

Е.М. Чумаков

ТАКТИКА БОРЦА-САМБИСТА

Москва
«Физкультура и спорт»
1976

Чумаков Е. М.

Тактика борца-самбиста. М., «Физкультура и спорт», 1976. 224 с. с ил.

Автор книги, заслуженный мастер спорта, заслуженный тренер СССР, кандидат педагогических наук, делится опытом подготовки борцов-самбистов высокой квалификации, в книге освещены различные аспекты тактической подготовки спортсменов, проведен глубокий анализ схваток и приемов. В ней даются конкретные рекомендации по методике обучения борцов. Пособие предназначено для тренеров и спортсменов.

Евгений Михайлович Чумаков

ТАКТИКА БОРЦА-САМБИСТА

Заведующая редакцией *Д. Гринкевич*. Редактор *Ю. Гаврилов*. Обложка *К. Зеленкова*. Иллюстрации *В. Устинова, А. Калабина*. Художественный редактор *Ю. Архангельский*, Технический редактор *Л. Голубева*. Корректор *Л. Кирюхина*. А 14298. Сдано в производство 6/VIII 1975г. Подписано к печати 25/II 1975 г. Бумага тип. № 2. Ф-т 84X108/32. Печ. л. 7,0. Усл. п. л. 11,76. Уч.-изд. л. 11,46. Бум. л. 3,5. Тираж 100 000 экз. Издат. № 4789. Цена 57 коп. Зак. 548. Ордена «Знак Почета» издательство «Физкультура и спорт» Государственного комитета Совета Министров СССР по делам издательств, полиграфии и книжной торговли. 103006, Москва К-6, Каляевская ул., 27. Ярославский полиграф-комбинат «Союзполиграфпрома» при Государственном комитете Совета Министров СССР по делам издательств, полиграфии и книжной торговли, 150014, Ярославль, ул. Свободы, 97,

Издательство «Физкультура и спорт», 1976 г.

СОДЕРЖАНИЕ

Введение

Общие основы тактики

Разведка

Оценка ситуации

Выбор тактики (принятие решения)

Реализация тактики

Методика обучения тактике

Тактика соревнований

Составление тактического плана

Разведка

Оценка ситуации

Определение тактики соревнований

Подготовка реализации тактики соревнований

Тактика схватки

Реализация тактики схватки

Тактическая подготовка

Тактика выполнения приемов и защит

Тактика выполнения бросков и защит от них

Броски выведением из равновесия

Защита от бросков выведением из равновесия

Броски захватом ног (ноги)

Защита от бросков захватом ног

Тактика выполнения подножек

Бросок задней подножкой

Защита от броска задней подножкой

Бросок передней подножкой

Защита от броска передней подножкой

Бросок подсечкой

Защита от броска подсечкой

Бросок подхватом

Защита от броска подхватом

Бросок зацепом

Защита от броска зацепом

Бросок через голову

Защита от броска через голову

Бросок через спину (бедро)

Защита от броска через спину (бедро)

Бросок через грудь

Защита от броска через грудь

Тактика выполнения приемов борьбы лежа

Удержания

Защита от удержаний

Болевые приемы

Защита от болевых приемов

ВВЕДЕНИЕ

Борьба самбо — один из самых молодых видов спорта. Официальное признание этот вид борьбы получил в 1938 г. С конца 50-х гг. самбо выходит на международную арену, а в июне 1966 г. конгресс Международной федерации борцов-любителей (ФИЛА) принял решение культивировать самбо (наряду с классической и вольной борьбой) как один из международных видов спорта. После небольшой подготовительной работы с 1972 г. регулярно стали проводиться чемпионаты Европы, а с 1973 г. и чемпионаты мира. В этих соревнованиях наши борцы выступают успешно. В СССР приезжают учиться зарубежные тренеры, советских педагогов приглашают в другие страны.

По уровню физической и технической подготовленности наши борцы превосходят зарубежных, но в тактике часто уступают им.

Предлагаемое учебное пособие знакомит с опытом построения тактики самбиста во время подготовки к соревнованиям, в период соревнований, во время схваток и при подготовке к выполнению приемов. Пособие призвано помочь спортсмену и тренеру ориентироваться в многообразии ситуаций, которые складываются в борьбе, научить правильно оценивать их и принимать наиболее эффективные решения.

В книге использованы результаты научных исследований, полученные кандидатами педагогических наук В. П. Волковым, С. Ф. Ионовым, А. Н. Ленцем, и опыт построения тактики многими выдающимися самбистами, чемпионами СССР, мира и Европы.

ОБЩИЕ ОСНОВЫ ТАКТИКИ

Тактика борца представляет собой своеобразный сценарий предстоящих соревнований, схваток. От способности борца принимать правильные решения, планировать свои действия в зависимости от складывающейся ситуации зависит в конечном итоге спортивный успех.

Чтобы успешно составлять план действий, борцу нужны знания и опыт. Он должен уметь оценивать возможности свои и своих противников, иначе не сможет выбрать правильную тактику и реализовать ее. Тактика — это искусство и одновременно наука. В борьбе самбо накоплен значительный опыт применения тактических действий, который в последние годы интенсивно суммируется и систематизируется.

Спортсменов-самбистов, принимающих участие в соревнованиях, становится все больше, увеличивается количество технических и тактических действий, которыми они пользуются. Борцу и тренеру при выборе той или иной тактики приходится учитывать постоянно возрастающее количество факторов, из которых складывается ситуация. Поэтому все факторы тактической подготовки борца-самбиста рассматривать без системы невозможно. В данном пособии сделана попытка систематизировать ситуации, требующие принятия тактических решений.

Чтобы принять решение, нужно располагать всеми необходимыми сведениями, из которых складывается ситуация. В первую очередь необходимо определить («узнать») ситуацию. Совершенно новые ситуации почти не встречаются: каждая из них в той или иной степени напоминает одну из ситуаций, знакомых по прошлому опыту.

Как только закончена фаза узнавания, начинается фаза выбора тактики. При этом учитывается, какое решение было принято в прошлый раз в аналогичной ситуации и каковы его результаты. Вторая фаза сводится к применению критериев выбора, а они варьируются в зависимости от того, устраивает ли борца тот результат, который был получен в прошлый раз в данных условиях соревнований, готов ли он пойти на риск или, опасаясь проигрыша, старается не рисковать. Критерии выбора — личное дело каждого борца. Тактические схемы приобретаются в процессе обучения, тренировки и выступлений в соревнованиях.

Принятие тактического решения можно представить как процесс, состоящий из нескольких этапов. На первом отбирается информация, необходимая для построения модели ситуации. Это так называемая разведка. На втором собранная информация классифицируется и оценивается. Этот этап в дальнейшем будем называть «оценка ситуации». На третьем выбирается (исходя из целей и возможностей борца) наиболее эффективный в данной ситуации вариант тактики. На последнем этапе тактика реализуется и корректируется в процессе борьбы.

Эти этапы выделены условно. Ситуация не остается постоянной во всех деталях. В соответствии с ее изменением тактика постоянно корректируется и детализируется.

Рассмотрим содержание этапов.

РАЗВЕДКА

Информацию о существенных факторах ситуации получают различными способами. Выделим основные из них: опрос и изучение литературы, наблюдение, разведка боем (схваткой).

Опрос и изучение литературы — это способ получения информации от других людей. Сюда можно отнести беседы со спортсменами, тренерами, судьями, изучение литературы. При дальнейшей оценке информации, полученной этим способом, следует учитывать, что сведения могут быть недостаточны для категорических выводов. Через указанные каналы можно получить и ложную информацию, которая передается умышленно или неумышленно. В последнем случае достоверность информации искажается по разным причинам. Одна из них — субъективность оценок.

Наблюдение — способ сбора информации в процессе борьбы или в другой обстановке. Наблюдение может проводиться визуально или с помощью специальных приборов. При визуальном наблюдении факты регистрируются в уме или в специально разработанных протоколах.

Наблюдение с помощью приборов применяется гораздо реже и пока не нашло широкого применения. Но этот способ имеет большие преимущества. Сейчас ход схваток начинают регистрировать с помощью киноаппаратов, видеоманитофонов и других приборов.

Разведка боем (схваткой) применяется для получения информации о возможности реализации тех или иных тактических решений. Схватки в прошедших соревнованиях или во время тренировок могут рассматриваться как разведка боем.

ОЦЕНКА СИТУАЦИИ

Оценка ситуации представляет собой систематизацию, сравнение собранной информации и на этой основе создание умозрительной модели ситуации. Чтобы модель ситуации была более полной, полученные сведения обычно распределяют так: в одной группе информация о подготовке противников, в другой об условиях борьбы. В свою очередь, сведения о противниках включают данные о технической, тактической, физической и психологической подготовленности, а сведения об условиях борьбы — все факторы, которые косвенно могут повлиять на исход схваток и соревнований (климат, питание, оборудование, инвентарь, программа, турнирное положение, судьи, зрители и т. д.).

При оценке ситуации модель, которая складывается в уме, может отклоняться от действительности. Чем больше фактов мы получаем извне, чем подробнее информация, тем реальнее наша оценка. Мы можем «домыслить» модель, основываясь на второстепенных деталях сходства ситуации. В этом случае большую роль начинают играть субъективно-эмоциональные факторы, оценки, которые создают своеобразную внутреннюю помеху для принятия правильного решения. Особенно часто отрицательное влияние субъективно-эмоциональных факторов проявляется в условиях трудных соревнований. Спортсмен может избрать тактику, исходя из субъективного, предвзятого представления о действительности. Ясно, что ни к чему хорошему это привести не может.

В научной литературе систематизированы некоторые субъективно-эмоциональные факторы, которые отрицательно влияют на оценку ситуации, а следовательно, и на принимаемое решение. Приведем их ниже:

1. Фактор предвзятости особенно сильно проявляется при оценке возможностей противников. Борец может завышать или занижать свои возможности или возможности противника. Обычно самбист больше доверяет тем фактам, которые подтверждают его прежнюю оценку, и с недоверием относится к тем, которые противоречат ей. Часто он неохотно признает достоинства слабого борца, который стал прогрессировать. В этом случае сознательно или подсознательно стремится найти недостатки там, где их нет. В то же время, если прежний кумир (чемпион) начинает бороться хуже, стараются объяснить это случайностью и продолжают видеть достоинства там, где их уже нет.

2. Фактор подмены действительного желаемым действует обычно тогда, когда возникает противоречие между поставленной целью и возможностями борца. Часто самбист не может найти тех фактов, которые могли бы послужить основой для выбора нужного курса действий. Не имея на то времени или возможностей и стремясь поддержать свой дух и авторитет, он надеется на то, что цель как-нибудь будет достигнута. В этом случае тактика формулируется обычно так: «Как-нибудь выиграю», «Буду действовать, как всегда», «Выложусь». В результате возникают неоправданный оптимизм, самообман, тактика становится нереальной.

3. Фактор риска выражается в наличии неприятных фактов и обстоятельств, которые увеличивают опасность проигрыша. Если риск учитывается в достаточной мере, то это ведет к выбору правильной тактики. Если риск завышается, то спортсмен для решения тактической задачи мобилизует больше сил и средств, чем это нужно.

Фактор риска часто приводит к тому, что спортсмен принимает половинчатые решения. Борец мобилизует для атаки меньше сил, чем это нужно, оставляя неоправданно больше сил «на всякий случай». Особенно часто это бывает в тех случаях, когда молодой борец проводит схватку с именитым соперником.

4. Фактор эгоцентризма выражается в неоправданно высокой оценке своих возможностей и способностей. Стремясь добиться личной цели, борец мобилизует все силы и любые способы борьбы без разбора, не учитывая интересов других борцов, команды, коллектива. Фактор эгоцентризма может проявляться агрессивно. Борец может пойти на нарушение правил, этики, морали, лишь бы только добиться поставленной цели.

ВЫБОР ТАКТИКИ (ПРИНЯТИЕ РЕШЕНИЯ)

Чтобы выбрать наилучшую для данной ситуации тактику, борец должен:

1. Определить конечную цель своей деятельности.
2. Разработать план действий. При этом обязательно учитывается конечная цель. Так, может быть отвергнут план, который позволит выиграть схватку, но не позволит добиться запланированного спортивного результата.
3. Предусмотреть организацию управления своими действиями в процессе выполнения тактического плана и возможность его корректировки в нужный момент.

Тактический замысел может отличаться ясностью, отсутствием неопределенности в тех случаях, когда ситуации шаблонны или хорошо известны. Если встречались с данным противником неоднократно и легко выигрывали, то в этом случае можно действовать без промедления по заранее проверенному варианту тактики. Но первоначальное понимание ситуации может быть и неясным, вызывать сомнения. В этом случае следует предпринять

какие-то действия для уменьшения неопределенности. Можно обратиться к поиску дополнительных альтернатив. Найденные при этом решения становятся частью новой тактики.

При выборе тактики необходимо определить критерии оценки. Борец может быть неудовлетворен «выигрышем» и, как ни странно, удовлетворен «проигрышем». Выигрыш противника с незначительным преимуществом иногда устраивает борца и позволяет добиться намеченного результата в соревнованиях. При выборе тактики мы часто задумываемся над тем, какой курс действий избрать: добиться чистой победы с большим риском проиграть или выиграть с меньшим преимуществом, но и с меньшим риском. Трудность для многих состоит в определении того, какой долей спортивного результата они готовы поступиться в обмен на повышение уверенности в достижении конечной цели. Мы можем стать также перед альтернативой: затратить немного сил и времени и быстро добиться победы с большим риском или затратить много сил и времени и добиться победы с меньшим риском. Можно чередовать поиск новых вариантов тактики и сбор данных об ожидаемых результатах их применения, завершая процедуру «поиск — прогноз» в тот момент, когда будет найдена удовлетворительная тактика. Не следует думать, что у нас когда-либо появится абсолютная уверенность в том, что мы всесторонне рассмотрели все возможные варианты тактики, что нам известны последствия всех наших действий или что мы четко представляем себе все задачи, которые придется решать. В тактическом плане борца обычно указываются:

- 1) цель, выражаемая спортивным результатом, соответствующим данному уровню тактики; для тактики соревнований — место, которое спортсмен намерен занять; для тактики схватки — ее результат (чистая победа, победа по очкам, с незначительным преимуществом и т.п.);
- 2) курс действий — система задач, последовательное и параллельное выполнение которых позволяет достичь конечной цели;
- 3) средства, которые нужны для достижения цели (техника, физические и психические качества и т. д.).

Цель борьбы предопределяет избираемые виды и средства тактики. Перед борцом могут быть поставлены только две основные цели: 1) выиграть, 2) не позволить противнику победить или добиться преимущества. Для реализации этих целей избираются виды тактики (в первом случае атакующая, во втором оборонительная).

Как уже отмечалось, обычно не бывает совершенно определенной ситуации. В соревнованиях встречаются борцы примерно одинаковой подготовленности. Чем меньше различие в их подготовленности, тем больше степень неопределенности в ситуации, больше риска. Поэтому при выборе тактики борцу приходится уделять достаточное внимание как атаке, так и обороне. Следовательно, о наступательной или оборонительной тактике можно говорить условно, определяя ее по тому, чему больше внимания уделяется в тактическом замысле (наступлению или обороне).

Принято выделять также контратакующую тактику. Борец обороняется, дожидаясь атаки противника, затем сам переходит в атаку, перехватывая инициативу и используя складывающуюся ситуацию для нападения. Контратакующая тактика является комбинацией двух первых видов.

Каждый из видов тактики имеет разновидности, которые будут рассмотрены ниже.

При выборе тактики большую роль играют не только учет и использование складывающейся ситуации, но и управление факторами, которые ее определяют. С этой целью выполняют ряд действий, позволяющих создать благоприятную ситуацию для решения поставленных задач. Такие действия принято называть «тактической подготовкой». Мы условно объединили все виды тактической подготовки в три группы:

1. Подавление — действия, имеющие целью создать или использовать превосходство над противником.
2. Маневрирование — передвижение борца с целью создания благоприятной ситуации для решения тактических задач.
3. Маскировка — действия, вводящие противника в заблуждение и вызывающие реакции, которые способствуют решению тактических задач. Существует два основных вида маскировки — угроза и вызов. Угроза используется для того, чтобы вынудить противника применять действия защиты. Вызов имеет целью заставить противника провести атаку.

РЕАЛИЗАЦИЯ ТАКТИКИ

Реализация тактики — важнейший этап, от которого зависит успех борца. Тактика тогда хороша, когда она в процессе реализации легко поддается корректировке.

Предварительный тактический план можно рассматривать как гипотезу, которая проверяется в ходе борьбы. Хороший борец прекрасно знает, что для реализации тактики ему необходимо: 1) учитывать все факторы, влияющие на ситуацию (подсчет штрафных очков и очков, полученных борцом и противником в схватке, учет затраты сил и др.); 2) хорошо изучить содержание процесса борьбы, обучения и тренировки, особенности физиологических процессов и другие закономерности, позволяющие находить новые приемы и методы и применить их.

Чтобы своевременно внести коррективы в тактику, нужно, во-первых, заметить, когда наступает момент отклонения от запланированного курса; во-вторых, понять причины отклонения и неудачных действий и, в-третьих, определить, какие коррективы следует внести в тактику, чтобы добиться поставленной цели.

Для эффективного корректирования тактики борец должен иметь в запасе большое количество вариантов тактических действий. На любое изменение ситуации у него должно быть готово проверенное тактическое решение.

МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ТАКТИКЕ

Обучение тактике преследует цель научить борца принципам построения тактики, выработать у него умение правильно выбирать пути и средства для достижения целей борьбы, сформировать навыки выполнения тактических действий. В результате обучения борец должен уметь: 1) определять цели борьбы; 2) намечать правильный курс действий; 3) реализовать выработанный курс действий, добиваясь достижения поставленных задач. Неумение выполнять какую-либо из этих функций приводит к провалу тактических замыслов и свидетельствует о недостатках тактической подготовки борца.

Одной из важных задач обучения является обучение сбору информации (проведению разведки), что необходимо для построения тактики. Чтобы борец научился собирать информацию о противниках, его учат наблюдать за их действиями и на основании наблюдений делать выводы о возможностях своих и противников. Обычно сначала

проводят визуальные наблюдения, затем наблюдения с записью схваток (стенография) или с помощью технических средств (киносъемка, видеозапись). Следует научить борца проводить разведку в схватке, определяя техническую, тактическую, физическую и психологическую готовность противника.

Вторая важная задача — обучение борца анализу собранной информации. Он должен научиться на основании собранной информации находить слабые и сильные стороны противников. Для этого нужно уметь систематизировать имеющуюся информацию, сравнивать ее и обрабатывать.

Информация, полученная в результате разведки, оценивается борцом путем сравнения ее с моделями ситуации, хранящимися в памяти. Поэтому основная задача обучения тактике — обеспечить борца нужным запасом самых различных ситуаций и готовых тактических решений.

Обучение тактике можно рассматривать как процесс познания, в котором работа борцов и тренера включает следующие этапы: 1) выдвижение заслуживающих внимания гипотез, основывающихся на интуиции и опыте тренера, борцов; 2) постановка своеобразного эксперимента для проверки и подтверждения этих гипотез; 3) использование результатов этой проверки для накопления опыта борца и создания базы для выдвижения новых гипотез и постановки новых экспериментов.

Если в процессе обучения тактику борца относительно данной ситуации рассматривать как гипотезу, то действия по проверке этой гипотезы вполне могут рассматриваться как проведение эксперимента.

При обучении тактике могут применяться следующие методы:

I. Метод обобщающих правил, законов, аксиом (для действий, которые должны применяться в каждом конкретном случае, подобном общей ситуации). Эти правила могут выглядеть так: «Бросай противника в том направлении, куда он передвигается», «Проводи прием в направлении усилий противника» и т. п. Эти правила и модели тактических действий могут быть хороши до тех пор, пока практические данные придают этой модели достоверность, хотя и не могут установить ее полную справедливость.

II. Проблемный метод. Он предусматривает экспериментирование и накопление опыта самим занимающимся. При обучении этим методом можно идти двумя путями: накапливать стихийный опыт непосредственно в схватках во время тренировок и соревнований; целенаправленно и правильно ставить эксперименты. Пока в практике обучения тактике больше применялся первый способ.

Сущность проблемного метода состоит в создании стимулирующих ситуаций, требующих мыслительной деятельности борца для принятия тактических решений. В этих ситуациях перед борцом ставят задачи, которые связаны с выбором различных курсов действий и использованием имеющейся информации и прежнего опыта. Борцу предоставляется возможность свободно опробовать различные тактические решения, их эффективность. Ему сообщают критерии для оценки правильности тактики. Действия борца контролируют, отмечая правильные и ошибочные. Найденные тактические решения обобщаются и закрепляются путем решения подобных задач в изменяющихся условиях тренировочных и соревновательных схваток.

III. Эвристический метод. Хорошо известно: чем больше опыт у борца, тем вероятнее, что у него хорошо развита интуиция и он интуитивно сам находит правильное решение. Поэтому при обучении тактике важно развивать интуицию борца. При этом следует учитывать, что роль интуиции особенно высока при реализации тактики схватки и проведении приемов. Чтобы развить интуицию, борцы должны приобрести достаточный опыт действия в самых разнообразных ситуациях. Для накопления опыта применяют следующие методические приемы:

1. Фиксация. Тренер, замечая, что один из борцов не находит правильного тактического решения в определенной ситуации, останавливает учебно-тренировочную схватку. Он предлагает восстановить ситуацию и совместно с борцом находит правильное тактическое решение.

2. Варьирование. Тренер ставит борцов перед необходимостью находить тактические решения в различных ситуациях борьбы. Для создания разных ситуаций тренер может ставить перед занимающимися такие задачи: «Сделать удержание», «Сделать болевой прием», «Только защищаться», «Только контратаковать» и т. п. Широко применяется моделирование схваток с вероятным противником. В этом случае один из спортсменов копирует действия борца, к схватке с которым ведется подготовка. Другой борец в схватке с «моделью» проверяет свои тактические решения.

Можно изменять ситуации, постоянно меняя партнеров или разнообразя внешние условия. Чтобы в процессе обучения были опробованы все необходимые ситуации, их следует систематизировать и затем распределить по занятиям.

3. Ограничение во времени. Процесс реализации тактического плана можно рассматривать как управление своими действиями в условиях быстрой смены ситуаций. Возникающие в борьбе ситуации требуют быстрой реакции, а объем и сложность деятельности хорошей сообразительности. Чтобы научить борца быстро принимать тактические решения, применяют следующие методические приемы: а) «дифференцирование» (борцу дается задание в учебной схватке реагировать на создаваемую партнером ситуацию); б) постановку дополнительных задач (по ходу схватки в тренировке даются вводные, которые резко изменяют ситуацию. Например, тренер неожиданно говорит борцу: «До конца схватки осталась 1 минута. Проигрываешь 4 очка» или «Нужно сделать болевой прием», «За пассивность сделано два предупреждения. Судьи собираются засчитать поражение»).

Чтобы узнать, как борцы усваивают тактику, тренер организует проверку. Он наблюдает за выполнением приемов и защит, проверяет, насколько правильно составлена тактика схватки. Например, спортсмен сообщает план борьбы с определенным противником, и тренер проверяет, как этот план выполняется. Если план сообщен и противнику, то в этом случае проверяется также способность борца реализовать план, навязать его противнику. Для проверки способности борца составлять тактический план соревнований можно организовать учебные соревнования.

ТАКТИКА СОРЕВНОВАНИИ

Задача тактики соревнований — определить курс действий самбиста для достижения нужного спортивного результата. Составляя тактический план, борец сначала создает своеобразную модель соревнований. Для этого он умозрительно определяет, кто из борцов какое место займет, кто у кого выиграет и как сложится борьба с различными участниками. В результате складывается умозрительная модель, представляющая

своеобразный сценарий предстоящих соревнований. Борец устанавливает, где, когда и как он будет действовать, какие задачи ему предстоит решить на различных этапах. Чтобы тактика соревнований наиболее полно и точно отвечала действительной ситуации, а не была беспочвенной, при ее составлении следует опираться на достоверные факты.

СОСТАВЛЕНИЕ ТАКТИЧЕСКОГО ПЛАНА

Составление тактического плана начинается при подготовке к данным соревнованиям и включает: 1) разведку или сбор информации; 2) оценку обстановки и прогнозирование будущих ситуаций; 3) выбор основного и запасного курсов действий борца в соревнованиях; 4) уточнение тактического плана в связи с возможными изменениями ситуации соревнований и его реализации.

РАЗВЕДКА

Предварительная разведка проводится до начала соревнований. Ее задача — собрать информацию о вероятных противниках и их возможностях, об условиях, в которых будут проходить соревнования, и подготовиться к ним.

При выборе сведений о вероятных противниках и их возможностях определяется состав участников в весовой категории. Все борцы распределяются на три группы:

1. Сильные противники. В эту группу входят борцы, которые могут представлять опасность в предстоящих соревнованиях и к схваткам с которыми нужно готовиться.

ТАКТИКА СОРЕВНОВАНИИ

Задача тактики соревнований — определить курс действий самбиста для достижения нужного спортивного результата. Составляя тактический план, борец сначала создает своеобразную модель соревнований. Для этого он умозрительно определяет, кто из борцов какое место займет, кто у кого выиграет и как сложится борьба с различными участниками. В результате складывается умозрительная модель, представляющая своеобразный сценарий предстоящих соревнований. Борец устанавливает, где, когда и как он будет действовать, какие задачи ему предстоит решить на различных этапах. Чтобы тактика соревнований наиболее полно и точно отвечала действительной ситуации, а не была беспочвенной, при ее составлении следует опираться на достоверные факты.

СОСТАВЛЕНИЕ ТАКТИЧЕСКОГО ПЛАНА

Составление тактического плана начинается при подготовке к данным соревнованиям и включает: 1) разведку или сбор информации; 2) оценку обстановки и прогнозирование будущих ситуаций; 3) выбор основного и запасного курсов действий борца в соревнованиях; 4) уточнение тактического плана в связи с возможными изменениями ситуации соревнований и его реализации.

РАЗВЕДКА

Предварительная разведка проводится до начала соревнований. Ее задача — собрать информацию о вероятных противниках и их возможностях, об условиях, в которых будут проходить соревнования, и подготовиться к ним.

При выборе сведений о вероятных противниках и их возможностях определяется состав участников в весовой категории. Все борцы распределяются на три группы:

1. Сильные противники. В эту группу входят борцы, которые могут представлять опасность в предстоящих соревнованиях и к схваткам с которыми нужно готовиться.

2. Слабые противники. К этой группе относят борцов, которые не смогут подготовиться к соревнованиям так, чтобы выиграть.

3. Неизвестные борцы. Сюда относят тех борцов, которые не могут быть отнесены в предыдущие группы из-за недостатка информации.

Борцов первой группы включают в своеобразный список. На первом месте располагают наиболее сильного противника, затем более слабого и т. д.

О каждом противнике желательно иметь общие сведения, а также данные о технической, тактической, физической и психологической подготовленности.

Общие сведения желательно заносить в специальные карточки, из которых составляют картотеку.

Карточки должны содержать следующую информацию: 1. Фамилия, имя, отчество. 2. Год рождения. 3. Национальность. 4. Место жительства. 5. Профессия и место работы. 6. Рост. 7. Вес (тренировочный и соревновательный). 8. Спортивное общество. 9. Тренер. 10. Сколько лет занимается борьбой самбо. 11. Занимается ли другими видами спорта, имеет ли спортивные разряды. 12. Когда и какие

Таблица

Символы для регистрации технико-тактических действий в борьбе самбо

Основные символы	
⌘ -выведение из равновесия	выведение из равновесия -толчком ⌘ рывком, ⌘
↑ -Бросок захватом ноги	↑ -бросок захватом двух ног ↓-пятки, ⌘ -бедр (боковой переворот) ↑ ⌘ -подколенки, -мельница
/ -подножка задняя	∟ -передняя подножка
↘ подсечка	↘ -боковая подсечка ↗ -передняя
⌘ -зацеп (голенью)	⌘ зацеп стопой ⌘-обвив
⌘ подхват (спереди)	⌘ перехват изнутри ⌘-ножницы ⌘ -подсад
⌘ бросок через голову	⌘ -бросок захватом рук ⌘-захватом пояса
⌘ -бросок через спину	⌘ -бросок через бедро ⌘-с колен ⌘ -захватом руки под плечо ⌘ -захватом рук.
⌘ -бросок через грудь	

У удержания	У удержание сбоку. У-верхом У -поперек и т п
Х болевые (рычаг локтя)	Х -рычаг плеча Х-узел руки
— болевые па ноги	оычаг колена -ущемление ахйШва Х-рычаг колена —сухожилия, А-узел ноги

разряды были получены по борьбе самбо. 13. Лучшие спортивные достижения по годам. 14. Кого из сильных противников побеждал, когда и как. 15. Дополнительные сведения.

Общие сведения могут быть получены из анкет участников соревнований, карточек судьи-информатора, отчетов о соревнованиях, из печати, а также в результате опроса спортсменов и тренеров.

Информация о технической подготовленности содержит сведения о приемах и защитах, применяемых борцом в соревнованиях, и степени их совершенства.

В последнее время широкое распространение получил способ стенографической регистрации наблюдений, который позволяет создать модель технической подготовленности борца. Все действия борцов в схватке записываются в специальный протокол системой символов. Это нужно, чтобы затем систематизировать технику. По ходу схватки фиксируются действия каждого борца в соответствующие временные отрезки и их результат. Могут также фиксироваться нужные дополнительные сведения. Введены также дополнительные обозначения:

⊗ — чистая победа,

④ — оценка в четыре очка,

② — оценка в два очка,

① — оценка в одно очко,

П — первое предупреждение,

В — второе предупреждение,

Л — проведение приема влево,

Р — проведение приема вправо,

И — действие изнутри,

К — проведение приема с колена,

† — соединение приемов в комбинацию,

←|| — ответный прием (где || — зона для обозначения времени схватки).

Данные наблюдений дают возможность определить конкретные показатели техники и тактики борцов (см. «Оценка ситуаций»).

Протокол регистрации хода схватки в соревнованиях

Вес..... Круг.....

Фамилия, И.О. (борец с красным поясом)	Время схватки	Фамилия, И.О. (борец с синим поясом)
	1	
	2	$\sum_n + 2_n \textcircled{1}$
	3	$\sum_n \textcircled{4}$
	4	
	5	
	6	
	7	
	8	
	9	
	10	
<p>Результат схватки <u>3 x 1</u></p> <p>Победитель</p>		

РАСШИФРОВКА ПРОТОКОЛА

В 1-ю мин. боец пытался провести подсечку правой ногой. Борец с синим поясом провел комбинацию — бросок через спину и зацеп изнутри, оцененную в одно очко. Борец с красным поясом пытался провести подхват правой ногой, другой провел конгрприем — бросок прогибом, оцененный в 4 очка.

На 4-й мин. боец с красным поясом получил первое предупреждение. На 5-й мин. на мельницу с коленей следует контрприем — удержание со стороны головы, на которое, в свою очередь, проводится попытка болевого приема.

На 8-й мин. боец с красным поясом пытается провести бросок захватом ног. В конце схватки боец с синим поясом получает первое предупреждение. Выиграл схватку по очкам боец с синим поясом.

Информация о тактической подготовленности содержит сведения о решениях, принимаемых борцом в различных ситуациях соревнований, схваток, при проведении приемов. Для этого определяют: 1) стойку, захват, передвижение, расположение на ковре, способы сближения и выхода на дистанцию; 2) преимущественно избираемые виды тактической подготовки; 3) наиболее часто применяемую тактику схватки (нападение, оборона, контратака); 4) тактику соревнований, тактическую подготовку к ним (какие тактические планы составлял боец к соревнованиям).

Информация о физической подготовленности содержит сведения о силе, выносливости, быстроте, ловкости и гибкости противников. Желательно иметь конкретные показатели, а если это невозможно, то относительные. При этом развитие качеств вероятного противника приравнивается к развитию соответствующих своих качеств. Если борцы не встречались между собой, то для сравнения можно взять за эталон такого борца, с

которым неоднократно встречались в соревнованиях и хорошо знают его физическое развитие.

Информация о психологической подготовленности содержит сведения о степени развития волевых качеств (смелости, выдержки, настойчивости, решительности, инициативности), а также моральных качеств противника (дисциплинированности, патриотизма, гуманизма, трудолюбия, скромности, принципиальности, честности и др.). При этом особое внимание обращается на то, как борец соблюдает режим, правила соревнований, нормы поведения, какой у него авторитет.

Сведения об условиях, в которых будут проходить соревнования, должны содержать следующие данные: 1) условия допуска к соревнованиям; 2) время и место проведения соревнований (день и время прибытия, время взвешивания и др.); 3) условия проезда на соревнования (время в пути, средство передвижения, возможность приобретения билетов и др.); 4) распорядок и программа соревнований, их продолжительность; 5) система розыгрыша соревнований (круговая, с выбыванием и т. п.); 6) климатические условия (погода, влажность, температура воздуха, его чистота и колебания этих параметров); 7) место проведения соревнований и оборудование (зал, открытый воздух, ковер и т. п.); 8) условия размещения и питания (особенности питания, места питания, места проживания и др.); 9) состав судей (их симпатии и антипатии, трактование правил, особенности судейства и др.); Ю) зрители, их симпатии и антипатии.

Эти данные собираются путем изучения литературы, положения, бесед с тренерами и спортсменами и др.

Сведения об условиях тренировки противников: 1) место тренировки; 2) время; 3) расписание в недельном цикле; 4) состав спарринг-партнеров и их подготовленность; 5) климатические условия тренировки; 6) материальные условия; 7) совмещение тренировки с работой или учебой; 8) режим жизни, тренировок, питания; 9) время и место проведения сборов и условия проезда на соревнования.

Сведения об условиях своей тренировки должны содержать те же данные, что и об условиях тренировки противника. Кроме этого нужно знать: 1) время, отводимое на подготовку, в днях; 2) время тренировки на ковре; 3) общее количество занятий в неделю (учебно-тренировочных, тренировочных, по физподготовке); 4) продолжительность одного занятия; 5) длительность периодов подготовки (предварительной, сборов); 6) сведения о трудностях, которые могут встретиться в процессе подготовки к соревнованиям.

Предварительная разведка проводится задолго до начала соревнований и служит основой для построения тренировки и тактической подготовки к соревнованиям.

Текущая разведка проводится в процессе соревнований и имеет целью уточнить ранее составленный тактический план на основе дополнительной информации.

Разведка проводится в двух направлениях: 1) противники и их возможности; 2) среда и ее возможное влияние на борьбу.

О противниках нужно получить следующие сведения: 1) сколько всего участников прибыло на соревнования и как они распределены по весовым категориям; 2) кто будет бороться в весовой категории;

3) подготовленность противников (состояние спортивной формы);

4) порядок встреч с противниками; 5) вес противников и их здоро-

Информация о противниках собирается с помощью опроса, наблюдения, изучения документов судейской коллегии и др.

Нужно также иметь достоверную информацию о своем состоянии, полученную методами самоконтроля, а также врачебного и педагогического контроля.

О состоянии среды нужно знать следующее: 1) условия проживания (макро- и микроклимат в помещениях, условия размещения, питания, расписание работы учреждений обслуживания); 2) ориентировка на местности: взаимное расположение и транспортные связи мест проведения соревнований, мест питания, проживания, время проезда различными видами транспорта, расписание движения транспорта, наличие средств транспорта; 3) ориентировка на месте проведения соревнований: расположение ковра, зрителей, судей, мест для

участников, микроклимат в зале; 4) оборудование ковра для соревнований и разминки: твердость, толщина, наличие скрытых или открытых неровностей, расхождения матов, наличие, закрепление и расположение обкладных матов, состояние покрывки, цвет и размеры ковра; 5) кто из судей прибыл, их индивидуальные особенности; какие инструкции они получили перед соревнованиями и на что будут больше обращать внимания.

ОЦЕНКА СИТУАЦИИ

Собранная информация служит основой для построения модели ситуации, которая может сложиться в предстоящих соревнованиях.

Полученная информация оценивается и классифицируется, определяется ее важность, влияние на возможный ход борьбы. Часто выясняется, что для полного и всестороннего представления о ситуации недостает некоторых сведений. Тогда проводится дополнительная разведка. Уточнять ситуацию и детализировать тактику приходится постоянно. В этих условиях на оценку влияют не только факты, полученные в результате разведки, но и личные суждения. Борцу свойственны привязанность, не-нависть, страх, сострадание, ему не безразличны авторитет и престиж, мнение товарищей, тренера, общественности и спортивного руководства о его успехах и неудачах в борьбе. У самбиста может быть различное самочувствие и настроение. Он может стремиться к новому или бояться перемен. Все эти личностные факторы могут оказать положительное или отрицательное влияние на оценку ситуации и в конечном счете на тактическое решение.

При составлении моделей ситуации следует иметь в виду, что они подвержены отрицательному влиянию субъективно-эмоциональных факторов. Суждения и эмоции, приносящие вред тактическим решениям, должны быть отфильтрованы с помощью объективного и зрелого обсуждения с тренером и товарищами. Ясное понимание ситуации и вытекающих из нее четких целей и задач соревнования наиболее важно.

Нужно помнить, что любая оценка ситуации требует постоянного пересмотра в связи с появлением новых фактов и обстоятельств. При полном соответствии между реальной ситуацией и умозрительной моделью борец в состоянии глубоко проникнуть в ситуацию, и тактика, которую он изберет, окажется правильной.

При составлении модели ситуации следует идти от общего к частному. Сначала определяют общие показатели противников. Затем составляют модели ситуаций, которые могут сложиться в борьбе с ними.

Оценка ситуации, которая может сложиться в борьбе, начинается с анализа спортивных результатов борцов. Затем подробно характеризуются стороны подготовки (технической, тактической, физической и психологической) .

Предварительная информация может содержать следующие данные:

1. Возраст. В 16—22 года можно ожидать значительных изменений и роста подготовленности. В 22—30 лет резкие колебания в подготовленности маловероятны.

2. Национальность. Позволяет предположить наличие типичных черт характера и темперамента.
3. Место жительства. Если борец постоянно проживает в среднегорье, то при проведении соревнований на большой высоте над уровнем моря он, вероятно, будет чувствовать себя лучше, чем те, кто живет и тренируется в местности, расположенной на уровне моря.
4. Профессия и место работы. Позволяют определить привычный режим и характер подготовки. Если борец выполняет тяжелую физическую работу, то он физически должен быть хорошо подготовлен, но техника может быть невысокой. От такого спортсмена следует ожидать силовой борьбы. Люди, выполняющие умственную аналитическую работу, могут тактически правильно строить схватки, хорошо планировать их, но не всегда настойчивы в реализации планов.
5. Рост. Позволяет определить физическую подготовленность и особенности, влияющие на технические действия.
6. Вес (тренировочный и соревновательный). Позволяет определить, сколько килограммов веса может согнать борец. От этого зависит выносливость спортсмена.
7. Принадлежность к спортивному обществу и коллективу. Позволяет судить об особенностях, характерных для всего коллектива.
8. Тренер. Его знания, умения и навыки передаются борцу.
9. Стаж занятий. Позволяет судить об опыте борца, разнообразии и стабильности навыка.
10. Динамика спортивной подготовленности. Позволяет определить, как росла квалификация борца.
11. Достижения борца в других видах спорта. Позволяют определить его всестороннюю подготовленность и общее физическое развитие.
12. Динамика роста спортивных результатов. Если результаты повышаются, то в предстоящих соревнованиях следует ожидать большей конкуренции.
13. Знание того, кого и как побеждал борец. Позволяет определить особенности его борьбы, сильные стороны его нападения.
14. Фотография борца. Позволяет сразу узнавать его во время соревнований и собирать информацию наблюдением, не обращаясь к посредникам.

Анализ техники должен выражаться в количественных оценках. Для этого определяют количественные и качественные показатели техники, применяемой борцом. Составляется сводный протокол технической подготовленности борцов. В протокол заносят (из протоколов наблюдений за схватками) показатели о каждом приеме (количество попыток и оценки), выполненном в соревнованиях каждым борцом.

Форма

Форма сводного протокола технических показателей борцов

Фамилия	Показатели	Результаты	Приемы	А	В	Г	Р	Э	Р
---------	------------	------------	--------	---	---	---	---	---	---

	техники	схваток	в	↑	/	∠	2	A	T	↳	Я	У	∞	∞				R_0
1	Нападение																	
	Защита																	
2.																		

Условные обозначения суммарных показателей.

A - активность;

B - разнообразие применяемых приемов;

Г - разнообразие удачно применявшихся приемов;

р - способность борца применять приемы в разные стороны^

Э - эффективность;

р - результативность,

R_0 - общая результативность техники нападения и защиты

После этого определяют количественные характеристики техники:

1. Активность нападения и защиты борца. Под этим понимается общее количество попыток выполнения технических действий. Производится расчет по формуле

$A = \frac{N}{m}$, где A — показатель активности; N — количество попыток проведения приема; m — количество схваток.

2. Разнообразие применяемых приемов определяется по количеству классификационных групп, из которых борец использовал приемы.

3. Частота применения приемов. Определяется по количеству попыток выполнения приемов из каждой классификационной группы. Этот показатель позволяет судить о том, какие приемы предпочитает проводить борец, для каких из них он чаще создает благоприятную ситуацию.

4. Разнообразие удачно применявшихся приемов. Определяется количеством классификационных групп, приемами из которых борец добивался успеха.

5. Способность борца выполнять приемы в разные

стороны. Определяется по формуле: $P = \frac{M_1}{M} 100\%$, где

P —показатель способности выполнять приемы в разные стороны; m_1 —количество классификационных групп, в которых борец применяет приемы в обе стороны; M — общее количество классификационных групп приемов, применяемых борцом.

6. Эффективность техники нападения. Определяется по формуле! $\mathcal{E} = \frac{n}{N} 100\%$, где \mathcal{E} — показатель эффективности; n — количество удачно проведенных приемов; N — общее количество попыток проведения приемов. Этот показатель говорит о соотношении подготовленности борцов. Чем больше разница в подготовленности борцов, тем выше показатель.

Эффективность защиты можно определять по такой же формуле, где n — количество попыток проведения приемов, отраженных успешной защитой; N — общее количество попыток защиты.

7. Результативность нападения определяется по формуле: $R = \frac{12f + 4f_1 + 2f_2 + f_3}{m}$, где R — показатель результативности, f — количество приемов, оцененных как чистая победа; f_1 — количество приемов, оцененных в 4 очка; f_2 — количество приемов, оцененных в 2 очка; f_3 — количество приемов, оцененных в 1 очко; m — количество схваток.

Результативность защиты определяется по этой же формуле. Подсчитывают, сколько в среднем очков проигрывал борец в схватке.

Определяя техническую подготовленность борцов, сравнивают их показатели и устанавливают: приемы, от которых борец плохо-защищается, и приемы, от которых он защищается хорошо; приемы эффективные и малоэффективные. Сравнение всех показателей позволяет определить техническую подготовленность борцов и направление тактической подготовки.

Для прогнозирования своих спортивных результатов следует сравнить свои показатели со средними показателями чемпионов, призеров, средних борцов и аутсайдеров.

Анализ тактической подготовленности начинается с определения видов тактики, которую применяют наши противники (наступательная, оборонительная, контратакующая). Затем определяют, в каком положении борец имеет лучшие результаты (стойка, лежа), в какой стойке (правой, левой, высокой, низкой и т. п.), в каком захвате лучше нападает и обороняется, в каком направлении перемещается по коврику, где располагается при обороне и нападении (на краю, в центре, спиной к краю или центру), какие способы тактической подготовки приемов применяет (подавление, маневрирование, маскировку).

При анализе устанавливается, варьирует борец тактику или нет. На основании этого делаются выводы о тактике, которую избирает противник.

Физическая подготовленность определяется путем сравнения показателей развития физических качеств противника и своих. У противника выявляют показатели: силы (общие и отдельных мышечных групп), выносливости, быстроты (реакции, скорости движений, частоты и темпа), ловкости, гибкости. Сравнивая эти показатели со своими, можно установить преимущества и недостатки.

Психологическая подготовленность определяется по степени развития волевых и моральных качеств борца: выдержки, смелости, настойчивости, решительности, инициативности. При определении моральных качеств учитываются дисциплинированность, скромность, трудолюбие, способность всегда точно придерживаться требований правил соревнований и спортивной этики.

Оценка информации, полученной в процессе соревнований, позволяет подготовиться к проведению схваток и скорректировать тактику соревнований.

Оценивая количество участников соревнований, можно определить время для соревнований и отдыха. Для этого учитывают общее количество схваток, число ковров, дней соревнований и программу. В процессе соревнований могут произойти изменения, что потребует внесения исправлений в прежние расчеты.

Установив, кто будет бороться в данной весовой категории, проводят классификацию участников в зависимости от их подготовленности. Для этого разбивают борцов на сильных-и слабых. Устанавливают, кого из них нельзя отнести в ту или другую группу из-за недостатка информации, и собирают дополнительные сведения в процессе соревнований.

Сначала рассматриваются стороны подготовленности наиболее сильных противников и тех из группы более слабых, с которыми предстоит встретиться в первую очередь. Затем рассматривается подготовка остальных борцов.

При оценке сторон подготовленности следует определить физическую подготовленность, состояние здоровья (заболевания, травмы), применяемые способы сгонки веса и др. Под влиянием некоторых факторов (при утомлении, травмах) показатели физической подготовленности могут значительно изменяться.

Анализируя схватки, которые проводят противники, отдых между ними или днями соревнований, можно установить динамику восстановления и то состояние, в котором соперники подойдут к решающей схватке.

При оценке физической подготовленности следует учитывать состояние противника. Если борец возбужден в процессе всех соревнований, то к ответственным схваткам он «перегорает». В этом случае в схватке на обманные движения, проведенные в нормальном темпе и ритме, борец не реагирует, а на слабые движения реагирует очень сильно. Борец скован. Наоборот, если в промежутках между схватками спортсмен апатичен, неразговорчив, находится в заторможенном состоянии, то под влиянием сильных раздражителей к моменту схватки он может возбудиться и быстро реагировать на все движения.

При определении психического состояния противника большое значение имеет оценка эмоционального состояния. Сильные эмоции говорят о сильном воздействии внешних раздражителей на нервную систему. Борцы с такими эмоциями обычно быстро растрачивают нервную энергию и, как правило, не показывают в соревнованиях стабильных высоких результатов. Они опасны в первых схватках. Борцы, сдержанно проявляющие свои эмоции, показывают более стабильные результаты. Их нервная система меньше подвержена внешним воздействиям. Положительные эмоции вызывают возбуждение, отрицательные— торможение. Эмоции в процессе соревнований могут изменяться под влиянием оценки борцом собственных действий.

Техническую подготовленность лучше всего определять по данным наблюдений (в процессе и до соревнований). Трудно составить тактический план борьбы с противником, который в данных соревнованиях еще не выступал. Поэтому в самом начале соревнований следует позаботиться о том, чтобы получить информацию о технике таких борцов. Анализ и количественная обработка данных о технической подготовленности противника проводятся методами, изложенными в главе «Тактика схватки».

Тактическую подготовленность определяют, наблюдая за действиями борцов. Одни чаще всего действуют шаблонно, избирая против всех противников одну и ту же тактику с небольшими вариациями. Обычно такие борцы не собирают специальной информации о своих противниках. Они интересуются только общими вопросами (регламентом соревнований, программой и т. п.) и часто не знают, с кем им предстоит бороться. Другие борцы в схватках используют разнообразную тактику, учитывают особенности противников. Можно предугадать их тактику, зная, какую информацию они получили.

Оценка регламента соревнований проводится для того, чтобы распределить силы борца. При этом определяют, когда и с кем встречается спортсмен, сколько примерно сил будет затрачено на каждую схватку, время, которое остается для восстановления. Учитывается все: даже небольшие нагрузки, баня, проезд или переход к месту соревнований, местам отдыха и питания и др. Оцениваются также возможности полноценного восстановления за счет питания и различных видов отдыха. Определяется, где и какие затраты можно не производить и как сэкономить силы.

Оценивая климатические условия в месте проведения соревнований, предусматривают, какое влияние могут оказать на организм те или иные факторы погоды. Так, если погода сырая, следует теплее одеться. Если погода жаркая, солнечная, то нужно опасаться перегрева. Нужно позаботиться о том, чтобы предлагаемые места размещения в гостинице или других пунктах были максимально удобными.

Оценивая условия питания, следует узнать расписание работы закреплённых предприятий общественного питания, качество и ассортимент блюд. Нужно помнить, что изменение рациона питания может вызвать расстройство пищеварения, а это поведет к снижению спортивных возможностей борца.

Зная расписание работы нужных учреждений и транспорта, можно построить свой режим так, чтобы полноценно отдыхать, своевременно, без спешки и излишней траты физической и психической энергии прибывать на соревнования, в столовую и т. п.

Следует установить, каковы условия проведения соревнования. Знание расположения помещений позволит своевременно находить нужное место и правильно использовать свое время. Так, если раздевалка закрывается, то нужно знать, у кого находится ключ, если нужно проводить разминку перед схваткой, то следует заранее выбрать подходящее место.

Осмотр зала для соревнований проводится, чтобы установить, как удобнее выходить на ковер. Были случаи, когда борцы не могли пройти на ковер после того, как их вызывали, и получали предупреждение за опоздание. Следует предусмотреть, где расположиться в зале в перерыве между схватками и при наблюдении.

Нужно обратить внимание на твердость ковра. От этого зависит эффективность использования бросков. На твердом ковре хорошо проводить броски без падения. Такие же броски, как передняя подножка с колена и ему подобные, выполнять опасно: могут быть травмы, ушибы, болезненные ощущения. Передвигаться на твердом ковре легче. На мягком ковре ноги «вязнут», хуже проводить броски подсечкой и им подобные. Наличие скрытых неровностей может повести к неожиданной задержке ноги и падению. Скользящая покрывка не позволяет использовать силу трения, но на ней легче проводить подсечки, подхваты и некоторые другие приемы. При сильном освещении ковра следует располагаться так, чтобы свет не слепил глаза. При недостаточном освещении к концу схватки снижается внимание.

Если цвет обуви такой же, как покрышки ковра, то обувь трудно различить. Это помогает выполнению бросков ногами (подсечек и др.), так как противнику трудно следить за их движениями.

Состояние обкладных матов и их закрепление, расположение (выше, ниже или на уровне ковра) позволяет оценить безопасность падения на ковер.

