

А.А. Харлампиев

Борьба Самбо

**Учебное пособие для секций
коллективов физической
культуры**

**Москва
«Книга по Требованию»**

УДК 796
ББК 75.5
А11

А11 **А.А. Харлампиев**
Борьба Самбо: Учебное пособие для секций коллективов физической культуры / А.А. Харлампиев – М.: Книга по Требованию, 2021. – 182 с.

ISBN 978-5-458-63769-5

Книга написана простым и доступным языком и рекомендуется начинающим прокладывать свой путь по тропе воина. Как раритет, книга будет интересна ветеранам единоборств, а также сочувствующим и коллекционерам!

ISBN 978-5-458-63769-5

© Издание на русском языке, оформление
«YOYO Media», 2021

© Издание на русском языке, оцифровка,
«Книга по Требованию», 2021

Эта книга является репринтом оригинала, который мы создали специально для Вас, используя запатентованные технологии производства репринтных книг и печати по требованию.

Сначала мы отсканировали каждую страницу оригинала этой редкой книги на профессиональном оборудовании. Затем с помощью специально разработанных программ мы произвели очистку изображения от пятен, клякс, перегибов и попытались отбелить и выровнять каждую страницу книги. К сожалению, некоторые страницы нельзя вернуть в изначальное состояние, и если их было трудно читать в оригинале, то даже при цифровой реставрации их невозможно улучшить.

Разумеется, автоматизированная программная обработка репринтных книг – не самое лучшее решение для восстановления текста в его первозданном виде, однако, наша цель – вернуть читателю точную копию книги, которой может быть несколько веков.

Поэтому мы предупреждаем о возможных погрешностях восстановленного репринтного издания. В издании могут отсутствовать одна или несколько страниц текста, могут встретиться невыводимые пятна и кляксы, надписи на полях или подчеркивания в тексте, нечитаемые фрагменты текста или загибы страниц. Покупать или не покупать подобные издания – решать Вам, мы же делаем все возможное, чтобы редкие и ценные книги, еще недавно утраченные и несправедливо забытые, вновь стали доступными для всех читателей.



Серия Книжный Ренессанс

www.samizday.ru/reprint

Для обоснования любого броска необходимо прежде всего выявить тот принцип, на котором бросок основан. Например, все подножки построены на задержке основания опоры противника и смещении центра тяжести его тела. В то время как его корпус делает движение в каком-либо направлении и центр тяжести перемещается, его ноги — основание опоры — блокируются и следует падение.

Самбист должен всегда уметь использовать принцип сложения скоростей движений различных частей тела, производимых в одном направлении.

Например, при передней подсечке необходимо сделать очень быстрый рывок за рукав противника. В нужном направлении рывок будет произведен:

за счет сгибания руки в локтевом суставе;

за счет разгибания ее в плечевом суставе (отведение руки назад);

за счет поворота корпуса в сторону производимого рывка. Если сделать все три движения одновременно, то скорость движения кисти, производящей захват, будет состоять из суммы скоростей движения корпуса, плеча и предплечья.

При борьбе стоя сила выполнения любого рывка может быть увеличена за счет сложения вашей силы и силы противника, действующих в одном направлении.

Так, если противник сильно толкнет вас от себя, то можно одновременно с его толчком сделать рывок на себя и в сторону. Если быстрота вашего рывка будет больше, чем быстрота толчка противника, то к вашей действующей силе присоединится сила противника, и рывок в целом окажется более эффективным, чем если бы в него была вложена только одна ваша сила.

Правильное использование рычагов тела обеспечивает при борьбе стоя огромное преимущество в преодолении силы противника.

Представим себе двух самбистов, стоящих по отношению друг к другу в характерном положении начала задней подножки. Силы обоих уравнились, и ни один из них не может сбросить другого на ковер. Это происходит не только от равной их силы, но, главное, потому, что плечо рычага, определяемое расстоянием между точкой соприкосновения ног и захватами рук, у обоих самбистов одинаково.

Если первый самбист резко увеличит это плечо своего рычага, став на колено опорной ноги (оставив захват на той

же высоте), то второй самбист сразу будет сброшен на землю.

При борьбе стоя необходимо пользоваться весом своего тела для увеличения силы приема. Так, если подсечка не выходит, то с падением вас на ковер она может получиться. «Вкладывание» веса своего тела в приемы бросания имеет только один недостаток — при проведении таких бросков очень трудно остаться на ногах.

