

Урок № 3-4

1. Группа «вывертов»:
  - а) поворот предплечья во внешнюю сторону,
  - б) захват руки за сгибу выворотом,
  - в) захват руки за сгибу толчком,
  - г) захват руки за сгибу на руке.
2. Группа ударов:
  - а) боксерские,
  - б) ладью-джиттэны.
3. Группа скатов и выкатки:
  - а) удущенки.

Урок № 5

Тренировка пройденного материала.

II. МЕТОДИЧЕСКАЯ ПРОРАБОТКА

Практическая отработка продолжается приемом в один шаг.

Задача № 4

Тема — Переходы.

I. СОДЕРЖАНИЕ ТЕМЫ

1. Переходы на одной руке.
2. Переходы на двух руках.

II. СПОСОБ ПРОРАБОТКИ

Практическая отработка «переходов» в спортзале на основе учебного плана урока.

Задача № 5

Тема — Группа приемов «выпада из равновесия».

I. СОДЕРЖАНИЕ ТЕМЫ

Все темы проводятся минимум в два и максимум в несколько уроков.

Урок № 1

- 1) Повторение тренировочного упражнения в падении на бок, спину и вперед.
- 2) падение подлокотки;
- 3) боксера подлокотки;
- 4) откидывание одной ноги.

Урок № 2

- 1) перебрасывание через себя;
- 2) бедровой без падения на землю;
- 3) бедровой с падением на землю.

II. СПОСОБ ПРОРАБОТКИ

Практическая отработка задачи № 5 в спортзале на ковре на основе типового плана урока.

Задача № 6

Тема — Фазисная тренировка в стойке.

I. СОДЕРЖАНИЕ ТЕМЫ

Тема проводится минимум в четыре, максимум в несколько уроков по два часа каждый.

- Урок № 1 — фазис «А» в стойке.
- Урок № 2 — фазис «Б» в стойке.
- Урок № 3 — фазис «В» в стойке.
- Урок № 4 — повторение.

II. СПОСОБ ПРОРАБОТКИ

Практическая отработка задачи № 6 на основе типового плана урока.

Задача № 7

Тема — Приемы на земле.

I. СОДЕРЖАНИЕ ТЕМЫ

Проводится минимум в два и максимум в несколько уроков по два часа каждый.

Урок № 1

- Приемы на земле:
- 1) отгибание головы назад,
  - 2) захват за шею и ногу спереди,
  - 3) захват за шею и ногу сзади,
  - 4) захват за шею ногами, ноги в одну сторону,
  - 5) захват за шею ногами, ноги в разные стороны,
  - 6) удержание одной рукой и прием на другой, волочение сверху,
  - 7) удержание одной рукой и прием на другой, волочение снизу.

Урок № 2

- 8) удержание головы ногами и прием на руку,
- 9) удар на земле.

- 10) рычаг вверх на бедре.
- 11) опущенные (боковые, передние, задние).
- 12) Движения коленного сустава с вывертом ступни.
- 13) выверт ступни.
- 14) прямой и обратный рычаг ступни.

## II. СПОСОБ ПРОРАБОТКИ

Практическая отработка задачи № 7 на основе типового плана урока.

### Задача № 8

Тема — Фазсная тренировка на земле.

### I. СОДЕРЖАНИЕ ТЕМЫ

Тема проходит минимум в три урока и максимум в нескольких уроках по два часа каждый.

Урок № 1 — фазис «А» на земле.

Урок № 2 — фазис «Б» на земле.

Урок № 3 — фазис «В» на земле.

## II. СПОСОБ ПРОРАБОТКИ

Практическая отработка задачи № 8 на основе типового плана урока.

### Задача № 9

Тема — Свободная тренировка.

### I. СОДЕРЖАНИЕ ТЕМЫ

- 1) Понятие о плане схватки и тактике.
- 2) Тренировочные комбинации (любые две из стойки, одна на земле).
- 3) Вольная схватка — схватка до приема методом «пульки».

## II. СПОСОБ ПРОРАБОТКИ

Практическая отработка с теоретическими объяснениями задачи № 9.

### Задача № 10

Тема — Захваты и ответные приемы.

### I. СОДЕРЖАНИЕ ТЕМЫ

1. Разучивание приемов захватов и ответных приемов:
  - а) нападение спереди.
  - б) нападение сзади.
  - в) нападение сбоку.
2. Методика прохождения материала.

421

- а) с шага одинаковый захват, одинаковый прием.
- б) то же самое, только пройти с бега.
- в) с шага одинаковый захват, разный ответ.
- г) то же самое, пройти с бега.
- д) с шага разный захват, разный ответ.
- е) то же самое, пройти с бега.
- ж) забегание обеих шеренг друг на друга, разные захваты, разные приемы.

## II. СПОСОБ ПРОРАБОТКИ

Практическая проработка задачи № 10

### Задача № 11

Тема — Разучивание и тренировка приемов борьбы против вооруженного револьвером.

### I. СОДЕРЖАНИЕ ТЕМЫ

Проводится минимум в два и максимум в несколько часов.

#### Урок № 1

- Разучивание приемов до одного счета и на зрительном сигнале:
- 1) защита против наведения в голову.
  - 2) защита против наведения в грудь.
  - 3) защита против наведения в живот.

#### Урок № 2

Тренировка приемов защиты при нападении с любого положения с любой руки на основе 8 правил методики обучения против вооруженного револьвером.

## II. СПОСОБ ПРОРАБОТКИ

Практическое проведение занятий с объяснением тактики и тактики боя против вооруженного револьвером.

## III. ОБЕСПЕЧЕНИЕ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА

- а) Инвентарь — 10 штук деревянных револьверов короткоствольных и 10 штук длинноствольных.

### Задача № 12

Тема — Разучивание и тренировка приемов против вооруженного ножем.

### I. СОДЕРЖАНИЕ ТЕМЫ

Тема разбивается минимум на 2 и максимум на несколько уроков по 2 часа каждый.

422

1) На специальном занятии (уроке), где изучается техника приема и способов выявления оружия (ножа и пистолета). Сметаются занятия проводятся по расписанию урока в соответствии с учебным планом.

**И. ОБЕСПЕЧЕНИЕ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА**

- 1) 1/4-портовая репева — 10 шт.
- 2) Листа от кино — 10 шт.
- 3) Ложные расоворывские репы — 10 шт.

**II. СПОСОБ ПРОРАБОТКИ**

Практическое изучение совместно с беседами о месте приема оружия, его назначения и применении.

**III. СОДЕРЖАНИЕ ТЕМЫ**

Обработать в классе (если разрешит программа и в нескольких уроках) прием оружия, выявление и применение.

Тема — Изучение приема оружия, выявление и применение.

Зачета № 15

- 1) Фотопортретное изображение — 15 шт.
- 2) Фотопортретное изображение — на всю группу.
- 3) Фотопортретное изображение — на всю группу.
- 4) Фотопортретное изображение — на всю группу.

**III. ОБЕСПЕЧЕНИЕ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА**

Практическое изучение совместно с беседами о месте приема оружия, его назначения и применении.

**II. СПОСОБ ПРОРАБОТКИ**

Обработка приема оружия, выявление и применение.

**I. СОДЕРЖАНИЕ ТЕМЫ**

Тема — Изучение приема оружия, выявление и применение.

Зачета № 14

1) На специальном занятии (уроке), где изучается техника приема и способов выявления оружия (ножа и пистолета). Сметаются занятия проводятся по расписанию урока в соответствии с учебным планом.

**III. ОБЕСПЕЧЕНИЕ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА**

Практическое изучение совместно с беседами о месте приема оружия, его назначения и применении.

**II. СПОСОБ ПРОРАБОТКИ**

Обработка приема оружия, выявление и применение.

Тема — Изучение приема оружия, выявление и применение.

**I. СОДЕРЖАНИЕ ТЕМЫ**

Обработка приема оружия, выявление и применение.

**III. ОБЕСПЕЧЕНИЕ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА**

Практическое изучение совместно с беседами о месте приема оружия, его назначения и применении.

**II. СПОСОБ ПРОРАБОТКИ**

Обработка приема оружия, выявление и применение.

**I. СОДЕРЖАНИЕ ТЕМЫ**

Обработка приема оружия, выявление и применение.

**III. ОБЕСПЕЧЕНИЕ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА**

Практическое изучение совместно с беседами о месте приема оружия, его назначения и применении.

**II. СПОСОБ ПРОРАБОТКИ**

Обработка приема оружия, выявление и применение.

**I. СОДЕРЖАНИЕ ТЕМЫ**

Обработка приема оружия, выявление и применение.

2) На оперативной работе (в условиях нахождения в резерве) ведется дальнейшее усовершенствование изученных на специальных занятиях приемов и тренировок оперсотрудников в применении их в более сложной обстановке.

3) На занятиях, проводимых в порядке спортсеки и внешкольных часов, совершенствование идет в сторону овладения мастерством борьбы «Самбо».

4) Намеком, как итог, подразделения к изучаемым сдвигам, — это спортивные соревнования, где обучающиеся приобретают необходимые навыки и качества для жизненной сдвиги.

Курс подготовки к рукопашной сдвиге, как известно из вышеизложенного или материала, состоит из пятидесяти задач. Задачи должны прорабатываться в порядке их выполнения на основе методических указаний.

Как правило, нельзя вырывать отдельные задачи из общей цепи подготовки и вести по ним занятия, так как это приведет к отрывочным занятиям.

Основной задачей является выработка умения переходить с одного изучаемого приема на другой более удачный в обстановке того или иного жизненного столкновения.

Выбор известного приема зависит от благоприятных условий, которые зачастую зависят от кинематографической быстроты. Это следует учитывать и использовать заранее для перехода на другой, соответствующий случаю, прием. В связи с этим часто создается впечатление недоверия к тому или иному приему, а если обучающийся не верит в прием, то его никогда не будет применять. Поэтому оставлять эти факты без разъяснения нельзя. Нужно помнить, что прием, изучаемый преподавателем, является сложным по отношению других приемов.

2. Отработка и проверка выполнения центральных задач по подготовке к рукопашной сдвиге проводится по следующему плану:

№№ п/п	Наименование задач (с указанием минимального часов для отработки задачи)	Порядок проработки по приемам		Кто занимается и проверяется
		1-я группа	2-я группа	
1	Теоретическое освоение «Самбо» (2 часа) . . . . .	+		Весь оперативный и командный состав
2	Подгот. упражнений (2 ч) . . . . .	На протяжении всей сдвиги в соответствии с, по мере возможности		

№№ п/п	Наименование задач (с указанием минимального часов для отработки задач)	Порядок проработки по приемам		Кто занимается и проверяется
		1-я группа	2-я группа	
3	Прием в стойке (10 часов) . . . . .	+		То же
4	«Переходы» (4 часа) . . . . .	+		
5	Группа приемов «выхода из равновесия» (4 часа) . . . . .	+		Сотрудники спец. подраздел.
6	Физическая тренировка (в стойке) — 8 часов . . . . .	+		
7	Приемы на земле (4 часа) . . . . .		+	Сотрудники спец. подраздел.
8	Физическая тренировка (на земле) — 6 часов . . . . .		+	
9	Свободная тренировка (6 часов) . . . . .		+	Весь оперативный и командный состав
10	Задачи и ответные приемы (4 ч) . . . . .		+	
11	Разучивание и тренировка приемов борьбы против вооруженного револьвером (4 часа) . . . . .		+	Весь оперативный и командный состав
12	Разучивание и тренировка работы ножом и заплата против вооруженного им (5 часов) . . . . .		+	
13	Проверка знаний (4 часа) времени дается споря часов, намеченных по программе . . . . .			

Примечание. Преподаватели физической подготовки и командный состав, кроме личной подготовки, участвуют в жизни организации и методах обучения по «Самбо».

3. Обучение каждому приему, входящему в ту или иную задачу, проводится в следующем порядке:

- 1) Показ приема в целом и по элементам.
- 2) Обучение технике выполнения приема по разделению без сопротивления со стороны обучающего, на котором изучается прием.
- 3) Тренировка и продолжение приема в один свет.
- 4) Тренировка в приеме по действительной сдвиге. Тренировка идет таким образом: преподаватель становится по линии 2-й группы (так, чтобы она не видела его действия), а ли-



## III. ПЛАНЫ ПОСТРОЕНИЯ УРОКА

### а) Типовой план урока

#### 1. Вводная часть (2—3 минуты).

Цель: Подготовка обучающихся к занятию.

Содержание (парадоксы): Построение, повороты, ходьба, прыжки, обманные удары и содержание основной части урока.

#### 2. Основная часть (до 40 минут).

Цель: Изучение техники приемов и тренировка на быстроту и точность выполнения.

Содержание: Дожимы, выверты, удары, рычаги, схватки и захваты, комбинированные спарринги,вольная борьба.

#### 3. Заключительная часть (до 2—3 минут).

Цель: Приведение в порядок.

Содержание: Успокаивающие упражнения.

Примечание. Данный урок рассчитан на час. Но порядок материала не изменяется, если содержание материала будет увеличено до двух часов. Задача данного руководства дать преподавателю основные принципы ведения и порядка урока. Методика и организация были указаны выше.

### б) Примерный урок по свободной тренировке

#### 1. Вводная часть (2—3 минуты).

Цель: Подготовка организма обучающихся к проработке основной части урока.

Содержание: а) Парадоксы.

Построить группу. Ходьба в обход по кругу.

Повороты — ноги вперед, руки на бедрах, ходьба. Рассчитать на два. Первые поперек остаются на месте, вторые перебегают на противоположную сторону поперек.

#### б) Подготовительные:

Первое упражнение — кулабит вперед без рук — два раза, встать в стойку, толчком кулабит назад без рук — два раза.

Второе упражнение — кулабит на правую руку, затем кулабит на левую, поворот кругом, кулабит вперед без рук с толчка (назад) — два раза.

Третье упражнение — кулабит назад без рук, поворот кругом, кулабит вперед без рук — два раза; поворот кругом, кулабит вперед на левую, затем правую и два раза кулабит с руками вперед. Всем продолжать дыхательные упражнения.

Вся группа разбивается на пары. Первые номера становятся с боку вторых номеров, затем первые номера начинают прогибаться в грудь и ноги ктут на положение «мост». В этом положении прогибают вперед со лба на затылок. Все это упражнение повторяют вторые номера.

#### II. Основная часть (от 80—100 минут).

Цель: Повторение техники приемов и изучение новых. Тренировка их в темпе и в вольной схватке.

Содержание: основная часть урока:

а) повторение пройденных приемов.

б) изучение новых комбинаций.

в) тренировочная схватка.

а) Повторить пройденные приемы в системе переходов:

1) рычаг вниз.

2) узел.

3) дожимы кулака в кисти.

4) захват руки за спину.

Отшафовать каждый прием, переходить к комбинации или в переходках с одного приема на другой.

б) Разучивание новых тренировочных комбинаций.

Проработать комбинации № 1 и № 2.

Проработать комбинации, чередуя из положения доставки из дну рук, затем на дистанции полусогнутых рук в ближайшей дистанции и затем все комбинации на земле.

в) Тренировочная вольная схватка.

Подобрав пары, приступать к тренировочной схватке в соответствии с материалом изученных тренировочных комбинаций. Если комбинации изучались до этого на дистанции длинных рук, надо тренировать борцов на такой же дистанции. Время должно не больше 3—6 минут, в зависимости от количества материала по свободной тренировке, пройденного группой.

#### III. Заключительные (до 15 минут).

Ходьба. Гимнастические упражнения на расслабление мышц. Вначале расслабление кистей, затем локтей и плечевого сустава в всей верхней части корпуса и, наконец, ступней ног и ног.

Успокаивающая ходьба. Дух.

#### Методико-педагогические указания по проведению урока

Урок должен занять два часа и быть динамичным, интересным. Особую наблюдательность следует проявлять преподавателю по время свободной тренировки: малейшая небрежность может повести к повреждению обучающихся и неправильному изучению материала. В «Самбо», как и где, нужен строго индивидуальный подход к каждому обучающемуся.

В парадоксах упражнения каждый из обучающихся обязан четко и точно выполнять упражнения с известной инвентаризацией.

Третье упражнение в подготовительной части нужно делать сразу, следом за вторым. Это даст темп и нагрузку; после первого упражнения нужно дать кратковременный отдых — полминуты, минуту.

Установленный порядок трех отдельных пунктов в основной части должен всегда сохраняться, так как от этого у обучающихся будет определенная система подготовки.

Преподавателю нужно обратить особое внимание на выноше-

важную часть урока, которая имеет целью научить обучающихся уметь расслаблять мышцы, т. е. научить отделять между сильным напряжением и спокойным положением тела. Преподавателя обязан научить обучающихся сочетать дыхание с напряжением, тогда физическая сила при правильном дыхании получит большую эффективность.

Соблюдение отмеченных указаний даст возможность преподавателю хорошо и правильно построить свой урок.

#### IV. ИНСТРУКТИВНЫЕ УКАЗАНИЯ ПО ИЗУЧЕНИЮ ПРЕДМЕТА «САМБО»

##### Первый раздел

1. За проведение урока и соблюдение дисциплины на занятии отвечает преподаватель, ведущий этот урок.
2. Перед началом ведения урока преподаватель обязан указать на правила разучивания и в последующих уроках напоминать о них каждый раз при начале проведения нового урока.
3. При малейшем нарушении дисциплины на уроке преподаватель обязан указать на это нарушителя, а в случае повторения, удалить с урока.
4. Преподаватель по «Самбо», не получивший инструктаж из данного урока от руководителя дисциплины или не имеющий комплекта урока, к ведению урока не допускается.
5. За все травмы, происшедшие на учебном занятии, отвечает преподаватель, ведущий урок. Руководитель дисциплины обязан расследовать причину травмы и рапортом доложить начальнику школы (или части).

##### Второй раздел

1. Обучающиеся обязаны вести себя на уроке дисциплинированно, точно и быстро выполнять указания и распоряжения преподавателя и быть по отношению к своему партнеру чуткими, внимательными и не применять запрещенные приемы.
2. Обучающийся, не соблюдающий правила, указанные преподавателем, а также нарушающий требования страховки и самостраховки, привлекается к ответственности в дисциплинарном порядке.
3. Обучающийся обязан во время ведения урока соблюдать санитарно-гигиенические требования:
  - а) быть в чистом спортивном костюме, не имея острых металлических предметов;
  - б) при выходе на ковер обязан об коврик вытереть чистоту ног;
  - в) иметь чисто вымытые руки и остриженные ногти;
  - г) иметь багдаж или палки.
4. За причинение партнеру повреждения во время учебных занятий обучающийся привлекается к ответственности в дисциплинарном порядке.

#### ТАБЛИЦА

системы самозащиты без оружия («Самбо»)

ПРАКТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ СЕРВИС

Предметы:	Основы самозащиты без оружия («Самбо»)	Оценки:	
Уроки:	1. Общие сведения о системе самозащиты без оружия («Самбо») (теория и практика)	Средняя оценка:	
	2. Подготовка к занятиям (теория и практика)		
	3. Подготовка к занятиям (теория и практика)		
	4. Подготовка к занятиям (теория и практика)		
	5. Подготовка к занятиям (теория и практика)		
	6. Подготовка к занятиям (теория и практика)		
	7. Подготовка к занятиям (теория и практика)		
	8. Подготовка к занятиям (теория и практика)		
	9. Подготовка к занятиям (теория и практика)		
	10. Подготовка к занятиям (теория и практика)		
	11. Подготовка к занятиям (теория и практика)		
	12. Подготовка к занятиям (теория и практика)		
	13. Подготовка к занятиям (теория и практика)		
	14. Подготовка к занятиям (теория и практика)		
	15. Подготовка к занятиям (теория и практика)		
	16. Подготовка к занятиям (теория и практика)		
	17. Подготовка к занятиям (теория и практика)		
	18. Подготовка к занятиям (теория и практика)		
	19. Подготовка к занятиям (теория и практика)		
	20. Подготовка к занятиям (теория и практика)		
	21. Подготовка к занятиям (теория и практика)		
	22. Подготовка к занятиям (теория и практика)		
	23. Подготовка к занятиям (теория и практика)		
	24. Подготовка к занятиям (теория и практика)		
	25. Подготовка к занятиям (теория и практика)		
	26. Подготовка к занятиям (теория и практика)		
	27. Подготовка к занятиям (теория и практика)		
	28. Подготовка к занятиям (теория и практика)		
	29. Подготовка к занятиям (теория и практика)		
	30. Подготовка к занятиям (теория и практика)		
	31. Подготовка к занятиям (теория и практика)		
	32. Подготовка к занятиям (теория и практика)		
	33. Подготовка к занятиям (теория и практика)		
	34. Подготовка к занятиям (теория и практика)		
	35. Подготовка к занятиям (теория и практика)		
	36. Подготовка к занятиям (теория и практика)		
	37. Подготовка к занятиям (теория и практика)		
	38. Подготовка к занятиям (теория и практика)		
	39. Подготовка к занятиям (теория и практика)		
	40. Подготовка к занятиям (теория и практика)		
	41. Подготовка к занятиям (теория и практика)		
	42. Подготовка к занятиям (теория и практика)		
	43. Подготовка к занятиям (теория и практика)		
	44. Подготовка к занятиям (теория и практика)		
	45. Подготовка к занятиям (теория и практика)		
	46. Подготовка к занятиям (теория и практика)		
	47. Подготовка к занятиям (теория и практика)		
	48. Подготовка к занятиям (теория и практика)		
	49. Подготовка к занятиям (теория и практика)		
	50. Подготовка к занятиям (теория и практика)		
	51. Подготовка к занятиям (теория и практика)		
	52. Подготовка к занятиям (теория и практика)		
	53. Подготовка к занятиям (теория и практика)		
	54. Подготовка к занятиям (теория и практика)		
	55. Подготовка к занятиям (теория и практика)		
	56. Подготовка к занятиям (теория и практика)		
	57. Подготовка к занятиям (теория и практика)		
	58. Подготовка к занятиям (теория и практика)		
	59. Подготовка к занятиям (теория и практика)		
	60. Подготовка к занятиям (теория и практика)		
	61. Подготовка к занятиям (теория и практика)		
	62. Подготовка к занятиям (теория и практика)		
	63. Подготовка к занятиям (теория и практика)		
	64. Подготовка к занятиям (теория и практика)		
	65. Подготовка к занятиям (теория и практика)		
	66. Подготовка к занятиям (теория и практика)		
	67. Подготовка к занятиям (теория и практика)		
	68. Подготовка к занятиям (теория и практика)		
	69. Подготовка к занятиям (теория и практика)		
	70. Подготовка к занятиям (теория и практика)		
	71. Подготовка к занятиям (теория и практика)		
	72. Подготовка к занятиям (теория и практика)		
	73. Подготовка к занятиям (теория и практика)		
	74. Подготовка к занятиям (теория и практика)		
	75. Подготовка к занятиям (теория и практика)		
	76. Подготовка к занятиям (теория и практика)		
	77. Подготовка к занятиям (теория и практика)		
	78. Подготовка к занятиям (теория и практика)		
	79. Подготовка к занятиям (теория и практика)		
	80. Подготовка к занятиям (теория и практика)		
	81. Подготовка к занятиям (теория и практика)		
	82. Подготовка к занятиям (теория и практика)		
	83. Подготовка к занятиям (теория и практика)		
	84. Подготовка к занятиям (теория и практика)		
	85. Подготовка к занятиям (теория и практика)		
	86. Подготовка к занятиям (теория и практика)		
	87. Подготовка к занятиям (теория и практика)		
	88. Подготовка к занятиям (теория и практика)		
	89. Подготовка к занятиям (теория и практика)		
	90. Подготовка к занятиям (теория и практика)		
	91. Подготовка к занятиям (теория и практика)		
	92. Подготовка к занятиям (теория и практика)		
	93. Подготовка к занятиям (теория и практика)		
	94. Подготовка к занятиям (теория и практика)		
	95. Подготовка к занятиям (теория и практика)		
	96. Подготовка к занятиям (теория и практика)		
	97. Подготовка к занятиям (теория и практика)		
	98. Подготовка к занятиям (теория и практика)		
	99. Подготовка к занятиям (теория и практика)		
	100. Подготовка к занятиям (теория и практика)		

### Таблица системы «Самбо»

При изучении нового предмета важность является одним из лучших средств его усвоения. С этой целью составляется таблица, которая позволяет видеть элементы всей системы «Самбо» в логической последовательности и во взаимосвязи.

Пользуясь таблицей следует по мере изучения материала данного курса. После проработки каждой главы преподаватель должен осуществлять занятия обучающихся на том месте таблицы, где описан эта глава, уделяя при этом не менее, как с предыдущим проработанным, так и с последующим, подлежащим проработке материалом.

#### Контрольные вопросы

1. Для чего была учебная программа работ по самбо.
2. Основные особенности самбо, составляющие для студентов учебные занятия по «Самбо».
3. Какие существуют виды соревнований и педагогические задачи в процессе изучения «Самбо».
4. Основные задачи воспитателя при первом уроке по обучению самбо.
5. Смысл построения программы курса по самбо в учебнике.
6. Основные задачи системы «Самбо».

ПРИЛОЖЕНИЕ



**АНАТОМО-ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ  
САМОЗАЩИТЫ БЕЗ ОПЫТА**

**1. РАЙОН СЕЛЕНА ПО АНАТОМИИ И ФИЗИОЛОГИИ  
ЧЛОВЕЧЕСКОГО ТУЛА**

В наше время научно развитым обществом сформировался новый комплекс с соответствующим уровнем культуры и качества жизни.

Ученые специалисты в области анатомии и физиологии человека, изучая анатомию и физиологию человека, выявили ряд особенностей строения человеческого организма, которые определяют его способность к самообороне.

Организм человека состоит из следующих частей:

1. Головной мозг, спинной мозг, нервы.
2. Сердечно-сосудистая система, легкие.
3. Пищеварительная система, почки, печень.
4. Мочеполовая система.

Система органов человека, обеспечивающая его жизнедеятельность, называется системой органов.

Система органов человека, обеспечивающая его жизнедеятельность, называется системой органов.

Система органов человека, обеспечивающая его жизнедеятельность, называется системой органов.

Система органов человека, обеспечивающая его жизнедеятельность, называется системой органов.

Система органов человека, обеспечивающая его жизнедеятельность, называется системой органов.

Система органов человека, обеспечивающая его жизнедеятельность, называется системой органов.

Система органов человека, обеспечивающая его жизнедеятельность, называется системой органов.

Система органов человека, обеспечивающая его жизнедеятельность, называется системой органов.

Система органов человека, обеспечивающая его жизнедеятельность, называется системой органов.

Система органов человека, обеспечивающая его жизнедеятельность, называется системой органов.

Система органов человека, обеспечивающая его жизнедеятельность, называется системой органов.

Система органов человека, обеспечивающая его жизнедеятельность, называется системой органов.

Система органов человека, обеспечивающая его жизнедеятельность, называется системой органов.

Система органов человека, обеспечивающая его жизнедеятельность, называется системой органов.

## ДВИГАТЕЛЬНАЯ СИСТЕМА

Двигательная система человека состоит из двух частей: опорной (пассивной) — скелет (подробно см. рис. № 399).

1. Опорная или пассивная часть двигательного аппарата называется потому, что она сама по себе не может изменять положение частей и всего тела в пространстве. Она состоит из целого ряда костей, взаимно связанных связочным аппаратом и мышцами.

Эта система служит опорой телу. Кости скелета построены из крепкой костной ткани, состоящей из органических веществ и солей, главным образом из извести; снаружи покрыты надкостницей, через которую проходят кровеносные сосуды, питающие кость.



Рис. 398. Работа мышц руки (стапель) в состоянии: 1 — покоя, 2 — сокращения.

По форме кости бывают: длинные, короткие, плоские и смешанные.

2. Активная часть или двигательный аппарат. Мускулатура скелета состоит из большого числа отдельных мышц. Мышечная ткань, состоящая из мышечных волокон, обладает свойством сокращаться (укорачиваться по длине) под влиянием раздражения, проводимого к мышцам от мозга по нервам. Мышцы, имея прикрепления своими концами к костям, чаще, с помощью соединительных тяжей — сухожилий — при своем сокращении сгибают, разгибают и вращают эти кости (рис. № 398). Таким образом, сокращения мышц и образующаяся при этом мышечная тяга является силой, приводящей в движение части нашего тела.

Соединение костей между собой называется суставами. Все они одеты сумкой, состоящей из плотной соединительной ткани. Концы костей в местах соединения имеют гладкий хрящ. Все суставы укреплены плотными тяжами — суставными связками, которые ограничивают размах движений в нужных для сустава пределах.

Суставы являются для удобства самыми уязвимыми местами, так

<sup>1)</sup> Подробно о суставах см. ниже.

как плотная соединительная ткань, образующая суставные сумки и сумку, обладает сравнительно малой упругостью.

Укрепление связочного аппарата так же важно, как и развитие самих мышц, и достигается постоянной тренировкой и занятиями физкультурой и спортом.

Разберем опорную часть двигательного аппарата — скелет:

### 1. Скелет туловища

Скелет туловища состоит из позвоночника, грудной клетки, костей плечевого пояса и костей тазового пояса.

Основной скелета туловища является позвоночник.

Его шейный отдел состоит из 7 позвонков, грудной — из 12 позвонков, поясничный — из 5 позвонков, крестцовый — из 5 позвонков, копчик из 4—5 позвонков. Имеющиеся в позвонках отверстия образуют в позвоночнике канал. В нем находится спинной мозг, являющийся продолжением головного мозга.

Подвижной частью позвонка является его шейный и поясничный отдел. В позвоночнике имеется 4 изгиба: вперед — в шейной и поясничной частях и назад — в грудной и крестцовой частях.

Эти изгибы вместе с лежащими между позвонками хрящевыми дисками служат амортизирующим средством при толчках, беге, прыжках и т. д.

В грудной клетке находятся легкие, дыхательные пути, сердце, крупные кровеносные сосуды и пищевод.

Грудная клетка образована грудными позвонками, 12-ю парами ребер и грудной костью. Ребра прикрепляются к позвонкам, в соединении с грудной костью эластичными хрящами, все они подвижны. Последние два ряда ребер имеют только одно прикрепление, а передние их концы свободны.

Грудная клетка, благодаря особой форме суставов между ребрами и позвонками, может изменить свой объем при дыхании: расширяться при поднимании ребер вверх и суживаться при их опускании книзу. Расширение и уменьшение объема грудной клетки происходит благодаря действию так называемых дыхательных мышц, прикрепленных к ребрам. Подвижность грудной клетки в значительной мере определяет работоспособность органов дыхания и особенно важна при усиленной мышечной работе, когда необходимо глубокое дыхание.

Скелет плечевого пояса состоит из ключицы и лопатки. Ключица одним своим концом соединена малоподвижным суставом с грудной, а другим прикреплена к отростку лопатки. Лопатка — плоская кость — свободно лежит сзади на ребрах, вернее на мышцах, и покрыта мышцами.

К лопатке прикрепляется ряд крупных мышц спины, которые при своем сокращении закрепляют лопатку, создавая в нужных случаях полную неподвижность ее, необходимую при сопротивлении. Отросток лопатки образует с шарообразной головкой плечевой сустав.

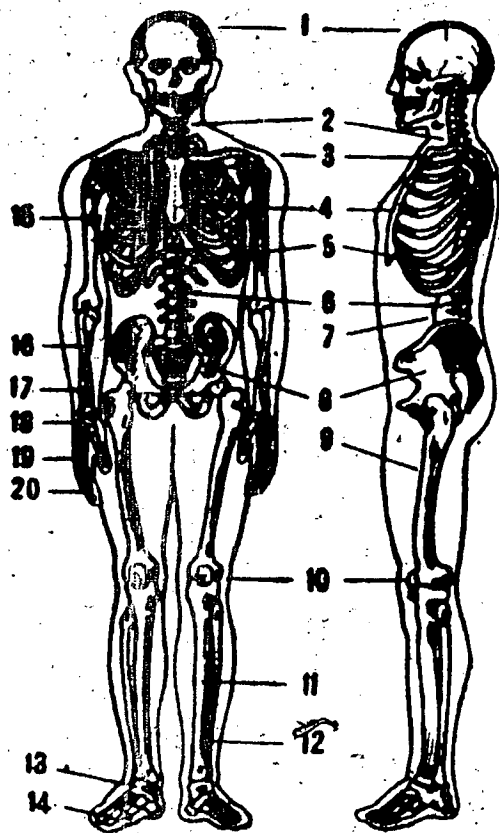


Рис. 389. Скелет человека.

1—череп, 2—шеиные позвонки, 3—ключица, 4—грудная кость, 5—грудный отдел позвоночника, 6—верхние конечные кости, 7—поясничные позвонки, 8—таз, 9—бедренная кость, 10—нижний отдел позвоночника, 11—большая берцовая кость, 12—малая берцовая кость, 13—кости стопы, 14—палец, 15—голова, 16—плечевая кость, 17—локтевая кость, 18—запястье, 19—кости, 20—фаланга.

Благодаря подвижному соединению ключицы с грудной костью, подвижности лопатки и устройству плечевого сустава, рука имеет возможность производить самые разнообразные движения.

Таз образован крестцом, двумя бедренными костями. Кости эти плотно соединены между собой и с позвоночником, так как таз служит опорой для всех вышележащих частей тела. Для головки бедренных костей нижних конечностей на боковых поверхностях бедренных костей имеются суставные впадины.

## 2. Скелетная мускулатура туловища

В грудной части: большая грудная мышца, начинается от грудных и ключиц широким основанием и прикрепляется другим, узким концом к плечевой кости верхней конечности; малая грудная мышца прикрепляется к отростку лопатки вверх и к верхнему ребру вверху; межреберные мышцы — наружные и внутренние, находящиеся между ребрами и межреберных пространствах.

Мышцы живота состоят из нескольких слоев. Наружный слой составляет прямые мышцы живота, широкой лентой лежащие впереди и прикрепленные наверху к ребрам, внизу — к лобковому сочленению таза.

Следующие два слоя образуются косыми мышцами живота — наружными и внутренними. Все подготовительные упражнения, связанные с наклоном туловища вперед, в сторону и с вращением его, ведут к укреплению мышц брюшного пресса.

Мышцы спины расположены в несколько слоев. К мышцам первого слоя относятся трапецевидные и широкие мышцы спины. Сильная трапецевидная мышца расположена в верхней части спины и на шее.

Прикрепляясь к затылочной кости черепа, шейных и грудных позвонков, она направляется к лопатке и к ключице, где находит свое второе прикрепление.

Трапецевидная мышца при своем сокращении откидывает голову назад, сдвигает лопатки и, подтягивая вверх наружный край ключицы к лопатке, поднимает руку выше уровня плеча (если при этом сокращается дельтовидная мышца).

Широкая мышца занимает значительную часть всей спины. Покрытая ею, она начинается от крестца, поясничных и половины грудных позвонков, прикрепляется к плечевой кости. Широкая мышца спины толкает руку назад, и совместно с большой грудной мышцей приводит ее к туловищу.

Например, если вы захватили у противника руку, то обычно он ее старается вырвать путем резкого сгибания руки в локтевом суставе и приведением плечевой кости к туловищу. При приведении плечевой кости к туловищу большую роль играет большая мышца спины и большая грудная мышца.

Мышцы, несущие работу разгибателей туловища, находятся в глубоком слое мышц спины. Этот глубокий слой начинается от

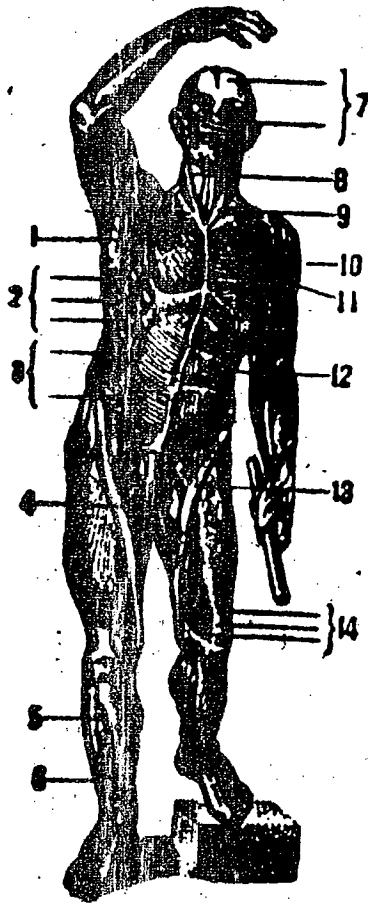


Рис. 400. Мускулатура человека (передний план).

1—трапециевидная мышца; 2—передняя зубчатая мышца; 3—задняя зубчатая мышца; 4—широкая мышца спины; 5—грудная мышца; 6—грудная мышца; 7—подмышечная мышца; 8—дельтовидная мышца; 9—плечевая мышца; 10—брахиальный мышца; 11—бицепс плеча; 12—брахиорадialis мышца; 13—поднятая мышца; 14—четырёхглавая мышца бедра (разгибатель голени).

пальца и прикрепляется ко всем позвонкам и ребрам. Эти мышцы при работе обладают большой силой. От них зависит выправка человека, равновесие тела, поднимание тяжестей и умение удерживать тело в нужном положении.

### 3. Скелет верхней конечности

Скелет руки делится на три части: плечо, предплечье, образованное двумя костями — локтевой и лучевой, и кисть, образованная восемью мелкими костями запястья, пятью пястными и 14 костями (фалангами) пальцев. Соединение плеча с предплечьем образует локтевой сустав.

Соединение плеча с костью лопатки и ключицы называется плечевым суставом. В нем возможны движения вперед, назад, вниз, вверх.

Соединение плеча с предплечьем образует локтевой сустав. В данном суставе происходит в основном два движения: разгибание и сгибание руки. Благодаря особому устройству локтевого сустава возможны повороты лучевой кости, а вместе с ней и кисти наружу и внутрь.

Соединение костей между предплечьем и кистью лучезапястным суставом.

### 4. Мускулатура верхней конечности

Мускулатура верхней конечности состоит в большей своей части из длинных мышц, перекинутых через плечевой, локтевой и лучезапястный суставы.

Плечевой сустав покрывает дельтовидная мышца. Она прикрепляется с одной стороны к ключице и лопатке, с другой стороны — к плечевой кости. Дельтовидная мышца отводит руку туловищу до уровня плеча и частично участвует в проведении вперед и отведении руки назад.

Двухглавая мышца руки (бицепс), находясь на передней поверхности плечевой кости, производит, главным образом, сгибание руки в локтевом суставе.

Трехглавая мышца (трицепс), находясь на задней поверхности плечевой кости, производит в основном разгибание руки в локтевом суставе.

Сгибатели кисти и пальцев расположены на предплечье спереди, на задней поверхности предплечья расположены разгибатели кисти и пальцев.

Мышцы, вращающие предплечье вовнутрь (пронация), находятся на передней его поверхности, мышцы же, вращающие предплечье наружу (супинация), расположены на задней поверхности.

### 5. Скелет нижней конечности

Кости скелета нижней конечности состоят из трех частей: бедра, голени и стопы.

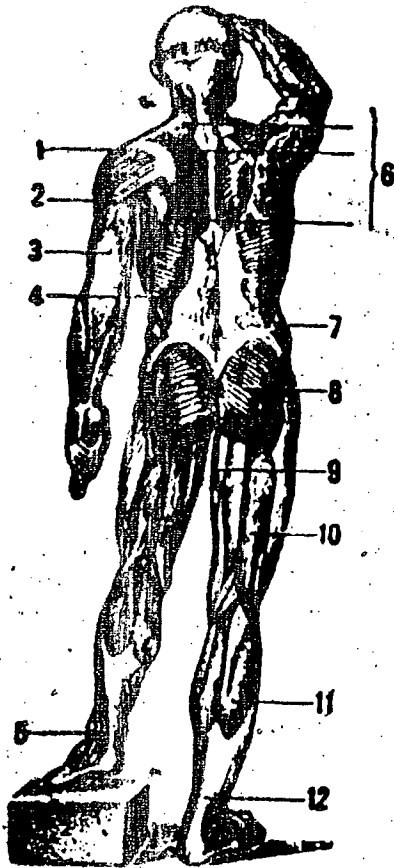


Рис. 601. Мускулатура человека (задний план).

1 — трапециевидная мышца; 2 — большая грудная мышца; 3 — триглавная мышца плеча; 4 — широчайшая мышца спины; 5 — грудная мышца; 6 — трапециевидная мышца; 7 — длинная мышца спины; 8 — задняя мышца плеча; 9 — передняя мышца плеча; 10 — двуглавая мышца бедра; 11 — триглавная (задняя) мышца голени; 12 — заднее сухожилие.

Соединение бедренной кости с тазом называется тазобедренным суставом. Он укреплен крепкими связками, которые ограничивают отведение ноги назад. Голень образована двумя костями: большеберцовой и малоберцовой. Прикасаясь своим верхним концом с нижним концом бедренной кости, большеберцовая кость образует коленный сустав. Спереди коленного сустава находится отдельная кость — коленная чашечка, которая укреплена сухожилием четырехглавой мышцы бедра. В коленном суставе могут производиться сгибание и разгибание ноги.

Поэтому при резком проделывании приемов на ногах (в особенности в коленном суставе), приемы, носящие характер удара, бокового или вращательного движения или чрезмерное разгибание или сгибание (дожимы) ведут к частым повреждениям. Нижние концы костей голени образуют два костных выступа, которые называются лодыжками (наружная и внутренняя).

Стопа состоит из трех частей: предплюсны, состоящей из 7 костей, плюсны — из 5 костей и 14 пальцевых костей (фаланг). Кости стопы соединены связками и образуют свод стопы, который играет роль рессоры или амортизатора при толчке или прыжках. Соединение голени со стопой называется голеностопным суставом. Основное движение в данном суставе является разгибание и сгибание стопы. В голеностопном суставе при резком проводимых приемах часто бывают травмы (растяжение, разрыв связок и т. д.).

#### 6. Мышцы нижней конечности

Мышцы нижней конечности обладают большей массивностью и силой, чем мышцы верхней конечности. Начиная от поясничных позвонков внутренней поверхности бедренной кости новадомно, возвышаясь мышца перекидывается спереди через кости таза и прикрепляется к бедренной кости. Она сгибает бедро в тазобедренном суставе. Эта мышца играет роль при подталкивании, так как часто приводит к принятию равновесного сгибания. Одним из элементов сгибания является положение «преднос», где нога поднимается вперед и вверх.

Разгибание же бедра назад ведет большая игодичная мышца. Она начинается от костей таза и прикрепляется нижним концом к бедренной кости сзади. Мышцы, отводящие бедро в сторону, расположены под большой игодичной мышцей, и называются средними и малой игодичными мышцами.

На внутренней поверхности бедра расположена группа приводящих мышц. Самая сильная из этих мышц ноги — четырехглавая мышца расположена на бедре спереди. Ее нижнее сухожилие прикреплено к большеберцовой кости, т. е. ниже коленного сустава. Данная мышца совместно с новадомно-возвышающей мышцей производит сгибание (подталкивание) бедра ноги вперед — вверх. Главная ее действие — разгибание ноги в коленном суставе (большую роль играет при ударах ногой). Сгибатели ноги расположены, главным

образом, на задней поверхности бедра. На передней поверхности голени расположены разгибатели, а на задней поверхности — сгибатели стопы. Самой сильной мышцей голени является трехглавая мышца (сгибатель). Своим ближним концом эта мышца прикрепляется прочным тяжем, так называемым ахиллесовым сухожилием, к пяточной кости. Сокращаясь, трехглавая мышца производит сгибание стопы, подтягивая пятку вверх.

По вопросу о кровообращении, пищеварении и системы выделения читатель найдет сведения в специальных учебниках, как например, в кратком учебнике по анатомии и физиологии человека для средних школ профессора Кабанова (изд. 1939 г.).

### НЕРВНАЯ СИСТЕМА

Головной и спинной мозг образует так называемую нервную систему. Посредством органов чувств она воспринимает все впечатления из внешнего мира и побуждает мышцы производить те или иные движения. Головной мозг служит органом мышления и обладает способностью направлять произвольные движения (высшая нервная деятельность). Спинной мозг заведует непроизвольными и автоматическими движениями.

В виде белых шнуров, нервы, выходящие из головного и спинного мозга, разветвляются подобно кровеносным сосудам по всему телу. Эти нити связывают центры с нервными концевыми аппаратами, заложенными в различных тканях: в коже, мышцах и в различных органах. Большая часть нервов — смешанные, т. е. состоят из чувствующих и двигательных волокон. Первые воспринимают впечатления и направляют их к центральной нервной системе, вторые передают импульсы, исходящие из центральной нервной системы к мышцам, органам и т. д., тем самым заставляя их сокращаться и действовать.

Одновременно нервная система, имея связь с внешним миром, также устанавливает связь и с внутренними органами и поддерживает их согласованную работу. В связи с этим разберем общее понятие о рефлексе.

Для движения тех или иных частей тела необходимо участие очень многих мышц. При этом не только определенные мышцы участвуют в движении, но каждая мышца должна развить лишь строго определенную силу движения. Всем этим ведают центральная нервная система. Прежде всего от нее по двигательным нервам к мышцам всегда идут ответы на раздражение (рефлекс), а по чувствительным — в головной и спинной мозг. Поэтому мышцы даже в спокойном состоянии находятся в некотором напряжении.

Если в какой-либо мышце, например к сгибателю, посылается приказание согнуть сустав — одновременно посылается раздражение и к антагонисту (противоположно действующей мышце) — разгибателю, но уже не возбуждающего, а тормозящего характера. В результате чего сгибатель сокращается и разгибатель расслабляется

и его уменьшается). Это все обеспечивает согласованность (координацию) движения мышц.

Когда мы рассматриваем ось того или иного сустава, важно помнить, что через этот сустав перебираются мышцы той или иной оси, так как в суставе не будет движения, если мышцы не будут перебираться через него. Если мы хотим (согнуть) вращать сустав вокруг своей оси, мы должны преодолеть всю силу тех мышц, которые препятствуют сгибанию и разгибанию. Конечно, если такое движение не выгодно, потому что приходится при попытке вращать сустав тратить много своих сил на сгибание, чтобы полностью преодолеть препятствие антагонистов. Тогда мы движение (сгибание, вращение) производим под углом к той оси, которая имеется у данного сустава.

Углы между направленными силами и осями в суставах могут быть разные, смотря какой орган человеческого тела мы предполагаем вращать (сгибать или разгибать).

Расчет угла зависит от умения, тренировки, мышечного ощущения того или иного борца и чем меньше борец будет ощущать этот угол (вращение, сгибание, разгибание и т. д.), тем лучше будет применяться самый прием. Но эмпирически (опытно) известно правило, что как только угол, образованный между осями суставов и направленными силами для производства сгибания, будет меньше или больше  $45^\circ$ , то сопротивление мышц увеличивается. Причина этого явления — в анатомическом строении мышц.

При угле, подходящем к  $45^\circ$ , работа имеющихся антагонистов (всегда) ослаблена или, за недостатком своей собственной силы (поперечное сечение мышечных волокон), дает небольшое сопротивление, как только угол перешел за  $45^\circ$ , тотчас включаются дополнительные антагонисты, которые мешают движению и как только угол уменьшается меньше  $45^\circ$ , то включаются антагонисты, прямо действующие в тормозящем смысле на данное движение. Кроме того, все мышцы в человеческом теле, в особенности на конечностях, расположены относительно параллельно основным костям.

Если на одной стороне человеческого органа есть сгибатели, сгибающие сустав, то обязательно, как правило, есть антагонисты-разгибатели, которые расположены по другую сторону сустава.

Мы знаем, что, смотря по строению сустава, если сустав имеет две или три взаимно перпендикулярные оси, то имеются приводящие или отводящие мышцы, которые, в свою очередь, почти всегда сильнее разгибателей и сгибателей (хотя бы по своему поперечному сечению и длине мышечных волокон). Угол смещения, вращения и сгибания всегда направлен к осям разгибателей, они-то и дают сильное сопротивление при прямом сгибании; во как только сгибание начнется под углом, то разгибатели, как основная преграда (а если происходит другое движение, то сгибатели), выключаются, и, вернее, менее начинают препятствовать данному движению; тогда начи-

\* Противоположно.

ищет действовать более свободно иными. Это — приводящие или отводящие. Часто волевыми качества человека, хорошо развитые рефлексы, предвот такую силу отведения и приводящих мышцам, что весь мышечный аппарат работает сбалансированно и вобеды при данном случае мы не получаем. Какой вывод? Тренер должен тренировать своего ученика в сторону быстрого и неожиданного проделывания того или иного приема.

Чем быстрее будет сделан прием, тем больше будет ускорение, тем быстрее будет увеличиваться скорость проделывания приема.

Поэтому быстрота проделывания приема зависит от тренировки психических качеств борца. Борец, если ему будет сбивать руку в атаку, скорее мобилизует первую систему при прямом действии на раздражитель. Но если мы будем действовать под углом, то тогда трудно будет мобилизовать быстро первую систему для приказа всему телу уйти от опасности. И даже в том случае, если тренированный организм успеет включиться и дать распоряжение об устранении опасности, то нужна колоссальная сила второстепенных мышц, чтобы помочь выйти из затруднительного положения.

Физическая культура, в особенности «Самбо», развивает не только мышечный и костный аппараты, но и влияет в положительном смысле на развитие высшей нервной деятельности человека. Физическая культура в «Самбо» вырабатывают: силу, быстроту и выносливость, отвагу, силу воли, ловкость, находчивость, решимость и инициативу.

При анализе психологической структуры двигательного аппарата проф. Рудик в своем реферате «Психологическая характеристика физических упражнений» (журнал «Теория и практика физической культуры» № 3, 1939 г.) указывает, что двигательный акт в нашем случае (приемы в борьбе «Самбо», их тренировки) складывается из трех сторон одного же процесса.

«1. Рефлекторные действия, характерными особенностями которых являются:

«Однократный характер действия, обусловленность его внешними раздражениями, ответом на которые является неосознанность выполнения. Примером таких действий могут служить различные защитные движения, специально изучаемые в таких видах физической культуры, как бокс, борьба, фехтование и др.

2. Автоматические действия, отличающиеся также неосознанностью выполнения, как и рефлекторные, но имеющие не однократный, а циклический характер. Они состоят из большего или меньшего числа повторений одного и того же цикла движений, причем отдельные циклы взаимосвязаны и взаимно обуславливают друг друга. Примером таких действий могут служить: бег, ходьба, лазание, вождение и т. п. Выработываемые в процессе длительной тренировки эти упражнения обуславливают способность владения собственным телом в связи с выполнением различных сложных задач, встающих перед спортсменом в его спортивной практике.

3. Движения типа реакций, отличающиеся наибольшей сложностью, включающие в себя рефлекторные и автоматические действия, но выполняемые сознательно, т. е. при анализе представлений о цели действия и о средствах, необходимых для достижения волево-волевой цели.

В физических упражнениях эти действия принимают участие в самых разнообразных формах: при решении отдельных тактических задач, в различных спортивных играх, при выполнении отдельных приемов в боксе и фехтовании, при преодолении определенных препятствий и т. д.

Для правильного понимания психологических особенностей отдельных физических упражнений большое значение имеет анализ структуры процесса реакции, а именно, различение в этой структуре трех моментов: 1) сенсорного, состоящего в восприятии сигнала раздражения, 2) центрального, состоящего в осознании воспринятого раздражения, и в выборе средств, в намерении плана действия и 3) моторного, состоящего в посылке двигательного импульса в связи с принятым решением или выбранным планом действия. Особо важное значение приобретают две стороны в процессе реакции: скорость самого процесса реакции и затрата большей или меньшей энергии для выполнения двигательного акта. В основе различных физических упражнений лежит развивающаяся в процессе тренировки способность соразмерять как величину энергии, так и скорость реакции в связи с поставленной в данном упражнении задачей.

В основе различных физических упражнений могут лежать различные психологические механизмы (с точки зрения структуры двигательного акта), в связи с чем отдельные виды физических упражнений развивают по преимуществу определенные механизмы. На основании анализа психологической структуры физических упражнений проф. Рудик приходит к выводу, что и такие отдельные качества, развиваемые физической культурой, как сила, выносливость, скорость, ловкость, решительность и др., в различных видах физических упражнений имеют различную психологическую структуру. Так, например, сила при подъеме штанги находится в связи с максимальной затратой энергии в моторном моменте процесса реакции, сила же в боксе определяется в большем числе случаев скоростью процесса реакции. Выносливость в беге на дальние дистанции обусловлена ритмичностью и координированностью автоматических действий, составляющих бег; нарушения ритма и слаженности движений в этом случае вызывают резкое снижение выносливости. В таких же видах физической культуры, как футбол, бокс, фехтование и др., для которых характерна резкая смена движений и ритма, выносливость определяется развитием способностью к выносливой, соразмерной трате энергии при выполнении отдельных движений.

Все это приводит нас к выводу, что только тренировка в разнообразных видах физических упражнений, отличающихся различием структур, обуславливающих их психологические процессы, может

...у спортсмена требуется качество во всей их словесности и многозначности.

Если эти теоретические выкладки применить в тренировке по «Самбо», то мы получим такой же возмозительный результат, как и при тренировке в других видах физических упражнений.

### II. ЭЛЕМЕНТАРНЫЕ ВОПЯТЯ О БИОМЕХАНИКЕ ЧЕЛОВЕЧЕСКОГО ТЕЛА

#### 1. Об общих свойствах рычагов в биомеханике человеческого тела

Отдел, изучающий устройство и деятельность органов движения, носит название биомеханики (bios — жизнь, механа — машина, орудие).

Биомеханика есть частный случай механики, разработанной применительно к человеческому телу. С точки зрения биомеханики, человеческое тело представляет целую цепь подвижных звеньев, подчиненных основным законам механики. Действие мышечного аппарата, подчиненного нашей воле, или действие внешних сил на данный аппарат всегда зависит не только от собственных механических свойств всей вышеуказанной цепи, но и от их взаимоотношений, порядка и числа их соединений, характера и строения соединений (какой сустав и т. д.), обуславливающих род и степень их подвижности.

Мышцы, костный аппарат, с точки зрения биомеханики, выполняют своеобразные действия, которые проявляются в виде перемещения, сокращения, разгибания, расслабления волокон и возникают под влиянием сложных физиологических процессов, происходящих в человеческом теле. Одним из законов физической механики, как известно, является рычаг. Знание этого закона необходимо и для «Самбо» в целях правильного понимания взаимодействия костей, мышц, из которых первые играют роль рычагов, а последние — роль сил, действующих на эти рычаги.

«Рычаги» и «силы» в человеческом организме имеют, однако, свои особые свойства, отличные от «рычагов» и «сил», изучаемых в механике.

Механика определяет рычаг, как «твердый не растяжимый стержень, опирающийся на неподвижную точку». Рычаг имеет концы, называемые плечами, и точку опоры.

Всякий рычаг может быть подвержен действию многих сил. Но сколько бы сил ни было, они всегда сведутся к двум. Поэтому, когда идет разговор о равновесии рычага, тогда имеют в виду две силы, действующие в точке опоры противоположно друг другу и уравновешиваемые взаимным сопротивлением.

Если это равенство уничтожено, т. е. нарушено равновесие одной силой за счет другой, но сохраняется точка опоры, то мы получаем новое движение, вращение, где большая сила, приложенная к одной из точек — плечей рычага (точка называется — точкой

применения силы) произведет данное вращение. Из двух сил, действующих на рычаг, одна называется действующей силой, другая — противодействующей. Основным смыслом применения рычага в человеческом теле заключается в возможности взаимовыгодности одной силы в ущерб другой. Из этого положения можно сделать много частных выводов. При расчете движений человеческого тела на основе законов биомеханики принято понятие о «моменте силы». Момент силы по отношению к рычагу определяется, как произведение силы в килограммах на плечо рычага (его длину), так как силы находятся на одной плоскости, будучи тождественны своим проекциям.

Проф. Воробьев в своем учебнике об анатомии человека приводит следующие вычисления по данному вопросу.

На рис. № 402 исследовано: «Пусть  $F_1$  — две силы, действующие на рычаг АВ системы, помещенной в плоскости рисунка № 402.

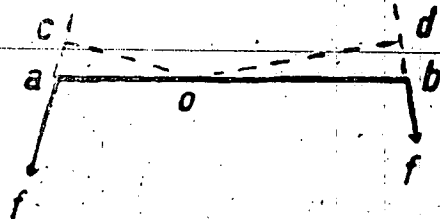


Рис. 402.

Силы процируются в виде линий FA и F<sub>2</sub>B. При оси, проходящей через точку O, расстояние данных сил от оси рычага измеряется перпендикулярами OC и OD. Следовательно, момент силы F будет F<sub>1</sub>OC. Момент силы F<sub>2</sub> — F<sub>2</sub>OD. Отсюда вытекает, что в случае действия рычага момент силы есть произведение самой силы на длину прилежащего ей плеча рычага (плечами рычага называются перпендикуляры OC и OD, опущенные из точки опоры на направление сил F и F<sub>2</sub>).

В результате вычисления получается, что действующие на данный рычаг силы обратно пропорционально прилегают к плечам рычага. В случае состояния равновесия и равенства плеч рычага — большой силе прилежит малое плечо рычага и обратно, большому плечу — соответственно малая сила. Например: в процессе продвижения приема «рычаг вверх на ладони», рука представляет рычаг АВ, где точка O (точка опоры) находится как раз в локтевом суставе, куда вставляется ладонь руки делающего приема, сила F находится у плеча обороняющегося (вес тела), а сила F<sub>2</sub> приложена к кисти обороняющегося. Поэтому образованные плечи



рычага  $AO$  и  $OB$  будут по тем пор в равновесии, а значит и не будут причинять боль в локтевом суставе, пока сила  $F$  будет равна силе  $F_1$ . Как только выходящей в точке приложения сил  $B$  увеличит силу, равновесие плечей рычагов нарушится, обороняющийся получит сильную боль в суставе. Количество силы в приложении ее к точке  $B$  будет меньше, чем в точке  $A$  (вес тела), разница длины плеч рычагов  $AO$  и  $OB$  и сохраняет равновесие.

Величина одной и той же силы (напряжение) меняется не только в связи с длиной плеча ее рычага, но и в зависимости от угла приложения силы (напряжения) к данному рычагу. При этом могут быть три различных случая.

1) Сила образует прямой угол со своим плечом рычага, где она действует с большим напряжением, так как плечо рычага оказывается «выборше длинным». Например, в приеме «рычаг вверх на ладони».

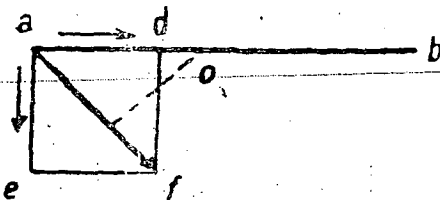


Рис. 403.

2) Сила образует острый угол со своим плечом рычага. Так, если сила  $F$  (рис. 403) действует на рычаг  $AOB$ , то при действии ее в перпендикулярном к рычагу направлении плечо ее рычага было бы  $AO$ , но  $AO > Oa$ , так как  $AO$  наклонна к  $A$ , в то время как  $Oa$  (плечо рычага — сила  $F$ ) перпендикулярно к ней. Поэтому известная часть силы, потребная на отталкивание неподвижной точки, теряется для движения точки  $A$ . Это становится очевидным, если силу  $F$  разложить на две силы:  $AE$  и  $AD$ , действующие на точку  $A$  по указанным стрелкой направлениям.  $AD$  — количество силы, идущее на отталкивание неподвижной точки (из книги «Краткий учебник анатомии человека» проф. Воробьева).

Из этого видно, что при уменьшении угла, образуемого силой с плечом рычага, величина  $AD$  возрастает за счет величины  $AE$ ; тем меньше в этом случае утилизируются силы для движения. Эта сила превращается в  $O$  в случае установки силы  $F$  параллельно своему рычагу.

3) Сила образует с рычагом тупой угол (рис. № 404). На этой рисунке видно, что здесь плечо рычага короче, чем в вышеописанном случае, когда  $F$  была бы перпендикулярна  $BOA$ , потому что

здесь сила  $OA$  была бы плечом и известная часть силы  $F$  теряется на притягивание точки  $A$  в направлении  $AD$ , т. е. в ущерб движению. Чем тупее угол наклона  $F$ , тем больше становится сила, составляющая  $AD$  за счет  $AE$  единственно тогда полезной для движения, параллельность  $F$  с плечом рычага имела бы последствием, как и в предыдущем случае, исчезновение составляющей  $AE$  и в результате — невозможность движения. Из всего сказанного для читателя будет понятно, что как только сила действует перпендикулярно к плечу своего рычага, то большая или меньшая часть ее расходуется на притягивание или на отталкивание рычага от точки его опоры, соответственно углу, образуемому действующими плечом и силой. Поэтому при выполнении того или иного приема такое положение нам выгодно, если мы своей силой будем действовать перпендику-

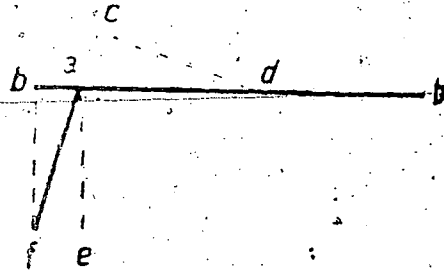


Рис. 404.

лярно силе противника, ясно, что результата не будет, ибо при этом, как видно из вышеизложенного, сила противника будет больше всех работоспособна при прямом угле. Другое дело, если мы будем в приемах всякое сгибание, разгибание, вращение; сжатие и на отжатие делать под углом (и лучше, как видно выше, под острым углом), то результаты скажутся сразу.

Из всего сказанного понятно, что если мыслить кости как рычаг, а мышцы как силу, то механизм движения будет складываться из следующих моментов: 1) точка опоры, 2) точка приложения действующей силы и 3) точка преодолеваемого сопротивления.

Центром движения и одновременно точкой опоры кости служит ее сустав (подвижное соединение) с другой более подвижной относительно первой кости. Действующая сила — мышца — прилагается в точке ее прикрепления; сопротивление может находиться на разных концах рычага.

От комбинации расположения этих трех точек необходимо различать рычаги трех родов.

**Рычаг первого рода (рис. № 405).**

В рычаге первого рода неподвижная точка А находится между двумя другими подвижными — Р и R (R — преодолеваемый мышцей вес, тяжесть или давление во время проделывания приема, а Р — действующая на рычаг мышечная сила). Известное число мышц тела действует, как сила, приложенная к рычагу этого рода, например, при разгибании головы, разгибании локтевого и тазобедренного суставов; в последних случаях плечами действующей силы могут быть, смотря по обстоятельствам, локтевой отросток, вертел бедра.

Рычаг первого рода в человеческом организме почти всегда присутствует при разгибании.

Все приемы «Самбо» из группы «рычагов», т. е. все рычаги вверх, являются основанными на рычаге первого рода.

Рычаг второго рода.

