

**Харлампиев Александр Анатольевич**

**Тактика борьбы самбо**

**Москва  
«Книга по Требованию»**

УДК 796  
ББК 75.5  
Х21

X21 **Харлампиев Александр Анатольевич**  
Тактика борьбы самбо / Харлампиев Александр Анатольевич – М.: Книга по Требованию, 2024. – 144 с.

**ISBN 978-5-458-37655-6**

Эта книга является продолжением написанного учебного пособия по борьбе самбо для секций низовых коллективов (Ф и С, 1957 г.) и создана с целью помочь самбистам старших разрядов повысить свое спортивное мастерство. Однако тактика самбо является таким предметом, который может заинтересовать и представителей других видов борьбы. Самбисты будут рады поделиться своим опытом, тем более, что из других видов борьбы они многое почерпнули.

**ISBN 978-5-458-37655-6**

© Издание на русском языке, оформление  
«YOYO Media», 2024  
© Издание на русском языке, оцифровка,  
«Книга по Требованию», 2024

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.



Каждая форма ведения борьбы имеет свои задачи и особенности.

1. Нападение — ставит перед собой задачу, добиваясь победы, получить преимущество над противником и при благоприятных обстоятельствах увеличить это преимущество.

Преследование — ставит своей задачей удержать инициативу в схватке и развить успех нападения, направляя все усилия на достижение чистой победы или победы с явным преимуществом.

2. Активная оборона — бывает нужна для сохранения силы самбиста и одновременного изматывания силы его противника. Активная оборона бывает нужна и в тех случаях, когда к концу схватки сил у самбиста осталось мало, но он имеет преимущество над своим противником и желает это преимущество сохранить для обеспечения победы.

Встречная борьба — ставит своей задачей перехватить у противника инициативу и тем самым приблизить его поражение.

3. Задачи разведки в борьбе самбо — установить, каковы морально-волевые и физические качества противника, изучить, насколько он владеет техникой и тактикой самбо, определить его тренированность, узнать его намерения.

4. Если цель разведки — узнать противника, то цель маскировки — скрыть свои возможности, знания и намерения или создать у противника неправильное представление о них.

5. Цель маневрирования — подготовить исходное положение для своих атак, а также помешать противнику сконцентрировать или использовать уже сконцентрированные им силы.

Как основные, так и вспомогательные формы ведения борьбы могут проявляться в единстве, и в схватках часто бывает, что действия самбиста сразу относятся к нескольким формам ведения борьбы. Например: активная оборона часто сочетается с разведкой, нападение с маневрированием и маскировкой и т. д.

Методы ведения борьбы не являются присущими какой-либо одной форме. Однако они не мыслимы без конкретных форм ведения борьбы. Методы сливаются с различными формами ведения борьбы и видоизменяются в зависимости от них. Поэтому формы и методы ведения борьбы изложены в книге совместно.

1. Метод внезапности — обеспечивает успех в борьбе с неотмобилизовавшим себя противником и дает возможность победить его с наименьшим усилием. Внезапность используется во всех формах ведения борьбы, но особо применима к нападению, преследованию и достижению чистой победы.

2. Метод подавления противника обеспечивает в первую очередь моральное подавление противника, вызывает в нем неуверенность в своих силах, заставляет его переоценивать силы партнера. Такое состояние противника приводит его к колебаниям в планировке схватки, к нерешительности в осуществлении задуманного, ослабляет волю к победе. Метод подавления противника в основном применяется при нападении, преследовании, достижении победы с явным преимуществом, а также при встречной борьбе.

3. Метод изматывания сил противника позволяет уравнить силы и даже получить превосходство над вначале более сильным противником.

Изматывание в основном применяется в активной обороне, но оно может быть использовано и в других формах ведения борьбы.

4. Метод отвлечения противника способствует отвлечению внимания или сил противника от подготавливаемого приема или нападения. Пользуясь этим методом, самбист применяет обманы. Метод отвлечения применим во всех формах ведения борьбы.

