

Д.Л. Рудман

Самбо

Техника борьбы лежа. Нападение

**Москва
«Книга по Требованию»**

УДК 796
ББК 75.5
Д11

Д11 **Д.Л. Рудман**
Самбо: Техника борьбы лежа. Нападение / Д.Л. Рудман – М.: Книга по Требованию, 2023. – 232 с.

ISBN 978-5-458-24539-5

ISBN 978-5-458-24539-5

© Издание на русском языке, оформление
«YOYO Media», 2023
© Издание на русском языке, оцифровка,
«Книга по Требованию», 2023

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 первоизданном 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.

ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ



Прежде чем начать описание приемов борьбы самбо, нужно познакомиться с терминологией и правилами, основными положениями, наиболее часто встречающимися в практике, повторяющимися приемами, которые можно выделить из текста.

ТЕРМИНОЛОГИЯ

Знаменитый математик Декарт говорил: «Определите значение слов, и вы избавите человечество от половины хлопот».

В тексте книги часто встречаются простые термины, которые вы прекрасно поймете сами. Это части человеческого тела: *голова, шея, плечо, предплечье, запястье, спина, бедро, стопа, голень* и т. д. Кроме этого, в описании приемов применяются также несложные, но уже чисто самбистские названия частей куртки самбиста: *отворот, рукав, пояс* и т. п. Поскольку каждый прием проиллюстрирован рисунком, подробно объяснять каждое понятие, думаю, не имеет смысла. Специальные термины: *узел, рычаг, ущемление* — будут объяснены подробно чуть ниже в тексте.

Все приемы описываются применительно к атакующему. По отношению к атакуемому применяются такие понятия: *одноименная*, если захвачена правая рука правой рукой, и *разноименная*, если нападающий захватил правой рукой левую руку (или ногу) противника.

Положения атакуемого не повторяются в тексте, поскольку если в заголовке первого раздела написано: «Противник лежит на спине», — то это означает, что и в дальнейшем подразумевается только такое положение партнера. Перед описанием каждого приема кратко изложено основное положение нападающего. Помимо этого отдельно выделены небольшие части описания приема, такие, как *детали, методические замечания, характерные ошибки*, которые встречаются по мере необходимости.

Названия приемов, их специальная терминология (рычаг колена, узел, обратный узел, обратное удержание и т. п.) раскрываются в тексте по мере их появления в книге. В случае появления в тексте книги непонятного названия частей человеческого тела рекомендую обратиться к специальной литературе: «Анатомия человека», учебник для техникумов физической культуры. Под ред. А. А. Гладышевой, Москва, «ФиС», 1977 г.

На примере первых десяти приемов показаны основные болевые приемы, применяемые в борьбе самбо (с более подробным разбором). Отдельно выделено положение, наиболее часто встречающееся в борьбе самбо: соперник лежит на спине, и атакующий пытается выполнить болевой прием рычаг локтя (или другой прием), захватив руки противника между своими ногами.

ВЫДЕРЖКИ ИЗ ПРАВИЛ

Чтобы полнее и точнее раскрыть смысл и содержание специальных понятий, мы сошлемся на существующие правила борьбы самбо. Во-первых, как понимать слова «борьба лежа»? Согласно правилам борьба лежа — это «положение, когда один из борцов касается ковра какой-либо частью тела, кроме ступней ног». Другими словами, если во время борьбы хотя бы один из борцов, не говоря уже о двух сразу, коснется рукой или коленом ковра или упадет на ковер, то такое положение уже считается борьбой лежа.

В этом положении разрешается проводить броски, удержания, перевороты, болевые приемы.

«Броском» в борьбе лежа считается прием:

а) *проведенный борцом, находящимся в стойке*, в результате которого его противник, стоящий на одном или двух коленях (на ногах) и касающийся рукой (руками) ковра, теряет опору и падает на спину или на бок;

б) *проведенный борцом, находящимся в положении лежа*, в результате чего противник полностью отрывается от ковра и падает на спину или на бок.

