



Д. М. Рудман

# Самбо

Для  
14-15 летних (?)



- Из истории борьбы самбо
- Можно ли укрепить волю
- Дорога к мастерству
- Маленькие хитрости
- Выдержка самбиста
- Искусство падения
- Правила спортивного самбо
- Приемы самбо
- Спортивная форма
- Ступени мастерства



## К читателю

Дорогой друг! Я не знаю сколько тебе лет и знаком ли ты с борьбой самбо. Но ты взял в руки эту книгу и начал ее читать.

Тебе не терпится рвануть с места и прочитать эти 150 страниц (картинки, уверен, ты успел уже просмотреть). Тебе не терпится быстрее овладеть приемами, превращающими тебя в ловкого и неуязвимого разведчика из приключенческого романа. Прием «подсечка» — это ведь как раз тот прием, которым Евгений Тамацев — чистильщик и волкодав по прозвищу Скорохват (по роману В. Богомолова «В августе сорок четвертого») — хотел задержать матерого шпиона. **Не торопись!**

Ты научишься приему «подсечка» и многим другим приемам, но если не будешь спешить. Все надо делать по-настоящему. Если уж знать приемы, то чтобы до автоматизма. Быть самбистом, то непременно сильным.

Не жди от меня сверхъестественных рецептов и таинственных секретов. Самый сверхтаинственный рецепт давно раскрыт. **Спорт — это труд!** Ты хочешь стать самбистом. Прекрасное желание. Но одного желания мало. Можно, лежа на диване, читать книги по самбо и мечтать стать чемпионом. Можно много и умно говорить о борьбе и знать название всех приемов. Но так и не уметь ничего делать. Поэтому надо работать много, самоотверженно, разумно. Искать, ошибаться, проигрывать и побеждать. И верить, сильно верить в себя, в свой характер, в свою волю.

Ты в начале пути длиной в несколько лет. Этот путь приведет тебя в страну сильных и смелых, мужественных и находчивых. В страну самбо.

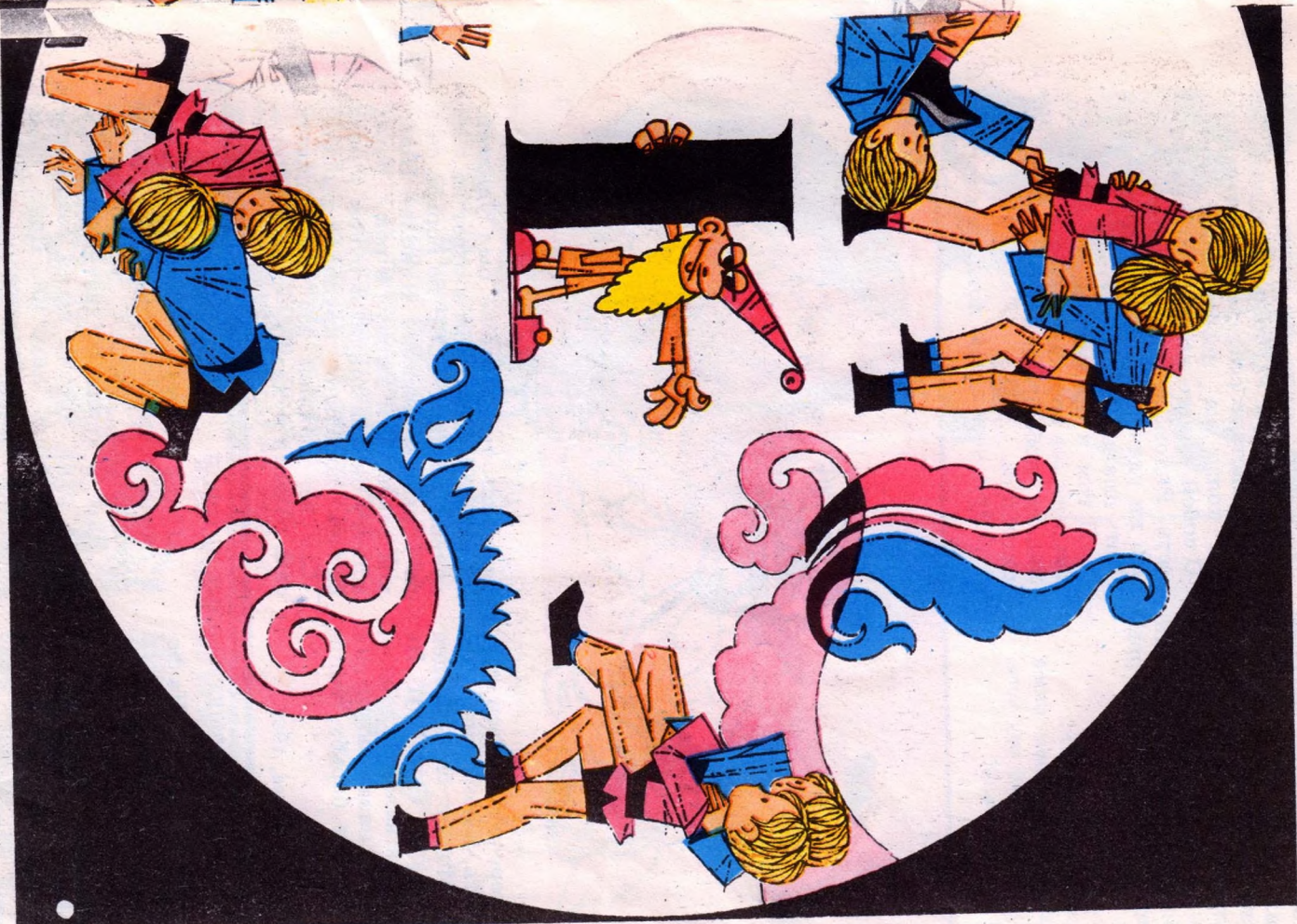
**Не спеш** «проглотить» всю книгу сразу. Это не научно-фантастический роман, а книга-самоучитель. Ее мало просто прочитать, над ней надо трудиться. Сначала прочесть как обычную книгу. Затем начать тренироваться — **серьезно работать.**

Хорошо тем, кто уже занимается в детской спортивной школе или секции, — у них есть тренер. А как быть, если рядом нет тренера, нет товарища, знающего приемы самбо? Для них в первую очередь и написана эта книга. Пусть она будет им первым тренером, советчиком, другом.



ПЕРЕД  
ТЕМ, КАК  
НАЧАТЬ





О БОРЬБЕ • О СИЛЕ • О ВОЛЕ • О БОРЬБЕ • О СИЛЕ

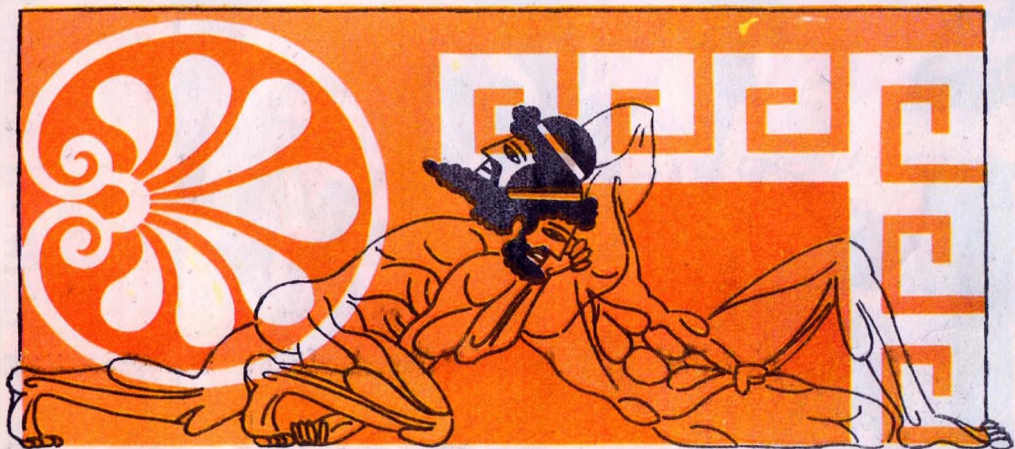
## О борьбе

Борьба — одно из самых постоянных увлечений мужской половины человечества вот уже несколько тысяч лет. В старину ни один спортивный праздник не обходился без схватки борцов. Знаменитый Гомер, писавший за много веков до нашей эры, рассказывает:

«Одиссей не забыл ухищрения:

Вдруг в подколенок ударил пятой  
и подшиб ему ноги.

Навзничь его опрокинул...»\*



Я много раз перечитывал эти строки, пытаюсь понять, какой прием так любил Одиссей. Может быть, зацеп голенью снаружи (см. стр. 85)? Не знаю. Да это и не так важно. Главное, что много, много лет назад люди, как и мы с тобой, любили борьбу, занимались борьбой.

\* Гомер. Илиада. Москва, 1967.

Самбо — слово современное. Оно родилось в наше время, в нашей стране. САМозащита Без Оружия — вот полное название искусства, уходящего корнями в глубокое прошлое.

Представь себе такую ситуацию: ты попал на необитаемый остров. С собой ничего нет. Страшно хочется есть. Рядом в реке плещется рыба. Но ни удочек, ни крючков, ни лески. Хоть плачь!

В том и прелесть искусства самозащиты без оружия, что оно учит выходить победителем даже из таких ситуаций.

«При чем здесь ловля рыбы?» —

спросишь ты. Я тоже был удивлен, когда однажды летом в ответ на этот вопрос чемпион СССР по борьбе самбо коренной москвич Николай Новиков разделся и нырнул в реку. Через минуту он вынырнул. В руках у него билась довольно крупная рыбина. «Самбист должен все уметь делать сам, голыми руками», — сказал Нико-

### НЕВЫДУМАННЫЕ ИСТОРИИ

«...Улица тянулась вверх. На фоне темного неба выделялась ломаная линия крыш, строгий стиль костела. Обойдя костел, Виктор вышел на шоссе. «На Дубно», — подумал он и оглянулся. Около железной ограды стояли три человека в белых маскировочных халатах. Они тоже увидели его и окликнули.

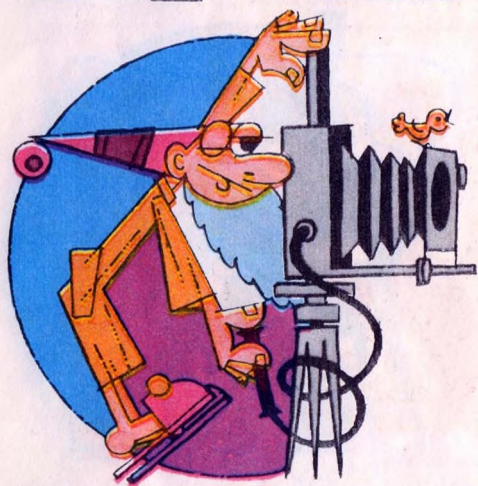
«Наша пехота», — решил Данилин и смело пошел навстречу, но, когда приблизился, увидел, что ошибся...

Двое в халатах схватили сержанта за руки, третий надел сзади, пытаясь сорвать карабин. Надо было действовать молниеносно. Ударом ноги под колено Данилин свалил одного фашиста. Еще один удар —



Но каждое оружие может сломаться, его можно, наконец, отобрать. Приемы самбо отобрать нельзя, они всегда с тобой. Надо только знать, когда их можно и уместно применять.

Борьба самбо вобрала в себя все лучшее, что есть в национальных видах борьбы. В нашей стране и сейчас ты можешь увидеть соревнования по



лай. И я был много раз свидетелем того, как Николай доказывал правоту своей мысли. Рыбу он всегда ловил без всяких приспособлений, руками. Когда не было настоящей отвертки, делал ее из гвоздя. Он находил выход из любой жизненной ситуации.

Конечно, глупо отбрасывать ружье, когда на тебя нападает медведь.



#### НЕВЫДУМАННЫЕ ИСТОРИИ

второй фашист рухнул в снег. Тем временем третий оседлал Виктора. Сильные пальцы подбирались к горлу. Потеряв опору, Данилин подтяжестью висевшего на нем немца зашатался.

«Только бы не упасть, только бы не упасть...» — лихорадочно работал мозг. Крепко захватив неприятеля за

халат, Данилин рванул его на себя, нечеловеческим усилием перетащил через голову и с размаху опустил на железную изгородь...

Назавтра сержант был вызван к командиру соединения. Кавалерийский генерал, не старый еще, плотный человек, удивленно оглядел тонкого, долговязого юношу.

национальной борьбе: в Татарии — по борьбе кураш, в Узбекистане — кураш, в Таджикистане — гушти, в Грузии — чидаоба, в Армении — кох, в Молдавии — трынъэ, в Якутии — по борьбе хапсагай. Часто схватка проходит под музыку. А в армянской борьбе кох, например, «схватка» состоит из двух частей: в первой спортсмены соревнуются в танце, во второй — в борьбе. Борцы выходят на поединок в красивых национальных костюмах. Борьба проходит прямо на земле. Собравшиеся вокруг друзья и односельчане подбадривают борцов шутками и приветствиями.



«Самбо» — слово, родившееся в нашей стране. Кому впервые пришла в голову идея объединить все национальные виды борьбы в один — я не знаю. Но я знаю, что эта идея могла родиться только у нас. Она соответствует интернациональному духу нашей страны, нашим понятиям. Каждый национальный борец может най-



ти в борьбе самбо свои приемы, может выступать по ее правилам.

По всей стране ездили тренеры, спортсмены, энтузиасты. Они записывали и зарисовывали приемы. Собственно, этот процесс продолжается до сих пор. И ты тоже можешь полноправно участвовать в нем. Но прежде надо изучить все, что уже известно,

### НЕВЫДУМАННЫЕ ИСТОРИИ

— Как же вы справились с тремя фашистами?

— Очень просто, товарищ генерал. Я ведь занимался борьбой, — ответил Данилин, но, чувствуя неубедительность своих слов, тут же добавил: — Специальной, конечно. Борьбой вольного стиля (так до 1946 года называлась борьба самбо).

— Хороший стиль, сержант, славный... — сказал генерал и, встав из-за стола, обнял мужественного воина.

Вскоре Данилин был награжден орденом Славы (из книги И. Борисова «Книга о силачах». Москва, «Физкультура и спорт», 1962 г.)

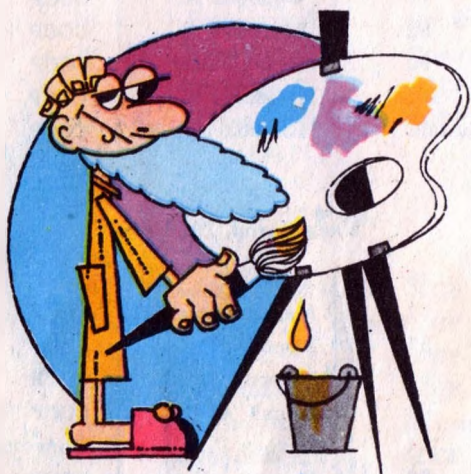
Это произошло во дворе школы № 41 г. Николаева. Часы показы-



тогда не придется делать лишней работы.

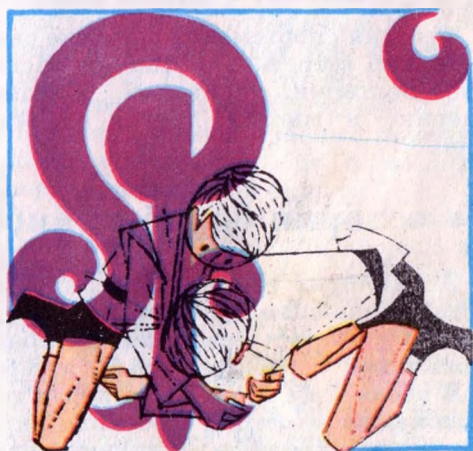
*Заведи толстую тетрадь. В нее записывай приемы, которые где-нибудь увидел или придумал сам. Попробуй сфотографировать или зарисовать их.*

Официальным годом рождения борьбы самбо считается 1938 год, когда Всесоюзный комитет по делам физической культуры и спорта при Совете Народных Комиссаров СССР издал приказ. В нем, в частности, говорилось: «Эта борьба сложилась из наиболее ценных элементов нацио-



нальных видов борьбы нашего необъятного Союза: грузинской, таджикской, казахской, узбекской, киргизской — и некоторых лучших приемов из других видов борьбы и представляет собой чрезвычайно ценный по своему многообразию техники и оборонному значению вид спорта». Это действительно так.

Приемов в борьбе самбо очень много. В ней есть все приемы, применяемые в других видах. Но приемы бывают разные: безобидные и опасные. Вот почему борьба самбо разделена на два больших раздела: спортивный и боевой, Спортивные приемы безопасны, их можно применять на соревнованиях и на тренировке. Боевые приемы опасны, отрабатывать их нужно очень осторожно, чтобы не получить травму. Многие боевые приемы держат в секрете. Если тебе повезет и ты, когда вырастешь, попадешь в десантные войска или в пограничники, боевым приемам тебя научат.



А пока ты можешь заняться спортивным разделом самбо, тем более что, не зная спортивных, боевые приемы изучить очень трудно.

Сейчас борьба самбо уже международный вид спорта. В 1966 году конгресс ФИЛА (Международной федерации любителей борьбы) принял самбистов в свою семью.

### НЕВИДУМАННЫЕ ИСТОРИИ

вали шесть, когда сторож Иван Макарович Спиридонов не спеша обходил свой участок. Вдруг его внимание привлек необычный шум в школьном здании. Дверь оказалась запертой изнутри. Наклопец Ивану Макаровичу все же удалось открыть ее, и тут во двор выскочили два парня, которым сторож помешал совер-

шить кражу из медпункта и ружейной комнаты.

Неизвестные бросились бежать. Иван Макарович вначале пытался преследовать их, но ему, пожилому человеку, трудно было состязаться с молодыми парнями. Это, оказалось, был хитрый маневр — отвлечь внимание сторожа. В здании школы ос-

В 1967 году в Риге был проведен первый международный турнир по борьбе самбо, в котором приняли участие самбисты Японии, Болгарии, Югославии, Монголии и Советского Союза. С 1972 года стали проводиться чемпионаты Европы, а с 1973 года — чемпионаты мира по борьбе самбо.

Советские спортсмены — сильнейшие в мире. С каждого первенства наши самбисты привозили домой по 8—9 золотых медалей из десяти. А заслуженный мастер спорта Чеслав Езерскас из Каунаса поставил своеобразный рекорд, выиграв три раза подряд звание чемпиона мира по борьбе самбо.

Сегодня спортсменов в куртке самбо можно встретить в Японии, Испании, Болгарии, Монголии, Англии, Америке и многих других странах мира.

## Из истории борьбы самбо

Эта история еще не написана. Известны лишь имена некоторых энтузиастов создания советской интернациональной борьбы — борьбы самбо.

В первые же годы советской власти появилась острая необходимость вооружить народную милицию, чекистов приемами нападения и защиты. Созданное в 1923 году в Москве общество «Динамо» взяло этот труд на себя. Руководил динамовской секцией по изучению и разработке прикладных приемов самозащиты Виктор Афанасьевич Спиридонов. Забавно выглядят первые самбисты на дошедшем до наших дней редком снимке: в куртках с короткими рукавами, некоторые босиком. В задачу секции входило изучать и систематизировать прикладные (боевые) приемы самозащиты.

В. А. Спиридонов выпускает книги, ездит по стране, пропагандирует прикладные приемы самозащиты. После его поездок начинают работать секции в Ленинграде, Ростове-на-Дону, Свердловске, Саратове. Создаются секции по борьбе самбо в Сибири, на Украине, в Закавказье.

## ЧЕМПИОНЫ МИРА ПО БОРЬБЕ САМБО

Весовая категория (кг)	Фамилия, имя	Страна
------------------------	--------------	--------

### Тегеран, 1973 год

48	Георгадзе Г.	СССР
52	Шор А.	СССР
57	Юнак М.	СССР
62	Гаранак Ч.	Монголия
68	Рудман Д.	СССР
74	Федоров А.	СССР
82	Езерскас Ч.	СССР
90	Тедиашвили Л.	СССР
100	Данилов Н.	СССР
Свыше 100	Кливоденко В.	СССР

### Улан-Батор, 1974 год

48	Ходиев С.	СССР
52	Магалашвили И.	СССР
57	Курбаев Н.	СССР
62	Умяров З.	СССР
68	Хапай А.	СССР
74	Батсух Г.	Монголия
82	Езерскас Ч.	СССР
90	Пушница А.	СССР
100	Баянмунх Х.	Монголия
Свыше 100	Сауниев В.	СССР

### Минск, 1975 год

48	Ходиев С.	СССР
52	Пунцаг М.	Монголия
57	Кюлленен В.	СССР
62	Юнак М.	СССР
68	Хапай А.	СССР
74	Курбанов С.	СССР
82	Езерскас Ч.	СССР
90	Моррис А.	Великобритания
100	Рахимов С.	СССР
Свыше 100	Кузнецов В.	СССР

## ЧЕМПИОНЫ ЕВРОПЫ ПО БОРЬБЕ САМБО

Весовая категория (кг)	Фамилия, имя	Страна
------------------------	--------------	--------

### Рига, 1972 год

58	Кюлленен В.	СССР
62	Хош А.	СССР
66	Герасимов К.	СССР
70	Невзоров В.	СССР
75	Федоров А.	СССР
80	Езерскас Ч.	СССР
86	Нисинаки Н.	Япония
93	Саито Н.	Япония
100	Новиков С.	СССР
Свыше 100	Кузнецов В.	СССР

### Мадрид, 1974 год

48	Багаутдинов М.	СССР
52	Ан М.	СССР
57	Емиж А.	СССР
62	Бирюков Г.	СССР
68	Павликенов О.	Болгария
74	Курбанов С.	СССР
82	Костоков Г.	СССР
90	Маленкин Г.	СССР
100	Барбусано Х.	Испания
Свыше 100	Кливоденко В.	СССР

### Ленинград, 1976 год

48	Акилов Б.	СССР
52	Дмитриев В.	СССР
57	Сонгайла А.	СССР
62	Бирюков Г.	СССР
68	Авдонин С.	СССР
74	Быченков В.	СССР
82	Соловьев В.	СССР
90	Пушница А.	СССР
100	Докторов И.	Болгария
Свыше 100	Сободырев В.	СССР

Виктор Афанасьевич изучал не только приемы национальных видов борьбы народов СССР, но и лучшие приемы зарубежных способов самозащиты. Особенно сильна была японская система джиу-джитсу с ее хорошо развитыми разделами карате, кендо, дзю-до, айкидо. Все это было изучено, а лучшие приемы вошли в советскую борьбу. Интересные приемы и захваты были позаимствованы из французской борьбы, удары — из английского бокса.

В динамовской секции разрабатывались программы для специальных курсов самозащиты. Для того чтобы хорошо овладеть боевыми приемами, необходимо их отрабатывать, применять, иначе не будет так называемой «обратной связи», то есть информации о том, получился прием или нет. Пришлось самые опасные приемы самозащиты отделить от остальных и перенести в боевой раздел.

Долго придумывалось название. Сначала САМОС, САМ, «борьба вольного стиля» и, наконец, САМБО.

Основа борьбы самбо — прикладность. Поэтому правила составлены так, что для чистой победы над противником необходимо не просто бросить его на ковер, а бросить так, чтобы он оказался на спине. При этом самбист, выполняющий прием, должен остаться стоять на ногах, не касаясь ковра ничем кроме своих ступней.

Можно выиграть схватку, применив болевой прием (остались в спортивном разделе и такие приемы), то есть заставить противника самого признать себя побежденным — сдать-ся на милость победителя.

Болевые приемы издавна применялись в борьбе многих народов нашей страны. Как показала практика, при правильном исполнении они совершенно неопасны.

Боевой и спортивный разделы самбо составляют исключительный по своему богатству арсенал приемов рукопашного боя, сохранивший все известные приемы из множества отечественных и зарубежных систем самозащиты.

Большой вклад в развитие спортивного раздела борьбы самбо внес преподаватель Государственного Центрального института физической культуры в Москве Василий Сергеевич Ощепков.

В. С. Ощепков — один из первых европейцев, имевших черный пояс по борьбе дзю-до (звание, приблизительно равно современному званию «мастер спорта СССР»), учился в японском институте дзю-до Кодокане. Он владел всеми тонкостями известной национальной борьбы японского народа, сильно развитой, благодаря упорной рекламе японских тренеров. В. С. Ощепков воспитал целую плеяду энтузиастов, ставших впоследствии заслуженными тренерами: А. А. Харламбиева, И. В. Васильева, Л. Б. Турина, Р. А. Школьников. По окончании института его воспитанники разъехались в разные города страны и стали развивать борьбу самбо.

Страстным энтузиастом нового вида борьбы стал Анатолий Аркадьевич Харламбиев. Он принял от своего учителя эстафету поиска, стал заниматься пропагандой искусства самозащиты, развивая и демонстрируя это искусство на показательных выступлениях, соревнованиях, встречах. А. А. Харламбиев написал несколько книг по технике и тактике борьбы самбо, воспитал многих известных спортсменов. Все последующее развитие борьбы самбо в нашей стране связано с именем этого замечательного человека.

Вскоре после того как новый вид борьбы был признан в нашей стране, стали проводиться чемпионаты сам-

бистов (1939 год), семинары и сборы тренеров. Грозные приемы боевого самбо взяли на вооружение разведчики, чекисты, солдаты. Военные годы прервали спортивное развитие борьбы самбо. В боях с врагом воины-самбисты не раз применяли знания и умения, полученные ими в стенах спортивного зала. Многие из них погибли на полях сражений.

Героем Советского Союза стал сильнейший самбист мастер спорта Дмитрий Голев, прошедший всю войну. Разведчик Виктор Данилин в рукопашной схватке с тремя фашистами вышел победителем и получил за этот бой орден Славы. Всю войну прошли: первый чемпион СССР Евгений Чумаков, ветеран ленинградских самбистов заслуженный тренер СССР Иван Васильев и многие другие.

Первые чемпионы и призеры первенств страны 1939 и 1940 годов Е. Баев, Н. Сазонов, В. Шейнин, В. Салмин не вернулись с фронта.

После войны бывшие солдаты снова надели куртки, чтобы помериться силами в спортивных поединках. Виктор Данилин трижды выигрывал первенство СССР. Евгений Чумаков, несмотря на ранение руки, еще три раза поднимался на высшую ступень пьедестала почета чемпионата страны по борьбе самбо. Позднее он организовал при институте физкультуры секцию, в которой выросли восьмикратный чемпион СССР, заслуженный мастер спорта Олег Степанов, шестикратный чемпион СССР Генрих Шульц, пятикратный чемпион СССР Евгений Глоризов, четырехкратный чемпион СССР Анатолий Юдин, многократные чемпионы страны Илья

## НЕВЫДУМАННЫЕ ИСТОРИИ

тался более опытный преступник, чтобы открыть сейф.

Он не рассчитывал на то, что Иван Макарович возвратится так быстро. И когда Спиридонов снова переступил порог школы, вор встретил его смертельным ударом ножа.

Убийца перепрыгнул через школьный забор и побежал. На крики про-

хожих подоспел участковый инспектор младший лейтенант милиции Александр Дмитриевич Цыганков. Он заметил убежавшего, заподозрил неладное и, не раздумывая, бросился его преследовать.

Когда преступник понял, что его вот-вот настигнут, он резко остановился и опять пустил в ход нож. Но

Ципурский, Виталий Дорошкевич, Борис Корнюшин, Александр Лукичев и другие.

## О борцах

Ты не одинок в своем стремлении стать борцом. История сохранила до наших дней имена сильнейших борцов планеты. Это шестикратный чемпион олимпийских игр древности земляк Пифагора Милон, который, по преданию, тренировался, поднимая ежедневно новорожденного бычка. Бычок рос, крепчал и Милон. И вот на 67-й Олимпиаде в 376 году до нашей эры Милон стал олимпийским чемпионом. Автор «Медеи» и еще 17 дошедших до нас драм Еврипид также олимпийский чемпион по борьбе.

Невозможно рассказать обо всех борцах — в каждое время жили свои герои.

*Советую тебе разыскать в библиотеке и прочитать книгу Д. Иванова «Это и есть борьба». Ее выпустило издательство «Физкультура и спорт» в 1975 году.*

С 1939 по 1976 год было проведено 30 чемпионатов Советского Союза по борьбе самбо. Чемпионом среди чемпионов, бесспорно, является сегодня Олег Степанов. Восемь раз поднимался он на верхнюю ступеньку пьедестала почета на первенствах СССР. Это пока рекорд. Семикратным чемпионом СССР по борьбе самбо был Арсен Мекокишвили. Но не все знают, сколько раз он выигрывал еще чемпионаты СССР по другим видам борьбы: классической и вольной. Ар-

сен был очень разносторонним борцом и сильнейшим тяжеловесом. По шесть раз выигрывали чемпионаты СССР по борьбе самбо Генрих Шульц, Анатолий Бондаренко и автор этих строк. Но не только чемпионами гордятся самбисты.

Расскажу про мастера спорта СССР по борьбе самбо Героя Советского Союза капитана милиции Александра Попрядухина.

Мне посчастливилось близко познакомиться с Сашей, вместе тренироваться, участвовать в соревнованиях. Саша пришел в самбо поздно. В 23 года он впервые надел куртку самбиста и стал разучивать приемы самообороны. Скромный, подтянутый, очень серьезный парень. В его возрасте многие уже выигрывали чемпионаты СССР, были мастерами спорта. Поневоле станешь серьезным! Надо много успеть сделать. Тренировался Саша самозабвенно. Не всегда было время. Но как только выпадал свободный часок, он прямо в форме милиционера прибегал на тренировку, быстро переодевался — и на ковер. Без лишнего разговора и суесть. Поздоровается, хорошо разомнется — и за дело.

За короткий срок он стал чемпионом Москвы, мастером спорта СССР по борьбе самбо. Боролся Саша напористо, самоотверженно, до конца. Противников не боялся. Может быть, просто привык, что в его возрасте все соперники уже успели заработать множество титулов. Саша был надежным товарищем по команде. Все знали, что он будет бороться с любым соперником, даже если тот сильнее.

И когда пришла в жизни Саши минута и перед строем, в котором он сто-

## НЕВЫДУМАННЫЕ ИСТОРИИ

Александр Цыганков не остановился перед опасностью. Ведь не зря он имеет разряд по самбо. Удачным приемом Александр сбил преступника с ног, обезоружил его несмотря на отчаянное сопротивление». (Газета «Южная правда», г. Николаев, 30 января 1977 г.)

«...К институту милиционеры при-

были в тот момент, когда один из бандитов с объемистым портфелем в руках пытался перелезть через ворота. П. Щербинин задержал его и повел в отделение милиции. В. Проторин в это время поспешил к месту происшествия.

По дороге преступник неожиданно распахнул портфель, под бумагами

ял, сказали: «Добровольцы, шаг вперед!», Саша сделал этот шаг. Шаг, который мог привести его к гибели, шаг, к которому он готовился много лет, всю свою жизнь. В трудной схватке Саша обезвредил опаснейшего преступника. За этот подвиг ему было присвоено звание Героя Советского Союза. Поздравляя Сашу с наградой, разглядывая пятиконечную медаль, я задал банальный вопрос:

— А не страшно было?

— А тебе перед схваткой или соревнованием никогда не было страшно? — вопросом на вопрос ответил Саша.

— Так то соревнования, спорт, а здесь жизнь или смерть!

— Неважно. Главное — решить-ся, перешагнуть через себя.

И я вспомнил, как Саша «перешагивал через себя» каждый день, на каждой тренировке, в каждой схватке. И в этом смысле слова Саша настоящий борец.

Сами слова «борьба», «борец» стали уже нарицательными. Под словом «борьба» мы всегда понимаем поединок, который может проходить и не обязательно на ковре, но всегда поединок принципиальный и бескомпромиссный. Под словом «борец» мы всегда понимаем человека мужественного, упорного, сильного.

## Что такое сила?

Не знаю почему, но слово «спорт» все неизменно связывают со словом «сила». Сила, точнее, физическая сила действительно играет в спорте важ-

ную роль, но не всегда такую большую, как иногда кажется.

*Как ты думаешь сам, ты сильный? Измерь окружность своего бицепса, бедра, голени и сравни с показателями своих товарищей.* Кто сильнее? Давай сравнивать пока только размеры бицепсов. Напрашивается самый простой ответ: у кого окружность мышц больше, тот и сильнее. Но это не совсем так. Многие здоровые с виду ребята совершенно не сильны, и внушительные размеры их мышц только пугают. В единоборстве они очень часто терпят поражение. «Тонус слаб», — скажут специалисты. Оказывается, кроме абсолютного размера мышцы — ее объема, важен также и ее тонус — качество мышцы, ее способность напрягаться и расслабляться.

Поэтому к вопросу приобретения силы можно подходить с двух сторон. Тому, кто хочет «подкачать» мышцы — увеличить их объем, советую поработать с большим весом. Тому, кто хочет улучшить качество своих мышц, надо взять гири и гантели поменьше, но делать упражнения быстро, больше расслабляться в перерывах.

Вот примерный комплекс гантельной гимнастики для развития силы.

**Упражнение 1.** Стань по стойке смирно, гантели опусти вдоль туловища. Поднимай руки вверх через стороны и опускай их в исходное положение.

**Упражнение 2.** Стань по стойке смирно, руки с гантелями разведи в стороны. Поверни туловище направо, налево. Ступни ног с места не сдвигай.

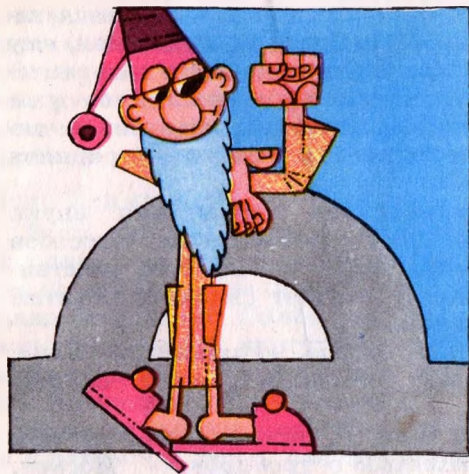
## НЕВЫДУМАННЫЕ ИСТОРИИ

сверкнула вороненая сталь револьвера. Все решали мгновения. Резкий рывок (приемами самбо Щербинин владеет в совершенстве) — и преступник оказался на земле. В падении он все же успел выстрелить, но боль в бедре лейтенант почувствовал лишь тогда, когда поединок был выигран». («Учительская газета», 20.08.77 г.)

«Старшина Е. Чумаков, умело выбирая путь, по-пластунски пробирался по холодной глинистой земле к избе, в которой как будто не было врагов. Осторожно вошел в сени и вдруг в темноте успел заметить здоровенную фигуру немца, собирающегося дать очередь из автомата. Чумаков не медлил ни мгновения: ударил немца

**Упражнение 3.** Обе гантели положи себе на плечи, поддерживая их руками. Приседай медленно, не отрывая пятки от пола.

**Упражнение 4.** Наклонись вперед, руки с гантелями разведи в стороны. Опусть правую руку вниз, левую подними вверх, затем опусти левую руку и подними правую.



**Упражнение 5.** Прикрепив гантели к ногам, имитируй подсечку (см. стр. 65) правой и левой ногой.

**Упражнение 6.** Стань свободно, прими боксерскую стойку, прижми руки с гантелями к груди. Наноси удары поочередно правой и левой рукой.

**Упражнение 7.** Сядь на пол, гантели положи на плечи. Ляг на спину, затем сядь. Ноги для удобства подведи под диван, шкаф или батарею.

**Упражнение 8.** Ляг на пол на живот. Гантели свяжи и повесь на шею. Отжимайся в упоре (спина прямая).

**Упражнение 9.** Возьми обе гантели в руки за спиной. Стой свободно. Приседай на носках ног (спина прямая).

**Упражнение 10.** Стань свободно. Руки с гантелями опусти вдоль туловища. Сгибай попеременно руки в локтях, затем выжимай гантели над головой.

Вес гантелей подбирай в зависимости от твоей физической подготовленности: если раньше гантельной гимнастикой ты не занимался, возьми небольшие гантели — весом 1,5—2 кг. Со временем (месяца через два) перейди к упражнениям с гантелями чуть большего веса — 3 кг.

Кроме того, увеличение объема мышц зависит не только от веса, но и от количества повторений каждого упражнения. Начинаящему следует повторять каждое упражнение 10 раз. Почувствовав, что комплекс получается легко, увеличь число повторений до 15, а через месяц-два — до 20. Обрати внимание на качество выполнения упражнений. Лучше всего делать гантельную зарядку перед зеркалом, контролируя свои действия.

Не забудь про дыхание. Задерживать дыхание не следует. Дыши глубоко и ритмично.

Комплекс упражнений можно выполнять днем (до обеда) или вечером за 1,5 часа до еды или спустя 2—2,5 часа после еды.

Если предлагаемый комплекс тебе покажется легким, усложни его. Разыщи специальные книжки, объясняющие, как надо развивать силу.

**Не увлекайся чрезмерно накачиванием силы!**

### НЕВЫДУМАННЫЕ ИСТОРИИ

ногой в живот и приемом самбо свалил его на пол». (Газета «На старт», ЦОЛИФК, 6 мая 1976 г.)

«Поздно вечером в отделение милиции одного из черноморских курортных городков явилась молодая женщина и сообщила дежурному:

— На меня было совершено разбойничье нападение. Грабитель, угро-

жая ножом, пытался снять с меня часы и отобрать сумочку с деньгами.

— Что же, приступим к розыску негодяя, — сказал дежурный.

— А зачем же искать? Вот он, голубчик, в соседней комнате, под охраной вашего милиционера.

— А кто же его задержал?

— Я сама и задержала.

Можно нарастить горы мышц и с важностью демонстрировать их перед товарищами. Но всегда ли побеждают «силачи»? Нет. Мне запомнилась телепередача из олимпийского Мюнхена в 1972 году, когда на ковре встретились борцы вольного стиля Александр Медведь и американец Крис Тэйлор. Вес нашего прославленного тяжеловеса внушительный — 111 кг. Но для Тэйлора это не вес. Он был своеобразным рекордсменом по весу, если такие рекорды существуют, — 196 кг.

Силач Александр Медведь выглядит в жизни под стать своей фамилии, но рядом с Тэйлором он был похож на мальчишку, стоящего около взрослого человека. Я с замиранием сердца следил за их поединком. Тэйлор все два периода шел впереди. Кажется, остановить его было просто невозможно. Наступил третий, последний, период. Американский атлет продолжал наступать. Медведь сопротивлялся, но было видно, что он физически слабее. Вдруг 196-килограммовый гигант взлетел в воздух и упал на лопатки. Глазам не верилось.

Или другой случай, уже из твоей жизни. Вспомни, в твоей школе был один маленький и с виду слабый парнишка, но такой настырный, что никому спуску не давал. Как ты думаешь, он был сильным? Чем он был силен?

Чем больше мы будем вникать в емкое слово «сила», тем больше по смыслу оно будет переходить в слово «характер».

Конечно, совсем без силы бороться нельзя. Но у каждого нормального человека вполне достаточно сил,

чтобы начать тренироваться. Тем более что в борьбе самбо сила не играет ведущей роли. Да и в случае чего в процессе тренировок ее всегда можно развить. Хуже другое. Придет, бывало, здоровенный парень в спортзал, только приступит к изучению приемов и тут же бросает занятия. Сила-то у него есть, а вот характера не хватило.

А чаще в самбо записывается невзрачный парнишка: куда, мол, ему бороться. Но парнишка-то с характером! Смотришь, через год он уже окреп, а еще через пару лет и сила появилась и техника — родился борец.

Современная спортивная наука располагает множеством способов развития силы. И если тебе действительно не хватает силенки, почитай такие книжки:

*Р. П. Мороз. «Развивайте силу». Москва, «Физкультура и спорт», 1963.*

*К. Егер, Г. Оельшлегель. «Юным спортсменам о тренировке». Москва, «Физкультура и спорт», 1975.*

*А. С. Медведев. «Богатырями становятся». Москва, «Физкультура и спорт», 1975.*

Но нет еще такой книжки, после прочтения которой у тебя появился бы характер.

Ты сам должен заняться воспитанием своего характера.

Говорят, спорт развивает характер. *Займись спортом.* Любым. Все виды спорта хороши, если ты хочешь стать сильным, смелым, ловким, если решил овладеть приемами самозащиты. Начни заниматься борьбой самбо. Характер рождается в серьезном де-

## НЕВЫДУМАННЫЕ ИСТОРИИ

— Ничего не понимаю! — удивился дежурный. Он вызвал задержанного и, глядя на представшего перед ним здоровенного парня, спросил: — Как же вы с таким верзилей одна управились?

— А кто сказал, что одна? Мы вдвоем действовали: я и самбо, — улыбнулась женщина.

— Врет она, — мрачно пробурчал верзила, — никакого «самбы» не было. Она с нам, с усатым, еще у кико распроцаялась. Только я за сумочку — она как схватит меня, как через себя перекинет! Опамился — на земле лежу. Только пошевелился, она давай мне руку выкручивать, да так больно, что у меня в глазах потемнело.



ле. Борьба самбо — дело серьезное. И прежде, чем приступить к этому делу, проверь свой характер на каких-нибудь мелочах, например реши сам задачу по математике, которая никак не получается. Слово «сам» играет здесь главную роль. Именно с него начинается название нашего вида спорта. Вспомни слова Николая Новикова: «Самбист должен все уметь делать сам...» А можешь получить «пяť» по предмету, который у тебя всегда идет на тройку? Просто так, из принципа? А можешь самостоятельно подняться с постели рано утром и делать зарядку на улице?

### Стоп! Внимание!

Если ты не можешь выполнить ни одного из приведенных выше заданий, *дальше не читай* — это все равно бесполезно. *Самбистом тебе не быть*. Подари эту книгу своему товарищу или, в крайнем случае, отнеси ее в букинистический магазин.

Если ты можешь настоять на своем в разумном споре, сказать самому себе: «Сделаю» — и выполнить намеренное, тогда не бойся, вперед!

*Ты станешь самбистом.*

## Мера страха

Тебе было когда-нибудь страшно? Только честно! А ты никогда не задумывался почему? И что означает слово «страх»?

Давай подумаем вместе.

Ты знаешь, что если подойти к горячему чайнику и положить на него руку, можно обжечься. Страшно ли класть руку? Да.

Страх — твой защитник — оберегает тебя от ожога и тормозит твои действия, которые могут привести к печальному последствию. Выходит, страх даже полезен — скажешь ты. Конечно, если его размеры разумны. Но бывают и беспредельные трусы. Ими мы называем тех, кто в явно спокойной ситуации все же продолжает волноваться и нервничать. Ну, к примеру, бороться вообще догагиваться до чайника, даже до холодного. Смешно, не правда ли?

Чувство страха, боязнь присущи всему живому. Если бы мы не боялись прыгать с очень высокого обрыва или класть руку в костер, то неизвестно, были бы целы наши ноги и как нам удавалось бы прятать следы ожогов.

Но всегда ли страх полезен? Нет. Вспомни холодный чайник. Иногда страх мешает, сковывает, не дает разумно мыслить и действовать. В спорте есть даже такой научный термин — «предстартовая лихорадка». В момент «предстартовой лихорадки» спортсмен волнуется, иногда даже дрожит (от этого и название), у него учащается пульс, поднимается давление. Ждать хороших результатов после такой трясучки, конечно, нельзя.

Люди научились побеждать страх. Волевой, смелый человек тоже боится, волнуется и испытывает те же чувства, что и трус. Но он умеет подавлять в себе страх, загонять его в самый дальний угол своего сознания.

Существуют и специальные приемы борьбы с волнением. Прежде всего нужно четко представить последствия того или иного действия. Затем следует осознать последовательность

### НЕВЫДУМАННЫЕ ИСТОРИИ

...И смех и грех. Ну откуда было знать этому пещерному жителю, что самбо вовсе не имя, а название спортивной борьбы, приемами которой в совершенстве владела «пострадавшая». (Из книги «Всемир! Всемир! — 77», Москва, «Малыш», 1975 г.)

«Саша шагал быстро и уверенно. Позади осталась оживленная улица,

тихий переулочек, ведущий к железнодорожным путям. Вот и переход через них... Пружинистыми прыжками Александр преодолел ступеньки, сначала через две, затем через три... Тоже своего рода тренировка.

И вдруг он услышал крик. Резкий, зовущий, восклицательный. Крик бедный... В этот момент милиционер был

своих действий и закрепить внимание на самых ответственных моментах. Наконец, необходимо подавить и отбросить плохие мысли.

Все это называется самонастройем. Есть много способов самонастройки. Спортивная наука и здесь разыскала средства и методы борьбы с волнением, страхом. *Но ты должен сам найти свои методы.*

Бывает, перед схваткой мелькнет мысль: «А вдруг проиграю?» Страшно. Сейчас я уже знаю, как перебороть такое состояние, а раньше не знал. Первое время просто делал вид, что ничего не боюсь, скрывал свое состояние, мысли и чувства. Потом где-то вычитал, что ничего странного в моем поведении нет, все волнуются, и перестал скрывать, стал настаивать на таясь.

Есть два ключевых момента в процессе самонастройки: это концентрация внимания и расслабление.

1) Концентрация внимания — это умение в самой трудной и неудобной обстановке (а на соревнованиях не бывает особенных удобств) уметь отключиться от посторонних мыслей, сосредоточиться на предполагаемых трудностях.

Вот, к примеру: ты уже научился приемам и тебе предстоит встреча с известным противником. Ты не знаешь, силен он или слаб, техничен или нет. Как готовиться к предстоящему бою? О чем думать? Давай по порядку.

С чего начинается встреча? С выхода на ковер и рукопожатия. Представь себе, что ты и соперник вышли из раздевалки, прошли мимо своих друзей, тренеров и ступили на ковер.

Все на вас смотрят. Вы пожали друг другу руки и взяли свои любимые захваты. Стоп, здесь остановись. Подумай, какой захват ты возьмешь, каким приемом тебе хочется начать атаку. Попроси товарища принять различные стойки, Подыщи для себя наилучшие варианты захватов, Продумай еще раз все с самого начала.

Выполни разминку (как это делать, я расскажу чуть позже), Представь себе еще раз начало схватки. Вот вы с соперником вышли на ковер, пожали руки. Свисток. Ты берешь свой захват. Представил? Хорошо, отдохни пару секунд и опять все сначала.

Так или приблизительно так идет процесс самонастройки самбиста в момент его подготовки к схватке. Сложный процесс. Я еще не рассказал, что в этот момент нужно делать вид, что ты совсем не волнуешься. Если твой товарищ подойдет и, хлопая тебя по плечу, спросит: «С кем борешься?», ты должен спокойным голосом (лучше всего «безразличным») сказать: «С Шумским». Таким голосом, будто тебе абсолютно все равно, кто такой Шумский, хотя все прекрасно знают, что это сильнейший борец и проиграть ему может любой. А в голову в это время лезут всякие «плохие» мысли: «А здоров же этот Шумский, ему можно запросто проиграть! И совсем не волнуется,— видимо, опытный! Какие приемы применить? А если я проиграю, что скажут ребята? Что скажут дома? Холодно что-то, надо было надеть костюм. А скоро меня вызовут? Что же я буду делать?»

Самое интересное, что Шумский в

## НЕВЫДУМАННЫЕ ИСТОРИИ

уже на переходе. И он сразу увидел впереди, метрах в двадцати, человеческие фигуры. Две огромные сжали третью — маленькую. В следующее мгновение Саша уже отчетливо различил, как мужчины схватили за руки девушку. Она повернула в сторону подбегавшего Попрядухина искаженное страхом лицо... Совсем не-

давно у автоматной будки он видел ее.

— Отпустите немедленно! — решительным тоном произнес Александр.

Хулиганы тоже обернулись. Попрядухина обдало винным перегаром. Один из верзил кинул оценивающий взгляд на человека в спортивном костюме. И вдруг загоготал:

это время решает, наверное, те же «проблемы». И те же мысли лезут и в его голову.

2) В таких ситуациях можно суметь расслабиться, отбросить все посторонние мысли, успокоиться и затем снова заняться самонастроением.

«Важнейшими факторами, способствующими освобождению от нервно-

пытки расслабиться, переключить внимание и освободиться от напряжения не удаются, займись аутогенной тренировкой (сокращенно АТ). Модное в последнее время среди спортсменов занятие! Внешне спортсмен, занимающийся АТ, выглядит как отдыхающий человек. Представь себе, сидит где-нибудь в сторонке па-



Придумал новый я  
прием:  
Бросок с захватом  
хобота.  
Хочу слоненка  
победить.  
Но говорю вам  
шепотом.

Я не хочу, чтоб мой  
другок  
Все планы мне  
разрушил:  
Ведь слышат все,  
что я скажу,  
Его большие уши.

го или эмоционального напряжения, являются:

- расслабление мышц и раскрепощение двигательного аппарата;
- активное переключение внимания на выполняемые упражнения;
- стремление освободиться от навязчивых мыслей, от напряжения ожидания» \*

Если все твои самостоятельные по-

\* Эта цитата и текст аутогенной тренировки взяты из книги: О. Черников, О. Дашкевич. Активная саморегуляция эмоциональных состояний спортсмена. Москва, «Физкультура и спорт», 1971.

ренок, его руки расслабленно лежат на коленях, голова опущена вниз, глаза закрыты. Спит он, что ли? Нет, тренируется. Он повторяет про себя известные формулы и расслабляется.

После аутогенной тренировки появляется ощущение легкости, свободы, как будто хорошо отдохнул или поспал.

Вот текст для спортсмена, желающего снять «неблагоприятные эмоциональные состояния перед стартом и успокоиться при излишнем нервном возбуждении».

1. Я спокойно отдыхаю. Расслабляю мышцы всего тела. Лежу (сиду)

### НЕВЫДУМАННЫЕ ИСТОРИИ

— Отваливай отсюда, малявка, пока цел!..

В тот же момент Саша почувствовал удар в плечо. В плечо травмированной руки. Стоит ли говорить, какую боль ощутил миллионер! Но она не остудила решимости Попрядухина, ринувшегося в схватку.

Сейчас Александр не может вспом-

нить, каким именно приемом обезвредил он хулигана, нанесшего удар. Факт тот, что парень, взлетев в воздух и совершив небольшой планирующий полет, приземлился на асфальт. Там он остался лежать надолго... Проведя прием, Саша не успел выпрямиться, и этим воспользовался тот, что обезвредил миллионера «ма-

спокойно. Чувствую себя легко, не-  
принужденно. Чувствую полный по-  
кой. Мое тело расслаблено. Мне хо-  
рошо и приятно. Я спокойно отды-  
хаю. Чувствую покой и безмятеж-  
ность.

2. Расслаблены мышцы правой  
руки. Расслаблены мышцы левой ру-  
ки. Плечи расслаблены и опущены,  
Руки расслаблены. Чувствую тяжесть  
рук. Приятное тепло ощущаю в  
руках.

3. Расслаблены мышцы правой но-  
ги. Расслаблены мышцы левой но-  
ги. Мышцы ног расслаблены. Ноги не-  
подвижные и тяжелые. Приятное теп-  
ло чувствую в ногах.

4. Все тело расслаблено. Расслаб-  
лены мышцы спины. Расслаблены  
мышцы живота. Чувствую приятное  
тепло во всем теле.

5. Расслаблены мышцы лица. Бро-  
ви свободно разведены, лоб разгла-  
жен. Веки опущены и мягко сомкну-  
ты. Расслаблены крылья носа. Углы  
губ опущены. Рот слегка приоткрыт,  
Мышцы челюстей расслаблены. Язык  
расслаблен на дне рта. Чувствую про-  
хладу на коже лба. Все лицо спокой-  
ное, расслабленное.

6. Дышу свободно, легко. Прият-  
ная свежесть вливается в легкие. Мне  
дышится легко и свободно. Мне при-  
ятно. Я отдыхаю.

7. Сердце бьется спокойно. Оно  
бьется ровно и ритмично. Я почти не  
замечаю его биения. Оно бьется спо-  
койно и ровно.

8. Я отдохнул. Чувствую себя осве-  
женным. Дышу глубоко. Чувствую  
свежесть и бодрость во всем теле.  
Полон сил и бодрости. Чувствую себя  
уверенно. Чувствую себя бодро. Хо-

чется встать и действовать. Откры-  
ваю глаза. Встаю!

9. Быстро встать; руки поднять и  
развести в стороны; сделать резкий  
и глубокий вдох, при вдохе задер-  
жать дыхание, затем напряженно и  
глубоко вдохнуть. Сделать разминку.

*Текст перепиши и постарайся вы-  
учить наизусть.* Для того чтобы тебе  
было легче запомнить текст, изучи  
внимательно все его пункты. Попы-  
тайся понять последовательность тек-  
ста. Сначала обращается внимание  
на расслабленность мышц рук, потом  
ног, спины, живота, всего тела, лица,  
затем успокоение дыхания, работы  
сердца и, наконец, выход из расслаб-  
ления. Изучив последовательность,  
легче запомнить и сами формулы,  
тем более что их смысл повторяется:  
«Мышцы расслабляются, в них чув-  
ствуется приятное тепло».

Проводить аутогенную трениров-  
ку можно не только перед соревнова-  
тельной схваткой. Если есть необхо-  
димость, ты можешь выполнять АТ  
в любом месте и в любое время. Если  
тебе вечером трудно уснуть после на-  
пряженного дня, ты можешь попробо-  
вать воспользоваться АТ. Ляг на  
спину поудобнее, закрой глаза и  
повтори про себя все пункты АТ,  
кроме 8 и 9.

Аутогенные тренировки — могучее  
средство укрощения страха, регули-  
ровки своего эмоционального состоя-  
ния.

Но если АТ не помогают и чувство  
страха все же остается, отчаиваться  
не надо. Видимо, тебе нужно приме-  
нять более активные способы психо-  
регулирующей тренировки. Посоветуй-  
ся с врачом.

## НЕВИДУМАННЫЕ ИСТОРИИ

лявкой». Здоровяк восьмипудовой  
тушей навалился на самбиста. Что-  
бы перехватить инициативу, тому  
пришлось облокотиться на повреж-  
денную руку. Верзила усилил на-  
жим... Что-то хрустнуло в руке, что-  
то резануло, казалось, в самом серд-  
це. Позже врачи скажут: «Закрытый  
перелом». Тогда же там, на переходе,

было не до диагнозов. Нужно было  
выиграть схватку...

Судя по всему, злоумышленник  
обладал опытом в таких гнусных на-  
падениях. Он превосходил Сашу и  
ростом, и весом, и силой. Но и про-  
тивник у преступника не проста!  
Самбист, хорошо владеющий приема-  
ми своего любимого вида спорта, сот-

Разыщи в библиотеке и прочти книгу: В. Леви. «Искусство быть собой». Москва, издательство «Знание», 1977.

Не думай, что волнение всегда мешает спортсмену. Небольшое волнение перед соревнованиями даже полезно. Врачи такое полезное волнение назвали «боевой готовностью».



Во время небольшого предсоревновательного волнения организм мобилизуется, настраивается на серьезную работу. Спортсмен при этом может выступить лучше, чем если бы он был совершенно спокоен.

Но для того чтобы научиться регулировать свое волнение, надо обладать силой воли.

«А если у меня совсем нет воли, как быть?» — спрашивают иногда ребята. Ну, это, во-первых, неправда. Даже когда говорят: «У тебя совершенно нет воли, ты бесхребетный, бесхарактерный», чаще всего преувеличивают, чтобы подчеркнуть твои

недостатки. Характер и небольшие порции воли есть у каждого. Но не все работают над укреплением своей воли, своего характера.

## Можно ли укрепить свою волю?

Думаю, что можно. Но сначала давай попытаемся понять, что означает слово «воля», какой смысл вкладывают люди в это емкое слово из четырех букв. Вот высказывание ученого: «Воля — способность человека управлять своим поведением, преодолевать трудности, стоящие на пути к сознательно поставленной цели»\*.

В быту мы пользуемся более простыми определениями и называем волевым человеком того, кто ясно видит перед собой цель, умеет добиваться своего, упорно идет вперед, преодолевая трудности и невзгоды. Для таких людей слово «надо» важнее других слов. Они не ищут легких путей, трудолюбивы и сознательны. В ошибках они винят прежде всего себя.

