



Кафедра физической культуры, оздоровления и спорта

**ЭЛЕКТИВНЫЕ ДИСЦИПЛИНЫ
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ**

методические указания
к практическим занятиям по разделу дисциплины

«Борьба дзюдо, самбо»

для обучающихся 2-3 курса очной формы
обучения всех направлений подготовки

Квалификация/Степень выпускника
Бакалавр/Специалист

Рекомендовано к изданию методической комиссией
кафедры физической культуры, оздоровления и спорта
ФГБОУ ВО «Башкирский ГАУ»
(протокол № 7 от 21.03.2024 г.)

Составители: ассистент Тимербулатова Р.Г.
ассистент Тимашева Л.М.

Ответственный за выпуск: заведующий кафедрой физической культуры,
оздоровления и спорта к.б.н., доцент Хабибуллин Р.М.

Оглавление

| | |
|---|----|
| ТЕХНИКА БОРЬБЫ..... | 4 |
| СТРАХОВКА И САМОСТРАХОВКА ОБЩИЕ УКАЗАНИЯ..... | 4 |
| ПРИЕМЫ БОРЬБЫ СТОЯ..... | 4 |
| СТОЙКА И ПЕРЕДВИЖЕНИЯ..... | 5 |
| ДИСТАНЦИИ И ЗАХВАТЫ..... | 6 |
| ВЫВЕДЕНИЕ ИЗ РАВНОВЕСИЯ ОБЩИЕ УКАЗАНИЯ..... | 7 |
| БРОСКИ..... | 7 |
| ЗАЦЕПЫ..... | 8 |
| ПОДСАДЫ..... | 10 |
| ПОДСЕЧКИ..... | 12 |
| БРОСКИ ЗАХВАТОМ НОГ..... | 13 |
| ПОДХВАТЫ..... | 16 |
| БРОСКИ НАЗАД..... | 18 |
| ПРИЕМЫ БОРЬБЫ ЛЕЖА ОБЩИЕ УКАЗАНИЯ..... | 19 |

ТЕХНИКА БОРЬБЫ

СТРАХОВКА И САМОСТРАХОВКА ОБЩИЕ УКАЗАНИЯ

Каждый занимающийся борьбой самбо, прежде чем приступить к изучению бросков, должен хорошо усвоить способы самостраховки при различных падениях и способы страховки своего партнера при проведении на нем бросков. Страховка при выполнении бросков заключается в том, что борец: — поддерживает падающего противника, смягчая удар его тела о ковер; — при падении противника направляет его на перекат; — при выполнении бросков не падает на противника и не наступает на него при потере равновесия.

Самостраховка — это способы безопасных падений. Умение смягчать удары при различных падениях предохраняет от ушибов и сотрясений. Каждый самбист должен автоматически выполнять соответствующие действия при любом падении. Это умение приобретается в процессе выполнения специальных упражнений, которые включаются в подготовительную часть каждого занятия. Изучать способы самостраховки необходимо по принципу возрастающей их трудности. При проведении броска атакующий чаще всего остается в стойке, и его противнику приходится переворачиваться в какую-либо сторону или делать кувырок вперед. Все способы самостраховки, за исключением падений вперед, заключаются в мягких перекатах с боку на бок или на согнутой спине. Прежде чем приступить к изучению способов самостраховки, надо занимающихся научить различным перекатам (на спине и по диагонали), поворотам в стороны и выполнению группировок.

ПРИЕМЫ БОРЬБЫ СТОЯ

Схватка в борьбе самбо начинается и в большей своей части проводится в стойке, и только после неудачно выполненного броска борьба продолжается в положении лежа. Как редкое исключение, самбист специально переводит своего противника в положение лежа и заканчивает поединок в свою пользу, проведя болевой прием или удержание. Задача схватки в стойке состоит в том, чтобы бросить противника на ковер спиной или боком, за что может быть присуждена чистая победа или победа по очкам. Но прежде чем провести бросок, борец передвигается по коврику, выбирая удобный момент для атаки, производит различные захваты, выводит противника из равновесия и только тогда проводит бросок. Правильное положение ног и туловища в борьбе, хорошие захваты и выведение противника из равновесия обеспечивают 75% успеха выполнения броска.