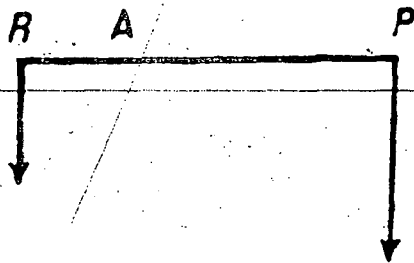


Рис. 405.

В рычаге второго рода (рис. № 406) сопротивление R занимает промежуточное положение между точкой опоры А и приложением сил Р.

В этом случае независимо от относительного взаиморасположения указанных трех точек, плечо рычага, прилежащее к действующей на плечо силе Р, всегда больше плеча сопротивления, т. е.  $AP > AR$ , этот рычаг еще обыкновенно зовут рычагом силы. Он невыгоден для человека в естественных движениях в смысле скорости движения, но он выгоден, когда на такой руке можно хорошо провести прием, так как у противника плечо рычага ближе к сопротивлению, меньше длины всего рычага.

Примером рычага этого рода служат кости бедра и колени при поднятии тела на носки и опоре стопы на головке плюсневых костей.

Когда конечность не служит для опоры, кости ее являются уже рычагами первого рода. Те же самые рычаги с теми же мышцами, в зависимости от потребности данного момента, могут быть приве-

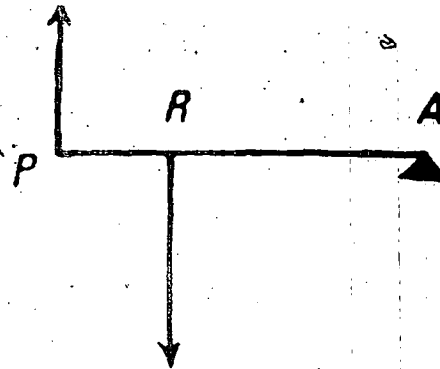


Рис. 406.

Р — мышца тела плечевого сустава, А — опора в суставе локтевого сустава, R — вес тела, преодолеваемый при разгибании предплечья.

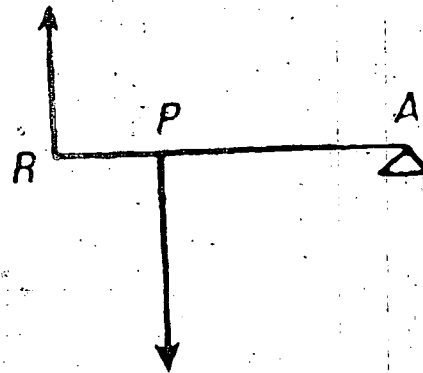


Рис. 407.

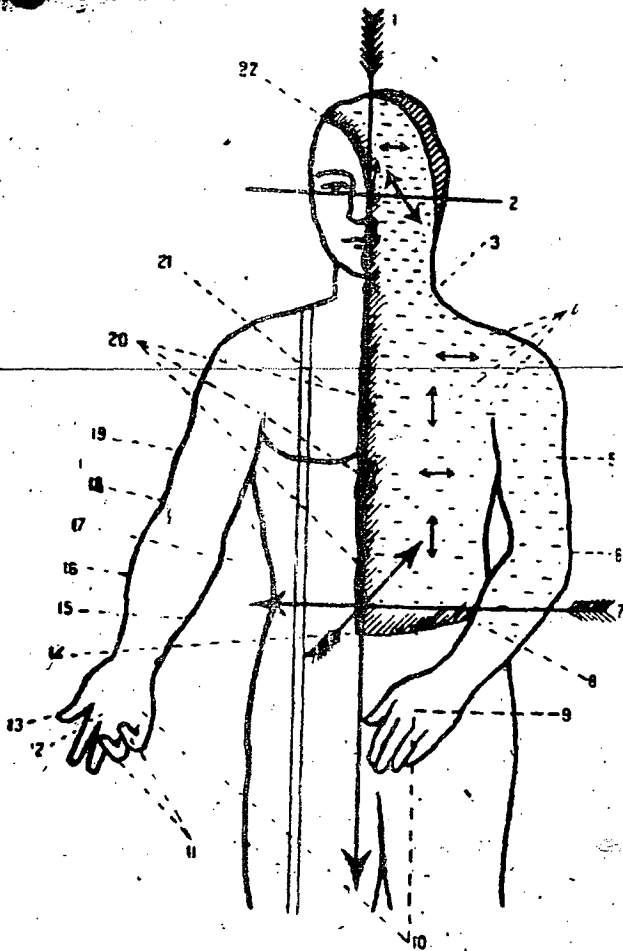


Рис. 406. Схема осей и плоскостей в теле человека (по проф. В. Воробьеву).

лишь то для развития силы, то для достижения скорости. Эта возможность обратимости составляет существенное отличие рычагов животного типа от рычагов механических. Все приемы «Самбо» группы «рычаги вниз» относятся к рычагам второго рода.

Рычаги третьего рода (рис. 407).

К рычагам третьего рода относятся такой случай расположения указанных трех точек, когда действующая сила  $P$  помещается между сопротивлением  $R$  и точкой опоры  $A$ .

В этом случае плечо сопротивления  $AR$  предполагается всегда длиннее плеча действующей силы, что благоприятствует развитию скорости точки  $R$ , в ущерб к приложенной силе. Этот рычаг еще называют «рычагом скорости». Все сгибательные мышцы действуют в условиях такого рычага. Поэтому ряд приемов построен по принципу сгибания, например, вся группа «дожимов».

Но независимо от рычагов, описанных выше, мы можем наблюдать быстрое перемещение в порядке рычагов всех видов, потому что ни одна из частей двигательного аппарата не фиксирована в статике неподвижно, а все мышцы в той или иной мере участвуют в движении, сопротивлении и т. д. Сама опорная точка, которую мы только для явного и определенного движения считаем опорной, не является неподвижной, поэтому места приложения сил также не вполне подвижны и не связаны с одним каким-либо пунктом кости. Такое явление мы можем наблюдать в приемах, где имеется положение вихля (скручивание). Кроме того, для лучшего усвоения приемов «Самбо» нужно учесть один очень важный и основной принцип биомеханики, что при сокращении мышц разгибателя развивают максимум силы (напряжение) в начале своего сокращения, в то же время как сгибатели — в конце. Это значит, что против «разгибателей» руки прием применяется быстрее, чем при работе против сгибателей рук, ног и т. д.

Поэтому быстрота в проделывании приема в данном случае играет решающую роль.

## 2. Общие замечания о плоскостях, осях, суставах в человеческом теле

Человеческое тело движется в разнообразных направлениях. Само движение подчинено основным правилам. Они выражены в изучении условно обозначенных осей и плоскостей движения человеческого тела.

Эти плоскости имеют три направления: а) горизонтальное, б) фронтальное, в) сагитальное (см. рис. № 406 — схема осей и плоскостей в теле человека — по проф. В. Воробьеву).

1. Вертикальная ось.
2. Поперечная ось.
3. Фронтальная плоскость (одна из фронтальных).
4. Линии, лежащие во фронтальной плоскости: горизонтальные и вертикальные.

- ... (направление движения конечности).
8. Поперечная плоскость (одна из горизонтальных).
  9. Кисть в положении пронации; большой палец обращен к туловищу (ладонь кисти смотрит вниз).
  10. Перпендикулярные волоски на пронации к супинации есть при вращении кисти.
  11. IV—V пальцы согнуты (сгибание пальцев).
  12. Кисть в положении супинации; большой палец обращен кнаружи от туловища (ладонь кисти смотрит вверх).
  13. Большой палец отведен (отведение пальца).
  14. Сагитальная ось.
  15. Медиальный внутренний край.
  16. Латеральный наружный край.
  17. Поперечная ось, одна из горизонтальных, лежащая во фронтальной плоскости.
  18. Правая рука разогнута в локте (предплечья).
  19. Вся рука отведена от туловища (отведение руки).
  20. Линия, лежащая в сагитальной плоскости; горизонтальные и вертикальные.
  21. Латеральная (наружная) плоскость по отношению к медиальной (одна из сагитальных).
  22. Середняя плоскость, средняя плоскость, плоскость симметрии (одна из сагитальных).
- а) Что такое горизонтальная плоскость?  
Плоскость, проходящая через левую и правую стороны живота. Плоскость, удаляющаяся с линией горизонта. Горизонтальная плоскость мысленно рассекает тело в положении стоя параллельно земле на бесчисленные части.  
Тело в этой плоскости может двигаться вперед, назад (кульбит вперед на руки и т. д. — см. рис. № 408).
- б) Что такое фронтальная плоскость?  
Вращение тела вокруг продольной оси, вокруг оси фронтальной плоскости. Эта плоскость проходит через левое и правое ухо и левую и правую половину живота. Движение в фронтальной плоскости обычно бывает при рывках тела в сторону, вращение тела при ходьбе (начало выхода из равновесия и т. д. — см. рис. № 408).
- в) Что такое сагитальная плоскость?  
Сагитальная плоскость проходит через переднюю и заднюю стенки туловища в направлении: копчика, носа, пупка, лобка; к средней линии спины, делит туловище пополам. В этой плоскости бывает движение характера срыжка, толчка в обратную сторону, кроме того, при сагитальном смещении частей тела во время продвигания приемов (см. рис. № 408).
- Все вышеуказанные плоскости взаимно перпендикулярны, а поэтому движения могут переходить из одной плоскости в другую.

- ... (направление движения) — вертикальная, поперечная и сагитальная, являются одновременно осями этих плоскостей, вокруг которых происходят соответствующие движения.
- Вокруг вертикальной оси, проходящей через туловище (например, от макушки до иголки), туловище вращается в правую и левую стороны. Конечности вокруг оси, проходящей по их длиннику, могут вращаться кнаружи или внутрь.
- Вокруг горизонтальной оси тело может делать предклон, заклон, преднос.
- Вокруг сагитальной оси тело делает уклон вправо и влево.
- Всякое вращение части тела всегда основывается на какой-либо оси.
- Чтобы точно понимать — что такое оси движения, мы должны прежде всего знать, какие существуют суставы.
- К ним относятся:
1. Одноосные суставы.
  2. Двухосные суставы.
  3. Многоосные суставы.
  4. Полуподвижные суставы.
1. Что такое одноосный сустав?  
В одноосных суставах движения совершаются вокруг одной оси, причем форма сустава всегда цилиндрическая, так как цилиндр имеет одну основную ось и в зависимости от расположения сустава последние бывают с поперечной и продольными осями.
- а) Суставы с поперечной осью (см. рис. № 409 АВ).  
Ось вращения в данном суставе располагается поперечно к длине осей сочленяющихся костей, например: ось АВ локтевого сустава. По данной оси происходит нормальное движение вышеобозначенных суставов.
- б) Суставы с продольной осью (рис. № 409).  
Эти суставы в большинстве носят название вращательных, ибо ось движения расположена вдоль длины костей и совпадает с продольной осью кости. Примером может служить сочленение — сустав между локтевой и плечевой костями в предплечье. Ось этого сустава обозначена на рис. № 409 буквами ВС, вокруг которой и происходит вращение предплечья вовнутрь и кнаружи.
2. Что такое двухосный сустав?  
Двухосными суставами называются такие суставы, которые имеют две главные оси, несмотря на то, что кроме движений по этим двум осям возможны второстепенные движения по осям, расположенным в сфере этих двух главных осей. По своей форме построения суставы, имеющие две главные оси, делятся на эллипсоидные (яйцевидные) и седловидные.
- а) Эллипсоидный (яйцевидный) сустав по форме похож на эллипсоид (яйцо). В суставе, таком возможны сгибание и разгибание, приведение и отведение, а также смещение суставных поверхностей в отношении друг к другу, кроме того, путем комбинаций возможны

...вращение вокруг своей точки. Типичным представителем таких суставов является лучезапястный сустав (см. рис. № 409 cd).

б) Седловидный сустав образован сферической поверхностью, которая согнута в одном направлении и выпукла в другом, перпенди-

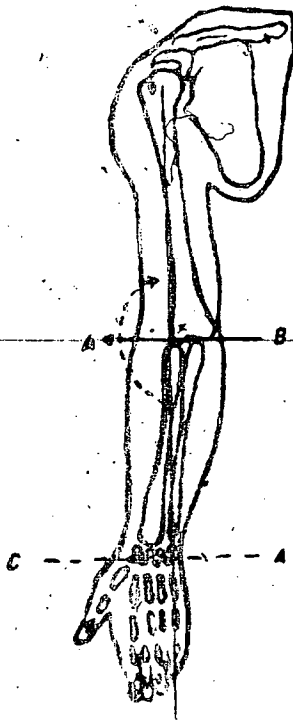


Рис. 409. Ось верхней конечности.

кулярно к первому, напоминая собой седло с передней и задней дугой. Соответственно такая же другая поверхность выпукла в обратном отношении, что обуславливает собой возможность сдвига одной кости по отношению к другой, главным образом, в двух взаимно перпендикулярных направлениях, хотя здесь также воз-

АММ

можно, при колебательных движениях, вращение вокруг опорной точки. Примером может служить пястно-запястный сустав большого пальца с возможными в нем движениями — проведение в отделе этого сустава.

3. Что называется многоосным суставом?

К данному виду суставов относятся суставы, имеющие форму шара, т. е. такую форму, при которой возможно большее количество осей движений. Но в сочлененных многоосных суставах бывает двоякого характера различия, это — шаровидный и ореховидный суставы. Шаровидный сустав имеет ямку сочленения, куда вставляется сустав

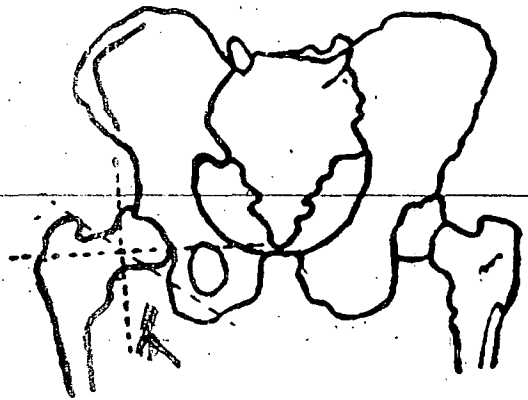


Рис. 410. Скелет нижней конечности.

соответствующего ему  $\frac{1}{2}$  всей поверхности, тогда как суставная поверхность ямки ореховидного сустава глубже, да еще при посредстве дополнительной суставной сумки охватывает головку больше, чем шаровидному.

Поэтому такое расположение суставных ямок многоосных суставов дает особый характер движений. Ясно, что чем глубже суставная ямка, тем больше ограничен движений в этом суставе, этим отличается ореховидный сустав. В данных суставах, как в геометрической фигуре, шар имеет три главных оси: вертикальную, поперечную и сагитальную оси, идущие сверху вниз через сустав. Примером шаровидного сустава является плечевой сустав. Примером ореховидного сустава — тазобедренный (рис. № 410).

4. Что такое полувидный сустав?

АММ

Суставы кисти и запястья называются артрозами и являются в особую группу по причине их малой подвижности. Они образуются в плоских суставных поверхностях почти равного сопротивления, укреплены крепкими короткими связками, а потому движение в данных суставах очень ограничено. Примером такого сустава может служить сустав между костями запястья (кроме первого пальца).

### III. КРАТКОЕ АНАТОМИЧЕСКОЕ ОБОСНОВАНИЕ ОСНОВНЫХ ПРИЕМОВ «САМО»

Цель данного раздела — показать анатомический механизм движения суставов, связок и мышц при выполнении того или иного приема. Каждый прием описан ниже так, чтобы обучающийся получил представление о механизме осей, связок, мышц, нервов и т. д. Эти приемы можно разбить на семь групп, которые характеризуются следующими анатомическими особенностями:

#### I группа — «Дожимы»

Общая характеристика:

Дожимом называется всякое сгибание за пределы естественного сгиба в любом суставе.

Прием — дожим кулака кисти.

Выгнать происходит движение в лучезапястном суставе, затем в междупальцевом и, наконец, при сильном сгибании участвуют в суставах фаланг пальцев. При этом мы наблюдаем сильное натяжение боковой и лучезапястной связок.

При сопротивлении данному движению принимают участие следующие мышцы: короткий разгибатель большого пальца, длинный разгибатель большого пальца, тыльные межкостные мышцы — все они расположены в промежутках между плотными костями на задней поверхности кисти.

Из вышесказанного видно, что такое множество мышц не даст легко согнуть кулак в лучезапястном суставе, для этого требуется хорошая техника рычага в области кулака в лучезапястном суставе не перпендикулярно оси сустава, а под острым углом, что придает виду сильного сопротивления за счет мышц движение, называемое «сдвиганием».

Такое же сопротивление мышц и движение в суставе произойдет при приеме — дожим кулака «по принципу».

Прием — нагибание головы вперед (тапа дожимов).

При нагибании головы вперед движение происходит между седьмым и первым грудными и остальными шейными позвонками. Мышцы, препятствующие сгибанию, очень сильные. Из них трапецевидная, которая прикрепляется на затылочной линии черепа.

Трапецевидная мышца, благодаря своей мощности, представляет основную преграду при сгибании головы вперед. Мышца начинается

на затылочной линии головы и на осястой связке до двенадцатого грудного позвонка. Верхние пучки прикрепляются к ключице, средние к отростку и наружной поверхности лопатки, нижние к срединному отрезку ости лопатки. Затем верхняя зубчатая мышца начинается от связки затылочной линии черепа в области шестого и седьмого шейных и первого и второго грудных позвонков и прикрепляется от второго до пятого ребра. Такое расположение мышцы ясно говорит об ее сопротивлении движению сгибания вперед. Кроме того, большую роль играет ременная мышца головы; она начинается от затылочной связки головы от третьего до седьмого шейных остистых отростков и межкостных связок первых двух шейных позвонков и прикрепляется к затылочной верхней линии черепа и задней поверхности височного отростка (височной кости).

Из вышесказанного видно, сколько нужно приложить усилий, чтобы преодолеть такое количество мышц. Поэтому прямое сгибание мышц невыгодно при выполнении приема. Нужно движение головы вперед направить одновременно по двум суставам: во-первых, в суставе между седьмым шейным и первым грудным позвонками вперед — вниз; во-вторых, в сочленение зубовидного отростка второго шейного позвонка, на котором вращается атлант (первый шейный позвонок) с черепом — вправо и влево. Поэтому данное движение будет произведено под углом действия к главным мышцам, препятствующим сгибанию. В конце движения голову в суставе зубовидного отростка второго шейного позвонка и атланта с черепом скручивать винтом вправо или влево.

#### II группа — «Рычаги»

а) Подгруппа рычагов вверх.

Общая характеристика.

Обратным рычагом называется противоестественное разгибание в суставах.

Прием — рычаг вверх на ладони.

Прежде всего, движение происходит в локтевом суставе, у которого одна ось вращения. При этом основное сопротивление дает мускул «бицепс». При полном разгибании большое сопротивление дают: вся мускулатура сустава, укрепленная тремя связками: боковой локтевой, боковой лучевой и круговой. При полном разгибании руки в приеме рычаг вверх на ладони — вся рука слегка поворачивается наружу, производя движение вначале по продольной оси предплечья между суставами, образованными обоими концами костей; при этом сильно напрягается трехглавая мышца руки, давая сопротивление при поворачивании последней. Когда при своем вращении лучевая кость перекрещивается под углом с локтевой, то за этим движением следует вся кисть.

Таким же образом построены все рычаги вверх. Те же мышцы в связки дают сопротивление, движение происходит по такому же принципу.

### Прием — рычаг вниз.

Прием работы «рычаг вниз» одинаков с описанным выше, но работа мышц, связок — совершенно другая.

При проделывании приема рычаг вниз мы поворачиваем предплечье вокруг продольной оси, поэтому происходит вначале движение в суставах, образованных концами костей локтевой и лучевой, в дальнейшем эти кости перекрещиваются под углом, кроме того, вслед за перекрещиванием локтевой и лучевой происходит движение и вся кисть, вслед за ними происходит натяжение следующих мышц плеча: трехглавая мышца, затем из передней группы мышц предплечья — круглый пронатор, лучевой сгибатель кисти, локтевой сгибатель кисти, поверхностный сгибатель пальцев, исключая часть, идущие к мышцам в безымянному пальцу, длинный сгибатель большого пальца и т. д. Из задней группы в основном плече-лучевая мышца, лежащая снаружи предплечья, вдоль его бокового края, длинный лучевой разгибатель кисти и т. д.

При таком скручивании мышц мы имеем сильное механическое воздействие на все вервы, расположенные как внутри, так и между мышцами.

При проделывании данного приема мы наблюдаем сильное натяжение боковой и круглой связки локтевого сустава. Затем спинная часть дельтовидной мышцы сильно натягивается при повороте всей руки, а средняя часть дельтовидной мышцы напряжена и тянет плечо вверх. В тот момент, когда на приеме рука тянется вверх, передняя часть дельты также получает сильное натяжение. Кроме того, сильно натягиваются большая и малая грудные мышцы. Прием очень опасный, так как здесь получается очень сильный рычаг третьего рода, ибо действующая сила руке, локти, подмышка, колено расположены на локте, т. е. между точкой опоры в плече и силой, приложенной у кисти вверх.

По такому принципу построены все приемы рычага вниз (за исключением, когда кроме рычага вниз добавляется дожим кисти, где в таком положении совершенно ослаблены: длинный и короткий лучевые сгибатели кисти, имеющие функцию — тыльное сгибание кисти).

Прием — отгибание головы назад.

Отгибание головы назад спереди — это рычаг первого рода. В данном случае происходит движение сустава, образованного седьмым и остальными шейными позвонками, за исключением атланта, где голова не может производить движение типа наклона вперед или назад, а где происходит движение вправо и влево.

Какие мышцы препятствуют такому разгибанию, отгибанию головы назад. Из них: груднично-подъязычная, груднично-щетовидная, лопаточно-подъязычная, передняя лестничная, средняя лестничная, задняя лестничная, груднично-ключично-сосковая, длинная мышца шеи, имеющая вид треугольника, лежащая на передней поверхности

связки с той в другой стороны, длинная мышца головы, закрывающая верхнюю часть предыдущей мышцы, в передней прямой мышца головы, которая лежит под только что описанной мышцей, протягиваясь от боковой массы атланта к основной части затылочной кости. Кроме указанных мышц, очень сильно натягивается передняя часть фасции шеи, покрывающая все вышеуказанные мышцы сверху.

### III группа — «Выверты»

Общая характеристика.

Вывертот называется такой прием, когда происходит движение части или всего тела по продольной оси.

Прием — поворот предплечья во внешнюю сторону.

При повороте предплечья во внешнюю сторону движение происходит по продольной оси самого предплечья. Механизм движения такой: вначале происходит поворот кисти, тем самым напрягаются следующие мышцы, прикрепленные к кисти — с ладонной стороны короткая, отводящая большой палец, червеобразные мышцы, расположенные непосредственно над ладонным венозным. С тыльной стороны кисти: общий разгибатель пальцев, отводящая мышца мизинца; при этом бывает сильно скручена лучезапястная связка на кисти в суставном лучезапястном соединении; кроме того, ряд связок лучезапястного сустава. Затем все движение винтообразного скручивания переходит на предплечье.

Здесь происходит следующее. Плечевая кость предплечья ложится крестообразно на лучевую, натягивая за собой следующие мышцы: прежде всего при таком скручивании получается скручивание и сильное натяжение лучевой мышцы. Причем мы имеем и сильное натяжение круглого пронатора и квадратного пронатора. Мышцы, препятствующие движению поворота, следующие: локтевой разгибатель кисти, собственный разгибатель мизинца, общий разгибатель пальцев, локтевая мышца. Кроме того, сильное натяжение получает круглая и боковая связка локтевого сустава.

### IV группа — «Вывод из равновесия»

Что такое с точки зрения анатомии прием «подножка»? Прежде всего, центром анатомического (физического) равновесия в человеческом теле при положении стоя будет крестец. С изменением положения тела центр равновесия все время будет изменяться пропорционально изменению положения человеческого тела. Отсюда вывод, что два борющихся противника имеют одинаковые условия для смещения центра равновесия в желательную для них сторону. Поэтому в борьбе «Самбо» мы наблюдаем два способа проделывать подножку:

1) Первый способ, когда противник брошен на землю без помощи внешнего рычага — препятствия, при помощи обманных рычагов с вращением тела по продольной оси, образуя при этом рычаг. Прием этот называется «бросок — рывок».

Второй способ, когда мы, учитывая смещение центра равновесия в человеческом теле, проводим бросок с помощью рычагов предплечья. Например: подставим ногу, ногой подбили или противника и т. д. «Таз человеческого тела нужно рассматривать как первую опору для туловища и, с другой стороны, для нижней конечности»

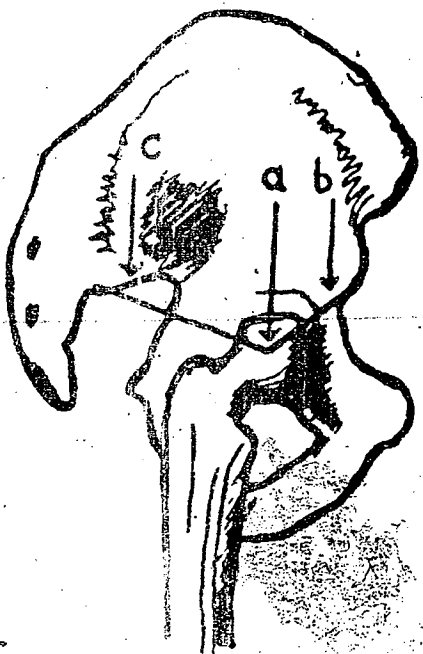


Рис. 411. Схема таза, как углового рычага.

ностей. Кроме того, таз представляет собою пару параллельных ломаных рычагов первого рода (рис. № 411).

«Как видно из рисунка, переднее плечо этих рычагов может быть изображено графически, на это показывает рисунок линией, идущей от центра вертлужной впадины, в которую входит головка бедра, к передней, нижней, позадоявой ости таза, заднее плечо этого рычага выражается линией, которая идет от центра вертлужной впа-

дины к нижнему концу суставной линии между бедренной и бедренной костью соответствующей конечности. В действительности являются отрезки широкого спектра, массах таза, которые при нагрузке, как показывают стрелки, гравитационными силами»

«В зависимости от того, на какой точке таза центр тяжести находится продолжение тяжести тела (стрелка на рис. 411), та или другая точка будет представлять собою точку опоры. Если центр тяжести находится на задней стрелке «с», большой рычаг, который находится в ось, будет находиться в состоянии статического равновесия, установившись на головках бедренных костей. Если же центр тяжести будет приходиться на них стрелка «а», так как масса плеча этого рычага и окружающий его костный аппарат, который для большего веса переднего, то и момент вращающей его силы, и наоборот, моменты силы меньшего, переднего плеча таза»

«Таким образом, таз, будучи рычагом, в состоянии равновесия, стремится откинуться назад, сфера таза, перемещаясь вперед, выдвигая на задний отдел таза при стоянии, во время движения имеет эту тенденцию» (проф. Воробьев — Учебник по анатомии человека, 1935 г., стр. 531).

Вышеприведенная выдержка из труда крупного русского анатомического светила «нормальной» анатомии, достаточна, чтобы объяснить вывод о том, что для удержания таза при стоянии и ходьбе в должном горизонтальном или наклонном положении необходимо участие крупных мышц, крепкой связочной аппаратуры и правильной координации в их движении. Таз, опираясь на головки бедренных костей, фактически балансирует, кроме того, он может балансировать на одной головке бедра, как, например, при стоянии на одной ноге, ходьбе и т. д. При спокойном положении таз обычно имеет нормальный наклон, разный для разных тел. Но при падении таз имеет угол до 40° (вместо нормального 50—60°), что указывает на слабое стояние. Наоборот при увеличении этого угла до 60—70° и выше получается крепкое стояние. Поэтому понятно теперь, что борцам, имеющим согнутую в тазу стойку для борьбы (где угол доходит до 30—40°), нужно приложить много мышечной силы, чтобы удержать тело в равновесии. Стойка должна быть в тазу прямой, лишь чуть-чуть наклоненной в торе вперед под углом 10—15°. При крепком стоянии участвуют почти все мышцы бедра, спины и живота. Вывести человеческое тело из равновесия, это значит нарушить правильное соотношение кривых линий в тазу (рис. 411).

#### V группа — «Удары»

Общая характеристика.

Мы знаем из физики, что ударом называется мгновенное воздействие силы и сила эта действует в связи с временем скорости в пути

Моментом приложенной силы называют произведение действующей силы, приложенной на плечо орбитальной силы (т. е. на расстояние от точки приложения от оси вращения).





Наименование приема и его группа	Возможные повреждения
<p>Рывки вверх на предплечье</p> <p>Рывки вниз от подбородка</p> <p>Рывки вниз в район плеча</p> <p>Рывки вниз предплечья</p> <p>Отбрасывание головы назад (спереди и сзади)</p> <p>Рывки назад в запястье</p>	<p>От легкого растяжения до перелома в локтевом суставе.</p> <p>Растяжение и повреждение связочного аппарата шеи и иногда повреждение хрящей ампулярного пути горла</p> <p>Разрыв фаланговых суставов и растяжение связок лучезапястного сустава и суданской связки кисти</p>
<p>Группа маневров</p> <p>Поворот предплечья по часовой стрелке</p> <p>Поворот предплечья по часовой стрелке с вывихом кисти</p> <p>Загиб руки за спину головы</p> <p>Загиб руки за спину</p> <p>Загиб руки за спину за руку</p> <p>Выверт ступни</p>	<p>Вывих локтевого сустава с разрывом связок и отростков костей</p> <p>То же самое, только возможным повреждением является разрыв лучезапястного сустава.</p> <p>Растяжение связок и разрыв плечевого сустава</p> <p>То же</p> <p>То же</p> <p>Растяжение связок с разрывом лучезапястного сустава</p>
<p>Группа ширтов</p> <p>а) Схватка</p> <p>«Ножницы»</p> <p>Удушение</p> <p>б) Нажатие</p> <p>Горловод — одной рукой</p> <p>Горловод — двумя руками</p>	<p>Перелом ребер</p> <p>Обморок в состоянии в вынужденном повреждении хряща ампулярного пути горла</p> <p>То же самое</p>
<p>Группа выводов из равновесия</p> <p>Подколенка:</p> <p>вдлина</p> <p>боковая</p> <p>передняя</p>	<p>Частые ушибы локтевого сустава, подколенной, голени и локтевого сустава. При неправильном приземлении иногда бывают переломы плеча, смещение локтевого сустава, смещение стопы и сильный ушиб крестца.</p>
<p>Группа ударов</p> <p>От прямого, косого, снизу</p>	<p>Часто наступает обморокное состояние, вызванное шоком, переломы ребер, разрывание мышечной кровеносной в брюшную полость, нарушение в той или иной части тела нервной системы диафрагмы, кровеносных сосудов на шею, лицо и т. д.</p>
<p>Группа комбинированных приемов</p> <p>Узел</p> <p>Захват за ногу с ударом головой</p> <p>Дожим ноги с вывертом ступни</p>	<p>Разрыв связок в лучезапястном суставе и растяжение в локтевом суставе</p> <p>Ушиб головы в спину</p> <p>Растяжение связок в коленном суставе и разрыв в голеностопном.</p>

### 6) Первая помощь

Каждый преподаватель по «Самбо» должен знать элементарные приемы оказания первой помощи пострадавшим от несчастных случаев во время практических занятий по «Самбо».

Для этой цели необходимо также ознакомиться с наиболее часто встречающимися видами повреждений при схватке.

К ним относятся:

- 1) ушиб,
- 2) растяжение и разрыв в суставах,
- 3) вывихи,
- 4) закрытые повреждения черепа и грудной клетки,
- 5) переломы костей.

Эти повреждения нередко вызывают: а) обморок, б) коллапс, в) шок.

#### 1. Об ушибе и первой помощи при нем

Ушибом называется повреждение тканей без нарушения целостности наружных покровов в результате кратковременного воздействия на них какого-нибудь тупого насилия. Ушибы являются самыми частыми повреждениями на практических занятиях по «Самбо». Особенно это часто бывает при разучивании группы приемов вывода из равновесия (броски) и при схватке.

Первое, что ощущает пострадавший после ушиба, это боль. Характер и интенсивность ее, конечно, разнообразны, в зависимости от силы ушиба, места приложения насилия и от степени повреждения тканей. Чем обильнее снабжен нервами поврежденный участок, тем сильнее болезненность. Боль объясняется повреждением нервов на месте ушиба, сдавлением их вливающейся кровью или выпячиванием нерва.

К чувству боли в связи с реактивным расширением сосудов на месте кровоизлияния присоединяется еще ощущение напряженности и температура. Затем на месте ушиба быстро наступает припухлость тканей (кровоизлитие). Наконец, от степени и силы ушиба в характере повреждения тканей будет зависеть расстройство функций ушибленной части тела. Например, при сильных ушибах конечностей движения будут очень болезненны, сильно затруднены, а часто и совершенно невозможны.

Первая помощь при ушибах обычно ограничивается стремлением ограничить размеры кровоизлияния и помешать образованию более значительной гематомы (кровоянные опухоли).

Это достигается тем, что на месте ушиба сразу же накладывается давящая повязка, она остановит в большинстве случаев дальнейшее кровотечение из разорванных сосудов и распределит уже излившуюся кровь более равномерно, чем облегчит и ускорит рассасывание. Кроме давящей повязки нужно дать больному место покоя, если дело касается конечностей, то последним следует придать возвышенное положение. Затем для сужения сосудов и

увеличения возможного кровоизлияния и для облегчения боли прижмется холод в виде пузырька со льдом или в виде компрессов из холодной воды.

## 2. О растяжении и разрыве в суставах и первая помощь при них

Под растяжением сустава мы подразумеваем такое его повреждение, при котором происходит удлинение связок мышц или разрыв суставной капсулы и суставных связок. Причиной растяжения сустава является насильственное и чрезмерное изменение положения сустава. Также повреждения наблюдаются при применении приемов в группе рычагов вверх и вниз и при приемах группы вывертов. Резкая боль в области поврежденного сустава, припухлость, быстро наступающая после повреждения со значительным кровозлиянием в мягкие ткани или в самый сустав. Функция сустава нарушена, попытка к пассивным или активным движениям вызывает сильную боль.

Приемы первой помощи при растяжениях или разрывах такие же, как указано при ушибах: холодный компресс, тугая повязка и самое главное — покой. Никакие «удержания» за конечность (руку или ногу), как делают некоторые инструктора «Самбо», в данных случаях нельзя допускать. Во всех таких случаях необходимо немедленно вызвать к больному врача хирурга.

## 3. О вывихах и первой помощи при них

Под вывихом понимают ненормальное стойкое смещение концов костей, причем суставные поверхности вполне или частично теряют соприкосновение друг с другом. В первом случае говорят о полном, во втором — о неполном вывихе или подвывихе. Последнее часто наблюдается в блоковых суставах (локтевом, голеностопном, коленном, — первые в шаровидных, плечевом и тазобедренном).

Вывихи подразделяются на врожденные и приобретенные, которые в свою очередь делятся на травматические и патологические.

Чтобы распознать вывих, преподавателю нужно быть исключительно наблюдательным и перед занятиями обязательно опросить всех обучающихся: нет ли у кого врожденного или приобретенного вывиха. При каждом заявлении обучающихся о повреждении необходимо подробно выяснить, при каком приеме произошло повреждение и характер болевых ощущений. Боль, следующая непосредственно за вывихом, обычно очень резко выражена и часто распространяется на всю конечность или участок повреждения до обеспечения, что говорит о возможном смещении концов костей и давлении на прилежащие нервы или целые нервные сплетения. Боль стихает при фиксации (чем-нибудь) конечности и ослабляется от движений.

Функция конечности нарушается, что еще объясняется смещением концов костей, расслаблением части мышц и напряжением другой и сдавливанием сосудов и нервов. При подаче первой помощи преподаватель обязан произвести осмотр и сравнить поврежденное

место со здоровой стороной. Это дает возможность определить изменение формы сустава в области повреждения.

Отличительным признаком при вывихах является своеобразная судорожная неподвижность конечности в противоположность нормальной подвижности, наблюдаемой при переломах. Вывих должен быть исправлен врачом; до прибытия его преподаватель должен положить на место вывиха холодный компресс и держать поврежденный сустав в покое.

## 4. О закрытых повреждениях черепа и грудной клетки

Закрытые или подкожные повреждения различных полостей тела происходят при тех же самых условиях воздействия тупого насилия, о котором часто упоминалось в предыдущих главах. На занятиях по «Самбо» эти повреждения, хотя и редко, но бывают во время практических занятий группы приемов «вывода из равновесия» (броски).

Повреждения головы бывают в этих случаях трех видов: сотрясение мозга, сдавление мозга (очень редко) и ушиб мозга (что наблюдается в исключительных случаях).

### СОТРЯСЕНИЕ МОЗГА

Сотрясение мозга характеризуется общими явлениями расстройства центральной нервной системы в виде потери сознания, рвоты, изменения пульса и дыхания. Эти симптомы наступают непосредственно и немедленно в связи с получением травмы головы. Сотрясение в легких случаях сводится к кратковременной потере сознания, вслед за ударом в голову (при бросках на голову) потерпевший ощущает головокружение, слабость, но в общем он довольно быстро оправляется, характерно при этом, что больной совершенно не помнит о несчастном случае, вызвавшем повреждение. В тяжелых случаях картина другая. Потерпевший лежит без сознания, не реагирует на окружающее, лицо неподвижно, зрачки то сужены, то расширены, не реагирует или слабо реагирует на свет. Дыхание поверхностное, пульс замедлен. Часто бывает рвота, может наблюдаться непроизвольное отхождение мочи и кала. Такое бессознательное состояние может продолжаться несколько часов и дней. Затем сознание возвращается, деятельность сердца, дыхание приходят в норму и потерпевший оправляется. Причиной для этой формы повреждения мы наблюдаем угнетенное состояние потерпевшего, с чередованием раздражительности. При подаче первой помощи тело положить наклонно (голова выше туловища) и делать искусственное дыхание. На голову кладут холодный компресс (лед) и вызывают скорую помощь.

### О ПОВРЕЖДЕНИЯХ ГРУДНОЙ КЛЕТКИ

Сильное воздействие тупого насилия на грудную клетку может вести к повреждениям. Последние делятся на три момента: а) сотрясение, б) сдавление, в) ушиб грудной клетки.

### а) Сотрясение грудной клетки

Под сотрясением понимается тяжелое и сильное сотрясение всей грудной клетки, вызываемое резким, сильным ударом в грудь, чаще всего в переднюю и заднюю часть грудной (при схватках без страдальца партнером и самим обучающимся). Потерпевший бледнеет, дышит коротко и поверхностно и падает в обморок. Кровяное давление падает, пульс замедляется, становится малым, выступает холодный пот, может наступить рвота, потерпевший теряет сознание. В легких случаях эти явления отсутствуют.

#### Первая помощь

Покой, горизонтальное положение, возбуждение сердечной деятельности, согревание охладевших конечностей. Вызвать скорую помощь.

### б) Сдавление грудной клетки

Это повреждение получается при сжатии грудной клетки между ног «сножинды» или при камчатке-молотке или своей грудью на грудь во время бросков с падением вместе с противником на землю. Как следствие такого насильственного сдавления грудной клетки, иногда наблюдаются крайне характерные явления застойного кровоизлияния. На коже головы, шеи и верхних участках груди появляется множество точечных кровоизлияний и мелких вен и капилляров. Кожа этих участков приобретает темноватую окраску. Кровоизлияния имеются также в конъюнктивных глазах и ротовой полости. Иногда при сдавлении мы видим картину вдавливания нижних ребер вовнутрь и даже слом их, в данных случаях нужно быстрее вызвать скорую помощь или врача.

Первая помощь заключается в даче наркотиков (морфия, кокаина), облегчающих дыхание; для этого необходимо немедленно вызвать в этом случае врача.

### в) Ушиб грудной клетки

Под этим названием понимают закрытое повреждение внутренних органов и в первую очередь легких, под влиянием тяжелого тупого насильственного удара (падение на грудь в момент броска и следования с бросаемым на землю — грудь об грудь).

Кроме ушибов легкого могут наблюдаться повреждения сердца, пищевода, диафрагмы. Практически чаще всего повреждается легочная ткань и межреберные мышцы.

Во всех случаях ушиба грудной клетки следует срочно вызвать скорую помощь.

### г. О переломах костей и первая помощь при них.

Среди всех повреждений организма занимают важное место переломы, но при практических занятиях по «Слаббо», благодаря хорошему разработанной методике преподавания, они очень редки и если бы-

вают, то настолько незначительны, что не представляют большой опасности, за исключением переломов позвоночника.

Под переломом понимают частичное или полное нарушение целостности костной ткани, вызванное быстро произведенным насильем и сопровождающееся более или менее обширным повреждением мягких тканей.

Нарушение целостности кости может ограничиваться ее частичным, т. е. неполным переломом, или распространиться на всю толщу кости, совершенно разъединяя ее части друг от друга, т. е. полные переломы.

Для определения перелома преподаватель должен сначала подробно опросить пострадавшего об обстоятельствах повреждения и в частности узнать не слышал ли потерпевший хруст.

б) Осмотр. При осмотре потерпевшего требуется, чтобы он был достаточно обнажен как на стороне повреждения, так и на



Рис. 412. Деформация предплечья при переломе дистального конца лучевой кости — кисть смещается в тыльную и лучевую стороны.

здоровой стороне, чтобы иметь возможность сравнить их между собой. Переломы костей, особенно больших, как плечевой, бедренной и большой берцовой; сопровождаются значительными кровоизлияниями. Поэтому при переломах нужно установить, путем сравнения со здоровой частью тела, нет ли изменения формы конечности, кости в виде выступов и впадин в области перелома, которые происходят в результате смещения костных отломков в оси конечности (см. рис. № 412).

Изменения в окружающих мягких тканях вследствие сокращения разорванных мышц, кровоизлияния и воспалительного экссудата, вскоре присоединяющегося к повреждению.

Укорочение, сопровождающееся изменением формы конечности, может быть измерено сантиметровой лентой или обнаружено путем внимательного осмотра.

При ощупывании поврежденной части тела наблюдается боль. Производя давление кончиком пальца в направлении от здорового участка к больному, удается в области нарушения целостности кости вызвать максимальную резкую ограниченную болезненность.

Для выявления болевых ощущений при прямых переломах необ-

...должны быть выведены из области от места повреждения до места повреждения. При этом, во время при переломах голени или бедра. Шины скрепляются удаётся обнаружить ненормальную подвижность — один из главных признаков перелома.

### ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ ПРИ ПЕРЕЛОМАХ

Первая помощь должна быть оказана на месте несчастного случая и имеет целью временно скрепить отломки, чтобы при передвижении пострадавшего не причиняли боли и не усугубляли повреждения мягких тканей, а при переломах позвоночника и таза не могли поранить спинной мозг, прямую кишку, мочепузырь и мочевой пузырь.

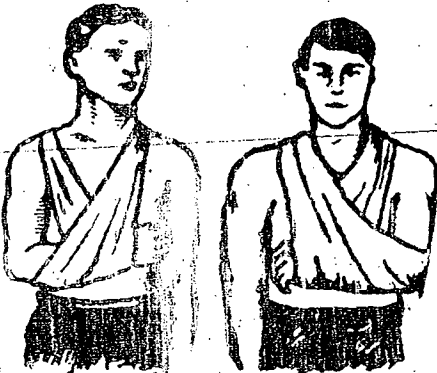


Рис. 413

При переломах костей предплечья достаточно подвесить кисть в предплечье на широкую крышку (см. рис. № 413).

Также поступают при переломе плеча или, что еще лучше, прибинтовывают плечо к груди, обложив предплечье в локте под прямым углом в подложку между плечом и грудной клеткой вату или махляку либо мягкую ткань, а на наружную поверхность плеча от акромиального отростка до локтя накладывают шинку. Шины — прессио-бальны из жести, дерева, луба, из соломы, картона и т. п. различной формы, применительно к форме конечностей.

Как должен оказывать помощь свидетель по «Самому первой помощи при ранах поврежденных».

### ПЕРЕЛОМ БЕДРА

Один помощник удерживает пострадавшего за грузную клетку у подмышек, второй — вытягивает конечность за ступню, наружная шина должна простираться на ладонь ниже стопы и вверх на ладонь не доходить до подмышки, внутренняя шина идет почти до ладонь, связы выходит на ладонь за ладонь. Обе шины должны быть плотно прибинтованы.



Рис. 414

### ПЕРЕЛОМ ГОЛЕНИ

Один помощник держит бедро, другой осторожно вытягивает за ступню. Шины в виде палочек или в форме желоба из картона должны закрывать ступню или бедро (см. рис. № 414) для обеспечения неподвижности в голеностопном и коленном суставах. В крайнем случае прибинтовывают поврежденную ногу к здоровой, которая так бы закрывает шину.

### ПЕРЕЛОМ СТОПЫ

Воспользуйтесь голенью и ступней в желоб из картона, укутав хорошо ватой и обмотав в виде повязки так сказано.

## ПЕРЕЛОМЫ ПЕРЕДНЕЙ КОСТИ

Поврежденную руку согнуть в локте под прямым углом. Одна шиномонтажная лента фиксирует плечевую сустав, другой оттягивает вниз предплечье при локте, составом под прямым углом, третий, оказывающий помощь (преподаватель по «Самбо»), укутывает сломанное плечо ватой, которую кладет в достаточном количестве в подмышечную и в локтевую ямки, также на выпятой отросток и на мышечки плеча. Обводят бинтом плечо в средине локтя бинта вкладывают 4 шины: сверху, снизу, снаружи и снизу плеча.

## ПЕРЕЛОМ ПРЕДПЛЕЧЬЯ

Согнуть руку в локтевом суставе под прямым углом и дать вытяжение на кисть, противодействие за плечо. Укутать ватой, особенно локтевую ямку и выступы костей. Согнутая под углом наружная шина обхватывает конечность до средней трети плеча.



Рис. 415.

вытяжение от основания локтевого сустава, внутренняя шина — от локтевого сустава до основания пальцев. Бинтование начинают от пальцев по направлению к локтю. Удобна и наружная шина в виде желоба, на которой делаются подрезы для удобного обхвата локтевого сустава. После установки шин рука подвешивается на косынке.

## ПЕРЕЛОМЫ ЧЕРЕПА

При этом повреждении обычно потеря сознания; при переломе основания черепа — истечение крови и cerebrospinalной жидкости из ушей и носа.

### Первая помощь

Холодные компрессы или лед на голову, которой придать возвышенное положение; затем пострадавшего немедленно направляют в больницу.

439

## ПОВРЕЖДЕНИЕ ПОЗВОНОЧНИКА

Повреждение (переломы и вывихи) позвоночника особенно опасно, если оно повлекло повреждение спинного мозга. В таких случаях осторожно подводят под лежащего на спине больного снятую с петель дверь или широкую доску, под колени подкладывают подушку, привязывают бедра, ноги и грудь к доске в нескольких местах и немедленно перекладывают в больницу.

## ПЕРЕЛОМЫ РЕБЕР

При дыхании наблюдается сильная боль, приступы кашля. Крутыми ходами бинта стягивают грудь, внутрь для ослабления кашля дают кофени, укладывают больного на носилки на большую сторону и в таком положении доставляют в больницу.

## ПЕРЕЛОМЫ КЛЮЧИЦЫ

Распознаются по заметному на ней перегибу и прощупыванию.

### Первая помощь

Подвесить руку на косынку, причем в подмышку кладут кусок ваты.

## ОБМОРОК, КОЛЛАПС, ШОК

Нередко на занятиях по «Самбо», в особенности при проведении свободной тренировки, мы можем иметь при несчастных случаях явления обморока, коллапса и шока.

## ЧТО ТАКОЕ ОБМОРОК

Под обмороком понимают обычно быстро проходящую потерю сознания, вызванную рефлекторно, и обусловленную анемией (обескровливание) мозга. Обморочному состоянию предшествует целый ряд предвестников: внезапная слабость, бледность, головокружение, шум в ушах и потемнение в глазах. После этого сразу наступает потеря сознания, исчезает чувствительность и пострадавший падает. Зрачки его расширены, пульс ускорен и слаб, дыхание замедленно и поверхностно. Это состояние проходит быстро, в течение нескольких минут, но иногда обморок затягивается на несколько часов и даже дней, тогда он делается опасным.

### Первая помощь

Прежде всего необходимо придать низкое положение голове и туловищу больного. Затем применить обрызгивание холодной водой и давать нюхать нашатырный спирт и растирание подошв щеткой.

Основным симптомом этого повреждения является нарушение дыхания и сознания.

21 в. вт.

41

### СИТУАЦИЯ ИСЧУЖДАЕТСЯ

Ситуация ищет — удар — является таковой формой расстройств организма. В отличие от обморока, где преобладающее значение имеет острая гипоксия мозга, коллапс характеризуется внезапным понижением всех жизненных функций организма вследствие острой слабости сердца или паралича сосудистого тонуса. Коллапс обычно бывает после значительной кровопотери (при открытых переломах и разрывах сосудов), у пострадавшего внезапно появляется бледность, резкий цианоз, холодный пот, слабый, едва ощутимый, ускоренный пульс, резкое падение температуры и кровяного давления, расслабление мускулатуры конечностей. Сознание затемняется на короткое время, иногда сохраняется до самой смерти. Коллапс обычно почти не встречается в условиях практического изучения «Самбо». При возникновении такого явления — немедленно вызвать скорую помощь.

### ЧТО ТАКОЕ ШОК

В переводе с английского языка это — удар, вызывающий сильное потрясение организма, в результате чего происходит мгновенная потеря сознания. Часто встречается при применении ударов английского боя, когда обучающийся, видя партнера ударил в какое-нибудь неровное место, вызывает «шок».

### Первая помощь

Покой, искусственное дыхание, обрызгивание холодной водой, похлопывание по спине. Если это не помогает, вызвать скорую помощь или врача.

составлены на 30, 60 и 120 часов занятий

№ задачи	Наименование учебных задач	Расчет			Примечание
		на 30 час.	на 60 час.	на 120 час.	
1	Задача № 1 — Теоретические основы «Самбо»	2	4	8	
2	Задача № 2 — Подготовительные упражнения	2	4	8	
3	Задача № 3 — Прием в стойке	8	10	12	
4	Задача № 4 — «Переходы»	4	4	8	
5	Задача № 5 — Прием из группы «Выход из равновесия»	—	4	10	
6	Задача № 6 — Фазовая тренировка стойки	—	8	12	
7	Задача № 7 — Прием на земле	—	4	6	
8	Задача № 8 — Фазовая тренировка лежания	—	6	12	
9	Задача № 9 — Свободная тренировка	—	4	10	По 30 час. программы занятия по владению короткими ножами не проводится
10	Задача № 10 — Знакомство и отработка приема	4	4	6	
11	Задача № 11 — Разучивание в тренировке приема боя против вооруженного противника	6	4	6	
12	Задача № 12 — Разучивание в тренировке приема боя против вооруженного противника с оружием	4	4	6	
13	Задача № 13 — Разучивание в тренировке приема боя против вооруженного противника с оружием	—	—	4	
14	Задача № 14 — Разучивание в тренировке приема боя против вооруженного противника с оружием	—	—	8	
15	Задача № 15 — Разучивание в тренировке приема боя против вооруженного противника с оружием	—	—	4	
		30	60	120	

**ПОРЯДОК УЧЕБНЫХ ЗАДАЧ И РАСЧЕТ ЧАСОВ НА ПРОРАБОТКУ КАЖДОЙ ЗАДАЧИ**

Программа на 60 часов

Задача № 1

Теоретические основы «Самбо» — 4 часа.

Лекция № 1 — 2 часа.

Тема: Краткие исторические сведения о развитии систем самозащиты б/о и основы «Самбо».

Лекция № 2 — 2 часа.

Тема: Краткие сведения об анатомии и физиологии человека.

Задача № 2

Тема: Подготовительные упражнения — 4 часа.

Задача № 3

Тема: Присяды в стойке — 10 час.

Задача № 4

Тема: «Переходы» — 4 часа.

Задача № 5

Тема: Присяды из группы «вывод из равновесия» — 4 часа.

Задача № 6

Тема: Фазовая тренировка стоя — 8 час.

Задача № 7

Тема: Присяды на земле — 4 часа.

Задача № 8

Тема: Фазовая тренировка на земле — 6 часов.

Задача № 9

Тема: Свободная тренировка — 4 часа.

Задача № 10

Тема: Захваты и ответные присяды — 4 часа.

Задача № 11

Тема: Разучивание и тренировка приемов борьбы против вооруженного револьвером — 4 часа.

Задача № 12

Тема: Разучивание и тренировка в борьбе против вооруженного колющим оружием (коротким ножом) и владение финским и норвежским ножом — 4 часа.

184

**Задача № 1**

Тема: Теоретические основы «Самбо» — 4 часа.

Цель: Ознакомить обучающихся с историческими сведениями о системах самозащиты б/о, об основах «Самбо» и краткие сведения об анатомо-физиологических данных человека.

Содержание: Данная задача разбивается на две лекции.

Лекция № 1: Краткие исторические сведения о развитии систем самозащиты б/о и об основах «Самбо».

1-я часть лекции — Самозащита в разные периоды исторического развития.

2-я часть лекции.

**ЧТО ТАКОЕ «САМБО»?**

1. Определение «Самбо».
2. Принципы «Самбо».
3. Опасно ли «Самбо».
4. Правильно ли «Самбо».
5. Общие условия применения «Самбо».
6. Когда и как применяется «Самбо».

Лекция № 2 — Краткие сведения об анатомии и физиологии человека:

1. Определение анатомии и физиологии человека.
2. Система тканей.
3. Описание скелета.
4. Понятие о суставах.
5. Описание мышечного аппарата.
6. Понятие о механике движений.

**ОРГАНИЗАЦИЯ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА**

1. Определить количество обучающихся в месте занятий (аудитория, класс).
  2. Подобрать соответствующее наглядное пособие: скелет человека, муляж кисти человека, схемы суставов, диапозитивы по первой помощи, кинофильм «Самбо».
  3. Метод проработки: лекция-беседа в сочетании демонстрации диапозитивов и кинофильма «Самбо».
- Литература: Анатомия и физиология для средних школ — проф. Кобынов.
2. Курс самозащиты без оружия.

**Задача № 2**

Тема: Подготовительные упражнения.

1. Цель: 1) Подготовить организм обучающихся для проработки учебного материала по «Самбо».

2) Разучить ряд подготовительных упражнений с целью дальнейшей проработки их на каждом уроке.

II. На отработку задачи № 2 дается 4 часа.

185



**III. Содержание:** В изучении раздела подготовительных упражнений выделяется:

- 1) Общие подготовительные упражнения.
- 2) Специальные подготовительные упражнения.

**IV. Порядок материала:** Задача № 2 проходит в два урока по 100 минут каждый.

УРОК № 1 — 100 мин. (2 академических часа)

Время	Краткое содержание элементов урока	Методические замечания
6 мин.	<b>А. Подготовительная часть</b> 1. Строй, расчет, повороты 2. Ходьба в обход по залу 3. Переход в бегструю ходьбу 4. Ходьба прыжками шагом (в положении приседа) 5. Ходьба с усложняющими движениями	При поворотах в ходьбе добиваться четкого выполнения команд и точного выполнения упражнений. При легкой ходьбе полет должен быть медленным
24 мин.	<b>В. Подготовительная часть</b> 1. Упражнения для брюшного пресса 2. Упражнения для косых мышц 3. Упражнения для мышц спины 4. Упражнения для мышц ног 5. Упражнения для мышц плеч 6. Упражнения на координацию 7. Упражнения для кистей 8. Упражнения для рук 9. Дыхательные усложняющие движения	При выполнении данных упражнений следить за темпом и правильностью продвижения. Следить за правильностью продолжения упражнений. Делать упражнения с полной амплитудой движений. Обратить внимание на точную отработку мышечно-связочного аппарата.
70 мин.	<b>В. Основная часть</b> 1. Кульбит вперед с помощью рук 2. Кульбит назад с помощью рук 3. Кульбит вперед на одну руку (правую или левую) 4. Упражнения на быстроту и четкость а) Упражнения, где левая или правая рука партнера, находящаяся удар ребром ладони	Обратить внимание на правильную группировку тела и правильное сальтоподобное положение головы в момент кульбита. Указать обучающимся на правильное присед на пятки. Следить за четким падением на предплечья, затем плече руки, маховым вперед в быстрый переворот и падение в стойку. В первом случае следит за быстротой, контрастностью и жесткостью руки, маховым удар ребром ладони.

(Продолжение)

Время	Краткое содержание элементов урока	Методические замечания
10 мин.	б) Упражнения, где левая или правая рука партнера при ее вращении по дуге Г. Заключительная часть 1) Ходьба с усложняющими упражнениями 2) Упражнения на расслабление 3) Духи	Во втором — стремиться работать скоростью ладони движущей руки по дуге, которая удара никакого по оборачивающемуся не наносит. Сосредоточить внимание обучающихся на правильное расслабление всех групп мышц.
6 мин.	УРОК № 2 — 100 минут — два академических часа А. Порядковая часть	См. урок № 1.
24 мин.	Б. Подготовительная часть 1. Повторить общие подготовительные упражнения урока № 1 В. Основная часть 1. Кульбит вперед без рук, ноги в стороны 2. Кульбит назад на прямые ноги 3. Падение вперед на руки 4. Падение на бок из положения приседа 5. Падение на бок из положения стоя на одном колене 6. Падение на бок из стоя на одной ноге 7. Падение на бок из стоя	Сделать, чтобы не было ударов ступней. Указать, чтобы обучающиеся не сгибали ноги в лодыжки. Сделать на правильном повороте корпуса на бок в положении ног. Отработать удар (ладонью) ладонью о ковер. Указать, чтобы ладонь было быстрое, мягкое. При падении соблюдать самоотрастку; ладонь ладонью о ковер, правильная укладка тела на ковер и точное положение ног.
60 мин.	Г. Заключительная часть 1. Ходьба с усложняющими упражнениями 2. Упражнения на расслабление 3. Духи	
10 мин.		

**Тема:** Присевы в стойке -- 10 мин.

**Цель:** Разучить присевы в стойке.

**Содержание** -- Присевы в стойке изучаются из пяти основных групп:

1. Группа дожимов.
2. Группа рычагов.
3. Группа ударов.
4. Группа вывертов.
5. Группа скатки в выкатку.

**Порядок материала:** Весь материал разбивается на 5 уроков по 100 минут каждый.

Время	Краткое содержание элементов урока	Методические замечания
6 мин.	<b>А. Порядковая часть</b> 1. Строй 2. Расчет 3. Поворот 4. Ходьба в обход по залу 5. Встр (восьмой)	Сосредоточить внимание обучающихся на четком выполнении упражнений в строю и во время движения
10 мин.	<b>Б. Подготовительная часть</b> 1. Дыхательные упражнения 2. Упражнения для брюшного пресса 3. Упражнения для плечей (гантели) 4. Упражнения для рук (гантели утяжеленные) 5. Упражнения для кистей и запястий 6. Упражнения для ног (подъемы с пола) 7. Упражнения на координацию  <b>В. Основная часть</b> 1. О правилах разучивания присевов 2. Показки о технике и условиях стойки  3. Группа дожимов а) Дожим руками в стойке б) Дожим руками с ногами в) Дожим руками с ногами (движение сверху по шее)	Следить за правильным выполнением упражнений и успехами каждого обучающегося  Рассказать четко правила обучения Остановить внимание на характеристике элементов  Закрепить внимание на работе

Время	Краткое содержание элементов урока	Методические замечания
14 мин.	4. Группа «рычагов» а) Рычаг вверх на ладони б) Рычаг вверх на плече в) Рычаг вверх на руке г) Рычаг вверх на предплечье д) Рычаг вниз основной е) " " предплечья  Г. Заключительная часть а) Ходьба с ускорениями для жонглирования б) Упражнения на расслабление	Обязательно сосредоточить внимание слушателей на четком повороте конечности вокруг своей продольной оси  Отметить наиболее движения в работе предплечья на локтевом суставе
6 мин.	<b>УРОК № 2</b>  А. Порядковая часть Повторить порядковую часть урока № 1	
10 мин.	<b>Б. Подготовительная часть</b> Повторить подготовительные упражнения урока № 1	
70 мин.	<b>В. Основная часть</b> 1. Группа вывертов а) Поворот предплечья во внешнюю сторону б) Загиб руки за спину толчком в) Загиб руки за спину на руке 2. Группы ударов а) Боксерские удары б) Длинно-жесткие удары 1. Удар ребром ладони 2. Удар костяк 3. Удар головкой 4. Удар полемом 5. Удар носком 6. Удар пяткой	Следить за быстрой поворотом предплечья, одновременно предупреждать о мягкости предплечья при этом  Проработать материал на боксерской группе и жесткости носком. Следить за резкостью и быстротой наносимых ударов
	<b>Г. Заключительная часть</b> <b>УРОК № 3</b>  А. Порядковая часть 2. Группа «скатки и выкатки» 1. Улучшение а) поворотником б) предплечьями спереди в) предплечьями сзади	Напомнить определение группы  Остановиться на четкости и быстроте выполнения присевов. Указать на осторожную работу при выполнении данных присевов

(Продолжение)

Время	Краткое содержание задания Урок	Методические замечания
4 мин.	<p>2. Героианы:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Героиней одиод</li> <li>Героиней дурад</li> <li>Чувствительная точка</li> <li>Углы молекул</li> <li>Углы валентности</li> <li>Гибридные орбитали</li> <li>Чувствительная точка на ринди</li> </ol> <p>Г. Замкнутое кольцо</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Химия с кинетическим эффектом</li> <li>Уравнения по распадам</li> <li>Дуги</li> </ol>	
5 мин.	<p>УРОК № 4</p> <p>Тема: Повторение учебногго материала</p> <p>A. Первичная часть</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Стихи</li> <li>Расчет</li> <li>Повороты</li> <li>Химия в обход по делу</li> <li>Есть или нет</li> </ol> <p>B. Вторичная часть</p> <p>1. Дисциплины учра школы</p>	<p>Сдела из чрезвычайных выводов урикевой сорать чинать занятия на поурочной основе по весам 6/120</p>
80 мин.	<p>2. Уравнения для брешинного процесса</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>То же для РТ</li> <li>То же для косини кинки</li> <li>То же для косини</li> </ol> <p>B. Основная часть</p> <p>1. Понятие о аллели, уетбой скрещивании и определении летиния</p>	<p>Решать всю группу на 1 материал. Поставить отчет ственное и для календаря делу инструкционного материала</p> <p>Остановить внимание на сложнейшие моменты, возможности в учебной работе и умения работать в учебной среде</p>

219

(Продолжение)

Время	Краткое содержание задания Урок	Методические замечания
80 мин.	<p>УРОК № 5</p> <p>II. Повторение материала (40 мин.)</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Группы элементов</li> <li>Действие галогенов в катионах</li> <li>Взаимодействие с отрицательными галогеноидными ионами (алюминат серу и кисл.)</li> <li>Группа фторидов</li> <li>Решать номера из задания</li> <li>Решать номера из задания</li> <li>Решать номера из задания</li> <li>Решать номера из задания</li> <li>Решать номера из задания</li> <li>Решать номера из задания</li> <li>Решать номера из задания</li> </ol>	<p>При выполнении задания группы элементов составить задание на анализ, указать на их свойства.</p> <p>Сореглировать внимание на: изменение в то время для химических элементов группы фторидов, число их атомов бы известны в периодичности элементов, способ образования осн. фторидов, способность элементов на их валентность, образование, проводимость, РХОД, задание в т. д.</p> <p>Все вопросы изобретаются в один счет. Если некоторые вопросы группы сформулированы не полностью, то их корректировать на время для счета. Затем сделать счет снова изобретать в один счет.</p> <p>Обратить внимание на изменение элементов группы фторидов, изменение элементов в периодичности элементов, изменение в периодичности элементов.</p>
3 мин.	<p>III. Проверить знания учащихся (20 мин.)</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Группы элементов</li> <li>Угол</li> <li>Взаимодействие с отрицательными галогеноидными ионами</li> <li>Угол</li> <li>Решать номера из задания</li> <li>Решать номера из задания</li> <li>Уравнение по распадам</li> </ol>	

218

Задача № 4

Тема: «Переходы».

