

Д.Л. Рудман

Самбо

Техника борьбы лежа. Защита

**Москва
«Книга по Требованию»**

УДК 796
ББК 75.5
Д11

Д11 **Д.Л. Рудман**
Самбо: Техника борьбы лежа. Защита / Д.Л. Рудман – М.: Книга по Требованию, 2023. – 255 с.

ISBN 978-5-458-24540-1

ISBN 978-5-458-24540-1

© 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



ТЕРМИНОЛОГИЯ

ВЫДЕРЖКИ ИЗ ПРАВИЛ

СКОРОСТЬ ВЕДЕНИЯ ПОЕДИНКА

ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ ЗАЩИТЫ ОТ БОЛЕВЫХ ПРИЕМОВ

ТЕХНИКА ЗАЩИТЫ ОТ ОСНОВНЫХ БОЛЕВЫХ ПРИЕМОВ

ЗАЩИТА И СПОСОБЫ УХОДА ИЗ ПОЛОЖЕНИЯ, КОГДА СОПЕРНИК
ЗАХВАТЫВАЕТ РУКИ МЕЖДУ НОГАМИ И АТАКУЕТ РЫЧАГОМ ЛОКТЯ
ИЛИ ДРУГИМИ ПРИЕМАМИ

ТЕРМИНОЛОГИЯ

Для того чтобы мы смогли понимать друг друга, давайте оговорим заранее несколько терминов, пользуясь которыми легче описать суть приема или какого-либо движения. Помимо общепринятых названий человеческого тела в тексте будут употребляться названия частей одежды самбиста, которые не требуют специальных объяснений.

Названия приемов: рычаг локтя, узел, обратный узел, ущемление ахиллова сухожилия, рычаг колена, ущемление икроножной мышцы, удержания, броски и т. д. — будут пояснены по ходу изложения материала.

Все объяснение действий дастся для обороняющегося борца, который может находиться в одном из трех положений: лежа на спине, лежа на животе или стоя на четвереньках на коленях, на ногах. Нападающий проводит приемы сбоку со стороны головы, со стороны ног, верхом, комбинациями из нескольких приемов.

Одноименным мы будем называть захват правой рукой правой руки, ноги или части одежды, туловища на правой стороне противника; разноименным — захват правой рукой левой руки, ноги или части одежды, туловища на левой стороне противника.

Часто в тексте встречаются термины, понятные только борцам: *борцовский мост* или просто *мост* — положение спортсмена, касающегося ковра ногами и головой и расположенного спиной к ковра; *сцепить руки в замок* — положение кистей рук, повернутых в противоположные стороны положенных одна на другую и сцепленных пальцами; *полу мост* — положение борца, стоящего на борцовском мосту и касающегося ковра одним плечом; *бросок* — техническое действие, после применения которого соперник теряет равновесие и падает или изменяет (против своей воли) направления падения; *удержание* — положение, при котором обороняющийся лежит на спине, а нападающий касается туловищем туловища противника (или рук, прижатых к туловищу противника); *болевого прием* — захват руки или ноги противника от которого тот освободиться не может, а продолжение проведения приема приведет к болевым ощущениям или к травме.

Остальные термины будут раскрыты по ходу изложения или не требуют специального пояснения.

ВЫДЕРЖКИ ИЗ ПРАВИЛ

Знание правил борьбы самбо — необходимое условие для каждого занимающегося. Прежде чем отрабатывать

или изучать какое-либо действие, необходимо четко знать, разрешено ли оно по правилам спортивного самбо, не попадает ли оно в разряд запрещенных, будут ли ваши намерения правильно истолкованы судьями*.

Положение борьбы лежа — положение, при котором один из борцов касается ковра какой-либо частью тела, кроме ступней ног.

Болевые приемы разрешается проводить только тогда, когда атакуемый находится в положении борьбы лежа.