Как в жизни бывает? Проиграет спортсмен на соревнованиях встречу, приезжает домой и начинает оправдываться: «засудили», «знаешь, очень сильно устал», «я к нему, а он за ковер — не поймаешь».

И доказать такому спортсмену очень трудно, что «засудить» можно только того, кто не знает приемов и

\* М. П. Коробейников. Современный бой и проблемы психологии. Москва, Военное издательство, 1972.

## НЕВЫДУМАННЫЕ ИСТОРИИ

рудник милиции, видевший свой долг в том, чтобы обезвредить хулигана. К сожалению, Попрядухин оказался лишенным маневра. Не мог он провести эффективный прием ногой. Преступник прижал его, отчетливо слышалось его прерывистое дыхание. К тому же страшная боль в руке... И все же сработали рефлекс, вос-

литанные долгими месяцами занятий.

Ведь занятия эти выработали не только силу и ловкость, знание приемов и быстроту движений, но и быстроту мышления, находчивость, умение мгновенно принимать решения, а главное, проводить эти решения в жизнь.

не умеет тактически мыслить или выигрывать у соперника с большим преимуществом. Попробуй «засуди» сильного самбиста! Он проведет столько приемов, что даже самый строгий судья поневоле даст ему победу. Конечно, если преимущество мизерно, незначительно, спорно, «засудить» можно. В таких ситуациях точки зрения даже самых объективных судей зачастую расходятся.

Ну а смысл высказываний типа «очень сильно устал» или «он за ковер — не поймаешь» понятен любому мало-мальски грамотному специалисту. Это громкие сигналы о слабой выносливости или тактической неграмотности.

Всем нам нравятся волевые, целеустремленные люди, они всегда знают, чего хотят, работают самоотверженно. На них можно положиться: они всегда держат свое слово.

И разговор о силе воли, мне думается, необходимо начать прежде всего с разговора об умении держать свое слово.

Мы очень много говорим. Не в том смысле, что тратим время на разговоры, — это иногда полезно. Мы много обещаем в надежде, что обязательно сделаем. Рассказываем, что «непременно сделаем завтра или в ближайшее время».

Стань человеком слова

Постарайся поменьше обещать. Но если уже пообещал, то обязательно сделай.

Есть еще один враг, с которым волевой человек научился бороться. Это откладывание дел на завтра. Слово «потом» — очень вредное слово. Оно неконкретно и расхлябанно.

Если ты сегодня очень занят и не сможешь выполнить свое обещание приступить к делу, не спеши, подумай, сколько времени тебе понадобится на выполнение задуманного, прибавь пару часов или даже дней и только тогда называй сроки.

К примеру, ты взял у товарища почитать книжку. Читаешь ты быстро, книга небольшая, ее можно прочесть часа за три. Попроси книгу на три дня. Это не значит, что ты будешь читать ее по буквам. Просто лучше сдержать слово или возвратить книгу раньше, чем потом оправдываться.

Научись говорить слово «нет».

Если ты чувствуешь, что выполнить просьбу трудно или это связано с большими сложностями, лучше отказать, чем обещать и не сделать. Человек не будет рассчитывать на тебя и, может быть, выполнит работу самостоятельно.

Прочти еще раз определение слова «воля» на стр. 24. Обрати внимание на вторую часть фразы, дающей определение этому слову: «...на пути к сознательно поставленной цели». Здесь скрыта половина загадочной тайны маленького слова «воля».

Сознательно поставленная цель

Волевой человек всегда четко представляет свою цель, ставит перед собой большие задачи. Его цель не расплывчата, а конкретна. Она не придумана в сладкой грезе, Его цель сознательно поставлена.

Я сравниваю волевого и безвольного человека с грамотным и неграмотным шахматистом. Первый с удовольствием пожертвует тебе пешку или даже ладью, чтобы через не-

## НЕВЫДУМАННЫЕ ИСТОРИИ

В миг, когда верзила намеревался сомкнуть свои пальцы-клещи вокруг шеи милиционера, тот, бросив взгляд ему за плечо, крикнул:

— Девушка, заходите слева!

Хулиган попался на простейший крючок, он скосил глаза налево и на мгновение ослабил нажим. Будь на месте Попрядухина человек нетре-

нированный, эти доли секунды ничего бы ему не дали. Но Александру хватило их. С молниеносной быстротой он выскользнул из-под громилы. А когда тот пытался обрушить на него кулак, провел прием. Левая рука скользнула под кисть руки преступника, правой рванул его локоть на себя, и через секунду нападавший,

сколько ходов объявить мат. Второй пожелает немедленно «съесть» фигуру, не задумываясь о последствиях подобного «обжорства».

Волевой человек спокойно отойдет от телевизора, чтобы сделать уроки и пойти на тренировку. Безвольный упорно будет сидеть в кресле весь вечер и смотреть, как тренируются и соревнуются другие. Первый делает то, что заранее задумал, второй — что взбредет ему в голову в данную минуту.

Не хватайся за любое попавшееся под руку дело, а выбери то, что тебе по душе.

Взявшись за самое незначительное, даже, можно сказать, мелкое дело, не бросай его, пока не исполнишь полностью.

Не бойся ошибаться и проигрывать. Сильного человека ошибки не испортят.

Поверь в себя и не отступай от намеченного, смело иди вперед!

3) Стань человеком с большой силой воли

«Я согласен, — скажешь ты, — но с чего начать?» А ты уже начал, раз читаешь эти строки.

Заведи дневник (см. стр. 31).

Напиши на первой странице, чего ты хочешь добиться за один год. Силу воли, как и другие качества, необходимо тренировать каждый день.

«Ведь прилежание, честность, усердие и прочие качества есть в значительной мере плоды и последствия привычки и постоянной тренировки. А для постоянной тренировки необходимо иметь волю и все время эту волю воспитывать в действии», — писал в своем дневнике молодой Фурманов.

Заставь себя каждый день выполнять хотя бы небольшие задания; не ложись спать, пока не сделаешь намеченного на день. Не берись сразу за многое. Для начала:

1. Научись вставать в одно и то же время и делать зарядку. На улице. В любую погоду.

2. Составь себе режим дня (примерный режим приведен на стр. 35) и попробуй придерживаться его в течение одного дня, недели, месяца, года.

3. Давай сам себе небольшие поручения на день.

4. Каждый вечер делай записи в дневнике, отмечая выполнение задания специальным знаком.

Если пометок о выполнении много, то все в порядке. Если нет — ты не научился ставить перед собой реальные задачи.

4) Начни сначала

Не пугайся неудач. Не ошибается тот, кто ничего не делает. Даже в спорте дают несколько попыток. Будем считать, что первая не удалась. Начиная вторую.

«Сила воли». Когда, придя вечером с тренировки, ты почувствуешь, что болит все тело, но ты выполнил намеченный план. Когда ты спокойно научишься смотреть, как твои друзья уплетают в столовой первое, второе и третье, а у тебя лишний вес и завтра взвешивание. Когда ты «спокойно» выслушаешь несправедливую оценку судей и, стиснув зубы, молча кинешься в бой за победу. Тогда для тебя эти слова перестанут казаться загадочными.

И ты станешь человеком с большой силой воли.

## НЕВЫДУМАННЫЕ ИСТОРИИ

воя от боли, согнулся в три погибели.

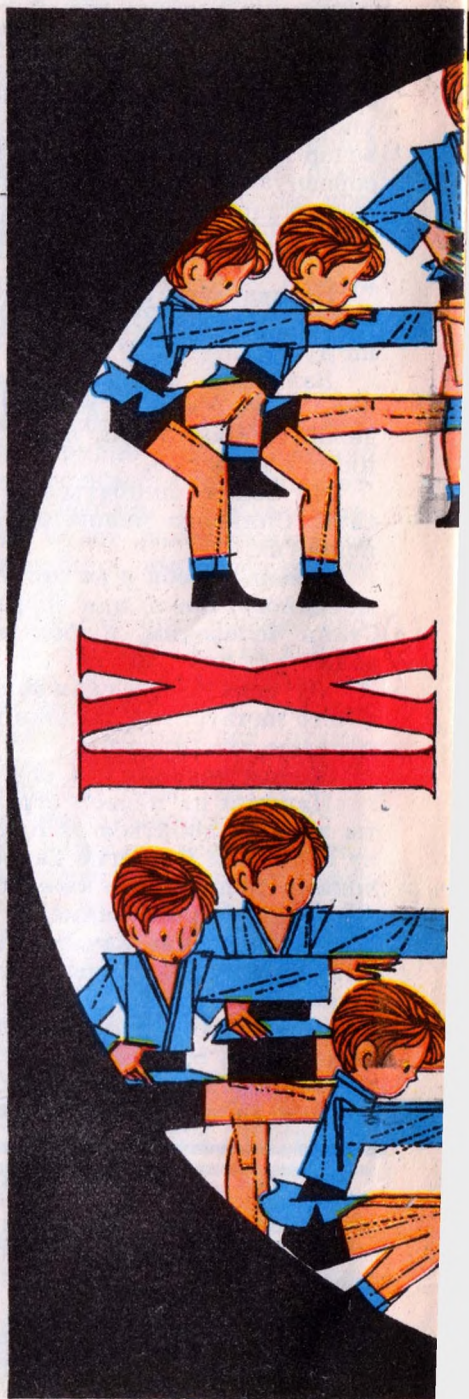
Саша чуть-чуть расслабил захват, ровно настолько, чтобы задержанному не было больно, но в то же время чтобы при малейшей попытке к сопротивлению он поплатился рукой...

Девушка, за которую вступился Саша, оказалась не из робких, она

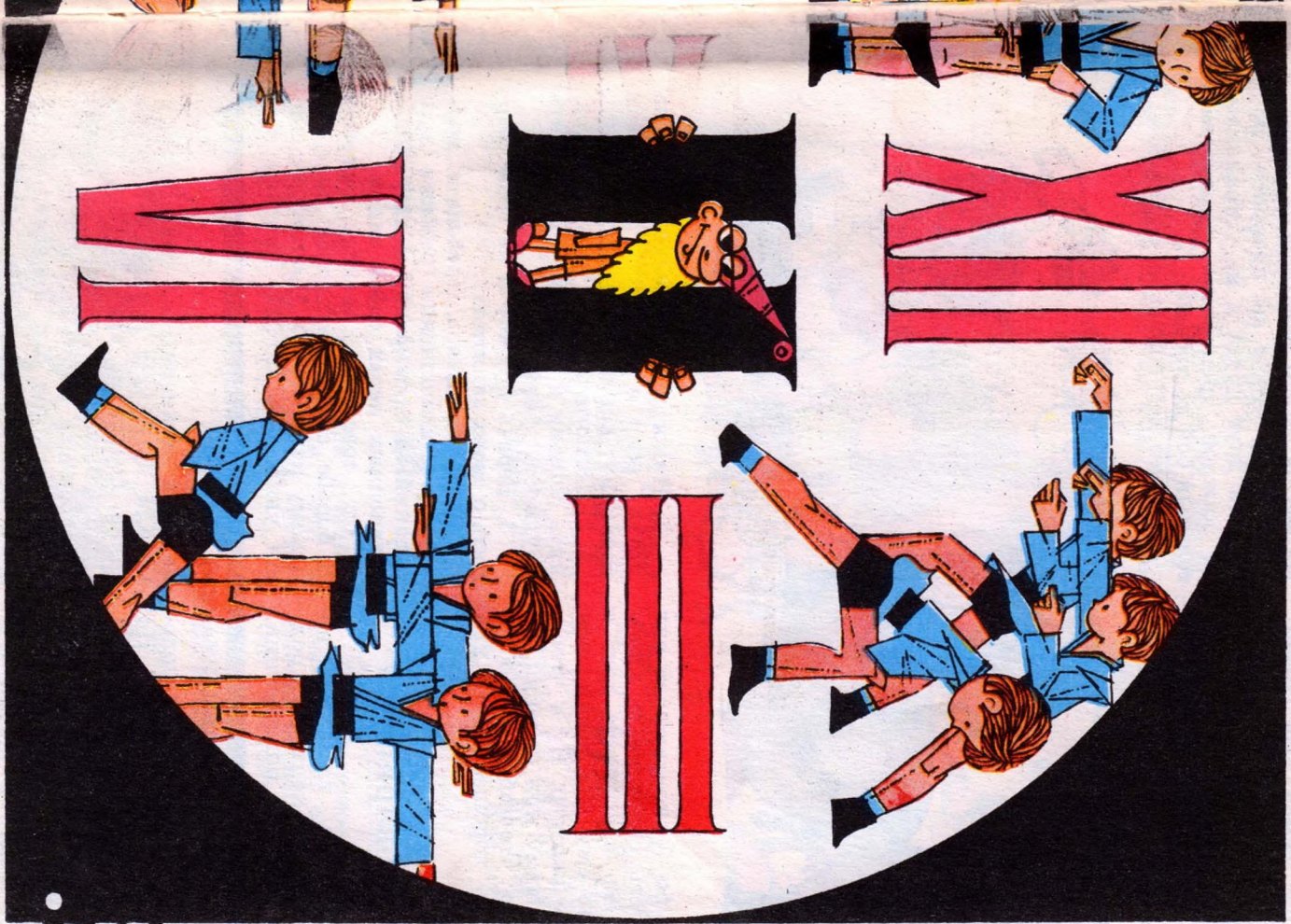
не убежала с места происшествия, а нашла телефон-автомат и вызвала милицию. Помощь пришла вовремя». (Из книги «Тревожные будни». Москва, Воениздат, 1977 г.)

«...На мгновение шпион опешил. Он резко затормозил. Но тут грязь занесла задние колеса едущей впереди машины в сторону. Между ней

С ЧЕГО  
НАЧАТЬ





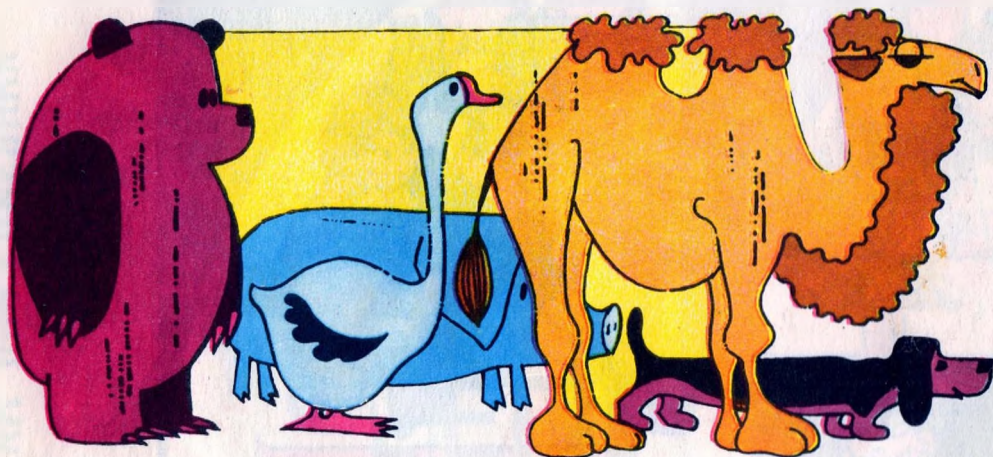


ПАРТНЕР - ТОВАРИЩ • РЕЖИМ ДНЯ • ДНЕВНИК

Я чувствую уже твое желание побыстрее пролистать эти страницы и наброситься на «самое главное» — приемы борьбы самбо. Не спеши. Раз книжка попала тебе в руки, приемы никуда не денутся. Прежде всего тебе следует решить две проблемы: найти надежного товарища и организовать место для тренировок.

Важно, чтобы он, как и ты, нуждался в партнере. Желательно, чтобы вы были приблизительно равного веса. Но это не совсем обязательно. Достаточно того, чтобы вы прекрасно понимали друг друга и не устраивали на каждой тренировке соревновательный бой до победы.

Заранее договорись с партнером:



Борьба самбо — «контактный вид спорта». То есть спортсмены соревнуются находясь в контакте друг с другом. Вот почему для тренировок тебе необходим партнер. Ну а чтобы не получить травму при падении, не стукнуться обо что-нибудь, необходимо разыскать хорошее место для тренировок.

## Партнер — товарищ

Это может быть твой друг из класса или сосед по подъезду, родной брат или дальний родственник.

1. Никогда не обижаться друг на друга, если в процессе тренировок возникнут какие-либо недоразумения.

2. Помогать друг другу, устранять ошибки и терпеливо переносить трудности тренировок.

3. Беречь дружбу и не всем говорить о своих занятиях.

4. Не стесняясь, требовать друг от друга выполнения режима дня, заданий на тренировку и других поставленных перед собой задач.

От товарища зависит многое. В борьбе самбо научиться приемам одному невозможно. Поэтому не спеши увидеть в каждом партнере на-

## НЕВЫДУМАННЫЕ ИСТОРИИ

и кустами образовалась узкая полоса. Он снова нажал на педали. Но распахнувшаяся внезапно дверка загородила проезд. Плечистый мужчина встал на пути, предостерегающе подняв руку. Сергей оглянулся. Сзади бежали люди.

Ловушка! Сердце застучало звонко и часто. Сергей сделал вид, будто

намерен остановиться, снял ногу с педали и, волоча носком сапога по земле, поехал на замедленном ходу. Приблизившись к машине, он прямо с велосипеда выстрелил в упор.

Раскатистое эхо прокатилось по лесу. Шофер за рулем обмяк и ткнулся лицом в баранку.

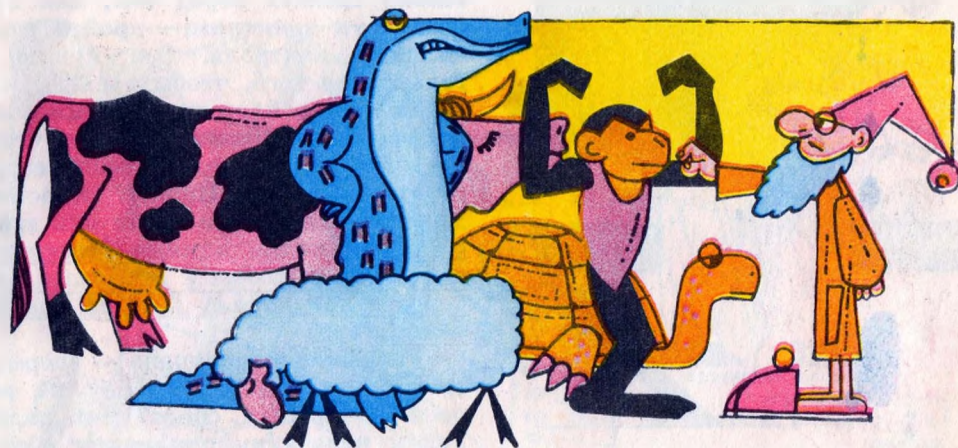
Крики, выстрелы заполнили мол-

стоящего товарища. Будь терпелив. Во время занятий не злись. Бывает, нечаянно вы столкнетесь или, не поняв друг друга, что-нибудь сделаете не так. Будь выдержан. Вины всегда себя. Береги партнера.

Самбисты на тренировках всегда спокойны. Если прием не получается, они делают его еще раз, и так до

Настоящий ковер, на котором тренируются самбисты, большой —  $10 \times 10$  метров. Но вам с партнером хватит небольшой площадки в спортивном зале или комнате — размером  $3 \times 3$  метра. На пол можно постелить гимнастические маты или коврик.

Если вы тренируетесь дома, осво-



тех пор, пока не поймут, где ошибка. Если случаются непредвиденные столкновения, мы протягиваем сопернику руку и говорим: «Извини, я нечаянно». Что бы ни произошло, злобу мы оставляем за стенами спортивного зала.

## Место для занятий

Это может быть ровная лужайка в лесу или песчаный пляж. Если ты живешь в холодных краях, нужно искать место в помещении.

бодите место для занятий от стульев, кресел и другой мебели.

Но вот вы с товарищем нашли и оборудовали свой «спортзал». Можно начинать? Давай вместе подумаем, что мы еще забыли. Да, у нас ведь нет еще куртки самбо!

## Одежда самбиста

Ты, наверное, сам уже обратил внимание на одежду тех, кто занимается борьбой самбо (рисунок 1). Она состоит из куртки, борцовок

### НЕВЫДУМАННЫЕ ИСТОРИИ

чаливый лес. Остановив велосипед, Сергей прыжками кинулся в чащу. Но наперез ему уже бежали люди. Тогда, словно затравленный хищник присев в кустах, он стал стрелять яростно, почти не целясь. Вдруг он ощутил легкий толчок в плечо, словно крупный жук ударился с разлету. Сейчас же в том месте сильно стало

жечь, и вытянутая вперед рука безжизненно упала. «Ранен», — понял шпион, и ему стало страшно. Он пытался перехватить пистолет другой рукой, но ослабленные пальцы не повиновались. Пистолет тяжело шлепнулся в траву. Сильные руки схватили Сергея сзади, зажали, словно тисками, придавили к земле. Каб-

(специальных ботинок) и трусов. Куртка должна быть крепкой и не иметь металлических деталей. Если тебе не удалось купить настоящую куртку самбо в магазине, можно использовать старый пиджак, а вместо пояса — шарф или толстую веревку.

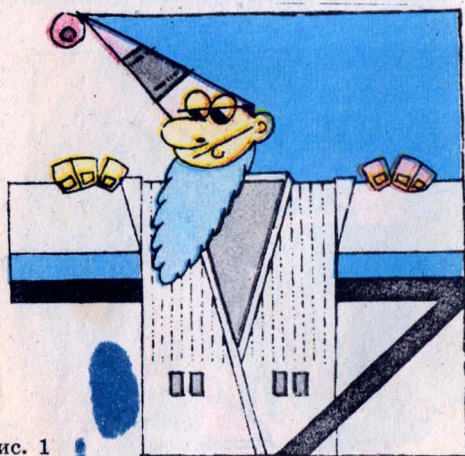


Рис. 1

Наша промышленность выпускает куртки четырех размеров: 44—46, 48—50, 52—54, 54—56.

Борцовки (или, как их называют, ботинки для борьбы самбо) тоже можно купить в магазине. Они сделаны из мягкой кожи и не имеют рантов. Но заниматься можно и в «чешках». В кедах или в обуви с рантами тренироваться нельзя: твой партнер без моих советов скажет тебе, что это не очень приятно, когда ты заденешь его в такой обуви.

Трусы могут быть любого цвета и пошиты из любой материи. Под трусы надевают плавки.

## Дорога к мастерству

Прежде чем взяться за изучение приемов борьбы самбо, приготовь все к началу занятий, чтобы потом не отвлекаться на мелочи.

Главное, что необходимо обязательно сделать перед тем, как приступить к занятиям, — пройти медицинский контроль. Это нужно не только для того, чтобы узнать, можно ли тебе в настоящее время заниматься борьбой, но и для того, чтобы ты мог во время тренировок регулировать нагрузки. Пройти медосмотр можно у школьного врача или врача районной поликлиники. Проверка у врача — необходимое и обязательное условие для начала занятий борьбой самбо.

Разрешение получено — вперед к тренировкам! А если врач не разрешает? Прощай, спорт? Нет, падать духом нельзя ни при каких обстоятельствах. Иди во врачебно-физкультурный диспансер — врачи-специалисты подскажут, какая нагрузка для тебя допустима. С нее и начни. В истории спорта есть множество примеров, когда физически не совсем здоровые, но сильные духом и характером люди не только поправили свое здоровье, но и становились чемпионами и рекордсменами мира в своем виде спорта.

Так, известный штангист чемпион мира Рудольф Плюкфельдер страдал в детстве пороком сердца. Знаменитый самбист Евгений Чумаков, о котором я уже тебе рассказывал, вернулся с войны с израненными ру-

### НЕВЫДУМАННЫЕ ИСТОРИИ

духом он ударил наугад, попал во что-то мягкое. На миг тиски ослабли. Сергей рванулся. Выхватил из-за пояса второй пистолет. В то же мгновение он получил удар под локоть. Пистолет вылетел из руки и сверкнул в воздухе рыбкой.

К борющемуся со шпионом оперативному сотруднику спешили на

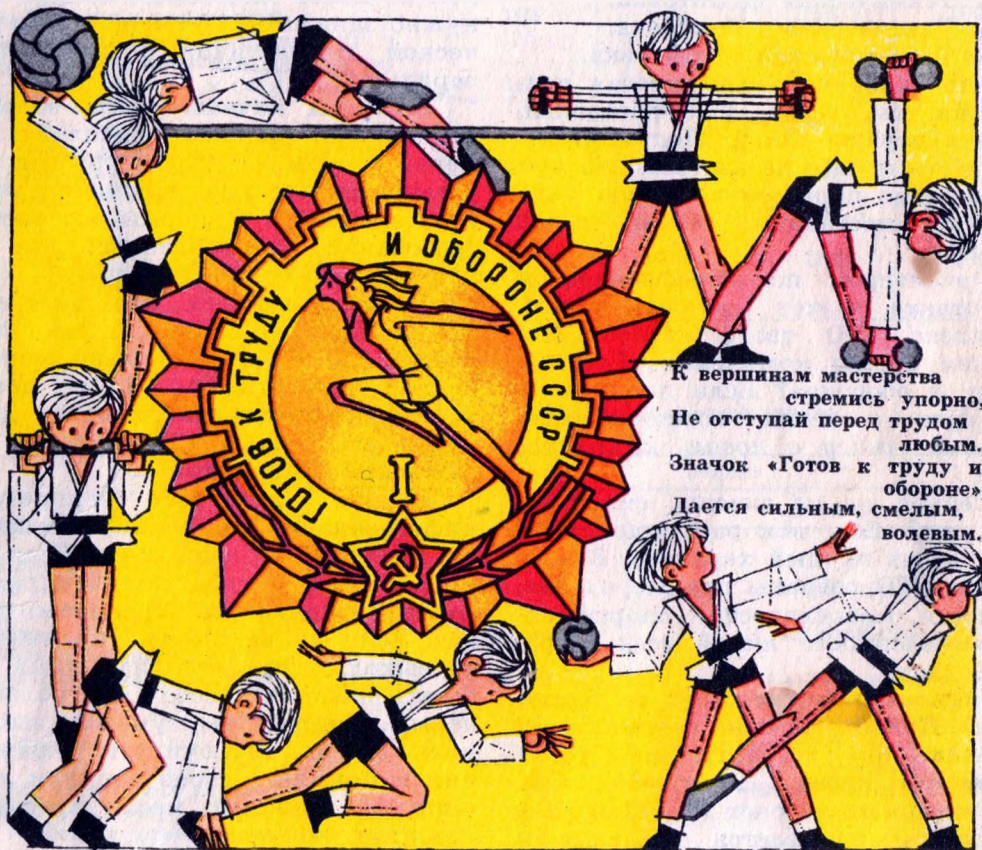
помощь чекисты. Из первой машины. Впереди полковник Телегин. На него то и кинулся Сергей с финским ножом. Но полковнику не раз приходилось вступать в схватку с врагом — один на один, безоружному с вооруженным. Кисть шпиона с ножом была сдвлена сильной рукой полковника, а другой рукой Телегин

ками. Ему не только бороться — взять хват было мучительно больно. Но он продолжал тренировки, стал выступать на соревнованиях. Ему, чемпиону Советского Союза, на первом же после окончания войны чемпионате страны 1947 года вновь была вручена золотая медаль.

Для четкого контроля за собой,

правильного дозирования нагрузки, систематических наблюдений и быстрого овладения секретами борьбы самбо заведи индивидуальный дневник самбиста

Делай в дневнике записи аккуратно, каждый день. Что такое дневник? Это может быть толстая тет-



К вершинам мастерства  
стремись упорно,  
Не отступай перед трудом  
любим.  
Значок «Готов к труду и обороне»  
Дается сильным, смелым,  
волевым.

### НЕВЫДУМАННЫЕ ИСТОРИИ

ударил врага по шее. Сергей как подкошенный грузно повалился в куст, с треском ломая сучья.

Подбежавший лейтенант наступил на распластанную по земле руку. Пальцы разжались. Нож упал в траву. Теперь этот нож ни для кого не был опасен». (Из книги «Ночной агент». Москва, Детгиз, 1963 г.).

«Из подъезда многоэтажного здания вышел мужчина с увесистым чемоданом в руке. То и дело оглядываясь, он торопливо пересек пустынную улицу. В поведении незнакомца что-то насторожило возвращавшуюся с работы В. Пиденко, младшего инспектора отдела уголовного розыска УВД Ростовского

радь или альбом. Надпиши на первом листе свою фамилию, пронумеруй все страницы и можешь начать заполнять дневник. На второй странице напиши оглавление. На третьей странице напиши задачи текущего года. Их условно можно разбить на пять частей:

1. Морально-волевая подготовка.
2. Общефизическая подготовка.
3. Техническая подготовка.
4. Тактическая подготовка.
5. Теоретическая подготовка.

Что такое морально-волевая подготовка, ты, верно, уже догадался, прочтя первую главу. Подумай, каких качеств тебе не хватает, над чем нужно еще поработать, какую цель следует поставить сейчас перед собой?

Ориентиром по общефизической подготовке может служить новый комплекс ГТО твоей ступени. Ты знаешь нормы комплекса «Готов к труду и обороне»? Если нет, нужно поскорее с ними познакомиться. *Разыщи книгу о новом комплексе ГТО.*

Сейчас ты не знаешь, силен ты или слаб. Все твои рассуждения об этом носят личный характер. В комплексе ГТО собраны данные о силе, ловкости, выносливости, спортивной подготовленности людей всех возрастов.

Весь комплекс состоит из 5 ступеней. Каждая ступень соответствует определенному возрасту. Нас с тобой будет интересовать I ступень. Она рассчитана на возраст 10—11 и 12—13 лет и называется «Смелые и ловкие».

Первая ступень, как и все после-

дующие, состоит из двух разделов — теоретического и практического. Теоретически тебе нужно знать: 1) как развиваются физическая культура и спорт в нашей стране; 2) как выполнять основные гигиенические требования и правила закаливания; 3) каковы основные правила гражданской обороны (научись надевать противогаз и попытайся пробыть в нем не менее 30 минут); 4) для чего нужно заниматься утренней гигиенической гимнастикой и как делать зарядку.

Если ты хочешь иметь золотой значок, ты должен выполнить не менее 5 норм на уровне требований, установленных для получения золотого значка, и 2 нормы на уровне требований, установленных для получения серебряного значка.

Кроме этого, тем, кто сдает нормы на золотой значок, нужно проделать на выбор несколько упражнений: мальчикам 10—11 лет достаточно выполнить упражнения двух видов, мальчикам 12—13 лет — упражнения трех видов.

Выпиши для себя конкретные цифры-задания по новому комплексу. Попробуй их выполнить. Если все упражнения у тебя получаются на золотой значок, ты прекрасно развит. Если какие-нибудь упражнения не выходят, придется над ними работать. Наметь себе контрольные нормы, которые ты сумеешь выполнить за год. Включи эти упражнения в комплекс своей зарядки, тренировки. Каждый месяц проверяй, как идут твои дела.

Задачи технической подготовки для первого года занятий ясны: по-

## НЕВЫДУМАННЫЕ ИСТОРИИ

горисполкома. Поравнявшись с мужчиной, она увидела торчавший у него из кармана охотничий нож. Решение созрело мгновенно. Остановив прохожего, сотрудник милиции потребовала у него документы.

Неизвестный выхватил нож и бросился на девушку. Борьба была недолгой. Нож отлетел в сторону, а

дужий мужчина, сбитый с ног приемом самбо, оказался на асфальте...» («Комсомольская правда», 1977 г.).

«...Я услышал возгласы: «Стойте! Стрелять буду!». Оглянувшись, увидел старшину, выскочившего с автоматом из кустов перед «лейтенантом», и заорал ему и Малышу: «Не стреляйте!». Но в тот же миг «лейте-

### Упражнения и нормы

Виды упражнений	Возраст			
	10—11 лет		12—13 лет	
	на золотой значок	на серебряный значок	на золотой значок	на серебряный значок
1. Бег на 30 м (сек.)	5,2	5,8	—	—
Бег на 60 м (сек.)	—	—	9,2	10,0
2. Прыжок в длину (см)	340	310	380	340
3. Прыжок в высоту (см)	105	95	115	105
4. Метание теннисного мяча (м)	35	30	40	35
5. Плавание без учета времени (м)	—	25	—	50
Плавание на 50 м (мин., сек.)	1,20	—	1,05	—
6. Бег на лыжах на 1 км (мин., сек.)	7,30	8,00	—	—
Бег на лыжах на 2 км (мин., сек.)	—	—	—	—
В бесснежных районах:	—	—	13,00	14,00
Езда на велосипеде на 5 км (мин.)	15	16	14	15
или	—	—	—	—
кросс без учета времени (м)	1000	500	1500	1000
7. Подтягивание на перекладине (количество раз)	5	3	7	5

### Упражнения по выбору для сдающих на золотой значок

Виды упражнений	Возраст	
	10—11 лет	12—13 лет
1. Полоса препятствий (80 м)	4 препятствия	5 препятствий
2. Гимнастическое многоборье	Трехборье	Четырехборье
3. Поход с проверкой туристских навыков	5—6 км	Выполнить требования на значок «Юный турист»
4. Стрельба	—	Выполнить требования на значок «Юный стрелок»
5. Бег на простых коньках на 100 м (сек.)	20	18
6. Участие в соревнованиях по спортивным играм (количество игр)	5	8

### НЕВЫДУМАННЫЕ ИСТОРИИ

нант» поднял руки вверх, и я подумал с облегчением: вдвоем они наверняка его «спячат» теплым и невредимым.

В жизни каждый двадцатый — левша, их миллионы, но я уже убедил себя, что именно этот самый амбал пытался убить Гусева, того шофера с «доджа», и, следовательно,

причастен к делу «Неман». Я просто мечтал, чтобы так оно и оказалось.

Раненный в плечо и в лязжку, он бежал даже лучше, быстрее, чем я ожидал. Но ему нужно было достигнуть деревьев или оторваться от меня, чтобы обнажить ствол, а я спокойно сокращал расстояние между нами и готовился его «слепить». Он навер-

нять приемы, описанные в этой книге. Если исполнение приема уже не тайна для тебя, начни освоение техники борьбы самбо. Когда ты почувствуешь, что понял тонкости приемов, отбери те, которые тебе больше всего понравились, и начинай отработку своей индивидуальной техники. Это на первый взгляд кажется, что прием изучить просто. Просто — разглядывать картинки и делать движения без сопротивления партнера. Стоит только сопернику слегка упереться и оказать лишь шуточное сопротивление — прием снова не получается. Опытные самбисты, мастера спорта СССР, отрабатывают новый прием 2—3 года, повторив его за это время 50—80 тысяч раз.

Про тактическую подготовку я расскажу чуть позже, а теоретическую ты уже начал, взявшись за чтение этой книжки.

Четвертую и пятую страницы дневника предоставь данным антропометрических измерений. Так называются замеры твоих мускулов, роста, веса.

Начиная с шестой страницы веди записи ежедневных наблюдений. Сначала пишется число, день недели, месяц, год. Потом время подъема утром после сна. Твоя оценка своего ночного сна (спал хорошо, не выспался, спал плохо). Здесь же заносятся данные контроля пульсометрии.

Пульс измерять лучше всего утром, сразу же после сна. Для более успешного контроля за состоянием своей тренированности самбисты применяют так называемую ортостати-

ческую пробу. Для этого измерь пульс сразу же после сна в течение 1 минуты. Затем не спеша встань и стоя опять сосчитай пульс в течение 1 минуты. Пульс стоя будет, конечно, больше, а разница в количестве ударов расскажет о тренированности и состоянии спортсмена. Если она в пределах 6—12 ударов, то состояние хорошее, 13—18 — удовлетворительное, свыше 24 ударов — переутомление.

Во время измерения пульса нельзя одновременно заниматься посторонними делами (стелить постель, одеваться). С вечера положи часы где-нибудь рядом. Утром, проснувшись, посмотри на них, возьми левой рукой запястье правой руки и, наложив четыре пальца левой руки на место, где проходит лучевая артерия, сосчитай количество ударов. Пульс нужно измерять систематически — так ты лучше узнаешь свой организм и научишься регулировать восстановительные процессы.

Все показатели замеров пульса для наглядности лучше всего свести в одно место и построить соответствующий график.

Не забудь написать в дневник о своем состоянии, например: «самочувствие хорошее». Это «дежурная» запись. Бывает, что болит голова, чувствуется слабость в теле и т. п. Все это нужно записать как есть — словами. Можешь даже указать, какое у тебя настроение.

В дни тренировок записывай, какую задачу ты поставил перед собой, и делай отметку о выполнении этой задачи.

Кроме всех обязательных записей

## НЕВЫДУМАННЫЕ ИСТОРИИ

няка уже понял, кто мы такие и что наша задача — взять его живым. Конечно, я без труда мог его стреножить, но дырывать даже парша без необходимости — мне поперек горла, и зачем стреножить, если он и так не уйдет?

На бегу я опять оглянулся влево. Малыш, положив «лейтенанта» ли-

цом в траву, стягивал ему вязками руки за спиной. Старшина, воинственно наставив вниз автомат, стоял рядом.

И в этот момент амбал наконец сделал то, чего я все время ждал: правой рукой ухватился за кобуру. Она у него была с вытяжным ремешком, и мешкать не следовало.



(пульс утром — лежа и стоя, оценка самочувствия, задания на тренировку, отметки о выполнении заданий, пульс перед сном), в дневник можно внести и другие интересные для тебя наблюдения: описание того или иного приема, оценку его выполнения, анализ техники и т. п.

Один раз в неделю (допустим, в воскресенье вечером) просматривай свои записи, намечай задания на следующую неделю, отмечай показания пульса на месячном графике, регулируй нагрузку. Если показания ортостатической пробы хорошие, то есть разница в количестве ударов лежа и стоя небольшая, самочувствие нормальное, настроение бодрое, можешь увеличивать нагрузку. Если чувствуешь себя неважно (заболел), на графике пульсометрии кривая пошла вверх, нагрузку следует снизить или даже отменить несколько тренировок, продолжая проводить наблюдения. После улучшения самочувствия и восстановления нормального пульса тренировки можно возобновить.

При кажущейся простоте вести дневник нелегко, но когда немного втянешься в эту работу и помотришь через месяц на свои прежние записи, сам поймешь, как это здорово — тренироваться и вести ежедневный индивидуальный дневник.

Качество повторений в каждом упражнении не должно быть больше десяти-пятнадцати. Кроме общеразвивающих упражнений, в зарядку включают упражнения, которые воспроизводят (имитируют) основные движения при выполнении приемов борьбы самбо. Время всей зарядки

не должно превышать 30—40 минут. Я специально не предлагаю тебе готового комплекса, потому что ты сам можешь подобрать себе упражнения, которые больше всего нужны для твоего развития. В этом тебе может помочь учитель физкультуры или старший товарищ, занимающийся в секции.

Сделав зарядку, обязательно прими теплый душ или вымойся до пояса, а потом насухо разотрись махровым полотенцем. После этого позавтракай и иди в школу.

Вернувшись домой и пообедав, можно немного отдохнуть. Каждый отдыхает по-своему: одни спят, другие читают или гуляют на улице. На это уходит час-два. Отдохнув, приступай к приготовлению уроков. Так как в дни тренировок времени на уроки остается меньше, делай их заранее.

Для тех, кто учится в первую смену (начало занятий в 8.30) и живет недалеко от школы, режим дня будет выглядеть примерно так:

Подъем	7.00
Умывание, заправка постели	7.00—7.15
Зарядка	7.15—7.45
Завтрак	7.45—8.15
Учеба в школе	8.30—14.00
Обед	14.30—15.00
Отдых	15.00—16.00
Приготовление уроков	16.00—18.00
Тренировка	18.00—20.00
Свободное время	20.00—21.00
Ужин	21.00—21.30
Приготовление ко сну	21.30—22.00
Отбой	22.00

## НЕВЫДУМАННЫЕ ИСТОРИИ

Тут могло быть два реальных решения: сбить его подсечкой или же оглушить ударом в голову. Имея в виду оперативную обстановку здесь, на поле, и то, что нам предстояло, я выбрал второе: надав, сократил дистанцию и, как только пальцы его оказались в кобуре, взлетел над ним в прыжке и сверху ударил его руко-

яткой нагана правее макушки, вполсилы, с расчетом кратковременного рауша.

Он упал вперед и чуть влево, по инерции метра полтора проехал лицом вниз по траве. Замер расслабленно, голова не поднималась, и я понял, что на какие-то минуты он «вырубился». Сунув выпавший и

## Режим дня

Правильно составив режим дня, ты сразу решишь много задач: как своевременно приготовить уроки, какое время выбрать для тренировок, когда лучше отдыхать.

Первая запись в режиме дня — это время подъема. Оно зависит от того, как и где ты будешь делать зарядку, когда начинаются уроки в школе, как быстро ты одеваешься и завтракаешь, сколько времени отнимает дорога в школу. Правильно рассчитав и сложив отрезки времени, которое ты затрачиваешь на зарядку, завтрак, дорогу в школу и одевание, отними полученную величину от времени начала занятий в школе. Получишь точное время начала своего рабочего дня.

Заведи с вечера будильник. Утром по звонку замерь пульс лежа, встань, замерь пульс стоя, запиши данные в дневник и приступай к умыванию, заправке постели, зарядке.

Как умываться и заправлять кровать, я уверен, ты знаешь сам. А вот как делать правильно зарядку, многие не знают.

Нельзя утром заниматься с гириями, гантелями большого веса, давать себе большие нагрузки. Для развития силы или выносливости существует тренировка. А во время зарядки достаточно выполнить легкие упражнения, чтобы прогнать сон, взбодриться и подготовить себя к рабочему дню.

Зарядку лучше всегда делать на свежем воздухе, в крайнем случае

при открытой форточке или в хорошо проветренном помещении.

Вот примерный комплекс зарядки на улице для начинающего спортсмена: небольшая пробежка в среднем темпе (10 мин.), несколько дыхательных упражнений в движении и на месте, затем 10—15 упражнений на развитие гибкости, ловкости, координации, равновесия (10—15 мин.).

## Маленькие хитрости

Для отработки техники борьбы самбо тебе понадобятся различные приспособления. Некоторые из них ты можешь изготовить сам и с успехом применять в самостоятельных тренировках.

Домашний тренажер для отработки приемов самбо (рисунок 2).

Для его изготовления нужны пояс от куртки самбо или веревка, а

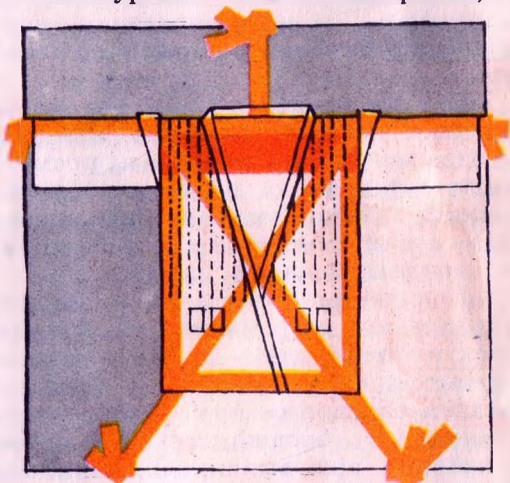


Рис. 2

## НЕВЫДУМАННЫЕ ИСТОРИИ

кобуры браунинг себе в карман, я ухватил его правую целую руку и в темпе, как куль, потащил к месту засады». (Из книги В. Богомолова «В августе сорок четвертого...». Москва, «Детская литература», 1978 г.)

«Одна мысль: «Задержать, не упустить...» — продолжала рассказ Е. И. Пантелеева. — Вспоминаю при-

меты. Осторожно разглядываю лежащую в сумочке фотокарточку. Не очень похож. Как одна буду задерживать? У него же, наверное, нож? Смотрю в окно: на платформах станций, где останавливается электричка, сотрудников не вижу. Милиционеров тоже нет. Куда же все подевались? Малаховка — опять на плат-

также деревянный брусок. Пришей пояса от куртки самбо один к другому, как показано на рисунке... Сверху привяжи деревянный брусок. Привяжи веревку за перекладину

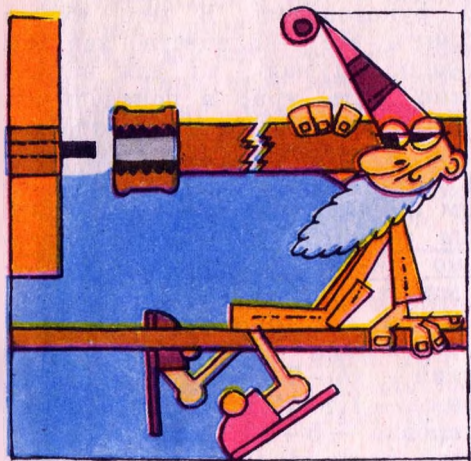


Рис. 3

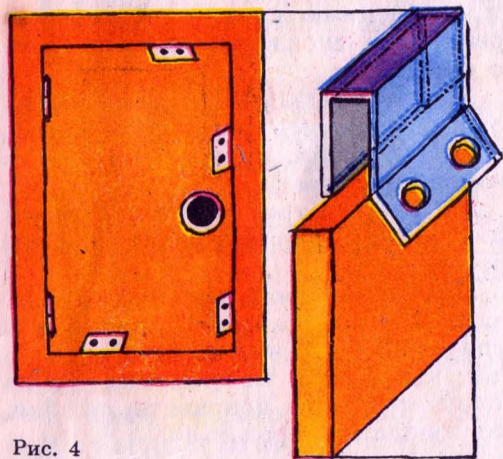


Рис. 4

или ветку дерева, сделай «партнеру» «руки» и «ноги», надень на него сверху куртку самбо и можешь приступить к тренировкам.

**Домашняя перекладина (рисунок 3).**

Для ее устройства тебе нужен кусок водопроводной трубы с двумя муфтами на концах и два штырька, которые можно сделать из толстых гвоздей. Определи ширину коридора, где ты будешь вешать перекладину, разыщи такой длины трубу и попроси взрослых нарезать на ней с двух сторон резьбу и надеть муфты. Труба должна быть на 1 см короче, чем расстояние между стенами твоего коридора. С помощью электродрели или молотка и пробойника сделай в стенах коридора отверстия на одинаковом уровне, забей в них деревянные пробки, а потом два металлических штырька. Подведи трубу, развинти муфты и упри их в стены коридора. Перекладина готова. На ней нельзя делать все гимнастические упражнения, крутить «солнце», но зато можно просто подтягиваться, крепить тренажер. Хорошо, придя усталым домой, подпрыгнуть и спокойно повисеть на перекладине 20—30 секунд.

**Дверной якорь (рисунок 4).**

Если дома не за что зацепить пояс от куртки или резину, нужные для разучивания приемов, можно сделать простой «якорь». Согни полоску железа, как показано на рисунке, просверли отверстия, и «якорь» готов.

Прикрепи к нему пояс от куртки или резину и начинай отрабатывать приемы.

### НЕВЫДУМАННЫЕ ИСТОРИИ

форме никого. А эта тройка сидит на скамье у входа и о чем-то шуткается. О чем? Может быть, они догадались, кто я? «Станция Удельная», — звучит в репродукторе голос машиниста. Принимаю решение брать их одна. Вытащила пистолет из сумки и положила в карман жакета. Смотрю, готовится к выходу

один военнослужащий. Подхожу к нему и говорю:

«Помогите задержать преступника». Он посмотрел на меня, смутился: «Я боюсь, — отвечает. — Я же без оружия». На одной из скамеек четверо, по виду рабочие. Я к ним. Они тоже отказываются: «На работу опаздываем». Станция Быково. Ковалев и его

#### 4. Рисунок на стене.

Эта придумка описана в разделе, где рассказывается о приемах борьбы самбо. Хочется лишь добавить, что портить стены не обязательно. Вместо черты или контура человека твоего роста можно приклеить к стене ленточку лейкопластыря. И все будет довольно: и ты, и родители. Позаботься только о том, чтобы в том месте, где ты решил тренироваться, не было посторонних предметов, о которые можно порезаться или удариться.

#### Туфли-соперники (рисунок 5).

Поставь перед собой два башма-

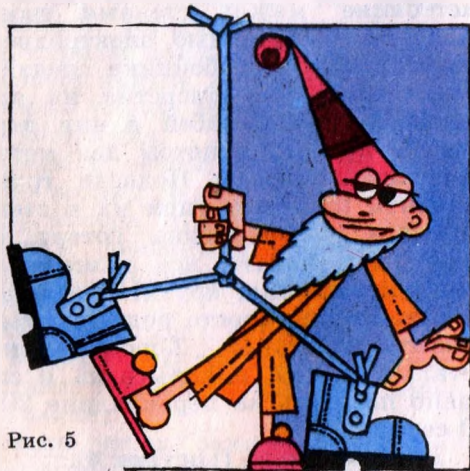


Рис. 5

ка, и тренажер для отработки движений ног готов. С его помощью можно научиться точной постановке ног в таких сложных приемах, как подхват, зацеп голенью изнутри, передняя подножка, бросок через бедро, бросок через спину, подсечка (о них ты еще прочитаешь).

## Планы

Прежде чем начать тренировки, составь план. От этого зависят результаты твоих усилий. Ведь план — твой руководитель. В него нужно включить все: количество занятий в неделю (думаю, их для начала должно быть три: в понедельник, среду и пятницу или во вторник, четверг и субботу — как тебе удобнее). Тренироваться лучше всего вечером (допустим, с 17.00 до 18.30). Схема самой тренировки приблизительно такая: разминка — 20—30 минут, самостраховка — 10—15 минут, повторение приемов — 15—20 минут, разучивание новой техники — 15—20 минут, схватки учебные — 10—15 минут, аутогенная тренировка — 5—10 минут). В дальнейшем, когда ты втянешься в тренировочный процесс и полутора часов тебе будет недостаточно, можешь заниматься по два часа, уделяя больше времени разучиванию новой техники, проведению схваток. Количество тренировок впоследствии тоже можно увеличить.

В дни, свободные от занятий на ковре, пробегись по улице (кросс), сходи в бассейн, прими участие в спортивных играх.

На каждой тренировке разучивай один прием борьбы лежа и один бросок.

Планируй свои занятия на неделю. В конце каждого месяца выбери свободный часок, сядь и подумай, что у тебя получается, что не получается, как исправить ошибки, как лучше тренироваться.

## НЕВЫДУМАННЫЕ ИСТОРИИ

дружки поспешили к выходу. Я за ними. На платформе опять никого из наших. Словно нарочно. Неужели они не догадались сесть в машину и догнать меня? А Ковалев и его дружки идут в сторону туннеля. Я подхожу к нему. «Предъявите, — говорю, — паспорт». Ковалев усмехнулся. Полез в боковой карман. «Вот сейчас, — ду-

маю, — вытащит нож». Я уже мысленно приготовилась к этому: схвачу его сразу за руку приемом самбо. А справлюсь ли? Парень — косяя сажень. Но Ковалев дает мне паспорт. Читаю: «Ковалев Владимир Петрович». «Вам придется пройти со мной в отделение», — говорю. На мгновение он растерялся, потом схватил меня

## Разминка

С нее начинается каждая тренировка, каждое занятие. Необходимо подготовить свое тело к работе, или, как мы говорим, «разогреться». Мы говорим так неспроста. Во время разминки наше тело действительно разогревается: расширяются сосуды, немного повышается температура, учащается пульс. Все это способствует хорошей работе, предохраняет от возможных травм. После разминки пульс должен быть 120—140 ударов в минуту.

Упражнения делай энергично, активно, старательно. В то же время спешить не надо. Через 10—15 минут ты сам почувствуешь тепло во всем теле, у тебя выступит легкий пот.

Всю разминку условно можно разделить на две части: общую и специальную. В общей части стараются размять все группы мышц, поработать над гибкостью. В специальную включают уже элементы техники борьбы самбо.

### Вот примерная разминка:

1. Походи на носках, на пятках, носками внутрь, носками наружу, на внутреннем и наружном крае стопы, на полусогнутых или согнутых ногах. 2. Попрыгай на двух ногах, на одной, со скрещиванием ног, с поворотом в воздухе на 180, 360°, через предметы. 3. Походи, выполняя дыхательные упражнения: поднимая руки — вдох, опуская — выдох. 4. Во время ходьбы попеременно поворачивай туловище налево и направо. 5. Сделай кувырок вперед с мес-

та. Во время переката по спине согни ноги, захвати голени кистями обеих рук и прижми пятки к ягодицам. 6. Сделай приседания на двух ногах, на одной. 7. Несколько раз наклонись вперед, не сгибая ног в коленях и руками касаясь пола. 8. Подделай вращательные движения туловищем. 9. Лежа на спине и поднимая ноги, дотронься носками до ковра за головой. 10. В упоре лежа несколько раз согни и разогни руки (спина прямая). 11. Упершись головой и руками в ковер, выполни движения вперед, назад, в стороны. 12. Лежа на спине, несколько раз подними вверх и опусти прямые ноги (руки за головой). 13. Сидя на ковре и разведя прямые ноги как можно шире в стороны, наклоняйся поочередно к одной и другой ноге. 14. Стань на колени перед партнером и положи руки ему на плечи. В течение 1—2 минут попытайся повалить его на спину. 15. Ляг на спину. Попроси товарища, чтобы он пытался удерживать тебя в таком положении (считая до десяти). Твоя задача — повернуться на живот. 16. Проделай с товарищем приемы, которые ты уже изучил (по 5 раз в каждую сторону). 17. Приподними стоящего свободно партнера (пять раз). 18. Посади партнера на плечи и поноси его 1—2 минуты. 19. Выполни дыхательные упражнения на месте. 20. Разотри место ушиба или растяжения, если они были (разрешается советоваться с врачом или взрослым человеком), или проделай специальное упражнение.

После разминки переходи к самообороне и изучению приемов.

## НЕВЫДУМАННЫЕ ИСТОРИИ

за руку, пытаюсь вырвать паспорт. Я его за пиджак. Тогда он со всей силой наносит мне удар. Очень больно, но я его не отпускаю. Вижу, хочет достать нож. В этот момент шедшие за мной четверо рабочих подбежали и помогли доставить его в дежурную комнату Быковского аэропорта. Оттуда я по телефону вызвала

машину и наряд из Быковского отделения милиции... Между прочим, это были те самые парни, к которым я обращалась в вагоне». (Из книги «Солдаты порядка». Москва, «Московский рабочий», 1976 г.)

## Задания на неделю

Словья баснями не кормят. Читателя тоже. Тем более молодого человека, желающего как можно быстрее овладеть приемами борьбы самбо. Давай и мы с тобой займемся делом — приступим к тренировкам. Как организовать тренировку, что делать на ней — написано в книге, а к чему стремиться, в какой последовательности изучать борьбу самбо — еще нет. Сейчас мы с этим разберемся.

Если давать задания на каждую тренировку, это займет много места, поэтому мы решили давать задания на неделю. В году 52 недели. Ты получишь 52 задания. Если же тебе захочется продолжить занятия, составь задания на второй год самостоятельно.

Как и все ученики, мы начнем свои занятия с сентября. И первым номером обозначим первую неделю сентября.

Все задание на неделю можно условно разделить на три части: общефизическая, теоретическая и техническая подготовка.

В разделе общефизической подготовки ты найдешь задания для развития силы, выносливости, ловкости. Они построены с учетом времени года и требований нормативов ГТО.

В разделе теоретической подготовки будут названы только темы заданий. Сведения, необходимые для пополнения твоих знаний, нужно искать и в других книжках, которые можно взять в библиотеке.

В разделе технической подготовки

тебе будут даны названия приемов. Разыщи их в книжке сам и пострайся разучить вместе с товарищем.

Задания даются на неделю. Поэтому не обязательно выполнять их за понедельник, как и откладывать на конец недели. Возьми в воскресенье вечером книжку в руки, положи рядом дневник и подумай, как удобнее выполнить заданное в течение всей недели. Распиши задание по дням в свой дневник и приступай с понедельника к тренировкам.