5. Метод вызовов способствует использованию для победы силы противника и инерции его тела. Пользуясь этим методом, самбист устраивает противнику ловушки и западни. Метод вызовов применим во всех основных формах ведения борьбы и разведке.

Планирование схватки дает возможность самбисту заблаговременно подобрать технику, соответствующую его замыслам, а также своим данным и данным противника, установить темп схватки, соответствующий темпераменту самбиста и его тренированности, определить способы разведки, маскировки и маневрирования. Планирование соревнования в целом позволяет самбисту правильно использовать свои силы и хорошо вытренированные приемы на протяжении всего соревнования.

## Глава II

### НАПАДЕНИЕ

Цель нападения — получить преимущество над противником и добиться победы.

Нападение есть основной способ ведения борьбы, и к нему следует прибегать, как только представится возможность. Нападая, самбист вынуждает противника либо применить защиты, либо делать ответные приемы. Но так как к любому ответному приему необходимо подготовиться, при внезапных нападениях противник обычно не успевает провести его и применяет только одни защиты. Защищаясь, противник не может получить какого-либо преимущества в виде очков, а нападение может дать самбисту такое преимущество.

Следовательно, нападение в большинстве случаев является такой формой ведения борьбы, которая кратчайшим путем ведет к победе над противником.

Для нападения необходимы смелость, решительность, воля к победе и вера в себя. Но это, конечно, не значит, что самбист может действовать «напролом», не проявляя изобретательности в нападении, забывая о бдительности.

К физическим качествам нападающего предъявляются повышенные требования. Он должен быть сильным, быстрым, выносливым, ловким, гибким, обладать хорошей устойчивостью.

Для ведения наступательной тактики необходимо быть хорошо технически подготовленным и хорошо тренированным.

При нападении могут применяться все методы борьбы.

Часто используют метод внезапности. При пользовании им особое внимание следует уделять повторным атакам. Неожиданность повторной атаки достигается тем, что она совершается в момент демобилизации противника, после того как он осознал безрезультатность первой атаки.

Целесообразно применять отвлечение сил и внимания противника от атакуемого участка.

Хороший результат дает соединение метода отвлечения внимания с методом вызовов. Так, своими действиями вы можете сделать вид, что стараетесь вызвать противника на выполнение того или другого приема, и этим отвлечь его внимание от подготавливаемого нападения.

Всегда надо использовать для нападения недостатки противника, его слабые стороны, а также благоприятные моменты и положения. Если противник находится в неустойчивом положении, или обессилен, или его внимание чем-то отвлечено, или он становится в положения, невыгодные для защиты, нужно немедленно переходить в нападение. Если же противник опытен, осторожен и полон сил, то нападать нужно, либо предварительно выведя его из равновесия, либо отвлекая его внимание.

Обдумывая нападение, самбист должен правильно определить, какие выгоды он может извлечь из соотношения своих и противника физических качеств, телосложения и техники.

Готовясь к нападению, самбисту нужно учитывать дистанцию, на которой происходит борьба, стойку противника, направление его усилия и движения, его оборонительные захваты. После этого нужно подобрать соответствующие приемы нападения и найти наиболее целесообразные способы прорыва оборонительных захватов противника.

Ниже разобраны примеры из техники самбо, наиболее часто применяемые для нападения. Сюда войдут: захваты для нападения, прорывы оборонительных захватов противника, использование для нападения выгодных моментов, нападение при различных стойках и действиях противника, нападение бросками после специальных подготовок, нападение комбинациями из бросков.

## 1. ЗАХВАТЫ ДЛЯ НАПАДЕНИЯ

Захваты для нападения играют решающую роль как при борьбе стоя, так и при борьбе лежа.