В соревнованиях и схватках следует действовать так, чтобы вызвать симпатии судей. Нужно знать, на что больше обращает внимание судья, что он поощряет. Одни судьи основное внимание уделяют тому, чтобы активизировать борцов, другие следят за тем, чтобы они не выходили за ковер, и сразу же наказывают «нарушителя». Следовательно, можно сделать так, чтобы «нарушителем» был противник.

ОПРЕДЕЛЕНИЕ ТАКТИКИ СОРЕВНОВАНИЙ

При определении тактики соревнований исходят из установок, разработанных в процессе тактической подготовки к соревнованиям. Обычно перед спортсменом ставится цель — занять определенное место.

Для постановки правильной цели соревнования нужно прежде всего иметь прогнозы ситуации, которая сложится в предстоящих соревнованиях. Решение о возможной цели соревнования принимается на основании оценки умозрительной модели, а также установки, которая дается тренером и спортивным руководством. Устанавливается роль борца в предстоящих соревнованиях. Руководство часто ставит общие цели в форме пожелания: «Нужно войти в тройку», «Нужно выиграть». Для построения тактики эта формулировка может иметь только отправное значение. Для выбора тактики нужны:

1. Ясная формулировка тактики, четкая постановка целей и задач. Многие тактические решения могут оказаться проблематичными. Однако ясно, что смелая постановка этих проблем всегда лучше неосознанной «тревоги». Следует помнить, что любую тактику соревнований надо периодически пересматривать в связи с появлением новых фактов и обстоятельств.
2. Знание факторов. Особенно важно знать все факторы при составлении тактики ответственных соревнований, когда субъективное эмоциональное состояние сказывается особенно сильно. Неправильная тактика, не позволяющая достигнуть запланированного спортивного результата, объясняется чаще всего тем, что не все существенные факторы складывающейся ситуации были приняты во внимание или же были проанализированы не все возможные варианты тактики. Отсутствие полноты анализа часто приводит к принятию неправильного тактического решения.

Если противник заведомо слабее или сильнее, то при недостаточно надежной защите следует выбрать атакующую тактику. Контратакующую тактику выбирают в том случае, когда противник владеет сильной, заранее построенной защитой, которую можно не преодолеть. В этом случае используют моменты, когда противник переходит от защиты к нападению и в результате создаются благоприятные ситуации. Оборонительную тактику применяют, когда: а) противник заведомо сильнее и борец не может или не видит возможности достичь победы имеющимися средствами, а может только дожидаться случайного благоприятного стечения обстоятельств; б) противник равный, но борец лучше владеет защитой.

Тактика соревнований включает в себя перечень тактических задач, решаемых в отдельных схватках. Эти задачи не могут быть всегда одинаковыми. В редких случаях может быть выгоднее проиграть отдельные схватки. Так, выступая в соревнованиях на первенство мира по борьбе дзю-до, наш советский самбист В. Кузнецов выиграл в предварительной схватке у сильного японского борца Секине. После этого он победил остальных соперников и в финале проиграл Секине, борцу, у которого \ выиграл предварительно. На сборе по подготовке к XX I Олимпийским играм разбиралась тактика соревнований, \ выработанная В. Кузнецовым. Тренеры указали, что пос- ; ле выигрыша у японского борца проигрыш любому по-' следующему спортсмену приводил к тому, что японский' борец выбывал из соревнований.

На XX Олимпийских играх в Мюнхене (1972 г.) наш самбист Ш. Чочишвили построил тактику соревнований иначе. Выиграв у чемпиона мира японца Сахары, он в следующей встрече проиграл борцу из Великобритании Д. Старбруку. В результате японский борец выбыл из соревнований, а Чочишвили, встретившись повторно в финале с Д. Старбруком, выиграл схватку и стал чемпионом.

Следует учитывать, что такая тактика рискованна и возможна только при тщательном расчете всех вариантов.

Тактика соревнований может иметь успех, если будет правильно построен процесс подготовки реализации планов. Под ней подразумевают действия, направленные на обеспечение достижения целей тактики соревнований.

В соревнованиях можно избрать один или несколько различных видов тактической подготовки.

ПОДГОТОВКА РЕАЛИЗАЦИИ ТАКТИКИ СОРЕВНОВАНИЙ

ПОДАВЛЕНИЕ

Подавление — деятельность борца, направленная на создание превосходства над противниками. Для подавления можно использовать превосходство в одной или нескольких сторонах подготовленности борца: технической, тактической, физической и морально-волевой.

Подавление техникой избирается в том случае, когда борец имеет явное превосходство над противниками в технической подготовленности. Можно создать такое превосходство, для чего задолго до соревнований отрабатывают различные варианты техники или доводят до высокой степени совершенства некоторые приемы. Так же совершенствуется и защита. Если борец уверен в том, что может эффективно защищаться и в то же время применять такие приемы, от которых противники не могут найти защиту, то он избирает тактику подавления техникой. В процессе подготовки к соревнованию в план тренировки вносят коррективы, связанные с новыми факторами. Следует индивидуализировать применяемую в каждом конкретном случае технику. Для нападения отбирают те приемы, которые противники знают плохо. В то же время нужно иметь в запасе хорошо отработанные приемы на случай, если противники подготовят защиту и «коронные» приемы не пройдут. Можно строить тактику таким образом, чтобы побеждать всех противников одними и теми же приемами. Эта тактика с успехом применяется многими известными борцами. Но можно для подавления пользоваться и разнообразными приемами.

При подавлении техникой важную роль играет совершенство защиты. Если противопоставляют нападению противников надежную защиту, то этим ставят их в безнадежное положение. Но защита только обеспечивает возможность подавления, а решает нападение.

Эффективное выполнение ответных приемов снижает технические возможности противников, вызывает сомнения, нерешительность в атаке. Если проводимые приемы эффективны и производят на противников большое впечатление, то их начинают бояться, чаще на них попадают.

Подавление тактикой в соревнованиях борец избирает в том случае, когда уверен, что может принять наиболее правильное решение и успешно его реализовать. Это возможно в том случае, когда борец имеет в своем арсенале большое количество отработанных в тренировке тактических действий для любой ситуации. Выбирая подготовку такого рода, нужно предусмотреть мероприятия, позволяющие навязать свою тактику противникам. Это возможно только при умении глубоко разбираться в закономерностях борьбы, знать, когда и как создать удобную для выполнения тактических планов ситуацию.

Часто приходилось наблюдать в соревнованиях, как борец, выбирая подавление тактикой, строил (при круговой системе розыгрыша) борьбу так, чтобы к встрече с основными, более сильными противниками набрать меньше штрафных очков. В результате, даже проигрывая схватку, он занимал первое место. Но для этого нужно уметь учитывать турнирное положение своих противников и рассчитывать, как следует выигрывать схватки в дальнейшем. Кто не умеет этого делать, тот часто, даже выигрывая у всех противников, оказывался на втором или третьем месте потому, что набирал много штрафных очков. Иногда борец даже в последней, финальной, схватке не знает, как ему нужно выигрывать. Заканчивается схватка, которую он мог выиграть чисто, а выиграл по очкам, и оказывается, что такой выигрыш не принесет ему победы. При круговом способе розыгрыша соревнований часто применяют такое построение тактики, которое мож-но считать классическим. Борец выходит к финальной схватке с таким малым числом штрафных очков, что может проигрывать чисто, и в этом случае все равно оказывается на первом месте.

Если при круговом способе тактическая задача может быть сформулирована: «Выиграть схватки как можно чище, чтобы набрать меньше штрафных очков», то при системе с выбыванием она формулируется так: «Не проиграть ни одной схватки». Может быть и такой вариант: «Выиграть в предварительных встречах у сильного противника, затем, когда уже будет обеспечено участие в утешительных схватках, проиграть слабому, с тем чтобы в финале не встречаться с сильным повторно». Следовательно, в первом случае тактика будет строиться в основном на атаке, при системе с выбыванием — на обороне. Здесь уже борцу не нужно подсчитывать, сколько штрафных очков набрали его противники и он сам. Это не играет никакой роли. Поэтому, добившись минимального преимущества, можно только защищаться.

В соревнованиях на первенство СССР 1968 г., которое разыгрывалось по системе с выбыванием, В. Панкратов, уступая противникам в физической подготовленности, не имея технического превосходства, занял второе место, несмотря на то, что не провел ни одного оцениваемого приема. Вся борьба строилась на тактическом обыгрывании противников. В финальной схватке ему также удалось выполнить свой тактический план, но он не учел состава судей, и этот просчет стоил ему первого места. Подавление тактикой предполагает предусмотрительность во всем. Необходимо определить свои действия в промежутках между схватками, между днями соревнований.

Если боец все предусмотрел, то он не опоздает на схватку, не наберет лишнего веса к взвешиванию, не простудится. В результате он сможет занять более высокое место, чем боец, лучше подготовленный технически и физически, но не предусмотревший всех возможных случайностей.

Умение правильно и всесторонне рассматривать ситуации соревнований, предвидеть, прогнозировать, моделировать будущую ситуацию является основой для подавления тактикой.

Подавление *физическим превосходством* избирается в том случае, когда спортсмен к началу или в ходе соревнования может создать необходимое превосходство в физических качествах над своими противниками. Можно иметь превосходство во всех физических качествах или "только в некоторых".

Чтобы физические качества были достаточно развиты, в процессе подготовки к соревнованиям используют широко известные средства и методы. В процессе соревнований для экономного расходования сил следует так распределить нагрузку и отдых, чтобы обеспечить к каждой схватке не только полное восстановление, но даже суперкомпенсацию физических возможностей. При этом следует соблюдать некоторые требования:

1. При сгонке веса непосредственно перед соревнованиями (за 2—3 дня) надо использовать парную или сухую баню, а не прибегать к увеличению нагрузок.
2. Во время соревнований следует установить строгий режим питания. Пища должна быть калорийной, содержать необходимый набор питательных веществ (белки, жиры, углеводы, соли, витамины). В то же время она должна легко перевариваться и быстро усваиваться. Потребление жиров должно быть ограничено, а углеводов и белков несколько увеличено. На соревновании не следует экспериментировать с составом пищи. Непривычная еда может вызвать нарушение пищеварения.
3. Особенно важно заботиться о состоянии своего здоровья. Чтобы избежать простуды, следует подобрать соответствующую одежду и обувь, проверить, не дует ли из окна или двери в номере гостиницы, избегать сквозняков и т. п.

При выезде на соревнования в другой город нужно брать с собой некоторые лекарственные средства, в первую очередь те, которые останавливают развитие расстройства пищеварения и простудного заболевания.

4. За 3—5 дней до соревнований резко снижают нагрузки в тренировке и другой деятельности. В процессе соревнований также следует выполнять только самые необходимые действия и с минимальными затратами. Если в каждой схватке и в перерывах между ними будет затрачиваться минимум сил, то к решающему поединку самбист сможет создать большой запас физических возможностей, чем противник, который не придерживался этого правила.
5. После схваток в соревнованиях нужно предусмотреть мероприятия для быстрого восстановления затраченных сил, включая активный и пассивный отдых. Желательно находиться в местах с чистым воздухом и температурой, не вызывающей повышенных энергетических затрат организма. Не следует смотреть на соревнованиях все схватки, в том числе поединки своих товарищей. Болея за товарища, спортсмен часто тратит много энергии. Не надо посещать зрелищные мероприятия, требующие значительных нервных

затрат. Лучше почитать интересные книги, которые позволят отвлечь мысли от соревнований и в то же время не вызовут большого эмоционального и психического напряжения.

Подавление *морально-волевым превосходством* применяют тогда, когда морально-волевые качества у борца развиты лучше, чем у его противников. Можно избрать подавление противников волей (выдержкой, смелостью, настойчивостью, инициативностью, решительностью) или же моральными качествами.

Подавление выдержкой выражается в том, чтобы лучше, чем противник, противостоять таким чувствам, как усталость, боль, голод, жажда и пр. Чтобы развить выдержку, нужно научиться сначала подавлять свои чувства. В соревнованиях часто наблюдают, как одни самбисты, имеющие травмы, продолжают бороться, преодолевая чувство боли, и выигрывают, а другие прекращают схватки, имея незначительные повреждения. Чтобы уменьшить чувство жажды, избирают такой способ сгонки веса, который не требует длительного воздержания (форсированная сгонка). Иногда сгоняют вес за счет снижения количества пищи. Чувство голода можно снизить, подобрав соответствующий рацион питания. Сгонка веса за счет накопленных запасов жира и углеводов — один из лучших способов. Легкоусвояемые углеводы можно принимать сразу же после взвешивания и таким образом быстро ликвидировать дефицит. Употреблять в большом количестве жиры в процессе соревнований не обязательно, так как они трудно расщепляются.

Для уменьшения чувства усталости борьбу строят наиболее экономичным способом. Можно в короткий промежуток времени затратить максимум сил и в результате выиграть чисто. Если же экономить силы на протяжении всей схватки, то эффект будет меньшим. Чувство усталости в соревнованиях бывает меньше, если к моменту схватки накоплено достаточно сил. Сразу после схватки, в которой было затрачено много сил, применяют дыхательные упражнения и упражнения на расслабление. Затем пассивно отдыхают, лучше всего лежа (в этом положении значительно снижается нагрузка на сердечную мышцу). Хороший эффект дает массаж наиболее утомленных мышц. После пассивного отдыха следует активный, с нагрузкой на менее утомленные мышцы. При подавлении своих чувств и эмоций большую роль играет высоко развитое чувство долга, которое позволяет концентрировать внимание на выполнении поставленной тактической задачи.

Подавление смелостью избирают, когда есть уверенность в победе. В процессе соревнований можно запугать противника. Быстрые и «легкие» победы, особенно над сильным спортсменом, увеличивают опасения противников. В то же время низкие спортивные результаты, неуверенная борьба повышают их смелость.

Подавление настойчивостью применяют в том случае, когда противник не уверен в победе. Чтобы снизить настойчивость противника, нужно держаться спокойно, не делать суетливых движений, уверенно защищаться и решительно атаковать.

Подавляют инициативностью, когда можно создать ситуации, незнакомые противникам. Для этого применяют необычные тактические решения (непривычные захваты и приемы). Можно снизить инициативу противников, применяя в каждой схватке разные приемы, особенно ответные. Борец должен стремиться к созданию разнообразных ситуаций и успешно использовать их. В этом случае противник будет стараться избегать подобных ситуаций, защищаться.

Подавление решительностью применяют при встрече с нерешительным противником. Противнику не оставляют времени на обдумывание тактики нападения. Нужно

действовать, навязывая свои ситуации, свои захваты, передвижения, стойки, положения борьбы и т. п. При этом используют любую, даже небольшую, возможность для активных действий. Следует ставить противника в такие ситуации, в которых ему трудно найти правильное решение. Это обычно непривычные условия борьбы, которые должны быть достаточно хорошо проверены в тренировке.

Моральное подавление чаще всего основывается на высоком авторитете, который складывается из оценок деятельности борца окружающими. Если в борьбе самбист показывает высокое мастерство, сравнительно легко добивается хороших результатов, то это вызывает восхищение окружающих.

Борец, уважающий своих противников, судей, зрителей, скромный, вежливый, приветливый, корректный, тактичный быстрее завоевывает авторитет.

Очень важно быть точным, вовремя приходить на схватки, взвешивание, совещания. Неточность оскорбительна для тех, кто вынужден ждать. В соревнованиях не следует проявлять своих симпатий и антипатий.

Спортсмен всегда должен помнить, что является членом своего спортивного коллектива и, выступая на соревнованиях, представляет страну, ДСО, секцию, команду.

МАСКИРОВКА

Маскировка применяется в том случае, когда нужно скрыть свои намерения и тактические планы или вынудить противника принять необходимое тактическое решение. В зависимости от того, какой курс действий противников наиболее выгоден, борец выбирает и способ маскировки.

Маскировка техники может проводиться в период тренировки и во время соревнований. Если спортсмен хочет применить какую-то техническую новинку, то в процессе тренировки он готовит прием и не применяет его до тех пор, пока не подойдет время ожидаемой схватки. Применять прием следует в том случае, если есть уверенность, что противник не сможет подготовить защиту. Выступая против слабых противников, можно применять не все технические приемы. В схватке же с основным противником применяют действия, которых он не ожидает.

Чтобы вызвать на атаку определенными приемами со слабыми противниками, можно вести борьбу так, чтобы создалось представление, что следует атаковать этим приемом. Противники, наблюдающие за схватками, могут решить использовать для нападения такую технику, какая нужна борцу, или решат создать ситуацию, благоприятную для атаки нужными приемами. Так, можно позволить слабому противнику атаковать в борьбе лежа. Спортсмен, наблюдающий за борьбой, решит, что он наверняка использует такую «благоприятную» ситуацию. В этом случае он построит тактику так, чтобы выиграть в борьбе лежа. А это как раз то, что нужно. В ряде схваток для подготовки броска через голову можно проводить одну группу приемов, например броски ногами (подножки и т. п.). Противник, ожидая атаки ногами его ног, в начале схватки согнется, отставляя ноги, что удобно для других бросков через голову. Чтобы заставить противника применить атаковую тактику, можно в ряде схваток создавать впечатление, что борец боится тех или иных приемов. В этом случае наблюдающие противники решат попробовать атаковать теми приемами, которых он «боится». Таким образом, они изберут выгодную для борца тактику.

Маскировка тактики проводится различными способами. Например, противнику сообщают ложную информацию о своих намерениях. В результате противник окажется неподготовленным к схватке.

В первых схватках на соревнованиях иногда применяют такие тактические решения, которые вынуждают противника на принятие нужной тактики. Так, можно в первых схватках избрать тактику контратаки. Противники, наблюдающие за борьбой, наверняка выберут тактику осторожной атаки, а вместо этого борец, не дожидаясь, стремительно атакует. Или же первые схватки можно провести в атакующем стиле. Тогда противники выберут тактику защиты, тактику контратаки или встречную борьбу. В этом случае можно неожиданно применить контратакующую тактику, к которой они окажутся неподготовленными.

Можно в каждой схватке применять новые тактические решения, чтобы «запутать» противников. Они будут вынуждены после каждой схватки пересматривать свою тактику борьбы и в результате не смогут составить правильный тактический план.

Иногда вынуждают противника составить неправильную тактику схватки. Так, можно проводить предварительные схватки в соревнованиях в удобной для атаки основного противника ситуации. Тот решит применить привычную тактику и не проведет специальной подготовки.

Маскировка физических качеств начинается еще в период подготовки к соревнованиям и может продолжаться в самих соревнованиях. Цель маскировки — создать у противников ложное представление о физической подготовленности, чтобы они приняли невыгодное для себя и нужное борцу тактическое решение. Например, самбист

38 хочет, чтобы противник избрал тактику, в которой не предусмотрено подавление физическими качествами. В этом случае рядом маскировочных приемов он создает у противника ложное представление о своих физических возможностях. Гораздо чаще применяется и легче осуществляется маскировка, имеющая целью преуменьшить свои физические возможности. Вынуждая противника избрать неправильную тактику, используют свое превосходство в физической подготовленности.

Можно вызвать у противников преувеличенное представление о развитии силы. Для этого подбирают такой спортивный и повседневный костюм, который создает преувеличенное представление о физическом развитии, ширине плеч и др. Осанка, походка тоже должны быть соответствующие. В рассказах и беседах несколько преувеличивают свои показатели в выполнении силовых упражнений (со штангой, гириями и др.). Во время разминки (в присутствии противников) выполняют упражнения, которые, по их представлению, требуют наличия большой силы. Специально осваивают упражнения, выполняемые без большой затраты силы, но которые даже очень сильный человек, не знающий «секретов» этих упражнений, не может выполнить. При этом нужно быть уверенным, что «секрет» упражнения не знаком противникам. Иногда в первых схватках применяют защиты, вынуждающие сильных противников затрачивать на попытки выполнения приемов максимум силы. У противников, наблюдающих за этими схватками, складывается впечатление, что борец очень силен и легко противостоит действиям заведомо физически более сильного противника. В данном случае «секрет» не в силе, а в мастерстве.

Для создания преувеличенного представления о развитии быстроты выполняют в разминке движения с высокой скоростью. Противник, усваивая темп и ритм действий, строит соответствующую тактическую подготовку, согласовывая темп и ритм своих

действий с предполагаемой скоростью движений борца. Часто во всех предварительных схватках проводят приемы, используя тактику подавления быстротой. Схватки проводят в высоком темпе. Можно заранее подготовить и при случае продемонстрировать упражнения, выполняемые очень быстро, но быстрота достигается путем сложения скоростей и использования других «секретов».

Чтобы продемонстрировать выносливость, борцы при проведении разминки, во время схваток и в других ситуациях, наблюдаемых противниками или теми, кто может им передать информацию, скрывают признаки усталости. Можно специально подготавливать такие упражнения, которые от не умеющего их выполнять требуют большой выносливости.

Чтобы замаскировать недостаточную ловкость, готовят ряд упражнений, сложных по координации, для демонстрации их противникам или же проводят схватки, в которых подавляют противников ловкостью.

Для создания впечатления о хорошем развитии гибкости тоже готовят специальные маскировочные упражнения и демонстрируют в схватках приемы и особенно защиты, в которых движения выполняются с большой амплитудой.

Скрыть недочеты в развитии тех или иных физических качеств легче, чем создать о них преувеличенное представление. Силу можно приуменьшить, скрывая рельеф мышц (одеждой), выполняя упражнения с неполным напряжением или прекращая их при повышении нагрузки. Выносливость скрывают усилением дыхания при сравнительно небольших нагрузках, замедлением движений в первых схватках. После схватки можно «лечь пластом», показывая сильную усталость, и т. п. Быстроту маскируют, выполняя в разминке и во время схваток движения замедленно, в невысоком темпе. Чтобы скрыть ловкость, демонстрируют неумение выполнять сложные по координации упражнения и приемы.

Преувеличивая свои возможности, борец заставляет противника опасаться несуществующей угрозы и мобилизовать излишние запасы энергии на ее отражение. Приуменьшая свои возможности, он вынуждает противника выделять меньше, чем это нужно, сил на выполнение задачи. В результате в обоих случаях тактика противника оказывается неэффективной.

Маскировка психического состояния имеет не менее важное значение, чем маскировка других сторон подготовленности. Можно создать представление о недостатке смелости, демонстрируя «боязнь», чрезмерную осторожность. Это может выражаться в действиях, позе, стойке. Если нужно создать преувеличенное впечатление о смелости, то в схватках решительно атакуют. При этом стойка, поза и действия должны говорить об отсутствии страха. Если хотят преувеличить свою выдержку, то во всех случаях, когда это только можно, подчеркивают сложность ситуации и величину получаемой психологической нагрузки, при сгонке веса можно показать наличие сильной жажды и в то же время продемонстрировать способность сдерживать это чувство.

Чтобы создать представление о решительности во время схваток, надо постоянно атаковать, даже в том случае, если еще не определен конкретный план нападения. Стремление атаковать может выражаться не только в проведении приемов, но и в подготовительных действиях, в сближениях, перемещениях.

В перерывах между схватками желательно иметь сосредоточенный вид и заниматься конкретными делами. Все действия следует выполнять без признаков нерешительности. В разговорах нужно подчеркивать, что имеются конкретные решения о проведении предстоящей схватки. В то же время не следует сообщать противникам действительные планы.

Для приумножения своей решительности следует делать вид, что то или иное действие долго обдумывается.

Чтобы преувеличить инициативность, нужно стараться проводить различные приемы, создавая новые, неизвестные противнику ситуации. Необходимо постоянно проявлять свою инициативу. В результате у противников создастся преувеличенное представление об инициативности борца. Они будут ожидать от него необычных действий, приемов, а следовательно, выберут тактику осторожного ожидания, постараются свести борьбу к привычным ситуациям.^f

Для приумножения своей инициативности нужно быть пассивным, избегать в первых схватках всего нового. В результате любой новый прием может застать противника врасплох.

МАНЕВРИРОВАНИЕ

Маневрирование в процессе подготовки к соревнованиям представляет собой распределение по времени средств тренировки (основных и вспомогательных упражнений и нагрузок), которое позволит обеспечить нужное накопление подготовленности самбиста к успешному выполнению тактических замыслов в предстоящих соревнованиях. Тактика соревнований также предусматривает маневрирование силами самбиста и средствами борьбы. Устанавливает в каких схватках нужно затратить максимум и в каких минимум физических сил, в каких акцент будет сделан на быстроту, а в каких на выносливость. Предусматривает максимально быстрое и полное восстановление сил в перерывах между схватками и накопление их к решающим боям. Важно предвидеть, в какие моменты соревнований спортсмен будет испытывать наибольшие психические нагрузки. При этом учитывают, что эти нагрузки можно получить не только во время схваток, но и в перерыве между ними. При просмотре схваток товарищей по команде, когда самбист превращается в болельщика, таких нагрузок следует избегать.

Нужно решить, где, когда и какие приемы защиты будут использованы в соревнованиях, какими действиями создать ситуацию, нужную для достижения спортивного результата.

Планом устанавливается также, когда, какую ситуацию создавать в различных схватках, где и какие принимать решения.

Маневрирование также должно предусматривать все виды перемещения борца во время соревнований, чтобы выполнять их наиболее целесообразным и эффективным способом. Куда и в какой момент соревнований должен пойти или поехать самбист, где и когда находиться, чтобы быть готовым к ведению борьбы.

ТАКТИКА СХВАТКИ

Задача тактики схватки — наметить план действий в борьбе с конкретным противником. Чтобы выработать план схватки, нужно определить цель, а также пути и средства для ее достижения.

При определении цели схватки мы ограничены рамками тактики соревнований. Исходя из нее борец устанавливает, чего он хочет добиться в результате схватки, какой результат его устраивает. Определяются максимальная и минимальная цели. Они могут формулироваться так: «Нужно выиграть с любым преимуществом, но можно и проиграть, но не чисто», «Нужно выиграть чисто или по очкам, с меньшим преимуществом выигрывать нельзя» и т. п.

После того как цель схватки известна, определяют курс действий, который позволит добиться решения поставленной задачи. Когда из нескольких вариантов тактических решений будет принят наиболее подходящий, приступают к его реализации. Если курс действий выбран неправильно, то в лучшем случае это приведет к излишней затрате сил, а в худшем — к проигрышу. Неумение реализовать хороший план равноценно поражению.

Чем сильнее противник, тем больше времени и сил выделяется на выработку тактики схватки с ним. Обычно тактику схватки с сильным противником разрабатывают одновременно с составлением тактики соревнований. Для этого следует детально проанализировать ситуацию, переработать большое количество информации. Чтобы не оказаться «загипнотизированным» каким-либо ярко бросающимся в глаза достоинством противника, надо изучать все суороны его подготовленности и условия, в которых будет проходить борьба. Во время соревнований анализ должен проводиться в уме по определенной системе:

1. Оценка подготовленности противника: а) технической, б) тактической, в) физической, г) психической.
2. Оценка условий схватки.

Оценка технической подготовленности позволяет определить конкретные способы нападения и защиты, применяемые противником, и их эффективность. Это в дальнейшем помогает определить его достоинства и недостатки, которые определяют выбор лучшей тактики. При анализе следует определить, как борец делает приемы и защищается от них (выведение из равновесия, броски захватом ног, подножки, подсечки, подхваты, зацепы, броски через голову, через спину (бедро), через грудь, удержания, болевые приемы на руки и на ноги). Сначала устанавливают, в каком положении борьбы противник проводит борьбу лучше и в каком хуже. Затем проводится более детальный анализ выполнения приемов. Основное требование при составлении тактики — найти слабые места в защите противника, чтобы можно было наиболее эффективно атаковать, а также сильные стороны его технической подготовленности, чтобы можно было наиболее эффективно защищаться.

Физическая подготовленность оценивается по показателям силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости. При этом могут быть определены сила отдельных мышечных групп, гибкость в различных суставах и особенности развития других физических качеств. Основная задача — найти недостатки в развитии качеств противника, так построить борьбу, чтобы в ходе схватки использовать свои преимущества и не позволить ему воспользоваться его преимуществами.

Оценка тактической подготовленности имеет целью определить намерения противника. Чтобы предугадать решения, которые противник будет принимать в конкретной ситуации, анализируют тактические решения, обычно применяемые противником в сходных ситуациях. При анализе тактической подготовленности сначала определяют, какую тактику — атакующую, оборонительную или контратакующую — наиболее часто

использует противник. Затем устанавливают, какой вид подготовки применяет противник для реализации тактических решений: 1) подавление: а) техникой (стоя, лежа), б) тактикой (умением навязать свой план ведения схватки), в) физическим превосходством (силой, выносливостью, быстротой, ловкостью, гибкостью), г) волевым превосходством (выдержкой, настойчивостью, смелостью, решительностью, инициативностью) и авторитетом; 2) маскировку: а) вызов, б) угрозу; 3) маневрирование: а) по ковру, б) по отношению к противнику.

Оценка психологической подготовленности состоит из оценки: 1) волевых качеств противника: а) смелости, б) выдержки, в) решительности, г) настойчивости, д) инициативности; 2) моральных качеств: патриотизма, коллективизма, трудолюбия, принципиальности, стойкости, скромности, честности, гуманизма, уважения к противникам, способности соблюдать правила соревнований и этические нормы и др.

Перечисленные критерии подготовленности довольно трудно запомнить. Поэтому первоначально борец должен иметь при себе список критериев по всем сторонам подготовленности, который обычно излагается в индивидуальном плане тренировки. Всесторонняя оценка ситуации позволяет выявить те звенья подготовки противника, которые помогут эффективно прогнозировать ход предстоящей схватки и выработать наиболее эффективную тактику, построенную не на домысливании, а на реальных фактах. Если по какому-то критерию фактов нет, то следует постараться получить нужную информацию.

Оценка условий проведения схватки при составлении тактического плана играет не менее важную роль, чем оценка возможностей противника.

Оценивая условия проведения схватки, учитывают:

1. Состояние и расположение ковра. Если покрышка ковра скользкая, то легко проводить подсеки и другие приемы с подбиванием ноги. Если покрышка плохо натянута или ковер неровный, то борец может спотыкаться. Если ковер уложен на поверхность с уклоном (на сцене с наклонным полом), то выполнять броски легче в сторону уклона. По мягкому ковру передвигаться труднее: снижается быстрота движений, ноги быстро устают; при проведении бросков, требующих использования силы реакции опоры, нужно затрачивать большие усилия. На твердый ковер падать опаснее, реакция опоры больше, но проводить приемы и передвижения легче, можно развивать большую быстроту.

Расположение ковра в середине зала или у стены, наличие и закрепление обкладных матов позволяют предусмотреть возможность выполнения бросков за ковер, предохранить от повреждений при падении на пол и т. п.

2. Микроклимат. Если схватка будет проходить в душном помещении при высокой температуре, то может быстро наступить усталость. При проведении схватки в среднегорье, на большой высоте над уровнем моря, где понижено парциальное давление кислорода, состояние также может быстро ухудшиться.

3. Турнирное положение. В зависимости от него борец вынужден принимать тактику, имеющую большую или меньшую степень риска. Если нужно выиграть только «чисто», выбирается тактика нападения. Если для занятия первого места достаточно только не проиграть «чисто», то в этом случае может быть оправдана оборонительная тактика.

РЕАЛИЗАЦИЯ ТАКТИКИ СХВАТКИ

Реализация тактики схватки начинается с проверки правильности полученной информации, на которой базируется тактическое решение. Для этого в ходе схватки проводят дополнительную разведку. Это важно особенно тогда, когда детальный тактический план еще не разработан (например, при проведении схватки со слабым противником).

Чтобы уточнить сведения о технической подготовленности противника, действуют так:

1. Устанавливают характер защиты противника: а) характер реакции на выведение из равновесия (если он реагирует сопротивлением, то следует ожидать, что чаще будет применяться пассивная защита, связанная с противопоставлением усилиям атакующего противоположно направленной силы; если противник реагирует перемещением по направлению усилий, то следует ожидать, что он будет применять активную защиту, связанную с перемещением); б) характер защиты от конкретных приемов (выявляют, когда противник начинает применять защиту: до начала выполнения приема (на захват), в начале или при его развитии; устанавливают характер и структуру защиты, захват и положение).

2. Устанавливают характер нападения противника. Для этого прекращают атакующие действия и наблюдают, какой захват применит противник и какое займет положение. Если он выпрямится и приблизит ноги, то, вероятнее всего, он намерен атаковать ногами. Противник, освобождающийся от захвата рук и наклоняющийся, вероятно, намерен захватывать ноги. Если он стремится сблизиться, захватывает пояс или туловище, то следует ожидать бросков через бедро или через грудь.

Для уточнения сведений о тактических намерениях противника, следят за его подготовительными действиями, устанавливая, какую ситуацию он намерен создать. Если противник намерен атаковать, то он сразу стремится сблизиться, взять захват и занять удобное для атаки положение. Противник, намеревающийся защищаться, в начале схватки не спешит брать захват. Противник, избирающий контратакующую тактику, стремится создавать видимость удобных положений для атаки его конкретными приемами, провоцируя на их выполнение.

Следует установить, как противник перемещается по ковру, какое положение занимает на краю, как передвигается. Если он предлагает высокий темп, стремится утомить, сближается и создает условия, в которых приложение его силы может быть наиболее эффективным, то это свидетельствует о том, что он избирает тактику подавления физическим превосходством. Противник, делающий нереальные попытки выполнения приемов, вероятнее всего, избирает тактику угрозы. Противник, провоцирующий на атаку, применяет маскировку «вызовом».

Для уточнения сведений о физической подготовленности противника устанавливают степень развития его физических качеств:

1. *Силы.* Для этого прикладывают к определенной группе мышц противника усилия и вызывают сопротивление.

2. *Быстроты.* Выполняют несколько быстрых атак. Противник, успевающий на них реагировать, имеет высокое развитие качества быстроты, а не успевающий — недостаточно быстрый.

3. *Выносливости*. Следят за дыханием противника. Тяжелое частое дыхание, замедление движений, снижение работоспособности и силы свидетельствуют о наступлении усталости и недостатке выносливости. В статических положениях недостаток выносливости устанавливается, если противник уступает прилагаемому длительному усилию.

4. *Гибкости*. Выполняя движения атаки или защиты с большой амплитудой, устанавливают соответствующую амплитуду движений противника.

5. *Ловкости*. Изменяя ситуацию (передвижением, положением, усилиями), следят за тем, как противник в необычных условиях может координировать свои движения. Неуклюжие движения, растерянность свидетельствуют о недостаточной ловкости; если же он находит наиболее правильный, экономичный выход из ситуации и двигается легко, свободно, — значит, у него хорошая ловкость,

47 Для прогнозирования изменения физического состояния и возможностей противника могут оцениваться и другие факты.

Для уточнения сведений о психологической подготовленности противника устанавливают:

1. *Выдержку и смелость*. Противника ставят в такие условия, при которых ему приходится преодолевать чувства усталости, страха и т. п. По его реакции можно установить, достаточно ли у него выдержки и смелости.

2. *Настойчивость*. Не позволяя противнику выполнять какое-либо действие (захват, передвижение и т. п.), следят за тем, когда он прекратит повторные попытки. Если он быстро (после небольшого количества попыток) прекращает добиваться поставленной цели, значит, его настойчивость мала.

3. *Решительность*. Создают на определенный срок ситуацию, удобную для каких-либо подготовительных действий противника. Если противник не решается использовать удобное положение, значит, он нерешителен.

В схватке следует использовать даже небольшие случайные факторы, которые помогут уточнить тактику схватки и выполнить поставленную задачу. Если же факты подтверждают правильность выработанной ранее тактики, нужно настойчиво добиваться ее реализации, не упуская возможностей для своевременной корректировки в соответствии с вновь полученными сведениями.

ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

ПОДАВЛЕНИЕ

Подавление — вид тактической подготовки, который выражается в том, что самбист в ходе схватки создает и использует явное превосходство над противником в каком-либо виде подготовленности: технической, тактической, физической или психической.

Подавление технической подготовленностью использовалось с большим успехом многими выдающимися борцами-самбистами. Неоднократный чемпион СССР, чемпион мира Д. Л. Рудман использовал свое превосходство в технике выполнения болевых приемов, чемпион мира Н. Курбаев и чемпион СССР О. С. Степанов добивались

преимущества за счет большой вариативности и виртуозного выполнения приемов как в стойке, так и в борьбе лежа. Неоднократный чемпион СССР И. И. Латышев добивался победы за счет виртуозного и разнообразного выполнения бросков через бедро. Этот список можно продолжить.

Подавление технической подготовленностью борец выбирает в том случае, если приходит к выводу, что противник не может противопоставить его приемам эффективной защиты. Подавление технической подготовленностью применяется не только для атаки, но и для защиты. Если борец уверен в превосходстве своей техники защиты над техникой нападения противника, то он может позволить атаковать себя, защищается и переходит в контратаку.

Можно иметь не полное техническое превосходство над противником, а лишь превосходство в проведении отдельных приемов и защит. Особого искусства требует тактическая подготовка, в результате которой в ходе схватки можно создать превосходство в технике. Так, утомляя противника, снижают эффективность его защиты и создают ситуацию, при которой легче применить запланированные технические действия.

Подавление тактической подготовленностью избирается, когда имеется возможность навязать противнику свою тактику. Для этого нужно разгадать тактику противника и избрать такой курс действий, который не позволит ему реализовать его планы.

Разгадать замыслы противника можно, если постоянно анализировать схватки, которые он проводит. Обычно борец избирает проверенные тактические решения. Поэтому следует определить, какую тактику он избирает в подобной ситуации. Заведомо слабый противник часто решается на непроверенные, рискованные действия. Если этого не учитывать, то атака может быть неожиданной и привести к поражению.

При подавлении тактической подготовленностью чаще всего применяют решительную атаку или постоянное нападение, которое не позволяет противнику мобилизоваться и перестроиться с защиты на нападение и реализовать свои тактические замыслы. Может быть выбрана и тактика обороны. В этом случае противника вынуждают атаковать так, как ему не выгодно. Тактика защиты никогда не поощрялась, но часто приносила успех.

Подавление физическим превосходством особенно широко применялось на первых этапах развития борьбы самбо. Наиболее яркими представителями такой тактики были чемпионы СССР А. Будзинский, В. Корнилов, М. Ру-рак, Н. Стафеев. Этим способом в настоящее время широко пользуются многие борцы тяжелого веса.

Для подавления *силой* нужно сковать или ограничить подвижность противника. В этом случае наиболее выгодна борьба лежа или на ближней дистанции. Использование силы тяжести, инерции, усилий противника и другие способы позволяют создать преимущество в силе.

Подавление *быстротой* успешно применялось многими борцами. Неоднократный чемпион СССР Е. Глориозов строил схватку так, чтобы, перемещаясь и изменяя положение и направление движения, вынудить противника потерять ориентировку в ситуации, не позволить *примениться к своим действиям*. Противник оказывался не подготовленным к защите. Постоянное быстрое изменение ситуаций, не позволяющее противнику изготвиться и провести атаку, наиболее эффективно.

Подавление *выносливостью* выражается в стремлении так построить схватку, чтобы довести противника до утомления. Так часто строили свою тактику В. Скворцов, К. Герасимов, О. Степанов и другие.

Чтобы утомить противника в схватке, чаще всего действуют так:

1. Бесперывно атакуют, вынуждая противника держать мышцы в сильном статическом напряжении, тратить много сил на защиту.
2. Защищаясь, сковывают противника, повисают, вынуждая поддерживать позу сильным напряжением мышц; заставляют тратить много сил на подготовку приемов (захват, сближение, передвижение и др.).
3. «Сбивают» дыхание, сдавливая захватом грудную клетку (в борьбе лежа) или предлагая очень высокий темп схватки.
4. Проводят приемы, вызывающие утомление отдельных групп мышц: а) нагружают часть тела так, чтобы мышцы работали в статическом режиме с предельным напряжением; б) выполняют такой захват, который затрудняет нормальное кровоснабжение определенной группы мышц.

Подавление *ловкостью* применяют в тех случаях, когда борец может хорошо координировать свои движения, в различных ситуациях схватки. Чемпионы СССР Х. Ниниашвили, О. Степанов наиболее часто применяли эту|

тактику. Они становились в непривычную для противника стойку, брали необычный захват.

Избрать тактику подавления ловкостью можно, овладев большим запасом двигательных навыков и усовершенствовав в тренировке умение действовать в самой разнообразной ситуации. В этом случае можно вынудить противника создать необычную для него ситуацию, несколько видоизменяя, корректируя его усилия и направление движения.

Подавление *гибкостью* применяют в схватках, когда есть возможность выполнять движения с большой амплитудой. Для этого создают ситуацию, в которой амплитуда движений будет больше, чем амплитуда движений (приемов или защит) противника. Для нападения обычно пользуются сближением с противником, а для защиты— увеличением дистанций. Ограничить амплитуду движения противника можно постановкой преграды на пути его атакующих или защитных движений: изменением исходного положения (наклоном или скручиванием и т. п.), захватом (сковыванием).

Избирая тактику подавления физическим превосходством, следует к началу схватки накопить нужные запасы физических качеств. Так, если избирается тактика подавления силой, то перед схваткой экономят или стараются быстро восстановить силы. За 6—10 мин. до начала схватки в разминке выполняются кратковременные движения с околопредельным напряжением мышц и их растягиванием. Это развивает способность мышц выполнять максимальные по силе сокращения в начале схватки.

Если готовятся подавить противника быстротой, то перед схваткой в разминке выполняют движения с меньшей скоростью, но с большей точностью. При этом особое внимание уделяется разогреванию мышц, потому что быстрые движения при недостаточно разогретых мышцах могут быть причиной растяжений и других травм.

Если готовятся подавить противника выносливостью, то перед схваткой следует накопить силы. Чтобы снять утомление после предыдущих схваток и ускорить восстановительные процессы, применяют массаж. Перед самым началом схватки делают гипервентиляцию легких. Увеличение глубины дыхания позволяет создать достаточный запас кислорода. В этом случае быстрее наступает «второе дыхание». В процессе схватки и во время возможных перерывов можно ускорить восстановительные процессы увеличением глубины дыхания, самомассажем. Чтобы сэкономить энергию и силы, не следует выполнять работу, которая может дать дополнительную нагрузку (поправлять обкладочные маты, натягивать покрышки, приседать, делать пробежки, без нужды завязывать и развязывать пояс и т. д.).

Если готовятся в схватке подавлять противника ловкостью, то проводят в разминке своеобразную репетицию, чтобы усвоить координацию, ритм и темп выполнения действий.

Если предполагается подавление гибкостью, то в утренней зарядке и разминке перед схваткой особое внимание уделяется выполнению упражнений на гибкость. Перед схваткой разогреваются, чтобы увеличить эластичность мышц и связок.

Подавление психической подготовленностью избирается в том случае, если морально-волевые качества развиты лучше, чем у противника. Борец, обладающий смелостью, решительностью, выдержкой, настойчивостью, инициативностью, имеющий авторитет, может рассчитывать на успех в схватке, если будет правильно использовать свои преимущества.

Подавление *смелостью* применяется в том случае, если противник чего-либо боится. Узнав, чего именно опасается противник, строят тактику схватки так, чтобы создалась соответствующая ситуация. Часто в борьбе со спортсменом, хорошо владеющим болевыми приемами, противник сдается, когда только создана благоприятная ситуация для выполнения приема, а прием еще не завершен. Для большего подавления противника часто в предшествующих схватках демонстрируют отличное владение техникой нападения и защиты.

Подавление *решительностью* избирается, когда встречаются с нерешительным противником. С самого начала следует захватить инициативу, атаковать, не позволяя сопернику продумать план *атаки*, изменять ситуации. Подавление решительностью применяется как подготовка к реализации тактики нападения, но она не исключается и при построении оборонительной тактики. В последнем случае нужно решительно пресекать атаки противника, контратаковать или угрожать контратакой.

Подавление *настойчивостью* применяют особенно часто в схватке с равным по подготовленности противником. Если борец не обладает настойчивостью, то он после неудачи отказывается от задуманного действия и начинает поиск новых путей и тактических решений. В результате он теряет время, а попытки выполнить другие, недостаточно проверенные тактические планы часто бывают неудачными.

Подавление *настойчивостью* может применяться при оборонительной тактике. Решительно пресекая попытки атаки, вынуждают противника отказаться от задуманного плана.

Выбирая тактику подавления настойчивостью, нужно быть уверенным, что она принесет успех. Настойчивое стремление к достижению нереальных, ошибочных задач говорит не о настойчивости, а об упрямстве. Тактика, построенная на такой подготовке, неправильна.

Подавление *выдержкой* избирают, когда противник не обладает выдержкой. Часто можно видеть борца, который, будучи не в силах преодолеть усталость, прекращает атаковать и проигрывает.

Выдержка при атаке часто приводила борцов к победе. Встретив сильное сопротивление, невыдержанный борец начинает силой срывать сковывающие захваты, грубить, выполнять запрещенные действия. В результате следует предупреждение или дисквалификация. Нужно действовать так, чтобы нарушения противника были замечены судьями.

Подавление *инициативностью* применяют, когда противник действует в однообразных ситуациях привычными методами и средствами. Способность пойти новыми, неизведанными путями, применить необычные средства и методы ведения борьбы, может принести успех. Действуя таким образом, навязывая противнику свою инициативу, можно повести борьбу в нужном направлении. Инициативным борцам симпатизируют зрители и судьи. При прочих равных условиях им отдают предпочтение, когда нужно определить победителя в схватке. Чтобы подавлять инициативой, нужно владеть достаточным количеством разнообразных приемов, позволяющих действовать в незнакомой противнику ситуации.

Подавление *моральным превосходством* применяется, когда противник нарушает правила или этику поведения. В финальной схватке лично-командного первенства СССР 1961 г. в Тбилиси О. С. Степанову пришлось встретиться с сильным соперником. Он применил неудобный для противника захват. Тот, чтобы избавиться от захвата, применял уходы в борьбу лежа, уходы в положение «вне ковра» и другие действия, в результате чего получил предупреждение. После этого Степанов вновь взял тот же захват. В конце концов противник был дисквалифицирован.

Подавление *авторитетом* — разновидность морального подавления. Если противник уважает борца и преклоняется перед его мастерством, то он часто и не помышляет о выигрыше, а заботится только о том, чтобы провести схватку и проиграть «красиво». Он не допускает грубости, ведет схватку корректно, не мобилизуя всех сил на сопротивление. Чем меньше авторитет борца, тем меньше уважения со стороны противника, тем скорее следует ожидать от него серьезного сопротивления. Поэтому поддержанию своего авторитета нужно уделять большое внимание.

МАНЕВРИРОВАНИЕ

Маневрирование как тактическая подготовка предусматривает передвижение, способствующее созданию благоприятной ситуации для решения задач схватки. В схватке можно маневрировать силами и средствами, чтобы в определенный момент создать нужное превосходство над противником. Схватку с сильным противником можно построить так, чтобы, передвигаясь, опережать его, используя его силу для проведения приемов. Можно вынуждать противника тратить силу «впустую», а когда он устанет, пойти в атаку. Можно проводить схватку спур-тами, эпизодическими атаками, накапливая силу в промежутках между атаками.

Благоприятные ситуации создают перемещением по ковру, переходом из одного положения в другое (из стойки в положение лежа, и наоборот), маневрированием по отношению к судьям и к противнику.

Маневрирование по ковру проводится, чтобы создать условия, благоприятные для нападения или защиты. При этом следует располагаться так, чтобы вынудить противника выполнять те или иные действия. Если борец выходит на край ковра, то противник теряет бдительность, и его можно бросать в сторону края. В то же время если противник выходит на край и сопротивляется усилию, направленному к краю (чтобы не получить предупреждение за «уход с ковра»), то можно использовать его усилие для броска к центру ковра. Чтобы противостоять выталкиванию с ковра, можно применять забега-ния, толчки, рывки, нырки и т. п.

Переход в другое положение борьбы выполняется для того, чтобы получить преимущество. Для перехода в борьбу лежа из стойки применяют броски с падением и переводы. С помощью бросков переходят в положение нижнего, а выполняя переводы — в положение верхнего. Для перехода в борьбу стоя применяют вставание с противником или без него, захватывая противника или освобождаясь от захвата. Часто для ухода из борьбы лежа используют захваты, в результате которых противник не может выполнять активные действия, и судья свистком прекращает борьбу, переводя борцов в стойку. Для этой же цели служат броски противника за пределы ковра или ложные попытки выполнения приемов.

Маневрирование по отношению к судье применяют, чтобы судья хорошо видел прием, не помешал его проведению и правильно оценил его. Важно провести необычный прием так, чтобы судья понял существо выполненных действий.

Маневрирование с целью защиты можно проводить так, чтобы судья мешал проведению приема противником. Если противник пытается проводить запрещенный прием, следует расположиться так, чтобы судья все хорошо видел и сделал предупреждение противнику. Если противник выталкивает борца с ковра, лучше располагаться так, чтобы судья находился за его спиной. В этом случае противник как бы «выталкивает» и судью, за что получает предупреждение. Маневрирование по отношению к противнику в схватке проводится так же, как при проведении приемов. Об этом можно прочитать в следующей главе.

МАСКИРОВКА

Маскировка технической подготовленности в схватке осуществляется путем угрозы и вызова. Если борцу нужно вызвать определенную защитную реакцию противника, то он применяет угрозу. Если хочет, чтобы противник атаковал, применяет вызов.

Угроза применяется различными способами.

1. В начале схватки используют в нападении не те приемы, которые запланированы. Когда противник снизит бдительность, неожиданно выполняют задуманный прием.
2. Угрожают противнику, атакуя своим основным приемом, но с меньшей силой и быстротой, а в нужный момент увеличивают силу и быстроту, и дозированная защита становится неэффективной. Можно увеличить и амплитуду движения.

3. Угрожают противнику, выполняя приемы в одном направлении. Когда он привыкнет отвечать на приемы стереотипной защитой, проводят комбинацию, в которой применяется прием в другом направлении.

4. Если противник применяет активную защиту, то маскируют техническую подготовленность, используя одиночные приемы, а затем неожиданно проводят комбинацию из приемов в одном направлении.

5. Маскируют техническую подготовленность, отвлекая внимание противника захватами, передвижением, взглядом и др. Так, если самбист намерен в борьбе лежа атаковать руки, можно захватывать ногу, а затем неожиданно провести задуманный прием.

