

26.01.2023 г.
Очная форма обучения
Группа ХКМ 4/1
ОГСЭ.04 «Физическая культура»

Вид занятия:	Практическое занятие
Тема занятия:	Приемы борьбы
Цели занятия:	
-	- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и умение продолжительности жизни; способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности; правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями размытой направленности; знать состояние своего здоровья
дидактическая	
-	- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека, основы здорового образа жизни;
воспитательная	

1. Техника борьбы в стойке

Техника борьбы – это совокупность технических действий в стойке и в партере, необходимые для достижения победы в схватке.

Стойку в борьбе самбо различают высокую (прямую) и низкую. Каждая из них может быть правой, левой и фронтальной.

Высокая (прямая) стойка. Высокая или прямая стойка является основной стойкой.

Фронтальная стойка. В этой стойке туловище борца немного наклонено вперед, ноги согнуты в коленях и расставлены на ширину плеч. Обе ступни находятся на одинаковом уровне, тяжесть тела равномерно распределена на обе ноги, в большей степени – на передние части ступней.

Правая стойка. Самбист стоит в том же положении, что и во фронтальной стойке, с той лишь разницей, что правая нога выдвинута вперед на расстояние одной ступни, а левая развернута влево под углом 35–40°.

Левая стойка. Борец стоит в том же положении, что и во фронтальной стойке, с той только разницей, что вперед выставлена на расстояние одной ступни левая нога, а носок правой ноги развернут вправо под углом 35–40°.

Положение тела борца при борьбе в высокой стойке дает возможность быстрее выполнять все движения и, следовательно, быстрее проводить как атакующие действия, так и ответные приемы защиты от атак противника.

Низкая стойка. Низкая стойка является оборонительной.

Фронтальная стойка. Туловище борца наклонено вперед, ноги широко расставлены в стороны и сильно согнуты в коленях, руки вытянуты вперед – вверх.

Правая стойка. Самбист стоит в том же положении, что и во фронтальной стойке, но правая нога выставлена вперед и сильно согнута в колене, а левая развернута влево под углом 35–40°.

Левая стойка. Самбист стоит в том же положении, что и во фронтальной стойке; разница лишь в том, что левая нога выставлена вперед, а правая нога развернута вправо.

Положение тела борца при борьбе в низкой стойке не дает возможности проводить повороты, отрывы противника от ковра, атаковать ногами, быстро уходить от атак и самому переходить к контратаке.

Передвижения в стойке должны совершаться мягкими, скользящими короткими шагами. Вначале перемещается ведущая нога, на нее переносится тяжесть тела, после этого к ней приставляется на определенное расстояние освобожденная от нагрузки вторая нога и тяжесть тела переносится на нее. Ступни обеих ног даже на короткое мгновение не теряют контакта с ковром.

При передвижении вперед надо начинать движение впереди стоящей ногой и на такое же расстояние переставлять сзади стоящую ногу. При движении назад начинать движение сзади стоящей ногой и на такое же расстояние переставлять впереди стоящую ногу.

Вправо начинать движение правой ногой, влево – левой. При движении необходимо следить за тем, чтобы тяжесть тела переносилась на одну ногу на очень короткое мгновение без изменения положения туловища.

Дистанции и захваты. При борьбе стоя очень важную роль играют дистанции и захваты.

В зависимости от захвата определяется и дистанция. В борьбе самбо различают пять дистанций:

- 1) дистанция вне захвата – борцы не касаются друг друга;
- 2) дальняя дистанция – борцы захватывают друг друга за рукава;
- 3) средняя дистанция – борцы захватывают друг друга за одежду спереди;
- 4) ближняя дистанция – борцы захватывают одежду (пояс) сзади или обхватывают одной рукой шею противника;
- 5) дистанция вплотную; – борцы обхватывают друг друга или прижимаются туловищем один к другому.

Каждый борец проводит броски с определенным захватом, а следовательно, и с определенной дистанции. Борьба за захват составляет очень важную часть подготовки к проведению приема.

Захваты применяются:

- *предварительные*, которые являются исходным положением для перехода к основному захвату;
- *основные*, при помощи которых выполняются броски;
- *ответные* – такие, которые борец выполняет в ответ на захваты противника, после чего сам атакует, или такие, которые являются ответным приемом на атаку противника;

– *оборонительные*, которые выполняются для того, чтобы затруднить или сделать невозможным проведение приема противником.

Каждый из перечисленных захватов может быть использован во всех четырех назначениях, т. е. как предварительный, оборонительный, ответный или основной.

Описывать все захваты нет необходимости, так как они описаны в других учебных пособиях.

Остановимся на двух положениях, в которых выполняются все приемы, подготовки и броски.

Чаще всего в борьбе самбо встречается захват левой рукой правого рукава противника с внешней стороны или снизу, ближе к локтю, а правой рукой – захват воротника или левого отворота куртки на груди. Описанное положение называется правым захватом и при правой стойке – правым нападающим положением.

Захват правой рукой левого рукава противника с внешней стороны или снизу, ближе к локтю, а левой рукой – воротника или правого отворота куртки на груди называется левым захватом и при левой стойке – левым нападающим положением.

Из этих положений можно проводить почти все броски в любом направлении.

Захваты должны быть крепкими, чтобы в любой момент можно было выполнить необходимые действия руками, но не судорожными, утомляющими и мешающими ощущать малейшие усилия противника.

Выведение из равновесия. Каждый занимающийся борьбой самбо, прежде чем приступить к изучению броска, должен научиться принимать правильную мобильную стойку, передвигаться по ковру, представлять, что такое благоприятный момент для выполнения приема, и сам создавать такие благоприятные условия.

Каждый самбист должен изучить все основные способы выведения из равновесия, а изучив бросок, еще раз остановиться на тех из них, после применения которых легче перейти к выполнению броска.

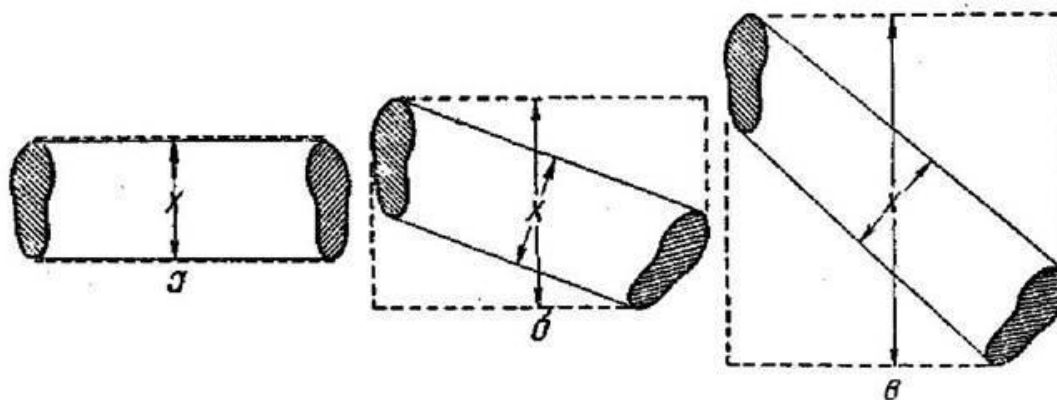
Борцы должны уделять не меньше внимания изучению подготовки к броскам и ее тренировке, чем изучению самих бросков, а иногда и больше.