Как мы видим, броски в борьбе лежа бывают двух типов:

1. *Нападающий находится в стойке*, и для проведения броска ему достаточно опрокинуть партнера на спину или на бок.

2. *Нападающий находится в борьбе лежа*. При этом ему придется потрудиться чуть больше, полностью оторвав соперника от ковра.

С выходом борьбы самбо на международную арену броски в борьбе лежа стали даже оцениваться, и при броске на спину, по существующим правилам, можно заработать два балла, при броске на бок — один балл. Любые переворачивания в борьбе лежа не оцениваются.

Другое техническое действие — *удержание*. «Удержанием считается прием, которым борец вынуждает противника лежать спиной на ковре, а сам прижимается туловищем к

туловищу противника (или к рукам противника, прижатым к его туловищу)».

При проведении удержания у нападающего две задачи: 1. Прижать соперника спиной к коврику. 2. Прижаться туловищем к туловищу соперника.

Удержание засчитывается только тогда, когда противник лежит на обеих лопатках. То есть пока вы не положите противника на лопатки, держать его не имеет смысла. После начала удержания партнер может стать на мост или полумост, отнять лопатку от коврика или лечь немного на бок, все равно удержание будет продолжаться.

Поэтому началу удержания — фиксации лопаток соперника на коврике самбисты придают особое значение.

Вторая часть задачи — прижаться туловищем к туловищу соперника — выполняется легче, потому что действие можно выполнить, прижавшись к сопернику спиной, боком, животом, грудью.

Очень важно при проведении удержания прижаться к партнеру плотно, так чтобы он почувствовал крепость вашего захвата. Если вы коснетесь соперника и будете проводить удержание, не фиксируя туловище плотно, соперник сразу почувствует слабость опеки и вывернется на живот или отожмет вас руками или ногами. Здесь есть безусловно определенный психологический момент, но не учитывать его в борьбе нельзя.

СКОРОСТЬ ВЕДЕНИЯ ПОЕДИНКА

В борьбе лежа оба спортсмена не могут быстро перемещаться по коврику, и поэтому тактика борьбы лежа несколько отличается от тактики поединка борцов, находящихся в стойке. Если говорить о темпе борьбы лежа, то до начала атаки каким-либо определенным приемом он должен быть высоким, после захвата на болевой прием или удержания — спокойным, в момент проведения болевого приема — плавным.

Основная ошибка большинства борцов в борьбе лежа — желание побыстрее сделать болевой прием, не взяв крепкого захвата. Соперник в лучшем случае воспользуется какой-нибудь ошибкой и уйдет от атаки, а в худшем случае может получить травму.

Техника борьбы самбо должна быть очень точной, так как движения при борьбе лежа ограничены, а при проведении болевых приемов вступает в силу закон плеч (об этом поподробней написано ниже).

Поэтому для борцов, изучающих борьбу лежа, рекомендуем одно главное правило: *не торопиться*.

До начала захвата соперника на удержание или болевой прием в момент схватки движения должны быть точными и очень быстрыми: кто раньше возьмет захват или первым начнет акаку, тот часто и побеждает.

ПРИНЦИПЫ ВЫПОЛНЕНИЯ ОСНОВНЫХ БОЛЕВЫХ ПРИЕМОВ

Самым мощным средством борьбы лежа являются, несомненно, болевые приемы. За правильное выполнение болевого приема (противник сдается и признает себя побежденным) присуждается чистая победа.

«Болевым приемом, — записано в правилах, — считается захват руки или ноги противника при борьбе лежа, который позволяет провести перегибание, вращение в суставе, ущемление сухожилий или мышц и вынуждает противника признать себя побежденным».

Давайте выделим из этого определения главное: *болевой прием — захват руки или ноги*.