Проведение болевого приема на руку должно быть прекращено, если атакуемый переходит в стойку и отрывает туловище (плечи) атакующего от ковра. Проведение болевого приема на ногу должно быть прекращено, как только атакуемый переходит в стойку.

Следовательно, одним из способов защиты или ухода от угрозы проведения болевого приема является возможность встать в стойку. Как это делать в каждом конкретном случае, мы разберем ниже.

При проведении соперником болевого приема на руку необходимо не только встать в стойку, но и оторвать плечи или туловище соперника от ковра.

В этой книге мы разберем много способов защит или уходов от болевых приемов. Все их условно можно разделить по трем направлениям. Первое: изменения положения борцов (переход в другую позицию, вставание в стойку, выход за ковер). Второе: постановка защиты (сопротивление действиям соперника, сопротивление с использованием преимущества физической силы). Третье: применение контрприемов (использование действия соперника против нападающего, продолжение его движения, переход на болевой прием, являющийся ответным).

Разрабатывая первое направление защиты, мы должны научиться изменять положение, создавшееся в ходе схватки. Один из способов — встать в стойку, второй — выход за ковер, третий — переход в другое положение.

Умышленный уход за ковер, уползание преследуются правилами: «Предупреждение объявляется за: ...д) умышленный уход борца за ковер в стойке или борьбе лежа».

Но в схватках часто возникают ситуации, когда спортсмены во время поединка оказываются лежащими на краю ковра. Для изменения ситуации достаточно лишь чуть повернуть свое туловище, и возникнет положение вне ковра, которое фиксируется свистком судьи. «В борьбе лежа —

* Здесь и далее см.: Борьба самбо. Правила соревнований, § 21. Содержание борьбы. М., ФИС, 1981 г.

оба борца оказались в зоне безопасности и ничем не касаются рабочей площади ковра, очерченной границей» (§ 33. Борьба на границе ковра).

Особенно полезно знать правила борьбы самбо защищающимся от проведения удержаний. Согласно правилам, удержание прекращается, когда борец, которого удерживают, переходит в положение на животе (груди), отжимает атакующего от себя или переходит к проведению болевого приема (§ 21. IV. Содержание борьбы). Как мы видим, направления ухода от удержания подсказаны нам самими правилами. Способы осуществления уходов мы рассмотрим на конкретных примерах ниже.

Уходить от удержания можно только 19 секунд. На двадцатой следует подготовиться к возможной атаке соперника болевыми приемами. Если вы сможете крепко прижать к себе противника и продолжать держать его более 20 секунд, предназначенных правилами для проведения удержаний, судья вынужден будет поднять вас в стойку.

Еще один тактический совет: если удержание во время схватки вам уже было проведено, вы можете во время поединка спокойно лежать на спине, ибо, согласно правилам, в течение схватки борцу может быть засчитано не более 4 баллов за проведение удержания.

Немалое значение при проведении удержания имеет начало проведения приема, или, как мы говорим, фиксация. Согласно правилам, судья начинает отсчитывать время удержания только в том случае, если атакуемый лежит на спине. После начала отсчета времени для того, чтобы уйти от удержания, атакуемому необходимо уже повернуться на живот.

СКОРОСТЬ ВЕДЕНИЯ ПОЕДИНКА

Если борьба перешла в положение лежа, атакуемому следует изменить темп схватки и, используя преимущество в положении или захвате, удерживать выигрышную позицию сколько это возможно. Но как только борьба из позиционной перешла в активную (а это бывает в тех случаях, когда противник взял хороший захват), вам следует как можно быстрее освободиться от захвата, перейти в другое положение или провести контрприем.

Поэтому скорость ведения поединка в борьбе лежа различная: низкая, когда у вас есть хороший захват, и высокая, когда такового не имеется.

Строго говоря, тактика ведения боя (в данном случае подавление соперника быстротой) имеет свои индивидуаль-

ные оттенки и зависит от многих качеств, которыми должен обладать самбист.

