

Д. И. Гулевич, Г. Н. Звягинцев

Борьба самбо

Методическое пособие

**Москва
«Книга по Требованию»**

УДК 796
ББК 75.5
Г94

Г94 **Гулевич Д.М.**
Борьба самбо: Методическое пособие / Д. И. Гулевич, Г. Н. Звягинцев – М.: Книга по Требованию, 2013. – 154 с.

ISBN 978-5-458-37592-4

В пособии описана техника наиболее эффективных приемов борьбы самбо, применяемых на состязаниях сильнейшими спортсменами-самбистами. При анализе техники самбо использована кинограмма заслуженного мастера спорта СССР О. Степанова, неоднократного чемпиона Советского Союза, Европы и призера Олимпийских игр, а также кинограммы мастеров спорта, чемпионов СССР и Европы А. Юдина, А. Ильюшина, А. Бондаренко и других спортсменов. В нем излагаются основные вопросы методики обучения, тренировки и совершенствования техники борьбы самбо, а также вопросы планирования и организации круглогодичной учебно-тренировочной работы армейских самбистов в условиях воинской части и в период сборов по подготовке к состязаниям.

ISBN 978-5-458-37592-4

© Издание на русском языке, оформление
«YOYO Media», 2013

© Издание на русском языке, оцифровка,
«Книга по Требованию», 2013

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

Авторы выражают большую благодарность заслуженному мастеру спорта Степанову О. С, мастерам спорта международного класса Мищенко Б. П. и Ильюшину А. А., мастерам спорта Халявину В. С. и Соколову Е. А., а также спортсмену I разряда С л е е а р е в у А. А., которые своими советами, замечаниями и активным участием в выполнении приемов борьбы самбо для фотографирования помогали авторам в создании данного Методического пособия.

ГЛАВА ПЕРВАЯ ТЕХНИКА БОРЬБЫ САМБО

1. СТРАХОВКА И САМОСТРАХОВКА ОБЩИЕ УКАЗАНИЯ

Каждый занимающийся борьбой самбо, прежде чем приступить к изучению бросков, должен хорошо усвоить способы самостраховки при различных падениях и способы страховки своего партнера при проведении

на нем бросков. Страховка при выполнении бросков заключается в том, что борец:

- поддерживает падающего противника, смягчая удар его тела о ковер;
- при падении противника направляет его на перекат;
- при выполнении бросков не падает на противника и не наступает на него при потере равновесия.

Самостраховка — это способы безопасных падений. Умение смягчать удары при различных падениях предохраняет от ушибов и сотрясений. Каждый самбист должен автоматически выполнять соответствующие действия при любом падении. Это умение приобретается в процессе выполнения специальных упражнений, которые включаются в подготовительную часть каждого занятия.

Изучать способы самостраховки необходимо по принципу возрастающей их трудности. При проведении броска атакующий чаще всего остается в стойке, и его противнику приходится переворачиваться в какую-либо сторону или делать кувырок вперед. Все способы самостраховки, за исключением падений вперед, заключаются в мягких перекатах с боку на бок или на согнутой спине.

Прежде чем приступить к изучению способов самостраховки, надо занимающихся научить различным перекатам (на спине и по диагонали), поворотам в стороны и выполнению группировок.

КУВЫРОК ВПЕРЕД ЧЕРЕЗ ГОЛОВУ

Поставить ноги вместе и присесть, не разводя коленей (рис. 1) [На этом рисунке и на других буквами обозначена последовательность выполнения приемов]. Поставить руки перед собой ладонями на ковер, согнуть спину и прижать подбородок к груди. Опираясь на согнутые руки и пронеся голову между руками, поставить ее затылком на ковер. Оттолкнуться носками вперед — вверх и сделать перекат на согнутой спине. В тот момент, когда лопатки коснутся ковра, обхватить руками голени и, прижимая пятки к ягодицам, встать на ноги в положение приседа (рис. 2).

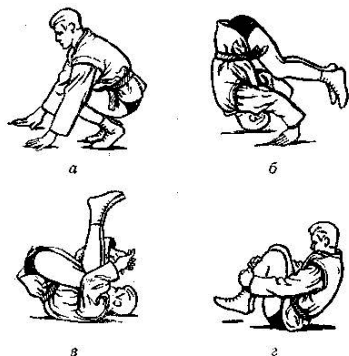


Рис. 1. Кувырок вперед через голову



Рис. 2. Положение приседа

Кувырок из положения приседа можно выполнять и падением назад (рис. 3).



Рис. 3. Кувырок падением назад

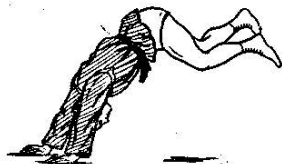


Рис. 4. Прыжок кувырком

Когда кувырок вперед из положения приседа занимающийся научится выполнять правильно, его можно делать из положения полуприседа,

прыжком вперед и постепенно переходить к прыжкам кувырком через препятствие (рис. 4).