Не взяв захват, провести болевой прием невозможно. Захват должен быть крепким, чтобы противник не мог ускользнуть от нападения. Кроме того, он должен быть универсальным, чтобы предвидеть возможность развития захвата и усиления давления (перегибания, вращения или ущемления). Нападать на атакуемую конечность следует двумя руками или всем туловищем, имея преимущество в силе. Захватив противника на болевой прием, необходимо ограничить его подвижность на ковре, захватив по возможности и не атакуемую руку (или ногу). Взяв захват на болевой прием, нужно предусмотреть возможность перехода к другому болевому приему или к другому техническому действию: удержанию, броску или перевороту.

Проведение болевого приема без прочного захвата, ограничивающего подвижность соперника, может привести к травме или к уходу соперника от атаки.

Особенно выделяется правилами *плавность* проведения болевых приемов. Резко выполнять болевой прием категорически запрещается.

ТЕХНИКА ВЫПОЛНЕНИЯ ОСНОВНЫХ БОЛЕВЫХ ПРИЕМОВ

Согласно правилам болевые приемы можно проводить только на руки или на ноги. Способов применить болевой

прием очень много, и многие из них изложены в книге ниже, здесь же мы разберем технику выполнения основных болевых приемов, чтобы впоследствии в тексте детально эту технику не повторять.

БОЛЕВЫЕ ПРИЕМЫ НА РУКИ

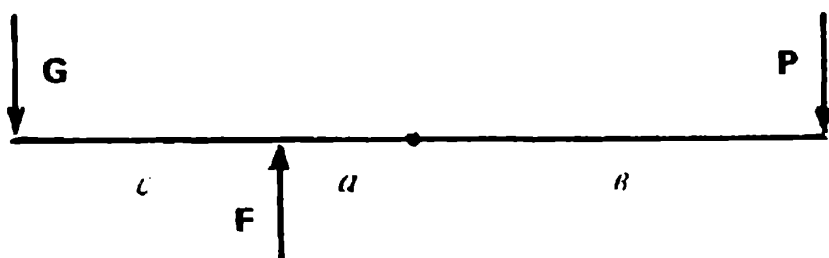
Их пять групп: рычаг локтя, узел, обратный узел, ущемление бицепса, рычаг плеча.

1. Рычаг локтя.

Рычагом локтя в борьбе самбо называется болевой прием, при проведении которого выпрямленная в локте рука плавно перегибается против ее естественного сгиба.

Рычаг локтя — самый распространенный болевой прием в борьбе самбо, и способов его исполнения, пожалуй, больше всего. Атакующую руку при этом перегибают через бедро, грудь, предплечье и т. д. Была бы лишь какая-нибудь точка опоры.

Очень упрощенно можно рассмотреть действие сил на выпрямленную руку и схематически представить ее как рычаг.

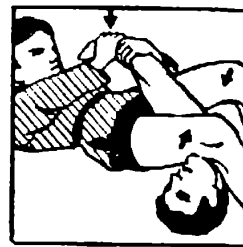


Сила F — реакция опоры (сила тяжести нападающего); P — усилие атакующего; a — расстояние от точки опоры до оси локтевого сгиба; b — расстояние от оси локтевого сустава до запястья; G — сила тяжести тела противника; c — расстояние от точки приложения силы тяжести тела противника до точки приложения реакции опоры. Если считать, что силы G и P постоянны, а расстояния $c + a$ и b (длина плеча и длина предплечья) также неизменны, то выигрыш в силе можно получить, изменяя место приложения силы F , то есть изменяя расстояние a и, следовательно, c .

Зная законы физики, можно получить выигрыш в силе, изменяя только место приложения точки опоры, в десятки или даже в сотни раз. Например, плечо « a » равно

10 сантиметрам, то есть вы надавливаете на локоть на расстоянии 10 сантиметров от оси вращения локтевого сустава в сторону плеча. Сила F при этом будет иметь какое-то определенное значение.

Сократив плечо « a » до 1 мм (а опытный самбист может себе такое позволить), при всех прочих неизменных факторах (не изменяя силы G и P), вы получите выигрыш в силе в 100 раз. Все это, конечно, теоретические рассуждения, и весьма примитивные, но все же они наглядно иллюстрируют, насколько важно выполнить прием технически грамотно.



