка на коленях — колени, голени и вытянутые носки опираются о ковер всей длиной.

Стойка на руках — тело расположено вертикально с опорой на прямые руки.

Стойка на голове — тело расположено вертикально с опорой на голову и руки.

Наклон — туловище согнуто в тазобедренных суставах в любом направлении.

Полуприсед — ноги полусогнуты.

Присед — ноги полностью согнуты.

Выпад — выставленные ноги в любом направлении с одновременным сгибанием, туловище вертикально, голова прямо.

Упор — положение с опорой руками на ковер.

Упор согнувшись — положение, в котором тело находится ближе к вертикальному положению (т. е. угол больше 45° по отношению к туловищу).

Упор присев — положение приседа, колени вместе, руки опираются о ковер около носков ног снаружи, голова прямо.

Упор лежа — тело находится по отношению к коврику под углом меньше 45° , опора на руки.

Упор на коленях — руки и колени опираются о ковер, носки ног вытянуты.

Сед — положение сидя с прямыми ногами и опорой на руки.

Последовательность обучения.

Навыки безопасных падений необходимо воспитывать посредством освоения специальных упражнений в следующем порядке:

обучение приемам самостраховки следует начинать с освоения конечных положений, в которых оказывается партнер после броска;

после освоения конечных положений необходимо переходить к изучению группировки.

Умение группироваться закрепляется посредством выполнения акробатических упражнений, объединенных в группы, сходные по технике движений.

Перекаты — вращательное движение тела с последовательным касанием опоры и переворачиванием через голову. Выполняются как в группировке, так и прогнувшись.

Кувырки — вращательные движения тела с последовательным касанием опоры и переворачиванием через голову. Различаются по способу исполнения и направлению движения.

Упражнения для освоения группировки (рис. 1).

При группировке колени подтянуты к плечам, локти

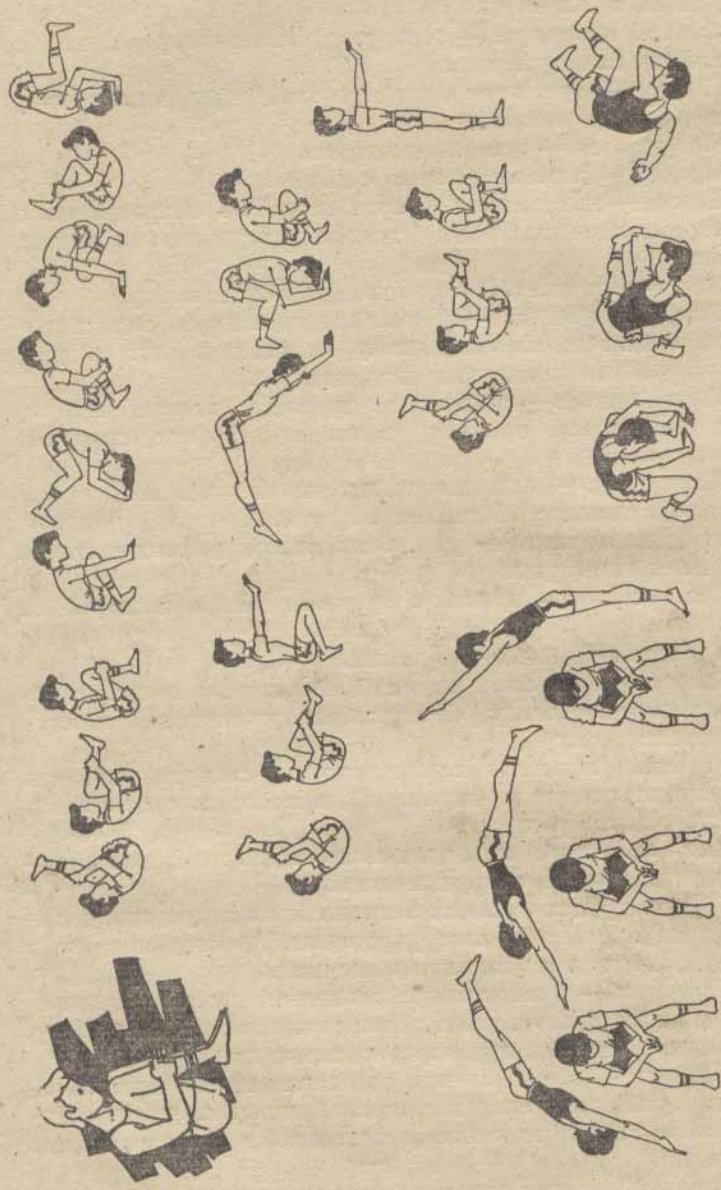


Рис. 1

прижаты к туловищу, руки захватывают снаружи голени ног. Различают группировку в положении лежа, сидя и в приседе.

Перекаты.

Перекат назад. Из упора в приседе захватить руками снаружи голени ног, согнуть спину дугой, подбородок прижать к груди и выполнить перекат назад на спине.

Перекат с боку на бок. Из положения лежа на левом боку прижать к груди колено соответствующей ноги, правую поставить перед левой голенью на ступню. Туловище согнуть, прижать подбородок к груди, левую руку положить на ковер ладонью вниз около колена левой ноги, правую поднять вверх. Оттолкнувшись от ковра, выполнить перекат на другой бок.

Кувьрки.

Кувьрок назад. Из упора в приседе руки поставить перед собой ладонями вперед, подбородок прижать к груди. Оттолкнувшись ногами, выполнить переворот вперед через голову.

Кувьрок назад. Из упора в приседе прижать подбородок к груди и, отклоняясь, выполнить переворот назад через голову, помогая при этом руками.

Кувьрок вперед через плечо. Из приседа опуститься на правое колено, левую ногу поставить на стопу. Правую руку расположить ладонью вниз около пятки левой ноги и прижать подбородок к груди. Оттолкнувшись левой ногой от ковра, выполнить переворот вперед через правое плечо.

Кувьрок с прыжка. Из полуприседа руки назад махом выбросить руки вперед, оттолкнуться ногами и выполнить переворот вперед через голову. Для этого кувьрка характерна фаза полета до опоры на руки.

Характерные ошибки при выполнении перекатов и кувьрков.

1. При выполнении переката назад голова откидывается назад, колени не прижимаются к груди.

2. При выполнении переката с боку на бок правая нога ставится не вертикально, а под углом к поверхности ковра, рука откидывается назад-в сторону.

3. При выполнении кувьрков вперед голова откидывается назад, касание ковра производится лбом, голени ног не захватываются руками в момент прихода в исходное положение.

4. При выполнении кувьрка назад в момент переворота через голову не производится отталкивание руками от ковра.

Упражнение для освоения падений вперед с опорой на руки (рис. 2).

Освоение падений с опорой на руки следует начинать с изучения конечного положения, в которое приходит занимающийся после выполнения падения.

Приняв положение в упоре лежа, выполнить сгибание и разгибание рук.

Падение вперед из основной стойки.

Из основной стойки упасть вперед и приземлиться на руки, амортизируя падение их сгибанием в момент касания ковра.

Падение вперед при захвате ног сзади.

Из основной стойки после захвата партнером ног сзади упасть вперед и приземлиться на согнутые руки, амортизируя тем самым падение.

Падение вперед с отягощением.

Из основной стойки с партнером на спине упасть вперед и приземлиться на согнутые руки, амортизируя падение.

Падение вперед перекатом на груди.

Из положения стоя на коленях выполнить падение вперед. В момент приземления движением туловища вперед с опорой на руки сделать перекат на груди.

Падение вперед с прыжка перекатом на груди.

Из полуприседа руки назад махом руками вперед оттолкнуться ногами от ковра и упасть вперед. В момент приземления движением вперед с опорой на руки сделать перекат на груди.

Падение вперед перекатом на животе.

Из положения стоя на коленях, руки за спиной, голова повернута в сторону, согнувшись назад упасть вперед с перекатом на грудь и живот без опоры руками.

Характерные ошибки при падении вперед.

1. Падение осуществляется на прямые руки, туловище прогибается в пояснице в момент падения.

2. При выполнении падений вперед перекатом не делается отталкивание руками от ковра и движение туловищем вперед.

3. При выполнении падений вперед перекатом на животе голова не откидывается назад, а руки выставляются вперед.

Упражнения для освоения падений в сторону и назад с опорой на руки.

Падение в сторону при захвате ног спереди.

Из основной стойки после захвата партнером ног

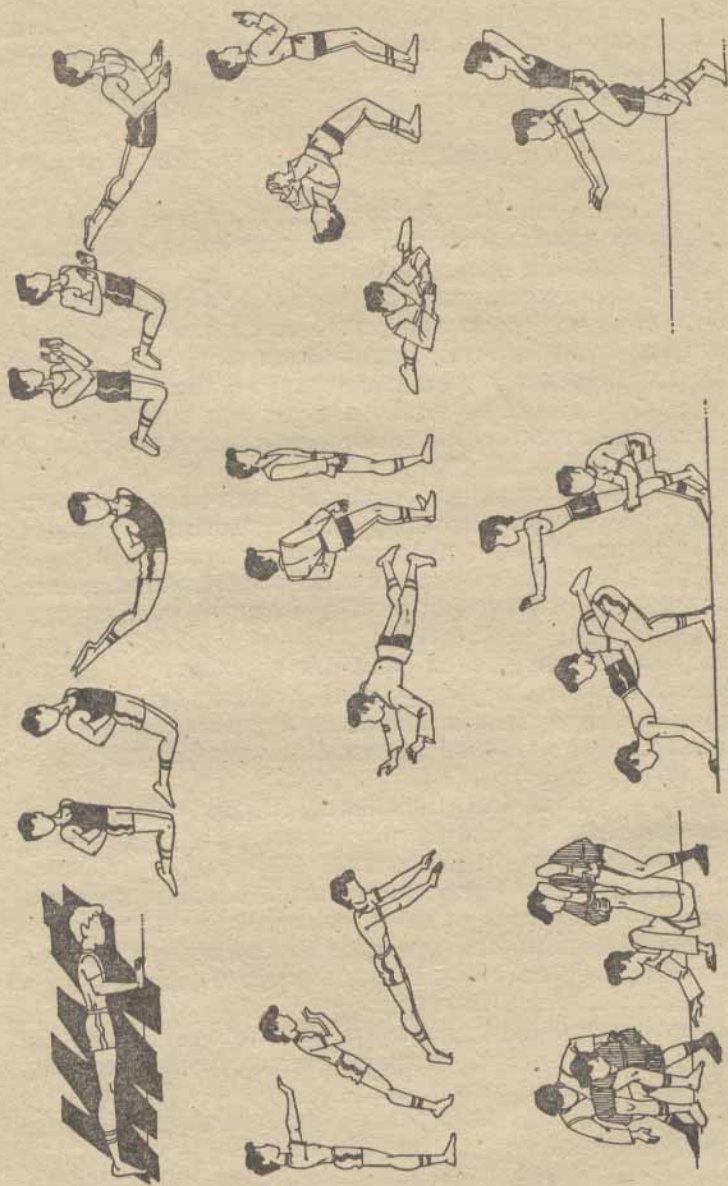


FIG. 2

упасть в сторону с поворотом на грудь и опорой на руки.

Падение в сторону с опорой на руки.

Из основной стойки, падая на бок, повернуться на 90° и упасть в сторону с опорой на руки.

Падение назад прогнувшись.

Из основной стойки ноги врозь, руки в «замке» перед грудью, прогнуться назад, повернуться на 180° и упасть с опорой на руки.

Характерные ошибки при падении в сторону и назад.

1. При выполнении падений в сторону поворот туловища осуществляется преждевременно.

2. При выполнении падений назад занимающийся недостаточно прогибается назад за счет откидывания головы и преждевременно переворачивается на грудь.

Упражнения для освоения падений на спину (рис. 3).

Освоение падений на спину следует начинать с изучения конечного положения, в которое приходит занимающийся после броска.

В положении лежа на спине поджать ноги, прижать колени и подбородок к груди, руки расположить ладонями вниз под углом 45—50° по отношению к туловищу.

Падение на спину выполняется из различных исходных положений: из основной стойки, приседа, из седа, согнув ноги.

Падение на спину, стоя спиной к партнеру.

Встать спиной к партнеру, подбородок прижать к груди, руки вытянуть вперед. Присесть и упасть назад через спину партнера, в момент приземления нанести удар прямыми руками по ковру.

Упражнение можно выполнять, падая через шест, расположенный горизонтально по отношению к ковру.

Падение на спину с разбега.

С разбега, махом руками назад, подбородок прижать к груди, оттолкнуться ногами от ковра и, подпрыгнув вверх-вперед, выполнить переворот через голову с ударом прямыми руками по ковру в момент приземления.

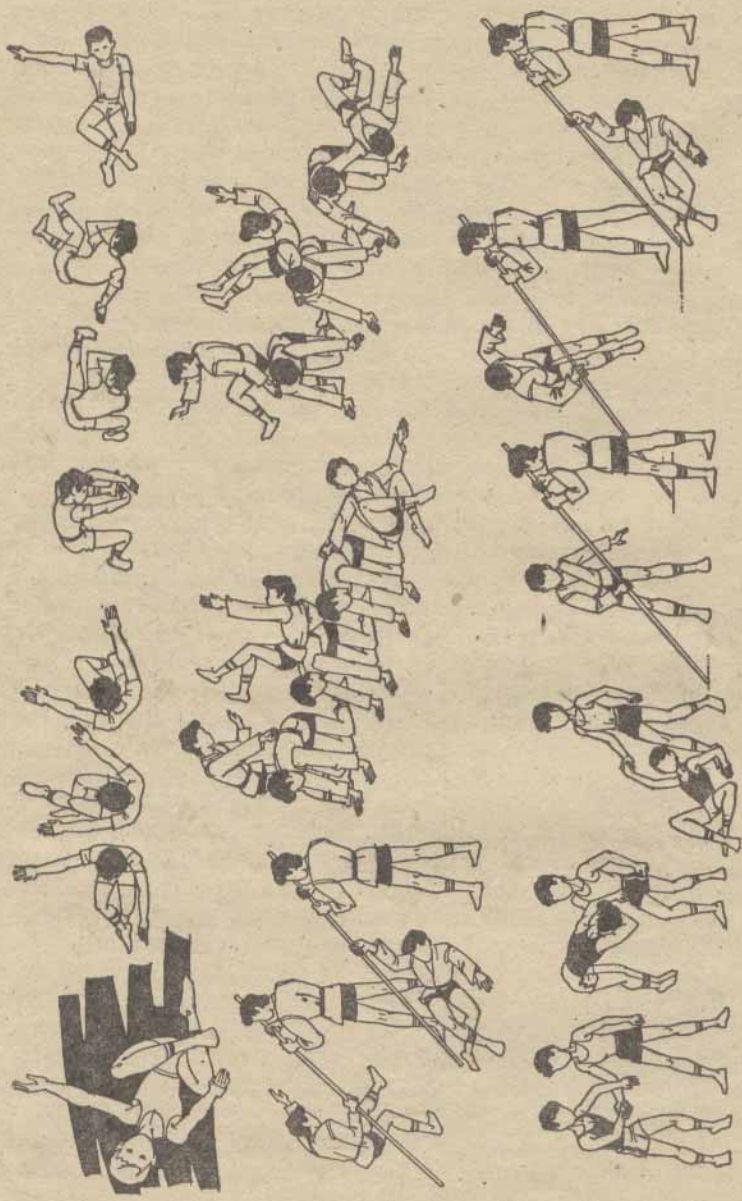
Падение на спину со стула.

Из положения сидя на стуле прижать подбородок к груди и вытянуть руки вперед. Оттолкнувшись ногами, упасть назад вместе со стулом.

В момент приземления нанести прямыми руками удар по ковру.

Упражнение для освоения падений на бок (рис. 4).

Освоение падений на бок следует начинать с изучения



PHC. 4

конечного положения, в которое приходит занимающийся после броска.

В положении лежа на правом боку прижать колено соответствующей ноги и подбородок к груди, левую ногу поставить перед голенью правой ноги на стопу. Правую руку расположить ладонью вниз около колена соответствующей ноги, левую поднять вверх.

Падение на бок, стоя спиной к партнеру.

Встать спиной к партнеру, подбородок прижать к груди, левой рукой захватить пройму около правого плеча партнера, правую руку вытянуть вперед. Не сгибая ног, упасть назад через партнера с ударом прямой рукой по ковру в момент приземления.

Упражнение можно выполнять, падая через шест, расположенный под углом к плоскости ковра.

Падение на бок, стоя лицом к партнеру.

Из положения стоя лицом к партнеру захватить партнера правой рукой скрестно за пояс, левую ногу вытянуть вперед. Оттолкнувшись ногами от ковра, выполнить кувырок вперед с ударом прямой рукой по ковру в момент приземления.

Упражнение можно выполнять, падая через шест, расположенный под углом к плоскости ковра.

Падение на бок кувырком вперед через руку партнера.

В положении стоя сбоку от партнера захватить правой рукой соответствующую руку партнера за внутреннюю часть запястья, левую руку вытянуть вперед над захваченной рукой партнера. Оттолкнувшись руками от ковра, выполнить переворот вперед через голову с ударом рукой по ковру в момент приземления.

Падение на бок кувырком вперед через препятствие.

С разбега махом руками вперед оттолкнуться ногами от ковра и выполнить перелет с опорой через препятствие. В момент приземления сгруппироваться и нанести удар рукой по ковру.

Падение на бок вращением.

Из исходного положения стоя на коленях, руки в стороны упасть вперед. В момент приземления прижать правую руку к груди и повернуться на правый бок.

Из положения лежа спиной на спине партнера, стоящего в упоре на коленях (голова к голове), руки в стороны повернуться влево и выполнить падение на бок с перекатом на спину. В момент переворота прижать руки к груди.

Из упора лежа оттолкнуться руками от ковра и, прижав правую руку к груди, упасть на правый бок.

Характерные ошибки при падениях на спину и на бок.

1. При падении на спину ноги высоко подкидываются вверх, руки сгибаются в локтях в момент приземления.

2. При выполнении падений на спину руки раскидываются в стороны.

3. При выполнении падений на бок рука, наносящая удар по ковру, откидывается в сторону.

4. При выполнении падений на бок через партнера не производится захват за одежду.

5. При падении на бок кувырком через руку партнера занимающийся поворачивается к нему спиной.

6. При падении на бок нога не ставится вертикально перед голенью другой ноги.

Упражнения для освоения падений на ноги.

Из упора в приседе толчком ног с дополнительной опорой руками выполнить переворот через голову.

Из основной стойки с наклоном вперед, опираясь руками, выполнить перекат назад на спину.

Из положения стоя друг к другу спиной и зацепившись локтевыми сгибами выполнить переворот назад через голову на спине партнера.

Партнер лежит на спине, согнув ноги. С разбега, опираясь руками о колени партнера, выполнить переворот из стойки на руках.

Характерные ошибки при выполнении падений на ноги.

При выполнении переворота с упором о колени партнера производится сгибание рук в момент переворота. Лежащий на спине партнер не опирается руками о плечи выполняющего упражнение.

Страховка (рис. 5).

Под страховкой понимают действия преподавателя, тренера или занимающегося, обеспечивающие безопасное выполнение упражнений, приемов и действий самозащиты.