Цель: Научить обучающихся переходить с одного неудачного приема на более удачный.

Расчет времени: На отработку материала задачи № 4 дается 4 часа.

Содержание: I. Путем методического изучения принципов перехода привить навыки быстрого и автоматического перехода от неудачного приема к более удачному в том или ином случае.

2. Весь материал разбить на два урока:

- а) урок № 1 — переход на одной руке — 2 часа,
- б) урок № 2 — переходы на двух руках — 2 часа.

Каждый урок проводится на основе специально разработанной методики.

УРОК № 1 — 100 минут

Время	Краткое содержание элементов урока	Методические замечания
4 мин.	<b>А. Переходная часть</b> 1. Строй, расчеты, повороты 2. Ходьба в обход по залу	Следить за четким и правильным перестроением в коллективном составе.
8 мин.	<b>Б. Подготовительная часть</b> 1. Ходьба на носках 2. Ходьба на пятках 3. Ходьба в приседе 4. Скользящая ходьба 5. Упражнения для мышц спины, живота и боковых мышц	Каждое упражнение, в особенности для мышц живота — повторять не менее 10-ти раз.
84 мин.	<b>В. Основная часть</b> 1. Рассказать основное понятие о переходах 2. Показать практически главную основу перехода 3. Содержательно тренировка перехода на одной руке а) Тренировка на одной руке слезается на четырех разделах  1. Раздел 1-й Тренировка основного понятия перехода с приема из приседа	Беседу проводить с привлечением внимания, добиваться от каждого слушателя понимания принципов переходов.  Добиться от слушателей четкого понимания принципов в переходах с приема из приседа.

(Продолжение)

Время	Краткое содержание элементов урока	Методические замечания
	а) Узел б) Загиб руки за спину на руке  II раздел 1. Показать четыре приема, которыми должен каждый слушатель овладеть: а) Узел б) Загиб руки за спину в) Держим кулака в кисти г) Поворот предплечья во внешнюю сторону 2. Прием тем, как дать самостоятельно тренироваться в переходах по второму разделу. — преподаватель обязан показать и изучить с группой три разнообразных комбинации	Приемы проработать с группой для памяти в быстром темпе по счету — три.
	<b>Комбинация № 1</b> 1. Делать «узел» — не удается 2. Переходить на загиб руки за спину на руке — также не удается 3. Переходить на держим кулака в кисти — удается	Комбинацию разучивать последовательно, каждый элемент за элементом.
	<b>Комбинация № 2</b> 1. Делать загиб руки за спину на руке — успешно 2. Переходить из приема «Узел» — успешно 3. Заниматься приемом — поворот предплечья во внешнюю сторону — успешно	То же.
	<b>Комбинация № 3</b> 1. Делать держим кулака «по принципу» — успешно 2. Переходить из приема — поворот предплечья во внешнюю сторону — успешно 3. Занимается загибом руки на спину на руке 4. После разучивания комбинации — дать самостоятельно каждой паре слушателей тренироваться в переходах на одной руке по второму разделу, три раза по две минуты	То же.  Все тренировки проводятся в черную. Основней целью первого раздела преподаватель должен послужить овладению быстротой в выполнении.

Special operating conditions

Performance

Explosion resistance

Resistance

III. 1. 1. 1.

1. The minimum height between the top of the pipe and the bottom of the pipe shall be as follows:

(Minimum height between the top of the pipe and the bottom of the pipe shall be as follows)

1. The minimum height between the top of the pipe and the bottom of the pipe shall be as follows:

(Minimum height between the top of the pipe and the bottom of the pipe shall be as follows)

Installation

1. All pipes shall be supported by brackets or hangers. The brackets or hangers shall be spaced at intervals of not more than 10 feet.

Supports shall be installed at intervals of not more than 10 feet.

Construction

1. The pipe shall be constructed of steel or wrought iron. The pipe shall be of standard size and shall be of standard weight.

Construction shall be in accordance with the following specifications:

A. Expansion rate  
B. Resistance to fire

Expansion rate shall be as follows:  
Resistance to fire shall be as follows:

1. The pipe shall be tested for expansion rate and resistance to fire.

Expansion rate shall be as follows:  
Resistance to fire shall be as follows:

1. 1. 1.

1. The pipe shall be tested for expansion rate and resistance to fire.

Expansion rate shall be as follows:  
Resistance to fire shall be as follows:

2. 2. 2.

2. The pipe shall be tested for expansion rate and resistance to fire.

Expansion rate shall be as follows:  
Resistance to fire shall be as follows:

3. 3. 3.

3. The pipe shall be tested for expansion rate and resistance to fire.

Expansion rate shall be as follows:  
Resistance to fire shall be as follows:

(Продолжение)

Время	Краткое содержание элементов урока	Методические замечания
85 мин.	<p><b>Комбинация № 1</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Рывок правого руки сгибом руки — судачком</li> <li>2. Переход на левый рывок и на правый отбиваясь головой назад — судачком</li> <li>3. Быстро вернуться на выкат руки за спину «во прыжке»</li> </ol> <p><b>Комбинация № 2</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Двойной рывок с перекладом на правую на другую руку, выворот локтя вовнутрь — судачком</li> <li>2. Переход на правый отбиваясь головой вперед — судачком</li> <li>3. Быстрый переход на дожим руками в локти — судачком</li> <li>4. Заключить комбинацию «судачком» во вращающую ступню.</li> </ol> <p>После тренировки данных комбинаций в медленном темпе перейти на «буксир»</p> <p><b>Г. Заключительная часть</b> Строй. Ходьба. Упражнения на расслабление. Самостоящая.</p>	<p>Следить за точной последовательностью элементов комбинации</p> <p>То же.</p> <p>При всех случаях изучении комбинаций слушатель, на котором производится та или иная комбинация, обязан не делать большого сморкания.</p> <p>Преподаватель проводит заключительную часть в порядке разъяснения важных вопросов.</p>

Задача № 5

Тема: Группа приемов «выхода из равновесия» — 4 часа.

Цель: Научить умению выводить партнера из равновесия.

Содержание: Группа приемов «выхода из равновесия» содержит ряд бросков, делящихся на два раздела:

1. Приемы броска, когда бросающий остается на ногах.
2. Приемы броска, когда бросающий идет вместе с бросаемым на землю.

Содержание всех бросков делится на:

- a) бросание партнера без образуемого препятствия.
- б) бросание при помощи образуемого препятствия.

УРОК № 1-2 часа (100 минут)

Время	Краткое содержание элементов урока	Методические замечания
	<b>А. Порядковая часть</b>	
	Строй, расчет, повороты, ходьба, бег	Преподаватель обращает внимание на темп прохождения усложненной порядковой части.
4 мин.	Ходьба с усложняющими упражнениями. Построение на ковре	
	<b>Б. Подготовительная часть</b>	
6 мин.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Кульбит на правую (левую) руку</li> <li>2. Кульбит без рук</li> <li>3. Падение на правый и левый бок</li> </ol>	<p>Расставить слушателей так, чтобы можно было провести кульбиты на правую и левую руки челочным способом. Следить, чтобы падение не было на локоть.</p>
	<b>В. Основная часть</b>	
45 мин.	<p>1. Приемы броска, когда бросающий остается на ногах</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>a) Бросок рывком</li> <li>б) Задняя подножка</li> <li>в) Боковая подножка</li> <li>г) Откат одной ноги (или обеих ног)</li> </ol>	<p>Указать на приемы, когда бросок производится без помощи какого-нибудь препятствия и при помощи такового.</p> <p>При всех подножках нужно учесть положение опорной ноги и ноги, через которую производится бросок.</p> <p>Опорная нога должна быть согнута в коленном суставе, который находится в момент отбивания напротив носка. Нога же, через которую производится бросок, имеет вытянутое на прямое положение. Корпус (верхняя часть) слегка вперед согнута. Руки плотно держат кистями за плечи снизу, ближе к локтям. Приемы учить по разделению, затем перейти в один счет и из артефактной ситуации. В момент объяснения приема преподаватель должен дать характеристику броску подножкой.</p>
3 мин.	<b>Г. Заключительная часть</b>	
	<ol style="list-style-type: none"> <li>a) Ходьба по залу в обход</li> <li>б) Упражнения на расслабление</li> </ol>	<p>Содержание заключительной части, также как и усложненной чередовать вале и вале.</p>
32 п. 327		497

УРОК № 1—2 часа (100 минут)

Время	Краткое содержание элементов урока	Методические замечания
4 мин.	А. Порядковая часть Взять из урока № 1	Методические указания уро- ка № 1.
10 мин.	Б. Подготовительная часть 1. Кульбит вперед на руки 2. Падение на левый и правый бок 3. Падение назад	Все падения производить шероховатой по четыре человека с каждой стороны. Следить, чтобы при падении не было столкновений и падений на локоть
50 мин.	В. Основная часть 1. Прямой бросок, когда бросающий идет вместе с бросаемым на землю а) Перебрасывание через себя б) Бедровой бросок с падением на землю вместе с партнерами в) Повторить все варианты броска, изученные ранее в один счет в изобретательный сигнал	Следить за правильным исполнением опорной ноги ступней в пол. Перебрасывание в начале изучается парно в шеренге (т. е. каждая пара производит перебрасывание самостоятельно). Затем продолжить процесс перебрасывания в шеренге по четыре и наконец всей группой. Вначале изучать поворот бедра в стойку на ногу шероховатой. Следить за правильным движением ног и установкой бедра под нос живота. Кроме того, следить внимательно за мягким переходом бросающего при броске с броском на землю.
6 мин.	Г. Заключительная часть Взять из урока № 1	Все методические указания взять из уроков №№ 1 и 2

Задача № 6

Тема: Фазисная тренировка стоя — 8 часов.  
Цель: Фазисная тренировка (стоя) имеет целью постепенно приучить обучающегося умению применять приемы на всем теле в положении стоя.

Содержание: Фазисная тренировка имеет три фазиса:

- Фазис «А» — односторонняя тренировка стоя.
- Фазис «Б» — односторонняя тренировка стоя с ответом.
- Фазис «В» — двусторонняя тренировка стоя.

УРОК № 1—2 часа (100 минут)

Время	Краткое содержание элементов урока	Методические замечания
4 мин.	А. Порядковая часть Строй, ходьба, повороты	
6 мин.	Б. Подготовительная часть I. Понятие о фазисной тренировке: 1. Что такое фазисная тренировка 2. Об основных недостатках каждого обучающегося при прохождении учебного материала фазисной тренировки а) о горючести б) о рывковой работе, как наиболее опасной в смысле получения травматических повреждений на учебных занятиях в) о спортивной работе, как беспредельной трате сил и уменьши возможности сопротивляться утомлению II. Безразличия	Составить в отдельной тетради списочный состав учебной группы и графы, где отметить имеющиеся в ней недостатки во время борьбы фазиса «А» (горючость, рывковая работа и силовая работа) Бег дается с целью развития тонуса сердечно-сосудистой системы
	В. Основная часть Фазис «А» делится на два раздела: Первый раздел Назависшему в начале односторонней борьбы трудно применить все изученные приемы. Для этого преподаватель дает задание применять приемы на верхней части туловища, не применяя бросков и захватов за ноги. II раздел Изучение простых «навал» односторонней борьбы: а) Отжим б) Толчок-рылок	В фазисе «А» один из обучающихся наваливает, другой обороняется, причем сам никаких приемов не делает Добиться от слушателей понимания этой основной задачи. Следить за ходом тренировки, чтобы борющиеся не нарушили порядка в дисциплине. Упомянуть о правильности остальных приемов

Время	Материальное задание	Материальное задание
5 мин.	<p>Вспомогательная часть</p> <p>Средств, выделенных, выделенных в соответствии с инструкцией</p>	<p>Материальное задание</p>
4 мин.	<p>А. Проверка сети</p> <p>Средств, выделенных, выделенных</p>	<p>Материальное задание</p>
10 мин.	<p>Б. Проверка сети</p> <p>Средств, выделенных, выделенных</p>	<p>Материальное задание</p>

Время	Материальное задание	Материальное задание
15 мин.	<p>Вспомогательная часть</p> <p>Средств, выделенных, выделенных</p>	<p>Материальное задание</p>
3-4 мин.	<p>Описание работы</p> <p>Средств, выделенных, выделенных</p>	<p>Материальное задание</p>

(Продолжение)

(Продолжение)

УРОК № 2

ТЕМА УРОКА № 2 - фазис «А» (cross) - 2-й разряд

15 мин.

3-4 мин.

Описание работы

(Продолжение)

Описание работы

Описание работы

Описание работы

Описание работы

Описание работы

Описание работы

Описание работы

Описание работы

Описание работы

Описание работы

Описание работы

Описание работы





Время	Краткое содержание элементов урока	Методические замечания
4 мин.	<b>А. Вводная часть</b> Строй, расстановка,azorоты, планов	
6 мин.	<b>В. Вспомогательная часть</b> 1. Кудьбаты на руку и ногу 2. Планов на левой бор	Простого челночным способом. Простаты по 4 человека с правой и левой стороны.
	<b>Д. Основная часть</b> Фланк «В» (стоя) это дуэторонний прием борьбы. Он применяется в борьбе с целью избежать ситуации, когда один из борцов оказывается в невыгодном положении. Прием выполняется следующим образом: борцов встали в исходное положение, борцов встали в исходное положение, борцов встали в исходное положение.	Это нужно для того, чтобы борцов избежать ситуации, когда один из борцов оказывается в невыгодном положении. Прием выполняется следующим образом: борцов встали в исходное положение, борцов встали в исходное положение, борцов встали в исходное положение.
1-2 от 10	Применяется в борьбе в форме «В»	Применяется берет себе борцов в борьбе в форме «В»
3-9 от 10	Применяется в борьбе в форме «В»	Содержит обучающиеся, не имеющие на него, сидят и наблюдают за борьбой каждой пары, при этом преподаватель объясняет им задание, проделывать и составлять план действий при работе фланка «В» (стоя).

(Продолжение)

Время	Краткое содержание элементов урока	Методические замечания
	<b>3-4 от 10</b> Разбор планов действия в разрезе, когда пара левые ноги прошла свой бой, при этом указать на пару борцов, не сумевших правильно провести свои атаки	Разбор места по следующему плану: 1. Соответствует ли изложенный план действия практическим действиям в борьбе. 2. Успешен ли составитель плана, так и у противника. 3. Количество приемов комбинаций применены в процессе борьбы. 4. Какой характер тактики был у того или иного борца (что такое комбинация, агрессивная и сдержанная тактика боя).
5 мин.	<b>Г. Заключительная часть</b> Настоящие упражнения на расслабление мышц. Дых	
<b>Задача № 7 — 4 часа</b>		
<b>Цели:</b> Научить обучающихся уметь владеть приемами на земле.		
<b>Содержание:</b> Приемы на земле относятся в основном к группе комбинированного приема. Они разбиты по принципу зачетов на четыре подгруппы:		
1. Захваты за голову, шею и ноги. 2. Захваты за руки. 3. Захваты за туловище. 4. Захваты за ноги.		
<b>УРОК № 1 — 2 часа (100 мин.)</b>		
Время	Краткое содержание элементов урока	Методические замечания
4 мин.	<b>А. Вводная часть</b> Строй, расстановка,azorоты	
6 мин.	<b>В. Вспомогательная часть</b> Кудьбаты штурм-бор рука	Простаты челночным способом с правой и левой стороны.

(Продолжение)

Время	Краткое содержание элементов урока	Методические замечания
	<p><b>В. Основная часть.</b></p> <p>1. Захват за голову, плечо и ноги</p> <p>а) отбивание головы назад</p> <p>б) захват за плечо и ногу сверху</p> <p>в) захват за плечо и ноги снизу</p> <p>г) захват за плечо, ногу, ногу с одной стороны</p> <p>д) захват за плечо, ногу, ногу в разные стороны</p> <p>е) захват за плечо, ногу, ногу с противоположной стороны</p> <p>2. Захват ногами за руку в проеме на другой руке</p> <p>а) держание одной рукой ногу и срывом на другой</p> <p>б) держание одной рукой в проеме на другой, выталкивание ноги</p> <p>в) держание голени ногами в проеме на руке</p> <p>г) укол на земле</p> <p>д) рывок вверх руки через бедро</p> <p><b>Г. Заключительная часть</b> Кольца, упражнения на расслабление мышц. Дух.</p> <p><b>УРОК № 2 — 2 часа (100 минут)</b></p> <p>3. Захваты за туловище</p> <p>а) спонжины передале</p> <p>б) спонжины близко</p> <p>в) спонжины боком</p>	<p>Применение группы рычагов. Прием относится к группе дожимов.</p> <p>Показать ответный прием захват головы ногами. В каких это случаях бывает. Прием относится к группе дожимов. При выполнении данного приема стараться делать накат своего туловища вперед, в сторону головы партнера, рукою по возможности соединить в замок. Одновременно показать ответный прием со стороны обороняющегося в случае, если начальный захват будет применен не за «далнюю», а за «ближнюю» ногу.</p> <p>Применение относится к группе скитов и накатов. То же.</p> <p>Применение относится к группе комбинированного приема. При всех захватах ногами рука старается глубоко руку в промежность не захватывать, тем или захват в данном месте наиболее слабый. Лучшее место захвата считать середину бедра.</p> <p>Применение делать или рывок руки через бедро, или дожим кисти, или то и другое.</p> <p>Укажите, что спонжины лучше делать, начиная на последние ребра грудной клетки. Кроме того, после разучивания, при повторении, показать захвату ногтем и спонжины ног в коленях.</p>

(Продолжение)

Время	Краткое содержание элементов урока	Методические замечания
	<p>4. Захваты и приемы на ногах</p> <p>а) Дожим коленного сустава с вывертом ступни</p> <p>б) Выверт ступни</p> <p>в) Прием рычага ступни при захвате ее подошму</p> <p>г) Обратный рычаг ступни при захвате ее подошму</p> <p><b>Г. Заключительная часть</b> Кольца, упражнения на расслабление.</p>	<p>При вывертах уклонять на заднее плечо вывертывать ступню при тренировках и волевой, спортивной борьбе кнаружи.</p>

Задача № 8 — 8 часов.

Цель: Научить нападать в фазисе «А» (на земле).  
 Содержание: Фазис «А» на земле характеризуется тем, что один нападает, другой обучающийся старается разными уколами уйти от приема.

УРОКИ №№ 1 и 2 — 4 часа (100 минут)

Время	Краткое содержание элементов урока	Методические замечания
5 мин.	<p><b>А. Вводная часть</b> Стрел, извороты, подыба</p>	
5 мин.	<p><b>Б. Подготовительная часть</b> Кульбиты назад без рук</p>	Кульбиты провести шероховатой в темноте.
85 мин.	<p><b>В. Основная часть</b> Рассказать основные понятия работы на земле. Беседу вести в следующем плане:</p> <p>1. Какие трудности борьбы на земле, в отличие от борьбы в стойке</p> <p>2. Учет веса противника</p> <p>3. Работа спонжины методом</p> <p>4. Роль ног при работе на земле</p> <p>5. Основы стратегии и тактики боя на земле</p>	Беседу провести в порядке вопроса и ответа с использованием конкретных примеров и задач.

(Продолжение)

Время	Краткое содержание элементов урока	Методические замечания
	<p>1-й этап</p> <p>Показать несколько простых случаев работы на земле в фазисе «А»</p> <p>2-й этап</p> <p>Отработка фазиса «А» на земле. Перед выходом на ковер спросить у нападающего план действия</p> <p>3-й этап</p> <p>Разобрать стратегию в тактику фазисной тренировки каждой пары, причем отметить неправильности и неадекватность того или иного элемента</p> <p>Г. Заключительная часть</p> <p>Ходьба, упражнения на расслабление. Дух</p>	<p>При проработке фазиса «А» на ковре работает одна пара по 2 минуты.</p> <p>Обеспечить правильным, быстрым и веселым для слушателей судейством.</p> <p>Отметать по графикам: горючность, силовую и рывковую работу, кроме того, каждой паре выдать отметку.</p>

УРОК № 3 — 2 часа (100 минут)

Время	Краткое содержание элементов урока	Методические замечания
5 мин.	<p>А. Переходная часть</p> <p>Строй, расчеты, шпорты</p> <p>Б. Подготовительная часть</p> <p>1. Мост</p>	
6 мин.	<p>2. Кульбиты — исходная стойка отбивающего в два, три шага вперед</p>	<p>При выполнении упражнения следить за тем, чтобы в височной суставе не было напряжения. Кроме того, также следить за тем, чтобы обучающиеся стояли по линии.</p> <p>Из кульбитов последователи отработать движение на однопереносных ногах обмен ногам.</p>

549

(Продолжение)

Время	Краткое содержание элементов урока	Методические замечания
	<p>Б. Основная часть</p> <p>1-й этап</p> <p>Фазис «Б» на земле есть более усложненная борьба, требующая со стороны обороняющегося быстрого ответного приема в момент приближения приема со стороны нападающего. Выбрать лучшего борца из группы и работать в обороне, показать технику ответных приемов</p> <p>2-й этап</p> <p>Разбить всю группу на пары, определить стороны обороны и нападения, дать бороться на ковре по 4 минуты. Кроме того, преподаватель спрашивает у нападающего план действия</p> <p>3-й этап</p> <p>Разобрать неправильности борющихся пар в следующем плане:</p> <p>а) Умение начинать борьбу</p> <p>б) Учет своих и сил противника</p> <p>в) Выполняет ли нападающий назначенный план действия</p> <p>г) Планка о тренировочной комбинации</p> <p>Г. Заключительная часть</p> <p>Ходьба, упражнения на расслабление. Дух</p>	<p>При ответах напомнить обучающимся о важности быстрого приема, его роль и значение. При работе стараться четко отметить характер ответного приема.</p> <p>При разбивке на пары учитывать «справляемость», которое было раньше при учебе. Поэтому разбивку на пары производите сами и по своему усмотрению, а не по желанию борющихся. В графиках ставить отметку как за нападение, так и за умение оборониться.</p> <p>Беседу проводить в порядке вопросов обучающимся в индивидуальной или групповой форме.</p>
85 мин.		
4 мин.		

УРОК № 4 — 2 часа (100 минут) Содержание. Фазис «Б» на земле

Время	Краткое содержание элементов урока	Методические замечания
5 мин.	<p>А. Переходная часть</p> <p>(См. урок № 3)</p>	
6 мин.	<p>Б. Подготовительная часть</p> <p>(См. урок № 3)</p>	(См. урок № 3).

549

(Продолжение)

Время	Краткое содержание элементов урока	Методические замечания
85 мин.	<p><b>В. Основная часть</b></p> <p><b>1-й этап</b></p> <p>Фазис «В» это переходный этап к вольной борьбе, где обобщаются все приобретенные навыки для того, чтобы начало схватки было плавным. Затем выбрать хорошего соперника и провести двухстороннюю борьбу в фазисе «В» на земле.</p>	Указать обучающему, что такое «длинный» прием и его роль в задании.
	<p><b>2-й этап</b></p> <p>Разбить на пары по своему усмотрению всю группу, попарно тренировку на ковре.</p> <p>Каждая пара получает для борьбы по 4 минуты. За этот срок учесть, кто больше всех сделал приемов.</p>	При тренировке фазиса «В» старайтесь перед обучающимся продемонстрировать характер переходного этапа — фазис «В».
	<p><b>3-й этап</b></p> <p>Проведите этот/все/ фазисной тренировке на земле в рамках проводимых четырех уроков. Остановите внимание слушателей на следующем:</p> <p>а) Значение борьбы на земле          б) Умение работать комбинациями          в) Подготовка к соревнованиям</p>	
	<p><b>Г. Заключительная часть</b></p> <p>Ходьба, упражнения на расслабление.</p>	

Задание № 9

Цель: Свободная тренировка — 6 часов.

Содержание: Свободная тренировка содержит ряд установочных принципов, которые приучают обучающихся к умению вести вольную схватку.

Эти принципы налагаются в следующем порядке:

- а) тренировочная комбинация — основа технической оснащенности плана рукопашной схватки;
- б) основные понятия о стратегии и тактике в «Самбо»;
- в) тренировочные комбинации.

310

УРОК № 1 — 2 часа (100 минут)

Время	Краткое содержание элементов урока	Методические замечания
5 мин.	<p><b>А. Подготовительная часть</b></p> <p>Строй, расчеты, повороты</p>	Обратить внимание на выработку умения по команде ориентироваться и четко выполнять команду преподавателя.
6 мин.	<p><b>Б. Подготовительная часть</b></p> <p>а) Кульбит на правую и левую руку          б) Мосты тренировка силы спино-шеиных мышц</p>	Провести челночным способом. Тренировка «моста» проводится на ковре и она складывается из приемов: а) «скачанье» б) «волчок».
45 мин.	<p><b>В. Основная часть</b></p> <p><b>1-й этап</b></p> <p>1. Общее понятие. Стратегия и тактика в «Самбо»          2. Понятие о тренировочной комбинации</p>	Рассказать о предварительных действиях перед схваткой.
	<p><b>2-й этап</b></p> <p>Практический материал тренировочные комбинации</p> <p>а) Тренировочные комбинации № 1          б) Трениров. комб. № 2          в) &gt; &gt; № 3          г) &gt; &gt; № 4          д) &gt; &gt; № 5          е) &gt; &gt; № 6</p>	При показе и разучивании тренировочных комбинаций укажите на общую закономерность этих комбинаций, на умение в будущем применять характерные приемы рукопашных комбинаций без ступенчатых их выполнения, слушать и выполнять без определенного направления.
	<p><b>3-й этап</b></p> <p>Дать схватку каждой паре по 1,5—2 минуты, останавливая в том или ином месте схватку и указывая на основные правила спортивных схваток.</p>	Перед началом спортивных схваток преподаватель должен дать обучающимся понятие о том: а) что такое ближняя дистанция, б) что такое средняя дистанция, в) что такое дальняя дистанция.
4 мин.	<p><b>Г. Заключительная часть</b></p> <p>Ходьба, упражнения на расслабление. Дух</p>	

311

УРОК № 1 — 3-4 часа (100 минут)

Время	Краткое содержание элементов урока	Методические замечания
5 мин.	А. Порядковая часть Строй, расчеты, повороты	
6 мин.	Б. Подготовительная часть а) Кульбиты назад из стойки б) «Мост»	Тренировка «моста», «защита», «бросок», «прыжок» и «алек».
85 мин.	В. Основная часть 1-й этап Преподаватель показывает основные приемы спортивной схватки 2-й этап Дать сватку каждой паре по 2, 3, 6 минут 3-й этап Преподаватель проводит работу всей свободной группой: в слесарной мастерской: а) как группа в основном усвоила стратегию в тактику свободной схватки б) усвоены приемы спортивной схватки	Преподаватель судит каждую пару по всем правилам спортивной схватки. При разборе указать на ошибки и плохо работающую пару в течение всей свободной тренировки. Преподаватель останавливается на узловых моментах приема спортивной борьбы: а) начало боя. б) ведение боя. в) завершение боя.
4 мин.	Г. Заключительная часть Строй, Ходьба, Душ	

Задача № 10 — 4 часа

Цель: Научить обучающихся умению производить на соответствующие захваты ответные приемы.

Содержание: Отдел захватов и ответных приемов имеет целью подвести тренировку и обстановку, наиболее близкой к жизненной схватке. Поэтому данный раздел состоит из трех разделов:

1. Нападения сзади и ответные приемы.
2. Нападения спереди и ответный прием.
3. Захваты за голову, шею и ответный прием.

УРОК № 1 — 2 часа (100 минут)

Время	Краткое содержание элементов урока	Методические замечания
5 мин.	А. Порядковая часть Строй, расчеты, повороты.	
6 мин.	Б. Подготовительная часть «Сиднейка» через три человека	Провести в быстром темпе.
85 мин.	В. Основная часть Изучение захватов и ответных приемов: 1. Нападения сзади и ответные приемы: а) против обхвата туловища сзади б) проведени обхвата туловища сзади и отрыв от земли в) приведен обхват сзади, сверху рук г) проведени обхвата сзади снизу рук 2. Нападения спереди и ответные приемы: а) при захвате спереди, отгибание головы назад б) захват за грудь правой (левой) рукой 3. Захваты за голову, шею и ответные приемы: а) захват за шею и голову сзади б) захват за шею и голову спереди (или сбоку)	Изучить для положений № 1 и № 2 в период на захват руки за спину или захват ногами или бросок через бедро. Ответный бросок через вытянутую ногу с присевом на земле. Ответный бросок с колена. Ответный прием — бросок — откид.
4 мин.	Г. Заключительная часть Строй, ходьба Упражнения на расслабление, Душ	

УРОК № 2 — 2 часа (100 мин.)

Время	Краткое содержание элементов урока	Методические замечания
5 мин.	А. Порядковая часть Строй, Урок № 1	
6 мин.	Б. Подготовительная часть «Мост» — прыжок	
33 мин.		318

(Продолжение)		
Время	Краткое содержание занятия	Методические замечания
18 3144	Б. Основание веры Методика изучения отрывка Библии в отрывке, вопросы ответов по последнему стиху.	Основа веры строит на — Библии, опыте, вере, фактах, рассуждениях и откровении. Вопрос: почему человек верит? Ответ: человек верит потому, что верит. Вера — это доверие к Богу. Вопрос: почему человек не верит? Ответ: человек не верит потому, что не знает Бога. Вопрос: как человек может узнать Бога? Ответ: человек может узнать Бога через Библию, молитву, опыт и откровение.
18 3144	После команды «Стой, марш» выстрел производится в три ряда по команде «Выстрел». Производится выстрел в три ряда по команде «Марш». Производится выстрел в три ряда по команде «Стой».	Цель занятия: выработать навык стрельбы из автомата. Производится выстрел в три ряда по команде «Выстрел». Производится выстрел в три ряда по команде «Марш». Производится выстрел в три ряда по команде «Стой».

(Продолжение)		
Время	Краткое содержание занятия	Методические замечания
44 3144	Шесть команд: «Стой, марш», «Выстрел», «Марш», «Стой», «Выстрел», «Марш».	Цель занятия: выработать навык стрельбы из автомата. Производится выстрел в три ряда по команде «Выстрел». Производится выстрел в три ряда по команде «Марш». Производится выстрел в три ряда по команде «Стой».
54 3144	Г. Замысловатая игра.	Цель занятия: выработать навык стрельбы из автомата. Производится выстрел в три ряда по команде «Выстрел». Производится выстрел в три ряда по команде «Марш». Производится выстрел в три ряда по команде «Стой».

- Цель: Научить обучающихся уметь выкладывать рельеф, выдать им в разных положениях и уметь применить предельно простейшие виды вооруженного огнестрельного оружия.
- Содержание: Данная глава содержит три раздела: «Позы», «Стрельба в тактика борьбы против вооруженного огнестрельного оружия», «Техника приемов борьбы против вооруженного огнестрельного оружия».

Время № 11 — 4 часа

Г. Замысловатая игра.  
Сред. школа. Дух

УРОК № 1-3 часа (100 минут)

Время	Краткое содержание задания Урока	Методические замечания
3 мин.	А. Вспомогательная часть Стор. расчета, оборота	
4 мин.	Б. Вспомогательная часть Указания с текстом: а) Вспомогательная часть б) Оборота и расчета в) Система в балансе г) Расчет оборота в строках д) Расчет оборота в строках	При выполнении упражнения следить за правильностью вложения букв.
65 мин.	В. Основная часть 1. Общие сведения о структуре и функциях борды против воздушного отстрела: а) Основная часть борды против воздушного отстрела б) Аппаратный, откидной экран. в) Нормальное состояние борды против воздушного отстрела. 2. Текстовая часть борды против воздушного отстрела 3. Описание борды против воздушного отстрела	Вопросы ответить в форме вопросов и ответов.
	1-4 стр.	
	Описание борды против воздушного отстрела 1. Назначение борды против воздушного отстрела в головной части. 2. Назначение борды против воздушного отстрела в хвостовой части. 3. Назначение борды против воздушного отстрела в средней части. 4. Назначение борды против воздушного отстрела в нижней части.	Объяснить работу борды против воздушного отстрела. Указать на детали борды против воздушного отстрела. Провести обзор борды против воздушного отстрела. Указать на детали борды против воздушного отстрела. Указать на детали борды против воздушного отстрела. Указать на детали борды против воздушного отстрела.

(Продолжение)

Время	Краткое содержание задания Урока	Методические замечания
	2-4 стр.	
	1. Текстовая часть борды против воздушного отстрела в головной части. 2. Текстовая часть борды против воздушного отстрела в хвостовой части. 3. Текстовая часть борды против воздушного отстрела в средней части. 4. Текстовая часть борды против воздушного отстрела в нижней части. 5. Текстовая часть борды против воздушного отстрела в нижней части. 6. Текстовая часть борды против воздушного отстрела в нижней части.	При выполнении упражнения следить за правильностью вложения букв. То же самое. То же самое. То же самое. Обе части борды против воздушного отстрела.
	Г. Заключительная часть Стор. расчета, оборота	
	УРОК № 2-3 часа (100 мин.)	
	Краткое содержание задания Урока	Методические замечания
5 мин.	А. Вспомогательная часть (См. урок № 1)	
6 мин.	Б. Вспомогательная часть (См. урок № 1) В. Основная часть 1-4 стр.	Повторение борды против воздушного отстрела в головной части борды против воздушного отстрела в хвостовой части борды против воздушного отстрела в средней части борды против воздушного отстрела в нижней части борды против воздушного отстрела в нижней части.



(Продолжение)

Время	Краткое содержание элементов урока	Методические замечания
25 мин.	<p><b>2-й этап</b></p> <p>Изучение всех приемов борьбы против вооруженного револьвером, причем выделенный преподавателем элемент оружия уже на 10-ом этапе, а со следующего выполняются:</p> <p>1) Из внутреннего бокового кармана шашки</p> <p>2) Из рукава</p> <p>3) Из-за пояса</p> <p>Тренировку выхватывания производится с левой и правой руки попеременно в один счет и по условному сигналу</p>	<p>Указать, что при данной тренировке создается положение, когда оружие вытаскивается и направлено на Вас или оружие еще находится в кобуре, а кармане, в рукаве и т. д.</p> <p>Показать ответный прием на разных положениях:</p> <p>Удар в пах или захватывание, если оружие не вытаскивается.</p> <p>Ответный прием.</p> <p>Удар в челюсть или обратный локтем кисти с ударом или раскатывание.</p>
	<p><b>3-й этап</b></p> <p>Провести тренировку выхватывания оружия в ответный прием по условному сигналу, при этом обучающийся не знает, в какой руке при выделении будет оружие</p> <p><b>Г. Заключительная часть</b></p> <p>Строй, ходьба, свисток, команды</p> <p>Душ</p> <p>Примечание. Одежда — гимнастерка, брюки и тапочки</p>	<p>Смотреть за быстрым и автоматическим выполнением выхватывания оружия в ответный прием против вооруженной руки.</p>

**Задача № 12 — 6 часов**

Цель: Научить обучающихся:

- 1) умению применять приемы борьбы против вооруженного холодным оружием;
- 2) умению работать ножом;
- 3) удержанию, связыванию и конвоированию.

Содержание: Задача делится на три урока:

**1-й урок содержит:**

- 1) Тактику борьбы против вооруженного холодным оружием (ножом).
- 2) Приемы борьбы против вооруженного холодным оружием (ножом).

**2-й урок содержит:**

- 1) Тактические особенности при владении финским или норвежским ножом.
- 2) Приемы работы ножом.

**3-й урок содержит:**

- 1) Тактические особенности при применении, удержании, связывании и конвоировании.
- 2) Приемы удержания, связывания и конвоирования.

**УРОК № 1—2 часа**

Время	Краткое содержание элементов урока	Методические замечания
5 мин.	<b>А. Порядковая часть</b> Строй, расчеты, повороты	
6 мин.	<b>Б. Подготовительная часть</b> а) Ходьба на носках, руки на бедрах б) ходьба в приседе в) восточки г) бег	
85 мин.	<b>В. Основная часть</b> 1. Рассказать о тактике борьбы против вооруженного холодным оружием	
	<b>Порядок беседы вести:</b> 1. Какие существуют условия и показания для борьбы против вооруженного холодным оружием 2. Основные законы борьбы против вооруженного холодным оружием 3. Приемы борьбы против вооруженного холодным оружием	<b>Беседу вести в форме вопросов и ответов.</b>
	а) Удар ножом сверху Ответный прием: раскатывание с блокировкой предплечья	<b>Защит вооруженной руки, раскатывание.</b>
	б) Удар ножом сбоку Ответный прием 1) Загиб руки за спину с помощью 2) Раскатывание с локтем кисти	<b>Указать на защит вооруженной руки у локтя. Указать на порядок раскатывания приема: раскатывание, обратный локтем кисти.</b>

(Продолжение)

Краткое содержание элементов урока	Методические замечания
<p><b>II. Закон связи</b></p> <p><b>А. Вводная часть</b> Учитель читает текст (или выводит на экран) и спрашивает о смысле слова «связь».</p> <p><b>Б. Основная часть</b> Учитель читает текст и спрашивает о смысле слова «связь».</p>	<p>Указать на то, что блокировка предшествует или одновременно с простыми, сложными и другими движениями.</p>

УРОК № 2—2 часа (100 минут)

Краткое содержание элементов урока	Методические замечания
<p><b>А. Вводная часть</b> Словарь работы, словарь.</p> <p><b>Б. Основная часть</b> (См. урок № 1)</p> <p><b>В. Финальная часть</b></p> <p><b>1. Заключительная часть</b> Учитель спрашивает о смысле слова «связь».</p> <p>а) значение слова б) значение и употребление слова в) значение слова «связь»</p> <p><b>2. Прием работы поном:</b></p> <p>а) работа б) работа в) работа г) работа д) работа</p> <p><b>Г. Заключительная часть</b> Словарь. Ходьба. Дух.</p>	<p>Всюду провести в форме работы и отдыха.</p> <p>Тренировку вести как с правой, так и с левой руки. При этом указать на умение держать ручку финского и норвежского стилей. Тренироваться в удержании на чучелах.</p>

УРОК № 3—2 часа (100 минут)

Время	Краткое содержание элементов урока	Методические замечания
3 мин.	<b>А. Вводная часть</b> (См. уроки №№ 1—2)	
6 мин.	<b>Б. Подготовительная часть</b> а) Кульбит на обе руки; б) Кульбит на правую и левую руки	
	<b>В. Основная часть</b>	
	<b>1. Фактические особенности при различных удержаниях, связывании и координировании</b>	
	<b>2. Прием</b>	
	<b>1. Удерживание</b> № 1, № 2, № 3 и № 4	Указать на своеобразие каждого приема.
	<b>2. Связывание</b> № 1, № 2, № 3 и № 4	То же
	<b>3. Координирование</b>	Указать на то, что большинство приемов координированных
	<b>Г. Заключительная часть</b> Строй. Ходьба. Дух	

**УЧ. ПРИМЕРНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ  
ОБ ИСПЫТАНИЯХ ПО ПРЕДМЕТУ «САМБО»**

**1. Задачи**

1. Испытание имеет задачей: подытожить знания по преподаваемому предмету за учебный период в пределах установленных отметок «отлично», «хорошо», «средственно».
2. Проверить метод преподавания предмета «Самбо».

**2. Содержание**

Испытания проводятся комиссией по следующим четырем разделам:

- а) теоретические знания;

**инструкторские навыки:**  
 в) знание приемов (в стойке, на земле, против оружия, работа пистолетом и ножом);  
 г) практическая борьба (испытание по данному разделу будет проводиться методом соревнования между групп) — см. правила «Положения» о соревнованиях.

**3. Порядок**

1. Испытания по предмету «Самбо» будут проводиться с по . . . с. г.
2. С . . . по . . . проводятся испытания по первым 3-м разделам:
  - а) теоретические навыки (ответы на вопросы);
  - б) инструкторские навыки (умение составить и провести урок по предмету «Самбо»);
  - в) знание приемов (в один счет и по зрительному сигналу).
3. Испытания проводятся во внеучебные часы (в часы самоподготовки и массовой работы) по особо составленному расписанию.
4. С . . . по . . . с. г. в помещении Школы проводятся зачетные соревнования по четвертому разделу «Практическая борьба» до полуфинала на лично-командное первенство (между группами).
5. . . . с. г. открытые финальные соревнования с выдачей призов и грамоты. Финальное соревнование проходит по особо составленной программе и Положению.
6. Выведенная отметка по «Самбо» является окончательной и заносится в аттестат.

**4. Состав комиссии**

1. Председатель комиссии.
2. Зам. председателя комиссии.
3. Ответств. секретарь комиссии.
4. Члены комиссии.

**5. Порядок работы комиссии**

1. Для испытания по первым трем разделам все члены комиссии разделяются на две группы (если имеется большое количество обучающихся):
  - а) Первая группа проводит испытание (указать место):  
1. Иванов (отв. за первую подгруппу).
  - б) Вторая подгруппа проводит испытание (указать место):  
1. Сидоров (отв. за вторую подгруппу).
2. Весь состав групп распределяется по расписанию и члены комиссии прикрепляются к определенным группам.

**1-й курс**

Фамилии членов комиссии	1-й курс		2-й курс	3-й курс	
	1 день шеста-дневки	2 день шеста-дневки		3 день шеста-дневки	4 день шеста-дневки
	№ гр.	№ гр.	День для учета результатов испытаний по 4 группам	№ гр.	№ гр.
	№ гр.	№ гр.		№ гр.	№ гр.

**2-й курс**

Фамилии членов комиссии	2-й курс		3-й курс	4-й курс	
	1 день шеста-дневки	2 день шеста-дневки		3 день шеста-дневки	4 день шеста-дневки
			День для учета результатов испытаний		

2. Для проведения испытания по практической борьбе создать судейскую коллегию в составе:

- Главного судьи зачетных соревнований
- Зам. главного судьи
- Отв. секретарь судейской коллегии
- Помощник секретаря
- Арбитры:

- 1)
- 2)
- 3)
- 1)
- 2)
- 3)
- 1)
- 2)
- 3)

Все private преподаватели оплачиваются:

- а) за испытания по первым трем разделам, проводимые в классе, получают из часового расчета (с учетом образования, стажа и т. д.);
- б) за испытания по четвертому разделу «Практическая борьба» приглашенные судьи оплачиваются на основании действующего порядка, установленного Московским Комитетом по делам физкультуры и спорта;
- в) штатные преподаватели проводят испытания в порядке своей службы.

4. Данное положение проработать на группах и подготовить курсантов (начальника групп) к испытаниям.

Заявка учебн. группа №

№ п/п	Фамилия, имя и отчество	Вес
1	Иванов Иван Иванович	68,500

Начальник учебной группы:

Староста команды:

Врач

19

### VIII. ПРИМЕРНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ О ЗАЧЕТНЫХ СОРЕВНОВАНИЯХ ПО «САМБО» МЕЖДУ УЧЕБНЫМИ ГРУППАМИ ШКОЛЫ

#### 1. Задачи

В целях определения спортивного мастерства в умении применять приемы «Самбо» в вольной схватке и выявления лучших курсантов самбистов с ... по ... 19... года руководство Школы проводит соревнования на лично-командное первенство по «Самбо».

#### 2. Участники

1. Соревнование лично-командное, участники команд (учебные группы) разыгрывают первенство в каждой весовой категории и их результаты идут в зачет команды (т. е. в учебн. групп.).

2. Участвует весь наличный состав учебной группы, допущенный к соревнованию врачом.

3. За не выставленного участника группа получает последнее место в той весовой категории, к которой принадлежит не выставленный участник.

144

4. Соревнования проходят по установленным правилам соревнований по «Самбо» (см. приложение № 2) по разделу «Схватка».

5. Все участники разбиваются по весовым категориям.

#### Весовые категории следующие:

1. Наилегчайший	до 55 кг
2. Легчайший	до 58 »
4. Полулегкий	до 52 »
4. Легкий	до 67 »
5. Полусредний	до 72 »
6. Средний	до 78 »
7. Полутяжелый	до 84 »
8. Тяжелый	свыше 84 »

Примечание. Если участник при взвешивании весит больше установленного по таблице веса на 400 г, то его нужно оставить в нижней категории. Например: Иванов весит 58 кг и 400 г, то он выступает все равно в легчайшем весе, т. е. до 58 кг.

6. Соревнования проводятся в течение 13 дней.

а) на соревнование наилегчайшего веса дается 1 выходной день с 10 до 23 часов с перерывом на обед;

б) на соревнование легчайшего веса дается время 2 дни с 17 до 24 часов;

в) на соревнование полULEГКОГО веса дается время 2 дни с 17 до 24 часов;

г) на соревнование легкого веса дается 2 дни выходной с 10 до 23 час., с перерывом на обед, второй день с 17 час. до 24 часов;

д) на соревнование полусреднего веса дается время 2 дни с 17 до 24 часов;

е) на соревнование среднего веса дается время 2 дни, первый два дни с 17 до 24 часов, выходной день с 10 до 23 часов, с перерывом на обед;

ж) на соревнование полутяжелого и тяжелого веса дается время 1 день с 17 до 24 часов;

з) для финальных встреч дается выходной день с 10 до 23 часов, с перерывом на обед.

7. Все соревнования до финала проводятся на ковре. Финальные встречи проводятся на ковре.

#### 3. Зачет очков

Зачет очков производится следующим порядком:

а) Веский борец, занявший порядковое место в своей весовой категории, получает в свою очередь порядковое количество очков. Например:

Сидоров занял второе место — 2 очка.

Николаев занял десятое место — 10 очков.

145

- Лыжников занял шестнадцатое место — 16 очков.
- Борец, получивший наименьшее количество очков, получает в своей весовой категории первое место.
  - Наименьшая сумма очков, взятая из результатов каждого борца-самбиста, члена той или иной группы, определяет первое место учебной группы.

#### 4. Форма участников

- Трусы.
  - Бандаж (резиновый).
  - Майка (любая).
2. Мягкие борцовские ботинки и борцовский халат (кимоно) выдается судейская коллегия перед выходом на ковер.

#### 5. Призы

- Командам, занявшим первое, второе и третье места, выдается грамота.
- За личное первенство по каждой весовой категории устанавливаются за первое и второе места призы и грамоты, а за третье место — грамота.
- Лучшему представителю, организатору-начальнику учебной группы устанавливается персональный приз и грамота.

### IX. ПРАВИЛА СПОРТИВНЫХ СХВАТОК «САМБО» (проект)

#### 1. Виды соревнований

- Соревнования по «Самбо» в системе «Динамо» могут быть личные, командные и лично-командные.  
По масштабу: секционные, районные, городские, областные, республиканские и всесоюзные.
- Соревнования по «Самбо» в масштабе республики и области организуются с разрешения ЦС «Динамо».
- О Всесоюзных соревнованиях ЦС «Динамо» ставит в известность городские, областные и республиканские Советы «Динамо» за 6 (шесть) месяцев до начала соревнований, и рассылает им положения в программы.

#### 2. Весовые категории

- Соревнование по «Самбо» проводится по весовым категориям. Все участники соревнования делятся на 8 весовых категорий.

Категория:	Вес (в килограммах)
1. Наилегчайший вес	до 55
2. Легчайший вес	до 58
3. Полулегкий вес	до 62

4. Легкий вес	до 67
5. Полусредний вес	до 72
6. Средний вес	до 78
7. Полутяжелый вес	до 84
8. Тяжелый вес	свыше 84

- Каждый участник имеет право бороться только в своей весовой категории.

Примечание. Допускаются матчевые встречи между борцами соседних весовых категорий с тем, чтобы разница в весе до полусредних категорий включительно была не более 5 кг, для остальных не более 7 кг.

#### 3. Классификация самбистов

- Классификация самбистов для спортивного общества «Динамо»: мастера самозащиты без оружия и самбисты 1-го, 2-го и 3-го разрядов.
- Звание мастера самозащиты без оружия присваивается самбисту, занявшему не ниже, чем 2-е место на личных всесоюзных соревнованиях и при выполнении всех общих условий, предусмотренных Положением Всесоюзного Комитета по делам физической культуры и спорта при СНК СССР о мастере спорта.

Примечание. Мастер самозащиты без оружия должен иметь не менее, чем 3 победы над борцами первого разряда.

- Звание самбиста 1-го разряда присваивается самбисту, занявшему не выше, чем 5-е место на личных Всесоюзных соревнованиях и имеющему не менее, чем 3 победы или же 1-е место на личных соревнованиях республики и области. Звание 1-го разряда присваивается самбисту, имеющему звание ГТО 1 ступени.

- Звание самбиста 2-го разряда присваивается самбисту, занявшему не ниже, чем 3-е место на городских соревнованиях с тремя победами.

- Звание самбиста 3-го разряда присваивается самбисту, участвовавшему в соревнованиях городского масштаба и имеющему 2 победы.

- Звание мастера самозащиты без оружия самбиста 1-го разряда присваивается с санкции ЦС «Динамо»; звание самбистов 2-го и 3-го разрядов присваиваются гор. советом о-ва «Динамо» по представлению официальных протоколов соревнований по «Самбо».

- Самбист, не подтвердивший в течение 2-х лет своего разряда, переводится на один разряд ниже.

#### 4. Участники соревнований

- К участию в соревнованиях по «Самбо» допускаются только лучшие члены физкультурных организаций «Динамо», оформленные согласно общему положению о соревнованиях, прошедшие медосмотр и достигшие 16-летнего возраста.

Участники соревнований не имеют право одновременно судить в этом же соревновании.

3. Во время схватки участник не имеет права вести какие-либо разговоры; всякое обращение участника к судьям по различным вопросам (за исключением несчастных случаев или отказа от продолжения схватки, когда участник обращается непосредственно к арбитру), производится через своего представителя, а в случае его отсутствия — через судью при участниках.

4. Каждый участник соревнований должен знать и соблюдать установленные правила и не может отговариваться незнанием их.

5. Участник, отказавшийся от схватки, не начиная ее, или не вышедший на ковер в течение 3 минут после вызова, выбывает из соревнований; за егоprotivнику за это победа не присуждается.

6. При грубом и некорректном поведении, при нарушении установленных правил соревнований участники или команды могут быть сняты с соревнований; о всех фактах нарушения участниками установленного порядка доводится до сведения организации, проводящей соревнования и командировавшей участников организации.

7. Снятие участника или команды производится главным судьей соревнований.

8. О всех случаях нарушения правил и распорядка со стороны судейской коллегии представители участвующих организаций должны довести до сведения организации, утвердившей данную судейскую коллегию.

#### Б. Костюм участника

1. Костюм участника соревнований состоит из:

- а) халата специального покрова с поясом;
- б) трусов и бандо;
- в) ботинок кожаных специального покрова (борцовские).

2. На костюме и обуви участника не должно быть твердых или металлических предметов.

#### В. Оборудование места для борьбы

1. Ковер (мат), на котором происходит соревнование, должен быть квадратным, размером не менее 6×6 м, и не более 8×8 м, толщиной не менее 10 см и не более 15 см. Он должен быть изготовлен из мягкого материала, быть плотным, гладким и чистым, с хорошей равномерной и плотной набивкой; места соединений, если ковер состоит из нескольких частей, должны быть прочно закреплены и не иметь выступов или впадин.

2. Верхнее покрытие (покрышка) должно быть чистым, плотным, матовым и туго натянутым и не иметь никаких отверстий и грубых швов; во избежание передачи участникам какой-либо инфекции покрышка перед соревнованиями должна быть вымыта и хорошо продезинфицирована.

3. Вокруг ковра должен быть установлен предохраняющий от

ушибов при падении дорожка из мягкого материала, шириной не менее 1 м и толщиной не менее 5 см другого, чем покрышка на мате, цвета.

Примечание. При наличии ковра размером не менее 8×8 м допускается обшивка «рабочей» части ковра размером 6×6 м лентой из материи шириной 3×6 см и другого, чем покрышка, цвета. В этом случае дорожка вокруг ковра не обязательна.

4. На центре покрышки должен быть отмечен круг диаметром в 1 м для обозначения центра ковра; круг делается из нашитой на покрышку ленты, шириной в 3—5 см, другого, чем покрышка на мате, цвета.

5. Размер площадки, на которой расположен ковер, должен быть больше ковра не менее чем на 2 м в каждую сторону; в этом пространстве вокруг ковра не должно находиться каких-либо посторонних предметов во избежание ушибов при падениях за ковер.

6. На соревнованиях надо иметь в наличии точно выверенные весы, из расчета один вес на 50 участников; весы должны находиться вблизи от места соревнований.

#### 7. Санитарно-гигиенические требования при проведении соревнований по «Самбо»

1. Ответственность за выполнение санитарно-гигиенических требований при проведении соревнований по борьбе возлагается на врача специалиста по физической культуре при судейской коллегии, находящегося в распоряжении главного судьи.

2. Перед началом соревнований врач обязан проверить наличие врачебных карточек у всех участников (справки должны быть датированы сроком не ранее, как за 15 дней до соревнования). При взвешивании врач следит за общим состоянием здоровья участников, и при наличии каких-либо признаков болезни имеет право отвести больного от участия в соревнованиях.

При всех случаях нарушения участниками санитарно-гигиенических требований и врачебного контроля врач обязан немедленно поставить в известность главного судью.

3. При ушибах и каких-либо других повреждениях участников во время соревнований врач определяет возможности для их дальнейшего продолжения схватки.

4. Соревнования по «Самбо» могут проводиться только в хорошо вентилируемом помещении и при температуре не ниже +12°C и не выше +20°C.

Соревнования на открытом воздухе могут быть разрешены и при температуре не ниже +15°C до +25°C.

5. Все соревнования по борьбе должны начинаться не ранее 10 часов утра и заканчиваться не позднее 24 часов.

6. Участник может быть назван на борьбу в течение одного

не более чем в 4 схватках (для мастеров и для I разряда) и 3-х схватках (для 2 и 3 разрядов).

При этом время отдыха между первой и второй (второй и третьей) схватками должно быть не менее 10 мин., если предыдущая схватка закончилась в срок до 5 мин., и не менее 20 мин. (40 мин.), если она продолжалась более 5 мин.

Отдых между третьей и четвертой схватками во всех случаях должен быть не менее 1 часа.

#### 8. Заявка, жеребьевка и составление пар

1. Заявка и поименная запись участников на соревнования по «Самбо» производится на основании общего Положения о соревнованиях.

2. Жеребьевка для составления пар по каждой весовой категории должна быть закончена не позже, чем за 20 мин. до начала соревнований. Жеребьевка производится только один раз перед началом соревнований.

**Примечание.** При составлении пар первого круга судейская коллегия в тех случаях, когда по жребью приходится назначать встречу между участниками от одной и той же организации, имеет право произвести повторную жеребьевку.

3. По окончании жеребьевки составляется первый круг схватки по расчету: в первом кругу первый со вторым, третий с четвертым и т. д.; во втором кругу последний номер (например 8 номеров) борется с первым, второй с третьим, четвертый с пятым, шестой с седьмым.

При составлении пар второго круга, при нечетном количестве участников категории, свободный номер, не борющийся в первом кругу, имеет во втором две схватки; с номером первым в первой паре второго круга и с последним свободным номером второго круга в последней схватке.

В третьем кругу, независимо от выбывших, т. е. получивших 5 и более проигрышных очков, пары составляются из расчета через один номер, т. е. первый с третьим и т. д.

Четвертый круг составляется по тому же принципу, но через 2 номера: 1—4, 2—5 и т. д., но если номера ранее уже встречались, то нужно составить пары с последующими номерами, т. е. 1—5, 2—6 и т. д.

Пятый круг составляется так же, но через три номера и так до конца, пока все самбисты не переборются друг с другом.

Если в случае отказа от схватки или неявки кого-либо из участников один из самбистов остается свободным, то он в данном круге назначается к схватке с другим свободным номером (при нечетном числе участников) или же с другим, оказавшимся в таком же положении самбистом (если они между собой не встречались).

4. В список для составления пар очередного круга не включаются участники:

- а) имеющие 5 и более проигрышных очков;
- б) выбывшие из соревнований из-за болезни илишиба (по заявлению врача);
- в) не явившиеся на первое или повторное взвешивание;
- г) исключенные из соревнований судейской коллегией;
- д) снятые с соревнований по заявлению представителя;
- е) не включенные в соревнования хотя бы в одном круге (не считая свободных участников) в дальнейшем исключаются из соревнований.

#### 9. Порядок взвешивания

1. Взвешивание участников производится в день соревнований. Оно начинается не ранее чем за 3 часа и продолжается не более одного часа.

Если соревнования продолжается более одного дня, то участники взвешиваются ежедневно в период проведения данного соревнования. Повторные взвешивания должны начинаться за 2 часа и заканчиваться за 1 час до начала соревнований.

Участники проходят взвешивание обнаженными. 2. При взвешивании (как основном, так и повторном) участнику не разрешается иметь какой-либо перевес сверх определенных границ своей весовой категории.

Участники, превысившие при взвешивании свою весовую категорию, из соревнований выбывают.

3. В течение времени, отведенного на взвешивание, участники имеют право становиться на весы неограниченное число раз.

4. Участники тяжелого веса повторных взвешиваний могут не проходить.

5. По окончании первого взвешивания производится окончательное распределение участников по весовым категориям, жеребьевка, составление пар и составляется таблица — протокол по каждой весовой категории (сводка результатов: приложение 3).

6. Для проведения взвешивания выделяется комиссия из трех человек (врач, секретарь и один член судейской коллегии). Повторные взвешивания проводятся этой же комиссией.

#### 10. Начало схватки, продолжительность и окончание ее

1. Перед началом схватки самбисты становятся на противоположных по диагонали углах ковра, по свистку арбитра выходят на середину ковра и подают правые руки в знак дружбы и готовности бороться честно и уважать друг друга. Затем пройма вперед два шага, поворачиваются через левое плечо и начинают схватку.

По окончании схватки самбисты расходятся по углам (в начальное положение) и остаются на ковре, ждут решения судейской коллегии.

После объявления результата самбисты должны обязательно водить друг другу руки и только после этого уйти с ковра.

Самбист, отказавшись подать руку, исключается из соревнования.

2. Схватка может начаться, быть прервана или закончена лишь по сигналу арбитра («стоп», свисток и т. д.); по сигналу арбитра во время схватки она должна быть немедленно прекращена, несмотря на положение борющихся.

3. Предельная продолжительность схватки для мастеров 1 разряда — 10 минут, для самбистов 2 и 3 разряда и разряда новичков — 6 минут.

4. В пределах установленного времени схватка продолжается у мастеров 1 и 2 разрядов до поражения каким-либо разрешенным приемом «Самбо» одного из самбистов.

Если же по истечении установленного времени этого поражения не было, то дается дополнительное время для мастеров спорта и самбистов 1 и 2 разряда — 5 минут, для 3 разряда — 3 минуты, для новичков — 2 минуты, самбист, сделавший хотя бы один прием, в это время считается победителем, т. е. схватка идет до приема. Если по истечении дополнительного времени схватка результата не дала, то присуждается ничья.

5. Во время схватки секундомерист должен через каждые 5 минут (а для 3 разряда и новичков через 2 минуты) прокричать голосом объявлять время.

По истечении установленного для схватки срока по сигналу секундомериста «свисток» арбитр обязан немедленно прекратить схватку, несмотря на положение борющихся.

6. Если один из участников из-за повреждения или неполадки в одежде не в состоянии продолжать схватку, схватка прерывается на срок не более 10 минут и назначается следующая пара.

Если участник по окончании следующей схватки (если прошло не менее 10 минут) не в состоянии продолжать прерванную схватку, то он объявляется побежденным.

Примечания: 1) При повреждении возможность продолжения схватки определяется врачом.

2) Если неполадок в одежде оказался незначительным: развязался кушак, стянулось камуно, развязался ботинок, арбитр обязан на время прервать схватку, дать возможность участнику поправить одежду, предварительно заметив время у секундомериста.

3) Если неполадок в одежде незначительного характера совпал с острым моментом схватки, где победа решается в пользу участника, у которого одежда в порядке, то арбитр не имеет права прервать схватку.

#### 11. Схватка за ковром, на краю ковра

1. Если оба самбиста во время схватки окажутся за ковром, то они независимо от положения, в каком они находятся за ковром,

возвращаются по свистку арбитра на середину ковра и продолжают схватку в стойке.

2. В случаях, когда в схватке самбисты оказались на краю ковра и, по мнению арбитра, продолжение схватки может повлечь их выход за ковер или несчастный случай, то схватка должна быть прекращена и возобновлена на середине ковра в том положении, в каком она была прервана. При этом, если схватка на краю ковра была прервана в положении «партера», то она на середине ковра возобновляется по правилам § 12, п. 1.

3. Если на краю ковра в положении «партер» один из самбистов, находясь на захвате, выйдет за ковер, а производящий захват еще находится на ковре, то схватка должна быть продолжена на середине также в положении «партера» (§ 12, п. 1), но если при выходе одного из самбистов за ковер захвата не было, то схватка продолжается на середине ковра в стойке.

4. Если при броске из стойки один из самбистов падает на край ковра, а противник не отпустил захвата при броске, то в случае оставления схватки, схватка возобновляется на середине ковра в положении «партера» (§ 12, п. 1).

5. Все приемы должны производиться только на ковре; сделанный прием или бросок за ковром — не засчитывается.

#### 12. «Партер»

1. Когда схватка переводится в «партер», самбист, который должен находиться внизу, занимает положение лежа на животе и не имеет права двигаться с места, пока самбист, находящийся сверху, не коснется его рукой. Самбист, находящийся сверху, не обязан становиться на колени или ложиться на ковер; он по своему усмотрению может производить захват стоя; положение лежа на животе допускается только лишь для нижнего.