Мне очень трудно представить себе каждого читателя, поэтому задания составлены на «среднего» паренька в возрасте 11 лет. Попробуй в течение сентября поэкспериментировать. Старайся не только выполнить задание, но и сделать чуть больше. Все, что у тебя получится, запиши в графе «Выполнение». После трех недель занятий посмотри, что же выходит. Если все задания для тебя понятны и легки, — прекрасно, я угадал. Если чувствуешь, что выполнить заданное не можешь, — не огорчайся, просто придется поработать побольше, чем один год. Раздели заданное на неделю на две части и выполни за две недели. Со временем ты втянешься, научишься работать и наверстаешь упущенное. Если задания для тебя легки, загляни на следующую неделю — это тоже не возбраняется.

Очень важно понять, что недельные задания это только план, руководство к действию. В жизни бывают всякие казусы: болезнь, например. Так что если ты почувствуешь недомогание, усталость, — вовсе не обязательно упрямо выполнять все,

Неделя

Задание



### Общефизическая подготовка

Пробежка на улице —

Зарядка ежедневная —

Упражнение на развитие гибкости —

### Техническая подготовка

Самостраховка при падении на спину, на бок —

Перевороты партнера, стоящего на четвереньках —

### Теоретическая подготовка

Консультация у врача по поводу начала занятий

что задано тебе в книжке, лучше потратить силы на лечение. Вылечишься — снова принимайся за дело!

Хочу еще раз напомнить о необходимости регулярных советов с врачом. Без них занятия спортом могут пойти тебе во вред. Самое неприятное для любого спортсмена состояние — это перетренированность. Такое может случиться, если заниматься много и не контролировать свое самочувствие по дневнику. В этом состоянии появляется апатия, нежелание тренироваться, вялость. Лучше обнаружить перетренированность раньше. Чувствуешь, что стало тяжело тренироваться, — снизь нагрузку. В целом после тренировки должно быть состояние легкой усталости. Совсем изматывать себя нельзя. Другая крайность — повышенная жалость к себе — также вредна начинающим спортсменам. Жалеть себя не надо. Уважать стоит. Поэтому мне очень хочется, чтобы ты подошел к идущим ниже заданиям творчески. И принял бы их только за образец.

Самый трудный момент в борьбе самбо — определение степени готовности приема. Действительно, как определить, сумел ты отработать прием или нет? Это в легкой атлетике просто: взял в руки секундомер — и готово. Через несколько секунд станет ясно, быстро ты бегаешь или нет. У нас проверить самбиста нелегко. Здесь проверить себя можно только в схватке. Поэтому контрольных нормативов в книжке нет. Со временем ты сам научишься каким-то чутьем понимать, стоит продолжать трудиться над этим приемом или же идти дальше.

В процессе овладения техникой какие-то приемы тебе понравятся больше, другие покажутся неинтересными. Не спеши с оценкой. Самый хороший прием — тот, который получается. Поотрабатывай еще, может быть, ты упустил какие-то моменты при первом изучении приема и он «спрятался» от тебя.

И все же какой-то прием тебе понравится больше. Это понятно. На вкус и цвет товарища нет. Любимый прием включи в зарядку, разминочное упражнение — тогда отработка пойдет быстрее.

В заданиях не выделены отдельные задачи морально-волевой и тактической подготовок. В них тебе придется разобратся самостоятельно.

Само ведение дневника и занятия борьбой самбо — это уже развитие морально-волевых качеств. Разобравшись в себе, я уверен, ты сам придумаешь упражнения, способствующие укреплению твоей воли, выдержки, настойчивости.

В раздел общефизической подготовки добавь самостоятельно работу над индивидуальными качествами. Допустим, укреплению силы кисти (если у тебя слабая кисть) или силы ног (если у тебя слабые ноги).

В самом конце книги мы поместили графы, в которые ты можешь записать свои антропометрические данные до начала занятий борьбой самбо и через год самостоятельных тренировок. Ты сам сможешь убедиться, как быстро можно укрепить свои мышцы, закалить свой характер, изучить приемы, занимаясь самостоятельно борьбой самбо.

Ну что ж, вперед, желаю удачи!

Доза

Отметки о выполнении

60 мин.

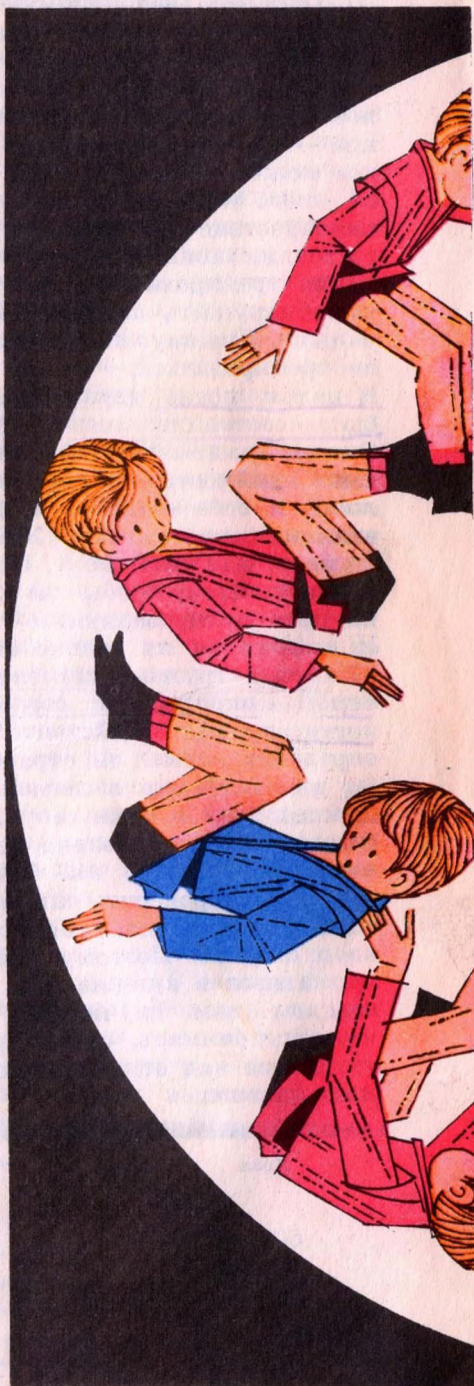
60 мин.

30 мин.

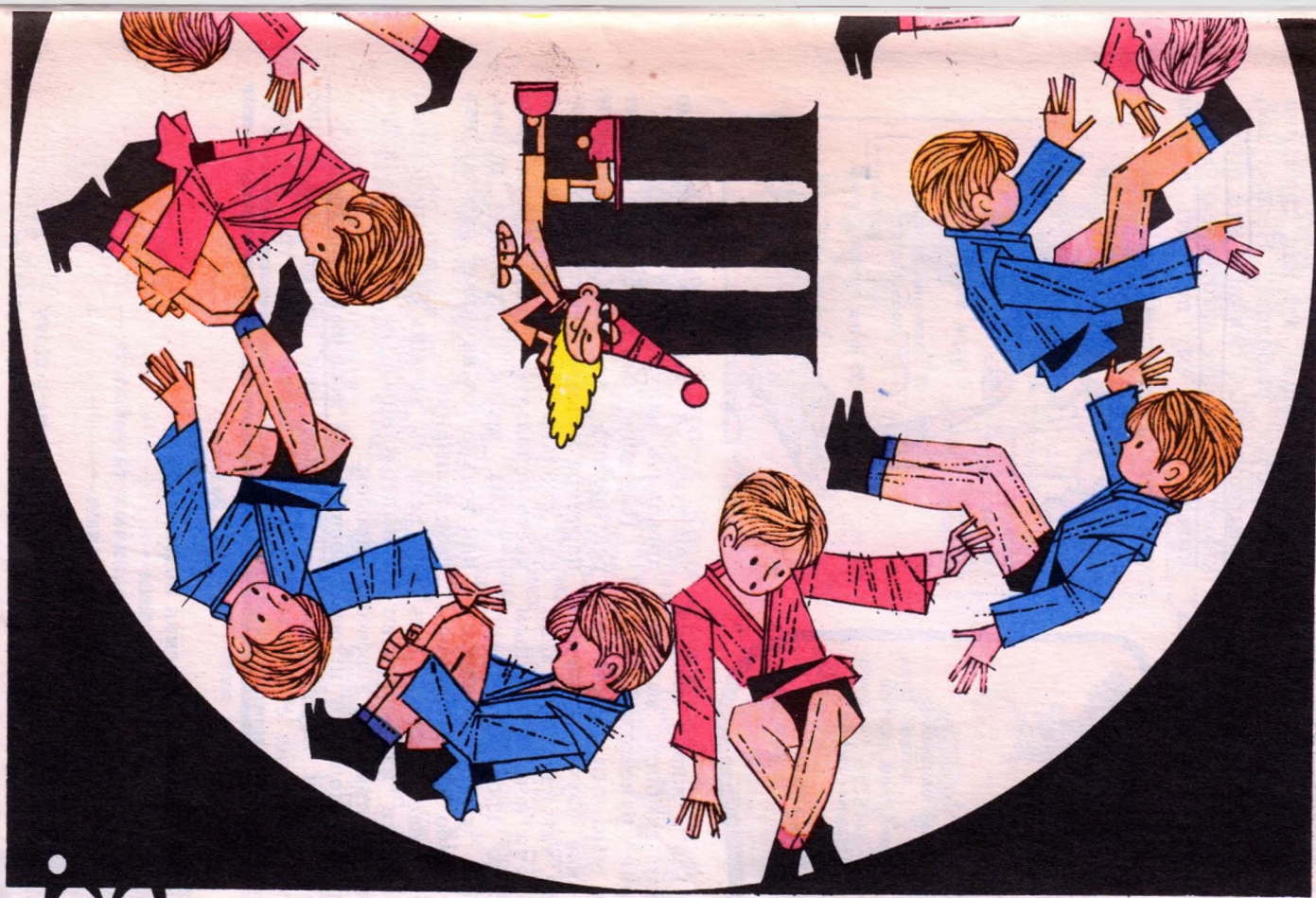
150 раз

100 раз

ЭТО  
должен  
знать  
каждый  
самбист







**ВЫДЕРЖКА • ИСКУССТВО ПАДЕНИЯ • ПРАВИЛА САМБО**

## Выдержка самбиста

Изучающему приемы самбо нужно многое научиться делать *правильно*. Уметь правильно падать, передвигаться, правильно стоять, а самое главное — обладать могучей выдержкой. Сама по себе выдержка

провести противника, заставить его поверить в ложные действия, а сам тем временем готовит настоящий прием. Ложные приемы очень похожи на настоящие, это как приманка на крючке рыбака. Неопытный, невыдержанный самбист, как рыбка, клюет на заранее заготовленную наживку. Стоит ему поверить в твои



может пригодиться в жизни любому человеку, но для самбиста выдержка, то есть умение руководить своими действиями, мыслями, просто необходима. Без нее изучать приемы самбо ни к чему, так как, даже зная приемы, но будучи невыдержанным человеком, можно проиграть схватку спокойному, уравновешенному противнику. В самбо приемов много. Есть приемы «настоящие», есть «ложные». Ложными их называют потому, что это не приемы, а всего лишь демонстрация попытки проведения приемов — обман. Борец делает специальное движение с целью

действия, и ты можешь спокойно проводить задуманный прием.

Выдержанный самбист не спешит реагировать на каждое движение партнера и позволяет ему «чудачиться» сколько угодно. Более того, он часто использует обманы противника в своих целях и проводит прием, как только тот начинает расставлять свои приманки.

Если ты хочешь быть спокойным и выдержанным, не жди начала тренировок.

**Воспитывай выдержку постоянно!**

Прежде чем начать какое-либо действие, задай себе три вопроса:

Неделя

Задание



**Общефизическая подготовка**

Пробежка на улице —

Зарядка с упражнениями на гибкость —

Упражнения с гантелями —

**Техническая подготовка**

Бросок через бедро с захватом за голову —

Удержание сбоку с захватом головы и руки —

**Теоретическая подготовка**

Индивидуальный дневник спортсмена

1. Зачем я это делаю? 2. Как я буду это делать? 3. Что из этого получится?

И только получив или представив себе ответы на все эти вопросы, смело приступай к действию. Пускай сначала это будет занимать у тебя много времени — не страшись. «Семь раз отмерь — один раз отрежь», —



Собака лает на кота.  
Кот трудится,  
молчит.  
Он знает, что не тот  
сильней,  
Кто много «говорит».

противник быстро взлетел в воздух и упал на спину на ковер. Чистая победа. После схватки я спросил Арона:

— Что ты сделал?

— Подсечку,— ответил он.

— А почему не нападал?

— Понимаешь, у меня сильно болит нога.— И он показал свою ле-



Кто говорит, что он  
храбрец,  
Не страшен ему вол,  
Тот от мышонка  
убежит,  
Когда мышонок зол.

гласит народная мудрость. Когда я впервые увидел, как борется заслуженный мастер спорта, многократный чемпион Советского Союза и Европы Арон Боголюбов, его борьба мне не понравилась. Я представлял себе каскад самых разнообразных и хитрых приемов, приносящих быструю и легкую победу, а оказалось все не так. Я долго и внимательно следил за всеми его движениями. Ничего, практически никаких движений — просто стоит, как будто это вовсе не схватка, а так, тренировка со слабым противником. Но только я успел моргнуть глазами,

вую ногу. Лодыжка сильно опухла и была вся синяя.— Не хотелось рисковать, я ждал, когда он сам ползет.

Много раз еще на соревнованиях я следил за выступлениями Боголюбова, и всегда, стоило мне на секунду отвлечься, противник Арона взлетал в воздух и шлепался на спину. Так мне и не пришлось увидеть, как он делает свой коронный прием. Нужно было обладать колоссальной выдержкой, я бы сказал, даже мужеством, чтобы с больной ногой стоять и «сторожить» атаку противника.

Доза

Отметки о выполнении

60 мин.  
90 мин.  
20 мин.

150 раз  
100 раз

---



---



---



---



---



---

И еще один пример самообладания и спокойствия духа.

На командном первенстве СССР 1969 года в финале встретились сборные команды Московского военного округа и общества «Динамо». Борьба была очень упорной. Силы были равными, и решить исход поединка могло буквально каждое, да-

но, никаких объявлений. Вдруг взрыв аплодисментов, вопли болельщиков и спокойный голос судьи-информатора: «Очко борцу с красным поясом». «Да,— думаю я,— все-таки Степанов, его не победишь!» Но, взглянув на свой пояс, обомлел: у меня тоже был красный пояс. Неужели Козлов бросил Степанова? «Не мо-



Самбистом сильным станет тот,  
Кто времени не тратит зря:  
Уверенно идет вперед,  
Победы жаждою горя.



Зайчонок храбро  
посмотрел  
На медвежонка  
вдруг:  
«Мы на ковре с тобой  
враги,  
А за ковром ты друг».

же самое незначительное, движение. Забегая вперед, скажу, что счет оказался ничейным (5 : 5) и судьба первого места решилась по количеству чистых побед.

В полулегком весе за динамовцев выступал мастер спорта СССР Евгений Козлов. У армейцев противник был весьма знаменит: заслуженный мастер спорта СССР Олег Степанов. Я выступал в легком весе и поэтому не видел начала схватки. Разминался за кулисами и слушал по радио оценки и объявления судей. Вот спортсменов представили, свисток — и борьба началась. Пока все спокой-

жет быть,— подумал я,— просто судья ошибся». Олег, многократный чемпион СССР, опытный, популярный самбист, очень редко проигрывал. Вдруг опять взрыв аплодисментов, крики болельщиков, и прежний ровный голос объявляет: «Еще очко борцу с красным поясом». «Судья не мог ошибиться дважды», — пронеслось у меня в голове. Бросив разминку, я побежал в зал посмотреть на поединок. «Олег Степанов проигрывает! Не часто такое происходит! Как же его Женька бросил?» — думал я, пробираясь сквозь толпы болельщиков. На залитом светом ковре

Неделя

Задание



**Общефизическая подготовка**  
Пробежка и зарядка на улице —  
Упражнения с гантелями —  
Учебные схватки в борьбе лежа —  
**Техническая подготовка**  
Бросок с захватом ноги у пятки —  
Рычаг локтя через бедро —  
**Теоретическая подготовка**  
История возникновения борьбы самбо

шла упорная схватка. Козлов рвался вперед, как будто он проигрывал свой последний бой, а Олег спокойно брал свой захват правой рукой и дергал партнера в разные стороны. «Кто ведет?» — спросил я соседа. «Жэк» (так мы звали Женьку Козлова) провел два броска мельницей по очку. На ковре назревала сенсация.



Но Олег выглядел совершенно спокойно. Он мотал противника и искал брешь в его обороне. А Женька «дергался», спешил, лез без подготовки в атаку и часто смотрел на часы. Олег спокойно и методично шел вперед. Вот он сделал бросок, потом еще. И если бы не свисток судьи, известившего об окончании схватки, неизвестно, чем бы все это кончилось. «Победу по очкам одержал Олег Степанов», — объявил судья. Сенсации не произошло.

Выработать в себе выдержку, самообладание нелегко, но если ты возьмешься за дело с желанием, —

все получится. Ведь ты хочешь стать настоящим самбистом, а самбист — человек большого самообладания, выдержки.

## Захваты

Захватывать куртку можно в любом месте. Запрещается только брать захват за трусы, за куртку ниже пояса, за лицо, пальцы, волосы. Других ограничений нет. Можно брать захват за руки, за ноги. Существуют традиционные захваты, которые удобнее всего брать и легче держать во время схватки. Очень хорошо выполнять броски с захватом пояса, отворота, куртки у плеча (см. главу IV — «Приемы самбо»). Для удобства захвата к куртке у плеча пришиты специальные плечики. Многие приемы выполняются с захватом рукавов куртки у кисти, под локтями.

Захваты бывают одноименные (то есть правой рукой за правую сторону куртки противника) и разноименные (правой рукой за левую сторону куртки противника). Кроме того, если захват берется двумя руками на одной стороне куртки, он называется односторонним, а если захвачены обе стороны куртки, — двусторонним. Вот и все, что можно сказать про захваты. Но это не значит, что их легко разучить и взять по ходу схватки. По сути дела, вся борьба у квалифицированных самбистов происходит за захват. Потому что стоит только мастеру взять свой захват — тут же последует молниеносный бросок.

Для прочного захвата нужна крепкая кисть.

Доза

Отметки о выполнении

150 мин.  
20 мин.  
15 мин.

180 раз  
80 раз

Измерь силу правой и левой кисти у школьного врача и запиши данные в дневник. Прочность захвата или силу кисти тренируют обычно при помощи резинового мячика или специального ручного эспандера. Скорость захвата можно тренировать бросая об пол и лоя на лету теннисный мячик. Подтягивание на перекладине тоже неплохое упражнение для увеличения силы кисти.

Учиться брать захват следует вначале без одежды, захватывая партнера за руку около кисти. Когда ты почувствуешь, что можешь захватить и крепко держать товарища за руку, начинай тренировать захваты за куртку. Сначала просто поддержи, затем попроси товарища вырваться, но только после того, как ты захватил его за куртку и подал сигнал о начале упражнения. Впоследствии, изучая приемы, ты одновременно будешь изучать и захваты.

## Искусство падения

Умение правильно падать — искусство. Не умеющий падать не может стать настоящим самбистом.

Может быть, поэтому в детских спортивных школах, пока не сдашь зачет по самостраховке (так мы называем приемы падения), тебе не разрешат изучать приемы. Даже члены сборной команды страны перед каждой тренировкой после разминки выполняют несколько приемов самостраховки. Надо научиться падать так, чтобы после падения ты бы мог легко подняться на ноги, совсем не чувствуя боли.

Посмотри вокруг себя: кошки всегда падают на лапы и не ушибаются. Мячик всегда катится по полу, не задерживаясь на одном месте. Почему?

Вот бы и человеку научиться всегда падать, как кошка, или кататься, как шарик по твердому асфальту! Оказывается, научиться можно, если хорошо потренироваться и понять все способы самостраховки при падении на пол.

Представь себе, что ты бросаешь на пол шарик. Если бросить его вертикально, он отскочит; если слегка под углом, он покатится по полу. Брошенный на пол кубик так не отскочит.

Правила умеющего падать самбиста выглядят так:

1. При падении соберись в комок и напряги мускулы — ты станешь твердым.

2. Сгруппируйся, спрячь колени, локти — будешь похож на шарик.

3. Изучи тщательно все приемы самостраховки при падении на спину, на бок, на живот, и ты научишься выставлять вперед упругие пружинки, похожие на кошачьи лапки.

Если ты не запомнишь первого правила, все твоё тело будет болеть после первых тренировок. Если не запомнишь второго, ты все время будешь отбивать выступающие части тела. Если не поймешь третье правило, можешь не приступать к изучению приемов: это не принесет тебе удовольствия. Каждое падение будет причинять тебе неприятность, и ты будешь чаще охать, чем отрабатывать приемы.

Неделя

Задание



### Общефизическая подготовка

• Пробегка и зарядка на улице —

Упражнения с гантелями —

Учебные схватки в борьбе лежа —

Техническая подготовка

Задняя подножка —

Способы передвижения по ковру —

Теоретическая подготовка

Анализ ведения дневника спортсмена



Рис. 6

к груди, руки разведены под углом  $45^\circ$  к туловищу и повернуты ладонями вниз, ноги согнуты в коленях и прижаты к животу (рисунок 6). Это конечное положение. Давай учиться, как приходить в него после падения.

**Упражнение 1.** Займи конечное положение согласно рисунку 6. Проверь, соответствует ли твоя поза описанной. Покачайся вперед-назад, как пресс-папье.

**Упражнение 2.** Сядь в глубокий присед (рисунок 7), обхвати руками колени, разведи руки в стороны под



Рис. 7



Рис. 8

Самбисты различают три способа падения: на спину, на живот и на бок.

### Самостраховка при падении на спину

Внимательно присмотри к рисунку 6. Самбист лежит на спине. Спина круглая, подбородок прижат

углом  $45^\circ$  к туловищу и хлопни ими по ковру. Прodelай это упражнение 5—6 раз.

**Упражнение 3.** Теперь попробуй проделать это упражнение из положения стоя (рисунок 8). Резко присядь, обхвати руками колени и далее выполняй те же действия, что и в предыдущем упражнении.

Доза

Отметки о выполнении

180 мин.  
20 мин.  
20 мин.

180 раз  
45 мин.

---



---



---



---



---



---



---



---

**Упражнение 4.** К нему приступай только после того, как освоишь первые три упражнения. Попроси партнера стать как можно ниже на четвереньки. Стоя около него, повернись спиной и упади назад через партнера, выполняя все предыдущие советы по самостраховке.

Внимание! Если при падении назад ты ударяешься головой, ты плохо фиксируешь голову и не прижимаешь ее подбородком к груди. Если падение не получается и ты больно ударяешься спиной, значит, не научился напрягать мышцы тела и сгибать спину так, чтобы она была



Рис. 9

круглая. Особое внимание обрати на то, чтобы при приседании сесть как можно ближе к пяткам, — тогда не будет резкого толчка при приземлении и ты не сильно стукнешься.

*При падении на спину запрещается выставлять руки или локти, упираться головой в ковер.*

### Самостраховка при падении на бок

Займи положение, которое изображено на рисунке 9. Перекались с одного бока на другой. При перекате правая рука, расположенная под углом  $45^\circ$  к туловищу, пружиня, останавливает твоё движение. Левая рука поднимается вверх, защищая тебя от возможного падения партнера. Положение, которое занимает спортсмен при падении на другой бок, полностью симметричное. Усвоив конечное положение, покатавшись несколько раз с одного бока на другой, можно усложнить упражнения.



Рис. 10

**Упражнение 1.** Попроси товарища, чтобы он подержал длинную палку, положив один ее конец себе на плечо, а другой конец уперев в пол (рисунок 10). Подойди к шесту ближе, повернись к нему спиной, захвати шест правой рукой и упади назад. Правая рука поможет тебе упасть на бок. Повтори это движение 5—6 раз, помня

Неделя

Задание



#### Общefизическая подготовка

Зарядка на улице с включением упражнений —

Упражнения с гантелями —

Бег на скорость (60, 100 м) —

#### Техническая подготовка

Подсечка под свободную ногу —

Удержание со стороны головы —

Теоретическая подготовка

Правила борьбы самбо



о конечном положении и о советах из предыдущего раздела (все они применимы и здесь). Падение на другой бок симметрично.

**Упражнение 2.** Попроси партнера стать на четвереньки,хвати его правой рукой за куртку у шеи и выполни все то же, что и в предыдущем упражнении. Захват не отпускай до конца падения. Выполни упражнение 5—6 раз в каждую сторону.

**Упражнение 3.** Стань перед партнером, возьми его правой рукой за правую руку (как при рукопожатии). Сделай кувырок вперед (рисунок 11) через свою правую руку. Товарищ поддержит тебя, и ты упадешь на бок. Выполни упражнение 5—6 раз в каждую сторону.

**Упражнение 4.** Выполняется без партнера и называется «полет-кувырок через правое (левое) плечо с самостраховкой при падении на бок» (рисунок 12). Все понятно? Делая кувырок через плечо и перед приземлением хлопаешь ладонью по коврику, смягчая падение. Если движение не получается, проделай его медленно: стань прямо, ноги шире плеч. Поверни правую руку ладонью вниз и, слегка согнув ее в локте, выставь впереди себя. Делая кувырок вперед, перекались по руке через правое плечо, спину и останови левой рукой свое вращение, сильно хлопнув ладонью по коврику. Когда научишься делать это упражнение, его можно усложнить, поставив впереди скамейку.

### Самостраховка при падении на живот

Этот способ самостраховки ты, возможно, уже видел раньше. Его



Рис. 11



Рис. 12

часто используют волейболисты при взятии низкого мяча. Они прогибаются в спине и перекатываются по животу или скользят по полу, как рыбки, если движение было сильным. Руки при этом смягчают удар.

Давай попробуем и мы. Стань на колени. Прогнись в спине и прокатись

Доза

Отметки о выполнении

180 мин.  
25 мин.  
20 раз

180 раз  
100 раз

---



---



---



---



---



---

на животе вперед. Голову поверни в сторону. Научившись делать перекат с колен, научись из положения стоя на коленях падать вперед и смягчать падение руками. Получается? Теперь попробуй то же самое стоя. Освоив эти движения, можно перейти к выполнению самостраховки при движении вперед (рисунок 14).

Упражнения по самостраховке при падениях следует повторять на каждой тренировке. Кроме этих упражнений в самостраховку входят кувырки вперед и назад, через правое и левое плечо, кувырки через партнера. По мере овладения навыками паде-

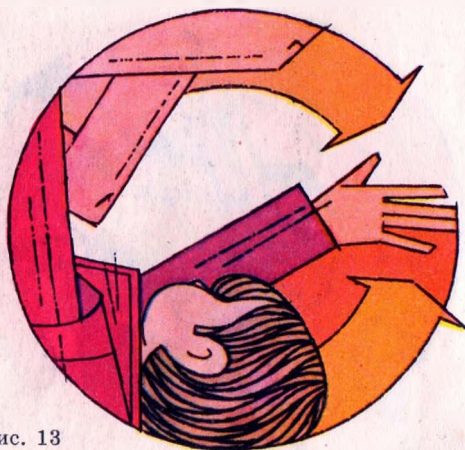


Рис. 13

ния легкие упражнения можно из тренировки исключать.

**Внимание!** Если при падении на бок ладонь не будет повернута вниз (рисунок 13), то ты будешь больно ударяться локтем. А представь себе, что ты упал на улице и под локтем оказался камешек, — незавидная картина!

## Первые шаги

Вот тебе уже и не терпится приступить к тренировкам, разучивать приемы. Не спеши. До приемов еще далеко. Сначала давай учиться ходить.

Обращал ли ты когда-нибудь внимание на то, как ходят люди? Понаблюдай немного. Обыкновенная походка не занимающегося спортом человека отличается от упругой, энергичной походки спортсмена. Сами спортсмены, в зависимости от того, каким спортом они занимаются, ходят по-разному: гимнастки и балери-

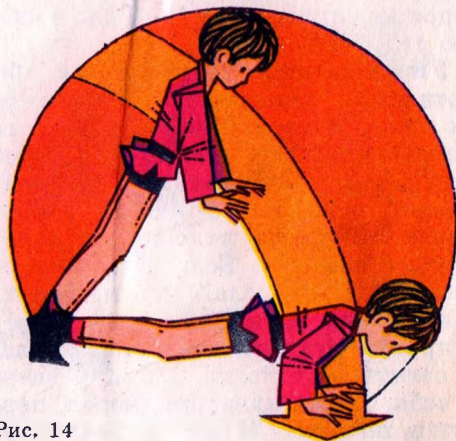
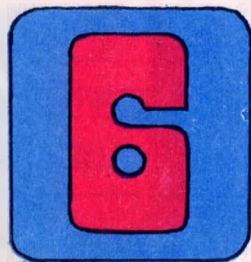


Рис. 14

ны перед тем, как поставить ногу, вытягивают вперед носок, и походка становится легкой и грациозной. Можно подумать, что они не ходят, а парят в воздухе. Боксеры на ринге ходят как на пружинках, все время пританцовывая.

Замечено, что человек, попав в темноту, резко меняет походку. То он

Неделя



Задание

**Общефизическая подготовка**

Зарядка на улице —

Кросс по пересеченной местности —

Упражнения с гантелями —

**Техническая подготовка**

Захваты —

Бросок с захватом руки на плечо —

**Теоретическая подготовка**

Как укрепить силу воли

шел легко и свободно выставляя ногу вперед, не задумываясь, есть ли под ней опора, а то вдруг начинает пробираться ощупью, словно проверяет, твердая ли земля. Так оно и есть. Только убедившись, что под ногой твердая опора, человек смело наступает на нее. Выйдя на дневной яркий свет, он опять начинает «порхать». Особенно это заметно, когда человек спешит или бежит: он все время как бы летит по воздуху, изредка отталкиваясь от земли ногами.

Наша ходьба — это тот же полет, только он не так заметен.

Самбисту так «летать» нельзя. Ходить нужно очень осторожно. И хотя борьба проходит при ярком свете, противник всегда настороже. Попробуй только выставь, не задумываясь, вперед ногу — соперник тут же делает прием, и ты в настоящем полете (смотри рисунок 18 на стр. 65)!

Самбист умеет ходить так, чтобы постоянно чувствовать контакт с землей. Это достигается специальными тренировками, с которыми мы познакомимся позже. Есть и другие опасные для самбиста позы, когда он находится в неустойчивом положении, и поэтому его легко бросить на ковер. Вот основные заповеди начинающего самбиста:

1. Не переноси вес на ногу, пока не почувствуешь опору.

2. При передвижении не скрещивай ноги.

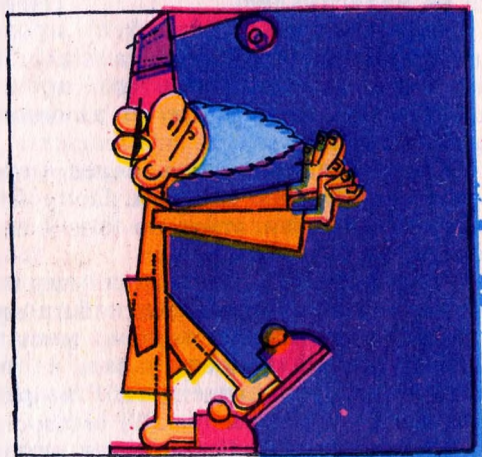
3. Расстояние между ногами должно быть примерно равным ширине плеч, не должно быть очень большим или маленьким.

4. Начинай движение с увеличения расстояния между ногами, то

есть с той ноги, в сторону которой ты начинаешь движение.

5. При ходьбе вперед или назад движение ног должно напоминать движение циркуля, то есть расстояние между ногами остается неизменным, одна нога становится как бы центром круга, а вторая очерчивает часть окружности.

6. После начала движения одной ногой вперед, назад или в сторону другую ногу как бы волочи по ковру, а не поднимай ее вверх, как при обычной ходьбе. То же правило справедливо и для начала движения: ногу не поднимай высоко, а продви-



гай ее на расстоянии 1—2 миллиметра от поверхности пола.

7. Не стой на пятках или на носках. Чтобы быстрее научиться правильно ходить, изучи несколько упражнений (самостоятельно и с партнером).

Некоторые из них ты можешь включить в утреннюю гимнастику

Доза

Отметки о выполнении

180 мин.

30 мин.

25 мин.

45 мин.

180 раз

или отрабатывать на специальных занятиях.

**Упражнение 1.** Стань прямо, ноги на ширине плеч. Сделай 3—4 приставных шага вправо, потом влево, стараясь сохранить расстояние между ногами, равное 1 ступне.

**Упражнение 2.** Из того же положения и с тем же условием пройди 3—4 шага вперед и назад.

**Упражнение 3.** Поставь ноги на расстоянии 1,5 ступни одна от другой. Свяжи ноги на уровне щиколоток тонкой резинкой. Попробуй походить несколько минут, следя за тем, чтобы резинка не провисала и сильно не натягивалась.

**Упражнение 4.** Попробуй проделать упражнение 3 без резинки. Перед тем как выполнить его, прочти еще раз основные заповеди начинающего самбиста.

**Упражнение 5.** Стань перед партнером, возьми его за руки. Попробуй вместе с ним двигаться по ковру вперед, назад, влево, вправо.

**Упражнение 6.** Начало и условия те же, что и в упражнении 5, но во время передвижения партнер мешает ходить, толкая вперед, назад, в сторону и пытаясь вывести тебя из равновесия.

**Упражнение 7.** Привяжи к ногам партнера (у щиколоток) веревки. Их противоположные концы возьми в руки. Пусть партнер попробует пройти 3—4 шага. Твоя задача — дернув за веревки, лишить партнера точки опоры, с тем чтобы он упал. Надеюсь, помещение, в котором вы будете тренироваться, будет приспособлено к занятиям и там не будут находиться предметы, о которые можно ударить-

ся или ушибиться. Последнее упражнение требует уже определенной подготовки, и выполнять его можно только после того, как освоены предыдущие упражнения. Дернуть за веревку нужно в тот момент, когда партнер перенес центр тяжести (так мы говорим о воображаемой середине нашего тела, в которой как бы сосредоточен весь наш вес), а ногу еще не поставил. Через 2—3 месяца регулярных тренировок, когда ты уже кое-чему научишься, первые два упражнения можно не делать, а остальные следует использовать для разминки перед тренировкой.

## Слон и кошка

Когда смотришь на слона, невольно веришь в его могущество и силу. Весь его внешний вид говорит об уверенности в себе и достоинстве. Движения его неторопливы и спокойны. Другое дело тигр или лев — мягкая, упругая походка, быстрое движение глаз, расслабленное и в то же время способное мгновенно стать сильным тело. Перед прыжком тигр особенно красив: он выгибает спину, бьет хвостом по земле, и вся его поза говорит об огромной энергии, о решимости через несколько секунд ринуться с места.

В борьбе самбо несколько тысяч приемов и, чтобы провести хоть один из них, необходимо занять соответствующую стартовую позу, или, как мы говорим, стойку. По твоей стойке опытный самбист сразу определит, давно ли ты занимаешься, какой прием собираешься провести, может

Неделя

Задание



Общефизическая подготовка

Зарядка на улице —

Упражнения с гантелями —

Кросс по пересеченной местности —

Техническая подготовка

Бросок с захватом двух ног —

Удержание со стороны ног —

Теоретическая подготовка

Советские самбисты в годы Великой Отечественной войны

ли этот прием получиться. Даже характер борца можно узнать, взглянув на его стойку. То ли он спокоен, как слон, и не торопится провести прием, то ли он энергичен и подвижен, как тигр, и каждое его движение опасно.

В зависимости от расположения ног по отношению к противнику стойки бывают: фронтальная, когда ноги параллельны одна другой; левая — когда левая нога впереди, и правая — когда правая нога впереди. По положению туловища мы разделяем стойки на прямую, согнувшись и низкую.

Каждая стойка имеет свои преимущества и недостатки. Новички обычно борются в низкой стойке, так как при этом им легче обороняться. Сильнейшие спортсмены стоят прямо, из этого положения можно провести очень много приемов, но и риск тоже велик — легко попасться на прием.

Теперь, когда ты уже знаком с теорией, давай приступим к практическому освоению стоек борца-самбиста.

Стань перед партнером во фронтальную стойку. Возьми его руками за куртку и постарайся столкнуть или сдвинуть с места. Попробуй то же самое при левой, правой стойках. В какой стойке стоять удобнее? Теперь проведи мелом на полу черту. Стань перед партнером в удобной стойке, возьми захват и постарайся перетащить товарища через черту на свою сторону. Попробуй встать прямо. Согнись. Стань в низкую стойку. Какую стойку надо занять, чтобы легче было выполнить задание?

В дальнейшем, в главе IV («Приемы самбо»), ты будешь изучать

приемы из различных стоек и положений, чередуя их. Если тебе больше нравится, допустим, правая стойка, а прием описан в левой, можешь отрабатывать прием в правой стойке, заменяя слова «левая» (рука или нога) на «правая».

Целесообразней отрабатывать приемы из различных стоек, потому что в какой стойке ты познакомишься с приемом, в такой и научишься его выполнять. Самбист-универсал должен уметь бороться в любой стойке.

## Правила спортивного самбо

Как и в любом другом виде спорта, в борьбе самбо введены правила проведения соревнований. В правилах описано все. Как проводить соревнования, за что дается победа, как одеты судьи и участники, что можно и чего нельзя делать в спортивном самбо.

Соревнования проводятся по 5 возрастным группам: подростки (12—13 лет), юноши младшего возраста (14—15 лет), юноши старшего возраста (16—17 лет), юниоры (18—19 лет) и взрослые (20 лет и старше). В зависимости от возрастной группы определяются весовые категории. Для подростков они начинаются с 1-го наилегчайшего веса (29 кг) и идут через три килограмма до 2-го тяжелого веса (свыше 71 кг). Для юношей младшего возраста весовые категории начинаются с 1-го наилегчайшего веса (35 кг) и также идут через три килограмма до 2-го тяжелого веса (свыше 77 кг).

Доза

Отметки о выполнении

180 мин.  
30 мин.  
30 мин.

180 раз  
100 раз

Узнай свой вес и определи, в какой весовой категории ты борешься.

Для юношей старшего возраста определены 11 весовых категорий: до 45 кг, до 48 кг, до 52 кг, до 56 кг, до 60 кг, до 65 кг, до 70 кг, до 75 кг, до 81 кг, до 87 кг и свыше 87 кг.

Для взрослых и юниоров существует 10 весовых категорий: наилегчайший вес (до 48 кг), легчайший вес (до 52 кг), полулегкий вес (до 57 кг), легкий вес (до 62 кг), 1-й полусредний вес (до 68 кг), 2-й полусредний вес (до 74 кг), 1-й средний вес (до 82 кг), 2-й средний вес (до 90 кг), полутяжелый вес (до 100 кг), тяжелый вес (свыше 100 кг).

Костюм самбиста (об этом было сказано раньше) состоит из специальной обуви, трусов, бандажа или плавок, куртки самбо. Спортсмены называются красным или синим поясом.

Самбист с красным поясом выходит в красный угол, с синим — в синий угол. Во время схватки, которая длится 4, 6 или 8 минут (в зависимости от возраста и разряда участников), можно проводить приемы, удержания. Результатом схватки может быть чистая победа, победа по баллам, с небольшим или с минимальным преимуществом.

Чистая победа, или победа за явным преимуществом, может быть завоевана до истечения времени схватки. И тогда судья останавливает встречу и объявляет победителя, поднимая его руку вверх.

Что такое болевой прием, ты уже знаешь, а что означает чистый бросок, бросок на 4 балла, 2 балла и 1 балл, я сейчас расскажу.

Если тебе удалось бросить противника на спину, а сам ты остался стоять на ногах, не касаясь ковра ничем, кроме своих ступней, ты совершил чистый бросок. За это в борьбе самбо дается победа. Если ты не смог удержаться на ногах и коснулся рукой ковра либо провел бросок с собственным падением (или противник вывернулся на бок, а ты успел сохранить равновесие), в обоих этих случаях тебе дается 4 балла. И для победы за явным преимуществом таких бросков нужно сделать три, то есть набрать на 12 баллов больше, чем противник. Тогда встреча останавливается и объявляется победа за явным преимуществом.

Если противник после твоего броска вывернулся на живот, или при броске с твоим собственным падением он упал на бок, или при броске в борьбе лежа он упал на спину, ты получаешь 2 балла.

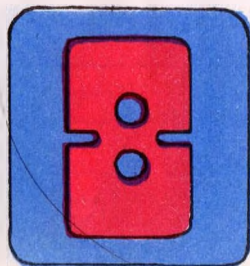
И, наконец, минимальную оценку — 1 балл — ты можешь заработать за бросок с падением на живот, грудь, плечо или за бросок в борьбе лежа на бок.

Запрещенные приемы — это приемы, которые могут привести к травме. За их применение дается предупреждение или сразу поражение. Если применение запрещенного приема привело к травме, борец может быть дисквалифицирован. Что же запрещено в спортивном самбо? Самбист не имеет права:

1. Бросать противника на голову с захватом на болевой прием, падая на него всем телом.

2. Наносить удары, царапаться, кусаться.

Неделя



Задание

**Общефизическая подготовка**

Пробежка и зарядка на улице —

Упражнения с гантелями —

Прыжковые упражнения —

**Техническая подготовка**

Передняя подножка —

Рычаг локтя с захватом руки между ногами —

**Теоретическая подготовка**

Символы для регистрации технико-тактических действий

3. Выкручивать шею, сжимать голову противника руками, ногами или придавливать голову к коврику.

4. Делать удушающие захваты, зажимать сопернику рот и нос, препятствуя дыханию.

5. Упирается руками и ногами в лицо сопернику, надавливать локтем или коленом на любую часть его тела.

6. Захватывать пальцы на руках и ногах, брать партнера за волосы.

7. Загибать руку за спину, делать болевые приемы на кисть, проводить болевые приемы в борьбе стоя, рывком.

8. Брать захваты за костюм ниже пояса, за покрывало коврика, за рукава куртки изнутри.

9. Выталкивать партнера с коврика, уходить или использовать с коврика самому.

10. Разговаривать во время схватки, уходить без разрешения судьи с коврика, опаздывать на схватку.

Введение таких понятий, как запрещенные приемы, вызвано необходимостью обезопасить борьбу самбо. И я бы сказал, что эта задача сейчас практически выполнена. Как это ни странно для непосвященного человека, в борьбе самбо травм очень мало, а если внимательно следить за своими действиями, подстраховывать товарища при отработке приемов и во время схваток, тщательно изучить приемы падения самому, то травм не будет совсем.

Я понимаю, что трудно сразу понять все 10 пунктов запрещенных приемов, но это и не нужно. Попробуй на первых 10 тренировках изучать по одному пункту из этой части правил.

*Внимательно изучи раздел, где говорится об искусстве падения (смотри стр. 48).*

*Повторяй приемы самостраховки на каждой тренировке, на каждом занятии.*

*Перед каждым занятием тщательно проверь место, где ты собираешься тренироваться.*

*Прежде чем бросить партнера, убедись, что в направлении броска нет посторонних предметов.*

Когда ты поближе познакомишься с приемами, то поймешь, как неслучайно обезопасить товарища от ушиба.

На соревнованиях (а я надеюсь, что тебе придется когда-нибудь участвовать в настоящих поединках) судьи внимательно следят за поведением самбистов. Если один из соперников падает на руки, неправильно выполняет приемы, судья имеет право отстранить его от соревнований «за неподготовленность к схватке».

В борьбе самбо большое внимание уделяется внешнему виду: нельзя выходить на ковер с длинными волосами, в грязной, мятой одежде. А имея длинные ногти, можно просто оцарапать соперника или сломать их при неожиданном рывке.

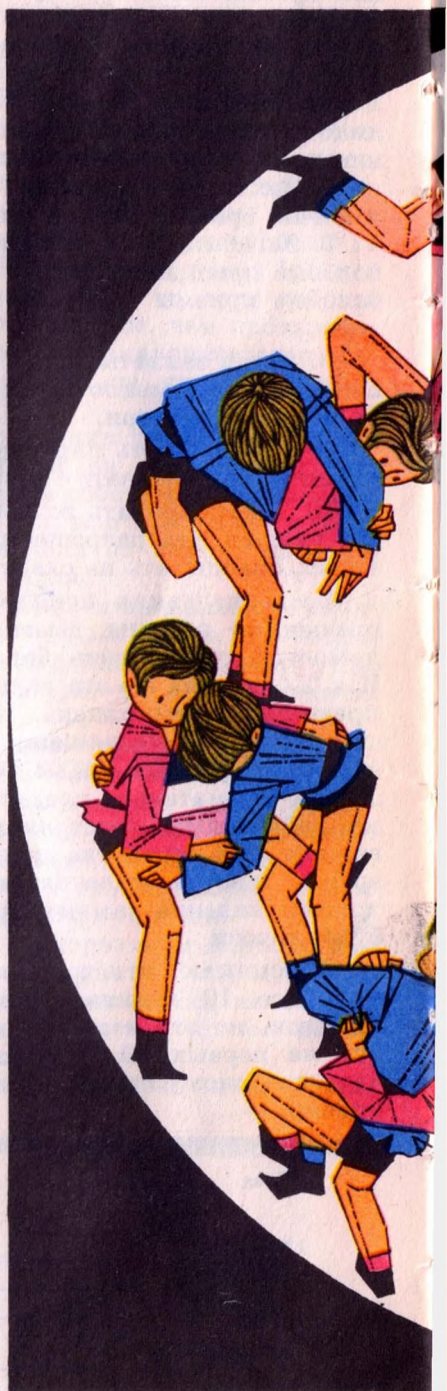
Доза

Отметки о выполнении

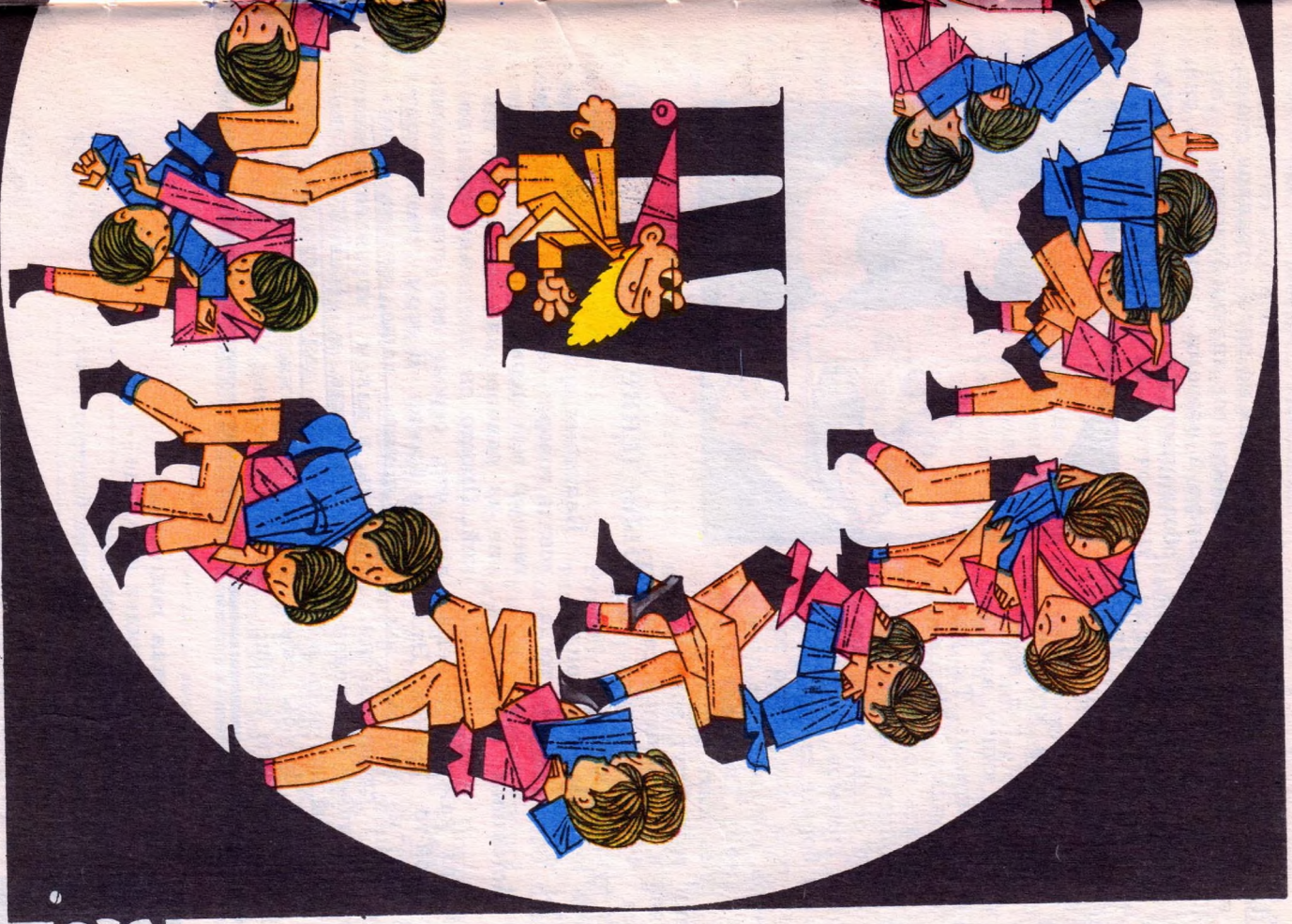
180 мин.  
30 мин.  
30 мин.

180 раз  
100 раз

# БОРЬБА СТОЯ







ПРАВИЛА САМБО ПРИЕМЫ БОРЬБЫ САМБО

Начинается самая интересная, как ты скажешь, глава — «Приемы борьбы самбо». Рассмотрев рисунок и попробовав на товарище прием (без сопротивления), ты подумаешь: «Как все просто и ясно!» А в борьбе прием не прочтется. Как быть? Вспомни первый совет (стр. 1). Ты делаешь лишь первые шаги. Ты еще даже не умеешь падать, передвигаться, арсенал движений у тебя небольшой. Все у тебя впереди.

*Кто весел, тот смеется, кто хочет, тот добьется, кто ищет, тот всегда найдет.* Ты уже нашел книгу, взял ее в руки и серьезно читаешь. Ты уже начал делать зарядку. Молодец. Теперь начни изучать приемы. Приемов много, и все описать нельзя. Мы рассмотрим только основные из всех разделов и групп приемов, имеющих-ся в спортивной борьбе самбо. Но в каждом приеме есть еще много тонкостей и секретов, которые тебе предстоит открыть самому. Твоя задача — понять прием, осмыслить его. В процессе обработки возникнут вопросы, которые, я уверен, ты решишь сам. Недаром наша борьба начинается именно с этих букв. И когда ты сам поймешь многие приемы, сам придумаешь хотя бы один прием, тогда

**ты станешь настоящим самбистом**

Около названия каждого приема ты увидишь какой-то значок. Это самбистские буквы, из которых мы потом составляем слова-схватки. Каждая буква означает определенный прием. И когда ты изучишь все приемы — все буквы борьбы самбо, — ты станешь грамотным самбис-

том и сможешь читать непонятную для других тайнопись — запись протоколов соревнований по борьбе самбо.

Выпиши на пятой странице своего дневника все значки-букровки и расшифруй словами, какие приемы они обозначают. Как записывать схватку, ты прочтешь на стр. 152.



## 1 Выведение из равновесия

Названия приемов в борьбе самбо всегда говорят сами за себя. Предлагаемый тебе первый прием — выведение из равновесия — не самый легкий. Просто он настолько собирателен, что, освоив его, легче понять другие броски. В этом приеме главное — понять, даже, вернее, почувствовать, в каком направлении движется соперник, и, добавив ему скорости, помочь ему упасть на ковер. Прием выполняется почти одними руками (рисунки 15, 16).

Неделя

Задание



### Общефизическая подготовка

- Пробегка и зарядка на улице —
- Упражнения с гантелями —
- Упражнения на развитие быстроты —
- Техническая подготовка
- Бросок через плечи (мельница) —
- Узел руки против удержания сбоку —
- Теоретическая подготовка
- Развитие силовых качеств самбиста

Первый воспитанник детской спортивной школы «Самбо-70» Черемушкинского района Москвы, выполнивший норматив мастера спорта СССР, Виктор Астахов знал раньше только один прием — выведение из равновесия. Но знал его хорошо и тонко чувствовал, куда движется или собирается двигаться соперник.

Сейчас он знает много приемов, он многократный чемпион Москвы, призер первенства СССР среди юношей, среди взрослых, сам тренирует ребят. Но в то время (а это было всего через год после начала занятий борьбой самбо) он был дебютантом юношеского первенства Москвы. Все его соперники имели разряды, были победителями прошлогодних первенств, они не принимали Астахова всерьез. Но первый же поединок принес ему чистую победу. Выиграл он и вторую схватку. Не понимая действий Виктора Астахова, соперники упорно лезли вперед, агрессивно нападали и неизменно падали от Витинового любимого броска — выведения из равновесия. Так неизвестный до этого дня новичок впервые стал чемпионом города. Занимаясь упорно, не пропуская ни одной тренировки, Виктор Астахов понял, что при передвижении соперника, в момент, когда тот становится на одну ногу, создается неустойчивое положение. И стоит потянуть его руками в направлении продолжения движения, как соперник потеряет равновесие и упадет.

По способу исполнения броски выведением из равновесия делятся на три вида: выведение из равновесия рывком, выведение из равно-

весия толчком и выведение из равновесия скручиванием.

### Выведение из равновесия рывком

**Обстановка:** противник нападает и идет вперед. Начальное положение: стоя перед партнером, возьми симметричные захваты под локтями обеих рук. Способ выполнения: в тот момент, когда партнер станет на левую ногу, потяни правую руку к себе-вправо, а левой рукой прижми локоть соперника к его туловищу и подтолкни его вправо-вверх. Туловище поверни направо — в сторону движения соперника. Правой ногой сделай шаг назад-вправо, чтобы освободить партнеру место. Соперник, потеряв равновесие, упадет (рисунок 15). **Маленькие советы:** когда ты почувствуешь, что соперник падает, подтяни партнера правой рукой вверх и поддержи его, не позволяя ему жестко приземлиться.

**Упражнение 1.** Вы стоите с партнером в левой односторонней стойке. Попроси его переступить с ноги на ногу, не сгибая коленей (как кукла). Руками помогай ему переносить центр тяжести то на одну, то на другую ногу. Раскачивая его при помощи рук, на каждый третий «кач» выполняй бросок.

**Упражнение 2.** Попроси партнера, чтобы он, стоя на прямых ногах, сгибал попеременно то правую, то левую ногу в колене. В момент, когда партнер согнет правую ногу, сделай резкий рывок руками и выполни бросок.

**Упражнение 3.** Станьте с партнером в односторонней левой стойке. Возьмите симметричные захваты под

Доза

Отметки о выполнении

180 мин.  
30 мин.  
30 мин.

180 раз  
100 раз

локтями. Сделай шаг левой ногой вперед. В момент, когда партнер перенесет вес тела на левую ногу, проведи бросок.

### Выведение из равновесия скручиванием

**Обстановка:** соперник стоит в низкой стойке и идет вперед. Начальное положение: станьте друг перед другом во фронтальной стойке. Придержи наступление соперника, захватив его за куртку под локтями. Способ выполнения: в тот момент, когда соперник шагнет вперед, допустим, левой ногой, сде-



Рис. 15

лай рывок двумя руками вниз, отшагни назад правой ногой и резко потяни партнера правой рукой вниз, а левой — вверх, закручивая плечи соперника по часовой стрелке (рисунок 16). При падении подтяни партнера вдоль ковра к себе, смягчая удар соперника о ковер. Маленькие советы: рывок руками вниз и за-

кручивание соперника нужно выполнять слитно, в одно движение. В момент закручивания можно левой ногой сделать небольшой шаг вперед, усиливая движение.

**Упражнение 1.** Попроси партнера стать перед тобой, согнувшись в пояснице вперед под прямым углом. Захвати руками его куртку, как при исполнении приема. Сделай левой ногой шаг, одновременно поднимая правое плечо соперника вверх, а левое опуская вниз.

**Упражнение 2.** На каждый третий подход скручивай партнера, пока он не упадет.



Рис. 16

**Упражнение 3.** Прodelай предыдущие упражнения в другую сторону.

**Упражнение 4.** Привяжи к ручке двери или какому-нибудь другому предмету веревку, а оба конца ее возьми в руки. Имитируй движение, какое выполняют при выведении из равновесия скручиванием, поочередно в правую и в левую сторону.