### **Захваты для нападения при борьбе стоя**

Захваты при борьбе стоя служат для нападения как бросками, так и болевыми приемами, подготавливаемыми непосредственно из стойки. Техника захватов для нападения при борьбе стоя зависит от конструкции задуманного приема. Однако неудачный выбор метода осуществления захвата часто ведет к тому, что противник не дает сделать нужный захват. Тактика борьбы самбо предусматривает следующие способы осуществления захватов для нападения при борьбе стоя:

**Внезапные захваты**, которые производятся из дистанции вне захвата для немедленного проведения приема.

Для осуществления внезапных захватов используется подход к противнику в начале схватки или после свистка судьи, а также любой отрыв от противника во время схватки. Например, сближаясь, захватить сразу обе ноги противника и провести бросок захватом двух ног. Или, подходя к противнику, одной рукой захватить одежду на его руке, другой — его разноименную ногу снаружи и провести переднюю подсечку (если противник напирает) и заднюю подножку (если противник тянет). Можно, подходя к противнику, захватить его рукав и провести «мельницу», если напирает, и «ножницы», если он тянет.

**Частично внезапные захваты**, которые состоят из прочного захвата одной рукой руки противника и внезапного захвата другой рукой для немедленного проведения приема.

Для осуществления частично внезапных захватов можно поступить так. Сближаясь с противником, захватить вначале за его разноименный рукав одной рукой (если самбист держит противника двумя руками, нужно одной рукой продолжать держать за рукав, а другую руку вырвать из захвата). Делая свободной рукой различные обманные движения, надо подготовить противника и себя к проведению задуманного приема. Например, захватив левой рукой правый рукав противника, правой рукой выполнить несколько обманных движений, добиваясь, чтобы противник приблизил голову к нападающему. Для этого надо сделать попытки захватить ту и другую ноги противника. Выбрав подходящий момент, надо захватить правой рукой шею противника и провести бросок через спину с захватом головы. Или, захватив правой рукой левый рукав противника, левой рукой сделать несколько обманных движений, главным образом пугая противника попытками захватить его голову. Одновременно с этим тягой на себя добиться того, чтобы противник начал тянуть на себя. Затем, неожиданно захватив левой рукой правую ногу противника

снаружи, сделать ему заднюю подножку правой ногой под его левую ногу.

Предварительные захваты, от которых удобно переходить к основным захватам (для завершения приема). Различают следующие два вида предварительных захватов:

1. Предварительный захват, с которого очень удобно перейти к новому захвату, позволяющему немедленно провести задуманный прием. Например, захватив одежду под локтями противника, перейти к захвату двух ног или одной ноги для немедленного проведения соответствующего броска. Можно захватить одной рукой рукав под локтем противника, а другой рукой — его пояс спереди. Подтянув противника за пояс к себе поближе, захватить внезапно обе его ноги. Если нужно провести захват шеи противника или его руки под плечо, то предварительным будет захват одежды сверху на плечевых частях рук противника.
2. Предварительный захват, с которым удобно начинать проведение приема. Затем делается перехват, и развитие и завершение приема осуществляется с этим новым захватом. Нужно добиваться, чтобы перехваты усиливали развитие броска и были удобны для его завершения. Например, если для проведения броска через спину с захватом головы предварительно захватить левой рукой правый рукав противника, а правой рукой его пояс через его левую руку, то во время проведения приема, когда противник начнет терять равновесие, надо отпустить пояс и обхватить шею противника освободившейся правой рукой. Или, захватив одежду противника под локтями, сделать противнику переднюю подсечку левой ногой. Когда противник начнет терять равновесие, переместить правую руку с его рукава на левую подмышку, и этим усилить действие приема. Можно сделать и такой перехват. Захватить левой рукой правый рукав противника, а правой рукой — его ворот через левое плечо. Сделать переднюю подсечку левой ногой. Когда противник начнет терять равновесие, перехватить правую руку с ворота на левый локоть. Это поможет бросить противника на всю спину.

Притворнооборонительные захваты, пользуясь которыми самбист создает видимость защиты и, когда противник сосредоточит внимание на прорыве ее, нападает задуманным приемом.

Притворнооборонительные захваты целесообразно применять против противников, стремящихся к выполнению определенных приемов. Надо

сделать вид, что прием, проводимый противником, опасен, применить оборонительный захват, а потом неожиданно сделать задуманный прием. Притворно-оборонительный захват должен быть подходящим не только для защиты, но и подходить для задуманного приема. Например, если противник пытается провести бросок через левое бедро, надо захватить правой рукой одежду на его груди из-под руки, а левой рукой его правый рукав. Выбрав удобный момент, следует провести переднюю подножку правой ногой.