Мастерство борца в большой степени выражается в умении создавать благоприятные условия для проведения броска. Нужно своими действиями заставить противника на какое-то мгновение потерять равновесие, стать на одну ногу или отклониться в какую-либо сторону так, чтобы центр тяжести его тела вышел за площадь опоры. Атакующий должен, усиливая это движение противника, провести бросок в том направлении, куда он отклоняется, либо, используя сопротивление, оказываемое противником для восстановления равновесия, провести бросок в обратном направлении.

Таким образом, все броски в борьбе проводятся либо в развитии движения противника, либо с использованием его сопротивления каким-либо действиям атакующего.

Использование силы, инерции движения и тяжести тела противника значительно облегчает выполнение броска. В то же время сам атакующий остается в безопасном положении. При неудачном проведении приема атакующим противнику очень трудно применить ответный прием при потере устойчивого положения. Устойчивым положение борца будет в том случае, если перпендикуляр, опущенный из центра тяжести его тела, не выходит за площадь опоры (рис. 1). На рис.

1, а показана высокая фронтальная стойка; тяжесть тела распределена равномерно на обе ноги. Видно изменение площади опоры при изменении стойки: б – левая высокая стойка, в – левая низкая стойка. Крест (X) в середине каждого рисунка – это пересечение диагоналей, над которым в данном случае находится центр тяжести тела борца.



Так, во фронтальной стойке самбист сравнительно устойчив в боковых направлениях и неустойчив в переднем и заднем направлениях.

В высокой стойке (левой или правой) борец сравнительно устойчив в боковых, переднем и заднем направлениях и менее устойчив в направлении переднего правого и заднего левого углов. Нарушение устойчивости в этих направлениях быстро может быть восстановлено короткими шагами вперед или назад.

В низкой стойке (левой или правой) борец менее устойчив в направлении правого переднего и левого заднего углов и не способен быстро восстановить равновесие, так как его ступни очень удалены одна от другой, а также от места, над которым находится центр тяжести его тела. Для восстановления равновесия он должен делать большие шаги и сильно отталкиваться ногой от ковра или же виснуть на противнике, тем самым создавая противнику благоприятные условия для атаки.

Из всего этого можно сделать вывод, что высокая (левая или правая) стойка является не только наиболее удобным исходным положением для выполнения броска, но и наиболее мобильной стойкой, удобной для проведения маневра, выведения противника из равновесия и сохранения своего устойчивого положения при атаках противника.

Задача каждого самбиста при проведении схватки в стойке состоит в том, чтобы сделать хороший захват, вывести противника из равновесия и выполнить бросок. Но решают эту задачу борцы по-разному.

В основном применяются три способа:

- 1) использование собственной силы;
- 2) использование силы и инерции движения противника;
- 3) использование собственной силы в сочетании с силой и инерцией движения противника.

Самбисты, пользующиеся первыми двумя способами, в отдельных схватках могут добиться успеха, но показать высокие спортивные результаты в крупных состязаниях они не способны.

Наилучший способ – третий, когда борец использует силу и инерцию движения противника и прилагает свои усилия в том же направлении: легко выводит

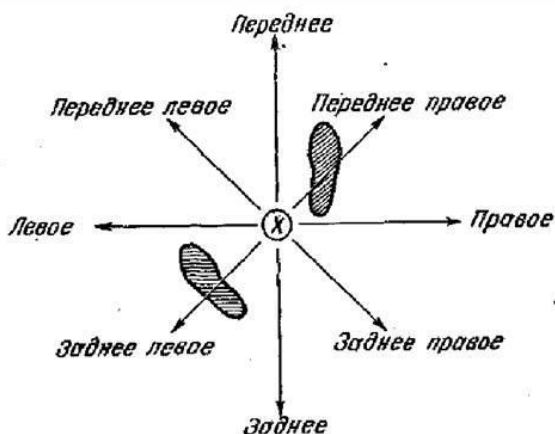
противника из равновесия или заставляет его для сохранения устойчивости делать с большим усилием движение в противоположном направлении.

Разберем эти действия на примерах.

Пример 1. Атакующий тянет противника, стоящего в правой стойке, левой рукой вперед и, когда он оказывает сопротивление, резко прекращает тягу. Таким способом он заставляет противника отклониться назад, а когда противник делает усилие, пытаясь возвратиться в первоначальное положение, атакующий, согласуясь с его движением, снова тянет его в том же направлении. Противник легко будет выведен из равновесия.

Пример 2. Атакующий тянет противника, стоящего в правой стойке, вперед и, когда он оказывает сопротивление, резко в направлении тяги противника толкает его назад. Противник и в этом случае будет легко выведен из равновесия.

Оба эти способа выведения противника из равновесия, основанные на сочетании силы атакующего с усилием и инерцией движения противника, можно использовать во всех восьми основных направлениях (рис. 2) в зависимости от стойки противника и направления его усилий.



В приведенных примерах противник оказывал сопротивление тяге атакующего, не изменяя стойки, но если бы он сделал шаг вперед или назад, он также на какое-то время потерял бы устойчивое положение, и это мог бы использовать атакующий. Кроме того, противник ставит себя в неустойчивое положение в правом заднем и левом переднем направлениях, и атакующий может вывести его из равновесия в этих направлениях изменением направления тяги (толчка) руками зашагиванием левой ногой, поворотом своего корпуса влево на правой ноге или наклоном вперед – влево, толкая противника в правом заднем направлении.

Таким образом, выводить противника из равновесия можно тремя способами: тягой или толчком руками, зашагиванием (подшагиванием) и поворотом или наклоном туловища.

Чаще всего выведение из равновесия выполняется комбинированно двумя – тремя способами. Например, последовательно выполняя одно движение за другим, можно сделать шаг вперед, произвести толчок руками назад – вниз и наклонить туловище вперед. В данном случае происходит сложение двух или трех сил,

действующих в одном направлении, и противнику трудно в короткое время противопоставить им равноценное усилие и сохранить устойчивое положение.

Преодоление пассивного и активного сопротивления противника и выведение его из устойчивого положения – задача очень сложная.

Чтобы вывести противника из равновесия, атакующий прилагает силу многих групп мышц (рук, ног, туловища) и выполняет движение с большой скоростью, используя при этом силу и инерцию движения противника.

Разберем отдельно действия рук, ног и туловища в подготовке проведения приемов.

Очень важную роль в подготовке и проведении атаки играют действия рук. Конечно, не следует преуменьшать значение действий ног и всего туловища в подготовке и проведении броска, но только через руки усилия атакующего передаются на противника. Руки являются связующим звеном между борцами, проводящими схватку. Атакующий должен ощущать малейшие усилия (тягу или давление) противника и мгновенно реагировать на них: короткими резкими движениями рук, последовательно подключая усилия ног и туловища, выводить противника из равновесия и, расслабляя на короткое мгновение отдельные группы мышц, быстро переходить к выполнению броска.