Неделя

Задание



#### Общефизическая подготовка

Пробежка и зарядка на улице —

Упражнения с гантелями —

Учебные схватки на новые приемы —

Техническая подготовка

Бросок с захватом руки под плечо —

Удержание верхом —

Теоретическая подготовка

Разрядные требования в борьбе самбо

Прежде чем перейти к описанию следующего приема, одно важное замечание: при отработке и разучивании приемов, бросая партнера на ковер, не забывай его поддерживать, смягчая его падение. Если страховка не удалась или вы нечаянно столкнулись и ушиблись, не забудь извиниться и пожать ему руку в знак того, что обиды не держишь.

## 1) Выведение из равновесия толчком

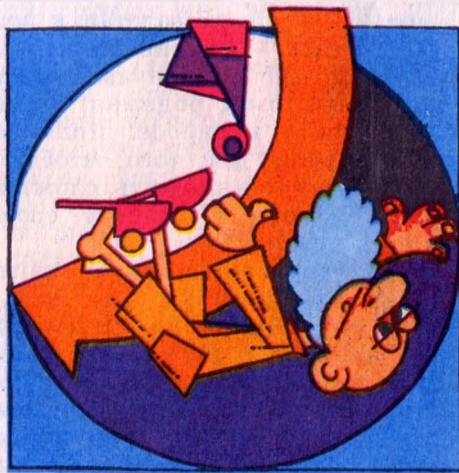
**Обстановка:** соперник отступает и стоит в односторонней стойке. **Начальное положение:** станьте друг перед другом в односторонней правой стойке. **Захват** возьмите под локтями, как и в предыдущем приеме. **Способ выполнения:** в тот момент, когда соперник отступит назад и встанет на левую ногу, потяни правой рукой вниз-назад, левой рукой прижми локоть противника к его туловищу и толкни вверх-вперед. Одновременно шагни вперед правой ногой. **Маленькие советы:** если провести мысленно плоскость через прямую, соединяющую ноги соперника, то все приложенные к нему силы должны лежать в этой плоскости. Толчок делай точно в тот момент, когда соперник встанет на левую ногу и перенесет на нее всю тяжесть своего тела.

**Упражнение 1.** Попроси партнера качаться с ноги на ногу, держа ноги прямыми и не сгибая коленей. Руками помогай ему совершать это движение, раскачивая все больше и больше. На третий «кач» сделай рывок правой рукой сильнее, а левой

толкни его на опорную (левую) ногу.

**Упражнение 2.** Повтори предыдущее упражнение, бросок выведением из равновесия толчком выполни в тот момент, когда партнер останется стоять на левой ноге.

**Упражнение 3.** Станьте друг перед другом в односторонней правой стойке. Сделайте одновременно правой ногой шаг вперед вдоль линии, соединяющей ваши ноги между собой. В тот момент, когда партнер будет проходить мимо, потяни его правой рукой вниз к его пятке, а левой рукой сделай толчок, как описано в приеме.



## 2) Подсечки

Так называется целая группа приемов, при исполнении которых самбист подошвой своей ноги подбивает ноги соперника и тот падает, потеряв опору (рисунки 17—19).

Ты уже прочел на стр. 45, как делал прием заслуженный мастер

Доза

Отметки о выполнении

180 мин.  
30 мин.  
20 мин.

200 раз  
120 раз

спорта из Ленинграда Арон Боголюбов. Он молниеносно выполнял бросок, не давая противнику ни секунды на размышление. Прекрасно владел приемом «подсечка» шестикратный чемпион СССР по борьбе самбо, москвич, первый капитан сборной команды СССР, ныне преподаватель МВТУ им. Баумана Генрих Шульц. Генрих боролся в полутяжелом весе, и видеть его броски было большим удовольствием. Большие и сильные люди, как из старинной сказки, выходили помериться силами. Вдруг один из них делал быстрое движение ногой, и его здоровенный, 85-килограммовый, соперник взлетал в воздух. Подсечка — старинный прием, всегда любимый москвичами. «Матушка Москва бьет, родимая, с носка», — говорили в народе. Доля секунды требуется для того, чтобы в нужный момент выполнить сложное движение руками и подсечь своей ногой ноги противника.

По способу выполнения прием «подсечка» делится на два типа: подсечка под опорную ногу и подсечка под свободную ногу. Что такое опорная или свободная нога, легко себе представить, приняв прямую фронтальную стойку (ноги чуть шире плеч) и перенеся затем всю тяжесть своего тела на правую ногу. Левая нога при этом становится, как мы говорим, свободной, а правая — опорной.

Кроме того, прием «подсечка» можно провести подсекая ногу противника изнутри или снаружи.

В этой книге мы разберем только три способа проведения приема «подсечка».

Если прием тебе понравился, разыщи в библиотеке другие книжки, где даны более полные описания приемов. Могу тебе посоветовать книгу Анатолия Аркадьевича Харлампиева «Борьба самбо» (Москва, «Физкультура и спорт», 1957).

### Боковая подсечка под опорную ногу

**Обстановка:** соперник нападает и находится во фронтальной или в правой стойке. **Начальное положение:** вы с партнером стоите в прямой фронтальной стойке. Захваты взяты под локтями обе-

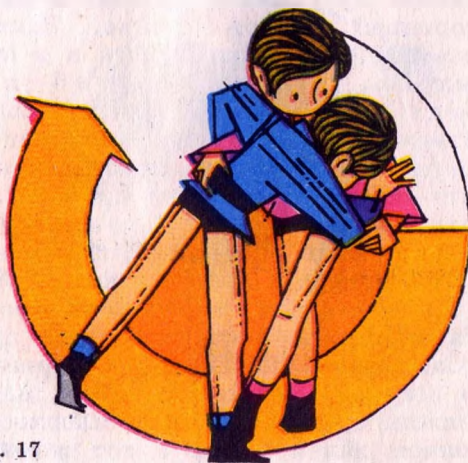


Рис. 17

их рук. Соперник идет вперед и переносит всю тяжесть своего тела на правую ногу. **Способ выполнения:** шагни правой ногой вперед навстречу противнику, одновременно потяни его левой рукой вниз, а правой — вверх-вперед, помогая партнеру прочно стать на правую ногу и продолжая его движение вперед. Од-

Неделя

Задание



### Общефизическая подготовка

Пробегка и зарядка на улице —

Упражнения с гантелями —

Учебные схватки по 3 минуты —

### Техническая подготовка

Бросок с обратным захватом пятки —

Ущемление ахиллова сухожилия —

### Теоретическая подготовка

Комплекс ГТО — основа физической подготовки

новременно стопой левой ноги подсеки правую ногу соперника, а руками сделай рывок влево-вверх (рисунок 17). Маленькие советы: в тот момент, когда ты почувствуешь, что партнер потерял равновесие и начал падать, сделай небольшой шаг назад левой ногой, и левой рукой притягивая соперника вниз-к себе, поддержи его при падении. Левая нога, подсекающая правую ногу партнера, должна быть прямой, носочек оттянут, стопа развернута.

**Упражнение 1.** Привяжи резиновый бинт или веревку к ручке двери или другому предмету на уровне



Рис. 18

пояса и сделай имитацию приема подсека под опорную ногу.

**Упражнение 2.** Поставь перед собой стул и, держась за спинку, подсекай его то правой, то левой ногой.

**Упражнение 3.** Рассыпь на полу мелкие предметы (спички, скомканные бумажки) и, подсекая их ногой, «подмети» пол.

## Боковая подсека под свободную ногу

**Обстановка:** соперник находится во фронтальной или в односторонней стойке. Он может нападать или отступать. Подсеку можно провести в любом из этих двух случаев. Важно, чтобы партнер передвигался, а не стоял на месте. Если соперник не собирается двигаться, следует применить «хитрость»: отойти назад или, наоборот, резко пойти вперед. Партнер вынужден будет сделать шаг в какую-нибудь сторону. Допустим, ты решил нападать и соперник сделал шаг назад. Начальное положение: вы стоите друг перед другом в односторонней левой стойке. Захваты взяты как на рисунке 17. Соперник переносит центр тяжести поочередно то на правую, то на левую ногу, раскачиваясь, и не сгибая ноги в коленях. **Способ выполнения:** в тот момент, когда партнер перенесет свой вес на правую ногу, а его левая нога станет свободной, помоги ему (движением своих рук вверх) разгрузить левую ногу и подсеки ее своей правой ногой (рисунок 18). После выполнения подсеки руки продолжают тягу не вверх, а вправо. Маленькие советы: левая нога должна двигаться по прямой, соединяющей обе ноги противника. После выполнения подсеки левой ногой сделай шаг вправо-назад и, подтянув соперника руками, «расстели» его по ковру. Подсеку выполняй так же, как в прошлом приеме, — развернутой поверхностью стопы.

**Упражнение 1.** Вы стоите друг перед другом, как в начале выполне-

Доза

Отметки о выполнении

180 мин.  
40 мин.  
9 раз

200 раз  
120 раз

---



---



---



---



---



---

ния приема. Ноги у партнера на ширине плеч. Он делает подскоки на двух ногах вверх. В тот момент, когда его движение направлено вверх, ты своими руками помогаешь ему подпрыгнуть как можно выше.

**Упражнение 2.** Начало то же, что и в упражнении 1, но в момент, когда соперник в полете достигает наивысшей точки, сделай подсечку правой ногой, а затем повтори упражнение, но подсеки партнера уже левой ногой.

**Упражнение 3.** Партнер передвигается приставными шагами от одного края ковра к другому. Ты стараешься, как и в упражнении 1, помогать ему руками, улавливая его движение вверх.

**Упражнение 4.** На каждый третий приставной шаг партнера ты выполняешь подсечку в темп шагов, используя движение соперника вверх и от себя. Твоя нога как бы догоняет ноги партнера. На обратном пути делаешь подсечку другой ногой.

**Упражнение 5.** Изготовь сам детскую игрушку: маленький (как теннисный), набитый опилками мячик на резинке. Поиграй в него, подсекая ногой в тот момент, когда он касается земли.

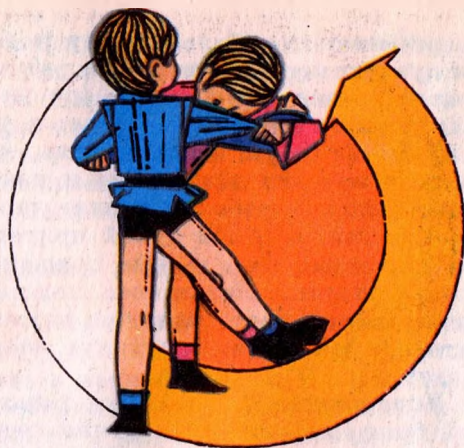


Рис. 19

тами. Ноги у соперника шире плеч. Способ выполнения: потяни партнера обеими руками вниз и, как мы говорим, «нагрузи» его на пятки. Сделай широкий шаг влево и, подтягивая правую ногу, подсеки носком правой ноги правую ногу противника изнутри. Руками в это время толкни партнера назад (рисунок 19). Маленькие советы: следи за тем, чтобы правая нога, подсекающая ногу соперника, двигалась в направлении прямой, соединяющей обе ноги партнера, и как бы увеличивала площадь его опоры. Толчок руками начинай только после того, как произведена подсечка ногой.

**Упражнение 1.** Поставив на ковер два башмака, попробуй сделать на них прием.

**Упражнение 2.** Свяжи два башмака одной веревкой, а ее середину привяжи к перекладине. Попробуй выполнить прием на этом «сопернике».

## 6) Подсечка изнутри

**Обстановка:** соперник стоит широко расставив ноги и старается не сойти с места. Все его усилия направлены на остановку твоих движений и сковывание твоих действий. Начальное положение: вы стоите друг перед другом во фронтальной стойке. Захват взят под лок-

Неделя

Задание



### Общефизическая подготовка

Пробежка и зарядка на улице —

Упражнения с гантелями —

Учебные схватки по 3 минуты —

### Техническая подготовка

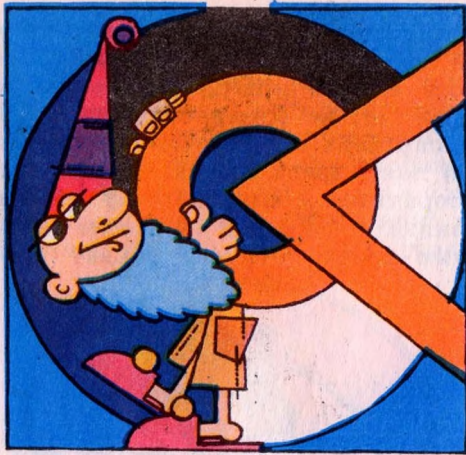
Боковая подножка —

Рычаг колена —

### Теоретическая подготовка

Консультация с врачом о ходе занятий





### 3) Броски через бедро

Так называется большая группа приемов, широко применяемых в классической и в вольной борьбе (рисунки 20, 21). Это, пожалуй, одни из самых древних приемов. Вариантов проведения броска через бедро очень много. Среди советских самбистов «королем» броска через бедро считается двукратный чемпион СССР по борьбе самбо Илья Латышев. Мне не удалось увидеть его броски во время соревнований: Латышев выступал в первом послевоенном чемпионате страны и был чемпионом 1947, 1948 годов. Как рассказывали очевидцы, Латышев мог применять бросок через бедро из любого положения. А так называемые «обратные бедра» считаются его изобретением. В основном броски через бедро выполняют на сопернике, стоящем в прямой стойке. Но знатоки делают бросок через бедро и на соперниках, стоящих

в низкой стойке или даже на коленях, а также лежащих на ковре. Да, не удивляйся, лежащих на ковре. Берут партнера за пояс, просовывают под него ногу, поднимают (вернее, подтягивают) на своей ноге, как по канатной дорожке, и затем бросают через бедро на спину (но я уже, кажется, начал объяснять приемы).

#### Бросок через бедро с захватом головы и руки

**Обстановка:** соперник стоит в прямой или чуть согнутой стойке. Ноги расположены параллельно или правая нога впереди. **Начальное положение:** левой рукой ты держишь куртку партнера у локтя его правой руки, правой рукой — отворот у шеи. **Способ выполнения:** подшагни вперед правой ногой, поставив ее у правой ноги соперника на носок. Потянув партнера левой рукой вверх-к себе, а правой — вверх-вперед, добейся того, чтобы партнер поднялся на носки. Поставь левую ногу к своей правой ноге и, развернув туловище, тазом подбей ноги противника. **Маленькие советы:** при постановке левой ноги к правой чуть присядь, затем правой рукой прижми соперника к себе и при подбивании тазом выпрями ноги — партнер взлетит в воздух. После броска продолжай тянуть соперника по ковру к себе. Сам в это время отступи назад.

**Упражнение 1.** Стань перед партнером как в начале выполнения приема, возьми захват. Шагни правой ногой вперед, одновременно потяни соперника руками вперед-вверх. Повто-

Доза

Отметки о выполнении

200 мин.  
40 мин.  
9 раз

200 раз  
120 раз

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

ри упражнение по 10 раз в каждую сторону.

**Упражнение 2.** На стене нарисуй мелом горизонтальную черту на высоте 50—60 см. Подойди к стене и, сделав подворот, как при исполнении приема бросок через бедро, оттолкнись от стены тазом, ударяясь в нее на уровне отмеченной черты. Сделав упражнение 10 раз в каждую сторону, проведи черту на 5 см ниже первоначальной.

**Упражнение 3.** Партнер стоит прямо и старается не сойти с места. Ты стоишь перед ним, поставив свою правую ногу между его ногами, а левую ногу — рядом с его правой ногой (снаружи). Потяни соперника левой рукой за рукав его правой руки влево-вперед, а правую руку, согнутую в локте, заведи за шею партнера и потяни его влево-к себе. Постарайся столкнуть соперника с места не применяя прием, а действуя только одними руками.

### **Бросок через бедро с захватом пояса на спине**

**Обстановка:** соперник стоит во фронтальной или односторонней стойке. Начальное положение: партнер находится во фронтальной стойке, ты стоишь перед ним в правой стойке. Захвати соперника правой рукой за пояс сбоку-сзади.левой рукой возьми партнера за правый рукав у локтя. **Способ выполнения:** потянув соперника левой рукой к себе-вверх, поставь вперед правую ногу. Одновременно правой рукой захвати партнера за пояс и потяни его вправо-вверх. По-

вернувшись к сопернику спиной, подбей тазом его ноги (рисунок 20) и брось его на ковер. **Маленькие советы:** во время подворота потяни партнера левой рукой (захватившей пояс) вверх-вперед. Затем, резко поворачивая локоть наружу, сбей соперника на левую ногу. После выполнения броска отпусти захват пояса



Рис. 20

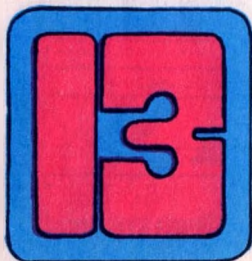
и освободи левую руку, а правой рукой потяни партнера к себе и расстели его по коврику.

**Упражнения.** Можно применять все упражнения, приведенные для отработки броска через бедро с захватом головы и руки. Добавить к ним упражнение для отработки поворота локтя наружу: стань перед партнером, возьми захват за пояс левой рукой и, поворачивая локоть руки наружу, столкни соперника.

### **Боковое бедро**

**Обстановка:** соперник пытается провести бросок через бедро или

Неделя



Задание

#### **Общефизическая подготовка**

Пробежка и зарядка на улице —

Упражнения с гантелями —

Учебные схватки по 4 минуты —

#### **Техническая подготовка**

Бросок через грудь как контрприем —

Рычаг локтя через предплечье —

#### **Теоретическая подготовка**

Комбинации из двух приемов

другой бросок с подворотом к тебе спиной. В этом случае ты можешь провести контрприем. Можно такой прием проводить и атакуя противника, но при этом партнер должен стоять в характерной односторонней стойке. Начальное положение: соперник находится в ярко выраженной правой стойке. Ты стоишь

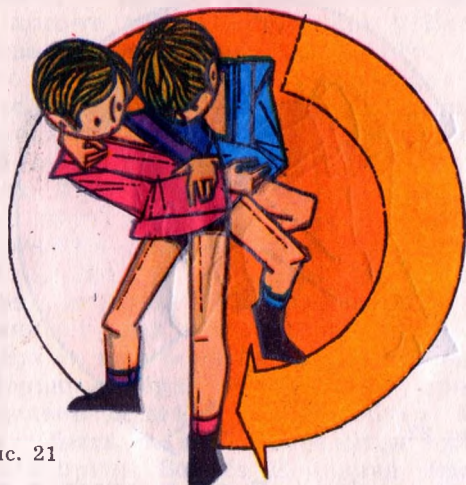


Рис. 21

в разносторонней (левой) стойке. Твоя левая нога расположена рядом с правой ногой партнера. Способ выполнения: подставь свою правую ногу к своей левой, повернувшись к сопернику спиной.левой рукой как можно глубже обхвати партнера у пояса и притяни его к себе. Затем наклонись вперед и брось соперника на ковер (рисунок 21). Маленькие советы: перед постановкой правой ноги немного присядь, а перед наклоном вперед выпрями ноги. Подтягивая правой рукой партнера к себе, правый локоть подними вверх — рывок получится мощнее.

**Упражнение 1.** Соперник находится в односторонней стойке. Поставив свою левую ногу около его правой ноги, нарисуй мелом на ковре крестик в том месте, куда должна ступить твоя правая нога. Поотрабатывай точность постановки ноги (10—20 раз в каждую сторону).

**Упражнение 2.** Попроси соперника выполнить на тебе бросок через бедро. В момент, когда партнер делает подворот, выставь свое бедро навстречу его бедру. Добейся того, чтобы твои движения и движения партнера были симметричными. Правой рукой захвати соперника как можно глубже за пояс и, предварительно присев, выпрями ноги. Тогда ноги партнера повиснут в воздухе.

**Упражнение 3.** Займи копочное положение перед броском. Попроси соперника сделать то же самое. Наклонись вперед и брось партнера на ковер. Повтори упражнение 10 раз в каждую сторону, подстраховывая соперника.

**Упражнение 4.** Сделай подворот и, не бросая партнера, перенеси его на другой конец ковра. Затем, сделав подворот в другую сторону, перенеси соперника на прежнее место.

## 4) Подножки

По направлению броска подножки делят на: переднюю, заднюю и боковую. Если при исполнении подножки необходимо опуститься на колени, то мы говорим — подножка с колена. Кроме того, есть вид поднож-

Доза

Отметки о выполнении

200 мин.  
40 мин.  
8 раз

200 раз  
120 раз

ки, когда нога становится на пятку. Отсюда и название — подножка на пятке. Вот коротко все варианты приема «подножка». Каждый вариант имеет свои захваты, способы исполнения и т. д.

Обо всех подножках не расскажешь, мы разберем здесь только несколько приемов.



**Передняя подножка с колена**

У каждого самбиста есть свой любимый прием. Он его более старательно отрабатывает, чаще применяет на соревнованиях. До сих пор среди тренеров и специалистов идут споры: сколько коронных приемов должен иметь самбист? «Один-два, может быть, три», — утверждают одни. «А почему нельзя иметь десять-пятнадцать приемов?» — говорят другие. Есть над чем подумать. Мне кажется, каждый борец должен сам выбрать те приемы, которые ему по душе. Если ему нравятся многие

приемы, прекрасно: родился борец-универсал. Если он знает пять-шесть приемов, тоже неплохо: «лучше меньше, да лучше». Чемпионы страны в среднем применяют шесть-восемь приемов, но они отработаны так хорошо, что соперники не знают, как против них защищаться. Бывает так, что соперник знает, какой прием вы-



Рис. 22

полняет борец. Знать-то знает, а все равно попадаетея в ловушку. В чем дело? Искусство настоящего мастера заключается в том, чтобы применить задуманный прием, несмотря на все ухищрения соперника.

Таким искусством владел двукратный чемпион Советского Союза Борис Васюков. А искусство это называлось «передняя подножка с колена». Все соперники Бориса Васюкова знали коронный прием мастера. Но ничего сделать не могли. Все шло как обычно, затем Васюков делал какое-то непонятное движение, и его партнер летел на ковер. Мы все рас-

Неделя

Задание



**Общефизическая подготовка**

Пробегка и зарядка на улице —

Лыжная подготовка —

Учебные схватки по 4 минуты —

**Техническая подготовка**

Выведение из равновесия рывком —

Узел руки от удержания со стороны головы —

**Теоретическая подготовка**

Закаливание организма

спрашивали Бориса Ионовича, что он такое сделал. Он обстоятельно показывал, как входит в прием, как заводит партнера руками и как делает заключительный рывок. Все мы пробовали повторить эти движения, у нас ничего не получалось. Просили его показать прием еще раз. Борис Ионович показывал. Мы старались опять, у кого-то получалось лучше, у кого-то хуже, но так, как у Васюкова, не получалось ни у кого. «Да это же очень просто!» — убеждал он нас. В действительности мы только начинали понимать прием в целом, не останавливаясь на мелких деталях. А прием понимать мало, его надо прочувствовать, чтобы каждое движение стало простым и понятным. Но на это нужно время. Борис Васюков несколько лет отработывал, оттачивал свой любимый прием, и теперь он был понятен ему до мелочей. Ночью разбуди — и он этот прием сделает. Давай и мы попробуем. Может быть, и тебе понравится любимый прием Бориса Ионовича Васюкова.

**Обстановка:** соперник принял фронтальную или не ярко выраженную одностороннюю стойку. Он может быть ниже тебя ростом. Если он одного с тобой роста или выше, прием можно сделать из стойки, то есть не становясь на колено. Начальное положение: стань перед партнером, левой рукой захвати его за рукав под правым локтем и правой рукой — за куртку под плечом (рисунок 22). Способ выполнения: в момент, когда соперник при движении наступит на правую ногу, потяни его руками вперед-

вправо. Одновременно поставь свою правую ногу под правую ногу партнера. Левую ногу опусти на колено. Продолжая рывок руками, брось соперника на ковер. Маленькие советы: рывок руками нужно сделать сразу же после того, как партнер наступит на правую ногу. Для правильного исполнения рывка соперник перед броском должен стоять на правой ноге в неустойчивом положении. В момент завершения броска резким рывком подтащи партнера к себе, «расстелив» его по коврику. Направление движения рывка напоминает петлю: сначала рывок идет вверх-вперед, затем под действием тяги — вниз и, наконец, завершается подтягиванием к себе.

**Упражнение 1.** Нарисуй на ковре мелом ступню правой ноги соперника. Представь себе, что ты делаешь прием «передняя подножка»: потяни воображаемого партнера руками вперед-вверх. Одновременно поставь левую ногу на колено, как во время исполнения броска. Повтори упражнение по несколько раз в правую и левую сторону.

**Упражнение 2.** Стань перед партнером на колено, повернувшись к нему спиной. Твое положение должно полностью соответствовать положению нападающего перед исполнением броска. Захват описан выше. Выполни «петлеобразный» рывок и брось соперника на спину, действуя одними руками. Повтори упражнение несколько раз.

**Упражнение 3.** Стоя фронтально, ноги на ширине плеч, сделай шаг вперед правой ногой. Затем быстро поставь левую ногу вперед, а правую

Доза

Отметки о выполнении

200 мин.

45 мин.

8 раз

210 раз

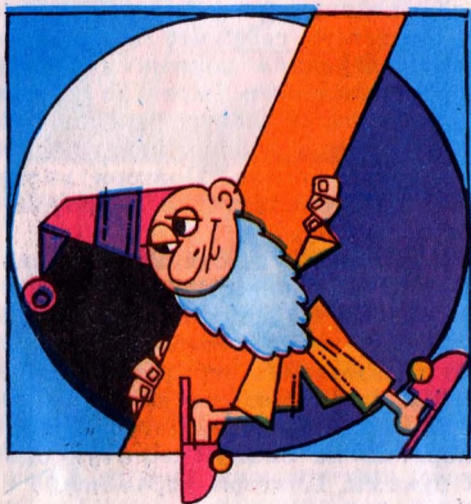
120 раз

опусти на колено, как при исполнении приема. Это упражнение применяется для отработки скорости. Дело в том, что при проведении приема поставить правую ногу на колено, а левую ногу выставить в качестве баггера нужно вдвое быстрее предыдущих действий.

Переднюю подножку можно выполнить и не вставая на колено — из стойки.

*Продумай и опиши в своем дневнике, как выполнить переднюю подножку, не вставая на колено (из стойки).*

Захваты при исполнении приема могут быть самые различные: за пояс, за отворот на другой стороне куртки, за рукава и другие.



### Задняя подножка

Это один из распространенных приемов в борьбе самбо. Одно время

его рекомендовали к изучению первым, поскольку он сравнительно прост в исполнении. Заднюю подножку применяли многие спортсмены, и выделить самого лучшего исполнителя этого приема нелегко.

Двукратный чемпион СССР по борьбе самбо Александр Лукичев чаще бросал передней подножкой, и у него в запасе было много всевозможных уловок для применения своего коронного приема. Переднюю подножку, как ты уже знаешь, делают на наступающем партнере. А если соперник не идет вперед? Потянешь его, а он испугается и начинает отступать. Здесь и пригодится задняя подножка. Знал про это и Александр Лукичев. Стоило партнеру потянуть



Рис. 23

к себе или отступить на шаг назад, Александр ставил ногу, и соперник, споткнувшись, падал на спину. Попробуй и ты выполнить этот прием.

Неделя

Задание



### Общефизическая подготовка

Пробежка и зарядка на улице —

Лыжная подготовка —

Учебные схватки по 4 минуты —

### Техническая подготовка

Бросок через голову с упором ноги в живот —

Рычаг на два бедра —

### Теоретическая подготовка

Питание борца-самбиста во время тренировок

**Обстановка:** противник отступает и тянет на себя. Начальное положение: стань перед партнером в правую стойку.левой рукой захвати соперника за правый рукав у локтя, а правой рукой — за отворот куртки у шеи. Спосо б выполнения: потяни двумя руками вправо, заставив партнера стать на правую ногу. Одновременно согни в колене левую ногу и сделай ею шаг вперед. Продолжая рывок руками, согни в колене правую ногу и поставь ее, выпрямляя, за ноги соперника. Продолжая движение левой рукой влево, правой толкни противника назад-вниз (рисунок 23). Маленькие советы: свою левую ногу ставь на воображаемую прямую, соединяющую ноги соперника. Подбивать ноги партнера нужно правой ногой, выпрямляя ее в колене. Во время входа в прием туловище немножко согни, чтобы правое плечо не отклонялось назад. В противном случае твоя нога будет впереди плеча, и соперник сможет провести контр-прием (тоже заднюю подножку).

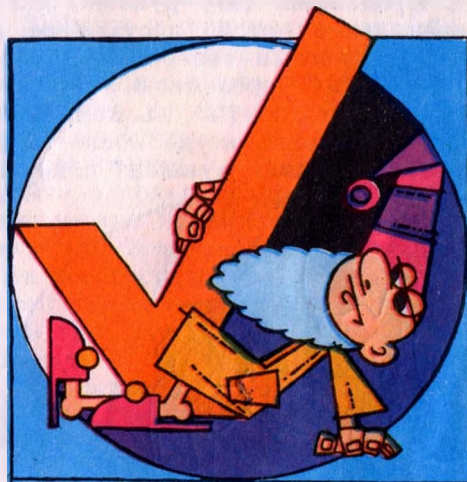
**Упражнение 1.** Проведи на ковре мелом черту, попроси партнера стать на нее. Ноги у него должны быть на ширине плеч. Стань перед соперником в обычную стойку, возьми захват. Сделай шаг левой ногой влево и поставь ее на черту. Одновременно потяни партнера руками в левую сторону. Повтори упражнение 10—20 раз.

**Упражнение 2.** Поставив ноги как при конечном положении в упражнении 1, согни правую ногу и вынеси ее вперед за ноги соперника. Подбивающим движением опусти ногу

на носок и выпрями ее в колене. Повтори упражнение 10—15 раз.

**Упражнение 3.** Стань перед партнером в правую стойку, переместив правую ногу за правую ногу соперника. Попробуй бросить партнера на ковер. Поскольку захват и положение у вас одинаковое, победит тот, у кого правильной расположено туловище и лучше работает правая нога.

Этот же прием можно проводить и с другими захватами. Какими — придумай сам. Многие при исполнении броска опускаются на колени. Если у тебя бросок со стойки не получается, попробуй в последней фазе броска поставить левую ногу на колени и, проводя прием с падением, увлечь соперника на ковер.



Задняя подножка на пятке

Оригинальный и редкий прием. Соперник, как правило, не знает, в каком направлении будет выполнен

Доза

Отметки о выполнении

200 мин.  
60 мин.  
9 раз

210 раз  
120 раз

бросок, и прием получается неожиданно. Для тех, кто любит применять болевые приемы (см. стр. 122), задняя подножка на пятке — отличный способ перевода партнера в борьбу лежа. Способы исполнения этого приема различны, но при любом варианте отличительный принцип остается постоянным — поставить свою ногу на пятку, построить барьер, через который полетит соперник. **Обстановка:** партнер находится в низкой стойке и медленно отступает. **Начальное положение:** возьми захват, как показано на рисунке 24, и потяни соперника руками к себе. **Способ выполнения:** после твоего рывка руками партнер, сопротивляясь, постарается отступить назад. Продолжая тягу руками, шагни вперед левой ногой, поставь ее на пятку за ногами соперника и брось его на спину через свою ногу. **Маленькие советы:** выставляй ногу в тот момент, когда после твоего сильного рывка руками соперник

продолжает движение вперед. Вслед за постановкой ноги левой рукой (той, что держит пояс) тяни вниз. Туловище разверни вперед-влево. Правым плечом толкни противника в туловище.

**Упражнение 1.** Попроси партнера принять начальное положение и возьми правильный захват. Выполни сильный рывок, заставив соперника сделать шаг вперед.

**Упражнение 2.** Соперник стоит прямо. Сделай шаг левой ногой вперед и поставь ногу на пятку за ногами партнера.

**Упражнение 3.** Заняв конечное положение, попроси партнера попытаться устоять, а сам сильным движением правой руки влево брось его на спину через свою левую ногу.

**Упражнение 4.** Запомни конечное положение соперника после броска и займи такое же положение на ковре. Приподнимая левое бедро и таз, перевернись на другой бок, посылая правую ногу вперед.

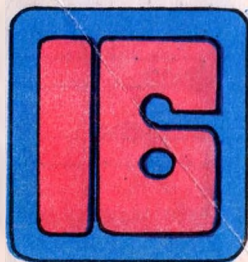


Рис. 24



Неделя

Задание



**Общесфизическая подготовка**  
 Пробегка и зарядка на улице —  
 Лыжная подготовка —  
 Учебные схватки по 4 минуты —  
**Техническая подготовка**  
 Зацеп голенью —  
 Ущемление икроножной мышцы —  
**Теоретическая подготовка**  
 Планирование учебного процесса



## Боковая подножка

Как видно из названия, подножка ставится сбоку. Этот прием выполняется в том случае, если соперник, пытаясь спастись от броска вперед или назад, примет одноименную стойку и выставит вперед правую или левую ногу. Часто бывает, что при нападении задней подножкой не удается вернуть ногу на прежнее место. В ответ на защитные действия партнера, который поворачивается боком, можно применить боковую подножку. Попробуем разобрать ситуацию.

**Обстановка:** соперник стоит в левой стойке. Шагни левой ногой назад и встань в правую стойку так, чтобы ваши ноги стояли на одной прямой. **Начальное положение:** захвати левой рукой правую руку соперника под локтем, а правой рукой из-под левой руки партнера — отворот его куртки. **Способ выполнения:** потянув соперника



Рис. 25

левой рукой к себе, оттолкнись левой ногой от ковра и поставь правую ногу за правой ногой партнера. Как только нога коснется ковра, толкни соперника правой рукой от себя и брось его на ковер (рисунок 25). **Маленькие советы:** при постановке правой ноги проследи за тем, чтобы она оказалась на носке. При выполнении самого броска правая нога становится на пятку и выбивает ногу противника. Чтобы прием получился эффектно, нужно все время следить за тем, чтобы бросок выполнялся в той же плоскости, в которой находятся ваши ноги.

**Упражнение 1.** Этот прием удобнее отрабатывать «наоборот», то есть изучить сначала конечное положение, а уж затем подобраться к началу. Займите с товарищем конечное положение и поиграйте в такую игру: не сходя с места, ты пытаешься бросить его на ковер, а он пробует устоять на месте.

**Упражнение 2.** Теперь попробуй перейти в конечное положение. Особенно важно правильно ставить правую ногу. Она как бы захлестывается за ногой соперника. Руками удерживай партнера в плоскости броска: левой тяни его к себе, а правой толкай от себя.

**Упражнение 3.** Соперник стоит в левой стойке. Потяни его левой рукой к себе и поставь левую ногу к пятке своей правой ноги. Правая нога при этом должна поворачиваться на носке.

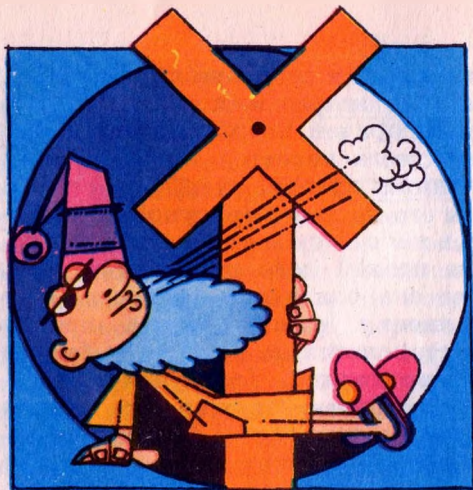
**Упражнение 4.** Займи с партнером конечное положение и захлестни правой ногой его левую ногу. Ставя эту ногу на пятку, выбей ногу противника.

Доза

Отметки о выполнении

210 мин.  
60 мин.  
10 раз

210 раз  
120 раз



## 5) Мельницы

Правильнее было бы сказать «броски через плечи», но мы так все привыкли к «неверному» названию, что слово «мельница» почти совсем вытеснило из лексикона самбистов скучное «бросок через плечи с захватом бедра изнутри». Действительно, при исполнении этого приема соперник проделывает в воздухе полет, во время которого его руки и ноги похожи на крылья ветряной мельницы.

Много способов исполнения этого красивого приема мог бы показать двукратный чемпион Советского Союза мастер спорта международного класса Илья Ципурский. Он знал, какой вариант удобнее всего выполнить в данной ситуации, и применял «мельницу» в самые сложные моменты схватки. Вообще этот прием выполнять приятно. Чувствуешь себя очень сильным человеком, когда поднимаешь на плечах сопротивляюще-

гося соперника, а потом, выпрямившись во весь рост, раскрутив его в воздухе, бросаешь прямо под ноги.

Не всегда удается вытащить партнера наверх. Для этого одной силы недостаточно.

Есть в нашем виде спорта неписанный закон: чем больше тратишь физических усилий на применение приема, тем больше технических ошибок совершаешь. Отработанный прием получается легко и свободно. Как часто мы восторгаемся выступлениями сильнейших спортсменов: все у них получается элегантно и без видимых усилий. Секрет прост: все усилия затрачены раньше, на тренировках. На соревновании мы видим уже отработанные движения.

### Мельница с захватом разноименного отворота

**Обстановка:** противник (большого или равного с тобой роста) идет в атаку во фронтальной стойке.



Рис. 26

Неделя

Задание



### Общefизическая подготовка

Пробежка и зарядка на улице —

Лыжная подготовка —

Учебные схватки по 4 минуты —

### Техническая подготовка

Бросок через спину с захватом пояса —

Рычаг колена захватом ноги между ногами —

### Теоретическая подготовка

Предупреждение травматизма во время тренировок

Начальное положение: левой рукой ты держишь соперника за отворот куртки, а правой рукой — за куртку под локтем. Способ выполнения: выбрав момент, когда партнер шагнет вперед и станет на правую ногу, сделай резкий рывок левой рукой к себе и, присев, положи соперника на плечи. Выпрямляя ноги, поднимись, занеси ноги партнера за спину (рисунок 26) и сбрось его на ковер. Маленькие советы: 1. После рывка рукой и нырка под руку соперника посмотри наверх и сразу вставай. 2. После отрыва партнера от ковра начинай движение с занесения ног соперника назад. 3. В самый последний момент броска (соперник падает на ковер) отступи на шаг назад и протяни партнера по коврику. Этим действием ты не только смягчишь удар партнера о ковер, но и добьешься его падения на спину, а не на бок. По правилам борьбы самбо падение на спину оценивается как чистая победа, в то время как падение партнера на бок даст тебе только 4 балла. 5. Не вставай во время исполнения приема на колено, иначе нарушишь структуру начала броска и не научишься бросать из стойки. Отрабатывать прием, мне кажется, следует всегда из положения стоя на ногах. Если в дальнейшем (во время соревнований) прием не будет получаться, можно сделать его с падением. Но отрабатывать лучше трудный вариант, то есть не вставая на колено.

**Упражнение 1.** Самый важный момент во время исполнения мельницы — это начало приема, рывок левой рукой. Рывок должен быть

сильным и неожиданным. Для этого придумай серию упражнений для приобретения специального качества — взрывной силы. Что же это означает? Нужно «научить» мышцы быстро сокращаться. Усилия, совершаемые при исполнении упражнений, не должны достигать предельных. Самое простое упражнение для отработки рывка рукой при исполнении приема «мельница» — это упражнение с резиновым бинтом. Привяжи к неподвижному предмету резиновый бинт (он продается в аптеках) или специальную резину (ее можно приобрести в спортивном магазине) и сделай 10—15 резких рывков рукой. Во время разминки захвати рукав куртки соперника и сделай 10—15 рывков, имитируя начало входа в прием. После того как само движение уже будет достаточно изучено, включай рывок во все свои упражнения (как в утренней зарядке, так и в тренировке на ковре). Вместо резины подойдет пояс от куртки самбо.

**Упражнение 2.** Следующий этап — согласованные движения руками и ногами, или, как мы говорим, координация. Необходимо «научить» левую ногу делать шаг вперед сразу же после рывка правой рукой (одновременно приседая). Привяжи пояс на уровне плеч и после рывка рукой сделай шаг вперед левой ногой. Ногу ставь на носок, при этом немного приседай.

**Упражнение 3.** Для отработки момента отрыва противника от ковра и развития силы ног рекомендую такое упражнение: встань перед партнером равного или чуть большего,

Доза

Отметки о выполнении

210 мин.  
60 мин.  
10 раз

210 раз  
120 раз

чем у тебя, веса. Сделав рывок рукой (как было описано ранее), подшагни к сопернику. Запомни это положение. Продолжая рывок рукой, выпрями ноги в коленях и стань прямо, оторвав соперника от ковра. Повтори это упражнение 10—20 раз. В момент отрыва партнера подними голову вверх, вслед за этим начинай движение плечами и туловищем.

### Мельница с обратным входом

Если движение начинается в противоположную сторону, самбисты говорят — «обратный вход». Сам прин-

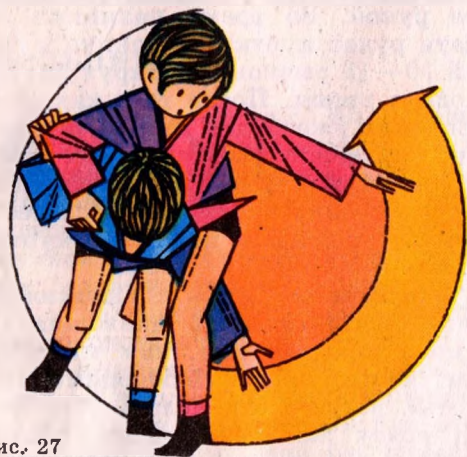


Рис. 27

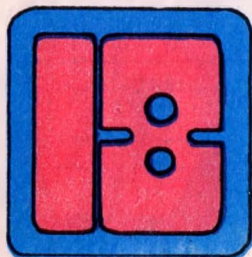
цип исполнения мельницы почти полностью сохраняется, но начало приема несколько неожиданно. Этим пользовались многие самбисты. Михаил Рурак, многократный чемпион СССР, Лев Москалев, который в течение десятилетия неизменно занимал призовые места на всех крупнейших всесоюзных соревнованиях, уме-

ли бросать мельницей с обратным ходом из любых положений. Они знали множество вариантов входа в прием. Стоило противнику, устояв после первых атак, уверовать в прочность своей обороны, как вдруг он оказывался на плечах грозного партнера. Попробуй — и сам убедишься в оригинальности обратного способа применения мельницы.

**Обстановка:** противник одного с тобой роста или выше, с длинными руками. Он сдерживает твой натиск и, выпрямив руки, не дает возможности начинать атаку. **Начальное положение:** партнер держит правой рукой отворот твоей куртки, а левой рукой берет захват под локтем. **Обеими руками ты удерживаешь правую руку соперника:** правой рукой — у плеча, левой — около кисти. **Способ выполнения:** сделав резкое движение двумя руками от себя, сорви захват, который соперник держит правой рукой, и сразу же, не меняя захвата, сделай рывок двумя руками к себе. Одновременно присядь и поднырни под правую руку партнера снаружи. Отпустив левую руку, захватившую кисть соперника, возьми его за левое бедро изнутри (рисунок 27). Выпрямив ноги в коленях, заверши прием (как и в предыдущем случае). **Маленькие советы:** самое важное действие в этом приеме — срыв захвата, который соперник осуществляет правой рукой. Руками нужно действовать согласованно: правую выпрямить в локте и упираться ею в плечо, левой резким движением от себя и вверх сорвать захват. Если после первого рывка

Неделя

Задание



#### Общефизическая подготовка

- Пробежка и зарядка на улице —
- Лыжная или кроссовая подготовка —
- Учебные схватки по 4 минуты —

#### Техническая подготовка

- Отхват —
- Обратный узел поперек —

#### Теоретическая подготовка

- Краткие сведения о строении и функциях организма

партнер не отпускает захват, надо тут же сделать второй рывок. Мы так и говорим — «двойным рывком». Соперник обычно не в состоянии постоянно держать кисть напряженной и после первой атаки расслабляется, чтобы восстановить силы. В этот момент и следует повторная атака. Еще один важный момент — начало подворота при входе в прием. Поскольку захват партнера сорван, правую руку соперника направляй под свою правую руку. Одновременно сделай рывок рукой к себе. Положение партнера очень неустойчиво, и он ложится прямо на твои плечи.

**Упражнение 1.** Срыв захвата следует отработать отдельно. Предварительно не забудьте тщательно размять кисти рук. Попроси товарища взять захват правой рукой (не в полную силу) и сорви захват 10—15 раз. Затем попроси его взять захват левой рукой. Не следует отработку приемов превращать в соревнование. А то часто бывает так, что на тренировках ребята начинают хвалиться друг перед другом и сопротивляются в полную силу, не позволяя партнеру отработать прием или часть приема. Тренировать или отработать приемы нужно, как правило, без сопротивления или с дозированным сопротивлением (партнеры заранее договариваются, с какой силой нужно сопротивляться). Оказывать сопернику максимальное сопротивление полезно только на соревнованиях, когда проверяется не только прием, но и характер спортсмена, его тактическое мышление, физическая, техническая и морально-волевая подготовленность.

**Упражнение 2.** При броске мельницей с обратным входом соперник не очень удобно располагается на спине. Чтобы сбросить его, нужно продолжить вращательное движение по ходу броска, одновременно наклоняясь вправо-вперед. Поупражняйся в этом отдельно. Выбери партнера полегче и положи его себе на плечи в конечное положение. Повернув туловище направо, выпрями ноги и сбрось партнера на ковер. В самом конце броска обязательно сделай шаг назад, подтяни соперника правой рукой и протащи его по коврику, сглаживая падение.

**Упражнение 3.** Поскольку в приеме «мельница» основная доля нагрузки приходится на ноги, нужно тренировать и укреплять их мышцы. Начни с простых приседаний, затем перейди к приседаниям на одной ноге и, наконец, выполняй приседания с соперником на плечах. Чтобы мышцы ног были не только большими по объему, но и обладали взрывной силой, упражнения старайся делать не на количество, а на быстроту. То есть сосчитай, сколько раз сможешь присесть за одну минуту, да что за минуту — начни с 10 секунд. Затем в конце недели проведи еще один замер (как мы говорим, тест). Приседания должны быть глубокими. Если ты научишься за минуту приседать 50—60 раз, считай, что ноги у тебя достаточно крепкие.

**Упражнение 4.** Вход в прием. Его также можно отбатывать отдельно. Стань прямо перед партнером, попроси его взять захват правой рукой. Сорви этот захват двумя руками и выполни только начало приема.

Доза

Отметки о выполнении

240 мин.  
60 мин.  
12 раз

240 раз  
150 раз



## 6) Броски через голову

Так называется серия бросков, при исполнении которых нападающий делает кувырок назад, в результате чего атакуемый, перелетая через атакующего, падает у него за головой. Наверное, отсюда и пошло название приема. Прием модный или, правильнее будет сказано, ходовой. Его с одинаковым успехом применяли и на первых первенствах СССР и на последнем чемпионате мира. Приверженцев этого приема много, и выделить кого-нибудь из них очень трудно. Но мне запомнился очень красивый прием, который применил московский тяжеловес Геннадий Иванов против своего 130-килограммового партнера (фамилию его, к сожалению, не помню). Иванов подвел соперника к краю ковра и, используя его движение к центру ковра, мгновенно провел бросок через голову с

упором ногой в живот. Партнер перелетел через Иванова и упал на спину. Пол в спортзале задрожал.

И еще одного великолепного спортсмена хочется вспомнить. Это семикратный чемпион России, почетный мастер спорта Иван Прокофьевич Песоцкий из Куйбышева. Он любил бросок через голову и применял его почти в каждой встрече. А если учесть, что этот уникальный спортсмен выступал на чемпионатах России даже в 41 год, то можно себе представить, сколько раз летали соперники от его любимого приема. Обычно броски через голову выполняются в тот момент, когда партнер настигает или стоит наклонившись вперед. Песоцкий мог применить прием и тогда, когда соперник стоял прямо или даже отступал. Как он это делал? Попробуем разобрать один вариант броска через голову с упором ногой в живот.

**Обстановка:** соперник стоит прямо и не думает наступать. Начальное положение: стань перед партнером, возьми захват под локтями его рук. Слегка толкни соперника назад. Он окажет сопротивление и пойдет на тебя. Если этот маневр не вышел, отступи сам. **Способ выполнения:** как только партнер сделает шаг вперед, потяни его двумя руками к себе и, оперев правую ногу ему в живот, сядь на ковер. Продолжая тягу руками, сделай кувырок назад. Соперник окажется на твоей ноге. Продолжая кувырок и потянув партнера за локти к себе, толкни его ногой вверх (рисунок 28). Соперник перелетит через голову и упадет на спину за твоей голо-

Неделя

Задание



### Общефизическая подготовка

- Пробежка и зарядка на улице —
- Лыжная или кроссовая подготовка —
- Учебные схватки по 5 минут —

### Техническая подготовка

- Передняя подножка с колена —
- Ущемление ахиллова сухожилия, сидя верхом —

### Теоретическая подготовка

- Основы техники и тактики борьбы самбо

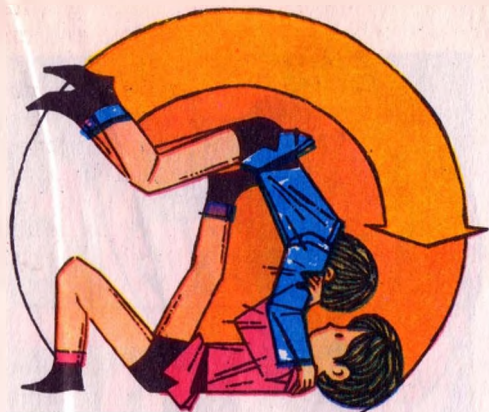


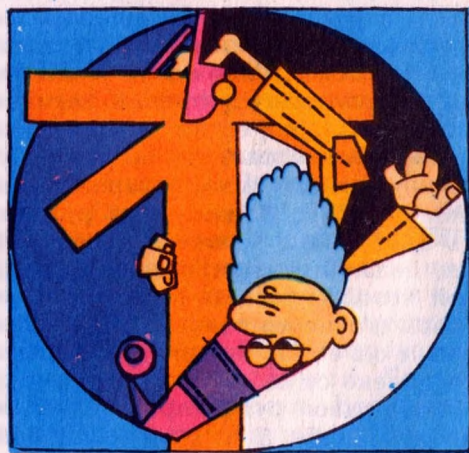
Рис. 28

вой. Заканчивая кувырок, сядь на грудь лежащего на спине партнера. Маленькие советы: рывок делай одновременно двумя руками в направлении вверх и к себе, а не вниз. Садиться нужно как можно ближе к своей пятке. Если ты сядешь далеко от партнера, то твоя нога не будет помогать тебе при подбрасывании соперника, она станет препятствием и остановит движение партнера.

**Упражнение 1.** Чтобы лучше отработать координацию движений руками и ногами, предлагаю простой способ. Ляг на спину. Попроси товарища подойти к тебе со стороны ног и наклониться вперед. Возьми захват под локтями, как при исполнении приема, выпрями ногу и упи ее в живот партнера. Попроси соперника выпрямиться. Потянув его на себя руками и действуя ногой, оторви партнера от ковра, удерживая его на одной ноге. Научившись выполнять отрыв, продолжи упражнения в другом варианте: попробуй выполнить

заключительную часть броска, то есть перебросить партнера через голову, действуя одновременно руками и ногой. После отрыва от ковра партнер может сопротивляться, стараться не упасть на спину. Если ему это удастся, твои руки работают плохо и необходимо повторить упражнение сначала.

**Упражнение 2.** При выполнении броска через голову с упором ногой в живот важно уметь упираться ногой точно в середину живота соперника. Не выше и не ниже. Для отработки этого движения возьми пояс от куртки самбо и проделай такое упражнение: обмотав пояс вокруг дерева, имитируй бросок через голову, пытаясь ногой попасть в отмеченное на дереве место,



**Бросок через голову с подсадом голенью**

Большинство самбистов при исполнении этого варианта броска че-

Доза

Отметки о выполнении

240 мин.

60 мин.

9 раз

240 раз

150 раз

---



---



---



---



---



---

рез голову предпочитают брать захват за пояс на спине. И в этом есть большой смысл — тяга рукой получается сильной, и сопернику трудно изменить направление движения. Но мне кажется, что при овладении приемом можно успешно проводить бросок и с захватом отворота у шеи. Давай попробуем сначала разобрать «модный» захват, а затем, когда ты уже поймешь, в чем секрет приема, попробуй вариант с захватом отворота у шеи.

**Обстановка:** соперник находится в низкой фронтальной стойке и нападает, пытаясь захватить твою ногу. **Начальное положение:** захвати партнера левой рукой за пояс на спине, а правой рукой — за куртку под локтем. Перед началом броска слегка толкни соперника вперед, затем потяни его левой рукой вверх-на себя. **Способ выполнения:** подшагни правой ногой к партнеру, левую согни в колене и подними вверх так, чтобы твое колено уперлось в живот соперника (рис. 29). Продолжая тягу руками, сядь как можно ближе к своей пятке и, делая кувырок назад, подсади левой ногой туловище партнера и перебрось его через голову. **Маленькие советы:** не отпускай партнера далеко от себя. Во время броска левой и правой рукой притягивай соперника к себе. В случае, если контакта между вами не будет, партнер сумеет вывернуться или накрыть тебя после входа в прием. Левая нога не пассивный крючок, а подъемный кран, подбрасывающий соперника. Во время выполнения броска нога выпрямляется в колене.



Рис. 29

**Упражнение 1.** Для освоения начальных действий сделай шаг вперед и резко присядь вниз. Постарайся сесть как можно ближе к своей пятке. Повтори упражнение 10—20 раз.

**Упражнение 2.** Для отработки подсаживания противника ногой сделай кувырок назад с выходом в стойку и подсади ногой воображаемого противника.

**Упражнение 3.** Потренируйся в правильном взятии основного захвата — за пояс противника на спине. Для этого стань перед товарищем. Возьми правой рукой захват за куртку у локтя. Потянув за нее к себе, протяни левую руку вперед и, оставив голову соперника слева, возьми его за пояс и потяни к себе.

**Упражнение 4.** Взяв захват, сделай весь бросок слитно. Попроси партнера сопротивляться после начала броска. Координируя работу руки и ноги, попытайся выполнить прием.

Неделя

Задание



**Общефизическая подготовка**

Пробежка и зарядка на улице —

Лыжная или кроссовая подготовка —

Учебные схватки по 5 минут —

**Техническая подготовка**

Бросок через голову с подсадом голенью —

Ущемление бицепса при помощи ног —

**Теоретическая подготовка**

Общая и специальная физическая подготовка самбиста





## 2) Зацепы

Как видишь, в азбуке самбо для нового приема нашлось сразу три знака. Что это, ошибка? Нет. Зацепы бывают двух типов — по названию тех мест, которыми зацепляют ноги противника: зацеп голенью и зацеп стопой. А что же означает третий знак, который получился при сложении зацепа голенью и зацепа стопой? Может быть, это сразу два приема: сначала один зацеп (например, голенью), а затем второй (стопой)? Вообще-то в азбуке самбо написание подряд двух приемов со знаком плюс между ними означает комбинацию или применение приемов один за другим. Но здесь другой случай. Здесь мы не записываем ход поединка, а только обозначаем приемы, чтобы запомнить «буквы» языка борьбы самбо. Значит, здесь знак сложения

говорит о чем-то другом. Попробуй догадаться сам. Ответ посмотри на стр. 88.

Я думаю, расшифровывать слово «зацеп» не надо: И так понятно, что здесь мы будем учиться цеплять. Да, при исполнении зацепа самбист превращает свою ногу в крючок и цепляет им противника за ноги. Сложная группа приемов. Здесь нужно не только научиться цеплять, но суметь при этом сохранить равновесие и не упасть самому. А то зацепишь партнера, сам запутаешься в его ногах и упадешь. Не здорово.

Зацепы в борьбе самбо часто делают с целью отвлечь внимание соперника. В этом случае такой обманный прием называют ложным. Зацеп очень удобен в качестве ловушки, так как начало выполнения этого приема и начало выполнения многих других похожи. И спортсмены, умеющие хорошо работать ногами, пользуются этим.