6. Проводят захват так, чтобы противник, освобождаясь от него, создавал благоприятные условия для атаки. Для вызова можно перейти к защите и вынудить противника перестраиваться для нападения. Когда он снимает защиту и перестраивается, можно атаковать. Для вызова можно положением, стойкой, захватом создать у противника впечатление о предполагаемой защите. Можно, не атакуя, дожидаться атаки противника. Во всех этих случаях противник рано или поздно переходит в атаку. Можно не дожидаться его атаки, а только использовать момент перестройки. Обычно для атаки противник меняет положение и захват (приближает ноги, выпрямляется, уменьшает дистанцию).

Маскировка тактической подготовленности выражается в том, что самбист стремится ввести противника в заблуждение о планах и намерениях. Борец может создать у противника впечатление, будто намеревается проводить приемы борьбы лежа: переворачивание, удержание. Этим способом маскировки успешно пользовался неоднократный чемпион СССР И. И. Латышев. Он захватывал дальнюю руку и туловище противника, стоящего на четвереньках, и начинал «переворачивание» назад на спину. Противник, сопротивляясь, вставал в стойку, и И. И. Латышев делал бросок через бедро (свой коронный прием). Долго противники не могли разгадать эту маскировку, казалось, что борец «вытаскивает» противника на бедро силой. В то же время другие борцы, пытавшиеся повторить прием, не могли этого сделать, так как у них «не хватало силы».

Самбист может создать у противника впечатление, будто стремится вести схватку в борьбе лежа. Противник, сопротивляясь переводам, выпрямляется и создает удобное положение для броска. Можно маскировать свою атаку защитой. Такая тактика называется контратакующей.

Один из распространенных, но довольно сложных видов маскировки тактики — «двойной обман»: действия проводятся так, чтобы у противника создалось впечатление, что борец проводит ложную атаку. Против такой атаки противник не защищается. На самом деле атака оказывается не ложной, а настоящей.

При маскировке тактики нужно стремиться создать у противника ложное представление о своих намерениях.

Маскировка физического состояния позволяет создать у противника неправильное представление о физических возможностях.

Маскировка силы — угроза имеет целью создать преувеличенное представление о силе. Это доступно преимущественно опытным борцам, которые для такой маскировки отрабатывают специальные действия. Они освобождаются от захватов, применяют

защиты, прикладывая силу на большем плече рычага, или действуют в таком направлении, в котором противник, сопротивляясь, может развивать силу только слабыми группами мышц. Маскировка достигается и другими способами.

Цель вызова — создать преуменьшенное представление о развитии силы, для чего уступать усилиям противника. В этом случае самбист принимает решение избрать тактику подавления силой и выйти в положение, удобное для применения силы обоими борцами. Тут противник убеждается, что превосходства в силе у него нет, но уже поздно.

Маскировка быстроты угрозой позволяет создать преувеличенное представление о скорости. Для этого в безопасной ситуации выполняют быстрые движения, увеличивают темп, используют различные «трюки», которые позволяют создать у противника нужное представление и заставить опасаться быстрых движений. В этом случае он постарается не развивать высокого темпа, сдерживать его. Того же можно добиваться своеобразными спуртами, в схватке на короткое время ускоряя темп движений. Маскируя быстроту вызовом, борец преследует цель показать, будто он может вести схватку только в замедленном темпе. В нужный момент он неожиданно и быстро выполняет задуманные действия. Маскируя быстроту, самбист задает ритм и темп схватки, разрушая этим планы противника и тот ритм, в котором он намеревался бороться.

Чтобы преувеличить выносливость, скрывают от противника свою усталость. В этом случае следят за правильностью дыхания, стараются дышать глубоко, но не часто, передвигаются без заметного снижения скорости. Если сильно устала какая-то группа мышц, изменяют положение или захват. Для создания у противника впечатления о том, что выносливость мала, борец начинает часто дышать, повисает на противнике, тяжело и медленно встает из положения лежа.

Чтобы создать ложное представление о своей гибкости, самбист движения и приемы выполняет с меньшей, чем это нужно, амплитудой. Так, часто бросок через спину проводят, поворачиваясь не спиной, а боком к противнику. Противник привыкает к этому и соответственно строит защиту. Затем следует поворот спиной к противнику и успешное выполнение задуманного приема. То же самое наблюдается при подготовке других действий. Преувеличить гибкость можно, применяя специальные приемы, изменяя структуру действий (захват, положение и др.), которые позволят увеличить амплитуду.

Маскируют ловкость с помощью неуклюжих действий, однотипных, монотонно повторяющихся движений. Противник решает пойти на создание ситуации, которая потребует сложных по координации движений. Такое усложнение ситуации или движений борец использует, чтобы нанести противнику поражение в схватке.

Можно создать у противника и преувеличенное представление о ловкости. Для этого нужно в схватке выполнять заранее отработанные сложные по координации действия. Противник постарается не усложнять борьбу, а упростить ее. Это упрощение должно быть выгодно самбисту.

Маскировка морально-волевой подготовленности выполняется для того, чтобы вынудить противника действовать так, как нужно борцу. Оценка его психического состояния позволит самбисту определить намерения противника, тактику, выдержку, настойчивость в достижении целей схватки, смелость, решительность, инициативность, способность твердо придерживаться всех требований морали советского спортсмена.

При маскировке смелости борец, подавляя чувство страха, старается создать у противника впечатление о том, что он намного смелее, чем есть на самом деле. В этом случае противник, опасаясь смелых действий, больше внимания уделяет защите. Чтобы создать у противника преувеличенное представление о смелости, следует до начала схватки сохранять соответствующую осанку, не делать суетливых движений. Выражение лица должно быть веселым, взгляд — прямым. Сходясь для рукопожатия, нужно крепко сжать руку противника и не задерживать ее в своей. В начале схватки следует сразу брать захват.

Можно создать у противника впечатление, что его боятся, и таким образом вызвать на активные действия.

Маскировка выдержки осуществляется для того, чтобы противник принял тактику подавления выдержкой. Для этого самбист делает вид, будто быстро (при незначительной трудности) теряет контроль над собой, не может сдерживать свои чувства. Противник будет ожидать, что борец скоро сам откажется от серьезной борьбы, и не будет проявлять инициативы для изыскания новых путей для победы.

Можно создать представление о недостатке выдержки в преодолении какого-то определенного чувства (усталости, боли), чтобы противник стремился увеличить интенсивность этого чувства и тратил силы впустую.

Чтобы противник не выбрал тактику, которая может исчерпать выдержку, борец скрывает боль, усталость, жажду и другие чувства, которые возникают в схватке и свидетельствуют о неблагоприятных изменениях в состоянии организма. Если самбист огорчен неудачным проведением приемов или временным успехом противника, можно, улыбнувшись, создать впечатление, что все идет правильно, что пока он не переходил к решительным действиям, а все предыдущие были только разведкой. В то же время следует скрывать положительные эмоции в тех случаях, когда противник начинает применять приемы, позволяющие реализовать задуманное.

При маскировке настойчивости противник предусматривает только ограниченную защиту, не готовится к защите от других приемов. Неожиданная атака другим приемом может быть успешной. Преуменьшать свою настойчивость можно в том случае, если сразу после неудачной попытки выполнения задачи перейти к другим действиям. Противник решает, что повторных действий не будет, и не готовится к защите от них.

Преувеличить решительность можно, проводя с самого начала схватки (когда еще не сложилось ясного плана действий) атаки отвлекающего характера. Это заставляет противника тратить время и силы на защиту и разгадывание несуществующего плана.

Преуменьшить представление о решительности можно пассивным ожиданием. В этом случае противник думает, что у борца еще нет плана действий и он не решил, как вести борьбу в данной ситуации. Он переходит к решительным действиям, атакует и может попасть в «ловушку».

Преувеличить свою инициативность можно, создавая ситуации, необычные для противника, в которых трудно проводить приемы. В этом случае он думает, что самбист намерен пойти новым, необычным путем, начнет прилагать силы, чтобы разгадать «новинки» и перевести борьбу в привычное положение; для этого он освобождается от захватов и переходит к защите.

Можно создать представление о своей безынициативности, действовать только известными всем способами и неожиданно применить новые, необычные, приемы.

Маскируя волевые качества, самбист скрывает свои желания и намерения. В данном случае противник может принять решения, которые помогут борцу добиться поставленной цели.

ТАКТИКА ВЫПОЛНЕНИЯ ПРИЕМОВ И ЗАЩИТ

Успешное выполнение технических действий в конечном итоге предопределяет победу. Задача тактики — определить наилучший способ действий в конкретной ситуации схватки и создать ситуацию, способствующую выполнению приемов.

Процесс составления тактического решения для проведения технического действия складывается из тех же элементов, что и для построения других видов тактики (тактики схватки, соревнований и т. п.). Он включает: получение информации о ситуации, ее оценку, выбор тактики и ее реализацию.

Получение информации включает наблюдение за действиями противника и состоянием окружающей среды.

Умозрительно сравнивается ситуация, которая складывается в борьбе, с моделями благоприятной и неблагоприятной ситуаций, которые у нас имеются в памяти. Устанавливая различия и отклонения в ситуации, можно определить курс действий. Приступая к выполнению тактического замысла, борец все время следит за тем, чтобы ситуация не выходила за рамки созданной им модели. Если ситуация в каких-то деталях изменяется, то он стремится внести коррективы в планы и действия, чтобы привести ситуацию в соответствие с нужной моделью. Если самбист убеждается, что результаты действий не соответствуют созданной умозрительной модели и не могут привести к достижению поставленной цели, то принимает новое тактическое решение, составляет новую модель.

Благоприятная ситуация для выполнения приемов может сложиться в результате действий противника, воздействия внешних условий, в которых происходит борьба, и действий самого борца. Так, на скользкой покрышке легче выполнить бросок подсечкой, а на мягком ковре с нескользкой покрышкой труднее. Мгновенное ослепление противника светом солнца, прожекторами, а также шум, выкрики зрителей, свисток судьи на соседнем ковре, подсказки товарищей и тренера, которые отвлекают внимание противника, могут создать благоприятные условия для выполнения приемов или защит. Ситуации, создаваемые средой и противником, надо рассматривать "как случайные, однако следует их учитывать при составлении тактики. При планировании тактики выполнения приема или защиты необходимо уделять основное внимание действиям, которые позволяют создать нужную ситуацию.

ТАКТИКА ВЫПОЛНЕНИЯ БРОСКОВ И ЗАЩИТ ОТ НИХ

Основная задача тактики выполнения бросков — действовать так, чтобы вынудить противника к падению. Для этого обычно выводят его из равновесия и поворачивают вокруг продольной или поперечной оси.

Тактика выполнения бросков зависит от способности борца быстро оценить складывающуюся обстановку (ситуацию), а также от способности подготовить нужные действия. Ниже на конкретных примерах разбираются эти положения.

БРОСКИ ВЫВЕДЕНИЕМ ИЗ РАВНОВЕСИЯ

Благоприятные ситуации

1. Из положения вне захвата противник стремительно сближается для захвата ног (рис. 1, а). В этой ситуации удобно вывести из равновесия рывком с захватом руки и шеи.
2. Противник сильно наклоняется или отклоняется. Можно вывести из равновесия рывком или толчком (рис. 1, б). То же при вставании противника из борьбы лежа.

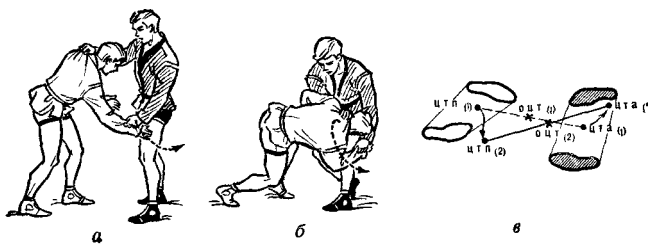


Рис. 1

62

3. Противник сильно разворачивает плечи относительно таза.
4. Противник далеко отставляет одну ногу. -
5. Противник широко расставляет ноги.
6. Противник стоит на одной ноге.
7. Ковер мягкий, и ноги противника «вязнут», его передвижение затруднено.
8. Покрышка скользкая.
9. Противник не устойчив в каком-либо направлении, теряет равновесие.

Тактическая подготовка

Подавление

Подавление *силой* достигается в том случае, когда при проведении броска создаются условия, в которых проекция центра тяжести противника (ц. т. п.) выводится за границу площади опоры, и он не может восстановить равновесие.

Вывести центр тяжести противника за границу площади опоры можно следующими способами:

1. Усилиями рук перемещать тело противника так, чтобы ц. т. п. вышел за границу площади его опоры (см. рис. 1, а, б, в).

2. Проекция общего центра тяжести обоих борцов (о. ц. т.) выводится за границу общей площади опоры: а) выведением проекции центра тяжести атакующего

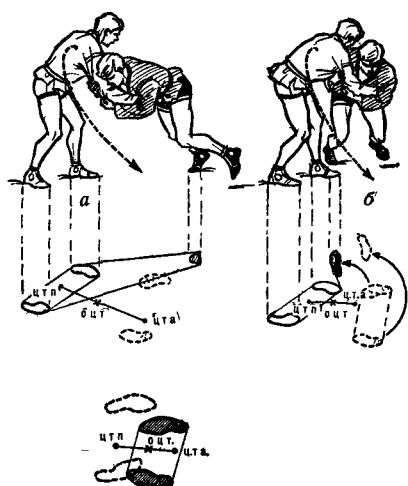


Рис. 2

(ц. т. а.) за границу его площади опоры (рис. 2, а); б) перемещением ног, в результате чего изменяется площадь опоры атакующего, и о. ц. т. окажется вне площади опоры (рис. 2, б).

3. Можно предварительно оторвать противника от ковра. Для этого нужно расположиться так, чтобы о. ц. т. находился в площади опоры спортсмена, проводящего бросок (рис. 2, в). Отрыв от ковра может выполняться различными способами: а) подниманием вверх (при этом сила тяжести противника и сила отрыва должны быть приложены на меньшем плече рычага. Обычно для отрыва располагаются на дистанции «вплотную»); б) раскручиванием противника вокруг себя таким образом, чтобы под влиянием центробежной силы его ноги отделились от ковра, после чего, останавливая вращение, поворачивают противника спиной к ковра (рис. 3, а, б).

Для подавления используется *быстрота* выполнения действий следующими способами:

1. Придать телу противника значительно большее ускорение, используя для этого сложение сил, действующих в одном направлении: силы тяжести атакующего и противника, инерции движения атакующего и противника, напряжения мышц атакующего и противника.
2. Проводить прием в том направлении, в котором противник теряет равновесие или имеет наименьший угол устойчивости.
3. Выполнять рывок или толчок в направлении, противоположном движению таза и ног противника. В этом случае складываются скорости движения и увеличивается быстрота выполнения броска.
4. Изменить компоновку элементов броска. Этого можно добиться, соединяя элементы в единое целое или выполняя некоторые подготовительные действия до начала выполнения основных элементов броска.

При выполнении броска добиваются эффекта, создавая ситуацию, в которой снижается быстрота защитных движений противника. С этой целью можно предварительно нагрузить ту ногу противника, которую он должен переставлять для защиты. Можно выполнять рывок или толчок в сторону отставленной или выставленной ноги. В этом случае противник для выполнения защиты будет переставлять ногу по наиболее длинному пути, а следовательно, затратит на это больше времени. Можно усложнить действие защиты по координации. Для этого рывок

84 или толчок выполняют не по прямой линии, что вынуждает противника начинать защитное движение в «неправильном» направлении.

Подавление, используя *амплитуду движения*, достигается в том случае, когда атакующий выполняет бросок с таким размахом, который не позволяет противнику выполнить защиту. С этой целью можно увеличить амплитуду своих движений или снизить амплитуду защитных

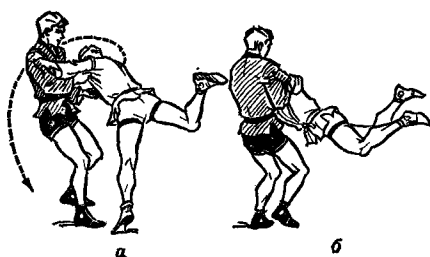


Рис. 3

действий противника. Увеличивают амплитуду движений атакующего следующими способами:

1. Передвижением в направлении выполнения броска. Это передвижение осуществляется перестановкой ног или прыжком.
2. Выбором дистанции. На длинной и средней дистанции при выполнении броска руки могут двигаться с большей амплитудой, чем на ближней дистанции.
3. Выбором исходного положения. Наклон перед рывком и отклонение перед толчком позволяют выполнять эти движения с большой амплитудой. Правосторонняя стойка позволяет выполнить с большой амплитудой рывок влево.

Амплитуду защитных движений противника уменьшают следующими способами:

1. Вынуждают противника занять положение, ограничивающее амплитуду его защитных движений. Сгибая противника вперед, не дают ему возможности поднять ногу и переставить ее для защиты от выведения из равновесия рывком. Прогибая противника назад, не позволяют ему отставить ногу для защиты от выведения из равновесия толчком. Скручивая тело противника вокруг про-

3-548 65 дольной оси, мешают ему выполнять защитные движения в противоположном направлении с достаточной амплитудой.

2. Сковывают противника захватом. Захваты рук, ноги, шеи, туловища можно выполнять так, чтобы противник не смог делать движения с нужной для защиты амплитудой.

3. Располагают часть тела на пути движения, выполняемого для защиты (чаще всего туловище). При выполнении «вертушки» можно туловищем помешать противнику переместить ноги вперед для защиты.

Подавление *ловкостью* достигается в том случае, когда атакующий может лучше координировать свои действия в соответствии с изменением ситуации и задач. Владея большим количеством вариантов и тактических подготовок для "выполнения броска выведением из равновесия, борец может с успехом пользоваться этим способом подавления. Нужно стремиться к тому, чтобы бросок выполнялся в разнообразных ситуациях:

1. Выведение из равновесия рывком удобнее проводить при захвате: руки, рук, руки и шеи, руки и отворота, руки и туловища, а также при захвате противником пояса, проймы или отворота (см. рис. 2, б).
2. «Вертушку» удобнее выполнять при захвате руки двумя руками, а также при захвате противником отворота, туловища или пояса под рукой.
3. Выводить противника из равновесия толчком удобнее при захвате двумя руками руки, руки и отворота, руки и туловища, при обхвате туловища, при переходе противника в стойку (ноги фронтально).

Выведение из равновесия может выполняться при передвижении противника вперед, назад, в сторону, переходе в стойку, сближении.

Применяют различные способы выведения из равновесия. Основные из них — выведение из равновесия рывком или толчком. Могут выполняться броски из стойки без падения или с падением проводящего, переводы в партер, броски стоящего на коленях (заваливания). Подготовить проведение броска выведением из равновесия можно, подавляя выносливость. В этом случае атакующий проводит бросок таким образом, чтобы противник, защищаясь, длительно и с максимальной силой напрягал мышцы. Время его сопротивления будет обратно пропорционально величине нагрузки и его выносливости. Следующее добиваться такого положения, чтобы противник не-мог более 1—2 сек. оказывать сопротивление. Для выполнения этой подготовки выбирают чаще всего такие способы выведения из равновесия, в которых атакующий, повисая на противнике, вынуждает его сопротивляться.

Маневрирование

Перемещаясь по ковру, следует располагаться по отношению к краю так, чтобы бросать противника на ковер. При выведении из равновесия рывком удобно располагаться спиной к центру, толчком — спинной к краю. Новые правила позволяют выполнять бросок за границу ковра. Можно воспользоваться движением противника, потерявшего бдительность, и выполнить бросок в неожиданном для него направлении, «Выталкивая» противника на край ковра, используют его сопротивление и проводят выведение из равновесия рывком или толчком.



Рис. 4 Рис. 5

При выведении из равновесия толчком часто делают подшагивание или пробежку. Выведение из равновесия рывком часто выполняют с отшагиванием (рис. 4, а, б) или с подшагиванием (рис. 5).

Можно маневрировать захватами. Для этого, изменяя хват и перенося хват противника в другое место, проводят тактическую подготовку к выведению из равновесия.

Можно перейти вместе с противником в борьбу лежа, встать раньше, чем он, и, когда противник будет вставать, вывести его из равновесия толчком.

Маскировка

Угроза. Этот вид маскировки применяется в основном как комбинация приемов, в которой бросок выведением из равновесия является завершающим.

Замаскировать бросок выведением из равновесия можно следующими приемами:

1. Выведением из равновесия. Так, после толчка можно вывести из равновесия рывком, после рывка — толчком повторной атакой. Усыпляя бдительность противника легкими попытками выведения из равновесия, борец

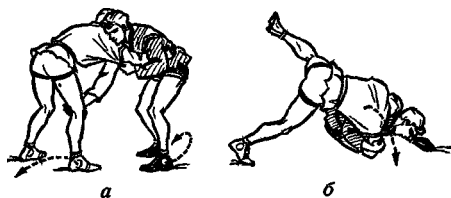


Рис. 6

проводит мощную атаку тем же приемом. Эта подготовка часто дает результат в тот момент, когда повторная атака совпадает с прекращением защиты после первой попытки. Двойной обман проводится так, чтобы выведение из равновесия выглядело как подготовка к проведению другого приема. В этом случае противник не защищается от выведения из равновесия, а начинает готовить защиту от того приема, который, по его мнению, должен последовать за ним. Проведение выведения из равновесия не встречает защиты. 2. Захватом ноги (рис. 6, а, б). 3. Подножкой задней или передней (рис. 7, а, б). 4. Подсечкой.

5. Подхватом и подхватом изнутри. 6. Зацепом. 7. Броском через спину (рис. 8, а, б). 8. Броском через голову. 9. Броском через грудь.

Наряду с этими приемами для маскировки броска применяют действия, отвлекающие внимание от подготавливаемого броска. Можно посмотреть в сторону так, чтобы противник повернул голову в том же направлении. Можно посмотреть за противника или на его ноги, чтобы создать впечатление о предстоящей атаке ногами. Когда противник встает с коленей в стойку, можно отпустить

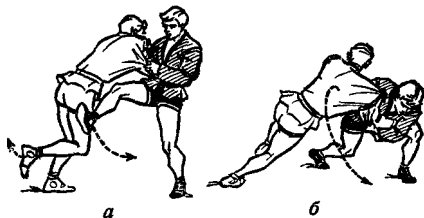


Рис. 7

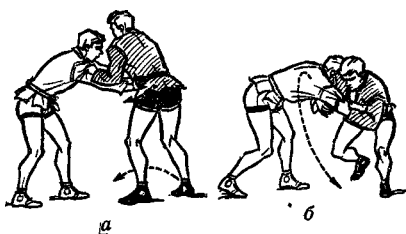


Рис. 8

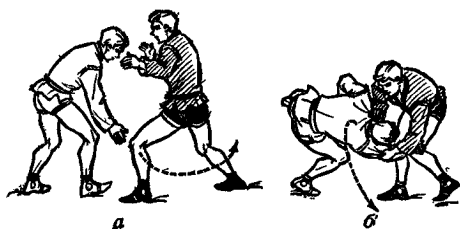


Рис. 9

захват, чтобы снизить бдительность противника, а затем вывести его из равновесия толчком.

Вызов. Этот вид маскировки применяется для выполнения ответного приема. Можно вызвать противника на то, чтобы он попытался выполнить:

1. Выведение из равновесия толчком (защититься и вывести из равновесия рывком).
2. Бросок захватом ног (рис. 9, а, б).
3. Подсечку боковую (убрать ногу и вывести из равновесия рывком).
4. Подножки: а) заднюю (следует выведение из равновесия толчком); б) переднюю (следует бросок рывком). 5. Подхват и подхват изнутри.
6. Зацеп изнутри (рис. 10, а, б, в).

При выполнении вызова следует не просто создавать удобные положения для проведения броска противником, но и предусмотреть своевременную защиту.



Рис. 10

ЗАЩИТА ОТ БРОСКОВ ВЫВЕДЕНИЕМ ИЗ РАВНОВЕСИЯ

Благоприятные ситуации для защиты

1. Дальняя дистанция, захват рук или рукавов ниже локтя.
2. Стойка прямая, ноги на ширине плеч.
3. Противник сильно наклоняется, широко держит ноги, отставляя таз назад.

Тактическая подготовка защиты

Подавление атаки

Атаку противника подавляют правильным использованием *силы*.

1. Сохраняют положение своего центра тяжести в площади опоры (рис. 11, а). На выведение реагируют перемещением опоры и восстановлением равновесия.

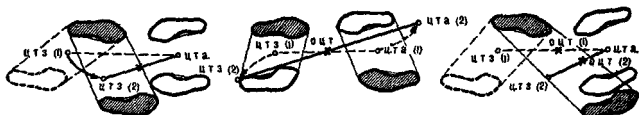


Рис.11

2. Если противник пытается, смещая проекцию своего ц. т. а. за границу площади опоры, вывести борца из равновесия, то можно передвинуть, в свою очередь, проекцию центра тяжести защищающегося (ц. т. з.) в противо- положном направлении и таким образом сохранить положение проекции о. ц. т. на прежнем месте (рис. 11, б).

3. Можно действовать так, чтобы сместить проекцию о. ц. т. в границы площади опоры защищающегося. В этом случае, прижимая противника к себе, можно защищаться, отрывая его от ковра (рис. 11, в).

Атаку противника подавляют, используя *быстроту*.

Увеличивая быстроту оборонительных действий, можно своевременно создать такую ситуацию, в которой противник не сможет выполнить бросок. Для увеличения быстроты действий защиты можно:

1. Занимать такие исходные положения, при которых путь движения для защиты будет наименьшим. Так, при угрозе атаки выведением из равновесия рывком заранее выставляют в направлении броска свою ногу. В этом случае не нужно делать шага или будет очень маленьким. При защите от выведения из равновесия толчком борец заранее отставляет ногу назад. Время, необходимое для защиты, сокращается.

2. Двигаясь навстречу атакующему, развить такую скорость сближения с ним, которая равна сумме скоростей движения тел. В этом случае встречное соприкосновение происходит не в той точке, которую намечает противник при планировании атаки. При проведении противником выведения из равновесия толчком можно сделать шаг вперед. В результате встречного движения произойдет взаимное погашение ускорения. При выполнении выведения из равновесия рывком самбист также может сделать движение в противоположном направлении.

3. Увеличить скорость выполнения защитных действий, сложив скорости движения частей своего тела. Если для защиты нужно выставить ногу, то, выпрямляясь, поворачиваясь и выводя таз вперед, борец делает шаг гораздо быстрее.

Чтобы уменьшить быстроту атакующих действий противника, можно:

1. Занимать исходные положения, которые вынуждают атакующего увеличивать путь движения для выведения из равновесия. Ожидая выведения из равновесия рывком, самбист отклоняется назад и выставляет вперед

ногу. Когда атакующий проводит прием, можно наклониться и опереться на впереди стоящую ногу. Атакующему, чтобы вывести ц. т. з. за границу площади опоры, нужно выполнить движение с очень большой амплитудой. За это время можно принять меры для защиты.

2. Снижать относительную скорость движения противника. Для этого борец выполняет движение в том же направлении, что и противник. Так, при выведении из равновесия рывком можно наклоняться вперед, не выводя ц. т. з. за площадь опоры. Противник развивает определенную скорость движения, но так как наклон и отведение таза выполняется с такой же скоростью в противоположном направлении, скорость движения проекции ц. т. з. к границе площади опоры будет равна нулю.

3. Противопоставляя усилиям противника равные и противоположно направленные силы, добиться того, чтобы ускорение, которое атакующий пытается придать телу защищающегося, было равно нулю. Ускорение, которое придается телу, можно также снизить за счет увеличения массы, которую атакующий должен переместить для выполнения броска. При попытке проведения выведения из равновесия толчком нужно упереться в ковер таким образом, чтобы противник был вынужден не только перемещать тело, но и придать некоторое ускорение ковра. Обычно это бывает невозможно.

Атаку противника подавляют, используя *гибкость*. Подавление достигается двумя способами, которые часто применяют в комплексе: увеличением амплитуды защитных действий и уменьшением амплитуды атакующих действий противника.

Увеличить амплитуду защитных действий можно:

1. Занимая исходное положение, которое позволяет увеличить амплитуду движения. При выведении атакующим из равновесия рывком прямая стойка с отклонением назад позволяет

при рывке противника поднять ногу и сделать большой шаг вперед. При наклоне поднять высоко ногу и сделать шаг вперед с такой амплитудой нельзя. В то же время при выведении из равновесия толчком наклон позволяет сделать шаг назад с большей амплитудой.

2. Если защитное действие составляется из нескольких движений, то амплитуда общего действия может увеличиться значительно. При выведении из равновесия рывком наклон, поворот и переставление ноги в направлении усилия атакующего позволяют при сравнительно небольшой амплитуде каждого действия преодолеть такой путь, который нужен для защиты.

Снизить амплитуду атакующих движений противника можно:

1. Препятствуя перемещению атакующего. Для этого можно сковывать его захватом. В результате он не сможет развить нужной амплитуды. Такого же результата добиваются, ставя на пути противника такие препятствия, которые он не может преодолеть. Для этого можно выставить свой таз, руки или ноги. Так, при выполнении «вертушки» выставление вперед таза приводит к тому, что атакующий не может развить нужной амплитуды вращения. Выставляя руки, не дают противнику приблизиться на необходимую дистанцию для проведения броска.

2. Перемещение в направлении выведения из равновесия позволяет восстановить положение проекции ц. т. з. в площади опоры, что делает амплитуду движения противника недостаточной. В этом случае атакующий должен выполнить движение с двойной амплитудой, что значительно труднее.

Подавить *ловкостью* при защите можно, применяя различные варианты защиты или их сочетания в зависимости от складывающейся и изменяющейся ситуации, а также усложняя или нарушая координацию атакующих действий противника.

Для нарушения координации атакующих действий противника применяют:

1. Рывки или толчки, которые изменяют исходное положение атакующего и вынуждают его вносить срочные коррективы в координацию своих движений.

2. Передвижение во время проведения броска в направлении, не предусмотренном атакующим. Так, при рывке передвижение вперед вынуждает атакующего вносить поправки в выполнение движения. Это ему не всегда удается.

3. Срыв захвата противника. При выполнении противником рывка делают рывок в противоположном направлении. В результате вся координация действий атакующего нарушается. При выполнении толчка этой защитой пользуются реже. Чаще изменяют захват противника нырком, поворотом и другими действиями.

4. Изменение стойки и своего захвата.

5. Изменение дистанции (сокращение или увеличение ее при проведении броска или в исходном положении).

Атаку противника подавляют, используя *выносливость*.

В этом случае предусматривается такое проведение защиты, которое вынуждает атакующего растягивать свое усилие по времени и увеличивать силу, вкладываемую в проведение приема. Иначе говоря, вынуждают атакующего затягивать проведение броска, противопоставляя его усилиям равные и противоположно направленные усилия.

Видя бесплодность своих усилий, противник отказывается от проведения приема. Защищаясь, нужно создавать такие условия, чтобы атакующий тратил больше сил на проведение приема, чем тратится на защиту. В этом случае он быстрее устанет и откажется от дальнейшего проведения броска.

Маневрирование

Маневрирование по краю ковра для защиты проводится так, чтобы противник в случае перехода к началу броска оказался в положении «вне ковра». Перемещаясь по ковра, следует располагаться так: при угрозе выведения из равновесия рывком — спиной к центру, удерживая противника на краю; при угрозе выведения из равновесия толчком — спиной к краю ковра.

Передвижением можно создать неблагоприятную ситуацию для броска. С этой целью забегают в сторону, противоположную рывку или толчку; изменяют положение захвата и места приложения усилий нырком; при проведении броска с падением выполняют переход и накры-вание.

Маскировка Угроза

Маскируя свои защитные действия, можно угрожать противнику:

1. Выведением из равновесия рывком. При попытке противника выполнить выведение из равновесия рывком делают рывок в противоположном направлении, при попытке выполнения броска толчком — поворот и рывок в сторону. *
2. Выведением из равновесия толчком. При попытке выполнения броска рывком делают толчок в сторону, противоположную повороту противника. При попытке выполнения броска толчком — толчок в противоположном направлении.
3. Захватом ноги. Применяют эту угрозу, если противник пытается выполнить выведение из равновесия рывком с падением.
4. Подножкой. Если противник пытается выполнить выведение из равновесия рывком, занимают исходное положение для задней подножки; если он пытается выполнить толчок, занимают исходное положение для передней подножки.
5. Зацепом (обвивом). При попытке противника выполнить рывок, угрожают зацепом снаружи. При выведении из равновесия толчком — зацепом изнутри (обвивом).
6. Подхватом. При попытке противника выполнить толчок занимают положение, удобное для подхвата изнутри; при попытке провести рывок занимают положение, удобное для подхвата или подсада.
7. Броском через голову (при попытке противника атаковать толчком).

8. Броском через спину или через грудь. При проведении приема противником сблизиться и оторвать его от ковра.

Вызов

Противника вызывают:

1. На выведение из равновесия в противоположном направлении. При рывке теряют равновесие в заднем направлении, при толчке — в переднем.
2. На захват ноги. При рывке выставляют ногу вперед, при толчке отставляют назад. Если атакующий перейдет на проведение другого приема, нужно быстро изменить ситуацию, чтобы защититься и от него.
3. При рывке занимают положение, удобное для проведения задней, а при толчке — передней подножки. В то же время не позволяют противнику сделать бросок.
4. На подхват. При рывке, подтягивая атакующего к себе, создают ситуацию, удобную для подхвата или подхвата изнутри.
5. На бросок через голову (при толчке),
6. На бросок через спину (при рывке).
7. На бросок через грудь (прогибом). При проведении толчка (сбивания) захватывают и, сближаясь, прогибают атакующего.

Вызов выполняют так, чтобы создавалась только внешняя видимость удобства для проведения приема. На самом же деле противнику не позволяют быстро перестроиться и провести комбинацию с использованием «удобной» ситуации.

Броски захватом ног (ноги)

Благоприятные ситуации

1. Противник в высокой стойке, приближает ноги к атакующему.
2. Захват противника не препятствует захвату ног (шеи, отворотов).
3. Противник резко выпрямляется для движения назад.
4. Противник переводит вес с одной ноги на другую.
5. Противник скрещивает ноги, узко ставит их, подпрыгивает.

Благоприятная ситуация создается во время освобождения от захватов при сбивании рук в сторону, вниз, вверх, одной руки в сторону, рук в стороны.

Тактическая подготовка

Подавление

Противника подавляют, правильно прикладывая свою и используя другие *силы*, способствующие проведению приема. Бросок проводится с отрывом и без отрыва противника от ковра.

Бросок без отрыва от ковра можно провести так:

1. Вывести проекцию ц. т. п. за границу его площади опоры и захватить ногу, которую противник переставляет для восстановления равновесия (рис. 12, а).
2. Захватить ногу и затем тягой на себя и вниз вывести проекцию ц. т. п. за границу его площади опоры.
3. Захватывая ногу, сократить («выбить») опору. В результате проекция ц. т. п. оказывается вне площади опоры (рис. 12, б). Бросок с отрывом противника от ковра выполняют так, чтобы в момент отрыва о. ц. т. борцов находился в площади опоры атакующего. Для этого: 1) подшагивают (рис. 12, в); 2) рывком перемещают противника к себе (рис. 12, г); 3) отклоняясь, перемещают назад ц. т. а. таким образом, чтобы о. ц. т. борцов оказался в площади опоры атакующего (рис. 12, д).

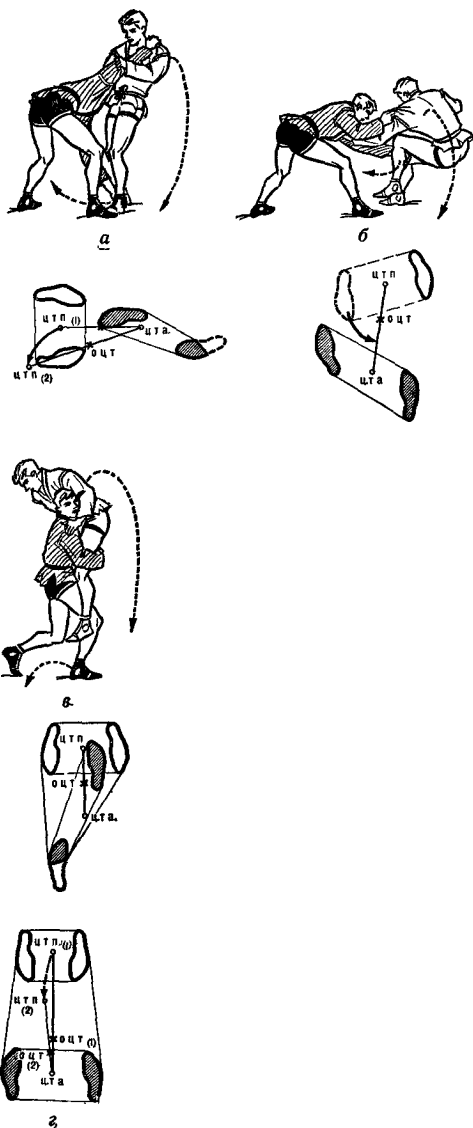
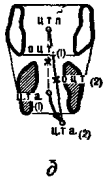


Рис. 12



Для подавления можно использовать силу, которую прилагает противник. Для этого действуют по направлению его усилий. Если противник «тянет», то -делают броски захватом ног, пятки, голени. Если противник «напирает», то выполняют перевороты (боковой, передний) , «мельницу», бросок упором в одноименную ногу.

Выполнение броска во многом зависит от *быстроты* захвата. Быстроту захвата можно увеличить, если: а) противник движется навстречу (происходит сложение скоростей движения); б) противник поднимает ногу (встречным движением захватывает ее); в) занять исходное положение, в котором путь руки для захвата будет наименьшим; г) обеспечить сложение скоростей движения своего тела (например, при одновременном подша-гивании, наклоне и выпрямлении рук выполнить захват можно быстрее, чем при одном выпрямлении рук).

Бросок можно выполнить с *большой амплитудой*, если применять: 1) наклон, сгибание ног и прогибание при захвате и отрыве; 2) перемещение ног в направлении броска или захвата.

Снижение амплитуды движений, выполняемых противником для защиты, позволяет успешно выполнить бросок. Для этого:

1. Захватывают опорную ногу («мельница», боковой переворот, бросок захватом ног), для чего переводят вес на захватываемую ногу.
2. Захватывают ногу, перемещаемую противником для восстановления равновесия.
3. «Осаживают» или наклоняют противника, чтобы он не мог, подняв вперед ногу, защититься от броска.

При подавлении противника используют также разнообразие движений (*ловкость*):

1. Если противник сближается тазом вперед, проводят бросок захватом ног.

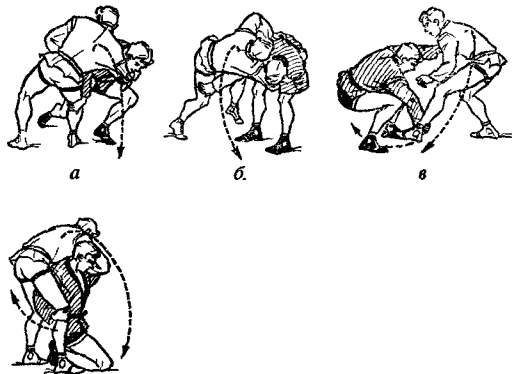


Рис. 13

2. Если на средней (ближней) дистанции противник немного сгибается, проводят бросок захватом одноименной голени изнутри, бросок захватом голени снаружи (рис. 13, а), бросок захватом руки и упором в колено (бедро) спереди (рис. 13, б).
3. Если противник поворачивается боком, проводят боковой переворот, бросок захватом голени снаружи, сгибая ногу, бросок обратным захватом ног.
4. Если на дальней или средней дистанции противник, немного сгибаясь, «тянет», проводят бросок захватом одноименной пятки или обратным захватом пятки изнутри (рис. 13, в).
5. Если противник повернулся к атакующему спиной, проводят задний переворот.
6. Если атакующий на коленях, а противник сверху, проводят бросок захватом ног или «мельницей» (рис. 13, г).

Маневрирование

Броски захватом ног удобнее проводить, находясь спиной к центру ковра. Используя стремление противника не уходить за границу ковра, захватывают ноги. Находясь спиной к краю ковра и используя толчок или тягу противника, выполняют тот или иной вариант броска. Для подготовки броска используются следующие виды маневрирования:

1. «Нырки» (для броска захватом ног, бокового переворота, заднего переворота, для захвата сзади дальней одноименной голени).
2. Зашагивание (для выполнения тех же бросков).
3. Отшагивание (для броска захватом ног, захватом пятки (голени) изнутри, захватом голени и упором в колено изнутри).
4. Подшагивание (для тех же бросков, что и «нырки»)
5. Поворот противника (для выполнения бросков переворотами и «мельницей»).
6. Заведение для бросков захватом ноги (голени, пятки), переворотов.
7. Уход вниз на колени (для бросков «мельницей» и захвата ног). При выполнении этого маневра следует следить за тем, чтобы он не выглядел, как переход к борьбе лежа без реальных попыток проведения приема.

Маскировка Угроза.

Противнику угрожают броском: 1. Выведением из равновесия рывком. Противник выставляет ногу для защиты, что удобно для ее захвата.



2. Выведением из равновесия толчком. Противник для защиты начинает отставлять ногу, в этот момент ее захватывают (рис. 14).

3. Захватом ноги. Противник, защищаясь, отставляет ногу. В этот момент захватывают другую ногу. Можно применить двойной обман, создавая видимость обмана при захвате. Можно выполнить бросок с упором в колено отставляемой ноги.

4. Подножкой задней. Противник, защищаясь, отставляет ногу, поднимая ее вверх, что удобно для захвата.

5. Подножкой передней. Противник, защищаясь, шагает вперед, в этот момент следует захват другой ноги и бросок (боковой переворот).

6. Подсечкой. Противник для защиты отставляет ногу и переносит вес на другую ногу, что удобно для захвата атакованной или неатакованной ноги.

7. Зацепом. Противник для защиты поднимает и отставляет ногу, что удобно для захвата и броска.

8. Подхватом и подхватом изнутри. Можно, используя защиту, провести бросок захватом ног или боковой переворот.

9. Броском через спину. Противник отклоняется и сгибает ноги, создавая благоприятные условия для броска захватом ног. **Вызов**

Для выполнения бросков захватом ног противника вызывают на проведение следующих приемов:

1. Выведение из равновесия рывком. Когда атакующий отклоняется и теряет равновесие назад, следует сделать защиту шагом вперед и захватить одну или две ноги противника.

2. Выведение из равновесия толчком. Защищаясь, отставить ногу назад, присесть и захватить ноги атакующего.

3. Заднюю подножку. Когда атакующий поднимает ногу для проведения броска, ее захватывают. Можно для защиты отставить ногу и после этого сделать боковой переворот.

4. Переднюю подножку. Для защиты переставить вперед ногу и сделать боковой переворот. Аналогичную защиту и бросок можно выполнить, вызывая противника на



проведение подхвата, броска захватом руки под плечо, броска через спину.

5. Зацеп снаружи. Захватить атакующую ногу, затем захватить другую ногу и сделать бросок захватом ног.

6. Зацеп изнутри. Защищаясь, отставить ногу или соединить колени. После этого можно, сделать боковой переворот.

7. Бросок через голову. Когда атакующий поднимает ногу для броска, захватить ее и сделать бросок рывком за пятку или подколенный сгиб. Одновременно выполняется защита отшагивая.

8. Бросок через грудь (прогибом). Защищаясь, присесть и отставить назад таз. Захватить ноги и сделать бросок захватом ног или боковой переворот.

9. Бросок через бедро *рис* (рис. 15, а, б).

Вызвать на захват ног

(ноги) можно положением ног, тела, захватом. Если выставить вперед одну ногу, то создаются благоприятные условия для выполнения противником задней подножки, подсечки, зацепа. Передвижением и приложением усилий также можно вызвать противника на проведение приемов. Если, передвигаясь назад, борец «тянет», то противник чаще всего решается на проведение бросков захватом ног, подсечек, зацепов, задней подножки.

Следует учитывать, что многократное применение одной и той же тактической подготовки снижает ее эффективность.

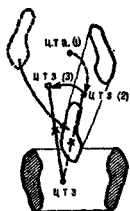
ЗАЩИТА ОТ БРОСКОВ ЗАХВАТОМ НОГ

Тактическая подготовка защиты

Подавление атаки

Использование *силы* при подавлении выражается в приложении усилий, которые позволяют аннулировать усилия противника. Для этого можно прилагать силу в направлении, противоположном направлению усилий атакующего. Опытные борцы для подавления силой атаки противника применяют различные способы создания ситуации, в которой можно обеспечить защиту:

1. Выводят проекцию ц. т. а. за границу площади опоры атакующего (рис. 16, а), чем вынуждают его восстанавливать равновесие и прекращать атаку.



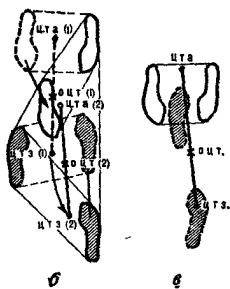


Рис. 16

Рис. 17

2. Отдаляют проекцию ц. т. з. таким образом, чтобы проекция о. ц. т. оказалась вне площади опоры атакующего (рис. 16, б).

3. Сокращают свою площадь опоры таким образом, чтобы действие силы тяжести (свое падение) можно было противопоставить усилиям атакующего (рис. 16, в).

Подавление с использованием *амплитуды* движений выражается в создании такой ситуации, в которой амплитуда движения атакующего недостаточна для проведения броска. С этой целью можно поднимать ногу так высоко, что атакующий не сможет поднимать ногу выше. Тягу за ногу парируют, делая прыжки на другой ноге, что снижает амплитуду движений атакующего. Захватив руки или шею, не дают противнику приблизиться на нужную для броска дистанцию (рис. 17). Можно также захватить пояс, упереться ногой в ногу, зацепить ногу атакующего. Если противник оторвал защищающегося от ковра (захватом ног или «мельницей»), то можно обхватить его туловище (ногу, пояс) сверху, чтобы он не смог сбросить на ковер вперед. Отдаляя ноги в момент попытки их захвата, стремятся занять такое положение, в котором атакующий должен для захвата выполнить движение с двойной амплитудой.

Использование *быстроты* при выполнении защиты выражается в том, что в момент попытки противника выполнить захват опережают его и отставляют ногу (ноги). Перемещая ноги с той же скоростью, с которой противник захватывает их, сводят скорость сближения к нулю.

Можно предварительно отставить ноги. В этом случае противнику для захвата потребуется пройти больший путь. Соответственно увеличится время, необходимое на захват, а следовательно, уменьшится быстрота выполнения приема.

Такого же эффекта можно добиться, не отставляя ноги, а отталкивая противника. Если скорость отстранения противника будет равна скорости движения его рук, то быстрота выполнения приема будет равна нулю.

Использование разнообразия движений (*ловкости*) выражается в том, что нарушают координацию движений противника при выполнении броска или выполняют такие защитные действия, к которым противник не может приспособиться. Нарушить

координацию движений противника при выполнении броска захватом ног можно, изменяя хват атакующего или свое положение. Так, при попытке захвата противником ног можно повернуться к нему боком, сильно согнуться (так, чтобы ему трудно было дотянуться до ног) или поместить свои руки как преграду, которую противнику нужно преодолеть. Часто руки не просто держат опущенными вниз, а перемещают их из стороны в сторону, что создает дополнительную трудность для противника: он не может правильно скоординировать свои движения.

Использование *выносливости* выражается в том, что молено утомить противника и заставить отказаться от проведения броска захватом ног. Для этого при выполнении противником приема противопоставляют его усилиям противоположно направленные равные усилия. Противник «тянет», но быстро утомляется и прекращает проведение приема. Для повышения надежности защиты можно снижать силовые возможности атакующего, утомляя предварительно те группы мышц, которые при выполнении броска выполняют основную работу (мышцы спины, сгибатели рук, разгибатели ног). Для этого «виснут» на атакующем, срывают хват, нагружают руки и ноги силой тяжести своего тела,

Маневрирование

Маневрирование с целью защиты заключается в передвижении, создающем неблагоприятные условия для проведения противником броска захватом ног. Располагаясь на краю, можно обеспечить такое положение, когда противник в момент начала атаки окажется в положении «вне ковра».

Для защиты могут применяться следующие перемещения: отшагивание, шаг вперед (отталкивая атакующего), забегание. Если атакующий, захватывая ногу, становится на колено, то можно защищаться перешагиванием. При захвате ноги можно освободить ее поворотом (см. рис. 17). При захвате снаружи в момент тяги поворачивают ногу внутрь, при захвате изнутри — наружу.

Маскировка Угроза

Для защиты можно применять угрозу выполнения бросков: а) зацепом (снаружи, изнутри, обвивом), б) захватом руки под плечо, в) подхватом, г) выведением из равновесия (рывком, толчком), д) подножкой (передней, задней), е) через бедро, ж) через грудь (прогибом), з) через голову.

Можно угрожать противнику проведением болевого приема. В этом случае при захвате противником ноги изнутри отставляют ее назад за незахваченную ногу. Можно также повернуть или выставить вперед незахваченную ногу. Следует иметь в виду, что защитные действия угрозой существенно отличаются от ответных приемов. Эти действия применяются только для защиты.'

Вызов

Вызов с целью защиты представляет собой действие, вынуждающее противника предпринять попытку выполнить не бросок захватом ног (ноги), а другие приемы, не представляющие в данный момент опасности для защищающегося.

Для вызова противника на хват рук или туловища обычно в положении дистанции, «вне захвата», отставляют ноги далеко назад (выставляют или опускают руки вниз), вызывая

этим противника на захват рук сверху или верхней части туловища. Когда атакующий выполняет захват таким образом, что доступ его к ногам затруднен, можно выпрямиться. При попытке захвата ног можно перейти к борьбе лежа, вызывая атакующего на проведение удержаний и болевых приемов, которые у него получаются плохо. Можно захватом его рук вынудить атакующего нападать ногами.

ТАКТИКА ВЫПОЛНЕНИЯ ПОДНОЖЕК

БРОСОК ЗАДНЕЙ ПОДНОЖКОЙ

Благоприятные ситуации

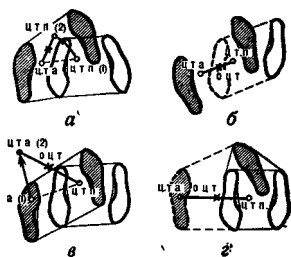
1. Противник «тянет», опираясь на впереди стоящую ногу. Делают подножку под опорную ногу.
2. Противник переносит вес на одну ногу. Под нее ставится подножка.
3. Противник стоит прямо, широко расставив ноги.
4. Противник передвигается назад.
5. Противник двигается «вперевалку», ритмично перенося вес с одной ноги на другую. Ставится подножка под ногу, на которую переносится вес.
6. Противник скрещивает ноги. Подножка под впереди стоящую или обе ноги.