Грубой ошибкой многих борцов является то, что они сразу после выведения противника из устойчивого положения, не расслабляя отдельных групп мышц, пытаются проводить броски. Это замедляет движения атакующего при выполнении броска. Бросок получается чисто силовой и с большими техническими ошибками, а чаще всего броска вообще не получается, и противник, быстро изменив положение, переходит в контратаку.

Борцы, плохо владеющие способом перехода к выполнению броска после выведения противника из устойчивого положения, боятся проводить схватку в активном наступательном стиле и значительно снижают результативность, а также красоту схватки.

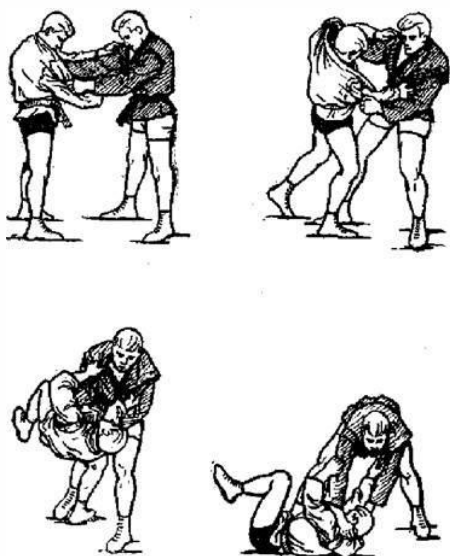
Если руки являются основным связующим звеном с противником, то ноги выполняют тоже очень важную функцию в схватке. Ноги служат основным средством маневрирования борца по ковру и являются опорой для выполнения способов (приемов) подготовки и бросков руками и туловищем. Они служат механизмом поворотов туловища влево, вправо, кругом, упором, через который переваливают противника (подножки, отхваты, подхваты), подъемным механизмом (при переворотах, бросках через плечи и через голову), механизмом, выбивающим опору из-под противника (подсечки, зацепы).

Положение ног играет очень важную роль в подготовке атаки: подготавливает или усиливает выведение противника из равновесия, выполняемое руками, и обеспечивает безопасность при атаках, проводимых противником.

Передвигаться по ковру во время выведения противника из равновесия надо так, чтобы, оказывая еще большее воздействие на него, лишить его возможности восстановить утраченное устойчивое положение. Атакующий при передвижении должен не уменьшать воздействие на противника, а усиливать его усилением тяги или толчка руками, наклоном, отклонением или поворотом туловища, усилением упора на опорную ногу.

Иногда самбисты допускают грубую ошибку при переходе от выведения противника из равновесия к выполнению броска. Вместо усиления воздействия на противника во время передвижения для выполнения броска они ослабляют ранее приложенные усилия. В этот момент они ставят себя на какое-то мгновение в неустойчивое положение и тем самым дают возможность противнику восстановить утраченную устойчивость и даже перейти в атаку.

Борец, умеющий не только удержать противника в положении частично утраченной устойчивости, но и усилить его неустойчивость передвижением, поворотом или наклоном туловища, использованием тяжести своего тела, может добиться успеха в состязаниях с любым противником.



При выведении противника из равновесия туловище атакующего играет не меньшую роль, чем руки и ноги. Верхний плечевой пояс при поворотах и наклонах служит рычагом, увеличивающим силу и амплитуду движений рук, перемещает тяжесть тела за площадь опоры и воздействует на противника своим весом. Туловище может также играть роль рычага, через который переваливается противник (броски через спину с захватом руки на плечо, под плечо, броски через плечи), и подъемного механизма (при бросках назад, переворотках).

Выведение из равновесия руками. Сбивание назад – вниз. Борцы – в правом нападающем положении.

Левой рукой тянуть противника вниз – вперед, правой – толкать в плечо назад. Это вынуждает противника развернуть плечи влево, отклониться назад, перенести тяжесть тела на пятки. Не давая ему возможности сделать шаг назад, сильным захватом препятствовать повороту в ту или другую сторону. Потом сделать шаг левой ногой и поставить ее с внешней стороны правой ноги противника, не переставая надавливать руками в том же направлении.

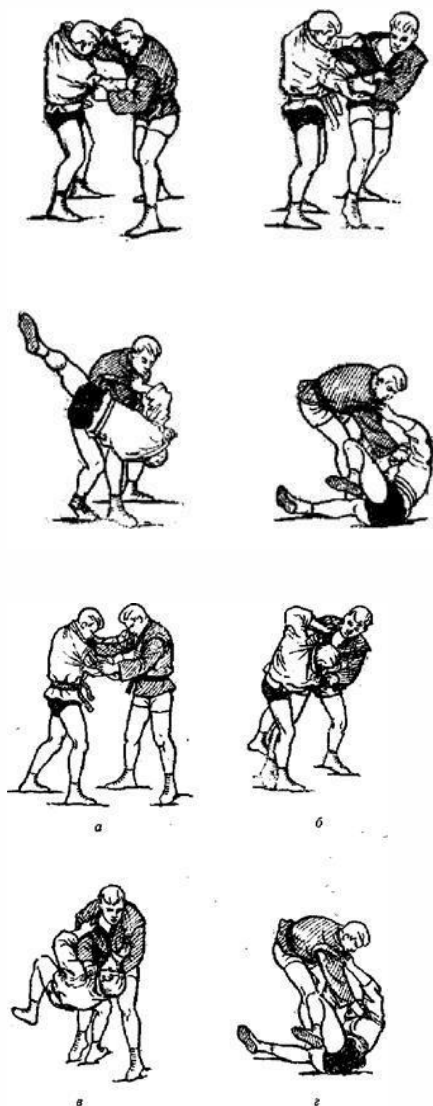
Быстро поставить правую ногу между ног противника, усилить давление наклоном туловища вперед и, надавливая руками, сбить противника на спину.

Действия ног могут выполняться и в другой последовательности: вначале сделать шаг правой ногой, а потом левой. При низкой фронтальной стойке левую ногу поставить между ног противника, а правую – поставить рядом.

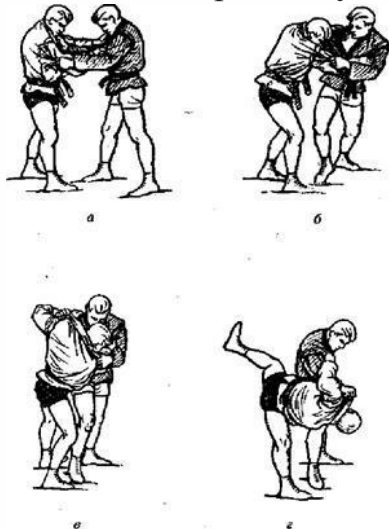
Сбивание вперед. Сгибая руки в локтях, притянуть противника к себе, одновременно сделать шаг правой ногой вправо и тем самым наклонить противника вперед; противник, перенеся тяжесть тела на носки, на какое-то мгновение упрется в левое плечо атакующего. В этот момент поставить правую ногу носком внутрь и, приставляя левую ногу к правой, повернуть туловище влево, став лицом в направлении движения противника. При этом изменить направление действий рук: левой тянуть вниз – влево, правой толкать левое плечо противника вверх – вперед

Сбивание назад. Лево́й рукой тянуть противника вниз, правой толкать назад. Одновременно левую ногу переставить вперед – влево с внешней стороны правой ноги противника, а правую – вперед между его ног. При этом изменить направление действий рук: толкать обеими руками наискось назад – вниз.