СТОЙКА И ПЕРЕДВИЖЕНИЯ

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 $35 — 40^\circ$. 10 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 $35 — 40^\circ$. . 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 и 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 $35 — 40^\circ$. 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 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 ОБЩИЕ УКАЗАНИЯ

Каждый занимающийся борьбой самбо, прежде чем приступить к изучению броска, должен научиться принимать правильную мобильную стойку, передвигаться по коврику, 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 тренировке в ней, 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 развитие 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.

БРОСКИ

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. **ПОДНОЖКИ** 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.

ЗАЦЕПЫ

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.

Изнутри, но при шаге левой ногой атакующий ставит ее, развернув носок как можно больше наружу. После зацепа ноги противника толкать правой рукой назад — вправо — вниз, а левой рукой тянуть вперед — вниз. Наклонить туловище по направлению носка своей левой ноги и бросить противника спиной на ковер впереди носка своей левой ноги. Зацеп изнутри скручиванием Чтобы сохранить равновесие и остаться в стойке после проведения броска зацепом изнутри, необходимо ногу, выполнявшую зацеп, отвести больше назад — вверх и задержать ее в таком положении

до момента падения противника на ковер. При потере равновесия шагнуть ногой, выполнявшей зацеп, вперед — в сторону за лежащего противника или в момент падения противника на ковер опорную ногу снова согнуть в колене и, подаваясь назад, поставить ногу, выполнявшую зацеп, сзади в сторону от опорной ноги на носок. Руками тянуть противника в направлении к носку опорной ноги. Наиболее благоприятные положения для проведения зацепов изнутри: противник стоит, широко расставив ноги, сильно сгибает ноги в коленях, передвигается в сторону приставными шагами; Наилучшая подготовка для проведения зацепа изнутри: сбивание противника назад — в сторону, осаживание и заведение. Защита от зацепа изнутри: сбивание противника назад, назад в сторону атакующей ноги, отставление атакующей ноги назад. Ответные приемы: подсад снаружи, задняя подсечка, зацеп снаружи, бросок назад в сторону атакующей ноги, бросок через голову. Зацеп снаружи. Борцы — в правом нападающем положении. Рывком левой рукой вперед — вниз к своему левому боку и толчком правой рукой вправо — вверх отклонить противника вправо — вперед.

Когда противник перенесет тяжесть своего тела на правую ногу, быстро обхватить правой рукой его туловище. Задней стороной голени левой ноги зацепить у подколенного сгиба правую ногу противника и отвести свою левую ногу назад — влево. Резко выпрямляя правую ногу, грудью и правым плечом толкнуть противника назад — вправо, в сторону зацепленной ноги. В момент падения противника левой рукой прижать его правую руку к своей груди, а правой рукой толкать его назад — вправо. Падая на левый бок, бросить противника спиной на ковер. Зацеп снаружи Зацеп снаружи можно проводить и с другими захватами: локтевым сгибом правой руки обхватывать шею противника, захватывать одежду на его груди. Наиболее благоприятные моменты для проведения броска: противник отходит назад, передвигается в сторону, переносит тяжесть своего тела на впереди стоящую ногу.

Подготовка противника для проведения зацепа снаружи: сбивание назад в сторону атакующей ноги, поворот туловища до скрещения ног, осаживание на одну ногу. Защита: отставить атакующую ногу назад и наклониться вперед. Ответные приемы против зацепа снаружи: бросок назад в сторону зацепленной ноги, зацеп изнутри и подхват изнутри. Зацеп стопой.