2. Самбисту, находящемуся сверху, запрещено возобновлять схватку высоким из своего противника; в случае этой ошибки арбитр обязан сделать предупреждение и имеет право поднять участника в стойку. В случае, когда в положении «партер» кто-либо из участников не проводит никакого приема, арбитр после предупреждения имеет право поднять обоих участников в стойку.

#### 13. Запрещенные приемы, исправления схватки

1. Во время схватки запрещается:

а) В стойке делать рычаги вверх, производить рычаги при всех рычагах, дожимках и вывертах как в стойке, так и в «партере», касаться ладью между линией рта и бровей, захватывать горло, уши и волосы.

б) Царапать и щипать, производить всякие удары и жжения, захватывать по одному пальцу противника, а также надавливать локтем, кулаком или пальцами в чувствительные точки.



17) Схватка или вступать в ковер, а также на другую часть тела противника, проводить рожки в толщину отбитых головы противника (без удара или толчка из ладони на подбородок разрешается).

д) Проводить рожки: Руками и коленом, когда при захвате соперника за шею, когда одна нога на горле, а другая нога на пояснице.

**Примечание.** При столкновении на шею, когда шея захвачена руками во боковом положении, разрешается прокладывать ладони.

е) При проведении рожков надбровные дуги вперед делать рожки по сторонам, а также проводить бросок, хватать или держаться за туловище противника, или за ковер (за колено держаться разрешается).

2. За нарушение правил в. 1, § 13 участники должны быть лишены преимущественного права вступления в поединок. При повторном случае нарушения правил участники лишаются преимущественного права и могут быть исключены из соревнования.

**Примечание.** При рожках нарушения правил участники могут быть исключены только в случае вступления в соревнование в без преимущественного. Во всяком случае больше двух предупреждений в одной схватке не дается.

3. За умышленный удар с ковра, или умышленные противники в ковер или исключаются от поединка, схватку делится арбитром преимущественно. При повторном нарушении арбитр имеет право лишить преимущественного права участника в поединке соперника. При дальнейшем нарушении этого правила схватку засчитывается поражение.

4. При отсутствии активности, или явном уклонении от ведения схватки одним, или обоими участниками, а также при явной тенденции нежелательности одного или обоих участников, или при фактическом ведении схватки — арбитр должен сделать предупреждение. Если после этого характер схватки не изменится, то одному из обоих участников засчитывается поражение.

5. Как только арбитр дал сигнал в момент выполнения приема, дальнейший прием должен немедленно прекратиться и участники выйти (расстаться) руки в стороны) и ждать дальнейшего сигнала арбитра.

6. Для обеспечения преимущественного арбитр должен оставаться схватку и контролировать участников в стойку, если схватка велась в поединке соперника.

В поединке случае, если нарушение было сделано в ходе схватки в соперника в поединке схватку, то после предупреждения схватка продолжается в стойке; если же нарушение произошло в ходе схватки, то схватка продолжается в поединке соперника. Решение судейской тройки о прекращении или об исключении из

соревнования за нарушение правил вступает в силу лишь, после санкционирования его главными судьями.

#### 14. Результаты схватки

1. Исходом схватки может быть победа или поражение одного из участников:

б) При схватке мастеров в схватках 1 и 2 разраза победителем признается тот участник схватки, который или заставил противника сдать или из разрешенных боковых приемов или бросков его на ковер, оставшись сам в стойке; когда же схватка привела к положению явно обозначенного приема, т. е. когда один из участников держит (в явном и явном) другого участника на приеме и хотя последний не сдается, то арбитр имеет право засчитать такой прием в победу, учитывая, что прием может вызвать повреждение. Вскоре положение отменяется, когда один участник схватки оторвал другого от ковра и подлый участник не касается ковра той или иной частью тела, арбитр засчитывает за одно очко в пользу следующего ладной отрях. За каждый произведенный чистый бросок с отрывом руки от противника от ковра, когда броскины схватку вместе с бросками на землю, первому дается одно очко.

б) При схватке схватках 3-го разраза или поединков победителем признается тот участник, который в течение 6 (шести) минут набрал большее количество очков.

2. За каждый сделанный прием боковой (разрешенный), или обозначенный или чистый бросок с отрывом руки ног (броски) при этом остается на ногах) дается 2 (два) очка. За все остальные приемы одно очко.

3. Если оба участника одновременно сделали друг другу прием, то схватка продолжается дальше в стойке.

4. Приемы, которые имеют результат сваливания, или прием не доведенный, либо обозначенный за победу не считаются.

5. Прием констатируется следующим образом:

а) если его видел арбитр в тот бы один из боковых судей;

б) если его признает арбитр и оба боковых судьи не возражают; в) если арбитр его не мог видеть, а оба боковых судьи утвердительно заявляют, что прием был.

**Примечание.** Если арбитр ясно видел, что приема не было, то он не засчитывает даже в том случае, когда оба боковых судьи считают, что приема не было. Если один из боковых судей заявляет, что он приема не видел, а между арбитром и вторым боковым судьей происходит разногласие, то решение выносится в пользу арбитра.

6. Если за установленное время для схватки не было оформлено ни одно поражение (приемы), то судейская тройка должна определить победителя по очкам. Схватка, набравший наибольшее количество очков, считается победителем.

7. Если не установлено для схватки время не было оформлено

время выигрывает в весе подсчета очков, а количество очков у обеих участников одинаково, то им дается дополнительное время.

8. Если в дополнительное время сбиты результаты на дана, то дается ничья, причем подсчет очков ведется так:

а) при ничье без призов (т. е. оба участника друг другу не сделали ни одного приема), оба участника ставятся в таблице очков по 3 (два) проигрышных очка;

б) при ничье с приемами (т. е. оба участника друг другу сделали равное количество приемов) обоим ставится в таблицу очков по 1 проигрышному очку.

9. За выигранные участником получает 3 проигрышных очка, за выигранные участником получает 0 проигрышных очков.

10. Присуждается победа за активность или преимущество занять позицию, так как сама активность, агрессивность или какое-либо преимущество в «Самбо» возмещается как тактика схватки и зачастую тот, кто был активнее, оказывается в конечном счете побежденным.

Если противник в течение трех минут убежит с ковра, то он получает предупреждение. Если противник продолжает убежать с ковра, то он объявляется побежденным.

11. Если один самбист держит другого самбиста в захвате из ковра ковра в соратнике, но схватка результата не дает (например, при двухстороннем захвате головы), самбисты начинают схватку заново (причем предварительно устроят обхват прощуп между ними).

12. Прием, применяемый одним участником схватки, в результате которого второй поставлен в невыгодное положение, не должен быть оставлен, пока схватка не кончится в ту или иную пользу.

13. Равенство судейской тройки по схватке, на данной результата, определяется большинством голосов (3:0 или 2:1). При объявлении результата должна быть указана соответствующим голосом в судейской тройке.

### 14. Оценка результатов

1. Результат схватки по «Самбо» учитывается следующим образом. Достигшая схваткой победы (приемом) получает 0 проигрышных очков, побежденный получает 3 проигрышных очка.

Победа, одержанная по очкам, дает победителю 1 проигрышное очко; побежденный по очкам получает 2 проигрышных очка, если это поражение произошло судейской тройкой при разном числе голосов в судейской тройке (2:1) и 3 проигрышных очка, если его поражение произошло тройкой единогласно (3:0).

Если один из участников в уже сбитой схватке снижается судейской коллегией за нарушение от схватки, по болезни или по какой-либо другой причине, то он получает 3 проигрышных очка, а его противник — победу с 0 проигрышными очками.

За схватку с схваткой по той же причине обоим самбистам обе получают по 3 проигрышных очка.

2. Для справедливого порядка оценки мест по каждой весовой

категории, полученное каждым участником число проигрышных очков делится на количество проведенных им фактических схваток.

Полученный наименьший показатель считается победителем в весовой категории.

3. Участник, получивший в итоге проведенных схваток 5 проигрышных очков в более из соревнований выбывает.

Примечание. Фактической считается также схватка, закончившаяся сбитием или отказом одного из участников.

4. При равенстве показателей у нескольких участников решающим является результат их схватки друг с другом: если они между собой не встречались, лучшим считается имеющий большее число фактических схваток; при равенстве в последнем случае преимущество получает имеющий большее число «чистых» побед (приемов). При равенстве в этом победа присуждается имеющему наименьшее среднее время на каждую свою «чистую» победу.

Примечание. В последнем случае в тяжелом весе при равнине в весе не менее 5 кг (по последней взвешиванию) лучшим признается более легкий, независимо от среднего времени на его «чистые» победы.

5. Если три участника, выходящие на первые три места, имеют одинаковые показатели и если в схватках между собой они имеют победы друг над другом, то места между ними распределяются по наименьшему среднему времени, затраченному каждым из них на каждую из своих побед в фактических схватках.

6. Оценка командных результатов в лично-командных соревнованиях производится следующим образом: каждое первое место дает команде 6 очков, второе — 5, третье — 4, четвертое — 3, пятое — 2 и шестое — 1 очко. Седьмое и остальные места дают команде 0 очков.

Команда, набравшая наибольшее количество очков по всем весовым категориям, считается лучшей.

7. При равенстве очков у двух или более команд лучшей признается та из них, которая имеет большее число лучших занятых мест.

8. Если в какой-либо весовой категории имеется всего один участник, то первенство в данном весе считается неразыгранным; в этих случаях при лично-командных соревнованиях команде, имеющей этого участника, отмечается первое место по данной весовой категории (6 очков).

9. При отсутствии у одной или нескольких команд участников в той или иной весовой категории, каждая из этих команд получает за своего отсутствующего участника 0 очков.

10. Участник лично-командных соревнований, состоявшийся в процессе соревнования за нарушение правил, или неисполнительность (неявка на соревнования, опоздание 15 мин. п.) при оценке личных и командных результатов, не учитывается.

11. Победители в весовых категориях между собой на общее первенство не борются.

12. Командный матческий соревнованием счет производится по числу побед и поражений. Каждая победа дает команде 1 очко, проигрыш или ничья — 0 очков.

Команда, набравшая большее число очков по всем весовым категориям, считается лучшей.

К матческим командам соревнованиям могут быть допущены команды, имеющие не менее 5 человек по разным весовым категориям.

#### 16. Судейская коллегия

1. Соревнованиями по борьбе руководит судейская коллегия, назначаемая, согласно правилам Всесоюзного Комитета по делам физкультуры и спорта о судействе.

2. В судейскую коллессию входят:

а) главный судья, его заместитель (на больших соревнованиях);

б) секретарь;

в) арбитры (число их устанавливается в зависимости от масштаба соревнований);

г) боковые судьи;

д) судьи при участниках;

е) секундометрист.

3. Если соревнования проводятся на двух коврах, то должны быть назначены две судейские коллегии (на каждый ковер) с одним главным судьей и двумя заместителями, из которых каждый является ответственным за проведение соревнований на одном ковре.

4. Право решающего голоса в судейской коллегии имеют главный судья, его заместитель, арбитры и боковые судьи.

5. Для врачебно-медицинского обслуживания участников при судейской коллегии должен быть врач, на обязанности которого лежит врачебное наблюдение над участниками соревнований и их санитарно-гигиеническое обслуживание.

6. Главный судья является ответственным лицом за организационную и спортивно-судейскую часть соревнований.

До начала соревнований главный судья обязан произвести проверку места, где будут происходить соревнования, проследить за качеством и подготовленностью ковра и другого инвентаря для соревнований, а также предусмотреть все необходимое для успешного проведения их.

Во время соревнований главный судья руководит ими и следит за правильностью их проведения; его распоряжения, относящиеся к соревнованию, являются обязательными для участников, судей, представителей и для всех присутствующих на соревнованиях.

Главный судья проверяет и утверждает составление пар по кругам; только с его разрешения может быть произведена какая-либо информация или объявление, касающееся соревнований.

По окончании соревнований главный судья окончательно утверждает результаты соревнований и следит за составлением итоговой сводки результатов.

Главный судья имеет право:

а) исключить из соревнований участника, команду или отстранить от исполнения обязанностей представителя организации за недостойное поведение;

б) отстранить от судейства судью соревнований за невыполнение настоящих правил, или недобросовестное судейство;

в) в случае несогласия с решением судейской тройки, при разном голосии в ее решении (2:1), задержать оглашение результата до окончательного разрешения вопроса на судейской коллегии;

г) отменить или отложить соревнования на другой день, даже если оно началось, когда в силу того или иного обстоятельства, по его мнению, оно не может быть продолжено и закончено удовлетворительно.

Примечание. Прерванное и перенесенное на другой срок соревнование возобновляется в новый срок при тех же участниках и в таком же порядке, как будто оно не прерывалось.

Заместитель главного судьи помогает главному судье в выполнении всех его обязанностей и выполняет функции главного судьи у своего ковра (при проведении соревнований на двух коврах).

7. Секретарь судейской коллегии ведет протоколы заседаний судейской коллегии, комиссии по взвешиванию, составляет пары, ведет сводки результатов по весовым категориям, отмечает в них сведения, необходимые для оценки соревнований, хранит судейские записки, наблюдает за правильностью всех информации и т. п.

8. Арбитр является старшим судьей на ковре. Он дает сигнал (свистком) к началу схватки, перерыву в конце ее. По его свистку самбисты обязаны немедленно прекратить схватку и распустить захват.

Арбитр свистком прерывает схватку:

а) когда один из соревнующихся побежден;

б) когда проводится запрещенный прием или произошел несчастный случай;

в) когда требуется перевести участников на середину ковра;

г) когда нужно сделать предупреждение участникам;

д) по требованию главного судьи;

е) по просьбе одного из участников (отказ от продолжения схватки);

ж) при снятии участника с соревнований без предупреждения;

з) по сигналу одного из боковых судей.

9. Боковые судьи (в количестве двух на каждую схватку) совместно с арбитром составляют судейскую тройку на ковре; они втроем фиксируют результат схватки.

Примечания: 1. Перед началом схватки боковые судьи получают у секретаря по одной судейской записке, которую они заполняют для последующей оценки итога схватки.

После схватки записки через арбитра передаются главному судье. После их утверждения главным судьей объявляется результат схватки.

схватки не законны, иначе на боковых судей он указывает победителя.

10. Боковые судьи и арбитр должны в течение всего времени схватки с полным вниманием наблюдать за прохождением схватки и всегда быть там, где соединяется воловине борющихся требует присутствия всех трех судей. Боковые судьи, и в особенности арбитр, ни в коем случае не должны все время находиться на одном месте.

Главный судья обязан также внимательно следить за схваткой.

11. Боковые судьи и арбитр во время схватки на кони образцов не должны давать советов борющимся.

12. Судья при участниках:

а) перед началом соревнования проверяет наличие всех участников данного дня соревнований;

б) предупреждает спортсменов о порядке их выхода на ковер, руководствуясь списком нар, составленным судейской коллегией.

в) сообщает судейской коллегии о всех познках и отказах участников.

13. Секундомерист отмечает время каждой схватки и сообщает это время секретарю для занесения в протокол.

Секундомерист отмечает также время перерывов в схватке, вызванных тем или иным обстоятельством.

Через каждые 5 и 3 минуты он громким голосом объявляет время.

14. Все технические вопросы решаются судейской коллегией на месте. Утвержденный главным судьей и объявленный результат схватки может быть отменен только ЦС «Динамо».

## ОГЛАВЛЕНИЕ

Предисловие	3
<i>Глава I</i>	
Теоретические основы «Самбо»	
1. Из истории развития системы самозащиты	5
2. Что такое «Самбо»	26
3. Принципы «Самбо»	27
4. Опасно ли «Самбо»	32
5. Правильно ли «Самбо»	33
6. Общие условия применения «Самбо»	33
7. Когда и как применяется «Самбо»	36
Контрольные вопросы	38
<i>Глава II</i>	
Практические основы «Самбо»	
I. Подготовительные упражнения	39
а) Общие физические упражнения	39
б) Специальные упражнения	44
1. Подготовительные упражнения для развития выносливости, быстроты захвата	45
2. Вводные упражнения для проведения подножек	46
3. Стрелки и самострелки	47
4. Кульбиты	49
5. Методика изучения техники падения	63
6. Понятие о стойке	69
7. Понятие о захватах	71
II. Приемы в стойке и на земле	73
1. Группы «дожимов» (в стойке)	73
2. «рычагов» (в стойке)	83
3. «свертов» (в стойке)	89
4. «выходы» из равновесия	116

6. Гуманитарная помощь в Сирии (6 статей) . . . . .	171
а. О Сирии . . . . .	179
б. О гуманитарной помощи Сирии . . . . .	185
в. О гуманитарной помощи Сирии . . . . .	217
III. Персонал . . . . .	232
IV. Финансы . . . . .	261
V. Персонал . . . . .	269
Контрольные вопросы . . . . .	

**Глава III**

**Свободная пресса**

1. Общие понятия . . . . .	275
2. О стратегии и тактике «Сабор» . . . . .	277
III. Подготовка и проведение кампании, как об- щественное движение молодежи и военной службы . . . . .	284
IV. Угрозам — свободная пресса — руководящий принцип . . . . .	288
Контрольные вопросы . . . . .	327

**Глава IV**

**Защита в отставке**

1. Защита сна и отставкой . . . . .	329
2. О снах . . . . .	340
3. О снах, весе и отставкой . . . . .	344
4. Методы продолжения сна и отставкой . . . . .	350
Контрольные вопросы . . . . .	353

**Глава V**

**Противоположные понятия**

I. Методы и тактика борьбы против сна, воору- женного отставкой и вооруженным . . . . .	354
II. Основные принципы борьбы против воору- женного отставкой и вооруженным . . . . .	356
III. Основные принципы борьбы против воору- женного отставкой, а также против сна и вооруженного сна . . . . .	385
IV. Контрольные вопросы . . . . .	401
V. Основные принципы работы против сна и вооруженного сна . . . . .	408
Контрольные вопросы . . . . .	419

**Глава VI**

**Методы и тактика продолжения сна**

I. Продолжение сна . . . . .	420
II. Общие методы продолжения сна . . . . .	427
III. Методы продолжения сна . . . . .	432

IV. Методы продолжения сна по плану . . . . .	434
«Сабор» . . . . .	435
Таблицы системы продолжения сна «Сабор» . . . . .	435
Контрольные вопросы . . . . .	

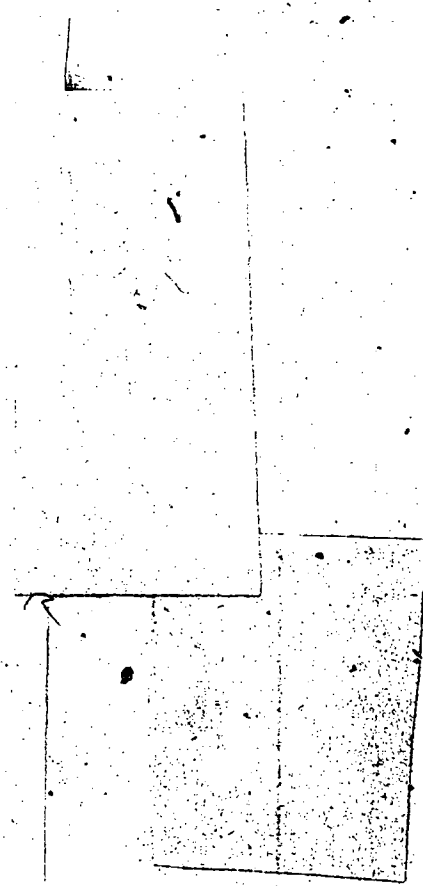
**ПРИЛОЖЕНИЕ**

**Алгебра-физико-математический способ продолжения сна**

I. Краткие сведения по алгебре в физико-математическом способе сна . . . . .	439
II. Элементарные понятия о биологическом циклическом способе сна . . . . .	452
III. Краткие математические объяснения основных впе- чатлений «Сабор» . . . . .	464
IV. Таблица «Математический способ продолжения сна» . . . . .	471
«Сабор» и объяснение первой таблицы . . . . .	483
V. Учебная таблица . . . . .	484
VI. Порядок учебной работы в расчете сна по опре- деленной таблице . . . . .	501
VII. Примерное продолжение сна по плану «Сабор» . . . . .	504
VIII. Примерное продолжение сна по плану «Сабор» . . . . .	504
IX. Правила спортивной таблицы «Сабор» (продолжение) . . . . .	526

Oliver P. ...  
3/15/79

ALL INFORMATION CONTAINED HEREIN IS UNCLASSIFIED



V O L K O V V . P .

COURSE (KURS)  
in (V) (KURS)  
SELFDEFENSE (SAMOZASHCHITA)  
WITHOUT FIREARMS (BEZ ORUZHIA)

"SAMBO"

(Front Cover)

\*) First syllable of first word and first letter of the other two words  
form: "SAMBO".

TRANSLATED BY:  
OLIVER L. MC MAHON:

3/12/51 OLM

TRAINING MANUAL  
FOR  
N.K.V.D. SCHOOLS  
WITHOUT FIREARMS  
"SAMBO"

Compiled by N.S. ZOBOV and A.L. STANKOVICH

TRAINING MANUAL

FOR

N.K.V.D. SCHOOLS

---

Publ. School Course Section of the USSR NKVD Dept. of Education

Moscow, 1940

---

(Title Page)



## P R E F A C E

Soviet laws permit workers of N.K.V.D. organs the use of firearms in a fight with a class enemy or criminals.

However, all instructions issued to our frontier guards, officials of the CHEKA and Police categorically permit the use of firearms only in instances of extreme emergency, when all other methods of defense against an enemy assault or means for arresting him have failed.

The duties of crime investigation dictate the necessity, at least, rendering the culprit harmless and arresting him for the prosecution organs and the court.

Therefore, training in self-defense without the use of firearms ("Sambo") is of tremendous practical importance to our frontier guards and should be for all frontier guards, officials of the CHEKA and Police the true and dependable weapon in a fight with diversionists, spies, bandits and other criminals.

This textbook on "Sambo" has been compiled to give the necessary material in training and methods to instructors of this training, help to those studying it; and to all operatives of N.K.V.D. as a guide to systematic self-training in the use of arms, without the use of firearms.

This training aid in "Sambo" differs widely from others published, in that this textbook has been compiled on the basis of much practical experience; it has special chapters on first aid and others on practical application of this training, as well as special assignments.

In the "Supplement" much stress is laid on the theoretical and physiologic fundamentals of "Sambo" and basic concepts of injuries suffered during practical training in "Sambo", also administration of first aid in these cases.

The extensiveness and variety of the material in training and methods presented here, however, often is in need of practical verification; also the disciplinary innovations make shortcomings in the text and explanations of this training aid in "Sambo" possible.

Therefore any person  
who is in the room  
during the time of the  
crime is a suspect.

It is the duty of every  
citizen to report any  
crime to the police.

W. J. BERRY  
A. J. STANFORD

**TABLE**

Foreword ..... 3

**CHAPTER I**

**Theoretic Foundations for "Sambo"**

1. History of expansion of systems of self-defense..... 5

2. What is "Sambo"..... 26

3. Principles of "Sambo"..... 27

4. Is "Sambo" dangerous..... 32

5. Is "Sambo" legal..... 33

6. General conditions for use of "Sambo"..... 33

7. When and where to make use of "Sambo"..... 36

**TEST QUESTIONS**..... 36

**CHAPTER II**

**Practical Foundations of "Sambo"**

I. Preparatory exercises..... 39

    a) Physical culture exercises..... 39

    b) Special exercises..... 44

        1. Preparatory exercises to develop accuracy,  
           speed of seizure..... 45

        2. Introductory exercises to develop a backheel. . 46

        3. Defense and selfdefense..... 47

        4. Somersaults or handsprings..... 49

        5. Learning to fall..... 63

        6. Conception of stance or position, , ,..... 69

INDEX (continuation)

7. Conception of seizure . . . . .

II. Use of position on the ground . . . . .

1. Group of "squeezes"(in position) . . . . .

2. " " "lever" " " " . . . . .

3. " " "escape" " " " . . . . .

4. " " "loss" of balance . . . . . 210

5. " " "pressures and holds"(position) . . . . . 211

6. " " "blows" . . . . . 219

7. " " "combination holds" . . . . . 222

III. Transitions . . . . . 217

IV. Phase (tactical) training . . . . . 232

V. Shunting (fencing) . . . . . 261

TEST QUESTIONS . . . . . 269

CHAPTER III

"Free for all" Training.

I. General Conception . . . . . 275

II. Strategies and tactics of "Sambo" . . . . . 277

III. Conception training of combinations and of the  
basic law on preparation for "free-for-all" fight . . . . . 284

IV. Training in combinations for hand-to-hand fights . . . . . 288

TEST QUESTIONS . . . . . 327

INDEX (Continued)

CHAPTER IV.

Seizure and Counter-Methods

1. Seizure from behind, and counter methods. . . . .	329
2. " " the front, and counter methods. . . . .	340
3. " " by the head, neck, and counter methods. . . . .	344
4. How to avoid seizure, and counter methods. . . . .	350
TEST QUESTIONS. . . . .	

CHAPTER V

Particularly Important Methods

I. Method and technique in a fight with a person carrying firearms or arms blancs. . . . .	354
II. Basic methods in a fight with a person carrying single-barrel gun and arms blancs. . . . .	356
III. Basic methods in a fight against an individual with a machinegun and short or long sapper shovel. . . . .	385
IV. Convoying (taking the prisoner in). . . . .	401
V. Basic methods for use of a short Finnish or Norwegian knife. . . . .	406
TEST QUESTIONS. . . . .	419

CHAPTER VI.

Methods and Technique of teaching "Sambo"

I. Order of lesson assignments. . . . .	420
II. General instructions in methods and pedagogy. . . . .	427
III. Plans for organizing lessons. . . . .	432
IV. Instructions for learning "Sambo". . . . .	434
Table of systems of selfdefense without firearms	435
TEST QUESTIONS. . . . .	436

INDEX (continuation)

The Anatomic and Physiologic Fundamentals for  
Selfdefense without Firearms.

I.	Short introduction to the anatomy and physiology of the human body . . . . .	459
II.	Elementary conceptions of the biomechanics of the human body . . . . .	452
III.	Short anatomic analysis of fundamental methods of "Sambo" . . . . .	464
IV.	List of possible injuries during training in "Sambo", and first aid. . . . .	471
V.	Training Outline. . . . .	483
VI.	Sequence of training assignments and time allotment for each assignment. . . . .	484
VII.	Illustration of "Sambo" situations being discussed. . . . .	521
VIII.	Simulated "Sambo" situations for competitions between groups of different school . . . . .	524
IX.	Regulations governing sportive "Sambo" seizures (Projects). . . . .	526

\*\*\*\*\*

Responsible Editors:

N.S.ZOBOV; A.L.STANBYLOV

\* \* \*

Polygraphic certification and technical editor:

N.S.EPIKHINA

\* \* \* \* \*

Proofreader:

N.V.GRUZINOV

\* \* \* \* \*

Sent to typesetting: 10/30/39

Approved for printing: 3/10/40

Edition: 18,000

\* \* \* \* \*

Printed in Moscow by the VOROVSK Typography.  
Moscow, 18 Dzerzhinsk St.

Order #5379

\* \* \* \* \*

Васков И. И.  
КУРС  
САМОЗАЩИТЫ  
БЕЗ ОРУЖИЯ  
„СНАБ“



ТОЛЬКО ДЛЯ СОТРУДНИКОВ НКВД

ВОЛКОВ В. П.

КУРС  
САМОЗАЩИТЫ  
БЕЗ ОРУЖИЯ  
„САМБО“

Под редакцией ЗОБОВА Н. С. и СТАНКЕВИЧА А. Л.

УЧЕБНОЕ ПОСОБИЕ  
ДЛЯ ШКОЛ НКВД

★

ИЗДАНИЕ ИСХОДНО-КУРСОВОГО ОТДЕЛЕНИЯ ОТДЕЛА КАДРОВ СВЯЗ СССР  
МОСКВА 1946

...изучения и применения системы самозащиты удельно широким физическим и спортивным «Самбо» и лишь основные моменты о видах соревнований по разным практическим занятиям по «Самбо» и, во основном, в форме спортивной борьбы.

Объективность и разнообразие предлагаемого учебного и методического материала, нередко судимого в практической проверке, и весьма доскональным дают возможность выявить недостатки в содержании и изложении настоящего учебного пособия товарищам. Поэтому все добрые, практические замечания товарищей, поступающие этим пособием, помогут устранить в дальнейшем все отмеченные или дефекты и будут способствовать тому, чтобы важнейшая работа по изучению приемов самозащиты без оружия была поставлена в органах НКВД на надлежащую высоту.

Автор В. П. ВОЛКОВ

Редакция { Н. С. ЗОБОВ  
А. Л. СТАНКЕВИЧ

Не только жить, но и уметь.  
Аватор.

## ГЛАВА I

### ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ «САМБО»

#### I. ИЗ ИСТОРИИ РАЗВИТИЯ СИСТЕМЫ САМОЗАЩИТЫ

Во все времена истории человечества боевые виды спорта служили средством подготовки определенного круга людей для охраны существующего государственного порядка.

Исторические факты свидетельствуют о существовании определенных приемов самозащиты еще в далеком прошлом. Древнему Китаю, Индии, Греции, Риму и Египту известны были различные приемы самозащиты. На сохранившихся древнейших китайских вазах изображены рисунки, изображающие борющихся паря. Поэтому утверждение японцев и немцев, что они являются творцами первых систем самозащиты без оружия, является вымыслом. В действительности как японская, так и германская борьба берут свое начало от более древних видов борьбы, существовавших в древней Греции, Римской империи и Китае.

Физическая боевая подготовка и разные виды боевой борьбы были особенно развиты в древней Греции, в частности, в Спарте и Афинах, частые войны, с одной стороны, и недоверие аристократов к своему народу, — с другой, привели к тому, что правящие классы этих государств тренировались и готовились к войне. Таким образом, формы физических упражнений вытекали из классовой и военной направленности.

Наиболее ценялся рукопашный бой, который велся, наряду с боем фалангами и колесницами, центральной частью светских воинов: палеострижа и оркестрижа.

Палеострижа или «пентатлея» (пятиборье) содержала 5 различных видов упражнений (верховую езду и упражнение с мячом). К «пентатлею» добавлялся у спартацев палеострижа — сочетание кулачного боя с борьбой, в которой разрешалась подковка. Если воспользоваться рис. № 1 и 2, то мы увидим и заключаем, что этот прием очень похож на наш прием типа загибов рук за спину. А это говорит нам о том, что подготовка людей должна была вести к одной



Рис. 1.



Рис. 2.

цели — победить противника любой способон, подчинив его своей воле.

Известен был еще просто кулачный бой, где запрещались захваты, и на руки одевались ремни с медными шипами, с куском свинца или с металлическими кольцами. Удары были кровавыми и опасными. Эти упражнения широко практиковались в целях подготовки к рукопашной схватке, применявшейся в бою.

Орестраха носила характер игр, развлечений и содержала подготовительные упражнения для развития легкости движений в ловкости. Для того, чтобы более ясно представить себе характер греческой борьбы, приведем выдержку из рассказов писателя П. Веда Луккиана из Самосаты — «Об упражнениях тела» (изд. Академии, 1935 г., стр. 326), который рассказывает:

«Одни из них, перевалившись руками, подставляют друг другу ножку (вспомните наши броски — В. В.), другие дают и вертят своим товарищей, валяются вместе в грязи (жидкая смесь, амортизирующая удар при падении тела — В. В.)... Между тем, сначала, как только они разделились... они жирно намазались маслом и совсем мирно, по очереди, натирали друг друга, потом один из них, схватив другого за ноги, бросает его на землю, затем, насадая на него, не позволяет поднять голову, толкая его обратно в грязь; наконец, обвив ногами живот (вспомните современный прием «ножницы» — В. В.) и подложив локоть под горло, душит».

Другие же делают то же самое на дворе в чистом воздухе, только уже не в грязи. Но набросав в яму много песка, они сами охотно посыпают себя им для того, чтобы труднее было вырваться из рук, так как песок, повалимому, делает тело менее скользким и дает возможность прочнее ухватиться за сухое тело».

Из этих рассказов видно, что обучение греческой борьбе методически велось в два этапа: вначале одна сторона старалась отработать хорошо захват, так как противник стороны была в масле, скользкая, затем на втором этапе одна сторона тренировалась в уходе с захвата, так как сухому телу было очень трудно уходить со сделанного захвата. Кроме того, система греческой борьбы является неопровержимым доказательством того, что изучаемые приемы в борьбе носили исключительно военно-прикладной характер (см. рисунок № 3 — один из элементов греческой борьбы).

В Египте физические упражнения, в особенности борьба, существовали издавна. Об этом свидетельствуют изображения на гробницах фараонов и знатных людей того времени. На одной гробнице найдено четыреста рисунков, изображающих в определенной последовательности приемы борьбы. Они имеют параллелизм и сейчас еще существующие приемы по «Самбо», физико-французской борьбе, военно-американской борьбе и т. д.

Римское государство, на базе рабовладельческого труда и беспрерывных захватнических войн в третьем веке, превращается в мощную империю с бесчисленным количеством провинций и колоний. Все это требует от нее большого количества войск для поддержания

периода в своем владении. Светоний в своей книге «Двенадцать цезарей» (издание Академии Наук, 1937 г.) указывает на широкое развитие в Риме борьбы, как средства физической подготовки воинов к рукопашному бою, с одной стороны, и как зрелище, с другой стороны.

В основе борьбы были те же правила, как и в панкратионе, т. е. сочетание кулачного боя с борьбой. Она также развивала и подготавливала бойца для будущих войн, но особенного расцвета рукопашная схватка достигла в гладиаторских школах.

Задача борьбы сводилась к тому, чтобы свалить противника на землю и, при помощи тех или иных приемов болевого характера, заставить его сдаться.

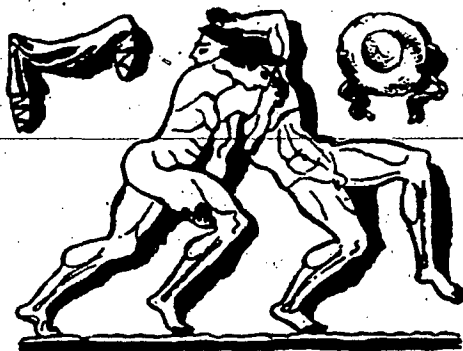


Рис. 3.

Часто борьба заканчивалась увечьем или смертью одного из борющихся.

В последующие века в феодальных государствах Европы, выросших на развалинах великой Римской империи, борьба нашла себе применение среди господствующего класса феодалов и рыцарей.

Одним из методов боевой подготовки рыцарства были турниры, где показывали умение ездить верхом, плавать, стрелять из лука, бороться, фехтовать и т. д. Сохранившиеся рисунки №№ 4, 5, 6 и 7 того времени показывают роль самозащиты при фехтовании на мечах. Приемы борьбы находили себе применение в рукопашной схватке противника.

Уже в позднейшее время, когда рыцарство пришло в упадок, когда многие из рыцарей превратились в грабителей, гражданское население стало создавать свою бытовую оборону, изобретая опасные и ловкие приемы самозащиты.

На рис. №№ 8, 9 и 10 изображено, как гражданин обороняется

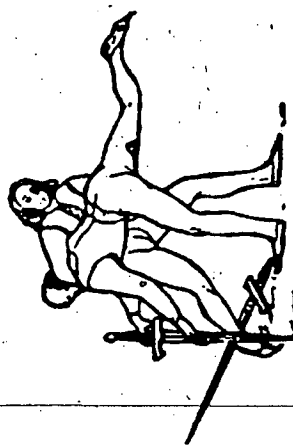


Рис. 5.

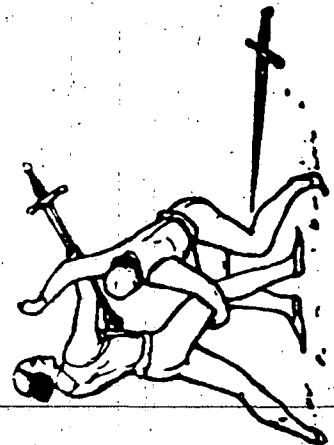


Рис. 7.

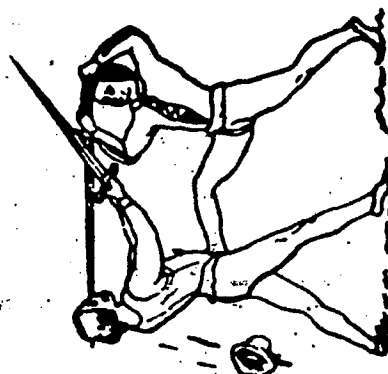


Рис. 4.



Рис. 6.



FIG. 10



FIG. 9



FIG. 8

10



Рис. 11.

от нападения известными нам приемами: отгибанием головы назад, давлением кисти и рычагом пальцев.

На рис. № 11 изображен матриц, делающий хват за горло с ударом в пах коленом, т. е. прием, часто применяемый в настоящее время.

Помещенные ниже рисунки №№ 12, 13, 14 и 15 изображающие отдельные моменты б-й Ю-и-у-Ау, ХХИ-го периода, так называемого периода совершенства «Великого искусства» в системе «Самбо».

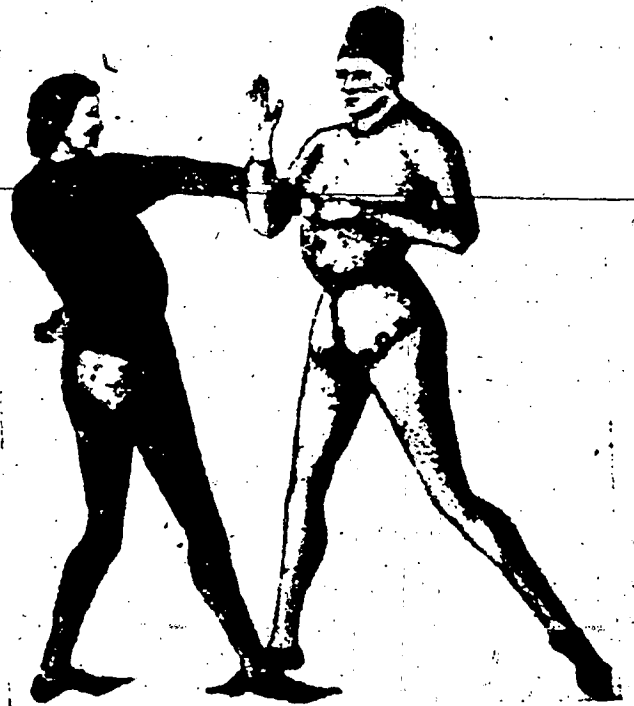


Рис. 12



Рис. 13.



Рис. 14.

14

(Д-р Фохт в своей книге «Alte und neue Kampfkunst», 1925 г. указывает, что все эти рисунки он нашел в мюнхенской городской библиотеке).

Как видно из рисунков №№ 16 и 17, приемы бытовой обороны возникшей в гуще народных масс были более и разнообразнее, чем те же приемы, которыми пользовались на рыцарских турнирах. Там даже устраивали свои турниры, где они контролировали своим искусством и силой.



Рис. 15.

15

Небезынтересно познаться с развитием систем борьбы в отдельных европейских странах. В Англии еще с давних времен известны были различные стили рукопашного боя. В XVII веке борьба проводилась тремя стилями: вестморландским, кумберлендским и девонширским. Эти названия происходят от названия провинций, которые славились своими борцами.

Озвобившись в своей книге: «Искусство рукопашного боя», изд. 1927 г., пишет:



Рис. 16.

16



Рис. 17.

2. В. БИЛ

17



— Америка, в прошлом страна свободного заселения, получила от своих пионеров — колонистов — старинную английскую борьбу «Кэтч-эз-кэтч-кэн» (поймай, как умешь), представляющую один из типов свободной борьбы, к сожалению, она выродилась в отвратительную смертоубийственную борьбу, называемую в Америке — «Реслинг».

Вольно-американская борьба «Кэтч-эз-кэтч-кэн» (см. рис. № 18) сочетала в себе вышеупомянутые стили, обогатившиеся впоследствии несколькими приемами, взятыми у местного туземного населения — американских индейцев, главным образом, у Веркиго союза протекских племен. Из Англии (Корнуэльс) в САСШ была завезена борьба под названием «корнишью» или, как ее называют,



Рис. 18.

18

борьба подвожками, которая также вошла в общий состав техники вольно-американской борьбы.

Англия, создавшая замечательный вид рукопашного боя — бокс, превратила его в средство наживы и в средство утверждения своих «низших» классов. Мордобой полименов, при помощи приемов английского бокса, является обычным явлением капиталистических городов при разгоне демонстрации, при выборах и т. д.

Франция усовершенствовала два вида самозащиты — французскую борьбу и французский бокс. Последний вид самозащиты под названием «савват» возник на окраине города в рабочем квартале в союзе с борющимися на парижских улицах боксерами, где тогда дрались «стенка на стенку». «Савват» означает хватку или ловкость, с которой надо победить врага.

Преподаватель английского бокса и фехтования, француз Шарль Лекур, изучив «савват» в том виде, в котором издавал его французский народ, систематизировал его приемы, присоединив к ним некоторые приемы английского бокса и издавал свою систему, называемую французским боксом.

Главный принцип французского бокса — это умение наносить удары ногами. Техника ударов ногами во французском боксе доведена до высшего предела. Если посмотреть на рис. № 19, то сразу

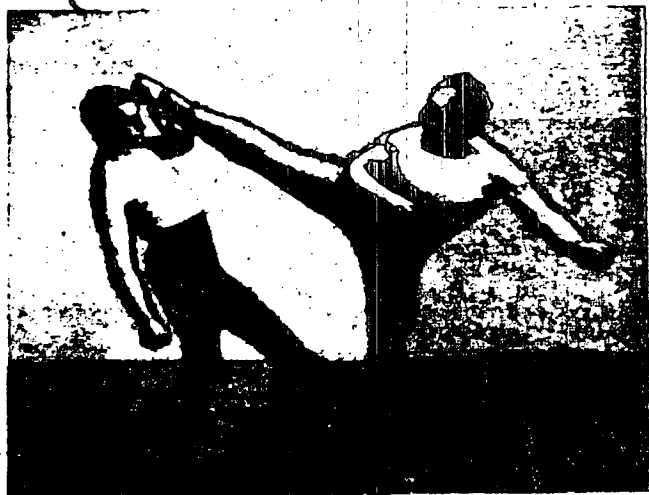


Рис. 19.

19

Будет нанесен удар кулаком, рукоятки транжирки, чтобы проделывать такой прием, а удару получает награду участник рукопашной схватки при нанесении удара ногой с длинной дистанции.

Касаясь английской, американской и французской борьбы, нельзя обойти вниманием специальную систему физической подготовки в Японии, под названием «Дзю-джитсу» — более старинная система, а «Дзю-до» — более поздняя и более усовершенствованная система физической подготовки. В системе «Дзю-джитсу» имеется раздел боевых приемов, которые фигурируют под этим же названием, как система самозащиты. Из истории Японии известно, что отдельные приемы «Дзю-джитсу», но не объединенные в единую систему, еще были и при самураистстве (японском рыцарстве) и применялись при войнах, играх и т. д., но как целостная система «Дзю-джитсу», превращенная в дальнейшем в «Дзю-до», получила свое значение с момента учреждения в 1882 году в Токио специального научного института, называемого «Кодокан-дзю-до».

«Дзю-до» делится на спортивное «Дзю-до» и военно-прикладное «Дзю-до».

Спортивное «Дзю-до» имеет в основном три раздела:

а) подготовительные упражнения, б) способы страховки, в) приемы борьбы.

Военно-прикладное «Дзю-до» делится на борьбу:

а) против вооруженного огнестрельным оружием;

б) против вооруженного холодным оружием.

В системе «Дзю-до» имеется ряд недостатков, а именно:

1. «Дзю-до» изобилует приемами, разработанными на каждый случай нападения. Помимо того, что чрезмерное количество приемов затрудняет память обучающегося, который не в состоянии их запомнить, борьба по готовому бесчисленному количеству рецептов является расхоженной. Нужно научить обучающихся принципам борьбы и осмыслить на базе этих принципов техники приемов, а не заставлять их заучивать многочисленные и разнообразные приемы.

2. Сложность, нагромождение приемов «Дзю-до» не дают быстро и хорошо изучить систему. Если у нас нужно потратить на подготовку самбиста год, — то в «Дзю-до» — подготовка исчисляется годами и

3. Методика разработана непоследовательно.

Поэтому мы считаем японское «Дзю-до» неприемлемым в наших советских условиях.

Каково развитие систем рукопашного боя в России и СССР?

«Россия веками славилась кулачными и палочными боями. Исторические источники описывают развитие этих боев так: «Бои кулачные и палочные составляли для русской Новороссии потеху, увеселение. Бои проходили, обыкновенно, в праздничные дни, при людях вешах, а зимой чаще всего на льду; собирались «охотники», составляли два враждебных лагеря и по данному сигналу сражались бросаясь один на другого с криком для возбуждения, нередко тут же били в накры в бубны (музыкальные инструменты). Борцы пора-

жали друг друга в грудь, в лицо, в живот — боролась жестоко и жестоко, очень часто многие из них уходили с боя калеками, а некоторые тут же умирали. В палочном бою, конечно, процент убитых и искалеченных был выше, нежели в кулачном» (из энциклопедии Брокгауза, стр. 503, кулачный бой).

Все многочисленные народности России применяли в своем быту разные приемы и способы борьбы, особенно народы Кавказа и Средней Азии. Грузинская, персидская, армянская, узбекская борьба требовала от противников ловкости, мужества и отваги: лишь при советской власти эта борьба превратилась в подлинный, национальный вид спорта.

Лучшей борьбой по своей технике и простоте, нужно считать грузинскую борьбу на «счох». Небольшое количество приемов (примерно, основных 12-16), но умелое их комбинирование, богатство ловкости и хитрости создает замечательное зрелище в процессе самой схватки (см. рис. №№ 20, 21, 22 и 23). Грузинская борьба не лишена прикладности. Нужно даже считать, что ряд разработанных подножек является лучшим, чем подножки, взятые из японского «Дзю-до».

Возникновение грузинской борьбы относится к средним векам, когда встречи борцов носили характер боев гладиаторов, и на борцов ставились крупные суммы. Кроме того, борцы защищали честь родовитых грузинских дворян. В дальнейшем соревнования по грузинской борьбе стали превращаться к народным и религиозным празднествам.

В XX веке грузинская борьба становится для борцов уже средством заработка. И лишь при советской власти она превращается в подлинный народный и национальный вид спорта.

Борцы одеваются в своеобразие одежды — «счох». Борец держит своего партнера за ногу и старается свалить его таким образом, чтобы лопатки коснулись земли. Кроме того, разрешается захват рук и подножки. Борьба происходит всегда в быстром темпе. Специальный оркестр народных инструментов играет традиционный, обязательный для соревнования по грузинской борьбе, мотив «Сочндао», переходя по окончании каждой встречи на мотив лезвьяки, под которую танцуют победители.

Средне-азиатская борьба «кураш» — борьба на поясах. Татары, узбеки, таджики, туркмены, иранцы, турки с незапамятных времен устраивали соревнования по борьбе на поясах. Чрезвычайно интересно выглядит само соревнование: вокруг засыпанной опилками площадки на лавочках и на земле сидят зрители, играет национальный оркестр. За столом сидят судьи, возле них привязанные на шести призы: пестрые платки, отрезки материи, готовое платье и т. д. Участники разбиваются на три весовых категории. Обычно в третьей категории выступают самые легкие борцы. Борются можно в любом костюме. Обязательно быть только босым и опоясаться выдаваемым судьей кушаком. Схватки начинаются и кончаются очень быстро и не требуют большого напряжения. Побеждает сваливший против-



PIC 20

21



PIC 21

20



PIC 22



PIC 21

ника рынком или подвожкой из землю (не выпуская, однако, пояса из рук).

«Кураш» обычно происходит на земляной площадке, но уже сейчас физкультурники-борцы переносят «кураш» на ковер и борются в современных спортивных костюмах.

Нельзя обойти молчанием о существующей в Советском Союзе среди спортивных добровольных обществ борьбе вольным стилем. Она введена, как специальная норма на значок ГТО II ступени.

Данная борьба выросла на базе завезенной к нам японской системы «Дзю-до» и материале ряда приемов национальной борьбы. Борьба вольным стилем больше «коверная» борьба, получившая за вольной сравнительно период времени богатый опыт спортивных соревнований. Передовые преподаватели борьбы вольным стилем за последнее время ушли некоторый опыт систематике «Самбо» и систематизируют материал лучше, чем это было несколько лет назад.

Борьба вольным стилем, несмотря на большое количество приемов, имеет свой характерный стержень, построенный на бросках. Вывод из равновесия в борьбе вольного стиля считается главным в основном элементом борьбы. Но как ни развита борьба вольным стилем в спортивном отношении, она все-таки еще в технике броска отстала от такой замечательной национальной борьбы, как грузинская борьба на чохлах.

Опыт последних соревнований по борьбе вольного стиля подтверждает эту мысль. Несмотря на отдельные недостатки, изучать и уметь бороться вольным стилем для каждого самбиста не только желательно, но и обязательно, ибо ни один вид спорта так специально не подготавливает организм к восприятию системы «Самбо», как борьба вольным стилем.

Приведенные примеры говорят о богатстве народных видов борьбы. Однако, ни один из перечисленных видов борьбы не может считаться приемлемым, как самостоятельная система самозащиты в условиях НКВД. Советские преподаватели по «Самбо» на протяжении двадцати лет выработали свою систему самозащиты без оружия, которая носит сокращенное название «Самбо».

## 2. ЧТО ТАКОЕ «САМБО»

Система «Самбо», созданная на базе народных видов борьбы и лучших достижений буржуазных систем самозащиты, вместе с тем органически отличается от всех других систем, главным образом, тем, что она основана на знании анатомического строения человека, на умении переходить с приема на прием, на знании равновесия человеческого тела, на знании «рычка» и на глубоком осмыслении процесса живущей схватки.

Приемы «Самбо», комбинируясь в разных сочетаниях, дают возможность защищаться как против лица, вооруженного огнестрельным или холодным оружием, так и против вооруженного против-

ника. Система «Самбо» развивает выносливость, хладнокровие, быстроту, подвижность и умение выйти из самых затруднительных положений.

Основателем советской системы «Самбо» является Спирidonov В. А. На протяжении ряда лет эту систему совершенствовали, ввели дополнительные группы приемов и разработали целый ряд методов для тренировки.

Самозащита без оружия («Самбо») является одним из военизированных видов борьбы в системе физической подготовки сотрудников НКВД, как специальная спортивно-прикладная дисциплина. «Самбо» занимает значительное место входит самостоятельной нормой в число норм значка ГТО II ступени (по линии «Динамо»).

Из всех систем борьбы «Самбо» есть наиболее боевая система, всесторонне воздействующая на весь организм занимающегося, она развивает физическую силу, выносливость, ловкость, быстроту, координацию движения, чувство равновесия, воспитывает у самбиста тактическое мышление, умение осмысливать обстановку. Овладеть искусством борьбы «Самбо» — это значит путем методического изучения приемов и тактики рукопашной схватки добиться победы над противником, при минимальной затрате времени и физической силы.

## 3. ПРИНЦИПЫ «САМБО»

При анализе методики применения и преподавания «Самбо» мы останавливаемся на пяти основных принципах, которые являются ведущими при изучении предмета «Самбо».

- I. Осмысленность приемов, как основа схватки.
- II. Умение переходить с приема на прием.
- III. Умение при применении приемов минимально затрачивать силы и получать необходимый результат, нужный для того или иного конкретного случая.
- IV. Осознание классификации приемов, как необходимость повышения тактики и техники применения приемов в жизни.
- V. Знание анатомо-физиологических основ, как главная основа техники приемов.

### 1. ОСМЫСЛЕННОСТЬ, КАК ОСНОВА СХВАТКИ

При рукопашной схватке решающим фактором является выдержка, основанная на правильном осмыслении процесса столкновения. Победит тот, кто хитрее и кто тактически лучше подготовлен, кто лучше освоил приемы и тренировки в направлении переходов от неудачного приема к более удачному.

Умение, рассчитывая спортивную злость, критично оценивая ситуацию боя почти всегда приводит к победе. Научение проигнорировать в сложившейся обстановке при «Самбо» умение привести к минимальной затрате времени для победы. При столкновении оба противника вынуждены в состоянии вынужденного иррационального возбуждения.

Это состояние на деле невозможно правильно контролировать свои мысли и действия. Выходит часто такое состояние, когда познание-то чувство страхи парализует на короткое время все тело. Для того чтобы такое состояние ослабить или совершенно исключить, нужно поработать у себя в тактике качества и знания, которые бы давали возможность самостоятельно выработать поставленным перед ним конкретным задачам.

Основная часть стратегии выработается в правильной стратегии и тактике своей системы. Стратегия имеет своей задачей дать общее направление составленной плану действия, тактика сводится к конкретности приема, механизмов обмена стратегическую задачу.

#### В. УВЕЛИЧЕНИЕ ПЕРЕХОДА С ПРИЕМА НА ПРИЕМ

Приемли переходов является вдумчивым во всей системе «Самбо». Без осознания переходов от одного состояния приема на более выгодный в данной обстановке даже короткое знание приема не имеет ни для кого, так как прием, оторванный друг от друга и не выходящий из контекста восприятия, всегда трактуется с точки зрения «Ну, что приемли ради приема никому не нужно. Переходы являются неотъемлемой частью почти каждого раздела всей системы. Поэтому без знания переходов невозможно усвоить предмет «Самбо».

#### III. УВЕЛИЧЕНИЕ ПРИМЕНЕНИЯ ПРИЕМОМ МИНИМАЛЬНО ЗАТРАЧИВАТЬ СЕБЯ И ВОЗВРАЩАТЬ НЕОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Что значит минимально затрачивать свои силы при применении приема? Это значит — учитывать, куда направлена сила при выполнении приема или выходящего приема. В системе мы часто не учитываем, куда идет оборонительная защита, например, выкинуть руку или ногу, вследствие чего борьба происходит на силу, а не на технику. Следовательно, правильно применить прием, значит, учесть советить приобретатель техникой прием с возможностью и при этом советской. Отсюда вытекает следующая тактика:

1. При захвате руки, головы, ноги и туловища приема минимально затрачивать себя, а силу направлять сила сопротивляющегося (с предельными усилиями в противоборствующую сторону сопротивляющегося).

2. Нарушение координации движений и распределения сил сопротивляющегося приводит его к выводу из равновесия в любом положении.

Из этого следует, что для успеха системы при минимальной затрате сил необходимо иметь два момента:

а) техника приема;  
б) умение выводить противника из равновесия в состоянии своего сопротивления.

а) Приемли выводится вперед, вперед действия, приемли, гравитационный эффект, в первую очередь приемли.

В понятие приема или выведения из равновесия включаются:

ту или иную сопротивляющуюся точку, которая при обдуманном применении сил (без риска) относительно увеличивает силу приема и силу своего сопротивления. Но как только эту же силу приема применить в более короткое время, т. е. быстрее, то сопротивление сила приема, прилагаемая ранее без определенного продолжения или пространных (пути), увеличивает свою работу. Почему это так? Мы знаем из физики два положения: 1) произведение массы на ускорение будет называться силой, 2) произведение силы на путь — есть работа. Поэтому, если в том или ином приеме нужно ускорить работу, значит одна из двух величин (сила или путь) должна быть увеличена. Если будет увеличен путь (чтобы не тратить много сил) через увеличение дуги рычага, т. е. преломить силу размах, как например, при ударе, то работа будет увеличена в момент силы также будет увеличена, так как моментом силы мы называем произведение силы на плечо рычага.

Рынок может быть в двойном, т. е. последовательно произведет-ный два раза. Применяя, например, односторонний рынок при приеме «доками» кулака по направлению на ось сальной руки, не всегда можно добиться желаемого результата. Тогда на помощь приходят двойной рынок, который состоит из последовательных двух односторонних рынков, причем промежуток времени между этими рынками настолько мал, что для постороннего глаза незаметен. Применяемый двойной рынок должен обладать большой резкостью и быстротой чувствительностью. «Ощущения» вышшая — это большое искусство. Для этого нужна тщательная тренировка в процессе подвоточивания себе в волевой силе. Мышечное «ощущение» в сочетании с инстинктивным реагированием на нападении — является основным качеством в технике приема. Когда в приеме делается рынок, то его оставлять в желательный момент очень трудно, а потому он большей частью не редукт в проведение своего приема. На учебных занятиях в группе не следует разрешать проводить приема при помощи рынков до конца, а сразу его оканчивать. Необходимо приобрести навык, чтобы рынком продолжать только в случае сопротивления и то только до тех пор, пока сопротивление, выходящего от противника, а затем, не оставившись движениями, можно доводить приема до окончательного состояния.

б) Знание выхода противника из равновесия и умение сохранять свое равновесие является большим искусством в «Самбо». Знание выходящего приема имеет особенно важное значение при выполнении приема. Уметь бросить противника, в силу оставшихся на пути, представляет большую трудность. На своем деле, конечно, надо научиться в состоянии боя до тех пор, пока сила не будет выведена из равновесия, либо силой из этого состояния (вперед или назад). Значит, выходящего надо быть выведенным в равновесие до тех пор, пока сила выходящего противника или выходящая сила выходящего не равновесия диннее тела, не выведут его из состояния боя.

## ПРЕДИСЛОВИЕ

Своей задачей закон предоставляет право рабочим органам НКВД применять огнестрельное оружие в борьбе с классовым врагом и преступниками.

Вместе с тем, все инструкции, которыми руководствуются в этом случае наши бойцы, чины и работники милиции, категорически требуют применять оружие только в случаях крайней необходимости, когда исчерпаны все другие средства для защиты от нападения врага или для его задержания.

Задача расследования преступлений настоятельно требует соблюдения, лишь обезвредить преступника и задержать его для передачи в органы следствия в суд.

Поэтому премеи самошить без оружия («Самбо») комют для работников НКВД громадное практическое значение и должны служить для каждого ограничением, чинств и работников милиции верным, надежным оружием в борьбе с диверсантами, шпионами, бандитами и другими преступниками.

Каждый работник НКВД, ведущий оперативную работу, должен систематически изучать премеи, тактику и стратегию «Самбо» и повседневно тренироваться в этих премеих; только тогда он может выйти победителем в рукопашных схватках с врагом и выполнить свою ответственную, почетную и, вместе с тем, опасную для себя задачу по охране государственной безопасности в борьбе с преступностью.

Настоящий учебник по «Самбо» имеет целью дать для преподавателей этой дисциплины всесторонний учебный и методический материал и помочь обучившимся в свои оперативным работникам органов НКВД самостоятельно, систематически тренироваться, а премеих самошить без оружия.

В отличие от известных пособий по «Самбо», настоящий учебник, составленный на основе большого практического опыта, включает в себе особые разделы, посвященные теории и практике премеихолова физической и свободной тренировки, а также премеих систематического изучения.

б) хватом называется воздействие силы на одну точку той или иной части тела.

7. Группы комбинированного приема. Зачастую мы видим приемы, которые по своей технике проделывания представляют не один, а два или три движения, аналогичные тем движениям, которые вносятся в вышеописанных группах. Вот такие приемы (например — узда), которые имеют несколько органически и логически связанных между собою приемов из других групп, — будут называться комбинированными.

#### V. АНАТОМО-ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ

Знать систему движения суставов, расположение мышц и чувствительные точки человеческого тела, значит глубоко понимать сущность «Самбо». Если вы научились во время схватки ощущать, куда лучше подается рука, нога или другая часть человеческого тела, то вы, изучив лишь основные принципы приемов, можете свободно изобретать, составлять новые приемы, новые их комбинации.

Когда идет схватка, то обучающийся не всегда помнит приемы, изученные или ранее, они помнят только принципы изученных приемов, основные оси движения в суставе, слабые и сильные мышцы и топографию нервной системы. Все это им дает возможность добиться победы скорее, чем человеку, не знающему этих основных принципов.

#### 4. ОПАСНО ЛИ «САМБО»

Приемы «Самбо» в большинстве своем опасны. При неумелом применении они могут повлечь за собой различные повреждения. У человека, мало знакомого «Самбо», при применении ее в жизни, обычно получается один из двух результатов: или у него не выходит прием, или получается нечто неоправданная жестокость, влекущая за собой то или иное телесное повреждение. Последнее можно наблюдать и при учебной тренировке, где, в результате применения малосильными работником чрезмерного усилия, получаются повреждения. Регулировать свое напряжение малоопытному чрезвычайно трудно. Даже опытному преподавателю трудно вывить такое напряжение, которое бы сдерживало обучающегося, и только частое напоминание: «сработай мягко» и умения сигнализации (т. е. самостраховки) со стороны обороняющегося помогают избежать опасности. Прежде чем начать изучать приемы обучающийся должен пройти подготовительные упражнения. Эти упражнения готовят организм, суставы к возможности применения приема без риска повреждения. Дисциплина и соблюдение методики устраняют возможность телесных повреждений во время учебных занятий. Это должна учесть и помнить каждый преподаватель. Зато во время перерыва или после окончательных занятий, когда обычно в группе начинаются нецензурные

1 Физический материал по данному вопросу содержится в разделе «Приемы».

возня, неожиданное проделывание приемов друг над другом, довольно часто происходят повреждения. Учитывая это, преподаватель должен объяснить, к каким результатам может привести такой опасный вид «отдыха».

Опытный, умелый самбист должен уметь защищаться, не нанося вреда здоровью противника. Если столкновение настолько серьезно, что без повреждения нельзя обойтись, то в этом случае необходимо уметь причинить это повреждение. Знание дозировки — когда, как и сколько нажать или надавить — зависит от умения управлять приемами, исходя из условий и серьезности столкновения.

#### 5. ПРАВОМЕРНО ЛИ «САМБО»

У многих возникает вопрос — не является ли «Самбо» противозаконным действием.

Ответ на этот вопрос дает наш Уголовный Кодекс. Наше уголовное законодательство признает правомерным причинение вреда нападающему, посягающему на советскую власть, либо на личность и права обороняющегося или другого лица, если при этом не было допущено превышения пределов необходимой обороны (ст. 13 общего раздела УК РСФСР).

Превышение пределов необходимой обороны надо понимать, как применение обороняющимся при защите таких действий, которые не вызывались необходимостью при данных обстоятельствах. Если, например, для защиты жизни своей или другого достаточно одного толчка или удара, то сделанное сверх этого рассматривается, как превышение пределов необходимой обороны. Право необходимой обороны предоставлено всем гражданам Советского Союза.

#### 6. ОБЩИЕ УСЛОВИЯ ПРИМЕНЕНИЯ «САМБО»

Применение приемов «Самбо» бывает: активным и пассивным.

1) Активным применением называется такое положение, когда нападающий является инициатором схватки.

2) Пассивным применением называется оборона, вызванная нападением.

Активное нападение легче пассивного, потому что само положение нападающего, как инициатора схватки, ставит его в более выгодные условия, позволяя определить способ нападения.

При пассивном же применении трудно узнать намерения нападающего, к тому же внезапность нападения не дает возможности для защищающегося быстро осмыслить, оценить обстановку и регулировать дозировку в приемах.

