

**КАЗАНСКИЙ (ПРИВОЛЖСКИЙ) ФЕДЕРАЛЬНЫЙ  
УНИВЕРСИТЕТ**

*Общеуниверситетская кафедра физического воспитания и спорта*

Г. И. Пасмуров

Е. В. Фазлеева

Ф. Х. Чемоданова

**Техника борьбы самбо**  
на этапе начальной подготовки

Учебно-методическое пособие



Казань - 2015



## ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	4
ГЛАВА 1. ОСНОВЫ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ САМБО.....	7
1.1. Костюм самбиста .....	7
1.2. Упражнения для самостраховки.....	12
1.3. Упражнения для развития мышц шеи.....	18
1.4. Акробатические упражнения для развития координации и ловкости.....	18
1.5. Подвижные игры для развития ловкости и быстроты борцов.....	22
ГЛАВА 2. ОБУЧЕНИЕ ТЕХНИКЕ БОРЬБЫ В ПАРТЕРЕ .....	24
2.1. Удержание и уходы.....	24
2.2. Болевые приемы.....	26
ГЛАВА 3. ОБУЧЕНИЕ ТЕХНИКЕ БОРЬБЫ СТОЯ.....	33
3.1. Стойки и передвижения.....	33
3.2. Стойки и захваты.....	35
3.3. Дистанции.....	39
3.4. Приемы.....	44
ГЛАВА 4. ОБЯЗАННОСТИ И ПРАВА УЧАСТНИКА.....	49
4.1. Обязанности участника.....	49
4.2. Участник имеет право.....	49
4.3. Жесты судей.....	50
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.....	58

## ВВЕДЕНИЕ

Частные задачи этапа начальной подготовки является формирование устойчивого интереса к занятиям борьбой; формирование широкого круга двигательных умений и навыков; обучение основам техники борьбы, всестороннее гармоничное развитие физических качеств; укрепление здоровья.

Использованный в пособии материал позволит решить вопрос о возможности обучения тому или иному техническому элементу. Таким образом, дело не в том, чему можно учить на этапе начальной подготовки, а в том, способны ли организм и двигательный аппарат выдержать воздействие неоднократных приземлений, напряжений и пр. Чтобы не ошибиться при решении этого вопроса, рекомендуется следующее:

- проводить хорошую общую и специальную разминку перед каждым занятием на ковре, чтобы подготовить организм и двигательный аппарат к основной части урока;

- начинать основную часть урока с борьбы в партере (будь то обучение или отработка);

- работая с новичками, поначалу больше внимания уделять изучению технико-тактических действий (ТТД) в партере это падение, самостраховка. Благодаря этому будет укрепляться двигательный аппарат спортсменов, они научатся ориентироваться в пространстве, чувствовать партнера, пользоваться мостом, рычагами тела и т. д.

Технические элементы, выполняемые в стойке, новички должны изучать в такой последовательности:

сначала маневрирование, сближение, стойки, захваты приемы и контрприемы от них, затем переводы в партер и контрприемы от них,

броски и контрприемы от них. Обучение броскам через бедро, через спину, прогибом, следует начинать не ранее чем через 2-3 месяца после начала занятий. При этом для приземлений в первое время необходимо использовать поролоновый мат.

Принцип последовательности в обучении реализуется путем соблюдения правил «от простого к сложному», «от известного к неизвестному».

На уровне начальной подготовки все приемы сложны, ибо здесь борцы должны постоянно преодолевать сопротивление соперника и предотвращать попытки контратаки. В таких условиях выполнение каждого ТТД (техничко-тактических движений) требует включения в действие в определенной последовательности различных мышечных групп, умелого, активного использования веса, инерции, рычагов тела для создания пары сил, предельного внимания, готовности в любой момент изменить способ и направление атаки. Однако овладение основными механизмами выполнения приемов - задача несравненно более простая. В каждой классификационной группе приемов имеются характерные и при этом простые варианты исполнения их. Один - два приема из каждой классификационной группы составляют «базовую технику». Эта базовая техника и является предметом первоначального изучения. Одновременно борца учат правильно двигаться, маневрировать, осуществлять захваты и освободиться от них, выполнять рывки и толчки.

Базовая техника постепенно обогащается новыми деталями, вариантами захватов и проведений. Таким образом реализуется правило «от известного к неизвестному». На основе этого правила строится программа обучения по годам, которой рекомендуется придерживаться.

Обычно после просмотра соревнований проводятся теоретический разбор и практический анализ техники участников. При этом могут

возникнуть вопросы о способе выполнения ТД (техника движений) тем или иным спортсменом, о техническом браке и др. В результате повышается интерес к изучению техники. Большую пользу приносит приглашение на занятия известных борцов. Эти случаи также нужно использовать для того, чтобы поучиться у них выполнению ТТД (технико-тактических движений). При этом всегда следует соблюдать принцип доступности.

## **ГЛАВА 1.**

### **ОСНОВЫ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ САМБИСТА**

#### **1.1. Костюм самбиста**

Современные правила предусматривают следующий костюм участника: специальные куртки (самбовки) красного или синего цветов, пояс и короткие шорты, а также специальная обувь (борцовки). Кроме того, для участников предусмотрен защитный бандаж для защиты паха (плавки или неметаллическая раковина), а для участниц – бюстгальтер и закрытый купальник.

Куртки и пояса для самбо изготавливают из хлопчатобумажной ткани, рассчитанной на сильные захваты и броски. Для увеличения прочности места, подверженные наиболее интенсивному воздействию (ворот, проймы), усилены специальными вставками. Кроме того, прочность куртки обеспечивают специально укрепленные плечи и рукав. Внутренние швы обшиты тесьмой, для удобства захвата борта куртки обшиваются стеганой канвой.

Куртка закидывается к противоположному бедру и не распаивается при движениях рук, она должна закрывать половину бедра, а при полностью опущенных руках края рукавов должны едва достигать кистей рук. Передняя часть куртки должна быть достаточно широкой, чтобы ее полы можно было закинуть на уровне нижнего края грудной клетки с наложением не менее 20 см, а рукава — 2/3 предплечий. Куртка подвязывается хлопчатобумажным поясом шириной около 3,5 см и длиной 2,5-3м, то есть его длины должно хватать, чтобы дважды охватить талию спортсмена и завязывается большим плоским узлом,

концы должны иметь длину примерно 15-20 см. Рукав куртки длиной до кисти, и шириной, оставляющий просвет до руки не менее 10см.

Борцовки представляют из себя изготовленные из мягкой кожи ботинки с мягкой подошвой, без выступающих твердых частей (для чего все швы должны быть заделаны внутрь). Щиколотки и стопа в области сустава большого пальца защищены покрытыми кожей войлочными прокладками.

Шорты изготавливаются из шерстяного, полушерстяного или синтетического трикотажа, должны быть одного цвета и прикрывать верхнюю треть ноги. Исключаются застежки декоративные элементы.

На официальных соревнованиях участники выступают в шортах и куртках одного цвета. Спортсмен, которого объявили первым, должен занять красный угол и надеть форму соответствующего цвета.

Куртка и шорты должны быть одного цвета.

Спортивный костюм самбиста должен быть всегда чистыми, починенными и отглаженными (рис1).



Рис.1

Место проведения тренировок и спортивных поединков показан на (рис2).





Рис.2

Площадка на которой проводятся поединки, имеет форму квадрата. Как правило, ее размеры от 10x10 до 13x13 метров, но на различных первенствах, особенно мирового значения, они могут достигать и большего размера. Вокруг площадки обязательно должен находиться свободный участок шириной 50-100 см.

Для проведения поединков эти площадки обычно располагают на небольшом возвышении, например платформе.

Два противоположных угла ковра обозначаются красным и синим цветом, соответственно, в красном углу, перед началом схватки, находится самбист в красной форме, а в синем углу самбист в синей форме.

В зависимости от возможностей и условий, соревнования могут проходить на одном или на нескольких коврах.

Место на площадке, где спортсмены начинают и заканчивают поединок, находится в центре рабочей зоны.

Ковром называется площадка, которая имеет прямоугольную форму, как правило, состоит из нескольких плотно сдвинутых прочно скрепленных матов, изготовленных из синтетического материала, толщиной не менее 5 сантиметров; поверх матов натягивается и прочно закрепляется специальная покрывка.

Ковер делится на две части: внутреннюю (рабочую зону) и внешнюю (зону безопасности). Он состоит из трех цветов: 1)желтый и красный круг – основная рабочая зона 2)красный круг –опасная зона 3)синяя зона- не рабочая зона. Диаметр желтого и красного круга = 9м. За свободный выход с внутренней (рабочей зоны) на внешнюю (зону безопасности) т.е. на синюю зону, борец получает наказание «замечание».

### **Самбо начинается с рукопожатия**

На протяжении многих десятилетий в самбо сложились свои особые правила поведения. В самбо спортсмены приветствуют друг друга рукопожатием. Официально признаны два вида рукопожатия: одной или двумя руками. Рукопожатие на ковре, борец тем самым заявляет о своем уважение к своему сопернику. Участники должны пожать руки, перед началом и в конце каждой встречи. После того как арбитр ковра, объявит фамилию победителя, судья на ковре поднимает руку победителя и после этого спортсмены подают руки друг другу. Если участники не выполняют рукопожатие, судья на ковре должен потребовать у них сделать его.

Рукопожатие совершается и тогда когда партнер предлагает провести совместную тренировку или вызывает его на схватку. По окончании схватки или тренировки борцы также подают руки для рукопожатия, выражая тем самым признательность за оказанную помощь в изучении техники борьбы. Во время учебно-тренировочных занятий

должно быть меньше разговоров, особенно на посторонние темы. Это отвлекает внимание, мешает сосредоточиться и как следствие значительно снижает эффективность тренировочного процесса. За каждое неосторожное движение, причинившее партнеру неудобство, следует извиниться и пожать руку партнера. В этических нормах самбистов содержится множество понятий о человеческом достоинстве, с помощью которых у спортсменов необходимые нравственные качества.