Если вы почувствовали свое преимущество в захвате, без промедления используйте его по назначению, опережая действия противника. Если же разведка боем принесла иные результаты (соперник опередил вас), смените тактику и умышленно тормозите все действия партнера, связывая его своим захватом или неудобной позицией.

Ведение схватки в замедленном темпе в этом случае будет вам на пользу.

И еще один момент, важный для защищающегося самбиста: когда начинать обороняться? Некоторые говорят: сразу после атаки соперника. Это не всегда так. Бывают, конечно, ситуации, когда соперник не успел осуществить правильный захват на болевой прием, — в этом случае действительно защиту следует ставить немедленно. Но вот, допустим, противник сумел захватить вас правильно на болевой прием — рычаг локтя захватом руки между ногами: скрестил ноги, крепко сжал ваши руки своими бедрами. Надо ли в такой ситуации спешить с уходом? Нет. Лучше всего подождать, когда соперник начнет расцеплять ваши руки, и, используя его движение, встать на мост и уйти от болевого приема забеганием (смотри ниже).

Выбирать время контратаки следует в зависимости от ситуации, сложившейся на ковре.

ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ ЗАЩИТЫ ОТ БОЛЕВЫХ ПРИЕМОВ

Выделим несколько основных принципов правильной постановки защиты от нападения соперника болевыми приемами:

1. Не дать сопернику возможности произвести правильный захват.

2. Вовремя разгадать намерения соперника и изменить расположение руки или ноги для предотвращения проведения болевого приема. Например, согнуть руку в локте, если соперник пытается провести болевой прием рычаг локтя, или, наоборот, выпрямить ее в локте, если соперник пытается применить болевой прием узел (обратный узел).

3. Защищать атакуемую руку или ногу двумя руками или туловищем, создавая преимущество в силе.

4. Контратаковать «рабочую» руку соперника (под «рабочей» рукой самбисты подразумевают руку, берущую атакующий захват).

5. Совершать уход в направлении движения соперника, используя инерцию его тела.

6. Не терять присутствия духа.

7. Учитывать тактическую ситуацию схватки.

ТЕХНИКА ЗАЩИТЫ ОТ ОСНОВНЫХ БОЛЕВЫХ ПРИЕМОВ

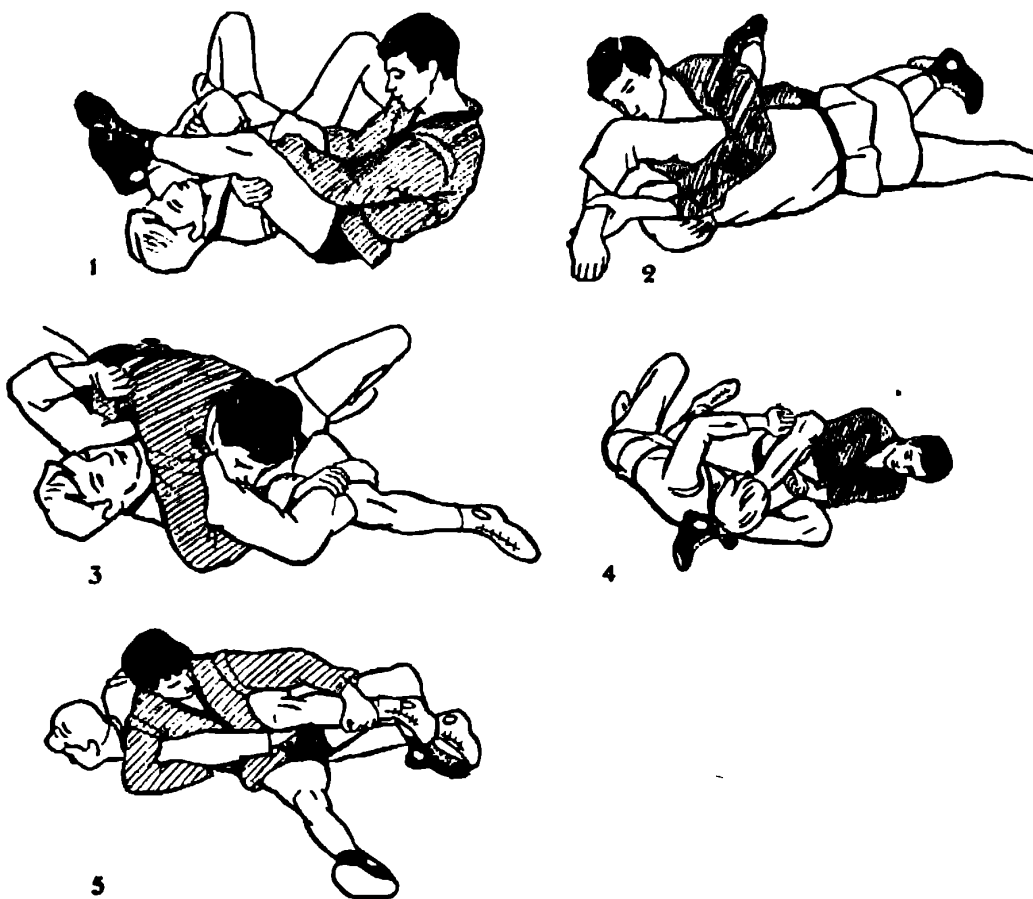
Рассмотрим основные способы защиты от болевых приемов в том случае, когда намерения противника определились.