Борцы — в правом нападающем положении. Правую ногу повернуть носком вправо, левой ногой сделать полшага вперед по направлению носка правой ноги противника. Рывком правой рукой вперед — влево и толчком левой рукой вверх — вправо наклонить противника влево — вперед. Для сохранения устойчивого положения противник сделает шаг левой ногой вперед — влево и перенесет на нее тяжесть своего тела. В этот момент зацепить подъемом левой ноги правую ногу противника у ахиллесова сухожилия. Сгибая свою ногу в колене, нажимать голенью на верхнюю часть голени противника спереди и тем самым поднять ногу противника вперед — влево.

Когда правая нога противника будет оторвана от ковра, поворачивая плечи и голову влево, рывком левой рукой влево — вниз, а правой вправо — вверх отклонить противника вправо — назад. В момент падения противника для сохранения равновесия отвести свою левую ногу влево — назад и, поворачивая носок влево, поставить согнутую в колене ногу на ковер слева от упавшего на спину противника.

Наиболее благоприятные моменты для проведения зацепа стопой: противник тянет на себя, переносит тяжесть своего тела на сзади стоящую ногу, поворачиваясь боком, наклоняется в сторону и, перенеся тяжесть своего тела на одну ногу, делает шаг впереди стоящей ногой в момент ее касания ковра. Зацеп стопой Защита от зацепа стопой: отставление атакуемой ноги, сбивание противника в сторону опорной ноги или вперед — в сторону. Ответные приемы против зацепа стопой: быстро перенести свою ногу через атаковую ногу противника и провести боковую подсечку или зацеп стопой, повернуться в сторону опорной ноги и провести зацеп изнутри или зацеп изнутри одноименной ноги.

ПОДСАДЫ

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. Бросок через голову. Борцы — в правом нападающем положении. Атакующий ставит правую ногу на одной линии с левой ногой противника. Рывком руками вперед — вниз с одновременным наклоном туловища вниз и более сильным сгибанием ног в коленях заставить противника наклониться вперед и перенести тяжесть тела на впереди стоящую ногу или на носки обеих ног (при фронтальной стойке). Продолжая тянуть противника вперед, сделать шаг левой ногой вперед, поставив ее между ног противника, и, садясь на ковер, как можно ближе к пятке своей левой ноги, правую ногу согнуть и прижать бедром к своей груди. Руки в этот момент выпрямить и продолжать тянуть противника в прежнем направлении. Перекатиться на спине с ягодиц на лопатки, голову прижать подбородком к груди. Правую ногу поставить носком спереди к поясу падающего вперед противника. Одновременно толчком правой ногой вверх — вперед и рывком правой рукой вниз — влево, а левой — вниз перевернуть противника в воздухе и бросить его спиной на ковер вперед — влево от себя. Кувыркком через свое левое плечо выйти на противника сверху, в положение удержания верхом, или перейти к проведению рычага локтя руки, захваченной между ног.

Наиболее благоприятные положения противника для броска через голову: противник сильно наклоняется вперед или наступает, захватив одежду на груди, виснет на атакующем. Бросок через голову. Подготовкой к броску через голову служат: осаживание на обе ноги, сбивание назад — вниз, сбивание вперед. Защита от броска через спину: уходить назад — вниз, заходить в сторону, отвести ногу атакующего в сторону. Ответные приемы против броска через голову: зацеп изнутри, бросок захватом за пятку, зацеп снаружи. Подсад голенью. Борцы — в правом нападающем положении. Приставить правую ногу к носку правой ноги противника; повернув носок внутрь, левой рукой тянуть противника вперед — вверх, правой рукой толкать вправо — вверх. Противник перенесет тяжесть своего тела на носок правой ноги и отклонится вперед — вправо. Согнуть правую ногу в колене и, посылая таз вперед — влево, повернуться на ней налево кругом так, чтобы правая ягодица была напротив внутренней стороны правого бедра противника. Левую ногу дугообразным движением вправо — назад поставить сзади пятки правой ноги так, чтобы носок ее был в одном направлении с носком левой ноги противника, и перенести на левую ногу тяжесть своего тела, немного отклоняясь влево — вперед.