Тактическая подготовка броска

Подавление

Подавление с использованием *силы* осуществляется путем выведения проекции ц. т. п. за границу площади опоры противника в направлении ноги, выставленной в виде барьера (рис. 18, а). Можно лишить противника опоры на одну ногу, сгибая или подбивая своей ногой (подколенкой). В результате проекция ц. т. п. окажется вне границ площади опоры противника (рис. 18, б). Подбив осуще-

Рис. 18



ствляется подставлением прямой ноги или выпрямлением поставленной ноги.

Можно вывести проекцию ц. т. а. за границу площади опоры вперед таким образом, чтобы проекция о. ц. т. вышла за границу общей площади опоры. В этот момент начинается падение обоих борцов, но атакующий, падая вперед, может восстановить свое равновесие перестановкой ноги, а противнику сделать это мешает нога атакующего (рис. 18, в).

Можно, сгибая или перемещая опорную ногу, сократить свою площадь опоры и таким образом вывести о. ц. т. обоих борцов за границу площади опоры (рис. 18, г). При подвижном соединении борцов (когда они держатся на расстоянии и возможно взаимное перемещение в пределах радиуса захвата), при потере своего равновесия (если о. ц. т. не выходит за границу общей площади опоры) атакующий начинает падение по спирали или* движется по кругу, удерживаемый противником. Если при движении проекции о. ц. т. окажется вне границ общей площади опоры, то борцы падают. Если о. ц. т. не выходит за границу площади опоры, то падения не наступает и бросок не удается выполнить.

Можно выполнить бросок, отрывая противника от ковра. Для этого при выполнении задней подножки нужно обеспечить такие условия, при которых о. ц. т. обоих борцов находился бы в площади опоры атакующего. Если о. ц. т. в момент проведения броска с отрывом от ковра будет находиться вне площади опоры атакующего, выполнить отрыв будет невозможно, несмотря на большие затраты сил и даже несмотря на подавляющее физическое превосходство над противником.

При проведении задней подножки без падения атакующего следует учитывать, что выведение проекции о. ц. т. за границы площади опоры выполняется успешно только при подвижном соединении двух борцов. В том случае, когда имеется неподвижное соединение (дистанция «вплотную»), не позволяющее борцам перемещаться относительно друг друга, бросок можно выполнить только с падением.

При подвижном соединении борцов после выведения центра тяжести за границу площади опоры можно остановить свое падение и остаться в стойке благодаря перемещению частей тела и опоры (ног).

Использование *быстроты* при подавлении выражается в увеличении скорости выполнения броска или снижении быстроты защитных действий противника.

Заднюю подножку можно провести быстрее, если выносить вперед ногу, когда противник одновременно шагает вперед одноименной ногой. Скорость постановки ноги сзади ног противника увеличивается, когда мы при этом выпрямляемся и выводим таз вперед.

Скорость защиты противника можно снизить, переводя вес его тела на атакуемую ногу. Того же эффекта достигают, вынуждая противника в момент атаки шагать вперед неатакованной ногой.

Использование *амплитуды* движения при подавлении выражается в увеличении амплитуды движений атакующего и уменьшении амплитуды движений противника.

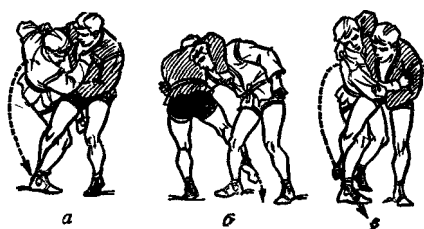


Рис. 19

Увеличить амплитуду своих движений можно, предварительно выставляя вперед опорную ногу. В этом случае увеличивается амплитуда движения в направлении выведения

противника из равновесия. Для увеличения амплитуды постановки ноги используют глубокий выпад.

Чтобы снизить амплитуду защитных движений противника, можно:

1. Ставить подножку так, чтобы противник не смог переставить назад ногу. Можно захватить или зацепить ее.
2. Ограничить подвижность, переводя на атакуемую ногу вес тела противника и атакующего, скрещивая ноги (рис. 19, а).
3. Сгибать противника вперед. Сгибать можно различными способами. Чемпион РСФСР В. Д. Михайлов применял для этой цели обратный захват шеи сверху (рис. 19, б).
4. Скручивать плечевой пояс по отношению к тазу. Это можно сделать, скрещивая захваченные руки.
5. Поворачивать голову. Этим способом успешно пользовался чемпион СССР В. Шарканский. Он поворачивал голову противника своим плечом так, чтобы прижать подбородок противника к его плечу в направлении броска (рис. 19, в). Амплитуда разворота противника в противоположном направлении снижалась.

При подавлении используют разнообразие действий (ловкость). Заднюю подножку проводят при разнообразных ситуациях:

1. При захвате руки и пояса: а) под разноименной рукой, б) через разноименную руку, в) через одноименную руку, г) спереди.
2. При захвате руки и отворота (разноименного, одноименного) .
3. При захвате руки и шеи: спереди, обратным захватом сверху.
4. При захвате руки и туловища.
5. При захвате руки двумя руками.
6. При захвате руки и ноги: а) разноименных, б) одноименных.
7. При захвате двух рук (снизу, сверху, скрещивая).
8. Одноименной руки и туловища сбоку.
9. При захвате пояса сзади.
10. При одноименной стойке под дальнюю ногу.

Противника подавляют, утомляя его. Бросок выполняют так, чтобы мышцы противника быстро утомились и он не смог оказывать сопротивления. Для этого нагружают атакуемую ногу весом тела противника и атакующего. Ногу противника несколько сгибают. В этом положении противник, как правило, не может длительное время сопротивляться и падает.

Чтобы эта тактическая подготовка дала больший эффект, можно предварительно добиться утомления соответствующих мышц противника. Так, мышцы-разгибатели рук, с помощью которых противник препятствует сближению, утомляют постоянным давлением.

Маневрирование

Маневрирование выражается в перемещении борца с целью создать условия, удобные для выполнения броска задней подножкой. Передвигаясь по ковру, начинают «тянуть»



противник а, создавая впечатление «ухода с ковра». Противник оказывает сопротивление. В этот момент можно провести заднюю подножку.

Если противник пытается выйти на край ковра спиной к границе, то можно переместиться таким образом, чтобы расположить противника боком к краю ковра и провести заднюю подножку.

Маневрируя по отношению к противнику, можно создать ситуацию, благоприятную для проведения броска:

1. Отступая или отшагивая, вызывают сопротивление противника, направленное в противоположную сторону. Сила сопротивления совпадает с направлением броска. Противник, препятствуя движению атакующего, к тому же сгибает руки, чем облегчает сближение и постановку подножки. Часто при этом противник шагает вперед той ногой, под которую намерены сделать подножку.
2. Наступая или подшагивая, вызывают движение противника назад и сокращают дистанцию, создавая условия, благоприятные для выполнения броска.
3. Заходя или шагая в сторону, сближаются с противником. Одновременно этим движением вес тела противника переносится на атакуемую ногу. Противник, чтобы сохранить прежнее положение, шагает вперед неатакованной ногой.
4. Делают заднюю подножку, подготовленную нырком под руку (рис. 20).
5. Выполняют заднюю подножку с падением или с колена.
6. Поднимаются на носки и создают у противника впечатление прыжка вверх. На это движение противник реагирует движением вниз или отклоняется, что помогает выполнить бросок задней подножкой.
7. Проводят заднюю подножку забеганием в сторону постановки ноги. Забегание вызывает скрещивание ног противника или вынуждает его отставлять назад атакуемую ногу в тот момент, когда она уже заблокирована подножкой.

Маскировка

Маскировка при проведении тактической подготовки выполнения броска задней подножкой имеет целью ввести противника в заблуждение об истинных намерениях

атакующего и вызвать у него движения и усилия, которые способствуют выполнению броска.

Угроза

Этот вид маскировки выполняется в зависимости от характера реакции противника на попытки выполнения приемов. Если противник предпочитает применять пассивную защиту, выражающуюся в том, что он противопоставляет усилиям атакующего свои равные и противоположно направленные усилия, то избирают для угрозы броски, выполняемые вперед (в направлении, противоположном броску задней подножкой). Если противник применяет активные защиты, перемещаясь в направлении усилий атакующего, то для угрозы избирают броски одного направления с задней подножкой.

Угроза выполнить броски противоположного направления достигается:

1. Выведением из равновесия рывком. Для этого отставляют назад ногу и «тянут» противника вперед-вниз. На это действие противник реагирует, выпрямляясь и отклоняясь назад, что создает благоприятную ситуацию для выполнения задней подножки.

2. Захватом ноги со стороны, противоположной атаке.

Противник реагирует на захват отставлением ноги. Это приводит к тому, что вес переводится на другую ногу, которая оказывается впереди и атакуется задней подножкой.

3. Передней подножкой (подхватом, броском через спину) противник, сопротивляясь, развивает усилие в направлении для проведения задней подножки.

4. Задней Подножкой под другую ногу. Для этого достаточно повернуться на носках в сторону неатакуемой ноги противника. Когда он переносит вес на атакуемую ногу, развернуться и провести бросок. Эту угрозу можно выполнить и другим способом — сделать шаг одноименной ногой к неатакуемой ноге противника, затем развернуться и провести заднюю подножку (рис. 21, а, б).

5. Боковой подсечкой под неатакуемую ногу. Можно угрожать и передней подсечкой.

6. Зацепом стопой (снаружи или изнутри). Зацепляя ногу изнутри, отжимают коленом голень противника и затем, используя сопротивление, выполняют бросок задней подножкой.

7. Броском через голову. Используя сопротивление, проводят бросок.

8. Броском прогибом. Противник защищается, отклоняясь и сгибая ноги, что способствует проведению задней подножки.

9. Броском «мельницей» (см. рис. 20). При этой угрозе противник, сопротивляясь, развивает усилие в направлении броска.

Угроза выполнения бросков одного направления достигается:

1. Выведением из равновесия толчком. Противник отставляет неатакуемую ногу для защиты, проводится задняя подножка.

2. Захватом ноги. Если противник, защищаясь, поднимает ногу, то проводят заднюю подножку с захватом ноги. Если он отставляет ногу, то проводят заднюю подножку под другую ногу.

3. Подсечкой: а) боковой под неатакуемую ногу. Противник переводит вес на другую ногу и отклоняется назад. В этот момент ставят подножку под ту ногу, на которую переведен вес тела; б) передней. Противник защищается, переставляя вперед ногу. В этот момент делают подножку под другую ногу; в) изнутри. Захватывают подбиваемую подсечкой ногу и делают заднюю подножку с захватом ноги.

4. Повторной атакой задней подножкой. Ее можно проводить под ту же ногу той же ногой или той же ногой под другую ногу (под две ноги). Можно сделать подножку другой ногой под другую ногу в тот момент, когда противник концентрирует на ней свой вес.

5. Отхватом. Когда противник для защиты поднимает одноименную ногу вверх, следует постановка задней под-



Рис. 21

ножки под опорную (разноименную)" ногу той же ногой.

6. Зацепом: а) изнутри. Противник поднимает ногу, в этот момент ставят подножку под опорную ногу; в) об-вивом. Противник, защищаясь, поднимает ногу вперед и после этого ставят подножку под другую опорную ногу той же ногой.

7. Броском через спину или бедро. Противник сопротивляется, отклоняясь назад. Следует задняя подножка. То же можно делать, когда он перешагивает вперед.

Приемы, которыми угрожают противнику, должны быть ему знакомы, в этом случае он будет реагировать нужной защитой. Но можно угрожать противнику не приемом, а попыткой изменить его позу. На это противник обычно реагирует стремлением восстановить нарушенную позу, чем создает благоприятное положение. Можно наклонять противника и, когда он выпрямляется, делать подножку. Можно отвлекать внимание противника (на судей, зрителей, тренера, границу ковра и др.) и в этот момент проводить бросок.

Вызов на захват:

1. Пояса. После захвата противника поворачиваются к нему другим боком, захватывают руку или шею сверху и проводят заднюю подножку.
2. Ноги (одноименной). Делают подножку захваченной ногой.

Вызов на бросок:

1. Выведением из равновесия рывком. Делают защиту шагом вперед и затем ставят заднюю подножку.
2. Выведением из равновесия толчком с захватом туловища. Защищаются отшагивая и используют приближение противника для проведения задней подножки.
3. Захватом ноги. Используя приближение противника для захвата, делают подножку захватываемой ногой.
4. Подножкой: а) задней. В момент постановки ноги противника сделать подбив его ноги подколенкой и выполнить заднюю подножку (рис. 22, а, б); б) передней. После вызова можно сделать заднюю подножку на пятке.
5. Подсечкой: а) передней. Защищаются, перешагивая вперед неатакованной ногой, делают заднюю подножку (рис. 23); б) боковой. Делают подножку под опорную ногу атакующей ногой (сближаясь).
6. Подхватом действуют так же, как и при вызове на переднюю подножку.
7. Зацепом: а) снаружи. Делают заднюю подножку с захватом ноги; б) стопой. Делают подножку под опорную ногу противника; в) обвивом. Защищаются, выпрямляя ногу вперед, делают заднюю подножку на пятке.
8. Броском через голову. Удерживают противника от падения и после этого делают заднюю подножку (можно с захватом ноги).

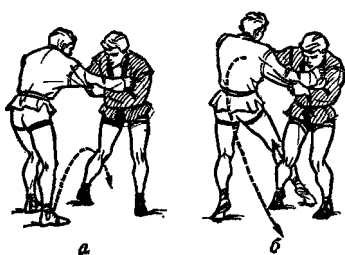


Рис. 22



Рис. 23

ЗАЩИТА ОТ БРОСКА ЗАДНЕЙ ПОДНОЖКОЙ

Благоприятные ситуации

1. Дальняя дистанция (вне досягаемости ноги атакующего) .
2. Захват атакующего одной рукой.
3. Атакующий в низкой стойке отставляет ноги далеко назад.

Тактическая подготовка защиты

Подавление атаки

При использовании *силы* стараются так распределить свои усилия, чтобы аннулировать усилия противника, направленные на проведение задней подножки. Попытки атакующего вывести из состояния равновесия аннулируются действиями, позволяющими сохранить или восстановить равновесие. В зависимости от способа атаки применяется и способ защиты.

1. Если противник стремится вывести проекцию ц. т. з. за границу площади опоры, то равновесие можно восстановить, перемещая назад менее нагруженную (неатакованную) ногу (рис. 24, а). Можно переместить назад и атакованную ногу.
2. Если противник проводит подножку, подбивая под-коленкой ногу (сокращая площадь опоры защищающегося), то удобнее восстанавливать равновесие, переставляя назад атакованную ногу (рис. 24, б).
3. Если противник выводит проекцию ц. т. а. за границу своей площади опоры, то для сохранения равновесия можно вывести проекцию ц. т. з. в противоположном направлении (рис. 24, в). В результате положение о. ц. т. останется неизменным.

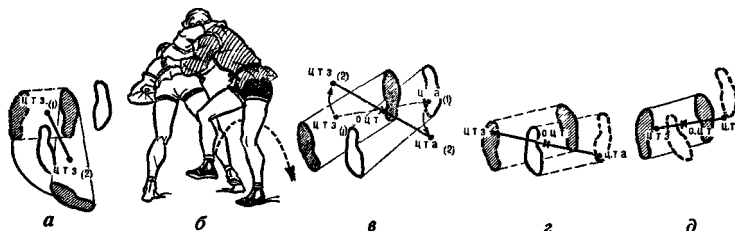


Рис. 24

4. Если противник, сгибая или перемещая опорную ногу, сокращает свою площадь опоры, то можно сделать то же самое (рис. 24, г).
5. В момент приближения атакующего можно подтянуть его к себе, чтобы проекция о. ц. т. оказалась в площади опоры защищающегося, и оторвать его от ковра (рис. 24, д).

При использовании *быстроты* стремятся к тому, чтобы свести скорость движения противника относительно защищающегося к нулю. Это достигается следующими способами:

1. Отставляют ногу назад с такой же скоростью, с какой противник, атакуя, выносит вперед свою ногу. Скорость сближения равна нулю. Когда противник идет на сближение, с такой же скоростью отходят назад. При этом руками можно упираться в противника.

2. Уменьшают скорость передвижения противника, ставя ему помехи на пути движения. Отталкивая противника, снижают скорость движения его ноги.

3. Увеличивая путь движения атакующего, снижают быстроту выполнения броска. Для этого отставляют назад ногу, увеличивают дистанцию.

Для защиты стремятся снизить *амплитуду* движений

атакующего или увеличить амплитуду своих движений до такой степени, чтобы противник не мог провести заднюю⁴ подножку.

Снизить амплитуду движений противника можно:

1. Сгибая атакующего, что не позволяет ему поднять и переставить достаточно далеко вперед атакующую ногу.
2. Разворачивая противника и тем самым отдаляя его атакующую ногу.
3. Отдаляя ноги и увеличивая дистанцию упором рук. В этом случае атакующий не может добиться нужной амплитуды для постановки ноги.
4. Захватывая одноименный отворот, упираясь предплечьем в подбородок и тем самым поворачивая голову атакующего в сторону, противоположную направлению атаки. В результате противник не может добиться нужной амплитуды движения и поставить ногу сзади.

Увеличить амплитуду движения защиты можно следующим образом: переместить назад неатакованную ногу, перевести на нее вес и отклониться назад. Это позволяет поднять высоко вверх атакованную ногу и переставить ее назад, через ногу противника. Этой защитой широко пользуются опытные борцы. Она не требует большой силы и достаточно надежна.

При использовании разнообразия движений (*ловкости*) стремятся в каждой конкретной ситуации применять наиболее целесообразный вариант защиты.

Можно нарушить координацию движений противника: а) перенести вес на атакующую ногу; б) изменить положение тела, поворачиваясь грудью к спине противника в момент вынесения им ноги вперед; в) изменить захват или сорвать его, рывком освободив руку. С этой же целью можно сделать нырок под руку атакующего.

Использование утомления (*выносливости*) выражается в том, что противник в момент атаки ставится в такие условия, что его мышцы быстро утомляются. Для этого в момент проведения противником задней подножки его усилиям противопоставляют силы, которые он не способен преодолеть (в первую очередь силу тяжести).

Чтобы этот способ защиты приносил больший эффект, можно предварительно добиться утомления мышц-разгибателей ног атакующего, сгибателей рук и косых мышц живота. Повисая на противнике, скручивая и сгибая его, вынуждают соответствующие мышцы работать в статическом режиме сильного напряжения.

Маневрирование

Передвижение позволяет занимать удобное положение для защиты или неудобное положение для атаки противника. Выполняют такие маневры:

1. Передвигаются вперед в сторону опорной ноги противника, что создает неблагоприятную ситуацию для выполнения броска. Передвижение назад в момент постановки ноги также создает неудобства, если связано с увеличением дистанции.
2. После постановки подножки зашагивают за атакующего неатакованной ногой (вперед прыжком). Часто эту защиту выполняют неоднократно, потому что атакующий также прыжком стремится восстановить удобное положение.
3. Поворачиваются кругом спиной к груди атакующего, отставляя неатакованную ногу назад, затем рывком освобождаются от захвата.
4. Передвигаются по краю ковра спиной к границе. В момент атаки можно выйти в положение «вне ковра», отставляя ногу. В этом случае бросок не засчитывается.

Маскировка

Угроза имеет целью создать такую ситуацию, которая вынуждала бы атакующего прекратить проведение броска задней подножкой.

При защите противнику **угрожают**:

1. Выведением из равновесия толчком. Эту угрозу применяют в тот момент, когда атакующий пытается вынести вперед ногу для постановки задней подножки. В результате толчка атакующий вынужден поставить ногу на прежнее место. Толчок следует выполнить в сторону, где до этого стояла атакующая нога.
2. Выведением из равновесия рывком. Угроза применяется в момент, когда нога противника уже зашла за линию наших ног, или в тот момент, когда противник только приподнимает свою ногу для атаки. Угроза проводится в сторону, противоположную атаке.
2. Захватом ног. До начала проведения приема захват одной (особенно опорной) или обеих ног лишает противника возможности выполнить бросок. В момент выноса атакующим ноги для постановки подножки ее захват препятствует выполнению приема.
3. Задней подножкой. Выполняя движение типа задней подножки, вынуждают противника прекратить проведение броска задней подножкой и возвратиться в исходное положение.
4. Передней подножкой. Переставляя назад ногу, поворачиваются спиной к противнику в положение передней подножки и таким образом вынуждают его прекратить дальнейшее проведение броска.
5. Задней подножкой на пятке. Неатакованную ногу приставляют к опорной ноге противника сзади, поворачиваясь грудью к спине атакующего.
6. Подсечкой. Боковыми подсечками угрожают до начала проведения задней подножки, что затрудняет противнику выход в благоприятное для проведения приема положение. Угроза подсечками изнутри не дает противнику выносить ногу для выполнения задней подножки. Задней подсечкой угрожают в момент выноса ноги или ее постановки.

7. Отхватом. Эту угрозу применяют в момент постановки противником ноги. Поднимая атакованную ногу и зацепляя атакующую ногу противника, создают угрозу проведения отхвата. В результате противник вынужден отказаться от проведения броска.

8. Подхватом. Эту угрозу применяют до постановки ноги противника и реже после ее постановки (для выполнения задней подножки). Угроза подхватом изнутри состоит в том, чтобы поместить свою ногу между ногами атакующего и таким образом не позволить ему вынести ногу для выполнения задней подножки. Поворот боком и поднимание ноги в готовности провести подхват не позволяют противнику выполнить заднюю подножку под нашу атакующую ногу.

9. Зацепом. Эту угрозу применяют на этапе подготовки или завершения броска атакующим. Чтобы помешать противнику вынести ногу для выполнения задней подножки, ему угрожают: а) оббивом (в момент подготовки атакующим броска), б) зацепом изнутри (при попытке проведения задней подножки с захватом ноги); в) зацепом снаружи одноименной атакующей ноги; г) зацепом снаружи сзади неатакованной ногой опорной ноги противника (после поворота грудью к спине атакующего).

10. Броском через бедро или спину. В момент атаки поворачиваются к атакующему спиной и упираются тазом в таз. Можно оторвать противника от ковра.

11. Броском через грудь (прогибом). В момент постановки подножки сближаются с противником, захватывают его туловище и, подбивая тазом, отрывают от ковра.

Вызов заключается в том, что при намерении противника атаковать задней подножкой создают ситуацию, удобную для проведения других приемов, но неудобную для проведения задней подножки. В то же время для проведения этих приемов атакующий должен перестроиться, выполнить ряд подготовительных действий. Эту перестройку нужно своевременно заметить, чтобы вновь изменить ситуацию.

Вызов может выполняться до начала и после начала выполнения броска. До начала выполнения броска вызов выполняют захватами, стойкой, дистанцией, передвижением, положением. Захваты рукавов, туловища сзади, передвижение вперед в сторону атакующей ноги, низкая стойка на дальней дистанции неблагоприятны для проведения задней подножки. Поворачиваясь к противнику боком или спиной, создают условия для проведения броска в непривычную сторону или для выполнения Других бросков. Переходя в борьбу лежа, вынуждают атакующего вместо броска задней подножкой выполнять удержания и др.

Во время проведения противником задней подножки можно вызывать его на:

1. Выведение из равновесия. Переставляя атакуемую ногу через ногу атакующего, вынуждают его на проведение выведения из равновесия рывком.

2. Заднюю подножку под другую, непривычную для атакующего ногу. Для этого выставляют ногу вперед (отставляя другую).

3. Подсечку. Держат атакующего на дальней дистанции.

4. Подхват. В момент выноса атакующим ноги поворачиваются грудью к его спине и нагружают опорную ногу.

5. Зацеп. Не позволяя поставить ногу, отклоняют противника назад.
6. Бросок через спину (бедро). Поворачиваются грудью к спине атакующего, прижимают его таз к своему животу.
7. Бросок через грудь. В момент сближения отставляют ногу и отклоняют атакующего назад.

БРОСОК ПЕРЕДНЕЙ ПОДНОЖКОЙ

Благоприятные ситуации

1. Противник переводит вес на атакуемую ногу.
2. Противник стоит на носках или поднимается на носок одной ноги.
3. Противник скрещивает ноги.
4. Противник немного отставляет атакуемую ногу назад, переводит на нее вес тела.
5. Противник движется вперед или забегает в сторону броска.
6. Противник опирается на атакующего или толкает его.
7. Противник захватывает пояс атакующего, что позволяет поворотом затягивать его руку в сторону броска.

Тактическая подготовка выполнения броска

Подавление

Подавить противника *силой* можно только в том случае, если использовать свои силы с максимальным эффектом. Чтобы вывести противника из состояния равновесия броском передняя подножка, можно:

1. Усилием рук вывести проекцию ц. т. п. противника вперед за границу площади опоры. При подвижном соединении борцов для выполнения передней подножки достаточно вывести ц. т. п. вперед за границу площади опоры противника (рис. 25, а). При неподвижном соединении борцов нужно вывести о. ц. т. обоих борцов за границу общей площади опоры (рис. 25, б).
2. Сократить площадь опоры противника и таким образом вывести проекцию ц. т. п. за границу площади опоры (рис. 25, в). Нужно так провести прием, чтобы противник лишился опоры на одну ногу. Для этого ее подбивают атакующей ногой.
3. Вывести за границу площади опоры проекцию ц. т. а. (рис. 25, г). Проекцию ц. т. а. нужно выводить таким образом, чтобы о. ц. т. обоих борцов оказался за границей общей площади опоры. При подвижном соединении борцов можно выполнить бросок без падения проводящего. Восстановить свое равновесие можно, перемещая ноги или возвращая проекцию ц. т. а. в границы своей площади опоры. При неподвижном соединении бросок выполняют с падением проводящего.

4. Сократить свою площадь опоры, сгибая или перемещая ногу (рис. 25, *д*).

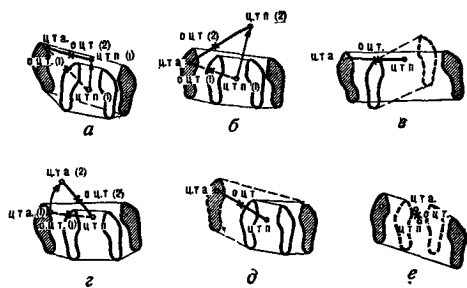


Рис. 25

Наиболее эффективен этот способ в том случае, если в результате сокращения площади опоры о. ц. т. также оказывается вне площади опоры. Когда противник начнет падать, атакующий может восстановить равновесие, выставив ногу для опоры.

5. Оторвать противника от ковра. Для этого нужно расположиться так, чтобы в момент отрыва о. ц. т. находился в площади опоры атакующего (рис. 25, *е*). Следует учитывать, что чем меньше будет расстояние между проекциями ц. т. а. и ц. т. п., тем меньше усилий нужно будет затратить на отрыв и удержание противника вверх. После отрыва выводят проекцию ц. т. п. за границу площади опоры и проводят бросок.

Для увеличения *быстроты* выполнения передней подножки следует выполнять максимально быстро все элементы броска.

Чтобы быстрее повернуться спиной к противнику, нужно:

1. Уменьшить момент инерции вращения. Этого достигают приближением к оси вращения частей тела, которые при повороте приходят в движение.
2. Уменьшить трение опорной ноги о ковер. Для этого уменьшают площадь соприкосновения, поднимаясь на носок или опираясь на пятку.
3. Занять такое положение, при котором путь ноги для постановки подножки будет наименьшим: высокая стойка, дистанция средняя или ближняя, таз вперед (к ногам противника).

Можно увеличить быстроту выполнения броска за счет наложения его элементов. Бросок можно выполнять, начиная не с поворота спиной, а с потери равновесия и рывка, которые выполняются одновременно с выносом ноги, поворотом и постановкой подножки.

Быстрота выполнения броска увеличивается, если подножку поставить в то время, когда атакуемая нога противника движется вперед.

Замедлением защитных движений противника также можно добиться необходимой скорости выполнения броска. Для этого переводят его вес на атакуемую ногу, осаживают или сбивают на носок. Того же результата можно добиться, вынуждая противника шагать вперед неатакованной ногой.

Можно замедлить защитную реакцию противника. Для этого следует так выполнять «подножку», чтобы противник не смог быстро на нее отреагировать. Следует применять неизвестные противнику способы подготовки и проведения приема.

Ситуацию, при которой противник не может развить необходимую для защиты амплитуду движения (*гибкость*), можно создать следующими способами:

1. Поставить подножку так, чтобы нога касалась ноги противника выше колена. В этом случае противнику трудно переставить ногу вперед.
2. Согнуть противника вперед так, чтобы он не смог высоко поднять ногу и перешагнуть через ногу атакующего.
3. Скручиванием нагрузить и ограничить подвижность атакуемой ноги.
4. Захватом шеи ограничить подвижность головы.
5. Заведением вынудить противника шагать неатакуемой ногой вперед.
6. До постановки подножки ограничить подвижность атакуемой ноги, зацепляя пяткой за подколенный сгиб и тем самым не позволяя противнику свободно ее перемещать.

Для подавления можно использовать *разнообразие движений (ловкость)*. С этой целью переднюю подножку выполняют в самых различных ситуациях. Например, проводят бросок с разнообразными захватами: а) пояса: сбоку, спереди, через руку, через одноименную руку; б) руки через плечо, под плечо, сверху, снизу (плеча), скрещивая руки; в) отворота: разноименного, одноименного, ворота, окрестного захвата, обратного захвата отворота и руки на плечо; г) руки и шеи, д) руки и ноги, е) руки и туловища.

Можно проводить бросок с различной постановкой ноги: а) с постановкой прямой ноги. Противника перетаскивают через ногу или подбивают подставляемой ногой ногу противника; б) с постановкой согнутой ноги. В этом случае имеется возможность выпрямлением ноги подбить ногу противника. ^

Первым вариантом постановки ноги чаще пользуются тогда, когда нет возможности подвести таз под противника. Второй вариант применяют, если есть возможность, повернувшись, оказаться глубоко под противником.

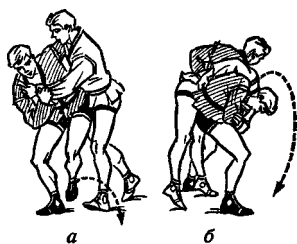
Можно различными способами располагать опорную ногу: а) снаружи неатакуемой ноги противника; б) между ногами противника и немного впереди; в) впереди атакуемой ноги противника; г) на колено (передняя подножка с колена).

Подавление с использованием утомления (выносливостью) выполняют тогда, когда противник применяет пассивные защиты, сопротивляясь противоположно направленными усилиями. В этом случае можно выполнять переднюю подножку с падением. В течение нескольких мгновений противник может сопротивляться проведению броска. Затем его мышцы быстро утомляются, и сопротивление ослабевает. Чтобы успешнее применять эту тактическую подготовку, можно предварительно добиться утомления соответствующих мышц-сгибателей рук, разгибателей туловища и ног. Для этого «повисают» на противнике и вынуждают его длительное время удерживать атакующего на весу.

Маневрирование

Маневрирование как вид тактической подготовки широко применяется для создания ситуации, удобной для проведения передней подножки. При перемещении по ковру

следует располагаться так, чтобы бросок был успешно завершен и противник упал на ковре. Нужно так рассчитать направление броска и свое местоположение



на ковре, чтобы в исходном положении сзади было достаточно свободного места для падения противника. Если находятся на краю ковра, то целесообразнее перед началом проведения приема находиться спиной к центру ковра. Если находятся спиной к краю ковра и противник умеренно толкает на край, то можно развернуться и сделать бросок на ковер.

Маневрирование предусматривает также другие виды перемещений, которые позволяют создать ситуацию, благоприятную для проведения передней подножки. Так, если противник реагирует на перемещение атакующего сопротивлением, то можно провести бросок в направлении его усилия. Если противник не оказывает сопротивления усилиям и перемещается в направлении передвижения атакующего, то, предварительно отшагивая назад, вынуждают противника двигаться вперед и затем проводят бросок.

Можно выполнять маневрирование, отшагивая к неатакуемой ноге противника с поворотом спиной или под-шагивая в сторону атакуемой ноги противника (рис. 26, а, б). Можно выполнить бросок передней подножкой, когда противник сближается для захвата.

Если противник захватил пояс или отворот, выполняют переднюю подножку с «нырком» под руку. Можно провести маневр, похожий на прыжок вверх. Для выполнения передней подножки применяют и другие способы маневрирования: забегание, заведение, заведение «наперекрест», уход вниз на колено прыжком и др.

Маскировка Угроза

Противнику угрожают выполнением бросков: 1. Выведением из равновесия рывком. Эту угрозу применяют, если противник защищается переставлением ноги вперед. Если противник реагирует сопротивлением, то



можно угрожать выведением из равновесия рывком в противоположном направлении (рис. 27, а, б).

2. Выведением из равновесия толчком. Используя сопротивление толчку, выполняют бросок. Если противник поднимает ногу, то можно сделать подножку с захватом ноги.

3. Захватом ноги:

а) разноименной снаружи. В тот момент, когда противник для отставления ноги переводит вес на другую

ногу, следует выполнить: под нее переднюю под-ножку. Если противник, защищаясь, отставляет захватываемую ногу недалеко, то можно сделать подножку под отставленную ногу;

б) одноименной изнутри. Если противник, защищаясь, отставляет ногу, то следует подножка под отставляемую ногу. Если противник, сопротивляясь, переносит вес на захватываемую ногу, то следует подножка под эту ногу.

4. Подножкой:

а) задней (рис. 28, а). Эту угрозу применяют в том случае, если противник использует пассивную защиту сопротивлением; б) передней. Эту угрозу применяют в том случае, если противник использует активную защиту, перешагивая вперед через ногу атакующего. Следует во второй или даже в третий раз поставить ногу так, чтобы противник не смог перешагнуть через нее. Нога должна касаться бедра противника (выше колена). Можно угрожать противнику проведением передней подножки в одну сторону, а провести ее в другую сторону (рис. 28, б).

Можно угрожать противнику проведением боковой или задней подножки на пятке и выполнить переднюю подножку.

5. Подсечкой. Атакуют ногу противника (рис. 29, а, б). Когда он окажет сопротивление проведению подсечки, перенесет вес на другую ногу, проводят переднюю подножку. Чаще всего для этого применяют атаку боковой или задней подсечкой. Можно угрожать проведением передней подсечки, если противник защищается от нее пере-



Рис. 28

шагиванием через атакующую ногу. Когда противник перешагивает через ногу, делают переднюю подножку под другую ногу.

Можно также угрожать подсечкой изнутри. В этом случае добиваются того, чтобы противник отставил атакуемую ногу немного назад и начал терять равновесие вперед. Переднюю подножку проводят под ту ногу, которую атакуют подсечкой изнутри.

6. Подхватом: а) изнутри. Добиваются того, чтобы противник, защищаясь, сделал упор не на атакуемую ногу (перевел на нее вес). Затем делают подножку под стоящую ногу. Переход к передней подножке следует делать тогда, когда противник только начинает поднимать ногу для защиты; б) спереди. Если противник сопротивляется подхвату, упираясь на ногу, одноименную атакующей, то можно сделать переднюю подножку, как бы «проваливаясь» под противника и ставя ногу. Если нога, которой противник упирается, согнута, то переднюю подножку выгодно выполнять, подбивая ногу противника выпрямлением ноги.

7. Зацепом: а) голенью изнутри. Этот вид угрозы применяют с целью вынудить противника перенести вес тела на ту ногу, которая затем атакуется передней подножкой, и уменьшить устойчивость в направлении вперед, что способствует выполнению броска; б) обвивом. Эту угрозу применяют с целью вынудить противника пассивно сопротивляться броску. Противник, отставляя ногу, толкает атакующего вперед, что способствует выполнению передней подножки. Если противник защищается, вынося атакуемую ногу вперед, то в этом случае также можно провести переднюю подножку под опорную ногу. Устойчивость противника в положении на одной ноге будет минимальной;

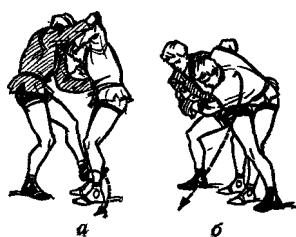


Рис. 29

105 'в) голенью снаружи. Поднимая ногу, как для зацепа снаружи, и толкая противника, вызывают защиту и проводят переднюю подножку под другую ногу; г) одноименной голенью изнутри. Эту угрозу применяют, чтобы противник отставил ногу назад и оказал сопротивление в направлении вперед; д) стопой (рис. 30, а, б). От зацепа стопой противник защищается, переводя вес на другую ногу и направляя усилия вперед, что способствует выполнению броска. В случае, если противник переносит опору на зацепляемую ногу и развивает усилие вперед, также можно провести переднюю подножку; е) стопой изнутри. Выполняется эта угроза так же, как и угроза подсечкой изнутри. Она должна вынудить противника отставить ногу. Передняя подножка выполняется той ногой, которой угрожали.

8. Броском через голову. Поднимая ногу, как для броска через голову, вынуждают противника сгибать ноги и руки. В результате противник способствует нашему сближению с ним и не препятствует повороту для выполнения броска передней подножкой.

9. Броском через спину. Эту угрозу с наибольшим успехом выполняют в том случае, если противник для защиты от броска через спину (бедро) переставляет ноги вперед. Ее можно применять также в том случае, если противник защищается, сопротивляясь тяге упором ноги.

Вызов

Противника вызывают на выполнение бросков:

1. Выведением из равновесия толчком. Используя толчок, защищаются отшагиванием и перемещаются в удобное для броска положение.
2. Захватом ноги (рис. 31, а, б). Когда противник «потянется» за ногой, поворачиваются и делают переднюю подножку.
3. Подножкой:
 - а) задней. Когда противник ставит ногу, поворачи-

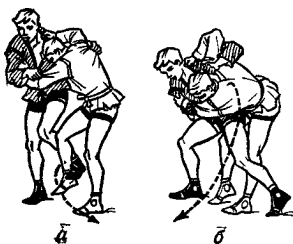


Рис. 30

ваются к нему спиной и выполняют переднюю подножку, отшагивая, неатакованной ногой.

б) передней. Когда противник начинает ставить ногу, бедром (поворачиваясь боком) препятствуют выставлению ноги и выполняют подножку;

в) задней подножкой под пятку. Когда противник начинает ставить ногу сзади, шагают к его опорной ноге и делают под нее переднюю подножку.

4. Подсечкой (передней или задней). Когда противник атакует подсечкой, прыжком переставляют неатакованную опорную ногу к его ногам и поворачиваются спиной. Подножку выполняют под опорную ногу. Так же может быть выполнена передняя подножка с колена.

5. Подхватом. Вызов выполняют так же, как вызов на переднюю подножку. Можно вызвать противника на проведение подхвата изнутри. В момент поворота противника для выполнения подхвата убирают атакованную ногу, поворачиваются боком к нему и делают переднюю подножку атакуемой ногой под опорную ногу.

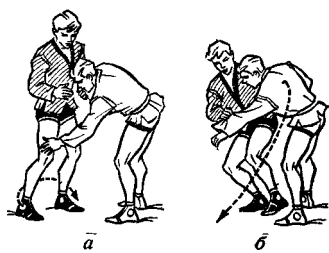
6. Зацепом:

а) изнутри. Можно защититься поворотом ноги и сделать переднюю подножку под опорную ногу противника. Защита и атака напоминают вызов на бросок подхватом или „,„ передней подножкой;

б) снаружи. В момент сближения противника для зацепа снаружи поворачиваются к нему спиной и делают переднюю подножку под опорную ногу. Если противник для выполнения зацепа разворачивает туловище атакующего в другую сторону, можно повернуться и сделать переднюю подножку под атакующую ногу;

в) стопой. Защиту и бросок передней подножкой выполняют так же, как при вызове на бросок подсечкой.

7. Броском через бедро (через спину). Защиту и переднюю подножку выполняют так же, как при вызове на бросок подхватом, передней подножкой.



ЗАЩИТА ОТ БРОСКА ПЕРЕДНЕЙ ПОДНОЖКОЙ

Благоприятные ситуации для защиты

1. Дистанция вне захвата. Отсутствие захвата руками не позволяет выполнить бросок, так как для придания вращательного движения телу противника не хватает второй силы (отсутствует пара сил).
2. Захват только одной рукой не позволяет проводящему прием создать вращение противника вокруг продольной оси. В лучшем случае возможно падение атакованного не на спину, а на живот (при захвате рукой, одноименной с атакующей ногой).
3. Противник переводит вес на атакующую ногу.
4. Противник согнут, ноги далеко отставлены назад. Для выхода в удобное исходное положение противнику нужно затратить Намного больше времени, чем для выхода из прямой стойки.
5. Атакующий передвигается вперед. В этом случае ему при отсутствии сопротивления со стороны атакованного трудно будет изменить направление движения. Сила инерции тел борцов будет мешать проведению броска в нужном направлении.

Тактическая подготовка выполнения защиты

Подавление атаки

Использование *силы* выражается в том, что создают такую ситуацию, в которой противнику для проведения броска передней подножкой не хватает силы. Нужно действовать таким образом, чтобы уравновесить действие различных сил и сохранить равновесие.

1. При попытке противника усилием своих рук вывести за границу площади опоры проекцию ц. т. з. можно сохранить или восстановить прежнее положение проекции ц. т. з. на площади опоры (рис. 32, а), перемещая ногу для опоры вперед.
2. Если противник пытается выполнить прием, выводя проекцию ц. т. а. за границу площади опоры, можно вывести проекцию ц. т. з. в противоположном направлении таким образом, чтобы положение о. ц. т. сохранилось на площади опоры в прежнем положении (рис. 32, б).
3. Если атакующий выполняет переднюю подножку за счет своего падения (сокращая свою площадь опоры и выводя таким образом ц. т. а. за границу площади опоры), можно,

одновременно сгибая или перемещая свою ногу, сохранить расположение проекции о. ц. т. на площади опоры (рис. 32, в).

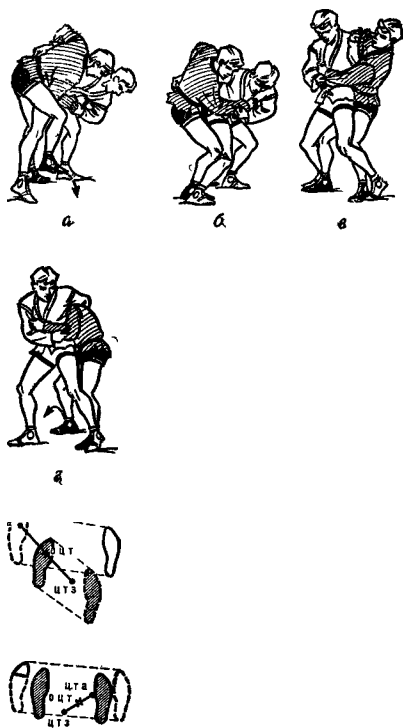


Рис. 82

4. Если противник сгибает свою ногу или выполняет переднюю подножку с колена, то можно переместить свою неатакованную ногу в сторону его опорной ноги (рис. 32, г).

5. Можно защищаться, сокращая площадь опоры атакующего. Для этого, сгибая или перемещая ногу противника, лишают его опоры в нужном направлении. В этом случае сила тяжести его тела мешает проведению броска и позволяет защищаемому сохранить равновесие (рис. 32, д).

Если о. ц. т. находится в площади опоры защищающегося и расстояние между ц. т. з. и ц. т. а. невелико, то можно защищаться, отрывая атакующего от ковра (рис. 32, е).

Атаку противника подавляют, используя *быстроту*. В тот момент, когда атакующий начинает ставить ногу для выполнения передней подножки, можно встречным движением переставить ногу вперед, через его ногу. Таким образом, в момент постановки противником подножки его нога не будет перекрывать ногу защищающегося и препятствовать ее перемещению. Эта защита выполняется с большой быстротой, потому что скорости движения ног защищающегося и атакующего суммируются.

Чтобы увеличить быстроту защитного движения, многие борцы начинают перемещение вперед с движения тазом и затем ногой (бедром и голенью). Скорость движения голени в этом случае равняется сумме скоростей движения каждой части тела (таза, бедра и голени).

Снизить скорость выполнения атакующим передней подножки можно:

а) упираясь рукой в туловище или ногу и противопоставляя его усилиям свои противоположно направленные силы; б) усилием изменяя направление движения

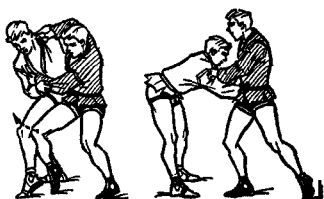
противника, делая его более продолжительным. Если противник сближается и выставляет ногу, то, отставляя ногу и удаляясь, можно уменьшить скорость сближения или свести ее к нулю. Такой же эффект дает забегание в сторону поворота атакующего. Если оно выполняется с такой же скоростью, что и поворот, то сохраняется прежнее расположение борцов. Относительная скорость выполнения движения равняется нулю.

Чтобы увеличить амплитуду защитных движений, выполняют следующие действия:

1. Переносят вес на неатакуемую ногу и отклоняются к этой ноге. Это позволяет переставить другую ногу далеко вперед и поднять ее выше ноги атакующего.
2. Развертывают ногу и поворачиваются боком к атакующему, чтобы можно было переставить далеко вперед ногу или даже выполнить прыжок.

Чтобы снизить амплитуду движений атакующего, выполняют следующие действия:

1. Упираясь руками в туловище, руку, таз или ногу, не позволяют противнику приблизиться и поставить ногу на близком расстоянии.
2. При повороте атакующего упираются тазом или бедром в бедро и препятствуют постановке подножки (рис. 33).
3. Сгибают и скручивают тело противника в направлении, противоположном повороту.
4. Захватом одноименного отворота предплечьем препятствуют повороту головы атакующего, что не позволяет ему выполнить поворот и сближение.
5. Располагаются на такой дистанции, чтобы атакующий не смог своей ногой дотянуться до ноги защищающегося.



Атаку противника подавляют, используя *разнообразие действий защиты (ловкость)*.

В период подготовки атакующим броска можно выполнить такие действия: а) захватить одноименный отворот куртки сверху через разноименную руку; б) упереться предплечьем в грудь, препятствуя повороту; в) захватить руку атакующего двумя руками; г) захватить рукой пояс атакующего; д) освободить руку и повернуться кругом (на 360°) (рис. 34); е) сделать нырок под руку атакующего; ж) захватить одноименную руку через разноименную. После поворота атакующего можно действовать следующим образом: а) упереться коленом в подколенный сгиб; б) перешагнуть вперед через ногу противника; в) подтянуть атакующего к себе и оторвать от ковра.

Подавление атаки (*выносливостью*), используя утомление атакующего, применяют для защиты в тех случаях, что и при выполнении задней подножки. Чаще всего выполняют пассивные защитные действия, противопоставляя усилиям атакующего противоположно направленные силы. Для этого наиболее выгодно использовать силу тяжести тела.

Противник «зависает» и, несмотря на затрату максимума усилий, не может преодолеть сопротивления.

Маневрирование

1. Перемещение назад затрудняет выполнение передней подножки.
2. Перемещение забеганием навстречу повороту атакующего не позволяет ему правильно поставить ногу и выполнить рывок.
3. Переход или перепрыгивание через атакующую ногу.
4. Заведение наперекрест атакующей ноги противника.
5. Отход назад со сгибанием противника.
6. Заведение в направлении, противоположном повороту атакующего перемещаясь по краю ковра, располагаются спиной к центру так, чтобы атакующий при повороте оказался в положении «вне ковра».

Маскировка Угроза

Этот вид маскировки[^] выражается при защите в том, что противника вынуждают прекратить атаку проведением встречного приема. Чаще всего для защиты от передней подножки угрожают проведением бросков:

1. Выведением из равновесия толчком. Толкая атакующего в сторону, противоположную повороту, вынуждают его прекратить проведение броска.
2. Выведением из равновесия рывком. В этом случае вынуждают атакующего для сохранения равновесия стать на атакующую ногу.
3. Захватом ноги атакующего:
 - а) захватывают ногу в момент вынесения ее вперед; б) захватывают опорную ногу или обе ноги сзади после постановки подножки; в) захватывают одноименную ногу до поворота атакующего или угрожают ее захватом.
4. Задней подножкой. После постановки подножки, поворачиваясь к атакующему спиной и отшагивая неатакованной ногой, выходят в положение, характерное для задней подножки. Можно, шагая в направлении опорной ноги атакующего, поставить ногу на пятку, угрожая проведением задней подножки на пятке.
5. Передней подножкой или подхватом. Для этого поворачиваются боком к атакующему и располагают ногу перед атакующей ногой противника. Этим препятствуют вынесению ноги для выполнения передней подножки.
6. Зацепом: а) до *начала* поворота можно выполнять движения обвива, зацепа изнутри, зацепа стопой за атакующую ногу; б) после поворота угрожают зацепом сзади за одноименную (опорную) ногу атакующего (рис. 35).

7. Броском через голову. Падение в сторону, противо-



Рис. 35

Рис. 36 положную броску, можно выполнять до начала поворота.

8. Броском через бедро. При повороте атакующего поворачиваются к нему боком или спиной и подбивом в атакующее бедро сзади или сбоку отрывают от ковра.

9. Броском через грудь (прогибом) (рис. 36). Эту угрозозу выполняют так же, как и угрозу броском через бедро, но без поворота боком или спиной.

Вызов

При проведении передней подножки можно вызвать атакующего на выполнение бросков:

1. Выведением из равновесия рывком. Перешагивая через атакующую ногу, вынуждают на выполнение броска выведением из равновесия рывком.
2. Выведением из равновесия толчком. Отклоняясь назад и теряя в этом направлении равновесие, создают условия для проведения броска. В этом случае атакующий не может продолжать выполнение подножки.
3. Захватом ноги. Поднимая неатакованную ногу вверх и тем самым препятствуя постановке ноги для подножки, создают условия для ее захвата. Следует предусмотреть защитные действия на случай, если противник начнет перестраиваться и перейдет к захвату ноги.
4. Задней подножкой. В момент постановки ноги, разворачиваясь спиной к спине атакующего (с отшагиванием), создают условия для проведения задней подножки.
5. Подхватом. В момент поворота переносят вес атакующего на опорную ногу, в результате он не может поставить атакующую ногу на ковер, она зависает в воздухе.
6. Броском через бедро. Препятствуя вынесению ноги и приближая свой таз к тазу атакующего (упираясь боком в бок), не позволяют противнику выполнять переднюю подножку. В этих условиях противник может атаковать броском через бедро.
7. Зацепом. Помещая ногу между ногами атакующего, препятствуют выполнению подножки, но создают условия для зацепа снаружи.