Страховка с поддержкой партнера.

При падении кувырком вперед через руку партнера.

При падении через партнера, усложненное толчком.

При падении через партнера со скручиванием, усложненное толчком.

При падении после броска через спину партнера.

При падении после захватов за ноги.

При переходе из стойки на мост.

Характерные ошибки при выполнении страховки.

При выполнении кувырка вперед через руку партнера страхующий не делает шаг назад с одновременным подтягиванием партнера за руку.

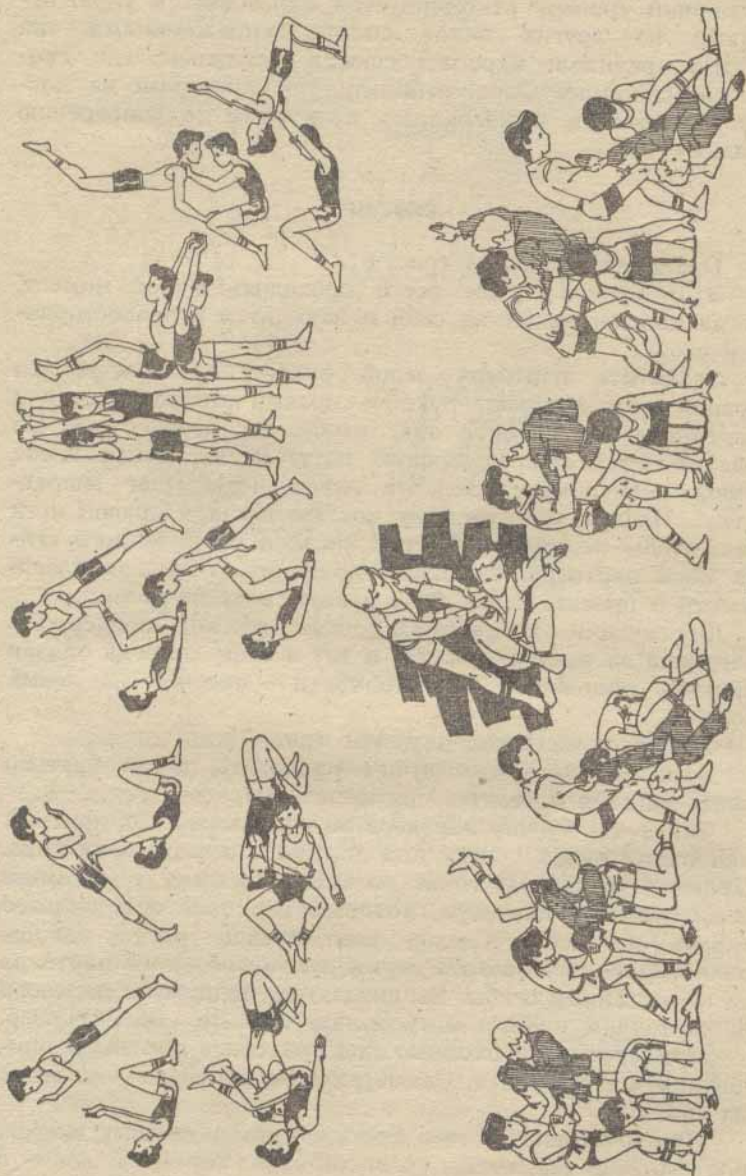


Рис. 5

Кроме описанных специально-подготовительных упражнений тренеру рекомендуется пользоваться упражнениями из других видов спорта: упражнениями «на мосту»; разными акробатическими упражнениями; скоростно-силовыми упражнениями; упражнениями на ловкость, гибкость, выносливость и другими по усмотрению тренера.

БРОСКИ

1. Задняя подножка (рис. 6).

Этот бросок лучше всего проводить в тот момент, когда партнер тянет на себя и находится в правосторонней стойке.

Захватите партнера левой рукой под локтем его правой руки, а правой рукой — правый отворот куртки и подтяните его к себе так, чтобы он перенес вес на выставленную вперед правую ногу. Разворачивая носок левой ноги влево, сделайте левой ногой шаг вперед-влево. Правую прямую ногу поставьте сзади правой ноги так, чтобы подколенный сгиб касался подколенного сгиба ноги партнера. Сгибаясь, подтяните партнера влево-вперед и бросьте через свою правую ногу на ковер.

Бросающий во время броска обязан поддерживать партнера за руку и отворот, а тот в свою очередь обязан принять положение самостраховки — падение на левый бок.

2. Бросок захватом двух ног (рис. 7).

Этот бросок также лучше проводить, когда партнер тянет на себя и стоит в прямой стойке.

Захватите куртку партнера двумя руками под локтями или одной рукой куртку под локтем, а другой — за пояс. Проводящий прием тянет на себя, вызывая тем самым сопротивление партнера, который начинает еще сильнее тянуть на себя. Сделав шаг правой ногой вперед, наклонитесь и захватите двумя руками обе ноги партнера за подколенные сгибы. Выпрямляясь, поднимите партнера и, отставляя правую ногу назад, бросьте его на ковер.

При броске необходимо подстраховать партнера, придерживая его за ноги. Самостраховка партнера — падение на спину.

При проведении этого броска, выставляя ногу вперед, поставьте ее так, чтобы ее носок стоял на одной линии с носками ног партнера. Отрывая партнера от ковра, колени следует плотно соединить, препятствуя проникновению



Рис. 6

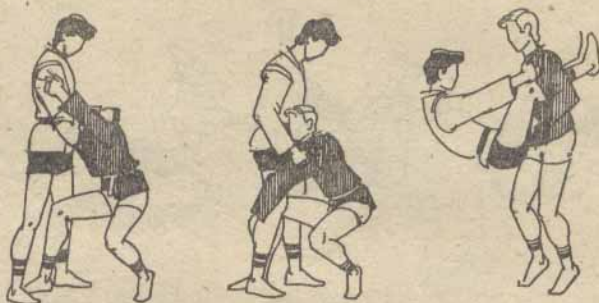


Рис. 7

его ноги между вашими ногами. Этот прием лучше всего изучать с партнерами меньшего веса и высокого роста. Поэтому на тренировках следует подбирать соответствующие пары или менять партнеров.

3. Боковая подножка (рис. 8).

Если партнер заходит в правую сторону, захватите двумя руками рукава его куртки под локтями. В тот момент, когда он шагнет правой ногой в сторону, сделайте шаг вперед и поставьте свою ногу между ногами партнера. Подтянув его руками влево, левую ногу поставьте на пятку возле правой ноги партнера, садитесь на ковер и, продолжая тянуть партнера влево, бросьте его на ковер.

Бросать партнера следует так, чтобы он смог сделать кувырок через правое плечо. Самостраховка падающего — падение на левый бок.

Этот бросок нужно проводить в быстром темпе,



Рис. 8

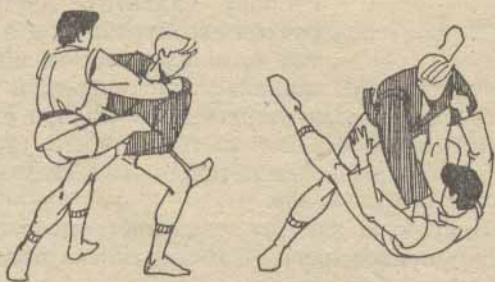


Рис. 9

без остановки в момент приседа на ковер, так как на соревнованиях судьи могут не засчитать бросок из-за остановки во время проведения приема.

4. Задняя подножка с захватом ноги снаружи (рис. 9).

Этот бросок эффективен, когда партнер стоит в правосторонней ближней прямой стойке.

Захватите его куртку под локтями, левой ногой шагните вперед, нагнитесь и левой рукой захватите подколенный сгиб его правой ноги. Выпрямляясь и поднимая захваченную ногу вверх, правой ногой шагните вперед-вправо и поставьте ее так, чтобы ваш подколенный сгиб захватывал подколенный сгиб левой ноги партнера. Правой рукой толкните его от себя вниз, одновременно выпрямляя правую ногу, и бросьте его на спину.

При броске партнера необходимо придержать за ногу и рукав или отворот куртки. Самостраховка падающего — падение на бок. Изучать прием лучше с партнером высокого роста.

5. Передняя подножка с колена (рис. 10).

Бросок проводится в том случае, если партнер напирает вперед и стоит в прямой стойке. Если партнер стоит в левой стойке, займите правостороннюю стойку.

Захватите куртку партнера левой рукой под правым локтем или ниже локтя, а правой — под левым плечом, или за ворот, или отворот куртки. Прыжком резко повернитесь спиной к партнеру и станьте на левое колено, а правой, обязательно вытянутой, ногой заблокируйте правую ногу партнера. Вес своего тела сконцентрируйте на левом колене. Рывком рук влево-вниз к своему колену бросьте его на ковер. Придержите партнера обеими руками так, чтобы он упал на спину и плечи.

Самостраховка падающего — падение на спину.

6. Задняя подножка с колена (рис. 11).

Эта подножка проводится тогда, когда партнер стоит в прямой стойке и тянет на себя. Захватите партнера за куртку левой рукой под его правым локтем, а правой — за отворот над правой ключицей.левой ногой сделайте шаг вперед и поставьте ее на колено, а правую выпрямленную ногу поставьте сзади правой ноги партнера так, чтобы подколенный сгиб вашей ноги касался голени. Поворачиваясь влево-вниз, руками толкните его в том же направлении и бросьте.

При броске разворачивайте партнера так, чтобы он упал на спину. Самостраховка — падение на бок.

7. Боковая подсечка (рис. 12).



Рис. 10

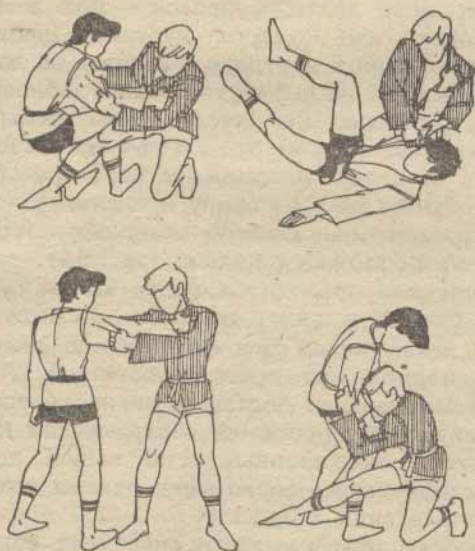


Рис. 11

Боковая подсечка — очень эффективный бросок. Часто на соревнованиях этим броском достигают чистой победы через несколько секунд. Это один из самых простых и наиболее популярных бросков. Особенно распространены боковые подсечки:

- при движении партнера вперед;
- при движении партнера назад;
- при движении партнера в сторону;
- при скрещивании партнером ног;
- с захватом ноги снаружи.

Во всех вариантах партнера нужно захватить двумя руками за локти. Другие движения — в зависимости от положения партнера.

8. Боковая подсечка при движении партнера вперед (рис. 13).

Партнер движется по коврику, напирая на вас. В тот момент, когда он еще не поставил свою левую ногу на ковер,



Рис. 12

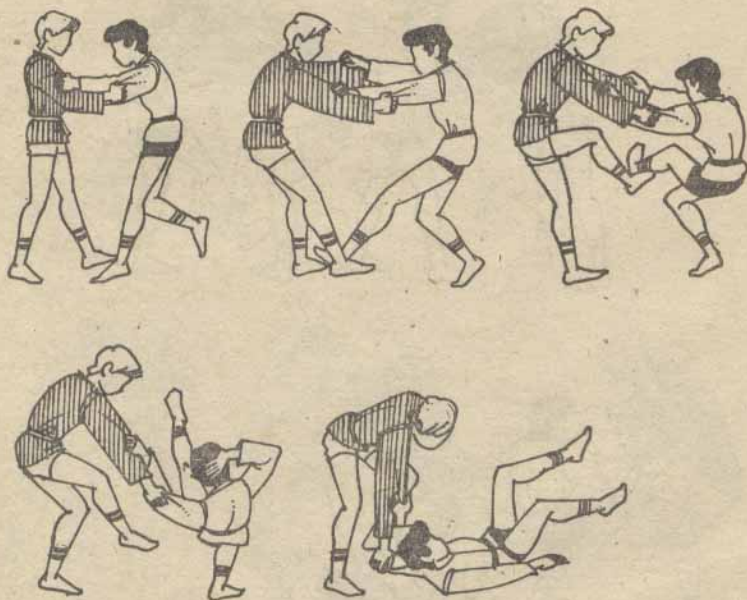


Рис. 13

подошвенной частью правой ноги сделайте подсечку. Поднимая правой ногой левую ногу партнера влево-вверх, правой рукой подтяните его вниз, а левой — вверх. Движением правой ноги и руками бросьте партнера на ковер, стараясь действовать так, чтобы он упал на спину.

9. Боковая подсечка при движении партнера назад (рис. 14).

При движении партнера назад в тот момент, когда он перенесет свой вес на правую ногу, подошвенной частью ноги нужно подсечь его левую ногу сбоку. Продолжая движение правой ногой влево-вверх, руками подтяните его вправо-вниз и бросьте на ковер, сделав выпад правой ногой вправо.

Страховка партнера — поддержка за рукава. Самостраховка падающего — падение на бок.

10. Боковая подсечка при движении партнера в сторону (рис. 15)

Двигаясь вместе с партнером, в момент перенесения им своего веса на правую ногу подошвенной частью правой ноги подбейте его левую ногу снаружи. Продолжая

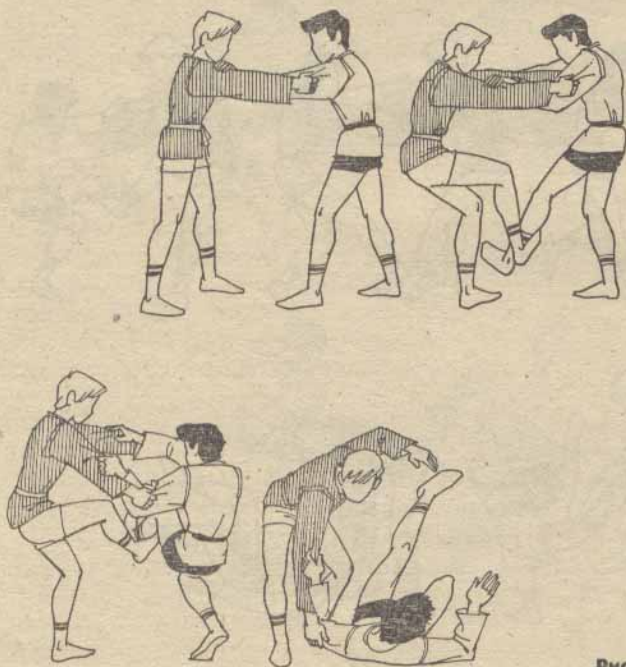


Рис. 14

движение правой ногой влево-вверх, подтяните его правой рукой вниз и бросьте на ковер.

Страхуйте партнера, придерживая его за рукав правой руки. Самостраховка падающего — падение на бок.

11. Боковая подсечка в момент вставания с коленей (рис. 16).

Перенесите вес партнера, стоящего на коленях, на правое колено и дайте ему возможность встать с левой ноги. В момент, когда партнер поставит левую ногу на стопу, подтяните его правой рукой вниз и дайте ему возможность встать с правого колена. Подошвенной частью правой ноги подсеките левую ногу встающего партнера и, подтянув правой рукой вниз и продолжая движение правой ногой влево, бросьте его на ковер.

Падающего надо страховать, придерживая за левый рукав, а самому подстраховываться падением на бок.

12. Боковая подсечка в момент скрещивания ног (рис. 17).

Этот прием применяется в том случае, когда партнер выставляет вперед правую или левую ногу и допускает скрещивание ног. В момент, когда он для устойчивости начнет переносить свою правую ногу, подошвой своей левой ноги подбейте стопу его правой ноги сбоку вправо-вверх. Одновременно руками резко подтяните его вниз-влево. Отставьте свою левую полусогнутую ногу после подбива в сторону-влево так, чтобы после падения голова партнера оказалась возле вашей левой ноги и чтобы вы, сохранив равновесие, остались на ногах.

13. Передняя подсечка с захватом ноги (рис. 18).

Сделав шаг правой ногой вперед к внутренней части носка левой ноги партнера, присядьте и захватите его левую ногу своей правой рукой. Выпрямляясь, поднимите захваченную ногу и, перенеся вес на правую ногу, подошвенной частью левой ноги подсеките ногу партнера сбоку. Продолжая движение левой ногой вправо, бросьте его на ковер.

В момент падения партнера придержите его за рукав правой руки. Самостраховка — падение на бок.

14. Передняя подсечка с падением (рис. 19).

Это очень универсальный прием, который применяется в том случае, когда партнер начинает вас толкать.