Прекрасно владел зацепами пятикратный чемпион Советского Союза Евгений Глориозов. Он настолько быстро работал ногами, что противники не успевали соображать, какую ногу зацепили и настоящий это прием или ложный. Если овладеть искусством зацепов, то можно быстро переходить с одного приема на другой. Глориозов делал это мастерски. Что только соперники не предпринимали, чтобы спастись от приема! Сгибались, старались держать Евгения на расстоянии — ничего не получалось. Глориозов вел схватку в бешеном темпе, дергая партнера руками то в одну, то в другую сторону. Он знал, что существуют и другие приемы, которые

Доза

Отметки о выполнении

270 мин.  
60 мин.  
9 раз

250 раз  
150 раз

---



---



---



---



---



---

в сочетании с зацепами действуют безотказно.

Мы начинаем изучение этой группы приемов с зацепа голенью. При кажущейся простоте прием таит в себе определенный секрет. Этот секрет — правильная координация работы рук и ног. Кто его раскроет, тот и научится применять прием.



Зацеп голенью

**Обстановка:** соперник стоит прямо, широко расставив ноги. Во время схватки тянет на себя, отступает. Начальное положение: правой рукой захвати партнера за левый отворот, а левой рукой — за правый рукав куртки. С п о с о б ы п о л н е н и я: в тот момент, когда соперник станет на левую ногу, продолжи его движение и, потянув правой рукой за отворот вниз, заставь его перенести весь вес на левую ногу. В этот момент своей правой голенью зацепи изнутри левую ногу парт-

нера и отведи ее в сторону (рисунок 30). Партнер, ранее прочно стоявший на двух ногах, потеряет одну опору. Если в этот момент обеими руками толкнуть его на место, где стояла ранее левая нога, ему не на что будет опереться и он упадет. Маленькие советы: большинство молодых самбистов, начинающих отраба-



тывать зацеп, допускают одну ошибку — неправильно действуют руками после зацепа голенью ноги противника. Нельзя толкать партнера назад. Он просто поднимет левую ногу вверх и отступит на шаг. Руки должны двигаться точно в направлении того места, где ранее стояла левая нога соперника. При этом правой рукой ты тянешь партнера вниз, а левой рукой сталкиваешь его вправо. Правую ногу, цепляющую ногу противника, ты отводишь назад, за себя. Туловище разворачиваешь по часовой стрелке.

Расчлени весь прием на маленькие кусочки и отрабатывай их от-

Неделя

Задание



**Общефизическая подготовка**

Пробежка и зарядка на улице —

Лыжная или кроссовая подготовка —

Учебные схватки по 5 минут —

**Техническая подготовка**

Выведение из равновесия скручиванием —

Рычаг колена, зажимая ногу бедрами снизу —

**Теоретическая подготовка**

Выдающиеся советские самбисты 40—50-х годов

дельно. У тебя получится целый комплекс упражнений для освоения зацепа голенью изнутри.

**Упражнение 1.** Попроси товарища стать прямо перед тобой. Возьми захват, как было описано выше, проделай все движения, как при зацепе, только пройди правой ногой перед левой ногой противника. Руки действуют так, как будто ты провел зацеп. Правой рукой тянешь вниз, левой сталкиваешь партнера вправо. В конце ты можешь даже повиснуть на товарище, сильно нагружая его руками.

**Упражнение 2.** Подойди к столбу или к дереву и, проделав те же движения, что и при исполнении приема, зацепи дерево правой ногой и, повернувшись к нему грудью, попытайся «сдвинуть» его вправо.

**Упражнение 3.** Попроси товарища стать перед тобой прямо, ноги чуть шире плеч. Захват брать не надо. Сделай зацеп голенью изнутри, действуя только ногами и туловищем. Правой ногой зацепи левую ногу партнера и отведи ее в сторону. Затем разверни туловище вправо и толкни соперника в грудь. Не забудь подстраховать партнера при падении.

**Упражнение 4.** Оно будет напоминать танец. Стань прямо, ноги на ширине плеч. Сделай шаг вперед левой ногой, затем подставь правую сзади левой. Перенеси центр тяжести на правую ногу, левой сделай движение, имитирующее зацеп. Ногу отводи как можно дальше назад, заводя ее по кругу за спину. Ставь на левую ногу, ступи вперед правой и проделай всё в другую сторону.



### Зацеп голенью снаружи

Этот прием пользуется большой популярностью у самбистов. Может быть потому, что его можно использовать не только как прием нападения, но и как способ остановить нападение соперника, то есть как контрприем. Особенно хорошо применять зацеп голенью снаружи против соперников, поворачивающихся спиной.

Принцип проведения приема ясен из названия — нога зацепляется снаружи. **Обстановка:** соперник стоит, выставив вперед одну ногу. **Начальное положение:** партнер в правой, а ты в левой стойке. **Способ выполнения:** отступив левой ногой назад, добейся, чтобы соперник шагнул вперед правой ногой и перенес на нее центр своей тяжести. Стоя на правой ноге, зацепи голенью левой ноги левую ногу партнера (рисунок 31) и толкни

Доза

Отметки о выполнении

270 мин.

60 мин.

10 раз

250 раз

150 раз

---

---

---

---

---

---

---

---

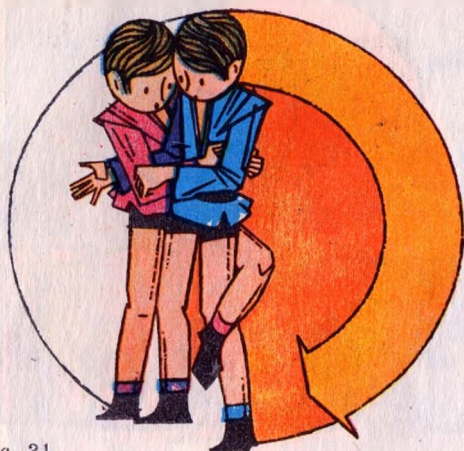


Рис. 31

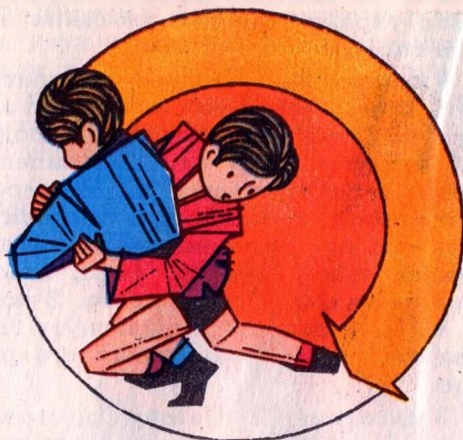


Рис. 32

его грудью вперед (рисунок 32). Маленькие советы: действия рук должны быть аналогичны действиям рук в предыдущем приеме: одной рукой тяни партнера вниз, а другой передвигай его туловище на то место, где раньше находилась атакуемая нога. Туловище, как и в предыдущем случае, следует разворачивать в направлении атакуемой ноги. Все движение направлено влево-вниз, поэтому для облегчения последующих действий чуть согни ноги в коленях. Очень важно вовремя начать прием. Сигналом старта должно служить общее положение соперника. Как только он прочно встанет на правую ногу, сразу начинай действовать. Между прочим, здесь ярко демонстрируется один из важнейших принципов борьбы самбо: «пойми, в каком направлении движется противник, и продолжи его движение». Или, как мы говорим, подумай, куда он хочет упасть. А то в жизни бывают та-

кие казусы: противник идет вперед, а его почему-то пытаются бросить назад. И наоборот, партнер стоит на пятках, тянет на себя, — кажется, отпусти захват и он сам упадет. Нет же, ему пытаются провести переднюю подножку. Со временем, с годами тренировок ты научишься чувствовать, куда направлено движение противника, и, как все опытные самбисты, будешь лишь добавлять ему скорость и чуть видоизменять направление броска.

У опытных самбистов чувство движения превратилось в навык, и они всегда безошибочно определяют, куда направлено движение соперника. Непосвященные зрители не понимают, откуда у такого слабого на вид паренька появилось столько силы, чтобы бросить более мощного соперника. «Смотри, какого большого бросил!» — удивляются они. А на самом деле большой сам бросил себя, маленький лишь помог ему.

Неделя

Задание



**Общefизическая подготовка**

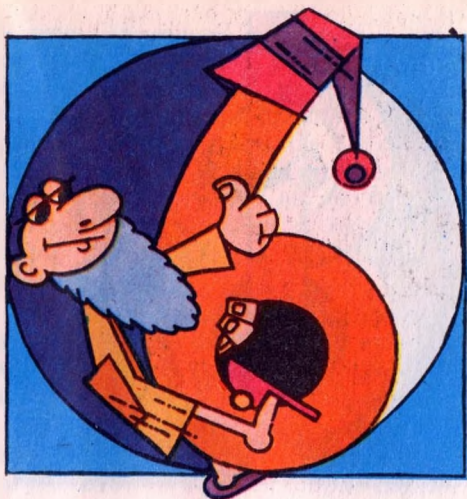
- Пробежка и зарядка на улице —
- Гантельная гимнастика —
- Учебные схватки по 5 минут —

**Техническая подготовка**

- Подсечка под опорную ногу —
- Перевороты в борьбе лежа —

**Теоретическая подготовка**

- Оказание первой помощи при травмах



### Зацеп стопой

При выполнении этого приема ты цепляешь ноги соперника стопой, и он падает. Цеплять можно изнутри и снаружи, за пятку и за подколенный сгиб. Вариантов выполнения зацепа стопой много, но мы рассмотрим зацеп стопой снаружи, поскольку этот прием чаще можно встретить в практике спортсменов-самбистов.

Этот вариант еще хорош тем, что против него трудно применить контрприем.

Обстановка: соперник держит одну ногу все время впереди и часто переносит на нее свой вес. Начальное положение: партнер находится в правой, а ты в левой стойке. Левой рукой захвати соперника за отворот у шеи, а правой рукой — за куртку под левым локтем. Способ выполнения: помогая движению соперника, заставь его перенести тяжесть своего тела на пра-



Рис. 33

вую ногу. Поставив свою правую ногу рядом с правой ногой партнера, зацепи левой ногой его правую ногу около пятки (рисунок 33). Подними ногу соперника вверх и одновременно рывком брось его на спину на ковер. Маленькие советы: при выполнении этого приема нужно не только поставить партнера на правую ногу, но и успеть вовремя зацепить ее своей ногой. Продолжая движение соперника, ты убираешь его единственную опору — атакуемую ногу. В момент, предшествующий броску, ты должен стоять рядом с партнером, опираясь на его правую ногу. Удерживать его в таком положении можно только при активной помощи рук. Правой рукой не давай партнеру уходить от тебя, а левой рукой не давай ему двигаться к тебе.

Упражнение I. Для того чтобы научиться действовать ногой как крючком, попробуй на зарядке в лесу цеплять ногами деревья, кусты.

Доза

Отметки о выполнении

300 мин.  
60 мин.  
10 раз

280 раз  
150 раз

---



---



---



---



---



---

Дома подтягивай к себе ногой стул или табуретку (постарайся только, чтобы это не превратилось в дурную привычку, а то тебя не смогут при этом понять окружающие).

**Упражнение 2.** Очень важно в этом приеме быстро поставить свою правую ногу рядом с правой ногой партнера. Для отработки этой детали положи дома правый ботинок перед собой и, поставив левую ногу впереди на носок, быстро повернись вокруг по часовой стрелке и стань на правую ногу рядом со своим ботинком. Со временем ты научишься делать этот поворот очень быстро — прыжком.

**Упражнение 3.** Стань рядом с товарищем в конечное положение и, действуя руками и ногой, попытайся бросить партнера зацепом стопой снаружи. Задача соперника — сохранить прямую стойку и не дать себя бросить. Он должен стараться сохранить равновесие, не сходя с места и не действуя руками.

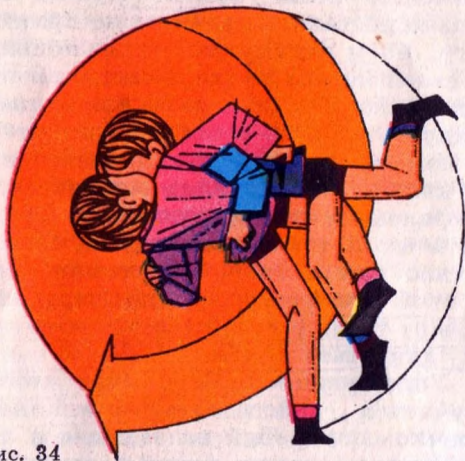
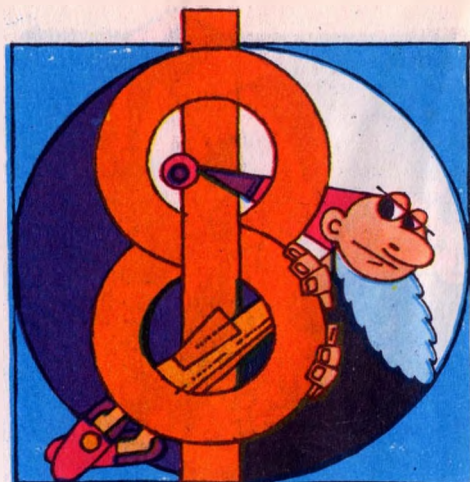


Рис. 34



Обвив (двойной зацеп)

А что, если одновременно зацепить ногу соперника стопой и голенью? Тогда его нога уже никуда не денется. Такой двойной зацеп в борьбе самбо называется обвивом. Действительно, нога нападающего как бы обвивает ногу партнера. Прием можно применять, обвивая ногу соперника изнутри или снаружи.

**Обстановка:** соперник находится в ярко выраженной одноственной стойке, выставив одну ногу вперед. Начальное положение: партнер в левой, а ты в правой стойке. Правая рука держит захват за отворот куртки, левая — за правый рукав. Способ выполнения: правой рукой отпусти захват и, посылая руку вперед, захвати пояс соперника на спине. Одновременно правой ногой зацепи левую ногу партнера голенью и стопой одновременно. Подшагнув левой ногой как

Неделя

Задание



**Общефизическая подготовка**

Пробежка и зарядка на улице —

Гантельная гимнастика —

Учебные схватки с заданием по 4 минуты —

**Техническая подготовка**

Бросок через грудь с подсадом —

Ущемление икроножной мышцы перегибанием —

**Теоретическая подготовка**

Режим дня спортсмена

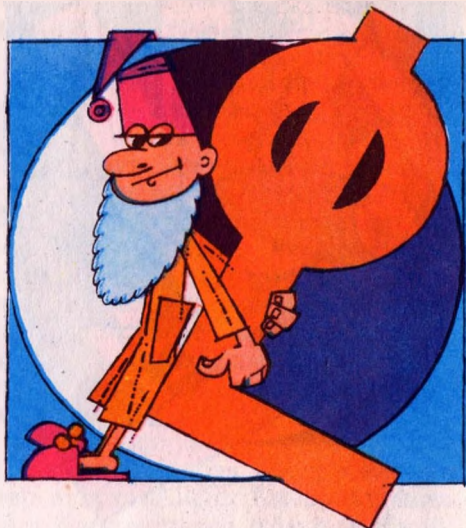
можно ближе к сопернику, потяни его правой рукой к себе-вверх. Поворачивая партнера направо, оторви его от ковра (рисунок 34) и брось на спину. Маленькие советы: перед броском крепко прижми партнера к себе, чтобы легче было его повернуть в воздухе и оторвать от ковра. После броска перевернись на соперника.

Как и прежде, упражнения складываются из отдельных движений, выполняемых во время проведения броска.

**Упражнение 1.** Попроси товарища стать прямо перед тобой, обвей его ногу и оторви его от ковра. Подними его при этом как можно выше, стоя на левой ноге.

**Упражнение 2.** Попроси товарища, чтобы он стал перед тобой, выпрямил левую руку и не давал тебе приблизиться к нему. Проведя своей рукой перед туловищем партнера, резко направь ее вперед, захватывая пояс соперника на спине. При отработке приема попроси партнера захватить левой рукой куртку на твоей спине или у пояса. Это необходимо для того, чтобы во время броска партнер не выставлял левую руку вперед и при падении не опирался ею о ковер.

**Упражнение 3.** Попробуйте вместе с товарищем поотрабатывать этот прием без куртки самбо. Представьте себе, что вы занимаетесь вольной борьбой. Захватить соперника там труднее, и вам придется тренироваться на короткой дистанции. Станьте друг перед другом и по очереди проделайте вход в прием.



## Броски через спину

Свое название броски через спину получили потому, что противник во время исполнения приема перелетает через спину нападающего и падает на ковер. Броски через спину можно выполнять преимущественно за счет сильной тяги руками или за счет четкой работы ногами. У кого что лучше получается. Обычно бросок через спину применяют самбисты более низкого роста. Им удобнее подворачиваться, отпадает необходимость присесть при повороте к партнеру спиной. Тем неожиданнее были выступления неоднократного чемпиона СССР Евгения Солодухина. Женя имел довольно высокий рост и в своей весовой категории почти на всех своих соперников смотрел «свысока». Для отработки мощного рывка руками Евгений много занимался с гирями, штангой.

Доза

Отметки о выполнении

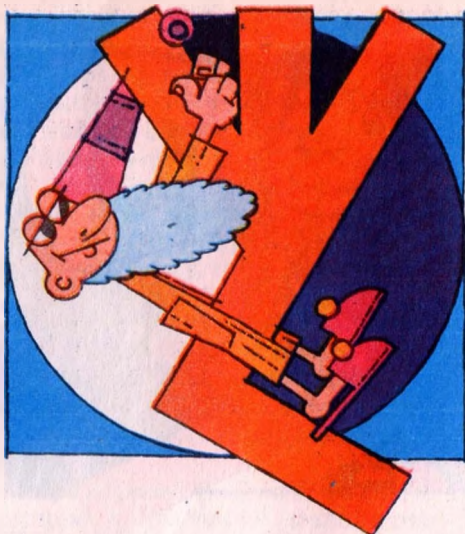
300 мин.

60 мин.

12 раз

280 раз

150 раз



### Бросок через спину с захватом обеих рук

Обстановка: соперник борется, захватив тебя обеими руками за отворот, или позволяет захватить рукава куртки около самых кистей. Начальное положение: соперник в прямой стойке, вытянутые руки держит прямо перед собой. Стань перед ним и возьми обеими руками захваты за разноименные рукава у кисти. Способ выполнения: подними правую руку вверх и поставь правую ногу к правой ноге соперника. Подставь левую ногу к правой и, продолжая тягу руками, наклонись вперед и брось партнера через спину (рисунок 35). Маленькие советы: в момент подворота локоть твоей правой руки должен находиться под рукой соперника.левой рукой ты тянешь парт-

нера к себе. В момент подворота ноги слегка согнуты, а при сбрасывании соперника ты выпрямляешь их и тазом подбиваешь ноги партнера на уровне бедра.

Следуя нашей давней традиции, разобьем весь прием на составные части.

**Упражнение 1.** Рывок руками. Для отработки этого движения привяжи пояс от куртки на уровне плеч и отработывай отдельно подворот в каждую сторону по 10—15 раз.

**Упражнение 2.** Вход в прием. Это движение от начала постановки правой ноги до подставления к ней левой. Здесь важно отработать два момента: точную постановку ног и подбив тазом бедер противника. Для отработки точной постановки ног примени известный тебе способ: поставь ботинки на ширине плеч (они будут обозначать ноги противника) и постарайся поставить свои ноги в мо-



Рис. 35

Неделя

Задание



### Общефизическая подготовка

Пробежка и зарядка на улице —

Гантельная гимнастика —

Учебные схватки с заданием по 4 минуты —

Техническая подготовка

Ножницы под две ноги —

Удержание сбоку —

Теоретическая подготовка

Основы рационального питания спортсмена



мент подворота так, чтобы они поместились между двумя стоящими на земле ботинками. Для отработки подбива тазом проведи на стене черту на уровне бедер и постарайся, подвернувшись, удариться тазом о стенку под чертой. Как только движение будет получаться, проведи черту несколько ниже — в этом случае выполнить движение будет труднее.

**Упражнение 3.** Сбрасывание противника. Здесь без партнера не обойтись. Займи с товарищем конечное положение при выполнении броска через спину с захватом двух рук. Попроси партнера стоять прямо и, сопротивляясь только туловищем, не давать себя бросить. Попробуй, сколько раз из десяти ты сможешь при этом условии бросить партнера на ковер. Если раз 8—9, то отлично. Если 6—7 — хорошо, 4—5 — средне. Если менее 3 раз, начни изучение приема сначала.



**Бросок через спину с захватом руки на плечо** (Бросок через плечо)

Приемы, вошедшие в борьбу из чидабьы — национальной грузинской борьбы, очень популярны не только среди грузинских спортсменов. Многие самбисты Советского Союза выбит эти приемы. Но все же ребята из Грузии делают его чаще и прекрасно ориентируются во всех его многообразных вариантах. Даже тяжеловесы, вес которых превышает 100 килограммов, и те стараются применить бросок с захватом руки на плечо.

Многочисленный чемпион Европы и Советского Союза заслуженный мастер спорта Анзор Киброцашвили любил бросок через плечо. Гибкий, высокий, стройный (никогда не скажешь, что в нем более 100 килограммов), Анзор входил в прием легко и быстро. Через его плечо с легкостью пушинки перелетали гиганты, вес которых всегда превышал центнер. Бросок через плечо (так сокращенно часто называют прием) можно выполнить по-разному: с захватом противника одной или двумя руками. Анзор любил делать бросок с захватом одной рукой. Взяв соперника за куртку, он начинал перед ним свой «ритуальный танец», дергая его в разные стороны и ставя ноги то совсем близко, то далеко от партнера. Как говорят специалисты, «раздвигал» соперника. Утомленный от такой встряски, партнер, запутавшись и устав реагировать на немислимое количество движений, попадался на сильнейший рывок и начинал свой «космический» полет. Так

Доза

Отметки о выполнении

300 мин.  
60 мин.  
12 раз

280 раз  
150 раз

---



---



---



---



---



---

Анзор «запускал» с одинаковым успехом и высоких и низкорослых, и право- и левостоечников, стоящих прямо и согнутых в защитной стойке. Давай и мы попробуем разучить вариант броска через спину с захватом противника одной рукой.

Обстановка: соперник стоит во фронтальной стойке полусогнув-

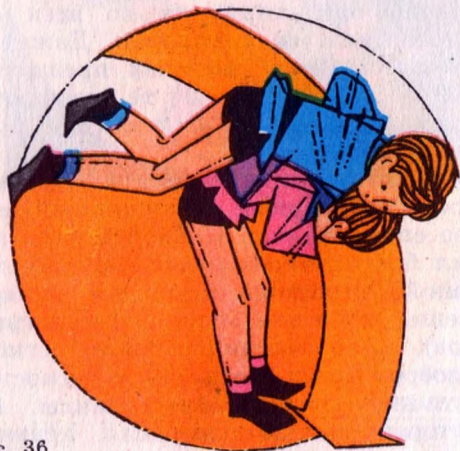


Рис. 36

шись. Правой рукой он держит тебя за отворот куртки, левой рукой пытаются взять захват. Начальное положение: ты в правой стойке, правой рукой держишь соперника за руку у локтя, левой — за руку из-под плеча. Способ выполнения: сделав правой рукой рывок вправо-вверх, дерни партнера к себе и одновременно подставь правую ногу к его правой ноге. Продолжай тягу руками, повернись к сопернику спиной, подставь левую ногу к правой и брось партнера через правое плечо на ковер (рисунок 36). Маленькие советы: при постановке левой ноги к

правой следует согнуть ноги в коленях, чтобы затем, выпрямляя их, оторвать соперника от ковра. В самом конце исполнения приема поддержи товарища и протащи его по ковра к себе, а сам сделай шаг назад.

**Упражнение 1.** Чтобы отработать правильное движение рук (а это основа приема), воспроизведи это движение в воздухе. Затем, привязав к чему-нибудь самбистский пояс от куртки, сделай несколько серий подворотов. Руками совершай круговое движение: сначала отталкивая партнера от себя, а затем взваливая его на свое плечо.

**Упражнение 2.** Взваливание мешка с песком на плечо двумя руками.

**Упражнение 3.** Чтобы укрепить ноги и научиться отрывать партнера от ковра, проделай такое упражнение: займи конечное положение при броске через плечо, попросив партнера стоять прямо; немного присев, потяни руками вперед и одновременно встань, выпрямив ноги. Проделай это упражнение 15 раз, затем дай возможность сделать то же самое товарищу.

**Упражнение 4.** После того как ты разберешься в приеме и научишься выполнять его без сопротивления, можешь приступить к самостоятельной работе по координации движений рук и ног. Для этого привяжи пояс от куртки самбо к какому-нибудь предмету на уровне плеч и, взяв левой рукой пояс, подтянись к нему на одной руке и выполни подворот, как при броске через плечо. Когда это упражнение станет для тебя легким, сделай то же самое, но из наклонно-

Неделя

Задание



**Общефизическая подготовка**

Пробежка и зарядка на улице —

Гантельная гимнастика —

Учебные схватки с заданием (по 4 минуты) —

**Техническая подготовка**

Подхват под две ноги —

Рычаг локтя зацепом руки —

**Теоретическая подготовка**

Влияние физических упражнений на занимающихся

го положения. То есть возьми, как и прежде, захват, но подойди на три ступни ближе к предмету, к которому привязан пояс. Затем отклонись назад и, подтягиваясь на одной руке, выполняй подворот.

### Бросок через спину с захватом рукава и куртки соперника

Этот способ выполнения броска через плечо весьма популярен, его можно часто увидеть на соревнованиях или тренировках. При неудачной попытке бросок можно сделать с падением. Но все по порядку. **Обстановка:** соперник большего роста или активно наступает вперед. **Начальное положение:** захвати партнера за куртку на одной стороне: правой рукой — у плеча, левой — у локтя (рисунок 37). При движении соперника вперед «помоги» ему перенести центр тяжести на носки и потяни руками вверх, к себе. **Способ выполнения:** как только партнер наступит на правую ногу, подшагни правой ногой к его правой ноге. Продолжая тягу руками, подставь левую ногу к правой, присядь, повернись спиной к партнеру (рисунок 38) и, вставая, перебрось его через спину. **Маленькие советы:** во время подворота локоть правой руки направлен под мышку соперника, рука как бы приподнимает его вверх.левой рукой тяни партнера вперед. После броска захват отпускать не надо. Следует подстраховать партнера при падении и затем, если соперник упал на бок, перейти на болевой прием (смотри стр. 124). Некоторые спортсмены, осо-

бенно те, у которых рост выше, чем у партнера, при проведении броска через плечо встают на колени или делают бросок с падением вперед, увлекая за собой партнера. Для них предлагаю отдельно отработать момент вставания на колени.

**Упражнение 1.** Возьми захват как для проведения броска. Потяни левой

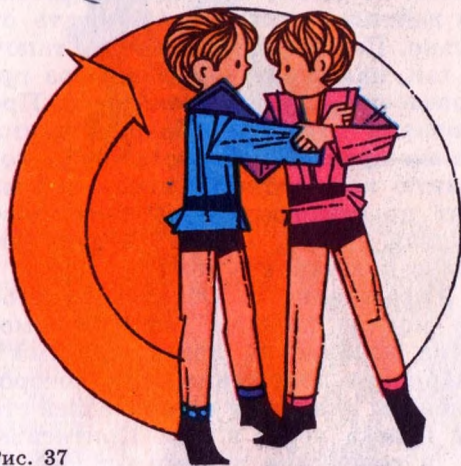


Рис. 37

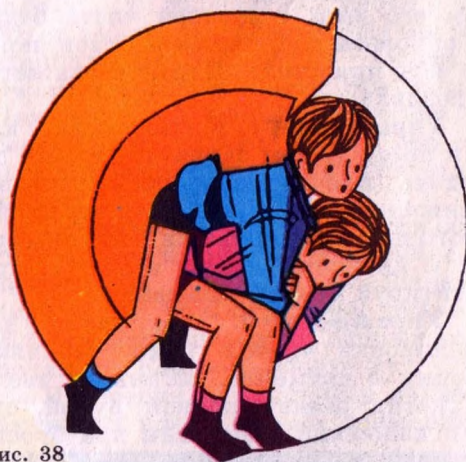


Рис. 38

Доза

Отметки о выполнении

315 мин.  
60 мин.  
12 раз

280 раз  
150 раз

---



---



---



---



---



---

рукой вверх и выполни подворот с отрывом партнера от ковра.

**Упражнение 2.** Обрати внимание на работу ног при выполнении этого приема. Ноги движутся так же, как при проведении предыдущего броска или броска через бедро. При выполнении всех этих приемов с поворотом к сопернику спиной ноги действуют почти одинаково, поэтому эти действия можно тренировать отдельно. Поставь дома на полу тапочки так, как стоят ноги партнера при проведении броска через плечо. Промитируй подворот, обращая внимание на правильную постановку ног. Правую ногу ставь на носок и в момент подстановки левой ноги поворачивай правую на  $180^\circ$ . Левую ногу нужно подставлять тоже на носок.

**Упражнение 3.** Отдельно отработай момент подбива тазом в самом конце исполнения приема. Займи с товарищем положение, при котором самбисты оказываются на последней стадии броска через плечо. Притягивая плечи соперника руками, подбей тазом его ноги в верхней части бедра и одновременно выпрями свои ноги, то есть привстань. Партнер окажется в воздухе.

**Упражнение 4.** В этом броске, как и в предыдущем варианте, нужно заводить плечи соперника круговым движением своих рук. Для отработки этого действия привяжи пояс от куртки к крепкому дереву в лесу и промитируй момент заведения.

**Упражнение 5.** Оно дается для тренировки правой руки. Привяжи резину к скамейке, встань на нее и, захватив резину правой рукой, сделай движение вверх, как при броске.



### **Бросок через спину с захватом руки под плечо**

Рекордсмен по количеству завоеванных на первенстве СССР золотых медалей заслуженный мастер спорта Олег Степанов внешне и не похож на борца: высокий, стройный. Но на ковре его не узнать. Сосредоточенный, внимательный, он постоянно следит за ходом поединка, применяя подчас очень редкие приемы, которые можно увидеть лишь в книжках. К таким редким, но от этого не менее эффективным приемам относится бросок через спину с захватом руки под плечо. Прием хорош тем, что применять его можно практически при любой ситуации: идет ли соперник вперед или отступает, стоит ли прямо или наклонился вперед. Различны только детали исполнения броска, его структура остается неизменной. Нападающий захватывает соперника под плечо и, падая, увле-

Неделя

Задание



#### **Общефизическая подготовка**

Пробежка и зарядка на улице —

Гантельная гимнастика —

Учебные схватки по 4 минуты —

#### **Техническая подготовка**

Бросок через спину с захватом за голову —

Обратный узел ногами —

#### **Теоретическая подготовка**

Консультация у врача о ходе занятий



Рис. 39



Лягушонок очень ловко  
 Делает обвив,  
 А дружок его не может:  
 Очень уж ленив.

кает его за собой. Попробуй сам выполнить этот прием. Уверен, что он тебе понравится.

**Обстановка:** соперник идет вперед и нападает в левой, чуть согнутой стойке. Руки его держат захват за рукава твоей куртки. Начальное положение: захвати правой рукой рукав куртки соперника чуть ниже локтя. В тот момент, когда партнер станет на левую ногу, потяни его за рукав куртки так, чтобы он перенес свой вес на опорную ногу. Способ выполнения: продолжая тягу рукой, повернись вокруг правой ноги, как бы наворачивая руку соперника на свое туловище (рисунок 39). Завершая движение, упади на ковер, увлекая соперника за собой. Маленькие советы: 1. После подворота не следует прижимать левой рукой левую руку соперника.левой рукой подстраховывай себя и партнера при падении. 2. При исполнении подворота правой

рукой все время тяни партнера, а туловищем делай вращательное движение, увлекая соперника за собой.

**Упражнение 1.** Самый важный момент в этом приеме — захват правой рукой. Часто прием не получается, если захват непрочен. «Сорвался», — говорят при этом. Для того чтобы не сорваться, нужно крепко держать захват. Для укрепления кисти полезно сжимать маленький мячик или специальный кистевой эспандер. Очень укрепляет кисти рук стирка. Поэтому не разрешай маме стирать твою куртку самбо. Делай это сам. И маме легче, и кисти рук станут крепче.

**Упражнение 2.** Для отработки сильной тяги руками поиграй с товарищем в такую игру: захватите друг друга только правой рукой за куртку под локтем и одновременно потяните. Кто кого перетянет?

Интересно, что бросок захватом руки под плечо можно применять и

Доза

Отметки о выполнении

330 мин.  
 60 мин.  
 12 раз

280 раз  
 150 раз

---

---

---

---

---

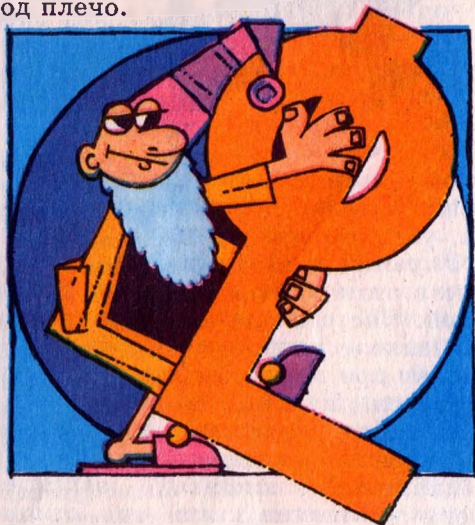
---

---

---

в том случае, если соперник нападет на тебя сзади. Попробуй сам выполнить бросок в этом случае в такой ситуации.

Многочисленный чемпион СССР Илья Иванович Латышев, о котором я тебе уже рассказывал (см. стр. 61), во время схватки специально поворачивался к сопернику спиной. Ободованный партнер брал захват и тут же падал от броска с захватом руки под плечо.



**Бросок через спину с захватом головы**

Бросок, о котором пойдет речь ниже, можно было бы отнести к броскам через бедро, но в момент исполнения приема соперник ложится прямо на твою спину, и поэтому бросок был классифицирован как бросок через спину.

Обстановка: соперник не дает захватить свою куртку правой рукой. Он отталкивает твою руку или

срывает захват. Начальное положение: возьми партнера левой рукой за его правый рукав (стойка у партнера немного согнутая, правая). Способ выполнения: потяни соперника левой рукой к себе. В тот момент, когда он шагнет вперед правой ногой, поставь свою правую ногу на носок к его правой, а свою левую ногу — к своей правой ноге. При этом он захватывает локтевым сгибом правой руки голову партнера (рисунок

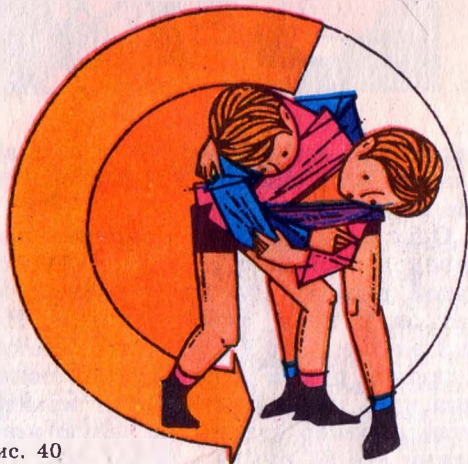


Рис. 40

40). Продолжая движение, брось соперника на ковер и захвати на удержание. Маленькие советы: рывок левой рукой следует в направлении влево-вверх. Кулак при этом подтягивается к плечу, локоть следует поднять вверх. Это движение руки применяется при любом приеме, где необходим сильный рывок рукой. Поэтому такой рывок следует отрабатывать ежедневно.

**Упражнение 1.** Привяжи пояс к дереву на уровне плеч и, взяв оба

Неделя

Задание



**Общефизическая подготовка**

Пробежка и зарядка на улице —

Гантельная гимнастика —

Учебные схватки по 4 минуты —

**Техническая подготовка**

Зацеп стопой —

Ущемление ахиллова сухожилия одними руками —

**Теоретическая подготовка**

Правила поведения самбиста в быту и на соревнованиях

конца левой рукой, рывком потяни к себе. Вместо пояса спортсмены часто применяют резиновый бинт.

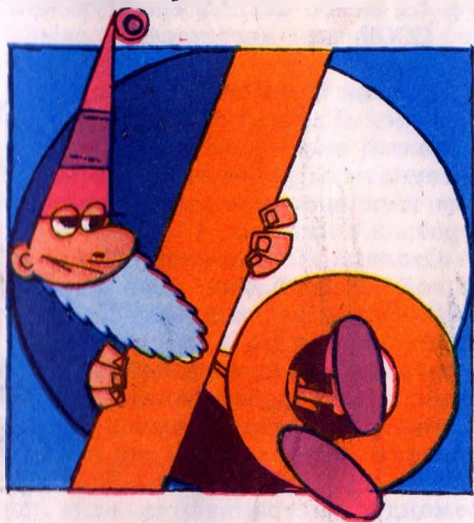
**Упражнение 2.** При исполнении входа в прием твое бедро проскальзывает мимо ног противника. Это движение можно отрабатывать отдельно. Утром во время зарядки подойди к дереву и, имитируя бросок через спину, обхвати его правой рукой, подвернись, пронося свой таз мимо дерева влево. Если ты сможешь отрабатывать это движение на партнере, еще лучше. Попробуй (раз есть такая возможность) определить, насколько далеко следует пронести бедро. Войди в прием несколько раз подряд и не спеша проверь все позиции. Стартовое положение зависит от взаимного расположения двух тел — твоего и соперника. Заочно трудно точно определить позицию для броска через спину. Ты сам должен отыскать удобное для тебя положение при каждом броске.

## 9) Отхват ✓

Его можно делать с различными захватами, под одну или две ноги, но суть при этом не меняется: твоя нога подбивает ногу (или ноги) противника — отхватывает. Способ выполнения приема напоминает заднюю подножку. При применении подножки твоя нога служит барьером, споткнувшись о который соперник падает. Нога при этом выполняет пассивную роль. При исполнении отхвата твоя нога действует активно: ты быстро выбиваешь ногу (или ноги) соперника, и он падает.

Я до сих пор не могу забыть молниеносный отхват, который применил на первенстве Европы по борьбе дзю-до в Берлине в 1970 году шестикратный чемпион Советского Союза по борьбе самбо, многократный чемпион Европы по борьбе дзю-до Анатолий Бондаренко из Киева.

До 1973 года в нашей стране культивировалась только одна борьба в одежде — борьба самбо. Проводились чемпионаты республик, Советского Союза. Первые регулярные выходы самбистов на международную арену датируются 1961 годом: тогда стало известно, что на Олимпийских играх 1964 года в столице Японии Токио будут проходить соревнования еще по одному виду программы — японской национальной борьбе дзю-до. И когда составлялась сборная команда по борьбе дзю-до, в нее вошли наши самбисты. Дело в том, что самбо имеет в своем арсенале все приемы дзю-до. Пришлось, конечно, привыкать к необычной для



Доза

Отметки о выполнении

330 мин.

60 мин.

15 раз

300 раз

150 раз

самбистов одежде, правилам. В самбо поединки проводятся в куртках, очень плотно сидящих на теле спортсмена. В дзю-до борцы выступают в национальной одежде японского крестьянина — кимоно. Эта одежда состоит из большой куртки длиной почти до колен и брюк. Весь костюм белого цвета. Борьба проходит босиком. Кимоно все время тянется, оно большое. Захват взять легко, а бросить соперника трудно. Ограниченное (по сравнению с борьбой самбо) количество приемов, непонятные правила заставляли нас все время думать: «А можно ли этот прием делать? Не дадут ли за его применение предупреждение?» Но даже самые первые выступления советских самбистов в новом для них виде борьбы превзошли ожидания специалистов. Все советские спортсмены (Анзор Кикнадзе, Анзор Чиквиладзе, Арон Боголюбов и Олег Степанов) вернулись домой с медалями. Впоследствии наша сборная, составленная из одних самбистов, успешно выступала на всех чемпионатах Европы и мира по борьбе дзю-до. Наибольшего успеха добились призер первенства СССР по борьбе самбо Шота Чочашвили, многократные чемпионы СССР по борьбе самбо Сергей Новиков, Владимир Невзоров, ставшие олимпийскими чемпионами по борьбе дзю-до.

Иностранцы быстро поняли секрет такого успеха советских спортсменов и стали развивать у себя борьбу самбо. Первая (после Олимпийских игр 1964 года) иностранная федерация борьбы самбо была организована в Японии. На родине дзю-до с 1965 года стал культивироваться со-

ветский вид борьбы в одежде. Затем начали создаваться федерации борьбы самбо в других странах: Англии, Испании, Монголии, Иране, Голландии, Югославии. В 1966 году была проведена первая международная встреча по самбо между Японией и СССР. В 1967 году в Риге состоялся первый международный турнир по борьбе самбо, в котором кроме самбистов СССР участвовали спортсмены Болгарии, Югославии, Монголии и Японии. Международные турниры затем стали проходить регулярно. В 1972 году опять в Риге был проведен первый открытый чемпионат Европы, а в 1973 году — первый официальный чемпионат мира по борьбе самбо. Так как отныне календарь соревнований раздвоился (официальные чемпионаты Европы и мира и множество международных встреч, всеюзовые первенства), было принято решение разделить Федерацию борьбы самбо СССР и сборную команду СССР на две части: самбо и дзю-до.

Но мне хочется рассказать о чемпионате Европы 1970 года, когда самбисты еще не имели возможности выступать за рубежом в своем любимом виде спорта и были вынуждены бороться в кимоно.

Столица Германской Демократической Республики Берлин. Лето 1970 года. Знаменитый зал имени борца-антифашиста Вернера Зееленбиндера. Идет командный чемпионат Европы по борьбе дзю-до. Советская сборная из пяти человек уверенно выходит в финал, где ей предстоит встреча с дзюдоистами Голландии. Команды выстраиваются одна перед

Неделя

Задание



Общефизическая подготовка

Пробежка и зарядка на улице —

Гантельная гимнастика —

Учебные схватки по 4 минуты —

Техническая подготовка

Бросок через бедро с захватом пояса на спине —

Ущемление икроножной мышцы

Теоретическая подготовка

Контрольные нормативы по технической подготовке



другой. Представление, приветствия, и борьба началась. Схватки идут подряд, начиная с легких весовых категорий. Если одной из команд удастся победить в трех встречах из пяти, остальным двум можно не бороться — все ясно. В первых двух встречах голландцам удалось выиграть. В третьем поединке за сборную СССР должен был выступать Анатолий Бондаренко. От него зависела победа, которая ускользала на наших глазах. Перед своей схваткой Анатолий разминался на другом ковре и видел, как его товарищ по команде проигрывал схватку. Толя, сжав кулаки, быстрыми шагами ходил взад и вперед по татами (так в дзю-до называют ковер). Но вот наступила и его очередь. Церемония приветствия, бой начался. Бондаренко без разведки быстро ринулся вперед и, на лету хватая кимоно, молниеносно применил отхват. Грозный соперник, которому Толя раньше проигрывал, беспомощно полетел на спину, бессильно разбросив руки. «Иппон» (чистая победа), — объявил судья.

Это был переломный момент командного первенства. Выиграв еще одну встречу и сведя последнюю вничью, наша сборная в пятый раз стала чемпионом Европы по борьбе дзю-до.

Так и стоит у меня в глазах этот прием Анатолия Бондаренко, выполненный так быстро, что кажется, все его действия, начиная от приветствия и до момента, когда поверженный противник очутился на спине, слились в одно секундное движение. Попробуй и ты отработать этот прекрасный прием с коротким названием — «отхват».

Обстановка: соперник тянет на себя, борется в высокой стойке. Начальное положение: стань в правую стойку. Левой рукой захвати партнера за куртку под локтем правой руки, а правой рукой — за правый отворот его куртки. Потяни соперника левой рукой к себе, заставив его наступить на правую ногу. Способ выполнения: шагни вперед левой ногой, поставив ее на носок около правой ноги партнера. Продолжая тягу левой рукой, вынеси вперед согнутую в колене правую ногу и, делая правой рукой рывок влево, подбей ногой опорную ногу соперника (рисунок 41). В момент приземления поддержи партнера за левую руку, не давая ему сильно удариться. Маленькие советы: 1. В момент входа в прием правую ногу надо ставить как при задней подножке — на один уровень с ногами партнера. Если продолжить прямую линию, проходящую через

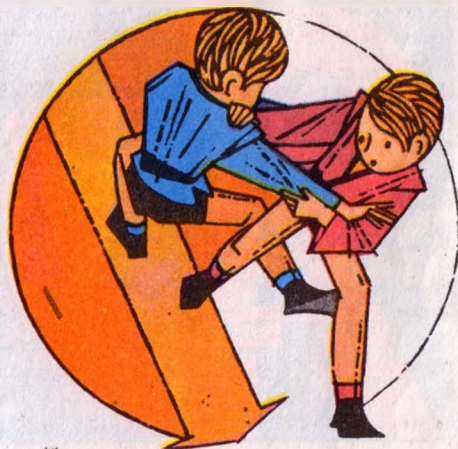


Рис. 41

Доза

Отметки о выполнении

360 мин.  
60 мин.  
15 раз

300 раз  
150 раз

---



---



---



---



---



---

ступни ног соперника, твоя нога должна оказаться на этой черте. 2. Нельзя посылать вперед только правую ногу. Твое туловище, плечи должны идти вслед за ногой. 3. В момент замаха левой ногой нужно руками скручивать партнера вправо, не давая ему возможности воспользоваться твоим неустойчивым положением. 4. Подбивать можно как одну ногу, так и две. Если ты добился того, что соперник перенес всю тяжесть на левую ногу, делай отхват под одну ногу. Если рывок руками не удался и партнер стоит равномерно распределив тяжесть на обе ноги, выполняй отхват под обе ноги соперника.

**Упражнение 1.** Для отработки точности постановки ног примени известное тебе упражнение: возьми ботинки и обозначь ими места, где должны стоять ноги противника. С их помощью тренируй постановку правой ноги.



Неделя

Задание



**Общефизическая подготовка**  
 Пробегка и зарядка на улице —  
 Гантельная гимнастика —  
 Учебные схватки по 4 минуты —  
**Техническая подготовка**  
 Подсечка изнутри —  
 Удержание со стороны головы —  
**Теоретическая подготовка**  
 Международное признание борьбы самбо

## 10) Броски через грудь

Приемы этой группы применяют в основном в качестве ответных (или, как мы говорим, контрприемов) при подвороте соперника спиной. Можно применить бросок через грудь как прием нападения, но для этого нужно взять короткий захват или плотно прижаться к туловищу партнера. Во время схватки борцы предпочитают находиться друг от друга на определенном расстоянии, или, как мы говорим, на дистанции. Причем чем больше опасается тебя соперник, тем больше дистанция, на которой он находится. Очень редко во время схватки бывает так, что борцы стоят вплотную друг к другу — в такой ситуации обычно неминуем бросок.

Прекрасно делал броски через грудь заслуженный мастер спорта чемпион мира, Европы и Советского Союза Виталий Кузнецов. Он боролся в тяжелом весе, и если ему удавалось провести прием, зрелище было впечатляющим. Стокилограммовые гиганты легко взлетали в воздух и шлепались на ковер. «Главное, — говорил Виталий, — взять захват». Основную борьбу Кузнецов вел за то, чтобы захватить соперника за пояс или за одежду на спине на уровне пояса. Иногда утомительно было смотреть, как возятся тяжеловесы: обнимают друг друга, меняют захваты. И вдруг — молниеносный бросок.

Виталий не только прекрасно бросал через грудь, но и любил применять бросок через спину с захватом руки на плечо (см. стр. 91), заднюю подножку на пятке (см. стр. 74).

## Бросок через грудь с подсадом бедром

**Обстановка:** соперник стоит боком или нападает, пытаясь применить бросок через бедро. **Начальное положение:** партнер находится в левой, а ты — в правой стойке. **Левой рукой** возьми захват за разноименный рукав куртки соперника. **Способ выполнения:** в момент атаки партнера (если он не нападает, подшагни к нему левой ногой) обхвати правой рукой его за туловище. Крепко прижав соперника к себе двумя руками, подсади его бедром правой ноги (рисунок 42) и брось через грудь. **Маленькие советы:** при выполнении этого приема очень важно правильно поставить левую ногу. Если расположить ее слишком близко к сопернику, то подсад не получится. Если поставить левую ногу далеко от партнера, то будет очень трудно оторвать его от ковра.

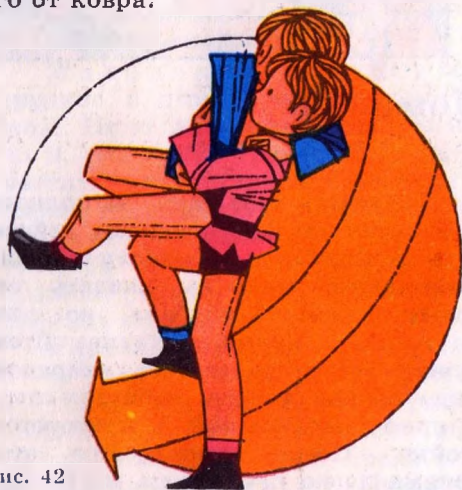


Рис. 42

**Упражнение 1.** Нарисуй мелом на ковре траекторию движения твоей левой ноги вперед. Поперечными черточками (через 5—10 см) отметь, где в тот или иной момент должна стоять твоя левая нога. Сделай несколько попыток выполнить бросок, ставя левую ногу поочередно на каждую отметку. Выбрав оптимальный вариант, запомни нужное расстояние и запиши в дневник.

**Упражнение 2.** Выполни первую часть броска, подсади партнера правой ногой. Постарайся устоять на одной ноге 15—20 секунд. Научившись делать это упражнение, усложни его: стоя на одной ноге, покачайся в этом положении, наклонись вправо, влево, назад, вперед.

## Бросок через грудь как контрприем

**Обстановка:** соперник нападает, пытаясь провести броски через спину, через бедро. Физически более сильный, он резко входит в прием. **Начальное положение:** партнер находится в правой, а ты — в левой стойке. **Правой рукой** захвати соперника за рукав около левого локтя. **Способ выполнения:** партнер, пытаясь провести бросок через бедро с захватом за голову, начинает подворот. **Дождавшись,** когда он приблизит свое бедро к твоему животу, левой рукой обхвати его за туловище и прижмись к нему. Партнер в это время продолжает закручивающее движение. Почувствовав, что оно заканчивается, выставь вперед правую ногу и, коснувшись ковра, помоги партнеру продолжить движение, закручивая его против часо-

Доза

Отметки о выполнении

360 мин.  
60 мин.  
15 раз

300 раз  
180 раз

---

---

---

---

---

---

---

---

вой стрелки (рисунок 43). Маленькие советы: прием выполняется с падением, поэтому не отпускай захвата, даже если ты вместе с соперником упал на ковер. Более того, постарайся после падения продолжить рывок руками в направлении обоедного вращения, чтобы в заключительной части приема оказаться на

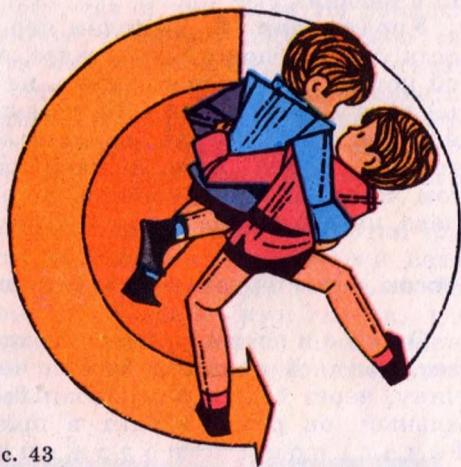
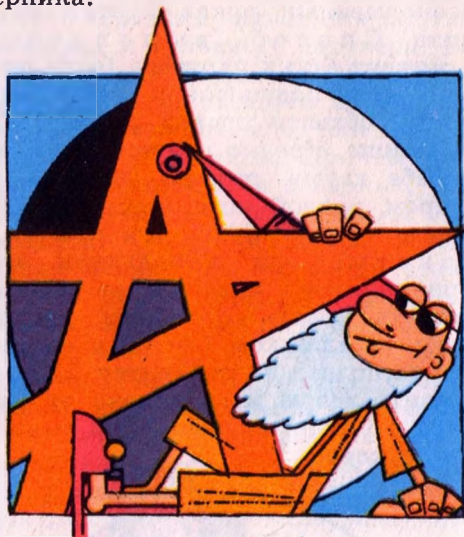


Рис. 43

партнере. Перед самым приземлением можно подбить соперника туловищем вверх, как ты это делал при разучивании предыдущего приема.

**Упражнение 1.** Самый сложный на первый взгляд элемент приема — вращение — отработывай отдельно. Попроси товарища выполнить на тебе бросок через бедро с захватом шеи. В момент, когда он начнет подворачиваться, поднырни ему под руку, как это делают боксеры. Затем, подпрыгнув, прижмись к его туловищу, предварительно выставив вперед правую ногу.

**Упражнение 2.** Попробуй второй вариант этого же приема — без вращения. В тот момент, когда партнер начнет подворачиваться, постарайся забежать вперед по ходу его вращения. Продолжая движение по кругу, сделай сильный рывок левой рукой в конце приема, увлекая за собой соперника.



## Ножницы

Движение ног при выполнении этого оригинального приема действительно напоминает работу ножниц. Правильнее было бы назвать этот прием «двойной подбив», но слово «ножницы» короче и удачнее. Прием лучше всего делать на «характерных» борцах, то есть любящих стоять в ярко выраженной односторонней стойке. После применения этого приема легко переходить на болевые

Неделя

Задание



Общефизическая подготовка  
 Пробегка и зарядка на улице —  
 Кроссовая подготовка —  
 Учебные схватки по 4 минуты —  
 Техническая подготовка  
 Бросок через спину с захватом двух рук —  
 Рычаг локтя при помощи ноги сверху —  
 Теоретическая подготовка  
 Спортивный массаж и самомассаж

приемы на ноги — ущемление ахиллова сухожилия или перегибание колена (о них см. на стр. 133). Ножницы можно выполнять с подбивом одной или одновременно двух ног соперника.

### Ножницы под одну ногу

**Обстановка:** соперник находится в левой стойке. В твоём арсенале есть бросок через голову с подсадом голенью (см. стр. 81) или зацеп голенью изнутри (см. стр. 84). Начальное положение: правой рукой возьми захват за отворот куртки, левая рука свободна. **Способ выполнения:** поставив правую ногу между ногами соперника, как при попытке применения броска через голову с подсадом или при зацепе голенью изнутри, подпрыгни и занеси левую ногу за ноги партнера. Потянув соперника правой рукой к себе, выпрями правую ногу, а левым бедром подбей партнера (рисунок 44). Он упадет на спину.

**Маленькие советы:** самое трудное в этом приеме — сам прыжок. Надо не только подпрыгнуть, но и, развернув тело в воздухе, разместить свое туловище перпендикулярно к туловищу противника. Правая рука не пассивна, она удерживает тебя во время прыжка. После прыжка рывком руки к себе сбей соперника на ковер.

**Упражнение.** Партнер крепко стоит на прямых ногах. Стань прямо перед ним. Подпрыгнув, развернись в воздухе на  $180^\circ$ , ударь (конечно, не сильно) задней частью правого бедра партнера по животу. Левая нога

в конце прыжка должна оказаться рядом с левой ногой соперника.

### Ножницы с подбивом двух ног

**Обстановка:** соперник стоит в левой согнутой стойке. **Начальное положение:** правой рукой возьми захват за отворот куртки, ле-



Рис. 44

вая рука свободна. **Способ выполнения:** подпрыгнув, развернись направо и положи заднюю поверхность бедра на область живота соперника, а левой ногой подбей его в подколенный сгиб (рисунок 45). **Маленькие советы:** сначала делай удар правой ногой, а затем, когда соперник согнется, — левой в подколенный сгиб. В конце подбива левой ногой правой рукой делай сильный рывок к себе.

**Упражнения.** Поскольку принципиальная разница между предыдущим и этим приемами только в по-

Доза

Отметки о выполнении

360 мин.

60 мин.