В первой фазе этого приема противник стоит в основном на ступне левой ноги и на пятке правой ноги. В последней стадии освобождается от нагрузки и носок левой ноги противника; противник стоит на пятках обеих ног и, продолжая отклоняться назад, падает на спину (рис. 5).



Сбивание вправо – вперед. Левой рукой притянуть правую руку противника к своему боку, тем самым заставляя его стать на носок правой ноги, и одновременно правой рукой нажимать влево – вверх – назад. Когда противник отклонится вправо – вперед, поставить левую ногу назад за свою правую ногу на носок и, поворачивая туловище влево, быстро изменить действия рук – обеими руками толкать противника наискось вниз – вперед; он упадет на спину



Выведение из равновесия ногами не следует понимать в прямом смысле этого выражения: ноги при этом играют основную роль, но контакт с противником осуществляют все же руки, которыми атакующий сбивает противника.

Захват делается не очень жестко, но достаточно крепко, чтобы до некоторой степени сковать действия противника.

Противник не должен замечать изменения положения тела атакующего при перестановке им ног.

Руки должны быть всегда готовы выполнить сбивание или бросок противника в любом направлении.

Выведение из равновесия туловищем. При выведении противника из равновесия играют огромную роль различные наклоны, повороты вокруг своей оси, повороты плечевого пояса, таза и головы. Все описанные способы выведения из равновесия руками и перемещением становятся значительно эффективнее, если будут сочетаться с наклонами туловища вперед, в сторону или поворотами вправо, влево.

Лучше всего выведение противника из равновесия получится тогда, когда атакующий переместится, займет правильное положение, хорошо выполнит действия руками и в том же направлении наклонит или повернет туловище. Тогда в одном направлении на противника будут воздействовать три силы и, если они будут приложены в правильной последовательности и с большой скоростью, противник не сможет оказать сопротивление такому мощному натиску.

Обучение технике бросков

Бросками называются приемы, с помощью которых переводят противника из положения борьбы стоя в положение лежа. При этом бросок должен быть проведен так, чтобы обеспечивался полет или четкое падение противника.

Подножками называются такие броски, при выполнении которых атакующий перебрасывает противника через свою ногу, подставленную к его ногам.

В зависимости от того, с какой стороны подставляется нога атакующего к ногам противника, подножки называются задней, передней, боковой, с колена.

Задняя подножка (основной вариант). Борцы в правом нападающем положении.

Перенести тяжесть своего тела на правую ногу, рывком левой рукой вперед – вправо и толчком правой рукой назад – вверх – вправо отклонить противника назад – вправо. Когда противник перенесет тяжесть своего тела на правую ногу, повернуть носок левой ноги влево и сделать шаг левой ногой вперед – влево. Поставить согнутую в колене левую ногу на расстояние небольшого шага с внешней стороны правой ступни противника, на одном уровне с ней. За счет толчка своей правой ногой и наклона туловища вперед – влево по направлению движения носка левой ноги перенести тяжесть своего тела – на левую ногу. Освобожденную от нагрузки правую ногу пронести между своей левой ногой и правой ногой противника влево – вперед и подкашивающим движением вправо – назад поставить ее, выпрямив на всю ступню сзади ног противника.

Если противник стоит, широко расставив ноги, поставить правую ногу сзади правой ноги противника так, чтобы подколенным сгибом правой ноги подбить в подколенный сгиб правой ноги противника



При высокой правой стойке, когда левая нога противника поставлена близко к правой, атакующий подставляет свою правую ногу под обе ноги противника так, чтобы ахиллесово сухожилие его правой ноги оказалось прижатым вплотную к ахиллесову сухожилию левой ноги противника.

В момент перенесения тяжести своего тела на левую ногу атакующий увеличивает усилие, сбивающее противника вправо – назад за счет давления грудью на правую руку противника и движения правой рукой вперед – влево. В этот момент

можно правой рукой обхватить шею противника и отклонить его голову назад — вправо.

Одновременно с постановкой правой ноги на ковер увеличить усилие, сбивающее противника вправо — назад за счет поворота плечевого пояса влево и быстрого наклона туловища вперед — влево. Противник перевалится через выпрямленную правую ногу атакующего и упадет спиной к его левому носку.

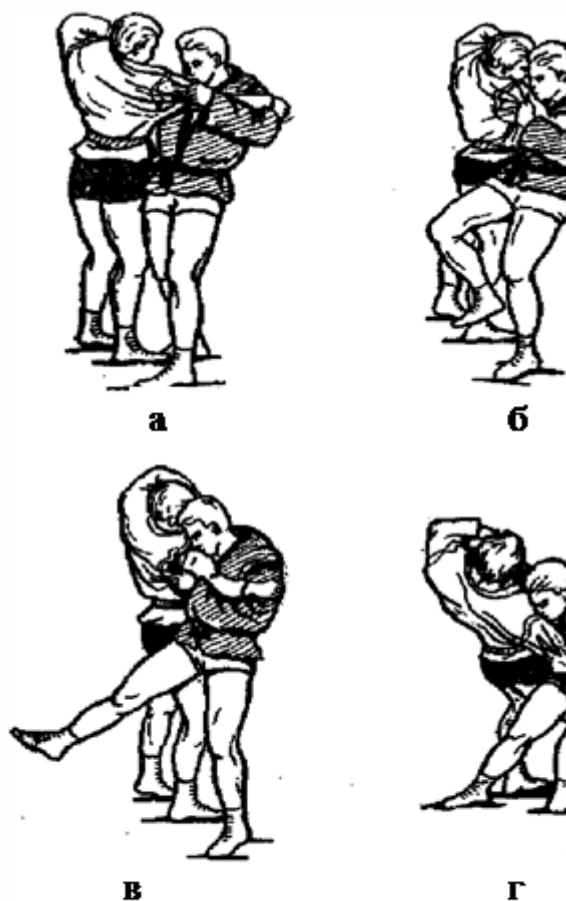


Рис. 8

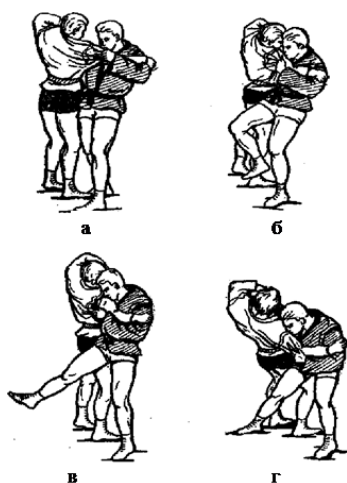
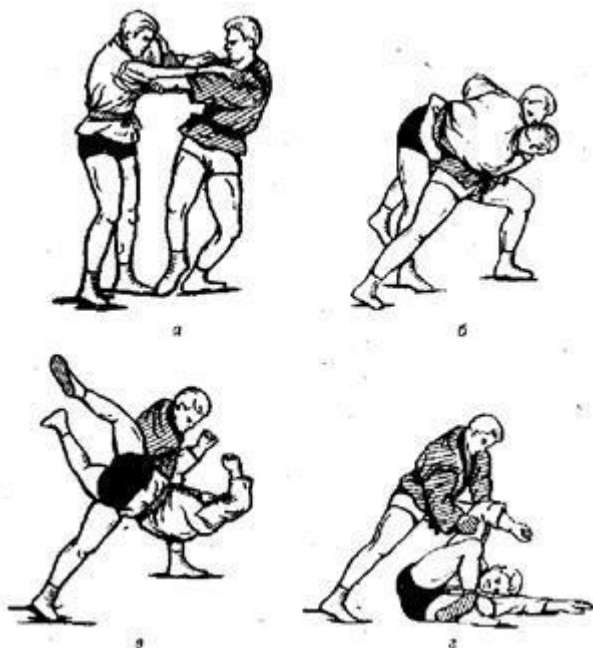


Рис. 8

Передняя подножка (**основной вариант**). Борцы – в правом нападающем положении.