Захватите куртку партнера под локтями обеих рук.левой ногой шагните вперед к партнеру, а пальцами правой ноги подсеките левую ногу партнера. Подсекая, падайте на ягодицы и вбок, увлекая за собой падающего

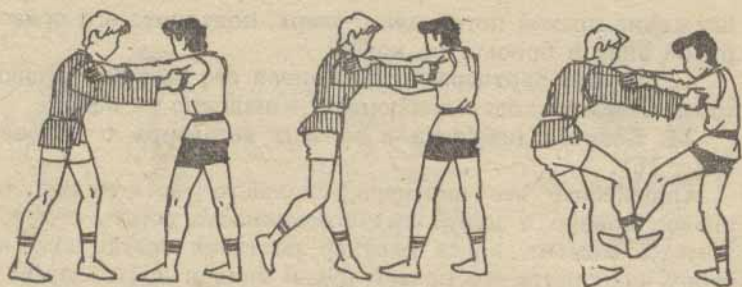


Рис. 15



Рис. 16

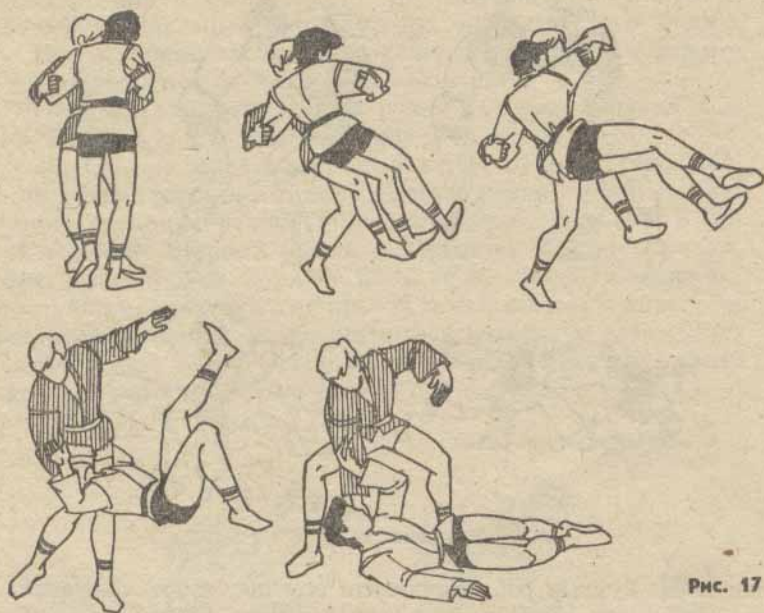


Рис. 17

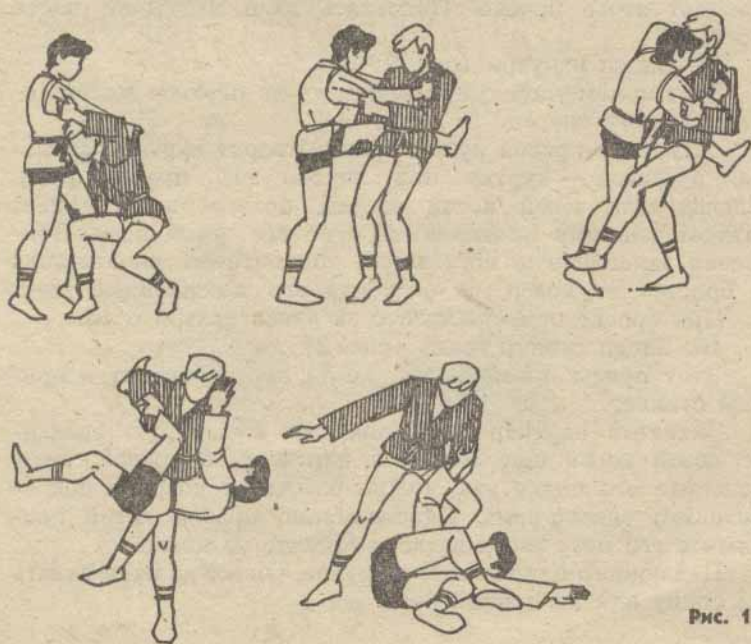


Рис. 18

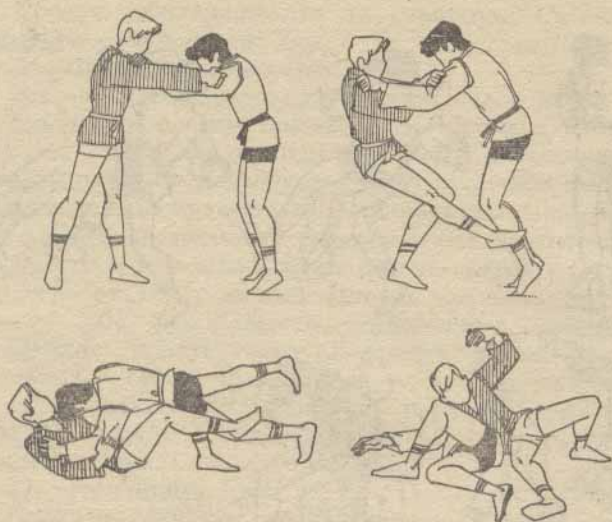


Рис. 19

партнера. Руками разворачивайте его так, чтобы он падал на спину или на бок. Разворот руками — очень важный элемент этого броска. Подсекать надо переднюю часть ноги!

15. Зацеп изнутри (рис. 20).

Этот прием удобно проводить, когда партнер выставляет одну ногу вперед.

Захватите правой рукой левый отворот куртки партнера, а левой — куртку под локтем его правой руки. Сделав шаг левой ногой вперед, правым подколенным сгибом зацепите подколенный сгиб его левой ноги. Поднимая зацепленную ногу вверх, толкните его вправо-вниз и бросьте на ковер, не отпуская его зацепленную ногу.

При броске придерживайте за рукав правой руки.

16. Зацеп стопой сзади (рис. 21).

Этот прием применяется, когда партнер стоит в прямой стойке.

Захватив партнера под локтями обеих рук, сделайте левой ногой шаг вперед к партнеру, а правой ногой зацепите его пятку как можно ближе от ковра и подтяните его вправо-вниз. Одновременно правой ногой поднимите его ногу вверх-влево и бросьте на ковер.

Падающего придержите за рукав. Он же должен падать на спину или на правый бок.



Рис. 20



Рис. 21

17. «Мельница» (рис. 22).

Этот бросок применяется, когда партнер стоит в прямой стойке и напирает на вас, находясь в прямой стойке.

Захватив левой рукой рукав у плеча правой руки партнера, сделайте рывок на себя и вверх и одновременно поставьте свою согнутую ногу ближе к партнеру. Захватив правой рукой изнутри правое бедро партнера и подкинув его туловище плечами вверх, заведите его ноги вправо. Когда ноги партнера отойдут вправо, подбросьте их правым плечом и правой рукой вверх. Одновременно, отступая левой ногой влево-назад, подтяните его левой рукой за правую руку на себя и бросьте всей спиной на ковер.

При падении придержите партнера левой рукой за правый рукав.

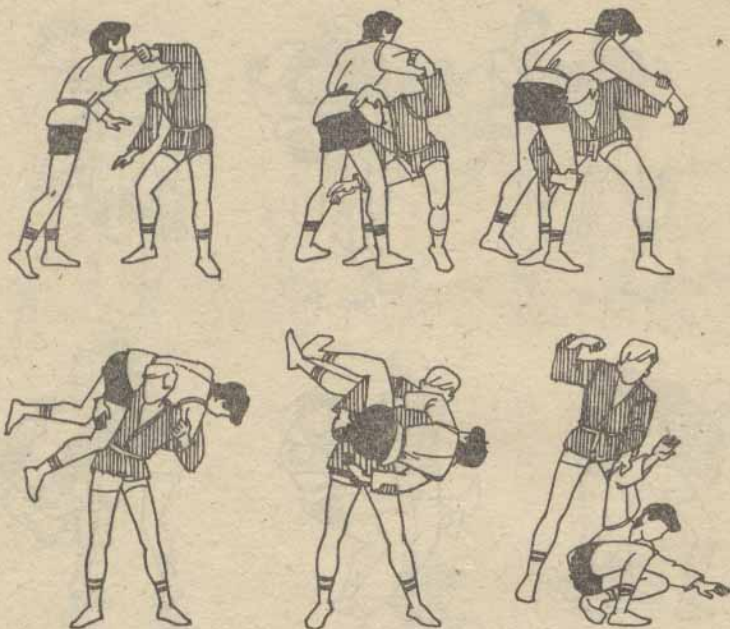


Рис. 22

18. Отхват (рис. 23).

Самбисты стоят в правосторонней стойке.

Захватите левой рукой правый рукав партнера под локтем, а правой — куртку над его правой ключицей. Рывком руками влево-вниз заставьте партнера переместить вес тела на правую ногу. Одновременно сделайте большой шаг левой ногой вперед-влево, развертывая носок наружу. Правую ногу, согнутую в колене, занесите влево-вперед и сильным махом назад подколенным сгибом правой ноги подбейте подколенный сгиб его правой ноги. В этот момент сделайте рывок руками сначала вперед, а затем влево-вниз и бросьте партнера на спину.

Страховать падающего нужно левой рукой за правый рукав и отворот. Самостраховка — падение на бок или на спину.

19. Бросок через спину с захватом руки под мышку (рис. 24).

Захватите партнера левой рукой под правым локтем, а правой — пройму куртки на правом плече. Сделав шаг

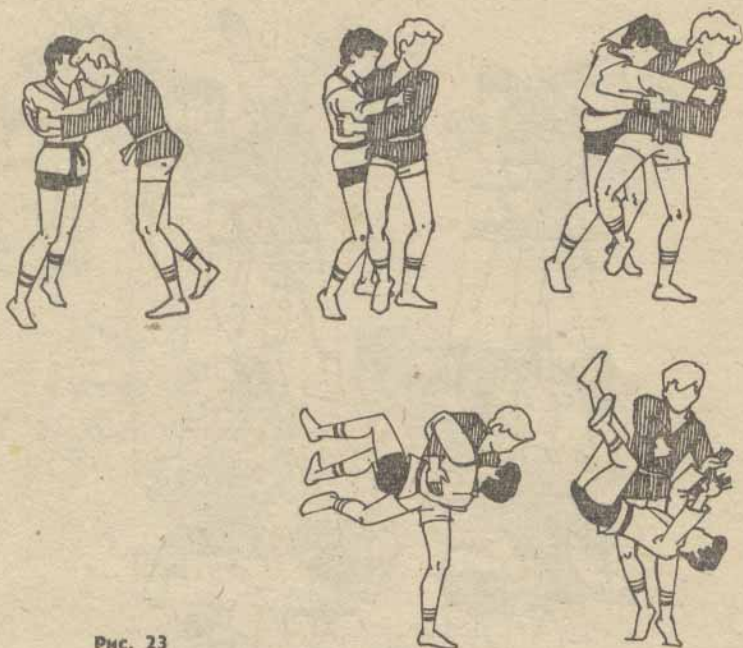


Рис. 23

левой ногой вперед, освободите свою правую руку и повернитесь вправо. Захватите партнера правой рукой под мышку правой руки ближе к локтевому сгибу, стопой правой ноги зацепите правую его ногу, падая с разворотом на ягодицу и вбок, левой рукой нажмите на его грудь и бросьте на спину.

Самостраховка — падение на спину.

20. Бросок через голову (рис. 25).

Самый благоприятный момент для проведения этого приема, когда партнер напирает на вас в положении согнувшись.

Перенесите вес своего тела на правую ногу и захватите правой рукой партнера за пояс на спине.левой рукой захватите его правый рукав под локтевым сгибом, сделайте шаг левой ногой вперед ближе к партнеру и поставьте ее между его ногами. Голенью правой ноги упритесь в живот партнера и, садясь на ягодицы как можно ближе к своей пятке, тяните его за собой вперед-вниз, а голенью резко толкните вверх-в сторону через себя. Произведете кувырок через голову, в результате чего партнер также вынужденно сделает кувырок вперед.

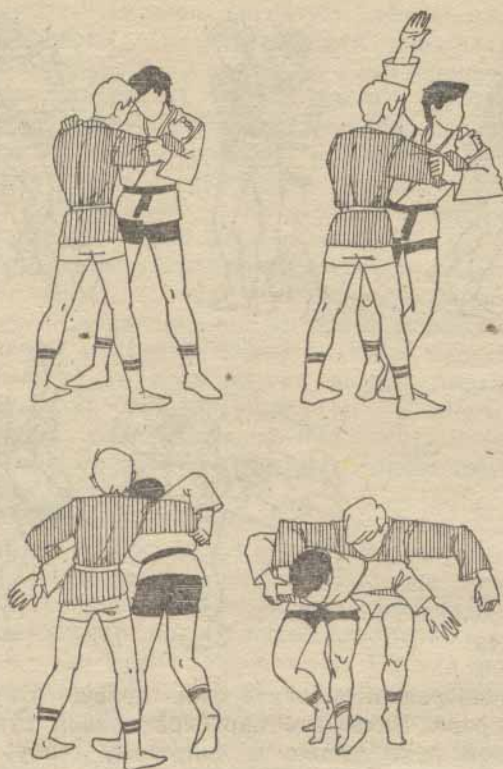


Рис. 24

Важнейшие элементы этого броска: садиться как можно ближе к пятке; прием необходимо проводить в быстром темпе, в противном случае на соревнованиях возникают споры насчет оценки этого приема-броска, если во время его проведения происходят маленькие паузы.

21. Бросок через голову с упором стопы (рис. 26).

Когда партнер стоит в положении фронтальной стойки, а его туловище наклонено вперед, примите правостороннюю стойку и захватите его рукава под локтями. Сделайте рывок руками на себя и вверх, как бы стремясь перебросить партнера через себя, быстро сделайте шаг левой ногой вперед и поставьте ее пяткой на линию носков партнера. Продолжая тянуть его руками вверх, сядьте на ковер как можно ближе к своей левой пятке и упритесь стопой сильно согнутой правой ноги в живот партне-

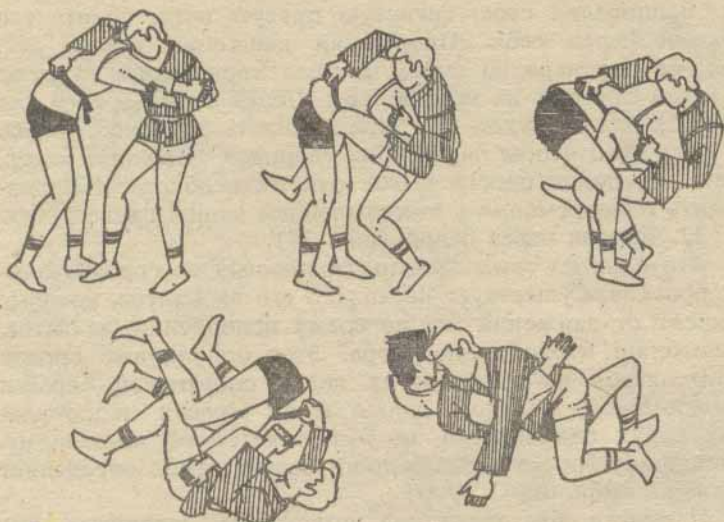


Рис. 25



Рис. 26

ра. Выпрямляя свою согнутую правую ногу, тяните его руками через себя. Продолжая движения рук и ног, бросьте партнера на спину, а сами произведите кувырок назад и садитесь на него верхом. Перед этим партнер для самостраховки будет вынужден сделать кувырок вперед.

Для того чтобы партнер не ударился головой о ковер, при проведении броска рывок руками необходимо производить одновременно с выпрямлением вашей правой ноги.

22. Бросок через бедро (рис. 27).

Это один из самых распространенных на соревнованиях бросков. Существует несколько его вариантов, которые зависят от движений ног во время исполнения, захватов, положения и стойки партнера. Этот популярный бросок применяется во всех других видах спортивной борьбы: классической, вольной, дзюдо и во многих национальных видах единоборств, но выполняется он по-разному. Специфику броска через бедро в борьбе самбо определяет одежда самбиста.

Наиболее благоприятное положение соперника для проведения броска через бедро следующее: партнер стоит немного согнувшись, широко расставив ноги, и нападает на вас, стараясь захватить ваш пояс на спине. В свою очередь ухватите правой рукой партнера за пояс на спине, а левой — за рукав под локтем. Правой ногой сделайте шаг вперед и поставьте ее между ногами партнера. На носке своей правой ноги повернитесь к нему спиной, левую ногу поставьте рядом с правой и согните обе ноги в коленях. Сильно прижмите партнера к бедру. После этого, выпрямляя согнутые ноги, движением таза назад резко поднимите его вверх и, наклоняясь вперед, бросьте на ковер. Для страховки придержите партнера левой рукой за правый рукав. Самостраховка — падение на левый бок или на спину.

Встречается вариант этого броска, когда прием начинается прыжком с разворотом спиной к партнеру.

Выполняя этот бросок, необходимо сосредоточить наибольшее внимание на трех основных элементах его выполнения: обе ноги нужно поставить между ногами партнера, после прыжка сильно повернуть таз вправо и сильно прижать соперника к себе. Этот бросок можно проводить и с падением вместе с партнером. При падении нужно строго следить за тем, чтобы не упасть на него всем телом. Бросок через бедро с падением рекомендуется изучать лишь после того, когда научитесь хорошо выполнять вариант без падения.

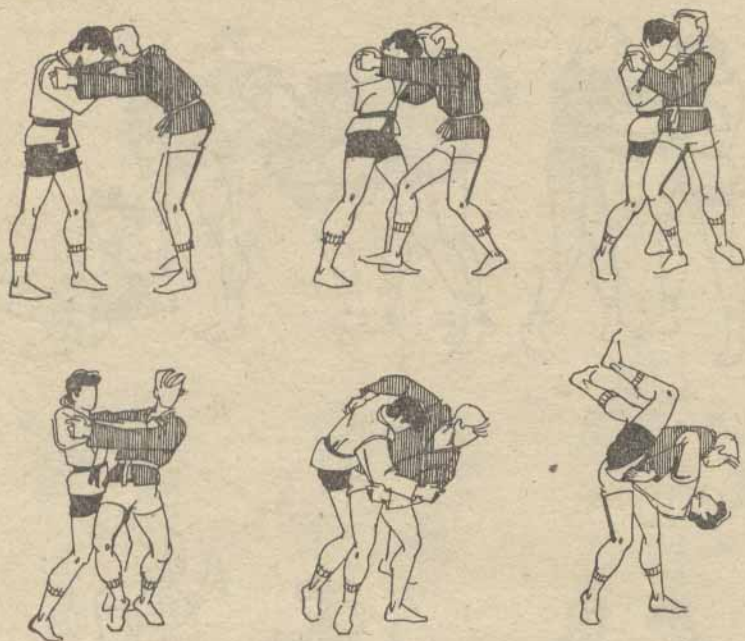


Рис. 27

23. Передняя подножка (рис. 28).

Захватите партнера левой рукой под правый локоть, а правой — рукав под левым плечом. Прыжком повернитесь спиной к партнеру и поставьте ноги так, чтобы ваша правая нога плотно блокировала его правую ногу. Перенесите вес своего тела на левую ногу, а правую ногу выпрямите. Наклоняясь вперед, потяните партнера влево-вниз и бросьте через свою ногу на ковер.

При падении придержите партнера за рукав правой руки. Самостраховка — падение на левый бок.

24. Бросок через спину с захватом руки через плечо (рис. 29).

Займите правостороннюю стойку, захватите правый рукав партнера под локтем левой руки, а правой — под мышкой его правой руки. Сделайте рывок руками на себя и заставьте партнера перенести вес своего тела на правый носок. Поставьте правую ногу вперед, быстро повернувшись, встаньте спиной к партнеру, немного наклонитесь и прижмите плечевую часть его правой руки к своему правому плечу. Резко наклонитесь вперед, прижимая захва-

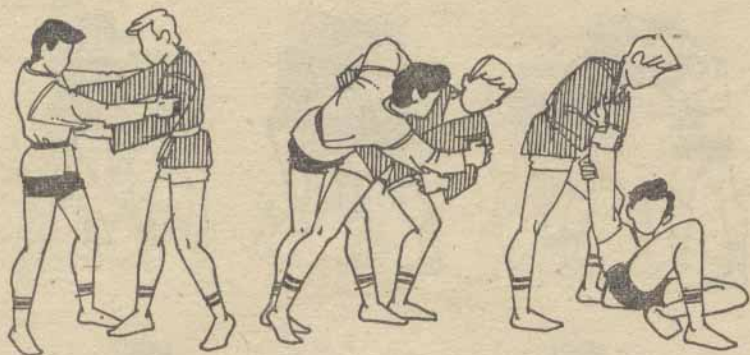


Рис. 28

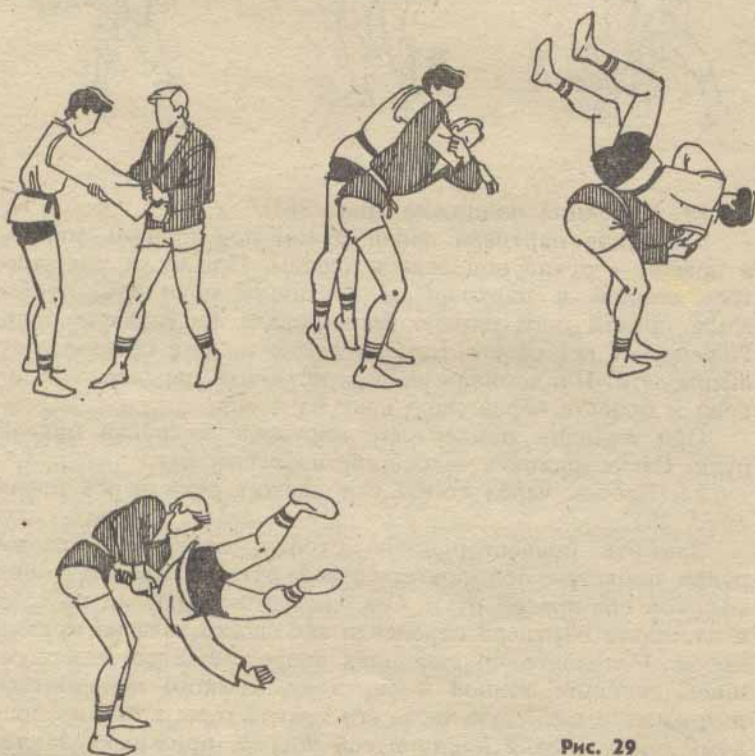


Рис. 29

ченную руку к своей груди, и, одновременно подбивая своими ягодицами бедро партнера, прижмите его к себе.