Чтобы успешно выполнять технические действия (ТД), самбисту необходимо быть сильным, ловким, быстрым, гибким, а следовательно, постоянно совершенствовать эти качества. Мы здесь не говорим о выносливости, совершенствованию которой посвящено множество исследований. Борьба, казалось бы, сама по себе является хорошим средством совершенствования двигательных качеств, однако, как показывает опыт, развитие их средствами непосредственно борьбы не дает желаемого эффекта.

Чтобы борцы уже в 18-19 лет, смогли раскрыть потенциальные возможности, двигательные качества их необходимо развивать целенаправленно специальными средствами и методами. Не претендуя на полноту и не раскрывая методiku применения, мы приводим некоторые характерные и традиционные средства развития силы, быстроты, ловкости и гибкости, а также упражнения для укрепления моста. Учитывая, что специально оборудованных залов для силовой подготовки с набором штанг, гантелей, специальных машин типа «геркулес» и иных снарядов у большинства тренеров нет, мы расскажем о тех средствах, которые могут применяться при наличии лишь борцовского ковра. В этих условиях важное значение имеют такие средства тренировки борцов:

– упражнения для укрепления и совершенствования борцовского моста и выработки умения уходить с него;

- парные упражнения для развития силы;
- акробатические упражнения для развития ловкости и умения ориентироваться в без опорной фазе;
- простые обусловленные формы единоборства;
- игры на ковре.

Все эти средства при умелом использовании вызывают большой интерес, особенно у подростков и юношей. Они позволяют реализовать в игровой форме стремление молодежи к соперничеству в ловкости, смелости, способствуют преодолению чувства неуверенности. Упражнения выполняются после общей разминки в качестве средства специальной разминки, игры можно устраивать в конце урока.

## **1.2. Упражнения для самостраховки**

Чрезвычайно важное в самбо умение борца падать, смягчая падение, безопасно приземляться на ковер. При этом необходимо научить его быстро подниматься с ковра независимо от силы броска. Умение безопасно падать необходимо как атакующему, так и атакуемому борцу. В случае неудачного проведения броска, атакующий может потерять равновесие и упасть на ковер. При этом необходимо соблюдать безопасность не только ему самому, но и падающему партнеру. Борец, в совершенстве не владеющий техникой падения, боится падать, осторожничает, движения его скованы и ограничены. Из такого спортсмена никогда не получится высококвалифицированный самбист.

Основные направления падений в самбо:

- а) назад,
- б) сторону
- в) вперед.

Следует тщательно изучить технику падения в каждом направлении. Даже высококвалифицированные самбисты, овладевшие техникой падений, на каждом занятии уделяют им несколько минут, чтобы разогреться, расслабиться и не потерять уверенности в себе.

При овладении техникой падений следует обратить внимание на изучение ударов по коврику рукой для смягчения приземления туловища. Естественно, удар рукой должен на какое-то мгновение опережать касание коврика туловищем. Чем сильнее удар рукой по коврику, тем мягче падение. Бесшумное падение указывает на неправильную технику приземления.

Для изучения техники удара рукой необходимо лечь на бок. Руку поднять на уровень лица ладонью вниз. Затем с силой ударить ладонью по коврику, перекачиваясь с одного бока на другой и добиваясь при этом характерного хлопка. Рука в момент приземления должна быть прямая, немного напряжена и составлять угол по отношению к туловищу. При этом касание коврика всей поверхностью руки (от ладони до плеча) должно происходить одновременно.

#### 1. Падение назад на спину.

Сгибая ноги и туловище, упасть назад. Этот вариант можно усложнить, если начинать падение с прямым туловищем. Как только начнется падение (будет потеряно равновесие), необходимо очень быстро сделать один или два маленьких шага назад, сгибая одновременно ноги. При этом следует принять вышеописанную позу и упасть.

При быстром проведении падения назад возможен кувырок и переход в упор присев.

#### 2. Падения на бок.

Падения в этом направлении в самбо очень часты. Поэтому на их изучение следует обратить особое внимание.

Ударив рукой по коврику. Обратите внимание на то, что удар рукой должен быть до того, как туловище коснется коврика.

### 3. Падение вперед

В этом направлении встречаются два варианта падений:

- а) выполнение кувырка вперед
- б) падение на руки вперед

Смотри как правильно делать «самостраховку» на рис. 4 и 5.



Рис. 4



Рис. 5

Прежде чем научиться делать приемы, мы должны научиться страховать самого себя. В первую очередь это шею, руки, ноги и корпус. Укреплению мышц шеи и совершенствованию моста содействуют следующие упражнения, выполняемые после общей разминки и разогревания мышц шеи:

1. И. п. - «пирамида» (упор ступнями и лбом в ковер). Содержание упражнения: движение вперед до упора на затылок и назад до упора в подбородок, в стороны до касания ушами коврика, круговые движения.

Сначала упражнение выполняется при упоре руками в ковер, а в дальнейшем руки накладываются на бедра сзади.

2. Качание на мосту. Из положения лежа на спине согнуть ноги, упереть ладони у плечевых суставов и стать на мост. Содержание упражнения: движение вперед до касания ковра подбородком (или по крайней мере носом) и назад до упора на затылок. Первоначально упражнение выполняется с помощью рук, в дальнейшем руки соединяются в крючок. При движении вперед они доходят до ковра за головой, а при движении назад кладутся на живот. Тренированные борцы выполняют это упражнение, используя партнера в качестве груза (партнер садится на бедра, упираясь стопами в подмышечные впадины).

3. Забегание вокруг головы. И. п. — пирамида. Содержание упражнения: движение приставными шагами в одну из сторон до предела, затем переворот на мост, движение по кругу опять-таки до предела, разворот до и. п. Чтобы забегание осуществлялось легко, не следует отрывать нос от ковра. Голова должна быть все время обращена в одну сторону. Сначала упражнение выполняется с помощью рук, затем руки кладутся перед лицом.

4. Перевороты через голову с моста. И. п. — мост. Для начала следует «покачаться» на мосту, при движении в сторону головы отрывать ноги от ковра. В это время нужно сильнее прогибаться и как бы накатывать грудь вперед. Рекомендуется вначале помогать борцу, подталкивая его под спину. При недостаточной гибкости движение вперед сочетается с махом одной из ног.

5. И. п. — высокий партер. Партнер с одной из сторон захватывает шею из-под дальнего плеча, упираясь предплечьем в затылок. Надавливая плечом на шею, он сгибает ее, а затем, уменьшая давление, дает возможность нижнему борцу поднять голову. Упражнение повторяется

много раз. Шея борца, который внизу, не должна расслабляться. При надавливании на нее следует сопротивляться. Чтобы выработать умение уходить с моста, спортсмены выполняют следующие упражнения:

6. И. п.: обучающийся — на мосту, партнер удерживает его прямую руку, прижимая ее к коврику. Обучающийся делает забегание, а в заключение переворот через голову.

7. И. п.: обучающийся — на мосту, партнер удерживает его туловище и плечо. Обучающийся подтягивает руку партнера повыше, делает забегание и переворот через голову. В обоих случаях необходим крутой мост (нос не должен отрываться от коврика).

8. И. п.: обучающийся — на мосту, партнер удерживает его спереди за шею с плечом. Преодолев сопротивление партнера, постараться прижать захваченное плечо к своей голове, затем резко прокручиваться в одну из сторон. В случае неудачи сразу же прокручиваться в другую сторону.

9. И. п.: обучающийся — на мосту, партнер, сидя сбоку, удерживает его за шею с плечом, как и обучающийся партнера (рис. 1) На счет «раз» обучающийся поднимает дальнюю ногу повыше согнутой в колене, на счет «два» резко опускает ее на коврик носком поближе к ягодице и одновременно выпрямляет другую ногу. Упираясь носком дальней ноги, он садится на ближнее бедро, поворачивается к партнеру и, сохраняя хват, ставит его на мост. Поскольку хват одинаков, после обучающегося упражнение выполняет партнер.





Рис. 1

10. И. п. то же, что и при выполнении предыдущего упражнения. Начать забегание, затем, резко поворачиваясь от партнера, попытаться перетянуть его в свою сторону. После неудачной попытки тут же сесть и опереться дальней рукой в ковер. Энергично отталкиваясь ею, заставить партнера стать на мост (рис. 1.2).



Рис. 1.2.

11. Упражнение выполняется тут же после неудачной попытки выполнить уход выседом. Следует плотно захватить шею и плечо партнера, прижимая его голову к своей груди, и резко разворачиваться от него.

12. И. п.: обучающийся — на мосту, партнер со стороны его головы. Борцы захватывают туловище друг друга. Необходимо перетягивать партнера в любую сторону, в результате чего борцы оказываются на мосту поочередно.

### **1.3. Упражнения для развития мышц голени**

И. п.: борцы сидят друг против друга, ноги партнера врозь.

Упр. 1. Партнер двумя руками удерживает развернутую ступню обучающегося, который усилием поворачивает ее внутрь.

Упр. 2. Партнер фиксирует стопу обучающегося, повернутую внутрь, а обучающийся усилием разворачивает ее наружу.

Упр. 3. Партнер удерживает вытянутую стопу обучающегося, последний усилием сгибает стопу. Эти упражнения повторяются 12—16 раз для каждой ноги. Упражнение для развития мышц задней поверхности бедра. И. п.: обучающийся лежит на животе с согнутыми в коленях ногами, партнер сидит у него на спине. Он держит руками правую стопу обучающегося, а правой подошвой нажимает на его левую голень, разгибая ногу, уменьшает усилие, позволяя обучающемуся согнуть ногу. Это можно делать, закрепив на голеностопном суставе эластичную резиновую ленту.

### **1.4. Акробатические упражнения для развития координации и ловкости**

**Кульбит в парах.** Обучающийся ложится на спину головой к ногам партнера и поднимает вверх прямые ноги. Борцы захватывают щиколотки друг друга. Партнер, отталкиваясь ногами, делает прыжок-кувырок.