Поставить согнутую правую ногу вперед между ног противника, ближе к носку его правой ноги, повернув носок внутрь. Перенести тяжесть своего тела на правую ногу и, поворачивая туловище влево, потянуть противника левой рукой вперед, а правой толкать назад вправо – вверх.

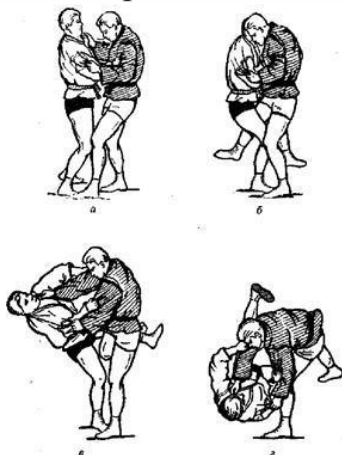
Для сохранения равновесия противник будет сильно упираться правой ногой и, поворачивая туловище влево, наклоняться вперед – влево. В это время, расслабив правую руку и посылая локоть влево – вверх под правое плечо противника, повернуться налево кругом на правой ноге спиной к противнику. Одновременно с поворотом кругом, продолжая тянуть левой рукой вперед дугообразным движением вниз – влево, поставить согнутую левую ногу с внешней стороны носка левой ноги противника, повернув носок как можно больше влево.



Перенести тяжесть своего тела на левую ногу, а освобожденную от нагрузки правую ногу подкашивающим движением вправо – назад поставить на всю ступню впереди правой ноги противника так, чтобы подколенный сгиб атакующего упирался в колено правой ноги противника, а носок был в одном направлении с носком его правой ноги. Наклонить противника вперед и положить себе на спину. Упираясь правой ногой в ковер, продолжая поворот плечевого пояса и головы влево и наклоняясь вперед, левой рукой продолжать тянуть противника вперед – влево – вниз. Предплечьем правой руки, упираясь в правое плечо противника снизу, ближе к туловищу, толкать его вверх – вперед. Противник перевернется через отставленную правую ногу атакующего и, поворачиваясь в воздухе, упадет спиной на ковер у носка его левой ноги. Передняя подножка может проводиться и с другими захватами: захватом руки и пояса, обеих рук, руки и шеи, руки и ноги и т. д.

Зацепами называются такие броски, при которых атакующий зацепляет голенью или стопой ногу противника и, поднимая ее, отводит в какую-либо сторону. Когда противник остается стоять на одной ноге, атакующий толчком рук сбивает его.

Зацеп изнутри (основной вариант). Атакующий – в правом нападающем положении, противник – во фронтальной стойке.



Левой рукой потянуть противника за правую руку вперед – вправо. Рывком правой рукой наклонить его вперед – вниз к своему правому боку. Противник согнет ноги в коленях и будет выпрямлять туловище, чтобы восстановить устойчивое положение. В момент выпрямления туловища толкнуть противника правой рукой назад, а левой – назад – вниз.

Сделать небольшой шаг левой ногой вперед и поставить ее согнутой в колене ближе к носку правой ноги противника.

Перенести тяжесть своего тела на левую ногу, правую ногу пронести вверх – вперед между ног противника и, поворачивая стопу пяткой вправо и сгибая ногу в колене, подбить задней стороной верхней части голени в подколенный сгиб правой ноги противника. Одновременно с подбивом голенью рывком правым бедром назад – вправо – вверх, резким выпрямлением левой ноги, усиливая толчок руками назад – вниз, наклоном туловища вперед – вниз, бросить противника спиной на ковер.

Бросками через спину называются такие броски, когда борец перебрасывает противника через свою спину.

Броски через спину способом поворота спиной к противнику и способом захвата противника имеют большое количество различных вариантов, но принцип проведения броска всегда остается тем же. При повороте спиной к противнику ноги должны быть согнуты в коленях, спина прямая, туловище подано вперед, тяжесть тела перенесена на носки.

Противника любыми захватами надо плотно прижать грудью к спине атакующего так, чтобы он лежал по диагонали спины, т. е. от левой ягодицы к правому плечу или от правой ягодицы к левому плечу. При таком положении противника атакующий поднимает его, выпрямляя ноги, а затем переворачивает и сбрасывает со спины наклоном и поворотом туловища в сторону и рывком руками.

Поворачиваться к противнику боком и прижимать его поперек своей спины было бы грубой ошибкой, так как при таком положении противника очень трудно перевернуть его через свою спину поворотом только плечевого пояса.

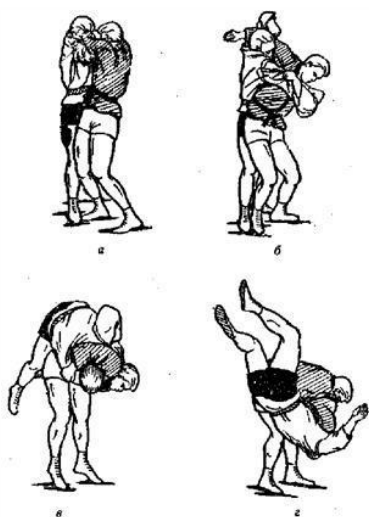
Бросок через спину (основной вариант). Борцы – в правом нападающем положении.

Правую согнутую в колене ногу поставить впереди или с внутренней стороны ступни правой ноги противника. Носок правой ноги как можно больше развернуть внутрь, туловище немного повернуть влево, приблизив правое плечо к противнику. Упираясь носком правой согнутой ноги, левой рукой тянуть противника вперед – вверх или вперед; правой рукой толкать вверх – вправо.