При падении партнера на ковер левой ногой сделайте шаг вперед-влево и бросьте его на спину.

Подстраховывайте правой рукой за правый рукав. Самостраховка — падение на спину или на бок.

25. Бросок через спину с захватом накрест (рис. 30).

В правосторонней стойке правой рукой захватите изнутри середину правого отворота куртки партнера, а левой — левый отворот ближе к ключице. Таким образом, ваша правая рука должна быть ниже левой. Поворачиваясь влево, сделайте шаг правой ногой вперед к партнеру. Встаньте спиной к нему, нагнитесь вперед, а тазом подбросьте его вверх, выпрямляя ноги. Руками тяните партнера вниз и бросьте его на бок-спину.

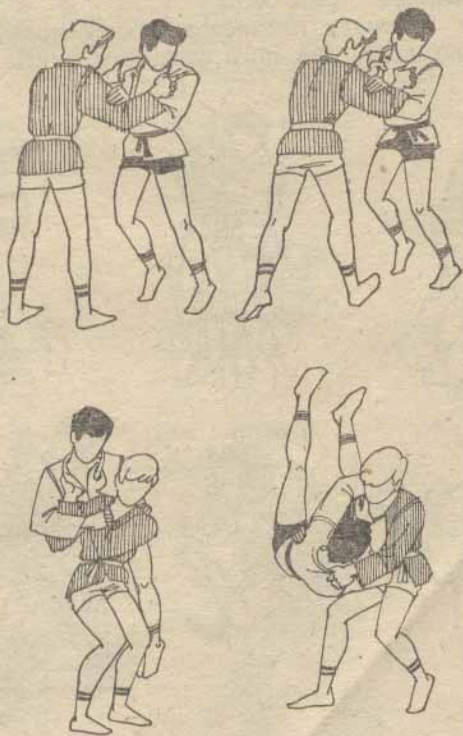


Рис. 30

Бросая, придерживайте за отвороты. Самостраховка партнера — падение на бок.

26. Подсад голенью (рис. 31).

Займите правостороннюю стойку.левой рукой захватите рукав под локтем правой руки партнера, а правой — пояс на спине или одежду под левой подмышкой. Рывком рук на спине и вверх заставьте партнера переместить тяжесть тела на правую ногу. Сделайте шаг левой ногой вперед-влево и поставьте ее между ногами партнера. Правую ногу согните в колене и прижмите ее голень к правой ноге партнера возле его колена. Плотно прижимая его туловище к себе, наклонитесь влево-вперед, одновременно подбросьте правую ногу партнера вверх, подтолкнув ее голенью своей правой ноги, и бросьте его на ковер.

При броске надо развернуть партнера так, чтобы он упал на спину. Придерживайте за его правый рукав. Самостраховка — падение на спину.

27. «Ножницы» (рис. 32).

Партнер занимает правостороннюю стойку, выставив вперед левую ногу, обе ноги у него согнуты. Захватите



Рис. 31



Рис. 32

левой рукой его правый рукав под локтем, а правой — куртку на левом плече. Подпрыгнув, обхватите его ногами, как ножницами: правой ногой живот, а левой — под бедрами. Падая на спину, нажмите правой ногой вниз, левой — вверх и бросьте его на ковер.

Партнер боится падением на спину.

28. Обвив (рис. 33).

Партнер стоит в прямой стойке. Захватите левой рукой рукав у его правого локтя, а правой — пояс сбоку или куртку возле шеи.левой ногой сделайте шаг вперед-влево и перенесите на нее вес тела. Правой ногой зацепите-обвейте левую ногу партнера и потяните на себя-вверх. После зацепа его ноги поставьте левую ногу ближе к партнеру. Потянув его на себя, оторвите его ногу от ковра и, выпрямляя свою обвивающую согнутую ногу, бросьте партнера на ковер за своей спиной.

Этот бросок один из сложнейших, поэтому при его освоении нужно четко соблюдать все указания. Прием лучше изучать с партнером невысокого роста. Особенно твердо запомните, что при зацепе-обвиве нельзя садить-

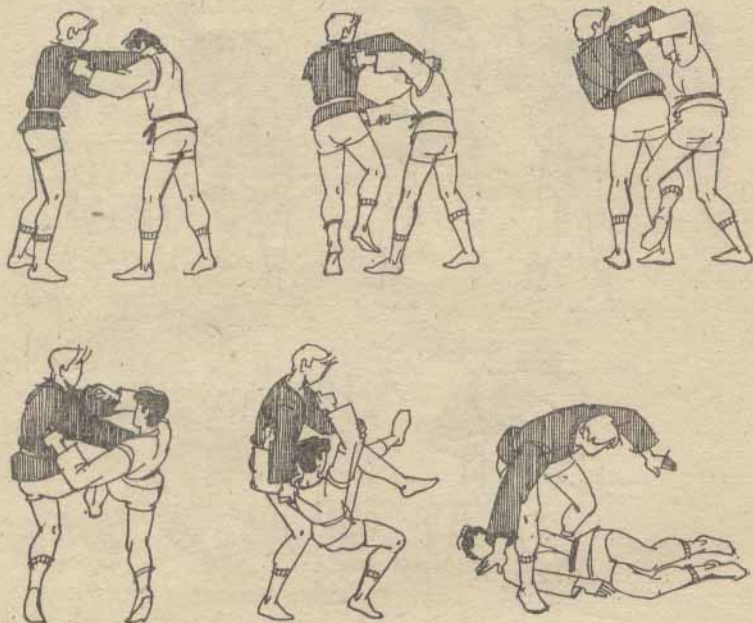


Рис. 33

ся на ковер. Это может привести к травме. Сам бросок весьма эффективен.

29. Подхват (рис. 34).

Если партнер в прямой стойке напирает на вас, захватите левой рукой его рукав под правым локтем, а правой — куртку под его левым плечом и руками потяните его вверх, чтобы он переместил вес на носки. Прыжком станьте спиной к партнеру, правой ногой подхватите его правую ногу и поднимите ее вверх. Скручивая партнера руками вниз, бросьте его на ковер.

Самостраховка — падение на спину.

30. Подбив голенью (рис. 35).

Прием проводится в случае, если партнер стоит, выставив вперед согнутую ногу. Захватите обеими руками рукава под его локтями. В прыжке, разворачиваясь вправо, станьте рядом с ним так, чтобы ваша левая нога попала на одну линию с левой ногой партнера параллельно с ней. Голенью правой ноги подбейте подколенный сгиб его левой ноги, поднимите его левую ногу

вверх, а руками потяните за рукава вправо-вниз и бросьте партнера на спину.

Когда при падении он почти коснется ковра, отпустите хват левой рукой, создавая ему условия для самостраховки — падение на спину или на бок. Правой рукой поддержите его, стараясь сделать так, чтобы он упал на ковер не на бок, а на спину,



Рис. 34



Рис. 35

31. Переворот (рис. 36).

Партнер стоит прямо, выставив одну ногу вперед. Захватите левой рукой его куртку на шее (спине) со стороны правого плеча, а правой — рукав под левым локтем. Шагните левой ногой вперед и поставьте ее между его ногами. Согните ноги и правой рукой обхватите изнутри его левое бедро. Выпрямляя ноги и туловище, поднимите партнера вверх и бросьте на ковер.

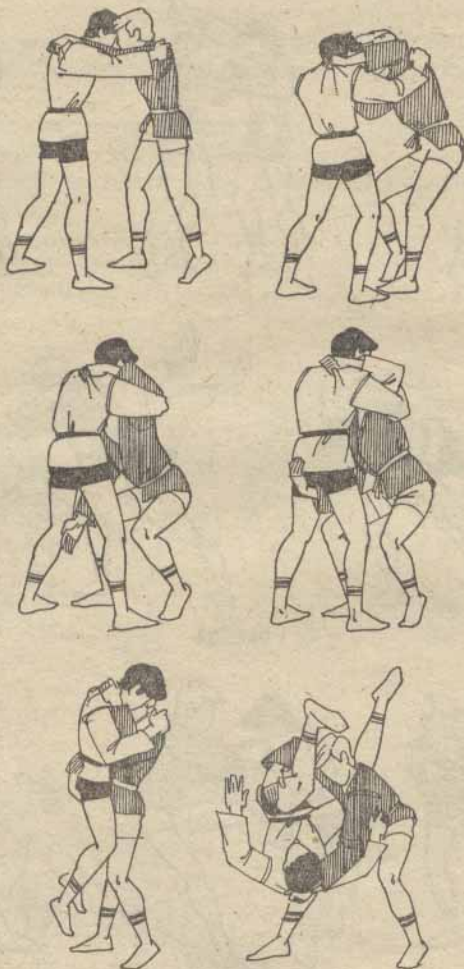


Рис. 36

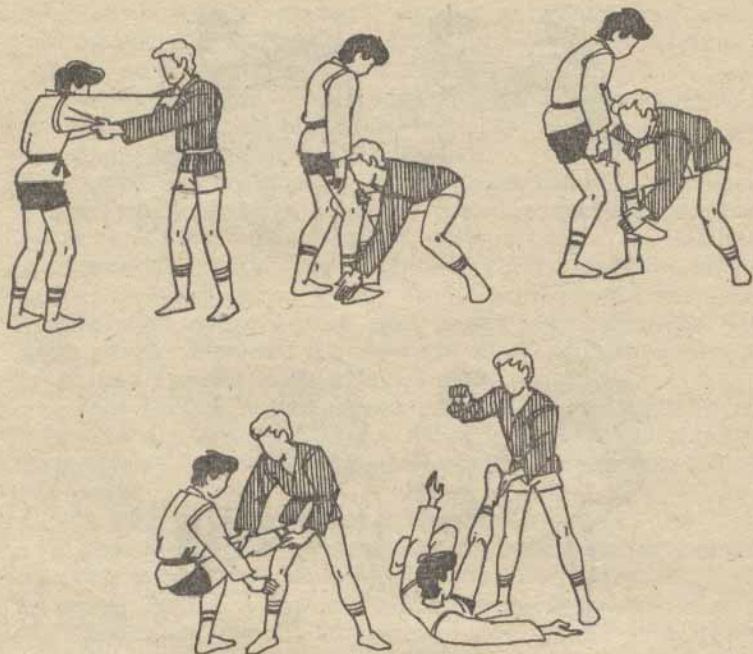


Рис. 37

Этот прием наиболее эффективен в схватках с высоко-рослыми партнерами.

32. Бросок захватом за пятку (рис. 37).

Партнер стоит чуть нагнувшись, выставив согнутую ногу вперед. Захватите рукава под его локтями и потяните на себя. Сделайте шаг правой ногой вперед и захватите левой рукой пятку правой ноги партнера, а ладонью правой руки упритесь в колено захваченной ноги так, чтобы большой палец был направлен вверх. Нажимая правой рукой на колено захваченной ноги влево-вниз, левой рукой потяните на себя пятку партнера и, выпрямляясь, бросьте его на ковер, придерживая и направляя левой рукой за его правую ногу.

Падающий страшется падением на спину или на бок, исходя из того, на какое падение его вынуждает бросающий.

33. Задняя подсечка (рис. 38).

Партнер стоит, выставив вперед левую ногу. Захватите обеими руками рукава под его локтями и шагните левой ногой вперед-вправо. Стопой правой ноги подсеките левую

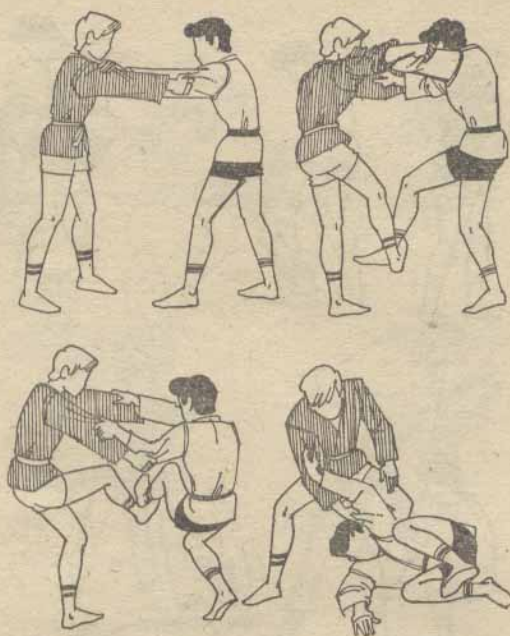


Рис. 38

ногу партнера, зацепив ее сзади. Продолжая движение правой ногой влево-вверх, руками потяните партнера вправо-вниз и бросьте на ковер, придерживая правой рукой. В момент падения партнера для сохранения равновесия отставьте правую ногу вправо.

Самостраховка — падение на спину.

34. Бросок обратным захватом двух ног (рис. 39).

Партнер стоит прямо, выставив левую ногу. Захватите обеими руками его рукава под локтями. Отпустите захват и шагните правой ногой вправо-вперед, поставьте ее сзади левой ноги партнера, нагнитесь и обхватите его ноги двумя руками снаружи за бедра. Выпрямляясь, поднимите его до пояса и, отставив правую ногу назад для беспрепятственного падения партнера, бросьте его на спину.

Падающего придержите за ноги. Самостраховка — падение на спину.

35. Бросок захватом пяток (рис. 40).

Партнер стоит в прямой стойке и тянет на себя. Захватите отвороты его куртки обеими руками так, чтобы

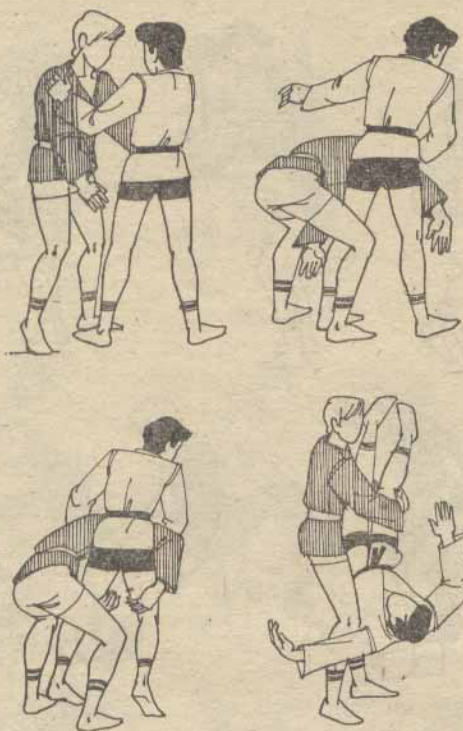


Рис. 39

ваши руки были между его руками. Согните ноги, оттолкнитесь от ковра, подпрыгните и обхватите ногами партнера. Отпустив захват и скользя руками по туловищу, опуститесь спиной на ковер и захватите ноги партнера за пятки двумя руками снаружи. Правой ногой упритесь в грудь партнера, резко потяните за пятки и бросьте его на спину.

После этого броска создается хорошая возможность для проведения болевого приема — ущемление ахиллова сухожилия.

36. Бросок захватом за пятку изнутри (рис. 41).

Партнер стоит в прямой стойке. Захватите левой рукой его правый рукав под локтем. Сделайте шаг правой ногой вперед к партнеру, присядьте и захватите правой рукой пятку его левой ноги изнутри. Выпрямляясь, резко потяните правой рукой пятку партнера вправо-

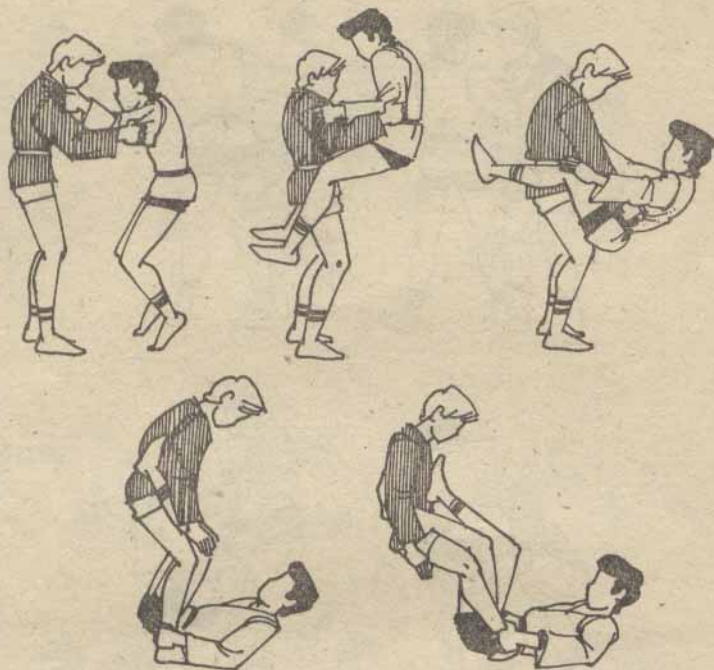


Рис. 40

вверх и одновременно левой — правый рукав вправо-вверх и бросьте его на спину.

При падении придержите партнера за пятку и рукав. Самостраховка — падение на спину.

БОЛЕВЫЕ ПРИЕМЫ

1. Перегибание локтя через бедро (рис. 42).

Этот болевой прием выполняется после удержания сбoku или аналогичного положения. Сидя с правой стороны партнера, левой рукой захватите его прямую руку (или выпрямите его руку), поставьте свое правое бедро под его правый локоть, поверните ладонь вверх и нажмите вниз. Одновременно бедро по возможности поднимите вверх. Давление на локтевой сустав проводите плавно до тех пор, пока партнер не подаст сигнал сдачи «есть» или два раза хлопнет по своему или вашему телу или по ковру.



Рис. 41

Выполняя этот прием, нужно следить за тем, чтобы захват запястья партнера был крепким и он не имел бы возможности вырвать свою руку (освободиться от захвата). Болевой прием проводите плавно, медленно, без резких рывков и толчков. Партнеру при проведении этого приема (как и других болевых приемов) строго запрещается расслаблять руку; он должен держать ее напряженной до тех пор, пока боль заставит его сдаться (во время соревнований — до свистка судьи).

При изучении болевых приемов необходимо обратить особое внимание на то, чтобы во время занятий в группе соблюдалась строгая дисциплина, а в помещении было тихо. Это особенно важно, когда в зале тренируется большое количество пар самбистов.