Можно, конечно, сохранив плечи неизменными, просто увеличить силу « P ». Но если при этом пренебречь еще и техникой взятия захвата, то никакая сила не поможет.

Рассмотрим теперь болевой прием рычаг локтя в его практическом применении. Основное положение: соперник лежит на спине. Вы сидите сбоку от него, захватив его руку между ногами, перенеся свои ноги через туловище и шею соперника. Захватив двумя руками запястье, выпрямите руку соперника в локте и плавно проведите болевой прием.

Детали: ноги согните в коленях, а пятками прижмите туловище соперника к себе. Одновременно сжимая колени, плотно удерживайте атакуемую руку.

Захватив двумя руками запястье, следите за тем, чтобы захваченная рука была повернута ладонью от себя (при этом локоть атакуемой руки будет направлен к атакующему).

Характерные ошибки: неплотный захват руками руки соперника (при этом есть возможность вывернуть руку). Отсутствие контроля за положением локтя атакуемой руки (может получиться при этом, что локоть противника повернется в сторону и вместо разгибания руки вы будете ее сгибать). Слабая работа ног (при этом захват руки и туловища будет слабым, и соперник сможет, вывернувшись, уйти).

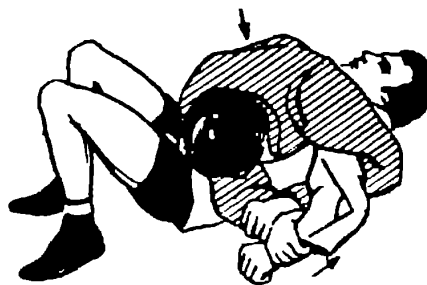
2. Узел.

В терминологии борьбы самбо не оговаривается, на руку или на ногу проводится узел. Если после названия приема ничего не стоит, следовательно, подразумевается узел руки.

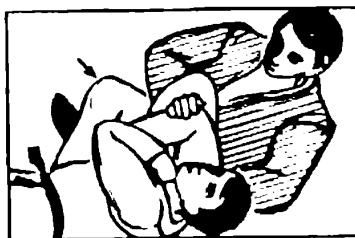
Прием достаточно распространен, он представляет собой вращение согнутой под 90° в локте руки противника. Кулак атакуемой руки при этом направлен к голове соперника.



2



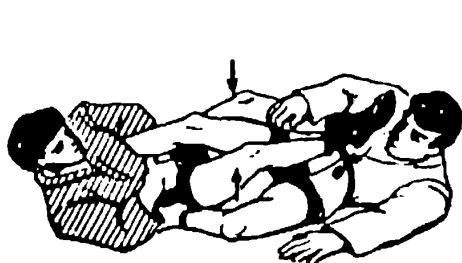
3



4



5



6



7

Размер угла, под которым согнута рука соперника, оговаривается потому, что, разогнув руку соперника в локте (выпрямив ее), вы не сможете произвести вращение. Уменьшив угол сгибания руки, вы уменьшите плечо приложения силы, и болевой прием может не получиться. Рассмотрим, к примеру, узел руки поперек.

Основное положение: соперник лежит на спине, атакующий лежит поперек партнера животом к коврику справа от него. Захватите левой рукой запястье одноименной руки соперника. Правую руку подведите под разноименное плечо партнера и наложите на запястье своей левой руки. Прижмите грудью соперника к коврику, ноги разведите как можно шире в стороны. Согнув руку соперника под прямым углом, поверните ее вокруг оси, проходящей через плечо

захваченной руки, приподнимая локоть атакуемой руки вверх и опуская запястье вниз.

Д е т а л и: при захвате запястья соперника левой рукой прижмите большой палец к четырем остальным (он не будет вам мешать при вращении руки соперника). В случае опасности ухода подтяните руку противника к его ногам и опустите запястье атакуемой руки вниз, прижимая его к коврику.