Противник отклонится вправо и для сохранения устойчивого положения, упираясь правой ногой, будет отклонять туловище влево. В этот момент, расслабив захват правой рукой, послать колено правой ноги вперед по направлению носка своей правой ноги. Перенести тяжесть своего тела на согнутую правую ногу, продолжая левой рукой сильно тянуть противника вперед. Повернуться налево кругом так, чтобы левая ягодица оказалась напротив внутренней части правого бедра противника. Начинать поворот налево кругом нужно тазом и одновременно с поворотом дугообразным движением назад – вправо поставить согнутую левую ногу сзади пятки правой ноги, повернув носок как можно больше влево. Локтевым сгибом правой руки обхватить шею противника и прижать его грудью к своей спине.левой рукой, продолжая тянуть противника вперед, прижать его правую руку к верхней части своей груди. Подать выпрямленное туловище вперед, перенеся тяжесть тела на носки обеих ног так, чтобы противник сильно наклонился вперед и оперся грудью на спину атакующего



Резко выпрямляя ноги, подбить ягодицами в верхнюю часть правого бедра противника назад – вверх и одновременно, наклоняясь вперед и поворачивая плечи влево, рывком руками влево – вниз перебросить его через себя за носок своей левой ноги



Когда противник перевалится через туловище атакующего, но еще не коснется ковра, отпустить захват правой руки, перехватив ею правую руку противника. Ноги согнуть в коленях, тяжесть своего тела перенести на пятки и, выпрямляя туловище, тянуть противника обеими руками за правую руку вверх, в направлении к носкам своих ног. Противник упадет спиной перед носками ног атакующего.

Подсадами называются броски, при которых атакующий поднимает или переворачивает противника с помощью ног.

По характеру движения эти броски могут быть похожими на броски назад, на бросок подхватом и броски через голову, когда атакующий перебрасывает противника через себя не упором ноги в живот, а подбивает голенью в подколенный сгиб или бедро противника. Чаще всего в состязаниях по борьбе самбо броски через голову проводятся с подбивом голенью.

Подсечками называются броски, при которых бросок выполняется путем выбивания опоры из-под противника, т. е. атакующий стопой подбивает ногу противника и, отведя ее в сторону, рывком руками бросает его.

Подсечка выполняется пальцевой частью ступни махом – дугообразным движением вперед бедра и сгибанием голени.

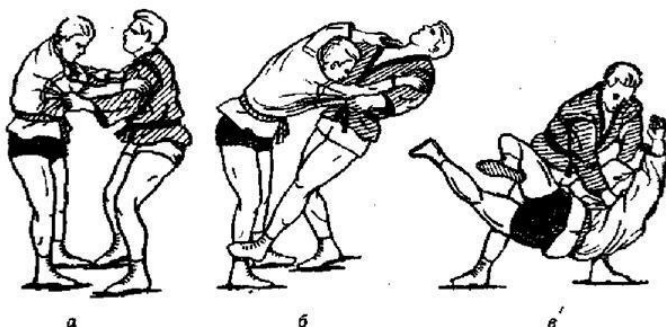
В зависимости от того, с какой стороны подсекается стопа или голень противника, подсечки носят названия передних, боковых, задних, изнутри.

Передние подсечки. Борцы – в правом нападающем положении.

Сделать шаг правой ногой вперед – вправо, поворачивая носок внутрь, поставить ногу, согнутую в колене, с внешней стороны у носка левой ноги противника. Поворачиваясь налево и отклоняясь назад, перенести тяжесть своего тела на правую ногу. Рывком левой рукой вперед – вниз к своему левому боку, а правой вправо – вверх – вперед сильно отклонить противника вправо – вперед. Когда противник перенесет тяжесть своего тела на носок правой ноги, подбить его в подъем или в нижнюю часть правой голени пальцевой частью ступни своей левой ноги. Одновременно с подбивом усилить рывок руками поворотом головы и плеч влево, прогибом туловища и выпрямлением опорной ноги

Для сохранения равновесия в момент падения противника махом отвести левую ногу назад – влево и, поворачивая носок влево, поставить ее согнутой в

колене. Правой рукой перехватить левый рукав противника у локтевого сгиба и потянуть его к носку своей левой ноги.



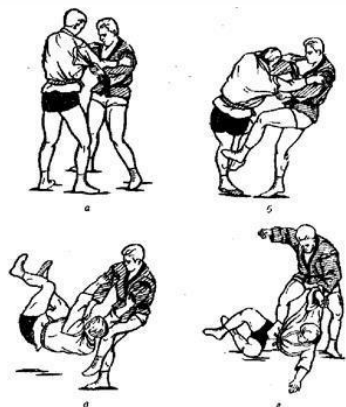
Боковая подсечка (основной вариант). Борцы – в правом нападающем положении.

Правую ногу повернуть носком внутрь и перенести на нее тяжесть тела. Обеими руками потянуть противника вперед – влево – вверх (по направлению к своему правому плечу). Противник наклонится влево – вперед и перенесет тяжесть своего тела на левую ногу, приподнимая пятку правой ноги от ковра.

В этот момент подбить пальцевой частью левой ступни стопу правой ноги противника сбоку. Поднимая за счет сгибания левой ноги в колене правую ногу противника вправо – вверх, сделать рывок левой рукой вперед – вправо – вниз, а правой вправо – вверх.

Одновременно поворотом головы и плеч влево, прогибом туловища и выпрямлением правой ноги усилить рывок руками. Противник отклонится вперед – вправо и, поворачиваясь в воздухе, упадет спиной на ковер. Когда его падение определится, махом отвести левую ногу влево – назад в направлении падения противника и поставить ее согнутой в колене на ковер

(рис. 14). Правой рукой захватить правый рукав противника у локтевого сгиба и потянуть его к носку своей левой ноги.



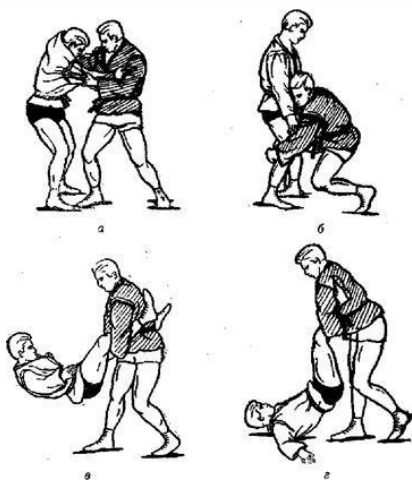
Бросок с захватом ног. Броски с захватами за ноги в борьбе самбо имеют широкое распространение.

Некоторые броски проводятся с дополнительными захватами за ноги: подножки, подсечки, отхваты, броски через плечи, броски захватом за пятку,

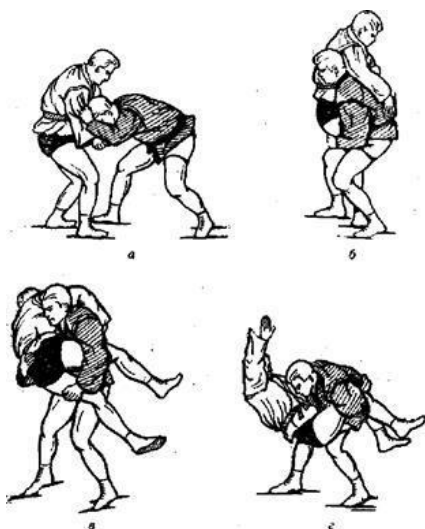
захватом за голень или за бедро и различные перевороты. Но есть броски, которые выполняются только захватами за ноги, захватом за пятку и упором в колено, захватом обеих ног, раздельным захватом обеих ног и др.