Рис. 42

Следить за этим должны тренер и специально выделенный дежурный по залу.

2. Рычаг локтя захватом руки между ногами (рис. 43, 44, 45).

Это самый распространенный болевой прием в борьбе самбо. В практике соревнований наиболее часто встречаются три варианта, с которыми нам предстоит познакомиться.

Рычаг локтя захватом руки между ногами после удержания сверху или похожего положения.

А. Партнер лежит на спине. Сядьте на него, захватите обеими руками его правую руку, потяните ее вправо-вверх, одновременно перенесите вес своего тела на правое колено, а левую ногу поставьте на всю стопу. После этого поднимите свою левую ногу и положите ее на шею партнера, сядясь на ковер, а ногами сожмите его руку. Затем лягте на спину, выпрямляя захваченную руку, а затем перегибайте ее в локтевом суставе. Для этого необходимо подать вверх свой таз или положить руку на бедро. Перегибайте руку до подачи сигнала о сдаче.

Применяя этот болевой прием, необходимо обратить особое внимание на главные элементы его выполнения: сжимая руку партнера между ногами, сцепите стопы ног. При выполнении приема до сцепления ног следите, чтобы партнер просунул свою голову между вашими ногами (для этого и нужно держать свою ногу на его шее (рис. 43).

Б. Партнер лежит на левом боку. Захватите его руку двумя руками, поставьте левую ногу к правому плечу партнера, правой ногой перешагните через его грудь и сядьте на ковер. Одновременно потяните руку партнера к себе, чтобы можно было сжать ее своими ногами. После этого, ложась на спину, продолжайте проводить прием, как указано выше (рис. 44).

В. Партнер стоит на четвереньках. Встаньте от него слева, захватите правую руку и поставьте левую ногу так, чтобы подколенный сгиб вашей левой ноги оказался на шее партнера. После этого перешагните правой ногой через спину партнера и сделайте кувырок через свое правое плечо. Во время кувырка подколенным сгибом левой ноги обхватите его шею и переворачивайте его на спину. После этого продолжайте проведение приема, как описано выше (рис. 45).

3. Способы разъединения рук (рис. 46).

Изучая описанные выше варианты проведения болево-

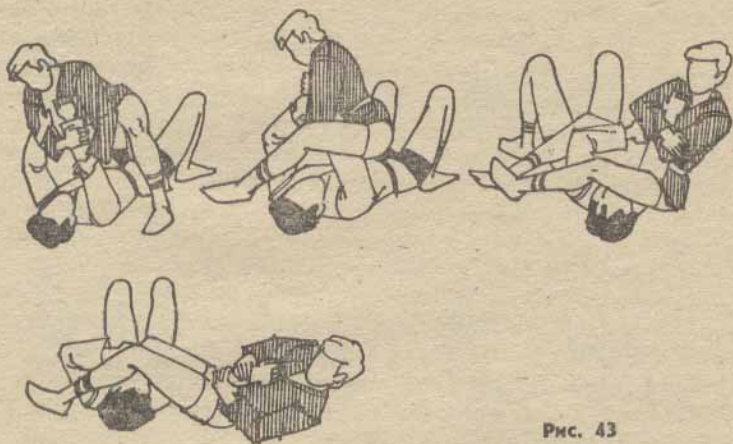


Рис. 43

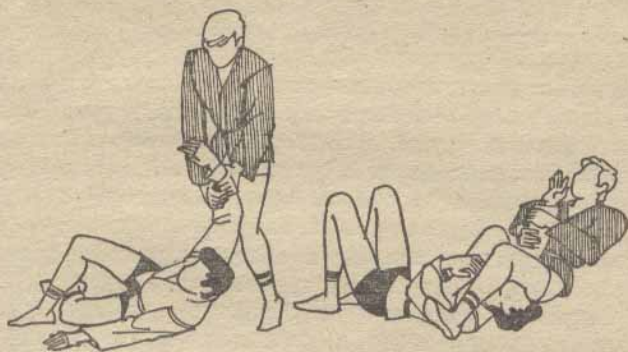


Рис. 44



Рис. 45

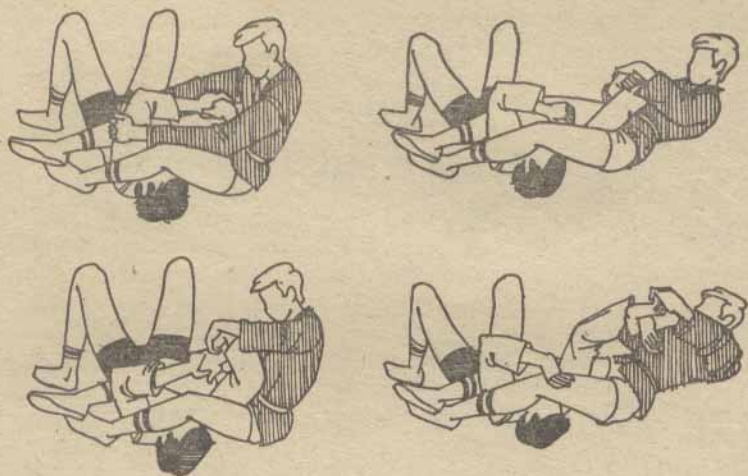


Рис. 46

го приема с захватом руки между ногами, необходимо изучить и способы разъединения сцепленных рук. Партнер может сцеплять руки близким, средним и длинным захватами. Познакомимся с тремя простейшими и самыми распространенными способами разъединения рук:

А. Захватите двумя руками ближнюю руку партнера и, ложась на спину и, используя силу мышц спины, тяните к себе свои ноги, выпрямляя туловище.

Б. Захватите дальнюю руку партнера обеими руками возле локтя и прижмите к себе так, чтобы локоть его правой руки упирался вам в грудь. В тот момент, когда партнер разъединит руки, быстро захватите его правую руку и продолжайте прием.

В. Скручивая руку обратным захватом, просуньте свою правую руку под правой рукой партнера возле плеча и соедините захватом свои руки. Движением туловища назад разъедините его руки, затем перехватите одну руку обеими руками и продолжайте проведение болевого приема, как указано выше.

4. Перегибание локтя сверху при помощи плеча (рис. 47).

Партнер стоит на четвереньках. Встаньте сбоку на одно колено и захватите обеими руками его правую руку. Затем левой рукой ухватитесь за его левую кисть, резко



Рис. 47

потяните его правую руку вверх, одновременно своим левым плечом прижимая его плечо к коврику. Поднимите правую руку партнера вверх до его сдачи.

5. Рычаг локтя из стойки (рис. 48).

Для проведения этого приема необходимо, чтобы партнер стоял, выставив левую ногу вперед, и толкал вас. Захватите левой рукой его правое запястье, а правой — правый отворот куртки. Сделайте шаг левой ногой влево, повернитесь вправо и сядьте на бедро правой ноги. Упри-

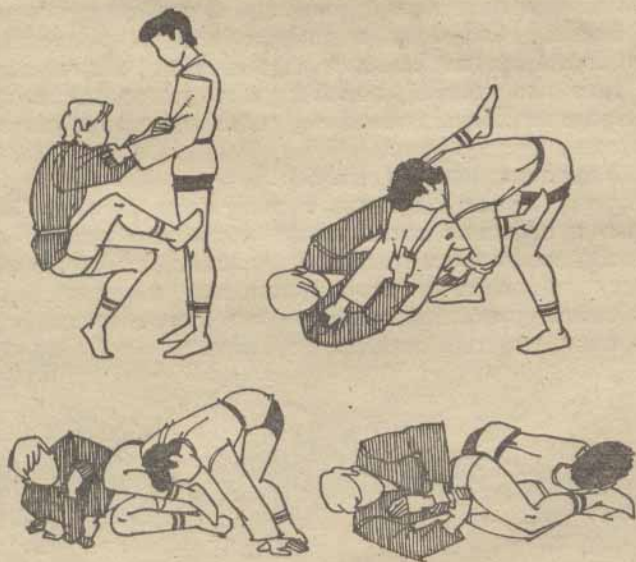


Рис. 48

тесью своей ногой в его правую ногу выше колена, лягте на правый бок и потяните за собой партнера, правой ногой толкая его левую ногу так, чтобы он согнулся и упал на четвереньки. Перехватите правой рукой его правое запястье, забросьте левую ногу под его подбородок, скрестите ноги и перегибайте локоть его захваченной руки через свое бедро против естественного сгиба.

Это один из простейших вариантов сложного болевого приема. Вариант очень распространен, так как дает возможность быстро добиться чистой победы.

6. Ущемление ахиллова сухожилия (рис. 49).

Этот болевой прием проводится после удара со стороны ног и после броска, когда ноги партнера оказываются возле ваших рук.

Захватив обеими ногами левую ногу партнера, крепко зажмите ее стопу правым предплечьем. Возьмитесь левой рукой за кисть своей правой руки, подставьте предплечье правой руки под ахиллово сухожилие партнера и, прогибаясь, проведите болевой прием.

Важнейшее условие этого приема: обхватив ногами ногу партнера, нужно отталкивать его от себя, а захваченную стопу крепко зажать под мышкой.

Существует несколько разновидностей болевого приема с ущемлением ахиллова сухожилия. Очень распространенным является вариант с упором ноги в подколенный сгиб; он похож на описанный выше, но отличается от него тем, что правой ногой нужно упираться в грудь партнера, тем самым мешая ему сесть на ковер и ухватиться за вашу куртку.

7. Узел ноги ногой (рис. 50).

Партнер лежит на спине с согнутыми ногами. Сядьте на него и зацепите своей левой ногой его правую ногу. Переноса вес тела на правое бедро, левой ногой подтяните ногу партнера в сторону головы и одновременно своей левой рукой прижимайте его левое плечо, чтобы он не смог оторвать лопатки от ковра.



Рис. 49



Рис. 50



Рис. 51

Необходимо помнить, что все болевые приемы рассчитаны на людей средней гибкости. Со сверхгибкими партнерами некоторые болевые приемы провести не удастся.

8. Узел поперек (рис. 51).

Этот болевой прием удобно проводить после удержания поперек или похожего создавшегося в схватке положения.

Партнер лежит на спине. Лягте на него грудью, свои выпрямленные ноги раздвиньте. Поставьте левый локоть возле его головы и захватите левой кистью предплечье левой руки партнера. Ладонь правой руки положите из-под его плеча на кисть своей левой руки. Прижмитесь к груди партнера, поднимите правый локоть вверх, а левой рукой прижимайте его руку вниз, к ковру. Правой рукой одновременно подтягивайте захваченную руку вправо до сигнала сдачи.

9. Узел руками (рис. 52).

Этот болевой прием удобно проводить после удержания верхом или из похожего создавшегося в схватке положения.

Партнер лежит на спине. Лягте на него, положите локоть правой руки возле его головы со стороны левого плеча и захватите запястье его согнутой руки.левой рукой захватите свою левую ногу возле стопы и коленом правой ноги нажмите на грудь партнера.левой рукой поднимайте захваченную руку партнера до тех пор, пока он не подаст сигнал о сдаче.

10. Рычаг локтя через предплечье (рис. 53).

Партнер лежит на спине. Сядьте на него и встаньте на колени. Левую руку положите на левый плечевой сустав партнера и правой рукой зажмите под мышкой его левую руку. Просуньте свою правую руку под локоть его левой руки и положите ее ладонь на кисть своей левой руки. Поднимая локоть партнера своим правым предплечьем вверх, а правой подмышкой надавливая на запястье его левой руки вниз,



Рис. 52



Рис. 53



Рис. 54

перегибайте локтевой сустав против его естественного сгиба до сигнала о сдаче.

11. Рычаг колена (рис. 54).

Этот прием можно проводить из разных положений. Существует несколько способов перегибания ноги в коленном суставе. Познакомимся с самым распространенным и популярным в практике соревнований вариантом.

Вы стоите на четвереньках, а партнер — сзади. Его нога находится между вашими ногами. Плотно поставьте свою левую стопу к левой пятке партнера, а правую ногу поднимите вверх. Захватите обеими руками левую ногу партнера ближе к пятке, одновременно ложитесь на левый бок, скрестите свои ноги и зажмите его ногу. Прогибаясь назад, тяните ногу к своему туловищу до сигнала о сдаче.

12. Ущемление икроножной мышцы (рис. 55).

Партнер стоит на четвереньках. Встаньте рядом с ним справа и захватите правой рукой пояс на его спине. Левую ногу поставьте возле голени и нагнитесь над его спиной. Просуньте свою правую ногу между ногами партнера и стопой зацепите его правую голень, становясь на левое колено. Обеими руками захватите подъем его правой ноги снизу, правым боком нажмите на его туловище, чтобы партнер лег на живот. Сядьте на ковер, вытя-

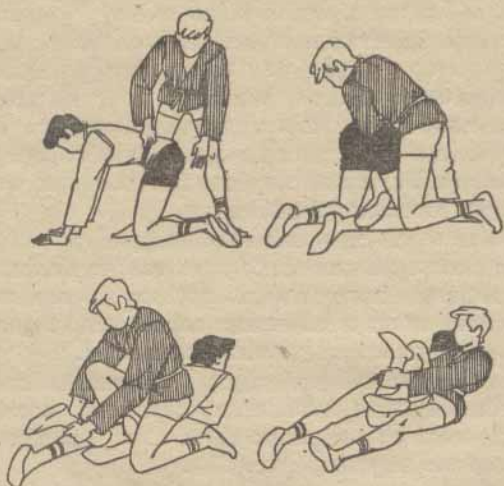


Рис. 55

ните свою левую ногу вперед, а руками тяните его ногу к себе до сигнала о сдаче.

УДЕРЖАНИЯ

1. Удержание сбоку (рис. 56).

Хорошая возможность для удержания сбоку возникает после проведения почти всех видов подножек, подсечек и многих других бросков.

Сядьте у правого бока лицом к голове лежащего на спине партнера. Захватите его шею локтевым сгибом правой руки и зажмите его правую руку своим левым предплечьем. Правую ногу вытяните вперед-вправо возле головы партнера, согнутую левую ногу поставьте ступней на ковер так, чтобы угол между обеими ногами был 90° , правым боком прижмитесь к правому боку партнера под плечом. Сильно наклоните голову вперед и прижмите к плечу партнера так, чтобы он не мог надавить ладонью на ваш подбородок и оттолкнуть вас.

При выполнении этого приема необходимо сесть ближе к голове партнера и не наваливаться на него телом. При его попытке уйти от удержания нужно, двигаясь по коврику,



Рис. 56

ногу держать ближе к его голове и не уменьшать угол между ногами. Захваченный на удержание может предпринять попытку уйти от вас, перебрасывая через себя из положения «мост», захватив пояс на спине, упираясь в ваш подбородок и отталкиваясь от вас. Фиксация начала удержания начинается тогда, когда партнер спиной прижат к коврику. Если партнер отталкивает вас от себя — фиксация удержания прекращается.

2. Удержание со стороны головы (рис. 57).

Партнер лежит на спине. Опуститесь на колени со стороны его головы, прижмитесь грудью к его телу. Руками захватите пояс и займите такое положение, чтобы его голова находилась под вашим животом.

Надавите телом на его плечо, колени и локти расставьте пошире. При попытках партнера освободиться расставляйте как можно шире свои ноги и локти.

3. Удержание верхом (рис. 58).

Сядьте на противника, лежащего на спине, коленями упритесь в ковер. Нагнитесь вперед, прижмитесь своей грудью к груди партнера, а левой рукой обнимите его за шею и захватите куртку на шее. Ладонь правой вытянутой вперед руки положите на ковер, колени расставьте пошире.

Переходить к удержанию подобного рода удобнее всего после броска через голову и всех других бросков, когда противник оказывается лежащим на спине.

Если во время удержания партнер пытается освободиться, двигаясь по коврику, вам тоже нужно передвигаться. При этом необходимо следить за тем, чтобы расстояние между вашими тремя опорными точками (колени и вытянутая вперед правая рука) было как можно больше.левой рукой следует прижимать партнера к себе, чтобы он не мог встать на «мост», хорошо известный борцам вольного и классического стиля.

Существует много вариантов подобного удержания.

4. Удержание верхом с зацепом ног (рис. 59).

Выгодное положение для удержания верхом с зацепом



Рис. 57



Рис. 58

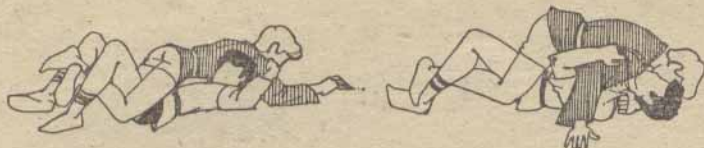


Рис. 59



Рис. 60



Рис. 61

ног возникает после проведения броска через голову и после всех других бросков, когда соперник оказывается лежащим на спине.

Нагнитесь вперед к партнеру, прижмитесь грудью к его груди, одновременно пропуская руки под плечевые части его рук и захватите куртку сзади на его шее. Ноги партнера зацепите снаружи голеньями и приподнимите их от ковра, тем самым сковывая до минимума движения партнера.

5. Удержание со стороны плеча (рис. 60).

Партнер лежит на спине. Встаньте на колени так, чтобы его правое плечо оказалось между вашими коленями.левой рукой захватите его куртку под правой подмышкой, а правой рукой, пропустив ее под плечевую часть левой руки партнера, захватите отворот одежды. Грудью прижмитесь к его груди, ноги раздвиньте как можно шире.

6. Удержание со стороны плеча с захватом шеи (рис. 61).

Встаньте на колени возле лежащего на спине партнера. Правой рукой обнимите шею партнера и захватите пройму куртки у его левого плеча. Левую руку пропустите со стороны левой подмышки партнера и захватите ворот его куртки. Правое бедро подведите под голову партнера, а левую ногу отставьте влево назад.

7. Удержание поперек (рис. 62).

Партнер лежит на спине. Лягте грудью на его грудь-живот с правой стороны, левой рукой захватите левое плечо у предплечья, правую руку расположите между его



Рис. 62



Рис. 63



Рис. 64

ногами и обхватите левой бедро. Захватите его куртку или пояс на спине, свои ноги выпрямите. Давите весом своего тела на его туловище — грудь и живот. Ноги удерживайте раздвинутыми как можно шире. При попытках партнера освободиться продолжайте держать свои ноги широко расставленными. Левую ногу по мере надобности (чтобы сохранить занятую позицию) ставьте на колено возле его правого плеча и головы.

8. Обратное удержание сбоку (рис. 63).

Партнер лежит на спине. Сядьте у его правого бока спиной к нему, захватите правой рукой его правое запястье и прижмите кисть к своему животу.левой рукой захватите пояс на его левом боку в удобном для вас месте. Расставьте ноги пошире и удерживайте партнера, прижимаясь спиной к его груди.

9. Удержание со стороны ног (рис. 64).

Партнер лежит на спине, ноги согнуты и подняты вверх. Встаньте так, чтобы ваши колени расположились между его расставленными ногами. Просуньте руки под мышки партнера и захватите ворот его куртки возле шеи. Прижмитесь грудью к его груди.

Можно проводить удержание со стороны ног с захватом пояса и с захватом рук.

10. Удержание со стороны головы без захвата рук (рис. 65).