Если ваш противник обладает большей силой, но реакция у него не очень быстрая, следует преодолевать его силу, как бы по частям. Практически при борьбе стоя это делается посредством последовательного проведения двух бросков одного направления.

Если ваш противник обладает быстрой реакцией, следует использовать его рефлекторные движения и проводить на нем комбинации из двух бросков разного направления.

Находясь сверху при борьбе лежа, всегда можно и должно использовать вес своего тела. Находясь же снизу, надо работать на выведении противника из равновесия, так как он, опираясь на вас, пользуется ложной устойчивостью.

Удержаниями являются прижимания противника спиной к земле, пользуясь правильным расположением веса своего тела. Вырывающийся противник может быть удержан, в первую очередь, правильным расположением частей вашего тела, и только во вторую очередь — непосредственным применением силы.

При борьбе лежа силу выполнения болевых приемов можно многократно увеличить применением самых разнообразных рычагов.

Перегибая локтевой сустав, мы выворачиваем руку противника наружу или внутрь.

При поворотах руки наружу следует применять рычаг первого рода, подводя точку опоры под локоть.

При проведении ущемления ахиллесова сухожилия также применяется рычаг первого рода — точка опоры подводится под ахиллесово сухожилие.

При поворотах руки внутрь следует применять рычаг второго рода — воздействовать на локтевой сустав какой-либо частью своего тела сверху.

Все «узлы» проводятся посредством рычага третьего рода.

Кроме применения рычагов, усиливать болевые приемы можно тем, что на одну руку или ногу противника вы дей-

сгвуете сразу своими руками и ногами в разных сочетаниях — двумя руками и ногой, рукой и двумя ногами, обеими руками и ногами.

При борьбе быстрота движений является относительной по отношению к скорости движений противника. Если мы сумеем организовать движения противника так, чтобы они стали медленными, то благодаря этому получим перед ним преимущество в скорости.

Это нетрудно сделать при борьбе лежа. Звенья человеческого тела, расположенные далеко от корпуса (предплечье и кисть, голень и стопа), обладают собственными степенями свободы, а также степенями свободы лежащих ближе к корпусу звеньев (плечо или бедро), и, кроме того, суммируют свои движения с движениями корпуса.

Практически кисть и стопа имеют достаточное количество степеней свободы, чтобы свободно перемещаться в пространстве.

Поймать на прием такую свободно перемещающуюся часть тела очень трудно. В этих случаях самбист должен по очереди расчленять движения и ограничивать степени свободы звеньев своего противника.

Сначала следует сковать подвижность его корпуса (удержание), затем плеча и только после этого становится легко проводить захват предплечья, которое в таком положении имеет очень маленькую амплитуду движения и совсем незначительную скорость.

При проведении болевых приемов необходимо выбирать направление применения своей силы в зависимости от того, какой силы сопротивление противника вы можете встретить. Например, прямую руку противника легко выкручивать внутрь, так как сопротивляется повороту внутрь, т. е. производит поворот прямой руки наружу очень слабая группа мышц.

Наоборот, по тем же соображениям, при согнутой в локте руке предплечье выкручивается наружу легче, а внутрь труднее.

На практике мы нередко видим, что даже самые лучшие борцы, отлично усвоившие принципы техники приемов, свои даже излюбленные приемы применяют против некоторых борцов только с большим трудом. Объясняется это тем, что у каждого самбиста имеются конституциональные особенности, которые или облегчают или тормозят проведение на нем тех или иных приемов. Например, при

коротком корпусе и длинных ногах выгодна дальняя дистанция. Наилучшие приемы в данном случае будут (при сильных ногах): бросок через голову и при борьбе лежа — всевозможные рычаги рук при помощи ног.

Но такому борцу самому при борьбе стоя следует остерегаться захватов ног. Наоборот, при длинном корпусе и коротких ногах выгодна ближняя дистанция, а самые удобные приемы — броски через бедро и спину.

Подсечки, исходя из роста борца, следует проводить так: высокий самбист низкому — в область голеностопного сустава, низкий высокому — в область коленного сустава.

Низкий высокому может проводить бросок через бедро в чистом виде, высокий же при проведении этого броска должен искусственно изменить соотношение рычагов при помощи добавочного рычага в виде воздействия на ноги противника (см. броски — «конек» или подхват).

Во всех случаях следует внимательно анализировать, как выгоднее изменять соотношение рычагов при изменениях соотношений в росте и длине ног ваших и вашего противника.