Броски захватом ног спереди. Борцы – в правом нападающем положении (рис. 15). Рывком руками вперед – вниз наклонить противника вперед. Для того чтобы снова занять первоначальное положение, противник будет разгибаться и сильно напрягать правую ногу. В этот момент отпустить захват правой рукой и толкнуть противника левой рукой назад – вниз. Противник отклонится назад – вправо. Одновременно с толчком левой рукой сделать шаг правой ногой вперед и поставить ее согнутой в колене между ног противника. Наклониться вперед – влево, голову пронести под левую руку противника. Правым плечом упереться в низ живота противника с правой стороны. Правой рукой захватить подколенный сгиб левой ноги противника, а левой рукой – подколенный сгиб его правой ноги. За счет толчка левой ногой вперед толкнуть противника своим правым плечом вниз живота назад, а руками сделать сильный рывок за его ноги на себя вверх, одновременно разводя их в стороны.

Противник сильно отклонится назад и упадет на спину. Когда падение противника обозначится, приставить левую ногу к правой ноге. Выпрямить туловище и, придерживая голени противника предплечьями снизу, плечевой частью рук прижать их к своим бокам. Противник мягко упадет на ковер лопатками.



Бросок захватом обеих ног, вынося ноги в сторону. Борцы – в правом нападающем положении. Начало броска выполнять, как и при броске захватом ног спереди, когда противник, стараясь избежать падения назад, сильно наклонится вперед и для упора отставит ногу назад; подставить левую ногу к правой и, разгибаясь, поднять противника вверх. Удерживая противника на своем правом плече, правой рукой отвести левую ногу противника влево и левой рукой захватить обе ноги противника. Отводя левой рукой ноги противника влево – назад, правой рукой обхватить его туловище. Согнуть ноги в коленях и, наклоняясь вперед, бросить противника спиной на ковер. В момент падения противника придерживать его правой рукой снизу.



Наиболее благоприятные моменты для проведения бросков захватом обеих ног: противник старается захватить пояс на спине атакующего через его руку, сильно сгибает ноги и тянет назад, защищаясь от броска через плечи, стоит в прямой стойке без захвата атакующего, делает встречные движения вперед – вниз.

Подготовкой для бросков захватом ног спереди могут служить сбивание вперед – в сторону, сбивание назад, осаживание.

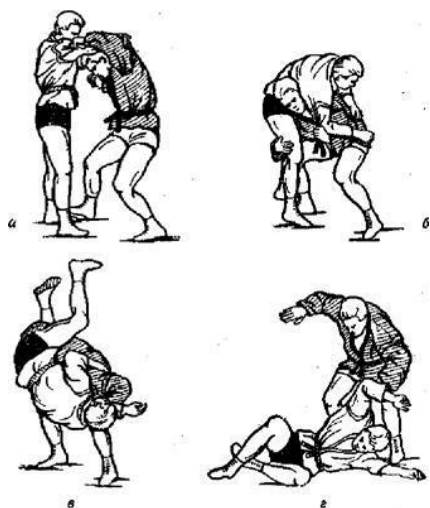
Защита от бросков захватом ног спереди: отставляя ногу назад, сбить атакующего в положение лежа; захватом рук или одежды на груди поднимать атакующего вверх.

Ответные приемы против захвата ног спереди: броски через голову, бросок падением назад с поворотом кругом, зацеп снаружи.

Броски через плечи («Мельница»). Бросками через плечи называются такие броски, когда борец переворачивает противника через свои плечи. Броски проводятся как в стойке, так и с падением.

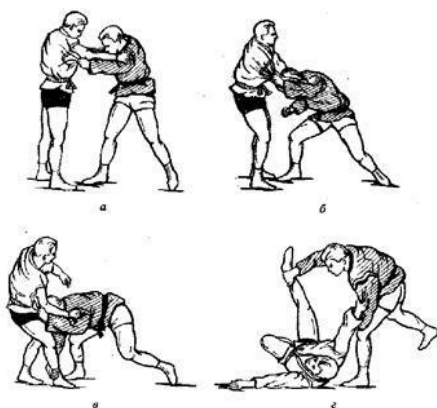
Бросок через плечи (основной вариант). Борцы – в правом нападающем положении.

Левой рукой захватить правый рукав противника изнутри – сверху выше локтевого сгиба или отворот его куртки с правой стороны. Рывком левой рукой вперед – вверх наклонить противника вперед. Повернуться влево. Одновременно с шагом правой ногой вперед, поставив ее между ног противника, наклониться и присесть.



Захватить правой рукой изнутри правую ногу противника за подколенный сгиб и прижать верхнюю часть его бедра к правой стороне своей груди. В момент приседа изменить направление тяги – левой рукой тянуть вниз – вперед. Резко выпрямляя ноги и спину, встать, удерживая противника прижатым к своим плечам. Наклоняясь влево – вперед, поворотом плеч вправо и рывком левой рукой вниз – назад, а правой вверх – назад бросить противника спиной в направлении своего левого носка. В момент падения противника левой ногой сделать шаг назад – вправо и потянуть его левой рукой к своим ногам.

Бросок захватом за пятку. Борцы – в правом нападающем положении. Обеими руками тянуть противника вперед – влево – вверх в направлении своего правого плеча. Тяжесть своего тела перенести на согнутую в колене правую ногу. Противник наклонится влево – вперед и перенесет тяжесть тела на носки обеих ног. За счет упора ног и разгибания туловища противник будет стараться занять первоначальное устойчивое положение. В это мгновение быстро отпустить захват правой рукой, а левой рукой резко толкнуть противника вправо – назад. Сделать шаг левой ногой вперед – влево, поставив свою согнутую в колене ногу с внешней стороны носка правой ноги противника. Одновременно с шагом левой ногой наклонить туловище в направлении носка своей левой ноги, а правой рукой захватить изнутри пятку правой ноги противника. Толкая противника левой рукой в прежнем направлении, рывком правой рукой вынести захваченную ногу противника возможно больше вправо – вверх, бросить его спиной в направлении своего левого носка. Когда падение противника обозначится, выпрямляя туловище и свою левую ногу, потянуть его левой рукой вверх.



Проводить захват за пятку противника можно и другим способом, не делая шага левой ногой вперед, а наклоняясь и приседая на обеих ногах. Если противник в момент наклона атакующего сделает шаг правой ногой назад – вправо, то можно, поворачивая кисть своей правой руки большим пальцем внутрь – вниз, захватить изнутри пятку левой ноги противника и провести бросок таким же способом, как и при захвате пятки правой ноги.

Наиболее благоприятные моменты для проведения броска захватом за пятку: противник скрещивает ноги, сильно сгибает ноги, тянет атакующего на себя.

Подготовка для проведения броска: сбивание назад – в сторону.

Защита от захвата за пятку: отставить ногу назад, тянуть противника на себя вверх, захватив его одежду спереди.

Подхваты. Подхватами называются такие броски, которые выполняются подбивами ног противника бедром или голенью.

В зависимости от того, с какой стороны подбивается нога противника, они носят названия: передний, боковой, изнутри.

Броски с подбивами ноги противника задней стороной голени в подколенный сгиб называются подхватами.