Обучающийся, держась за щиколотки, следует в кульбите за ним и а свою очередь делает прыжок-кувырок. Необходимо делать прыжок повыше и вслед за этим наклонять голову вперед.

**Кувырок назад через партнера.** Борцы стоят спиной к спине, руки их, вытянутые вверх, во взаимном захвате. Партнер, наклоняясь так, чтобы лопатки его оказались чуть ниже лопаток обучающегося, тянет последнего руками себе на спину. Обучающийся поднимает ноги и переворачивается через партнера. Окончив переворот, партнер выпрямляется и тянет руки обучающего вверх. Затем борцы, не распуская захвата, поворачиваются спиной к спине, после чего меняются ролями.

**Танец впрысядку.** Борцы лицом к лицу, они захватывают друг друга за руки и приседают. Одновременно подпрыгивая, оба выпрямляют попеременно одноименные ноги.

**Подкидное сальто.** Это упражнение должно изучаться раньше, чем фляг и сальто назад. Исполняется оно так. Партнер, обхватывая большой палец большим и указательным пальцами, кладет их тыльной стороной на колено. Обучающийся делает вперед два шага. Слегка подпрыгивая на одной ноге, он ставит стопу на руки партнера так, чтобы голень стояла вертикально, а руки накладывает на его плечи. Быстро выпрямляя опорную ногу, обучающийся в заключение машет руками вверх-назад, откидывает голову, группируясь, переворачивается в воздухе и приземляется на ноги. В момент окончания толчка партнер подталкивает ногу обучающегося вверх.

Страховка осуществляется так. Обучающийся поднимает руку вверх, страхующий захватывает запястье спереди разноименной рукой. При этом его кисть должна быть обращена большим пальцем вниз.

Первое упражнение заключается в том, что обучающийся подходит к партнеру, ставит стопу на его руки и, выпрямляя опорную ногу,

соскакивает назад на мат. После неоднократного выполнения этого упражнения обучающийся в момент отрыва делает сальто, страхующий поворачивается спиной к партнеру и пропускает свободную руку плечом под плечо захваченной руки. Плечо страхующего является осью, вокруг которой обучающийся поворачивается, если он испугался и не попытался перевернуться раньше. В крайнем случае он возвращается в и. п. После двух-трех попыток обучающийся начинает более или менее уверенно прокручиваться в воздухе. Страховка становится символической. Сначала обучающийся отпускается в заключительной фазе приземления, а потом и раньше. За два занятия подкидное сальто, как правило, осваивается.

**Сальто вперед.** Для начала на ковре устанавливается какое-либо препятствие (гимнастический конь или веревочка, натянутая между стойками). За препятствием укладываются два-три поролоновых мата.

Первое задание — выполнить прыжок-кувырок через препятствие, т.е., оттолкнувшись после разбега двумя ногами, приземлиться на руки и сделать кувырок.

Постепенно высота препятствия увеличивается, и борцы начинают прокручиваться не касаясь руками мата. Борцам следует предложить после толчка захватывать голени руками, тогда они станут приземляться на ноги.

При отработке сальто и фляга очень важно преодолеть страх и неуверенность. Для этого следует выполнять несколько упражнений.

Упр. 1. Падение назад. Обучающийся в основной стойке, голова его слегка откинута назад, туловище и ноги напряженные. Тренер стоит за ним на расстоянии 1 м (постепенно его увеличивают до 1,5 м), руки его соединены и обращены ладонями вверх (большой палец обхватывается большим и указательным). Обучающийся падает назад, тренер ловит его за шею и возвращает в и. п.

Упр. 2. Прыжок вверх. Обучающийся в основной стойке, ноги его на ширине плеч. Приседая, он делает замах руками назад и прыгает как можно выше.

Упр. 3 (соединяет первые два). Обучающийся в основной стойке, ноги его на ширине плеч. Тренер сзади-сбоку накладывает руку ему на шею. Обучающийся начинает опрокидываться назад и в это время делает замах руками; приседая, он прыгает вверх-назад.

Упр. 4 — фляг со страховкой. Обучающийся в том же положении. Тренер сзади-сбоку на одном колене. Для страховки за обучающимся надо положить поролоновый мат. Обучающийся делает фляг. Тренер подталкивает его под ягодицы рукой. Надо прыгать выше и при этом предельно прогибаться.

**Каскад с участием трех человек.** Два борца стоят на расстоянии 1 м в затылок один другому, а третий лицом к стоящему впереди.

Средний борец делает кувырок вперед под стоящего к нему лицом борца, последний прыгает через него (ноги врозь) и тут же делает кувырок под третьего борца, тот, в свою очередь, перепрыгивает через него (ноги врозь) и делает кувырок и т. д. Кувырок всегда делает стоящий в середине. Выполняя кувырок, следует группироваться. При выполнении каскада нельзя увеличивать дистанцию между борцами.

**Вставание на ноги разгибом.** Выполнить кувырок вперед с упором на руки, с самого начала ноги держать выпрямленными и в момент касания лопатками ковра посылать прямые ноги вверх как бы для того, чтобы

сделать стойку на руках. Однако первоначальное вращение туловища вперед предопределяет дальнейший поворот. При этом ноги двигаются по дуге вперед, туловище прогибается, в последний момент руки, разгибаясь, помогают встать на ноги.

## **1.5. Подвижные игры для развития ловкости и быстроты борцов**

**Бой петушков.** Борцы, согнув ногу в колене и скрестив руки на груди, сталкиваются с целью заставить друг друга потерять равновесие.

**Бой уток.** Согнув одну ногу в колене и удерживая ее разноименной рукой за спиной, борцы сталкиваются, чтобы заставить друг друга потерять равновесие и отпустить ногу.

**Переталкивание.** Упершись грудью в грудь (голова сбоку, руки за спиной), борцы стараются оттеснить друг друга из заранее намеченного круга.

**Перетягивание с вожжами.** Соединив три пояса от кимоно в одну петлю и продев их через шею под плечи (как при игре в лошадки), борцы стараются перетянуть друг друга за заранее намеченную границу.

**Перетягивание с вожжами в партере.** То же самое, что и в стойке, но при этом борцы упираются в ковер руками и ступнями.

**Борьба за захват.** Борцы пытаются захватить свой захват друг у друга за короткий отрезок времени.

**Борьба за маленький набивной мяч.** Борцы в партере лицом друг к другу. Обхватив мяч руками, они пытаются завладеть им.

**Осаливание.** Борцы стоят лицом друг к другу. Задача каждого из них — наступить на стопу партнера и в то же время не дать наступить на свою.

**Борьба на одной ноге.** Один из борцов дает захватить свою ногу и просовывает ее между ног партнера, захватывая при этом его плечо и запястье. Задача партнера — перевести первого борца в партер любым разрешенным способом, а тот должен устоять на одной ноге, при возможности освободить захваченную ногу или контратаковать. Время выполнения — 20-30 с.

**Борьба за захват руки.** Задача обучающегося — в течение определенного времени захватить руку партнера, применив любое разрешенное ТТД (техничко-тактическое действие). Задача партнера — перевести обучающегося в партер любым разрешенным контрприемом. При этом партнеру запрещается применять защиты (выход из зоны атаки, блокировку, сковывающие захваты).

**Выход наверх в партере.** Партнер сверху удерживает обучающегося в партере за туловище.

1. Обучающийся осуществляет выход наверх в правую сторону, затем то же делает партнер в обе стороны. И так несколько раз.

2. Обучающийся при выходе партнера наверх, прокручивая руку на себя, накрывает его ногой. Затем то же самое делает партнер. Упражнение выполняется в обе стороны.

3. Выполняется упр. 2, но при накрывании обучающийся захватывает встречно бедро партнера спереди изнутри и переворачивает его через голову.

**Отрыв от ковра.** Из взаимного захвата борцы по сигналу пытаются оторвать друг друга от ковра.

## ГЛАВА 2.

### ОБУЧЕНИЕ ТЕХНИКЕ БОРЬБЫ В ПАРТЕРЕ

Борьба в партере ведется в положении, когда один борец (нижний) находится в положении лежа на животе (низкий партер) или в положении на четвереньках (высокий партер), а другой (верхний) – находится сверху.

#### 2.1. Удержание и уходы

Переворотом называется переведение противника из положения высокого (стоя на четвереньках) или низкого партера (лежа на животе) в положение на спине или в такое же положение, но с обязательным предварительным вращением вдоль его продольной оси на 360°. Начинать изучение техники борьбы в подразделе переворотов необходимо с изучения удержания сверху (рис4).



Рис.4

При проведении этого удержания необходимо зацепить ногами снаружи ноги (атакуемый) и развести их, чтобы лишить его возможности оттолкнуться ими от татами. Если преследуемому удалось освободить одну или обе ноги, надо согнуть ноги и поднимать голеньями ноги преследуемого. Захват руками может быть различным и чаще всего переменным, чтобы обеспечить наибольший угол устойчивости при уходе от удержания. Чтобы уйти от этого удержания, необходимо захватить



руку преследуемого и прижать ее плотно к туловищу, освободить противоположную ногу и, опираясь ею об ковер, встать на мост, резким движением всего тела перевернуть атакуемого и выйти наверх. Чтобы замаскировать свой уход, можно провести попытку ухода в одну сторону, а затем сразу же в другую.

Удержание сбоку (рис.5).



Рис.5

При этом удержании необходимо, плотно прижимая захваченную руку атакуемого к себе, отодвинуться от него. Следить, чтобы преследуемый не приближал свои ноги к ногам преследуемый, компенсируя это загибанием в сторону головы. Для ухода от удержания необходимо:

а) придвинуть ноги к дальней ноге преследуемого, помогая захваченной рукой, захватить ее ногами;

б) отжимая руками голову атакуемого, зацепить ее ногой и, отжимая от себя, опрокинуть его на спину;

в) развернуться грудью к атакуемого, соединить руки на его пояснице, прижать к себе и, выходя на мост, перевернуть через себя.