Применяя вызов на проведение того или иного приема, нужно быть уверенным, что противник для проведения этих приемов должен провести подготовительную работу или перестроиться. Важно своевременно заметить этот момент и принять меры к тому, чтобы

атакующий не; смог своевременно использовать те условия, которые создаются для вызова.

БРОСОК ПОДСЕЧКОЙ

Благоприятные ситуации для боковой подсечки

Противник: 1) выставляет вперед ногу, слегка опираясь на нее; 2) скрещивает ноги; 3) отклоняется, чтобы отставить ногу назад; 4) сгибается, отводя таз назад, одна нога выставлена вперед; 5) подпрыгивает вверх; 6) «тянет»; 7) разворачивает плечи по отношению к тазу, держит ноги узко или соединяет их; 8) при движении вперед ставит ногу на пятку.

Благоприятные ситуации для передней подсечки

Противник: 1) отставляет ногу назад; 2) выставляет ногу; 3) стоит на носках, опираясь на атакующего; 4) сильно наклоняется вперед; 5) стоит на широко расставленных ногах.

Благоприятные ситуации для подсечки изнутри

Противник: 1) наклоняясь, начинает отставлять ногу; 2) выставляет ногу вперед; 3) стоит на широко расставленных ногах; 4) переносит вес на пятки.

Тактическая подготовка выполнения подсечек

Подавление

Силу используют для того, чтобы наиболее рационально вывести противника из равновесия. При всех видах выполнения подсечки нога противника выбивается в различных направлениях (рис. 37, а) *. Чтобы успешно подбить стоящую ногу, усилие прикладывается с той стороны, где нога образует с ковром острый угол (рис. 37, б). Подбив с другой стороны увеличивает силу трения. Когда противник стоит на одной ноге (рис. 37, в), усилие прикладывается так, чтобы вывести проекцию ц. т. п. за границу опоры.

* Направление подбива: А — боковой подсечки, Б — передней, В — подсечки изнутри.

Можно выводить проекцию ц. т. а. за границу площади опоры таким образом, чтобы проекция о. ц. т. оказалась вне площади опоры (рис. 37, г). Таким образом, противник начинает падение вслед за проводящим подсечку, и проекция ц. т. п. выходит за границу площади опоры. Когда это происходит, проводящий бросок может восстановить свое равновесие, выставляя ногу для опоры, а противник продолжает падать. Атакующий выполняет и некоторые дополнительные движения. Так, например, он, отталкиваясь от противника, увеличивает скорость его падения и задерживает этим свое падение. Происходит своеобразная опора руками о падающего противника.

Можно выполнить подсечку, полностью лишая противника опоры. Для этого нужно лишить его опоры на обе ноги, т. е. выбить обе ноги. Такое выполнение приема

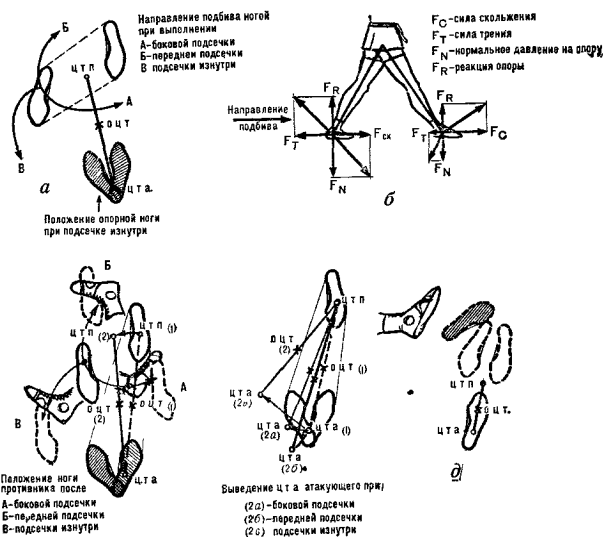


Рис. 37

выглядит очень эффектно, но для проведения его нужно большое мастерство. Обычно об"е опоры можно выбить подсечкой в тот момент, когда противник переносит вес тела с одной ноги на другую. В этот момент еще нет опоры на выставляемую ногу, хотя вес уже переводится на нее, в то же время уже нет прочной опоры на стоящей ноге, потому что ц. т. п. находится вне площади опоры. Ногу, которая переставляется, часто подбивают по направлению к стоящей. В результате выбиваются обе ноги. Так же эффективен подбив подсечкой изнутри той ноги, которая еще опирается на ковер.

Можно выполнить подсечку, предварительно поднимая противника над ковром. Но при этом следует обеспечить такое положение, чтобы проекция о. ц. т. находилась в площади опоры атакующего (рис. 37, д). При этом следует учитывать, что при превосходстве противника в весе и даже при равном весе сделать это трудно. Чем меньше расстояние между ц. т. а. и ц. т. п., тем меньше силы нужно для удержания противника на весу.

При проведении броска следует учитывать, что можно обеспечить подавление силой в том случае, если прикладываемые нами к противнику силы будут складываться с другими силами (нашими и противника). Так, при проведении подсечки тяга руками вверх направлена в противоположную сторону действия силы тяжести, и эти силы в какой-то мере погашаются. Если выполнять рывок рукой и подбив ногой в направлении к ковра, то эти усилия будут складываться с действием силы тяжести.

Чтобы придать телу противника вращательное движение, силы нужно прикладывать к телу в разных точках и в разном направлении так, чтобы образовалось плечо рычага. Чем больше плечо рычага, тем больше выигрыш в силе. Поэтому подбив ноги ближе к стопе позволяет выигрывать в силе, но при этом требуется выполнять движение с большей амплитудой.

Быстроту при подавлении наиболее часто применяют при тактической подготовке проведения подсечек.

Чтобы увеличить быстроту проведения подсечек, можно:

1. Приблизить к противнику ноги и таз и вынести вперед атакующую ногу.- При этом сокращается путь ноги для атаки, а соответственно и время, необходимое для выполнения броска.

2. Сложить скорости движения:

а) своих частей тела. Для этого делают шаг неатакующей ногой, выпрямляются и приближают таз к противнику, одновременно вынося вперед бедро и выпрямляя голень. Получается своеобразный захлест, при котором движение происходит значительно быстрее;



рис 38

б) своих частей тела и частей тела противника. Для этого выполняют подсечку, когда нога противника движется навстречу: при боковой подсечке — в сторону, при передней — вперед, при задней и подсечке изнутри — назад.

Чтобы снизить быстроту защитных действий противника, можно:

1. Сделать рывок в сторону, противоположную движению защиты.
2. Перенести вес на атакуемую ногу на время выполнения подготовительных движений. Ногу можно разгрузить одновременно с подбивом, когда защищаться будет уже поздно.
3. Вынудить противника шагать неатакуемой ногой (назад при боковой подсечке, вперед при передней). Во время этого шага должны быть выполнены подготовительные движения. Противник не сможет своевременно защититься, так как атакуемая нога загружена и переместить ее для защиты он не успевает.

Противника подавляют, используя *амплитуду движений (гибкость)*. Чтобы увеличить амплитуду движения ноги при выполнении подсечки, атакующий выводит вперед таз, отклоняется назад и встает на носок опорной ноги. Это приносит успех, если подвижность в тазобедренном суставе противника невелика. Для увеличения амплитуды ставят свою ногу в направлении подбива или выполняют подбив ноги противника вдоль ковра.

Чтобы снизить амплитуду защитных движений противника, выполняют такие действия:

1. Стибают противника, что не позволяет ему для защиты высоко поднять ногу.
2. Выполняют заведение «наперекрест» (рис. 38). В этом случае противник вынужден делать движение навстречу подсечке, в других направлениях передвижению мешает собственная нога.
3. Выполняют подбив в колено, если противник защищается, перенося свою ногу через ногу атакующего.
4. Наклоняя голову противника вперед (при боковой подсечке и особенно при подсечке изнутри), мешают ему поднять ногу вверх. При этом следует учитывать, что противник может отставить ноги далеко назад. Поэтому целесообразно применять перед самым подбивом ноги, а не задолго до начала атаки подсечкой. Отклонение головы противника

назад приводит к противоположным результатам. Он мешает наклону и отставлению ноги, но способствует подниманию ее вверх.

Противника подавляют *разнообразием атаки (ловкостью)*, что выражается в умении выполнять подсечки во всех возможных ситуациях схватки: 1. При захвате рук снизу или сверху. 2. При захвате руки и отворота. 3. При захвате руки и пояса. 4. При захвате руки и ноги. 5. Скрещивая руки. 6. Захватом руки и шеи. 7. Подбивая ногу противника: спереди, сбоку, изнутри, в стопу, пятку, голень, колено, подколенку и др. 8. С падением.

Противника подавляют, используя его утомление. Тягой вынуждают его затратить на защиту много сил. Когда силы у противника иссякнут, выполняют бросок. Беспрерывные атаки подсечками вызывают сенсорную усталость (утомление органов чувств) противника, и он пропускает момент для защиты от подсечки.

Маневрирование

1. Передвижение вперед или (рис. 39, а, б).
2. Передвижение назад и подсечка с отшагиванием, заведением.

подшагивание

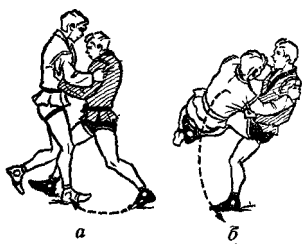


Рис. 39

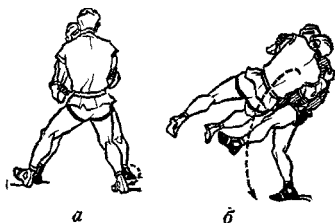
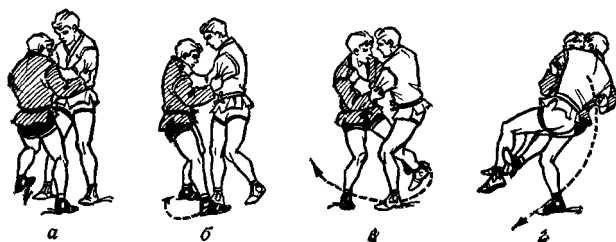


Рис. 40

3. Передвижение в сторону в темп шагов или прыжков противника (рис. 40, а, б).
4. Движение в сторону (по кругу). Шагают в сторону атакуемой ноги противника своей атакующей ногой, потом подшагивают к ней опорной и делают подсечку (рис. 41, а, б, в, г).
5. Передвижение в сторону от противника. Если он не восстанавливает взаимное расположение стоек, то проводят заднюю подсечку под ближнюю или дальнюю ногу (рис. 42, а, б).



Рис, 41

Эффективна тактическая подготовка проведения подсечки во время перехода противника из положения борьбы лежа в стойку. Вставая в стойку раньше противника, проводят подсечку, когда он начинает вставать, выставляя для этого вперед одну ногу. Можно делать подсечку, когда противник стоит на коленях.



Рис, 42

Маскировка Угроза

Противнику угрожают броском:

1. Выведением из равновесия рывком. После угрозы следует передняя подсечка, подсечка изнутри или боковая (при сопротивлении).

2. Выведением из равновесия толчком. Противник оказывает сопротивление, перенося вес на впереди стоящую ногу. В момент переноса веса можно провести боковую подсечку. Если противник на толчок реагирует пере-ставлением ноги назад, то можно провести боковую подсечку, заднюю подсечку или подсечку изнутри.

Разновидностью выведения из равновесия служит «перекачка», при которой противника сбивают на одну в момент, когда он, восстанавливая равновесие, начинает переводить вес на другую ногу, делают боковую подсечку.

3. Захватом ноги. Этим движением вынуждают противника отставить назад захватываемую ногу. Затем могут последовать боковая, задняя подсечка или подсечка изнутри под ту ногу, которая осталась впереди. Можно выполнить переднюю подсечку под отставленную ногу. Если противник не отставляет ногу, а позволяет ее захватить, то могут последовать передняя подсечка, подсечка изнутри под опорную ногу противника.

4. Подножкой:

а) передней. Поворачиваясь спиной к противнику и *начиная* выносить ногу, вызывают сопротивление в направлении *назад*, что способствует выполнению подсечки изнутри под дальнюю (одноименную) ногу или боковой (задней) подсечки под ближнюю (разноименную) ногу. Если против-ник на переднюю подножку реагирует, переставляя

вперед атакуемую ногу, то можно сделать под эту ногу подсечку изнутри одноименной ногой или переднюю подсечку разноименной ногой;

б) задней. Если противник реагирует на проведение подножки переставлением назад неатакуемой ноги, то можно сделать заднюю подсечку под переставляемую назад ногу (дальнюю);

в) задней под пятку. Если противник реагирует на выставление ноги перемещением (отставляя ногу), то можно сделать заднюю подсечку под отставляемую ногу или переднюю подсечку с падением под опорную ногу. Если противник реагирует сопротивлением в противоположном направлении, то можно проводить переднюю подсечку. Если противник реагирует перемещением вперед, то следует *боковая* подсечка «в темп шагов».

5. Подсечкой:

а) боковой. Угрожая проведением боковой подсечки под одну ногу, вынуждают противника отставить ногу. Затем можно провести: боковую подсечку под другую ногу, переднюю подсечку под отставленную ногу, подсечку изнутри под другую ногу. Если противник на угрозу реагирует переносом веса на атакованную ногу и сопротивлением в противоположном направлении, то можно провести бросок передней подсечкой или подсечкой изнутри под другую ногу, задней подсечкой под эту же ногу. Можно провести повторную атаку или двойной обман б) передней. Угрожая передней подсечкой, можно вызвать сопротивление противника в противоположном направлении и провести подсечку изнутри или боковую подсечку под другую ногу. При перешагивании можно провести повторную атаку передней подсечкой в колено;

в) подсечкой изнутри. Вызвав сопротивление противника, проводят переднюю подсечку.

6. Подхватом. При повороте спиной к противнику и его сопротивлении можно провести боковую подсечку и подсечку изнутри. При угрозе подхватом изнутри часто применяют подсечку изнутри под другую ногу (если противник защищается, поднимая атакуемую ногу). Если противник защищается от подхвата, перешагивая вперед, то можно провести переднюю подсечку. Эта подсечка чаще всего проводится с падением.

7. Зацепом:

а) изнутри. Если противник защищается, перенося ногу назад, то следует проводить подсечку изнутри под другую ногу. Можно провести переднюю подсечку под отставляемую ногу или под другую (с падением);

б) снаружи. Если противник отставляет ногу, то можно сделать боковую (заднюю) подсечку под отставляемую ногу, подсечку изнутри или переднюю под другую ногу. Если противник сопротивляется проведению зацепа, то можно сделать заднюю подсечку под колено дальней (одноименной) ноги (через зацепляемую ногу);

в) стопой. Можно провести подсечки: боковую под ту же ногу или переднюю и изнутри под другую ногу.

8. Обвивом. Если противник сопротивляется, то отставляя ногу, можно провести переднюю подсечку под эту же ногу или переднюю подсечку, а также подсечку изнутри под другую ногу.

9. Броском через голову. Для угрозы поднимают ногу вверх и затем, когда противник выводит таз вперед для защиты, следует подсечка.

10. Броском через спину (бедро). Этой угрозой с успехом пользуются многие выдающиеся самбисты. Когда противник, защищаясь, поворачивается боком и выводит вперед таз и ногу, следует боковая подсечка. Если уже выполнен поворот спиной к противнику и он защитился, то следует подсечка изнутри. Этот же вариант подсечки выполняется в том случае, когда противник защищается, перешагивая вперед по направлению броска.

11. Броском прогибом (через грудь). Если противник защищается, уходя вниз, то следует подсечка изнутри. Если противник стремится увеличить дистанцию, то следует передняя подсечка.

Вызов

Противника вызывают на проведение бросков:

1. Выведением из равновесия толчком. Когда противник выполняет толчок, то, уходя в сторону, проводят переднюю подсечку (с падением или без падения).

2. Выведением из равновесия рывком. Перемещаясь по направлению рывка противника, проводят подсечку изнутри или боковую подсечку.

3. Захватом ноги. Когда противник старается выполнить захват ноги, делают переднюю подсечку под сзади или впереди- стоящую ногу, подсечку изнутри или боковую под выставленную ногу.

4. Подножкой:

а) передней. Проводят заднюю подсечку под опорную (одноименную) ногу. После перешагивания можно провести переднюю подсечку под атаковую ногу противника. В момент вынесения ноги или при повороте противника спиной для проведения подножки выполняют боковую подсечку;

б) задней. При сближении выполняют переднюю подсечку под опорную ногу или боковую под атаковую ногу противника. После того как противник поставит ногу сзади, выполняется задняя подсечка под одноименную ногу.

5. Подсечкой. Противника вызывают на боковую подсечку, затем ногу, сгибая, убирают. Противник промахивается, его нога проходит дальше. Затем выпрямляют ногу, и она встречает боковой подсечкой возвращающуюся для постановки на ковер ногу противника. Можно вызвать противника на переднюю подсечку и сделать переднюю подсечку под другую его ногу после защиты упором. Можно вызвать противника на подсечку изнутри и сделать ему боковую подсечку или подсечку изнутри.

6. Подхватом. После поворота противника спиной и защиты делают заднюю подсечку под одноименную (опорную) ногу противника. При вынесении ноги можно сделать боковую подсечку под атаковую ногу. Вызвав противника на выполнение подхвата изнутри, защищаются, убирая назад-внутрь ногу или соединяя коленц. Противник «промахивается». В этот момент выполняют переднюю подсечку под опорную ногу. 7. Зацепом:

а) изнутри. Нагружают опорную ногу противника и делают под нее заднюю подсечку. Можно защититься, перешагивая или разворачивая ногу коленом внутрь, а после этого сделать переднюю подсечку под опорную ногу;

б) снаружи. Защитившись, выполняют подсечку изнутри под опорную ногу;

в) стопой. В момент вынесения ноги делают боковую или переднюю подсечку под опорную ногу.

8. Броском через бедро (спину). Когда противник выставляет ногу вперед для сближения и поворота, ее подбивают боковой подсечкой. То же можно сделать, когда противник возвращается в исходное положение после защиты атакующего. Когда противник повернулся спиной, можно сделать заднюю подсечку под одноименную ногу. Чаще всего эта подсечка выполняется с падением.

9. Броском через грудь (прогибом). Когда противник сближается для проведения броска, проводим подсечку изнутри.

ЗАЩИТА ОТ БРОСКА ПОДСЕЧКОЙ

Благоприятные ситуации

Следует иметь в виду, что в стойке для защиты от подсечек почти нет абсолютно безопасных положений. Есть относительно безопасные ситуации, но и в них противник может предпринимать попытки атаки. Положение «вне захвата» относительно безопасно для атаки. Обычно атака противника в этом положении не приносит ему успеха, хотя можно часто видеть, что борцы атакуют подсечками и вне захвата. Относительно благоприятна для защиты и низкая стойка противника на дальней дистанции.

Тактическая подготовка защиты

Подавление атаки

При защите с использованием *силы* действуют таким образом:

1. Если противник пытается сократить площадь оп-

ры защищающегося, выбивая опору (ногу): а) переводят вес на атакуемую ногу до подбива противником и увеличивают сцепление ее с ковром так, чтобы сила трения при выполнении подбива была больше силы подбива (рис. 43, а); б) переводят проекцию ц. т. з. в площадь опоры неатакованной ноги (рис. 43, б), свободно поднимают ногу; в) не переводя вес тела на атакуемую ногу, разворачивают ее пяткой навстречу подбиву. В этом случае подбивом увеличивается сила сцепления ноги с ковром.

2. Если противник пытается вывести проекцию ц. т. з. за границу площади опоры: а) соответственно отклоняясь в противоположном направлении, выводят ц. т. з. за границу площади опоры (рис. 43, в). Эту защиту применяют чаще всего в том случае, если противник сам выводит ц. т. з. за границу площади опоры. Ц. т. з. следует выводить таким образом, чтобы положение проекции о. ц. т. на площади общей опоры борцов осталось неизменным; б) перемещают опору (ногу) туда, куда выходит ц. т. з. Это осуществляется прыжками на опорной ноге.

Атаку противника подавляют, используя *быстроту*. Чтобы увеличить быстроту защитных движений, можно сложить скорости движения, для чего выпрямляют руки, наклоняются, сгибают и отставляют ногу. Отставление ноги происходит со скоростью, представляющей суммарную величину скоростей движения отдельных частей тела (рук, туловища и ноги). Если защищаются, перенося ногу через атакующую ногу противника, то в этом случае движется навстречу ноге, выполняющей подсечку.

Чтобы снизить быстроту движений атакующего, можно:

а) выполнять действия, позволяющие увеличить путь движения ноги атакующего. Для этого наклоняются, увеличивают дистанцию, отставляют ногу назад[

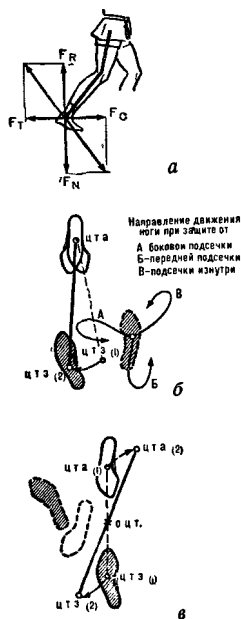


Рис. 43

б) выполнять движение в одном направлении с подбивающим движением ноги противника. Этим добиваются того, что скорость сближения атакующей и атакуемой ноги равняется нулю.

Атаку противника подавляют, используя *гибкость*. Чтобы увеличить амплитуду своих защитных движений при проведении противником подсечки изнутри и боковой подсечки, атакуемый выпрямляется, отклоняется назад и поворачивается боком к атакующему. В этом положении можно поднять ногу выше, чем это делает атакующий. Чтобы увеличить амплитуду движения назад при защите от передней подсечки, наклоняются вперед. В этом случае увеличивается амплитуда движения ноги назад.

Для увеличения амплитуды защитных движений часто прибегают к передвижению в направлении выполнения действия. Так, отшагивание увеличивает амплитуду движения ногой назад. Предварительный шаг в сторону увеличивает амплитуду защитного движения ногой в сторо-ну-вверх от боковой подсечки. И т. д.

Чтобы снизить амплитуду движений противника, выполняют следующие действия:

а) отстраняют ту часть туловища, которая находится со стороны атакующей ноги противника;

б) упираясь руками в бедро (таз), руки или туловище атакующего и отставляя назад ногу, не позволяют противнику добиться нужной амплитуды движения, чтобы достать своей ногой до ноги защищающегося;

в) упираясь или захватывая ногу, не позволяют ей двигаться в нужном направлении (рис. 44);

г) наклоняют противника или только его голову вперед и не позволяют выпрямиться;

д) разворачивают атакующего боком к себе таким образом, чтобы его атакующая нога находилась дальше от борца;

е) нагружают атакующую ногу до или в момент атаки.

Чтобы при защите подавить противника *ловкостью*, выполняют следующие действия:

1. Увеличивают координационные возможности защищающегося. С этой целью занимают такое положение, в котором обеспечена большая свобода движений. Обычно это высокая прямая стойка, ноги на ширине плеч, впереди стоящая нога немного разгружена, дистанция дальняя. Применение разнообразных защит от подсечек не поз-



волит атакующему приспособиться к ситуации и соответственно изменить характер проведения подсечки.

2. Снижают координационные возможности атакующего. С этой целью создают ситуации, в которых проведение подсечек затруднено. Можно неритмично двигаться, что не позволяет атакующему приспособиться к движениям и «поймать» темп. При боковой подсечке поворачивают ногу пяткой к подбивающей ноге противника. При выполнении других подсечек создают тупой угол по направлению подбива. Можно в момент рывка противника сорвать хват, в результате он не сможет выполнить бросок. Можно сделать «нырок» под руку или, перемещаясь, изменить место и направление приложения усилий атакующего и место подбива. При боковой подсечке увеличение дистанции и приседание приводит к тому, что подбив приходится в бедро или даже ягодицы. Можно воздействовать на противника, наклоняя или поворачивая его, нагружая атакующую ногу или вынуждая делать шаг опорной ногой. При подавлении используют *утомление* атакующего. В этом случае применяют защиту, которая требует от атакующего максимального напряжения, большой затраты сил при минимальном эффекте, когда он длительное время «тянет», стремясь вывести борца из состояния равновесия, и в конце концов отказывается от дальнейшего проведения приема. Для этого чаще всего ногу на ковер ставят так, что атакующий подбивом только увеличивает ее сцепление с ковром.

Можно более эффективно применять эту подготовку, предварительно добиваясь утомления мышц-сгибателей рук и разгибателей рук, а так же приводящих мышц бедра.

Маневрирование

1. При угрозе применения противником подсечек можно так расположиться на ковре, чтобы, не выходя за его пределы, оставаться в безопасности. Так, если расположиться спиной к центру и держать противника на границе ковра, то попытка атакующего выполнить бросок приведет к созданию ситуации, которая в правилах определяется как положение «вне ковра». В этом положении приемы не засчитываются. При угрозе проведения противником боковой подсечки или подсечки изнутри располагаются спиной к краю в непосредственной близости к границе ковра. Можно располагаться боком к краю таким образом, чтобы атакующая нога противника была в непосредственной близости к границе ковра.

2. При проведении подсечек очень часто защищаются, сгибая ногу назад (рис. 45, а). В этом случае противник промахивается.

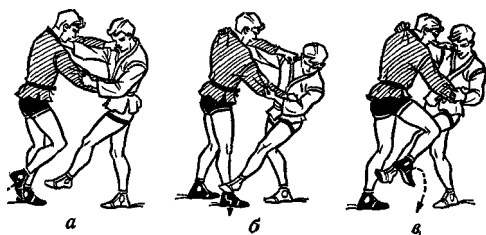


Рис. 45

3. Широко используется перешагивание через атакующую ногу противника (рис. 45, б, в). В этом случае борец восстанавливает равновесие, перемещая ноги по направлению усилий атакующего.

4. Можно маневрировать по отношению к противнику, выходя в положение, удобное для защиты и неудобное для атаки подсечками. Перемещаясь по ковру, можно выполнять заведения, нагружая атакующую ногу противника. Для защиты часто делают нырки, забегания, отшагивание, подшагивание, зашагивание.

Маскировка Угроза

Для защиты от атаки противника подсечками можно угрожать ему созданием такой ситуации, в которой продолжение атаки нецелесообразно. Можно угрожать противнику бросками:

1. Выведением из равновесия толчком. В этом случае в тот момент, когда атакующий поднимает ногу для вы-



Рис. 46

полнения подсечки, защищающийся толчком вынуждает его поставить ногу на прежнее место.

2. Выведением из равновесия рывком. Эту угрозу применяют в тот момент, когда противник начинает выполнять подсечку (боковую или изнутри). Противника выводят из равновесия чаще всего в направлении атакующей ноги, что вынуждает поставить ногу на ковер раньше, чем он выполнит подбив ноги. Можно делать рывок и в направлении опорной ноги. В этом случае противник вынужден поставить атакующую ногу на ковер, чтобы шагнуть другой ногой для сохранения равновесия.

3. Захватом ноги. Угроза осуществляется как до начала, так и в момент выполнения подсечки. В первом случае защищающийся опускает одну или обе руки вниз, наклоняется и создает из рук своеобразную «подвижную» завесу, явно показывая противнику, что он ожидает его атаки с тем, чтобы захватить ноги или ногу. Можно захватить ногу в тот момент, когда противник только выполняет подготовку к проведению подсечки и приближает свои ноги к ногам атакуемого.

4. Подножкой. В момент атаки противника передней подсечкой (рис. 46) можно, перенося вес на атакованную ногу, перешагнуть другой ногой через атакующую ногу противника. Создается положение, угрожающее противнику задней подножкой. При проведении противником боковой или задней подсечки можно, разворачиваясь к нему спиной, создавать положение, характерное для передней подножки под атакующую (ближнюю) ногу.

5. Подсечкой. Этим броском противнику угрожают до начала атаки. В момент проведения противником боковой или задней подсечки можно расположить атакуемую ногу между ногами противника, чтобы создалось положение, характерное для подсечки изнутри. В этом случае атакующий не может продолжить движение, так как ему мешают своя опорная нога.

6. Подхватом. Этим броском противнику угрожают при его попытке выполнить боковую или заднюю подсечку. Для этого разворачиваются спиной к атакуемому и проносят ногу в положение подхвата по направлению выполнения подсечки. Подхватом изнутри можно угрожать при проведении боковой подсечки. В этом случае разворачивают ногу пяткой к подбивающей ноге и после соприкосновения ног делают движение «подхвата», отбрасывая атакующую ногу.

7. Зацепом. Этим броском можно угрожать при проведении противником боковой или передней подсечки. Так, при проведении боковой подсечки можно угрожать зацепом изнутри. Для этого разворачиваются боком к атакуемому и помещают ногу между его ногами. В зависимости от направления и величины усилий атакующего можно угрожать зацепом одноименной или разноименной ноги. Если усилия малы, то бедром или голенью отбивают атакующую ногу. Если усилия велики, то, зацепляясь за опорную (одноименную) ногу атакующего, не позволяют ему подбить нашу ногу. При этом можно выполнять зацеп стопой изнутри.

При выполнении атакующим передней подсечки можно, шагая неатакованной ногой, угрожать ему зацепом снаружи или изнутри за опорную ногу. При проведении противником подсечки изнутри можно угрожать ему зацепом стопой изнутри за атакующую ногу.

8. Через голову. Этим броском угрожают обычно до начала проведения противником подсечки. Такую защиту часто применяют борцы, хорошо владеющие техникой борьбы лежа.

9. Захватом шеи сверху. Противника, готовящегося проводить подсечки, захватывают обратным хватом шеи сверху, наклоняют вниз.

10. Через спину (бедро). При попытке выполнения подсечки (передней, боковой, задней) поворачиваются к противнику спиной и уменьшают дистанцию таким образом, чтобы таз защищающегося соприкасался с тазом атакующего.

11. Через грудь (прогибом). При проведении противником подсечки нагружают атакуемую ногу и другой ногой шагают к опорной ноге атакующего, сближаясь до соприкосновения с ним. Того же эффекта можно добиться, подтягивая противника к себе движением, характерным для броска через грудь.

Вызов

Противника вызывают на выполнение приемов, от которых легче защищаться или которые противник не может выполнять. Например, навязывают противнику захваты, неудобные для проведения подсечек. Так, захватывая противника сзади (одноименную руку и туловище), можно быть уверенным, что боковую и переднюю подсечку он не выполнит. При проведении противником подсечки изнутри можно уменьшить дистанцию, шагая вперед и поднимая атакующую ногу вверх. В результате будет создана ситуация, удобная для проведения зацепа изнутри опорной ногой. При проведении боковой подсечки помещают свою ногу между ногами атакующего. В результате создается ситуация, благоприятная для зацепа одноименной ногой изнутри. При проведении передней подсечки можно вызывать противника на выполнение броска выведением из равновесия рывком. Для этого теряют равновесие в направлении вперед, перешагивая через атакующую ногу. Теряя равновесие в направлении назад, вызывают противника на выведение из равновесия толчком.

Можно вызвать противника на проведение захвата ноги. Так, при проведении боковой подсечки поднимают высоко вверх свою ногу, что удобно для ее захвата.

БРОСОК ПОДХВАТОМ

Благоприятные ситуации

Ситуации, благоприятные для выполнения броска подхватом, складываются тогда, когда противник:

1. Немного наклоняется или отставляет назад ногу.
2. Переводит вес на одну ногу.
3. Стоит на носках.
4. Скрещивает ноги.
5. Стоит на широко расставленных ногах. Такая ситуация благоприятна для броска подхватом изнутри.
6. Поворачивается разноименным бедром к атакующему (приближает левое бедро к правому). В этом положении борцы, находясь боком друг к другу, смотрят в одну сторону.

7. Сильно сгибает ноги. В этом положении удобно проводить подхват изнутри или подхват снаружи со сгибанием ноги.

Тактическая подготовка броска подхватом

Подавление

При подавлении *силой* нужно для броска вывести проекцию ц. т. п. за границу площади опоры (при подвижном соединении борцов). При неподвижном соединении нужно вывести проекцию о. ц. т. за границу общей площади опоры. В этом случае бросок будет выполняться с падением.

Чтобы добиться превосходства над противником в силе, можно:

1. Усилием рук вывести ц. т. п. за границу площади опоры противника (рис. 47, а, б).

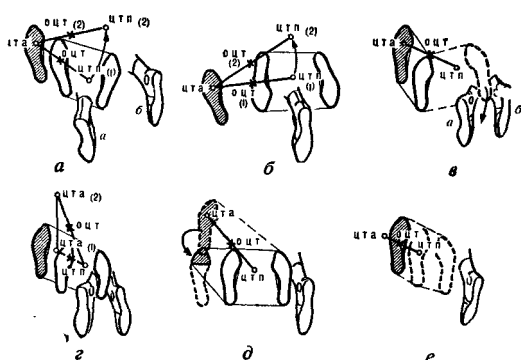


Рис. 47

2. Вывести ц. т. п. из площади опоры, сокращая площадь опоры противника. Для этого своей ногой подбивают ногу противника и тем самым лишают его опоры на нее (рис. 47, в). Проекция ц. т. п. оказывается вне площади опоры, и противник начинает падать, если не опирается на туловище атакующего.

3. Вывести проекцию ц. т. а. за границу площади опоры. В этом случае начинает действовать сила тяжести. При этом нужно стремиться к тому, чтобы вывести за границу общей площади опоры о. ц. т. Тогда начинается падение противника (рис. 47, г). Бросок можно выполнить с падением или без падения атакующего.

Положение подбивающей ноги

4. Проекцию ц. т. а. вывести за границу площади опоры, аннулируя на какое-то мгновение опору своей ногой о ковер. Для этого сгибают опорную ногу или прыжком перемещают ее (рис. 47, д).

5. Предварительно оторвать противника от ковра. Для этого следует подтянуть противника к себе таким образом, чтобы проекция о. ц. т. находилась в площади опоры атакующего (рис. 47, е). В этом случае как бы подбивают противника своим боком или наружной частью бедра и поднимают вверх, после чего подбивают его ноги подхватом.

Чтобы увеличить силу воздействия подбивающей ноги, можно:

1. Сделать предварительный замах, развивая силу инерции.

2. Подбив • выполнять бедром. В этом случае уменьшается плечо рычага, на котором приложена сила. Противника подавляют, используя *быстроту*. Для увеличения быстроты проведения броска: 1. Сокращают элементы подготовительных действий. Для этого:

а) выполняют бросок без предварительного подшагивания;

б) делают замах для подбива до начала поворота или одновременно с ним;

в) поворачиваются спиной к противнику одновременно с вынесением ноги для подбива или после касания ногой ноги противника.

2. Сокращают время выполнения приема. Для этого:

а) выполняют подбив выставляемой вперед ноги противника (происходит сложение скоростей движения);

б) выполняют подхват при движении противника вперед. В этом случае происходит сложение скоростей и сил;

в) выполняют прием с наложением элементов. В этом случае прием выполняется одним слитным движением.

г) увеличивают быстроту поворота за счет уменьшения радиуса вращения. Части тела, приходящие во вращательное движение, приближаются к оси вращения;

д) снижают силу трения, препятствующую повороту. В этом случае поворот осуществляется не вокруг вертикальной, а вокруг наклонной оси. Трение может быть также уменьшено предварительным вставанием на носок опорной ноги.

Для снижения быстроты защитных действий противника:

1. Отвлекают его внимание на действия, не имеющие отношения к выполнению подхвата. Быстрота реакции в этом случае снижается.

2. Нагружают атаковую ногу. В этом случае защита замедляется из-за необходимости преодолевать силу тяжести и выполнять другие действия.

3. Вынуждают делать движения, противоположные тем, которые нужно выполнять для защиты.

Противника подавляют, используя *амплитуду движений (гибкость)*. Для этого подхват выполняют так:

1. Делают глубокий наклон и высоко поднимают ногу при подхвате изнутри (рис. 48, а). Увеличить амплитуду подбива можно сильным поворотом и достаточным сближением с противником.

2. Снижают амплитуду защитных движений противника, помещая ногу на бедро и сгибая ее, препятствуя перешагиванию (рис. 48, б).

3. Переводят вес тела противника на одну ногу и Подбивают ее.
4. Захватывают ногу, чем ограничивают ее подвижность и возможность переставить для опоры, чтобы восстановить равновесие.
5. Ограничивают подвижность туловища противника, захватывая туловище или пояс, скручивая, наклоняя.
6. Ограничивают подвижность головы захватом, не позволяя развивать нужную амплитуду движения ноги и туловища.
7. Ограничивают подвижность рук, скрещивая их или захватывая одну руку двумя руками.

Использование *ловкости* подразумевает способность проводить приемы в разнообразных ситуациях:

1. При захватах: руки через плечо или под плечо, двух рук (скрещивая руки), отворота (одноименного, разноименного, скрестного), пояса (спереди, сбоку, сзади через одноименное плечо), туловища (спереди, сбоку), ноги (разноименной, одноименной).
2. Видоизменяя подбив ноги: а) спереди (прямой ногой или сгибая ногу); б) одноименную ногу сзади (отхват), изнутри (одноименной и разноименной) (рис. 49, а, б).

При подавлении *выносливостью* бросок подхватом проводится таким образом, чтобы выполнение его продолжалось довольно длительное время. Атакующий «зависает» на противнике и «тянет». Действие продолжается до тех пор, пока противник не устанет сопротивляться. В результате его защитные усилия снижаются.

Другой разновидностью подготовки (также вызывающей утомление противника) являются непрерывные атаки этим броском. Каждая попытка длится незначительное время, но следуют они одна за другой непрерывно.

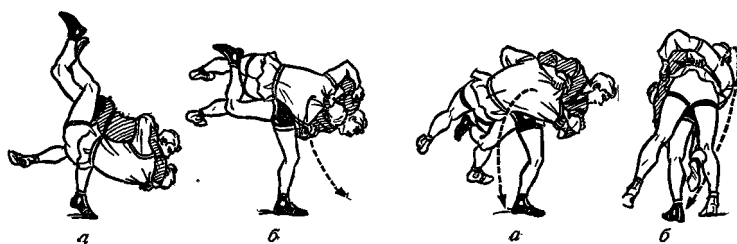


Рис. 49

Рис. 48

Чтобы подавление *выносливостью* при проведении броска подхватом прошло более успешно, можно добиваться предварительного утомления мышц-разгибателей рук, ног и спины.

Для того чтобы у противника утомились мышцы-разгибатели рук, рекомендуется проводить настойчивые попытки сближения или «напирать». В этом случае противник, препятствуя давлению, вынужден, разгибая руки, работать в режиме сильного статического напряжения мышц. Таким же образом, «нагружая» противника, добиваются

утомления мышц ног и спины. С этой целью «повисают» на противнике и сгибают его вперед.

Маневрирование

Для выхода в положение, удобное для проведения броска подхватом, нужно, передвигаясь по коврику, расположиться так, чтобы после броска противник упал на ковер и проведенный прием был оценен судьями. Лучше всего находиться в центре коврика, но это не всегда выгодно для атакующего. Иногда нужно расположиться на краю коврика таким образом, чтобы в случае успешного

134 броска получить оцениваемый результат. В то же время, если противник начнет проводить ответный прием, он не должен быть оценен судьями. Поэтому выгоднее располагаться на краю коврика таким образом, чтобы противник находился спиной к краю, а атакующий спиной или боком к центру коврика. При расположении боком к центру коврика следует повернуться так, чтобы атакующая нога была ближе к краю, а опорная ближе к центру. Располагаться и передвигаться следует так, чтобы начинать выполнение броска на ковре, а противник, выходя в исходное положение для выполнения ответного приема, оказался бы «вне коврика».

При расположении противника спиной к краю коврика, на границе или в непосредственной близости от нее выполнение им ответного приема приведет к созданию ситуации, которая в правилах обозначена как положение «вне коврика». При намерении проводить бросок отхватом нужно, наоборот, располагаться спиной к краю коврика. При расположении боком к краю коврика опорная нога должна находиться ближе к центру.

Маневрирование по коврику может иметь целью вызвать противника на такие перемещения, в результате которых развивается инерция или сила сопротивления противника в направлении броска подхватом. Для этого можно перемещаться назад. В данном случае противник, следуя за атакующим, развивает силу инерции тела в направлении броска подхватом.

Если противник не хочет следовать за борцом и сопротивляется, то нужно передвигаться вперед. В этом случае противник, препятствуя передвижению вперед, развивает усилие, направленное в противоположную сторону, что способствует выполнению броска подхватом.

Для выполнения броска отхватом нужно передвигаться в противоположном направлении. Если противник не сопротивляется, то передвигаться следует вперед, если сопротивляется — назад. С этой же целью можно перемещаться и в сторону. При выполнении подготовки броска подхватом можно передвигаться в сторону опорной ноги противника, одновременно поворачиваясь к нему спиной. В этом случае противник вынужден шагнуть вперед атакующей ногой. В момент шага ее подбивают.

Выполняют передвижение и в направлении атакующей ноги противника. В этом случае противника вынуждают шагнуть неатакующей ногой. В результате он переносит вес тела на атакующую ногу и уменьшает устойчивость в направлении броска.

Можно с успехом применить передвижение, в результате которого опорная нога ставится между ногами противника. Особенно часто такой подход применяют для выполнения броска подхватом изнутри.

Для выполнения броска подхватом часто пользуются и другими способами передвижения:

1. Отклоняются перед проведением броска, что вызывает рефлекторную реакцию противника, направленную на восстановление прежнего положения. В результате противник сгибает руки и стремится подтянуть атакующего к себе. Это помогает ему приблизиться и повернуться спиной к противнику.
2. Поднимаются на носок, что создает у противника впечатление подпрыгивания атакующего вверх. Это вызывает реакцию противника на выполнение противоположного движения. В результате становится легче «уйти» под противника, который немного сгибается.
3. Делают «нырок» под руку противника. Его выполняют так же, как при проведении подготовки к броску передней подножкой.
4. Отшагивают от противника. Эта тактическая подготовка проводится как до начала, так и в процессе проведения приема. Отшагивая, выводят противника из равновесия вперед. Если во время выполнения подбива противник не падает, то в этом случае от-шагивание выполняют прыжком (прыжками) на опорной ноге.

Передвижением можно вынудить противника сделать шаг вперед (заведение) или назад (в том числе заведение «наперекрест»), согнуть (наклон) или разогнуть туловище, изменить стойку. Изменить стойку противника можно различными перемещениями. Рывком или толчком заставляют противника сделать шаг, чем вынуждают его изменить правую стойку на левую или наоборот. В то же время, перемещаясь относительно противника при неизменном положении его ног, можно изменить его стойку относительно атакующего. Так, если противник стоит в левой стойке, а для проведения подхвата нужно, чтобы левая нога противника находилась дальше от атакующего,

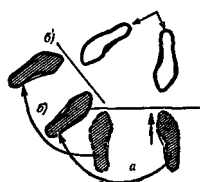


Рис. 50 ющего, перемещаются к его правой ноге и оказываются в таком положении, что противник по отношению к нам занимает правую стойку (рис. 50).

Маскировка

Угроза

Противнику угрожают выполнением бросков:

1. Выведением из равновесия рывком. Противник перемещает ноги для защиты по направлению рывка. В этот момент проводят подхват, подбивая переносимую вперед ногу.
2. Выведением из равновесия толчком. Противник, сопротивляясь, уменьшает устойчивость в направлении вперед, что благоприятно для проведения подхвата. Следует учитывать, что в борьбе с опытным противником время от толчка до подбива ногой

должно быть намного меньше, чем в борьбе с новичком. Поэтому часто толчок выполняют одновременно с вынесением ноги вперед.

3. Захватом ноги. Противник, избегая захвата ноги, отставляет ее или обе ноги назад и развивает усилие вперед, одновременно уменьшая устойчивость или даже теряя равновесие в этом направлении.

4. Подножкой:

а) задней. Противник, защищаясь, развивает усилие в противоположном направлении. В этот момент можно проводить бросок подхватом;

б) передней. Когда противник защищается от передней подножки, перенося свою ногу (перешагивая) вперед, вторичным движением проводят подхват (рис. 51, а, б, в). Ногу противника при этом следует подбивать выше колена.

5. Подсечкой. Противник, защищаясь от боковой подсечки, переносит вес на другую ногу и уменьшает устойчивость в этом направлении. Подхват выполняют той же ногой, которой выполнялась угроза (без задержки).

6. Подхватом. Сначала подбивают ногу противника несколько ниже колена. Противник, защищаясь от подхвата, переставит ногу вперед через атаковую. Затем вторично подбивают ту же ногу выше колена, сгибая свою ногу, что мешает противнику переставить ногу. Если противник не переставляет ногу вперед, а сопротивляется проведению броска, то можно проводить двойной подхват («ножницы»). Можно угрожать проведением подхвата и выполнить подхват изнутри, отхватом и выполнить подхват. Он выполняется так же, как при угрозе задней подножкой. Можно, наоборот, угрожать подхватом, а выполнить отхват.

7. Зацепом:

а) стопой. Если противник, защищаясь от зацепа стопой, переносит вес на другую ногу, то проводят подхват. Если противник переносит вес на атакуемую ногу, то выполняют подхват изнутри;

б) голенью изнутри. Бросок подхватом может быть

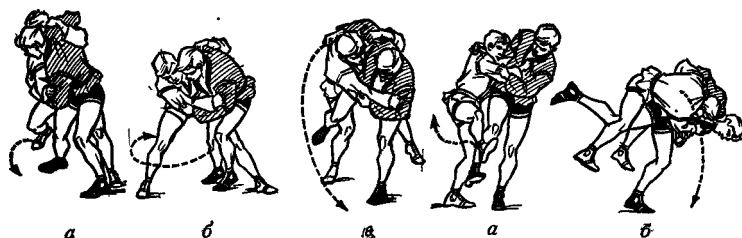


Рис. 51

Рис. 52

выполнен как под ту ногу, которая атакровалась зацепом, так и под другую. Вторым вариантом проведения подхвата короче, в первом случае нужно переставить ноги и переменить направление движения.

Для проведения броска подхватом изнутри часто пользуются для тактической подготовки угрозой проведения зацепа стопой изнутри или зацепа одноименной ногой изнутри. В этом случае противник убирает назад атакуемую ногу, несколько наклоняется вперед и переносит вес на другую ногу (рис. 52, а, б).

8. Броском через спину (бедро). Противник защищается, перешагивая вперед. Если он приседает, сгибая ноги, то проводят бросок подхватом изнутри.

9. Броском через грудь (прогибом). Противник защищается, отставляя назад ноги и теряя равновесие в направлении вперед («повисает» на атакующем). В этом случае можно выполнить подхват или отхват.

Вызов

Противника вызывают на выполнение бросков:

1. Выведением из равновесия рывком. Когда противник, проводя выведение из равновесия, сам теряет равновесие в направлении назад, можно, переставив соответственно ноги и защитившись от броска, выполнить отхват или подхват.

2. Выведением из равновесия толчком. Когда противник делает толчок, переставляют ноги, защищаются и одновременно выходят в положение, удобное для проведения подхвата в направлении усилия противника.

3. Захватом ноги (ног). Когда противник развивает усилие для захвата ног, выполняют подхват или подхват изнутри.

4. Подножкой:

а) задней. Когда противник выносит ногу для выполнения задней подножки, делают отхват или, перешагивая назад и поворачиваясь к противнику спиной, выполняют бросок подхватом;

б) передней. Когда противник выносит ногу для проведения передней подножки, защищаются, вынося ногу вперед и упираясь тазом в бедро или таз противника сбоку. Затем выполняют бросок подхватом. Можно также перешагнуть вперед через ногу противника, затем перенести вторую ногу и сделать этой ногой подхват или подхват изнутри;

в) на пятке. Вызывая противника на проведение задней подножки на пятке, в момент постановки им ноги поворачиваются к нему спиной и выполняют подхват изнутри.

5. Подхватом. В тот момент, когда противник сближается и намеревается вынести ногу, следует опередить его и вынести для подхвата свою ногу. Можно защититься от подхвата, отрывая противника от ковра, затем вынести ногу вперед и сделать бросок подхватом.

6. Зацепом. Вызывая противника на проведение зацепа снаружи, поворачиваются к нему спиной и выполняют бросок подхватом изнутри.

7. Броском через голову. Останавливают движение противника назад и выполняют отхват (можно с захватом ноги).

8. Броском через спину (бедро). Когда противник начнет выполнять бросок, поворачиваются к нему боком,

упираются бедром в бедро. Остановив движение противника, выносят ногу вперед и выполняют подхват или подхват изнутри. При проведении защиты от броска через бедро можно даже повернуться к противнику спиной (к спине) и из этого положения выполнить подхват.

ЗАЩИТА ОТ БРОСКА ПОДХВАТОМ

Благоприятные ситуации

Атакующий:

1. Находится на дистанции вне захвата.
2. Стоит согнувшись, широко расставив ноги.
3. Стоит отставив ноги далеко назад.
4. Держит захват одной рукой.
5. Держит захват одноименной руки и туловища сзади.
6. Захватывает две ноги или одноименную ногу.

Тактическая подготовка защиты

Подавление атаки

Атаку противника подавляют, используя *силу*: 1. На попытку атакующего вывести усилием рук и ноги ц. т. з. за пределы площади опоры, переставляют ногу через ногу атакующего вперед и восстанавливают равновесие (рис. 53, а).

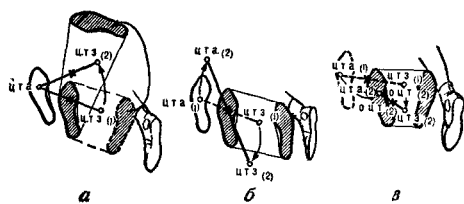


Рис. 53

2. На попытку атакующего вывести за границу площади опоры проекцию ц. т. а., отвечают действиями, в результате которых проекция ц. т. з. выводится в противоположном направлении, с таким расчетом, чтобы проекция о. ц. т. осталась на прежнем месте (рис. 53, б).