Важнейшим условием успешного применения приемов «Самбо» является умение управлять приемами и выбрать удачный момент для применения наиболее подходящего из них для данного случая. Здесь техника играет почти ведущую роль.

В «Самбо», как и во всякой другой боевой дисциплине, ка-



жиды во боях стремятся изловить силы. Практически это выражается в умении напасть на противника неожиданно, т. е. воспользоваться его неподготовленностью к восприятию нападения, проходами или слабыми узкими местами. Отсюда мы делаем вывод, что подход должен всегда предшествовать применению приемов.

Для практического усвоения тактики и техники рукопашного боя применение приемов «Самбо» можно разделить на два взаимно связанных этапа:

1. Подход — момент, предшествующий непосредственному применению приемов «Самбо» и выражающийся в разработке плана осуществления приемов.

2. Решение — техническое выполнение задуманного плана, т. е. момент самой схватки. Подход предшествует решению, но не оторван от него, а как бы пронизывает решение вплоть до окончательной победы. Это значит, что подход разрабатывается не только до момента решения, но и до момента победы.

Поставить границу между подходом и решением трудно и не нужно, так как сам подход является постоянно развивающимся процессом, где есть начало (обдумывание), середина (переход к решению) и конец (победа над противником).

В зависимости от обстоятельств, при которых возникает схватка, подход бывает: а) искусственный и б) естественный. Искусственным называется такой подход, при котором план может быть составлен путем создания обстановки, наиболее выгодной для лиц, составляющих этот план.

Это обычно бывает при активном применении, когда есть время на обдумывание.

Естественным называется подход, при котором составление плана происходит мгновенно при внезапном нападении. Необходимость применения приемов не дает времени на обдумывание, а заставляет выскочить из естественно создавшегося положения, поэтому подход бывает обычно при пассивном применении приемов «Самбо».

Часто обстановка так складывается, что начавшаяся схватка с естественного подхода доходит до момента, когда удаётся применить искусственный подход. Такой подход называется комбинированным. Для лучшего понимания вышеназванного приведем пример. В день одного из революционных праздников на одной из площадей стояло отделение войск Наркомвздела и милиция. Один гражданин сумел пробраться через первую цепь милиции; около второй цепи его задержали, но он притворился пьяным. Два милиционера стали его упрямить, чтобы он вышел из цепи и пошел домой. Но гражданин продолжал уверять, что сегодня праздник, он хочет пройтись на площадь и посмотреть, как и что там будет. Затем он стал настойчивее и начал буйствовать. Милиционер Иванов, не желая схватиться с нарушителем рукопашную, отдал его внимание словами: «Гражданин, вы хотите посмотреть на сверхмощный танк, смотрите...» Буйи повернулся и перестал размахивать руками. В это

время милиционер Иванов быстро сделал прием «загиб руки за спину» и увел нарушителя в дежурную часть.

С точки зрения нашей классификации это будет активное применение приемов «Самбо» с искусственным подходом.

Если бы милиционер начал сразу делать приемы, то благодаря бесцельным движениям рук, ног, туловища нарушителя возможно получилась бы возня, что создало бы плохое впечатление на окружающих. Поэтому он отвел внимание сопротивляющегося и, следовательно, применил искусственный подход.

Вечером, на посту по охране объекта стоял около одного дома сотрудник Сидоров. Через полчаса его сменил тов. Козлов.

Сидоров, сдав дежурство, пошел домой. Около одного из домов его остановил гражданин, который попросил у него прикурить. Сидоров, ничего не подозревая, так как был одет в штатскую одежду, дал прикурить данному гражданину. Последний неожиданно выхватил нож и попытался ударить Сидорова. Но Сидоров успел схватить преступника за кисть руки и отвел удар от себя. У Сидорова, тренировавшегося раньше, на такой способ нападения мгновенно возник план сделать прием «рычаг вниз». Этим приемом он обезоружил бандита и одновременно постарался ткнуть его носом в землю, во избежание крика со стороны бандита. Выждав некоторое время, не появившись ли другой бандит, и заткнув ему кепкой рот, Сидоров на приеме «рычаг вверх» отвел бандита в дежурную часть.

В данном случае налицо пассивное применение, так как разработка подхода была настолько мгновенна, что момент продельвания приемов почти совпал с подходом.

Такой подход будет называться естественным.

Бывают случаи, когда создается положение комбинированного подхода. Так, например, при следовании двух сотрудников НКВД за одним агентом иностранной разведки, они увидели, что в парке последний встретился с другим агентом. Вскоре один пошел в одну сторону, другой — в другую. Сотрудники, чтобы не потерять след обоих агентов, разошлись, и один решил задержать первого, а другой решил проследить путь второго. Выждав определенное время, первый сотрудник остановил уходящего агента и под угрозой оружия пытался его арестовать, но агент не растерялся, вынул оружие у сотрудника, после чего между ними завязалась рукопашная схватка, причем оба упали на землю. Во время борьбы диверсант обнажил револьвер, но сотрудник, ударив мгновенно по его руке, вынул это оружие. Тогда агент иностранной разведки начал душить сотрудника НКВД, находясь сам сверху; сотрудник, увидя вытянутые руки врага-агента у горла, вдруг закричал: «Петя, бей его — сюда!». У диверсанта при схватке были напряжены нервы, он, боясь удара сзади, оглянулся; тогда сотрудник НКВД, схватив руку у кисти, быстро перевел свою ногу на локтевой сустав вытянутой руки диверсанта и сделал с поврежденным рычагом вниз ногой (для примера см. рис. № 25), тем самым подчинив диверсанта своей воле.

Анализируя обстановку, надо отметить, что в начале боя со сто-

роны сотрудника было пассивное применение самозащиты, в момент обнажения револьвера диверсантом, т. к. создавшаяся обстановка привела к моменту естественного подхода, ибо на разработку плана у него не было времени. Затем у сотрудника возник искусственный подход и он крикнул: «Петя, бей его сзади» и этот подход удаля; он закончился решением, принесшим победу.

На данном примере видно, как тесно переплетается система подходов с практическим решением, как одно подтверждает другое, как одно вытекает из другого, какое существует взаимодействие между отдельными элементами процесса схватки, как достигается победа при правильном осмысливании обстановки, как нужно грамотно и по-деловому решать поставленную жизнью оперативную задачу.



Рис. 25.

#### 7. КОГДА И КАК ПРИМЕНЯЕТСЯ «САМБО»

Применение оружия при выполнении оперативных заданий является крайней мерой. «Самбо» же, заменяя собой часто оружие (в тех случаях, когда последнее по тем или иным соображениям нельзя применять), является прекрасным средством подчинения противника своей воле. Возможность применения приемов «Самбо» всегда зависит от характера столкновения. При этом, в результате применения «Самбо», могут быть различные последствия как мало

значительные, так и серьезные, однако, они не могут причинить такого вредного результата, какой дает применение огнестрельного или холодного оружия.

На практике приемы «Самбо» применяются обычно в 4-х случаях:

1. Когда по заданию оперативной работы применение огнестрельного и холодного оружия воспрещено.

2. Когда можно применить огнестрельное и холодное оружие, но создавшаяся обстановка не дает возможности его использовать.

3. Когда незначительность преступления не позволяет применить оружие для предупреждения побега преступника или его невооруженного сопротивления.

4. При неожиданных нападениях, если нет других средств защиты.

Разберем каждый из этих случаев в отдельности:

1. Когда по заданию оперативной работы применение огнестрельного и холодного оружия воспрещено

В этих случаях применение приемов «Самбо» более ответственно и требует большой выдержки. Так как сознание невозможности воспользоваться в критический момент оружием создает определенную повышенную нервность, которая может нарушить общий ход рукопашной схватки.

2. Когда можно применять холодное или огнестрельное оружие, но создавшаяся обстановка не дает возможности его использовать

Иногда создается обстановка, разрешающая применять то или иное оружие для изоляции намеченного объекта, но окружающая среда (толпа, уличное движение) не дает использовать эту возможность во избежание нежелательных последствий. В таких случаях нужно применять «Самбо». На основе наружного наблюдения было установлено, что одно лицо хочет произвести террористический акт. О данном лице сведения были точны и его фотография известна, но он тщательно скрывался от наблюдений нашей разведки. В один из дней наш разведчик случайно натолкнулся на него в районе одной из многолюдных улиц города Москвы. По инструкции разведчик имел право применять огнестрельное и холодное оружие, но он этого не смог сделать, так как улица была наполнена публикой и движущимся транспортом. Тогда разведчик решил его задержать при помощи приемов «Самбо». Быстро разработав план действия, разведчик неожиданно, применяя прием «загиб руки за спину толчком» задержал и отправил его в милицию. Разведчик имел указание в возможность применять оружие, но создавшиеся условия не позволили этого сделать и направили его мысль в сторону применения приемов «Самбо».

1 Классификация Спиридова В. А.

**3. Когда за незначительностью преступления не следует применять оружие при побеге и несооружением сопротивления противника**

Бывают такие эпизоды, где применение оружия противопоказано, а сотрудник или от страха или перестраивая себя от разных «неожиданностей», применяет его в полной силе. Например, вор вытащил у одной гражданки из кармана деньги. Его задержал милиционер и повел в отделение милиции. Но по дороге вор, увидев момент, когда было мало народа, побежал. Милиционер, догоняя его, выхватил из кобуры револьвер и приказал убегающему остановиться, тот не послушался и за это получил пулю в спину. В результате последовала смерть нарушителя. Такие действия квалифицируются по Уголовному Кодексу, как убийство, потому что случай был настолько незначительным с точки зрения преступления, что применение оружия было нецелесообразным. Ошибка милиционера была в том еще, что он при задержании не разработал плана конвоирования вора до отделения милиции. В этом плане он должен был предусмотреть возможность побега задержанного и сделать такой захват руками, который в момент побега дал бы возможность перейти с него на прием.

**4. При неожиданных нападениях, если нет других средств защиты**

Этот случай применения «Самбо» наиболее распространенный, поэтому требует особо тщательного анализа при изучении и применении «Самбо».

Наш разведчик, стоя ночью на посту, наблюдал за отдельными идущими прохожими, среди которых искал известное ему разыскиваемое органами НКВД лицо. Неожиданно к нему подошел неизвестный ему гражданин и спросил: «где находится на этой улице д. №...?». Разведчик, машинально повернувшись в сторону, где находился разыскиваемый гражданином дом, указал рукой на него. При повороте в сторону разведчик получил сильный удар в челюсть. Не растерявшись, разведчик перешел в атаку, но неожиданно увидел в руке неизвестного гражданина вынутый им финский нож. Быстро применив прием рычага, наш разведчик обезоружил преступника и отвел его в отделение милиции. В данном случае разведчик, хотя и имел оружие, но при внезапном нападении не мог его использовать, и поэтому применил приемы «Самбо».

**Контрольные вопросы**

1. Расскажите кратко историю развития приемов самозащиты.
2. Что такое «Самбо»?
3. Расскажите основные приемы системы «Самбо».
4. Скажите ли приемы «Самбо»?
5. Приведите ли «Самбо»?
6. Какие существуют общие условия при применении «Самбо»?
7. Когда и как применяется «Самбо»?

**ГЛАВА II**

**ПРАКТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ «САМБО»**

Непосредственной задачей изучения практических основ «Самбо» является — воспитание в обучающемся твердой воли, физической выносливости и мастерства в применении приемов «Самбо».

Практические основы «Самбо» изложены в трех самостоятельных, но связанных общей целью разделах:

1. Подготовительные упражнения.
2. Приемы в стойке и на земле.
3. Переходы и фазисная тренировка.

**I. ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ**

Подготовительные упражнения имеют целью подготовить и развить определенные психические и физические качества у обучающихся.

При помощи каждого подготовительного упражнения преподаватель должен стремиться так разработать ту или иную группу мышц, так подготовить реакцию организма на скорость и ориентировку, чтобы при изучении самих приемов и при последующей тренировке условность предмета значительно облагчалась.

Вся психическая и физическая тренировка должна быть направлена исключительно к тому, чтобы организм был готов к занятиям по «Самбо».

Раздел подготовительных упражнений делится на:

- а) общие физические упражнения, которые дают общую подготовку организма, и
- б) специальные упражнения, непосредственно подготовляющие организм к изучению приемов.

**а) Общие физические упражнения**

1. Спортивный бег на короткие дистанции, в котором совершенствуется внимание на ритм шагов и ритм дыхания. Бег проводится в системе а/клеточного урока. Задача для уча-

школа дыхания проводится кроссы — бег по пересеченной местности. Кроссы проводятся самостоятельно. При кроссах учитываются индивидуальные способности, причем нагрузка дается отдельно каждому тренирующемуся. Для подготовки тела к балансу в воздухе в момент приземления рекомендуются прыжки с разбега. Это нужно

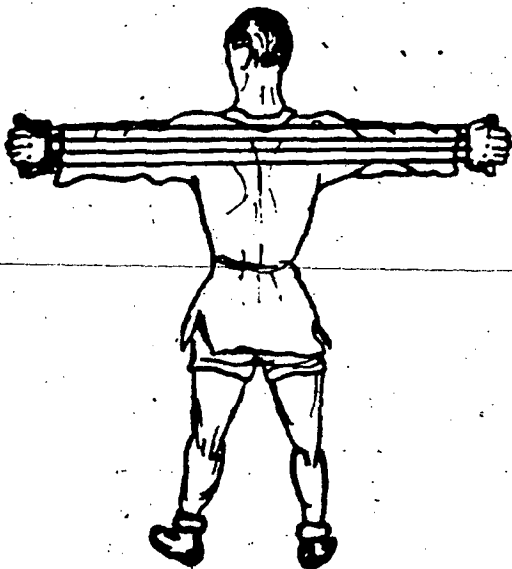


Рис. 26.

при бросках, где баланс тела в воздухе и падение на землю является одним из главных моментов самостраховки от повреждения.

Для бедровых бросков дается метание диска, которое требует хорошей отработки рычага бедром и рукой.

2. Из гимнастики нужно включить, в качестве подготовительных гимнастических упражнений, упражнения из комплекса звенья NO II ступени.

Причем в каждое занятие включать не все упражнения из комплекса ГТО, а только два-три такта и упражнения со скамьями и эспандером (или резинкой).

Скамьяки дают большую нагрузку на сердечно-сосудистую систему и, следовательно, способствуют развитию выносливости.

Поэтому скамьяки включаются в раздел урока, где нужно дать нагрузку на сердце, легкие и ноги. При составлении подготовительных упражнений преподаватель должен помнить основную задачу: проработать все группы мышц, чтобы каждая мышца была в работе согрета, полнокровна, чтобы она была, при помощи подготовитель-

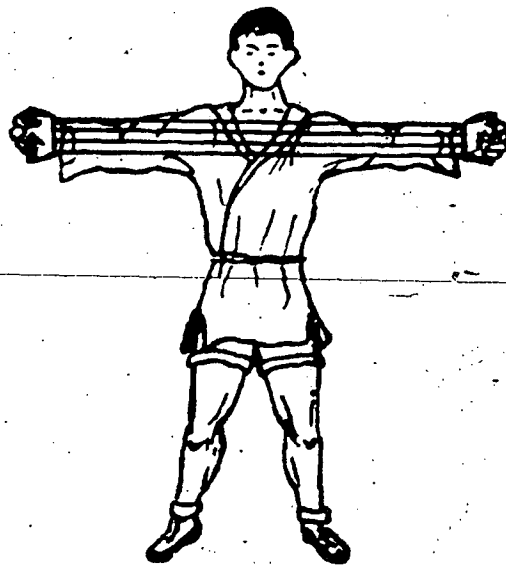


Рис. 27.

ных упражнений, готова к более тяжелой нагрузке последующих — специальных упражнений.

Упражнения с эспандером (или с резинкой) имеют целью приучить мышцы к динамическому напряжению, которое нужно в момент схватки по «Самбо».

Для примера даем ряд упражнений.

1. Захват двумя руками за ручки (или за концы резинки) и тяга в стороны за спиной (см. рис. № 26).

2. Захват двумя руками за ручки (или за концы резинки) и тяга в стороны за ручки спереди (см. рис. № 27).

3. Захват двумя руками за ручки (или за концы резинки) и тяга ногой спереди вправо со стороны спины (см. рис. № 28).

4. Захват двумя руками за ручки (или за концы резинки) и тяга ногой слева направо спереди (см. рис. № 29).  
 Все повторять справа налево из разных положений (спереди и со стороны спины).

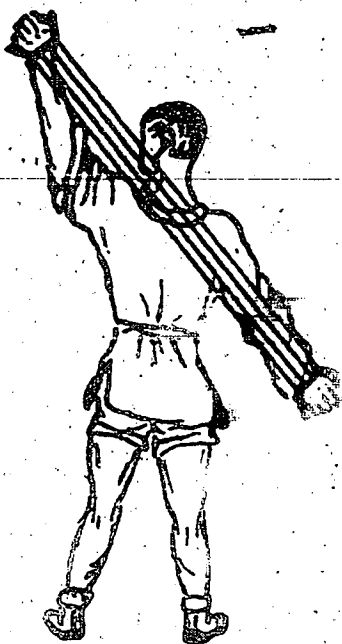


Рис. 28.

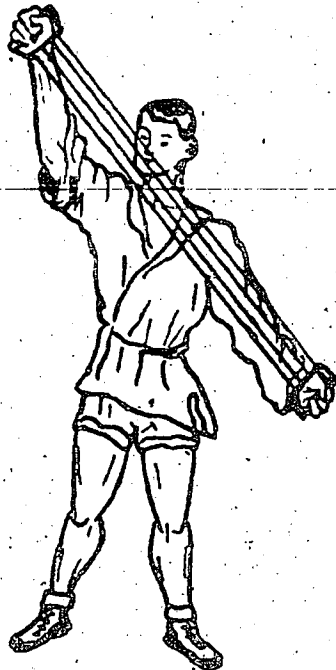


Рис. 29.

5. Захват двумя руками за ручки (или за концы резинки). Правая рука прямая у правого бока, тяга левой рукой вперед и в сторону и наоборот (см. рис. № 30).

6. Захват двумя руками за ручки (или за концы резинки). Правая рука прямая у правого бока, тяга вверх (см. рис. № 31).

7. Захват одной правой рукой ручки (конца резинки). Тяга рукой вверх, второй конец резинки или эспандера следует захватить ногой (см. рис. № 32).

Все повторить с левой рукой и с другой ногой.

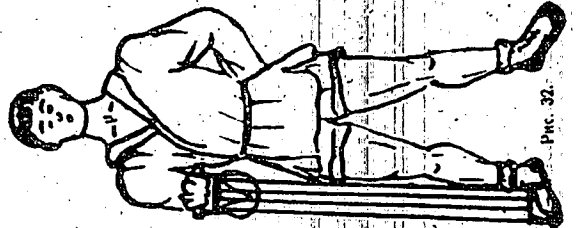


Рис. 32.

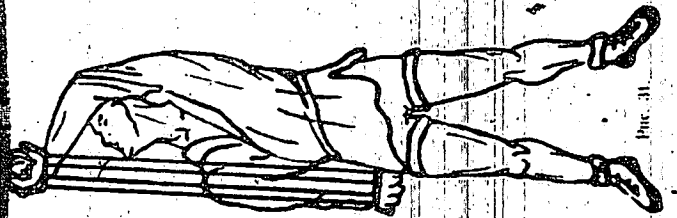


Рис. 31.

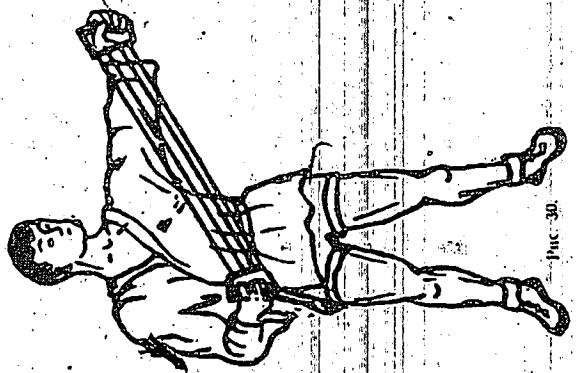


Рис. 30.

1. Оценка по лучшим методам спорта, в первую очередь тренировка по «Самбо», можно считать лучшей. Лучшее место брать не соревнова- темный тип тренировок, а прогулки. Лучшее прогулки развивают выносливость, мягкость мышц, ритм равновесия и другие качества, нуж- ные для освоения трудного курса обучения «Самбо». Лучшее по- лучать, как показали опыт, лучше всего использовать среднюю и об- зор: при тренировке по «Самбо» два раза в неделю, в выход- ной день совершать лучшую прогулку; в среднюю шестидневку, в выходной день — коньки.

4. Сделавшая обзор развивающими упражнениями является коньки. Она способствует к усилению перемещать свой центр тяжести в одну сторону, координировать движения рук, ног и головы в соот- ветствии с центром тяжести. Коньки, кроме того, развивают при- вычку держать ногу в мышцах спины. Это важно при применении приемов борьбы в «коньки».

5. Наконец, очень важным видом спорта для обучающихся «Сам- бо» — это работа со штангой. Штанга дает самую большую нагрузку на работу с весом как меньшим, так и большим собственного. Не все должны достигаются при выполнении трех видов упражнений.

1) Жим двумя руками.  
2) Тяжка двумя руками.  
3) Рывок двумя руками.  
4) Подъем двумя руками.

Материал для практических занятий по перечисленным видам физической подготовки можно заимствовать из соответствующей специальной литературы. Прием выживания преподавателя должна состоять в усилении подбора подготовительных упражнений.

6) Совершенные упражнения

Одним упражнением (см. выше) мы совершенствуем технику сдвиг в физическое качество обучающихся, но изучать «Самбо» в совершенстве можно лишь путем специальных упражнений.

При прохождении специальных упражнений следует обращать внимание на развитие отдельных органов нашего тела (руки, ноги, шея и т. д.), так как развитие их при выполнении ряда при- емов приемов в жизни.

В основе тренировки физических качеств лежит подтягивание, техника работа мышц. Она проводится точно, согласно указаниям преподавателя, систематически и обязательно с большой настойчи- востью. Эта работа не требует большого психического напряжения и считается более легкой.

Другое дело, если вопрос касается развития психических качеств. Для обучающихся это главное в системе подготовки. Психические качества должны развиваться систематически и последовательно. Но они развиваются медленно и менее заметно, чем физические каче- ства. При развитии выносливости, гибкости, координации и ус- лия быстро развиться в обстановке предельного напряжения напряже- ние и правильный анализ действий как своих, так и противника.

Обычно при изучении «Самбо» многие недооценивают значение развития психических качеств, между тем этот вопрос является в области психических качеств. — говорит в своей книге основатель «Развитие волевых качеств». В. А. — нам важно не столько для состава занятий, сколько для жизни. В то незначительное время, которое мы отводим занятиям, мы мало достигаем в совершенствовании этих ка- честв. Для этого хороших времен является сама жизнь. Для которой мы и соревнуемся. По практического применения результатов нашего обучения мы должны, пользуясь всеми возможностями на занятия и особенно в повседневной жизни, стремиться развивать пси- хические качества, чтобы при практическом использовании приемов она гармонировала с технической работой (Смирнов «Самбо» она гармонировала с технической работой» (Смирнов «Самбо» 1933 г.).

Тренировка психических качеств на уроках воспит. всесторонний характер и только опыт преподавателя, личный подбор упражнений для тренировки психических качеств принадлежит ее в условиях жи- зни. Наоборот, накопление жизненного опыта идет в на- сторожку применению приемов.

Таким образом, преподавательное прохождение этого раздела предусмотрено на постепенном переходе от простых к более сложным действиям — с технической стороны в параллельно с этим, на воз- растающем продвижении и укреплении волевых качеств.

1. Упражнение для ГИФ (для заката кисти).

Для этой цели очень хороши резиновые мячи, резиновые кружки и, вообще, кусок резины.

При нажиме резины кисти то напрягаются, то расслаб- ляются. Этот тренировкой достигается развитие силы кисти и ее выносливости в момент борьбы. Рекомендуются следующие упраж- нения:

а) простое сжатие — в резиновом теннисном мяче.  
б) простое сжатие — в бейсбольном мяче.  
в) простое попеременное нажатие (как игра на музыкальном инструменте).

Упражнения можно делать в положении вытянутой и согнутой кисти в локте руки. Это повышает силу захвата кисти в момент схватки.

2. ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ МЕТКОСТИ И Точности ЗАХВАТА

а) Номер первый делает разное количество движений правой рукой. Движения идут по кругу диаметром в полметра. Номер второй ста- рается схватить эту движущуюся руку, но первый номер не дает. Если второй номер успеет захватить руку первого номера, последний не вырывается, а отвечает, правильно ли состав захват.

б) Номер второй номер правую руку держит скрытно (в

бедра) и не обнаруживая стремления захвата до момента самого захвата. Правильным захватом будет считаться захват на зависть. После захвата второй номер отпускает руку первого и тренировка продолжается.

б) Первый номер делает такое же движение во кругу, только кисть вытянута, приготовлена для рубления по открытым местам. Первый номер старается ребром ладони слетка ударить по голове, шее, шее, плечу и т. д. Второй номер старается защититься левой рукой, а правой захватить нападающую руку.

## 2. ВВОДНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПОДНОЖЕК

а) По счету «раз» — обучающийся делает правой ногой шаг вперед, одновременно руками — взмах в правую сторону до высоты плеч.

По счету «два» — левой ногой, согнутой в колене, — делает взмах вперед (как бы ударяет ногой футбольный мяч), а руки переносится через перед в левую сторону.

По счету «три» — резкий, подсекающий взмах левой ногой влево (на полную ступню) до положения выпада на правую ногу, руки одновременно рывком идут вправо (как бы мысленно срывают за плеча противника с места).

б) Исходное положение — выставить правую ногу по диагонали вперед и поднять вверх полусогнутые и сжатые обе руки так, чтобы локти касались боков, а кулаки были на уровне плеч, причем вперед должна быть больше выставлена рука одноименной выставленной ноги. По счету «раз» — шагнуть левой ногой по диагонали влево, вперед.

По счету «два» — завести в том же направлении правую ногу, согнутую в колене, отводя при этом обе руки, сжатые в кулак, вправо назад так, чтобы левая рука была прижата к плечу.

По счету «три» отбросить правую ногу сверху вниз и назад вверх, сохраняя ее в согнутом положении, делая одновременно с этим движением рывок обеих рук влево вниз с поворотом всего корпуса в ту же сторону; затем приставить правую ногу к левой ноге.

а) По счету «раз» — подставить правую ногу вперед носка своей левой ноги.

По счету «два» — завести левую ногу влево и резким движением легко ударить по полу (подожвенной сторовой нога) против носка правой ноги, пропуская ударяющую ногу дальше по той же линии своей правой ноги, и одновременно сделать движение обеими руками так, чтобы правая рука сделала рывок вверх, а левая — вниз вправо с наклоном всего корпуса влево.

По счету «три» — приставить левую ногу к правой ноге, опустив руки.

г) По счету «раз» — первому номеру повернуться на носках влево кругом, спиной ко второму номеру, в положении полуприседа, а руки, сжатые в кулак, отвести одновременно вправо назад так,

чтобы левая рука была прижата к правому соску, а правая рука — к правому плечу.

По счету «два» — резкое выпрямление ног в коленях, одновременно развести обе руки влево вниз с поворотом и наклоном корпуса в ту же сторону.

По счету «три» — отпустить руки, стать в стойку.

д) По счету «раз» — повернуться на носке правой ноги влево кругом, завести левую ногу в ту же сторону.

По счету «два» — завести вперед правую ногу, слетка согнутую в колене, отводя при этом руки, сжатые в кулак, вправо назад так, чтобы левая рука была прижата к правому соску, а правая рука согнута к правому плечу.

По счету «три» — быстро отбросить вытянутую правую ногу по диагонали на полную ступню, согнув левое колено и одновременно сделать рукой рывок обеих рук влево вниз с поворотом всего корпуса в ту же сторону. Затем приставить правую ногу к левой, опустив руки.

## МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

Разучить все упражнения с другой ногой.

Если обучающиеся не усваивают сразу материал, то движения ног разучиваются отдельно от движений рук. Затем, после изучения в отдельности, соединить движения в одно. Когда упражнения изучены на три счета, проводить в один счет, а потом по звуковому сигналу (давом) на скорость.

## 3. СТРАХОВКА И САМОСТРАХОВКА

В системе «Самбо» имеется ряд методически разработанных способов как самостраховки, так и страховки противника. Наиболее распространенные виды борьбы (финско-французская) ограничивают страховку лишь устройством мягких матов (ковров), причем они только предохраняют от повреждений при бросках, где требуется не бросать противника, а «класть», т. е. опускать на ковер.

Однако, это не обеспечивает борцов от повреждений.

Борец в пылу схватки, стремясь оказаться победителем, допускает броски, оставаясь в стойке или, наоборот, падает на противника, нанося зачастую повреждения. Нужно научиться делать прием так, чтобы дозировка боли была не выше границ, требуемых обстановкой жизненного столкновения или тренировочного занятия.

Основное правило при занятиях по «Самбо» — это научить обучающегося самостраховаться. Достаточно новичку не пройти предварительного курса при самостраховке, чтобы стать жертвой, несоответственной работы.

Самостраховка в «Самбо» заключается в том, чтобы при падении на спину и на бок во-время сгруппироваться. Такое положение предохраняет тело от удара, который совершенно неизбежен при распластанном падении на ковер. Для большей самостраховки при падении на спину или на бок можно использовать удары ладонью по коврику.

Эти удары при падении на бок одной руки, а при падении на спину — обеими руками, в силу того, что они производятся вытянутой напряженной рукой раньше, чем тело коснется ковра, принимают на себя всю тяжесть силы удара. Тогда при такой страховке руками падает легко и безболезненно. Это очень важно особенно для головы, так как при падении она может находиться в откинутом положении (назад) под угрозой удара затылком о ковер. Не здесь уместно отметить, что мягкость ковра, имеющая первостепенное значение при бросках финско-французской борьбы, для «Самбо», в смысле предохранения от повреждения конечностей тела, большой роли не играет. Для «Самбо» рекомендуется полужесткая поверхность тренировки приблизить к жизненным условиям.

Страховка в «Самбо» заключается в удержании противника за плечи, за руки в момент падения. Удержание руки противника во время приема, не связанного с падением ради приема, страхует падающего от броска противника от удара спиной или затылком о ковер. Удержание руки противника в своей руке необходимо для того, чтобы во всякую минуту после броска можно было перейти на тот или иной прием.

Страховке в системе «Самбо» способствует, таким образом, также костюм, в котором проводятся занятия, так как все захваты в большинстве своем делаются за одежду, в меньшинстве — за тело. Бросать без страховки преднамеренно или делать болевой прием, не страхуя себя и в особенности противника, нельзя, так как возможны повреждения. Это можно наблюдать при недостаточной опытности обучающегося или при полном незнании правил страховки.

Опытный самбист при переходе к концу приема, зная бесполезность сопротивления, обычно говорит «да»-«да» или отхлопывает ладонью по коврику или по самому противнику. Менее опытный старается перетерпеть боль, но в конечном счете сдается.

Некоторые опасаются, что осторожная работа приведет к плохой привычке — работать также со страховкой и при жизненном применении приемов. Но это не так. При изучении страховки и само страховки одновременно воля и мышечное чувство воспитываются в сторону умения дозировать битье. При этом сама дозировка всегда исходит из конкретной обстановки жизненного применения. Но даже приемы, проведенные в жизни со страховкой, все же делают противника на некоторое время неспособным к сопротивлению, причиняя ему боль и повреждение.

Основной страховкой от повреждений является методически правильное и умелое проведение преподавателем урока.

Достаточно лишь неправильно разучить порядок элементов самого приема и не указывать основные правила разучивания, чтобы наступали нежелательные последствия. Например, при неправильной постановке пар на ковре, когда группа разучивает какой-нибудь бросок, может получиться повреждение от удара одним обучающимся другого. Если при бросках не указывать на бросок в откры-

тую сторону<sup>1</sup> или не указывать на удержание противника за одежду или на умение падать при любом броске, то можно получить повреждение.

#### 4. КУЛЬБИТЫ

Включив в подготовительную часть кульбитов имеет задачу — подготовить обучающегося к умению хорошо падать, быстро встать и ориентироваться в пространстве, когда его бросают. Без этих подготовительных упражнений хорошего результата в страховке или само страховке мы никогда не добьемся. Нужно при помощи кульбитов добиться мягкого и умелого падения на ковер. Это нужно еще и для применения приемов, когда делаются приемы (например перебрасывание) сам вперед падает и затем уже проводит прием. Падение всех видов должно быть усвоено только через хорошее разучивание кульбитов.

Методический порядок кульбитов разработан на основе принципа перехода от простого к сложному. Постепенность в усвоении



Рис. 33. Кульбит вперед с руками.

<sup>1</sup> Броски в открытую сторону выполняются момент броска противника не в сторону захваченной руки, а наоборот, в противоположную.





Рис. 34. Кульбит вперед с руками по счету «два».

материала облегчает его проработку. Этого принципа должен придерживаться каждый преподаватель.

Группа кульбита состоит из следующих упражнений:

- а) кульбит вперед с руками,
- б) кульбит вперед на правую руку (также и на левую),
- в) кульбит вперед без рук,
- г) кульбит назад из стойки с упором руками,
- д) кульбит назад из стойки с группировкой,
- е) кульбит назад из стойки на прямые ноги,
- ж) боковые звездные кульбиты,
- з) «скамейки» (каскадные прыжки через препятствие),
- и) кульбиты верхом и низом.

#### а) Кульбит вперед с руками

По счету «раз» — присесть, держа колени вместе (см. рис. № 33), руки поставить вперед ног, упираясь на кисти.

По счету «два» — нагнуть голову вперед, коснуться теменной частью (ближе к затылочной) головы о ковер, оттолкнуться ногами, сделать кульбит вперед (см. рис. № 34).

По счету «три» — встать в стойку. Все повторить на один счет.

#### МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

Обратить внимание обучающихся на правильность толчка ногами (обязательно одновременно), на положение головы — не «сводить», т. е. не отклонять голову о ковер. Затем при вставании не ставить далеко свои ступни от ко-

личной части тела, так как сила тяжести верхней части тела отбрасывает вперед, и обучающийся падает. Поэтому ладони при вставании нужно прижать к коврам, тогда тело легко примет вертикальное положение.

#### б) Кульбит вперед на правую руку

По счету «раз» — выставить правую ногу вперед и правую руку на уровне лба, согнутой в локте (см. рис. № 35).



Рис. 35. Кульбит вперед на правую руку.

По счету «два» — наклониться вперед, с упором выставленной вперед руки, в ковер, сделать кульбит через голову, и встать в стойку.

#### МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

Рука при приземлении должна обязательно быть согнутой в локтевом суставе под прямым углом. Голова должна коснуться ковра затылочной частью. Все упражнения изучаются на два счета, затем — на один. Изучать кульбит вперед на правую руку, таким же методом изучают и на левую руку.

#### в) Кульбит вперед без рук

По счету «раз» — ноги в сторону, шире плеч, руки назад.

По счету «два» — согнуться вперед и опустить голову на грудь (см. рис. № 36).



Рис. 36. Кульбит вперед без рук.

По счету «раз» — резко оттолкнувшись ногами, произвести кульбит.

г) Кульбит назад из стойки с упором на руки

По счету «раз» — из положения стоя опуститься в глубокий присед, голову наклонить на грудь, руки вытянуть вперед.

По счету «два» — резко опрокинуться назад с одновременным движением рук назад за голову. Как только затылок коснется ковра, поставить ладони по сторонам головы пальцами к плечам, упереться руками, освободить голову от давления тяжести тела, облегчив также движением переход на ступни ног, т. е. в исходное положение (см. рис. № 37).



Рис. 37. Кульбит назад из стойки с упором на руки.

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

Преподаватель должен учесть, что при выполнении этого упражнения обучающиеся чаще всего допускают следующие ошибки:

- 1) Дойдя до затылка, рывком резко уперлась головой в ковер, в эти моменты происходит переослабление.
- 2) Опрокидываясь назад, отводит плечи от затылка назад, терять грудь вперед.
- 3) Опрокидываясь назад, запрокидывает голову, когда этим уследить невозможно, — в результате ушибают затылок о ковер.
- 4) Не успевают правильно поставить ладони на ковер.
- 5) При выполнении кульбита тело зачастую смещается в сторону. Это происходит или от сгибания головы в сторону, или от неуверенности регулировать направление движения тела упором рук на ковер.

д) Кульбиты назад из стойки с группировкой

1. Кульбит назад, с переходом на оба колена, руки вытянуты в сторону.
2. Кульбит назад с захватом руками голеностопных суставов. Присев в глубокий присед и захватив голеностопные суставы, или оба колена, выполнить задний кульбит с приходом присед без отрыва от голеностопных суставов или от колен.
3. Кульбит назад с приходом в сед со скрещенными ногами и захватом за носки (см. рис. № 38).
4. Присев в сед со скрещенными ногами, руками захватить носки ног, и, не выпуская захватов, выполнить кульбит назад.
5. Кульбит назад с обхватом руками ног с внутренней стороны (см. рис. № 39).

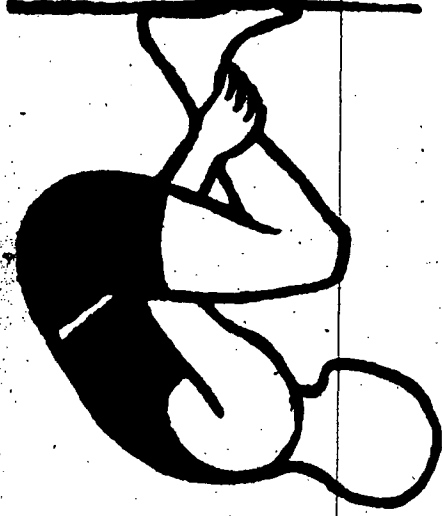


Рис. 39. Кулабит назад из стойки с прыжковой.

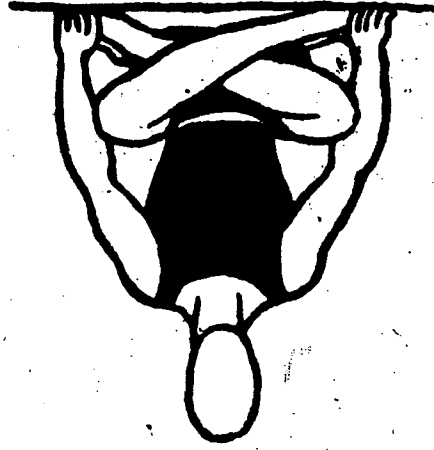


Рис. 38. Кулабит назад из стойки в сса с прыжковой.

Прессе во время растяжения ноги, согнуть пресс и, пропустив руки между ног, положить места рук на горизонтальной поверхности. В такой позе можно выполнять кулабит назад с прыжком в исходное положение.

е) Кулабит назад из стойки на прямые ноги

По счету одно — подскоком руки вверх, ноги в стороны. По счету два — сделать прыжок с обхватом руками болев ног прямые, кулабит назад. Переставившись через спину, встать на ноги (см. рис. № 40).

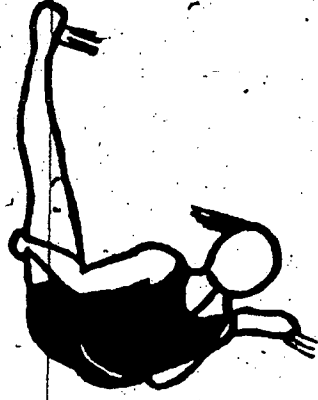


Рис. 40. Кулабит назад из стойки на прямые ноги.

ж) Боковые кулабиты

Наряду с вышеперечисленными кулабитами, из прыжков, особенно в прыжке с броском, выполняются боковые кулабиты. Они выполняются в без помощи рук, т. е. из упора пресса и из прыжка без упора на руки (в последнем случае руки захватывают согнутые ноги) с места движения. Изучение начать с упражнения «спотыкание».

Это упражнение производится следующим образом. Исходное положение: лежа на спине, захватить руками согнутые ноги под коленями.

Переставиться со спины на левый бок и вернуться на спину. Пролететь также на правый бок.

При изучении «спотыкания» начинать нужно добиваться, чтобы обучившийся держал спину прямо.

3) Боковые и звездные кульбиты  
Боковые кульбиты по кругу

1 упражнение. Кульбит по кругу (рис. № 41).

Исходное положение: сесть, сгруппироваться, развести колени в стороны и соединив ступни ног вместе, пропустить руки между ног и обхватить ладонями голени, туловище наклонить к ногам.



Рис. 41. Боковой кульбит по кругу—1-е упражнение.

Опрокидываясь в такой группировке влево на бок, перевернуться на спину на правый бок и вернуться в сед, описав кульбитом  $\frac{1}{3}$  окружности. При правильном выполнении в темп трех кульбитов тело описывает полную окружность.

2 упражнение (рис. № 42).

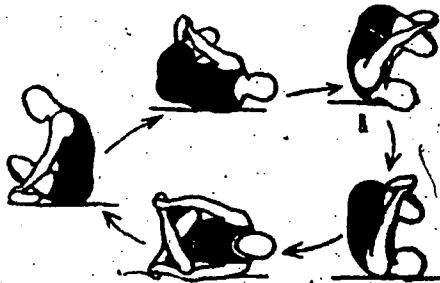


Рис. 42. Боковой кульбит по кругу—2-е упражнение.

Исходное положение: сесть со скрещенными ногами, захватив руками носки, спина круглая. Опрокинуться назад через левый бок до вертикального положения корпуса тазовой частью вверх; упереться затылком в ковер, перевернуться с левого плеча на правое и перекатом через правый бок вернуться в исходное положение.

Звездный кульбит с поворотом на 180°

Исходное положение: сесть с прямыми ногами, развести их в стороны на 90°, руками захватить снаружи за подколенки, туловище отвесно (см. рис. № 43).

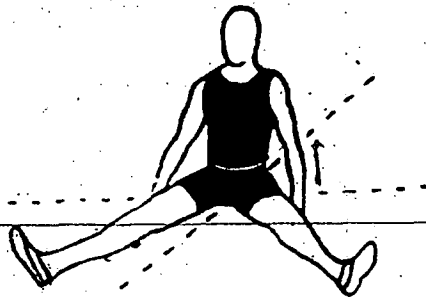


Рис. 43. Исходное положение звездного кульбита с поворотом на 180°.

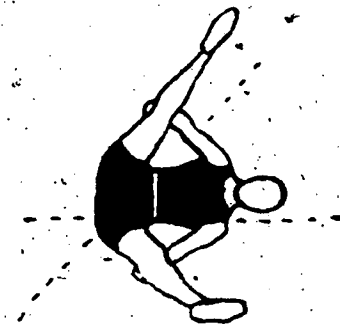


Рис. 44. Звездный кульбит по счету «раз».

По счету «раз» — лечь на бок в левую сторону строго под углом в 90° к линии фронта, остальные ноги широко разведенными (см. рис. № 44).

По счету «два» — перевернуться на спину; голова лежит на ковре, спина совершенно прямая, прямые ноги разведены под углом 90° (см. рис. № 45).

По счету «три» — перевернуться на правый бок (см. рис. № 46).  
По счету «четыре» — взмахом левой ноги при помощи левой руки, оставив правую ногу на своем месте, перейти в сед с раз-

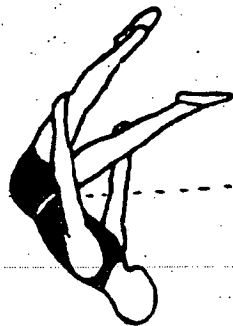


Рис. 45. Звездный кульбит по счету «два».

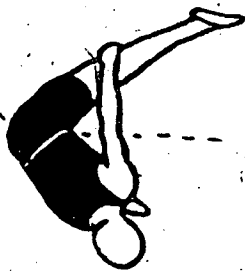


Рис. 46. Звездный кульбит по счету «три».

веденными ногами, лицом в сторону, противоположную исходному положению, т. е. совершив, в общем итоге, поворот на  $180^\circ$  (см. рис. № 47).

Упражнение надо выполнять геометрически правильно с совершенно прямой спиной и ногами, разведенными на  $90^\circ$ .

Когда обучающиеся научатся проделывать звездный кульбит по разделению, необходимо проделывать его в один счет.

Звездный кульбит с поворотом на  $90^\circ$ .

Исходное положение: то же, что и в предыдущем кульбите (см. рис. № 48).



Рис. 47. Звездный кульбит по счету «четыре».

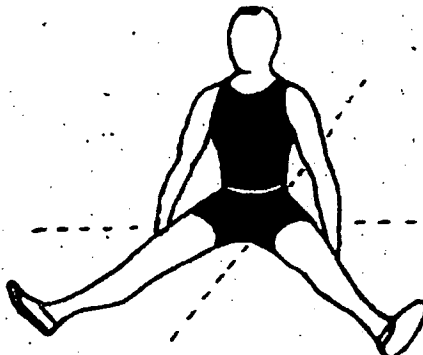


Рис. 48. Исходное положение звездного кульбита с поворотом на  $90^\circ$ .

По счету «раз» — лечь на ковер прямо спиной на то место, которое в исходном положении занимала левая нога. Для этого сделать взмах левой ногой вверх вправо, наклонив туловище к месту, где находилась левая нога, резко повернуть корпус левой стороной в правую сторону и опуститься спиной на ковер (см. рис. № 49).

По счету «два» — перейти в сед лицом в левую сторону относительно исходного положения, для чего правая нога должна занять на ковре то место, где находится в данный момент спина; для выполнения этого надо резко взмахнуть левой ногой в направлении к туловищу, поднимая последнее вверх, а правой — в сторону, чтобы сообщить корпусу вращательное движение вправо (см. рис. № 50).

Каскадные кульбиты через препятствие «скамейка»

Упражнение «скамейка» дается для развития смелости, ориентации в воздухе, умелого приземления на руки при кульбите после взлета в воздух.

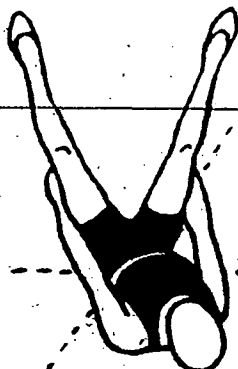


Рис. 49. Звездный кульбит на 90° по счету «раз».

Изучение нужно начинать с более простого препятствия. Вначале производится прыжок с разбега через веревку на высоте 30—40 см, т. е. каскадный кульбит через веревку. Затем, на же самый кульбит делается через одного человека, становящегося в положение «шартер» (в упор, стоя на коленях) (см. рис. № 51). Изучая кульбит через одного человека, и, таким образом, доводить до того количества, через сколько может прыгнуть обучающийся (обычно до 8—9 человек, иногда до 11 человек).

#### Кульбиты «верхом и низом»

Самым сложным этапом в изучении кульбитов нужно считать выполнение «верхом и низом».

Преподаватель строит на ковре обучающимся в две шеренги

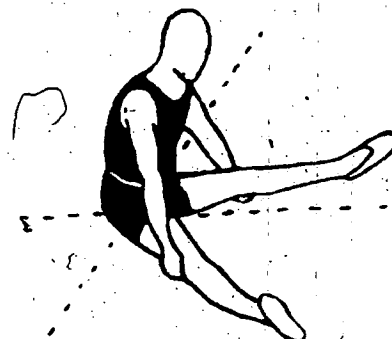


Рис. 50. Звездный кульбит на 90° по счету «два».

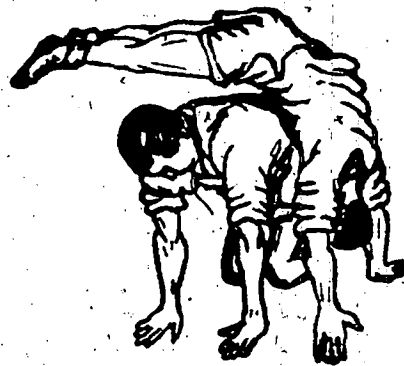


Рис. 51. Каскадный кульбит вперед через препятствие.

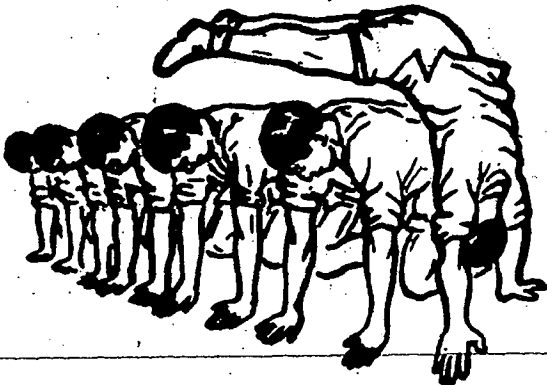


Рис. 52. Каскадный кульбит вперед через препятствие от двух и более человек.

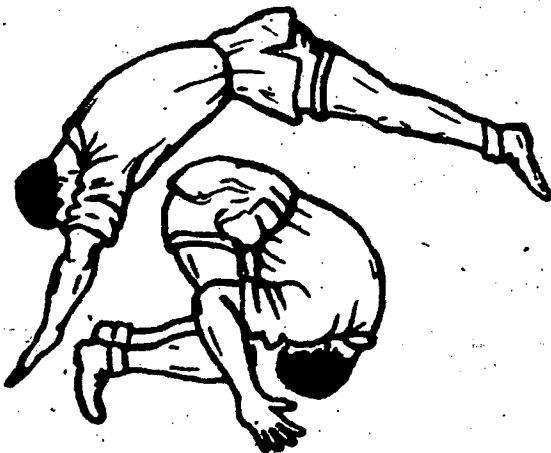


Рис. 53. Кульбит назад и вперед.

Один человек, лежа на другом, делает препятствие, другой делает через него каскадный кульбит вперед (см. рис. 52). Не избежать возможных при этих кульбитах повреждений, связанных с результатом подвешивания ногочной площадки, дающей при этом правильного выполнения кульбитов «вперед и назад».

Команда преподавателя	Движения преподавателя	Действие обучающихся	
		1-я шеренга	2-я шеренга
Первая шеренга «вперед»	Показывает шагнуто рукой		
Вторая шеренга «назад»	Показывает шагнуто рукой		
Первая шеренга (через шагнуто)	Резкий хлопок рукой вперед	Первая шеренга шагнуто шагнуто вперед	
Вторая шеренга	Резкий хлопок рукой назад		Вторая шеренга шагнуто шагнуто назад
Тот	Резкий хлопок обеими руками		

Обе шеренги делают упражнение — кульбит «вперед», «назад».

#### 4. МЕТОДИКА ИЗУЧЕНИЯ ТЕХНИКИ ПАДЕНИЯ

Правильное падение, при котором каждая часть тела соприкасается с полом, равномерно амортизирует удар, является основным подспорьем обучающегося при изучении приемов групповых выходов из равновесия.

Падение на ковер бывает трех типов:

1. Падение на бок (левый или правый).
2. Падение на спину.
3. Падение вперед.

Каждый тип падения имеет свою методику изучения, основанную на последовательности от простого к сложному.

##### 1. Падение на бок (левый или правый) (см. рис. 54)

Методика изучения падения на бок состоит из пяти последовательных упражнений:

- 1-й этап — Присесть, руки опущены на пол. Не двигаться.

1. Загиб руки за спину толчком с дожимом кисти.
2. Загиб руки за спину нырком с дожимом кисти.
3. Загиб руки за спину на руке с дожимом кисти.
4. Дожим кисти в положении захвата под рукой.
5. Рычаг пальцев и запястья.

## V. ОСНОВНЫЕ ПРИЕМЫ РАБОТЫ КОРОТКИМ ФИНСКИМ ИЛИ НОРВЕЖСКИМ НОЖОМ

### 1. ОБЩЕЕ ПОНЯТИЕ

В обстановке рукопашной схватки умение работать коротким ножом играет немаловажную роль. Для этой цели разработаны основные приемы работы финским или норвежским ножом. Правила и приемы просты и не требуют для изучения их большого времени. Достаточно внимательно их изучить и технически себя потренировать на чучеле, т. е., как говорят, «набить» руку в технике удара и вы сравнительно достаточно вооружены. Дальнейший жизненный опыт вам покажет систему работы ножом. Важно, до начала этого жизненного опыта, знать основные правила и приемы работы коротким ножом.

### 2. ОСНОВНЫЕ ПОЛОЖЕНИЯ

1. Финский (или норвежский) нож, наиболее распространенный по всему миру, является колющим и режущим оружием рукопашного боя.

2. Работа коротким ножом происходит преимущественно в рукопашной схватке ближней и средней дистанции. С дальней дистанции удары ножом менее действительны. При высоком мастерстве владения ножом с дальней дистанции основную роль играет метание короткого ножа в цель.

3. Проводить удар прямо, без какой-либо физической подготовки, не рекомендуется. Удар должен быть замаскирован и неожиданным быстро приведен в исполнение.

4. В тех случаях, когда идет борьба, никогда нельзя нести вооруженную руку вперед. Рекомендуется убрать ее за спину (за борт пиджака, в карман и т. д.) и вести свободной рукой нападение, улучшить момент, внезапно нанести удар ножом. Это делается с целью обезопасить вооруженную руку от захвата противником.

5. Всякий удар ножом должен быть произведен скрытно и быстро и неожиданно. Обозначая невооруженной рукой удар в голову, в действительности нанести молниеносно удар ножом в живот.

6. При ударе (сбоку, снизу и т. д.) в начале движения рука должна быть согнутой в локте, затем следует быстрое выпрямление с вкладыванием в силу удара веса собственного тела и поворот ножа кисти руки вправо или влево на себя (придавая движению ножа режущий характер).

7. Вся тренировка обучающегося проходит на чучеле. После

исполнения техники удара переходят к тренировке деревянными водами на живом человеке. Данная тренировка имеет целью изучение наиболее уязвимых точек на человеческом теле в координации с точкой исполнения того или иного приема.

При проработке учебного материала работы ножом на живом человеке все удары только обозначить.

8. Приемы изучаются по разделению. По усвоению отдельных элементов прием прорабатывается в один счет. При двухсторонней схватке-тренировке, как обязательное правило, в начале изучения приемов работы коротким ножом, тренировка идет на деревянных досках, в фехтовальных масках, нагрудниках и перчатках. Затем переходят к тренировке на настоящий нож на чучелах (удар настоящим ножом тренируется на глине, помещенной в ящике).

1. Наиболее уязвимые (опасные) точки при ударе коротким ножом:

- а) спереди (рис. № 385).
- б) сзади (рис. № 386).
2. Положение лезвия при держании рукоятки ножа:
  - а) лезвие вверх (рис. № 387).
  - б) лезвие вниз (рис. № 388).

### а) ТЕХНИКА ПРИЕМОМ

#### Удар прямой длинный

##### Клинок вверх

По счету «раз» — занести вооруженную руку ножом за спину. По счету «два» — сделать глубокий выпад вперед правой ногой с ударом ножом — рука правой, выпрямлена (см. рис. № 389). Повторить все с левой руки.

#### Удар прямой короткий

##### Клинок вверх

По счету «раз» — вооруженную ножом руку занести за спину, левую руку вывести вперед. По счету «два» — вооруженной рукой в полусогнутом положении с волачей корпуса вперед и с шагом правой ноги вперед нанести удар в живот (см. рис. № 390). Все повторить с левой руки.

#### Удар сбоку с наружной стороны

##### Клинок вверх

По счету «раз» — занести вооруженную руку ножом за спину. По счету «два» — вооруженной рукой, неся сбоку справа в полусогнутом положении, нанести удар (см. рис. № 391). Все повторить с левой руки.



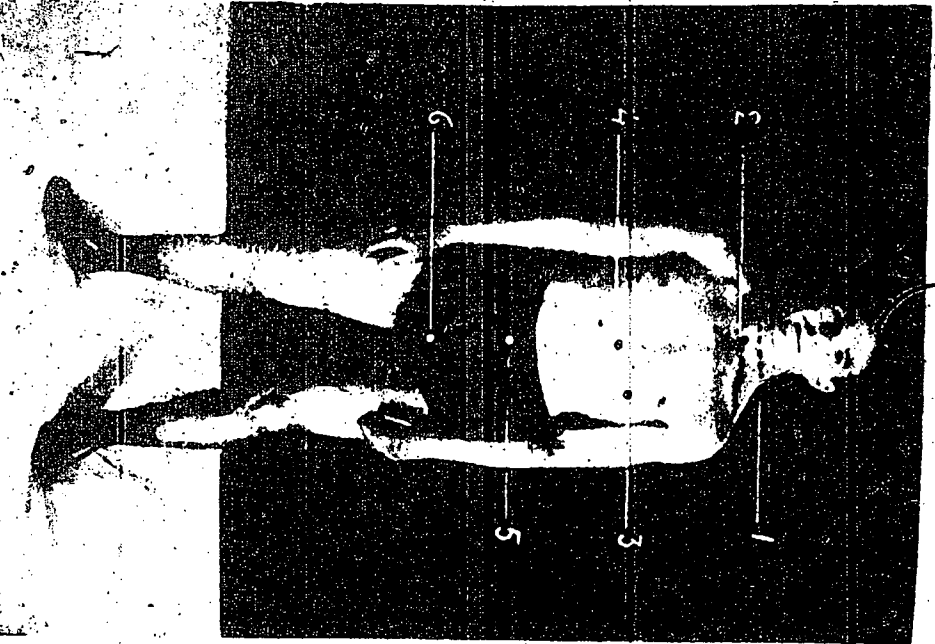


Plate 385

406

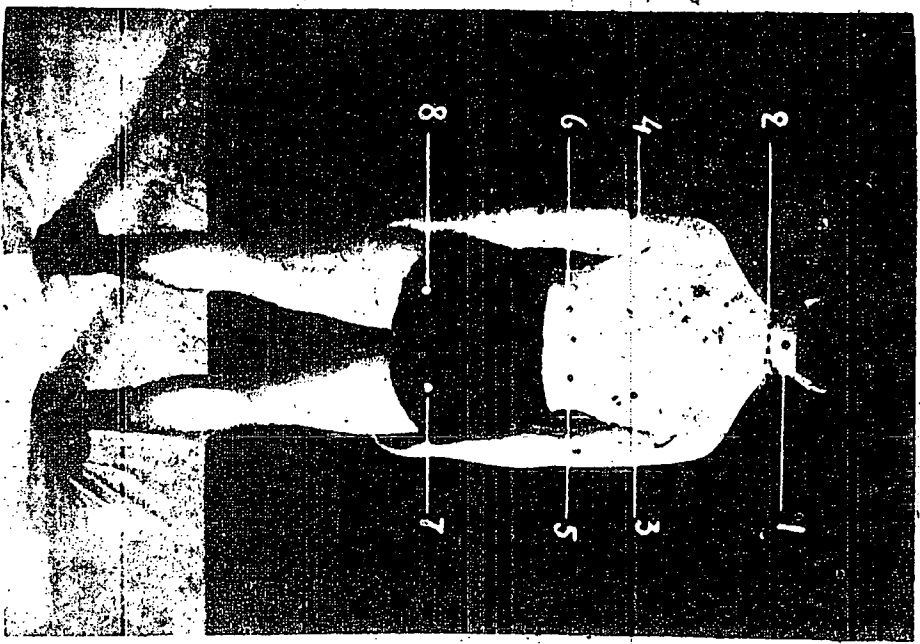


Plate 386

407



Pic. 387

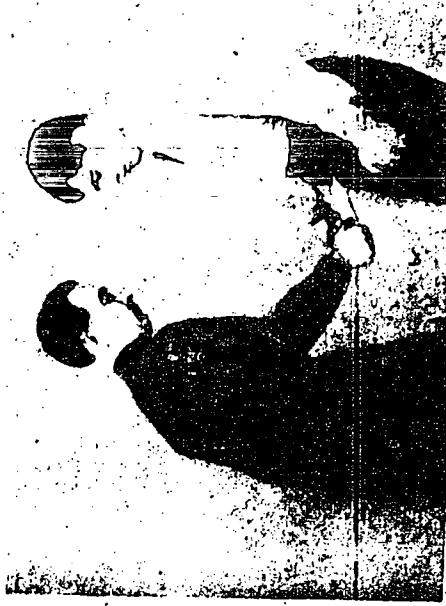


Pic. 388

410



Pic. 389



Pic. 390

411



Рис. 391.

**Удар снизу**

**Клинок вверх**

По счету «раз» — вооруженную руку ножом завести за спину.  
 По счету «два» — вооруженной рукой в полусогнутом состоянии, веся снизу вверх, произвести удар (см. рис. № 392).  
 Все повторить с левой руки.

**Удар сверху**

**Клинок вниз**

По счету «раз» — вооруженная рука ножом в боковом кармане пиджака.  
 По счету «два» — наносит удар сверху вниз в грудь под левый карман гимнастерки с шагом вперед левой ногой (см. рис. № 393).  
 Все повторить с левой руки.

**Удар изнутри**

**Клинок вниз**

По счету «раз» — занести правую руку влево к левому плечу или к левой стороне живота.

По счету «два» — 1-й вариант: резкий удар вправо; режущее движение по горлу (см. рис. № 394); 2-й вариант: резкий удар вправо; режущее движение в грудь.  
 Все повторить с левой руки.

**Удар за рукой**

**Клинок вниз**

По счету «раз» — занести вооруженную руку ножом за спину.  
 По счету «два» — близко подойти к противнику и охватить левой рукой за тыльную часть шеи, резко придвинуть к себе.



Рис. 392.



Pgc. 394

425



Pgc. 393

414



Pic. 304

27. II. 1953

412



Pic. 305

416



Рис. 397

По счету «три» — нанести удар в левую половину груди со стороны спины (см. рис. № 395).  
Все повторить с левой руки.

#### Косой снаружи

##### Клинок вниз

По счету «раз» — занести вооруженную руку ножом за спину.  
По счету «два» — занести вверх вправо к плечу и нанести удар в грудь со стороны спины (см. рис. № 396).  
Все повторить с левой руки.

#### Косой изнутри

##### Клинок вверх

По счету «раз» — вооруженную руку ножом занести влево к левому бедру.  
По счету «два» — ударить (в чучело) и провести снизу вверх, следя направо и быстро отойти назад (см. рис. № 397).  
Все повторить с левой руки.

#### Контрольные вопросы

1. Для чего нужны приемы специального назначения.
2. Основные принципы борьбы против вооруженного огнестрельным оружием.
3. Расскажите методику обучения борьбе против вооруженного огнестрельным оружием.
4. Основные принципы борьбы против вооруженного холодным оружием.
5. Расскажите методику обучения борьбе против вооруженного холодным оружием.
6. Основные принципы удержания, связывания и ковропроваивания.
7. Расскажите, какие существуют основные приемы и способы связывания, удержания и ковропроваивания.

## ГЛАВА VI

### МЕТОДИКА И ТЕХНИКА ПРЕПОДАВАНИЯ ПРЕДМЕТА «САМБО»

В целях лучшей проработки всего учебного материала последний разбит на отдельные задачи, содержащие в себе соответствующие темы, которыми нужно руководствоваться в системе всей подготовки обучающихся.