По окончании поворота кругом локтевым сгибом правой руки обхватить шею противника, а левой, продолжая тянуть вперед, наклонить его вперед и прижать к своему правому боку. Правую ногу согнуть в колене и серединой голени прижать к внутренней стороне правой ноги противника (рис. 91). Выпрямить левую ногу и, наклоняясь вперед — влево, рывком отвести свою правую ногу вправо — назад, подкинув правую ногу противника вверх — назад. Поворотом плеч и головы влево и рывком рук влево — вниз бросить противника к носку своей левой ноги. Когда падение противника обозначится, правой рукой перехватить его левую руку и, сгибая левую ногу в колене, подать туловище назад. Правую ногу поставить сзади справа от левой ноги и тянуть противника обеими руками к носку своей левой ноги.

Подсад голенью. При сильном наклоне туловища вперед — влево во время проведения броска, когда сохранить равновесие уже невозможно, атакующий, не отпуская захвата правой рукой, идет как бы на кувырок по диагонали вместе с противником и, перекатываясь на правый бок, принимает положение удержания сбоку. Подсад голенью можно проводить и с другими захватами: руки и пояса на спине, руки и туловища, двух рук. Наиболее благоприятные положения противника для проведения броска: туловище противника немного наклонено вперед, передвигается он на прямых ногах, пытается захватить пояс на спине атакующего через его плечо. Защита против подсада голенью такая же, как и при бросках через спину и подхватах.

ПОДСЕЧКИ

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 ног.

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. Передняя подсечка 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. Правой рукой захватить правый рукав противника у локтевого сгиба и потянуть его к носку своей левой ноги. Боковая подсечка Боковая подсечка при движении назад.

Борцы — в правом нападающем положении. Противник наступает вперед. В тот момент, когда противник подставит левую ногу, сделать шаг назад правой ногой и поставить ее согнутой в колене носком внутрь на одном уровне с пяткой своей левой

ноги или немного сзади. Перенести тяжесть тела на правую ногу. Когда противник будет делать шаг вперед правой ногой, подбить пальцевой частью подошвы левой ступни ноги стопу правой ноги противника сбоку. Боковая подсечка поя вперед выставленную ногу. Боковая подсечка в темп шагов Движение подбива левой ногой надо начинать одновременно с отрывом от ковра правой ноги противника. Тогда подбив будет проведен в тот момент, когда стопа правой ноги противника будет находиться в воздухе, а центр тяжести уже выйдет за площадь опоры ступни его левой ноги. Действия руками и окончание броска проводятся так же, как и в основном варианте.

Боковая подсечка в темп шагов. Борцы — в положении фронтальной стойки. Захватить рукава под локтями противника, сделать шаг вправо правой ногой и потянуть противника правой рукой вперед — вправо, а левой назад — влево. Противник сделает шаг левой ногой влево. В этот момент перенести тяжесть тела на правую ногу. Когда противник будет приставлять свою правую ногу к левой, подбить пальцевой частью подошвы ступни левой ноги стопу его правой ноги сбоку с таким расчетом, чтобы стопа правой ноги противника в свою очередь подбила его левую ногу. Одновременно с подбивом ноги противника рывком рук влево — вперед — вверх, поворотом головы и плеч влево и прогибом туловища отклонить его вправо — вперед. Противник перевернется в воздухе и упадет спиной на ковер. Для сохранения равновесия левую ногу отставить таким же способом, как и в основном варианте боковой подсечки. Наиболее благоприятные положения противника для проведения подсечек: противник стоит на прямых ногах, переносит тяжесть тела на одну ногу, скрещивает ноги. Подготовкой к проведению броска подсечкой могут служить: сбивание противника вперед — в сторону или назад — в сторону, заведения, передвижения вместе с противником вперед или в сторону, сбивание противника на пятку. Подсечка изнутри проводится с теми же захватами, что и другие подсечки, но при этой подсечке нога противника подбивается изнутри. Защита против подсечек: сгибание ног в коленях, передвижения короткими быстрыми шагами, сбивание противника в сторону подсекающей ноги. Ответные приемы против подсечек: сбивание вперед в сторону подсекающей ноги, подсечка подсекающей ноги, броски с захватом подсекающей ноги, задняя подножка.