## **Удержание со стороны головы**

На (рис.6) показано как делается удержание сверху со стороны ГОЛОВЫ.



Рис.6

Для проведения удержания необходимо прижать плечом к себе одну (или обе) руку атакуемого. Второй рукой (если захвачена только одна рука атакуемого) захватить за пояс атакующего снизу. Устойчивое положение сохраняется за счет широко расставленных ног и перемещений туловища. Для ухода от удержания необходимо:

а) просунуть руки под атакуемого и, отрывая его от ковра, прокрутиться под ним;

б) обхватить туловище руками и, сделав ложную попытку перевернуть атакующего в одну сторону, встать на мост и перевернуть его в другую сторону, способом захвата руки на ключ. Несмотря на низкую оценку действий с использованием этого захвата, его необходимо изучать основательно, поскольку после низко оцененного переворота борец ставит противника, как минимум, в опасное положение, приносящее дополнительные баллы.

## **2.2. Болевые приемы в борьбе лежа на руки и ноги**

Болевые приемы в самбо это важные действия в данной борьбе. Болевыми приемами называют захваты, при помощи которых самбист

воздействует на суставы ног или рук соперника. В результате этого он ставит его в безвыходное положение.

Существуют следующие болевые приемы самбо: На сустав рук. Осуществляется при перегибании сустава локтевого, называется «рычаг локтя». Проведение выкручивания руки наружу делается это благодаря осуществлению характерного переплетения конечностей. Данные приемы называются «узлами». Приемы на ножные суставы: проведения ущемления ахиллесова сухожилия и икроножной (камбаловидной) мышцы; приемы болевые на суставы тазобедренные; проведения перегибания сустава коленного – называется «рычагом колена».

1. Данные приемы больше всего уместны в борьбе лежа, так как противник будет вынужден прекратить сопротивление из-за сильной нарастающей боли в области локтевого сустава и скорее всего полностью расслабится. Рассмотрим некоторые из них.

Если во время поединка вы оказались в положении удержания сбоку захватом ближней руки и головы, а противник пытается уйти из удержания, высвобождая захваченную руку, необходимо захватить запястье ближней руки, подводя под локтевой сустав бедро ближней ноги. После этого следует надавить туловищем на грудную клетку и рукой на захваченное предплечье, вызывая тем самым боль в локтевом суставе за счет переразгибания.

Для большего эффекта можно слегка приподнять подставленное бедро. В том случае, когда соперник в целях защиты не дает выпрямить руку, сгибает ее и разворачивает ладонью вверх, можно, приподнимая колено согнутой ближней ноги, захватить предплечье соперника коленным сгибом и подать туловище вперед. Таким образом происходит скручивание в локтевом суставе.

Вышеописанный прием уместен при обороне от вооруженного нападающего.

2. Для того чтобы обезоружить нападающего противника, можно использовать и такой болевой прием: необходимо захватить рукав соперника, лежащего на спине. Одновременно с этим захватить бедро изнутри.

Развернувшись головой в сторону захваченной ноги, перенести захваченную руку к одноименному плечу.

Затем махом ноги захватить голову соперника и толчком от себя произвести болевой прием.

Болевые захваты проводятся после падения преследуемого на бок с четырех сторон: со стороны головы, с боку со стороны груди, с боку со стороны спины, верхом на боку. Атакуемый может воздействовать на локтевой сустав преследуемого перегибанием, выкручиванием внутрь, выкручиванием наружу.

1. Перегибание локтевого сустава с захватом руки на плечо, с боку, со стороны груди

2. Выкручивание наружу с захватом руки под плечо, верхом на боку.

3. Перегибание локтевого сустава с захватом руки между бедер, с боку, со стороны спины.

4. Выкручивание внутрь с захватом «замком» со стороны головы.

Различные взаиморасположения и захваты при воздействии на локтевой сустав образуют варианты болевых приемов. Смотри (рис.7).

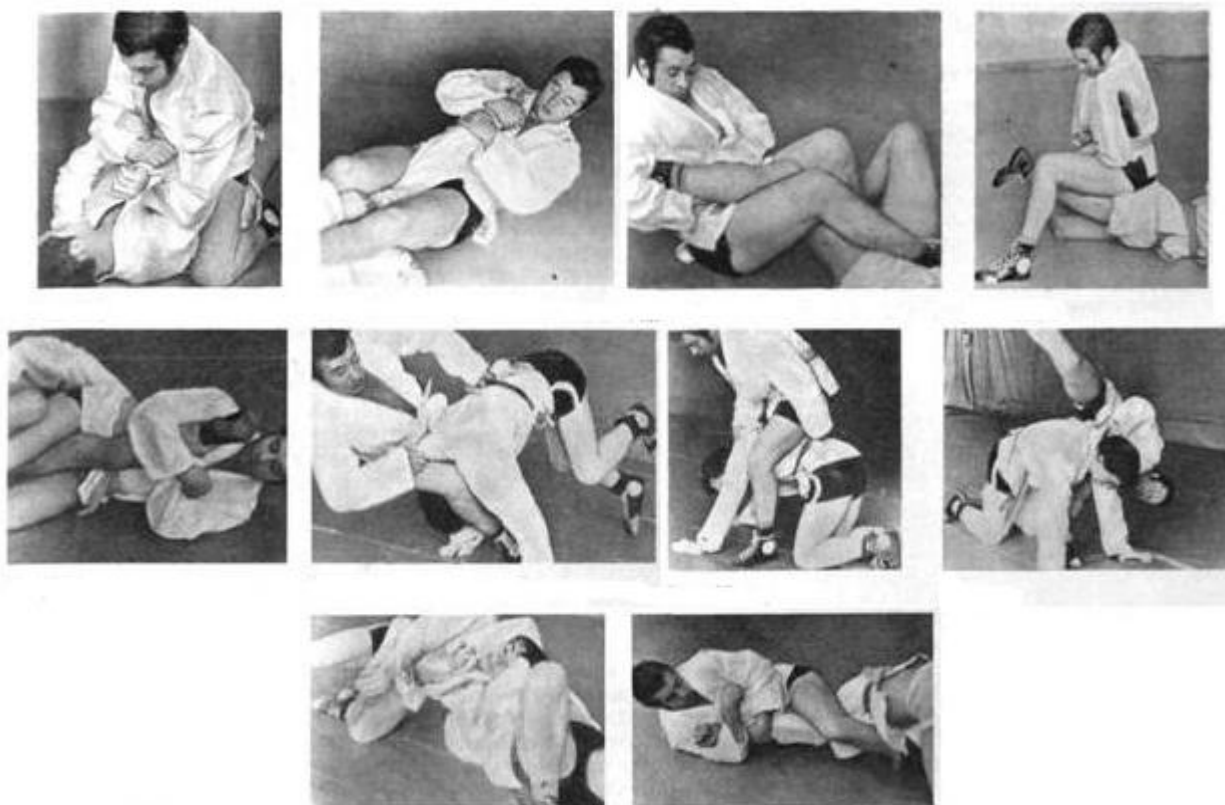


Рис.7

**Болевые приемы стоящему на коленях, на четвереньках и лежащему ничком**

Положения на коленях, на четвереньках и лежа ничком чаще всего являются определенными этапами наиболее распространенного способа вставать из положения лежа в стойку. В эти положения противник попадает и тогда, когда его сбивают или бросают из стойки. Иногда противник на какие-то мгновения задерживается в этих положениях и дает возможность нападать на него болевыми приемами. Для успешного проведения болевых приемов нужно прежде всего отвлечь внимание противника от задуманного нападения. Для этого делают ложные попытки провести заваливание и переворачивание или, отпустив захват, дают противнику возможность свободно подниматься в стойку и в определенный момент вставания неожиданно проводят болевой прием.

Если противник окажется стоящим на одном или обоих коленях, то следует проводить перегибание локтя при помощи ноги сверху, узел ногой снизу. Эти приемы можно также провести, сбив предварительно стоящего на коленях противника на четвереньки. Противника, оказавшегося в положении на четвереньках, следует атаковать перегибанием локтя при помощи бедра сверху, перегибанием локтя захватом руки между ног (опрокидывая противника назад, кувырком через него), перегибанием локтя через предплечье, ложась под противника кувырком вперед, перекатом на бок и опрокидывая на себя, перегибанием локтя при помощи ноги сверху, перегибанием локтя при помощи плеча сверху, перегибанием колена захватом ноги между ног, ущемлением ахиллесова сухожилия после переката противника ногами, ущемление икроножной мышцы через предплечье и через голень. Противника, находящегося в положении на четвереньках можно атаковать, кроме того, болевыми приемами, проводимыми после переворачиваний: ногой после переворачивания перекатом в сторону головы, узлом поперек после переворачиваний захватом головы из-под руки и отворота и захватом двух рук. Обратным узлом поперек после переворачиваний захватом двух рук и захватом головы из-под руки и отворота, перегибанием локтя захватом руки между ног после переворачивания противника опрокидыванием.

Противника, находящегося в положении лежа ничком, следует атаковать узлом ноги ногами, ущемлением ахиллесова сухожилия. Противнику, находящемуся в положении лежа ничком, можно также сделать перегибание локтя захватом руки между ног после переворачивания поворотом противника

1. Болевые приемы разрешается проводить на локтевые суставы, путем их перегибания или вращения (скручивания).

2. Проведение болевого приема должно быть прекращено, если атакуемый переходит в положение стоя и контролирует ситуацию.

3. Успешным проведением болевого приема считается, когда атакуемый произносит слово «сдаюсь» или многократно хлопает по телу противника или коврику рукой или ногой.

### **Зажим рук бедрами, и рычаг локтя через руку противника**

Захватить противника на удержание верхом. Неожиданно прыгните на колени вперед, так чтобы ваши колени оказались за плечами противника, и сильно сожмите своими бедрами его плечи. От этого руки противника скрестятся. Затем захватите правой рукой правое запястье противника, а левой — левую руку. Перегните левый локоть противника через его правую руку или наоборот, судя по тому, как расположатся его руки в момент сжатия их бедрами.