Броски подхватом изнутри имеют много разновидностей, которые различаются способами выполнения поворота кругом и подбивами ноги противника. Кроме того, подхват изнутри может проводиться как в развитии движения противника, так и основываться на использовании его сопротивления каким-либо действиям атакующего.

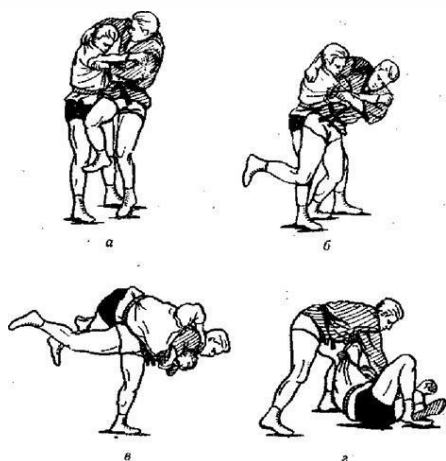
Подхваты можно выполнять с самыми разнообразными захватами.

Передний подхват. Борцы – в правом нападающем положении.

Поставить правую согнутую ногу ближе к носку правой ноги противника, повернув носок внутрь. Упереться носком правой ноги и, поворачиваясь влево, рывком левой рукой вперед – вверх, а правой рукой вверх – вправо отклонить противника вперед – вправо. Перенести тяжесть своего тела на правую ногу. Левую ногу дугообразным движением назад – вправо поставить согнутой сзади пятки своей правой ноги и повернуться кругом так, чтобы правая ягодица оказалась около внутренней стороны правого бедра противника.

Чтобы сохранить устойчивое положение, противник сильно упрется правой ногой и будет наклонять туловище влево. В этот момент перенести тяжесть своего тела на левую ногу и, продолжая тянуть левой рукой вперед, правым предплечьем

упереться в левое плечо противника, толкая его вверх – вправо и прижимая к своему правому боку. Одновременно выпрямить свою левую ногу и подкашивающим движением правой ноги вправо – назад подбить задней стороной бедра правое бедро противника спереди. Усилить рывок руками вперед – влево – вниз поворотом головы и плеч влево и наклоном туловища вперед – влево. Перевернуть противника через свое правое бедро и бросить спиной к носку своей левой ноги (рис. 19).



Когда падение противника обозначится, согнуть левую ногу в колене и, подавая туловище назад, поставить правую ногу на носок сзади – справа от левой ноги. Правой рукой захватить левую руку противника и потянуть его обеими руками к носку своей левой ноги.

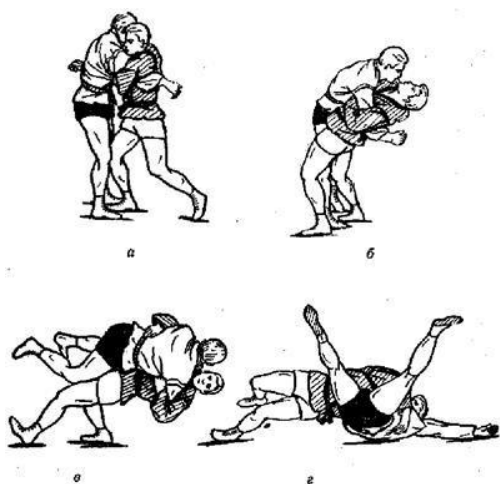
Подхват можно проводить и с другими захватами: левой руки и пояса на спине или спереди, руки и шеи, руки и воротника сзади, двух рук скрестно и т.д.

Броски назад. Бросками назад называются такие броски, которые выполняются за счет прогиба и падения назад.

Бросок назад с захватом руки и туловища. Борцы – в правом нападающем положении.

Противник захватывает правой рукой пояс на спине из-под руки атакующего.

Предплечьем левой руки обхватить снизу, ближе к туловищу, правую руку противника и зажать ее между плечом и предплечьем. Правой рукой из-под левой руки противника обхватить его туловище поперек. Упираясь правой согнутой ногой, отклонить противника вправо. Поставить левую согнутую ногу с внешней стороны правой ноги противника и прижать ее внутренней стороной бедра к внешней стороне его бедра. Прижать противника к верхней части своей груди, выпрямить спину и немного отклонить туловище назад, голову держать справа от головы противника, тяжесть тела распределить равномерно на обе согнутые ноги. Выпрямляя ноги, приподнять противника и, сильно прогибаясь, отклонить туловище назад, откинуть голову назад и повернуть ее в сторону броска, упасть назад. При этом руками сделать движение вверх, а животом подбить противника вперед – вверх. Не касаясь головой ковра, повернуться влево в сторону захваченной руки и прижать противника спиной к ковра



Комбинации из бросков. Комбинацией из бросков называется переход от выполнения одного броска к выполнению другого.

Комбинации из бросков нужно составлять с таким расчетом, чтобы противник, защищаясь от броска, принял положение, наиболее благоприятное для проведения атакующим другого броска.

Борец, составляя комбинацию из бросков, должен выполнять равноценно как первый бросок, так и второй. При этом оба броска должны выполняться с одинаковым захватом. Чаще всего повторная атака удастся тогда, когда противник оказывает сильное сопротивление первому броску, второй бросок комбинации должен строиться только на использовании силы и направления движения противника.

Комбинации можно составлять и по другому принципу: вначале атакующий проводит ложную атаку и при защите противника от нее переходит к проведению основного броска. Однако такие комбинации менее эффективны, так как при слабой реакции противника на ложную атаку трудно перейти к основному броску.

2. Обучение технике борьбы в партере

Общие указания

Положение лежа в борьбе самбо считается таким, когда борцы касаются ковра не только своими ступнями, но и еще какой-либо частью тела. Цель схватки в положении борьбы лежа заключается в том, чтобы заставить противника отказаться от продолжения схватки, применив болевой прием, или удержать его определенное время прижатым к коврику лопатками.

В борьбе лежа положение самбиста, находящегося сверху, более выгодно для проведения каких-либо приемов, так как он давит на противника тяжестью своего тела, а его собственные движения свободны. Он может беспрепятственно занимать положение с любой стороны противника и проводить любые захваты.

Более затруднительно положение нижнего борца, особенно когда он лежит на спине. В таком положении борец не имеет возможности полностью использовать силу рук и ног; движения его скованны, что значительно облегчает применение противником удержания и болевых приемов.

Для перевода борца в положение лежа на спине применяются, кроме бросков заваливания, и различные переворачивания.

Переворачивание захватом руксбоку. Противник – в положении на четвереньках.

Приставить колено правой ноги к колену левой ноги противника, а левую ногу поставить на всю ступню на одной линии с его руками. Обхватить руки противника обеими руками: левой рукой захватить его правую руку со стороны головы, ближе к локтю, а правой – захватить правую руку противника у локтевого сгиба из-под его груди. Подвести свое правое плечо больше под грудь противника и, прижимая его руки к своей груди, плечами и грудью толкнуть противника вперед – в сторону – вверх. Противник перевернется через свое правое плечо на спину.



Готовые материалы присылать преподавателю на почту

ant.iri1983@gmail.com или личным сообщением в социальной сети в ВК
<https://vk.com/id114718886> , телеграмм канал по номеру +7-949-327-86-49

Преподаватель

Антонова И.А.