ПЕРЕКАТ НА СПИНЕ

Сесть на ковер, поджать ноги, руки вытянуть вперед ладонями вниз. Спину согнуть как можно больше, голову наклонить вперед и прижать подбородок к груди. Отклоняясь назад, сделать перекат на спине от ягодиц до лопаток и обратно, не изменяя положения головы, рук и ног (рис. 5).



Рис. 5. Перекат на спине

ПАДЕНИЕ ВПЕРЕД

При падениях вперед, чтобы не удариться лицом о ковер, нужно смягчить падение согнутыми руками, опираясь на кисти.

Из строевой стойки, не сгибаясь, отклонить туловище вперед и упасть грудью вниз. Во время падения руки вытянуть вперед и поставить ладонями на ковер. Пружинистым сгибанием рук остановить падение.

Для тренировки в самостраховке при падениях вперед следует усложнять упражнения, выполняя прыжки вперед или броски захватом обеих ног сзади (рис. 6).

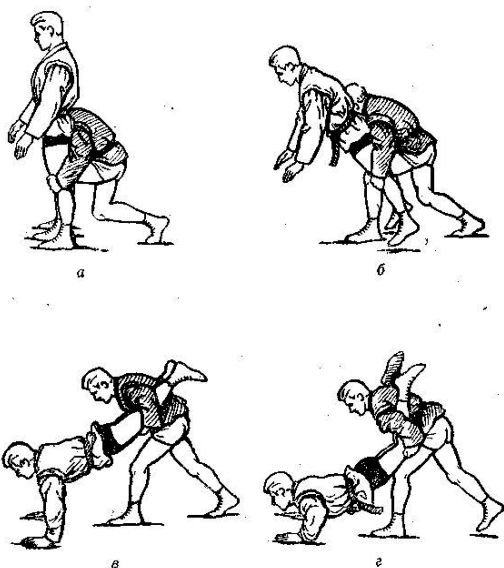


Рис. 6. Падение вперед

ПАДЕНИЕ НА СПИНУ

Согнув колени, сесть на ковер как можно ближе к пяткам, вытянуть руки вперед, прижать подбородок к груди. Не изменяя положения рук, ног и головы, сделать перекат на согнутой спине и, коснувшись лопатками ковра, резким движением рук вниз — назад — в стороны, ударив ими по коврику, остановить перекал (рис. 7). В момент удара о ковер руки должны быть вытянуты и немного разведены в стороны так, чтобы между туловищем и каждой рукой образовался угол в 45° — 50° . Пальцы соединены, ладони прижаты к коврику, ноги согнуты, таз приподнят над ковриком.

По мере усвоения упражнения оно выполняется из более сложных положений. Начав с усложнения исходных положений (рис. 8), надо в дальнейшем перейти к падениям назад через препятствие или через партнера, стоящего на четвереньках, либо проводить простейшие броски (рис. 9).

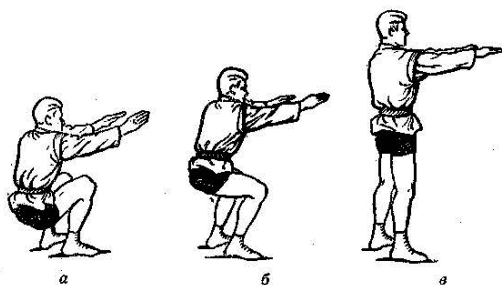


Рис. 7. Конечное положение при падении на спину
Исходные положения для выполнения падений

Рис. 8.

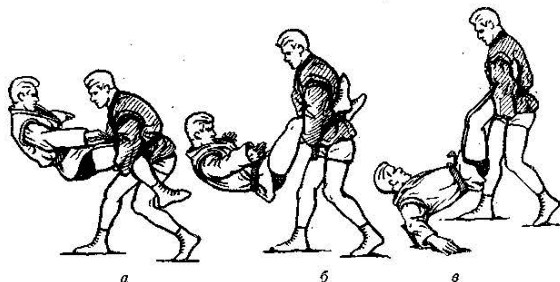


Рис. 9. Падение на спину при бросках захватом ног спереди

ПАДЕНИЕ НА БОК

Из исходного положения (см. рис. 8, а) перекатиться на спине по направлению к правой лопатке. Как только ноги оторвутся от ковра, прижать пятку левой ноги к подъему правой ноги, колени развести в стороны.

Едва правая лопатка коснется ковра, сильным ударом правой вытянутой руки по направлению вниз — назад — вправо остановить движение переката. Повернуть таз вправо, положить правую согнутую ногу на ковер, а левую ногу, продолжая нажимать пяткой на подъем правой ноги,

поставить на всю ступню. Левую руку держать поднятой вверх — вперед так, чтобы кисть левой руки оказалась над кистью правой руки. Голову прижимать к левому плечу (рис. 10).

Постепенно усложняя упражнения в падениях на бок, следует выполнять их из положения полуприседа, основной стойки (см. рис. 8), падением через партнера, стоящего на четвереньках, и переворотом через его руку (см. рис. 15).