ТЕХНИКА БОРЬБЫ САМБО

СТРАХОВКА И САМОСТРАХОВКА

Во избежание болевых ощущений, ушибов, растяжений и каких-либо повреждений в борьбе самбо применяются специальные способы страховки партнера и самого себя — самостраховка. Этим же задачам служит соблюдение методики обучения и правил соревнований.

Способы самостраховки при борьбе лежа состоят в соответствующем напряжении мышц той руки или ноги, которая захвачена противником на болевой прием. Такое сопротивление как бы уравнивает силовую направленность партнера. Поэтому категорически запрещается неожиданно расслаблять захваченную партнером конечность. В безвыходном положении, когда уйти от приема противника нельзя, надо, не прекращая сопротивления, дать сигнал голосом «Есть!» или четким двукратным хлопком по телу противника. Эти сигналы обязывают атакующего немедленно прекратить прием. В то же время страховка обязывает нападающего проводить болевой прием плавно, с учетом технической и силовой возможности сопротивления со стороны взятого на прием борца.

При бросках со стойки, в которых нападающий сам также падает на ковер, страховка партнера заключается в смягчении его падения путем направления его тела на перекат.

При бросках, когда бросающий остается стоять на ногах, страховка им падающего проводится посредством смягчения его падения поддержкой за одежду, а иногда и направлением его тела на перекат.

Самостраховка состоит также в умении падать на ковер со стойки, не ушибаясь. Такие навыки необходимо изучать и воспитывать специально.

При падениях в первую очередь надо заботиться о том, чтобы не упасть на противника или чтобы противник не упал на вас. Далее следует научиться падать на ковер так, чтобы не получать грубых толчков и сотрясений. Необходимо выработать привычку при падениях с партнером не опираться кистями рук на ковер.

Изучать и воспитывать навыки падения следует посредством специальных упражнений, проходимых в самбо в следующем определенном порядке.

Группировка

а) Сядьте на ковер, подожмите ноги и обхватите их руками. Подбородок прижмите к груди. Согнув возможно больше спину, сделайте на ней перекат от ягодиц до лопаток и обратно. Если группировка тела сделана правильно, то перекат будет мягким, толчков ощущаться не будет.

б) Станьте в положение полного приседа, обхватите ноги руками и сделайте тот же самый перекат. При этом упражнении садиться на ковер надо как можно ближе к своим пяткам.

в) Станьте в положение основной стойки, сделайте полный присед и, обхватив ноги, в темп движения перекатитесь до лопаток и обратно в положение сидя на ковре.

Положение рук при падении на спину

Ложитесь спиной на ковер, прижмите подбородок к груди. Вытяните руки прямо вверх и сделайте ими сильный удар по ковра. В момент удара руки должны быть выпрямлены и их ладони направлены вниз. Корпус и руки в момент удара по ковра должны составлять угол в 45—50°.

Падение на спину полукувырком

а) Из положения сидя. Сядьте на ковер и подожмите ноги, руки вытяните вперед, подбородок прижмите к груди. Сделайте перекат на согнутой спине, не изменяя положения группировки, и, как только коснетесь ковра лопатками, ударьте по нему, как описано выше, прямыми руками. В момент удара руками крестец должен быть приподнят от ковра (рис. 1).



Рис. 1. Окончание падения на спину



Рис. 2. Окончание падения на бок

б) Из положения полного приседа. Встаньте в положение полного приседа, подбородок прижмите к груди, руки вытяните вперед. Из этого положения садитесь на ковер как можно ближе к пяткам и, не останавливая движения, сделайте перекат на спине. Заключайте падение ударом руками о ковер.

в) Из положения основной стойки. Встаньте в основную стойку, руки вытяните вперед, подбородок прижмите к груди. Из этого положения сделайте плавный переход в полный присед, затем сядьте на ковер и, не прерывая движения, закончите его падением на спину с ударом руками о ковер.

Конечное положение при падении на бок

Ложитесь на правый бок. Правую ногу, согнутую в колене, подтяните к груди. Левую ногу поставьте подошвой на ковер возле правой голени. Корпус согните вперед, подбородок прижмите к груди. Левое колено поднимите возможно выше, правое на ковре. Прямую правую руку положите на ковер ладонью вниз. По отношению к корпусу рука должна быть расположена под углом в $45-50^\circ$. Левую руку поднимите вверх (рис. 2). Научиться принимать такое

конечное положение при падении на бок необходимо как на правом, так и левом боку.

Перека́т на бок

Сядьте на ковер, подожмите ноги, прижмите подбородок к груди, согните спину, руки вытяните вперед. Перенесите тяжесть тела на правую ягодицу и сделайте перека́т на правом боку от ягодицы до лопатки и обратно в положение сидя.