15 раз

300 раз

180 раз

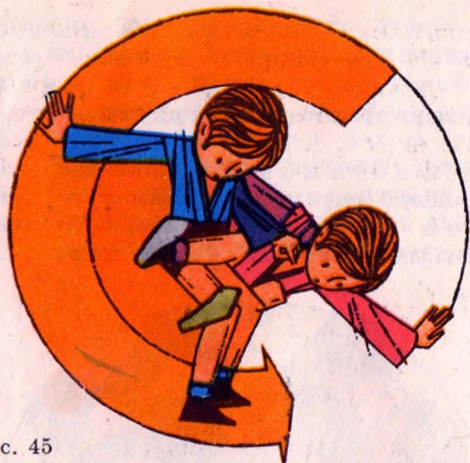


Рис. 45



становке ноги, выставленной вперед, то все упражнения, рекомендованные выше, подходят и к этому приему. Следует только оговорить, что проще выполнить ножницы под одну ногу. Следовательно, отработав первый прием, можно переходить ко второму. Следует заметить, что ножницы под одну ногу можно выполнить с места, то есть без дополнительного замаха, в то время как здесь необходим прыжок помощнее и предварительное выведение из равновесия. Выполнив изученные упражнения, добавь напрыгивание на противника с замахом правой ногой перед подбивом. Если в первом варианте такой подбив выполняется за счет выпрямления передней ноги (в описанном случае правой), то здесь его отрабатывают отдельно и напоминает он работу ножниц.

Ляг на пол и проделай подбив ногами в воздухе. Для этого повернись на бок и выполни подбив.

## Броски с захватом ног руками

Это очень большая группа приемов, включающая множество вариантов бросков с захватом одной или двух ног, одной или двумя руками. Прекрасно владел приемами с захватом ног двукратный чемпион мира по борьбе самбо заслуженный мастер спорта Михаил Юнак. Михаил бросался в ноги соперникам настолько стремительно, что они, даже зная об этом заранее, не успевали защититься. Если бросок не получался, Юнак возвращался назад и повторной атакой добивался победы.

В борьбе самбо бросок с захватом ног выполнить намного труднее, чем в вольной борьбе. Самбист одет в куртку. Поэтому, взяв захват, он сравнительно легко может удерживать соперника на расстоянии, не

Неделя

Задание



### Общефизическая подготовка

Пробежка и зарядка на улице —

Кроссовая подготовка и гантельная гимнастика —

Учебно-тренировочные схватки по 4 минуты —

### Техническая подготовка

Боковой переворот —

Переворот в борьбе лежа с захватом руки и ноги —

### Теоретическая подготовка

Планирование учебного процесса

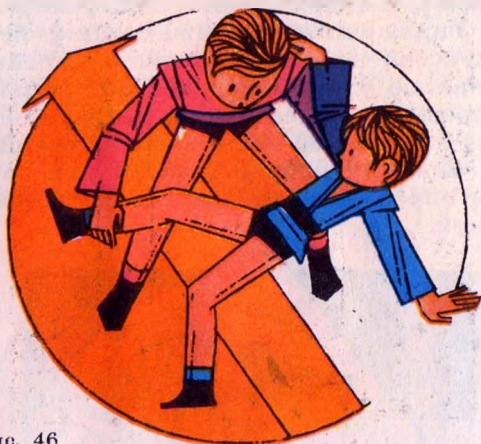


Рис. 46

подпуская его к себе близко. Вот почему нападающему нужно следить за руками соперника. Если ему удалось взять захват, то нужно постараться его сорвать быстрым и резким движением рук. Часть приемов выполняется без захвата за одежду партнера (как говорят самбисты, с дистанции вне захвата).

### Бросок захватом пятки

**Обстановка:** соперник стоит в низкой правой стойке, правую ногу выставил вперед. **Начальное положение:** правой рукой возьми захват, левая рука свободна. **Способ выполнения:** сделав левой ногой шаг назад, заставь партнера шагнуть правой ногой вперед. Как только он поставит ногу, продолжи его движение и, потянув руками вниз, заставь перенести тяжесть тела на правую ногу. Захвати соперника правой рукой за пятку, потяни его ногу

вдоль ковра вправо-к себе (рисунок 46). Маленькие советы: как ни странно покажется на первый взгляд, но основная трудность в этом приеме не в захвате за ногу, а в том, чтобы уловить момент, когда партнер перенесет тяжесть тела на выставленную вперед ногу. Как только он это сделает, он уже не сумеет быстро изменить свой замысел и убрать ногу назад. Чтобы лучше понять и уловить момент переноса партнером тяжести тела на выставленную вперед ногу, проделай несколько упражнений.

**Упражнение 1.** Займи положение как при отработке броска с захватом ноги за пятку и отступи назад левой ногой. Партнер невольно шагнет за тобой. Отступая, не тяни сильно руками к себе, а то соперник разгадает твой замысел и будет сопротивляться. Просто отступи назад-влево, и партнер будет вынужден для сохранения удобной для него дистанции тоже сделать шаг вперед.

**Упражнение 2.** После выполнения первого упражнения потяни соперника левой рукой вниз к его правой ноге. Это упражнение можно делать без партнера, пользуясь резиновым бинтом или веревкой. **Маленький совет:** если во время поединка ты взял захват правой рукой, то постарайся сделать так, чтобы тебе было удобно в любой момент отпустить партнера и применить бросок захватом пятки. Для этого захватывай соперника за куртку у самой кисти, не давая ему сменить захват или захватить твою кисть. Выбрав благожелательный момент, ты отпустишь его руку и проведешь бросок.

Доза

Отметки о выполнении

360 мин.  
60 мин.  
15 раз

330 раз  
180 раз

---



---



---



---



---



---

## Бросок захватом пятки изнутри

Допустим, при исполнении предыдущего броска соперник разгадал твой замысел и отставил ногу назад. Унывать не стоит, еще далеко не все потеряно. Здесь смело примени бросок захватом пятки изнутри. **Обстановка:** соперник, зная намере-

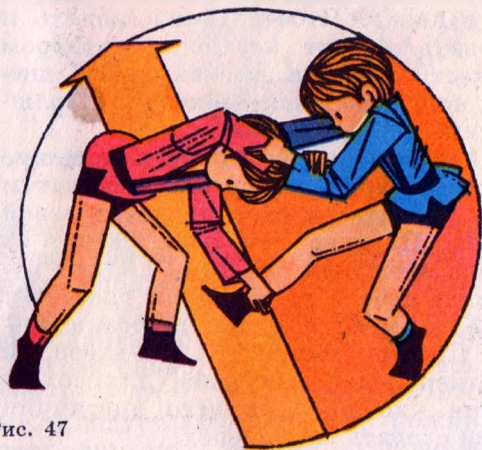
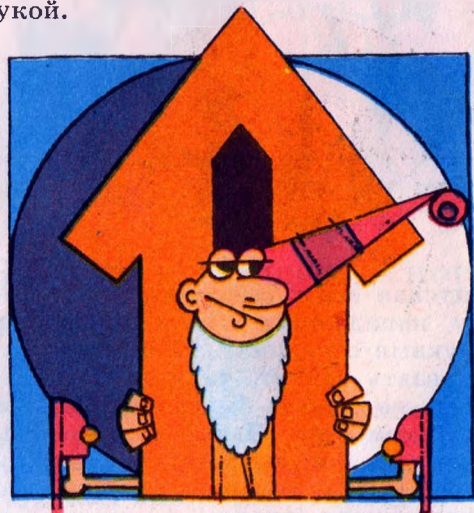


Рис. 47

ния атакующего, отставляет ногу назад. **Начальное положение:** правой рукой ты держишь захват, левая рука свободна. **Способ выполнения:** сделай попытку захватить левой рукой правую ногу партнера. Когда он отставит назад свою ногу, поверни руку ладонью наружу и, опустив ее вниз, движением назад (или, как мы говорим, «на обратном пути») захвати правую ногу партнера обратным хватом около пятки и потяни вдоль ковра к себе влево (рисунок 47). **Маленькие советы:** захватив соперника левой рукой за куртку у локтя, потяни его вниз, а

левой рукой поднимай его ногу вверх.

**Упражнение:** поставь ботинки перед собой на ширине плеч и, сделав обманное движение правой рукой вперед, опусти ее вниз и захвати обратным хватом пятку левого ботинка. Повтори упражнение 10 раз, затем проделай то же самое левой рукой.



## Бросок захватом двух ног

Смысл приема ясен из названия. Трудность заключается в том, чтобы захватить внезапно сразу обе ноги соперника. **Обстановка:** соперник находится в высокой фронтальной стойке и держит руки перед собой, препятствуя твоему нападению. **Начальное положение:** вытяни вперед обе руки и сложи их вместе. **Способ выполнения:** шагни вперед и, разведя руки в стороны, наклонись и захвати обе ноги противника. Выпрямляя спину, подшагни вперед и, оторвав ноги партнера

Неделя

Задание



### Общефизическая подготовка

Пробежка и зарядка на улице —

Кроссовая подготовка и гантельная гимнастика —

Учебно-тренировочные схватки по 5 минут —

Техническая подготовка

Вертушка —

Ущемление ахиллова сухожилия —

Теоретическая подготовка

Способы проведения соревнований



от земли, уברי их в сторону. Почувствовав, что партнер падает, поддержи его за ноги, чтобы ослабить удар спиной о ковер (рисунок 48). Маленькие советы: в момент броска можно выполнить много вариантов отрыва ног соперника. Не обязательно убирать их в сторону.



Рис. 48

Если партнер держит ноги широко, гораздо легче потянуть его за обе ноги и развести их в стороны. Перед выполнением броска можно не выпрямлять полностью ноги и не поднимать партнера. Вся сила соперника — в его опоре на землю. Достаточно оторвать его от земли, и он беспомощно повиснет в воздухе. Допустим, у тебя недостаточно крепкие мышцы спины или ног. И после входа в прием ты почувствовал, что прием не получается. В этом случае не поднимай соперника вверх, а, оторвав его от земли, резко уברי обе ноги в сторону. Перед началом броска можно сделать небольшой шагок

назад, как бы делая разбег. Во время входа в прием не следует сильно сгибаться вниз. Твои плечи должны находиться на уровне живота противника. Ноги партнера захватывай на уровне подколенных сгибов. Начав делать прием, не останавливайся, пока не выполнишь бросок.



### Бросок обратным захватом двух ног

**Н а ч а л ь н о е   п о л о ж е н и е:** соперник стоит в высокой стойке, но держит одну ногу чуть впереди. Свои руки он опустил вниз и не позволяет применить бросок с захватом двух ног обычным способом. **С п о с о б   в ы п о л н е н и я:** повернувшись вокруг правой ноги на  $180^\circ$  и нагнувшись, возьми партнера за обе ноги и, потянув за них вверх, брось соперника на спину (рисунок 49). **М а л ь н ь к и е   с о в е т ы:** поворот на  $180^\circ$  следует отрабатывать отдельно. Это движение проделай сначала без партнера, а затем попробуй выпол-

Доза

Отметки о выполнении

360 мин.  
60 мин.  
12 раз

330 раз  
180 раз

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

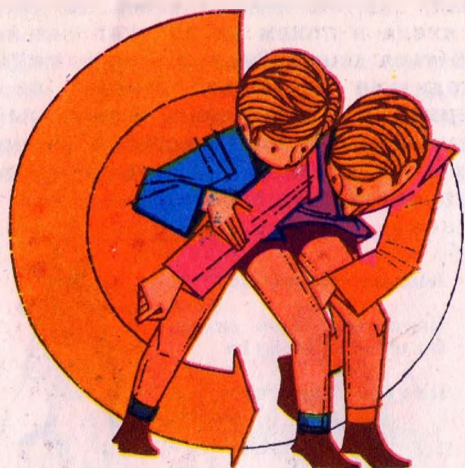


Рис. 49

нить на тренировке. Перед тем как начинать захват ног, сделай обманное движение руками вверх. Ноги захватывать удобнее всего на уровне подколенных сгибов. Если соперник успеет обхватить твоё туловище, упав вместе с ним, придержав его ноги и толкнув его спиной в грудь. После выполнения броска отпусти ноги и, перекатившись по партнеру спиной, захвати его голову и руку для проведения удержания сбоку (см. стр. 116).

**Упражнение 1.** Поставь правую ногу вперед на носок. Поворачиваясь на носке на  $180^\circ$ , подставь левую ногу к правой. Проделай упражнение 10—20 раз.

**Упражнение 2.** После выполнения первого упражнения наклонись вперед и, захватив воображаемые ноги, выпрямись. Повтори упражнение 10—15 раз.

**Упражнение 3.** Выполни начало приема и в момент, когда ты захва-

тываешь ноги, сделай перекал по спине с переходом на удержание сбоку.

## 13) Подхваты

Так называются в борьбе самбо броски, при исполнении которых нападающий подбивает одну ногу или обе ноги соперника (подхватывает их). Ногу при этом не ставят пассивно на ковер, как при передней подножке, а активно действуют ею, подбивая ноги противника.

Великолепно выполнял этот бросок двукратный чемпион СССР по борьбе самбо Виталий Дорошкевич. Он предпочитал делать подхват под одну ногу и так ловко и глубоко входил в прием, что противники взлетали в воздух, как птицы. Быстро продвигаясь по коверу, Виталий готовил прием, то есть делал обманное движение, рывки руками. Некоторое время он «вытанцовывал» перед соперником, выбирая место для старта. Затем молниеносным прыжком «влетал» в прием, высоко подбивая партнера правой ногой.

Броски Виталий выполнял настолько резко, неожиданно, что нельзя было заранее предугадать, когда он проведет тот или иной бросок.

Зная множество начальных вариантов броска, Виталий Дорошкевич отрабатывал подхват долго и скрупулезно. Ежедневно он выполнял множество подготовительных упражнений и в результате постиг все тайны этого трудного, но эффектного приема.

Неделя

Задание



### Общефизическая подготовка

Пробежка и зарядка на улице —

Кроссовая подготовка и гантельная гимнастика —

Учебно-тренировочные схватки по 5 минут —

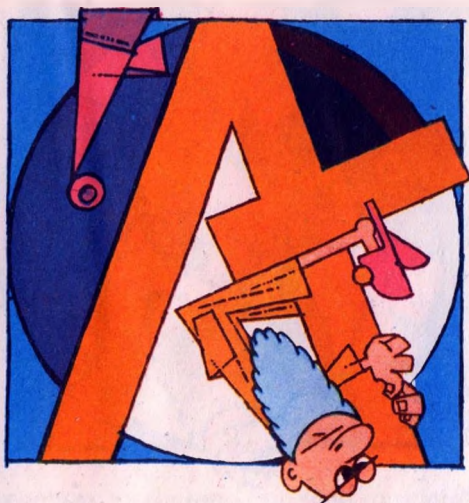
Техническая подготовка

Бросок через бедро с захватом пояса —

Удержание со стороны ног и уход от него —

Теоретическая подготовка

Первые чемпионы Европы и мира по борьбе самбо



### Подхват под одну ногу

Обстановка: соперник находится в низкой фронтальной или односторонней стойке. Он может наступать или отступать — подхват можно сделать в любом случае. Начальное положение: захвати партнера правой рукой за пояс, а

левой рукой — за правый рукав у локтя. Партнер в правой стойке. С о б ы в о л н е н и я: поставив правую ногу на носок у правой ноги соперника, потяни его двумя руками вверх-к себе. Затем, развернувшись на 180°, поставь левую ногу между ногами партнера и, продолжая тягу руками, подбей его правой ногой вверх (рисунок 50). В момент полета партнера правой рукой потяни его вниз, а левой рукой — влево-вперед, и соперник упадет на спину. Маленькие советы: при выполнении подбива левую ногу держи прямой, а туловище наклони вперед. Руками сделай резкий рывок к себе. После подбива скручивай партнера вокруг левой ноги. Правую ногу следует ставить носком на линию, соединяющую пятки соперника.

**Упражнение 1.** Для увеличения амплитуды движения и подвижности в суставах полезно включить в комплекс утренней гимнастики упражнения для разминки: махи ногами вперед-назад и вправо-влево.



Рис. 50



«Семь раз отмерь —  
отрежь один», —  
Подумал крошка еж.  
Подсечкой волка  
победил:  
Самбиста не тревожь!

Доза

Отметки о выполнении

360 мин.  
60 мин.  
12 раз

360 раз  
180 раз

---

---

---

---

---

---

---

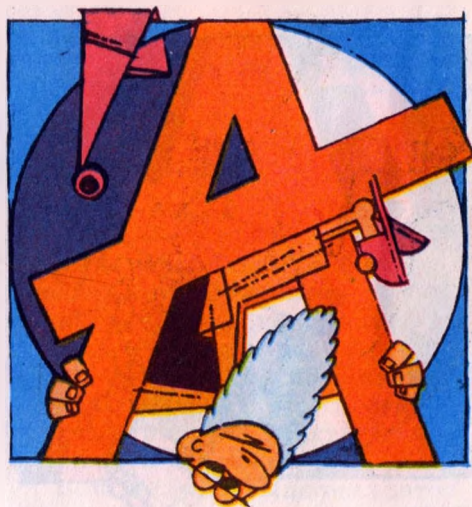
---

**Упражнение 2.** Для отработки точности постановки ноги поставь на пол две пары ботинок (на ковре можно нарисовать их мелом) и попрыгай, имитируя подхват. Старайся ставить правую ногу точно между ногами «соперника».

**Упражнение 3.** Поставь левую ногу вперед и затем, развернувшись на  $180^\circ$ , прыгни правой ногой на место левой, а левую подними махом как можно выше, как бы делая подбив.

**Упражнение 4.** На ковре, на мягкой траве или на песке можно отрабатывать заключительную часть подхвата, усиливая его кувырком вперед через левое плечо.

**Упражнение 5.** Для отработки работы рук привяжи пояс или резину к дереву и, став в левую стойку, делай рывок руками к себе, закручиваясь затем вправо.



### Подхват под обе ноги

Внешне этот прием отличается от подхвата под одну ногу только тем, что в нем ты подбиваешь сразу две ноги соперника. На самом же деле подхват под две ноги требует совершенно иной координации движений рук и ног. Исполнение этого приема больше напоминает переднюю подножку.

**Обстановка:** соперник стоит в прямой стойке, не широко расставив ноги. Начальное положение: партнер в односторонней левой стойке. Правой рукой ты держишь соперника за отворот куртки, левой рукой — за правый рукав у локтя. **Способ выполнения:** потяни партнера двумя руками к себе-вверх, добиваясь того, чтобы соперник поднялся на носки. Разворачивая туловище влево, подставь левую ногу к пятке своей правой ноги. Развернув



Рис. 51

Неделя

Задание



### Общефизическая подготовка

Пробегка на улице, зарядка, имитация приемов —  
Кроссовая подготовка и гантельная гимнастика —  
Учебно-тренировочные схватки по 5 минут —

### Техническая подготовка

Бросок с захватом ноги у пятки —  
Обратный узел против нападения со стороны ног —  
Теоретическая подготовка  
Весовой режим спортсмена

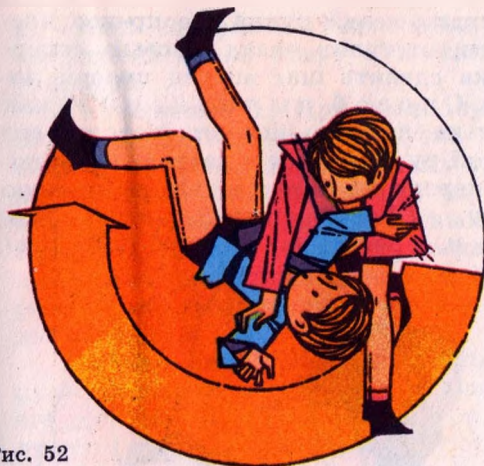


Рис. 52

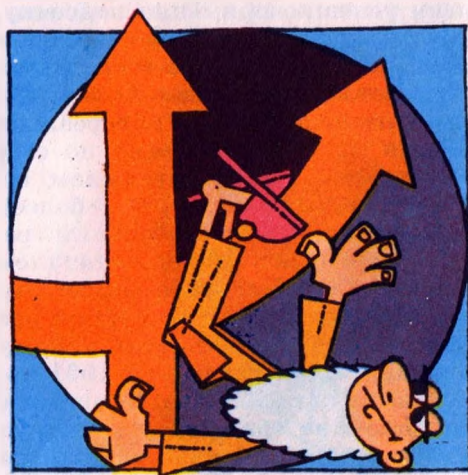
полностью туловище, подбей прямой правой ногой дальнюю ногу партнера (рисунок 51), Продолжая тягу руками, брось соперника на ковер. Перед приземлением поддержи его двумя руками (рисунок 52).

Подхват под две ноги можно выполнять и с захватом пояса спереди. При этом тяга руками становится мощнее. Попробуй самостоятельно выполнить этот прием. Опиши свои движения в индивидуальном дневнике. Маленькие советы: во время подбива ног противника руками сделай резкий рывок вперед. Для усиления подбива перед броском чуть согни в колене левую ногу, а в момент подхвата выпрями ее.

**Упражнение 1.** Чтобы отработать точность постановки опорной ноги и научиться удобно размещать свое туловище в пространстве, попробуй ставить опорную ногу в различные места рядом с левой ногой партнера. Чуть приседая и выпрямляя ноги в

коленях, отыщи удобное место для выполнения подхвата. Слева и справа от этого места сделай отметки мелом (на расстоянии 5 см одна от другой). Выполни подхват поочередно из каждого положения.

**Упражнение 2.** Привяжи пояс к дереву и, выполняя рывок руками, одновременно поставь правильно свои ноги. Для сокращения времени входа в прием ставь ноги в стартовое положение прыжком.



## Броски переворотом

При исполнении приемов этой группы соперник переворачивается в воздухе. По положению атакующего броски разделяются на три группы: передний переворот, боковой переворот и задний переворот (в зависимости от того, с какой стороны ты подойдешь к партнеру).

На соревнованиях, пожалуй, чаще можно увидеть боковой переворот.

Доза

Отметки о выполнении

360 мин.

12 раз

80 мин.

360 раз

180 раз

---



---



---



---



---



---

Может быть, потому, что его применяют и как контрприем. Если партнер пытается провести бросок через бедро (см. стр. 67), или подхват под одну ногу (см. стр. 109), или переднюю подножку, против него удобно применить контрприем — боковой переворот.

Большой виртуоз борьбы самбо, шестикратный чемпион СССР Генрих Шульц прекрасно владел боковым переворотом. Правда, он в равной степени успешно применял подсечку, бросок через бедро, подхват, болевые приемы. Но при атаке со стороны соперника любил воспользоваться боковым переворотом. Универсально применяя приемы (что само по себе уже редкость, а в полутяжелом весе, где выступал Генрих, тем более). Шульц установил своеобразный рекорд непрерывного владения титулом чемпиона СССР по борьбе самбо. Выиграв первенство СССР в первый раз в 1955 году, он до 1961 года никому не уступал этого звания. В 1961 году, когда из самбистов была впервые скомплектована сборная для выступления по борьбе дзю-до, товарищи по команде единогласно избрали Г. Шульца капитаном сборной. Выступая в Японии, Генрих выиграл все схватки, удивив японских специалистов большим арсеналом своей техники.

### Передний переворот

**Обстановка:** соперник стоит прямо, во фронтальной стойке. После удачной атаки делает шаг назад и выпрямляется. **Начальное положение:** стань перед партнером,

захвати левой рукой его правое плечо и, отступив назад, заставь соперника сделать шаг вперед правой ногой. **Способ выполнения:** как только партнер шагнет, потяни его левой рукой к себе и заставь соперника перенести тяжесть тела на правую ногу. Шагни правой ногой вперед и, присев, захвати изнутри пра-



Рис. 53

вое бедро соперника. Выпрямив ноги и перевернув партнера в воздухе, брось его на ковер (рисунок 53). **Маленькие советы:** 1. Перед входом в прием не наклоняйся сильно вперед. Спина должна быть прямой. Противника нужно поднимать за счет силы ног. 2. Глубоко присесть не надо — трудно будет потом встать. Присядь ровно настолько, чтобы суметь взять захват. 3. Вставая, сразу же начинай переворот противника, убирая его ноги в сторону правой рукой.левой рукой в это время опусти его плечи вниз. 4. В конце броска отступи влево, потянув левой рукой

Неделя

Задание



### Общефизическая подготовка

Пробежка на улице, зарядка, имитация приемов —  
Кроссовая подготовка и гантельная гимнастика —  
Учебно-тренировочные схватки по 5 минут —

### Техническая подготовка

Подсечка под свободную ногу —  
Ущемление бицепса при помощи рук —

### Теоретическая подготовка

Способы отработки приемов в борьбе самбо

за собой соперника так, чтобы он «расстелился» по ковру и не сильно ударился.

**Упражнение 1.** При выполнении этого приема основная нагрузка приходится на ноги. Для развития силы ног возьми крепкую резину за оба конца и наступи двумя ногами на середину. Сделай 10—20 приседаний в таких усложненных условиях. Если резины нет, возьми гирию (16 кг) или две гантели.

**Упражнение 2.** Подойди к партнеру и выполни переворот, не доводя его до броска. Подними соперника, оторвав от ковра, и переверни его,

рошо владел вертушкой трехкратный чемпион Советского Союза Стефан Керод. Стефан любил бороться с захватом пояса, а на броски с таким захватом очень трудно ответить контрприемом. Вертушку можно использовать и для перевода соперника в борьбу лежа, где применяются удержания или болевые приемы.

**Обстановка:** соперник активно нападает и протягивает руку вперед для взятия захвата или проведения броска. **Начальное положение:** партнер держит захват правой рукой и идет вперед. **Способ выполнения:** продолжая движе-

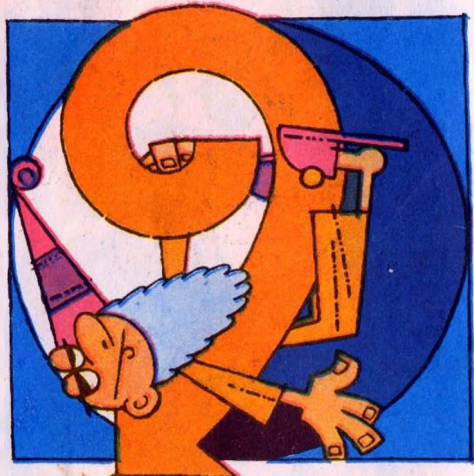


Рис. 54

## 14) Вертушка

Приемы типа вертушки взяты из классической борьбы, где захваты за ноги запрещены и приходится атаковать соперника, держа его только за руку или за туловище. Вертушку успешно применяют и борцы вольного стиля и самбисты. Из самбистов хо-

ние соперника вперед, потяни его левой рукой вверх и, сделав правой ногой шаг вперед, как бы навернись своим туловищем на руку партнера (рисунок 54). Маленькие советы: 1. При выполнении приема крепко прижимайся к руке соперника. 2. Повиснув на руке партнера, смело «наворачивайся» на его руку.

Доза

Отметки о выполнении

360 мин.

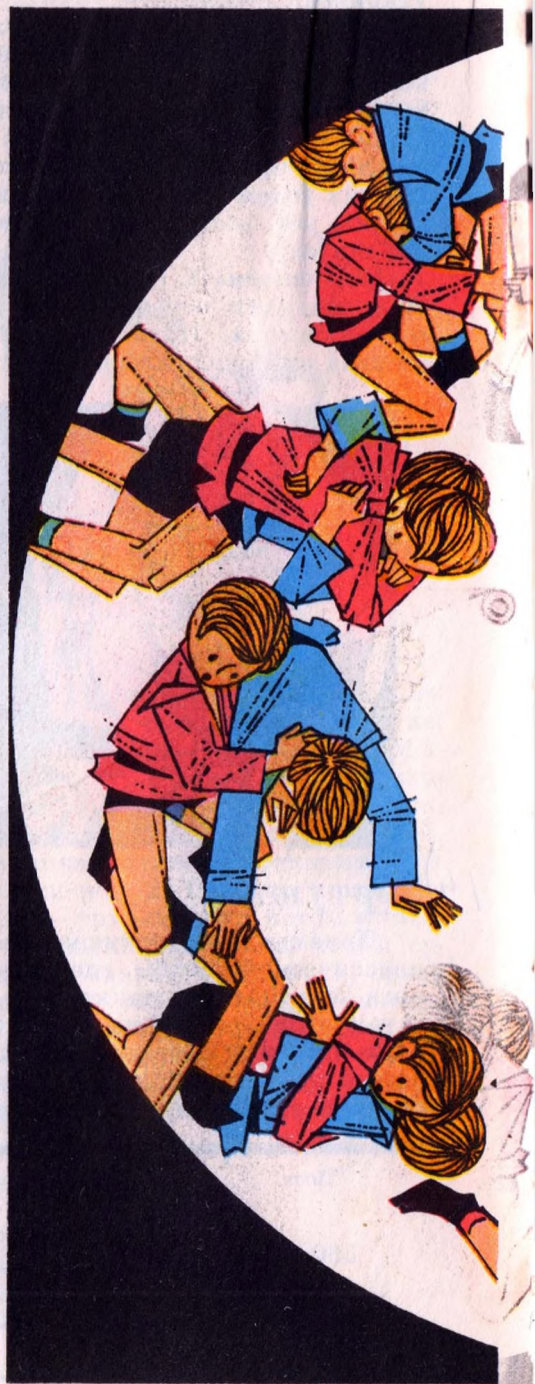
80 мин.

12 раз

360 раз

180 раз

# БОРЬБА ЛЕЖА







ПРИЕМЫ БОРЬБЫ САМБО • ПРИЕМЫ БОРЬБЫ САМБО

В борьбе лежа применяют в основном болевые приемы, удержания, перевороты. Броски используются здесь реже. Тем не менее такие приемы, как мельница, бросок через голову, броски с захватом ног, подножки, зацепы, можно выполнять и в борьбе лежа. По правилам, введенным в 1977 году, такие приемы сейчас оцениваются следующим образом: бросок на спину — 2 балла, бросок на бок — 1 балл. Чтобы бросок был оценен, атакующий должен, находясь в борьбе лежа, полностью оторвать партнера от ковра. Если же нападающий встанет, оторвет партнера от ковра и поднимет его выше пояса, в этом случае мы говорим, что борьба перешла в стойку.

Борьба самбо не делится на борьбу стоя и лежа, но для удобства изучения мы в книге сделали такое разделение.

Приемов борьбы лежа очень много. Мы рассмотрим некоторые из них.

## Удержания

Если ты удержишь соперника на спине в течение 20 секунд, то за это по правилам борьбы самбо тебе дается 4 балла. За удержание в течение 10 секунд ты получаешь 2 балла. Других оценок за проведение этого приема у нас нет. Более того, в течение схватки можно получить на этом приеме не более 4 баллов.

Удержание засчитывается только тогда, когда судья увидит, что твой соперник лежит на спине, а ты своим туловищем прижимаешься к его туловищу.



Удержания сбоку

Обстановка: соперник лежит на спине, ты находишься сбоку от него. Начальное положение зависит от способа выполнения удержания. Рассмотрим удержание сбоку с захватом головы и руки. Соперник

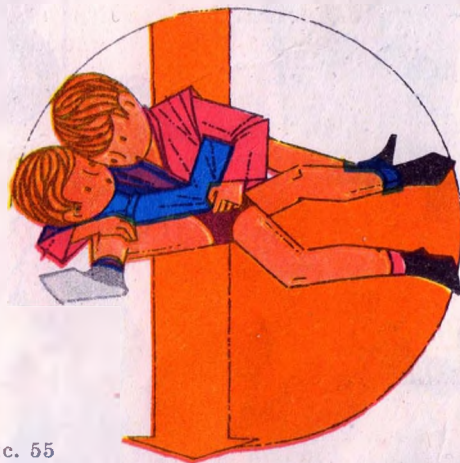


Рис. 55

Неделя

Задание



### Общесфизическая подготовка

Пробежка и зарядка на улице с имитацией приемов —

Кроссовая подготовка и гантельная гимнастика —

Учебно-тренировочные схватки —

**Техническая подготовка**

Мельница с обратным входом —

Переворот в борьбе лежа с захватом двух рук —

**Теоретическая подготовка**

Основы тактики в борьбе самбо

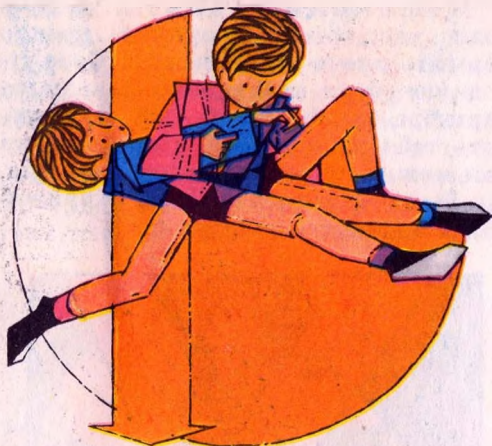


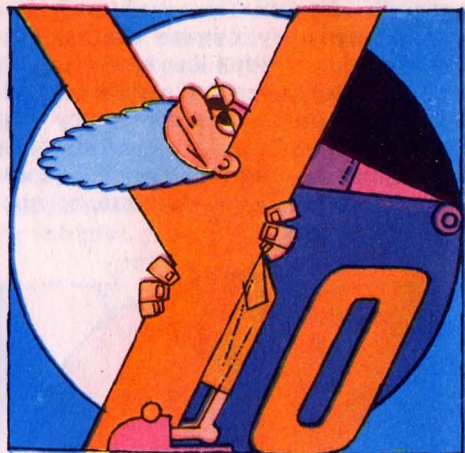
Рис. 56

лежит на спине, ты сбоку от него сидишь на ковре, широко раздвинув ноги (рисунок 55), голова опущена вниз. Правым боком крепко прижмись к груди соперника. Правой рукой обними его за шею, левой рукой захвати правый локоть. Пусть теперь партнер попробует вырваться — это окажется нелегким делом.

Если при таком же положении партнера сесть лицом к его ногам (рисунок 56), прижавшись левым боком к туловищу соперника и крепко удерживая его правую руку, то окажется, что ты проводишь **обратное удержание сбоку**.

Во всех этих приемах противнику, чтобы уйти, надо повернуться к тебе или от тебя. Поэтому твоя задача — перекрыть оба направления ухода и контролировать все попытки противника изменить положение.

Для этого постарайся крепко прижаться к сопернику туловищем, не давая ему возможности улизнуть.



### Удержание со стороны головы

При проведении удержаний этой группы атакующий находится со стороны головы соперника и, перекрывая плечи, не дает ему повернуться. Обычно такие удержания выполняют после бросков через спину с захватом руки на плечо (см. рис. 59). Можно перейти к ним и после других приемов, но тогда нужно быстро забежать в сторону головы партнера.

Если ты успеешь захватить соперника за одежду на спине (куртку, пояс со стороны спины) или сцепить под партнером руки, то это будет обычное удержание со стороны головы с захватом куртки или пояса или удержание захватом партнера за туловище (рисунок 57).

Очень эффективен прием **обратное удержание со стороны головы с захватом двух рук**. Допустим, ты стоишь на четвереньках, а соперник на-

Доза

Отметки о выполнении

360 мин.  
90 мин.  
60 мин.

360 раз  
180 раз

---



---



---



---



---



---

падает со стороны головы, пытаясь захватить твое туловище сверху. Захвати руки партнера своими руками и, крепко прижав их к своему туловищу, резко повернись на спину (рисунки 57). Соперник окажется под тобой. Разведи широко ноги, чтобы площадь опоры была больше, и проведи удержание.

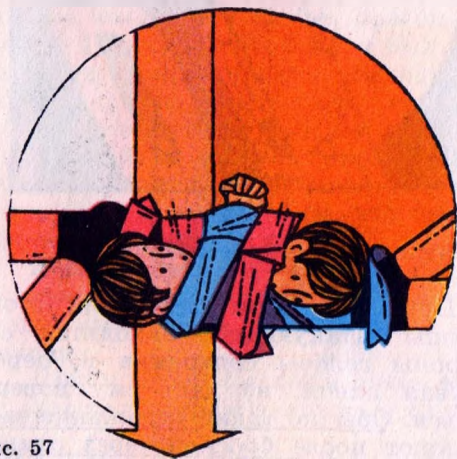


Рис. 57

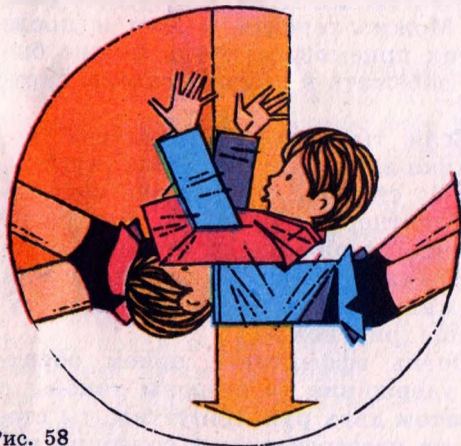
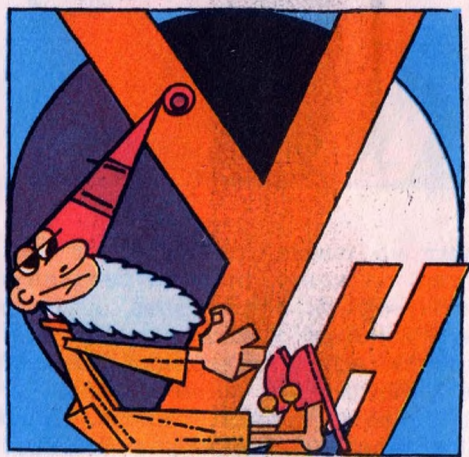


Рис. 58

Маленькие советы: 1. Проводя удержание, старайся крепко держать плечи соперника. 2. Свое туловище уברי как можно дальше от партнера, чтобы он не смог перевернуть тебя на спину. 3. Ноги разведи как можно шире, чтобы площадь опоры была больше. 4. Голову прижми к туловищу соперника.



### Удержания со стороны ног

Таких удержаний немного, и различаются они лишь способом захвата (за голову, туловище, одежду). Удержания со стороны ног проводят обычно после бросков зацепом голенью изнутри или броска с захватом ног (см. стр. 104).

Захватив партнера за куртку у шеи или обхватив его шею (рисунок 59), прижмись к сопернику грудью. Ноги разведи как можно шире.

Маленькие советы: 1. Возможных вариантов ухода здесь два: выкрутиться в сторону или отжать

Неделя

Задание



Общезначительная подготовка  
 Пробежка на улице, зарядка, имитация приемов —  
 Кросс и гантельная гимнастика —  
 Учебно-тренировочные схватки —  
 Техническая подготовка  
 Бросок с захватом руки под плечо —  
 Мельница, выполняемая в борьбе лежа —  
 Теоретическая подготовка  
 Правила проведения болевого приема

соперника от себя. Если ты крепко прижмешься к партнеру, то выкрутиться ему будет очень трудно. При возможности прижми руки партнера к его груди своим туловищем. Еще лучше, если ты обхватишь руки соперника и прижмешь их к его туловищу (рисунок 60). Партнер в этом случае как бы спеленат своими ру-

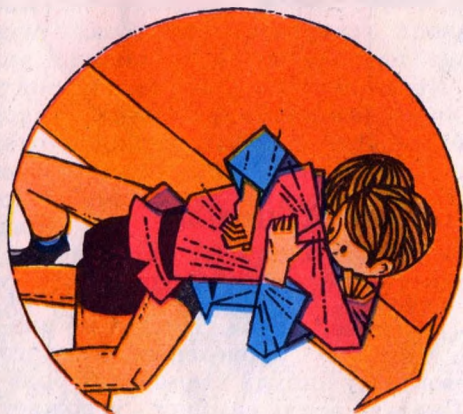
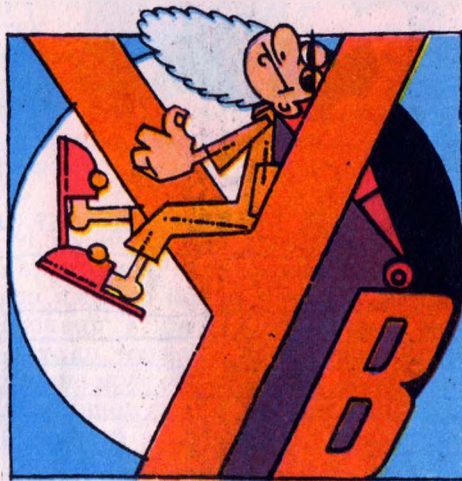


Рис. 59

ками. К такому способу удержания легко перейти, когда соперник отжимает твои плечи двумя руками, пытаясь удержать тебя со стороны ног на дальней дистанции. Сведя руки вместе, проведи их вперед и, разводя в стороны, прижми руки соперника к его туловищу. Соедини свои руки на его спине в замок. 2. Самое трудное в этом приеме — прорваться вплотную к сопернику. Этот момент следует отрабатывать отдельно. Положив товарища на спину и нападая на него со стороны ног, резким движением туловища продвись вплотную к сопернику и обхвати его рука-

ми. Прodelай это 10—15 раз. От первого захвата зависит многое. Сумеешь плотно прижаться к сопернику — проведешь удержание, не сумеешь — партнер разыщет щели и, просунув туда локти, отождмет тебя или вывернется. Тогда уже придется переворачивать его на спину и заново проводить прием.



### Удержание верхом

Это довольно распространенное удержание, его часто проводят после броска через голову (см. стр. 80). При отработке этого приема обрати особое внимание на кувырок и выход на соперника верхом.

После проведения удержания верхом очень удобно переходить к более сложным приемам (см. стр. 120).

Удержание верхом проводят двумя способами: это может быть простое удержание с различными захватами или обратное удержание верхом.

Доза

Отметки о выполнении

360 мин.  
90 мин.  
60 мин.

390 раз  
180 раз

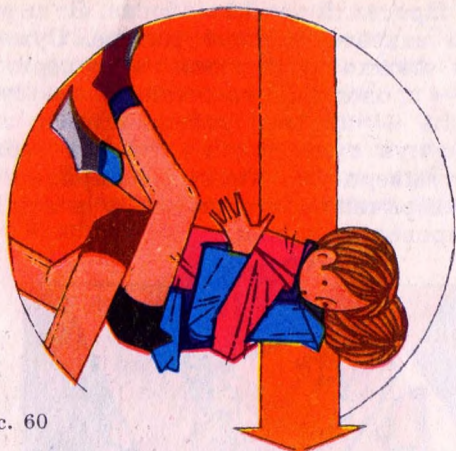


Рис. 60

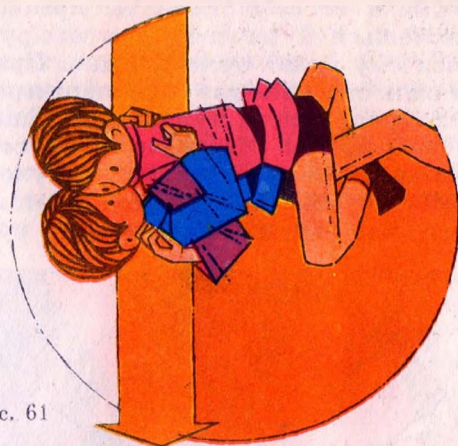


Рис. 61

Допустим, после броска через голову тебе удалось сесть верхом на соперника. Правой рукой обними его за шею и захвати куртку у правого плеча.левой рукой захвати партнера за правую руку. Своим туловищем крепко прижмись к его туловищу, а ногами обвей его ноги, выпрямляя их каждый раз, как только соперник попытается стать на мост (рисунок 61). Это положение называется удержание верхом с захватом головы и руки.

Маленькие советы: 1. Вариантов захвата плечевого пояса много. Ты попробуй различные способы: захватив обе руки, обхватив партнера за туловище. 2. Очень хорошо получается удержание, если захватить своей рукой куртку соперника под мышкой. Плечо партнера крепко закрыто его же курткой, и если при этом грудью прижать свободное плечо соперника, ему будет нелегко уйти от удержания. Подумай, в каких направлениях он может это сделать.

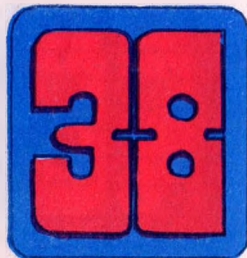
## Болевые приемы

Название этих приемов получилось от слова «боль». Но это не значит, что при проведении болевого приема кому-нибудь становится больно. Скорее всего самбист угрожает болью. Правильней было бы назвать эти приемы захватами. Потому что болевой прием — это захват, принуждающий соперника признать себя побежденным. Если же соперник не сдается и не понимает, что захвачен крепко и надежно, то ему действительно может стать больно.

Но чтобы терпеливых спортсменов предостеречь от болевых ощущений, правила борьбы самбо предусматривают пункт, где судьям дается право остановить соревновательную схватку и дать победу тому партнеру, который правильно захватил соперника на болевой прием. Это правило касается новичков и всех спортсменов юношеских разрядов. Опытным

Неделя

Задание



### Общефизическая подготовка

Пробежка на улице, зарядка, имитация приемов —  
Кросс, гантельная гимнастика, отработка приемов —  
Учебно-тренировочные схватки —

### Техническая подготовка

Выведение из равновесия рывком —  
Рычаг плеча —

### Теоретическая подготовка

Как укрепить выдержку

спортсменам разрешается самим определить, может ли он выбраться из опасной ситуации или нет. И если ты почувствовал, что попался, твоя задача — похлопать ладонью по коврику или телу противника и произнести короткое слово «есть». Этот условный сигнал называется сигналом сдачи. Услышав его, судья обязан остановить схватку и объявить победителя. *Самбист, услышав сигнал сдачи, должен немедленно прекратить проведение приема, а после свистка судьи отпустить захват.* Во избежание недоразумений во время проведения болевого приема любой возглас партнера (согласно правилам борьбы самбо) принимается судьей за сигнал сдачи.

*Допустим, ты судья. Спортсмены во время проведения соревновательной схватки оказались в борьбе лежа и один из них пытается провести болевой прием. Другой кричит: «Еще не больно!» Твои действия?*

Болевой прием — эффективный способ выиграть схватку, так как в случае его удачного применения тебе присуждается чистая победа. Но, увлекаясь болевыми приемами, можно и чисто проиграть, если вдруг сам попадешься на ответный болевой прием. А может быть такое, что проводишь всю схватку, но так ничего и не добьешься. Никаких очков за попытки проведения болевого приема в борьбе самбо не дается. Или победа или ничего.

Болевые приемы проводят на руки или ноги и обязательно в борьбе лежа. В стойке применяют болевые приемы в спортивном самбо запрещено. Если во время проведения боле-

вого приема соперник встанет на ноги, судья обязан дать свисток. Такие правила введены для большей безопасности спортсменов. В борьбе стоя четких, фиксированных положений не бывает и круг движений не ограничен. Резкий, неожиданный рывок — и можно растянуть мышцу руки или ноги. Даже в борьбе лежа проводить болевые приемы разрешается только плавно, без рывков. Чтобы выполнить болевой прием, нужно научиться хорошо владеть своим телом, уметь делать быстрые и точные движения, быть цепким, упорным, ловким.

## БОЛЕВЫЕ ПРИЕМЫ НА РУКИ

Основные группы болевых приемов на руки можно пересчитать по пальцам одной руки. Их ровно пять. Но количество приемов в группах разное. Если, например, вариантов проведения рычага локтя очень много, то ущемление бицепса — прием, еще не до конца разработанный и мало изученный нашими самбистами. Мы познакомимся со всеми группами, а в самых распространенных — с несколькими вариантами проведения приема. Болевой прием на руку можно провести такими способами: рычагом локтя, узлом руки наружу или внутрь, рычагом плеча, ущемлением бицепса. Болевые приемы на кисть разрешается проводить только в боевом разделе, и мы их изучать не будем.

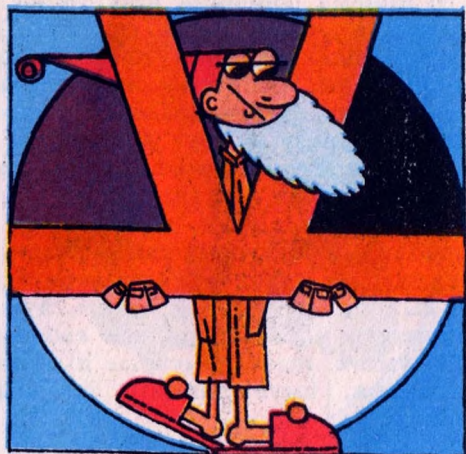
Самым распространенным болевым приемом, который знает и умеет применять, пожалуй, любой самбист, является

Доза

Отметки о выполнении

360 мин.  
90 мин.  
60 мин.

390 раз  
180 раз



## ✓ Рычаг локтя через бедро

После проведения удержания сбoku возьми соперника левой рукой за правое запястье и положи его локоть себе на бедро (рисунок 62). Продолжая держать партнера в положении удержания, плавно разгибай его руку до тех пор, пока он не подаст сигнал сдачи.

## ✓ Рычаг локтя захватом руки между ногами

Обстановка: соперник лежит на спине, ты сидишь на нем верхом. Начальное положение: просунув левую руку под сцепленные руки партнера и захватив рукав его куртки, потяни руки соперника вверх. Одновременно перенеси левую ногу через голову партнера. Способ выполнения: продолжая руками тянуть соперника к себе, скрести ноги за его руками. Расцепи руки и мед-

## 1) Рычаг локтя

При проведении этого приема рука медленно выпрямляется в локте и разгибается до предела. Способов применения рычага локтя самбисты придумали очень много.

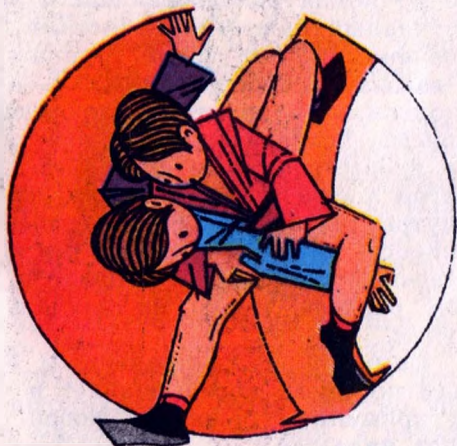


Рис. 62

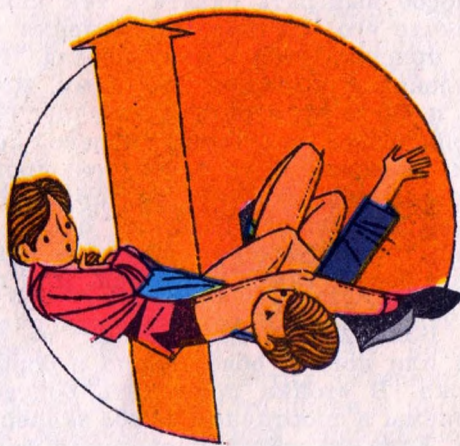


Рис. 63

Неделя

Задание



Общефизическая подготовка

Пробежка на улице, зарядка, имитация приемов —  
Кросс, гантельная гимнастика, отработка приемов —  
Учебно-тренировочные схватки —

Техническая подготовка

Бросок через голову с упором ноги в живот —

Рычаг локтя, подготавливаемый из стойки (сбиванием) —

Теоретическая подготовка

Консультация с врачом по интенсивности нагрузки



ленно разгибай левую руку до сигнала сдачи (рисунок 63). Маленькие советы: 1. Твои ноги не только скрещены, но и крепко держат руки соперника. 2. Все движение (до момента расцепления рук) выполняй быстро. В конечном положении не суетись. Крепко сожми партнера ногами и не спеша проведи болевой прием.

### Рычаг локтя через предплечье

**Обстановка:** допустим, после неудачной попытки провести прием ты оказался на спине. Соперник напал на тебя со стороны ног и пытается провести удержание.

**Начальное положение:** захвати правой рукой левую руку партнера у кисти и отведи ее в сторону-вверх. Способ выполнения: передвинь свое туловище вправо и левой ногой перекрой сверху ноги соперника. Одновременно левым

предплечьем прижми его руку к своему туловищу. Продолжая крепко прижимать руку левой рукой, правой медленно перегибай ее в локте до сигнала сдачи (рисунок 64).

**Маленькие советы:** 1. Как и в предыдущем приеме, успех атаки зависит от умелой фиксации соперника. Крепко захвати его, не давая возможности уйти, вывернуться. Он не должен даже двигаться, если захвачен на болевой прием. 2. Рычаг в физике давно изучен. Куда приложить силу, чтобы получить максимальную пользу? Подумай. Нарисуй отдельно в своем индивидуальном дневнике руку партнера, захваченную на болевой прием рычаг локтя, и выясни, что нужно сделать.

### Рычаг локтя зацепом руки

**Обстановка:** соперник стоит на четвереньках. **Начальное положение:** стань на колени сбоку

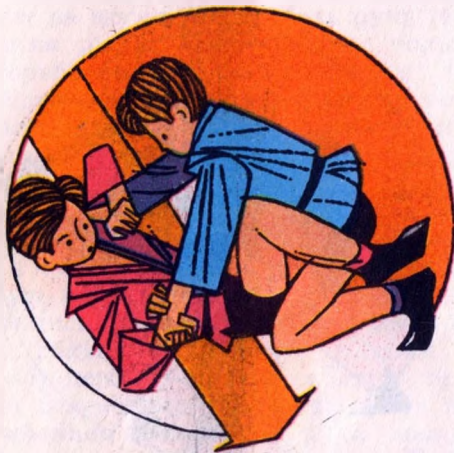


Рис. 64

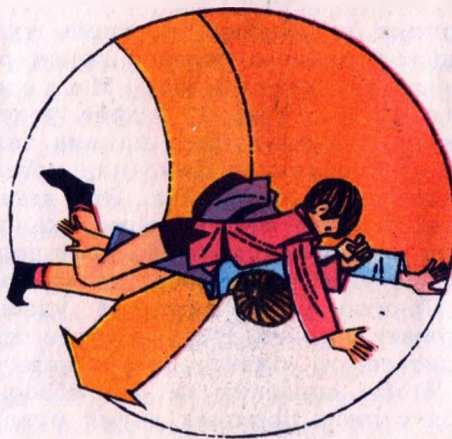


Рис. 65

Доза

Отметки о выполнении

360 мин.  
90 мин.  
60 мин.

420 раз  
180 раз

---



---



---



---



---



---

от соперника, руки положи ему на спину. Способ выполнения: подними правую ногу и занеси ее за правую руку партнера. Правая пятка должна находиться на уровне предплечья. Двумя руками захвати левую руку соперника. Протянув партнера вперед, прижми его к коврику. Продолжая крепко держать со-

### Рычаг локтя при помощи ноги сверху

Обстановка: соперник лежит на спине, а ты, сидя на нем верхом, пытаешься провести болевой прием «рычаг локтя с захватом руки между ногами». Но только ты успел захватить его руку, как он тут же перевернулся на живот. Что делать?

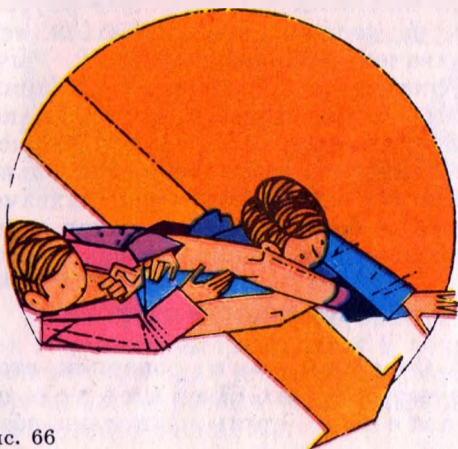


Рис. 66



Рис. 67

перника на животе, прогнись туловищем и проведи болевой прием рычаг локтя (рисунок 65). Маленькие советы: 1. Секрет успеха при выполнении этого приема зависит от правильной фиксации ногами правой руки соперника. Эту деталь отработай отдельно. Крепко сжав ногами руку, предложи партнеру попытаться уйти из этого положения. 2. Правую руку партнера удобнее держать у локтя. В этом случае освободиться от захвата руки нелегко. 3. Чтобы соперник не мог сбросить тебя с плеч, подними двумя руками его левую руку вверх.