Партнер стоит на «мосту». Расположите колени по обе стороны его головы. Прижмите свои предплечья к бокам партнера, локтями упритесь в подмышки партнера

и захватите его пояс с обоих боков. Нажимая грудью на его живот-грудь, проводите удержание.



ПЕРЕВОРАЧИВАНИЯ

1. Переворачивание захватом рук (рис. 66).

Рис. 65

Партнер на коленях и обеими ладонями упирается в ковер. Встаньте на колено правой ноги с его левого бока. Левую ногу поставьте как можно дальше от его рук, чтобы не дать ему возможности схватить ее. Обеими руками захватите правую руку партнера выше локтя, резким движением к себе и влево оторвите его руки от ковра и, прижимаясь грудью и упираясь ногами, переверните на спину.

В результате переворота открывается хорошая возможность для проведения удержаний или многих болевых приемов. В схватках советуем по возможности проводить удержание; не закончив его, не рекомендуется переходить на болевой прием.

2. Переворачивание захватом рукава и шеи (рис. 67).

Партнер стоит на четвереньках. Встаньте на колени около его левого бока, нажимая ладонью левой руки на его голову, наклоните ее и захватите левой рукой затылок партнера из-под его левой руки. Правой рукой из-под груди захватите его правый рукав. Нажимая левой рукой на затылок и пригибая голову к груди, рывком подтяните правой рукой захваченный рукав на себя. Партнер будет вынужден перевернуться вперед через правое плечо и лечь на спину.

3. Переворачивание косым захватом (рис. 68).

Партнер стоит на четвереньках. Встаньте на колени возле его правого бока, положите свое правое пред-



Рис. 66



Рис. 67



Рис. 68



Рис. 69

плече на затылок партнера, а левую кисть пропустите под его грудью и соедините со своей правой кистью (согнутыми пальцами обеих рук). Нажимая правым предплечьем на затылок партнера вниз и приподнимая правое предплечье вверх, переверните его через голову на спину кувырком вперед.

4. Переворачивание захватом руки и ноги (рис. 69).

Встаньте на колени у левого бока партнера, стоящего на четвереньках.левой рукой из-под его груди захватите снаружи его правое плечо, а правой из-под живота — правое бедро. Рывком руки на себя-вверх и толчком грудью в левый бок переверните его спиной на ковер.

После такого переворачивания удобно проводить удержание или болевой прием в зависимости от расположения рук партнера.

5. Переворачивание рычагом (рис. 70).

Партнер стоит на четвереньках. Встаньте на колени у его левого бока и положите предплечье своей левой руки на его шею. Правую руку просуньте под мышку его левой руки и положите ладонью на предплечье своей левой руки. Нажимая руками на шею партнера, надавливая на него правым плечом и упираясь на выставленную ногу, переворачивайте его на спину.

6. Переворачивание захватом руки на ключ (рис. 71).

Партнер лежит на животе. Лягте сбоку от него и захватите локтевым сгибом левой руки левый локтевой сгиб партнера. Ладонь левой руки положите на его левую лопатку и прижмитесь грудью к спине партнера, не давая ему освободить захваченную руку. Переместите туловище и ноги к правому боку партнера и потяните на себя захваченную руку, переворачивая его на спину.



Рис. 70

Такое переворачивание можно применять и к партнеру, стоящему на коле-



Рис. 71

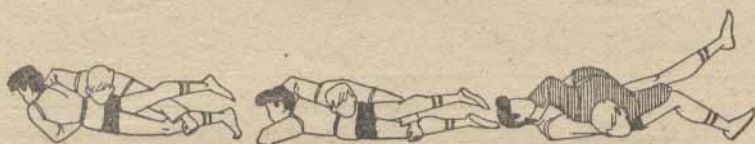


Рис. 72

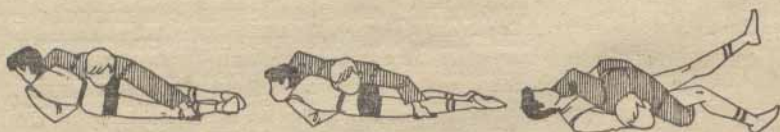


Рис. 73

нях. Во время проведения приема необходимо прижимать его грудь к коврику.

7. Переворачивание захватом руки и ноги (рис. 72).

Партнер лежит на животе. Встаньте на колени с его правого бока и правой рукой захватите правую руку из-под плеча.левой рукой, просунув ее между ногами снизу, захватите подколенный сгиб, или голень, или бедро. Подтянув партнера правой рукой за его руку, а левой рукой за ногу, нажмите на него грудью и, отталкиваясь ногами, переверните на спину.

8. Переворачивание захватом руки и дальней ноги сверху (рис. 73).

То же, что и в п. 7, только захват нужно производить так, как показано на рис. 73.

9. Переворачивание обратным захватом за бедро (рис. 74).

Партнер лежит на животе. Встаньте на колени сбоку, обратным захватом рук поднимите захваченную ногу вверх-направо до положения, пока партнер не окажется на спине.

10. Переворачивание захватом шеи и туловища (рис. 75).

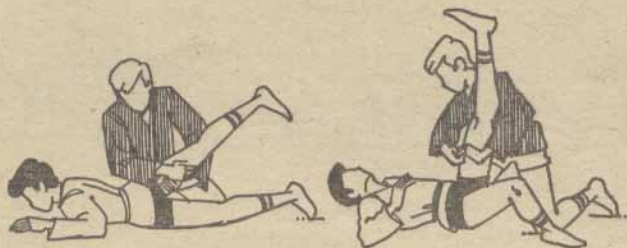


Рис. 74



Рис. 75

Партнер стоит на четвереньках. Встаньте на левое колено и правую ступню с его правого бока.левой рукой обнимите его туловище, а правую просуньте под его правое плечо и положите на шею. Обойдя партнера со стороны головы и правой рукой нажимая на шею, надавите на него своим правым плечом и переверните на спину.

КОНТРОЛЬ ЗА ТРЕНИРОВОЧНЫМИ НАГРУЗКАМИ

Техническое мастерство определяется контрольным тестом по исполнению бросков. Для этого необходимо провести в паре с несопротивляющимся партнером одной с вами весовой категории 6 бросков, применяемых в схватках, 2 раза подряд каждый.

Оценка за каждый бросок выставляется по пятибалльной системе. Сумма оценок за все приемы, поделенная на 12, даст среднюю оценку технического мастерства спортсмена на данном этапе подготовки. Если выполняемый прием не применяется в соревновательных или тренировочных схватках, оценка за него снижается на один балл.

- а) Оценка за демонстрацию техники:
 - от 4,8 до 5 баллов — «отлично»;
 - от 4,5 до 4,7 балла — «хорошо»;
 - от 4,2 до 4,4 балла — «удовлетворительно».
- б) Время выполнения приемов:
 - до 21 с — «отлично»;
 - до 24 с — «хорошо»;
 - до 26 с — «удовлетворительно».

Примечание. Тест проводится под наблюдением врача, после разминки. До начала теста необходимо измерить свой пульс и артериаль-

ное давление. После выполнения бросков в течение 3 мин проверяется восстановление пульса и артериального давления.

Этим тестом проверяется скоростная выносливость.

Интенсивность тренировочных нагрузок определяется по частоте сердечных сокращений за 10 с (табл. 3).

Таблица 3

Частота сердечных сокращений за 10 с	Баллы	Интенсивность	Частота сердечных сокращений за 10 с	Баллы	Интенсивность
32 и выше	8	Максимальная	24—25	4	Средняя
30—31	7		22—23	3	
28—29	6	20—21	2		
26—28	5	Большая	18—19	1	Малая

Примечание. После выполнения различных упражнений (разминки, схватки, отработка техники и т. д.) подсчитывается пульс за 10 с, но не позже чем через 30 с после проведенной работы. Например: после тренировочной схватки в течение 6 мин пульс равен 28 ударам за 10 с. Этот показатель соответствует 6 баллам. Следовательно, нагрузка будет равна: 6 мин \times 6 = 36 единиц. Для определения нагрузки за тренировочное занятие (или тренировочный день) суммируются единицы нагрузки всех выполненных упражнений.

Утренняя тренировка:

а) зарядка — 30 мин, пульс — 19, интенсивность — 1 балл, первая нагрузка $30 \times 1 = 30$ единиц;

б) разминка — 15 мин, пульс — 20, интенсивность — 2 балла, вторая нагрузка — $15 \times 2 = 30$ единиц;

в) тренировочные схватки (6 схваток по 6 мин):

1-я схватка — пульс 28, интенсивность — 6 баллов;

2-я схватка — пульс 30, интенсивность — 7 баллов;

3-я схватка — пульс 31, интенсивность — 7 баллов;

4-я схватка — пульс 30, интенсивность — 7 баллов;

5-я схватка — пульс 27, интенсивность — 5 баллов;

6-я схватка — пульс 32, интенсивность — 8 баллов.

Нагрузка на утреннюю тренировку составляет: $30 + 36 + 42 + 42 + 42 + 30 + 48 = 270$ единиц.

Нагрузка за тренировочный день составляет:

утренняя зарядка — 30 единиц;

утренняя тренировка — 270 единиц.

Итого: 300 единиц

Суммарная нагрузка за тренировочный день:

до 200 единиц — малая;

до 400 единиц — средняя;

до 600 единиц — максимальная.

В нашем примере результат 300 единиц свидетельствует о средней нагрузке, полученной спортсменом за данный тренировочный день.

ОСНОВНЫЕ ПРАВИЛА СОРЕВНОВАНИЙ

ВОЗРАСТНЫЕ ГРУППЫ И ВЕСОВЫЕ КАТЕГОРИИ

Участники соревнований делятся на следующие возрастные группы:

- подростки (до 12 лет включительно);
- юноши младшего возраста (13—14 лет);
- юноши среднего возраста (15—16 лет);
- юноши старшего возраста (17—18 лет);
- юниоры (19—20 лет);
- взрослые (21 год и старше).

Весовые категории участников соревнований по борьбе самбо:

- подростки и юноши младшего возраста (до 12 лет и 13—14 лет): до 29, 32, 35, 38, 41, 44, 47, 50, 53, 56, 60, 65, 68, 71, свыше 71 кг;
- юноши среднего возраста (15—16 лет): до 35, 38, 41, 44, 47, 50, 53, 56, 59, 62, 68, 71, 74, 77, свыше 77 кг;
- юноши старшего возраста (17—18 лет): до 45, 48, 52, 56, 60, 65, 70, 75, 81, 87, 97, свыше 97 кг;
- юниоры и взрослые (19 лет и старше): до 45, 52, 57, 62, 68, 74, 82, 90, 100, свыше 100 кг.

Примечание. Среди юниоров и взрослых могут проводиться соревнования на звание абсолютного чемпиона без разделения участников на весовые категории. Минимальный вес участников соревнований указывается в положении.

Возрастные группы и весовые категории по самбо среди женщин:

- подростки (до 13 лет) и девушки младшего возраста (13—14 лет): до 28, 30, 32, 35, 38, 41, 45, 49, 53, 57, свыше 57 кг;
- девушки среднего возраста (15—16 лет): до 32, 34, 36, 38, 40, 42, 45, 48, 51, 55, 59, свыше 59 кг;
- девушки старшего возраста (17—18 лет): до 40, 44, 48, 52, 56, 60, 65, 70, 75, свыше 75 кг;
- юниоры (19—20 лет) и женщины (21 год и старше): до 44, 48, 52, 56, 60, 64, 68, 72, 80, свыше 80 кг.

Взвешивание начинается не менее чем за 2 ч до начала соревнований и длится 1 ч.

Участник имеет право бороться в данных соревнованиях только в одной весовой категории, которая установлена для него при взвешивании.

ОЦЕНКА ПРИЕМОВ И НАКАЗАНИЯ

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

в каком исходном положении находился атакующий борец до броска;

без падения или с падением проводил он бросок;

в каком исходном положении находился атакуемый борец до броска;

на какую часть тела упал он в результате броска противника;

Четыре балла присуждаются:

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

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

в) за удержание в течение 20 с.

Два балла присуждаются:

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

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

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

г) за неоконченное удержание, длившееся более 10 с;

д) за второе предупреждение, объявленное противнику.

Один балл присуждается:

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

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

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

г) за первое предупреждение, объявленное противнику.

За неудавшийся бросок атакующего с падением, в

процессе выполнения которого он упал на ягодицы, грудь, живот, поясницу, бок или спину, баллы противнику, если он не контратаковал, не присуждаются.

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

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

Таблица 4

Оценка технических действий

Характер падения атакующего	Исходное положение атакующего			
	стоя		на коленях или руках	
	Атакующий проводит бросок из стойки			
	без падения	с падением	без падения	с падением
На спину	Чистый бросок	4	2	1
На бок	4	2	1	—
На грудь, живот, ягодицы, поясницу, плечо	2	1	—	—

Примечания.

1. Болевой прием — чистая победа.
2. Удержание 10 с — 2 балла, 20 с — 4 балла.
3. Предупреждение: первое — 1 балл, второе — 2 балла.

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

- а) 4 балла, если от момента начала удержания до конца схватки остается 20 с и более;
- б) 2 балла, если до конца схватки остается менее 20 с, но более 10 с.

В соревнованиях по борьбе самбо запрещается:

- а) бросать противника на голову, бросать с захватом

на болевой прием (узел, рычаг), бросать противника, падая на него всем телом;

б) делать удушающие захваты, а также зажимать сопернику рот и нос, препятствуя дыханию;

в) наносить удары, царапаться, кусаться;

г) делать какие-либо болевые приемы на позвоночник, скручивать шею, руками и ногами сжимать голову противника или придавливать ее к коврику;

д) упираться руками, ногами или головой в лицо противника;

е) надавливать локтем или коленом сверху на любую часть тела противника;

ж) захватывать пальцы на руках или ногах противника;

з) загибать руки за спину, выполнять болевые приемы на кисть;

и) выкручивать ногу противника за пятку и делать узлы на стопу;

к) делать рычаг колена, перегибая ногу не в плоскости ее естественного сгиба;

л) проводить болевые приемы при борьбе стоя;

м) проводить болевые приемы рывком;

н) захватывать трусы и рукава куртки изнутри;

о) держаться за покрывало ковра.

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

а) опоздание на ковер;

б) применение запрещенного приема;

в) грубое ведение борьбы;

г) нарушение морально-этических норм и дисциплины;

д) разговоры на ковре;

е) уклонение от борьбы;

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

За опоздание на ковер свыше 30 с после первого вызова борцу делается замечание.

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

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

РАЗРЯДНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ СПОРТИВНОЙ КЛАССИФИКАЦИИ

Мастер спорта СССР.

1—6-е места на всесоюзных молодежных соревнованиях (19—22 года);

2—8-е места на чемпионате СССР;

1—8-е места на Кубке СССР, абсолютном чемпионате СССР;

1—3-е места на чемпионате МВД СССР, КГБ СССР;

1-е место на чемпионате внутренних войск МВД СССР, Погранвойск КГБ СССР, Воздушно-десантных войск СССР;

1—3-е места на первенстве СССР среди юношей старшего возраста (17—18 лет) или на всесоюзной спартакиаде школьников или всесоюзных юношеских играх;

1—4-е места на чемпионатах (в том числе абсолютных) союзных республик, Москвы и Ленинграда, ЦС ДСО и ведомств при условии, что команды этих организаций заняли в предыдущем году 1—4-е места согласно комплексному зачету по результатам всесоюзных и международных соревнований;

1—2-е места на чемпионатах (в том числе абсолютных) союзных республик, Москвы и Ленинграда, ЦС ДСО и ведомств при условии, что команды этих организаций заняли в предыдущем году 5—6-е места согласно комплексному зачету по результатам всесоюзных и международных соревнований;

1-е место на чемпионатах (в том числе абсолютных) союзных республик, Москвы и Ленинграда при условии, что команды этих организаций заняли в предыдущем году 7—10-е места согласно комплексному зачету по результатам всесоюзных и международных соревнований;

1-е место на чемпионатах (в том числе абсолютных) ЦС ДСО и ведомств при условии, что команды этих организаций заняли в предыдущем году 7—8-е места согласно комплексному зачету по результатам всесоюзных и международных соревнований;

1—2-е места на первенствах союзных республик, Москвы и Ленинграда, ЦС ДСО и ведомств среди юниоров (19—20 лет) при условии, что команды этих организаций заняли в предыдущем году на первенстве СССР среди юниоров 1—2-е места;

1-е место на первенствах союзных республик, Москвы и Ленинграда, ЦС ДСО и ведомств среди юниоров (19—

20 лет) при условии, что команды этих организаций заняли в предыдущем году на первенстве СССР среди юниоров 3—4-е места;

1-е место на первенствах союзных республик, Москвы и Ленинграда, ЦС ДСО и ведомств среди юношей старшего возраста (17—18 лет) при условии, что команды этих организаций заняли в предыдущем году на первенстве СССР среди юношей 1—2-е места.

Кандидат в мастера спорта.

4—8-е места на первенстве СССР среди юношей старшего возраста (17—18 лет), или на всесоюзной спартакиаде школьников, или на всесоюзных юношеских играх;

2—5-е места на первенствах союзных республик, Москвы и Ленинграда, ЦС ДСО и ведомств среди юношей старшего возраста (17—18 лет) при условии, что команды этих организаций в предыдущем году на первенстве СССР среди юношей заняли 1—5-е места;

3—8-е места на первенствах союзных республик, Москвы и Ленинграда, ЦС ДСО и ведомств среди юниоров (19—20 лет) при условии, что команды этих организаций в предыдущем году на первенстве СССР среди юниоров заняли 1—2-е места;

2—3-е места на первенствах союзных республик, Москвы и Ленинграда, ЦС ДСО и ведомств среди юниоров (19—20 лет) при условии, что команды этих организаций в предыдущем году на первенстве СССР среди юниоров заняли 3—4-е места;

5—8-е места на чемпионатах союзных республик, Москвы и Ленинграда, ЦС ДСО и ведомств при условии, что команды этих организаций в предыдущем году заняли 1—4-е места согласно комплексному зачету по результатам всесоюзных и международных соревнований;

3—5-е места на первенствах союзных республик, Москвы и Ленинграда, ЦС ДСО и ведомств при условии, что команды данных организаций заняли в предыдущем году 5—6-е места согласно комплексному зачету по результатам всесоюзных и международных соревнований.

I разряд.

Одержать в течение года 10 побед над разными спортсменами I разряда или 20 побед над разными спортсменами II разряда на соревнованиях не ниже городского масштаба.

II разряд.

Одержать в течение года 8 побед над разными спортсменами II разряда или 16 побед над разными спортсмена-

ми III разряда на соревнованиях не ниже городского масштаба;

одержать в течение года 5 побед над разными спортсменами II разряда или 10 побед над разными спортсменами III разряда на соревнованиях не ниже районного масштаба (для сельской местности).

III разряд.

Одержать в течение года 8 побед над разными спортсменами III разряда или 16 побед над спортсменами-новичками на соревнованиях любого масштаба.

I юношеский разряд.

Одержать в течение года 8 побед над разными спортсменами I юношеского разряда или 16 побед над разными спортсменами II юношеского разряда на соревнованиях любого масштаба.

II юношеский разряд.

Одержать в течение года 6 побед над разными спортсменами II юношеского разряда или 12 побед над разными юношами-новичками на соревнованиях любого масштаба.