### **Рычаг локтя захватом руки между ног**

Противник лежит на спине. Вы стоите возле его правого бока. Правой рукой захватите правое запястье противника изнутри, а левой его правое предплечье возле места захвата правой руки. Одновременно с этим прямую левую ногу положите бедром на шею противника и садитесь левой ягодицей на ковер (в этот момент правую руку противника сильно потяните на себя и вверх). В следующее мгновение правую ногу забросьте на грудь противника, так чтобы ваше правое ахиллесово сухожилие легло на голеностопный сустав вашей левой ноги. Ноги вытяните и бедрами зажмите плечевую часть правой руки противника. Поворачивая правую ладонь противника в направлении его

головы, перегните его локтевой сустав против естественного сгиба через свою правую ногу.

### **Разъединение рук рычагом**

Просуньте со стороны головы противника, между его корпусом и правым предплечьем, свое правое предплечье и, захватив левой кистью свою правую кисть, движением влево, на себя и вверх разъедините руки противника

Болевые приемы лучше выполнять, когда атакуемый находится в низком партере. Атакующий ставит правую ногу на колено между ногами атакуемого, а левую, согнутую в колене, отставляет в сторону на ступню. Затем правую руку накладывает атакуемому на одноименное плечо снаружи - сверху, а левую пропускает под его левую руку и грудь, выполняя захват руки и туловища с помощью соединения своих рук в крючок или захватывая запястье. Усилием рук и скручивающим движением в правую сторону прижимает правую руку противника к его туловищу, захватывает левой рукой его правое плечо выше локтя и тянет на себя - вниз.



## **ГЛАВА 3.**

### **ОБУЧЕНИЕ ТЕХНИКЕ БОРЬБЫ СТОЯ**

#### **3.1. Стойки и передвижения**

Один из основных принципов самбо - принцип максимальной эффективности. Важное значение имеет выпрямленная стойка. При разучивании приемов и других элементов техники исходим из естественного положения; стоять, ноги на ширине плеч, вес тела перенести на передние части стоп, колени и плечи расслабить. Не сгибать спину, не напрягать мускулы живота и груди (подбородок наклонить к груди).

Защитное положение - ноги широко расставлены, центр тяжести внизу, ноги в коленях согнуты, туловище наклонено вперед.

#### **Техника передвижения самбиста по ковру**

Как бы ни была устойчивой стойка самбиста, но если он стоит на месте, то любой толчок или рывок его тела грозит потерей равновесия.

Для восстановления равновесия нужно передвигаться в сторону толчков и рывков противника. При передвижении необходимо учитывать, что делая каждый шаг, самбист на какое – то мгновение оказывается на одной ноге и в это время его положение мало устойчиво. Кроме того, самбист оказывается в неустойчивом положении при любом скрещивании ног. Понятно поэтому, какое большое значение имеет при борьбе стоя правильное передвижение и как важно уяснить себе его основы и освоить на практике.

Как правило, для передвижения надо сначала делать шаг той ногой, которая стоит ближе к цели передвижения, а затем подшагнуть другой ногой для сохранения обычного расстояния между ступнями. Например, нападающий стоит в положении правой стойки и ему нужно сделать шаг вперед правой ногой и тут же подшагнуть левой ногой.

Передвигаясь, надо стараться возможно меньше стоять на одной ноге и в стойке шире обычной. Для этого нужно уметь передвигаться не только правильно, но и быстро.

Передвигаясь, не следует делать подряд несколько одинаковых движений: противник может это подметить и использовать их в своих интересах.

Следует всегда избегать бесцельных движений. Нужно постоянно стремиться занять по отношению к противнику положение, выгодное для проведения задуманного приема.

Если противник хочет захватить или атаковать своей ногой вашу стоящую впереди правую ногу, то, переменяв правую стойку на левую, вы лишаете его возможности провести намеченные приемы.

Передвигаясь по ковру, следует придерживаться таких основных направлений: вперед, назад, влево, вправо, вправо-вперед, влево-вперед, вправо-назад, влево-назад.

Основное передвижение в самбо — построено на основе мягкого перемещения стоп. При этом расстояние между стопами должно быть неизменным. Ступню при передвижении следует ставить на ковер, припечатывая ее (то есть всей площадью опоры) либо опираясь на переднюю часть.

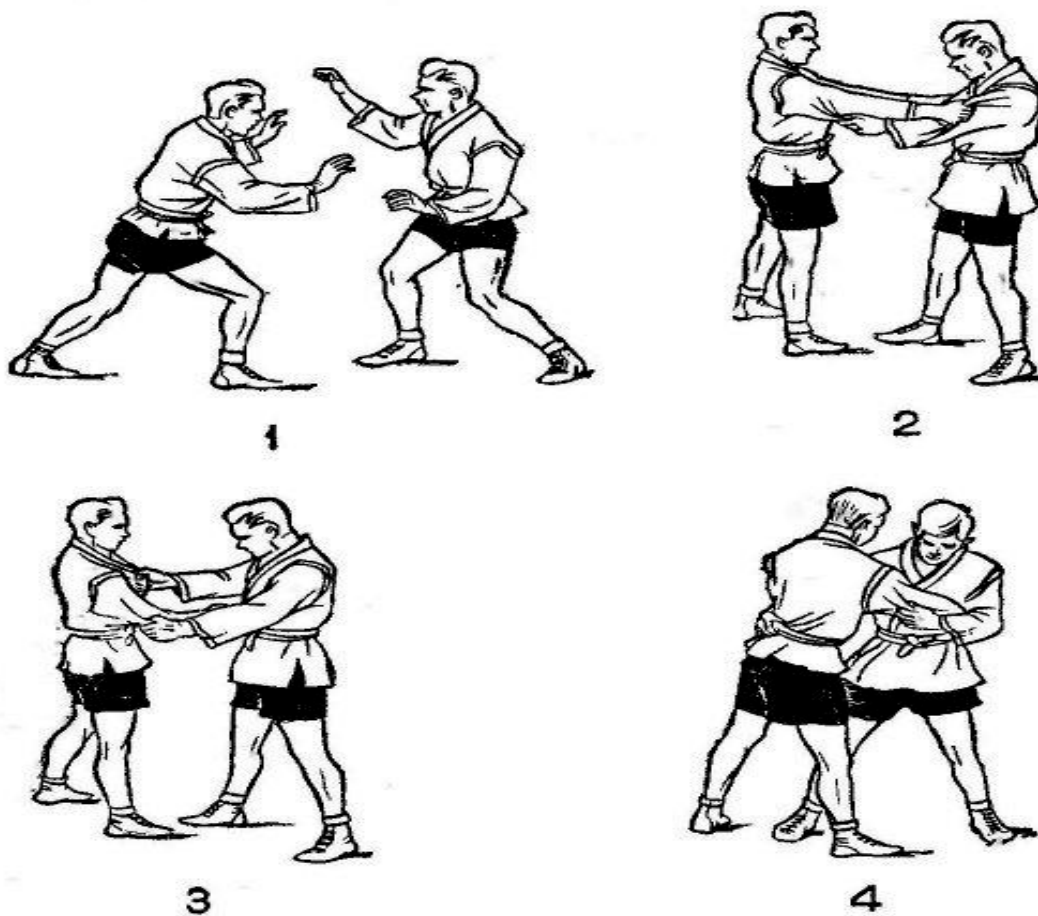
Необходимо сократить до минимума время потери равновесия при перестановке ног, поэтому постоянно контролируйте положение вашего тела. Передвигайтесь скользящими небольшими шагами (шаркая ногами

по ковру либо поднимая ноги на небольшую высоту). Это поможет вам сохранить равновесие и подвижность в разных направлениях.

### 3.2. Стойки и захваты

#### Стойки

Стойки являются основой любого технического приема самбо. Во время изучения техники самбо рекомендуется придерживаться естественного положения, которое выглядит следующим образом: ноги на ширине плеч, вес тела перенесен на подушечки и пальцы ног, колени и плечи расслаблены.



При отработке приемов самообороны используйте защитное положение: ноги широко расставлены и слегка согнуты в коленях, центр тяжести перемещен вниз, туловище наклонено вперед.

Таким образом, стойки являются основой всех приемов, выполняемых из положения стоя, — бросков, переворотов, захватов, передвижений и пр.

Стойкой в терминологии единоборств принято называть определенную позу стоя, которую принимает боец, выполняя тренировочный комплекс упражнений или в процессе поединка. Стойки являются основой техники самбо, без овладения которой освоение искусства данного вида единоборств в целом не представляется возможным.

Основной характеристикой правильных стоек самбо принято считать их гармоничность, не нарушающую единого ритма боя. Параллельно в процессе поединка бойцу рекомендуется по возможности как можно более полно контролировать ситуацию, внимательно наблюдать за действиями соперника, не упуская из виду ни малейшего его движения. При этом не рекомендуется постоянно находиться в напряжении; в стойке и движениях старайтесь сохранять непринужденность, свободу и спокойствие.

В самбо стойки делятся: на фронтальную, правостороннюю и левостороннюю, а так же на высокую и низкую стойку.

При освоении техники стоек требуется максимальная тщательность, внимание и прилежание, поскольку каждая из них должна преследовать определенную цель и приносить борцу определенную выгоду. Функция длинных и глубоких стоек заключается в том, чтобы помогать приобрести устойчивость, но в этом случае вы будете уступать сопернику в скорости.

В положении высокой стойки спортсмену проще двигаться более динамично, гибко, но это может отрицательно сказаться на силе и действенности используемых в данной позиции приемов из-за неустойчивого положения борца. По этой причине тренеры по самбо не рекомендуют использовать эти крайние категории, оставляя преимущество за полувысокими стойками.