Наряду с изложением тем и метода их проработки будут даны и технические указания. Для проработки всей задачи требуется от 60 до 120 часов в зависимости от условий и состава обучающихся.

Перед началом отработки той или иной учебной задачи преподаватель должен:

- определить количество обучающихся;
- место для проведения учебного занятия;
- подобрать соответствующие наглядные пособия;
- указать, что в где читать по данному руководству;
- подобрать требуемый для учебного занятия инвентарь.

#### I. ПОРЯДОК УЧЕБНЫХ ЗАДАЧ

##### Задача № 1

Тема — Исторический обзор развития систем самозащиты в основы «Самбо».

#### I. СОДЕРЖАНИЕ ТЕМЫ

##### Лекция № 1

- Исторический обзор развития систем самозащиты:
  - Древние времена — Египет.
  - Греция (Спарта и Афины).
  - Римская империя.
  - Франция, Англия, Америка, Россия, Китай, Япония, СССР.

##### Лекция № 2

- Что такое «Самбо».
  - Определение «Самбо».

- Приемы «Самбо».
- Опасно ли «Самбо».
- Правильно ли «Самбо».
- Когда применяется «Самбо».

#### II. МЕТОДИЧЕСКАЯ ПРОРАБОТКА

Лекции проводятся с демонстрацией диапозитивов, снимков или кинофильмов и разбор таблицы системы «Самбо» для всех учебных групп.

##### Задача № 2

Тема — Подготовительные упражнения.

#### МЕТОДИЧЕСКАЯ РАЗРАБОТКА ЗАДАЧИ № 2

#### I. СОДЕРЖАНИЕ ТЕМЫ

- Общие подготовительные упражнения: а) ходьба; б) первые 4 такта из гимнастического комплекса значка ГТО II ст.; в) первое, второе, третье и четвертое упражнения на экспандорах или с простой резинкой; 2) Специальные подготовительные упражнения: а) все кулачки, кроме боковых и «верхом и низом»; б) упражнения на быстроту захватов; в) тренировка в падении на бок, вперед и назад.

#### II. МЕТОДИЧЕСКАЯ ПРОРАБОТКА

Практическая отработка задач № 2 на ковре и на твердом грунте (пол). На полу отрабатываются упражнения только в стойке.

##### Задача № 3

Тема — Премы в стойке.

#### I. СОДЕРЖАНИЕ ТЕМЫ

##### Урок № 1

- Понятия о захвате и стойке.
- Группа дожимов:
  - дожим кулака в кисти,
  - дожим кулака по направлению,
  - нагибание головы вниз, захват сверху за шею.

##### Урок № 2

- Группа рычагов:
  - рычаг вверх из талона,
  - рычаг вверх на плече,
  - рычаг вверх из руки,
  - рычаг вверх на предплечье,
  - рычаг вниз — охватом,
  - рычаг вниз — предплечьем.

Одобрены редакторы  
Н. С. Шибанов, А. А. Шибанов

Иллюстрации подготовлены и выполнены  
редактором Н. С. Шибанов

Корректор Н. В. Гриванов

Сдано в набор 20.11.1938 г. Подписано в печать  
21.11.1938 г. Формат 60/92 см. Объем  
24 печ. л., 45440 знаков в том числе  
Тираж 18000. Бумага № 2 Канского бумаго  
завода.

Удостоверенный Мособлиздатом № Б 3531

Типография имени Неревского, Москва,  
ул. Дегтярская, 18. Номер 579.



«раз» — упасть назад и на бок, ударив вытянутой рукой (ладонью) о ковер.

#### МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

Хлопок о ковер должен быть четким и громким. Следить за правильным положением ног (см. рисунок № 54).



Рис. 54. Падение на бок.

2-й этап. Встать на правое колено и поднять правую руку вверх. По команде «раз» обучающийся падает на правый бок, ударив правой рукой (ладонью) о ковер.

#### МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

Следить за правильным хлопком, производимым правой рукой и правильным положением ног (см. рис. 54). Повторить падение на другую сторону.

3-й этап. Шеренгу повернуть налево. Правую руку поднять вверх, правую ногу поднять вперед (положение предвеса), держать ее свободно и не напряженно. По команде «раз» обучающийся толчком левой ноги и одновременно махом правой назад падает на правый бок. Повторить падение на левый бок.

#### МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

При падении на бок из положения стойки — ноги поднять вперед вверх, следить за толчком левой и махом назад правой ноги и правильным прикосновением хлопком вытянутой руки и положением поднятой головы вверх и при этом подбородком к груди. Повторить падение на левый бок.

4-й этап. Шеренгу повернуть направо. Правую руку поднять вверх ладонью вперед. По команде «раз» — толчком двух ног падать на правый бок.

5-й этап. Шеренга стоит на ковре спиной к центру. По команде «раз» шеренга толчком двух ног вверх, падая назад в воздухе, поворачивается и приземляется на ковер правым или левым боком (преподаватель указывает вначале, на какой бок падать).

#### МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

То же, что и при этапе 3-м.

#### МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

Во всех случаях падения на бок из положения, указанного выше, необходимо наносить удар ладонью по коверу.

Тренировочные упражнения в падении вперед через плечо

(см. рис. № 55)



Рис. 55. Падение вперед через плечо.

а) Стать в левую стойку, нагнуться вперед, опереться о ковер обеими руками так, чтобы кисти рук были обращены внутрь; левая рука должна быть вперед, а правая сзади.

б) Пропуская левую руку под себя, опуститься левым плечом в левую сторону затылка на ковер.

в) Сделать толчок ногами и перевернуться через плечо вперед.



Рис. 56. Падение на бок через шест вперед. Первое положение.



Рис. 57. Падение на бок через шест вперед. Второе положение.

#### МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

1. Сначала падение производится в мата. Затем — в шест. Потом — в разбег; когда же техника изучения падений будет освоена, то падение можно производить через препятствия из мешков, брезентовый мешок, брезентовый мешок или через джакет на спине человека, в джакетной стойке.
2. Если падение производится через препятствия, то падение производится с правой ноги на левую сторону. Если падение на левую ногу.

#### Тренировочные упражнения в падении на бок через шест

##### Первое упражнение

- а) Стать лицом к шесту, укрепленному в наклонном положении под углом 45°, так, чтобы правое бедро упиралось в шест (см. рис. № 56). Обхватить шест подхватом правой рукой.
- б) Поднимая левую ногу, перевернуться вперед через шест, упав на левый бок, не выпуская шеста из руки (см. рис. № 57).

#### МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

1. Падение через шест производится на бок и вперед, на бок — при вращении шеста над головой.

При падении на бок шест должен находиться в шесте, чтобы не выпасть из рук. При падении вперед шест должен быть в шесте, чтобы не выпасть из рук. При падении на бок шест должен находиться в шесте, чтобы не выпасть из рук.



Рис. 58. Падение на бок через шест назад. Первое положение.

## 2-е упражнение

а) Стать затылком к шесту так, чтобы левая нога касалась шеста подколенной впадиной. Обхватить шест подхватом правой руки (см. рис. № 58).

б) Поднимая правую ногу, перевернуться назад через шест, упав на левый бок; не выпуская из руки шеста (см. рис. № 59).

### МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

1. Падение через шест происходит на левой ноге, на которой производится основное сгибание всего корпуса.

2. При падении следует страховать себя удерживая за шест в локте, сгибаясь вперед. При данном падении большое значение для страховки имеет и своевременный удар ладонью левой руки о ковер.

### 2. Падение на спину

Методика изучения падения на спину состоит из:

1-й этап. Присесть, руки положить на колени. Катясь назад, упасть на спину, ударив вытянутыми руками (ладонью) в сторону о ковер.

### МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

При падении назад голову прижать к груди, корпус согнуть до конца ноги вытянуть вверх. Следить за четким и громким ударом ладонью о ковер. Указать, чтобы не было падения на локоть или в упор на кисти.

2-й этап: а) присесть, разведя колени в стороны, вытянуть обе руки вперед на уровне плеч; подбородок прижать к груди, корпус согнуть до конца вперед;

б) по команде «раз» быстро сесть на ковер ягодицами, ближе к пяткам; затем упасть назад на спину, ударив вытянутыми руками (ладонью) о ковер.

### МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

См. 1-й этап.

2-й этап «а»: Принять положение полуприседа, правую ногу в обе руки на уровне плеч вытянуть вперед.

По команде «раз» толчком левой ноги упасть на спину, ударив вытянутыми руками (ладонями) в сторону о ковер.

### МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

При падении подбородок прижать к груди, руки назад выдвинуть, так как может произойти удар в упор на руки, что влечет за собой повреждение лучевых суставов.

3-й этап. Принять положение высокого приседа, обе руки вперед. По команде «раз» толчком обеих ног вверх и вперед упасть на спину.

### МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

См. 2-й этап.

4-й этап. Принять положение стойки, сзади положить борцовский мешок. По команде «раз» толчком двух ног упасть назад через мешок.

### МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

См. 2-й этап.

5-й этап. Разбить шеренгу на I-е и II-е номера. Первым номерам принять положение стойки. Вторые номера, становясь справа, захватывают за ноги (за ахиллесово сухожилие).

По команде «раз», рывком на себя, вторые номера бросают первых на спину.

### МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

Во всех случаях падения на спину необходимо наносить удар ладонью по коврику. Удар наносится одновременно обеими руками в секторе, образуемый между локтевым суставом в стороны и вперед. В этом секторе, смотря по удобству обучающегося, последние могут производить удар ладонями о ковер.

### 3. Падение вперед

Падение вперед наиболее опасно с точки зрения получаемых повреждений при изучении падений.

Обыкновенно руки являются амортизирующим средством при падении корпуса вперед. С этой целью умение мягко падать на руки вперед является большим искусством.

Падение вперед изучается в начале на ковре.

1-й этап. Из положения стойки упасть вперед на руки прогнувшись.

### МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

При падении руки слегка вынести вперед ладонями вперед.

2-й этап. Достаточно хорошо изучившие падение вперед на руки на ковре могут перейти на твердый грунт (пол).

### 4. ПОНЯТИЕ О СТОЙКЕ

Стойкой в борьбе называется исходное положение борющихся перед началом схватки или начальное положение двух обучающихся перед началом изучения приемов.

Основное правило для правильной стойки заключается в сохранении себя от напряженного состояния в тем смысле от напряжения. Стойка, являясь равнодействующим изменением положения тела, затрагивает вопрос о центрах равновесия. Необходимо указать, где находится центры равновесия человеческого тела.





Рис. 60. Стойка для разучивания приемов.

Для анализа и установки терминологии приведем несколько захватов:

а) Захваты за обнаженную часть тела

1. Надхват изнутри (рис. № 61).
2. Подхват снизу (рис. № 62).
3. Надхват наружный обратный обхват ружья (рис. № 63).

б) Захваты за одежду

1. Односторонний захват снизу (рис. № 64).
2. Двухсторонний захват снизу (рис. № 65).

Какже, нападающие или обороняющиеся, при защите или извлечении будут принимать хват — это смотря уже из самого столкновения. Но преподаватель, тренируя своих обучающихся на рефлекс хватания, обязан помнить две закономерности (это захват за одежду и обнаженную часть тела) и вкладывать их в содержание своих уроков.

II. ПРИЕМЫ В СТОЙКЕ И НА ЗЕМЛЕ

1. ГРУППА «ДОЖИМОВ»

(в стойке)

Порядок изучения

1. Дожим кулака в кисти (основной).
2. Дожим кулака в кисти «по принципу».
3. Дожим головы «по принципу».

1. Дожим кулака в кисти (основной)

По счету «раз» — первый номер наносит удар снизу левой рукой, скатой в кулак (рис. № 66).

По счету «два» — второй номер, блокируя удар правым предплечьем, одновременно захватывает своей левой рукой за правое запястье первого номера, а затем на счет «три» — рывок, производимая блокировка, накладывается, как показано на рис. № 67, на тыльную сторону кулака правой руки первого номера.

По счету «три» — второй номер, делая одновременный рывок правой рукой от себя, а левой на себя, т. е. сгибает эти захваченный кулак в суставе (оставляя правую ногу резко вперед), не останавливая движения, проводит дожим кулака в кисти (рис. № 68).

Рывок кулака должен быть произведен одновременно обеими руками — очень быстро. При этом следует обратить внимание на правильный захват правой рукой тыльной стороны кулака и правой руки запястья.



Рис. 61. Наставка жемчуга.



Рис. 62. Наставка иридий обратный обертки ртутной.



Рис. 63. Показат снугу.



Рис. 64. Односторонний захват снизу.

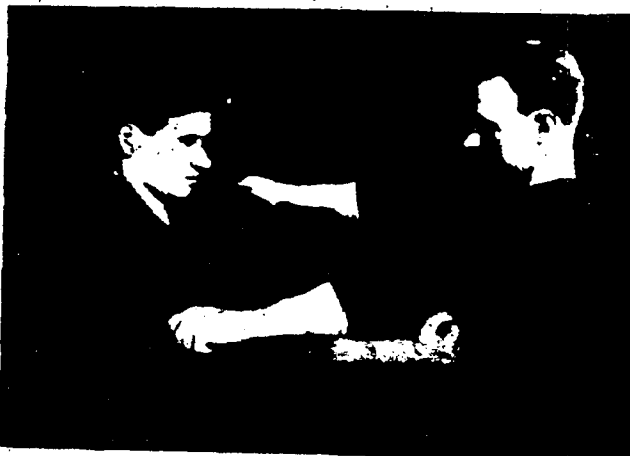


Рис. 65. Двусторонний захват снизу.



Рис. 66. Движим кулак в момент приема.

#### МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

После научения приема на три счета обучающиеся тренируются на два счета (сначала первый, второй счет автоматическим жестом, а третий — по зрительному сигналу). Таким приемом на два счета не дует веревка и изучается в такой же последовательности и на одной руке.

#### 2. Дожим кулака «по принципу»

По счету «раз» — первый номер наносит такой же удар, как и в только что разученном приеме.

По счету «два» — второй номер захватывает кулак двумя ру-



Рис. 67. Дожим кулака в кисти по счету «два».



Рис. 68. Дожим кулака в кисти по счету «три».



Рис. 69. Дожим кулака в кисти по принципу «два».

ками с правой и левой его стороны одновременно (как указано на рис. № 69).

По счету «три» — второй номер делает короткий рывок захваченной руки вверх и вниз, отставляя левую ногу назад, и затем плавно, не останавливаясь, проводит дожим кулака (см. рис. № 70).

Обратить внимание на правильность произведенного рывка вверх и вниз: рывок вверх делать замедленный и немного от себя, а вниз — моментально и немного на себя.

#### МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

Изучение идет в методической последовательности на два счета (первый счет соединяется со вторым), после на третий счет в аккомп. по зрительному сигналу. Изучая прием на левой руке, нужно беречься и, изучая, в той же последовательности, на правой руке.

Возможна защита: Скрытие защиты от приема удара кулака в кисти.

#### 3. Дожим головы

По счету «раз» — первый номер левой рукой захватывает за одежду второго номера правого плеча около шеи (рис. № 71).



По счету «два» — первый номер делает к себе рывок и захватывает правой рукой сверху за шею второго номера (рис. № 72).

По счету «три» — первый номер левой рукой, захватывая свою правую руку около кисти, а правой кистью за подбородок второго номера и, пригибая свою спину, делает дожим головы к груди как указано на рис. № 73.

#### МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

Рывок делается левой рукой прижимаясь к себе и вниз так чтобы было захвачено правой рукой голову второго номера. Лучшего не захватывать правой кистью подбородок, а захватывают плечо, в этих случаях следует дать указания, чтобы плечо не давило горло.

Иногда при выполнении сигнала на правую руку, перейти к захвату за левую руку.

Возможная защита: 1) Если нападающий не сдвинул свои руки быстро опуститься на колени, захватить за ноги и бросить нападающего на спину. 2) Загиб руки за спину вырвом.



Рис. 70. Дожим руками «во прыжке»; по счету «три».



Рис. 71. Дожим головы по счету «два».



Рис. 72. Дожми голову по счету «два».

## 2. ГРУППА «РЫЧАГОВ»

(в стойке)

В группу рычагов входят следующие подгруппы:

- а) подгруппа рычагов вверх;
- б) подгруппа рычагов вниз.

### а) Подгруппа рычагов вверх

#### 1. Рычаг вверх на ладони (основной)

По счету «раз» — первый номер захватывает левой рукой второго номера за левое запястье, изнутри, левую ногу немного сгибает в колене во внутреннюю сторону (защита от удара в промежность — см. рис. № 74).

По счету «два» — первый номер резко левой рукой и спиной делает рывок на себя, одновременно условно (а в жизни, если требуется обстановка «по принципу») наносит удар ладонью своей правой руки под локоть левой руки второго номера, выставив правую ногу вперед, как указано на рис. № 75.

По счету «три» — первый номер, выворачивая на себя вокруг продольной оси левую руку второго номера, нажимая вниз, делает рычаг вверх, упирая при этом локоть правой руки в бедро (см. рис. № 76).

#### МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

Скрыть внимание на упор локтя в бедро, выворачивание руки на себя, вниз и на ладонь правой руки.  
Возможная защита: 1) Счет «раз» — ладонью своей правой руки по продольной оси левую руку второго номера.

#### 2. Рычаг вверх на руке («по принципу»)

По счету «раз» — первый номер производит такой же захват, как и в предыдущем приеме.

По счету «два» — первый номер ударяет (ост-принципу) под локоть предплечья правой руки, одновременно выставив правую ногу вперед. К левой ноге второго номера, сделав небольшой присед, затем быстро (рывком), скользя предплечьем под локоть второго номера, захватывает одежду второго номера и выпрямляет свои ноги.

По счету «три» — медленно выворачивает вытянутую руку второго номера вокруг ее продольной оси (на себя) и нажимает ее вниз (см. рис. № 77).

#### МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

Пресс должен быть произведен очень быстро. Обратить внимание на точку опоры локтя, которая должна быть на руке второго номера; на постановку правой ноги и на поворот вытянутой руки второго номера, с нажимом вниз на себя.

Возможная защита: 1) Отдельный прием — рычаг вниз «по принципу». 2) Согнуть руку в локтевом суставе.



Fig. 1. The figure is a photograph of the person's legs and feet.



Fig. 2. The figure is a photograph of the person's legs and feet.



Рис. 14. Пушик септисис аиоом но севы .р311



Рис. 13. Лоузе роуоом но севы .р311

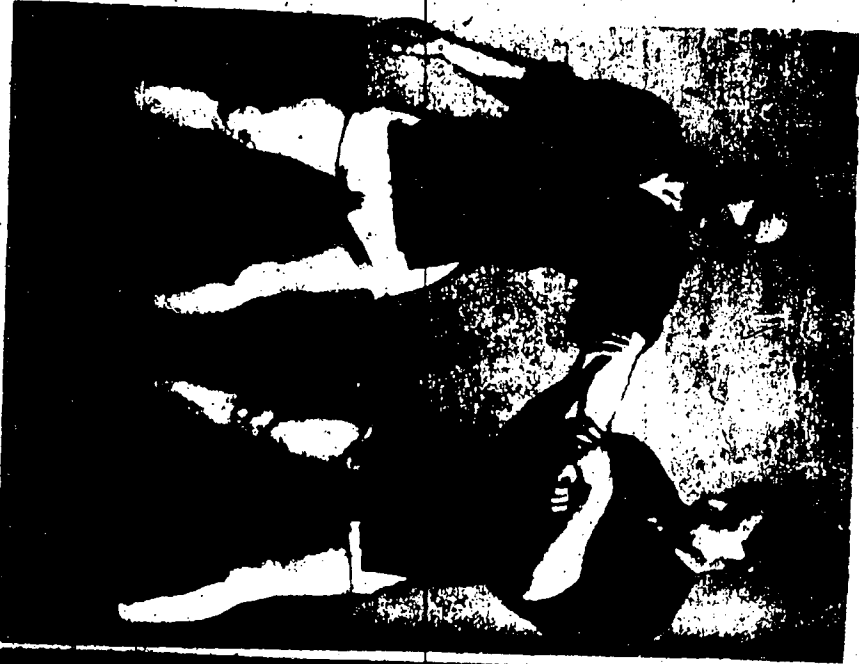


Рис. 75. Пушистый на аэродроме по черной АМ.



Рис. 76. Пушистый на аэродроме по черной 190.



Рис. 77. Рычаг вверх на руке («по направлению»).

### 3. Рычаг вверх на предплечье (мянцевский)

По счету «раз» — первый номер захватывает левой рукой за запястье левой руки второго номера изнутри.

По счету «два» — первый номер переносит свою правую руку через руку второго номера, плотно обхватив ее сверху возле локтя (кольцом) и правой кистью захватывает свою одежду на уровне левого соска, одновременно выставив правую ногу, как указано на рис. № 78.

Точка опоры локтя второго номера находится на верхней части своего предплечья.

По счету «три» — первый номер медленно нажимает вниз, одновременно выворачивая всю руку второго номера на себя вокруг ее продольной оси.

#### МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

Обратить внимание на положение кисти своей правой рукой, вокруг кисти левой рукой противника и рычага ее на себя, причем нужно помнить, что в всех рычагах вверх обороняющийся старается своей локтевой сустав (или вообще любой сустав) сместить с точки опоры, так как смещение сустава дает возможность нападающему быстро обрывать прием.

Возможная защита: 1) Сдернуть свой локоть с точки опоры. 2) Согнуть руку в локте.

### 4. Рычаг вверх на плече

По счету «раз» — первый номер захватывает своей левой рукой второго номера за запястье изнутри, а правой — за кисть снаружи.

По счету «два» — первый номер предплечьем правой руки наносит удар снизу вверх, выпрямляя этим левую руку второго номера; скользящим по предплечью переводит руку к себе на плечо, одновременно выставив правую ногу вперед (наружной стороной ступни) к носку левой ноги второго номера. Корпус согнут в бедренном суставе, ягодичные мышцы упираются в бедро второго номера (см. рис. № 79).

По счету «три» — первый номер, медленно выворачивая руку второго номера на себя вокруг ее продольной оси, нажимает вниз.

#### МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

Обратить внимание на точку лопы под локтем. Плечо должно быть вынесено вперед (в сторону кисти обороняющегося). Упор ягодичных мышц должен быть произведен одновременно с продвиганием приема. Удар от себя назад подальше корпус обороняющегося, этим лишаете возможности последнего отступить.

Возможная защита: 1) Повернуть руку по продольной оси внутрь и согнуть ее в локтевом суставе. 2) Захватить руку своей свободной рукой. 3) Прижать захваченную руку к туловищу.

### 5. Отгибание головы назад в захвате с боку

По счету «раз» — первый номер подходит ко второму номеру сзади и становится лицом к правому боку, свою левую руку кладет предплечьем на левое плечо второго номера (ребро ладони вытянуто), с правую ногу выставляет вперед (см. рис. № 80).



Рис. 78. Поэт и артистка (анастасия).

88

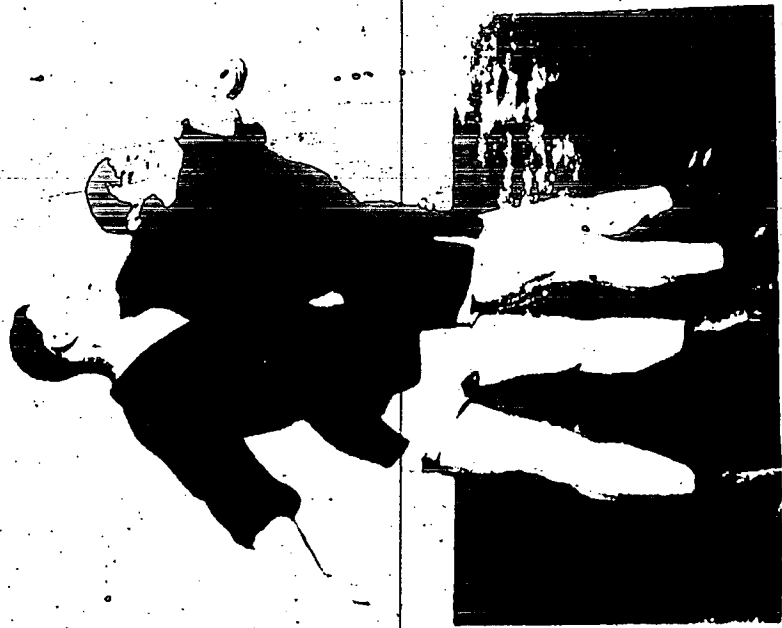


Рис. 79. Поэт и артистка на природе.

89

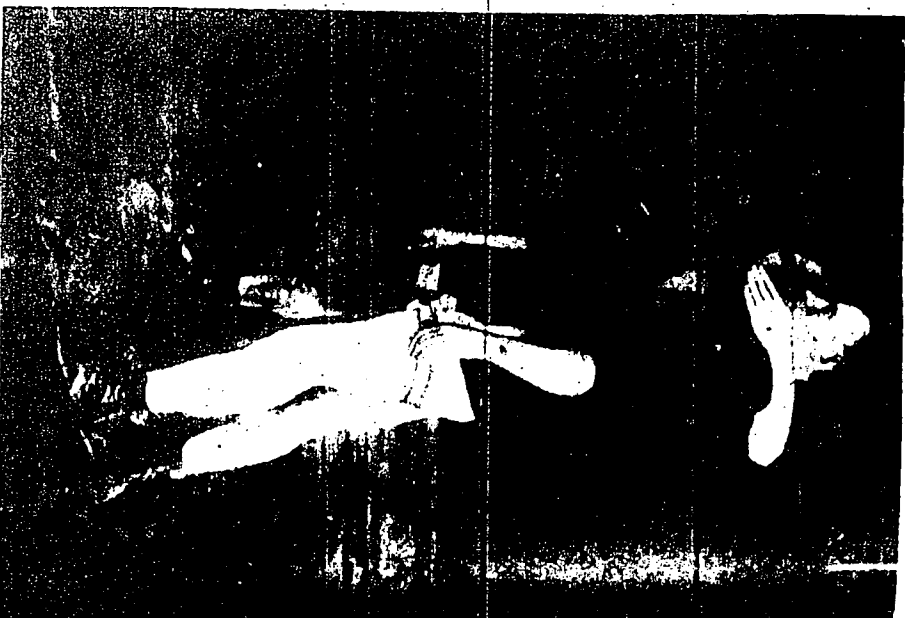


Рис. 80. Организация работы в условиях с брызг по черту "а".

80

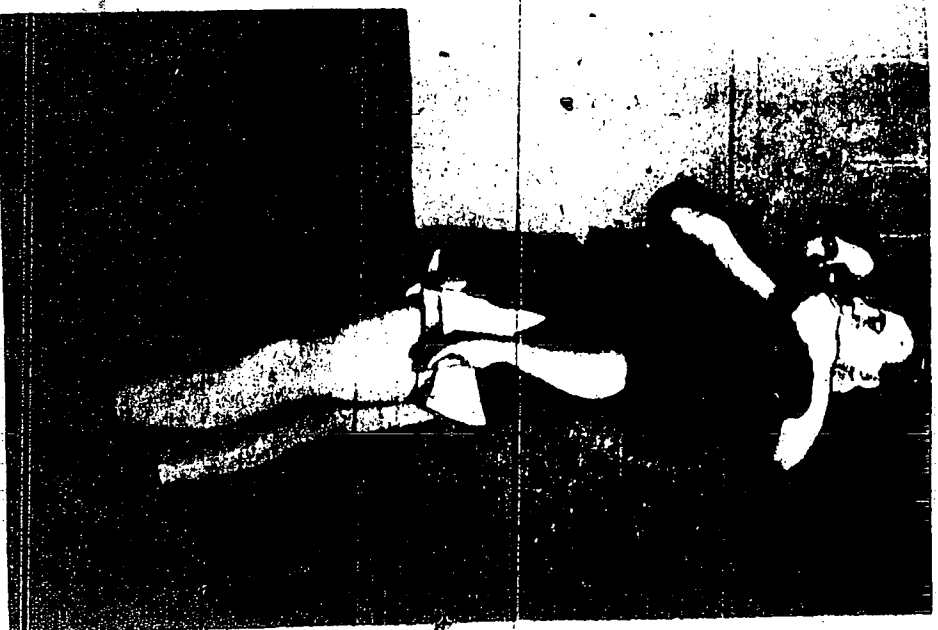


Рис. 81. Организация работы в условиях с брызг по черту "б".

81



По счету «два» — первый номер свою правую руку кладет на подбородок второго номера (см. рис. № 81), локоть отвесно. Свой корпус первый номер плотно прижимает к боковой стороне корпуса второго номера. Левую же руку открытой ладонью кладет на тыльную сторону наложенной на подбородок правой руки.

По счету «три» — первый номер коротким рычком обемки руками отгибает голову второго номера назад, как указано на рис. № 82.

#### МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

Нужно стараться правую руку держать при наложении на подбородок отвесно; корпус прижимать плотно. Отгибание головы следует делать коротким рычком, при этом ноги нужно широко расставить, ибо при отгибании головы назад трудно держать равновесие.

Если при потере темпа рычка голова не отгибается, то надо сделать как можно больше на чувствительную точку под носом, не отрывая руки от подбородка.

Возможная заминка: 1) Повернуть голову в сторону. 2) Сбить равновесие при выносе подбородка.

#### б) Подгрузка рычагом вниз

##### 1. Рычаг вниз (основной)

По счету «раз» — первый номер захватывает левой рукой за запястье левой руки второго номера сверху, а правой с боку запястьем (см. рис. № 83).

По счету «два» — первый номер коротким рычком своим плечом поворачивает захваченную руку второго номера от себя вокруг продольной оси до положения локтя вверх и подводит локоть к себе, одновременно выставляя правую ногу на шаг вперед (рис. № 84).

#### МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

Локоть второго номера должен быть точно подмышкой первого номер. Положение кисти при повороте всей руки по продольной оси должно быть в локте, чтобы кисть была сверху, причем подмышкой нужно накладывать на локоть мягко (в противном случае будет обстановка режко) правой ладонью подмышкой (внутренней стороной) на локоть левой руки второго номера. При этом своей правой рукой этот локоть плотно к себе, в отводе от себя на руку.

Возможная заминка: 1) Не давая противнику повернуть руку локтем вверх, сбить ее в локтевом суставе. 2) Захватить своей рукой (которую выносите противника) туловище сверху с задней подмышкой отбросить партнера назад.

##### 2. Рычаг вниз предплечьем

По счету «раз» — первый номер захватывает левой рукой за запястье левой руки второго номера сверху, одновременно поворачивая ее локтем вверх (вокруг продольной оси).

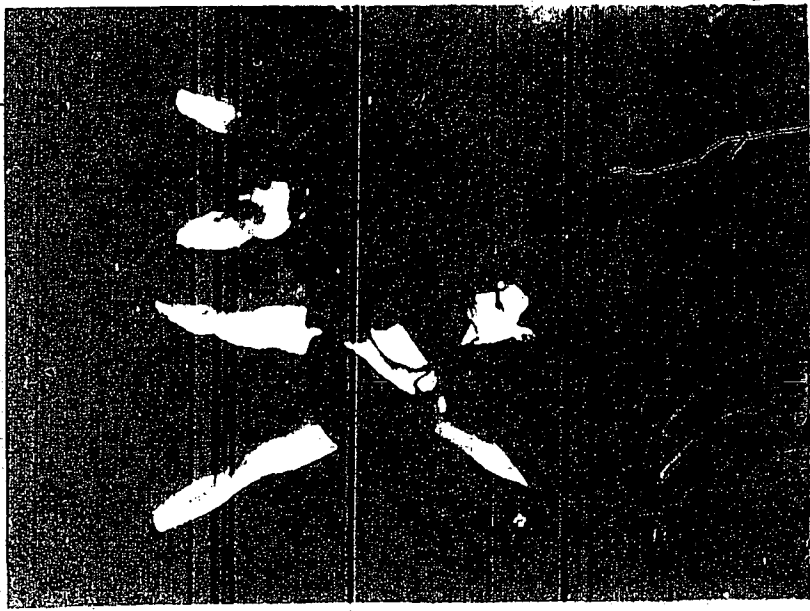
По счету «два» — первый номер выставляет правую ногу на шаг вперед, одновременно наложив правое предплечье на локоть второго номера сверху (рис. № 85).



Рис. 82. Отгибание головы назад в захвате с боку по счету «три».



PH. 11. PAVAR SHRI (KOROMBI) NO. CACTI. 1951.



PH. 12. PAVAR SHRI (KOROMBI) NO. CACTI. 1951.



Рис. 85. Рычаг вниз предплечья.

По счету «три» — первый номер, надавливая на локоть второго номера, слегка двигает предплечье, сначала вперед, затем назад (наподобие палы) и проводит прием.

#### МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

Предплечье должно точно находиться на суставе (ближе к кисти). Осуществить выполнение на плавные движения по суставу предплечья правой руки. Положение кисти при повороте всей руки по продольной оси должно находиться так, чтобы мизинец был кверху.

Возможная заминка: 1. Не давать поворачивать захваченную руку вокруг своей оси вовнутрь (кверху локтя). 2. Согнуть руку и захватить ногу противника. 3) Согнуть руку, рвануть на себя и уйти боковыми кулачком.

#### 3. Отгибание головы назад, захват спереди

По счету «раз» — из положения двухстороннего захвата первый номер, резко захватывая за руки правой руки второго номера своей левой рукой, накладывает ладонь правой руки на подбородок.

По счету «два» — первый номер одновременно делает рыбок левой рукой на себя, а правой — в подбородок от себя (см. рис. № 86).

#### МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

Во избежание укусов со стороны обороняющегося, пальцы нужно ставить не прямо на рот, а веером широко на челюсть: четыре пальца справа и один на левую сторону. При этом приеме сочетать рыбок за правую руку с рынком в шею противника.

Важные замечания: 1) Сбить руку противника с подбородка. 2) Удар кулаком в пих (при обучении обозначать).

#### 3. ГРУППА «ВЫВЕРТОВ»

(в стойке)

Группа «вывертов» представляет собою разнообразный ряд приемов, имеющих движение в суставах по продольной оси той или иной конечности, на которой делается прием. В этой группе за основной прием принимается выворот предплечья во внешнюю сторону.

#### Порядок изучения приемов

1. Поворот предплечья во внешнюю сторону (основной).
2. Загиб руки за спину толчком.
3. Загиб руки за спину нырком.
4. Загиб руки за спину на руке.

1. Поворот предплечья во внешнюю сторону (основной)

По счету «раз» — первый номер своей правой рукой захватывает левую руку второго номера за запястье с тыльной стороны (см. рис. № 87).

По счету «два» — первый номер левой рукой захватывает за кулак сбоку (со стороны мизинца) и на промежуточный счет «я» приближает захваченную руку второго номера к груди (иногда грудь приближается к захваченной руке).

По счету «три» — первый номер прижимает локоть второго номера к его боку (а иногда прием делается на прямой руке), поворачивает предплечье захваченной руки второго номера вокруг оси, делая при этом наклон своего корпуса, следя за поворотом предплечья в правую сторону (используя вес собственного корпуса), одновременно с поворотом предплечья, выставляет левую ногу вперед направо (рис. № 88).

#### МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

Следует следить за рынком захваченной руки обороняющегося на «я» для приближения своей груди к мизинцевой руке. Затем, чтобы обороняющийся не повернулся в сторону оси вращения захваченной руки, помогай при этом свободной рукой, нужно выставить левую ногу вперед и направо одновременно с поворотом предплечья.

Важные замечания: 1) Захватить свободной рукой руку противника. 2) Поворачиваться вокруг своей оси за ходом движения захваченной рукой.



Рис. 85. Отрядание голени меза, затык корпуса

100

10



Рис. 87. Подъем предмета в вертикальном по сестр. 700

101

## 2. Загиб руки за спину толчком

По счету «раз» — первый номер захватывает левой рукой запястье левой руки второго номера изнутри сверху.

По счету «два» — первый номер правой рукой схватывает за левый локоть второго номера, одновременно выставляя правую ногу вперед так, чтобы встать сбоку второго номера (рис. № 89).

По счету «три» — первый номер резко толкает (при тренировке толчок должен быть легким) захваченный локоть вертикально вверх



Рис. 89. Поворот предплечья во внешнюю сторону по счету «два» и «три».



Рис. 90. Загиб руки за спину толчком по счету «два».

и влево против своей груди, одновременно рывком левой рукой захваченное запястье вниз и вправо, потом переносит правую руку на плечо второго номера, захватив его за одежду, и упирается в него (рис. № 90).

По счету «четыре» — первый номер мягко тянет (в жизни совет захваченную руку с силой в сторону правой лопатки и к шее второго номера.

#### МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

Можно, после толчка и небольшого поворота обороняющегося вокруг своей оси, схватить правой рукой за плечо, не прикасаясь рукой к спине, и тянуть ее прямо к захвату.

Этот прием нужно делать осторожно, так как он очень чувствителен в отношении.

Обычно обучающиеся делают толчок руки не вперед и в сторону, а сразу в сторону, при этом поворот обороняющегося вокруг своей оси не происходит. В результате обучающийся принужден делать много лишних движений и этот обороняющегося, т. е. завлечь его руку за спину, а жившая практика требует такого толчка руки, при котором она сама зашла бы за спину.

Только при этих условиях прием будет полноценным. Прием этот можно сделать распространением в жизни.

Возможна обратка: Достаточно схватить свободной рукой свою запястье для приема противника руку, или руку самого противника, или захватить ее за одежду, схватив при этом себя за одежду, в прием не полагается.

#### 3. Загиб руки за спину нырком

Прием проводится при прямой или немного согнутой руке.

По счету «раз» — первый номер схватывает правую руку второго номера обеими руками за запястье — снаружи за тыльную сторону кисти и подводит ее к груди (рис. № 91).

По счету «два» — при сильной тяге второго номера назад первый номер делает легкий укол захваченной рукой в одноименное плечо второго номера. Последний, стремясь сохранить равновесие, делает толчок захваченной рукой вперед, тогда чуть приподняв руку, как указано на рис. № 92.

Затем первый номер быстро делает нырок (под руку во внутреннюю сторону и, удерживая крепко захваченную руку, делает сам прием (рис. № 93).

По счету «три» — первый номер, продолжая плавно вертеть руку второго номера вокруг ее продольной оси, поднимает одновременно ее вверх, пока второй номер не даст сигнал «да-да», это значит, что наступила граница болевой чувствительности (в жизни этот прием часто заканчивается повреждением).

#### МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

1. Этот прием можно делать и без нырка, захватив руку, как указано по счету «раз», выворачивая ее вокруг продольной оси, одновременно поднимая ее вверх, перекладывая попеременно руками.

2. Обратка выполняется на нагибание головы при срабатывании нырка, в противном случае можно опереться своей головой в руку противника, затем опереться на прижимать свою голову к боку, груди или спине, опасаясь захвата со стороны свободной руки.



Рис. 90. Загиб руки за спину толчком по счету «три».



Рис. 90. Загиб руки за спину противника по счету «раз».

106

Возможные замечания: 1) Не дать выпрыгнуть под руку путем прижатия руки к корпусу. 2) Захватить руку противника для себя, не давая возможности ей в кожнось довести преем до конца.

#### 4. Загиб руки за спину на рывке

По счету «раз» — первый номер захватывает левой рукой за плечо с тыльной стороны левой руки второго номера, а правой — захватив за локоть, поворачивает его рывком вперед, таким образом локоть второго номера был наверху (рис. 91).

По счету «два» — первый номер выставляет правую ногу вперед и одновременно толкает локоть второго номера вперед влево.



Рис. 92. Загиб руки за спину противника по счету «два». Первое положение.

107

отпускает хват от запястья и его левое предплечье вкладывает в свой сгиб правой руки, как указано на рис. № 95.

По счету «три» — первый номер резко подтягивает второго номера к себе, убирая локоть его левой руки за бедро, а своей правой рукой тянет локоть вверх и вперед, как бы накатываясь на шею (рис. № 96).

#### МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

При быстром проделывании этого приема, нужно обратить внимание на шаг вперед правой ногой (если прием делается на правой руке, то ногой). Одновременно толчок в локоть и на быстрое вкладывание захваченной рукой согнутой в локте.



Рис. 93. Загиб руки за спину вырком по счету два. Второе положение.

188



Рис. 94. Загиб руки за спину на руке по счету «раз».

189



Причем ногу выставляют ближе к голове обороняющегося, чтобы последний не мог уйти кувытком или вывернуться.

Важными задачами: 1) Кувыток вперед. 2) Вывернуться под руку.

#### 4. ГРУППА «ВЫВОДЫ ИЗ РАВНОВЕСИЯ»

Наиболее трудной из всех групп по классификации является группа «вывода из равновесия».



Рис. 95. Загиб руки за спину на руке по сесту «два».

110

Эта группа делится на следующие приемы:  
Прием, когда бросающий следует с бросаемым на землю.  
Прием, когда бросающий остается на ногах.

Примечание. Деление на эти два раздела исключительно тактического характера, так как здесь показывается, в каком положении делается прием и что за этим следует.

Практика показала, что эта разбивка недостаточна для глубокого понимания техники приема, поэтому каждая вышеуказанная под-



Рис. 96. Загиб руки за спину на руке по сесту «три».

111

группа имеет две основные черты, носящие технический характер, а именно:

А) Приемы вывода из равновесия без препятствия.

Бросок-рывок с падением.

Б) Приемы вывода из равновесия при помощи препятствия.

Приемы, когда бросающий следует с бросаемым на землю

#### 1. При помощи ног

- а) бросок через голову с толчком ногой в живот,
- б) боковая подножка с падением,
- в) бросок с захватом руки подмышку,
- г) бросок с захватом руки через плечо,
- д) бросок «ножницами».

#### 2. При помощи туловища

- а) бедровый бросок (два варианта),
- б) бросок через плечо с колена.

#### 3. При помощи рук

- а) бросок с захватом обеих ног руками

Приемы, когда бросающий остается на ногах

#### 1. Броски при помощи ног

- а) задняя подножка,
- б) передняя подножка,
- в) боковая подножка,
- г) отхраты,
- д) зацеп изнутри,
- е) зацеп снаружи,
- ж) подхват,
- з) конек,
- и) бросок с захватом руки.

#### 2. Броски при помощи рук

- а) бросок с захватом обеими руками ног,
- б) броски с захватом одной рукой одной ноги.

#### 3. Броски при помощи туловища

- а) бедровый бросок (два варианта),
- б) бросок через плечо.

А) Бросок на землю без помощи препятствия  
«Бросок — рывок с падением».

Из двухстороннего захвата нападающий короткими рывками за



Рис. 97. Бросок-рывок с падением.

плечи заставляет передвигаться обороняющегося то в одну, то в другую сторону. Когда, в момент движения корпуса назад, правая или левая (смотря с какой стороны производится рывок) нога обороняющегося переходят вперед или в бок, то, используя момент выхождения этой ноги в воздухе, нападающий делает резкий рывок правой рукой прямо или влево и назад, и одновременно сам падает на правый бок, улекая за собой обороняющегося (рис. № 97).

При этом нужно учесть, что чем напряженнее будет держать свое тело в торсе обороняющийся, тем легче его вывести из равновесия. При свободном держании торса бросить обороняющегося на землю чрезвычайно трудно.

Б) Бросок на землю при помощи препятствия.

При определении основного приема, в данном разделе и подгруппе, нужно исходить из следующей основной установки.

При броске при помощи рывков и какого-нибудь созданного препятствия (нога, туловища и т. д.), падение должно происходить по законам рычага, следовательно, в каком-то месте должны быть точка опоры и точка приложения сил.

Соотношение этих точек зависит от того — нарушено ли равновесие тела или нет. Для примера разберем прием «боковая подножка с падением». На рис. № 98 изображен момент начала броска.

Точки приложения сил здесь таковы:

Первая точка «рывок за плечо» влево, назад и вниз; вторая точка — это нога бросающего, в которую упираются ноги бросаемого (точка опоры); третья точка — приложение силы, направленной

в противоположную сторону первой точки, это — стремление бросающего сохранить первоначальное положение в ногах, где у него точка опоры всего тела.

**1. ПРИЕМЫ, КОГДА БРОСАЮЩИЙ СЛЕДУЕТ С БРОСАЕМЫМ НА ЗЕМЛЮ**

(Броски при содействии образного препятствия)

При помощи бор

Основной прием.

а) «Бросок через голову с толчка в живот».

По счету «раз» — первый номер предварительно захватывает за обе руки второго номера у локтей. Подскакивает на стоящей ноге



Рис. 98. Боковая подножка с падением.

116

ближе к его ногам. Падая (как показано на рис. № 99) прямо на спину, подставляет правую или левую ногу, как удобно, к животу второго номера.

По счету «два», как только первый номер коснется земли своей спиной, — он сильно и резко толкает вставленной ногой в живот вверх и, выпрямляя ногу, притягивает рывком второй номер к своим ногам и производит бросок через голову (рис. № 100—101).

При таком броске и захвате второй номер лишен возможности перевернуться и стать на ноги, падая всей спиной на землю.

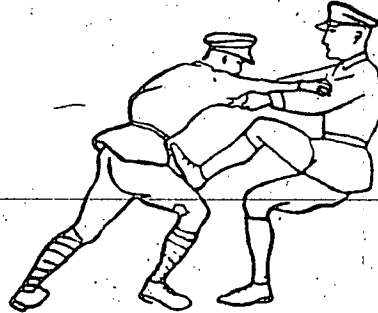


Рис. 99. Бросок через голову с толчком в живот по счету «раз».

При разучивании приема следует обратить внимание на то:

- 1) чтобы подскок на стоящей ноге был ближе к ногам второго номера: чем ближе сделан подскок к ногам второго номера или даже между его ног, тем легче перебросить последнего, но тем тяжелее падение — ушиб для перебрасываемого;

- 2) чтобы перебрасываемый начал падение на землю, обхватив затылком — ближе к темени, или опираясь на свои руки.

Возможная защита: 1) Выпрямить корпус. 2) Удаться в боковую сторону противоположной ноги противника. 3) Касаясь кулачком перевернуться через голову, используя опорную ногу противника и встать на ноги.

**б) Боковая подножка с падением**

По счету «раз» — из положения двухстороннего захвата первый номер делает шаг правой ногой к носку правой ноги второго номера

10

113

с'боку, одновременно правой рукой захватывает правое плечо и халат (рис. № 102).

По счету «два» — присесть на левую ногу, а правую вытянуть вперед — к ноге второго номера сбоку (рис. № 103).

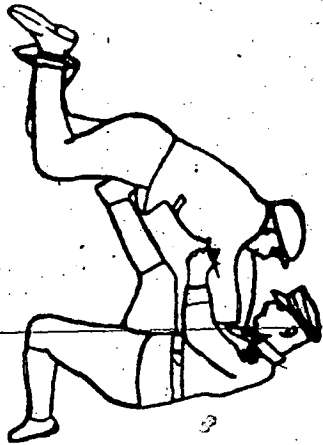


Рис. 100. Бросок через голову с толчком в живот по счету «два». Первое положение.

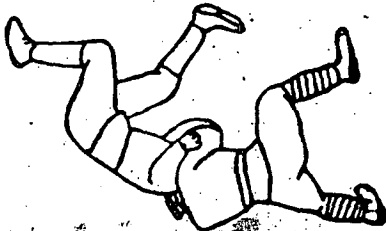


Рис. 101. Бросок через голову с толчком в живот по счету «два». Второе положение.

По счету «три» — рывком резко потянуть руками влево вниз корпус второго номера и произвести бросок (рис. № 104).

Возможная заминка: 1) Переставить вперед вперед правую левую ногу.  
2) Согнуть правое колено и встать на него.



Рис. 102. Боковая подложка с падением по счету «два».



Рис. 103. Боковая подвожка с падением по счету «два».

**в) Бросок с захватом руки подмышку**

По счету «раз» — из положения двухстороннего захвата первый номер ставит правую ногу вперед и влево к правому носку второго номера (рис. № 105).

По счету «два» — первый номер, быстро поворачиваясь из носках кругом, на полусогнутых ногах и, захватывая сверху обхватом своей правой рукой выше локтя правую руку второго номера, делает маховое движение правой ногой снизу вверх и направо (рис. № 106).

По счету «три» — первый номер падает вперед, продолжает маховое движение правой ногой снизу вверх направо, подбрасывая второй номер вверх и вместе с ним падает на ковер (рис. № 107).

Возможная защита: Выставить правую ногу вперед и произвести бросок противника через левую ногу в обратную сторону.

**г) Бросок захватом руки через плечо**

По счету «раз» — из положения двухстороннего захвата поставить свою правую ногу ближе к носку правой ноги второго номера, как при броске с захватом руки подмышку.

По счету «два» — поворачиваясь кругом на обеих полусогнутых ногах (на носках), вставить свое плечо плотно в подмышку правой руки второго номера, сделав при этом захват обеими руками за его руку и одежду (рис. № 108).

По счету «три» — первый номер, падая вперед на правое колено, затем на правое плечо (в тренировке), мягко бросает на спину второго номера (рис. № 109).

Возможная защита: Выставить правую ногу вперед вправо и бросок противника в обратную сторону.



Рис. 104. Боковая подвожка с падением по счету «три».



Рис. 105. Бросок с захватом руки подмышку по счету „раз“.

130



Рис. 106. Бросок с захватом руки подмышку по счету „два“.

131



Рис. 107. Бросок с захватом руки подмышкой по счету «три».



Рис. 109. Бросок с захватом руки через плечо по счету «три».

122



Рис. 108. Бросок с захватом руки через плечо по счету «два».

123

д) Бросок «ножницами»

По счету «раз» — из положения одностороннего захвата первый номер, навводя второго номера справа налево на себя, делает шаг правой ногой вправо вперед (рис. № 110).



Рис. 110. Бросок «ножницами» по счету «раз».

106

По счету «два» — первый номер, делая прыжок вправо и падая на левый бок, как указано на рис. № 111, делает бросок «ножницами» на спину.

Возможная защита: 1) Присесть. 2) При помощи туловища.

а) Бедровый бросок. 1-й вариант (основной)

По счету «раз» — из положения двухстороннего захвата первый номер делает шаг правой ногой к правой ноге второго номера.



Рис. 111. Бросок «ножницами» по счету «два».

105





Рис 112. Екзипозал спосок, 1-4 нагласит.



Рис. 113. Екзипозал спосок, 2-4 нагласит.

По счету «два» — первый номер продолжает движение — захватывает второго номера правой рукой за шею, левой рукой за правую руку под локоть, подставляет свое бедро, подставив при этом левую ногу назад (рис. № 112).



Рис. 114. Бросок через плечо с колена по счету «раз».

128

По счету «раз» — производит бросок.  
В данном случае бросающий вместо того, чтобы остаться на земле, мягко падает на свое правое колено и, не отпуская, захватывает вместе с бросаемым наизувер.

#### 2-й вариант

2-й вариант делается так же, как и первый, только захват правой рукой делается в согнутом положении под прямым углом в локтевом суставе, «крючком» с подхватом за подмышку, левой руки второго номера (рис. № 113).

Все приемы проделать в другую сторону, соблюдая методичность, последовательность. По мере освоения обучающимся счет можно сокращать, доводя выполнение приема до одного счета.

#### б) Бросок через плечо с колена

По счету «раз» — первый номер из положения двухстороннего захвата быстро встает на правое колено и вставляет свое правое плечо в пах второго номера (рис. № 114).

По счету «два» — первый номер наваливает на свою спину своего партнера (2-й номер), переворачивает его боком (рис. № 115).



Рис. 115. Бросок через плечо с колена по счету «два».

9 Н. 129.

129



Рис. 116. Бросок через плечо с колена во свету "Лис".

По свету ступа — прохаживат бросок через плечо в голову вперед (рис. 116).

Бросок при движении фут с колена через плечо

По свету ступа — первый номер из положения дуги, оторвав захвата берет на правое колесо и встывает свое правое плечо в тех ступору номера, как при броске через плечо с колена.

По свету ступа — первый номер устанавливает на свету ступа партера второй номер (рис. № 117).

По свету ступа — первый номер прохаживает бросок.

### 3. При движении фут:

а) Бросок захватом обеих рук футами.

По свету ступа — первый номер, встав на правое колесо, выдвигает на ступору ступу второго номера вперед ступид, а второй в очередь вперед футам, как указано на рис. № 118.

По свету ступа — первый номер устанавливает ступид в ступид ступиде (рис. № 120).



Рис. 117. Бросок при движении фут с колена через плечо во свету "Лис".



Рис. 118. Бросок при движении фут с колена через плечо во свету "Лис".



Рис. 119. Бросок захватом руками за ноги по счету «раз»



Рис. 120. Бросок захватом руками за ноги по счету «два»

## II. ПРИЕМЫ, ПРИ КОТОРЫХ БРОСАЮЩИЙ ОСТАЕТСЯ НА НОГАХ

### Бросок без помощи препятствия

За основной прием в данной подгруппе нужно считать прием — «бросок — разок без падения».

Также, как и в первом случае, мы приведем тот же принцип колебания тела, за исключением того, что связист, выходящий из равновесия противника, не должен сам падать, а отдельными мощными разворотами старается лишить связиста равновесия (см. рис. №№ 121 и 122).

### I. Броски при помощи ног

#### ПОДНОЖКИ

Подножкой называется бросок при помощи ног.

#### а) Задняя подножка

По счету «раз» — первая нога из выходящих двустороннего захвата делает шаг левой ногой вперед вперед, правую руку выводит на уровень плеча второго противника, сильно при этом зажимая его охватку (рис. № 123).



Рис. 121. Спортивные платья для балета. Вигорс Голландия.

121



Рис. 122. Спортивные платья для балета. Вигорс Голландия.

122

По счету «два» — первый номер резким движением ставит правую ногу сзади ног второго номера на уровне коленного сгиба, сделав одновременно рывок корпуса второго номера вперед, вниз, влево и бросок (рис. №№ 124 и 125).

Возможная защита: 1) Отставить назад правую ногу. 2) Захватить правой рукой правую ногу противника и произвести бросок. 3) Шагнуть левой ногой вперед вправо, повернуться лицом к правому боку противника.



Рис. 125. Задняя подножка по счету «два». Второе положение.

125



Рис. 126. Передняя подножка по счету «два».

126



Рис. 126. Перелом позвоночника во снегу ; 123

103

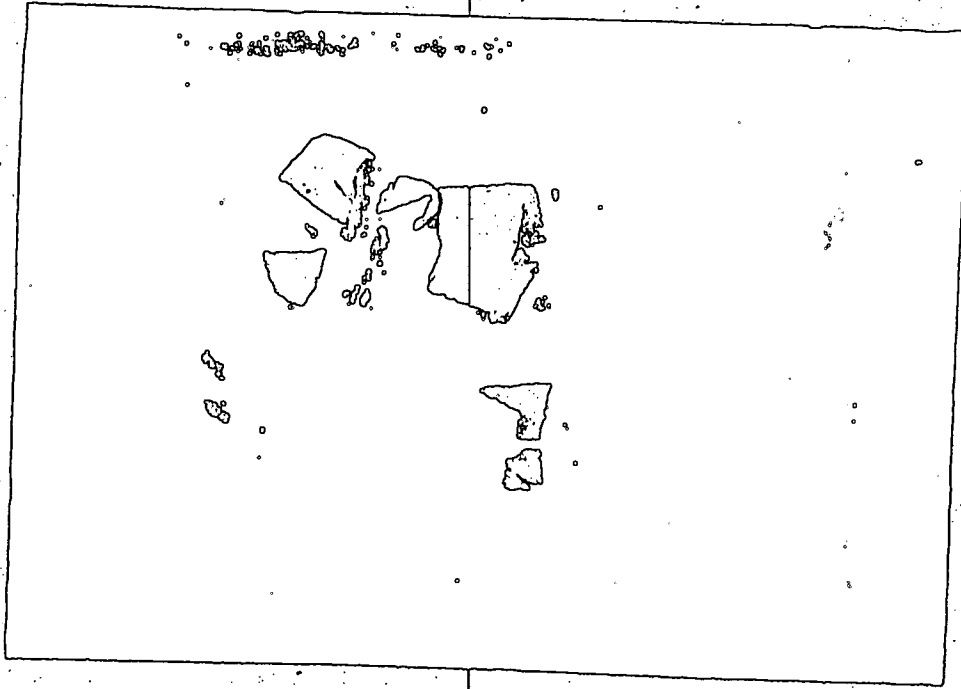


Рис. 127. Перелом позвоночника во снегу ; 124

103

а) Зацеп изнутри

По счету «раз» — из положения двухстороннего захвата, при наличии выставленной левой (или правой) ноги, первый номер, перенес правую руку на правое плечо второго номера и захватив



Рис. 134. Отклик по счету «два».

этом за одежду, производит зацеп носком правой ноги за ахиллово сухожилие правой ноги второго номера изнутри, как указано на рис. № 135.

По счету «два» — первый номер резким рывком правой ноги на себя и влево, с одновременным рывком за левую руку влево и толч-



Рис. 135. Зацеп изнутри.





Рис. 132. Боксёр в стойке по счёту «два».

Левая нога, под выставленную ногу противника, с опущенными руками рывком и корпусом вперед в сторону своей правой ноги.

Возможные захваты: 1) Передняя нога захватывается через правую ногу.  
2) Или правой ногой захват.

#### ЗАПЯТЫЕ

Запястье выставляется ладонью вверх или вниз, либо ноги спрессованы на расстоянии 5-10 см, ладони в ладони.

139



Рис. 131. Отрыв по счёту «три».

140

сидя, с односторонним размахом вправо на себя и вниз, прокатив бросок (рис. № 128).

Восемьдесят шестая: 1) При срезывании противником ног (на втором счету) размах бросать его на ковер. 2) Ответный пресс — задняя подножка.

#### Вариант передней подножки

По счету срез — из положения двустороннего захвата первая нога, прокатив размах правой рукой на себя, одновременно делая шаг вперед вправо с левой ноги (в посылку левой ноги второго номера — см. рис. № 129).

По счету срез — первая нога, поворачиваясь через левое плечо вправо на носке левой ноги, ставит правую ногу вперед и вправо второго номера. Одновременно делает размах левой рукой вниз, правой рукой вправо вниз, бросает второго номера (рис. № 130).

Восемьдесят седьмая: См. возможную защиту в первом взгляде средней подножки.

#### б) Боковая подножка

По счету срез — первая нога из положения двустороннего захвата, размахиваясь на носке правой ноги вправо и вправо в левую ногу вправо, с боку левой ноги, в левую руку переносит на левое плечо и захватить на охватку второго номера (рис. № 131).

По счету срез — размахиваясь второй ногой в сторону правой ноги вперед и вправо, вправо второй ногой вправо, одновременно прокатив размах правой рукой в левое плечо вперед и вниз, в размах вправо бросок вправо (рис. № 132).

Восемьдесят восьмая: 1) Обратный бросок вправо через правую ногу. 2) Параставить левую ногу вперед на шаг.

#### ОТЛЫКАТЫ

Отлыканы выполняются тем же броском, при котором в левую или броском вперед отлыкивает одну или две ноги бросаемого.

Отлыканы выполняются следующим образом:  
По счету срез — первая ногу ставит на левое плечо и вперед и вправо второго номера, одновременно прокатив размах правой руку на левое плечо вперед и вправо, ставит при этом захват на охватку (рис. № 133).

По счету срез — первая ногу ставит на левое плечо вперед и вправо второго номера, одновременно прокатив размах правой руку на левое плечо вперед и вправо, ставит при этом захват на охватку (рис. № 134).

Восемьдесят девятая: См. возможную защиту в первом взгляде броска на шаг. Вторая нога ставит вправо и вперед на шаг одну, шаг две ноги вправо. Отлыканы выполняются на шаг одну.



Рис. 131. Бросок вправо на шаг — лев.



Рис. 12А. Вспомогательная камера шахты «Днепр».



Рис. 12Б. Вспомогательная камера шахты «Днепр».

#### 6) Передача подножия

По счету «два» — первая нога из положения джигропозиста захватывает шаг правой ногой вперед и вправо, одновременно прокатывая правую (захватывающей) правую руку ступню вперед). Левая нога встает на себя (рис. № 126).

По счету «два» — левую ногу захватить за правую, как указано на рис. № 127.

По счету «три» — правую ногу подставить вперед и вправо. Нога, а правую руку перенести на правое плечо и захватить за



Рис. 141. Бросок с захватом рук по счету «два».

156

и подставив правое бедро с вытянутой правой ногой вправо, производят бросок (рис. № 141).

Возможная защита: 1) Шаг правой ногой вперед. 2) Переставить в момент счета один правое бедро вперед и влево.

## 2. Броски при помощи рук

### а) Бросок с захватом обеими руками ног

По счету «раз» — из положения двухстороннего захвата первый номер делает толчок в плечи второго номера, быстро опускаясь вниз и упираясь головой в живот второго номера, захватывает его ноги за подколенную часть (рис. № 142).

По счету «два» — первый номер делает рывок руками на себя захваченных ног второго номера, и одновременно наносит ему удар головой в живот. Бросает на спину<sup>1</sup> (рис. № 143).

Возможная защита: 1) Присесть. 2) Убрать ноги назад, согнув корпус в талии вперед.

### б) Бросок с захватом рукой одной ноги

По счету «раз» — первый номер, предварительно толкнув правой рукой в левое плечо второго номера, захватывает левой рукой подколенную часть его правой ноги (рис. № 144).

По счету «два» — резким толчком в плечо второго номера правой рукой вперед и одновременно рывком своей левой рукой захваченной ноги на себя и вверх производит бросок (рис. № 145).

Возможная защита: Отставить правую ногу назад и резко ее выпрямить в коленном суставе.

### в) Бросок с захватом рукой одной ноги и отхватом ногой второй ноги с места

По счету «раз» — первый номер делает захват руками так же, как и на первый счет в только что изложенном приеме, а правую же ногу заносит за левую ногу второго номера для отхвата (рис. № 146).

По счету «два» — сделать толчок в плечо второго номера правой рукой вперед, а правой ногой отхватить его левую ногу и произвести бросок с рычагом ступни подмышкой (рис. № 147).

Возможная защита: 1) Захваченную правую ногу в момент захвата перевести голенью косо влево, опереться в живот, левую же ногу прыжком переставить вперед, между ног партнера и произвести бросок через себя. 2) Присесть.

<sup>1</sup> Обычно из этого положения следует рычаг подмышкой обеих ступней, но это уже относится к области описания группы поблизкопрямых приемов, о чем речь будет ниже.

157

9

вверх через себя с резким рывком рук вверх вниз — делает бросок (рис. № 139).

Возможная защита: 1) Шаг вперед правой ногой. 2) Широко расставить ноги.

#### БРОСОК С ЗАХВАТОМ РУК

По счету «раз» — второй номер захватывает двумя руками за плечи первого номера (рис. № 140).

По счету «два» — первый номер, захватывая обеими руками за запястья обеих рук второго номера, быстро повернув корпус вперед



Рис. 139. Бросок по счету «два».