Х а р а к т е р н ы е о ш и б к и: приподнимание локтя захваченной руки соперника вверх, в результате чего противник, продолжая ваше движение, выворачивает свою руку, приподнимая локоть еще больше вверх, а затем, встав на мост, уходит. Неправильный захват руки противника (близко к локтю).

3. Обратный узел.

Это вращение согнутой под прямым углом руки противника внутрь (кулаком к ногам). Прием достаточно распространен и известен давно. Все основные законы проведения болевого приема «узел» применимы и здесь. Если увеличить угол сгибания атакуемой руки, то вращать ее будет очень сложно, а согнув руку на меньший угол, вы затратите больше усилий. Рассмотрим, к примеру, узел руки поперек.

О с н о в н о е п о л о ж е н и е: соперник лежит спиной на коврике. Атакуемый расположен сверху, поперек, справа от соперника, животом к коврику. Захватите правой рукой запястье разноименной руки противника. Подведите левую руку под плечо одноименной руки и наложите ладонь на запястье своей правой руки сверху. Сгибая руку соперника под углом 90° , поверните атакуемую руку вдоль оси, проходящей через плечо, одновременно опуская кулак захваченной руки вниз и приподнимая локоть вверх.

Д е т а л и: прижмите грудью соперника вниз, препятствуя его возможному передвижению по коврику. Ноги разведите как можно шире, увеличивая площадь опоры. Большой палец правой руки прижмите к четырем остальным, чтобы он не мешал сгибать в локте руку соперника. Если соперник будет сильно сопротивляться и разгибать руку, можете согнуть руку под меньшим, чем прямой, углом или подтянуть локоть захваченной руки к голове соперника.

Х а р а к т е р н ы е о ш и б к и: неправильный захват руки соперника (слишком близко к локтю). Сгибание руки соперника под большим чем прямой углом. Поднимание плеча соперника вверх (вместо вращения руки). Заворот руки

соперника за спину (что запрещено правилами борьбы самбо).

4. Ущемление бицепса.

Это новый болевой прием, который еще мало изучен и практически не описан в имеющейся литературе. Его можно сравнить с ущемлением икроножной мышцы, по аналогии с которым он и был изобретен. Раньше ущемление бицепса применяли в качестве подготовительного приема. Допустим, проводя болевой прием рычаг локтя, сгибали руку соперника в локте и надавливали лучевой костью на бицепс партнера. Возникала боль, соперник выпрямлял свою руку, тут ему и проводили рычаг локтя. То есть фактически ущемлением бицепса просто пугали. Прием принципиально прост: сгибая руку соперника в локте, нападающий прижимает лучевой костью бицепс соперника (или мышцу предплечья) к кости. В связи с простотой применения приема на первое место выходит правильный и крепкий захват соперника при проведении этого болевого приема. Рассмотрим пример.

Основное положение: соперник лежит на спине. Нападающий сбоку от него сидит на ковре. Захватив правую руку соперника между ногами и подтянув плечо атакуемой руки как можно ближе к себе, согните руку противника в локте. Перенесите левую ногу через руку соперника и подведите под голень своей правой ноги. Подведите правую руку под локтевой сгиб согнутой в локте руки противника изнутри и наложите ладонью на свое левое колено. Сгибая руку соперника в локте, прижмите лучевой костью правой руки мышцы бицепса соперника к его кости.

Детали: носок правой ноги подведен под туловище соперника. Ноги атакуемого согнуты в коленях и зажимают захваченную руку партнера. Лучевая кость правой руки расположена так, чтобы ладонь была параллельна коврику. При проведении болевого приема отводите локоть правой руки к себе. Сидеть следует прямо, не ложась спиной на ковер.

Характерные ошибки: мало согнуты ноги нападающего, в результате чего возникает неплотный захват руки соперника. Ущемление проводится предплечьем, а не лучевой костью, в результате чего не возникает болевого эффекта.

5. Рычаг плеча.

Это не новый, но тем не менее редкий в исполнении болевой прием. Боль возникает от плавного разгибания руки соперника в плече против ее естественного сгиба. Трудность