3. Если противник выбивает опору (ногу) и в результате этого нарушает ваше равновесие, то можно, сгибая ногу, поднимая ее вверх и перенося через подбивающую ногу атакующего, поставить вновь опору туда, где это необходимо в данный момент для восстановления потерянного равновесия (чтобы проекция ц. т. з. оказалась вновь в площади опоры).

4. Подтягивая атакующего к себе или прижимаясь к нему таким образом, чтобы проекция о. ц. т. обоих борцов находилась в площади опоры защищающегося, поднимают атакующего вверх и лишают собственной опоры (рис. 53, в).

Атаку противника подавляют, используя *быстроту*. Для увеличения скорости защитных действий выполняют следующие движения:

1. Переносят ногу навстречу движению ноги атакующего. Происходит сложение скоростей движения.
2. Складывают скорости своих частей тела. Для этого выдвигают вперед и в сторону таз, поднимают и выносят вперед бедро и, наконец, выносят вперед голень. Движение голени выполняется с суммарной скоростью всех частей тела.
3. Двигутся тазом навстречу тазу противника, что позволяет осуществить сближение с противником раньше, чем он рассчитывал, и остановить его движение еще до достижения нужной точки.

Чтобы уменьшить скорость выполнения приема атакующим, используют следующие действия:

1. Отставляют ногу с такой же скоростью, с какой движется подбивающая нога. В результате подбив не получается.
2. Отстраняют атакующего, что приводит к снижению скорости подбива ногой, так как части тела атакующего движутся в разные стороны.
3. Прикладывают усилия в направлении, противоположном движению атакующего. Это приводит к снижению ускорения, развиваемого противником. Упор ногой или рукой в ногу или таз атакующего может привести к тому, что скорость движения снизится до нуля.
4. Увеличивают путь, необходимый для атаки (наклоняются, отставляя ноги).

Атаку противника подавляют, используя *амплитуду движений (гибкость)*. Для увеличения амплитуды защитных действий поступают следующим образом:

1. Выводят таз вперед, наклоняются в сторону противника, одновременно приподнимаясь на носок опорной ноги. Это позволяет поднять высоко вверх атакуемую ногу и перенести ее через подбивающую ногу противника.
2. Делают наклон вперед в сторону от атакующего, что также позволяет высоко поднять ногу для защиты от подхвата изнутри.
3. Увеличивают дистанцию, создавая условия для большей подвижности многих частей тела.

Чтобы создать ситуацию, требующую увеличения или снижения амплитуды атакующих действий, выполняют такие действия:

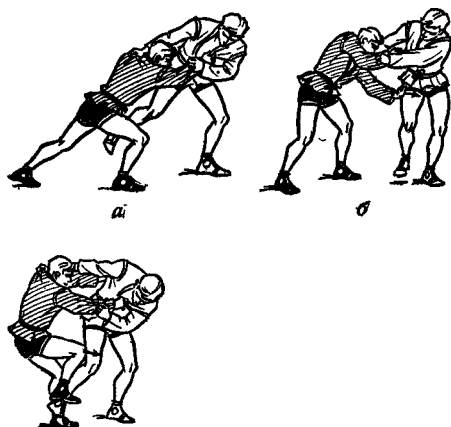


Рис. 54

1. Отставляют ногу и делают наклон. В результате атакующему трудно дотянуться своей ногой до ног защищающегося и выполнить подхват (рис. 54, а).

2. Наклоняются и отстраняют от себя атакующего.

3. Упираются рукой в спину атакующего после поворота, что мешает сближению и подбиву ногой.

4. Упираются тазом в таз атакующего в момент его поворота, мешая вынесению ноги для подбива.

5. Захватывают одноименный отворот и упираются предплечьем в подбородок атакующего сбоку, препятствуя повороту головы атакующего в направлении броска. Это не дает ему возможности повернуться и вынести ногу для подбива.

6. Захватывая и поднимая ногу атакующего, препятствуют подбиву.

7. Сгибая, атакующего вперед, снижают амплитуду его движения так, чтобы не дать ему вынести ногу для выполнения подхвата.

8. Захватывают и отстраняют плечо противника, что препятствует сближению и повороту. Это движение мо-

142 жет сопровождаться рывком или подтягиванием к себе другой руки.

9. Упираются рукой в таз или выполняют упор с захватом пояса (рис. 54, б).

10. Упираются коленом в ногу атакующего, препятствуя ее передвижению и подъему для подбива (рис. 54, в).

11. Захватывают пояс.

12. Захватывают одноименную руку.

13. Захватывают одноименный отворот со стороны атакующей ноги.

14. Отстраняют руку, одноименную атакующей ноге. Атаку противника подавляют, используя *разнообразие*

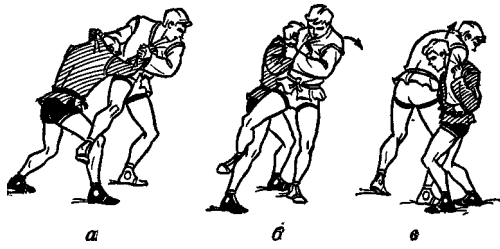


Рис. 55

движений (*ловкость*). Для увеличения вариативности защитных движений выполняют следующие действия:

1. До начала поворота: а) увеличивают дистанцию; б) увеличивают устойчивость в направлении вероятного броска; в) ограничивают возможности поворота противника.
2. В момент вынесения противником ноги для выполнения броска: а) упираются, сгибая подбиваемую ногу (рис. 55, а). Можно также отшагивать назад неатакуемой ногой; б) поднимают и сгибают ногу таким образом, чтобы подбив пришелся ниже коленного сустава. В результате можно перенести ногу через атаковую ногу противника; в) делают шаг назад-в сторону неатакованной ногой (рис. 55, б); г) упираются рукой в спину и увеличивают дистанцию.
3. В момент выполнения подбива: а) упираются ногой в атаковую ногу противника; б) переносят ногу через атаковую ногу противника; в) поднимают атакующего вверх. Для нарушения координации атакующих действий противника выполняют следующие движения: * 1. Наменяют захват:
 - а) освобождаются от захвата руки со стороны, одноименной атакующей ноге. Это можно сделать рывком в направлении, противоположном рывку атакующего;
 - б) снижают эффективность захвата противника, перемещая его или делая своей захваченной рукой захват: пояса противника, одноименной руки, одноименного ог-ворота со стороны атакующей ноги;
 - в) «нырком» изменяют положение захвата противника. В этом положении противнику придется изменить координацию движения для выполнения броска (рис. 55,в).
2. Изменяют свое положение: а) переходя в борьбу лежа, б) изменяя -стойку, в) изменяя дистанцию. Таким образом вынуждают противника изменить координацию движений для выполнения броска или отказаться от его проведения.
3. Изменяют положение противника: а) переводя в борьбу лежа, б) наклоня вперед, в) отклоня назад, г) разворачивая в сторону, противоположную повороту.

Атаку противника подавляют, используя *выносливость*. Сначала атакующего держат в положении, которое не позволяет ему приблизиться и выполнить подбив ногой. Когда он начинает выполнять подбив, сгибают подбиваемую ногу и тем самым локализируют подбив, чем ликвидируют дальнейшие попытки противника вывести из равновесия («вытянуть» на бросок).

Чтобы успешно подавить атаку противника, используя выносливость при проведении защиты от броска подхватом, предварительно добиваются утомления мышц атакующего,

выполняющих основную работу. С этой целью стремятся нагрузить мышцы: 1) сгибатели рук (особенно сгибатели плеча и пальцев руки, разноименной с атакующей ногой); 2) сгибатели задней поверхности бедра атакующей ноги; 3) разгибатели опорной ноги; 4) сгибатели туловища и косые мышцы живота.

Маневрирование

1. На краю ковра. Для защиты от броска подхватом лучше всего перемещаться по ковра, располагаясь спиной к центру, удерживая атакующего на границе ковра спи-



56

ной к краю. В этом случае попытка противника атаковать приведет к созданию положения «вне ковра». При повороте он должен стать одной ногой за границу ковра. Можно удерживать противника боком к краю ковра таким образом, чтобы его опорная нога находилась ближе к границе, а атакующая в исходном положении — ближе к центру. Если противник угрожает отхватом, лучше располагаться спиной к краю ковра в непосредственной близости к его границе.

2. По ковра. Передвижение назад при угрозе проведения противником подхвата помогает создавать неблагоприятную ситуацию для выполнения противником броска подхватом. Передвижение вперед создает такую же ситуацию для проведения броска отхватом.

В момент проведения броска подхватом можно защититься движением назад-вниз до опускания на колено неатакованной ноги. При проведении отхвата того же эффекта можно добиться пере- *Рис* мещением вперед-вниз.

3. По отношению к атакующему. От-шагивание и увеличение дистанции позволяют увеличить плечо рычага и снизить величину силы, прикладываемой противником к нашему телу. Под-шагивание создает условия для защиты, поднимая противника вверх. Зашагивание позволяет вывести атакующего из равновесия. С помощью «нырка» изменяют положение, дистанцию и захват атакующего (рис. 56). Поворот позволяет изменить стойку или захват атакующего.

Маскировка Угроза

При защите противнику угрожают:

1. Выведением из равновесия толчком (рис. 57, а).
2. Выведением из равновесия рывком. В момент атаки отшагивают назад неатакованной ногой, делают рывок за руку атакующего, вынуждая его шагнуть вперед атакующей ногой для сохранения равновесия.
3. Захватом ноги (рис. 57,б): а) атакующей — в момент ее поднимания противником вверх; б) опорной после «нырка» или при захвате противником одноименного отворота, руки двумя руками.

4. Подножкой: а) задней (рис. 57, б); б) задней подножкой на пятке; в) передней. В момент приближения атакующего выводят вперед таз и поворачиваются спиной к противнику, одновременно выставляя ногу как для передней подножки, но под атакующую ногу противника.

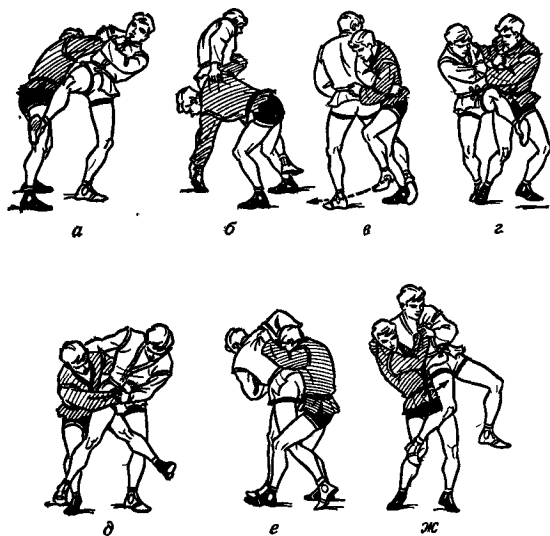


Рис. 57

Противник не может вынести вперед свою ногу для подбива, так как она заблокирована тазом и ногой. Кроме того, тяга руками (как при передней подножке) вынуждает противника стать на атакующую ногу и шагать вперед неатакующей ногой.

5. Подсечкой: а) задней под атакующую или опорную ногу противника после поворота; б) передней под атакующую или опорную ногу до начала поворота; в) подсечкой изнутри, перекрывая атакующую ногу и препятствуя ее вынесению для выполнения подхвата.

6. Подхватом: а) спереди. Для этого перед началом выноса противником ноги помещают свою ногу перед его ногами (рис. 57, г); б) изнутри. Перекрывают атакующую ногу противника движением типа «подхват изнутри», препятствуя проведению противником подхвата; в) сзади-изнутри (рис. 57, д).

7. Зацепом. До начала или в начале поворота противника можно зацепить его ногу голенью или стопой.

После поворота угрожают зацепом снаружи-сзади за опорную ногу (рис. 57, е). Можно угрожать обвивом атакующей ноги. Для этого перед выносом или в начале выноса противником ноги опережающим движением выносят свою ногу и обвивают ногу противника. Эту защиту особенно часто применяют в том случае, если атакующий проводит подхват с предварительным отрывом от ковра.

8. Броском через голову. Обычно эту угрозу применяют до начала поворота противника спиной. Можно применять ее и после поворота.

9. Броском через бедро (рис. 57, ж). Противнику угрожают броском с предварительным отрывом от ковра или без отрыва.

10. Броском прогибом (через грудь).

Вызов

Можно вызвать атакующего на проведение бросков:

1. Выведением из равновесия рывком, перешагивая через атакующую ногу.
2. Захватом ноги. Поднимая ногу перед ногами атакующего, препятствуют подхвату, но это положение удобно для ее захвата.
3. Подножкой. Нагружая атакующую ногу, вынуждают противника перевести на нее вес и опереться о ковер.
4. Отхватом. При проведении атакующим подхвата поворачиваются к нему спиной.
5. Подхватом. При проведении атакующим подхвата изнутри соединяют ноги (колени), чем создают положение, характерное для подхвата. Если противник пытается выполнить подхват, перешагивают через атакующую ногу. В результате создается положение, характерное для подхвата изнутри.
6. Подсечкой. Выставляя ногу, препятствуют подхвату.
7. Зацепом:
 - а) снаружи. Помещая ногу перед атакующей ногой противника, не позволяют ему выполнить подхват, но создают удобное положение для зацепа;
 - б) изнутри. Нагружая ногу противника или отрывая его от ковра при попытке проведения подхвата изнутри, вызывают атакующего на зацеп изнутри. Можно, зацепляя ногу снаружи, создать для противника положение зацепа изнутри или обвива.
8. Броском через спину. Зашагивая за спину атакующего, создают положение, при котором он не может подбить ноги своей ногой. В то же время нельзя позволять ему выполнить подбив тазом, хотя создается положение, характерное для броска через спину.
9. Броском через грудь (прогибом). Перешагивая и сближаясь вплотную, перекрывают ногу противника и не позволяют ему повернуться спиной.

БРОСОК ЗАЦЕПОМ

Благоприятные ситуации

Противник:

1. Стоит широко расставив ноги.
2. Стоит слегка опираясь на выставленную (атакуемую) ногу.
3. Переносит вес на пятки.
4. Наклоняется, сгибая ноги.
5. «Тянет» назад.
6. Шагает вперед или переступает с ноги на ногу.

7. Подшагивая, ставит ногу между ногами атакующего.
8. Поворачивается боком или спиной к атакующему.
9. Стоит на одной ноге.

Тактическая подготовка выполнения броска

Подавление

Использование *силы* при выполнении зацепов заключается в том, что, устраняя зацепом ноги опору противника на одну ногу, обеспечивают выведение проекции ц. т. п. за границу площади опоры (рис. 58, а. Цифра «1» — зацеп стопой и одноименной голенью, «2» — зацеп изнутри или снаружи). Можно выполнить бросок, выводя усилием рук проекцию ц. т. п. за границу площади опоры. Такое же положение создается, когда при зацепе ноги противник переводит вес на неатакованную ногу

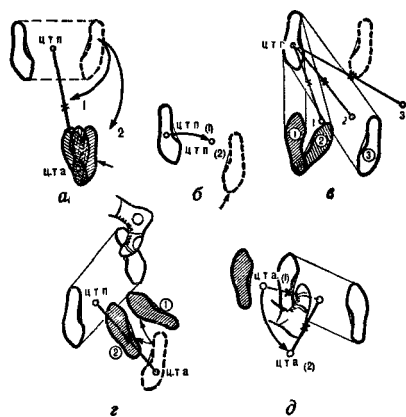


Рис. 58

(рис. 58, б). Усилием рук и тягой за зацепленную ногу выводят проекцию ц. т. п. за границу площади опоры.

Выполнить бросок можно, используя свою силу тяжести. Для этого проекцию ц. т. а. выводят за границу своей или общей площади опоры (рис. 58, в). В этом случае сила тяжести тела атакующего используется наиболее эффективно.

Бросок обвивом часто проводится с предварительным отрывом противника от ковра. Для этого создают такое положение, чтобы о. ц. г. борцов находился в площади опоры атакующего. Расстояние между ц. т. а. и ц. т. п. должно быть небольшим (рис. 58, г).

При выполнении броска с падением стремятся обеспечить такое положение, при котором о. ц. т. обоих борцов выходит за границу общей площади опоры (рис. 58, д).

Использование *быстроты* заключается в том, что обеспечивают такую скорость движений, при которой противник не успевает выполнить защиту. Для этого можно: 1) выполнять движения с наибольшей скоростью (быстротой); 2) увеличивать быстроту за счет подготовительных действий и использования создаваемой ситуации. В последнем случае быстрота может быть увеличена, если прием выполняется при встречном

движении ноги. При вынесении ноги и зацепе нога противника должна двигаться навстречу ноге атакующего.

Использование *амплитуды движения* заключается в следующем. Поднимают зацепленную ногу противника высоко вверх; увеличивают амплитуду движения, наклоняясь вперед (при зацепе голенью) или отклоняясь назад (при зацепе стопой, когда нужно поднять ногу противника перед собой).

Располагаясь на большей дистанции от противника, можно увеличить амплитуду движения его зацепленной ноги вдоль ковра и тем самым с большим успехом вывести его из равновесия (рис. 59). Эффективность выполнения броска достигается также уменьшением амплитуды защитных движений противника. Для этого обеспечивают прочность зацепа, чаще всего вращая ногу наружу или внутрь.



Рис. 59

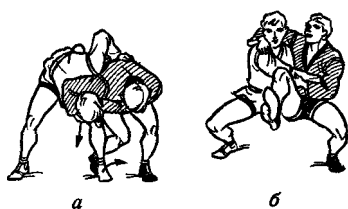


Рис. 60

Захватывая шею и ограничивая подвижность головы, снижают подвижность туловища и ног противника (рис. 60, а, б).

Использование *разнообразия действий (ловкости)* при выполнении бросков зацепом выражается в приме-

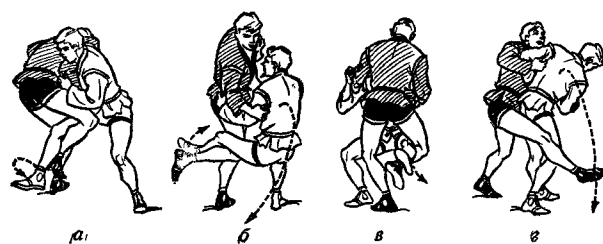


Рис. 61

нии таких вариантов, которые больше всего соответствуют складывающейся ситуации. Проводят такие варианты: 1. Зацеп изнутри: а) одноименной ногой (рис. 61, а); б) разноименной ногой (рис. 61, б); в) с захватами рук, руки и отворота, руки и пояса, руки и ноги, руки двумя руками, руки и шеи.

2. Зацеп снаружи: а) спереди за одноименную или разноименную ногу (рис. 61, в); б) сзади за одноименную ногу (рис. 61, г).

3. Зацеп стопой: а) снаружи (без падения, с падением, садясь); б) изнутри.

4. Обвив: а) с падением (прогибом); б) садясь; в) с захватом одноименной руки и туловища сзади; г) без падения (вынося ногу вперед) (см. рис. 63, е).

Использование *утомления противника (выносливости)* выражается в подготовке проведения броска, которая рассчитана на то, что противник не сможет оказывать длительное время сопротивление (быстро утомится). Для этого прием проводят так, чтобы противник был вынужден тратить на защиту много сил. Это достигается тем, что атакующий «повисает» или «наваливается» на противника. При этом следует располагаться возможно дальше от противника, прикладывая силу на большем плече рычага.

Маневрирование

Маневрирование при выполнении броска зацепом стопой позволяет атакующему выйти в удобное исходное положение для выполнения броска. С «нырком» под руку

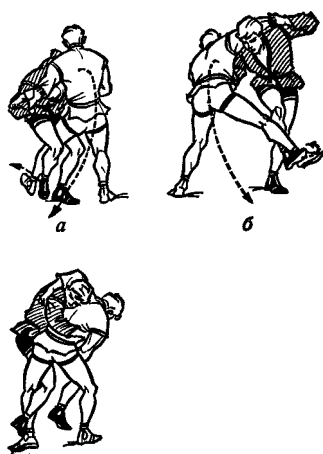


Рис. 62

могут быть выполнены зацепы: снаружи (рис. 62, *а*), изнутри, стопой, стопой изнутри, одноименный изнутри, одноименный снаружи-сзади, обвив (рис. 62, *б, в*). Можно сделать зацепом с подшагиванием или с зашагиванием, заведением. Можно повернуть противника захватом руки.

Маскировка Угроза

Противнику угрожают:

1. Выведением из равновесия: а) толчком; б) рывком.

2. Захватом ноги. Противник, защищаясь, переносит вес на ногу, которую следует зацепить.



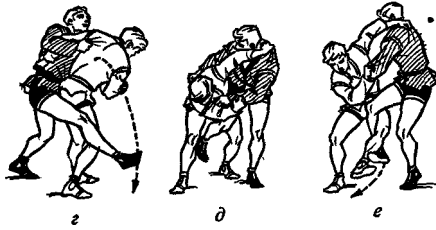


Рис. 63

3. Подножкой: а) передней (рис. 63, а, б]. Противник, защищаясь, перешагивает вперед. Следует зацеп за опорную ногу. Если противник сопротивляется, не перемещая ног, то можно провести зацеп изнутри или зацеп стопой, используя сопротивление; б) задней (рис. 63, в, г].
4. Подсечкой: а) боковой; б) передней. Если противник переносит вес на атакуемую ногу, то можно выполнить зацеп за нее. То же можно сделать, если противник перешагивает вперед. Если он переводит вес на неатакованную ногу, то можно сделать зацеп этой ноги; в) изнутри. Когда противник защищается, поднимая ногу, то следует зацеп изнутри за опорную ногу.
5. Подхватом. Выполняются те же варианты зацепа, как и при угрозе передней подножкой. При угрозе подхватом изнутри можно выполнять бросок обвивом с падением или без падения атакующего (рис. 63, д, е).
6. Зацепом: а) изнутри. Противник защищается, перенося вес на другую ногу. Следует зацеп изнутри другой ногой; б) стопой изнутри. Противник защищается, перенося вес на неатакованную ногу. Следует зацеп изнутри той же ногой; в) обвивом. После угрозы можно зацеплять другую ногу голенью или стопой.
7. Броском через голову. Угроза выполняется подниманием ноги, после чего следует зацеп изнутри, снаружи (голенью или стопой).
8. Броском через бедро или спину. Если противник, защищаясь, сгибает ноги и отклоняется назад, то следует сделать зацеп изнутри. Если он перешагивает вперед, то выполняют зацеп изнутри за опорную ногу или зацеп стопой изнутри за переставляемую ногу.
9. Прогибом (через грудь). Противник защищается, уходя вниз и сгибая ноги. Можно проводить: зацеп изнутри, зацеп снаружи, обвив.
10. «Мельницей» (см. рис. 62, а),

Вызов

Подготовить выполнение броска зацепом можно, вызвав противника на проведение бросков:

1. Выведением из равновесия: а) рывком. Выполняется зацеп изнутри за опорную ногу; б) толчком. Защищаются отшагивая и делают обвив или зацеп стопой.
2. Захватом ноги. Когда атакующий захватывает ногу, делают зацеп изнутри, обвив или зацеп стопой.

3. Подножкой: а) передней (рис. 64, а, б). После поворота атакующего делают зацеп снаружи-сзади за одноименную ногу. Можно защититься, перешагивая вперед, и сделать зацеп снаружи (рис. 64, в, г) или зацеп стопой (рис. 64, д); б) задней. Защищаются, поворачиваясь грудью к спине атакующего, и делают зацеп снаружи-сзади за одноименную ногу (рис. 64, е, ж).

4. Подсечкой: а) боковой или задней. Следует зацеп изнутри атакуемой ногой; б) передней (рис. 64, з). Можно провести зацеп изнутри за опорную или атакующую ногу. *

5. Подхватом. После вызова выполняют те же варианты зацепа, что и после вызова на переднюю подножку.

6. Зацепом: а) снаружи. Проводят зацеп изнутри за атакующую или опорную ногу; б) изнутри. Проводят зацеп снаружи; в) одноименный изнутри. Опережая противника, проводят такой же зацеп; г) обвивом. Защищаются, вынося вперед ногу, и затем выполняют зацеп снаружи за атакующую или опорную ногу противника.

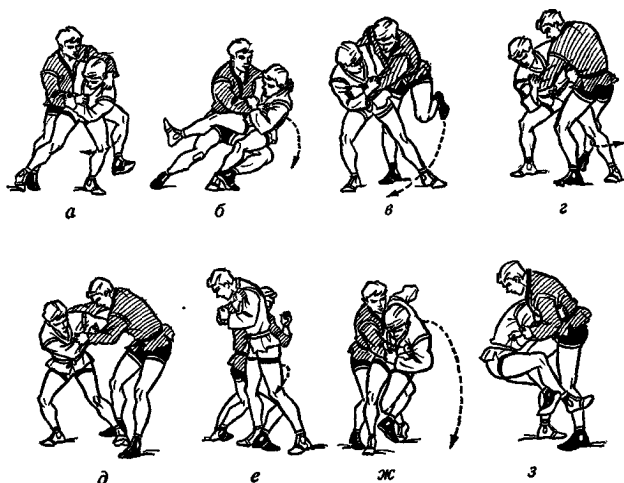


Рис. 64

7. Броском через голову. Сдерживая падение атакующего, делают зацеп изнутри за опорную ногу.

8. Броском через бедро или спину. Следуют такие же защита и выполнение зацепа, как при вызове на переднюю подножку или подхват.

9. Броском прогибом (через грудь). После приближения противника выполняют зацеп изнутри. Надежность броска увеличивается, если выполнить захват другой ноги.

ЗАЩИТА ОТ БРОСКА ЗАЦЕПОМ

Тактическая подготовка защиты

Подавление атаки

Использовать *силу* для подавления атаки следует таким образом, чтобы препятствовать выведению проекции (ц. т. з.) за границу площади опоры или восстановлению равновесия. Для этого при попытке проведения зацепа выполняют следующие действия:

1. Перемещают атакуемую ногу так, чтобы проекция ц. т. з. оказалась в пределах новой площади опоры, которая создается после перемещения ноги (рис. 65, а).

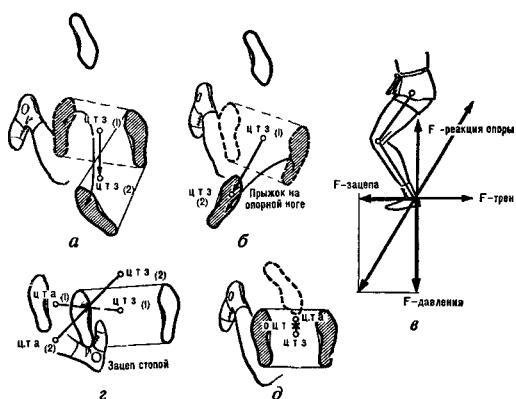


Рис. 65

2. Перемещают прыжком опорную ногу так, чтобы проекция ц. т. з. оказалась в площади опоры (рис. 65, б).

3. Переводят вес на атакуемую ногу, увеличивая силу трения ее о ковер. Нога должна образовать тупой угол с поверхностью ковра со стороны приложения усилий атакующего (рис. 65, в).

4. Не перемещая ноги, перемещают проекцию ц. т. з. так, чтобы сохранить положение о. ц. т. на прежнем месте. Это достигается тем, что проекция ц. т. з. перемещается соответственно перемещению ц. т. а. в противоположном направлении (рис. 65, г).

5. Отрывают атакующего от ковра. Для этого подтягивают его к себе так, чтобы проекция о. ц. т. оказалась в площади опоры защищающегося. Прижимая атакующего к себе, создают такую силу трения, при которой тот не сможет перемещаться относительно тела защищающегося и не сможет бросить зацепом (рис. 65, д).

Использование *быстроты* для подавления атак может выражаться в увеличении быстроты движений защищающегося или снижении быстроты атакующих движений противника.

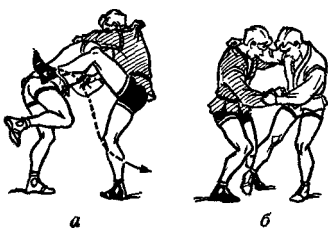


Рис. 66

Увеличить быстроту защитных движений можно следующим образом: а) сложить скорости движения своих частей тела; б) наклоняясь и отставляя ногу назад, развить такую скорость, при которой атакующий, вынося ногу, не может ее «догнать»; в) после того как противник зацепил ногу, отклониться назад; выводя вперед таз и

поднимая ногу вверх, развить такую скорость, при которой она будет больше скорости движения ноги атакующего; освободив ногу от зацепа, переставить ее назад для восстановления равновесия.

Снизить быстроту атакующих движений можно так: а) увеличить путь движения частей тела атакующего. Для этого увеличивают дистанцию и отставляют

атакуемую ногу назад; б) выполнять симметричные движения. Если противник выносит ногу для зацепа, а боец с такой же скоростью отставляет ее, то относительная скорость ног будет равна нулю и атакующий не сможет зацепить ногу. Этому же можно добиться, отстраняя туловище атакующего с такой же скоростью, с какой он выносит вперед ногу.

Использование для подавления атаки *амплитуды движений* выражается в увеличении амплитуды движений защищающегося или уменьшении амплитуды движений атакующего. Увеличить амплитуду защиты можно, располагаясь так, чтобы атакующий не мог дотянуться до ноги. До зацепа для этого наклоняются, что позволяет отставлять ногу далеко назад. После зацепа отклоняются и поднимают ногу высоко вверх (рис. 66, а).

Снизить амплитуду движения противника можно захватом или упором в какую-либо часть тела (плечо, ногу, таз, шею).

Можно так расположить свои ноги, чтобы для выполнения зацепа от противника требовалась большая подвижность в суставах, чем он может развить. Для этого при попытке выполнения обвива выносят вперед и выпрямляют ногу. При попытке зацепить изнутри разворачивают ногу коленом внутрь. При зацепе стопой снаружи разворачивают ногу коленом наружу и упираются голенью в голень атакующего (рис. 66, б).

Использование для подавления атаки противника *разнообразия защиты (ловкости)* выражается чаще всего в том, что защищающийся стремится так изменить ситуацию, чтобы продолжение атаки стало невозможным. Разворотом ноги, таза, сгибанием или выпрямлением ноги создают такое положение, при котором выполнить зацеп или обвив невозможно. При выполнении зацепа изнутри соединяют колени, разворачивают ноги или таз таким образом, чтобы нога противника не могла проникнуть между ногами или касалась передней части бедра (голени). Выпрямляя зацепленную ногу вперед, приводят к тому, что «зацеп» соскальзывает. При зацепе стопой поднимают ногу вверх или разворачивают ее коленом наружу, чтобы можно было «отжать» атакующую ногу. Если противник пытается выполнить обвив, выносят ногу вперед и выпрямляют ее. Если атакующий обвил ногу, то захватывают другую его ногу, что не позволяет выполнить бросок.

Использование *утомления (выносливости)* для подавления атаки противника выражается в выполнении таких защитных действий, которые не позволяют атакующему провести прием, несмотря на максимально развиваемые усилия. Для этого при попытке выполнения зацепа стопой или обвива концентрируют вес на атакуемой ноге таким образом, чтобы атакующий не смог оторвать зацепленную ногу от ковра и тратил на это много силы. Можно так расположить ногу, что противник, смещая ее, будет увеличивать силу трения ноги о ковер. Для этого нужно, чтобы угол приложения силы к ноге был острым, а нога образовывала с ковром со стороны приложения усилия тупой угол.

Маневрирование По краю ковра

При маневрировании по краю ковра следует располагаться: а) спиной к краю ковра при опасности проведения противником зацепов голенью или стопой; б) спиной к центру ковра, удерживая противника спиной к краю, на границе ковра при опасности проведения противником атаки броском обвивом; в) боком к краю ковра.

По отношению к противнику

Перемещение вперед по направлению к противнику представляет лучшие условия для защиты от бросков зацепами голенью и стопой. Перемещение назад создает ситуацию, удобную для защиты от обвива. Отшагивание прямой ногой в начале проведения и до зацепа изнутри позволяет защититься от броска. Поднимание ноги в момент зацепа и переход через противника атакованной ногой также позволяют защититься от броска.

Для защиты могут применяться также перешагивание через атаковую ногу противника, подшагивание неатакованной ногой, отшагивание неатакованной ногой с последующим отшагиванием атакованной ногой или освобождением ее от зацепа.

Маскировка Угроза

При защите противнику угрожают бросками:

1. Выведением из равновесия толчком. В тот момент, когда атакующий выносит вперед ногу для зацепа, толчок вынуждает его поставить атаковую ногу для опоры.
2. Выведением из равновесия рывком. Рывок в направлении атакующей ноги противника, выполняемый с отставлением атакуемой ноги, вынуждает его преждевременно поставить ногу для опоры. Можно после зацепа, поднимая ногу и «скручивая» атакующего, вынуждать к прекращению броска.
3. Захватом ноги. В тот момент, когда противник выносит вперед ногу для выполнения зацепа, можно захватить ее или захватом препятствовать зацепу. Можно, опустив руку вниз, угрожать захватом ноги еще до «вынесения» противником ноги вперед. Для этого опускают руку вниз и держат ее, ожидая, когда атакующий «вынесет» ногу.
4. Подножкой: а) задней на пятке. Этим приемом угрожают при проведении обвива; б) передней. Угрожают при проведении зацепа стопой.
5. Подсечкой: а) задней. Угрожают при проведении зацепа изнутри или обвива (под опорную или атаковую ногу); б) изнутри. Угрожают при проведении зацепа снаружи; в) передней. Угрожают при вынесении противником ноги для зацепа (атакованной ногой под атаковую).
6. Подхватом: а) при зацепе снаружи поворачиваются спиной к противнику и угрожают проведением подхвата изнутри; б) при зацепе изнутри и обвиве угрожают подсадом снаружи; в) при зацепе стопой защищаются, угрожая подхватом изнутри (под нижнюю часть голени). Этим движением отбрасывают атаковую ногу противника.
7. Зацепом: а) при зацепе снаружи угрожают зацепом изнутри или обвивом; б) при зацепе изнутри угрожают зацепом снаружи; в) при обвиве угрожают зацепом за опорную ногу.
8. Броском через голову. Эту угрозу применяют как до начала атаки противника зацепом, так и во время атаки. При зацепе изнутри угрожают броском через голову упором в

дальнее бедро сзади-изнутри; при зацепе снаружи броском через голову упором голени в живот.

9. Броском через спину (бедро). При проведении противником зацепа стопой или зацепа снаружи поворачиваются к нему спиной, подтягивают к себе и отрывают от ковра, вынуждая прекратить проведение броска.

10. Броском прогибом (рис. 67), Если ли противник пытается провести бросок зацепом изнутри, подтягивают его к себе, отрывают от ковра и поднимают.

Вызов

При угрозе проведения противником зацепов можно вызвать его на проведение бросков:

1. Выведением из равновесия. Освобождая ногу от зацепа, создают ситуацию, при которой противник выполняет только толчок или рывок, от которых защититься гораздо легче.
2. Захватом ноги. Поднимая ногу, освобождаются от зацепа и вызывают атакующего на захват ее. В то же время можно захватом рук препятствовать захвату ноги.
3. Подножкой. Нагружая атакующую ногу, вынуждают противника поставить ее на ковер. Создается положение, характерное для броска подножкой.



4. Подсечкой. Поднимая ногу вперед при выполнении зацепа стопой, создают ситуацию, сходную с той, какая бывает при броске боковой подсечкой.

5. Подхватом. Соединяя колени или разворачиваясь к атакующему боком, создают ситуацию, похожую на ту, что бывает при броске подхватом или подхватом изнутри (под голень). Так действуют в том случае, если атакующий пытается сделать зацеп изнутри. Если же он пытается сделать обвив, то, поднимая вперед ногу, создают ситуацию, характерную для подхвата изнутри.

6. Зацепом. При попытке противника провести обвив выпрямляют ногу, в результате обвив не получается, создается ситуация, похожая на зацеп изнутри.

7. Через спину (бедро). При попытке проведения зацепа изнутри, зацепа стопой или обвива подтягивают атакующего к себе и упираются тазом в его таз сзади или сбоку.

БРОСОК ЧЕРЕЗ ГОЛОВУ

Благоприятные ситуации

Противник:

1. Сгибается, напирает, вытягивает вперед руки.

2. Захватывает ногу атакующего, прижимая к животу.
3. «Тянет», сгибая ноги (выполняют бросок с упором' в сгиб бедра). 4. Энергично передвигается вперед. 5. Поворачивает туловище навстречу атакующей ноге.

Тактическая подготовка

Подавление

Противника подавляют, используя *силу* тяжести. В начале броска нужно добиться, чтобы проекция о. ц. т. оказалась вне общей площади опоры, что обеспечивает падение обоих борцов (рис. 68, а). В тот момент, когда атакующий падает на ковер, проекция о. ц. т. должна оказаться в площади его опоры (рис. 68,б), иначе нельзя оторвать противника от ковра.- В момент толчка ногой ц. т. з. должен находиться ближе к голове или над ц. т. а.

Можно выполнить бросок с упором в сгиб бедра без предварительного отрыва от ковра, препятствуя переме-

160 щению ноги. В этом случае проекция о. ц. т. выходит за границу площади опоры противника (рис. 68, в).

Использование *быстроты* позволяет выполнить бросок до того, как противник примет меры защиты. Увеличить быстроту проведения броска можно встречным движением. Когда противник передвигается вперед, бросок можно выполнить, придавая ему большее ускорение за счет того, что противник развивает свои усилия в направлении броска (толкает).

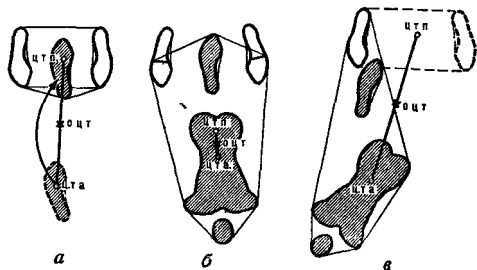


Рис. 68

Рис. 69

Снизить быстроту защитных движений противника можно наклоняя его вперед захватом головы, пояса через плечо, руки двумя руками.

Противника подавляют, используя *амплитуду движений* (*гибкость*).

Увеличить амплитуду движений можно: уходя прыжком глубоко между ногами противника, выполняя толчок ногой по направлению к своей голове.

Снизить амплитуду защитных движений противника можно, сковывая его захватом рук, головы, туловища, пояса, нагружая весом своего тела.

Использование *ловкости* позволяет выполнять бросок различными способами в разнообразной ситуации. Можно выполнять бросок упором: стопой в живот, голенью в живот, стопой в сгиб бедра, голенью в бедро (одноименное или разноименное) (рис. 69), голенью в голень, голеньями в голени, упором рукой в бедро или живот, без упора ногой. Броски выполняют также с различными захватами. Противника подавляют, используя выносливость. При этом его чаще всего сгибают вперед, повисая. В результате у него быстро утомляются мышцы спины и ног, которые играют важную роль в защите.

Маневрирование

По ковру. Бросок через голову требует хорошей ориентировки на ковре и точного пространственного расчета. Ориентировка затруднена тем, что приходится учитывать пространство ковра сзади, которое обычно плохо контролируется зрением. Следует находиться на таком расстоянии от края ковра, чтобы, падая назад, не выйти за границу.

По отношению к противнику. При этом маневрируют так:

1. Передвигаются пробежкой назад и, падая, увлекают противника за собой.
2. Забегают в сторону за противника для выполнения броска с упором в сгиб бедра.
3. Подшагивают (наиболее часто такой маневр применяется для ухода вниз).
4. Зашагивают (для броска упором в сгиб бедра — в сторону выставленной ноги, для броска упором в живот — в сторону отставленной ноги).

Маскировка

Угроза

Противнику угрожают выполнением бросков:

1. Выведением из равновесия: а) толчком. При этом используют силу сопротивления; б) рывком. Эту угрозу применяют, когда противник, защищаясь, перемещается шагая в направлении усилия.
2. Захватом ног. Противник на эту угрозу реагирует наклоном и отставлением ног назад, а также уменьшением устойчивости в направлении вперед. Такая ситуация благоприятна для броска через голову.
3. Подножкой. Угрожая проведением задней подножки, вынуждают противника отставить ногу для защиты и уменьшить устойчивость по направлению броска через голову (рис. 70, а, б).
4. Подсечкой: а) передней. Защищаясь, противник перешагивает через атаковую ногу и перемещается вперед; б) боковой или изнутри. Противник отставляет ногу назад и делает небольшой наклон.

5. Подхватом: а) изнутри. Противник наклоняется и поднимает атакуемую ногу, что можно использовать для броска через голову упором голенью в живот;

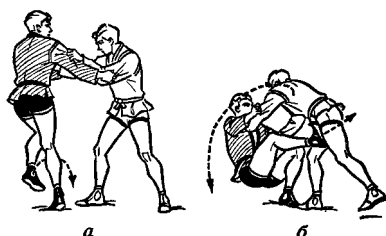
б) с захватом пояса через одноименное плечо. Противник защищается, перешагивая через атакующую ногу. Следует бросок через голову с упором голенью в живот.

6. Зацепом. Противник отставляет одну или обе

ноги назад, чем создает *Рис. 70* благоприятные условия для проведения броска через голову.

7. Броском через голову. Повторная атака броском через голову часто приносит успех.

8. Броском через спину (обратное бедро). Противник, защищаясь, стремится развернуться лицом к атакующему. В этом случае проводят бросок через голову захватом одноименной руки и туловища сбоку и упором голенью в одноименное бедро изнутри. Угрожая броском через бедро с захватом пояса через одноименное плечо, вынуждают противника согнуть и отставить ноги. Затем проводят бросок через голову упором голенью в живот.



Вызов

Противника вызывают на проведение бросков:

1. Выведением из равновесия: а) толчком. Защищаясь, теряют равновесие в направлении назад и делают пробежку. Когда противник развивает достаточную инерцию, проводят бросок через голову; б) рывком. Используя рывок атакующего, перемещаются в направлении выведения из равновесия, делают зашагивание и выполняют бросок через голову упором в сгиб бедра.

2. Захватом ноги. Вызывая противника на захват ноги, делают бросок через голову незахватываемой ногой. Можно, вызывая на захват ноги, позволить противнику захватить ногу, затем поместить ее между ногами противника и провести бросок через голову упором голени в живот.

3. Подножкой. Когда противник начнет ставить заднюю подножку, отставляют атакуемую ногу и, используя его усилие, проводят бросок через голову.

4. Подсечкой изнутри. Используя усилие противника, применяют защиту, перешагивая, и проводят бросок пробежкой назад.

5. Зацепом стопой изнутри. Бросок осуществляется так же, как и бросок подсечкой изнутри. Можно вызвать противника на зацеп снаружи и провести бросок через голову упором голенью в живот.

6. Через спину. В тот момент, когда противник захватывает пояс для проведения броска через бедро, можно провести бросок через голову упором стопой в живот. Упираясь в живот нужно ногой, одноименной руке противника, захватившей пояс. Можно выполнить бросок упором голенью.

ЗАЩИТА ОТ БРОСКА ЧЕРЕЗ ГОЛОВУ

Благоприятные ситуации

1. Положения противника: а) спиной к груди атакованного; б) атакующий наклоняется, а атакуемый грудью ложится на его голову.
2. Захваты атакующего: а) туловища сзади; б) одной рукой на дальней дистанции; в) ноги; г) туловища спереди двумя руками в обхват; д) руки и пояса через разноименную руку; е) руки и пояса спереди.

Тактическая подготовка защиты от броска через голову

Подавление атаки

Атаку противника подавляют, используя *силу*. Для защиты от броска через голову в первый момент следует стремиться к тому, чтобы проекция о. ц. т. располагалась возможно ближе к площади опоры защищающегося. Нужно, чтобы при падении на спину атакующего проек-

ция о. ц. т. находилась вне его площади опоры (рис. 71, а). Если проекция о. ц. т. будет находиться в площади опоры атакующего, атакующий не сможет увлечь его за собой своим падением.

Если в момент приземления атакующего проекция о. ц. т. находится в его площади опоры, то можно вывести ее за границу площади опоры, делая шаг в сторону, вперед или отклоняясь назад (рис. 71, б, в).

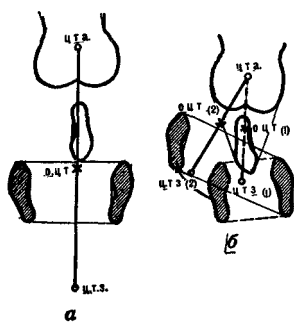
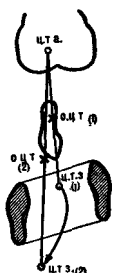


Рис. 71



Атаку противника подавляют, используя *быстроту*. Чтобы увеличить быстроту своей защиты, выполняют такие действия: а) складывают скорости движения отдельных частей тела. Для этого в момент атаки противника можно выставить ногу вперед, одновременно выпрямиться и вывести таз вперед; б) выдвигая таз навстречу ноге противника и поворачивая его в сторону, обеспечивают большую быстроту защитного движения.

Чтобы снизить быстроту атакующих движений противника, выполняют такие действия: а) отшагивают и убирают таз назад. Скорость сближения ноги противника с туловищем уменьшается, поэтому можно отстранить ногу рукой или поворотом тела не дать противнику упереться стопой в живот. Движение в направлении, противоположном падению атакующего, а также приложение усилий в направлении, противоположном его движению, снижает скорость движения и уменьшает быстроту броска.

Атаку противника подавляют, используя *амплитуду движений (гибкость)*. Чтобы увеличить амплитуду защит-

ных движений, выполняют такие действия: а) убирают таз назад-вверх, так чтобы противник не мог ногой упереться в живот; б) поворачивают таз в тот момент, когда противник упирается ногой в живот. В результате нога соскальзывает.

Чтобы уменьшить амплитуду движения атакующего, выполняют такие действия: а) выводят таз вперед и, приседая, вынуждают противника упереться ногой не в живот, а в грудь. Стремление атакующего выпрямить ногу погашается сгибанием его же рук; б) упором рукой в таз не позволяют противнику упасть к ногам защищающегося; в) захватом шеи сверху сгибают атакующего и не позволяют ему поднять ногу так высоко, чтобы упереться ею в живот. Этой же цели можно добиться, захватывая пояс через одноименное плечо, обхватывая туловище спереди или сзади, захватывая руку двумя руками, захватывая одноименную руку и туловище сбоку.

Атаку противника подавляют, используя *разнообразие движений (ловкость)*. Для защиты применяют движения, которые позволяют разрушить координационную структуру броска через голову, проводимого атакующим. Для этого выполняют следующие действия:

1. В момент начала падения атакующего резким рывком срывают его хват.
2. В момент постановки ноги атакующего (упора в живот) рукой отстраняют ее в сторону.
3. В момент толчка ногой в живот, поворачивая туловище по направлению толчка, создают такую ситуацию, когда нога атакующего проходит -мимо живота, не упираясь в него.
4. В момент толчка противника ногой в живот, упираясь руками в его плечи, через стойку выходят на ноги или вывертываются на живот.

Атаку противника подавляют, используя *выносливость*. В момент тяги и падения противника его усилиям противопоставляют такие же по величине и противоположно направленные усилия. Таким образом, движение останавливается. Атакующий может еще некоторое время «тянуть», но в конце концов отказывается от проведения броска. Можно предварительно добиться утомления важнейших групп мышц атакующего. Для этого в схватке следует «нагружать» противника, повисая на нем. В результате утомляются мышцы-разгибатели туловища, ног, сгибатели рук.

Маневрирование

По ковру. Для защиты от броска через голову следует маневрировать по краю ковра таким образом, чтобы самому находиться спиной к центру ковра. При этом атакующий должен перемещаться спиной к краю на расстоянии не более 1 м от границы ковра, чтобы при проведении броска оказаться «вне ковра». Можно располагаться боком к краю так, чтобы атакующая нога противника находилась ближе к краю. В момент попытки проведения противником броска через голову можно перейти в борьбу лежа.

По отношению к противнику при маневрировании за-шагивают или забегают в сторону головы, выполняют отшагивание и подшагивание.

Маскировка Угроза

При защите противнику угрожают проведением бросков:

1. Выведением из равновесия рывком. В начальной фазе не позволяют атакующему выйти в благоприятное исходное положение для броска.
2. Захватом ноги. Эту угрозу применяют до начала и во время проведения приема атакующим. Для этого освобождают и опускают вниз одну руку. Ее располагают на вероятном пути движения ноги противника. При проведении броска можно захватом изменить направление ее движения.
3. Подножкой. Поворачиваясь боком к противнику и приподнимая ногу, перекрывают путь его ноге и делают невозможной ее постановку (упор в живот). Такого же эффекта можно добиться, создавая угрозу броска передней подножкой.
4. Подсечкой:
 - а) передней. До того как атакующий начал падать на спину, его выводят из равновесия подсечкой, и он не может выйти в положение, удобное для проведения броска; *
 - б) боковой. Сбивают в сторону атакующую ногу противника и не позволяют точно направить ее для упора в живот.
5. Подхватом. Создают ситуацию, неблагоприятную для броска через голову. Поворот боком или спиной к атакующему не позволяет ему упереться ногой в живот.
6. Зацепами. Зацепы и обвивы, выполняемые до начала проведения противником броска через голову, лишают его возможности выполнить прием.
7. Через голову. Применение этой угрозы приводит к тому, что бросок атакующего не получается.
8. Броском через спину. Поворот спиной к атакующему до начала проведения приема создает неблагоприятную ситуацию для броска.
9. Броском прогибом. Захват атакующего на дистанции «вплотную» создает ситуацию, неблагоприятную для выполнения броска.

Вызов

Противника вызывают на выполнение:

1. Захватов. При захвате противником рук переходят к захвату его руки двумя руками. При захвате противником руки и шеи сверху захватывают туловище или ноги атакующего. При захвате противником одноименной руки и туловища сзади поворачиваются к нему спиной.

2. Бросков: а) выведением из равновесия. Если сбить атакующую ногу в сторону, то противник, не толкая ногой в живот, «тянет» только руками;

б) подножкой. Поворачиваясь к противнику боком или спиной, создают положение, похожее на подготовку противником выполнения броска подножкой.