ЗАЩИТА ОТ БОЛЕВЫХ ПРИЕМОВ НА РУКИ

1. Защита от рычага локтя.

Основное положение: нападающий захватил и сжал вашу правую руку ногами, пытается разогнуть ее в локте и провести болевой прием рычаг локтя перегибанием.

Способы защиты: 1. Сцепите свои руки в замок или скрестите их на груди, захватив правой кистью одежду на разноименном плече своей куртки, левую руку подведите под одноименную ногу соперника (см. рис.). 2. Если соперник



неплотно сжал свои ноги, воспользуйтесь этим и повернитесь на правый бок (лицом к сопернику). Затем резким движением подтяните локоть атакуемой руки к своему туловищу. 3. Если соперник не успел скрестить свои ноги, повернитесь на живот лицом к партнеру и, просовывая голову между его ногами, лягте грудью на живот партнера. Руки при этом подтяните и прижмите к своей груди. 4. Если вы начали защищаться в тот момент, когда соперник переносил свою ногу через ваше туловище, пронесите ее по ходу движения дальше таким образом, чтобы ваша голова осталась свободной, а ноги соперника были бы скрещены только на атакуемой руке. Подтяните захваченную руку чуть к себе, повернитесь животом к партнеру, приподнимите свою голову и накатите соперника, приподнимая его ноги. 5. Захватив одежду на своей груди, вы сдерживаете все попытки соперника расцепить ваши руки и провести болевой прием. Выждав удобный момент, резко отпустите атакуемую руку, выпрямите ее в локте и быстро поверните ладонью к противнику. Одновременно поверните туловище в этом же направлении, поворачиваясь на живот. 6. Если соперник не перенес ногу через ваше туловище и выполняет болевой прием согнув ногу (ближнюю к вашим ногам) в колене, то, сцепив руки в замок, повернитесь на бок (лицом от противника), затем поднимите ноги вверх и накройте ими голову и плечи соперника.

Д е т а л и: 1. Кроме способов защиты есть и контрприемы, применяемые против соперника, нападающего рычагом локтя. Они будут рассмотрены ниже. 2. Борьба самбо — остроситуационный вид спорта, поэтому каждый вид защиты или контрприем применимы только в определенной, конкретной ситуации. 3. Дальнейшие действия противника мы здесь не рассматриваем, так как в ответ на ваши защитные движения нападающий может чуть изменить угол атаки и применить другой прием; вы против него примените другую защиту и так далее. В данной книге будут рассмотрены только одно положение нападения и некоторые способы защиты без дальнейшего развития действий.

2. Защита от нападения болевым приемом узел.