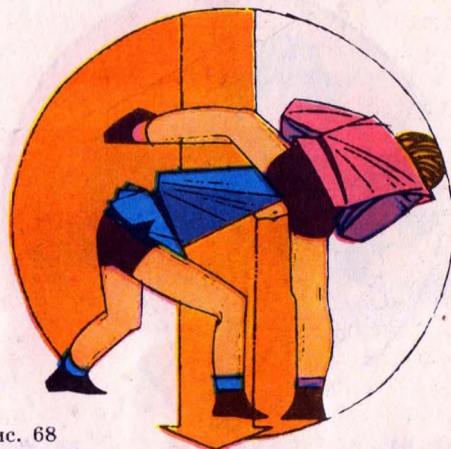


Рис. 68

Неделя

Задание



#### Общефизическая подготовка

Пробежка на улице, зарядка, имитация приемов —

Кросс и гантельная гимнастика —

Учебно-тренировочные схватки —

#### Техническая подготовка

Зацеп голенью —

Бросок через голову с упором двумя ногами —

#### Теоретическая подготовка

Укрепление общей и специальной выносливости

Начальное положение: не отпуская захвата, потяни соперника руками вверх, чуть приподнимая его от ковра. Способ выполнения: занеси левую ногу за голову партнера. Ноги скрести за руками противника, ляг на живот. Все остальное ты уже знаешь. Медленно прогибаясь, проведи болевой прием — рычаг локтя (рисунок 66).

Маленькие советы: если партнер успел согнуть руку в локте, то, лежа на животе, выпрямить ее будет трудно. Повернись на левый бок, головой к ногам партнера, и выпрями руку. Затем опять повернись на живот.

### ✓ Рычаг локтя, подготавливаемый из стойки (прыжком)

Как ты уже знаешь, проводить болевые приемы в стойке правила спортивного самбо не разрешают. Но тем не менее готовить болевой прием, начинать его можно, когда партнер стоит на ногах. Перегибать руку, выполняя рычаг локтя, можно только в борьбе лежа. Обстановка: вы с партнером стали друг перед другом. Взяли захваты. Начальное положение: крепкохвати правой рукой куртку соперника у правого плеча (левая рука держит рукав около правой кисти). Способ выполнения: подпрыгни вверх и, занеся левую ногу за голову партнера, кувыркнись по ковру вперед (рисунок 67), сбивая соперника ногами в борьбу лежа. Очутившись внизу, проведи болевой прием рычаг локтя перегибанием с захватом руки между ногами (см. стр. 122). Маленькие

советы: поскольку прием не простой, отработывай его по частям: а) начало прыжка. Для этого, взяв захват, подпрыгни как можно выше и, подтягиваясь в прыжке на правой руке вверх, опусти бедро правой ноги на грудь соперника (можно на живот); б) сам прыжок. Для этого, выполнив начало прыжка, перенеси левую ногу на голову партнера и, согнув ее в колене, зацепись сгибом ноги за шею соперника. *Оба упражнения выполняются при поддержке товарища.* Он должен стоять прямо. После отработки прыжка займись кувырком вперед: выполнив прыжок, прокатись по спине и, только почувствовав спиной, что ты лежишь на ковре, выпрямляя ноги, сбей противника в борьбу лежа. Как выполнять рычаг локтя, напоминать не буду — ты уже знаешь.

### Рычаг локтя, подготавливаемый из стойки (сбиванием)

Обстановка: соперник находится в низкой стойке и держит руки прямыми. Начальное положение: партнер принял низкую правую стойку. Правой рукой он держит захват за рукав твоей куртки. Способ выполнения: отступи на шаг назад и сделай правой рукой небольшой рывок за правую руку партнера вниз. Затем перенеси левую ногу через руку и голову противника (рисунок 68). Не отпуская его правую руку, медленно садись, сбивая партнера на ковер. Переводи противника в борьбу лежа, проведи болевой прием рычаг локтя при помощи ноги сверху (если противник ляжет лицом

Доза

Отметки о выполнении

360 мин.  
90 мин.  
60 мин.

420 раз  
180 раз

---

---

---

---

---

---

---

---

вниз). Маленькие советы: 1. Рывок делается не для того, чтобы сбить партнера в борьбу лежа, а для перехвата инициативы и сбивания его на опорную ногу. Пока он восстановит равновесие, ты уже должен провести прием. 2. После того как ты перенесешь левую ногу, не спеши продолжить движение. Подними вверх правую руку соперника и посмотри, как лучше продолжить прием. Чтобы сбить партнера, можно садиться в направлении назад или чуть влево, а можно просто ложиться вперед на живот.

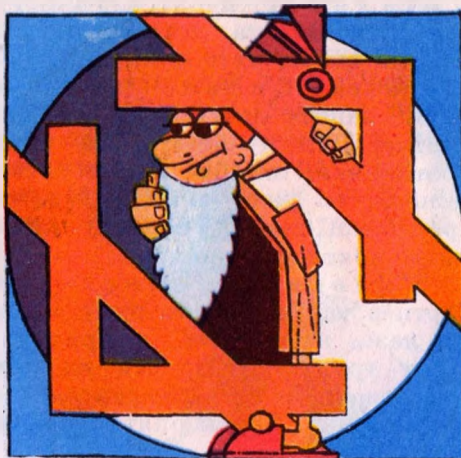
**Упражнение 1.** Прими с товарищем такое положение, когда нога не перенесена, и попроси его попытаться выпрямиться или избежать опасного положения. Твоя задача — сохранить преимущество или сбить соперника в борьбу лежа и провести прием.

**Упражнение 2.** Привяжи пояс от куртки самбо к дереву на уровне груди. Он будет заменять тебе руку партнера. Сделав рывок вперед, перенеси левую ногу через пояс, как при выполнении приема.

Способов проведения болевого приема рычаг локтя очень много, и всего в одной книжке не перескажешь.

В процессе тренировок у тебя могут возникнуть различные положения, из которых можно провести рычаг локтя. Не упускай их! Не забудь только, что болевой прием — это захват, и не пытайся делать сопернику больно, пока не захватишь крепко его руку.

А теперь перейдем к следующему болевому приему под названием



?) Узел ✓

**Обстановка:** допустим, партнер лежит на спине. Ты уже провел удержание сбоку (см. стр. 116) и теперь пытаешься применить болевой прием рычаг локтя перегибанием через бедро (см. стр. 122). Но соперник успел быстрым движением вывернуть руку наружу и согнуть ее в локте. Вот здесь самое время применить другой болевой прием — узел. Начальное положение: возьми левой рукой запястье партнера (рисунок 69). Способ выполнения: чуть выпрями правую ногу в колене и приподними колено как можно выше. Подведи предплечье правой руки соперника под свою ногу. Теперь согни ногу в колене и медленно отводи пятку вниз, туловищем и тазом прижмись к левому плечу партнера. Услышав сигнал сдачи, немедленно отпусти захваченную руку. Маленькие советы: 1. Захватывая руку соперника и пытаешься

Неделя

Задание



**Общезначительная подготовка**

Пробежка на улице, зарядка, имитация приемов —

Кросс и гантельная гимнастика —

Учебно-тренировочные схватки —

**Техническая подготовка**

Отхват —

Удержание верхом —

**Теоретическая подготовка**

Ведение индивидуального дневника спортсмена

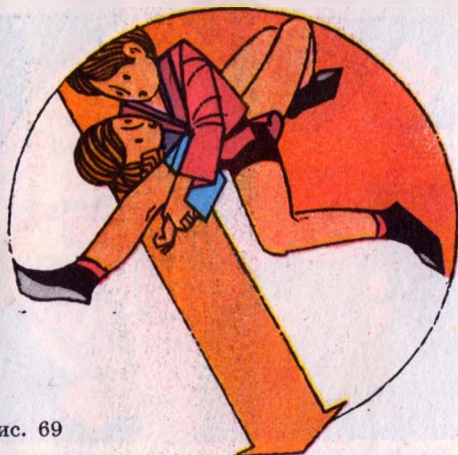


Рис. 69

провести прием, ты должен крепко удерживать партнера сбоку. 2. Защитой от этого приема служит выпрямление руки в локте. Поэтому держи свою ногу согнутой в колене, крепко удерживая подколенным сгибом руку партнера. Узел можно применить как контрприем против удержания сбоку. Отсюда и название следующего приема:

### Узел против удержания сбоку

**Обстановка:** ты лежишь на спине, соперник сбоку от тебя пытается провести удержание. **Начальное положение:** захвати левой рукой правое запястье партнера. **Способ выполнения:** не дожидаясь, когда соперник правильно захватит тебя на удержание, приподними свой таз и заведи с помощью левой руки правую руку соперника за подколенный сгиб своей правой ноги (рис. 70). Согнув ногу, медленно опускай ее вниз и одновременно приподнимай таз. Услышав сигнал

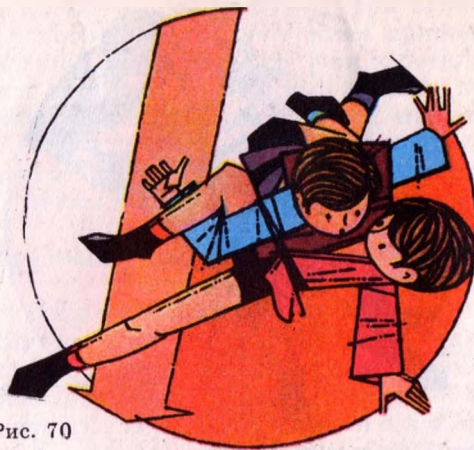


Рис. 70

сдачи, отпусти захват. **Маленькие советы:** 1. Во время проведения приема правая рука держит соперника за шею, левая нога выпрямлена. 2. При выполнении узла рука партнера должна быть согнута в локте под прямым углом ( $90^\circ$ ).

### Узел от удержания со стороны головы

Ты провел удержание со стороны головы (см. стр. 117) и хочешь перейти на болевой прием. Но соперник обхватил тебя двумя руками за туловище, крепко прижал к себе и не дает двигаться. Захватив правой рукой руку партнера, пронеси левую ногу вперед и, просунув ее как можно дальше, перенеси через туловище соперника (рисунок 71). Продолжая крепко держать правую руку партнера, приподнимай тазом локоть соперника вверх, одновременно опуская его правое запястье вниз. При получении сигнала сдачи отпусти захват. **Маленькие советы:** 1. Во время

Доза

Отметки о выполнении

360 мин.

72 мин.

90 мин.

420 раз

180 раз

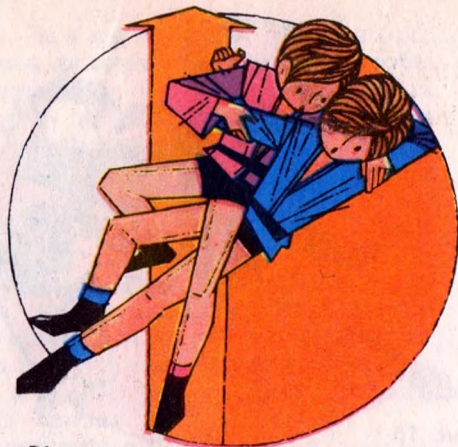
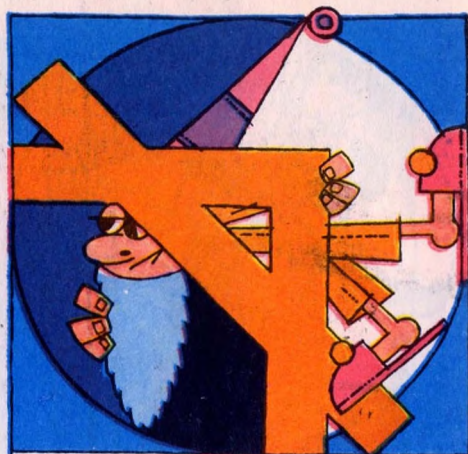


Рис. 71



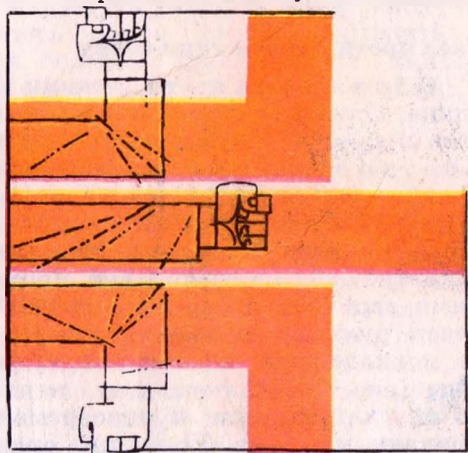
проведения приема, и особенно в самом конце, левой рукой крепко держи соперника за плечи, не давая ему перевернуться на бок или на живот. 2. Правое запястье партнера прижми подмышкой к своему телу, а пальцами захвати рукав его куртки. 3.левой ногой перекрой туловище соперника, прижимая его к коврику.

Ты, наверное, уже обратил внимание на то, что прием узел можно небезуспешно применять для проведения атаки. Но его можно использовать также и как ответный прием на то или иное атакующее действие противника. Многие борцы применяют узел в сочетании с другими приемами, то есть в комбинациях.

Как лучше воспользоваться приемом узел, ты решишь сам. Мне лишь хочется подсказать тебе, что этот прием универсален. Если ты во время поединка вдруг увидел согнутую в локте руку противника, постарайся тут же сделать узел.

### Обратный узел

Так называется серия приемов на руку, при применении которых рука соперника согнута и кулак направлен вниз (к ногам). Чтобы ты лучше разобрался и не растерялся в сложной ситуации, мы попросили художника нарисовать схему. Вот она:



Неделя

Задание



### Общефизическая подготовка

Пробежка на улице, зарядка, имитация приемов —

Кросс, гантельная гимнастика —

Учебно-тренировочные схватки —

Техническая подготовка

Бросок с захватом двух ног —

Переход от болевых на руки к болевым на ноги —

Теоретическая подготовка

Способы регистрации технико-тактических действий

Если в процессе борьбы у тебя возникнут сомнения, вспомни схему, и все станет ясно: рука соперника прямая — делай рычаг локтя; согнута в локте кулаком вверх — применяй узел руки наружу; согнута в локте кулаком вниз — проводи узел руки внутрь.

### Обратный узел руки поперек

Обстановка: после проведения удержания поперек оказалось, что партнер лежит, опустив руки вдоль туловища. Начальное положение: захвати партнера правой ноги за левое запястье. Способ выполнения: проводи левую руку под плечом соперника и положи ее на свою руку. Стараясь удержать согнутую руку партнера под углом  $90^\circ$ , подтягивай локоть соперника к его голове, одновременно немного приподнимая этот локоть вверх от ковра (рисунок 72). Услышав сигнал сдачи, тут же отпусти захват. Ма-

ленькие советы: 1. При захвате левого запястья соперника прижми большой палец правой руки к остальным четырем. 2. Правый локоть поставь на ковер и прижми к партнеру. 3. Туловище размести так, чтобы можно было удерживать противника в положении лежа на спине.

### Обратный узел ногами

Обстановка: соперник лежит на спине. Ты проводишь удержание сбоку, захватив левой рукой шею партнера. Удержание уже засчитано. Начальное положение: ты пытаешься провести болевой прием, но партнер согнул левую руку в локте кулаком вниз. Способ выполнения: продолжая удерживать соперника в положении лежа на спине, отведи назад правую ногу и, помогая правой рукой (рисунок 73), подведи под ногу левый кулак партнера. Затем, приподнимая левую ногу вверх (от ковра) и одно-

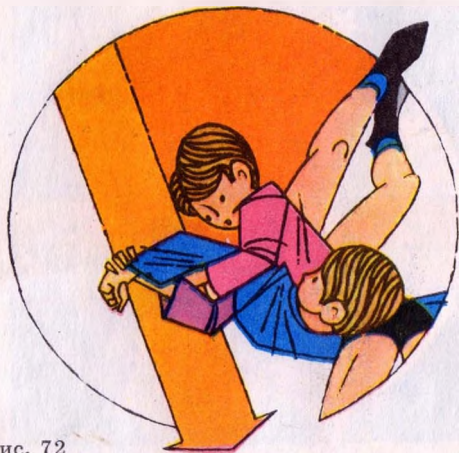


Рис. 72



Рис. 73

Доза

Отметки о выполнении

360 мин.  
100 мин.  
72 мин.

420 раз  
180 раз

---



---



---



---



---



---

временно прижимая левую руку партнера правой рукой к ковру, проведи болевой прием обратный узел.

**Маленькие советы:**

1. Важный момент при проведении этого приема — заведение левого кулака партнера под ногу. Поупражняйся в этом отдельно. Займи с партнером такое положение, как при проведении удержания сбоку, захватив его левое запястье, и подведи его под свою ногу. Отпустив захват руками, попроси товарища, чтобы он попытался освободиться. Левая рука обнимает шею и держит куртку у плеча. 2. При проведении приема старайся подтянуть левый локоть соперника к его голове.

### Обратный узел против нападения со стороны ног

**Обстановка:** соперник нападает со стороны ног, пытаешься провести удержание, или забегает, чтобы сделать болевой прием. На-

чальное положение: захвати левой рукой куртку соперника у его левого плеча. Правая рука свободна. Способ выполнения: притянув партнера к себе, проведи правую руку под мышку соперника чуть выше локтя. Перенеси левую ногу через голову партнера. Притянув к себе правой рукой левый локоть соперника, проведи болевой прием узел руки внутрь (рисунок 74).

**Маленькие советы:**  
1. Ногами, согнутыми в коленях, контролируй возможные направления ухода соперника. Левая нога на шее партнера, правая — на его пояснице. 2. Свою правую руку положи на локтевой сгиб левой руки соперника.левой рукой сверху захвати левое запястье партнера, чтобы он не мог выпрямить руку. 3. Заводить руку за спину в спортивном самбо запрещено, поэтому кулак левой руки противника отведи от спины, а болевой прием проводи, подтягивая локоть соперника к его голове.

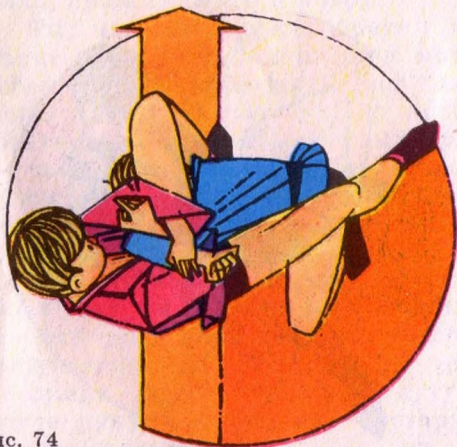
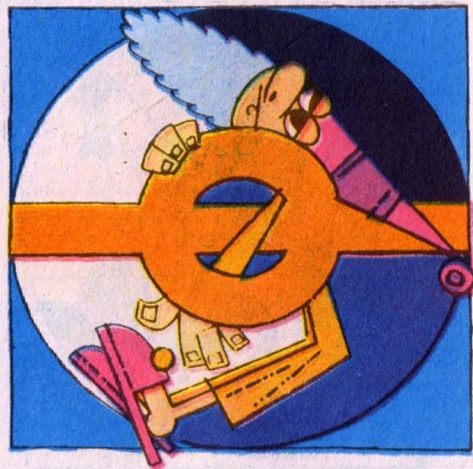


Рис. 74



Неделя

Задание



### Общефизическая подготовка

Пробежка на улице, зарядка, имитация приемов —  
Кросс, гантельная гимнастика —  
Учебно-тренировочные схватки —

### Техническая подготовка

Задняя подножка —  
Способы защиты от удержаний —  
Теоретическая подготовка  
Развитие борьбы самбо за рубежом



### 3) Ущемление бицепса

Этот редкий прием до последнего времени мало кто пытался провести. Им в основном угрожают. Соперник, пытаясь избежать ущемления, выпрямляет руку и попадает на рычаг локтя. Но ущемление бицепса можно применять на соревнованиях наравне с другими болевыми приемами. Мы рассмотрим два способа ущемления бицепса, но вариантов применения этого приема много, и проводить его можно из любых положений.

#### ✓ Ущемление бицепса при помощи рук

**Обстановка:** при проведении рычага локтя (см. стр. 122) захватом руки между ног сильный соперник иногда так крепко сцепит руки, что разъединить их бывает очень трудно. Здесь самый раз применить ущемление. Начальное положение: займи с партнером положение как

на рисунке 75.левой рукойхвати запястье правой руки партнера. Правой рукой, пропущенной под локтевым сгибом соперника,хвати свою левую руку за предплечье.Подтягивая руки к себе,левой рукой прижми согнутую правую руку партнера к лучевой кости своей правой руки. Одновременно лучевой костью правой руки прижми бицепс соперника. Маленькие советы: 1. С помощью ног, которые действуют как рычаг локтя, удерживай партнера на спине. 2. Правую руку расположи ладонью вниз. 3. Большой палец левой руки прижат к остальным четырем, как при проведении болевых приемов узлом.

#### ✓ Ущемление бицепса при помощи ног

**Обстановка:** бывает, что руки у соперника такие крепкие, что ни расцепить их, ни провести ущемление бицепса при помощи рук не

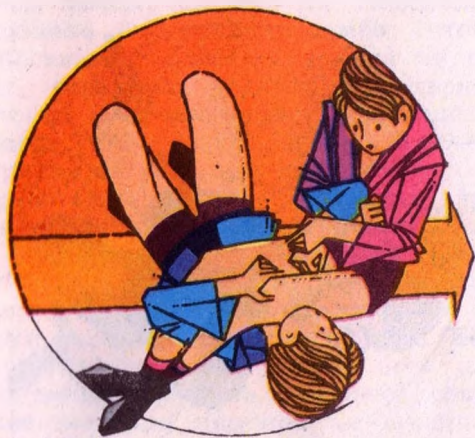


Рис. 75



Рис. 76

Доза

Отметки о выполнении

360 мин.

100 мин.

72 мин.

420 раз

180 раз

удается. Здесь и надо подключать ноги. Известно, что ноги сильнее рук. Начальное положение то же, что и при предыдущем варианте: правая рука партнера захвачена на болевой прием — рычаг локтя. Руки, как и в предыдущем варианте, захвачены крепко. Все попытки провести ущемление одними руками ни к чему не привели. Способ выполнения: перенеси правую ногу через руки к голове соперника и положи эту ногу на его правое предплечье (рисунок 76). Сгибая ногу, одновременно сгибай руку партнера. Правой рукой (лучевой костью) прижми бицепс. Маленькие советы: 1. Правое предплечье партнера должно находиться в подколенном сгибе твоей правой ноги. Носок правой ноги подведи под свою левую ногу и скрести ноги. 2. Отпусти захват левой рукой — он тебе уже не понадобится. Помогая левой рукой, протяни руки к себе. 3. Ногами крепко сжимай руку партнера.



Неделя

#### 4) Рычаг плеча ✓

Это тоже редкий прием, и мы рассмотрим лишь один из вариантов его выполнения. Остальные варианты ты придумаешь сам, поняв смысл и принцип применения приема. Стань свободно и подними вверх одну руку. Как можно выше. А дальше отвести ее назад можешь? Нет. Плечо остановилось, и отвести его назад больше нельзя — становится больно. Вот на этом принципе и основан болевой прием рычаг плеча. Самбисты на каждой тренировке включают в свою разминку упражнения на гибкость, увеличивая амплитуду движения в суставах рук и ног, делая шпагаты, махи. Обстановка: ты захватил партнера на удержание верхом. Удержание уже выполнено, и пора применять болевой прием. Но только ты положил руку на противника, как он быстро повернулся на живот и согнул руку в локте, оставив тебе толь-

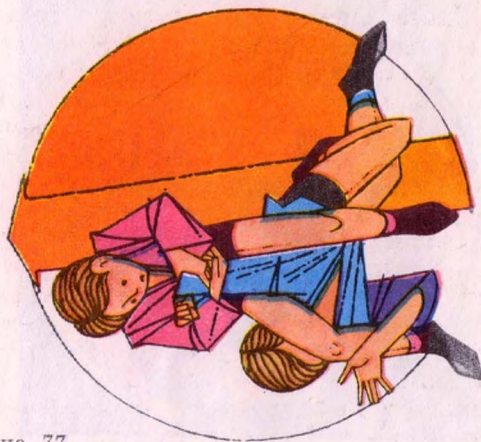


Рис. 77

Задание



#### Общефизическая подготовка

Пробежка на улице, зарядка, имитация приемов —  
Кросс, гантельная гимнастика —  
Учебно-тренировочные схватки —

#### Техническая подготовка

Бросок через голову с посадом голенью —  
Ущемление ахиллова сухожилия —

#### Теоретическая подготовка

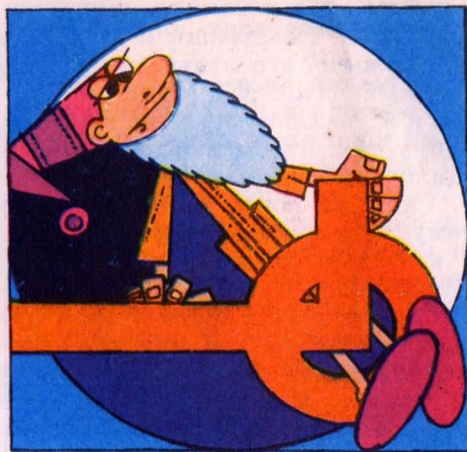
Способы развития силы

ко плечо. Начальное положение: перенеси правую ногу через плечо соперника и согни ноги. Способ выполнения: крепко удерживая ногами туловище партнера, подними его плечо вверх и медленно отведи назад до получения сигнала сдачи (рисунок 77). Маленькие советы: 1. Многое в этом приеме зависит от действий ногами. Ими нужно прочно фиксировать партнера, не давая ему двигаться. 2. Сесть нужно таким образом, чтобы, подтягивая к себе двумя руками руку партнера, можно было бы поднять его плечо строго вверх. Для этого ты должен сидеть на его левом плече, как в седле, не съезжая ни вправо, ни влево.

### БОЛЕВЫЕ ПРИЕМЫ НА НОГИ

Проводить болевые приемы на руки легче, чем на ноги, потому что руки слабее ног. Для успешной атаки на ноги придется нападать всем телом. Не забудь следующее правило спортивного самбо: чтобы спастись от болевого приема на руку, соперник должен подняться в стойку и оторвать свое туловище от ковра; ну, а чтобы уйти от болевого приема на ногу, ему достаточно просто встать в стойку. Судья даст свисток, и схватка будет остановлена.

Болевых приемов на ногу придумано много, обо всех здесь рассказать не удастся. Мы рассмотрим самые распространенные из них. Есть приемы известные давно, есть изобретенные недавно. Процесс совершенствования приемов не закончен, и ты можешь продолжить его сам.



Ущемление ахиллова сухожилия

Этот болевой прием на ноги, пожалуй, один из самых распространенных в борьбе самбо. Его удобно применять после бросков с захватом ноги (см. стр. 104). Обстановка: соперник после броска с захватом за подколенный сгиб упал на бок. На-

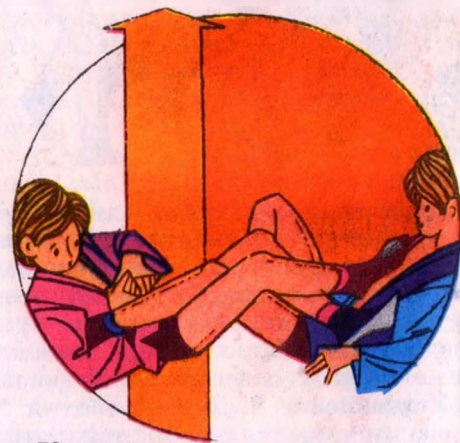


Рис. 78

Доза

Отметки о выполнении

360 мин.  
100 мин.  
72 мин.

450 раз  
180 раз

---



---



---



---



---



---

чальное положение: партнер лежит. Ты стоишь и правой рукой держишь его левую ногу за подколенный сгиб. Способ выполнения: захвати ногу партнера подмышку так, чтобы лучевая кость находилась под ахилловым сухожилием. Сядь на ковер и, перекрыв атакуемую ногу своими ногами, скрести их и сожми левую ногу соперника (рисунок 78). Помогая левой рукой, подними лучевую кость правой руки вверх, одновременно опуская плечо вниз. Услышав сигнал сдачи, отпусти захват. Маленькие советы: 1. Ногами сильно сжимай левую

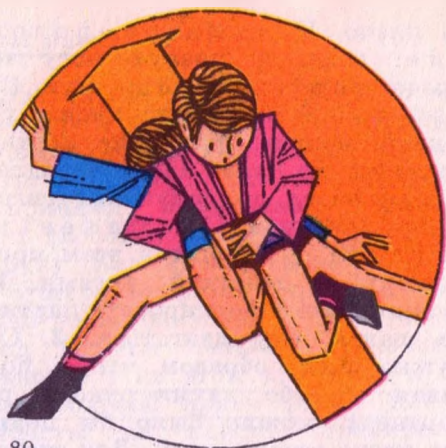


Рис. 80

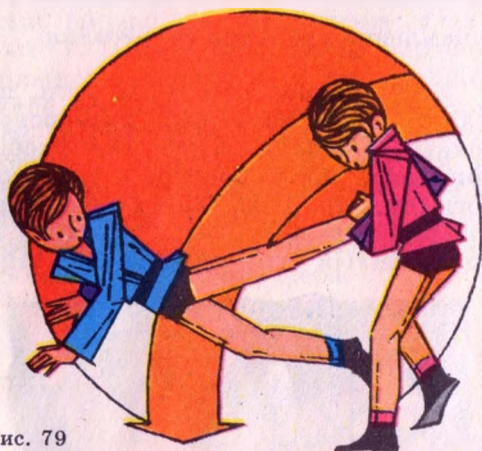


Рис. 79

ногу противника. Можно одновременно немного согнуть их в коленях. 2. Ущемление сухожилия проводи не спеша: сначала подними вверх как можно выше свою правую руку, затем опусти вниз плечо. Одновременно можно отвести плечо назад.

**Упражнение 1.** Для отработки болевого приема сядьте с товарищем



Настырный маленький щенок  
Упорно лезет в бой.  
Бросок, еще один бросок —  
И тут же болевой.

друг перед другом на ковер. Возьмите оба правильный захват на ущемление ахиллова сухожилия (не скрещивая ног) и одновременно попытайтесь медленно сделать болевой прием. Поскольку это тренировка, терпеть не надо. Наоборот, подскажи товарищу, как лучше сделать прием, когда почувствуешь, что тебе больно.

Неделя

Задание



**Общефизическая подготовка**

Пробегка на улице, зарядка, имитация приемов —

Кросс, гантельная гимнастика —

Учебно-тренировочные схватки —

**Техническая подготовка**

Бросок через спину с захватом пояса —

Рычаг колена —

**Теоретическая подготовка**

Закаливание

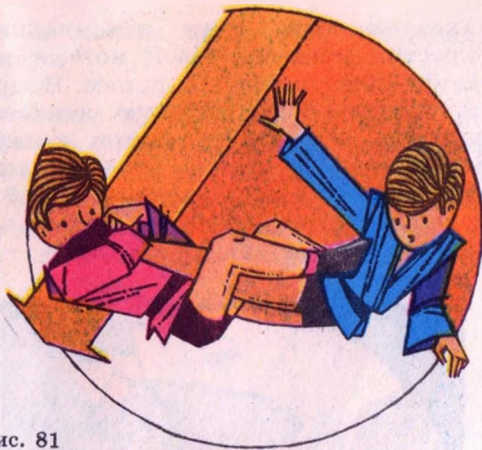


Рис. 81

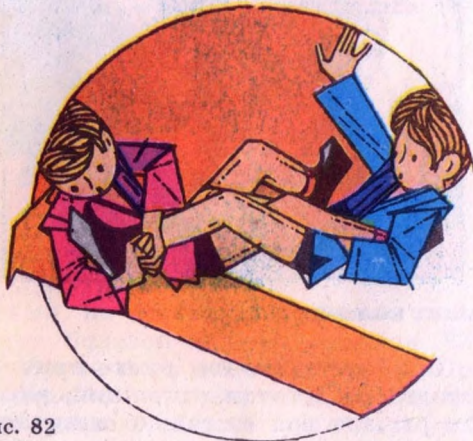


Рис. 82

2. Освоив правильный захват, можно посоревноваться, кто быстрее проведет болевой прием. Сядьте на ковер, приняв одинаковое положение: оба сидите спокойно, руки опираются о ковер, правая нога сверху левой. По сигналу «раз, два, три» одновременно начинайте делать друг другу ущемление ахиллова сухожилия.

## Ущемление ахиллова сухожилия, сидя верхом на сопернике

Этот прием очень любил применять чемпион СССР по борьбе самбо Николай Новиков, о котором ты уже читал в этой книге. Он нападал броском с захватом ноги за пятку. Захватив однажды ногу, Новиков не отпускал ее, не сделав болевой прием. Он разработал множество вариантов захвата на ущемление ахиллова сухожилия. И всегда доводил прием до конца, лишь бы ему удалось захватить ногу.

Начало в этом приеме то же, что и в предыдущем, — захват ноги соперника около стопы. Но представь себе такую ситуацию: ты захватил ногу, но партнер вывернулся на живот. Что делать? Не отпуская захвата, преследуй партнера (рисунок 79) и тоже крутись вместе с ним. Очувтившись на животе, подними голову и сядь верхом на ноги соперника. В этом положении и проводи болевой прием — ущемление ахиллова сухожилия (рисунок 80). Прижми плечом ногу партнера к своему боку. Надави лучевой костью на сухожилие. Плечо отведи назад и опусти вниз.

Маленькие советы: 1. Сиди прямо, не отклоняясь вправо или влево. 2. Ноги расставь как можно шире и упрись ими в ковер так, чтобы партнер не мог разогнуть захваченную ногу. 3. Выполняй болевой прием двумя руками. Правой рукой помогай прижать лучевую кость своей левой руки к туловищу соперника и в случае, если тот попытается уйти, обопрись ею о ковер.

Доза

Отметки о выполнении

360 мин.

100 мин.

78 мин.

450 раз

180 раз

---



---



---



---



---



---

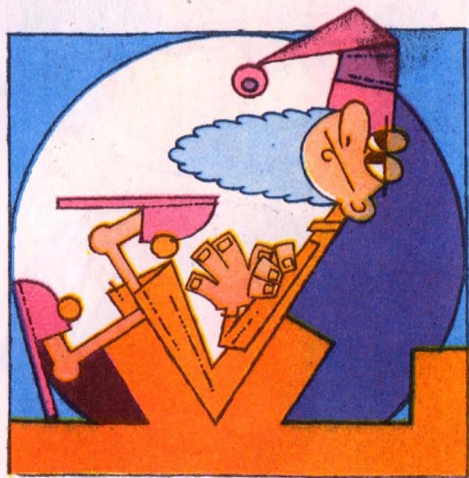
## Ущемление ахиллова сухожилия руками

В борьбе самбо названия приемов говорят сами за себя. Но не всегда нужно понимать все буквально. Одними руками болевого приема не сделать. Тем более на ногу. Так и здесь. Общепринято, что ущемление ахиллова сухожилия проводят захватив ноги под мышку. Но, оказывается, делать это вовсе не обязательно. Нужно только хорошо зафиксировать ногу, не дать ей возможности двигаться. Допустим, ты начал делать болевой прием ущемление ахиллова сухожилия обычным способом, а партнер, не дав тебе захватить ногу, вывернулся на живот. Не теряя времени даром, скрести свои ноги на ногах соперника и крепко сожми их. Положи левую руку на правую пятку партнера. Правую руку подведи под левую и, опираясь на нее, прижми лучевой костью правой руки ахиллово сухожилие соперника (рисунок 81).

**Маленькие советы:** во время проведения приема правый локоть должен быть на уровне плеча. Локоть отведи назад. Ногами сильно сжимай атакуемую ногу, не давая ей двигаться. Действия ногами при выполнении этого приема очень важны. От того, насколько крепко ты сожмешь ногу противника, зависит успех проведения приема.

Есть еще другой способ ущемления ахиллова сухожилия руками. Это ответный прием против ущемления ахиллова сухожилия обычным способом. Допустим, соперник напал на тебя. Он все сделал правильно:

захватил твою ногу под мышку, скрестил ноги на твоей ноге и пытается сделать болевой прием. Напряги правую ногу, которую атаковал партнер, и притяни носок к себе. Затем подведи правую руку под правую пятку соперника (рисунок 82).левой рукой возмись за правый кулак партнера и потяни его вверх.



## Рычаг колена

При выполнении этих приемов используется тот же принцип, что и при рычаге локтя, только атакуется колено. Самым большим специалистом этого приема можно считать Александра Федорова — многократного чемпиона СССР, чемпиона V Спартакиады народов СССР. Он любил этот прием и выполнял его в различных ситуациях. Александр начинал готовить прием из стойки. Способов применения этого приема много, но самый, пожалуй, распространенный — это

Неделя

Задание



### Общефизическая подготовка

Пробежка на улице, зарядка, имитация приемов —

Кросс, гантельная гимнастика —

Учебно-тренировочные схватки —

### Техническая подготовка

Передняя подножка —

Бросок с захватом двух ног из борьбы лежа —

### Теоретическая подготовка

Тактика проведения приема

## Рычаг колена захватом ноги между ногами

После проведения удержания повернись лицом к ногам соперника, захвати руками его левую ногу и скрести на ней свои ноги. Прогибаясь в пояснице, потяни ногу партнера за пятку к себе. Посылая таз вперед,

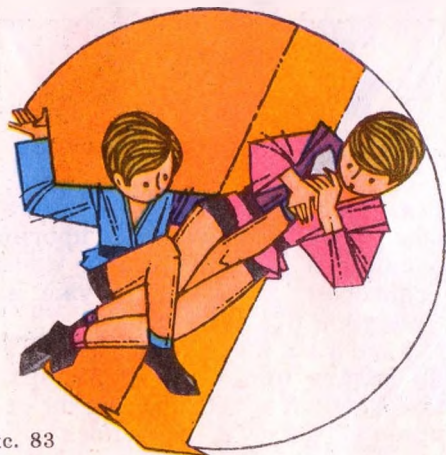


Рис. 83

нажми на колено соперника и выполни болевой прием (рисунок 83).

**Маленькие советы:** 1. При проведении этого приема, как и любого другого, важно правильно действовать ногами. Сжимай левую ногу соперника чуть ниже колена. Попробуй на тренировке выполнить прием без помощи ног. Разница существенная. В первом случае выполнить прием будет очень трудно. 2. Сумей найти нужную точку опоры. Чем ближе она будет к колену, тем больше выигрыш в силе. Вспомни из школьного учебника физики закон плеч. Здесь он тебе пригодится.

## Рычаг колена, зажимая ногу бедрами снизу

Этот прием часто применяют в ответ на нападение удержанием верхом или со стороны ног.

Допустим, партнер напал на тебя со стороны ног и пытается сделать удержание верхом или со стороны

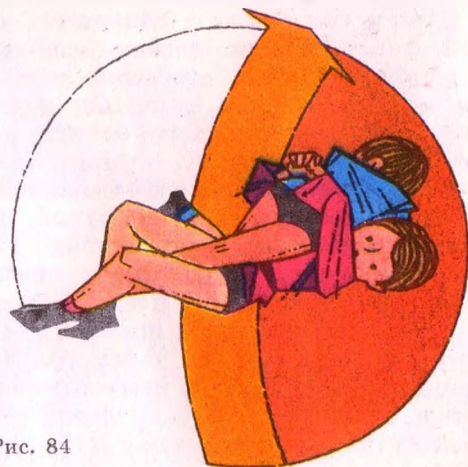


Рис. 84

ног. Вынеси правую ногу в сторону так, чтобы левая нога соперника находилась между твоими ногами. Обхвати руками партнера за туловище, скрести ноги на его левой ноге. Прогибаясь в пояснице, тазом нажми на колено соперника и выполни болевой прием рычаг колена (рисунок 84).

**Маленькие советы:** 1. Ноги в этом варианте приема как бы выполняют захват. Поэтому потренируй отдельно способы скрещивания ног на ноге соперника. Все эти действия должны проходить почти у самой пятки. 2. Руками и туловищем прочно прижмись к партнеру. Если

Доза

Отметки о выполнении

360 мин.  
100 мин.  
78 мин.

450 раз  
180 раз

даже он попытается избежать этого положения и перевернется на спину, не беда: болевой прием можно провести и в этой ситуации (рисунок 85).

### Рычаг колена, подготавливаемый из стойки

**Обстановка:** соперник не следит за своими ногами: держит одну ногу впереди, свободно переносит на нее тяжесть тела. Он очень заботится о бросках и боится попасться на прием в стойке. Начальное положение: партнер в правой стойке. Правой рукой он держит захват за твою куртку. Ты захватил его правую руку около локтя (рисунок 86). Способ выполнения: подними правую руку вверх и, перенеси ее через голову соперника, повернись к нему спиной. В этом положении захвати левой рукой ногу партнера и сделай кувырок

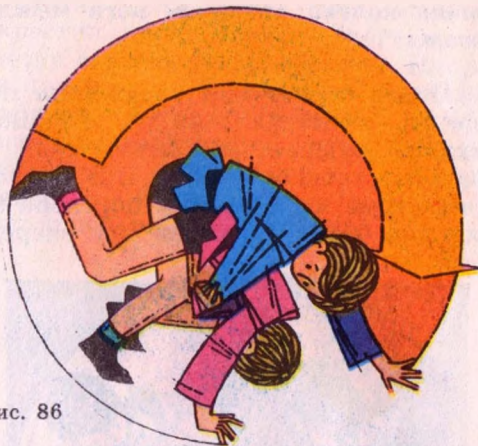


Рис. 86

вперед. Ты окажешься в положении борьбы лежа. Сжав ноги, прогнись в пояснице и выполни рычаг колена тем способом, который ты уже изучил (рисунок 87).

**Маленькие советы:** 1. Начиная делать прием, потяни партнера левой рукой к себе, чтобы он стал на правую ногу. 2. Переноси руку



Рис. 85



Всю книжку  
быстро пролистав  
Задумалась сороконожка:  
Какой ногой ей  
проводить  
Переднюю подножку?

Неделя

Задание



### Общефизическая подготовка

Пробежка на улице, зарядка, имитация приемов —  
Кросс, гантельная гимнастика —  
Учебно-тренировочные схватки —

### Техническая подготовка

Боковое бедро —

Болевой прием на руку, подготавливаемый из стойки —

### Теоретическая подготовка

Способы настроя и самонастроя



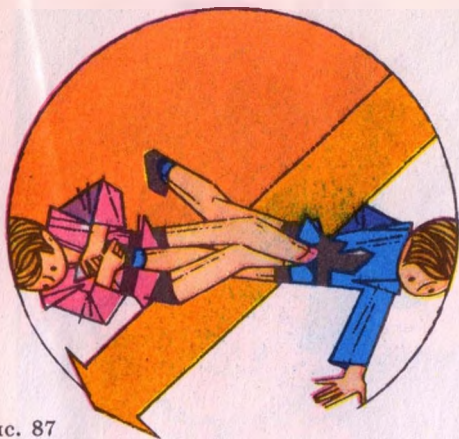
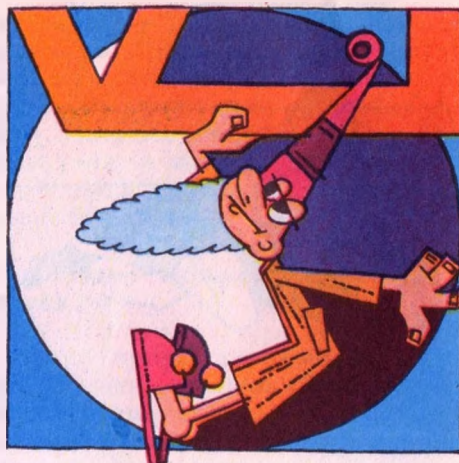


Рис. 87

через голову и поворачиваясь к сопернику спиной, одновременно начинай наклоняться вперед, готовясь к кувырку. 3. Повернувшись спиной, перенеси свою правую ногу через правую ногу соперника так, чтобы его нога оказалась между твоими ногами. 4. Выполняя кувырок и захватывая рукой ногу партнера, не отпуская захвата левой руки до самого конца. 5. Когда будешь делать рычаг колена, не забудь о работе ногами.

**Упражнение 1.** Для отработки правильной координации рук и ног с момента входа в прием попроси товарища стать перед тобой прямо и проделай на нем начало приема до кувырка.

**Упражнение 2.** Кувырок отработай отдельно. Стань около стены, повернись к ней спиной и, мысленно представляя себе, где находится противник, выполни кувырок вперед. В конце кувырка ты своими ногами сбиваешь партнера вперед.



Рычаг на оба бедра

Приемы этой группы характеризуются тем, что перегибание выполняется в бедровом суставе. Выполнить рычаг на оба бедра легче, чем на одно. Давай разберем положение, при котором рычаг на оба бедра выполняется со стороны ног.

**Обстановка:** соперник лежит на спине, ты нападаешь на него со стороны ног. **Начальное положение:** партнер не дает выполнить удержание со стороны ног, активно действуя своими ногами и отжимая тебя от своего туловища. **Способ выполнения:** перенеси левое колено через правую ногу партнера. Положи левую ногу соперника на свое правое плечо. Захвати его за куртку на груди, а еще лучше — на плечах. Прижимаясь к партнеру, притягивай его левую ногу к его голове, одновременно удерживая левой ногой правую ногу соперника на ковре (рисунки 87).

Доза

Отметки о выполнении

360 мин.

110 мин.

78 мин.

450 раз

180 раз

---



---



---



---



---



---

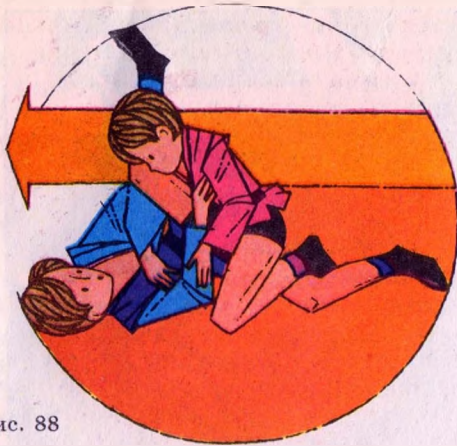


Рис. 88

Маленькие советы: 1.левой ногой прижимай правую ногу соперника чуть выше колена. 2.Подколенным сгибом правой ноги партнер должен касаться твоего плеча. 3.Прижимаясь к партнеру, отклонись чуть вправо и притяни ногу к левому плечу соперника.

#### Рычаг на оба бедра кувырком

Обстановка: соперник стоит на четвереньках. Начальное положение: ты нападаешь на партнера с правого бока. Способ выполнения: заведи правую ногу на правую ногу соперника. Двумя руками возьми согнутую в колене левую ногу партнера. Сделай кувырок вперед и, прижимая к себе левую ногу соперника, выполни рычаг на оба бедра (рисунок 89). Маленькие советы: 1. Левую ногу соперника захвати двумя руками около колена. Если партнер выпрямит ее — не беда. Делай болевой прием,

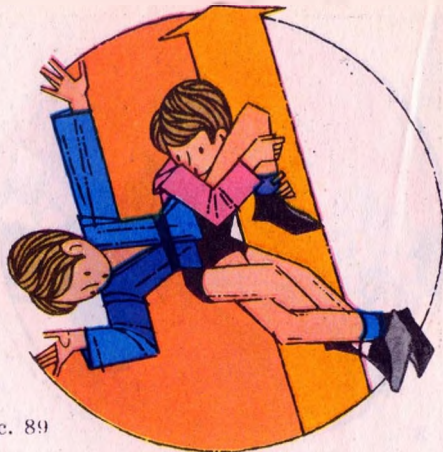


Рис. 89

как и прежде, прижимая колено к своей груди. 2. Выполняя кувырок, скрести обе ноги на правой ноге соперника. 3. Следи за тем, чтобы при выполнении приема обе ноги партнера были согнуты в коленях и прижаты к животу. 4. Прием выполняй медленно. Услышав сигнал сдачи, тут же отпусти захват.



Замелькали птицы,  
звери.  
Я попался на прием.  
Все сомненья отлетели:  
Мельницей прием зовем.

Неделя

Задание



#### Общефизическая подготовка

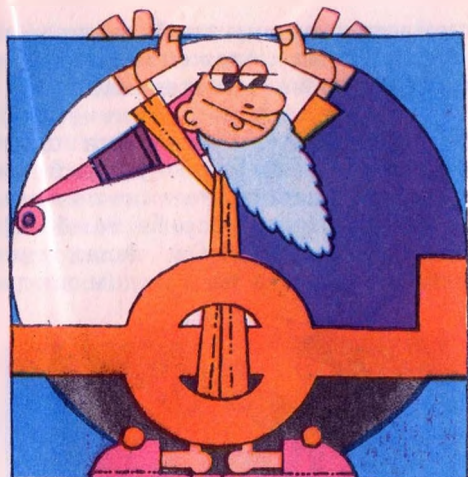
Пробежка на улице, зарядка, имитация приемов —  
Кросс, гантельная гимнастика —  
Учебно-тренировочные схватки —

#### Техническая подготовка

Ножницы под одну ногу —  
Болевой прием узел руки —

#### Теоретическая подготовка

Всесоюзный физкультурно-спортивный комплекс ГТО



### Ущемление икроножной мышцы

Впервые я узнал этот прием от мастера спорта СССР Геннадия Матханова. Он любил применять болевые приемы и придумывал в борьбе лежа разные хитрости. Геннадий во время тренировки пытался сделать мне ущемление ахиллова сухожилия (см. стр. 133). Я, спасаясь от этого болевого приема, просунул свою ногу дальше под мышку и успокоился в надежде, что Геннадий меня отпустит. Но не тут-то было. Он продолжал нападать и делать ущемление уже не ахиллова сухожилия, а икроножной мышцы. Так я узнал о новом болевом приеме.

### Ущемление икроножной мышцы захватом ноги между ногами

Соперник, защищаясь от болевого приема — ущемление ахиллова сухожилия, проталкивает свою ногу

глубже, и твоя лучевая кость оказывается под икроножной мышцей партнера. Продолжая скрещивать ноги и сжимать ногу соперника, сдвинь в сторону икроножную мышцу партнера. Прижми край мышцы к кости, выполняя те же действия, что и при ущемлении ахиллова сухожилия (рис. 90).

### Ущемление икроножной мышцы перегибанием

Этот прием напоминает ущемление бицепса, только объектом нападения становится мышца ноги. Обстановка: допустим, ты нападаешь на соперника со стороны ног. Начальное положение: партнер не дает тебе сделать захват на болевой прием ущемление ахиллова сухожилия (удержание уже было засчитано). Он просовывает свои ноги вперед или, наоборот, сгибает их в коленях и подтягивает к себе.

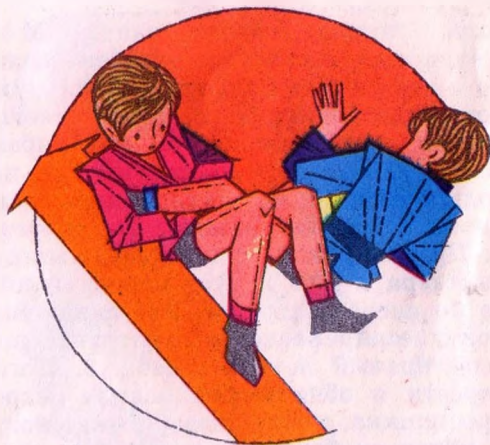


Рис. 90

Доза

Отметки о выполнении

360 мин.

110 мин.

84 мин.

450 раз

180 раз

---



---



---



---



---



---

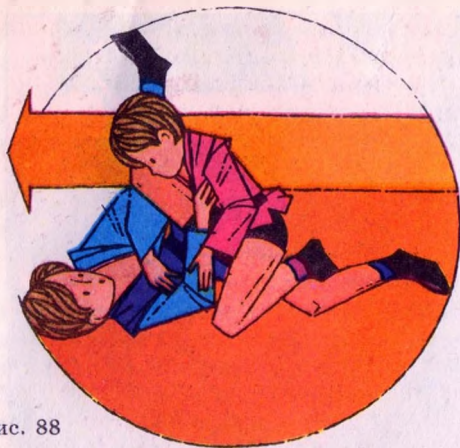


Рис. 88

Маленькие советы: 1. Левой ногой прижимай правую ногу соперника чуть выше колена. 2. Подколенным сгибом правой ноги партнер должен касаться твоего плеча. 3. Прижимаясь к партнеру, отклонись чуть вправо и притяни ногу к левому плечу соперника.

#### Рычаг на оба бедра кувыром

Обстановка: соперник стоит на четвереньках. Начальное положение: ты нападаешь на партнера с правого бока. Способ выполнения: заведи правую ногу на правую ногу соперника. Двумя руками возьми согнутую в колене левую ногу партнера. Сделай кувырок вперед и, прижимая к себе левую ногу соперника, выполни рычаг на оба бедра (рисунок 89). Маленькие советы: 1. Левую ногу соперника захвати двумя руками около колена. Если партнер выпрямит ее — не беда. Делай болевой прием,

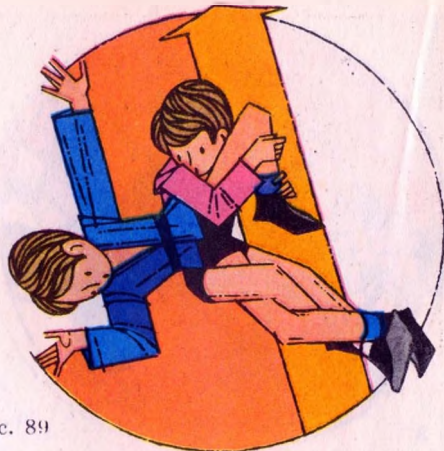


Рис. 89

как и прежде, прижимая колено к своей груди. 2. Выполняя кувырок, скрести обе ноги на правой ноге соперника. 3. Следи за тем, чтобы при выполнении приема обе ноги партнера были согнуты в коленях и прижаты к животу. 4. Прием выполняй медленно. Услышав сигнал сдачи, тут же отпусти захват.



Неделя

Задание



#### Общефизическая подготовка

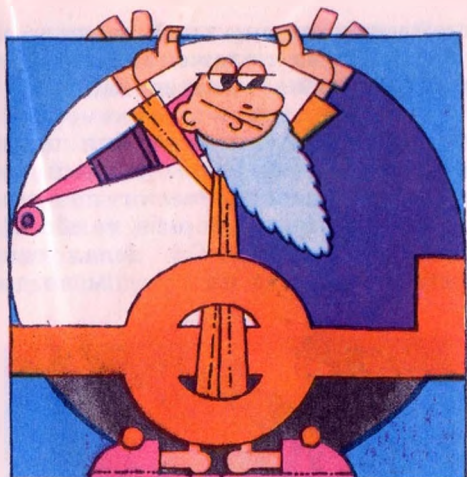
Пробежка на улице, зарядка, имитация приемов —  
Кросс, гантельная гимнастика —  
Учебно-тренировочные схватки —

#### Техническая подготовка

Ножницы под одну ногу —  
Болевой прием узел руки —

#### Теоретическая подготовка

Всесоюзный физкультурно-спортивный комплекс ГТО



### Ущемление икроножной мышцы

Впервые я узнал этот прием от мастера спорта СССР Геннадия Матханова. Он любил применять болевые приемы и придумывал в борьбе лежа разные хитрости. Геннадий во время тренировки пытался сделать мне ущемление ахиллова сухожилия (см. стр. 133). Я, спасаясь от этого болевого приема, просунул свою ногу дальше под мышку и успокоился в надежде, что Геннадий меня отпустит. Но не тут-то было. Он продолжал нападать и делать ущемление уже не ахиллова сухожилия, а икроножной мышцы. Так я узнал о новом болевом приеме.

### Ущемление икроножной мышцы захватом ноги между ногами

Соперник, защищаясь от болевого приема — ущемление ахиллова сухожилия, проталкивает свою ногу

глубже, и твоя лучевая кость оказывается под икроножной мышцей партнера. Продолжая скрещивать ноги и сжимать ногу соперника, сдвинь в сторону икроножную мышцу партнера. Прижми край мышцы к кости, выполняя те же действия, что и при ущемлении ахиллова сухожилия (рис. 90).