139



Рис. 140. Бросок с захватом рук по счету «раз».

140

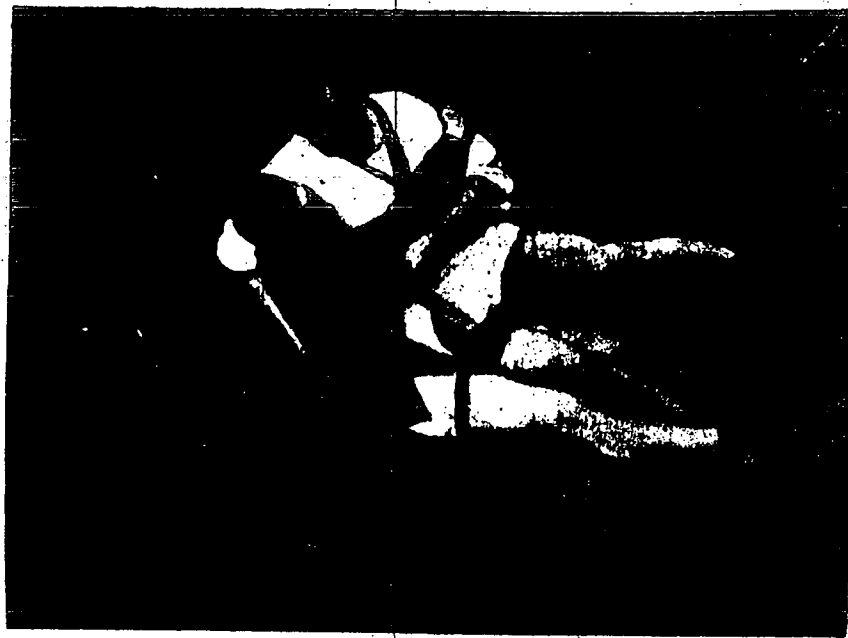


Рис. 138. Показателно е всяко „жест“.

138



Рис. 137. Занеж сакотина е всяко „жест“.

137



Рис. 136. Зацеп сверху по счету «два».

ком в правое плечо вперед второго номера, делает бросок.  
Возможная защита: 1) Сесть и захватить правую ногу руками.  
2) Обратный бросок через левую ногу.

#### б) Зацеп сверху

По счету «раз» — из положения двухстороннего захвата при выставленной правой (или левой) ноге вперед, первый номер, перенеся левую руку на правое плечо второго номера, захватив при этом за одежду, производит зацеп носком левой ноги за ахиллесово сухожилие около пятки снаружи правой ноги второго номера (рис. № 136).

По счету «два» — первый номер резким рывком при помощи носка левой ноги правой ноги второго номера на себя с одновременным рывком за захваченную левую руку вправо и толчком в левое плечо производит бросок (рис. № 137).

Возможная защита: 1) Передняя подножка через правую ногу.  
2) Переставить правую ногу назад.

#### ПОДХВАТ

Подхватом называется бросок при помощи бедра или прямой ноги с захватом рук и корпуса.

Подхват производится следующим образом:

По счету «раз» — первый номер захватывает левой рукой за одежду правой руки у локтя второго номера, а правую руку пропускает сверху через левое плечо и захватывает за пояс или одежду, одновременно правую ногу ставит между ног второго номера, прижав к левой ахилловской мышце.

По счету «два» — первый номер резким рывком бедра вверх и назад, с одновременным рывком в захвате рук на себя вниз делает бросок (рис. № 138).

Возможная защита: Шаг правой вперед и обратный бросок через левую ногу.

#### КОВЕК

Ковек называется бросок при помощи согнутой (под прямым углом) той или иной ноги в колено.

По счету «раз» — первый номер делает шаг правой рукой так, как в «раз» «сидит», а правая нога располагается на линии ног второго номера.

По счету «два» — первый номер сгибает в колено свою правую ногу и ладонью боковой поверхности приближает ее к внутренней поверхности колена и бедра второго номера, поднимает его



Рис. 142. Бросок с захватом обеими руками ног по счету «раз».

186



Рис. 143. Бросок с захватом обеими руками ног по счету «два».

### 3. Броски при помощи туловища

#### а) Бедровый бросок первого варианта

По счету «раз» — из положения двухстороннего захвата низкой стойки первый номер свою правую ногу ставит вперед носком ближе к правой ноге второго номера. Правое плечо подводит под подбородок второго номера, упирается локтем в него сверху вверх и выпрямляется вместе с ним.

По счету «два» — переводя свою правую руку на захват левой руки со стороны спины, — быстро на носки продвигается кругом спиной ко второму номеру и слегка приседает (рис. № 148).

187

3





Рис. 144. Бросок с захватом рукой одной ноги по счету „раз“.

100



Рис. 145. Бросок с захватом рукой одной ноги по счету „два“.

11 II 1971

101

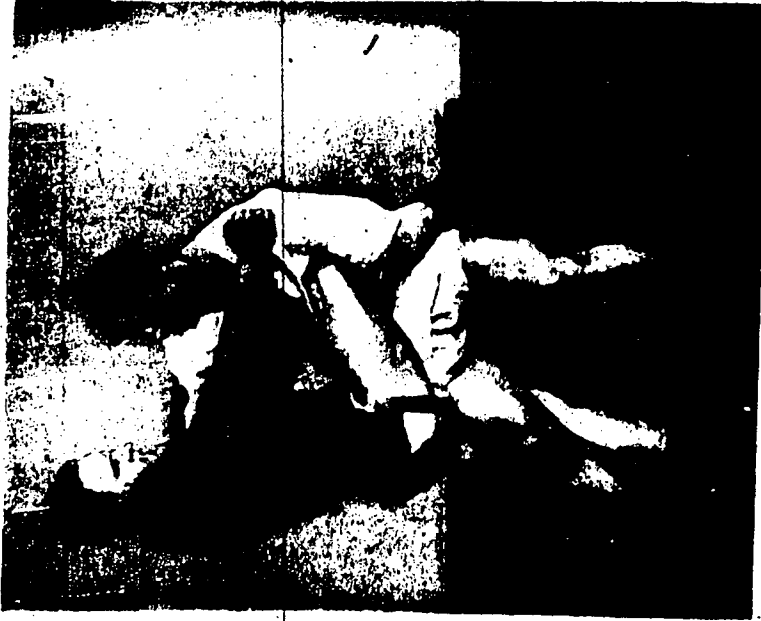


Рис. 146. Эпосен с ассистентом пытался оградить морса и отразить мародеров, но не смог.  
Морса не ел, а ел "жир".

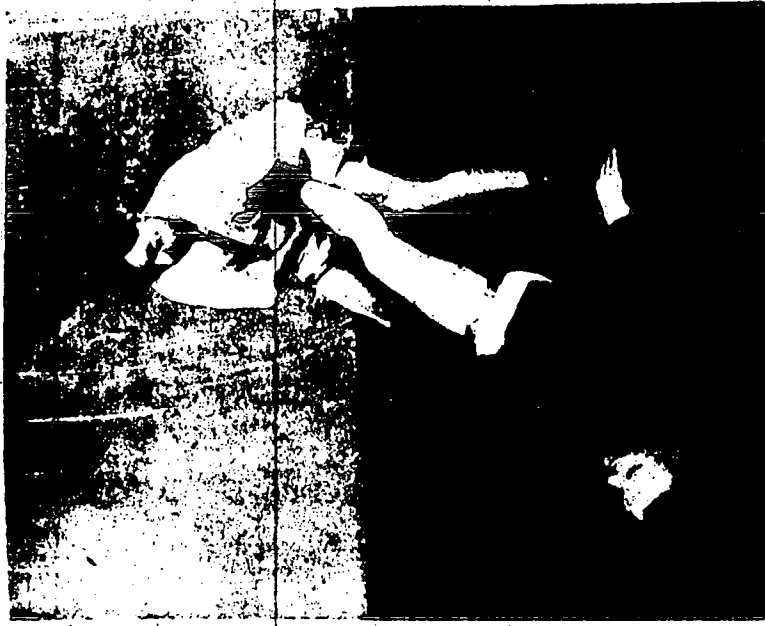


Рис. 147. Эпосен и ассистент пытался оградить морса и отразить мародеров, но не смог.  
Морса не ел, а ел "жир".

По счету «три» — первый номер подбивает бедро второго номеру снизу вверх своей ягодицей и делает бросок его (рис. № 141).  
Возможная защита: Шаг правой ногой вперед.

Бедровый бросок второго парня (полугорловой).

По счету «раз» — первый номер сводит правую руку в сторону залхватом запястья руки, как показано на рис. № 150 и делает шаг



Рис. 148. Бедровый бросок (первый вариант) по счету «два».

208

с левой ноги вперед влево, накладывает правую руку на левое плечо первого номера, одновременно делает выдох головой под его правую руку.

По счету «два» — первый номер, делая маховое движение правой ногой вперед и вправо, заносит последнюю ступню второго номера, подставляя свое бедро под ягодицу второго номера так, чтобы она находилась на пояснице и, приседая за счет выпрямления ног, резко делает перебрасывание (рис. №№ 151 и 152).



Рис. 149. Бедровый бросок (первый вариант) по счету «три».

209



Рис. 150. Безопасный бросок (стропой парашютиста) выполняемый со стороны «раз».

150



Рис. 151. Безопасный бросок (стропой парашютиста) выполняемый со стороны «лево». Прыжок выполняемый.

151

При тренировке нужно бросать обучающегося таким образом, чтобы он встал после броска на ноги, иначе этот прием разучится до конца всегда.

При живых схватках правая рука захватывает противника за горло, бросок производится путем спуска его вниз на голову. Возможная защита: Шаг правой ногой вправо вперед.

#### б) Бросок через плечо

По счету «раз» — первый номер из положения двустороннего захвата, делая шаг правой ногой вперед, одновременно отгибая, вставляет правое плечо в пах второго номера и пропускает правую руку снизу вверх, обхватывая левую угодницу второго номера (рис. № 153).



Рис. 152. Бедрый бросок (второй вариант) «возугоразей» по счету «два». Второе положение.

148



Рис. 153. Бросок через плечо по счету «раз».

149



Рис. 154. Броски через плечо по счету «два».

170



Рис. 155. Горизонт.

По счету «два» — быстро рвануть левой рукой за правую руку второго номера, одновременно оторвать корпус последнего при помощи вставленного плеча и, не останавливаясь, продолжать бросок через свою спину (рис. № 154).

#### МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

При тренировке необходима страховка: первый номер в момент бросания второго номера на землю, не выпуская захваченную руку, падает ее по возможности, вверх, стараясь этим самым поставить второй номер на ноги или на колени.

В начале этот прием лучше разучивать с колен.

Все приемы проделывать в другую сторону, соблюдая методическую последовательность. По мере усвоения обучающимися счет постепенно сокращать, доводя выполнение приемов в один счет.

Возможна защита: Зацепиться своей правой ногой за правую ногу партнера.

#### 5. ГРУППА «НАЖАТИЯ И СЖАТИЯ»

(в стойке)

##### Нажатия

Нажатия есть вспомогательные приемы, где сила приложена только в одной точке человеческого тела. Например, находят на человеческом теле отдельные чувствительные точки (веревые узлы

171

или места наиболее поперечности проходимых нервных волокон), и нажмите на них пальцем, локтем, коленом и т. д. Получается острая боль, при которой вы подчиняете противника своей воле. Наиболее значительные имеют следующие вспомогательные приемы:

1. Горловой.
2. Нажатие на тыльную сторону кисти.
3. Приемы на лице, голове и шее:
  - а) нажатие под корень основания носа,
  - б) нажатие за ухом,
  - в) нажатие на горловую впадину (жремная ямка).

#### 1. Горловой

По счету «раз» — первый номер делает левой ногой шаг вперед и ставится с боку второго номера, захватив последнего правой рукой за талию сзади.

По счету «два» — первый номер накладывает левую руку на горло второго номера, большой палец сбоку на кадык, а остальные — за груднично-ключичную мышцу (рис. № 155) и медленно сжимая пальцы (в жизни резким коротким рывком), по возможности, стремясь соединить пальцы сзади горла.

#### МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

Нажатие на кадык при обучении делать осторожно и мягко.  
Возможная защита: Захватить обеими руками руку нападающего и сделать обратный бросок — рычаг. или.

#### 2. Нажатие на тыльную сторону кисти

По счету «раз» — второй номер обхватывает сзади своего партнера.

По счету «два» — первый номер согнутым и выставленным вперед средним пальцем нажимает на тыльную сторону кисти партнера, тем самым освобождаясь от захвата (рис. № 156).

Возможная защита: Обратный бросок.

#### 3. Приемы на лице, голове и шее

а) Нажатие под корень основания носа.

По счету «раз» — наложить под корень носа ребро большого пальца, как показано на рис. №№ 157 и 158.

По счету «два» — медленно нажимать под корень носа (в жизни быстро).

#### МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

При разучивании приема движения большого пальца направляются не сразу к носу, а от глаз к носу. Но не со стороны рта, так как возможен удар по пальцу.

Прием очень болезненный — разучивать нужно осторожно.

Возможная защита: Руками обхватить руки противника.



Рис. 156. Нажатие на тыльную сторону кисти.



Рис. 57. Харизм иот соприа обрассии иот сииа.

124



Рис. 136. Харизм иот соприа Обрассии иот, сиррелиа.

125





Рис. 159. Нажатие за ухом.

### б) Нажатие за ухом

По счету «раз» — наложить большой палец за ушную ямку (рис. № 159).

По счету «два» — медленно надавливать (в жизни резко — рывком).

#### МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

Большой палец сначала выдвигается в ушную ямку, затем вниз в этот застр.

Возможная защита: Кулачок с рывком на правую руку.

### в) Нажатие на горловую впадину (временная ямка)

По счету «раз» — первым номер левой рукой захватывает за рукав правой руки второго номера, одновременно наложить ладонь правой руки на ключицу таким образом, чтобы большой палец уперся в временную ямку.

По счету «два» — медленно нажимать сверху вниз, как указано на рис. № 160.

Возможная защита: Ответный прием — рычаг вниз.

#### Сжатия

Приемы сжатия обычно характеризуются тем, что силы, действующие на тот или иной орган человеческого тела, направлены не с одной стороны, как в выжатии, а с двух или нескольких сторон.



Рис. 160. Нажатие на горловую впадину.

#### Приемы сжатия:

1. Горловой двумя руками.
2. Удушение при помощи воротника (рубашки).
3. Удушение предплечьем.

#### 1. Горловой двумя руками

Наложить большой палец на кадык, как указано на рис. № 161, и вдавливать его внутрь. Остальные пальцы обхватывают шею.

Возможная защита: Ответный прием — рычаг вниз.

#### 2. Удушение при помощи воротника и руки (рубашки)

##### Захватом ворота накрест спереди

Скрестив руки, правую над левой, захватить глубоко воротник с внутренней стороны (большие пальцы сваришка, а остальные во-внутрь, как указано на рис. № 162), далее производится удушение путем одновременного поворота обеих кистей наружу с сжиманием воротника и скольжением предплечий до зажатия.

Возможная защита: Ответный прием — рычаг вниз.



Рис. 161. Горловой душка.

138



Рис. 162. Захватывание за воротник.

### 3. Удушение предплечья

#### а) Сзади одной рукой

Наложив предплечье правой руки на горло второго номера и сдав руками «замок», как указано на рис. № 163, производить удушение путем отгибания подбородка вверх к правому плечу с давлением на горло.

Возможная защита: 1) Захватить руки за кисти спереди броском через бедро. 2) Удар по голени каблучком.

#### б) Спереди с захватом воротника накрест

Скрестив руки, правую над левой, захватить воротник с внутренней стороны (большие пальцы вовнутрь, а остальные снаружи, как указано на рис. № 164) и производить удушение путем сжатия правой руки по левой и сжатия воротника в одновременном давлении на горло.

Возможная защита: Ответный прием — рычаг «ваз».

### 6. ГРУППА «УДАРОВ»

Удары делится на:

- I) Удары джуджитские,
- II) удары боксерские.

139

9



Рис. 163. Удушение предплечьем сзади одной рукой.

### I. Удары джю-джитсуйные

Удары джю-джитсуйные в свою очередь делятся на:

- 1) удары головой,
- 2) удары ногой,
- 3) удары руками.

#### I. Удары головой

##### а) Удар головой в живот.

По счету «раз» — первый номер из положения двухстороннего захвата, резко толкая в плечо второго номера, переходит в захват за бровки ниже кармана (при схватке — за бедра без удара головой) и одновременно отводит корпус назад.

По счету «два» — первый номер резко наносит удар головой в живот, одновременно делая резкий рывок руками за ноги второго номера на себя (рис. № 165).

#### МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

Обороняющийся должен уметь откинуть на спину, страхуя себя при помощи расставленных рук в стороны и наклоном головы на грудь; одновременно страхует его и нападающий при помощи удержания его за шива. Все это проводится при сильном ударе. Если такого нет, то время только обманывается.

288



Рис. 164. Удушение спереди с захватом ворота накрест.

##### б) Удар головой в подбородок (челюсть)

Первый номер из положения двухстороннего захвата и согнутых рук отводит голову назад и вправо (рис. № 166). Одновременно своей правой рукой тает за одежду вправо и на себя, и наносит верхней теменной частью головы удар в челюсть (см. рис. № 167).

#### МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

Стараться, чтобы время на проведение удара затрачивалось минимальное, так как проведение повышает результат удара. Тренировка производится в защитной мягкой маске; при отсутствии последней — удар только обозначается.

##### в) Удар головой в лицо при захвате сзади

По счету «раз» — второй номер захватывает партнера сзади.

По счету «два» — первый номер отклоняет голову вперед и делает затылочной частью головы удар в лицо второго номера (рис. № 168).

#### МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

Удар головой в лицо должен быть проведен обязательно в том захвате, ибо нападающий обычно быстро убирает свое лицо. Если на лице нет маски — удар только обозначается.

5

181



Рис. 165. Удар головой в подбородок. Переход наотмашки.

165



Рис. 166. Удар головой в корпус.

166



Рис. 167. Удар головой в подбородок. Второе положение.

182



Рис. 168. Удар головой в лицо при защите слез.

183

Рис. 178. Удар носком ноги на пазуху человека.



В этом ударе охватывается область сердца. Если нет перепончатого перегородки — удар сильно повреждает.

**МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ**

(рис. № 169)

Первый номер на положении стоя без захвата, против левой ноги в голени, резко ударит правым носком в пах второго номера.

2) Удар носком ноги в пах.

2. Удары ногами

179

Рис. 169. Удар носком ноги в пах.



**б) Удар носком ноги по голени спереди**

Первый номер из положения стоя без захвата резко носком ноги ударяет по голени второго номера (см. рис. № 170).

**МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ**

Стараться удар наносить резко; можно также этот удар наносить острым краем внутренней части подошвы. Если на ноге нет шипов — удар только обозначается.



рис. 171. Удар каблуком ноги по голени при захвате сил.

208

**в) Удар каблуком ноги по голени при захвате сзади**

По счету «раз» — второй номер захватывает партнера сзади в обхват.

По счету «два» — первый номер, захватив своими руками за кисти второго номера, быстро отводит левую ногу вперед, и резко ударяет каблуком по голени партнера, одновременно делая рывок корпусом вперед (см. рис. № 171).



рис. 172. Удар каблуком сзади.

209

#### МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

Сочетать рывок корпуса вперед с ударом по голени. Для страховки голени нужно одеть футбольные штичи.

#### г) Удар коленом в пах

Из положения двухстороннего захвата первый номер задвигает рывком своей правой рукой на себя, и сгибанием туловища в талии наносит удар коленом в пах (см. рис. № 173).

#### МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

Обратить внимание на сгибание корпуса в талии в момент удара в пах. Если нет предохранительного твердого биндажа — удар только обозначить.

#### д) Удар каблуком ноги в пах

Первый номер, поворачивая влево вниз свой корпус на носке левой ноги, ствбает правую ногу в колене на уровне паха второго номера и при помощи разгибания наносит удар каблуком в пах (см. рис. № 173).

#### МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

Внимание сосредоточить на быстром повороте корпуса влево вниз с ударом каблуком в пах. Причем обязательно использовать вес корпуса, при ударе левой ногой выдвигаться корпусом вперед на шаг.

Если нет предохранительного твердого биндажа — удар только обозначить.



Рис. 173. Удар каблуком ноги в пах.

100

### 3. Удары рукой

#### а) Удар ребром ладони по кистьку

По счету «раз» — первый номер захватывает за запястье тыльной стороной левой руки второго номера, быстро заносит свою правую руку влево на уровне своего правого плеча.

По счету «два» — первый номер, делая резкий рывок партнера за левую руку на себя, наносит ему удар по кистьку ребром ладони правой руки (см. рис. № 174).

#### МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

Необходимо обратить внимание на удар, который должен приходиться кистевой частью кисти и безымянного пальца, так как при движении — это самая сильная точка в момент приложения сил. Затем удар нужно стараться вывести вытянутой рукой сразу вверх, режущий с отскоком на себя. В тренировке удар обозначается.

#### б) Удар ребром ладони по шее сзади

По счету «раз» — первый номер левой рукой захватывает за руку левой руки второго номера и быстро заносит вытянутую правую руку вверх и в правую сторону.

По счету «два» — первый номер делает рывок своей левой рукой за рукав левой руки второго номера влево, в сторону и вниз и наносит удар ребром ладони правой руки по сочленению затылочной кости.

#### МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

Этот удар крайне опасный. Его нужно проводить быстро с отскоком на себя и режущим (по основанию черепа), т. е. ладонь правой руки при ударе ставит под углом 45°.

В тренировке удар обозначается.

#### в) Удар вытянутой рукой в область солнечного сплетения

По счету «раз» — первый номер сгибает правую руку в локте под прямым углом; кисть вытянута, пальцы прижаты.

По счету «два» — резко снизу вверх с нивалом корпуса вперед наносит удар вытянутой кистью в живот второго номера (см. рис. № 175).

#### МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

Удар наносится снизу вверх, сила его должна сочетаться с весом тела. При тренировке хорошо использовать кивок с головой, предварительно подготовив суставы кисти в дальнее положение вперед для страховки от повреждений при ударе вытянутой кистью.

#### г) Удар локтем в живот и в область сердца

По счету «раз» — первый номер захватывает за запястье с тыльной стороны левую руку второго номера, заносит согнутую руку влево, одновременно с поворотом туловища переводит в коленную (см. рис. № 176).

101





Рис. 174. Удар приёме залом на голову.

200



Рис. 175. Удар с охватом концевым захватом.

130 мм

200



Рис. 176. Удар локтем в живот и в область сердца по счету «раз».

По счету «два» — первый номер, держа за рукав левой руки второго номера (как бы наводят тело второго номера на себя), одновременно, резко разворачиваясь вправо, снизу вверх локтем в живот (или в область сердца) производит удар (см. рис. № 177).

#### МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

При данном ударе нужно сочетать разворот своего тела вправо с выведением (рыжком) на себя второго номера. При ударе можно, быстро разворачиваясь, выпрямиться на ногах и навалиться на локоть всей весом собственного тела. Применяется также при мхате сзади.

#### II. Удары боксерские

Для изучения боксерских ударов берем три вида последних:

а) Прямой.

б) Свинг (боковой удар).

в) Крюк (короткий, резкий).

а) Прямой удар начинается быстрым выпрямлением правой ноги. Этим движением выбрасывается левое бедро, а за ним плечо, вперед. Левая рука, с крепко сжатым кулаком, резким движением ударяет в лицо или подбородок партнера. Кулак ладонью обращен вниз. Левая нога при ударе выпрямляется (см. рис. № 178).

б) Свинг (боковой удар) может быть нанесен как левой, так и правой рукой. Если свинг наносится правой рукой, рука разворачивается от локтя вниз назад. В то же время плечо и все туловище резко поворачивается влево. Рука, закинутая назад и немного согнутая в локтевом суставе, с силой посылается на уровне плеча вперед; удар направляется в челюсть слева или в ребра. Свинг левой рукой наносится так же, только в обратную сторону (см. рис. № 179).

в) Крюк (короткий удар). При близкой дистанции кулак правой руки, согнутой в локте, направляется в подбородок или солнечное сплетение противника снизу вверх. Кулак ладонью держать на себя.

Удар усиливается быстрым выпрямлением ног, которые до удара были согнуты, в выпрямленном (вверх) и раскручиваемом (влево) туловища, которое до удара было наклонено вперед и вправо (см. рис. № 180).

#### 7. ГРУППА «КОМБИНИРОВАННЫХ ПРИЕМОВ»

Наиболее распространенными в практической работе являются комбинированные приемы.

Сочетание отдельных приемов, взятых из разных групп, в один комбинированный прием, дает возможность в момент схватки получить наиболее эффективный результат.

Комбинированный прием выражается в одновременном сочетании одного приема с другим. Например, прием «узед» (в стойке). Он состоит из двух приемов: «сжатия кисти» и «поворот предплечья».

<sup>1</sup> Характеристика данной группы дана в первой главе «Основы «Самбо».

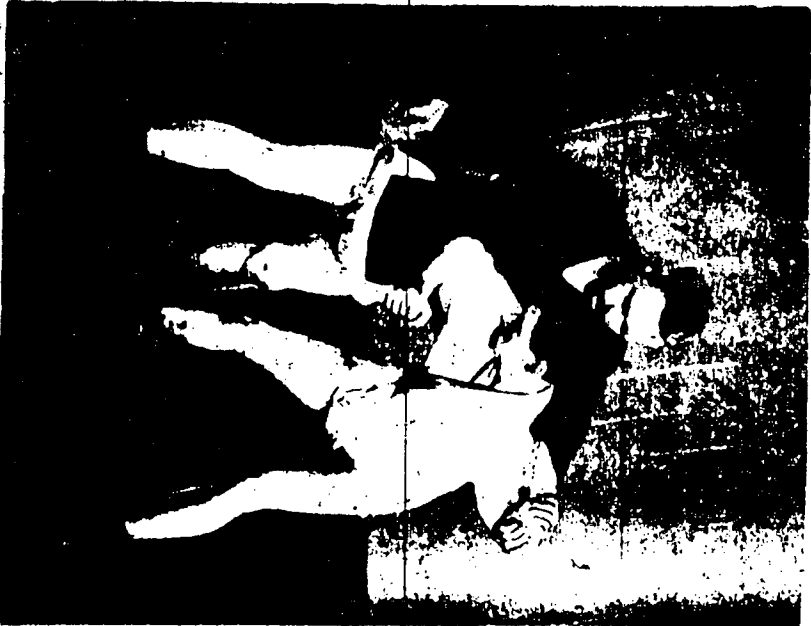
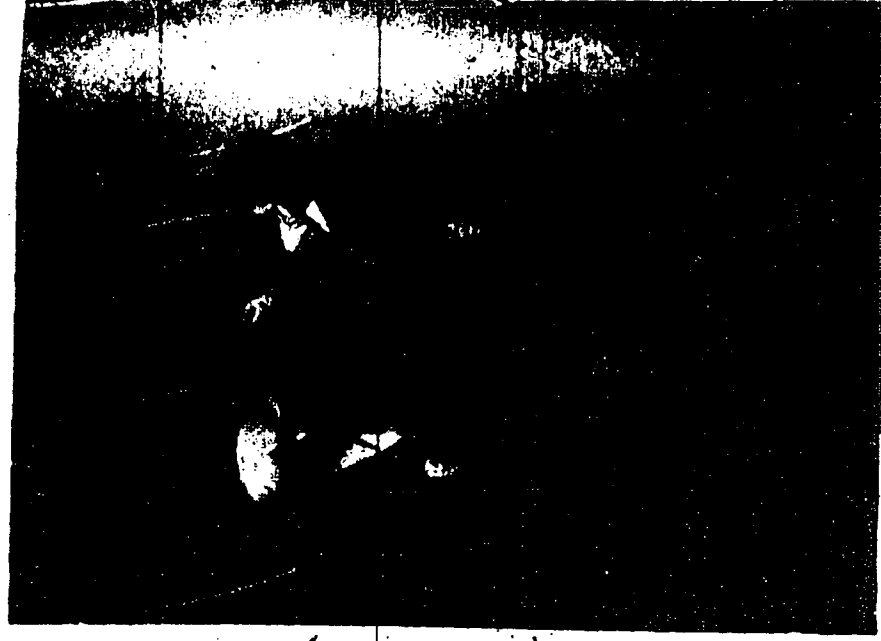


Fig. 177. Yarp notitsa s kashot i odelach opyatsi na cervi. J.A.S.

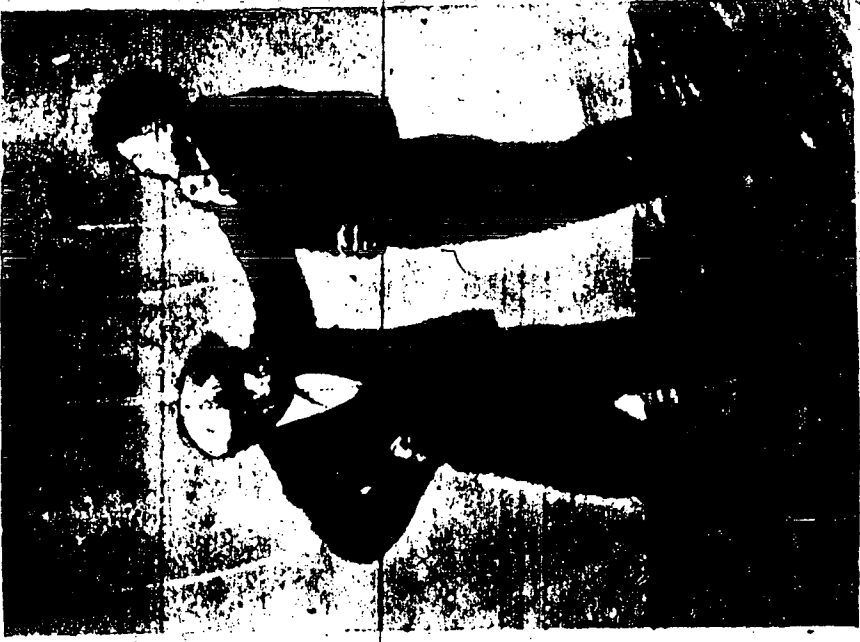


Fig. 178. Otkrytiye yarp



Plat. 179. Sarcophagus (copy).

179



Plat. 180. Sarcophagus (copy).

180

на внешнюю сторону, т. е. представляет собою сочетание приема удержания доминирующей с приемом группы вывертов.

**Комбинированный прием** — это начало перехода к тренировочной комбинации. Разучивая прием такого характера, мы приучаем обучающихся воспринимать и осознать всем мускульным чувством сущность комбинированного.

## I. КОМБИНИРОВАННЫЕ ПРИЕМЫ (В СТОЙКЕ)

### а) Узел

По счету «раз» — первый номер захватывает левой рукой за запястье левой руки второго номера сверху изнутри надхватом.

По счету «два» — первый номер делает шаг правой ногой вправо, по диагонали вперед.

Одновременно кладет предплечье своей правой руки в локтевой сгиб левой руки второго номера (рис. № 181).

По счету «три» — первый номер, поднимая своей левой рукой захваченную левую руку вверх (скользит винтом по запястью слева направо вверх на себя) таким образом, чтобы большой палец его левой руки оказался на внутренней стороне лучезапястного сустава левой руки второго номера (см. рис. № 182).

По счету «четыре» — первый номер отбьет своим правым предплечьем предплечье левой руки второго номера, делая одновременно доминирующую кисть через тыльную сторону кулака своей правой руки. Левая рука должна упираться в грудь или горло (см. рис. № 183).

### МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

1. Если второй номер при захвате левой руки плотно ее прижмет к своему левому боку, первый номер должен своей левой рукой рывком дернуть захваченную левую руку на себя и быстро вставить свое предплечье правой руки в образовавшееся пространство между левым боком и ладонью предплечья второго номера (рис. № 184).

После этого, продолжая движение захваченной руки, короткими рывками на себя и вправо, первый номер делает прием «узла».

2. Если второй номер при захвате левой руки подтянул ее вверх, тогда первый номер во время, как он подтянул, как делалось в объяснении этого приема, проводит прием «узла» при помощи резкого и короткого рывка вниз своим правым предплечьем, используя вес своего корпуса (см. рис. № 185).

3. При разучивании особенно обратить внимание на скольжение левой руки винтом по запястью левой руки второго номера слева направо вверх на себя и на прижатие предплечья левой руки второго номера к своей груди, в противном случае не прижатое предплечье второго номера может легко скользнуть вверх и нанести удар по челюсти своему партнеру.

4. Весь прием и его варианты выполнять на правой руке. После изучения приема на четыре счета постепенно переходить на один счет и на зрительный контакт.



Рис. 181. Узел по счету «два».

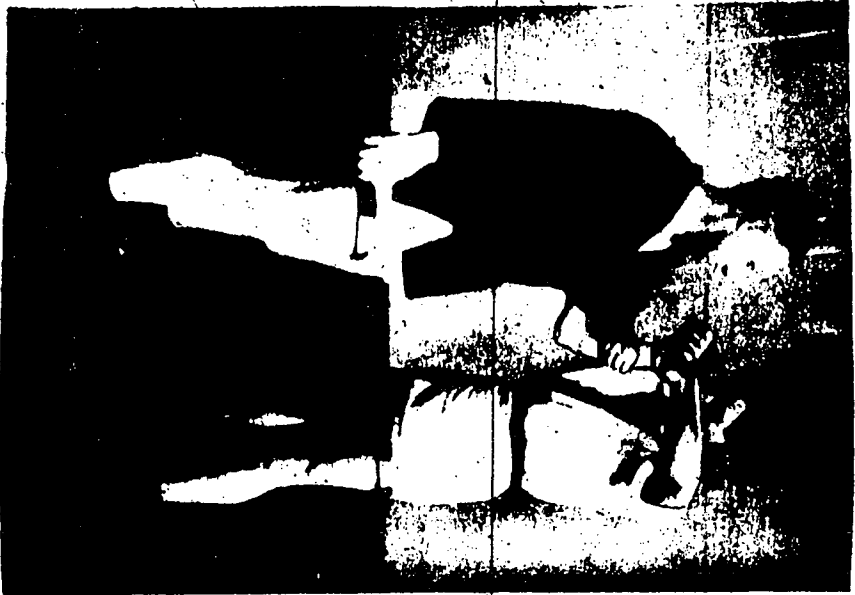


Foto. 182. Yasa no chery .1794.

182



Foto. 183. Yasa no chery .1794.

183

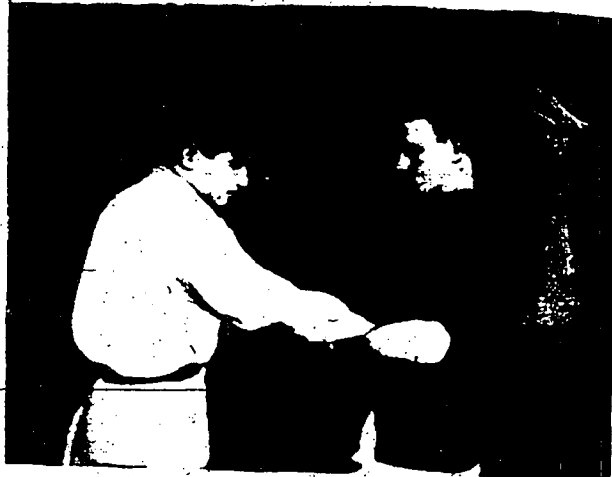


Рис. 184. Узел при принятой руке к боку.



Рис. 185. Узел при поднятой руке вперед.

204



Рис. 186. Поворот предплечья во внешнюю сторону с дожимом кисти.

#### б) Поворот предплечья во внешнюю сторону с дожимом кисти

По счету «раз» — первый номер правой рукой захватывает левую руку второго номера за запястье сверху надхватом изнутри.

По счету «два» — первый номер захватывает левой рукой за тыльную сторону кулака второго номера.

По счету «три» — первый номер, держа коротким рывком на себя захваченную руку второго номера, быстро делает шаг левой ногой вправо вперед, затем левой рукой поворачивает предплечье во внешнюю сторону, правой же рукой делает дожим кисти (рис. № 186).

#### МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

1. Если второй номер держит руку прямо и первую попытку удалось пройти сбоку вытянутой руки, то он захватывает данную руку в размахе — сначала в подхвате, а затем в подхвате (при работе на другой руке — наоборот) и делает прием.

2. Лучшей защитой со стороны второго номера является захват за руку, которая делает дожим кисти, так отгибание предплечья. Кроме того, хорошей защитой является обхватывание рук с захвата. Поэтому эти защиты нужно учитывать при выполнении приема с поворотом предплечья со внешней стороны с дожимом кисти.

#### II. ПРИЕМЫ НА ЗЕМЛЕ

Работа на земле «с партнером», как и работа в стойке, требует знания приемов. Часто, на практике, скатываясь в стойке,

\* Партнерам выполняются следующие борцовские упражнения на земле.

205

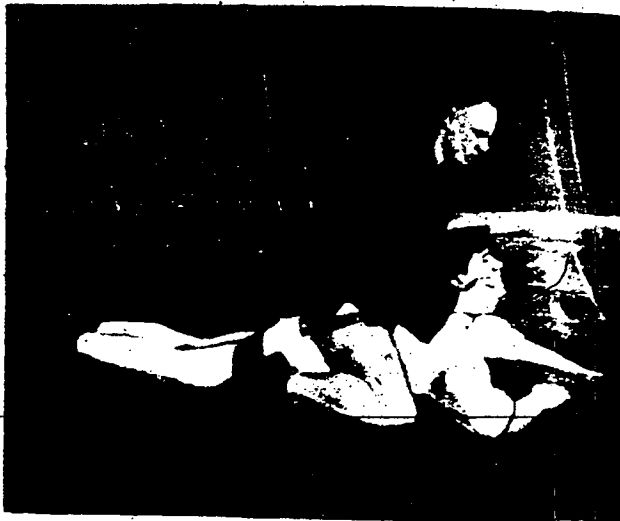


Рис. 187. Отгибание головы назад.

кончается на земле. Поэтому знание приемов на земле или, вернее, знание специфики схватки на земле, заставляет нас обратить внимание на тренировку в соответствующих приемах. При работе на земле большое значение имеет применение ног: они проводят здесь почти ту же работу, что и руки, т. е. держат, применяют приемы и защищаются от приемов, применяемых противниками. Конечно, ноги по сравнению с руками участвуют в меньшей степени, но умение падать ими, крайне необходимо. Приемы на земле проводятся, главным образом, по принципу основных, ранее описанных в данном руководстве, приемов, поэтому в первую очередь нужно знать эти приемы. Для лучшего усвоения приемы разработаны и составлены в определенной последовательности.

#### 1. Захват за голову и шею

а) Отгибание головы назад (прием из группы рычагов).

По счету «раз» — первый номер ложится на живот.

По счету «два» — второй номер садится верхом, стоя на коленях.

По счету «три» — второй номер захватывает обеими руками за подбородок, удерживая предплечьями в ладони первого номера.

По счету «четыре» — проводит плавно отгибание головы назад, за счет сгибания рук в локтевом суставе (рис. № 187).

#### МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

При отгибании головы вперед и назад, особенно при отгибании вперед, рекомендуется использовать следующие приемы: на первом номере, выполняющем упражнение, второй номер садится на него, захватывая за шею, а третий номер садится на него, захватывая за шею, а четвертый номер садится на него, захватывая за шею.

б) Захват за шею и ногу спереди (прием из группы рычагов).

По счету «раз» — первый номер ложится на живот.

По счету «два» — второй номер садится на него, стоя на коленях, правую (ближе к груди первого номера) и захватывает обеими руками за шею, положив ее в сгиб локтевого сустава, а левой рукой — за подколенную часть левой ноги.

По счету «три» — второй номер, перевернувшись на левый бок, ставит первый номер на голову и одновременно своим правым коленом в соединении рук — давит ему голову (рис. № 188).



Рис. 188. Захват за шею и ногу спереди.





Рис. 189. Захват шеи ногами.

**МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ**

Чаще при неправильной «сазкате» обороняющийся ускользает. Поэтому нужно стараться в момент начального «схватывания» действовать быстро. Затем можно производить дожим с шейного сочленения.

Если захвачена не левая нога, а правая (ближняя), то угрожает опасность попасть на контрприем «схватить шею ногой» (рис. № 189).

Поэтому при ошибочном захвате нужно стараться голову держать ближе к груди обороняющегося.

- а) Захват за шею и ногу «сзади» (прием относится к группе дожимов)

По счету «раз» — первый номер ложится на спину, второй номер становится сбоку слева, ближе к груди, спиной к первому номеру.

По счету «два» — второй номер садится около груди первого номера.

По счету «три» — второй номер захватывает первого левой рукой за шею, а правой — за подколенную часть его правой ноги.

По счету «четыре» — второй номер, делая боковой перекач направо, к голове первого номера, сбивает туловище и затем дожимает шею в шейном сочленении (см. рис. № 190).

**МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ**

При перекаче на левый бок стараться не дать перекачаться и не дать шею обороняющегося.

Нужно делать косо, во направлении своего левого бедра, одновременно проводить назад своим туловищем на грудь и шею обороняющегося. Если захвачена не правая нога, а левая, то обороняющему угрожает опасность попасть на контрприем «оттащить ногу назад ногой» (рис. № 191).

- г) Захват за шею ногами. Ноги в одну сторону (прием относится преимущественно к группе «схватить и нажать» — см. рис. № 192).

- д) Захват за шею ногами — ноги в разные стороны (прием относится преимущественно к группе «схватить и нажать» — см. рис. № 193).



Рис. 190. Захват за шею и ногу «сзади».

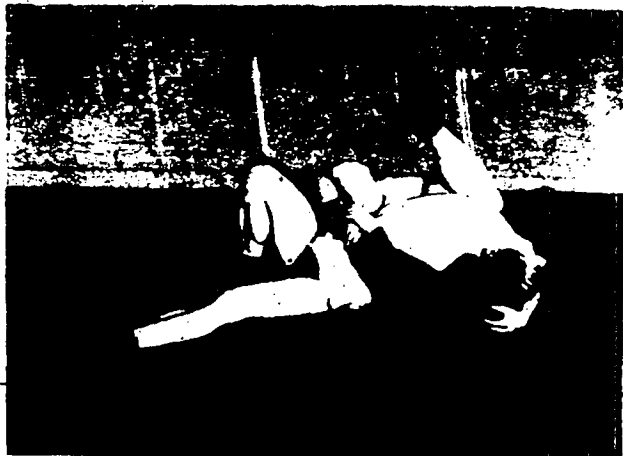


Рис. 191. Отгибание головы назад ногам.



Рис. 192. Захват за шею ногами—ноги в одну сторону.

210



Рис. 193. Захват за шею и прием на другой стороне.

2. Захват ногами за руку и прием на другой руке

а) Держание одной руки низами и прием на другой (положение сверху)

По счету «раз» — второй номер ложится на спину, руки раскинув в стороны.

По счету «два» — первый номер становится на колени «бок» у левой руки второго номера.

По счету «три» — первый номер зажимает между коленями левую руку второго, ложится на грудь партнера подперев и на другой руке делает прием — «рычат вверх по принципу» (рис. № 194).

б) Держание одной руки и прием на другой (положение снизу)

По счету «раз» — первый номер ложится на спину, одновременно второй номер также ложится на спину, на живот первого номера.

По счету «два» — первый номер захватывает ногами правую руку партнера, а на левой руке еще делает прием дожима кисти (см. рис. № 195).

в) Держание головы ногами и прием на руке (рис. № 196).

г) Узел на земле

Когда создается положение, что нападающий держит обороняющегося за шею правой рукой, а левую руку его на своем бедре, то последний делает прием «узел через бедро» (рис. № 197).

211



Рис. 194. Захват ногами за руку и преси на другой руке.



Рис. 195. Держание одной рукой и преси на другой.

212



Рис. 196. Держание одной рукой и преси на другой.



Рис. 197. Узел через бедро.

213



Рис. 198. Рычаг вверх руки через бедро.

д) Рычаг вверх руки через бедро

Обычно прием делается после броска бедром при захвате за голову и руку. После чего, первый номер быстро и резко подводит свое левое колено к левому плечу и под локоть левой руки второго номера и, мягко поворачивая захваченную руку от себя вокруг продольной оси данной руки, делает рычаг руки вверх через колено («по принципу») (см. рис. № 198).

3. Захваты за туловище

«Ножницы»

«Ножницами» называется захват поясничной части корпуса партнера ногами, причем за счет выпрямления ног происходит сжатие.

«Ножницы» бывают: передние, боковые и задние.

а) Передние (рис. № 199).



Рис. 199. «Ножницы» передние.

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

1. Захват должен быть сделан так, чтобы кистями рук захватывали другие номера ребер и локти второго номера (по возможности).
- При всех «ножницах» сдвигать вперед правую ногу, чтобы «ножница» могла сделать рычаг.
2. Возможна защита: Вспомогательным путем можно захватить м. и органы нападающего или сбавленным путем быстрого вставания из ноги и отжаться оторвать нападающего от земли.

б) Боковые «ножницы» (см. рис. 200)

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

1. Стараться, чтобы колено легло на живот нападающего.
2. Возможна защита та же, что и при передней «ножнице».

в) Задние «ножницы» (см. рис. 201)

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

1. Эти «ножницы» стараться комбинировать с прочими отбиваниями головы назад.
2. Возможна защита: Та же, что и при передней «ножнице». Кроме того, можно применить защиту, делая прыжок на ступню, поворачивая ее в сторону внутреннего края нападающего (вовнутрь).

Захваты и прыжки на позад

- а) Дожиг коленного сустава с вывертом ступни. По счету «раз» — первый номер ложится на живот.

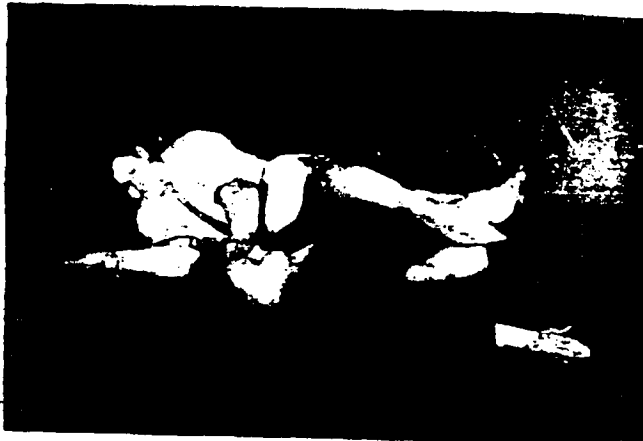


Рис. 200. Боевые «возницы».



Рис. 201. Застыие «возницы».

По счету «два» — второй номер, положив левую ногу в сгиб левого колена первого номера, одновременно правой рукой захватывает его за ворот, а левой рукой за носок левой ноги и делает выверт ступни вовнутрь с дожимом ноги в коленном суставе (рис. № 202).

б) Выверт ступни (см. рис. № 203).

в) Рычаг ступни при захвате ее подмышку (см. рис. № 204).

г) Обратный рычаг ступни при захвате ее подмышку (см. рис. № 205).

### III. ПЕРЕХОДЫ

Закончив подготовку и разучивание приемов, переходим к более сложной тренировке — переходам.

Переходом называется перемена неудавшегося приема на более удачный.

• Есть два вида переходов:

1. Переходы на одной руке;
2. Переходы на двух руках.

#### I. Переходы на одной руке

Обороняющийся дает согнутой в локтевом суставе руку нападающему и сопротивляется напряжением мышц (без помощи второй руки) только в момент применения к нему приема. Сам же прием нападающему не делает. Изучение ведется последовательно в четыре раздела:

а) При помощи двух взаимно последовательных приемов даем основное понятие о переходе. Например: неудавшийся прием — захват руки за спину толчком при сгибе руки в локтевом суставе обороняющимся возможен переход на прием узел. Если нам не удалось прием узел, а обороняющийся выпрямил руку, делается прием рычаг шина.

б) В этом разделе дается не только понятие о переходе, но и ставится задача практически освоить данный переход. Это освоение заключается в отработке у обучающегося быстроты переходов и ориентировки в данном количестве приемов.

Для того, чтобы быстрота и внимание воспитывались у каждого обучающегося, берем такое количество приемов, которое представляло бы собою логическую последовательность — от приема неудачного к более удачному.

Кроме того, обучающийся получает основное понятие о первой тактике сражения.

Во втором разделе изложена техника 4-х приемов: дожим кулака

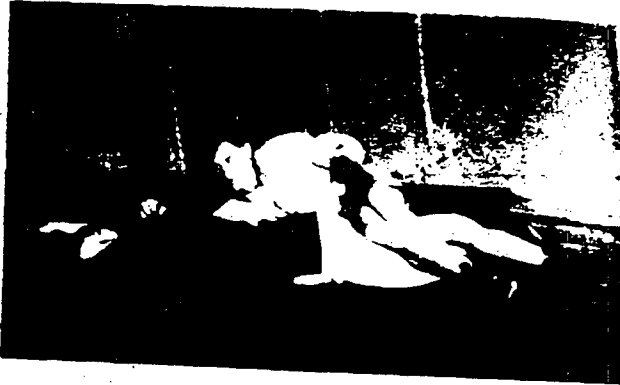


Рис. 202. Прием на спину толчком



Рис. 203. Выверт ступни.

214

в кисти, поворот предплечья во внешнюю сторону, узел и захват рывка за спину толчком

в) Если во втором разделе количество приемов задано, необходимо быстро переходить с одного неудачного приема на более удачный. В третьем разделе количество приемов больше и разнообразнее, что усложняет тренировку и мешает обучению. В тренировке важна в заданной обстановке. Кроме того, во втором разделе необходимо на одной руке выполнять работу, а на другой — рывок. Вали и умение ориентироваться в шиб.

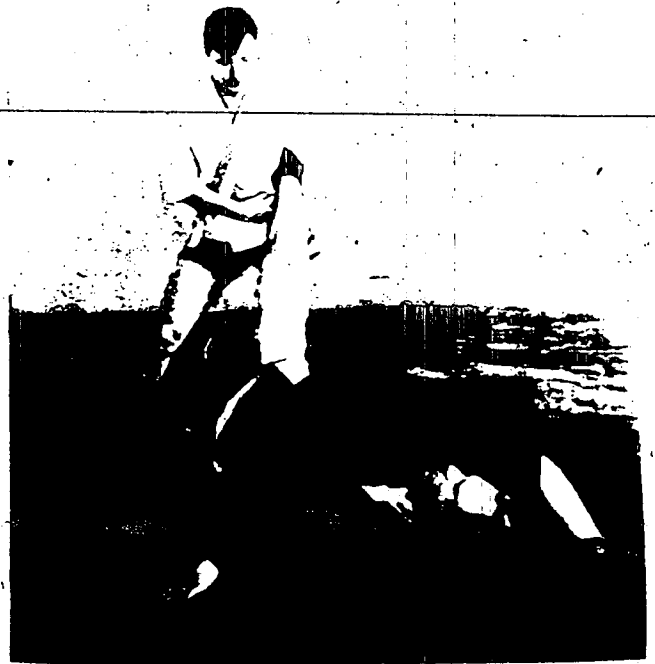


Рис. 204. Рывок ступня подмышкой.

215



### II РАЗДЕЛ

Тема: Переход на четверь вперед на одной руке.  
 Основные указания: Транспортировать на скорость продолговатый и узкий предмет в определенном количестве упражнения.

ММ упражнения	Что делают преподаватели	Что делают обучающиеся	Примечание
Пример № 1	Объясняет: В переход на четверь вперед ходят: 1) локти втянуты в кисти. 2) оборот предплечья во внешнюю сторону. 3) угол между рукой и спиной толчком. 4) ладонь руки и спиной толчком.	Для примера берут ракетку одной рукой: Передний локоть вытаскивают вперед руку и спиной толчком, на встречном сопротивлении и выталкивают руку, быстро переходят на «узел», встречив в этом сопротивлении, выталкивают руку вперед в кисти.	Ладью кобылицей вперед двигаться быстро.
Пример № 2	«Ничья»	Ручки ледяной основы, выталкивая вперед, выталкивают ракетку на оборот сторону, — выталкивая как оборачиваются вперед руку и туловище. Короткая ладонь одной рукой на себя. Начальная позиция вперед вперед, руку и предплечья оборачиваются и ладонь вперед «узел».	

### III РАЗДЕЛ

Тема: Переход на семь вперед на одной руке.  
 Основные указания: Кроме транспорта на скорость в ориентировку, транспорт от выталкивания усилие отталкивать оборачиваются ладонью вперед (обратно).

ММ упражнения	Что делают преподаватели	Что делают обучающиеся	Примечание
Пример № 1	«Ничья»	Начальная ладонь ладонь вперед ладонь рука за спиной на руке, — на сам транспорт на переднюю ось, — на туловище, так как отталкиваются на сопротивлении, ладонь, быстро	

ММ упражнения	Что делают преподаватели	Что делают обучающиеся	Примечание
Пример № 2	«Ничья»	Начальная ладонь ладонь вперед ладонь рука за спиной на руке, — на сам транспорт на переднюю ось, — на туловище, так как отталкиваются на сопротивлении, ладонь, быстро	Соблюдать темп

### IV РАЗДЕЛ

Тема: Переход на все вперед на одной руке (за исключением ладонью вперед и «узел»).

ММ упражнения	Что делают преподаватели	Что делают обучающиеся	Примечание
Пример № 1	«Ничья»	Начальная ладонь ладонь вперед ладонь рука за спиной на руке, — на сам транспорт на переднюю ось, — на туловище, так как отталкиваются на сопротивлении, ладонь, быстро	Соблюдать темп



№№ приемов	Что делает преподаватель	Что делают обучающиеся	Примечание
Пример № 2	„Начинай“	Начинающий делает ложно прием „загиб руки за спину на руке“, затем быстро переходит на прием „отгибание головы назад сверху“ (при этом левую руку, на которой работал раньше выполняющий, загибает сверху над правую подмышку, своей левой же рукой делает отгибание головы назад)	Провести данную комбинацию очень быстро.

## 2. Переходы на двух руках

По сравнению с переходами на одной руке, — переходы на двух руках являются более усложненным видом тренировки.

Последний складывается из трех последовательно развивающихся этапов<sup>1</sup>.

### 1-й этап: Переходы на два приема

Перед началом проработки 1-го этапа нужно изучить пять мест:

1. Рычаг пальцев руки локтевым сгибом руки (см. рис. № 206).
2. Двойной рывок (голок-рывок) руки (см. рис. № 207).
3. Отгибание головы назад (как вспомогательный) (см. рис. № 208).
4. Выверт локтя вовнутрь (см. рис. № 209).
5. Рычаг вниз: основной или предплечья (рис. № 210).

Для более легкого усвоения и лучшей организации начальной тактики переходов на двух руках дается условие: тренироваться в переходах только на два приема. Какие будут эти два приема для преподавателя безразлично, так как важно, чтобы они были приемом только на руках. Преподаватель должен с обучающимся предварительно изучить ряд практических приемов. Эти примеры должны организовать и направить работу обучающегося в области переходов на двух руках.

<sup>1</sup> После освоения преподавателем техники тренировки начинается изложение доработанного материала в области самостоятельной работы обучающегося.

Основная задача первого этапа — это скорость.

Перед началом тренировки определяется капающий и оборотный. Последний должен давать сопротивление только в момент применения того или иного приема, сам же ответных приемов делать не должен.

### Практические примеры переходов на двух руках в два приема

№№ приемов	Что делает преподаватель	Что делают обучающиеся	Примечание
1-й пример	Объясняет содержание приема	„Двойной рывок руки и переход на рычаг пальцев локтевым сгибом руки“	Рывок делать острым и переход быстрым.
2-й пример	Объясняет содержание приема и отдает команду „начинай“	„Рычаг пальцев руки локтевым сгибом руки и переход на выверт локтя вовнутрь другой руки“	
3-й пример		„Двойной рывок руки и переход на прием. Отгибание головы назад“	
4-й пример		„Рычаг пальцев локтевым сгибом руки за спину „по принципу““	
5-й пример		„Улучшение одной рукой (обозначить) и переход на рычаг вниз (основной или „по принципу““	
6-й пример		„В начале делаем двойной рывок руки и переход на поворот предплечья во внешнюю сторону“	

### 2-й этап: Переходы на пять приемов

Второй этап тренировки переходов имеет задачу развить у обучающихся не только скорость, но и ориентировку при продвигании приемов. Количество приемов увеличилось и применение их усложнилось. Поэтому значимость того или иного этапа всегда увеличивается по мере углубления знаний и изучения переходов.

Тренировка 2-го этапа идет самостоятельно после команд „начинай“. В нее входит все пять приемов, изученных в 1-м этапе.



Рис. 206. Рычаг пальца руки.



Рис. 207. Двойной рычаг (голчок—разгов) руки.



Fig. 203. Билет: жөнү кошулган.



Fig. 204. Ортосундагы жөнү кошулган.



Рис. 210. Рычаг вниз.

Практические примеры переходов на одну руку в пять приемов

№№ примеров	Что делает преподаватель	Что делает обучающийся	Примечание
1-й пример	Объясняет содержание приема, показывает кожаный молоток.	Делает рычаг правой рукой. Быстро переходит на другую руку и выполняет прием. Прием повторяется в обеих руках. Вводятся дополнительные упражнения: держит молоток на приеме, двумя руками быстро переходит на прием, двумя руками быстро переходит на прием.	Содержит молоток в правой руке. Быстро переходит на левую руку и выполняет прием. Прием повторяется в обеих руках. Вводятся дополнительные упражнения: держит молоток на приеме, двумя руками быстро переходит на прием, двумя руками быстро переходит на прием.
2-й пример		Делает рычаг правой рукой. Быстро переходит на левую руку и выполняет прием. Прием повторяется в обеих руках. Вводятся дополнительные упражнения: держит молоток на приеме, двумя руками быстро переходит на прием, двумя руками быстро переходит на прием.	Содержит молоток в правой руке. Быстро переходит на левую руку и выполняет прием. Прием повторяется в обеих руках. Вводятся дополнительные упражнения: держит молоток на приеме, двумя руками быстро переходит на прием, двумя руками быстро переходит на прием.

3-й этап. Наиболее сложным моментом тренировки в работе на двух руках является 3-й этап. Последствия ошибки: большое количество приемов, чем первые два этапа.

К пяти приемам 2-го этапа добавляются:

1. Поворот предплечья во внешнюю сторону.

2. Все виды загибов рук за спину.

Дожим головы, как вспомогательный прием при работе на руках.

Основной целевой установкой 3-го этапа является научить учащихся применять ложные приемы (обман).

Практические примеры переходов на одну руку (на все приемы)

№№ примеров	Что делает преподаватель	Что делает обучающийся	Примечание
1-й пример	Объясняет содержание приема, показывает кожаный молоток.	Подойдя близко к партнеру из начального положения двухстороннего зажима, обучающийся хочет сделать ложный прием — выверт локтя во внутреннюю сторону. Затем, проложив движение своего тела во внешнюю сторону, другой рукой делает отгибание головы назад.	Учует быстрый переход от приема выверт локтя во внутреннюю сторону к повороту отгибание головы назад.

№№ примеров	Что делает преподаватель	Что делают обучающиеся	Примечание
2-й пример	Объясняет содержание примера и отвечает команду для исполнения	Из положения двухстороннего захвата, делая двойной рывок руки противника, быстро захватывает ее за кисть, во второй одновременно делает рычаг пальцев захвата, но это должно проводиться приемами, затем всег-давно рукой, делаяшей рычаг вальсыса, переходит на прием (связку «прочком») захват руки за запястье при помощи руки — по принципу	Обратить внимание на легкое затылочной темп проводимых приемов и быстрый переход от рычага пальцев к приему захват руки за запястье по принципу рис № 212.

#### IV. ФАЗИСНАЯ ТРЕНИРОВКА

##### 1. Что такое фазисная тренировка?

Фазисная тренировка есть метод постепенной отработки у обучающихся тактических и технических навыков для ведения двухсторонней борьбы. К фазисной тренировке нужно приступить после освоения раздела «переходы».

##### 2. Задачи фазисной тренировки

Фазисная тренировка первой и основной своей задачей ставит — научить обучающихся тактически мыслить во время схватки, навязывать противнику свою тактику и ставить его в наиболее невыгодное для него положение.

Второй основной задачей фазисной тренировки является устранение у обучающихся следующих основных недостатков.

а) **Горячность**, — когда обучающиеся, находясь в состоянии первого возбуждения, не могут анализировать как свои действия, так и действия противника, в результате чего происходит неумение переходить с одного приема на другой и неумение тактически распределить свои силы.

б) **Силловая работа**. Зачастую новичок, не освоивший достаточно отдел «переходы», не обладающий достаточно хорошо разработанной тактикой, стремится бороться не техническими приемами, а лишь применением своей физической силы. Стремление бороться только на силу не приводит к положительным результатам. Зачастую применение грубой физической силы наталкивается на опытного, технически хорошо оснащенного «ответным» приемами оборону, тогда применяющий грубую физическую силу несет поражение.

в) **Рывковая работа**. Рывковую работу не нужно смешивать с «рывком», который является элементом распространенным в приемах. Рывковая работа — это гримасные рывков без учета границах прodelывания приемов, что зачастую влечет за собой повреждение.

Искусство применения рывка состоит в умении регулировать мышечным чувством силу рывка, в соответствующих границах.

По мере углубления фазисной тренировки масштаб тренировки увеличивается за счет усложнения и приближения схватки к следующему разделу «свободная тренировка».

##### 3. Место фазисной тренировки в общей системе «Самбо»

Фазисная тренировка — есть очередной этап всей системы. Она следует после раздела «переходы». В буржуазных системах самозащиты нет фазисной тренировки, что является их крупным недостатком.

Без фазисной тренировки нельзя подготовить обучающегося к умению вести вольный бой, так как скачок от «переходов» прямо к свободной тренировке может повлечь, как показал опыт, большое количество травм.

##### 4. Содержание фазисной тренировки

Фазисная тренировка потому и называется фазисной, что она состоит из трех основных фазисов: «А», «Б» и «В». Каждый фазис изучается в двух положениях: стоя и лежа. Разберем содержание и методику каждого фазиса более подробно:

##### ФАЗИС «А»

Фазис «А» — односторонняя тренировка. Здесь так же, как и в переходах, одна сторона нападает, другая — обороняется. В фазисе «А», как и в остальных фазисах, преподаватель определяет, кто нападающий и кто обороняющийся. Нападающий имеет право применить все приемы, какие только он может сделать в этом положении.

Начало тренировки идет с двухстороннего захвата обороняющегося. В фазисе «А» обороняющийся имеет право применить защиту, какую только он найдет возможной, но сам делать приемы или контрприемы не имеет права. В фазисе «А» нападающий, владея значительным количеством разученных приемов, не может сразу выбрать и подыскивать соответствующее положение для применения какого-либо приема; часто долго думает, во так как ему здесь не угрожает опасность быть побежденным, то держит себя во время обдумывания открыто.