Болевое ощущение возникает в плече от вращения руки, согнутой под углом 90° (кулак направлен в сторону головы). Избежать болевого приема можно, изменив положение партнеров или высвободившись от захвата и выпрямив согнутую в локте руку. Рассмотрим защиту от болевого приема узел поперек.

О с н о в н о е п о л о ж е н и е: защищающийся лежит на спине; нападающий справа от него, поперек, животом вниз. Захватив левой рукой запястье одноименной руки и

подведя предплечье правой руки под разноименный локоть, противник пытается провести болевой прием узел.

С п о с о б ы з а щ и т ы: 1. Выпрямите атакуемую руку в локте, поднимая руку вдоль ковра в сторону головы и одновременно вставая на мост. 2. Используя момент вращения соперником вашей руки, поверните локоть, а затем и туловище в направлении продолжения движения и, вставая на мост, вывернитесь на живот (см. рис.). 3. Вставая на мост и забегая ногами от противника, измените создавшийся положение и лягте головой к сопернику параллельно его туловищу. 4. Приподнимая захваченную руку кулаком вверх и направляя ее за свою голову, направьте навстречу ей свою правую руку и сцепите свои руки над головой в борцовский замок. 5. Подтяните захваченную руку локтем к своему туловищу, не давая сопернику возможности подвести под плечо разноименную руку.

Д е т а л и: во время проведения защит 2, 3, 4 можно одновременно, выбрав удобный момент, выпрямить атакуемую руку в локте и таким образом лишить соперника возможности провести болевой прием узел. Для защиты от повторной атаки можно обхватить соперника двумя руками за туловище (можно за куртку) и, прижимая к себе, не дать ему возможности взять захват.

3. Защита от левого приема обратный узел.

Болевое ощущение возникает в плече от вращения согнутой в локте под углом 90° руки (кулак направлен в сторону ног). Достаточно распространенный (особенно в последнее время) прием, выполняемый из различных положений.

Защита выполняется разгибанием руки в локте, захватом за куртку, пояс, ногу или изменением положения, благоприятного для выполнения болевого приема. Рассмотрим, к примеру, защиту от узла руки поперек.

О с н о в н о е п о л о ж е н и е: защищающийся лежит на спине; нападающий справа от него, поперек, животом вниз. Захватив правой рукой запястье разноименной руки и подведя левую руку под одноименное плечо, соперник пытается провести болевой прием обратный узел.

С п о с о б ы з а щ и т ы: 1. Приблизьте кулак атакуемой руки к своему туловищу и захватите свою одежду или пояс. 2. Выпрямите атакуемую руку в локте и отведите кулак от туловища, наложите кисть на свою ногу (см. рис.). 3. Встаньте на мост и повернитесь от противника, стараясь вывернуться на живот. 4. Забегите ногами от партнера, создавая положение, когда туловище атакуемого будет расположено параллельно туловищу атакующего. 5. Поверните кулак захваченной руки ладонью вверх и приподнимите кулак от ковра,

одновременно вставая на мост и поворачиваясь к сопернику.

Д е т а л и: выполняя защиту одним из способов, всегда готовьтесь к другому. Не давайте сопернику возможности провести прием.

Если нельзя подтянуть кулак атакуемой руки к туловищу (защита 1), то можно совершить то же движение с другого конца: пододвинуть туловище к руке.

Совершаемое иногда в качестве защиты заведение своей руки за спину не является защитой, так как квалифицированный судья может увидеть ваше движение и наказать предупреждением. Кроме того, заведение руки за спину может привести к травме (растяжению мышц), так как управлять рукой, заведенной за спину, очень трудно.

4. Защита от ущемления бицепса.