Для проведения одного и того же приема надо не только использовать разные захваты, но и менять методы их осуществления. Это позволяет разнообразить захваты, делать их неожиданными для противника, отвлекающими его внимание от подготовляемого приема.

Следует учесть, что новые захваты и методы их осуществления, подобранные к своим основным приемам, каждому самбисту рекомендуется долго и тщательно тренировать. Иначе их не удастся применять в вольных схватках.

### Захваты для нападения при борьбе лежа

Часть захватов и перехватов для нападения при борьбе лежа, которыми пользуются при переходе от приемов борьбы стоя, относится к преследованию и будет изложена в соответствующей главе. Здесь же будут рассмотрены лишь захваты для нападения при затянувшейся борьбе лежа.

При проведении таких захватов необходимо всемерно использовать маскировку и добиваться внезапности. Нужно отвлечь внимание противника от места нападения и сделать его направление неизвестным.

Ниже приведены примеры применения захватов для нападения при борьбе лежа.

Противник лежит на спине, а вы стоите на коленях со стороны его правого бока. Противник защищается от ваших попыток захватить его на удержание, упираясь своей правой голенью в вашу грудь. Если вы хотите провести перегибание локтя захватом руки между ног, захватите левой рукой одежду на тыльной стороне правой руки противника выше его локтя. Этот захват не привлечет особого внимания противника. Затем порывисто захватите под свою правую подмышку правую стопу противника. Забыв про ваш первый захват, противник

начнет спасать свою правую стопу. Когда внимание противника будет полностью отвлечено, закиньте свою левую ногу к нему на шею и, садясь на левую ягодицу, отпустите уже ненужный захват ноги противника. Тут же закиньте правую ногу к противнику на грудь и захватите правой рукой его правое запястье. После этого плавно закончите перегибание локтя захватом руки между ног (рис. 1).



Рис. 1. Отвлекающий захват стопы при подготовке перегибания локтя захватом руки между ног

Вы лежите под противником, который пытается провести удержание со стороны ног и для этого старается захватить ваш отворот двумя руками из-под ваших рук. Вы защищаетесь упором правой голенью в грудь противника. Из этого положения, которое может затянуться, переходите в нападение.

Зажмите подмышкой своей правой руки левое предплечье противника. Это движение покажется противнику способствующим его замыслам, и поэтому оно не вызовет у него никаких подозрений. Упираясь левой рукой в подбородок противника, внезапно выньте свою правую голень из-под груди противника и приблизьте ее стопу к голове противника. Захватив левой рукой свою правую стопу, при помощи руки заложите свою правую голень между головой противника, его грудью и собой. Делая с усилием повороты влево и одновременно отжимая противника своей правой ногой, ложитесь на левый бок и захватите обеими кистями предплечье левой руки противника. После этого плавно завершите перегибание локтя при помощи ноги сверху.

## 2. ПРОРЫВ ОБОРОНИТЕЛЬНЫХ ЗАХВАТОВ ПРОТИВНИКА

Сделав оборонительный захват, противник надеется на него, как на прочную защиту. Поэтому, прорвав оборонительный захват, самбист встречает сравнительно слабо защищенного противника и получает возможность сравнительно легко провести тот или другой прием. Кроме

того, сокрушив оборонительный захват, самбист укрепляет в себе уверенность в победе и может вызвать у противника паническое настроение.

Существуют способы прорывов оборонительных захватов противника и при борьбе стоя, и при борьбе лежа.

### **Прорыв оборонительных захватов при борьбе стоя**

При борьбе стоя прорыв оборонительных захватов противника может быть проведен путем отрыва оборонительного захвата, захвата сдерживающей руки, искусственного сближения.

Многообразие методов прорыва оборонительных захватов дает возможность самбисту приспосабливать их не только к самим захватам, но и к особенностям его противников.