БРОСКИ 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, отдельным

захватом обеих ног и др. Броски захватом ног спереди. Борцы — в правом нападающем положении. 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. Бросок захватом ног спереди 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 в низ 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. 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 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 через плечи Бросок через плечи с падением. Начало приема проводить так же, как и в основном варианте броска через плечи. Затем, приседая на правой ноге, левую ногу пронести вперед — влево с внешней стороны правой ноги противника и сесть на левую ягодицу рядом с пяткой своей правой ноги. Захватив правую ногу противника, рывком левой рукой вниз прижать его к своим плечам. Повернуть плечи вправо и, наклоняясь вперед — влево, рывком левой рукой вниз, а правой вверх — назад пере-» бросить противника через свои плечи влево. Наиболее благоприятное положение для проведения броска через плечи: противник находится в высокой стойке и наступает на атакующего. Подготовкой к проведению броска через плечи могут служить: сбивание противника вперед — в сторону, сбивание назад — в сторону до скрещения ног, использование реакции противника на сбивание назад — вниз, заведение. Защитой против бросков через плечи может быть отход назад или сбивание противника назад во время приседания. Ответные приемы против бросков через плечи: бросок падением назад с поворотом кругом, зацеп изнутри одноименной ноги, заваливание назад. 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 отхватами. Броски подхватом изнутри имеют много разновидностей, которые различаются способами выполнения поворота кругом и подбивами ноги противника. Кроме того, подхват изнутри может проводиться как в развитие 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. 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.

Передний подхват Подхват изнутри. Борцы — в правом нападающем положении. Поставить правую ногу между ног противника носком внутрь.левой рукой тянуть противника наискось — вперед — вниз к своему левому боку, а правой рукой толкать наискось назад — вправо — вниз. Противник перенесет тяжесть своего тела на правую ногу и отклонится вправо — назад. Чтобы занять первоначальное устойчивое положение, он будет наклоняться влево — вперед. В этот момент, не отпуская захвата, расслабить правую руку и повернуться налево кругом на правой ноге так, чтобы правым тазобедренным суставом прижаться к нижней части туловища противника спереди. Одновременно дугообразным движением назад — вправо поставить согнутую левую ногу с внешней стороны у ступни левой ноги противника и перенести тяжесть тела на нее.левой рукой тянуть противника в прежнем направлении, а правой рукой — рывком вперед — вверх. Выпрямляя левую ногу, задней стороной правого бедра махом назад — вверх подбить с внутренней стороны левое бедро противника. Поворотом головы и плеч влево с одновременным наклоном туловища вперед — влево усилить рывок руками (рис. 102). Противник перевернется в воздухе и упадет спиной у левого носка. Когда падение противника обозначится, правой рукой захватить его левую руку, согнуть в колене левую ногу и, подавая туловище назад, поставить правую ногу на носок сзади — справа от левой ноги, тянуть противника к носку своей левой ноги. 66 Рис. 102. Подхват изнутри

Подхват изнутри Подхват изнутри можно провести и другим способом. Захватив правой рукой противника за воротник сзади, потянуть его вперед — влево — вверх. Противник отклонится вперед — влево и для сохранения равновесия сделает шаг левой ногой вперед — влево. В этот момент, расслабив правую руку, повернуться налево кругом так, чтобы правой ягодицей прижаться к нижней части туловища противника спереди. Поставить левую согнутую ногу сзади пятки правой ноги и перенести на нее тяжесть своего тела. Рывком левой рукой вперед — вниз, а правой вверх — вперед наклонить противника вперед и прижать его грудью к своему правому боку. Наклоняясь вперед, выпрямить левую ногу и махом правой ноги назад — вверх подбить задней стороной бедра левое бедро противника изнутри. Поворотом головы и плеч влево усилить рывок руками влево — вперед. Противник перевернется в воздухе и упадет спиной у носка левой ноги атакующего. Поворот кругом можно выполнять и прыжком. В момент шага противника левой ногой махом пронести свою правую ногу между его ног. Одновременно с поворотом налево кругом прыжком поставить свою левую согнутую ногу между ног противника так, чтобы ее носок оказался в одном направлении с носком его правой ноги. Наклоняясь вперед, бросить противника на ковер таким же способом,