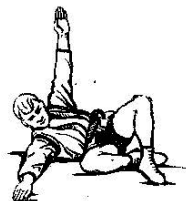


Рис. 10. Конечное положение при падении на бок

ПЕРЕКАТ С ОДНОГО БОКА НА ДРУГОЙ

Сделать перекат на спине (рис. 11) и скрестить голени, пятку левой ноги наложить на подъем правой ноги и, прижимая пятку правой ноги к ягодице левой ногой, развести ноги в стороны до прямого угла. Перекатиться на правый бок и, ударом правой руки остановив движение переката, принять конечное положение, как при падении на бок (см. рис. 10). Из этого положения перекатиться на левый бок. В момент касания спиной ковра положение голеней изменить: пятку правой ноги наложить на подъем левой ноги. Одновременно с ударом левой рукой по коврику левую ногу положить на ковер, а правую поставить впереди нее на всю ступню.

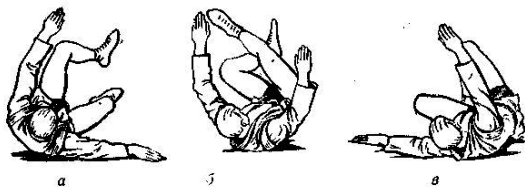


Рис. 11. Перекат с одного бока на другой

ПАДЕНИЕ НА БОК ЧЕРЕЗ ПАРТНЕРА, СТОЯЩЕГО НА ЧЕТВЕРЕНЬКАХ

Встать спиной к партнеру, стоящему на четвереньках, со стороны его правого бока. левой рукой захватить одежду на левом плече партнера. Принять положение приседа и вытянуть правую руку перед собой (рис. 12). Сгибая спину, прижимая подбородок к груди и как бы садясь мимо левого бока партнера, начать падение назад. Когда падение определится, сгибая левую руку с одновременным махом выпрямленной правой руки вниз — назад — вправо, с силой ударить всей плоскостью руки по коврику. Затем, поворачивая таз вправо, опустить ноги на коврик и принять конечное положение, как и при падении на правый бок.

При падении на левый бок встать возле левого бока партнера, а правой рукой захватить его одежду на правом плече.

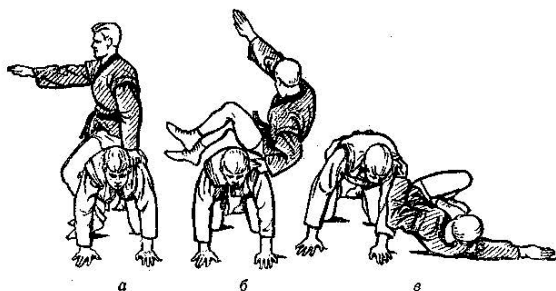


Рис. 12. Падение на бок через партнера, стоящего на четвереньках

КУВЫРОК ЧЕРЕЗ ПЛЕЧО (ПО ДИАГОНАЛИ)

Встать на колени правой ноги и поставить левую руку на коврик. Скользя ладонью по ковру, пронести правую руку по направлению к стопе левой ноги и, наклоняясь вперед, поставить правое плечо на коврик между левой рукой и коленом правой ноги. Голову повернуть влево и прижать подбородок к груди. Оттолкнуться левой ногой и перекатиться на спине с правого плеча к левой ягодице. Сильным ударом левой вытянутой руки о коврик, остановить движение переката и принять положение, как и при падении на левый бок (рис. 13).

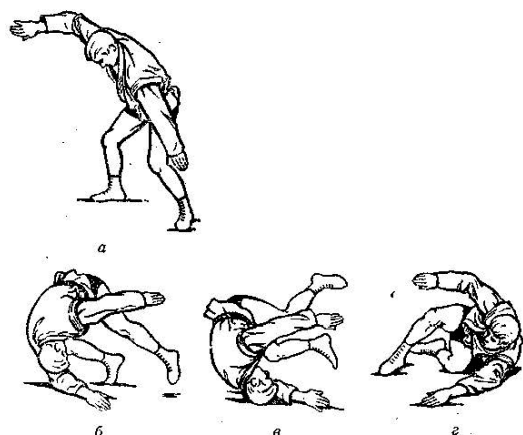


Рис. 13. Кувырок через плечо

Из стойки кувырок через плечо выполняется в движении. Сделать шаг правой ногой вперед и, наклоняясь вперед, поставить правую руку ладонью на ковер так, чтобы пальцы были направлены к стопе левой ноги. Опуститься на локоть правой руки и, перекатываясь на правое плечо, махом левой ноги назад — вверх направить туловище на перекат с правого плеча к левой ягодице. Закончить перекат так же, как и при кувырке с колена.

КУВЫРОК ЧЕРЕЗ ПАРТНЕРА, СТОЯЩЕГО НА ЧЕТВЕРЕНЬКАХ

Встать лицом к партнеру, стоящему на четвереньках, со стороны его правого бока. Правой рукой, повернув кисть большим пальцем вниз, захватить пояс на спине партнера, левую руку вытянуть вперед. Подаваясь правым плечом вперед — вниз и оттолкнувшись ногами, сделать кувырок через спину партнера и упасть на левый бок так же, как и при кувырке через плечо (см. рис. 13).

Для тренировки в падениях на правый бок встать со стороны левого бока партнера и захватить пояс на его спине левой рукой (рис. 14).