БРОСОК ЧЕРЕЗ СПИНУ (БЕДРО)

Благоприятные ситуации

Противник:

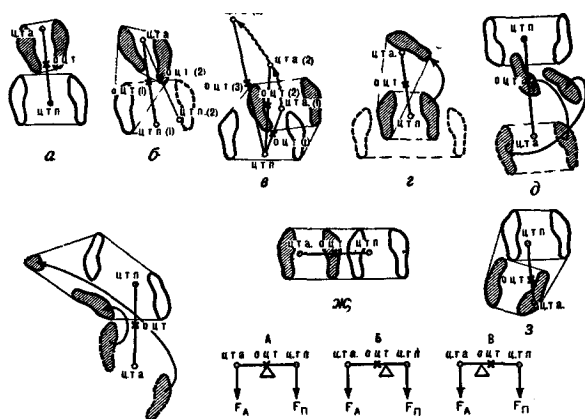
1. Немного наклоняется.
2. Напирает или опирается руками о плечи.
3. Держит ноги выпрямленными на ширине уже плеч.
4. Переводит вес тела на носки.
5. Поворачивается боком.
6. Идет на сближение или в сторону-вперед.
7. Переводит вес на ногу, подбиваемую тазом, уменьшая этим устойчивость в сторону броска.
8. На ближней дистанции отставляет таз немного назад.

Тактическая подготовка броска через спину (бедро)

Подавление

Противника подавляют, используя *силу*. При этом выполняют следующие действия:

1. Выводят противника из равновесия, лишая опоры. Для этого подбивают тазом его ноги. Отрыв противника от ковра может быть осуществлен только в том случае, если проекция о. ц. т. будет находиться в площади опоры атакующего (рис. 72,а).



А-можно пропнуть Ервсок с предиабитмънъш отрывом Б-можно проведать бросок с полонии* атакующего В-оторвать противника от коерз яельзя-биосои но получит»

Рис. 72

2. Лишают противника опоры на дальнюю ногу и вызывают его падение в направлении вперед (рис. 72, б). Когда проекция о. ц. т. войдет в площадь опоры атакующего, можно оторвать противника от ковра и выполнить бросок, как и в предыдущем случае.

3. Вводят проекцию о. ц. т. в площадь своей опоры или выводят ее из общей площади опоры вперед за счет выведения в нужном направлении проекции своего центра тяжести (рис. 72, в). Если проекция о.ц.т. будет находиться в площади опоры атакующего, то, разгибая ноги, можно оторвать противника от ковра. Если вывести проекцию о. ц. т. за границу общей площади опоры, то можно выполнить бросок с падением. В этом случае можно восстановить свое равновесие, перемещая ноги в направлении падения так, чтобы проекция ц. т. а. вновь оказалась в площади опоры (рис. 72, г).

4. Выводят проекцию ц. т. а. или о. ц. т. за границу площади опоры за счет сокращения своей площади опоры (рис. 72, д). Для этого сгибают или перемещают одну или обе ноги.

5. Подбивают, а следовательно, и выводят противника из равновесия в различных направлениях (вперед, в сторону, назад). Во всех случаях выполняют бросок через бедро (спину) (рис. 72, е, ж, з).

При выполнении броска через бедро (спину) следует учитывать, что усилия должны обеспечить такое положение проекций ц. т. а., ц. т. п. и о. ц. т., при котором: а) проекция о. ц. т. будет находиться в площади опоры атакующего. В этом случае отрыв противника от ковра возможен только при соприкосновении тела с ногами или тазом атакующего за счет выпрямления ног; б) проекция о. ц. т. выйдет за границу общей площади опоры. В этом случае бросок будет происходить за счет падения обоих борцов в том направлении, куда выходит о. ц. т.

Во всех случаях образуется плечо рычага ц. т. п. — о. ц. т. — ц. т. а. В зависимости от положения точки опоры по отношению к о. ц. т. может быть установлено равновесие или «перевешивание» в том направлении, где находится проекция о. ц. т. (рис. 72, и).

Противника подавляют, используя *быстроту*. Быстроту выполнения броска увеличивают за счет уменьшения времени сближения, поворота и подбива.

Для уменьшения времени сближения с противником занимают такое исходное положение, при котором путь таза до соприкосновения с противником будет наименьшим. Для этого атакующий выпрямляется, приближает к противнику ноги и выводит вперед таз.

Для уменьшения времени поворота стремятся уменьшить момент инерции вращения тела. Для этого в исходном положении приближают к оси вращения те части тела, которые в процессе поворота приходят во вращательное движение. Тело выпрямляется и составляет прямую линию с выставленной ногой, на которой происходит поворот. Другую ногу приподнимают и приближают к опорной ноге, руку вытягивают вверх или приближают к телу (рис. 73, а, б, в).

Быстрота подбива зависит от пути таза до соприкосновения с телом противника, а также от силы сокращения мышц атакующего. Для увеличения силы мышц-сгибателей туловища предварительно прогибаются, растягивая эти мышцы. Кроме того, таз при этом выводят вперед,



Рис. 73

чтобы он набрал инерцию движения назад. Подбив выполняют обычно при встречном движении таза атакующего и противника. Для этого в момент начала движения таза назад делают рывок, приближая туловище противника к себе.

Опытные борцы для увеличения быстроты выполнения броска используют сложение элементов приема в единое целостное действие. Они выполняют все элементы почти одновременно. Начинают бросок с потери равновесия (падения), в падении выполняют поворот и подбив тазом ног или таза противника. В этом случае прием можно выполнить с падением проводящего, но можно выполнить бросок и без падения. Для этого нужно вовремя восстановить свое равновесие, выставляя для опоры ногу в сторону падения.

Противника подавляют, используя *амплитуду движения (гибкость)*. Увеличение амплитуды движения зависит от амплитуды поворота спиной к противнику и амплитуды подбива.

Захват, приближенный к точке подбива, способствует увеличению амплитуды поворота. Если захват при броске через спину по высоте располагается на уровне плечевого сустава или немного ниже, то выполнить поворот с большой амплитудой трудно.

Таким образом, при захвате одноименного отворота можно поворачиваться с большей амплитудой, чем при захвате разноименного отворота или проймы.

При узком расположении ног или положении на одной ноге атакующий при повороте может двигаться с большей амплитудой, чем при повороте на широко расставленных ногах.

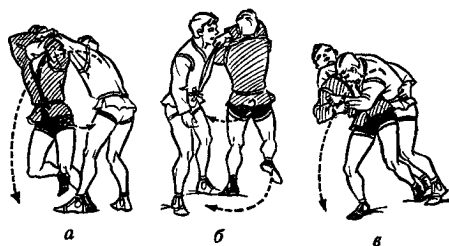


Рис. 74

Амплитуда подбива зависит от исходного положения атакующего и противника. Если атакующий на ближней дистанции занимает исходное положение прогнувшись, то амплитуда движения таза при наклоне и подбиве будет выше, чем тогда, когда атакующий в исходном положении согнулся вперед. Кроме того, амплитуда движения таза увеличивается, если атакующий в исходном положении сгибает ноги. Глубокий наклон при завершении броска также служит увеличению амплитуды подбива.

Если противник для защиты применяет передвижение ногами, то в этом случае подбивают ногу, выставленную для защиты (см. рис. 73, а). Если противник для защиты отклоняется в сторону, противоположную броску, то захватом туловища снижают амплитуду движений.

Противника подавляют, используя *ловкость*. Для этого проводят бросок через спину при различных захватах: а) руки двумя руками (рис. 74, а); б) руки на плечо; в) руки под плечо; г) скрестным захватом рук; д) руки и отворота (разноименного, одноименного), скрещивая руки, обратным захватом (рис. 74, б); е) руки и пояса (под рукой через руку, через одноименную руку, спереди, сзади, одноименной руки и пояса сзади); ж) руки и шеи; з) руки и туловища (спереди, сбоку).

Проводят также бросок при различных положениях противника: а) высокая стойка; б) низкая стойка; в) боком к атакующему; г) спиной к атакующему; д) на четвереньках.

Бросок выполняют без падения проводящего, с падением, становясь на колени.

Противника подавляют, используя *выносливость*. Для этого бросок выполняют с длительной тягой или повиса-нием. Создают предельную или околопредельную нагрузку на мышцы противника, которую он может выдержать незначительное время. В результате утомления его сопротивление быстро ослабевает и становится недостаточным для защиты.

Маневрирование

При маневрировании по краю ковра следует помнить, что введение нового правила, когда броски за границей ковра засчитываются, если начаты на ковре, можно использовать для успешного выполнения приемов.

При выполнении броска делают такие перемещения **по ковру**:

1. Отступают назад, когда противник, следуя за атакующим, не оказывает сопротивления передвижению.
2. Если противник стоит на широко расставленных ногах, заходят в сторону подбиваемой тазом ноги. Когда он стоит в положении ноги уже плеч, то заходят в сторону ближней ноги без подворота.

3. Подшагивают, если противник не оказывает сопротивления руками.
4. Зашагивают, если противник переводит вес на неатакуемую ногу. Это позволяет перевести вес на атакуемую ногу и подбить ее тазом.
5. Если противник сопротивляется движению атакующего, выполняют отшагивание с заведением. ^Противник сгибает руки и упирается ближней ногой в ковер. Это позволяет сблизиться с ним для подбива тазом.
6. Если противник, выпрямляя руки, препятствует сближению, делают «нырок» под руку (рис. 74, в).

Маскировка

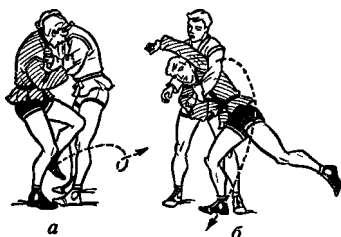


Рис. 75

Угроза

- Противнику угрожают выполнением бросков: 1. Выведением из равновесия: а) рывком. Если противник защищается перешагиванием, то следует бросок в том же направлении; б) толчком. Эту угрозу применяют в том случае, если противник сопротивляется толчку.
2. Захватом ноги. Вынуждают противника наклониться и оказать сопротивление в направлении броска.
 3. Подножкой: а) задней. Вызвав сопротивление противника, проводят бросок через спину или бросок захватом руки под плечо (рис. 75, а, б); б) передней. Если противник защищается перешагиванием, подбивают бедром выставляемую ногу.
 4. Подсечкой: а) боковой. Когда противник переносит вес на дальнюю ногу, подбивают ее тазом; б) передней. Если противник защищается, перешагивая или сопротивляясь, подбивают тазом его опорную ногу; в) изнутри. Используя сопротивление толчку или перестановку противником ноги назад, подбивают ногу тазом; г) задней. Противник отставляет ногу, в результате чего появляется возможность повернуться для подбива тазом другой ноги.
 5. Подхватом: а) изнутри. Противник переносит вес на дальнюю ногу, которую подбивают тазом; б) отхвата-том. Противник сопротивляется отставляя ногу, что способствует выполнению броска через спину; в) подхватом спереди. Вынуждают противника перенести вес на ближнюю ногу и делают бросок через бедро. При перешагивании можно тазом подбивать переставляемую ногу.
 6. Зацепом: а) изнутри. Действуют так же, как при угрозе подхватом изнутри; б) стопой. Противник переносит вес на атакуемую ногу. Следует бросок через бедро. Если противник переносит вес на неатакованную ногу, то можно выполнить бросок через

спину, подбивая дальнюю ногу; в) стопой изнутри. Действуют так же, как при угрозе подсечкой изнутри; г) одноименной голенью изнутри. После отставления противником ноги следует бросок захватом руки под плечо или на плечо.

7. Броском через спину. Выполняют повторную атаку. Можно прибегнуть к двойному обману. В этом случае прием начинают так, как будто угрожают провести прием в другом направлении. Противник не реагирует на «обман», и проведение приема оказывается для него неожиданным.

Вызов

Противника вызывают на проведение бросков:

1. Выведением из равновесия рывком. Используют рывок для сближения с противником, захвата и проведения броска.
2. Выведением из равновесия толчком. Проводят бросок в направлении усилия противника.
3. Захватом ноги. Защищаются, отшагивая, после чего выполняют бросок через бедро или через спину.
4. Подножкой: а) задней. Защищаясь, переставляют неатакуемую ногу назад с поворотом спиной к противнику, после чего проводят бросок через спину. Можно в момент приближения противника подтянуть его к себе, оторвать от ковра и сделать бросок через бедро; б) передней. Когда противник выставляет ногу для подножки, захватывают его туловище, подтягивают к себе, отрывают от ковра и, подбивая тазом в бедро атакующей ноги, делают бросок через бедро.
5. Подсечкой (задней). Защищаясь, поворачиваются к противнику спиной и выполняют бросок через спину (бедро).
6. Подхватом. Перекрывают ногу противника своей ногой или упираясь тазом в бедро. После этого следуют подбив тазом в бедро атакующей ноги и бросок через бедро.
7. Зацепом: а) снаружи. Поворачиваются спиной к противнику и подбивают тазом опорную ногу; б) стопой. Подтягивают противника к себе и бросают через бедро; в) обвивом. Защищаясь, соединяют колени, отрывают противника от ковра и выполняют бросок чер^ бедро.
8. Через бедро. Защита и прием проводятся так же, как при вызове на переднюю подножку и подхват. Можно выполнить бросок с опережением.
9. Через грудь. Используя сближение, захватывают туловище противника, отрывают его от ковра и делают бросок.

ЗАЩИТА ОТ БРОСКА ЧЕРЕЗ СПИНУ (БЕДРО)

Тактическая подготовка

Подавление атаки

Атаку противника подавляют, используя *силу*. Если противник пытается выполнить бросок, выводя проекцию ц. т. з. за границу площади опоры, то, переставляя ногу,

восстанавливают равновесие (рис. 76, а). Если атакующий пытается выполнить бросок с отрывом от ковра, то стремятся вывести проекцию о. ц. т. за границу его площади опоры (рис. 76, б). Если атакующий выводит проекцию ц. т. а. за границу площади опоры, стремясь увлечь защищающегося силой тяжести своего тела, то выводят проекцию ц. т. з. в противоположном направлении так, чтобы проекция о. ц. т. осталась на прежнем месте (рис. 76, в). Отставляют ближнюю ногу. Если отставить ногу трудно, то можно шагом в сторону (навстречу повороту атакующего) вывести проекцию о. ц. т. за границу площади опоры атакующего (рис. 76, г). Можно выполнить защиту, отрывая противника от ковра. Для этого нужно, чтобы проекция о. ц. т. оказалась в площади опоры защищающегося (рис. 76, д). Можно, упираясь коленом в подколенный сгиб ноги атакующего, лишить его опоры на эту ногу и вызвать потерю равновесия (рис. 76, е).

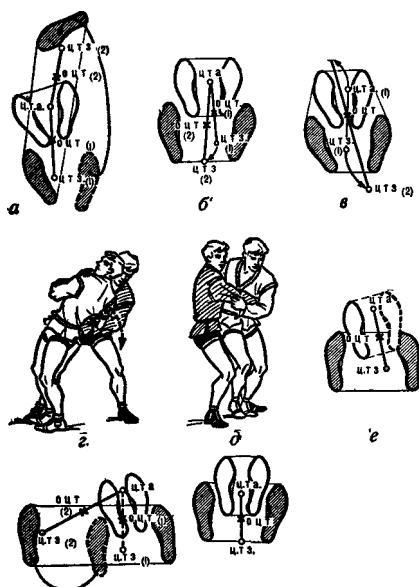


Рис. 76

Атаку противника подавляют, используя *быстроту*. Чтобы уменьшить время выполнения защитных движений, выполняют такие действия: а) складывают скорости движений. Например, движение тазом навстречу тазу противника приводит к тому, что подбив происходит раньше и не под тем углом, который нужен; б) складывают скорости движения частей своего тела. Для этого при выполнении защиты выпрямляются, выводят вперед таз, поворачиваются к противнику боком и выносят вперед ногу.

Чтобы снизить быстроту атакующих движений противника, выполняют такие действия:

а) делают движения в направлении, противоположном движениям атакующего. Для этого при выносе атакующим таза вперед можно с такой же скоростью отставлять его назад;

б) замедляют движения атакующего, прилагая противоположно направленные усилия. Для этого можно упираться рукой или тазом в таз атакующего;

в) увеличивают время, необходимое атакующему для выполнения движений. С этой целью делают большим путь движения частей тела атакующего при выполнении элементов броска. Наклоняясь, увеличивают расстояние между тазом защищающегося и

тазом атакующего. Отстраняя атакующего, также увеличивают дистанцию. Время выполнения броска увеличится, если замедлить поворот противника. Для этого наклоняют атакующего, опускают его руки вниз и стремятся отдалить их от его туловища.

Атаку противника подавляют, используя *гибкость*. Чтобы увеличить амплитуду защитных движений, поступают так: а) для увеличения длины шага поворачиваются боком к атакующему, прогибаются немного назад, иногда упираются рукой в спину или таз противника. Все это помогает выполнить для защиты шаг с большой амплитудой (рис. 77, а); б) освобождаются от захвата рывком, упором, наклоном, поворотом.

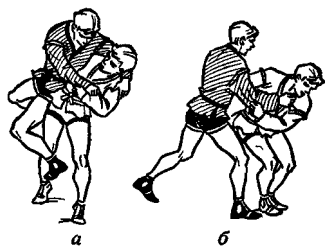


Рис. 77

Чтобы снизить амплитуду атакующих движений противника, выполняют такие действия: а) упором в таз, ногу, плечо, захватом шеи препятствуют повороту и сближению; б) перемещением в направлении поворота атакующего делают амплитуду поворота недостаточной (рис. 77,б).

Атаку противника подавляют, используя *выносливость*. При попытке противника провести бросок увеличивают дистанцию так, чтобы о. ц. т. находился вне площади опоры противника. В результате он не сможет выполнить бросок, даже если затратит максимум усилий. Предварительно можно добиться того, чтобы у противника утомились мышцы-сгибатели туловища и рук, разгибатели ног. В этом случае он не сможет выполнять бросок с достаточной силой.

Маневрирование

При маневрировании **по ковру** действуют таким образом, чтобы в момент проведения противником броска оказаться в положении «вне ковра». Постоянное перемещение назад позволяет развить силу инерции, которая препятствует выполнению броска. При передвижении в сто-

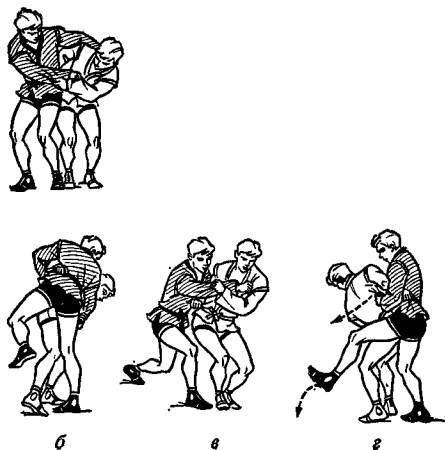


Рис. 78

рону, противоположную возможному повороту атакующего, с увеличением дистанции развивается сила инерции, препятствуя выполнению броска. Это затрудняет поворот и сближение. Можно передвигаться в сторону поворота атакующего, что препятствует развитию нужной амплитуды поворота.

При маневрировании по отношению к атакующему выполняют такие действия: 1) поворачиваются боком к атакующему в момент его поворота (рис. 78, а); 2) зашагивают или делают прыжок в направлении поворота (рис. 78, б); 3) отшагивают (рис. 78, в); 4) подшагивают для упора тазом в таз атакующего и остановки его движения; 5) зашагивают в направлении, противоположном повороту, чем выводят противника из равновесия (рис. 78, г); 6) делают «нырок» под руку атакующего до или в момент выполнения поворота.

Маскировка Угроза

При защите противнику угрожают выполнением бросков:

1. Выведением из равновесия: а) рывком. Этим броском угрожают как до начала, так и во время поворота атакующего. Для этого делают шаг в сторону, противоположную повороту, и выполняют рывок; б) толчком. Этим приемом угрожают в начале поворота противника.

2. Захватом ноги (рис. 79, а). Этим приемом угрожают при атаке броском с захватом руки под плечо.

3. Подножкой: а) задней. В момент поворота отшагивают и поворачиваются к атакующему одноименным

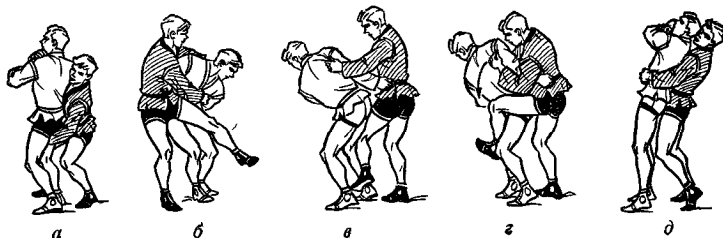


Рис. 79

боком, уходя вниз; б) передней. Постановкой ноги препятствуют повороту и подбиву. Тазом упираются в таз атакующего; в) задней на пятке. Повисая и приседая, выводят атакующего из равновесия в направлении назад. 4. Подсечкой: а) боковой. Этим приемом угрожают, как правило, до начала поворота с тем, чтобы противник перенес вес на ногу, которую он должен переместить; б) передней. С помощью этой угрозы препятствуют повороту противника; в) задней. Эту угрозу применяют в момент поворота с отшагиванием. Атакующего выводят из равновесия в направлении назад.

5. Подхватом (рис. 79, б). Упираясь в бедро и препятствуя повороту, не позволяют противнику выполнить бросок. Отрывая противника от ковра, можно угрожать ему выполнением подсада (снаружи, сзади) после поворота.

6. Зацепом: а) изнутри. Действуют так же, как и при угрозе выполнения броска подхватом; б) стопой. Сгибая ноги, увеличивая дистанцию, не позволяют противнику выполнить подбив тазом (рис. 79, в); в) сзади снаружи за одноименную ногу (рис. 79, г).

7. Броском через голову. Этим приемом угрожают чаще всего до начала поворота. В момент поворота ногу ставят спереди или сзади между ногами атакующего (упором голени в бедро).

8. Броском через бедро. В момент поворота погашают усилия атакующего, упиравшись тазом в его таз.

9. Броском через грудь (прогибом) (рис. 79, д). После поворота обхватывают туловище противника сзади, подтягивают его к себе и отрывают от ковра или прогибают назад, не позволяя выполнить подбив.

Вызов

Противника вызывают на выполнение бросков: 1. Выведением из равновесия. Шагая в направлении поворота, делают так, что подбив противника проходит

мимо цели. Остается только защититься от рывка руками. Отшагивая назад в момент поворота атакующего, вызывают его на выполнение толчка в момент сближения, что препятствует броску.

2. Захватом ног (ноги). Поднимая вверх ногу, препятствуют повороту, как бы вызывая противника на захват ноги (рис. 80, а).

3. Подножкой: а) передней. Перешагивая в сторону поворота

или упиравшись в плечо атакующего, не позволяют ему сблизиться, оставляя только возможность переместить ноги; б) задней. Поворачиваясь к атакующему одноимен

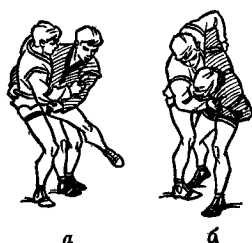


Рис. 80

ным боком и отшагивая назад, создают положение, характерное для задней подножки.

4. Подхватом. В момент поворота зашагивают, переносят вес тела на опорную ногу атакующего. В результате он вынужден поднимать вверх ногу, а не ставить ее на ковер. Создается положение, характерное для подхвата, но неудобное для его проведения. Перешагивая в сторону поворота, можно занять положение, характерное для подхвата изнутри.

5. Зацепом. Помещая ногу между ногами атакующего, мешают повороту, но создают положение, характерное для зацепа снаружи.

6. Захватом руки под плечо. «Нырок» под руку при выполнении броска через бедро создает положение, характерное для этого броска.

7. Прогибом (рис. 80, б). Зашагивая, поворачиваются грудью к груди атакующего,

БРОСОК ЧЕРЕЗ ГРУДЬ

Благоприятные ситуации

Противник:

1. Находится на дистанции «вплотную» (боком, грудью или спиной к груди).
2. Опирается на атакующего или толкает его на ближней дистанции.
3. Захватывает пояс атакующего одной рукой, руку двумя руками, туловище с рукой (захват «накрест»),

Тактическая подготовка

Подавление

Противника подавляют, используя *силу*. Бросок выполняют с падением проводящего, поэтому важно управлять действием силы тяжести. Для этого добиваются такого положения, чтобы проекция о. ц. т. вышла за границу общей площади опоры. С этой целью выполняют такие действия:

1. Не перемещая ц. т. а., приближают ноги к ногам противника (рис. 81, а) так, чтобы проекция о. ц. т. оказалась вне площади опоры.
- 181 2. Выводят проекцию ц. т. а. за границу общей площади опоры, так, чтобы и проекция о. ц. т. вышла за границу общей площади опоры (рис. 81, б).
3. Подтягивают противника к себе так, чтобы проекция о. ц. т. оказалась в площади опоры атакующего (рис. 81, в), отрывают от ковра и, падая, бросают.

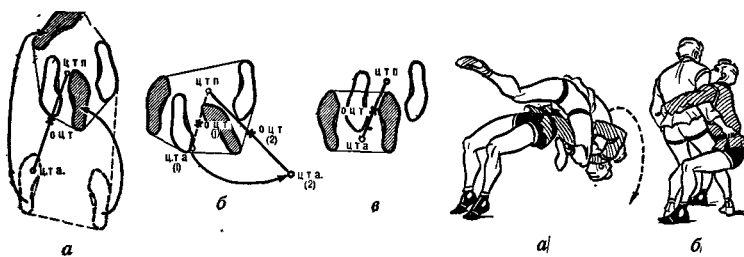


Рис. 81

Рис. 82

Противника подавляют, используя *быстроту* движений. При этом выполняют такие действия:

1. Развивают или используют встречное движение противника.
2. Складывают скорости движения частей своего тела. Бросок выполняется быстрее, если сделать шаг вперед с одновременным падением назад и прогибом.
3. Занимают исходное положение, в котором путь движения частей тела для подбива наименьший (дистанция «вплотную»).

4. Увеличивают быстроту полета противника, обеспечивая вращение его вокруг продольной, а не поперечной оси тела.

5. Все элементы броска выполняются слитно.

Чтобы уменьшить скорость защитных действий противника, сковывают его, «нагружая» ноги, при помощи захвата не позволяют ему изменить положение туловища или увеличить дистанцию.

Противника подавляют, используя *гибкость*. Чем больше может прогнуться назад атакующий, тем вероятней успешное проведение броска (рис. 82, а). Большую роль при выполнении приема играет не только прогиб, но и способность борца увеличить амплитуду броска за счет других факторов. При этом выполняют такие действия:

1. Делают подход и сгибают ноги (рис. 82, б), что позволяет увеличить амплитуду подбива и полета противника.
2. Зашагивая, увеличивают амплитуду своего движения и инерцию.
3. Отшагивая при падении назад, увеличивают амплитуду броска в длину.

Можно снизить амплитуду защиты противника и этим обеспечить эффективное выполнение броска. Для этого: 1) постановкой ноги (см. рис. 82, б) ограничивают движение ноги противника; 2) падая туловищем перед ногами противника, препятствуют их перемещению для восстановления равновесия; 3) захватывая руку и прижимая ее к себе, не позволяют противнику опереться ею о ковер и остановить падение; 4) захватывая руку и шею противника сверху, не позволяют выпрямиться. Получается бросок с малой амплитудой, похожий на бросок через голову.

Противника подавляют, ИСПОЛЬЗУЯ *ЛОВКОСТЬ*. При этом выполняют броски с различными захватами: туловища с рукой спереди, руки и туловища, руки и пояса через разноименную руку, одноименной руки и туловища сбоку (рис. 83, а, б), шеи с рукой сверху, туловища сзади (рис. 83, в). Броски выполняют различными способами: выставляя ноги снаружи ног противника, падая назад, падая поперек перед ногами противника, падая назад в сторону.

Противника подавляют, используя *выносливость*. С этой целью повисают, добиваясь утомления мышц спины и ног. Когда сопротивление противника становится меньше, проводят бросок.

Маневрирование

Бросок часто выполняют на краю ковра, когда противник «толкает», заставляя атакующего выходить за линию. В этот момент он теряет контроль, ожидая свист-



ка судьи. Можно проводить бросок, используя нежелание противника выходить за пределы ковра. При этом располагаются на краю ковра спиной к центру. Если противник оказывает сопротивление передвижению атакующего, то можно подготовить бросок, двигаясь вперед. Если противник не сопротивляется передвижению, то лучше проводить бросок, отступая назад и увлекая за собой противника.

Передвигаясь по отношению к противнику, выполняют бросок:

1. Подшагивая, перекрывают ногу со стороны, куда производится бросок.
2. Зашагивание позволяет сделать скручивание туловища противника вокруг продольной оси, что затрудняет защиту (рис. 84, а, б, в).

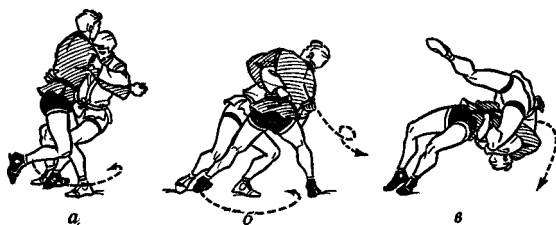


Рис. 84

3. «Нырок» позволяет сблизиться, несмотря на вытянутые вперед руки. Эта подготовка часто применяется чемпионом Европы и мира В. Кузнецовым.
4. Поворачиваясь и захватывая двумя руками руку противника, надо сблизиться и затем перейти свободно на захват туловища с рукой. Поворачиваясь кругом, можно перейти на захват одноименной руки и туловища сбоку.

Маскировка Угроза

Противнику угрожают выполнением бросков: 1. Выведением из равновесия: а) толчком (рис. 85, а). Противника осаживают на пятки, а затем выполняют прием, используя силу его сопротивления; б) рывком. Выполняют те же действия, что и при проведении броска зашагиванием.

2. Захватом ног. Вынуждают противника, отставляя ноги, наклониться вперед, что используется для проведения броска.

3. Подножкой: а) задней. Вынуждают противника отставлять ногу и потерять равновесие в направлении вперед. Используя силу сопротивления противника, выполняют бросок; б) передней. Если противник реагирует на угрозу перемещением вперед, переставляя свою ногу через атакующую ногу, то выставляют вперед другую ногу и проводят бросок прогибом.

4. Подсечкой. Вынуждают противника перевести вес на одну ногу, которую затем подбивают тазом.

5. Подхватом. Подхватом изнутри можно вынудить

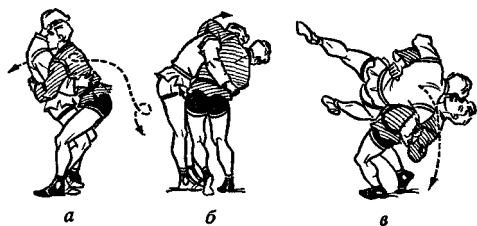


Рис. 85

противника перенести тяжесть тела на одну ногу, которую затем подбивают тазом. Если противник защищается, поворачиваясь боком, то проводят бросок прогибом, не вынося ногу вперед.

6. Зацепом: а) снаружи. Противника вынуждают отставить ногу или оказать сопротивление в направлении броска; б) стопой. Действуют так же, как и при угрозе зацепом снаружи; в) изнутри. Ставят ногу между ногами противника, имитируя проведение зацепа. Противник переносит вес на «неатакуемую» ногу, которую подбивают тазом, используя перенос веса тела.

7. Броском через бедро (рис. 85, б, в). Противник защищается, упираясь тазом в таз атакующего или вынося вперед ногу, или зацепляя ногой спереди, после чего выполняют бросок прогибом.

8. Броском прогибом. Используя сопротивление противника, выполняют бросок в другом направлении. Можно сделать «двойной обман» или повторную атаку.

Вызов

Противника вызывают на выполнение броска: 1. Выведением из равновесия: а) толчком с обхватом туловища и руки. Используя усилия противника, проводят бросок через грудь; б) рывком с захватом руки двумя руками. Захватывают противника сзади за туловище и проводят бросок.

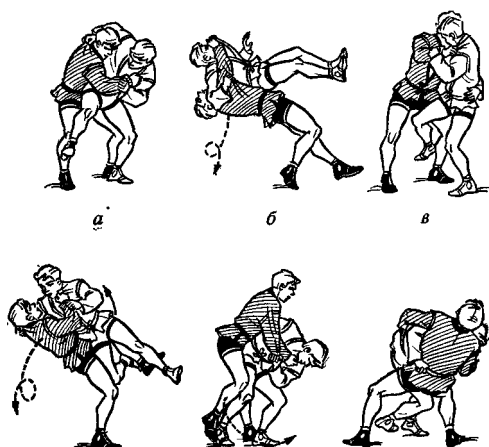


Рис. 86

2. Захватом ног. Защищаются, отставляя ноги, захватывают шею и руку сверху. Можно захватить туловище или бедро обратным захватом, после чего выполняют бросок.

3. Подножкой: а) передней. Защищаются, отрывая противника от ковра захватом туловища сзади, и выполняют бросок (рис. 86, а, б); б) задней. В момент сближения разворачиваются грудью к спине противника и проводят бросок.
4. Подсечкой: а) изнутри. Защищаются, делая шаг вперед неатакованной ногой, и выполняют бросок; б) передней. Делают перешагивание, захватывают туловище и выполняют бросок.
5. Подхватом: а) изнутри. Защищаются, соединив колени или выставив таз, отрывают противника от ковра и проводят бросок; б) спереди выполняют те же действия, что и при вызове на бросок передней подножкой.
6. Зацепом: а) изнутри. Противнику не позволяют оторвать атакованную ногу и, захватывая туловище, проводят бросок прогибом (рис. 86, в, г); б) снаружи. Используя движение противника вперед, захватывают туловище и, зашагивая за противника, делают бросок; в) обвивом. Защищаются, поднимая ногу вперед, и проводят бросок; г) стопой изнутри. Захватывая пояс или туловище противника и не позволяя ему подбить атакованную ногу, проводят бросок.
7. Через бедро. Защитившись, захватывают пояс или туловище противника и проводят бросок прогибом (рис. 86, д, е).
8. Через голову: а) захватом руки и упором в голень. Дают противнику возможность сделать захват руки атакующего двумя руками, затем захватывают пояс или туловище противника и, опережая его, проводят бросок; б) захватом руки и шеи сверху. Позволив противнику выполнить захват, выпрямляются, отклоняясь назад, и проводят бросок прогибом.
9. Прогибом. Противнику не дают возможности сделать отрыв, в то же время выполняют симметричный захват и проводят бросок. Можно проводить бросок и после защиты, перешагивая в направлении броска противника. Можно защититься, выставляя вперед таз и останавливая движение противника. Выполняя защиту зашагиванием (рис. 87, а, б), можно затем провести бросок.

ЗАЩИТА ОТ БРОСКА ЧЕРЕЗ ГРУДЬ

Тактическая подготовка

Подавление атаки

Атаку противника подавляют, используя *силу*. С этой целью выполняют такие действия:

1. Если противник выводит ц. т. а. за границу <*своей площади опоры, то выводят ц. т. з. в противоположном



направлении (рис. 88, а). Если он сокращает свою площадь опоры подниманием ноги, то делают то же самое (рис. 88, б) и компенсируют действие силы тяжести противника. Если противник делает зашагивание, то можно сделать такое же движение (рис. 88, в).

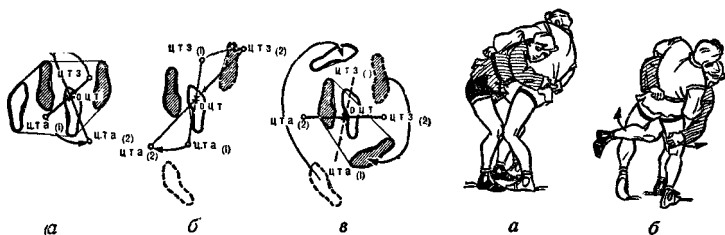


Рис.

Рис 89

2. Восстанавливают равновесие передвижением ног.
3. Защищаются, отрывая противника от ковра, для чего подтягивают его к себе так, чтобы о. ц. т. располагался в площади опоры защищающегося.
4. Увеличивая дистанцию, не позволяют атакующему прижаться к защищающемуся и создать достаточную силу для отрыва от ковра.
5. Если атакующий выполняет бросок, подбивая ногу тазом, то сгибают и отставляют неатакуемую ногу, а атакуемую располагают под острым углом к противнику. В результате подбив не получается.

Атаку противника подавляют, используя *быстроту*. С этой целью выполняют такие действия:

1. Увеличивают быстроту защиты. Для этого: а) используют встречные движения. Движение таза противника встречают таким же движением своего таза; б) выполняют свои движения, суммируя их скорость. При выведении таза вперед делают еще шаг в том же направлении и выпрямляются; в) уменьшают путь движения частей своего тела для выполнения защиты.
2. Уменьшают быстроту выполнения действий противником. Для этого: а) применяют однонаправленные движения. Так, если противник выдвигает вперед таз для сближения или подбива, можно с такой же скоростью отодвигать свои ноги и таз в противоположном направлении; б) упором рукой или другой частью тела снижают скорость движения таза атакующего.

Атаку противника подавляют, используя *гибкость*. С этой целью выполняют такие действия:

1. Увеличивают амплитуду защитных действий. Для этого: а) занимают исходное положение, позволяющее увеличить амплитуду движений в нужном направлении; б) перемещаются в направлении усилия противника. Для этого можно сделать «нырок» под руку, захватившую пояс (рис. 89, а).

2. Снижают амплитуду движений атакующего. Для этого: а) упираются рукой в таз. Наклоняясь и отставляя назад таз, не позволяют противнику развить нужную для броска амплитуду движения; б) упираются рукой в плечо. При этом добиваются такого положения, когда атакующий не может развить нужной амплитуды для подбива; в) захватывают одноименный отворот, выставляют предплечье, что не позволяет атакующему повернуть и приблизить голову; г) захватом и зацепом ноги ограничивают амплитуду броска (рис. 89, б); д) захватывая шею атакующего сверху и сгибая вперед, мешают ему приблизить таз и выполнить подбив; е) того же добиваются захватом рук сверху и упором в грудь.

Атаку противника подавляют, используя *ловкость*. Чтобы нарушить координацию движений противника, выполняют такие действия:

1. Освобождаются от захвата: пояса упором локтем в предплечье, захватом рук снизу, сбивая их вверх; упором в плечи; упором в таз или плечо с наклоном; захватом руки двумя руками.

2. Создают ситуации, неблагоприятные для проведения броска: а) наклон с упором в таз атакующего; б) «нырок» под руку атакующего; в) захват руки двумя руками с поворотом грудью в сторону броска; г) захват туловища атакующего сбоку или сзади.

Атаку противника подавляют, используя *выносливость*. После захвата увеличивают дистанцию и «повисают» таким образом, чтобы атакующий тратил силу для удержания тела защищающегося на весу. Можно, постоянно сбивая захват, добиться утомления соответствующих мышц.

Маневрирование

Удерживая атакующего на границе ковра спиной к краю, вынуждают его в момент подготовки броска выйти в положение «вне ковра». Располагаясь спиной к краю, вынуждают атакующего при подготовке проведения броска (захвате) вытолкнуть защищающегося в положение «вне ковра».

Перемещаясь постоянно назад, создают ситуацию, неудобную для сближения и выполнения броска.

Для защиты применяют также следующие перемещения:

1. Шаг или прыжок по направлению усилия (поворота) атакующего.

2. Забегание в сторону, противоположную повороту при броске, не позволяя выполнить подбив.

3. Отшагивание (не позволяет атакующему сблизиться для подбива).

4. «Нырок» под руку (нарушает координацию).

5. Подшагивание с уходом вниз (не позволяет подбить защищающегося тазом в таз).

Маскировка

Угроза

При защите противнику угрожают выполнением бросков:

1. Выведением из равновесия: а) рывком. Делают рывок в направлении, противоположном возможному повороту атакующего; б) толчком. Делают толчок в направлении, противоположном возможному повороту (рис. 90, а).

2. Захватом ноги. До начала или в момент проведения противником броска захватывают его ногу.

3. Подножкой: а) задней (рис. 90, б); б) задней на пятке. Зашагивая в направлении возможного поворота атакующего и сползая вниз, препятствуют выполнению броска; в) передней с колена. До начала подбива поворачиваются грудью в сторону возможного поворота атакующего и, вынося ногу, препятствуют выполнению броска; г) задней с захватом ноги. Ногу захватывают при сближении или выполнении броска.

4. Подсечкой: а) передней (рис. 90, в); б) изнутри. Поворачиваются грудью в сторону возможного поворота атакующего при броске. Можно при сближении сбивать ногу, препятствуя ее постановке на ковер; в) задней или боковой. В момент поворота выводят противника из равновесия.

5. Подхватом: а) изнутри. Вынуждают противника поднимать ногу; б) отхватом, отхватом с захватом ноги.

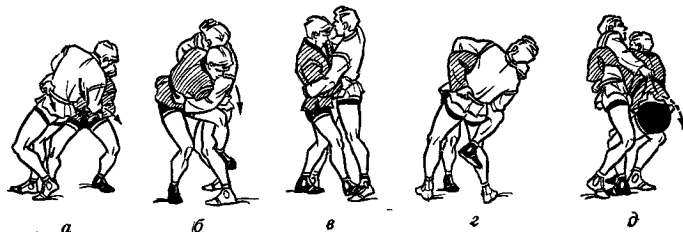


Рис. 90

6. Зацепом: а) снаружи со стороны, противоположной возможному повороту (рис. 90, з); б) изнутри.

7. Броском через голову с захватом руки и упором голенью в голень (без падения).

8. Броском через спину (бедро): а) захватом руки под плечо, поворачиваясь грудью в сторону предполагаемого поворота противника; б) с захватом руки через плечо (с колен); в) броском через бедро, поворачиваясь грудью в сторону предполагаемого поворота атакующего.

9. Броском через грудь (прогибом). Делают встречный подбив тазом. Можно оторвать атакующего от ковра (рис. 90, д).

Вызов

Противника вызывают на проведение броска: 1. Выведением из равновесия: а) рывком. Забегая в сторону предполагаемого поворота атакующего, вынуждают его выполнять выведение из равновесия; б) толчком. Приседая и отклоняясь при захвате атакующего, создают благоприятные условия для выполнения выведения из равновесия толчком,

2. Захватом ног. Приближая ноги и отклоняясь, а также помещая одну ногу между ногами атакующего, препятствуют сближению. В то же время стремятся захватить руки или туловище снизу, что мешает захватить ноги.

3. Подножкой. Помещая свою ногу сзади ноги атакующего после разворота грудью в сторону возможного поворота, вызывают его на проведение задней подножки (препятствуя броску прогибом). В то же время создают неблагоприятную ситуацию и для проведения подножки.

4. Подхватом. Зашагивая за атакующего, захватывают его сзади и отрывают от ковра в положении, напоминающем защиту от подхвата изнутри.

5. Зацепом. Выставляя ногу между ногами атакующего, создают условия, удобные для зацепа снаружи, но не позволяющие выполнить бросок прогибом.

6. Броском через голову. Защищаясь «нырком», создают видимость благоприятных условий для броска через голову упором голенью в живот.

7. Броском через бедро. Зашагивая за атакующего в сторону, противоположную возможному повороту, упираются тазом в его бок.

8. Броском прогибом. Разворачиваясь грудью в сторону возможного поворота атакующего, создают условия, более благоприятные для броска с поворотом в другую сторону.

ТАКТИКА ВЫПОЛНЕНИЯ ПРИЕМОВ БОРЬБЫ ЛЕЖА

УДЕРЖАНИЯ

Благоприятные ситуации

1. Противник лежит на спине, атакующий находится сверху.
2. Противник падает на спину, атакующий сверху.

Тактическая подготовка

Удержание по своей структуре значительно отличается от всех других приемов борьбы. Если в других приемах основным является перемещение тела противника в пространстве, то при выполнении удержаний ставится задача не позволить противнику изменить свое положение. Подготовки могут быть связаны с перемещением противника в нужное положение и с фиксацией этого положения.

Подавление

Использование *силы* при переворачивании связано с нарушением равновесия противника. Поэтому здесь действуют те же закономерности, что и при выполнении

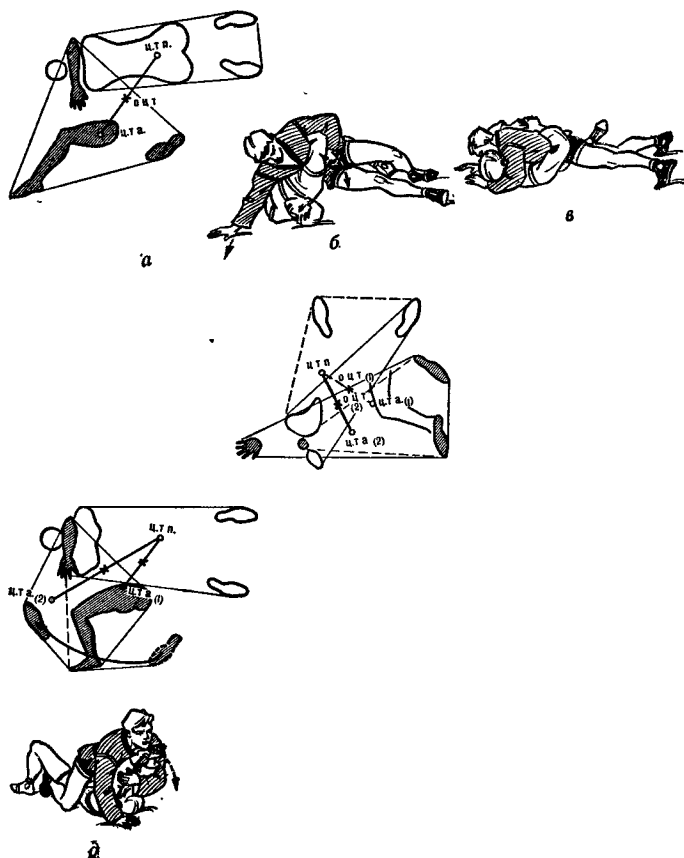


Рис. 91

бросков. Действие сил при выполнении удержания напоминает действие сил при выполнении защит от бросков. Чтобы парировать попытки противника уйти от удержания, действуют так: 1) располагают о. ц. т. вне площади опоры противника (рис. 91, а), чтобы он не смог перетащить атакующего через себя; 2) в направлении ухода создают дополнительную опору (рис. 91, б); 3) увеличивают силу трения тела атакующего и тела противника, концентрируя на нем силу тяжести своего тела (рис. 91, в); 4) если противник вывел ц. т. а. за границу площади опоры, то перемещают в этом направлении руку или ногу (рис. 91, г), восстанавливая равновесие.

Чтобы взять противника на удержание, когда он упирается руками или ногами в атакующего, действуют так: 1) сбивают в сторону или сгибают руки противника силой тяжести (рис. 91, д). Можно, не сгибая их, перемещаться до тех пор, пока руки не перестанут быть опорой. Противника вынуждают держать атакующего на весу усилием мышц; 2) после сближения и касания туловищем груди противника. выполняют удержание не столько за счет силы рук, сколько за счет использования силы тяжести.

Использование *быстроты* при подготовке выполнения удержания заключается в парировании встречными движениями попытки передвигаться в направлении ухода. Для этого нужно иметь хорошую быстроту реакции. Можно ускорить выполнение захвата для удержания, стремясь сначала прижаться туловищем к груди противника, а уже потом захватить его руками. При проведении переворачиваний, действуя по направлению усилий противника, увеличивают быстроту его перемещения в пространстве. Переворачивание вокруг продольной оси тела может быть выполнено быстрее, чем вокруг поперечной оси.

Чтобы снизить быстроту защитных действий противника, выполняют такие действия:

1. Перемещаются в направлении движений противника с такой же скоростью. В результате относительная скорость сближения тел будет равна нулю.

2. Противопоставляют усилиям противника равные и противоположно направленные силы. Так, при попытке противника повернуться на живот нагружают весом тела соответствующую сторону его тела.

3. Увеличивают путь движения противника. Если оттащить противника дальше от края ковра, то его попытка уйти от удержания за край ковра будет продолжаться гораздо дольше, а следовательно, он может не успеть уйти от удержания за 20 сек. Противника подавляют, используя *гибкость*. Чтобы снизить амплитуду его движений, выполняют такие действия:

1. Захватывают руки, шею, ноги, туловище, что позволяет так ограничить движения противника, что он не сможет повернуться на живот. Можно сковывать движения противника, не выполняя прочного захвата, а только ставя препятствия на пути возможного движения частей его тела. Так, при удержании сбоку захватывают руку противника таким образом, чтобы с одной стороны его движению препятствовала рука атакующего, с другой — туловище и нога (бедро).

2. Снижают подвижность противника захватом шеи. При этом ограничивается подвижность головы противника, что не позволяет ему повернуться животом к ковра.

Для этого помещают по обе стороны подбородка какие-либо части тела: голову и плечо; руку противника и свою руку; свои руки; ноги; туловище и ногу и т. п. (рис. 92, а).

Амплитуду движений противника ограничивают также зацепом (обвивом) ног (рис. 92, б), захватом туловища. Ограничить амплитуду движения противника в каком-либо направлении можно выставлением препятствия (рис. 92, в).