Участвуя в поединке, нужно уметь мгновенно реагировать на атакующие действия противника, переходить от защиты к нападению, сохраняя равновесие, применяя к каждой боевой ситуации полагающуюся стойку. В данном случае следует отвести немаловажную роль гибкости и быстроте движений, поэтому следите за тем, куда перемещается ваш центр тяжести, а также контролируйте положение корпуса и ступней. Не забывайте о прямой зависимости степени силы удара от положения корпуса, который должен постоянно быть прямым и сохранять монолитность. Если вам нужно наклониться вперед или назад, то делать это рекомендуется всем корпусом, при этом взгляд всегда нужно направлять в сторону выполняемого движения. Подбородок следует слегка опустить.

Для совершения выпада напрягите мышцы живота и сделайте короткий выдох. Не рекомендуется при этом выдыхать из легких весь воздух. Это следует сделать только на завершающем этапе выполнения приема, чтобы придать ему большую силу. На последующей стадии придайте стойке расслабленный характер.

В том случае, если в начале выполнения движения вы отталкиваетесь от пола сильнее, то толчок шагающей ногой получается более мощным, и вы движетесь к цели быстрее. При этом нужно следить за тем, чтобы все мускулы, кроме тех, которые отвечают за выполнение шага, не напрягались и оставались в состоянии покоя.

Перед непосредственным исполнением задуманного приема необходимо придать телу предварительное напряжение. Делается это с помощью принятия более низкой стойки, которая достигается следующим образом. Широко расставьте ноги, колени слегка согните.

Напряжение, которое вы при этом приобретаете, высвобождается при движении и придает ему максимальную скорость, и вы тем самым получаете шанс достигнуть максимально возможного эффекта выполняемого упражнения.

Также общее напряжение нужно на завершающей стадии осуществления приема. Это требуется для полного его выполнения и лишь на короткое время.

Если организовать движение таким образом, это поможет вам сэкономить силы, необходимые для выполнения других задач, например поединка или какой-нибудь формальной отработки техники. Рекомендуется придерживаться такой же стратегии при действиях руками, так как в этом случае вы напрягаете только непосредственно мышцы рук, задействованные именно в этом движении.

Стойки являются основой любого технического приема самбо. Во время изучения техники самбо рекомендуется придерживаться естественного положения, которое выглядит следующим образом: ноги на ширине плеч, вес тела перенесен на подушечки и пальцы ног, колени и плечи расслаблены.

При отработке приемов самообороны используйте защитное положение: ноги широко расставлены и слегка согнуты в коленях, центр тяжести перемещен вниз, туловище наклонено вперед.

Таким образом, стойки являются основой всех приемов, выполняемых из положения стоя, — бросков, переворотов, захватов, передвижений и пр.

Стойкой в терминологии единоборств, принято называть определенную позу стоя, которую принимает борец, выполняя тренировочный комплекс упражнений или в процессе поединка. Стойки являются основой техники самбо, без овладения которой, освоение искусства данного вида единоборств, в целом не представляется возможным.

### **3.3. Дистанции**

Дистанции в самбо в данном случае различают пять видов:

1. Дистанция вне захвата. Подразумевается ситуация, при которой борцы не дотрагиваются друг до друга и подыскивают удобный момент для атаки. При этом они двигаются по ковру и проводят разнообразные обманные движения.

2. Дистанция дальняя. В этом случае самбисты делают захват друг друга за рукава. Проводят это при помощи одной или обеих рук.

3. Дистанция средняя. Ситуация, при которой борцы делают захват друг друга за одежду спереди туловища. Здесь также допускается брать соперника за рукав одной рукой.

4. Дистанция ближняя. Самбисты делают захват одной рукой за куртку на груди или за рукав, а другой – за одежду на спине, за ногу или ворот.

5. Дистанция вплотную. Борцы делают обхват друг друга. При этом туловищами они прижимаются друг другу или обвивают нижней конечностью ногу противника.

## **Захваты**

Борьба самбо характеризуется большим разнообразием захватов и их сочетаний. Квалифицированный самбист ведет результативную борьбу с разными захватами. В тоже время он готов ко всяким неожиданностям со стороны соперника. Важность изучения этого раздела техники самбо следует из того, что любое техническое действие может быть проведено только тогда, когда взят соответствующий захват. Без хорошего прочного захвата трудно провести техническое действие или противостоять попыткам соперника провести это действие. В процессе выполнения захватов следует придерживаться следующих правил:

1. Держать захват не напряженно, иначе руки быстро утомятся и существенно снизится способность быстро воздействовать на соперника.
2. Взяв удобный захват, стремиться, возможно, быстрее провести техническое действие, в противном случае соперник успеет осуществить защиту.
3. Стремиться к тому, чтобы в арсенале борца были технические действия, проводимые из разных захватов.

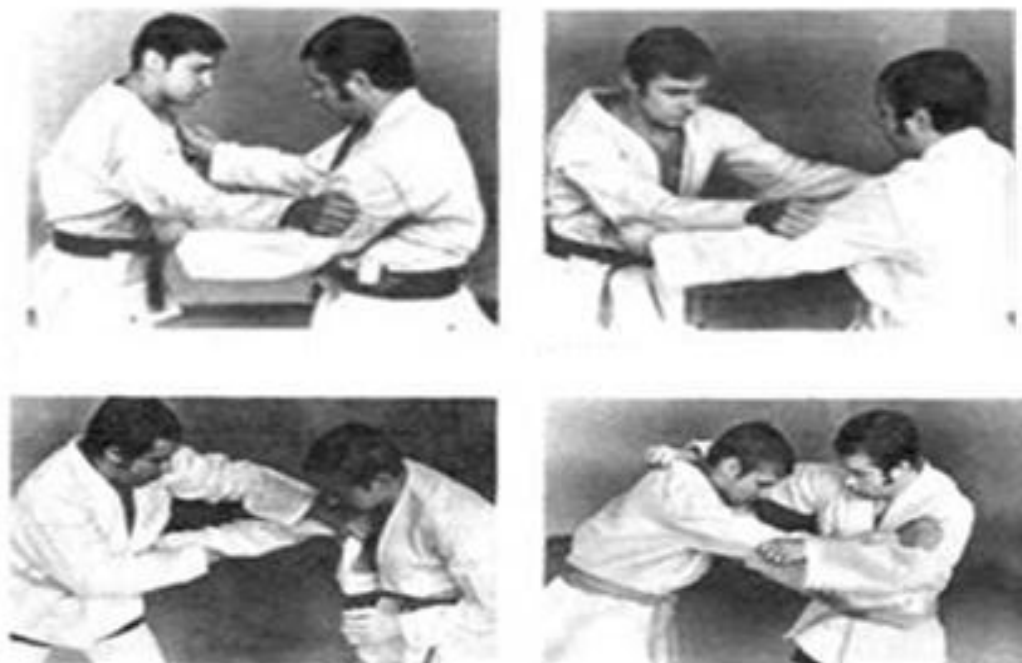
### **Виды захватов в самбо**

Захваты бывают основными, ответными, предварительными и оборонительными. Далее рассмотрим определение каждого из них. Основные захваты это действия при борьбе стоя проводятся для выполнения броска. Борец осуществляет их заблаговременно, перед тем как противник постарается навязать свой захват. Главное здесь – не упустить подходящий момент. Захваты ответные(встречные) осуществление данных действий имеет также определенный характер.



Они при борьбе стоя проводятся борцом в ответ на попытки захвата противником. При этом следует учитывать созданные им условия, с применением встречных захватов могут также проводиться броски. Это является значимым фактором при осуществлении спаррингов.

Захваты оборонительные, они проводятся для затруднения действий противника, чтобы не дать ему возможность провести какой – ни будь бросок. Тем не менее, в данном случае имеется также определенный факт, он заключается в том, что в конкретный момент захват оборонительный может быть использован борцом для проведения бросков. Главное, следует быть внимательным в этом плане. То есть необходимо не упустить этот момент. Захваты предварительные, эти действия дают удобные исходные положения. Они обеспечивают проведение последующих основных захватов и осуществление с ними бросков. Главное сконцентрироваться на правильном осуществлении данных действий.



Основной характеристикой правильных стоек самбо принято считать их гармоничность, не нарушающую единого ритма боя.

Параллельно в процессе поединка бойцу рекомендуется по возможности как можно более полно контролировать ситуацию, внимательно наблюдать за действиями соперника, не упуская из виду ни малейшего его движения. При этом не рекомендуется постоянно находиться в напряжении; в стойке и движениях старайтесь сохранять непринужденность, свободу и спокойствие.

При освоении техники стоек требуется максимальная тщательность, внимание и прилежание, поскольку каждая из них должна преследовать определенную цель и приносить бойцу определенную выгоду. Функция длинных и глубоких стоек заключается в том, чтобы помогать приобрести устойчивость, но в этом случае вы будете уступать сопернику в скорости.

Участвуя в поединке, нужно уметь мгновенно реагировать на атакующие действия противника, переходить от защиты к нападению, сохраняя равновесие, применяя к каждой боевой ситуации полагающуюся стойку. В данном случае следует отвести немаловажную роль гибкости и быстроте движений, поэтому следите за тем, куда перемещается ваш центр тяжести, а также контролируйте положение корпуса и ступней. Не забывайте о прямой зависимости степени силы удара от положения корпуса, который должен постоянно быть прямым и сохранять монолитность. Если вам нужно наклониться вперед или назад, то делать это рекомендуется всем корпусом, при этом взгляд всегда нужно направлять в сторону выполняемого движения. Подбородок следует слегка опустить.

Для совершения выпада напрягите мышцы живота и сделайте короткий выдох. Не рекомендуется при этом выдыхать из легких весь воздух. Это следует сделать только на завершающем этапе выполнения приема, чтобы придать ему большую силу. На последующей стадии придайте стойке расслабленный характер.

В том случае, если в начале выполнения движения вы отталкиваетесь от пола сильнее, то толчок шагающей ногой получается более мощным, и вы движетесь к цели быстрее. При этом нужно следить за тем, чтобы все мускулы, кроме тех, которые отвечают за выполнение шага, не напрягались и оставались в состоянии покоя.