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

Одна победа над спортсменом высшего разряда оценивается как две победы над спортсменами своего разряда на соревнованиях любого масштаба.

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

Год, в течение которого спортсмен должен одержать победу для присвоения разряда, исчисляется со дня первой победы, дающей право на получение соответствующего разряда.

Спортсмены юношеских разрядов при переходе в группу взрослых приравниваются к разряду взрослых на один разряд ниже.

Подтверждение разряда.

Мастеру спорта и кандидату в мастера спорта необходимо одержать в течение года 3 победы над разными спортсменами своего разряда;

спортсменам I, II и III разрядов, I и II юношеских разрядов необходимо одержать в течение года 3 победы над борцами своего разряда или 5 побед над борцами на один разряд ниже.

Разрядные требования по борьбе самбо среди женщин.

I разряд.

Одержать в течение года 5 побед над разными спортсменками I разряда (в том числе 2 «чисто») или 10 побед над спортсменками II разряда (в том числе 4 «чисто») на соревнованиях не ниже городского масштаба.

II разряд.

Одержать в течение года 5 побед над разными спортсменками II разряда (в том числе 1 «чисто») или 10 побед над спортсменками III разряда (в том числе 3 «чисто») на соревнованиях не ниже городского масштаба;

одержать в течение года 4 победы над разными спортсменками II разряда или 8 побед над разными спортсменками III разряда на соревнованиях не ниже районного масштаба (для сельской местности).

III разряд.

Одержать в течение года 5 побед над разными спортсменками III разряда (в том числе 2 «чисто») или 10 побед над разными спортсменками-новичками (в том числе 3 «чисто») на соревнованиях любого масштаба.

I юношеский разряд.

Одержать в течение года 6 побед над разными спортсменками I юношеского разряда (в том числе 2 «чисто») или 12 побед над разными спортсменками II юношеского разряда (в том числе 4 «чисто») на соревнованиях любого масштаба.

II юношеский разряд.

Одержать в течение года 5 побед над разными спортсменками II юношеского разряда (в том числе 2 «чисто») или 10 побед над разными спортсменками-новичками (в том числе 4 «чисто») на соревнованиях любого масштаба.

Условия выполнения разрядных требований.

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

2. Одна победа над спортсменками высшего разряда оценивается как две победы над спортсменками своего разряда на соревнованиях любого масштаба.

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

4. Для присвоения разряда спортсменка должна одержать победы в течение года, который исчисляется со дня первой победы, дающей право на получение соответствующего разряда по данному виду борьбы.

5. Спортсменки, имеющие юношеские разряды, при переходе в группу взрослых приравниваются к разряду взрослых на один разряд ниже.

ПРИЕМЫ ДЛЯ ДРУЖИННИКОВ

Основной задачей добровольных народных дружин является охрана общественного порядка, социалистической собственности, прав и законных интересов граждан. Дружинники участвуют в предупреждении и пресечении правонарушений на улицах, площадях, парках, на транспортных магистралях, вокзалах и других общественных местах.

Принимая активное участие в борьбе с хулиганами, пьяницами, самогонщиками, расхитителями государственного, общественного и личного имущества граждан, дружинники содействуют органам внутренних дел и прокуратуры в деле укрепления общественного порядка. Покушение на жизнь, здоровье и честь дружинника, а также невыполнение его указаний, неподчинение ему при выполнении обязанностей по охране общественного порядка карается законом. Несмотря на это, отдельные правонарушители отрицательно реагируют на уговоры и увещания со стороны дружинников, оказывают им сопротивление. Чтобы обуздать подобных «героев», применяются приемы самбо. Наряду со спортивными приемами борьбы самбо, рекомендуется употреблять специальные приемы для дружинников. Они взяты из национальных видов борьбы нашей страны и широко применяются в оборонительных целях.

Применение приемов самбо является одной из исключительных мер для предупреждения или пресечения противоправных действий лиц, угрожающих общественному порядку, личной безопасности граждан, а также средством, применяемым в отношении граждан, не желающих подчиниться законным требованиям представителей общественного порядка.

Приемы самбо запрещается применять в отношении женщин, несовершеннолетних и лиц с явными признаками инвалидности, кроме случаев, если они нападают вооруженными.

Применение приемов самбо с превышением пределов необходимой обороны или при отсутствии необходимости влечет за собой ответственность по закону. Действия дружинника должны быть всегда обоснованными, справедливыми и понятными для всех.

О каждом случае применения приемов самбо дружинник должен доложить в опорный пункт милиции.

Арсенал приемов, необходимых дружинникам, небольшой и легко изучается, особенно теми, кто освоил приемы спортивного раздела.

Хорошие знания отдельных приемов борьбы самбо и их комплекса для дружинников помогают им успешно действовать в сложных ситуациях при задержании нарушителей.

Приемы самбо применяют не только при задержании, но и являются средством для защиты от нападения правонарушителей. Приемы самозащиты можно применять быстро, внезапно, в любой обстановке. Эффективность этого невидимого оружия, которое всегда с вами, очень высока. Вместе с тем дружиннику необходимо постоянно помнить о том, что применение приемов самозащиты правомерно в той степени, в какой оно вызывается ситуацией необходимой обороны или крайней необходимости. При этом действия дружинников не должны превышать пределов необходимой обороны. Надо твердо знать, что приемы самбо применяются в тех случаях, когда меры убеждения не приводят к положительным результатам. Выбор приемов и их использование зависят от конкретных обстоятельств, степени опасности и агрессивности лиц, в отношении которых они применяются.

ЗАДЕРЖАНИЕ И СОПРОВОЖДЕНИЕ НАРУШИТЕЛЯ ОБЩЕСТВЕННОГО ПОРЯДКА

Задержание спереди и перегибание локтя через предплечье (рис. 76).

Изучение и тренировку этого приема необходимо проводить в следующем порядке. Правой рукой захватите правую руку партнера за запястье, сильно потяните ее на себя и разверните наружу. Одновременно левой ногой сделайте шаг к правой ноге партнера и поставьте стопу параллельно его правой стопе. Потянув и развернув наружу его правую руку, своей левой рукой отожмите от себя его голову, упираясь ладонью в подбородок. Повернитесь боком к партнеру, обхватите своей левой рукой сверху его правую руку, чтобы предплечье обхватившей руки находилось выше локтевого сустава его руки. Руку партнера разверните ладонью вверх, а левой рукой захватите одежду на своей груди. Нажимая правой рукой вниз на руку партнера до

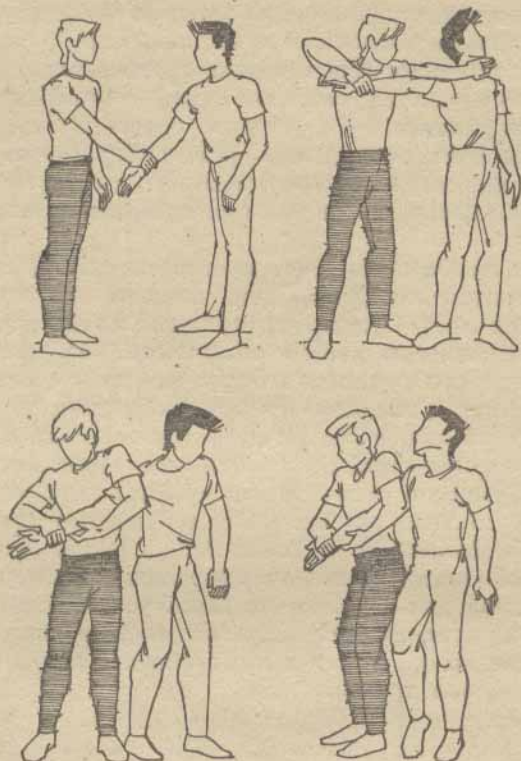


Рис. 76

появления у него боли, заставьте его следовать в нужном направлении.

При сопровождении нарушителя нужно следить, чтобы он шел на цыпочках и не мог быстро оказать сопротивления. Если все-таки он попытается оказать сопротивление, нужно сильнее нажать на его запястье, одновременно выкручивая его ладонь вверх.

Характерная ошибка при выполнении приема: проводящий прием самбист не разворачивает захваченную руку наружу и поворачивается к партнеру не боком, а грудью. Ошибку необходимо устранять следующим образом: следить, чтобы предплечье руки находилось выше локтевого сустава руки партнера. При захвате руки партнера необходимо следить, чтобы большой палец руки проводящего

прием накладывался на основание большого пальца руки партнера.

Задержание сзади и загиб руки за спину (рис. 77).

Подойдите к партнеру сзади, правой рукой захватите запястье соответствующей руки партнера, потяните ее на себя и ладонь своей левой руки положите на его правую руку так, чтобы она упиралась в верхнюю часть локтевого сустава. Ладонью левой руки толкните руку партнера вправо-вниз и быстрым движением своей правой руки положите его предплечье на локтевой сгиб своей левой руки.левой рукой крепко ухватитесь за одежду на его предплечье и одновременно поставьте свою левую ногу рядом с его правой ногой. Во избежание дальнейшего сопротивления нарушителя правой рукой схватите его сзади за волосы, плечо, одежду или придерживайте голову спереди.

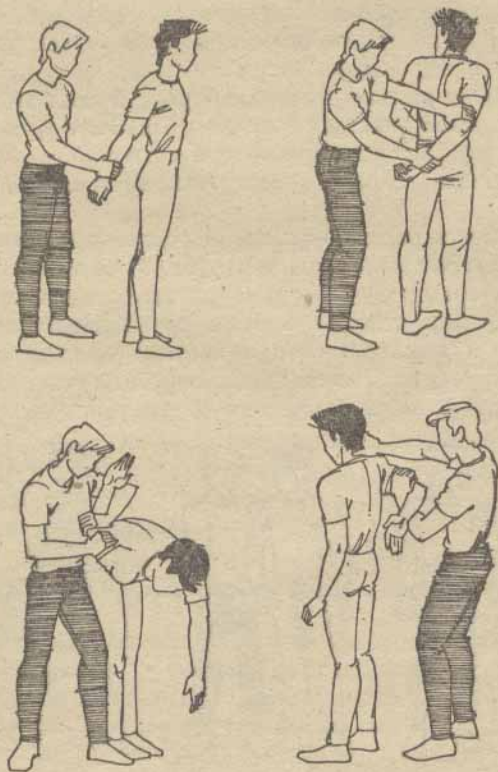


Рис. 77

Характерная ошибка при выполнении приема: проводящий прием ладонью своей левой руки опирается не на локтевой сустав, а на локоть. Это создает трудности при сгибании руки партнера.

Задержание сбоку и захват «под ручку» (рис. 78).

Подойдите к партнеру с левой стороны, правой рукой захватите его левую руку изнутри за плечевую часть — «под ручку». Захватите кисть его левой руки, сделав шаг правой ногой к его левой ноге. Рывком на себя согните захваченную руку в локтевом суставе, прижав ее к своему боку-животу, и, положив свою кисть на кисть его руки сверху, поверните его ладонь вверх. За счет чрезмерного сгибания кисти захваченной руки в запястье и выкручивания ладони вверх проведите болевой прием.

Характерная ошибка при выполнении приема: проводящий прием недостаточно плотно прижимает захваченную руку под ручку к своему боку-животу. При сгибании кисти захваченной руки плохо помогаете себе левой рукой и не выкручиваете его ладонь вверх.

Этот прием можно начинать при рукопожатии или из положения, изображенного на рис. 76. Этот прием удобно проводить, когда рука нарушителя согнута.

Задержание сбоку и перегибание локтя через руку (рис. 79).

Подойдите к партнеру с левой стороны и правой рукой захватите кисть левой руки партнера. Рывком вверх выпрямите захваченную руку и повернитесь к партнеру боком. В момент рывка ударьте локтем своей левой руки в его предплечье и одновременно захватите одежду возле его подбородка, тем самым не давая ему возможности согнуть руку. Отжимая вниз захваченную кисть руки, проведите

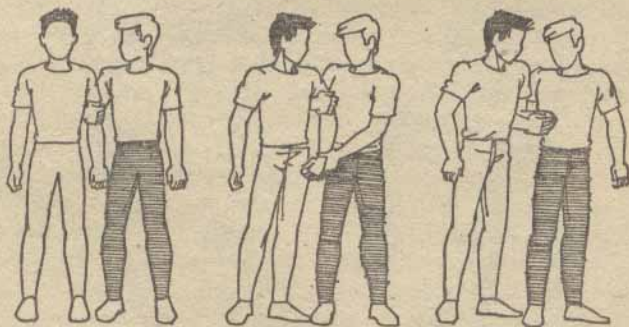


Рис. 78

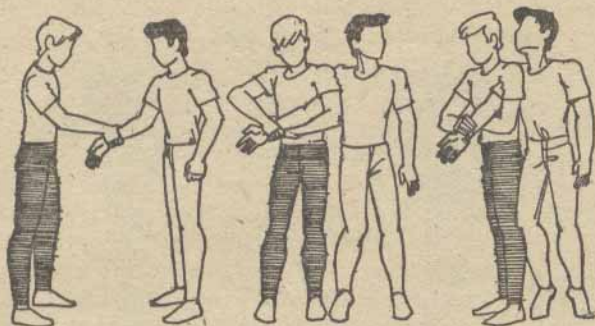


Рис. 79

болевой прием, одновременно выкручивая ладонь вверх до того момента, когда партнер встанет на цыпочки.

Характерная ошибка при выполнении приема: проводящий прием не выкручивает захваченную руку ладонью вверх. Предплечье захваченной руки не попадает на ваш локтевой сгиб.

Этот прием можно проводить и в том случае, когда при попытке провести прием задержание сбоку и захват «под ручку» нарушитель крепко держит свою выпрямленную руку.

ЗАЩИТНЫЕ ДЕЙСТВИЯ ПРИ ЗАХВАТАХ ЗА ОДЕЖДУ, ГОРЛО, ШЕЮ

Защита от захвата одежды на груди и перегибание локтя сверху (рис. 80).

Правой рукой захватите кисть правой руки партнера так, чтобы большой палец касался основания его большого пальца. Остальными пальцами обхватите край его ладони, а левой рукой захватите снизу его локоть. Развернитесь на левой ноге вправо, а правую ногу отставьте назад вправо. Одновременно обеими руками поверните захваченную руку ладонью вверх, зажмите подмышкой и надавите на нее сверху.

После этого можно провести загиб руки за спину, рычаг локтя или опрокинуть нарушителя на спину, надавливая сверху на живот, если в этом есть необходимость.

Защита от захвата за горло и загиб руки за спину (рис. 81).

Обеими руками захватите правую руку партнера: левой

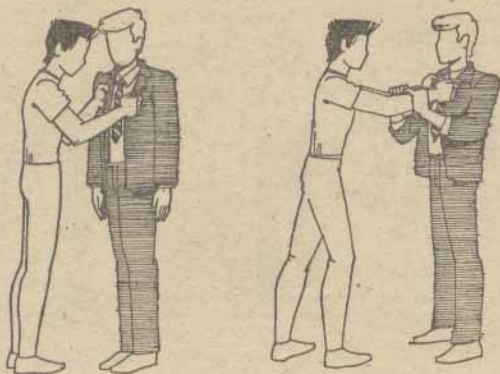


Рис. 80

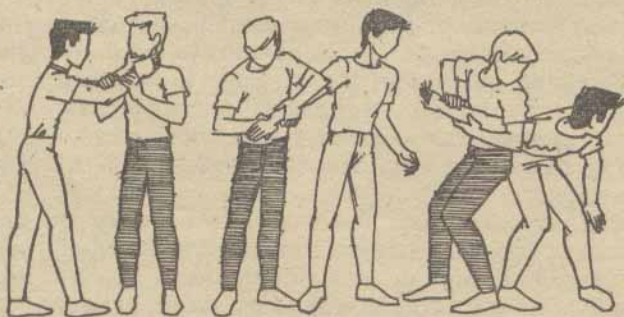


Рис. 81

рукой правую кисть снаружи, чтобы большой палец был направлен в сторону его большого пальца, а пальцами правой руки — ладонь захваченной руки. Затем отклонитесь назад и, оторвав правую руку партнера от своего горла, сделайте разворот назад вправо, одновременно резко рванув двумя руками правую руку партнера перед собой вправо-вниз. Встаньте сбоку от него и захватите подмышку его правую руку выше локтя. Ноги держите чуть согнутыми, чтобы левым коленом можно было давить на его правое колено. После этого можно проводить загиб руки за спину.

Характерная ошибка при выполнении приема: излишняя расстановка ног. Необходимо следить за тем, чтобы при проведении приема вы находились сбоку от партнера.

Защита от захвата за шею и загиб руки за спину (рис. 82).

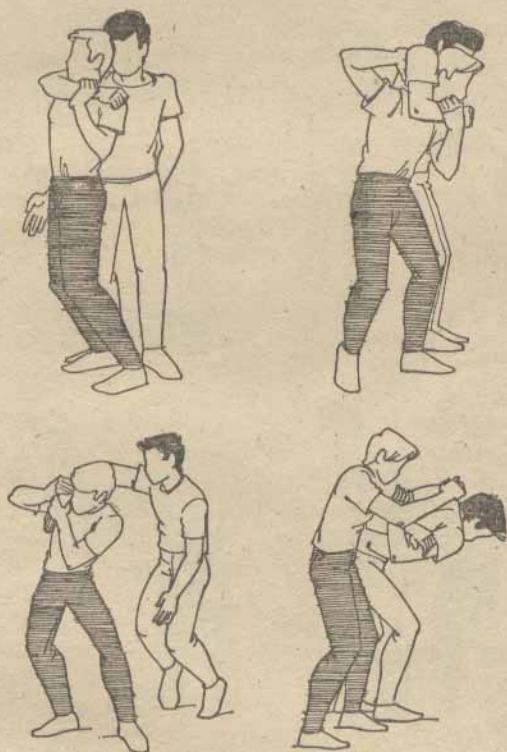


Рис. 82

Схватите партнера правой рукой за правую руку выше локтя и, насколько можно, втяните голову в плечи, чтобы воспрепятствовать удушению.левой рукой захватите его правую кисть и, отрывая его руку от своего горла, развернитесь так, чтобы, наклоняясь влево-вниз, не отпустить из захвата его правую руку. Затем левой рукой надавите на его правый локоть сверху и выполняйте загиб руки за спину.

ЗАЩИТНЫЕ ДЕЙСТВИЯ ПРИ УДАРАХ

При защите от ударов невооруженного нарушителя главная задача состоит в том, чтобы задержать ударяющую руку.

Защита от удара кулаком сбоку (рис. 83).