### **Отрывы оборонительных захватов**

Отрыв оборонительного захвата дает возможность применить метод внезапности при использовании в нападении внезапного или частично-внезапного захвата.

Перед тем как освободиться от захвата противника, надо составить точный план дальнейших действий, так как для нападения на противника самым удобным является момент, наступающий сразу же после отрыва оборонительного захвата, пока противник еще находится в положении, рассчитанном на защиту данным захватом.

Оторвать оборонительный захват противника можно рывком, выкручиванием и сбиванием.

Чтобы оторвать захват рывком, нужно на кисть противника, осуществляющую захват, нажать в одном направлении и затем неожиданно сделать сильный рывок в противоположном. Если, например, противник захватил ваш рукав под локтем, нужно надавить на выполняющую захват руку противника вниз–кнаружи и неожиданным рывком руки вверх–внутрь освободиться от захвата.

Если противник захватил одежду на рукаве, то освободиться можно выкручиванием. Оно выполняется быстрым и сильным движением

освобождаемой руки. Одновременно с этим самбист делает резкий рывок захваченной рукой на себя и сгибает ее в локте.

Захваты одежды на туловище или поясе отрываются сбиванием. Если, например, противник захватил правой рукой одежду над вашей правой ключицей, сбейте захват толчком ладони правой руки по

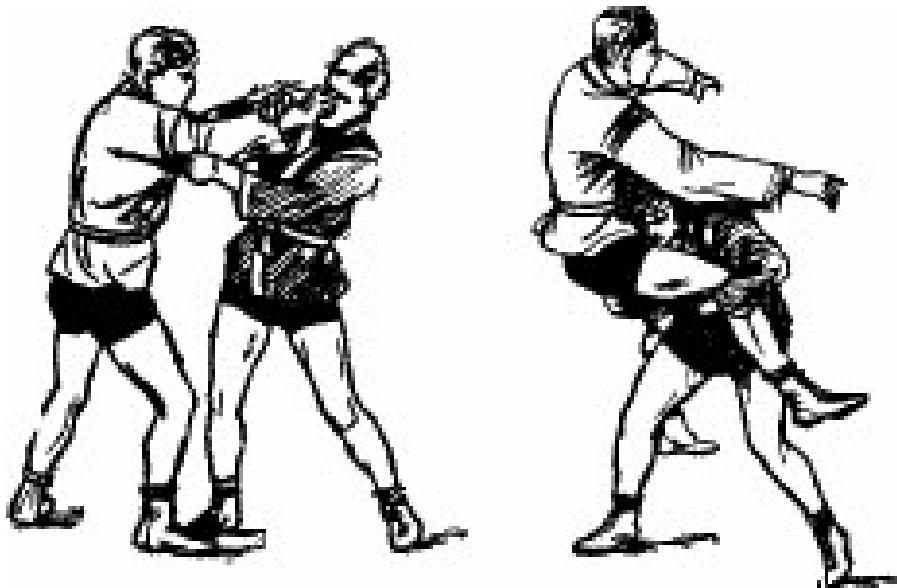


Рис. 2. Отрыв оборонительного захвата над ключицей сбиванием и бросок захватом двух ног

правому запястью противника снизу–вверх и внутрь. В момент толчка правое плечо нужно отвести назад и вниз, используя для этого отход, приседание и поворот туловища вправо. Непосредственно после отрыва захвата противника проведите бросок захватом двух ног (рис. 2).

Если противник захватил правой рукой одежду на вашей груди, сбейте захват резким толчком левым предплечьем по внутренней части правого запястия противника кнаружи и вверх.

Если противник захватил правой рукой одежду на вашей спине из–под руки, сбейте захват резким толчком левым предплечьем по внутренней части правого предплечья противника кнаружи и вверх. Толчок предплечьем нужно выполнять как можно ближе к запястью противника. Для этого нужно повернуть свое туловище направо и немного присесть на ногах. После отрыва оборонительного захвата можно проводить любые броски с любыми внезапными захватами. Если удалось оторвать только одну руку, следует выполнять броски с частично внезапными захватами.