Перед непосредственным исполнением задуманного приема необходимо придать телу предварительное напряжение. Делается это с помощью принятия более низкой стойки, которая достигается следующим образом. Широко расставьте ноги, колени слегка согните.

Напряжение, которое вы при этом приобретаете, высвобождается при движении и придает ему максимальную скорость, и вы тем самым получаете шанс достигнуть максимально возможного эффекта выполняемого упражнения.

Также общее напряжение нужно на завершающей стадии осуществления приема. Это требуется для полного его выполнения и лишь на короткое время.

Если организовать движение таким образом, это поможет вам сэкономить силы, необходимые для выполнения других задач, например поединка или какой-нибудь формальной отработки техники. Рекомендуется придерживаться такой же стратегии при действиях руками, так как в этом случае вы напрягаете только непосредственно мышцы рук, задействованные именно в этом движении.

В самбо применяется несколько видов стоек, основные из них это: фронтальная, правосторонняя и левосторонняя стока.

**Правосторонняя стока:** И.п.: правая нога стоит впереди корпуса, а левая сзади, но при этом ноги находятся на ширине плеч. Руки чуть вытянуты вперед и согнуты в локтевом суставе на уровне груди.

**Левосторонняя стойка:** И.п.: левая нога стоит впереди корпуса, а остальное тоже самое что и в правосторонней стойке.

**Фронтальная стойка:** И. п.: обучающийся, стоит на ногах на одной линии, ноги находятся на ширине плеч, но при этом ноги чуть согнуты. При обучении, партнеры стоят друг против друга на расстоянии вытянутой руки. Оба партнера одной рукой берут захват за отворот, другой рукой берут захват за рукав на уровне локтевого сустава. Партнеры стоят в обоюдном захвате для того чтобы не получить травму при освоение техники и отработки приемов в стойке.

### 3.4. Приемы

Приемы это броски в самбо, которые применяют спортсмены в борьбе для того чтобы выиграть поединок. Каждый бросок имеет свою оценку, которую оценивают судьи.

Таблица оценок

Атакуемый борец падает	Исходное положение атакуемого борца			
	Стоя		На коленях или руках	
	Атакующий борец проводит бросок из стойки			
	Без падения	С падением	Без падения	С падением
На спину	Чистый бросок	4 балла	2 балла	1 балл
На бок	4 балла	2 балла	1 балл	-
На грудь, живот, ягодицы, поясницу, плечо	2 балла	1 балл	-	-
На колено	Активность (А)	-	-	-

**Болевой прием** – чистая победа.

**Удержание:** 20 секунд – 4 балла, 10 секунд – 2 балла, менее 10 секунд – активность (А).

**Предупреждения:** первое – 1 балл, второе – 2 балла, третье – чистая победа в результате снятия противника со схватки.

Под данными действиями подразумеваются приемы, при помощи которых соперника из стойки борьбы стоя перемещают в положение лежа. То есть осуществляется бросок противника. Существует несколько видов данных приемов.

### **Бросок через спину**

Броски в основном туловищем, при осуществлении данного приема проводятся определенные действия: борец частью собственно туловища подкидывает корпус или ноги противника. После этого делается кидок соперника через себя. В основном данные приемы подразделены на броски через тазовый (бедро) пояс, а также через спину или грудь.

Бросками через спину являются действия, при которых борец через собственную спину перекидывает туловище соперник. Данные приемы с захватом руки под плечо и перекатом осуществляются исключительно с падением. Следует также учитывать еще один факт. Он заключается в том, что данные броски захватом руки на плечо, через спину (обратный) и перетягиванием осуществляются как с падением, так и в стойке. Все зависит от обстановки, которая сложилась в ходе борьбы.

Бросок удобно выполнять, когда атакуемый наклонен вперед или движется на атакующего.

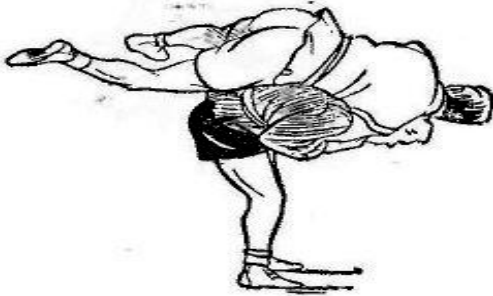
И. п. Борцы находятся во фронтальных стойках. Захват за разноименный рукав и отворот



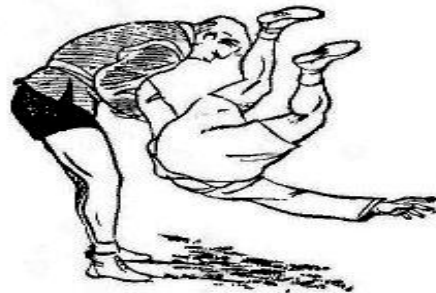
а



б



в



г

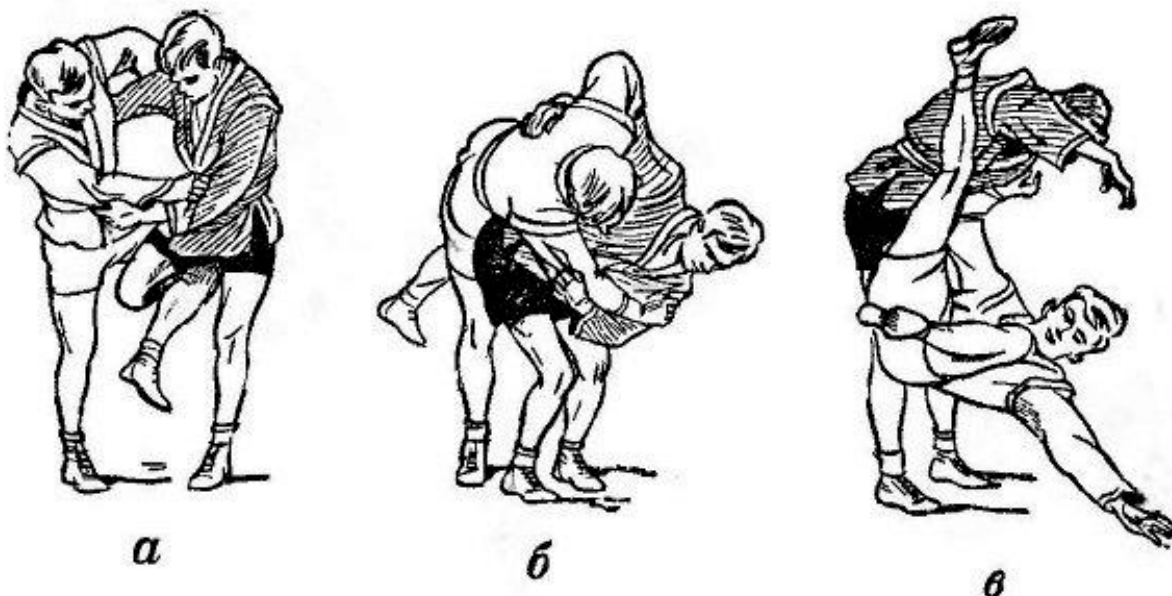
- 1 —шагнуть на полшага к атакуемого левой ногой
- 2,3 —сильным рывком руками вывести атакуемого на левый носок, одновременно разворачиваясь на левой ноге и подседая;
- 4 —продолжая выводить атакуемого руками вперед-вверх, подсесть под него;
- 5,6 —наклоняясь вперед и закручивая руками под себя в сторону, бросить атакуемого на спину.

### **Бросок через бедро**

Бросками через бедро являются приемы, при осуществлении которых борец подбивает противнику верхнюю часть ног своим тазовым поясом. При этом в противоположном направлении руками делает рывок. Через бедро броски делают как с падением, так и в стойке.

Бросок удобно выполнять, когда атакуемый наклонился вперед или движется на атакующего.

И. п. атакуемый находится во фронтальной стойке. Атакующий — в односторонней стойке. Захват атакующий за куртку на спине под рукой атакуемого и разноименный рукав



1,2 — сильным рывком руками сбить атакуемого на носки;  
3 — одновременно с рывком шагнуть к атакующему, разворачиваясь спиной, и подсесть под него, плотно прижимая его к себе;  
4, 5, 6 — наклоняясь вперед и выбивая тазом атакуемого вперед-вверх, бросить его спиной на татами.

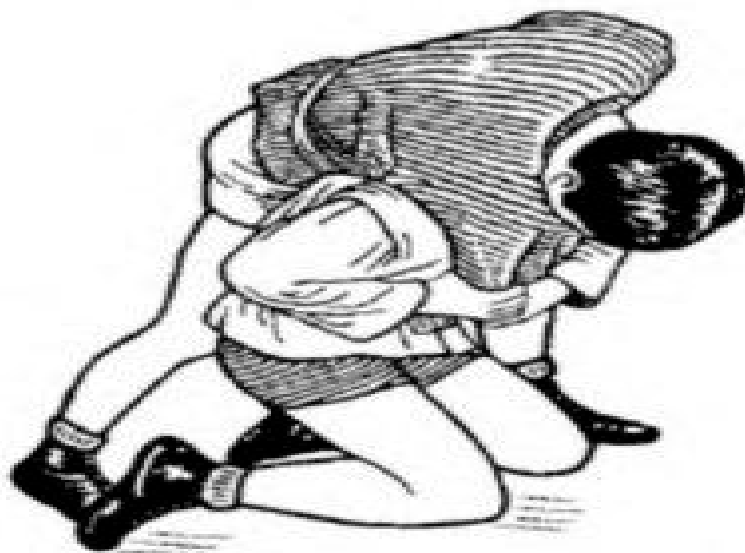
Варианты захватов при проведения броска через бедро:

1. За рукав и пояс на спине.
2. За рукав и туловище в обхват.
3. За пройму и на спине.
4. За отворот и на спине.
5. За рукав и пояс спереди.