Заблокируйте ударяющую руку партнера, подставив

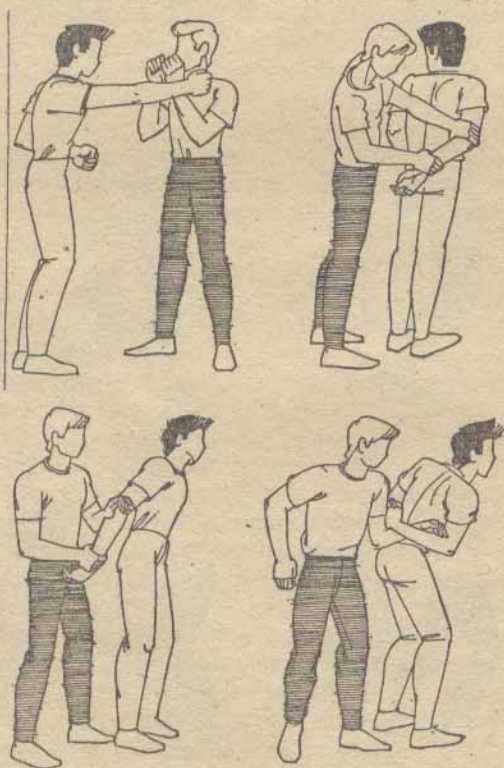


Рис. 83

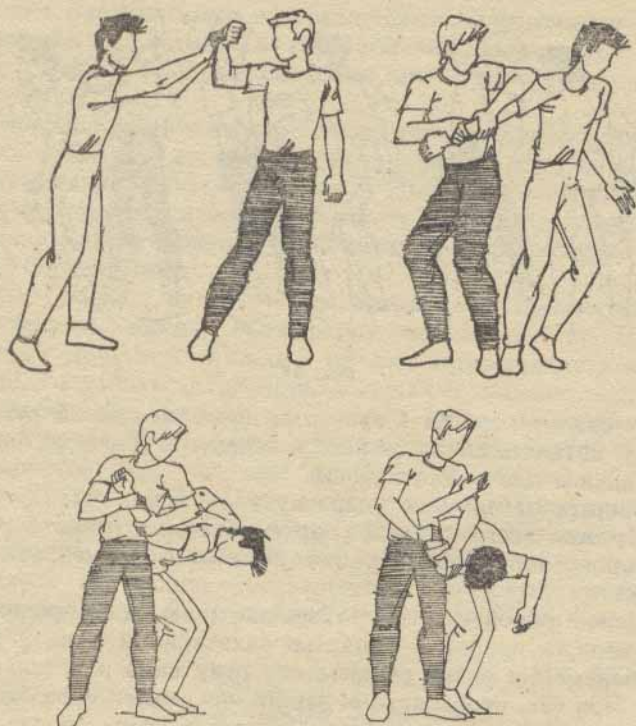


Рис. 84

под удар свою левую руку, после чего правой рукой быстро захватите его запястье и сильно потяните на себя, одновременно поворачиваясь к нему левым боком. Поставьте свою левую ногу возле правой ноги партнера, ладонью левой руки надавите на его локтевой сгиб и проведите загиб руки за спину.

Защита от удара наотмашь (рис. 84).

Заблокируйте ударяющую руку ладонями или предплечьями обеих рук, быстро захватите правой рукой кисть его правой руки сверху, а левой рукой захватите запястье снизу и, крепко сжимая его, проведите загиб руки за спину.

Защита от удара кулаком снизу (рис. 85).

Ударяющую правую руку партнера заблокируйте предплечьями своих скрещенных рук. После блокирования левой рукой захватите локтевой сгиб его правой руки и сильным рывком правой рукой вниз, а левым предплечьем

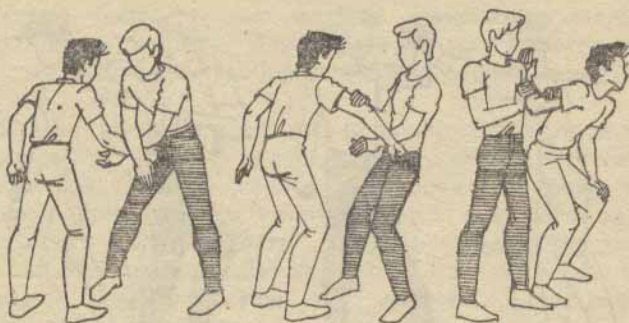


Рис. 85

вверх свалите его на живот или проведите загиб руки за спину, встаньте сбоку от него и захватите для подстраховки дальнее плечо или волосы.

Защита от прямого удара кулаком (рис. 86).

Прежде всего прямой удар необходимо отвести рукой в сторону или самому резко уйти от удара вправо или влево.

Левой рукой быстро захватить кулак или предплечье партнера, а правой — запястье захваченной правой руки. Одновременно резко рваните его руку вниз и встаньте от партнера так, чтобы ступни ваших ног стояли параллельно. Захваченную руку поверните ладонью вверх, после чего можно легко провести загиб руки за спину.

Защита от удара ногой (рис. 87).

Резко отскочите назад и, широко расставив ноги и наклонившись, заблокируйте правую ногу партнера своими

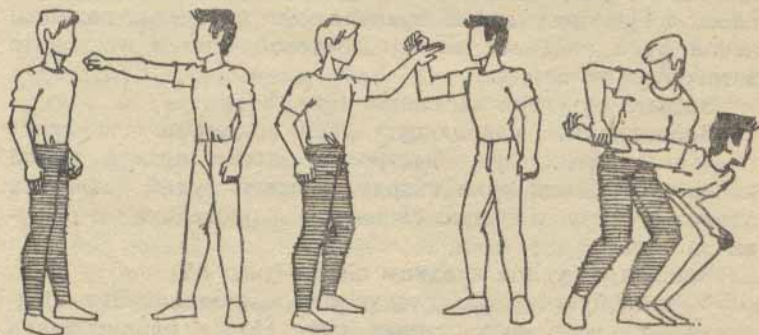


Рис. 86

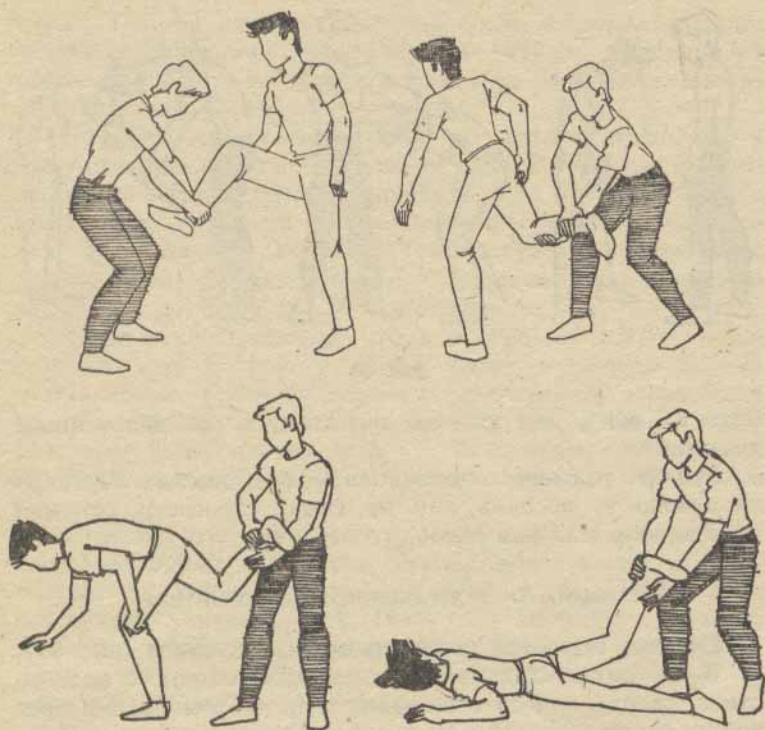


Рис. 87

скрещенными руками. Правой рукой захватить его пятку, а левой — подъем стопы, подставив под нее свой локтевой сгиб или предплечье. При этом запястье левой руки подведите к ахиллову сухожилию. При таком плотном захвате обеими руками разверните партнера за ногу и проведите узел стопы или ущемление ахиллова сухожилия.

Можно также свалить партнера на живот, причем его стопа должна лежать на локтевом сгибе.

Защита от удара головой (рис. 88).

Защищаясь от удара головой в лицо, правой (левой) рукой схватите партнера за воротник, отступите от него на расстояние вытянутой руки, а свободной левой (правой) рукой защищайтесь от его возможных действий.

При необходимости отвести удар головой в живот резко отскочите, ладонями рук упритесь в его голову и нахло-

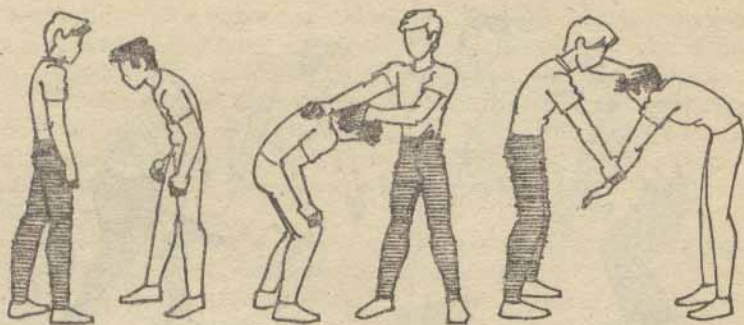


Рис. 88

ните ее вниз, тем самым препятствуя его дальнейшим движениям.

Резким толчком головы вниз можно свалить партнера на землю и, вскочив ему на спину, провести тот или иной прием в зависимости от ситуации.

ЗАЩИТА ОТ ВООРУЖЕННОГО НАРУШИТЕЛЯ

Партнер пытается захватить оружие со стола (рис. 89).

В момент, когда партнер пытается схватить нож со стола, сверху нанесите сильный удар ребром ладони правой руки по верхней части запястья его руки и той же рукой быстро захватите его запястье. Затем поднимите захваченную руку от стола и, перехватив ее левой рукой снизу, быстро обойдите стол. Не отпуская руки партнера,

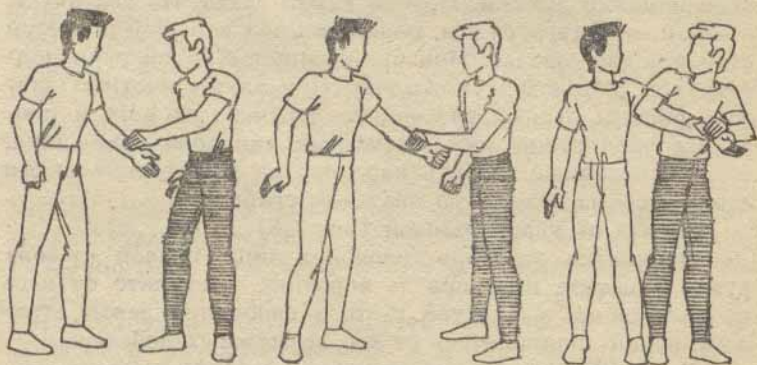


Рис. 89

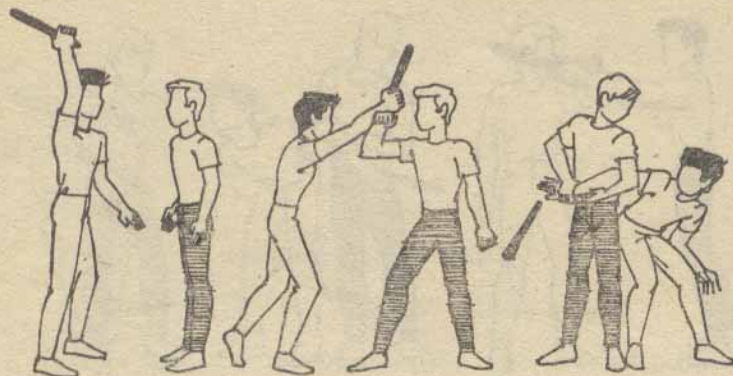


Рис. 90

поверните ее внутрь и захватите своей левой подмышкой. Удерживая левой рукой захваченную руку, правой кистью сдавите запястье партнера, выкручивая его от себя вверх. Если нужно, используйте один из приемов сопровождения. **Защита от удара палкой сверху (рис. 90).**

Решительно шагните к партнеру, согнув правую руку в локте, а правую ногу — в колене.левой рукой перехватите руку с палкой и, отклоняя ее назад, сделайте рычаг, наклонившись вперед. Затем при помощи выкручивания руки или запястья нападающего заставьте его бросить палку.

При ударе тяжелым предметом сверху левой рукой перехватите на замахе руку партнера и, шагнув левой ногой вперед-влево, проведите заднюю подножку.

Защита от удара палкой наотмашь (рис. 91).

Резко отскочите в сторону и ладонями остановите движение руки партнера. Затем правой рукой поймайте его руку снизу за кисть, а левой — сверху за локоть, одновременно поставьте свою левую ногу около его правой ноги и повернитесь на ней вправо. Правую же ногу отведите назад-вправо. В тот же момент выверните его правую руку вперед и захватите ее левой подмышкой. После этого, держа под мышкой захваченную руку, правой рукой выкрутите его кисть вверх и отнимите палку.

Защита от удара ножом сверху

1-й вариант (рис. 92).

В момент нападения сделайте шаг вперед и, чтобы заблокировать удар, подставьте локоть левой руки под локоть партнера, правой рукой схватите его за правое

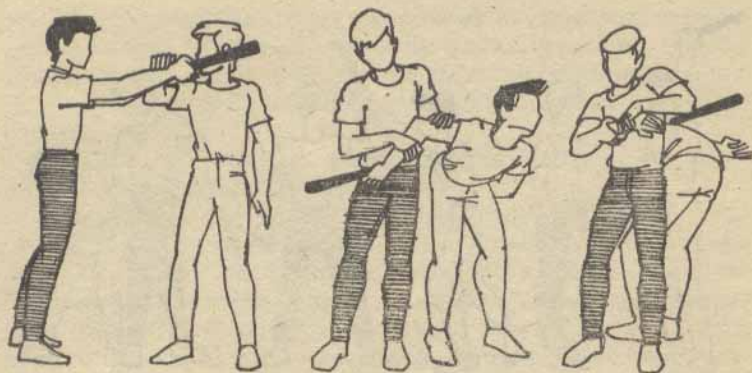


Рис. 91

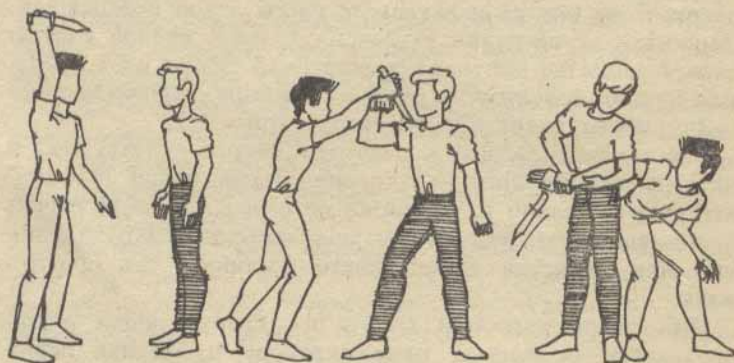


Рис. 92

предплечье ближе к запястью и крепко сожмите. Правой рукой захватите ударяющую руку в локте с наружной стороны, а правую ногу перенесите назад-вправо. Развернувшись на левой ноге, одновременно обеими руками выкрутите пойманную руку и зажмите ее под левой подмышкой. Не отпуская левой руки, своей правой рукой сожмите его правое запястье и отберите нож.

2-й вариант (рис. 93).

Согнутой рукой остановите удар, той же рукой схватите партнера за правый локоть и нажмите сверху вниз. Одновременно движением левого локтя вверх выкрутите его запястье и выбейте нож из руки.

Если же нападающий левша, быстро приблизьтесь к нему, схватите руку за запястье обеими ладонями так,

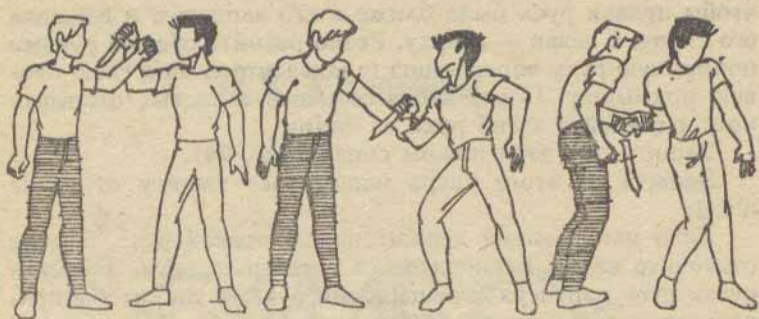


Рис. 93

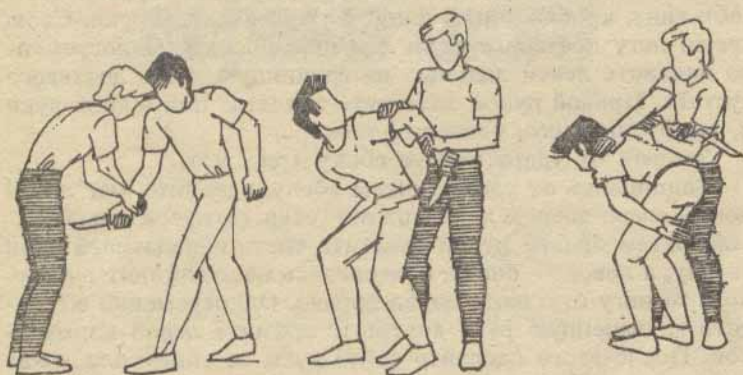


Рис. 94

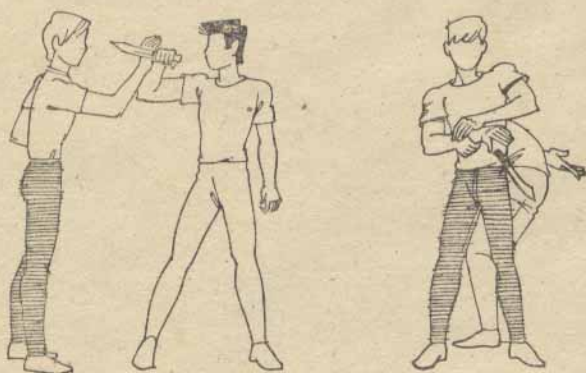


Рис. 95

чтобы правая рука была ближе к его запястью и держала его снизу, а левая — сверху. Резко рваните обеими руками пойманную руку вправо-вниз и захватите ее под свою правую подмышку. После этого сожмите запястье, отнимите нож и сделайте загиб руки за спину.

Защита от удара ножом снизу (рис. 94).

Защита от этого удара напоминает защиту от удара ногой.

Если нападающий держит нож в правой руке, быстро отскочите назад, наклонитесь и расставьте ноги. Заблокируйте руку партнера скрещенными руками так, чтобы правая рука находилась сверху над левой. После удара правой рукой захватите одежду нападающего выше локтя, левой — сделайте резкий толчок вперед, а правой — на себя вниз, крепко держа запястье захваченной руки. Свою левую ногу поставьте возле его правой ноги. Одновременно надавите левой ладонью на срединную часть локтевого сустава. Правой рукой захватите запястье пойманной руки и, выкручивая его, отнимите нож.

Защита от удара ножом сбоку (рис. 95).

Защищаясь от удара ножом сбоку, сделайте шаг левой ногой влево-вперед и задержите удар согнутой левой рукой. Затем правой рукой схватите кисть нападающей руки сверху, а левой — снизу, повернитесь на левой ноге вправо, правую ногу отставьте назад-вправо. Одновременно выкрутите захваченную руку внутрь и зажмите левой подмышкой. После этого сделайте загиб руки за спину или, сжав запястье, отберите нож.