Такой же перека́т сделайте по левому боку.

Падение на бок

а) Из положения сидя. Сядьте на ковер, как только что было указано. Перенесите тяжесть тела на правую ягодицу и делайте перека́т на правом боку в направлении правой лопатки. Как только нижний край правой лопатки коснется ковра, сделайте сильный удар прямой правой рукой по коврику и заканчивайте падение на правый бок в излученном уже положении (см. рис. 2).

б) Из положения полного приседа. Примите положение полного приседа, подбородок прижмите к груди, руки вытяните вперед. Из этого положения садитесь на ковер правой ягодицей как можно ближе к своей правой пятке и, не останавливая движения, делайте перека́т на правом боку. Заканчивайте падение на правом боку, как указывалось выше.

в) Из положения основной стойки. Встаньте в основную стойку, руки вытяните вперед, подбородок прижмите к груди. Из этого положения сделайте плавный переход в полный присед, затем садитесь на ковер правой ягодицей и, не прерывая движения, заканчивайте его падением на правом боку так же, как и в предыдущих упражнениях.

Аналогично упражнениям «а», «б» и «в» проделайте падения на левый бок.

Перека́ты с одного бока на другой

Ложитесь на правый бок (см. рис. 2). Из этого положения правой рукой и левой ногой сильно оттолкнитесь от ковра и перека́титесь на спине в положение лежа на левом боку.

Убедившись в правильности положения на левом боку, оттолкнитесь от ковра левой рукой и правой ногой и пере-

катитесь на правый бок и т. д. Эти перекаты с бока на бок нужно постепенно ускорять.

Падение через палку на бок

Партнер держит палку двумя руками, как указано на рис. 3, следя, чтобы палка не коснулась ключицы. Станьте к палке спиной так, чтобы справа от вас палка поднималась вверх, а слева — опускалась. Левый подколенный сгиб прислоните к палке, а правой рукой подхватом захватите ее возле вашего правого бедра.

Левую руку вытяните вперед, подбородок прижмите к груди (см. рис. 3), сгибая спину и крепко держась правой рукой за палку, садитесь по другую сторону палки, следя за положением вашего падающего корпуса. Как только падение определится, левая рука должна обогнуть движением падающий корпус и всей плоскостью с силой ударить по коврику. Левая рука при ударе должна быть совершенно прямой и ладонь ее обращена к коврику.

Правой рукой в последний момент перед падением на ковер следует подтянуться, чем еще больше смягчается падение.

Упасть на ковер нужно в конечное положение при падениях на левый бок (см. рис. 6). Аналогично падению через палку на левый бок проделайте падение через палку на правый бок.

Кувырок

Составьте ноги и присядьте, не разводя коленей. Поставьте ладони на ковер, прижмите подбородок к груди и сильно согните спину. Не разгибая спины, немного приподнимитесь на ногах, а затылком сильно наклоненной вниз



Рис. 3. Начало падения через палку

головы обопритесь на ковер. Оттолкнувшись носками, сделайте перекат на спине вперед, наблюдая, чтобы спина не выпрямлялась. Во время кувырка по ковру ноги согните. Чтобы в темп перекату встать на ноги, нужно захватить обеими кистями голени и прижать пятки к ягодицам.

Кувырок по диагонали

Встаньте на правое колено и поставьте ладони на ковер, как указано на рис. 4. Из этого положения, скользя ладонью по ковру, пропустите правую руку между ног и поставьте правое плечо на ковер. Голову отведите к левому плечу, подбородок прижмите к груди. Оттолкнитесь левой ногой и сделайте перекат на спине с правого плеча в направлении левой ягодицы. Закончите кувырок сильным ударом прямой



Рис. 4. Начало кувырка по диагонали

левой руки о ковер и примите положение как при падении на левый бок.

Кувырок через палку на бок

Партнер держит палку двумя руками, как указано на рис. 5, следя, чтобы палка не коснулась его ключицы.

Станьте к палке лицом так, чтобы слева от вас палка поднималась вверх, а справа опускалась. Нижней частью правого бедра касайтесь палки, правой рукой — надхватом — захватите палку немного выше того места, где ее касается левое бедро. Левую руку вытяните вперед, подбородок прижмите к груди (см. рис. 5).

Сгибая спину и крепко держась за палку правой рукой, оттолкнитесь обеими ногами от ковра и перекувырнитесь