Противника подавляют, используя *ловкость*. В зависимости от ситуации применяют разные варианты удержаний:

1. Находясь сбоку от противника, можно проводить удержание:

а) сбоку. Это удержание, в свою очередь, имеет различные варианты, которые применяются в зависимости от изменения ситуации. Если противник стремится уходить от удержания, перетаскивая атакующего через себя, то проводят удержание без захвата головы с упором рукой в ковер (см. рис. 91, б). Чтобы предотвратить вставание противника на мост, часто применяют удержание с захватом своего бедра (рис. 92, з). Если противник уходит, соединяя свои руки на туловище атакующего и перетаскивая его через себя, то часто применяют удержание сбоку с захватом туловища (рис. 92, д) или двух рук, двух отворотов (рис. 92, е). Если противник применяет уход от удержания, затаскивая атакующего на себя, а потом, сбрасывая на другую сторону, становится на мост, то с успехом применяют удержание «сбоку лежа»

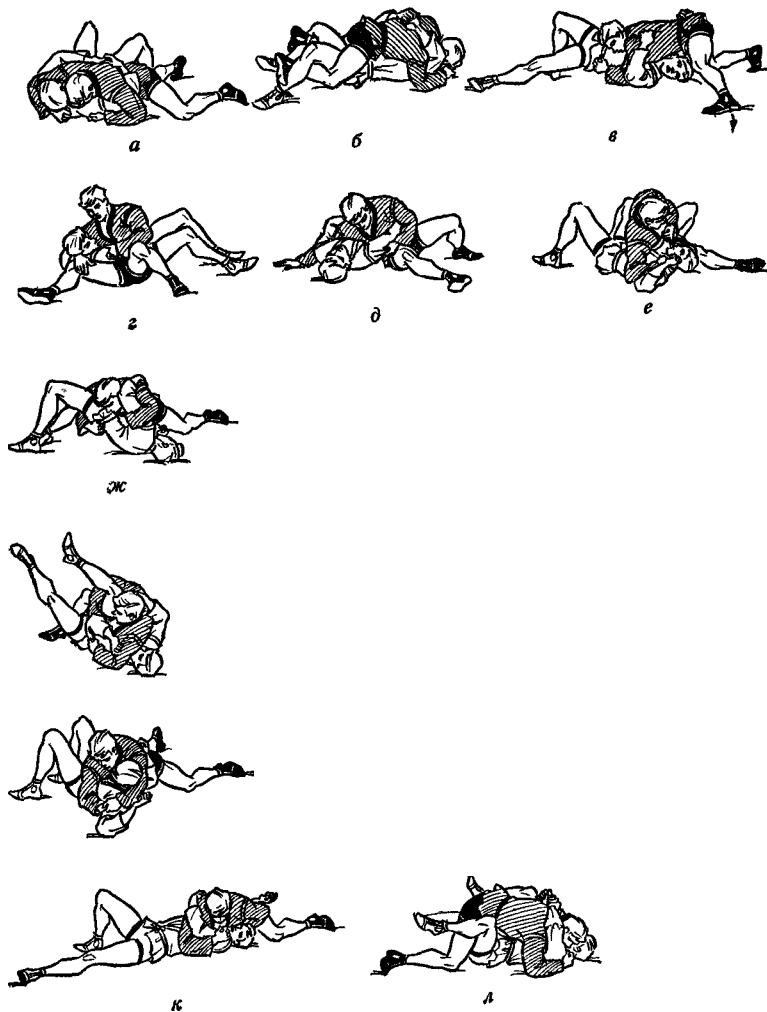


Рис. 92

(см. рис. 92, а); б) поперек. Если противник стремится уйти от удержания, вставая на мост, то можно выполнить вариант с захватом пояса (рис. 92, ж) или ноги (рис. 92, з). Можно выполнить удержание с захватом руки и шеи, дальнего плеча из-под головы (рис. 92, и). Если противник уходит от удержания поворотом от атакующего, то можно выполнить удержание, захватывая руку противника (рис. 92, /с). При этом ближнюю руку захватывают снаружи, а дальнюю изнутри. Если противник стремится уходить, поворачиваясь в сторону атакующего, то целесообразно выполнять то же удержание, захватывая дальнюю руку снаружи, а ближнюю изнутри. 2. Если находятся сверху противника, то удобно проводить удержание «верхом» (см. рис. 92, б). Если противник уходит от удержания, становясь на мост, то применяют удержание с зацепом или обвивом ног.

3. Если находятся со стороны головы противника, то проводят удержание «со стороны головы» (см. рис. 92, в). Это удержание удобно проводить, когда противник обхватывает туловище атакующего руками. Если он упирается руками в туловище атакующего, то можно применять удержание ~с захватом рук. Если находятся со стороны головы, но спиной к атакующему, проводят обратное удержание со стороны головы.

4. Если находятся со стороны ног противника, то выполняют «удержание со стороны ног» (рис. 92, л).

Противника подавляют, используя *выносливость*. При этом удержание выполняют таким образом, чтобы про-; тивник быстро утомился. Для этого:

1. Затрудняют дыхание, «нагружая» или сдавливая захватом грудную клетку и живот.
2. Вынуждают противника при попытках ухода напрягать мышцы так, чтобы они работали в статическом режиме, преодолевая силу тяжести тела атакующего.

Маневрирование

Тактическая подготовка проведения удержания связана с переворачиванием противника из положения на животе или четвереньках в положение на спине. Если находятся сбоку от противника, то можно выполнять переворачивания такими способами:

- 1) рычагом (если противник держит руки широко и опускает низко голову); 2) захватом рук сбоку (если руки противника расположены узко, а голова поднята); 3) ключом (если руки противника согнуты); 4) захватом шеи из-под плеча (когда противник поднимает одну руку); 5) захватом одежды рывком или толчком (противник лежит, поджав руки и сцепив ноги); 6) захватом предплечья изнутри (противник лежит, разворачивая локти согнутых рук в стороны); 7) косым захватом (противник стоит на четвереньках, опустив голову и прижав ближнюю руку); 8) захватом шеи и туловища снизу (противник стоит на четвереньках, разворачиваясь к атакующему спиной и сгибая ближнюю руку); 9) захватом руки и ноги изнутри (противник на четвереньках, руки и ноги расположены узко).



Рис. 93

Если находятся сбоку от противника, лицом к его ногам, то можно выполнять переворачивания такими способами: 1) захватом пояса сверху, накладывая ногу на шею (рис. 93) (противник стоит на четвереньках, поджимая к себе руки); 2) обратным захватом туловища (противник стоит на четвереньках, опуская плечи и поднимая высоко таз); 3) обратным захватом дальнего бедра (противник стоит на четвереньках, широко расставив ноги, или выставляет в сторону дальнюю ногу).

Если располагаются сверху противника (верхом), то выполняют переворачивания такими способами: 1) захватом шеи из-под плеча с зацепом ног (противник ложится на живот или стоит на четвереньках, низко опустив голову); 2) захватом руки (противник, стоя на четвереньках, поднимается высоко — «садится»).

Если находятся со стороны головы противника, то проводят переворачивания такими способами: 1) захватом рук сверху (противник стоит на четвереньках, высоко поднимая голову, руки вперед-в стороны); 2) захватом руки, перенося ногу через туловище (противник захватывает ваше бедро или пояс).

При проведении удержания маневрируют так, чтобы не позволить противнику выйти в положение «вне ковра». При удержании следует перемещаться таким образом, чтобы держать противника головой к центру ковра. Для этого выполняют такие действия:

1. Забегают (при удержании сбоку, поперек, со стороны головы).
2. Вытаскивают противника к центру ковра (при удержании «верхом», со стороны головы, со стороны ног).
3. Выставляют опору, изменяя направление усилий противника и его положение.

Маневрируя, можно переместиться в положение, более благоприятное для выполнения удержания:

1. Высед (для выполнения удержания сбоку).
2. Забегание (при выполнении удержания сбоку, поперек, со стороны головы).
3. Переход (когда нужно перейти от удержания с одной стороны к удержанию с другой стороны или когда нужно перейти от одного удержания к другому: от удержания верхом к удержанию сбоку, поперек, со стороны головы).
4. Поворот (для создания состояния готовности к перемещению ног или рук в направлении возможного ухода противника).

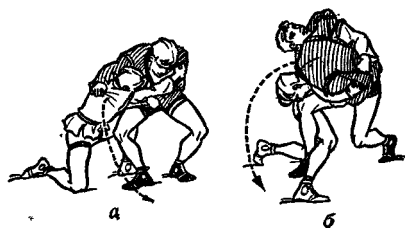
Маскировка Угроза

Противнику угрожают проведением: 1. Болевых приемов:

- а) узлом руки. Когда противник выставляет руки, препятствуя взятию на удержание сбоку, поперек, «верхом» и др., начинают выполнять захват на узел плеча. Противник, освобождаясь от захвата, убирает руки, что позволяет сблизиться с ним и взять на удержание;
 - б) рычагом локтя через предплечье. Когда противник защищается, выставляя руки, выполняют захват на рычаг. Для защиты противник сгибает руку, что оказывается недостаточным для сближения;
 - в) узлом ноги. Противник, защищаясь, выпрямляет ногу. В результате он уже не может упираться коленом в туловище атакующего (устраняется препятствие для сближения);
 - г) ущемлением ахиллова сухожилия. Противник вместо того, чтобы оттолкнуть, начинает притягивать к себе атакующего;
 - д) рычагом на оба бедра. Противник, защищаясь, перестает препятствовать сближению с его туловищем.
2. Бросков. Начиная поднимать противника вверх, вынуждают его «повисать» и вместо выпрямления сгибать руки, что способствует сближению.
 3. Удержаниями. Угрожая одним удержанием, выполняют другое: вместо удержания сбоку — удержание со стороны головы или поперек, вместо удержания поперек — удержание сбоку, вместо удержания «верхом» — удержание сбоку и др.

Вызов

Противника вызывают на проведение: 1. Бросков выведением из равновесия, захватом ноги (ног), подножкой, подсечкой, зацепом, подхватом, брос-



ком через спину, через голову, прогибом с последующей защитой, связанной с переводом к борьбе лежа. Может быть проведена защита, связанная с переводом противника в положение на четвереньки. После этого следуют переворот и удержание. Если после защиты борец остается в стойке, а противник на коленях, то можно выполнить удержание, подготовленное «заваливанием». Для

этого применяют выведение из равновесия (рис. 94, а) или заднюю подножку (рис. 94, б).

2. Удержания. Когда противник перейдет к борьбе лежа для выполнения удержания, переходят в атаку и делают *р 94* удержание. Если противник пытается взять атакующего на удержание, можно перевернуть его и, в свою очередь, взять на удержание.

3. Болевых приемов:

а) рычагом локтя захватом руки между ног или при помощи ноги сверху. Когда противник уходит вниз для проведения подготовки болевого приема, проводят удержание со стороны ног, сбоку (сбрасывая ноги в сторону), поперек;

б) ущемлением ахиллова сухожилия. Садятся, сбрасывают ноги противника и переходят к удержанию «верхом»;

в) перегибанием колена. Когда противник переходит к выполнению приема, выходят в стойку, разворачиваются, захватывая шею, и выполняют удержание. Если сбро- сить ноги противника в стороны, то можно провести удержание со стороны головы.

ЗАЩИТА ОТ УДЕРЖАНИЙ

Тактическая подготовка

Подавление атаки

Использование силы для подавления атаки при попытке взять на удержание заключается в том, чтобы не позволить атакующему прижаться туловищем к груди

200 защищающегося. Этого можно добиться, выставляя руки или ноги так, чтобы прилагаемая атакующим сила передавалась через них на опору (ковер) и погасалась силой реакции опоры (рис. 95, а). Чаще всего выставляют прямые руки (упираясь кистью) или согнутые (упираясь предплечьями). Если ось конечностей не совпадает с направлением усилия атакующего, то препятствуют сближению напряжением мышц.

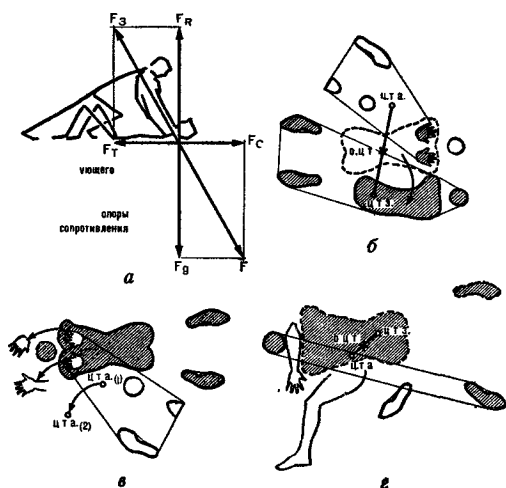


Рис. 95

Можно столкнуть противника так, чтобы он упал не на защищающегося, а на ковер. Для этого прилагают такие усилия, которые, складываясь с усилием противника, вынуждают его двигаться мимо защищающегося (рис. 95, б). Можно, не перемещая противника, самому переместиться с таким расчетом, чтобы в нужный момент убрать опору и позволить атакующему падать на ковер (рис. 95, в).

При уходе от удержания силу нужно использовать так, чтобы вывести атакующего из равновесия. Для этого можно:

а) подтащить атакующего к себе так, чтобы проекция о. ц. т. обоих борцов располагалась в площади опоры защищающегося. Затем можно оторвать его от ковра и перетащить на другую сторону (рис. 95, з);

б) вывести проекцию ц. т. а. за границу площади опоры атакующего (рис. 96, а, б) при уходе от бокового удержания выседом, от удержания верхом и со стороны головы поворотом. Можно выводить противника из равновесия в других направлениях при попытке выполнения иных удержаний;

в) вывести проекцию о. ц. т. за границу площади опоры и обеспечить вращение (падение) борцов в нужном для ухода направлении (см. рис. 95, з).



Рис. 96

Использование *быстроты* для защиты выражается чаще всего в снижении быстроты действий атакующего. Для этого выполняют такие действия:

1. Выставляют руки (ноги) навстречу движению атакующего, чтобы придать отрицательное ускорение его телу.

2. Увеличивают путь движения тела противника. Для этого перемещаются в том же направлении, что и он, или изменяют путь движения тела атакующего, направляя его по дуге окружности с центром в плечевых или тазобедренных суставах защищающегося.

3. Увеличивают быстроту за счет сложения скоростей движения. Так, движение будет быстрее, если при выходе на мост одновременно с прогибом выпрямлять ноги и приподнимать таз.

4. Уменьшают момент инерции вращения. Если при повороте на живот руки и ноги защищающегося располагаются близко к оси вращения, то поворот происходит значительно быстрее. Использование ловкости выражается в том, что в зависимости от складывающейся ситуации применяют соответствующие защиты. Так для ухода от удержания сбоку выполняют такие действия:

1. Перетаскивают противника через себя, когда он располагается близко и сидит высоко.

2. Уходят через мост, когда атакующий спиной или боком прижимается к животу защищающегося.

3. Делают высед, когда атакующий выносит вперед для упора обе ноги (см. рис. 96, а, б).

4. Отжимают противника ногой, когда он сидит высоко, подняв голову и отклонившись назад.

5. Вращаются в сторону противника, когда он располагается далеко от туловища защищающегося и непрочно удерживает руку (рис. 97, а, б).



Рис. 97



Для ухода от удержания поперек выполняют такие действия:

1. Перетаскивают противника захватом шеи и упором предплечьем в живот, когда он прижимается животом к груди защищающегося.

2. Вращаются в сторону противника, когда он сползает, прижимая грудью плечо ближней руки.

3. Выводят голову и руку из-под туловища противника, сбивая его в сторону своей головы, когда он стоит на коленях.

Для ухода от удержания «верхом» выполняют такие действия:

1. Сбивают противника в сторону захватом руки и сковыванием ноги, когда он располагается высоко, упираясь руками.

2. Сбивают противника вперед, вставая на мост, и сбрасывают через голову захватом ног изнутри, когда он не обвивает ноги.
3. Поворачиваются на живот, когда противник не сжимает ногами туловище.

Для ухода от удержания со стороны головы выполняют такие действия:

1. Поворачиваются на живот, когда атакующий не захватывает руки защищающегося.
2. Вращаются в сторону вместе с атакующим, когда он выносит ноги в одну сторону, не обеспечивая опоры в противоположном направлении.
3. Отжимают голову противника и поворачиваются на живот, когда атакующий, захватив руки, кладет голову на них сверху.
4. Делают кувырок назад и зацеп ногами туловища атакующего, когда он грудью прижимается к голове защищающегося.

Для ухода от удержания со стороны ног выполняют такие действия:

1. Отжимают противника руками и ногами.
2. Бросают противника через голову, когда он стремится толчком создать положение, удобное для удержания.
3. Переносят догу через голову атакующего и поворачиваются на живот.

При защите от удержания сбоку изменяют ситуацию:

1. В момент захвата сталкивают с шеи руку атакующего упором в локоть.
2. Выводят ближнюю руку под туловище атакующего.

Атаку противника подавляют, используя *гибкость*. Чтобы увеличить амплитуду защитных движений, освобождаются от захватов атакующего, увеличивают дистанцию. Если освободиться от захвата трудно, то увеличивают подвижность незахваченных частей тела. Для этого перемещают атакующего к голове или ногам и затем, действуя ногами, выполняют уход. Можно ограничивать амплитуду движений атакующего. Для этого захватывают его руки, ноги, туловище, шею или упираются в какую-либо часть тела, подвижность которой нужно ограничить. При уходе от удержания сбоку прижимают таз противника к своему животу и затем перетаскивают; упираются рукой в бедро и затем уходят через мост, препятствуя выставлению ноги для опоры. Упором можно восстановить или снизить амплитуду забегания, перехода, выседа и других движений, препятствующих уходу.

В тот момент, когда атакующий пытается провести удержание, можно обхватить его ногами, зацепить ноги, упереться руками и ногами в какую-либо часть тела и таким образом снизить амплитуду его движений. Можно снизить амплитуду движений атакующего, передвигаясь в том же направлении, что и он.

Атаку противника подавляют, используя *выносливость*. Для этого создают такую ситуацию, в которой действия атакующего приводят только к лишней трате сил.

Например, выставляя руки и ноги, не позволяют противнику приблизиться на необходимую дистанцию. Такого же эффекта можно добиться активной защитой. В этом случае различными передвижениями не позволяют противнику создать нужную для удержания ситуацию.

Маневрирование

При попытке атакующего захватить на удержание применяют передвижение **по ковру**. Передвигаться по ковру следует таким образом, чтобы атакующий находился ближе к центру ковра, а защищающийся — ближе к границе. В этом случае атакующий при попытке взять на удержание будет выталкивать защищающегося за границу ковра. В случае, если противник пытается выполнить переворачивание, располагаются на ковре и перемещаются по нему таким образом, чтобы в результате действий атакующего защищающийся оказывался за ковром.

Если находятся в положении «на спине» и атакующий стремится взять защищающегося на удержание, то можно столкнуть его с себя за ковер. Можно встать в стойку при попытке противника перевернуть защищающегося и удержать.

Для защиты от удержания можно маневрировать по отношению к противнику. Оно заключается в переворачиваниях со спины на живот, в кувырках, забеганиях, выседах, выходах наверх из положения нижнего, переползаниях на четвереньках или на спине.

Маскировка

Угроза

При защите противнику угрожают проведением: 1. Болевых приемов: а) рычагом локтя при помощи ноги сверху; б) узлом плеча; в) рычагом локтя через предплечье; г) рычагом плеча. Эти варианты применяются при попытке противника взять на удержание. Для ухода от удержания сбоку угрожают выполнением узла ноги ногами (рис. 98).



Рис. 98

При попытке проведения атакующим переворачивания можно угрожать выполнением болевых приемов: рычагом локтя через предплечье, рычагом внутрь (при переворачивании рычагом или «косым захватом»).

2. Бросков. Если противник находится сбоку или спереди, а защищающийся на четвереньках, можно угрожать бросками захватом ног, выведением из равновесия, подножкой, через бедро, через спину, обвивом. Если противник располагается со стороны ног, а защищающийся на спине, можно угрожать броском через голову.

3. Удержания. Переводя атакующего на спину, вынуждают его перейти к защите.

Вызов

При защите противника вызывают на проведение:

1. Удержания со стороны ног. От этого удержания большинство борцов легче находит защиту, поэтому, когда возникает опасность удержания, стремятся развернуться к

атакующему ногами. Так же можно вызывать на проведение других удержаний, от которых борец может уверенно защищаться.

2. Переворачивания. Поворачиваясь на бок или живот, становясь на четвереньки, вызывают атакующего на проведение переворачиваний, иначе он не сможет перейти к удержанию.

3. Болевых приемов:

а) ущемлением ахиллова сухожилия. При попытке атакующего взять на удержание со стороны ног, упираются коленями ему в грудь, а голени располагают под плечами. Это положение удобно для проведения болевого приема, но требует ряда подготовительных действий. Захватом куртки или шеи можно препятствовать переходу к болевому приему;

б) рычагом локтя при помощи ноги сверху. При попытке взять на удержание верхом сбивают атакующего в сторону. После этого не позволяют ему перекинуть ногу через плечо защищающегося.

4. Бросков. Вставая в стойку, вызывают атакующего на проведение бросков.

БОЛЕВЫЕ ПРИЕМЫ

Благоприятные ситуации

1. Для выполнения рычага локтя хватом руки между ног: а) противник лежит на спине, рука вытянута вверх; б) противник лежит на животе; в) противник стоит на четвереньках; г) атакующий лежит на спине, а противник стоит со стороны ног или сбоку вытягивает руки для захвата.

2. Для узла руки: противник лежит на спине, согнутая рука отставлена в сторону.

3. Для болевых приемов на ноги: а) противник лежит на спине ногами к атакующему; б) противник стоит на четвереньках, атакующий находится сбоку или сверху.

Тактическая подготовка

Подавление

Противника подавляют, используя *силу*, в первую очередь силу тяжести тела атакующего и противника. Выводят проекцию ц. т. а. за границу площади опоры (рис. 99, а). В этом случае сила тяжести будет способствовать разъединению сцепленных рук. Можно для этой же цели сокращать площадь опоры атакующего (рис. 99, б).

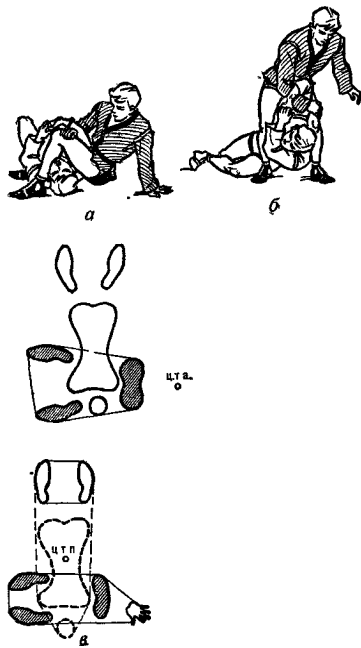


Рис. 99

207 Чтобы выпрямить руку противника, сокращают его площадь опоры, отрывая тело от ковра (рис. 99, в). В этом случае сила тяжести будет способствовать выпрямлению его руки.

Используют силу тяжести своего тела для разгибания руки или ноги противника. Направление приложения сил должно быть таким-, чтобы в середине (суставе) сила была направлена в противоположную сторону по отношению к силам, приложенным на концах конечности. При этом чем больше плечо рычага, тем большую силу можно развить.

Для вращения конечности (узла) силы должны быть приложены так же, как для выполнения рычага, но располагаться в различных плоскостях. В этом случае обеспечивается вращение.

Для усиления'воздействия используют усилия противника. Если он, защищаясь от узла, выпрямляет руку, то делают рычаг локтя. Если, опасаясь рычага, противник сгибает конечность, то можно выполнить узел.

Прикладывая силу на большем плече рычага, преодолевают силу сопротивления противника при одном с ним напряжении мышц.

Движение можно выполнять в таком направлении, чтобы напряжению наиболее мощных мышц противник мог оказывать сопротивление слабыми мышцами. Можно против одной-двух мышц сконцентрировать усилие нескольких групп мышц. Так, при проведении рычага локтя захватом руки между ног сокращению двухглавой мышцы плеча и сгибателей пальцев противопоставляют напряжение сильных мышц-разгибателей спины и ног.

Направляя усилие перпендикулярно оси конечности, добиваются максимального давления на нее. Сила, приложенная параллельно оси конечности, не позволяет развить на нее давление.

Использование силы наиболее эффективно при выполнении рычага локтя захватом руки между ног, когда нужно разъединить сцепленные руки. Для этого выполняют следующие действия: а) подводят глубоко оба предплечья под захватываемую руку (рис. 100, а). Это позволяет лучше использовать силу мышц спины и бедер и приложить усилие к предплечью противника под углом, близким к прямому; б) упираются ногой в локтевой сгиб дальней руки (рис. 100, б). В этом случае в месте соединения пальцев рук противника развиваются противоположно направленные силы, равные сумме сил разгибания ноги и спины атакующего; в) подтягивают к себе локоть дальней руки противника, действуя по направлению усилия противника, прижимающего к себе руки (рис. 100, в). В результате его руки выпрямляются;



Рис. 100

г) предплечье подсовывают под руку противника, кладут на свои колени. Затем, подтягивая колени к себе, поднимают предплечье высоко над ковром (рис. 100, г). Противник повисает на своих руках и под влиянием силы тяжести несколько выпрямляет руки; д) тянут руку по направлению к голове противника, чем развивают усилие, направленное перпендикулярно к оси предплечья и оси основного направления силы сопротивления противника. Чтобы снизить силу сопротивления противника, выполняют следующие действия;

1. Перемещают конечность в такое положение, в котором мышцы не могут развить достаточного для сопротивления усилия. Для этого выводят плечо за голову противника; выпрямляют руку или ногу, оттягивают стопу ноги противника и др.
2. Захватывая противника, так располагают конечности, чтобы сила его сопротивления погасалась силой реакции опоры, а не напряжением мышц атакующего. Для этого захватывают свои ноги так, чтобы усилие противника передавалось через кости предплечья атакующего на ноги и затем на ковер.
3. Зажимают конечность противника таким образом, чтобы попытка освобождения парировалась не столько усилиями атакующего, сколько силой трений, которая развивается при его усилении (рис. 100, д).

Использование *быстроты* для подавления сопротивления противника заключается в увеличении быстроты выполнения приема или снижения быстроты защитных движений противника. Чтобы увеличить быстроту выполнения приема, выполняют следующие действия:

1. Уменьшают путь движения. При рычаге локтя, ущемлении ахиллова сухожилия, перегибании колена предварительно выпрямляют конечность. При выполнении узлов плеча предварительно приближают плечо к голове или боку противника.
2. Используют сложение скоростей движения. Для этого делают встречные разнонаправленные движения руками и ногами, тазом. Выполняют прием в направлении, противоположном направлению перемещения противника. Упрощают структуру приема: исключают некоторые второстепенные элементы (так, рычаг локтя можно проводить, не перенося ногу через шею (рис. 100, *е*) и туловище), одновременно выполняют все элементы.

Чтобы уменьшить быстроту защитных движений противника, выполняют такие действия:

1. Увеличивают путь движения. Для этого в исходном положении добиваются наибольшего удаления той или иной части тела.
2. Увеличивают количество движений, которые противнику необходимо выполнить для защиты. Для этого создают такое положение, при котором противник должен выполнять дополнительные действия. Так, при рычаге локтя захватом руки между ног захватывают ногу противника. Чтобы защититься и уйти от болевого приема, противник должен предварительно освободиться от захвата ноги (рис. 100, *ж*).
3. Снижают ускорение, которое может развить противник. Для этого противопоставляют усилиям противника противоположно направленные усилия; увеличивают массу тела, которую противник должен переместить (для этого захватывают его одежду на груди).

Использование *гибкости* для подавления сопротивления противника осуществляется путем увеличения амплитуды движений атакующего и уменьшения амплитуды движений противника.

Чтобы увеличить амплитуду движений, выполняют такие действия:

1. Для увеличения подвижности ног предварительно разворачивают таз. В свою очередь, чтобы увеличить подвижность таза, упираются ногой в ковер или противника и одновременно рукой или туловищем — в ковер так, чтобы можно было приподнять таз над ковром (рис. 100, *з*). Для увеличения подвижности рук освобождаются от захвата и упора их в ковер. Вместо упора руками упираются в ковер или противника другой частью тела.

Чтобы снизить амплитуду защитных движений противника, выполняют такие действия:

- а) если противник стремится отдалиться, то ноги ставят снаружи, препятствуя перемещению;
- б) если противник защищается забеганием, то, блокируя его шею и туловище постановкой ног, снижают амплитуду забегания;

в) если противник защищается забеганием через атакующего, то постановкой ноги изнутри около туловища ограничивают забегание (рис. 100, «);

г) если противник применяет комбинацию забеганий, то ставят ноги у шеи и около туловища изнутри (рис. 100, с);

д) если противник поворачивается в сторону атакующего и таким образом освобождает локоть от захвата, то ограничивают поворот головы противника;

е) «нагружая» сверху тело противника своим весом, снижают амплитуду его движений при поворотах, высе-дах и других действиях.

Использование *ловкости* при подавлении выражается в способности проводить болевые приемы в самых разнообразных ситуациях, быстро координировать нужные движения.



«

Рис. 101



Если противник лежит на спине, а атакующий стоит сбоку (на ногах или коленях), то выполняют такие приемы: а) рычаг локтя захватом руки между ног. Если противник защищается, выставляя руки и ноги, то можно выполнить этот же прием, отстраняя ноги в сторону (рис. 101, а); б) узел поперек; в) ущемление ахиллова сухожилия.

Если противник лежит на спине, а атакующий сидит на нем верхом, то проводят такие приемы: а) рычаг локтя захватом руки между ног; б) узел плеча; в) рычаг локтя через предплечье захватом руки под плечо; г) рычаг локтя через бедро (рис. 101, б); д) узел ноги ногой (рис. 101, в).

Если противник стоит на четвереньках, а защищающийся сбоку, то применяют такие приемы: а) рычаг локтя при помощи ноги сверху (рис. 102, а, б, в); б) рычаг «внутри» при помощи туловища сверху (рис. 102, г); в) рычаг локтя зацепом ногой (рис. 102, д); г) рычаг локтя захватом руки между ног (рис. 102, е); д) рычаг локтя захватом руки между ног кувырком; е) рычаг локтя, опрокидывая противника назад; ж) ущемление икроножной мышцы после обвива (зацепа) ноги (рис. 102, ж); з) двойной узел ног.

Если противник лежит на животе, а атакующий стоит или сидит на противнике верхом, то выполняют такие

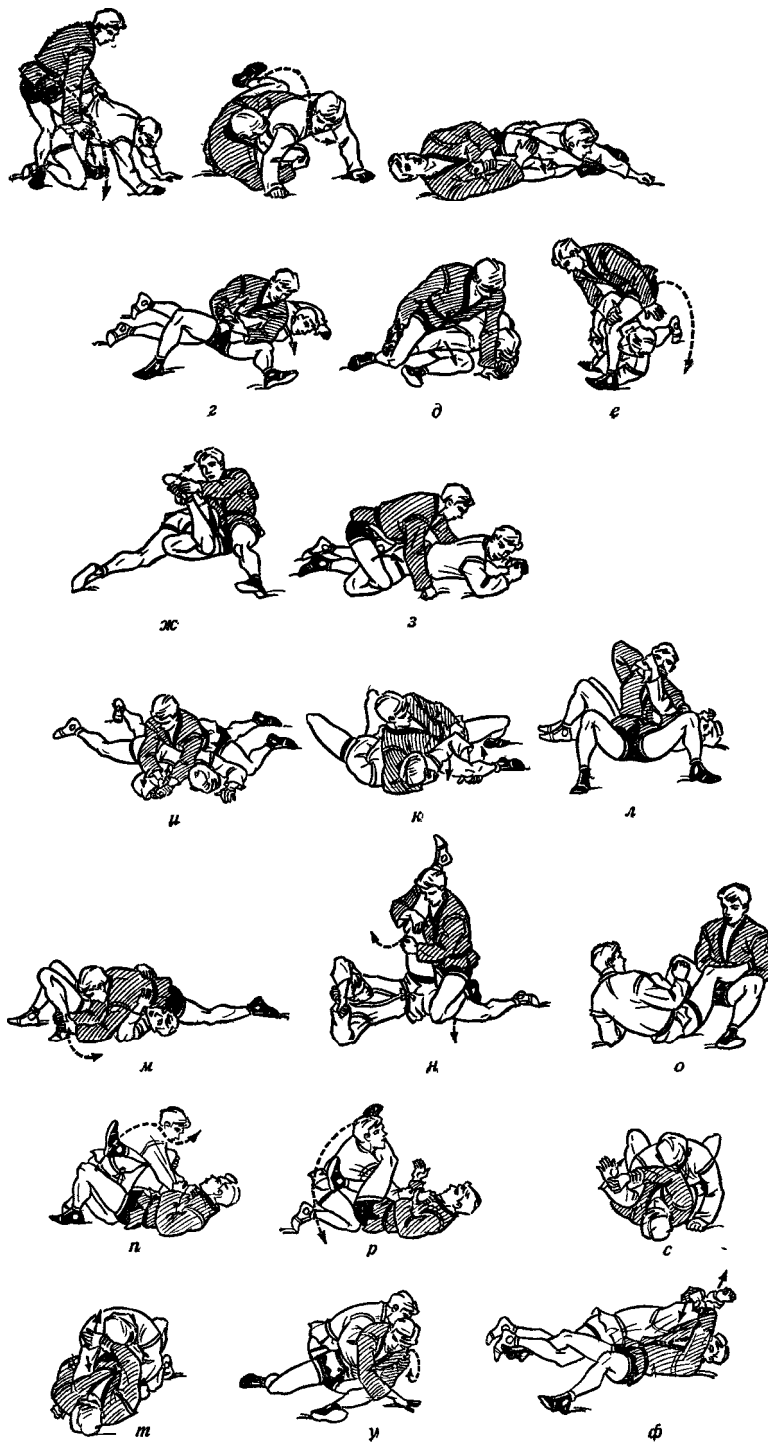


Рис. 102 приемы: а) рычаг «внутри» (см. рис. 102, г); б) рычаг локтя захватом руки между ног (см.рис. 102,е); в) рычаг плеча при помощи туловища сверху (захватом шеи из-под плеча); г) ущемление икроножной мышцы через свою голень (рис. 102, з); д) узел плеча захватом предплечья двумя руками или предплечья и шеи (рис. 102, и).

Если атакующий держит противника на удержании сбоку, то выполняют приемы: а) рычаг локтя через бедро; б) узел ногой (рис. 102, /с); в) рычаг локтя, зажимая руку бедрами; г) обратный узел, приподнимая локоть; д) обратный узел, забегаая вокруг головы; е) обратный узел ногами; ж) рычаг локтя через предплечье (рис. 102, л).

Если атакующий держит противника на удержании поперек, то выполняют приемы: а) узел поперек; б) узел ноги руками (рис. 102, *м*); в) рычаг локтя захватом руки между ног; г) обратный узел ногами.

Если атакующий держит противника на удержании со стороны головы, то выполняют приемы: а) узел ноги руками; б) узел руки, перенося ногу через туловище или зацепляя разноименную ногу; в) рычаг локтя захватом руки между ног.

Если атакующий держит противника на удержании со стороны ног, то выполняют приемы: а) рычаг на оба бедра (рис. 102, «); б) ущемление ахиллова сухожилия (рис. 102, *о*).

Если атакующий лежит на спине, а противник находится сверху со стороны ног, то выполняют приемы: а) рычаг локтя захватом руки между ног (рис. 102, *п, р*) или при помощи ноги сверху; б) узел плеча (рис. 102, *с*); в) рычаг локтя через предплечье (рис. 102, *т*).

Если атакующий лежит на спине, а противник находится сверху-сбоку, то выполняют приемы: а) узел ногой снизу; б) рычаг локтя захватом руки между ног.

Если атакующий стоит на четвереньках, а противник захватывает его сверху за туловище, то выполняют рычаг локтя через предплечье, ложась на спину (рис. 102, *У.Ф*).

*

Маневрирование

Перемещаясь по ковру, следует располагаться на краю так, чтобы при проведении болевого приема не оказаться в положении «вне ковра». При проведении большинства болевых приемов располагаются спиной к центру ковра.

Чтобы перевести противника из стойки в положение борьбы лежа, применяются способы перевода в партер, которые используют в классической и вольной борьбе; кроме того, применяют сбивание с упором в бедро (рис. 103, *а, б*); сбивание прыжком (рис. 104, *а, б, в*) и др.

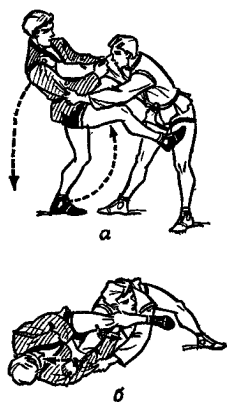


Рис. 103

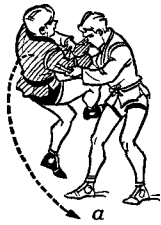


Рис. 104



Для тактической подготовки проведения болевых приемов применяют многочисленные способы маневрирования по отношению к противнику. При положении сбоку от противника применяют: 1) забегание вокруг головы противника; 2) высед — для проведения узла руки, рычага локтя зацепом ногой, рычага внутрь; 3) переход — для проведения узлов плеча, рычага локтя захватом руки между ног, рычага локтя при помощи ноги сверху, рычага локтя захватом руки между ног, рычага внутрь.



Маскировка Угроза

Противнику угрожают выполнением:

1. Бросков:

а) передней подсечкой в колено. Ногой упираются в бедро изнутри, сбивают противника на четвереньки и

проводят рычаг локтя при помощи ноги сверху;

б) через голову. Упираясь ногой в живот или тазобедренный сустав, выносят таз в сторону и забрасывают но-

Рис. 105 ГУ на шею противника,

после чего проводят рычаг локтя захватом руки между ног (рис. 105, а, б);

в) передней подножкой или подхватом. Поворачиваются к противнику боком, поднимают ногу и помещают ее ко-Рис 10д леном подмышку дальней руки. Затем падают на спину и проводят рычаг локтя захватом руки между ног. Можно после такой же угрозы выполнить пере-гибание колена (рис. 106, а, б);

г) задней подножкой. Действуют так же, как и при предыдущей угрозе;

д) через спину захватом руки и шеи. Атакующий падает на бок и проводит узел ногой

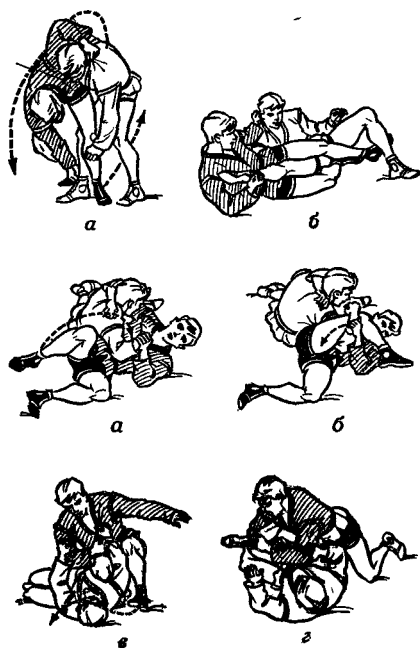


Рис. 107

снизу (рис. 107, а, б); е) «ножницами» под одну ногу. Падая, захватывают одноименную ногу противника и проводят перегибание колена;

ж) через спину с захватом руки под плечо. Падают на живот и затем проводят рычаг локтя через предплечье.

з) захватом ноги (ног). Применив угрозу, делают ущемление ахиллова сухожилия;

и) захватом ног сзади. Переводят противника в борьбу лежа и проводят ущемление икроножной мышцы, узел ноги, двойной узел ног.

2. Удержаний:

а) сбоку. Противник, защищаясь, упирается руками или ногами в атакующего. Затем следует рычаг локтя захватом руки между ног (рис. 107, в). Несколько реже проводится узел ноги руками (рис. 107, г) или ущемление ахиллова сухожилия;

б) поперек. Противник для защиты упирается руками в атакующего. Проводят узел поперек. Если после захвата на удержание противник готовится стать на мост и сгибает ноги, следует узел ноги руками. Захватывая ближнюю руку, можно провести рычаг локтя захватом руки между ног. Если ближняя рука зажимается ногами атакующего, то можно выполнить обратный узел плеча ногами, сделав высед;

в) «верхом». Противник упирается в грудь атакующего прямыми или согнутыми руками. Можно провести рычаг локтя через предплечье, рычаг локтя через бедро, рычаг локтя захватом руки между ног, рычаг локтя при помощи ноги сверху, узел плеча, обратный узел плеча;

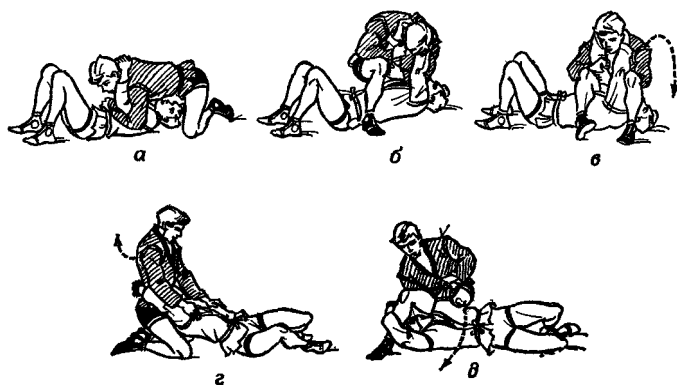


Рис. 108

г) со стороны головы. Если противник отжимает атакующего, то можно сделать обратный узел плеча, рычаг локтя захватом руки между ног. Если противник захватывает шею, то можно сделать рычаг локтя захватом руки между ног (рис. 108, а, б, в). Если противник обхватывает туловище, то можно сделать узел плеча, перенося ногу через туловище или зацепляя разноименную ногу противника; рычаг захватом руки между ног (рис. 108, г, д), узел ноги руками;

д) со стороны ног. Противник, защищаясь, отжимает атакующего ногами и руками. Можно сделать ущемление ахиллова сухожилия, узел ноги руками, рычаг на оба бедра.

3. Болевыми приемами. Для проведения рычага локтя 'захватом руки между ног угрожают выполнением болевых приемов:

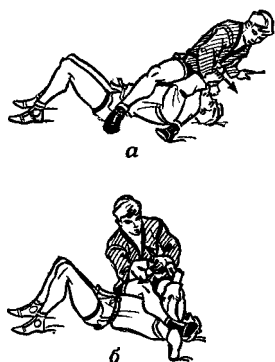


Рис. 109





Рис. 110.

а) узлом плеча (рис. 109, а). Для защиты противник выпрямляет руку и этим создает ситуацию, благоприятную для проведения рычага локтя. Можно угрожать узлом плеча, захватывая предплечье противника одноименной рукой спереди (рис. 109, б). Другим вариантом этой же угрозы является узел захватом снизу разноименным предплечьем и упором одноименным локтем (рис. 110, а, б, в);

б) рычагом плеча (рис. 111, а). В этом случае, захватывая плечо противника, тазом отводят от себя вверх руку и другой рукой перегибают ее через свое бедро. Защищаясь от рычага плеча, противник разъединяет и выпрямляет руки;

в) рычагом локтя дальней руки (рис. 111, б);

г) узлом ноги. Захватив ногами руки противника, одновременно захватывают его голень снаружи и, соединяя руки, давят на бедро. Чтобы защититься от узла ноги, противник разъединяет руки (рис. П1,б);

д) ущемлением бицепса. Накладывая одну руку на предплечье сверху, а другую подводя снизу, начинают сгибать руки противника. Для защиты он выпрямляет руку (рис. 111,г).

Подобным образом можно угрожать и при выполнении других болевых приемов.

Вызов

Противника вызывают на проведение: 1. Бросков:

а) захватом ноги. Когда противник за- Рис. 112 хватывает одноименную ногу изнутри, сбивают его вниз и проводят рычаг локтя зацепом ногой. Если вызвать противника на захват одноименной ноги снаружи, то можно, перешагивая через него, выполнить рычаг локтя захватом руки между ног (рис. 112, а, б);

б) подножкой с колена. Когда противник встает на колени, можно, фиксируя ближнюю руку, перенести ногу через туловище и через шею. Затем следует рычаг локтя захватом руки между ног или при помощи ноги сверху;

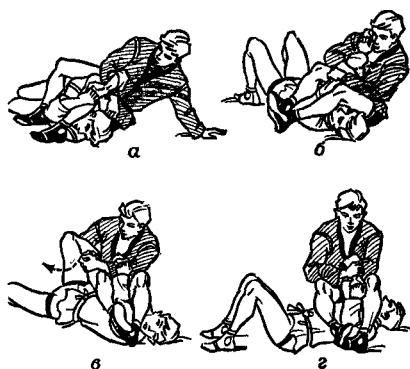
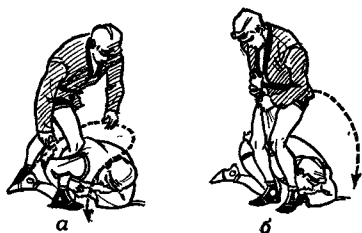


Рис. 111



в) подхватом. Выполняется так же, как вызов на переднюю подножку;

г) через голову. Накрывая противника, выполняют рычаг локтя захватом руки между ног, ущемление ахиллова сухожилия;

д) через спину с колен. Когда противник повернется спиной к атакующему и встанет на колени, выполняют за-бегание (зашагивание) в сторону поворота и узел плеча при помощи туловища сверху.

2. Удержаний:

а) сбоку. Когда противник начнет сближаться, чтобы выполнить удержание, помещают колено ему подмышку и, закинув другую ногу на шею, выполняют рычаг локтя захватом руки между ног. Можно позволить противнику сблизиться и, захватывая шею и руку, сделать узел ногой снизу;

б) со стороны ног. Можно сделать узел плеча или рычаг локтя через предплечье, обратный узел плеча захватом руки между ног, рычаг локтя захватом руки между ног или рычаг локтя при помощи ноги сверху;

в) «верхом». Можно выполнить рычаг локтя через-предплечье, рычаг на оба бедра. Сбивая в сторону, проводят ущемление ахиллова сухожилия.

3. Болевых приемов:

а) ущемлением ахиллова сухожилия;

б) рычагом локтя при помощи одноименной ноги сверху (лицом к ногам). Разворачиваясь спиной к атакующему, зажимают его верхнюю ногу между ногами и выполняют перегибание колена, зажимая ногу бедрами;

в) рычагом локтя при помощи ноги сверху. Проводят рычаг на два бедра, перешагивая коленом через нижележащую ногу;

г) рычагом локтя захватом руки между ног. Ложась на спину, дают противнику захватить руку или отворот. Когда он начинает проводить подготовку для проведения приема, помещают колено ему подмышку и закидывают другую ногу на шею;

д) ущемлением икроножной мышцы обвивом ноги изнутри (растяжкой). Когда противник захватывает ногу двумя руками и начинает ее тянуть, защищаются, поворачиваясь в сторону противника на спину. В результате одна рука противника оказывается между ногами атакующего. Захватывая ее, выполняют рычаг локтя захватом руки между ног.

ЗАЩИТА ОТ БОЛЕВЫХ ПРИЕМОВ

Благоприятные ситуации

Борьба стоя является благоприятной ситуацией для защиты.

Относительно благоприятно положение, когда противник лежит на животе, а защищающийся находится сверху, прижимая его к коврику весом своего тела.

Тактическая подготовка защиты от болевых приемов

Подавление атаки

Атаку противника подавляют, используя *силу*. Стремятся добиться того, чтобы у атакующего не хватило силы для проведения болевого приема. С этой целью выполняют такие действия.

1. Используют силу трения. Противник пытается сделать рычаг внутрь, переводят вес на эту руку и таким образом создают большую силу давления на ковер. Противник не может преодолеть возникающую силу трения.

Если противник пытается провести рычаг локтя при помощи одноименной ноги сверху, то захватывают для защиты свою ногу. Если к тому же упереться коленом захваченной ноги в ковер, то возникнет дополнительная сила трения, которая также препятствует проведению приема.

При захвате противником руки между ног можно захватить рукой, которую выпрямляет атакующий, его ногу. В этом же положении можно расположить свою руку так, чтобы усилие противника только увеличивало давление одной руки на другую.

2. Чтобы вызвать скольжение, располагают свою часть тела таким образом, чтобы сила, прилагаемая противником, была направлена параллельно или под острым углом к конечности. В этом случае давление на место приложения усилия уменьшается. Так, если противник захватывает руку между ногами, вызывают скольжение рук противника с предплечья или запястья к локтевому сгибу (рис. 113, а). Если сила приложена по направлению **ОА**, то давление на руку максимальное, по направлению **ОБ** — давление небольшое, по направлению **ОВ** — давления нет,

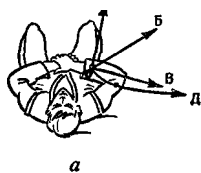
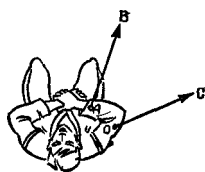


Рис. 113



3. Сокращают плечо рычага, к которому приложена сила атакующего (рис. 113, б). Если сила атакующего (AB) приложена в точке А, то для сопротивления двуглавой мышце плеча следует развить силу во много раз большую, чем в том случае, когда сила ОС приложена в точке О. Следовательно, можно обеспечить такое положение, при котором сила атакующего будет приложена на меньшем плече рычага. Для этого нужно переместить точку приложения ее к месту прикрепления мышцы, оказывающей сопротивление. При проведении болевого приема узлом сокращение плеча рычага происходит в результате выпрямления конечности. В этом случае момент вращения при полном выпрямлении равен малой величине и противнику обычно не хватает силы для вращения.

4. Если атакующий находится снизу, то концентрируют на нем вес своего тела и не дают прогнуться для выполнения болевого приема.

5. Отрывают туловище противника от ковра, вставая в стойку. Так поступают в тех случаях, когда противник, лежа на спине, пытается выполнить болевой прием.

Маскировка Угроза

При защите противнику угрожают:

1. Броском выведением из равновесия. Эту угрозу применяют так же, как при защите от удержания.

2. Удержанием. Если противник, находясь снизу, пытается атаковать болевым приемом, переходят на удержание.

3. Болевыми приемами:

а) рычагом локтя. Атакующий намеревается провести рычаг локтя захватом руки между ног, поворачиваются к нему ногами и зажимают ими руку противника;

б) узлом;

в) перегибанием колена. Атакующий захватывает руку для проведения рычага локтя при помощи одноименной ноги сверху, разворачиваются спиной к груди противника и, зацепляя верхнюю ногу ногой, начинают разгибать;

г) рычагом на оба бедра;

д) рычагом локтя захватом руки между ног. Когда атакующий проводит ущемление икроножной мышцы через свою ногу (после зацепа ей изнутри), поворачиваются на спину и захватывают руку противника между ногами.

Вызов

Противника вызывают:

1. На броски. Для этого не переходят в борьбу лежа или уходят в стойку.
2. На удержания. Эту тактическую подготовку защиты часто применяют в том случае, когда противник уже сделал в схватке одно удержание, а второе ему все равно засчитано не будет.
3. На болевые приемы:
 - а) обратный узел. Когда противник начинает захватывать руку на узел поперек, разворачивают руку предплечьем вниз;
 - б) узел. Когда противник переходит к выполнению обратного узла, разворачивают руку предплечьем вверх;
 - в) рычаг локтя через предплечье. Противник захватывает руку для проведения узла поперек или обратного узла. Выпрямляют руку;
 - г) ущемление ахиллова сухожилия, когда противник проводит ущемление икроножной мышцы;
 - д) ущемление икроножной мышцы. Противник захватывает ногу для ущемления ахиллова сухожилия. Подтягивают его к себе и просовывают захваченную ногу дальше;
 - е) рычаг колена. Противник захватывает ногу для ущемления ахиллова сухожилия, повернуться к нему так, чтобы стопа развернулась пяткой подмышку атакующего.