### **Бросок через спину с колен**

Бросок удобнее выполнять, когда атакуемый наклонился вперед или движется на атакующего.

И. п. Борцы находятся во фронтальной стойке. Захват за разноименный отворот



1 — шагнуть правой ногой к атакуемому и развернуть ее пальцами внутрь;

2, 3, 4 — сильным рывком вывести атакуемого на правый носок, одновременно подворачиваясь под него и быстро становясь на колени;

5,6 — продолжая тягу руками и наклоняясь туловищем вперед, бросить атакуемого на спину. Бросок через спину с колен можно сделать с такими захватами:

1. За руку и отворот.
2. За пройму и отворот.
3. За односторонний рукав и отворот



## **ГЛАВА 4.**

### **ОБЯЗАННОСТИ И ПРАВА УЧАСТНИКА**

#### **4.1.Участник обязан:**

- а) строго соблюдать Правила, Программу, Положение о соревнованиях;
- б) выполнять требования судей;
- в) немедленно являться на ковер по вызову судейской коллегии;
- г) при невозможности по каким-то причинам продолжать соревнования немедленно сообщить об этом в судейскую коллегию;
- д) обмениваться с соперником рукопожатием перед схваткой и после нее;
- е) быть корректным по отношению ко всем участникам, судьям, лицам, проводящим и обслуживающим соревнования, а также по отношению к зрителям;
- ж) выступать выбритым или иметь многодневную короткую бороду, с коротко подстриженными ногтями, в опрятном спортивном костюме, лицензированном Федерацией.


#### **4.2.Участник имеет право:**




- а) обращаться к судьям через представителя своей команды; во время проведения личных соревнований (при отсутствии представителя) обращаться непосредственно к главному судье;
- б) за 1 час до начала взвешивания проводить контроль своего веса на весах официального взвешивания;





в) своевременно получать необходимую информацию о ходе соревнований: Программу соревнований, изменения в Программе соревнований, состав пар очередного круга, результаты схваток и т.п.;

### 4.3. ЖЕСТЫ СУДЕЙ




А - арбитр, Б - боковой судья, Р - руководитель ковра





№	Термин	Жест	Кто применяет	Описание жеста
1	Представление участника в		А	<p>Стоит лицом к судейскому столу и симметрично по отношению к борцам. При представлении участника протягивает в его направлении прямую руку с рукавом рубашки соответствующего цвета. Затем одновременно поднимает до уровня плеч прямые руки (ребрами ладоней вниз), каждую в направлении соответствующего борца. Сводит руки на уровне плеч, указывая на середину ковра и подходя к этому месту одновременно с борцами.</p>

2	Начало борьбы		А	<p>При начале борьбы (или возобновлении ее с центра) дает свисток. Одновременно энергично проводит сверху вниз согнутой в локте рукой между борцами над центром ковра (до горизонтального положения предплечья). После этого делает шаг назад и занимает место, удобное для наблюдения за действиями борцов.</p>
3	Чистая победа		А, Б, Р	<p>Поднимает прямую руку с рукавом соответствующего цвета вверх, открытой ладонью вперед.</p>
4	Четыре балла		А, Б, Р	<p>Поднимает вверх согнутую в локте руку с рукавом соответствующего цвета, показывая четыре пальца (большой палец прижат к ладони) и поворачивая ладонь влево и вправо.</p>

5	Два балла		А, Б, Р	<p>Поднимает вверх согнутую в локте руку с рукавом соответствующего цвета, показывая большой и указательный пальцы.</p>
6	Один балл		А, Б, Р	<p>Поднимает вверх согнутую в локте руку с рукавом соответствующего цвета, показывая один большой палец.</p>
7	Активност ь		А, Б, Р	<p>Поднимает вверх согнутую в локте руку с рукавом соответствующего цвета. Сжатая в кулак ладонь развернута вперед.</p>
8	Удержани е		А	<p>В момент начала удержания одновременно со словами: "Считать удержание!" - вытягивает вперед руку открытой ладонью вниз. Рукав рубашки соответствует цвету пояса борца, проводящего удержание. Если удержание проведено полностью (после слов "Удержание</p>


				засчитано!") или удерживаемый борец ушел с удержания (после слова: "Ушел!"), арбитр опускает руку и соответствующим жестом показывает оценку приема.
9	Болевой прием		А	В момент начала болевого приема одновременно со словами: "Считать время болевого!", вытягивает вперед руку, сжав ладонь в кулак. Рукав рубашки соответствует цвету пояса борца, проводящего болевой прием.
10	Прием не считать		А, Б	Делает 2-3 движения рукой (открытой ладонью вниз) в горизонтальной плоскости.
11	Положение "вне ковра"		А, Б	Поднимает в сторону до уровня плеча прямую руку, ближайшую к границе ковра. После этого дает свисток и показывает прямой рукой на середину

				ковра. С этого места борцы должны возобновить схватку.
12	Перевод борцов из борьбы лежа в стойку		А, Б	Дает свисток, после чего поднимает, сгибая в локтях, обе руки открытыми ладонями одна к другой. При этом предплечья должны располагаться вертикально.
13	Запрещенный прием		А, Б	Поднимает руки до уровня груди и захватывает кистью одной руки запястье другой, после чего имитирует нарушение.
14	Замечание		А	Стоя лицом к судейскому столу на середине ковра, кладет руку с рукавом соответствующего цвета на плечо борца, нарушившего Правила, а другой рукой показывает знак "замечание" - большой и указательный пальцы соединены в кольцо,

				остальные - выпрямлены.
15	<b>Предупреждение</b>		A	Стоя лицом к судейскому столу на середине ковра, кладет руку с рукавом соответствующего цвета на плечо борца, нарушившего Правила, а другой рукой показывает оценку, соответствующую предупреждению.
16	<b>Остановить время</b>		A	Держа предплечье одной руки на уровне лица горизонтальной открытой ладонью вниз, приставляет снизу к середине этой ладони пальцы другой открытой ладони, расположенной вертикально, ребром вперед.
17	<b>Схватка закончилась</b>		A, P	Ставит предплечье косым крестом. Обе ладони ребром вперед.
18	<b>Активизировать борьбу</b>		A	Вращает предплечьями согнутых в локтях рук перед грудью.

19	Требуя внимания		Б	Поднимает вверх согнутую в локте руку открытой ладонью вперед и кистью руки делает 2-3 движения в вертикальной плоскости.
20	Требуя предупреждения		А, Б, Р	Одной рукой с рукавом соответствующего цвета указывает на ту сторону ковра, которая закреплена за борцом, нарушившим Правила, а другой рукой показывает оценку, соответствующую предупреждению.
21	Борцы по местам		А	Дает свисток, после чего показывает прямыми руками (открытыми ладонями вниз) на углы ковра.
22	Объявление победы		А	Стоит на середине ковра лицом к судейскому столу, взяв борцов за запястья (цвет рукава рубашки арбитра соответствует цвету пояса борца). Когда руководитель ковра объявляет победителя,



				<p>арбитр поднимает его руку. Затем арбитр и борцы делают поворот кругом и арбитр вновь поднимает руку победителя (цвет рукава рубашки не соответствует цвету пояса борца). После этого борцы обмениваются рукопожатием и покидают ковер.</p>
23	<p><b>Объявление о снятии борцов (0:0)</b></p>		А	<p>Исходное положение то же. Когда руководитель ковра объявляет результат схватки, арбитр держит борцов за руки и не поднимает их. В остальном действует так же, как и при объявлении победителя.</p>

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Игуменов В.М., Подливаев Б. А. Спортивная борьба. Учебное пособие для педагогических институтов и училищ. – М.: Просвещение, 1993. -С.235– 240 .
2. Ионов С. Ф. Рекомендации по физической подготовке борцов. (Резиновый самбист).// Спортивная борьба: Ежегодник. – М.,1978.- С. 21-26 с.
3. Кондрацкий И.А., Игуменов В.М., Грузных Г.М. Формирование основ ведения единоборства. //Спортивная борьба: Ежегодник, 1985. - С.66-81 с.
4. Особенности построения тренировки направленной на развитие специальной выносливости дзюдоистов // Физическая культура, спорт, здоровье: Сб. научно-исследовательских работ. – Барнаул: изд-во АлтГТУ, 2004. – С.182 – 185.
5. Шулика Ю. А. Техничко-тактическая модель борца и методология его многолетней подготовки. Учебное пособие для студентов ИФК. – Краснодар, Краснодарс. книжное изд., 1988.-С.140 – 142.
6. Шулика Ю. А. Многолетняя технико-тактическая подготовка в спортивной борьбе //Автореф. дис. на соикс. уч. степ.д. п. наук. – Краснодар, 1993.-С.30 – 32.
7. Физиологические механизмы выносливости // Физическая культура, спорт, здоровье: Сб. научно-исследовательских работ. – Барнаул: изд-во АлтГТУ, 2002. -С.242 – 246.
8. Проблема специальной выносливости в спортивной борьбе // Физическая культура, спорт, здоровье: Сб. научно-исследовательских работ. – Барнаул: изд-во АлтГТУ., 2004. – С.176 – 179.

9. Программа по борьбе самбо для коллективов физкультуры.  
Издательство: «Физкультура и спорт» Москва, 1954.-С.24-30.

10. Тактика борьбы самбо Харлампиев А. А. Издательство:  
«Физкультура и спорт»1958.-С12-15.

11. Борьба самбо

Колодников И.П. Военное издательство Министерство обороны  
СССР Москва, .1960.-С.28-32.

12. Борьба самбо

Андреев В.М. Учебно-наглядное пособие.  
Издательство:«Спорткомбинат». Динамо, 1961.-С.47-55.

13. Физическая подготовка борца-самбиста

Чумаков Е.М., Ионов С.Ф. Москва, 1980.- С.8-26.

14.Система самбо. Боевое искусство

Харлампиев А.А. Издательство: «Советский спорт» Москва, 1995.-  
С.20-53.