как и в предыдущем варианте. Наиболее благоприятные положения противника для проведения подхватов: противник находится в высокой стойке; наклоняясь вперед, идет на атакующего; пытается захватить пояс на его спине через плечо. Наилучшие способы подготовки для проведения подхватов: сбивание противника в различных направлениях, 1 сбивание вперед с отходами назад. Защита против подхватов: в момент поворота атакующего кругом повернуться к нему боком; выпрямить туловище и отклонить противника назад; согнуть ноги в коленях и соединить их; отходить назад. Ответные приемы: броски назад, задние подбивы, заваливания в сторону опорной ноги, задняя подсечка.

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 коврику (рис. 104). 68

Рис. 104. Бросок назад с захватом руки и туловища

Бросок назад можно проводить и с другими захватами: руки и пояса на спине из-под руки или через руку, обхватом противника спереди, сбоку, сзади, захватом руки и разноименного бедра, обеих рук, руки на ключ и туловища, одной руки обеими руками. Наиболее удобный момент для проведения приема: противник стоит прямо или пытается захватить одежду на спине атакующего, поворачивается спиной или бойком. Чаще всего в борьбе самбо бросок назад проводится как ответный прием против бросков, которые выполняются с поворотами спиной к противнику: бросков через спину, передних подножек, подхватов и подсада голенью. При поворотах противника спиной бросок назад выполняется обхватом туловища сзади. Подготовкой к броску назад может служить сбивание на одну ногу, поворот противника к себе спиной или боком. Защита от броска назад: упереться руками

в грудь или в подбородок противника и, выгибая спину, уйти от атакующего назад — вниз, при обхвате туловища сзади наклониться вперед и поставить руки на ковер. Ответные приемы против бросков назад: зацепы изнутри, снаружи, стопой, задняя подножка, сбивание назад — вниз. Бросок назад обхватом туловища сзади (сбоку). Борцы — в правом нападающем положении. Противник поворачивается кругом на правой ноге. Во время поворота противника кругом согнуть ноги в коленях, выпрямить спину и немного отклонить туловище назад. Правой рукой нажать на верхнюю часть груди противника и, отклоняя его назад, прижать спиной к своей груди.левой рукой обхватить туловище противника поперек со стороны его левого бока (рис. 105). Выпрямлением ног поднять противника и бросить его назад таким же способом, как и в основном варианте, но не касаясь головой ковра; отпустить захват левой рукой, убрав ее из-под спины противника. Повернуться влево и прижать противника спиной к коврау правой рукой. Коснувшись ковра левым боком, повернуться к противнику.

ПРИЕМЫ БОРЬБЫ ЛЕЖА 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 коврау 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 скованы, что значительно облегчает применение противником удержания и болевых приемов. Для перевода борца в положение лежа на спине применяются кроме бросков заваливания и различные переворачивания.

Список использованной литературы

1. Гулевич, Д. И Борьба самбо [Метод. пособие] / Д. И. Гулевич, Г. Н. Звягинцев. - Москва : Воениздат, – 1968. - 176 с.
2. Андреев, В.И. Педагогика: Учебный курс для творческого саморазвития / В.И. Андреев. - Казань, 2000 - 608 с.
3. Ерегина, С. В. Комплексная оценка физической подготовленности дзюдоистов / С. В. Ерегина, К. Н. Тарасенко // Детский тренер, 2007, – № 2
4. Кашлев, С. С. Современные технологии педагогического процесса: Пособие для педагогов / С. С. Кашлев. - Мн.: Высш. шк., 2002. – 95с.