### Ущемление икроножной мышцы перегибанием

Этот прием напоминает ущемление бицепса, только объектом нападения становится мышца ноги. Обстановка: допустим, ты нападаешь на соперника со стороны ног. Начальное положение: партнер не дает тебе сделать захват на болевой прием ущемление ахиллова сухожилия (удержание уже было засчитано). Он просовывает свои ноги вперед или, наоборот, сгибает их в коленях и подтягивает к себе.

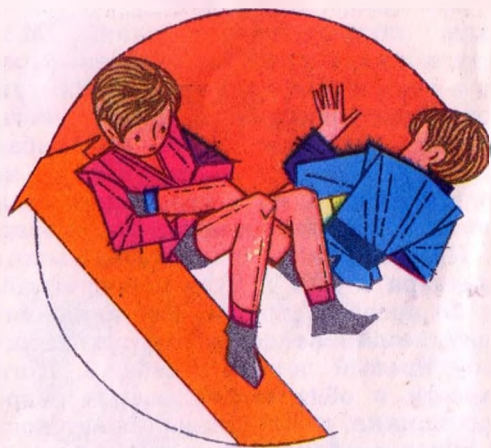


Рис. 90

Доза

Отметки о выполнении

360 мин.

110 мин.

84 мин.

450 раз

180 раз

---



---



---



---



---



---

Способ выполнения: просунув правую руку в подколенный сгиб согнутой левой ноги соперника, сядь к его стопе и, скрестив свои ноги на левом бедре партнера, сгибай левую ногу (рисунок 91). Одновременно, помогая левой рукой, прижимай лучевую кость своей правой руки к себе. Она надавит на икроножную мышцу, и соперник, почувствовав

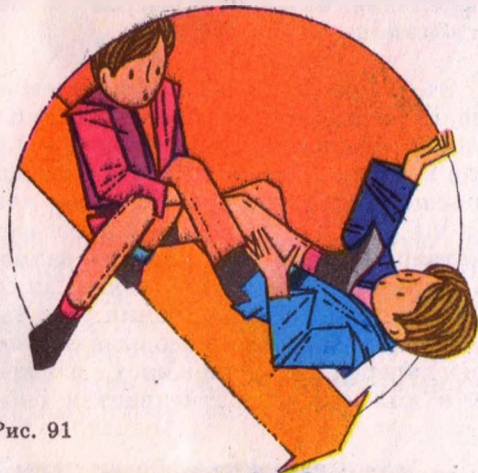


Рис. 91

боль, подаст сигнал сдачи. Маленькие советы: 1. Очень важно в этом приеме занять правильную конечную позицию и точно сесть, сгибая ногу соперника. 2. Сгибая ногу партнера, ты действуешь не только ногами, но и туловищем, усиливая движение своего таза вперед. 3. Правой рукой подтягивай мышцу партнера к себе и чуть поворачивайся по часовой стрелке. Это движение получается, когда ты подтягиваешь свой правый локоть к себе. 3. Ноги скрести и обязательно сожми бедро противника, иначе он выпрямит ногу и уйдет от болевого приема.

Ущемление икроножной мышцы перегибанием из положения, когда соперник стоит на четвереньках

Этот прием очень любил применять чемпион и многократный призер чемпионатов России почетный мастер спорта по борьбе самбо Михаил Тихомиров. Он делал такое ущемление почти на каждом поедин-

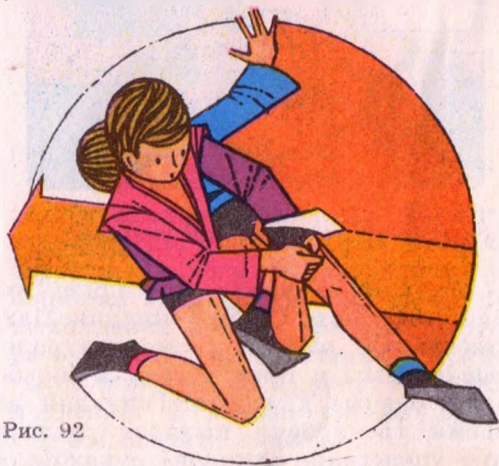


Рис. 92

ке, выполняя его по 5—6 раз на всех соревнованиях. Я удивлялся: разве это возможно? Все партнеры видели его борьбу и шли в схватку, опасаясь и защищаясь именно от этого приема. Но тем не менее попадались на ущемление икроножной мышцы перегибанием. Тихомиров проводил ущемление не спеша, но у него столько было заготовлено различных вариантов и так он хорошо знал все тонкости этого приема, что спастись от него удавалось далеко не всем.

Обстановка: соперник стоит на четвереньках. Начальное положение: пропусти свою левую

Неделя

Задание



**Общефизическая подготовка**

Пробежка на улице, зарядка, имитация приемов —  
Кросс, гантельная гимнастика —  
Учебно-тренировочные схватки —

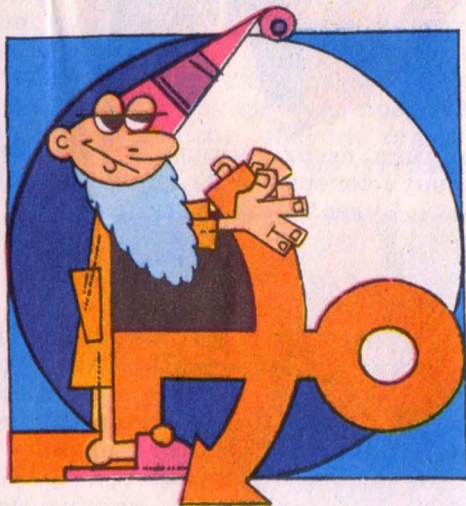
**Техническая подготовка**

Задняя подножка на пятке —  
Болевой прием обратный узел —

**Теоретическая подготовка**

Выступление советских спортсменов за рубежом

ногу за левую ногу партнера. Способ выполнения: продвинь ногу за подколенный сгиб соперника. Одновременно повернись лицом к его ногам и разверни свое туловище. Захватив атакуемую ногу за подъем, притяни ее к себе и, положив партнера на живот, проведи ущемление икроножной мышцы перегибанием (рисунок 92).



## ✓ Перевороты

Эти приемы взяты в основном из вольной или классической борьбы и успешно применяются в самбо. С их помощью можно перевернуть соперника, стоящего на четвереньках или лежащего на животе, на спину, чтобы провести болевой прием или удержание. Болевые приемы проводят и не переворачивая партнера на спину, но знать перевероты необходимо.

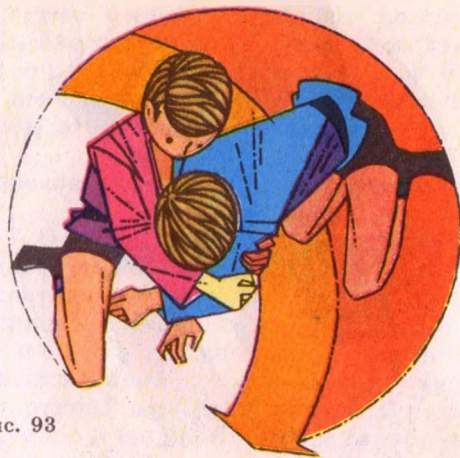


Рис. 93

### Переворот с захватом рук сбоку

Соперник стоит на четвереньках или лежит на животе. Подойди к нему сбоку, захвати дальнюю руку как можно выше и, приподнимая ее чуть вверх, потяни к себе (рис. 93). После рывка руками можешь толкнуть партнера плечами вперед. Пере-



Приемов тысячи. Из них  
Ты выбери любой.  
Но лучше всех,  
конечно, тот,  
С которым рвешься в бой.

Доза

Отметки о выполнении

360 мин.  
100 мин.  
84 мин.

450 раз  
180 раз

---



---



---



---



---



---

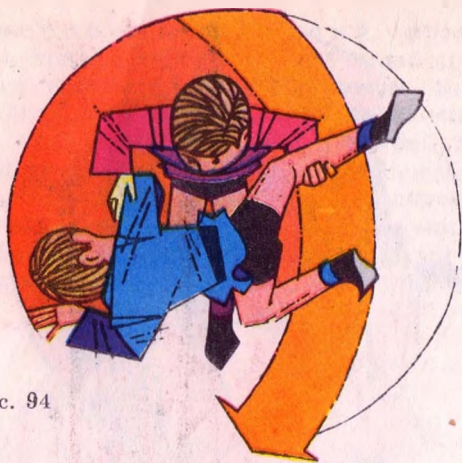


Рис. 94



Рис. 96



Рис. 95

вернув соперника на спину, проведи удержание сбоку или удержание со стороны головы.

#### Переворот с захватом ног сбоку

Партнер стоит на четвереньках или лежит на животе. Подойди сбоку, захвати его дальнее бедро и, при-

поднимая вверх, потяни к себе. Перевернув соперника на спину, сделай обратное удержание сбоку.

#### Переворот с захватом руки и ноги

Партнер стоит на четвереньках или лежит на животе. Подойдя сбоку, захвати ногу и руку соперника изнутри. Приподнимая их вверх, потяни партнера к себе и одновременно толкни его плечами вперед (рисунок 94). Перевернув соперника на спину, проведи удержание поперек.

#### Переворот рычагом

Соперник стоит на четвереньках или лежит на животе. Подойди к нему сбоку (справа). Положи правую руку ему на шею, левую подведи под его правую руку и положи себе на правое запястье (рисунок 95). Поднимая левую руку вверх, правой рукой пригибай голову партнера к коврику.

Неделя

Задание



#### Общефизическая подготовка

Пробежка на улице, зарядка, имитация приемов —  
Кросс, гантельная гимнастика —  
Учебно-тренировочные схватки —

#### Техническая подготовка

Двойной зацеп (обвив) —  
Болевой прием ущемление бицепса —

#### Теоретическая подготовка

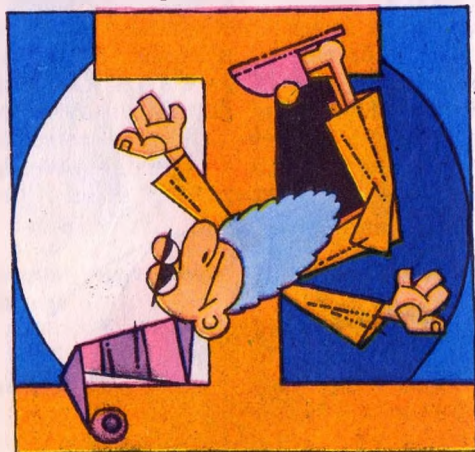
Возникновение и развитие других систем самозащиты



## Переворот верхом

Это, пожалуй, самый простой переворот. Его можно увидеть только в самбо. В вольной или классической борьбе такой переворот применить нельзя.

Соперник лежит на животе или стоит на четвереньках. Сядь верхом, крепко сожми партнера ногами, возьми рукой за его куртку у шеи (рисунок 96). Перевернись на спину, увлекая за собой соперника. Очутившись на спине, перейди на болевой прием рычаг локтя или, продолжая движение дальше, отпусти туловище партнера и перейди на удержание сбоку или верхом.



## Броски в борьбе лежа

Как я уже говорил, в борьбе лежа броски засчитываются, но только в том случае, если нападающий, находясь в положении лежа, пол-

ностью оторвет соперника от ковра. За бросок на спину при этом дается 2 очка, за бросок на бок — 1 очко. Самым простым, на мой взгляд, броском в борьбе лежа является

## Бросок через голову упором ногами

Обстановка: соперник нападает со стороны ног, пытаюсь прорваться на удержание или болевой прием. Начальное положение: ты лежишь на спине и держишь двумя руками рукава куртки партнера под его локтями. Способ выполнения: подведи обе ноги под партнера и упрись ими ему в живот. Потянув на себя руками, вы-

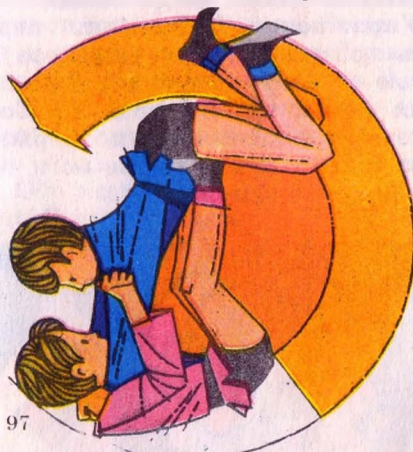


Рис. 97

прями обе ноги и оторви соперника от ковра (рисунок 97). Продолжая движение, перебрось партнера через голову.

Маленькие советы: 1. Ноги под живот соперника подводи согнутыми, носки развернуты в стороны. 2. Ногами упирайся в нижнюю

Доза

Отметки о выполнении

360 мин.

110 мин.

84 мин.

450 раз

180 раз

часть живота соперника около тазобедренных суставов. 3. Руками тяни партнера вперед-к себе. Одновременно ногами выталкивай его вверх. 4. После отрыва соперника от ковра толкни его ногами.

**Упражнение 1.** Выполни первую часть приема и оторви соперника от ковра. Поддержи его в таком положении, покачивая вперед-назад.

**Упражнение 2.** Ляг на ковер на спину, немного согнув ноги. Попроси партнера стать прямо у твоих ног и опереться на них животом, держа туловище расслабленно, но прямо. Поддерживая его руками, отжимай партнера, полностью выпрямляя ноги и затем сгибая их до конца.

**Упражнение 3.** Выполни первую часть приема и оторви партнера полностью от ковра. Он будет лежать на твоих ногах, паря в воздухе. Сохраняя это положение и не поддерживая соперника руками, согни ноги в коленях, затем выпрями.

## «Мельница» с колен

Бросок мельницей мы уже проходили. Здесь мы попробуем разучить прием из положения: соперник нападает в борьбе стоя, ты находишься на коленях. Начальное положение: партнер стоит во фронтальной стойке, ты перед ним на коленях. Левая рука держит правую руку соперника под локтем. Способ выполнения: резко потянув партнера левой рукой к себе, положи его на свои плечи (рисунок 98). Шагнув правым коленом вперед и приподняв правое плечо вверх, оторви соперника полностью от ковра. Развернув тело партнера в воздухе и занося его ноги назад, за спину, сбрось соперника со своих плеч вперед. Маленькие советы: 1. Чтобы рывок получился коротким и быстрым, одновременно с движением руки к себе сделай шаг правой ногой вперед. 2. В темп этого

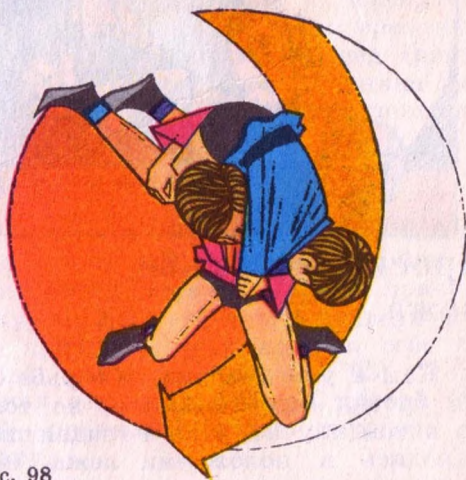
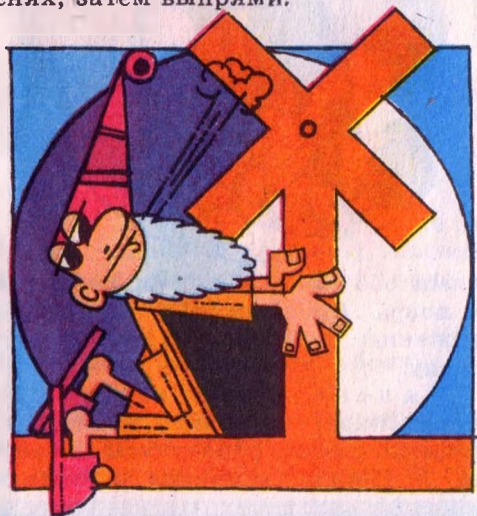


Рис. 98

Неделя

Задание



### Общefизическая подготовка

Пробегка на улице, зарядка, имитация приемов —

Кросс, гантельная гимнастика —

Учебно-тренировочные схватки —

### Техническая подготовка

Бросок через грудь как контрприем —

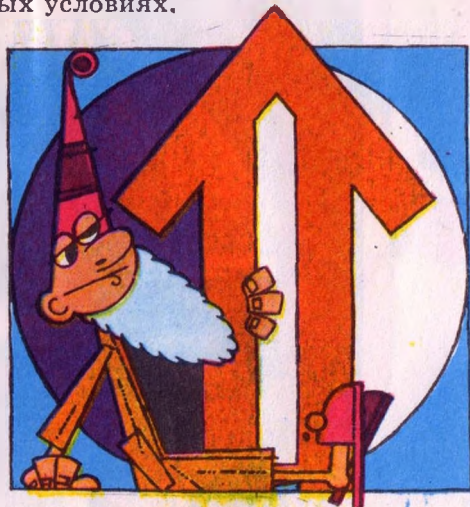
Рычаг на два бедра —

### Теоретическая подготовка

Консультация у врача

движения приподними правую руку и плечо вверх, как бы выбивая партнера вверх.

**Упражнение.** Здесь применимы все упражнения для приема «мельница» (см. стр. 76). Только учти особенности выполнения настоящего приема: он применяется в усложненных условиях.



**Бросок захватом ног, вставая в стойку**

**Обстановка:** соперник нападает на стоящего на коленях самбиста спереди, стойка прямая или полупрямая. Начальное положение: партнер стоит в правой стойке. Ты стоишь перед ним на коленях или на четвереньках (рисунок 99). **Способ выполнения:** сделай правой ногой шаг вперед и захвати соперника двумя руками за две ноги. Выпрямляя спину, оторви партнера от ковра. Вынося ноги в сторону, брось партнера на ковер. Ма-

ленькие советы: 1. Захватывай ноги партнера на уровне колен или чуть выше. 2. Выпрямляйся резко, голову при этом сразу поднимай вверх, туловище не сгибай.

**Упражнение.** Стань на колени и проимитируй захват за ноги и подъем без партнера. Научившись этому без соперника, попроси товарища стать перед тобой и сделай то же самое упражнение с партнером (без сопротивления).

Вот и закончилась пятая глава, а вместе с ней и описание спортивных приемов борьбы самбо. «Можно дальше не читать», — скажет иной читатель. И он будет неправ. Ведь не всегда выигрывает тот спортсмен, который знает больше приемов, Точно так же и в жизни не всегда добивается успеха тот, кто больше учился. Мало знать приемы — надо уметь их своевременно применять. Кроме того нужно быть в состоянии их применить. Обо всем этом и расскажет следующая, шестая глава.

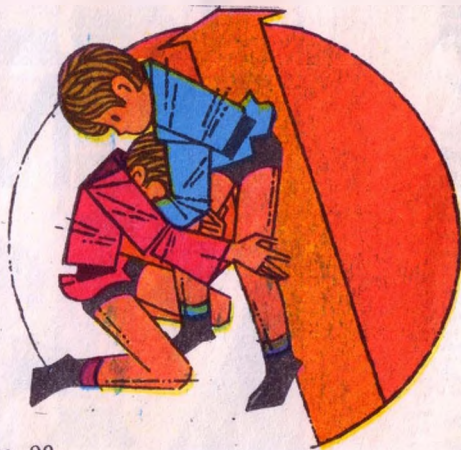


Рис. 99

Доза

Отметки о выполнении

360 мин.  
120 мин.  
84 мин.

450 раз  
180 раз

---

---

---

---

---

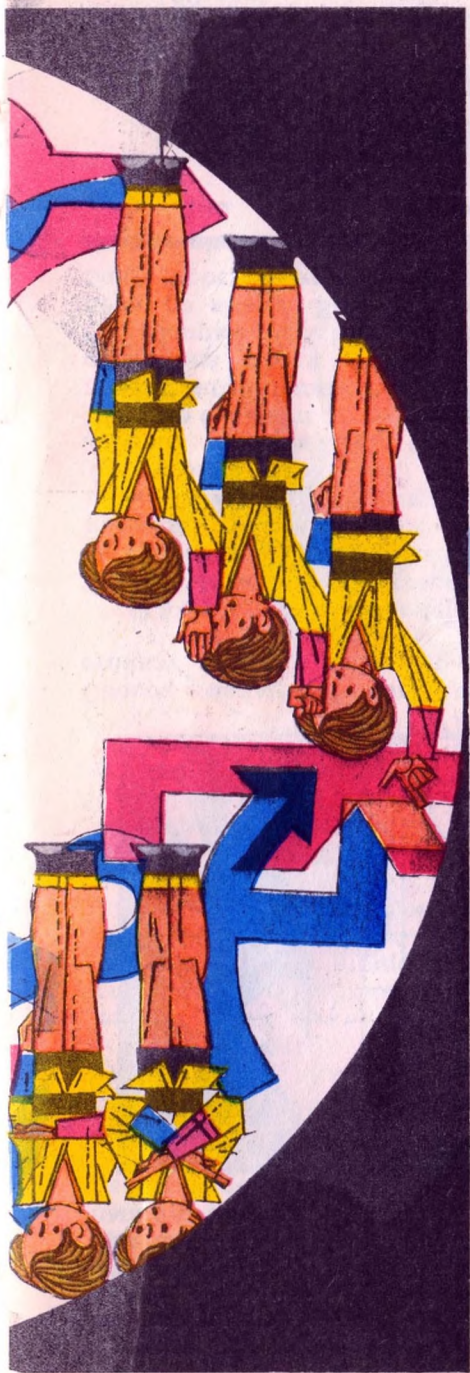
---

---

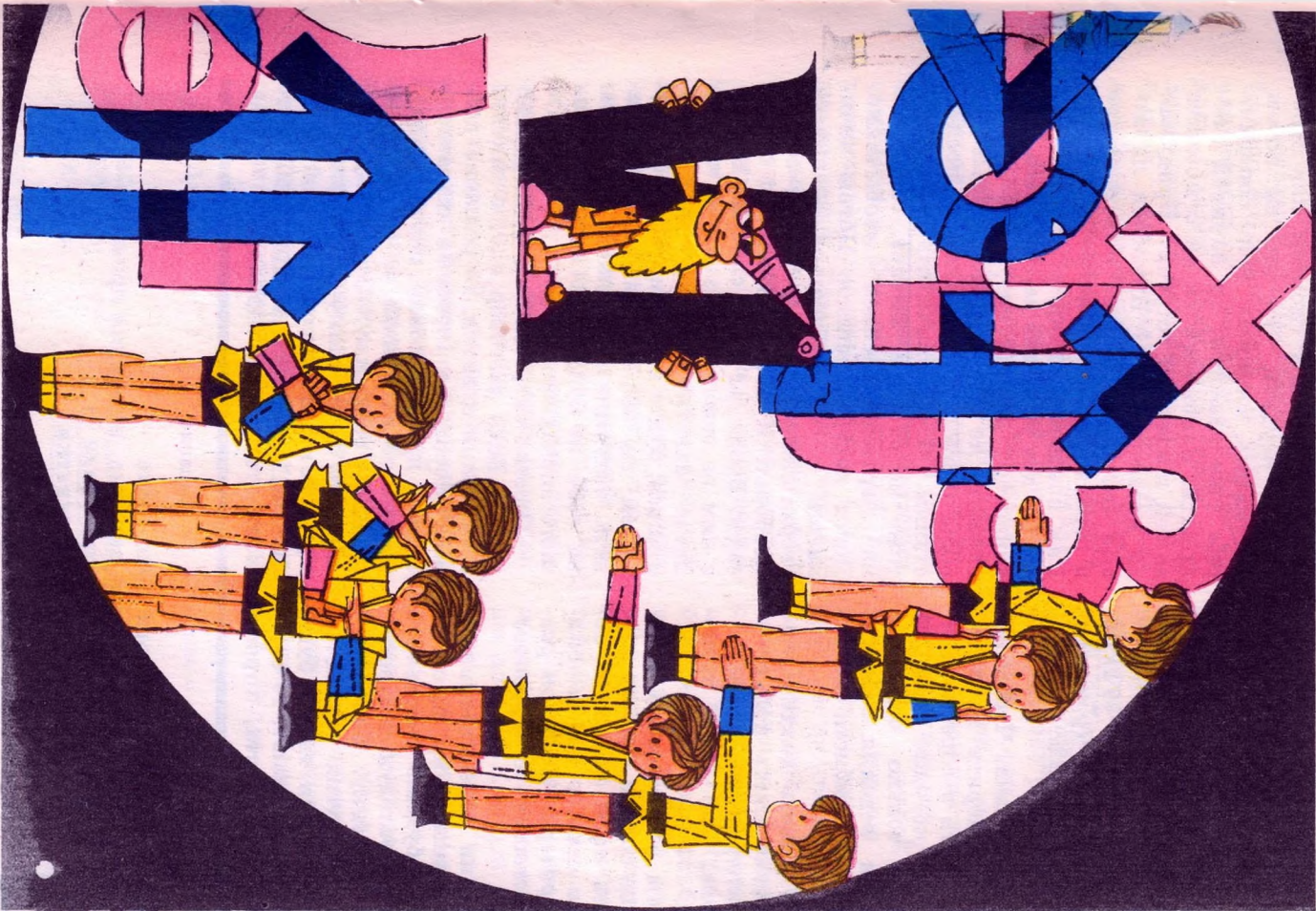
---

---

---



kpome  
mpmnmob



НАУКА ПОБЕЖДАТЬ • ПРИЯТНОГО АППЕТИТА

## Наука побеждать

Перед человеком, знающим приемы самбо, встает вопрос: как их применять в соревнованиях? Какой прием лучше подходит в сложившейся ситуации? Как лучше замаскировать свои намерения? Все эти вопросы решает тактика.

*Разыщи и прочти книгу «Тактика борца самбиста» Е. М. Чумакова. Москва, «Физкультура и спорт», 1976.*

Тактика многообразна. Чтобы познать ее всю и проверить на практике, нужно прожить в соревнованиях, в тренировках не один год. Мы с тобой разберем только основные моменты тактики ведения схватки, тактики поведения самбиста на соревнованиях.

Прежде чем решать тактические задачи, необходимо иметь полноценные знания о соперниках, соревнованиях, обстановке. Для этого производят разведку.

Допустим, ты занимаешься серьезно уже больше года и тебе не терпится проверить свои знания в поединке. *Разыщи секцию борьбы самбо и попроси тренера, чтобы он разрешил тебе участвовать в соревновательной встрече.*

Ты приехал на соревнования, и из протокола, вывешенного на стене, узнал, с кем ты будешь бороться в первой, второй и последующих встречах. Начинай разведку. Сначала с опроса. Спроси у других самбистов, у друзей, знают ли они твоего будущего соперника. Если знают, то спроси у них, какого он роста, хорошо

ли физически сложен, какие любит применять приемы. Не менее важно узнать, какой у соперника характер: вспыльчив он или спокоен, как переживает неудачи. Все это ты потом обдумаешь, взвесишь. Если соперник тебе уже известен, то начинай наблюдать. Изменился ли он с момента вашей последней встречи? Придумал ли новые приемы? Приобрел ли новые черты характера? Как он готов к соревнованиям? Быстро ли устает? Как владеет дыханием?

Но вот разведка закончилась. Начинается оценка ситуации. Здесь спешить не следует. Поспешные выводы приводят к печальным последствиям. Преувеличивать опасность тоже не следует. Бывает, смотришь на партнера — силен необычайно. Долго настраиваешься. Потом начинаешь с ним бороться — ничего сверхсильного нет. А бывает совсем наоборот. Худощавый на вид спортсмен. Вроде бы даже слабый. Вышел с ним на ковер — не знаешь, что делать: схватит так, что не освободишься, будто в клещи попал. Со временем ты научишься точно оценивать ситуации и внешние эффекты на тебя не будут производить большого впечатления.

Оценил ситуацию — принимай решение. Если разговор идет о тактике построения схватки, то решение должно носить конкретный характер: стану в правую стойку, перекрою правое плечо соперника и буду делать вадную подножку. Это атакующий вариант. Или: стану в прямую стойку и, как только соперник пойдет на бросок, сделаю контрприем. Это контратакующий вариант.

Неделя

Задание



### Общефизическая подготовка

Пробежка на улице, зарядка, имитация приемов —  
Кросс, гантельная гимнастика —

Учебно-тренировочные схватки —

### Техническая подготовка

Подхват под одну ногу —

Ущемление ахиллова сухожилия —

### Теоретическая подготовка

Планирование учебно-тренировочного процесса

Защитные варианты мы здесь рассматривать не будем. Плох тот борец, который идет в борьбу защищаться. Только вперед, только к победе!

Составить план схватки нетрудно. Трудно его выполнить. А еще сложнее перестроить тактический план по ходу схватки. Этим искусством владеют даже не всякие мастера. Чаще бывает так: придумает спортсмен какой-нибудь вариант атаки и пытается его применить, не задумываясь о том, правильно ли был составлен план или нет? Про таких говорят: прямолинейный борец. И борется с таким не составляет особого труда. Постоял минуту, понял, чего он добивается, и принял решение. Труднее бывает с тактически грамотными самбистами. Они могут на ходу перестроиться, сменить тактику. С ними не зевай. Только решил, что его любимый прием — подсечка, как уже «улетел» от броска через голову.

Примерный план построения схватки такой.

В зависимости от того, сильный противник или слабый (если он тебе неизвестен, лучше считать, что он сильный), строишь два варианта атаки. Первый (противник сильнее тебя): отыщи стороны подготовленности, которые у тебя лучше развиты. Если соперник сильнее тебя технически, то думай, смелее ли он. Кто из вас настойчивее? Инициативнее? Решительнее? Выдержаннее? Наконец, физически сильнее? Не может быть, чтобы по всем показателям ты проиграл сопернику. В чем-то ты сильнее.

Допустим, ты решительнее. Остальные качества у тебя слабее.

Заготовь и придумай приемы, которыми ты будешь атаковать. И начинай. С первой же секунды схватки не оставляй сопернику времени на обдумывание. Меняй стойки, захваты, пробуй самые различные приемы, лишь бы ошеломить партнера, не дать ему применить свои приемы. И может быть, не все приемы у тебя получатся, не все сложится так, как ты предполагал. В главном ты должен победить. Твоя задача — подавить соперника решительностью. С таким же успехом тактически грамотный борец подавляет соперника выдержкой, смелостью, настойчивостью, инициативой и другими морально-волевыми качествами.

Теперь второй случай — соперник тебе хорошо знаком и слабее тебя. Здесь очень важно заставить себя настроиться и подготовиться к поединку так, как будто соперник очень силен и от схватки с ним зависит твоя судьба. Важно, как мы говорим в таких случаях, не расслабиться. На ковре слабых соперников не бывает. И если на прошлых соревнованиях ты легко выиграл у партнера, то неизвестно, что будет сейчас.

Ты уже наверняка заметил: около каждого приема значок — это наша азбука. Каждый знак обозначает один прием или целый раздел приемов. Зная эти символы, легко записывать не только любимые приемы твоих основных соперников, но и все схватки на соревнованиях.

Кроме символов, введены также дополнительные обозначения: × — чистая победа, 4 — оценка приема в 4 балла, 2 — оценка приема в

Доза

Отметки о выполнении

360 мин.  
120 мин.  
90 мин.


450 раз  
180 раз


Основные символы


Дополнительные символы


Приемы борьбы стоя


**В** - выведение из равновесия


 - подсечка

 - бросок через бедро

 - подножка задняя

 - бросок через плечо

 - бросок с захватом ноги

 - мельница


**Т** - бросок через голову

**Я** - бросок через грудь

**С** - зацеп голенью


**б** - зацеп стопой

 - двойной зацеп (обвив)

 - ножницы

**А** - подхват под две ноги

 - переворот

 - вертушка

**У** - удержания


 - рычаг локтя

 - рычаг колена


 - броски в борьбе лежа

**В** - выведение из равновесия рывком

**В** - выведение из равновесия толчком


 <sub>б</sub> - боковая подсечка

 <sub>из</sub> - подсечка изнутри

 <sub>о</sub> - обратный бросок через бедро


**L** - подножка передняя

**L** <sub>к</sub> - подножка передняя с колена

 - подножка на пятке

 - подножка боковая (отхват)


 - бросок через спину с захватом двух рук

 - бросок с захватом руки под плечо

 - бросок с захватом двух ног

 - бросок с захватом ноги у пятки

 - бросок с захватом ноги у подколенного сгиба

 <sub>о</sub> - бросок с захватом ноги у пятки обратным хватом

 <sub>о</sub> - обратная мельница

**Т** - бросок через голову с подсадом голенью

**S** <sub>из</sub> - зацеп голенью изнутри

**S** <sub>сн</sub> - зацеп голенью снаружи


**б** <sub>сн</sub> - зацеп стопой снаружи

**б** <sub>из</sub> - зацеп стопой изнутри

**А** - ножницы под одну ногу

**А** - подхват под одну ногу (изнутри)

 - подсад

 - боковой переворот

Приемы борьбы лежа

**уб** - удержание сбоку

**У** <sub>о</sub> - обратное удержание сбоку

**уо** - удержание со стороны головы

**ун** - удержание со стороны ног

**ув** - удержания верхом

**У** - рычаг плеча


 - рычаг локтя из стойки

 - узел

 - обратный узел

 - ущемление бицепса

 - ущемление ахиллова сухожилия

 - ущемление икроножной мышцы

 - ущемление икроножной мышцы перегибанием

 - рычаг бедра



2 балла, 1 — оценка приема в 1 балл, [1] — первое предупреждение, [2] — второе предупреждение, л — проведение приема влево, р — проведение приема вправо, из — действие изнутри, сн — действие снаружи, к — проведение приема с колена, + — соединение приемов в комбинацию.

Вот как будет выглядеть протокол регистрации хода схватки в соревнованиях по борьбе самбо:

Вес		Круг		
Фамилия, и.о. (борец с красным поясом)		Время схватки	Фамилия, и.о. (борец с синим поясом)	
⊗	→	1	→	Я = ②
⊗ + s <sub>p</sub> = ②		2		
④ = T	←	3	↑	
↓		4		
п + 2	↘	5	⊗ +	
		6		
		7	↘ = ④	
		8		
[2] + ②	↘	9	⊗ +	
		10		
Результат победителя:		1:3		
Победитель: (борец с красным поясом)				

А вот расшифровка протокола: на 1-й минуте борец с красным поясом пытался провести бросок через бедро. Борец с синим поясом провел контрприем «бросок через грудь», оцененный судьями в 2 балла. На 2-й минуте борец с красным поясом сделал комбинацию: провел после броска через бедро зацеп голенью изнутри (правой ногой). Судьи оценили бросок в 2 балла. На 3-й минуте борец с синим поясом пытался сделать бросок рывком за пятку, но борец с красным поясом сделал контрприем «бросок с упором ноги в живот» (оцененный в 4 балла) и перешел на болевой прием «рычаг локтя». Соперник убежал за ковер. За это ему дали первое предупреждение. На 7-й минуте борец с синим поясом провел подсечку левой ногой и получил 4 балла. На 9-й минуте борец с красным поясом прыгнул из

стойки на болевой прием «рычаг локтя», но соперник опять убежал за ковер. За это ему объявлено второе предупреждение плюс 2 технических очка (таковы правила соревнования). Схватка закончилась победой спортсмена с красным поясом (по баллам).

## Приятного аппетита

Спортсмен, занимающийся регулярно, тратит немалую энергию, которую необходимо восстановить разумно организованным питанием.

Кроме того, в юношеском возрасте происходит постоянный рост организма, и в связи с этим спортсмен все время прибавляет в весе. Для ребят в возрасте 14—15 лет ежегодный прирост веса составляет 4—4,5 кг. Для некоторых он может достигать 8—10 кг. Естественно, в этот период требуется усиленное питание. Имеются специальные таблицы расчета калорийности продуктов.

Принцип рационального питания прост — необходимо возместить потраченную за день энергию. Для этого, посидев как-нибудь вечером с дневником, посчитай (приблизительно), сколько ты мог потратить энергии за прошедший день. Примерный расход энергии (в килокалориях) за 1 час в расчете на 1 килограмм веса таков:

Сон — 0,93
Спокойное сидение без сна — 1,10
Сидение в покое — 1,43
Свободное состояние — 1,5
Одевание и раздевание — 1,69
Классные занятия — 1,7
Медленная ходьба — 2,86
Пилка дров — 6,86
Переноска на плечах груза весом 65 кг — 6,52
Бег скоростной (60 м) — 39,0
Бег скоростной (100 м) — 45,0
Бег со скоростью 8 км в час — 8,13
Бег спокойный и средний — от 6,0 до 15,0
Ходьба на лыжах (скорость 7,2 км/час) — 6,04
Бег на коньках — 12,7
Плавание (60 м за 1 мин.) — 21,0
Метание — 11,0
Вис на кольцах — 5,52
Езда на велосипеде (15 км за час) — 6,05
Борьба — 11,2—16,0 и более

Для возмещения энергозатрат нужно правильно рассчитать калорийность продуктов, которые ты собираешься съесть за день. Если ты съешь недостаточно калорийную пищу, твой вес не восстановится или даже начнет снижаться. При чрезмерном питании вес тела может повышаться.

Если ты регулярно тренируешься (3—4 раза в неделю по 1,5—2 часа), тебе ожирения бояться не следует, кушай на здоровье все.

Если у тебя «лишний вес», то прежде, чем приняться за еду, рассчитай калорийность продуктов. В этом тебе поможет книга В. А. Геселевича «Регулирование веса спортсмена» (Москва, издательство «Физкультура и спорт», 1967). Из этой же книжки взят примерный расход энергии.

Вся наша пища состоит из белков, жиров и углеводов.

**Белки** — основа нашего питания, они составляют 55—60% нашего рациона в сутки. Особенно много белков нам приходится потреблять во время силовых нагрузок, в период роста организма. Один грамм белка дает 4,1 ккал. Много белков содержится в мясе, рыбе, в молочных продуктах, в растительных продуктах: фасоли, картофеля, гречке, рисе. Много белков в грецких орехах, какао, черной икре, крабах.

**Жиры** в рационе питания человека составляют 15—20% от всего пайка. Это приблизительно соответствует 2—2,5 грамма жира на 1 килограмм веса спортсмена. С жирами в организм поступают жирорастворимые витамины. Жиры бывают растительного и животного происхождения. Из животных жиров лучше всего усваиваются сливочное масло, сыр, молоко, сметана. Несмотря на высокую энергетическую ценность жиров, врачи не рекомендуют увлекаться их большим потреблением. При сгонке веса прием жиров ограничивают.

**Углеводы** — это наше горючее для выполнения большой физической работы (как бензин для самолета или машины). Суточная потребность

в углеводах составляет примерно 10 граммов на 1 килограмм веса. Если при повышенном потреблении белков их излишки не накапливаются в организме, то запас углеводов остается в печени и мышцах. Этот процесс особенно заметен у спортсменов, тренирующихся на выносливость. Много углеводов содержится в сахаре, ягодах, меде. Быстро усваиваются углеводы, содержащиеся в овсянке (геркулес), рисе, картофеле, сгущенном молоке.

При подготовке к соревнованиям врачи рекомендуют в последние 3—4 дня тренировок уменьшить объем и интенсивность нагрузки, увеличить прием углеводов с пищей. Во время соревнований для повышения работоспособности можно принимать небольшие дозы сахара (непосредственно перед схваткой или за 1,5 часа до предстоящей нагрузки).

Кроме трех основных компонентов нашего питания, нельзя забывать о витаминах, которые повышают работоспособность, сопротивляемость организма заболеваниям. **Минеральные соли** — необходимая часть водно-солевого обмена человека.

**Вода** составляет 65% общего веса человека. От количества потребляемой воды зависит работоспособность. При повышенном содержании воды в организме снижается возбудимость мышц, быстро наступает утомление. При ограниченном потреблении воды снижается содержание влаги в мышцах. И если при нормальном содержании влаги работоспособность мышцы поддерживается 24 минуты 8 секунд, то без воды ее работоспособность в течение суток поддерживается только 10 минут 15 секунд, то есть понижается почти в 2,5 раза.

**Регулирование веса** происходит за счет снижения или повышения калорийности питания, изменения режима и интенсивности тренировок, изменения водно-солевого режима. Юношам сгонять вес не рекомендуется. Подгонять свой вес под весовую категорию в пределах 1—1,5 килограмма можно, изменив немного ра-

цион питания и посоветовавшись с тренером или врачом.

Естественная потеря веса за сутки при нормальной жизнедеятельности составляет около 2 килограммов. Если мы нормально питаемся, пьем воду, организм легко восстанавливает эти затраты.

Если слегка ограничить потребление воды (до 600—800 г в день), потребление жиров, убрать из рациона хлеб, мучные продукты, вес начнет уменьшаться.

Бывают случаи, когда вместо того, чтобы усиленно тренироваться, много есть, повышать свой вес, укреплять мышцы, неумелый спортсмен из боязни проиграть начинает снижать свой вес, искусственно ограничивая питание, потребление воды, увлекаясь баней. В это время его товарищ тратит время на тренировки, составляет грамотный рацион питания и быстро увеличивает объем и тренированность своих мышц. Как ты думаешь, кто прав?

## Спортивная форма

Регулярные занятия спортом, правильное питание, выполнение режима дня, хороший психологический настрой — все это залог отличного здоровья, боевого настроения на соревнованиях. Или, как мы говорим, отличной спортивной формы.

Не выполняя режима дня, нерегулярно тренируясь, чрезмерно нагружая себя физическими упражнениями, можно надорвать здоровье, «перетренироваться».

Составь себе режим дня (см. стр. 35). Заведи дневник (см. стр. 32), регулярно контролируй пульс, и ты всегда будешь в отличной спортивной форме. Какие признаки переутомления должны насторожить тебя и заставить призадуматься? Прежде всего, плохое настроение, отсутствие желания тренироваться. Может пропасть аппетит, снизиться вес, ухудшиться сон. Пульс будет восстанавливаться медленно. Все эти признаки сигнализи-

руют о том, что ты немного перестарался и пора чуточку отдохнуть. Совсем бросать тренировки не следует. Начни с того, что уменьши тренировочные нагрузки, больше упражнений проводи на воздухе: пробежки (на время, а не на скорость), катание на лыжах и плавание летом. Если переутомление сильное, обратись к врачу или временно совсем прекрати тренировки.

Для того чтобы не дойти до этого, ежедневно отмечай на графике контроля пульса свои показатели. Как только ты увидишь, что пульс пошел вверх, измени план тренировок, сделай их легче. Увидел, что пульс нормальный или кривая спускается вниз, — увеличивай нагрузку.

Перед соревнованиями советую тренировочные нагрузки уменьшать, а за 3—4 дня перед ними совсем отменить тренировки на ковре. Сделай утром хорошую зарядку — и все. Прибереги силы для главных схваток и настрой себя на них.

Кроме регулярных тренировок, соблюдения режима дня советую тебе обратить серьезное внимание на закаливание организма. Какой же из тебя получится самбист, если ты будешь часто простужаться, болеть! Здесь уже не до тренировок. Настоящий спортсмен всегда здоров. Закалять себя надо постепенно. Сначала привыкни ежедневно обтирать себя полотенцем, смоченным чуть теплой водой. Обтирание проводи после зарядки, в конце утреннего туалета. Привыкнув к этой процедуре, можно (месяца через два) приступить к следующему этапу — умыванию до пояса. Это очень просто: умоешься — и тут же вытираешься сухим полотенцем. А если ты со временем научишься принимать по утрам прохладный душ, считай, что тебя никакой грипп не осилит,

## Ступени мастерства

Не спеши сразу изучить все приемы. Разберись тщательно в каждом из них по очереди и, только поняв

прием, переходи к следующему. Чтобы облегчить тебе путь изучения техники борьбы самбо, предлагаю 10 ступенек восхождения на вершину мастерства:

1. Разучивание приема на месте, без сопротивления.
2. Разучивание в движении без сопротивления.
3. Отработка приема на месте с сопротивлением партнера после входа в прием (противник разрешает взять захват, не сгибает колени).
4. Отработка в движении с сопротивлением партнера после входа в прием.
5. Отработка в борьбе с регулированием сопротивления (захват дается).
6. Игровая схватка с сопротивлением вполсилы.
7. Игровая схватка, во время которой соперник пытается провести контрприем.
8. Тренировочная схватка с партнером меньшей весовой категории или квалификации.
9. Соревновательная схватка.
10. Схватка с соперником большего веса или высшей квалификации.

Изучать технику необходимо осторожно, возвращаясь каждый раз назад на ту ступеньку, на которой чувствуешь себя уверенно. Шагать через ступени не нужно — упадешь.

При изучении техники борьбы лежа таких ступенек пять:

1. Разучивание приема без сопротивления.
2. Отработка в схватке с более легким или более слабым соперником.
3. Схватка тренировочная.
4. Соревновательная схватка.
5. Схватка с партнером большего веса или высшей квалификации.

И еще три совета:

• *Постоянно тренируйся.  
Настойчиво и последовательно отрабатывай приемы.*

*Верь в свой характер, в себя.*

Настоящие самбисты отрабатывают каждый прием по нескольку тысяч раз. Не ищи легких путей.

## К родителям

Этот кусочек можешь не читать: он скучный, лучше отнеси его папе или маме и проследи, чтобы они прочли, отложив на время свои неотложные дела.

Уважаемые родители! Представляю, как вы разволновались, когда ваш сын принес книгу и начал с товарищем отодвигать в комнате мебель, чтобы устроить борцовский ковер.

Не волнуйтесь, это не такое уж плохое занятие — спорт, тем более борьба самбо. Ваш сын станет сильным и смелым, ловким и мужественным. Лучше пусть он займется этим, чем будет бесцельно шататься из угла в угол.

Помогите ему. Вам легче понять и объяснить прием, а сыну так необходим совет взрослого, грамотного человека!

Прочтите внимательно всю книгу. Я понимаю, что тренироваться вам сейчас некогда. А вдруг? Потом интересно и любопытно знать, какие книжки читает ваш сын.

Хорошо бы поддержать новое увлечение ребенка, иначе он будет биться в одиночестве.

Некоторые советы из этой книги полезны и взрослым. Хорошо бы всей семьей делать по утрам зарядку или устраивать совместную тренировку. Подумайте.

Для мамы.

Больше всех всегда волнуется мама. Я помню, как переживала моя мама, когда узнала, что ее любимый сыночек стал заниматься борьбой самбо. Слово-то какое страшное — «самбо». А не сломают ли там руки? Не остановится ли рост? Не станет ли сын хуже учиться? Да мало ли какие вопросы придумает мама!

Не волнуйтесь. Наш вид спорта с таким непонятным названием ничуть не хуже остальных и поможет вашему сыну укрепить характер, научиться ценить время, вырасти и возмужать.

В 1978 году исполняется 40 лет

со дня официального признания борьбы самбо. За это время самбисты успели показать себя со всех сторон. Среди нас есть Герои Советского Союза, крупные ученые, космонавт, рабочие, ветераны войны и труда, спортсмены. Всех их воспитала борьба самбо. Она не остановила их рост, не поломала им руки, они хорошо учились, они выросли настоящими людьми.

Кто знает, может быть, через несколько лет из вашего скромного, худенького сына вырастет красивый, сильный парень, способный постоять за себя и за вас, способный ценить доброту, имеющий сильный характер, умеющий воспитывать себя через спорт.

#### Для папы.

Первым делом надо успокоить маму и объяснить, что, может быть, вам повезло, что ваш сын серьезно занимается борьбой самбо. Но на этом функция папы не заканчивается. Нашим видом спорта занимаются мужчины, и стоять в стороне, в то время как ваш сын трудится в поте лица, нехорошо. Помогите ему, станьте ему первым тренером (может быть, даже партнером). Кто же знает вашего сына лучше вас?

Дети очень эмоциональны. Быстро увлекаясь, они так же быстро гаснут. Поддержите интерес парня. Помогите ему оборудовать место для занятий, найти настоящего партнера. Последите несколько раз, как он тренируется.

Приблизительно раз в неделю придите на его занятия и посмотрите, произошли ли какие-нибудь сдвиги. И не забудьте похвалить. Ругать всегда проще.

Остановите сына в его постоянном рвении сравнить свои силы с другими. Драться самбисту запрещено. И если занятия спортом ему не помогают, значит, книга попала не по адресу. Хотя это происходит крайне редко. Самбо сейчас любят, но, к сожалению, мало знают. Познайте самбо. Через увлечения человека познается и сам человек. Познайте своего сына.

## Заключение

Вот и закончилась книга. Кому она попала в руки — я не знаю. Но я верю, что если она прочитана до конца, то читатель достаточно упрямым, чтобы, не откладывая ее в сторону, приступить к тренировкам.

Самостоятельно тренироваться трудно. Но это и не обязательно делать в одиночку, втайне!

Посоветуйся со школьным учителем, как тебе лучше организовать тренировки, как составить режим дня, сколько и когда нужно тренироваться.

Попробуйся организовать школьную секцию. В коллективе всегда лучше работать, чем в одиночку. Да сейчас почти при каждой школе есть спортивный зал, где можно проводить занятия.

Если дело у тебя идет хорошо. разыщи настоящую секцию. Если ее нет, не расстраивайся, создай секцию сам. Привлечь к занятиям старших товарищей, сходи за помощью в райком комсомола.

Если тренировки у тебя получаются, можно выступить на соревнованиях и попытаться выполнить нормы II юношеского разряда. Кстати, это не так уж и трудно: одержишь 10 побед над новичками — получишь II юношеский разряд, одержишь еще 12 побед над спортсменами II юношеского разряда — получишь I юношеский разряд и так далее. Но дело, наверное, не только в разряде.

Самбо поможет тебе стать сильным, мужественным, смелым.

Самбо поможет тебе выковать свой характер, упорно добиваться заранее поставленной цели.

Самбо поможет тебе найти верных и надежных друзей.

Мне хочется верить, что эта книга попала в руки хорошему, серьезному человеку. Человеку, который не боится трудностей, человеку, который способен сам выковать свой характер.

И если при этом моя скромная помощь тебе пригодилась, я считаю, что потрудились не зря.

## КАКИМ Я БЫЛ ДО НАЧАЛА ЗАНЯТИЙ БОРЬБОЙ САМБО

Дата заполнения анкеты:

« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 19\_\_ г.

Вес \_\_\_\_\_

Рост \_\_\_\_\_

Объем груди:

при вдохе \_\_\_\_\_

выдохе \_\_\_\_\_

в покое \_\_\_\_\_

Сила кисти:

правой \_\_\_\_\_

левой \_\_\_\_\_

Становая сила \_\_\_\_\_

Объем бедра:

правого \_\_\_\_\_

левого \_\_\_\_\_

Объем бицепсов:

правой руки \_\_\_\_\_

левой руки \_\_\_\_\_

Спирометрия \_\_\_\_\_

Бег на 60 м \_\_\_\_\_ сек.

Бег на 1000 м \_\_\_\_\_ мин. \_\_\_\_\_ сек.

Прыжок в длину с места \_\_\_\_\_ см

Количество приседаний за 15 сек. \_\_\_\_\_

Количество отжиманий за 15 сек. \_\_\_\_\_

Умение держать уголок \_\_\_\_\_ сек.

Прыжок в высоту \_\_\_\_\_ см

Место для фото

## КАКИМ Я СТАЛ ЧЕРЕЗ ГОД ЗАНЯТИЙ БОРЬБОЙ САМБО

Дата заполнения анкеты:

« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 19\_\_ г.

Рост \_\_\_\_\_

Вес \_\_\_\_\_

Объем груди:

при вдохе \_\_\_\_\_

выдохе \_\_\_\_\_

в покое \_\_\_\_\_

Сила кисти:

правой \_\_\_\_\_

левой \_\_\_\_\_

Становая сила: \_\_\_\_\_

Объем бедра:

правого \_\_\_\_\_

левого \_\_\_\_\_

Объем бицепсов:

правой руки \_\_\_\_\_

левой руки \_\_\_\_\_

Спирометрия \_\_\_\_\_

Бег на 60 м \_\_\_\_\_ сек.

Бег на 1000 м \_\_\_\_\_ мин. \_\_\_\_\_ сек.

Прыжок в длину с места \_\_\_\_\_ см

Количество приседаний за 15 сек. \_\_\_\_\_

Количество отжиманий за 15 сек. \_\_\_\_\_

Умение держать уголок \_\_\_\_\_ сек.

Прыжок в высоту \_\_\_\_\_ см

Мой любимый прием \_\_\_\_\_

Место для фото

## СОДЕРЖАНИЕ

	К читателю . . . . .	5
I. Перед тем, как начать	О борьбе . . . . .	6
	Из истории борьбы самбо . . . . .	8
	О борцах . . . . .	12
	Что такое сила . . . . .	15
	Мера страха . . . . .	16
	Можно ли укрепить свою волю? . . . . .	19
II. С чего начать	Партнер-товарищ . . . . .	23
	Место для занятий . . . . .	26
	Одежда самбиста . . . . .	28
	Дорога к мастерству . . . . .	29
	Режим дня . . . . .	—
	Маленькие хитрости . . . . .	30
	Планы . . . . .	36
	Разминка . . . . .	—
	Задание на неделю . . . . .	38
III. Это должен знать каждый самбист	Выдержка самбиста . . . . .	39
	Захваты . . . . .	40
	Искусство падения . . . . .	42
	Первые шаги . . . . .	44
	Слон и кошка . . . . .	47
	Правила спортивного самбо . . . . .	48
IV. Приемы самбо. Борьба стоя	Выведение из равновесия . . . . .	52
	Подсечки . . . . .	54
	Броски через бедро . . . . .	55
	Подножки . . . . .	58
	«Мельницы» . . . . .	60
	Броски через голову . . . . .	63
	Зацепы . . . . .	67
	Броски через спину . . . . .	69
	Отхват . . . . .	76
	Броски через грудь . . . . .	80
	Ножницы . . . . .	83
	Броски с захватом ног руками . . . . .	89
	Подхваты . . . . .	97
	Броски переворотом . . . . .	100
	Вертушка . . . . .	102
V. Приемы самбо. Борьба лежа	Удержания . . . . .	104
	Болевые приемы . . . . .	108
	Перевороты . . . . .	111
	Броски в борьбе лежа . . . . .	113
VI. Кроме приемов	Наука побеждать . . . . .	114
	Приятного аппетита . . . . .	116
	Спортивная форма . . . . .	120
	Ступени мастерства . . . . .	143
	К родителям . . . . .	145
	Заключение . . . . .	148
		150
		153
		155
		—
		156
		157

Серия «Азбука спорта»

Давид Львович Рудман

**САМБО**

Заведующая редакцией *А. К. Гринкевич*  
Редактор *Ю. Я. Гаврилов*  
Художник *А. Финоменов*  
Художественный редактор *Ю. В. Архангельский*  
Технические редакторы *С. С. Басилова, Н. Н. Бурова*  
Корректор *З. Г. Самылкина*

ИБ № 567.

Сдано в набор 12.12.78. Подписано к печати 24.10.79. Формат 70 × 100/16. Бумага офс. № 1. Гарнитура «Школьная». Офсетная печать. Усл. п. л. 13,00. Уч.-изд. л. 13,25. Тираж 100 000 экз. Издат. № 5696. Зак. 8-439. Цена 1 р. 10 к.

Ордена «Знак Почета» издательство «Физкультура и спорт» Государственного комитета СССР по делам издательств, полиграфии и книжной торговли. 101421. Москва, К-6, Каляевская ул., 27.

Харьковская книжная фабрика «Коммунист» республиканского производственного объединения «Полиграфкнига» Госкомиздата УССР. 310012. Харьков-12, Энгельса, 11.









Как с... в первые шаги в спорте... а они, эти первые шаги, всегда бывают самыми трудными, — с чего начать первую тренировку, как овладеть простыми элементами техники — об этом рассказывает серия книг под общим названием «Азбука спорта». Авторы — известные спортсмены, опытные тренеры, видные спортивные журналисты — в своих книгах, занимательных по форме и поучительных по содержанию, помогут детям приобщиться к большому, увлекательному миру спорта.

Ярко иллюстрированные издания этой серии приучат детей к самостоятельным систематическим занятиям избранным видом спорта, научат их основам мастерства, помогут им совершенствовать свои знания и навыки.

Книга заслуженного мастера спорта, чемпиона мира и шестикратного чемпиона СССР по борьбе самбо, двукратного чемпиона Европы по борьбе дзю-до Д. Рудмана познакомит подростков с основами борьбы самбо, поможет им самостоятельно организовать занятия.