Болевое ощущение появляется от ущемления мышц предплечья или плеча. Правильнее было бы назвать этот болевой прием ущемлением мышц предплечья и плеча. Защита от этого приема не очень сложна, но вся беда в том, что на смену ущемлению бицепса всегда идет следующий прием — рычаг локтя. Поэтому, защищаясь от ущемления бицепса, не увлекайтесь выпрямлением руки в локтевом сгибе, чтобы не попасться на рычаг локтя. Рассмотрим основные варианты защиты на примере ущемления бицепса с переносом ног в сторону головы.

О с н о в н о е п о л о ж е н и е: атакуемый лежит на спине, нападающий находится справа. Перенеся ноги в сторону головы и захватив вашу руку между ногами, атакующий пытается согнуть вашу правую руку в локтевом сгибе. Подведя предплечье правой руки под локтевой сгиб, противник проводит болевой прием.

С п о с о б ы з а щ и т ы: 1. Подведя под правый кулак кисть левой руки, отодвиньте его чуть от себя, разгибая правую руку в локте (см. рис.). 2. Подтяните локоть захваченной руки резким движением к себе (как при рычаге локтя). 3. Выполнив защиту 1, одновременно встаньте на мост и, забегая вправо, перевернитесь на живот и встаньте в стойку. 4. Подведя кулак левой руки под правый, подведите ноги к сопернику и, отводя голову назад, сбросьте ноги соперника из-за головы. Можно, оказавшись головой между ногами противника, вывернуться на живот и, продвинув голову к партнеру, встать на колени.

Д е т а л и: можно не разрешать сопернику занять описываемое положение, и это будет лучшей защитой. Если же опасное положение создалось, не спешите с уходом. Дождитесь активных действий противника, тогда и начинайте уход. Если соперник глубоко подвел правую руку под ваше

предплечье, подтяните захваченную руку к себе, зажимая предплечье правой руки противника своим локтевым сгибом.

5. Защита от рычага плеча.

Болевое ощущение возникает от разгибания руки в плече до предела, отведения плеча и предплечья вверх, к голове. Самое сложное для атакующего — сковать соперника своим захватом и сделать так, чтобы он не мог передвигаться и изменить создавшееся положение. Рассмотрим основные способы защиты от болевого приема рычаг плеча на примере.

Основное положение: вы лежите на животе; атакующий нападает слева. Захватив двумя руками запястье левой руки соперника и прижимая плечом и спиной левое плечо защищающегося к коврику, атакующий разгибает вашу руку в плече, поднимая левую руку кулаком вверх.

Способы защиты: 1. Поворачиваясь на правый бок, разверните туловище животом к партнеру и, следуя за рукой, выполните кувырок через голову. 2. Поворачивая руку, освободите захваченную противником кисть и подведите ее под свою грудь. 3. Повернитесь на бок спиной к партнеру и перенесите свои ноги через голову соперника. 4. Обхватите соперника левой рукой за туловище и возьмитесь за одежду на его груди. Не теряя времени, воспользуйтесь остановкой в развитии приема и выйдите из трудного положения, повернувшись животом к противнику. 5. Повсрнитесь на правый бок, приподнимите левую ногу и захватите левой рукой подколенный сгиб своей левой ноги (см. рис.).

Д е т а л и: при исполнении рычага плеча у соперника одна проблема — зафиксировать создавшееся положение на коврике. Так как плечевой пояс у большинства спортсменов развит довольно-таки сильно, выполнить рычаг плеча можно лишь в том случае, если соперник плотно зажат захватами атакующего и не может от них освободиться. Как только вы разгадали намерения соперника, не лежите ни секунды. Постоянно мешайте сопернику взять правильный захват, поворачиваясь то к сопернику, то от него. Постарайтесь соединить свои руки в борцовский замок.

ЗАЩИТА ОТ БОЛЕВЫХ ПРИЕМОВ НА НОГИ

6. Защита от ущемления ахиллова сухожилия.

Болевое ощущение при выполнении болевого приема ущемление ахиллова сухожилия возникает от прижатия ахиллова сухожилия к кости. Наибольший болевой эффект возникает при разгибании стопы захваченной ноги (при этом ахиллово сухожилие подходит к кости). Наиболее