Работа в таких спокойных условиях приучает нападающего видеть у обороняющегося открытые места и ошибки обороны, которые дают возможность применить приемы.

В фазисе «А», когда еще обучающийся начал тренироваться, он больше стремится к прямым приемам, т. е. к приемам без всякой предварительной подготовки и маскировки, но уже к концу тренировки фазиса «А» нападающий начинает применять обманы. В этом фазисе мы закладываем фундамент будущей двухсторонней схватки.

К этому времени, когда нападающий приучится делать приемы с сопротивлением, то обороняющийся также быстро, если не быстрее еще, приучается делать защиту (уход) и в конце концов нападающему становится трудно работать. Ему приходится по заданию преподавателя или самостоятельно искать такие ложные приемы и различные тактические уловки, которые могли бы обеспечить применение приемов.

В связи с этим преподаватель объясняет и практически показывает, как лучше и чем вводить в заблуждение обороняющегося. Кроме исправления ошибок обороняющегося, он заставляет его предугадывать, насколько возможно, намерения нападающего.

Для этой цели преподаватель спрашивает нападающего перед началом схватки, каким приемом он хочет победить обороняющегося. Этим самым он направляет мысль нападающего на составление небольшого предварительного плана схватки. Перед началом преподаватель показывает несколько различных планов и доказывает преимущество плановой работы.

Еще в разделе «переходов» обучающийся ориентировался на плановую работу, но короткие масштабы «переходов» не могли приучить обучающихся к длительной плановой работе.

В фазисе «А» плановая работа, как необходимое содержание самого «подхода», приобретает более углубленный, широкий характер. Без плана нет правильной схватки.

Для того, чтобы нападение и защита были плановыми, преподаватель должен заранее составить тренировочные комбинации и показать обучающимся принципы работы.

Тренировочная комбинация логически построена из таких приемов, которые связаны одна с другой умело составленным «переходом» и имеют целью дать основные принципы тактики схватки. Обучающийся может в дальнейшем эти тренировочные комбинации забыть, но он приучится мыслить комбинациями и быстро, успешно ориентироваться в момент схватки. Поэтому то комбинации, изучаемые обучающимися, имеют название тренировочных.

#### Методика и техника тренировки фазиса «А» (в стойке)

Методически изучение фазиса «А» состоит из двух разделов. В первом разделе преподаватель дает задание применять приемы только на верхней части тела, не применяя бросков и захватов за ноги.

После освоения фазиса «А» по первому разделу преподаватель переходит ко второму разделу, в котором допускаются броски, захваты за ноги и т. д.

Каждый раздел проводится последовательно в три этапа.

1-й этап. Изучение тренировочной комбинации сначала в медленном, а затем, после тщательной отработки, в быстром темпе при отсутствии сопротивления со стороны обороняющегося.

2-й этап. Прodelьвание уже разученной тренировочной комбинации при незначительном сопротивлении обороняющегося.

3-й этап. Полное сопротивление со стороны обороняющегося и разгадывание последнего плана атаки, при этом учитывать, что обороняющийся знает те тренировочные комбинации, которые будет применять нападающий.

Поэтому рекомендуется для последовательности и методичности приемов в конечном этапе тренировки фазиса «А» давать нападающему не одну, а две тренировочные комбинации, чем затрудняется быстрое разгадывание плана атаки обороняющегося. Если нападающий при применении нарушил последовательный порядок приемов в тренировочной комбинации, то преподаватель на это обязан указать. Для контроля преподаватель может в середине схватки останавливать обучающихся и спрашивать обороняющегося: что хотел сделать нападающий. Однако преподаватель не должен злоупотреблять остановками в период схватки, так как это может ослабить инициативу у обучающихся.

#### Как технически проводится тренировка фазиса «А» (стой)

Перед началом проведения тренировки фазиса «А» определяются стороны: нападающий и обороняющийся. Первый и второй становятся по углам ковра, ждут команды преподавателя «на середину». Затем после пожатия рук, приступают к тренировке по фазису «А».

1-й этап. Изучается комбинация № 1 (см. ниже).

2-й этап. Нападающий проводит комбинацию № 1, обороняющийся слегка поддается — идет на тот или иной прием, где нужно оказывать незначительное сопротивление.

Обратить особое внимание обучающихся на темп, на быстроту и на технику прodelьвания тренировочной комбинации.

3-й этап. Преподаватель, не предупреждая обороняющегося, дает задание нападающему: в момент схватки применить комбинацию № 1 или № 2.

В то же время обороняющийся получает задание сопротивляться по-настоящему, т. е. дать полное сопротивление и стараться разгадать план атаки. Если комбинации по какой-либо причине не удалось, — преподаватель останавливает схватку и спрашивает обороняющегося: «что хотел сделать нападающий в момент схватки?»

Благодаря такому контролю, преподавателю удается четко отшлифовать плавное мышление и техническое совершенство приемов у обучающихся.

Преподаватель в процессе тренировки должен стараться устранять основные недостатки (горячность, саловую работу и рычковую работу), добиваясь мягкости в работе, быстрых и коротких рычков

в момент проделывания приема (только для преодоления начального сопротивления), хладнокровия, трезвой оценки обстановки и правильного распределения сил.

Окончив первый раздел тренировки фазиса «А» (стоя), преподаватель таким же методом проводит все три этапа и во втором разделе.

#### Тренировочные комбинации для проработки фазиса «А» (стоя без бросков)

##### Комбинация № 1.

Тема: Конечный прием на руке по счету «раз», из положения двухстороннего захвата, нападающий правой рукой делает рыцарский палачес в сгибе своего локтя. Обороняющийся быстро отводит левую руку в сторону (рис. № 211).

По счету «два» — нападающий, разъединив правым плечом руки обороняющегося, левую ногу ставит с наружной стороны, обхватывая правую ногу обороняющегося, одновременно захватив своей левой рукой за кисть, а правой рукой «крючком» (согнув ее в локте) снизу под локоть правой руки обороняющегося, делает загиб руки за спину «по принципу» (см. рис. № 212).

##### Комбинация № 2.

Тема: Конечный прием на голове.

По счету «раз» — из положения двухстороннего захвата нападающий делает обхватный захват за левую ногу своей правой рукой. Обороняющийся одновременно убирает правую ногу назад, тем самым несильно немого наклоняет корпус вперед (рис. № 213).

По счету «два» — нападающий быстро выпрямляется и левой рукой (кистью) захватывает за одежду около шеи (иногда за плечо) и резко дергает шею к себе, направляя голову обороняющегося к себе подмышку (см. рис. № 214).

По счету «три» — нападающий захватывает сверху правой рукой за шею (голова подмышкой), причем кистью правой руки нападающий захватывает за воротник одежды правой стороны, а левой рукой за подбородок, оттягивая последний к себе влево вверх (рис. № 215).

Если обороняющийся выше, чем нападающий, тогда последний легко садится на ковер, продолжая держать за голову обороняющегося и быстро обхватывает ногами его ноги или торс (рис. № 216).

##### Комбинация № 3.

Тема: Конечный прием — бросок через бедро условный, ибо броска не делают, а производят навал корпуса обороняющегося на плечи нападающего.

По счету «раз» — из положения двухстороннего захвата нападающий старается захватить обороняющегося за голову. Обороня-



Рис. 211. Комбинация № 1 по счету «раз».



Рис. 212. Комбинация № 1 по счету «два».



Рис. 213. Комбинация № 2 по счету «раз».





Рис. 214. Комбинация № 2 по счету „два“.

210



Рис. 215. Комбинация № 2 по счету „три“. Первое положение.

211

211

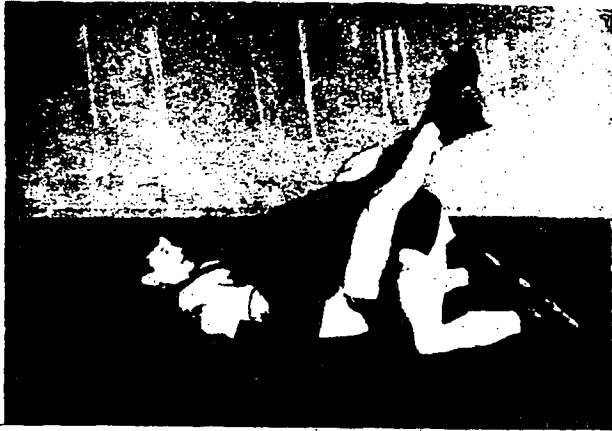


Рис. 216. Комбинация № 2 по счету «три». Второе положение.

шийся сильным давлением вперед старается сдвинуть нападающего назад. Нападающий, учитывая направление силы давления, по счету «два» — резко садится и одновременно захватывает обороняющегося за левую руку связу «крючком» и отрывая его по счету «три» от земли, как показано на рис. № 217, наваливает на себя. В дальнейшем проводится бросок. В фазисе «А» (стоя без бросков) бросок обозначается.

#### Комбинация № 4.

Тема: Конечный прием — перебрасывание через себя.

Из положения двухстороннего захвата нападающий старается сделать переднюю подсечку. Обороняющийся, видя это, старается убрать ногу назад, этим самым наклоняет корпус вперед.

Нападающий повторяет этот обман два раза. Затем неожиданно рывком наирает в плечах на обороняющегося, делает бросок через себя.

#### Методика и техника тренировки фазиса «А» (на земле)

Методика и техника тренировки фазиса «А» на земле («партер») не отличается от тренировки в положении стоя. Соблюдение той же последовательности и содержания тех же методических указаний ставят по существу тренировку по фазису «А» одинаково с тренировкой стоя. Но

ряд условий и специфичность положений стоя в лежа дают некоторые отличия их друг от друга, во-первых: при тренировке фазиса «А» обучающийся имеет дело с балансом тела, т. е. стремлением сохранить свое или нарушить равновесие противника; при тренировке же на земле обучающиеся имеют дело с весом, который нужно переменить, тратить силы на поднимание, учитывать силу тяги и т. д., чего нет в положении стоя. Во-вторых: фазис «А» на земле не про-



Рис. 217. Комбинация № 3.

ведется по двум разделам, а прорабатывается целиком. В третьих, иногда так не терпел ориентацию обучающийся, как во время борьбы на земле. Так как зачастую обороняющийся не знает что делает за его спиной нападающий, то ему приходится больше ощущать и предугадывать намерения нападающего, чем видеть. Все эти специфические условия осложняют работу обучающегося во время проведения тренировки в фазисе «А» на земле.

Внесение коррективов в процесс схватки со стороны преподавателя должно ограничиваться только указанием на те или иные правильную тактику схватки, или при неправильном техническом выполнении комбинации и приемов. Для того, чтобы приучить обучающегося к самостоятельности и уменью осмысливать обстановку, преподаватель в конце урока разбирает с ними план атаки. До окончания урока план атаки нападающих должен быть известен.

**Тренировочные комбинации для проработки фазиса «А» (на земле)**

#### Комбинация № 5.

**Тема:** Конечный прием на колен и торсе. Обороняющийся лежит на земле лицом.

По счету «раз» — нападающий садится верхом на обороняющегося, стоя на коленях. Захватив своими коленями корпус обороняющегося, быстро сваливается на бок, при этом старается разорвать соединение рук и сделать в дальнейшем рычаг руки или должным образом с одновременным применением «сложника».

Обороняющийся, спасаясь от «сложника», делает группировку своего тела.

Нападающий быстро захватывает голову партнера обеими руками (иногда в одной) и делает прием — отбрасывание головы назад с захватом шеи и одновременно проводит прием «сложником».

#### ФАЗИС «Б»

Фазис «Б» — это односторонняя тренировка, в которой нападающий в момент применения приема получает со стороны обороняющегося ответный прием.

Работа нападающего, в связи с возможным ответным приемом со стороны обороняющегося, усложняется. Если в фазисе «А» нападающий не встречал угроз со стороны обороняющегося, так как последний только уходил от приема, то в фазисе «Б» нападающий может получить ответный прием.

**Методика в технике тренировки фазиса «Б» (стоя)**

В этом фазисе обороняющийся имеет одной только мыслью — защищаться и дать ответный прием. В начале тренировки обороняющийся при выпадении терпится, горючится и его защита зачастую носит хаотический характер. Получается впечатление, что он хочет

только вырваться, не отдавая себе отчета, какой прием применит к нему нападающий и как следует построить защиту. Но это только на первых тренировках. При дальнейшей работе обороняющийся привыкает быстро обдумывать и применять приемы защиты, и нападающему становится все труднее получить хороший результат, а потому он принужден работать обманом.

Продолжая тренировку по фазису «Б», обороняющийся находит уже достаточно времени на предугадывание намерений нападающего и сознательно уже соблазняет нападающего открытыми, удобными положениями своего корпуса для того, чтобы противник, начав делать прием, натолкнулся на ответный прием. Для практической проработки фазиса «Б», преподаватель должен составить тренировочные комбинации с ответными приемами, пользуясь нижеуказанным материалом.

Комбинации фазиса «Б», как и фазиса «А», проводятся методом трех этапов.

Преподаватель останавливает внимание обучающегося на ответном приеме, который должен быть сделан быстро, резко и в то же время неожиданно для нападающего.

В фазисе «Б» возможны такие варианты, когда ответный прием обороняющегося блокируется нападающим и в свою очередь последний быстро проводит на этот ответный прием свой ответный.

**Тренировочные комбинации для проработки фазиса «Б» (стоя в захвате)**

#### Комбинация № 6.

**Тема:** Конечный прием на правой (левой) руке (рычаг предельца).

По счету «раз» — нападающий из положения двухстороннего захвата делает подсечку левой ногой (рис. № 218).

По счету «два» — обороняющийся быстро становится на правое колено и левую ногу выставляет вперед, как указано на рис. № 219.

По счету «три» — обороняющийся делает бросок через свою левую ногу и, не выпуская правую руку нападающего, производит прием рычага предельца, левую же ногу заносит на туловище нападающего, как указано на рис. 220.

#### Комбинация № 7.

**Тема:** Конечный прием на плечевом суставе.

Нападающий делает разгиб руки за спину вырком на левой руке обороняющегося из положения двухстороннего захвата (см. рис. № 221).

Обороняющийся уходит от этого приема и старается захватить противника за прием заднего пояса (см. рис. № 222), желая бросить его в обратную сторону.

Нападающий, делая рывок корпусом с одновременным шагом



Рис. 218. Комбинация № 6 по счету «раз».

240

6



Рис. 219. Комбинация № 6 по счету «раз».

247

правой ногой вперед, с захватом правой рукой левую руку обороняющегося, неожиданно переходит в ложный захват за левую ногу (см. рис. № 223).

Обороняющийся быстро заходит рывком на один шаг в правую сторону и затем, резко поворачиваясь налево, одновременно захватывая сгибом в локтевом суставе левой руки снизу («крючок»), делает загиб руки за спину «по принципу» (см. рис. №№ 224 и 225).

#### Методика и техника тренировки фазиса «Б» на земле

Схватка на земле в «ответе», т. е. схватка, рассчитанная на тренировку быстрого ответа на проводимое нападение, является самой трудной из всех изучаемых положений.

Нападающий должен сочетать движения и вес тела как свисток и обороняющегося.

Если в стойке на одну руку нападали две руки нападающего, теперь при схватке на земле на одну руку нападают, кроме рук, и ноги. Ноги — большая опасность для обучающегося, ибо ноги сильнее рук.

При схватке на земле слишком много уязвимых мест, где можно нанести поражение обороняющемуся.



Рис. 220. Комбинация № 6 по счету «три».



Рис. 221. Комбинация № 7. Первое положение.



Рис. 223. Космонавт № 7. Третий полет.

051



Рис. 222. Космонавт № 7. Второй полет.

050



Fig. 225. Koshalits 18 7. Parovoye soobshcheniye.

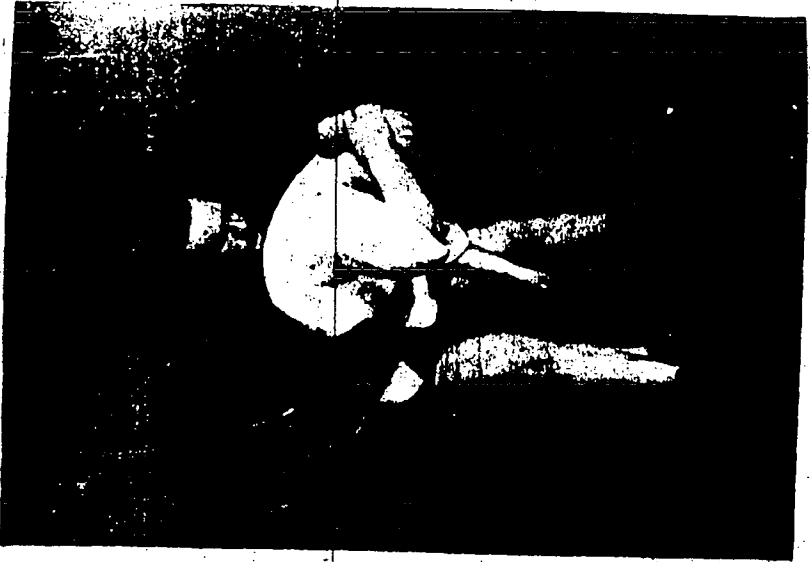


Fig. 224. Koshalits 18 7. Vecherneye soobshcheniye.

Поэтому методика и техника тренировки фазиса «Б» складывается из разных положений, приемов нападения и ответных приемов; и само изучение проводится также в три этапа.

#### Как технически проводится тренировка фазиса «Б»

Перед началом тренировки в фазисе «Б» на земле определяются нападающий и обороняющийся, затем обороняющийся принимает положение в спартере.

Обороняющийся ложится на ковер спиной вверх. Руки сжимает в пальцовой замок, согнутыми в локтевом суставе, голову скрывает под одной из согнутых в локтевом суставе рук. Ноги переплетает в голеностопном суставе (см. рис. 226).

После этого преподаватель дает задание:

1-й этап. Разучить комбинацию № 20 (из 3-й главы).

2-й этап. Нападающий и обороняющийся проводят комбинацию № 20 (из 3-й главы). Преподаватель в процессе тренировки в первом этапе концентрирует внимание обучающихся на отработке быстрого счета на устранение горькости, силовой работы и рывковой работы.

3-й этап. Преподаватель дает задание нападающему и обороняющемуся провести комбинации №№ 20, 22 (из 3-й главы). В то же время они получают задание давать при проделывании комбинации друг другу полное сопротивление. Каждый раз, как преподаватель видит ошибку, он обращает внимание на них, устраняя их на ходу и давая советы для лучшего применения того или иного приема или подхода и приема. После тренировки преподаватель совместно с обучающимися анализирует ошибки и достижения каждого обучающегося.

#### Тренировочные комбинации для проработки фазиса «Б» (лежа на земле)

##### Комбинация № 8.

Тема: Конечный прием — «свожница» за шею.

По счету «раз» — нападающий поймал обороняющегося в положении, вызванном боковыми удержаниями за голову и руку, и старается сделать прием на руке «рычаг вверх локтевого сустава через бедро».

По счету «два» — обороняющийся делает отгибание правой рукой головы назад спереди, стараясь оторвать от себя нападающего (см. рис. № 226).

По счету «три» — обороняющийся правой ногой отгибает голову назад и захватывает голову в ноги («свожница») (см. рис. № 227).

##### Комбинация № 9.

Тема: Конечный прием на голеностопном суставе. По счету «раз» — принять положение передних «свожниц».



Рис. 226. Комбинация № 8 по счету «два».



Рис. 227. Комбинация № 8 по счету «три».





Рис. 228. Комбинация № 10 по счету «раз».

По счету «два» — обороняющийся быстро встает.

По счету «три» — нападающий, борясь приемом «отрыв от земли», быстро отпускает прием «сложницы», но обороняющийся захватывает под левую подъёмку голеностопный сустав правой ноги партнера; делает прием.

По счету «четыре» — обороняющийся, немного затягивая (вверх) рычаг голеностопного сустава, быстро перекидывая левую ногу вправо, переворачивает на живот нападающего, делает прием рычаг голеностопного сустава левой ноги обратным захватом.

**Комбинация № 10.**

Тема: Конечный прием на руке.

При схватке на земле оба очутились в положении стоя на коленях в двухстороннем захвате.

256

По счету «раз» — нападающий схватил за пояс обороняющегося правой рукой, другая же осталась в захвате, за одежду рукава правой руки (см. рис. № 228).

По счету «два» — при попытке нападающего бросить правым бедром, обороняющийся, захватив за пояс нападающего и произведя ответный прием, бросает в левую сторону с подбивом левым коленом правого бедра нападающего снизу вверх (см. рис. №№ 229 и 230).



Рис. 229. Комбинация № 10 по счету «два» Первое положение.

17 н. 202

257

Затем, после броска, обороняющийся переводит левую ногу на грудь нападающего и, плотно прижимая захваченную правую руку подмышкой, отваливаясь назад, дергает рычаг вверх «по принципу» (см. рис. № 231).



Рис. 230. Комбинация № 10 по счету «два». Второе положение.

254



Рис. 231. Комбинация № 10 по счету «два». Третье положение.

#### ФАЗИС «В»

Что такое фазис «В»?

Фазис «В» есть двухсторонняя тренировка. Этот фазис является начальным переходом к свободной схватке. Зачастую, когда обучающиеся начали прорабатывать фазис «В», его трудно иногда отличить от вольной схватки. В фазисе «В» только в начале схватки нападающий начинает применять прием, но обороняющийся, не дожидаясь нападения со стороны нападающего, имеет право напасть и применять приемы.

Если раньше в фазисах «А» и «Б» нападающий учитывал момент нападения и момент ответных приемов, считая, что инициатива находится в его руках, то в фазисе «В» инициатива может перейти в руки обороняющегося.

#### Методика и техника тренировки фазиса «В»

(стоя в захвате и лежа на земле)

Система тренировки в фазисе «В» подходит очень близко к тренировке в приемах вольной схватки. Обучающиеся знают много тренировочных комбинаций, они знакомы с некоторыми основами тактика двухсторонней схватки, знают основные правила соревнования и возможное применение приемов в жизни.

255

**Т Р А Ф И К**

Факторы тренировки фазовой тренировки

(в таблице)

Тренировочная группа № 2

Дата	Формат, вид и отработка	Рез	Средняя		Итого	Примечания
			1-й раз	2-й раз		
1	Минимум Г. С. . . . .	6 кг	+	-	1	2-й раз
2	Самоев Н. Н. . . . .	6 кг	+	-	1	2-й раз
3	Опыт		+	-	1	2-й раз
4	Привет 1-го круга		+	-	1	2-й раз
5	Привет 2-го круга		+	-	1	2-й раз
6	Отработка		+	-	1	2-й раз

1 Н — напарники, О — обороняться.  
 2 Г — горючка, 3 Р — рывковая работа, 4 — качество работы.

Примечание по таблице

Помощь в фазе сброса мы имели впервые после прекращения занятий для молодых мастеров фазы сброса. В связи с этим фазы сброса отучились, однако в начале лета занятия.

Фазы сброса служат основным переходом и основой техники. Для того чтобы фазы тренировки были связаны по разделу свободной тренировки или же преподаватель сам составляет или составляет обучающиеся составят ту или иную комбинацию. Прокладываем материал в начале и в конце занятия. Как только одна из первых частей будет в роли выполняющей, после 3-5 минут занятия он становится обороняющимся, и проработка материала повторяется снова, но только на следующем уроке.

**Учет количества фазовой тренировки**

При проведении уроков фазовой тренировки обязательно нужно проводить и учет этих фаз. Опыт преподавателя предмета Самоев показал, что самым наилучшим и простым является учет по графику фазовой тренировки. График составляется на каждый урок фазовой тренировки и ведется преподавателем все время. По ходу урока преподаватель записывает ошибки и достижения каждого обучающегося в разделе упражнения, а то время расхода знает о них группа, указывая на метод исправления и улучшения самой фазовой тренировки. Как заполнить линейный график? (см. график). Во-первых, записывается фамилия борючего пар, затем определяются стороны нападения и обороны. Ведется отсчет горючки, рывковой и свободной работы и выставляется суммарно отчество за оба круга. Важно учесть при выставлении отсчета:

1. Нельзя ли у нападающего или действующего, или он вел сиванку сиванку.
2. Количество сделанных приемов и их качество (броски, бочелые приемы или обманный прием).
3. Корректность ведения сиванки и соблюдение правил.

На основании этих трех данных преподаватель выводит отсчет за каждый урок фазовой тренировки.

На основании данного учета можно судить об успешности учебного обучения. Кроме того, преподаватель получает возможность проводить учет знаний и выставлять итоговую отсчету за всю фазовую тренировку.

**V. ПЕРЕВОДЫ**

Несколько месяцев года в русском бразильском бразильском спорте. Например, если только находилось в стране, то при переводе, тут же или при способе его переводит в пользование языка или за рубежом.

Образование переводчика требует много времени по сравнению с тем, что требуется для перевода. Однако при переводе переводчик должен иметь хорошее знание языка и умение работать с ним.

Часто во время схватки одному из борющихся из-за тактических соображений бывает желательно перевести своего противника из одного положения в другое, более выгодное для него и тем самым иметь над ним то или иное преимущество. Следовательно, переводы играют роль тактического приема так же, как и переход с одного выданшегося приема на другой.

Например, милиционеру в условиях многолюдности нужно кого-то задержать. Но задерживаемый притворяется пьяным (и возможно находится в состоянии легкого опьянения), ложится на землю и не хочет идти к месту назначения. Милиционеру в таких условиях и при такой обстановке трудно и неудобно «возиться» с ним. Поэтому он должен путем приема поставить его на ноги (в стойку) и на этом же приеме, или при помощи перехода на другой, более удобный, — увести в отделение.

Другой пример: оперативному работнику необходимо задержать опасного преступника, который сильнее его физически и выше ростом и с которым поэтому ему невыгодно бороться в стойке. Тогда он должен при помощи того или иного способа перевести его на землю и там быстро разработанной комбинацией подчинить его своей воле, учитывая при этом опасность наличия у преступника оружия, а особенно взрывчатых веществ (при броске).

Переводы с учебной целью делятся на четыре группы.

1. Вывод из равновесия путем простого сваливания.
2. Перевод путем захватов за руки, голову и верхнюю часть туловища и приемов на них.
3. Перевод при помощи бросков.
4. Перевод при помощи комбинация приемов.

#### 1. Вывод из равновесия путем простого сваливания

Эта группа перевода включает два основных приема:

а) Сваливание путем применения собственного веса. При схватках бывают положения, когда путем резко направленных рывков и толчков можно найти момент наиболее неустойчивого положения тела противника и тогда, применяя короткий рывок и отягощая его своим весом, вместе с противником можно упасть на землю. При этом нужно учесть, чтобы падение на землю было совершено при условии вхождения на противника, а не наоборот.

б) Сваливание на землю при помощи недоковченного броска. Бывает положение, когда невыгодно производить бросок (наличие у противника взрывчатых веществ). В этом случае применяется бросок — сваливание, нужно падение амортизировать страховой противника за одежду. Такое падение-сваливание дает тактическое преимущество: психически ошеломить своего противника. Используя этот момент, нужно уже на земле броском-сваливание захватывать тем или иным приемом (см. рис. № 232).

#### 2. Путем захватов за руки, за голову и верхнюю часть туловища и приемов на них.

- Рычаг пальцев запястья (рис. № 233)
- Захват за руку (рис. № 234)
- Захват за брюки и воротник (рис. № 235)



Рис. 232.

Обратный толчок кисти (рис. 236).  
Захват за локти сзади (рис. № 237).

### 3. Перевод на землю при помощи бросков

Эту группу описывать в данном месте нет необходимости, так как броски всех типов описаны выше.

Важно помнить основную мысль, что броски служат прекрасным способом перевода противника из стойки на землю. Лица, брошенные на землю, могут быть выведены из строя на долгое время. И. к. к.

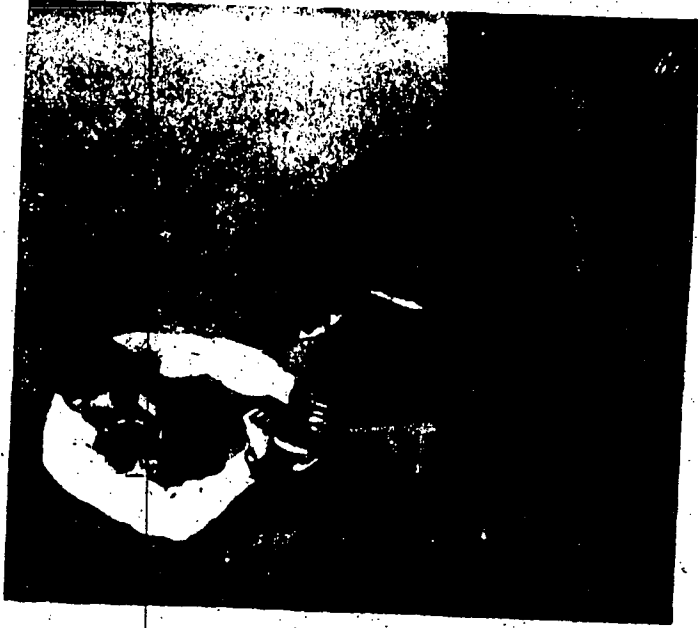


Рис. 233

234



Рис. 234

235

указывая на выки. броски не всегда являются выгодными с тактической точки зрения, и допустимы только, если применяющий бросок уверен в отсутствии соперника (взрывчатых веществ) у преступника. Вот один из образцов броска, при котором противник часть еще ломается (рис. № 238).

#### 4. Перевод при помощи комбинации приемов

а) Отгибание головы назад броском на землю и прыжок на землю. По счету «раз» нападающий делает шаг с левой ноги вперед



Рис. 238



Рис. 236



Рис. 237.

к правой ноге обороняющегося и одновременно наклоняет заднюю правую руку ему на подбородок (рис. № 239).

По счету «два» — занести правую ногу за ноги обороняющегося (рис. № 240).

По счету «три» — произвести бросок и сделать прием на руке (рис. № 241).

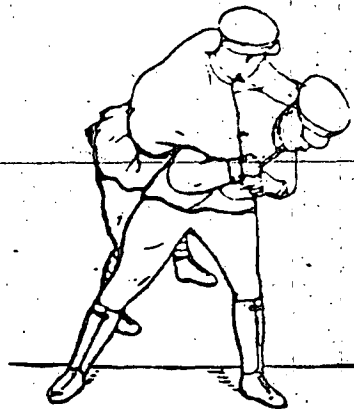


Рис. 238

б) Дожим локтя с переходом на дожим кисти с захватом за пальцы, перевод в стойку — конвоирование (рис. № 242).

Дожим локтя (рис. № 243).

Дожим кисти с переходом на рычаг запястья пальцев (рис. № 244).

Конвоирование на приеме рычаг пальцев и запястья (рис. № 245).

#### Контрольные вопросы

1. Какую задачу имеют подготовительные упражнения?
2. Что мы понимаем под общими и специальными подготовительными упражнениями?
3. Какой принцип действия приемов и что такое прием обхватной и его принцип?
4. Что такое переход в этике тренировки в этот прием?
5. Что такое фазисная тренировка и место ее в общей системе?
6. Что такое фазисы А, Б и В?
7. Роль тренировочных подбросов в фазисной тренировке?
8. Что такое «срывы» и их роль в изучении «Сшибки»?



Pac 240

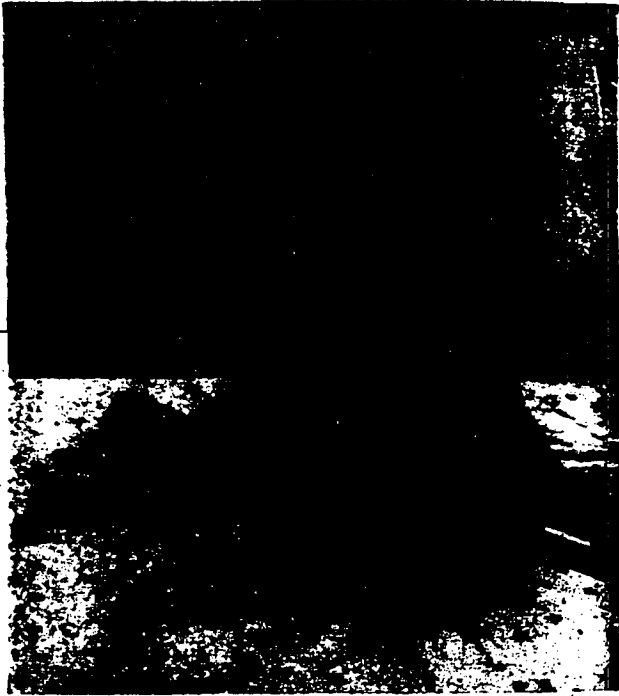
171



Pac 238

170





Plac. 241.

271



Plac. 242.



Plac. 243.

272

270



Рис. 244 (сверху). Рис. 245 (внизу).

274

## СВОБОДНАЯ ТРЕНИРОВКА

### I. ОБЩИЕ ПОНЯТИЯ

Свободная тренировка — это тренировка в различных положениях, которые даны в учебнике для вольной схватки.

Обучающийся, прошедший фазисную работу, приступает к тренировке под наблюдением и непосредственным руководством преподавателя, а позже и самостоятельно.

Свободная тренировка — это дальнейший этап подготовки после фазисной тренировки. Если при фазисной тренировке у обучающихся мы старались добиться устранения ряда погрешностей (горячности, силовой и рывковой работы), то при свободной тренировке мы добиваемся широкого применения комбинаций и развития необходимых для вольной схватки технико-тактических качеств (воли, осмысленности, хладнокровия и т. д.).

Свободная тренировка требует как от преподавателя, так и от обучающихся настойчивой кропотливой работы. Вместе с тем, свободная тренировка вызывает у обучающихся высокий спортивный интерес. В этот период обучающийся проявляет всю сумму полученных им физических данных. Будучи освобожден от определенных условностей, стесняющих обучающихся при разучивании приемов, свободная тренировка очень приближается к обстановке реальной схватки. Это налагает на преподавателя обязанность правильно руководить тренировкой, дабы предотвратить опасные положения (например, не допускать в известных случаях доведение приема до конца).

Приступая к свободной тренировке, обучающиеся должны отвечать следующим требованиям:

1. Быть хорошо физически подготовленными.
2. Знать приемы.
3. Уметь переходить с одного неудачного к более удачному приему.

275

4. Быть последовательно подготовленным к вольной схватке через физическую тренировку.

5. Соблюдать режим, состоящий из общих правил гигиены и питания.

Рассмотрим каждое из этих требований в отдельности.

1. Хорошая физическая подготовка складывается из ряда физических упражнений в различных видах спорта, необходимых для приведения организма в состояние большей работоспособности для перенесения тяжелой физической нагрузки при «Самбо», при плохой подготовке организма эта нагрузка может нанести большой вред здоровью обучающихся.

2. Знание приемов в основном заключается в умении работать «по прищипку», руководствуясь «основными» приемами той или иной группы приемов, в умении распределить свои силы в момент проведения приемов и хорошем знании техники основных приемов.

3. Умение переходить с неудачного приема к более удачному является основой всей системы подготовки самбиста. Этот раздел в общей системе «Самбо», посвященный первичной отработке тактико-технического применения приемов обучающимся, является необходимым в методике преподавания «Самбо».

Без него, конечно, не может быть и речи о свободной тренировке, так как простой механический набор приемов не дает возможности применить их в жизни.

4. Физическая тренировка — логический этап развития методики обучения. Обучающийся, не прошедший фазисной тренировки, не может приступить к свободной тренировке, так как без этой тренировки неизбежны такие недостатки (горячность, силовая и рывковая работа), которые не дают возможности обучающемуся овладеть полностью искусством «Самбо».

5. Соблюдение режима. Весь свой жизненный процесс нужно подчинить определенному порядку, основанному на точном соблюдении правил гигиены. Этот режим надо соблюдать не только в период тренировки, но и сделать его вообще привычным для самбиста. В период тренировки нужно вести более строгий образ жизни и следить за режимом питания и сна.

Гигиенические условия следует соблюдать не только в быту, но и в обстановке, в которой тренируется обучающийся.

Если служебное время самбиста требует удлинения часов работы, то часы тренировки нужно рассчитать сообразно этим условиям. Необходимо помнить, что в период тренировки борца сна должно быть не меньше 8—9 часов. Рекомендуется раньше ложиться в постель и вставать. Обязательна утренняя зарядка и обливание. При плохом самочувствии или болезненном состоянии заниматься не следует.

Тренироваться нужно два раза в шестидневку. Занимаясь тре-

\* Отдельные виды спорта, необходимые для физической подготовки, указаны во II главе.

нировкой самостоятельно, всегда нужно помнить об экономии сил и о соблюдении плана тренировки.

## II. О СТРАТЕГИИ И ТАКТИКЕ «САМБО»

(при спортивных тренировках)

Для того, чтобы понять смысл свободной тренировки, нужно ознакомиться с основами тактики и планом схватки.

Что такое стратегия в «Самбо»?

Стратегия есть план схватки, выработанный для лучшего использования своих качеств и слабых мест противника.

Обучающиеся значительно отличаются один от другого как с точки зрения их физических, так и технических данных в области владения приемами «Самбо». Один может быть высоким и длинноруким, другой — сильным, коренастым; один прекрасный техник, мастерски владеющий приемами, другой типичный представитель борьбы на силу; наконец, один может быть быстрым, другой медлительным и т. д. Правильно составленный план схватки заключается в том, чтобы, учитывая эти различия, заставить делать противника противоположное тому, что он хочет, и подчинить его своей тактике.

Например, противник хочет работать с дальней дистанции, надо заставить его перейти в положение ближнего боя. Если он хочет работать медленно, нужно заставить его работать быстро и т. д.

Исходя из этих соображений, рекомендуется составить три основных плана схватки:

1. Примерный характер плана схватки высокого, длиннорукого, против сильного, коренастого самбиста.

2. Примерный характер плана схватки сильного, коренастого против высокого, длиннорукого.

3. Примерный характер плана схватки самбиста, сложного по своим данным со своим противником, но обладающим большой скоростью и техникой.

Разберем эти три момента немного подробнее:

1. Примерный характер плана схватки высокого, длиннорукого против сильного, коренастого самбиста.

В данном случае самбист высокого роста должен вести схватку на дальней дистанции, применяя низкую стойку. Это дает ему возможность делать приемы на противнике, не получая их в ответ, в то же время низкий самбист будет стараться выйти из этого положения, применяя все усилия, чтобы приблизить противника, войти в ближнюю дистанцию и применить свою силу захватов в работу на ногах противника.

Высокий самбист будет широко применять работу ног в руки, а также броски и бедровые захваты и вести атаку на голову и руки низкорослого самбиста. Он должен быстро входить и выходить из схватки, находясь в движении, но не применять обмен приемов и обмена противника ложными приемами.

Уходом в сторону и назад он должен использовать встречное движение низкорослого самбиста. Высокому при этом нужно следить за всеми промахами противника. В первой половине схватки высокому нужно избегать схватки в ближней дистанции. Поэтому его задача заключается в тщательной защите и вызове противника на нападение. Через некоторое время низкорослый почувствует утомление от непрерывных атак и захочет передохнуть, тогда высокому следует принять все меры к тому, чтобы помешать его отдыху. Он тотчас же должен сам перейти в атаку, провести несколько ложных приемов нападения, вызвав снова напор низкорослого, в опыте противника прежнее тактику выматывания противника. Такая тактика убедит низкорослого к убеждению, что его противник трусит, не будучи в состоянии защищаться от атаки; поэтому он, собрав последние силы, бросается кончать одним «смахом» своего противника, но попадает как раз в расставленную высоким ловушку.

2. Примерный характер плана схватки сильного, коренастого самбиста против высокого, длиннорукого.

Основным оружием низкорослого самбиста является его физическая сила в хорошие знание приемов. Все его усилия должны быть направлены к тому, чтобы войти в ближнюю дистанцию. Для этого он должен постоянной атакой заставить противника выправиться. Однако, нужно остерегаться расходувать свои силы. Успех зависит от умения также быстро двигаться вперед и работать приемами, как в высокий. Он должен преследовать противника и сделать как можно больше приемов, стараясь напирать на противника, и дать последнему возможность произвести бросок через себя. Как только этот маневр вызовет прием перебрасывания, сейчас же остановиться, схватить противника за ноги и вйти в партер (на землю). Партер — это «царство» низкорослого сильного самбиста; здесь нужна большая физическая сила и короткое тело. Низкорослому создается выгодная обстановка для проделывания того или иного приема. Перейдя в ближнюю дистанцию и пользуясь захватами за ноги или за корпус, он должен стараться бросить или свалить противника на землю. Тогда схватка принимает выгодный характер для низкорослого.

Благодаря частым переходам из стойки в партер и «матания» в партере противника за счет работы с его весом, он доводит высококорослого до утомления. Вот тогда низкорослый начинает применять какую-нибудь комбинацию. Утомление в данном случае особенно сказывается для противника, и низкорослый имеет большую возможность для победы.

3. Примерный характер плана схватки самбиста, схожего по своим данным со своим противником, но обладающим большей скоростью и техникой.

Предположим, что оба противника одинаковы по своим основным психофизическим данным и занятию техникой приемов, но один из них обладает большей быстротой в проделывании приемов.

В этом случае план схватки должен быть, естественно, построен на наиболее полном использовании этого единственного преимущества. Более быстрый будет вести всю схватку в быстром темпе, переходя с дальней дистанции в ближнюю и обратно, быстро перемещаясь вперед, назад, вправо и влево, заставляя противника двигаться за собой. Благодаря такой тактике его противник будет всегда запылять.

Мастерство в «Самбо» играет решающую роль в том случае, когда остальные данные одинаковы. Когда один из самбистов значительно быстрее другого, решающее значение имеет скорость: она дает возможность быстрыми изменениями стиля схватки, чередованием атак получить возможность одержать победу.

#### ЧТО ТАКОЕ ТАКТИКА В «САМБО»?

Под тактикой в «Самбо» понимается совокупность различных приемов, направленных к тому, чтобы удачно выходить из затруднений и обращать любое создавшееся в схватке положение в свою пользу.

Понятно, что спортивная схватка отличается от жизненного столкновения. Нужно построить тренировку таким образом, чтобы тактика спортивной схватки максимально приближалась к тактике жизненного столкновения. Если при спортивной схватке тактические уловки и хитрости не должны нарушать спортивной этики и установленных правил, то в жизненной схватке все средства, ведущие к победе, являются целесообразными и применимыми. Некоторые неправильно смешивают понятия тактики и стратегии. На самом же деле это два совершенно разных понятия. Тактика дает возможность найти правильный выход из положений, возникающих в процессе схватки, стратегия же представляет собою план схватки, построенный с учетом данных как своих, так и противника. Представим себе, что противник после неудачной попытки сделать боковую подбровку, попытается повторить ее, и он наткнется на ловушку. (Ибо дважды, трижды подряд повторять один и тот же прием не рекомендуется.) Зная это, противник может сделать этот же прием, но уже не с намерением вас победить этим приемом, а обмануть. Если вы не разгадаете замысла противника, то можете сделаться его жертвой.

Другой пример: если вы противнику дали понять, что плохо стоите на ногах, то несколько попыток противника вас бросить на землю приведут к простому сваливанию, но броска, как такового, еще нет; продолжая этот прием, вы усилите бдительность противника, тогда он смело и открыто пойдет на вас, желая одним приемом форсировать схватку, бросив вас на землю (или ковер).

Стратегия и тактика всегда базируются на ранее нами описанном «подходе» и «решении» и на активном или пассивном применении приемов «Самбо». Тактика складывается в основном из следующих отдельных элементов:

### а) Обманы

Существует два способа эффективного применения приемов: или после ложной атаки, «раскрывающей» противника для проведения настоящей атаки, или же путем провокации атаки противника и проведение контрприема.

Главное искусство в «Самбо» заключается в умении раскрыть противника одним из этих способов.

Прежде всего остановимся на обманах. В «Самбо» обманы являются частью тактики.

Обманы заключаются в движениях, вводящих противника в заблуждение. Наиболее частый обман — симуляция приема, применяется с целью заставить противника изменить стойку или прием, невыгодными в данное время для вас.

Обман — сложное и трудное искусство. Обманы приводят зачастую в полную растерянность противника и настолько утомляют, что он оказывается побежденным задолго до начала настоящей схватки. Трудно дать какие-либо теоретические указания относительно обманов. Они принадлежат к области инстинктивных, подсознательных движений (рефлексов) и зависят целиком от обстановки схватки. Для обмана не обязательно проводить целиком ложный прием; достаточно одним рывком и ложными взмахами ног, показывающими на подложку, вызвать у быстро работающего ответную реакцию в форме движения, нарушающего его защиту и устойчивость.

Обманы достигают своей цели как в начале схватки, когда еще противник свеж, так и особенно в конце схватки, когда противник находится в состоянии сильного утомления. Часто обучающийся в эти случаи пренебрегает обманами и вместо того, чтобы, сделав обман, добиться открытия и провести решающий прием, бросается на противника и старается провести серию приемов, не достигая цели. Эти бессильные приемы выматывают уже не противника, а его, и результат схватки всегда бывает для такого «ярого» самбиста плачевным.

Только удачный обман является хорошим средством быстро закончить схватку, и пренебрегать им — это значит не понимать основ тактики «Самбо».

### б) Вызов противника на прием

Искусство вызова противника на прием играет еще большую роль в «Самбо», чем обманы, так как оно дает возможность пролеживать молниеносные ответные приемы. Это искусство заключается в ложном раскрытии позиции.

Уклонившись от приема противника, самбист проводит ответный прием. Отдавая должное приему атак, нужно все же сказать, что высшая ступень искусства в «Самбо» заключается именно в умении вызвать противника на прием и ответить контрприемом. В «Самбо»

<sup>1</sup> Раскрытием называется также положение, которое дает возможность с уверенностью применять задуманный прием.

нельзя сделать прием, не раскрывшись для встречного приема. Поэтому тот, кто первый атакует, первый и раскрывается. Выгоднее, в большинстве случаев, заставить противника начинать атаку, чем делать это самому. В силу этих соображений самбист хорошего класса будет стараться заставлять своего противника как можно чаще начинать схватку. Умение вызвать противника на атаку особенно ценно при встрече с самбистом, часто применяющим определенный, излюбленный прием. Ложно взявши защиту от данного приема, самбист выгодно для себя использует прием противника.

Самбист, обладающий одним или двумя излюбленными приемами, никогда не удержится от попытки провести их при удобном случае. Поэтому опытный противник в любой момент может их вызвать и ответить контрприемом. Прием, посредством которого самбист вызывает противника на прием, складывается из следующих элементов: обман, атака и ложное раскрытие для проведения противником какого-нибудь приема. Иногда удается вызвать противника простым выставлением ноги вперед, как бы для подножки или отхвата. Однако, опытный самбист не даст так просто обмануть себя.

При умении можно вызвать противника на любой прием. Приведем несколько примеров:

Предположим, что один самбист очень хорошо работает бедрами бросками слева. Достаточно встать таким образом, чтобы левая нога противника оказалась вперед у носка вашей левой ноги, как он не замедлит применить бедро. Защита весьма легкая: опустить левую кисть вниз на левое бедро противника и последнему прием не удастся; вместе с тем, по ходу движения тела противника можно его бросить назад при помощи приема — задней подножкой, через левую ногу обратно назад влево.

Другой пример. Если вы знаете, что любимым приемом вашего противника — перебрасывание через себя с упором ноги в пах, то достаточно в процессе схватки согнуться и сделать небольшой шаг вперед, как не замедлите вызвать со стороны противника данный прием. Защита от него — уйти в сторону или сесть, захватив его за ногу и бросив его на землю, сделать прием на ноге.

### в) Окончательное изучение противника

Обманы и вызовы на прием помогают изучать противника и обнаруживать сильные и слабые стороны перед тем, как начать серьезную схватку. Поэтому для изучения особенностей противника и во избежание каких-либо неожиданностей приходится уделять первые минуты так называемой разведке.

Существует только одно исключение из этого правила — это когда самбист, обладающий большой силой и напором, встречается с технически подготовленным, но верным и малоактивным противником. В этом случае самбист должен с первых же минут начать самую энергичную атаку, стремись добиться решительного результата раньше, чем противник сумеет примениться к его стилю схватки.

Однако, такая атака не может продолжаться долго, если самбист на первой же минуте не поймал другого на прием. В противном случае ведущий такую тактику выбьется из сил и не получит ответный прием от изучавшего его противника. Поэтому обычно тактика самбиста сводится на первых минутах к изучению противника. Перед тем, как начать спортивную схватку, самбист должен найти свою дистанцию, в которой он лучше, чем в других, себя чувствует. Затем путем обмана, вызвав противника на прием, узнать его индивидуальные приемы и способы защиты и в особенности обнаружить его основные недостатки.

Предполагая, что технически подготовленный самбист встречается с посредственным противником, которого он никогда не видел в схватке и ничего не слышал о нем. С начала схватки самбист начинает обманывать его ложными приемами. Сначала он пробует захватить за шею, подтянуть его к себе на бедро, затем, отпустив, он пытается провести боковую подсечку с разворотом в какую-нибудь сторону. И после каждого раза наблюдает что будет делать противник. Делаясь все более и более уверенным в себе, самбист сознательно раскрывается с тем, чтобы вызвать противника на наиболее опасный прием и узнать, чего ему следует опасаться. Проведя все эти «предварительные» действия, самбист без большого напряжения обнаруживает слабые места и недостатки противника. Таким образом, несмотря на то, что самбист еще не провел ни одного настоящего приема в полную силу, он успел хорошо узнать своего противника, изучив его лобные приемы, его способы защиты, его ошибки.

#### г) Сохранение собственных сил и выматывание противника

Запас энергии самбиста, его способности к выносливой схватке играют часто решающую роль. Поэтому нужно стараться экономить силы. Обладая таким умением, опытные самбисты часто одерживают победу над более сильным, но менее опытным противником. Лучший способ экономить свои силы заключается в том, чтобы вызвать противника на непрерывные атаки, а самому отвечать приемами тогда, когда есть уверенность, что они достигнут цели. Не меньшую роль играет выбор защиты, уходы, задержка. Нужно стараться держать себя спокойно и не напрягать бессильно руки.

С другой стороны, нужно использовать промах ног после попытки противника сделать подножку. Успехи, которые должен затратить противник, чтобы удержаться на ногах, после таких промахов, требуют порядочного напряжения. Особенно, если самбист, уклонившись от подножки, не дает противнику быстро принять исходное положение, а старается войти на ответный прием. Это, конечно, учитывает противник и при исходе это действует весьма успешно.

Мало утомить противника. Надо своевременно обнаружить это

утомление. Умение обнаружить усталость противника, несмотря на кажущуюся его свежесть, нередко давало самбисту победу. Все зависит от опытности, которая приобретается в тренировке и частых соревнованиях.

#### д) Искусство скрывать собственное утомление и имитация этого утомления

Известное значение в тактике «Самбо» имеет искусство скрывать собственное утомление и имитировать собственную усталость.

Если самбист почувствовал усталость, то он не должен показывать вида, иначе это сильно ободряюще действует на противника. Однако, одного показа хорошего вида еще не всегда достаточно, надо быстро уходить от противника. В случае, если противнику удастся вас сбить в «партер», старайтесь этим воспользоваться для отдыха.

В «Самбо» попадаются моменты, выгодные для симуляции усталости. Это — старый трюк, часто применяющийся в других видах боевого спорта. Самбист, считая, что его противник «кончился» и наступает решительный момент, пренебрегает своей защитой и лобовой атакой хочет покончить с ним, но встречает жестокий отпор со стороны мимо уставшего противника. Однако, симуляция усталости требует большой хитрости и ловкости и, кроме того, знания на такой случай серии приемов.

Результат схватки зависит всегда от хорошо продуманного плана. Некоторые думают, что достаточно себя оснастить приемами, немного повозиться и самбист подготовлен. Это грубая ошибка, за которую можно жестоко поплатиться в момент столкновения.

Технически решать поставленную задачу можно только в сочетании с хорошо развитым мышлением, технической оснащенностью и маневренностью. Особое место в тактике «Самбо» это — тщательная маскировка задуманного плана.

Какую выберет тактику самбист — это все зависит от характера и природных способностей самого самбиста.

Тактика в «Самбо» может быть трех типов:

1. Позиционная.
2. Агрессивная.
3. Смешанная.

1. Позиционная тактика — есть такой метод ведения схватки, при котором последняя строится не на «активном» применении приемов, а на «пассивном». Быть все время в обороне, иногда для маскировки делать нападения — такой тип позиционной тактики самбиста.

Однако, самбист, проводящий позиционную тактику, очень редко выигрывает, потому что при позиционной тактике противник, угадывая цель схватки, сознательно повторит нападения, доводя противника до усталости.

2. Агрессивная тактика — метод ведения схватки, основанный на «активном» применении приемов. При таком методе схватки

Быстро можно выдохнуться и потерять много сил, а при быстром нападении, в случае встречи с противником, ведущим позиционную тактику, — получить ответный прием. Несмотря на это, надо признать, что агрессивная тактика значительно лучше позиционной, так как в руках самбиста с агрессивной тактикой находится инициатива схватки.

### 3. Смешанная тактика.

Самой правильной тактикой надо признать смешанную. Она представляет собою комбинацию двух предыдущих видов тактики, по-прежнему на маневренность.

Маневрировать, значит с позиционной тактики переходить на агрессивную и наоборот.

При такой тактике от самбиста требуется большая тренировка природных способностей, богатая осведомленность приемами и абсолютное умение работать приемами «по принципу».

Ставка на внезапность и на неожиданность — есть основной закон смешанной тактики.

## III. ПОНЯТИЕ О ТРЕНИРОВОЧНЫХ КОМБИНАЦИЯХ, КАК ОБ ОСНОВНОМ ЗАКОНЕ ПОДГОТОВКИ К ВОЛЬНОЙ СХВАТКЕ

Свободная тренировка должна складываться из предварительных действий перед комбинацией и из тренировочных комбинаций.

### а) Предварительные действия

Предварительные действия выполняются тогда, когда составлена сама комбинация. Никогда предварительные действия не составляются заранее. Предварительные действия должны быть различными, равно как различны люди по психологии и природным физическим данным.

Приведем несколько примеров направления предварительных действий. Если комбинация начинается с захватов головы, корпуса, рук и ног, предварительные действия должны быть направлены к созданию ближней дистанции. Никогда нельзя начинать комбинации такого характера с дальней дистанции, так как начало комбинации требует точных и сильных захватов, что редко удается с дальней дистанции.

Если комбинация начинается с подвожек и выводов из равновесия, нужно предварительные действия направлять к созданию дальней дистанции.

В начале схватки нужно путем ряда контрольных движений обозначить позицию ориентации противника и как он реагирует на быстрые движения. Если ориентация оказывается слабой, то предварительные действия должны быть направлены к схватке, в которой применятся приемы с максимальной быстротой.

При ведении схватки всегда следует проверять умение чувствовать центр тяжести как свой, так и противника. Если противник плохо чувствует центр тяжести, предварительные действия должны со-

стоять из подвожек и выводов из равновесия и затем только можно приступать к намеченной комбинации.

Такое ведение схватки дает возможность ввести в заблуждение противника, и задача предварительных действий будет разрешена удачным исходом всей намеченной комбинации.

### б) Тренировочные комбинации

Тренировочные комбинации представляют собою ряд приемов, последовательно чередующихся между собой. Тренировочная комбинация является только материалом, только навыком для освоения будущей победы, но не средством к победе.

Тренировочные комбинации имеют целью научить последовательно применять приемы, усовершенствовать технические навыки, полученные ранее и во время их изучения самой комбинации, применять приемы обдуманно и быстро.

Что значит последовательно применять приемы. Это значит соблюдать чередование приемов, чтобы переход с приема на прием был четким и быстрым и, по возможности, неожиданным для противника.

При составлении плана тренировочных комбинаций, как и всякого плана предпологаемой схватки, нужно исходить из следующих предположений.

Всякая схватка фактически начинается с того момента, когда противники пришли в соприкосновение, но при этом приходится учитывать положение самбистов по выходу на ковер, когда фактически соприкосновения не было, но психологическая (волевая) схватка началась, так как в это время у каждого самбиста уже созревает план предварительных действий для осуществления того или иного принятого решения.

Из вышесказанного мы выводим два положения:

1. Схватка начинается в момент выхода на ковер, когда изучается противник, составляется план предварительных действий и т. д.

II. Рукопашная схватка начинается тогда, когда самбисты пришли в физическое соприкосновение между собой.

1. Начало схватки — это самый ответственный момент с точки зрения психического состояния самбиста. Выдержка, спокойствие играют немаловажную роль в достижении победы. Опытность, тренировка самбиста всегда сказываются в его манере начинать схватку и умения оценивать обстановку.

2. В рукопашной схватке может быть четыре положения:

а) когда самбисты стоят на расстоянии вытянутых рук; б) когда они находятся на расстоянии полусогнутых рук; в) когда самбисты вошли совершенно в тесное соприкосновение и, наконец, г) когда самбисты работают на земле.

Разберем в отдельности эти положения.

а) Когда самбисты находятся на расстоянии длины рук, их положение в схватке невыгодно, так как расстояние и положение тел борющихся очень ограничивают движения и применение самих при-

шов. В таком положении борющихся часто применяются следующие приемы: подвожки, рыжки с места всего тела, захваты за руки, перебрасывание через себя при помощи ног и т. д.

б) Совершенно ясную картину представляет положение самбистов, находящихся на расстоянии полусогнутых рук. Здесь от самбиста требуется высокое чувство ритма, координация, равновесие, инстинкт. Обычно самбист средней дистанции (дистанция полусогнутых рук) больше всего работает на противоположностях, т. е. когда противник нападает, он производит какие-то усилия, чтобы преодолеть сопротивление своего противника и в соответствии с этим придает то или иное положение своему телу, которое, в свою очередь, подчинено основным законам равновесия. И тот противник, на которого нападают, чувствует, куда тянет его сила противника, в какую сторону наклонен последний. Рассчитав, он проводит контр-прием, логически вытекающий из движения противника, и делает его в сторону движения силы противника, используя его силу и инерцию в совершаемом им движении. Например: в положении двухстороннего захвата нападающий самбист сильно равнул обороняющегося в левую сторону за плечи, чтобы произвести затем боковую подножку вправо. Обороняющийся, стремясь сохранить равновесие, тянет с силой в обратную сторону, т. е. вправо. Учитывая, что нападающий вероятнее всего произведет боковую подножку, он ожидает момент, когда нападающий будет переносить и отрывать от земли свою левую ногу. Как только нападающий повесит левую ногу для подножки вперед, равновесие последнего останется на одной правой ноге. Обороняющийся делает рыжок вправо и нападающий летит на землю.

Приведем пример продельвания приема. Нападающий быстро захватил левую руку обороняющегося сбоку двумя руками — захватом. Обороняющийся чувствует крепкий захват, тянет свою руку назад к себе; нападающий, также зная противоположность, быстро делает рыжок руки, но не к себе, т. е. против силы обороняющегося, а в сторону продолжения силы последнего, стараясь сделать прием «рычаг вниз». Обороняющийся, предполагая эту противоположность, захватывает своей правой рукой свою левую руку, захваченную противником и, не останавливаясь, резко поворачивает левое бедро влево, вытягивает левую ногу вперед, делает в сторону движения силы (тела) нападающего переднюю подножку.

Приведенные примеры доказывают сущность противоположностей. При наименьшей затрате сил — получить наибольший результат.

в) Переходя к разбору положения, когда самбисты вошли в тесное соприкосновение, мы должны остановить внимание на моменте проведения самих приемов.

Когда момент тесного соприкосновения двух борцов сводится к высокому как психическому, так и мышечному чувству противника, то от самбистов в этом случае требуется ловкость, хитрость, так как

близкая схватка — очень трудная и короткая по времени, в обычно в ней начинается и заканчивается сам прием.

Приемы, проводимые при близком соприкосновении, за исключением бросков при помощи ног, в основном не имеют большой амплитуды и вместе с тем требуют большой затраты сил, крепких захватов и резкости.

Часто схватка на очень близком расстоянии является подготовкой к продельванию самого приема. Поэтому тренировочные комбинации схватки на очень близком расстоянии имеют частную цель — научить самбиста, прежде всего, ориентироваться в положении ближнего боя, отсутствие ориентации вызывает суету, горячность — грубейший порок в схватке. Борьба при тесном соприкосновении является неотъемлемой частью всей схватки в целом.

Нередко в схватке на очень близком расстоянии создается такое положение, при котором одному из обороняющихся выгодно тем или иным способом парализовать движения противника, не применяя к нему никаких приемов. Такое положение в «Самбо» называется «удержанием».

г) Работа на земле требует большого расчета силы рычага и расчета собственного веса тела по отношению к весу тела противника. Благодаря тому, что при работе на земле ваше тело принимает всевозможные положения, чувство ориентации играет большую роль. Больше «видеть» уязвимые места у противника это — одна из главных целей всей тренировки (отыскание соответствующего момента).

В «Самбо» играет большую роль знание «противоположностей». Что такое «противоположность» в борьбе «Самбо»? Одна из принципов «Самбо» это, — при минимальной затрате своих сил получить максимальный результат. Поэтому под «противоположностями» в «Самбо» понимается умение «чувствовать» направление сил, напора и тяги противника в ту или иную сторону, одновременно этому противопоставить свою силу напора и тяги и тем самым парализовать деятельность противника и иметь возможность на нем сделать прием.

Отсюда будет понятна мысль, что знание «противоположностей» во всех положениях борьбы «Самбо» является необходимым для прохождения раздела «Свободная тренировка». Знание «противоположностей» требует от самбиста очень большой развитости, тонкой чувствительности, в особенности это относится при борьбе в партере (на земле).

Например: во время схватки нападающий и обороняющийся упали на ковер, при падении оказалось, что нападающий очутился наверху, обороняющийся внизу. Обороняющийся лежит лицом к коверу, т. е. спиной к противнику<sup>1</sup>. Нападающий, став на колени верхом на первого, не останавливаясь, быстро захватывает голову обороняющегося и хочет сделать прием — отгибание головы назад.

<sup>1</sup> См. главу I.

<sup>2</sup> В жизни нужно помнить — никогда не терять из вида нападающего, не быть спиной к противнику.



обороняющийся своими руками старается сбить руки противника. Тогда нападающий своей левой рукой быстро схватывает одну руку противника выше локтя и за кисть той же руки своей правой рукой переводит правую ногу сверху на шею, поворачивая корпус влево, всем корпусом падает назад в правую (а если был захват правой рукой, то в левую) сторону, делает прием «рычаг вверх» «по принципу» на бедре. Обороняющийся от боли в плечевом суставе и от силы напряжения захваченной руки нападающим должен перевернуться на спину.

#### IV. ТРЕНИРОВОЧНЫЕ КОМБИНАЦИИ РУКОПАШНОЙ СХВАТКИ

##### 1) Схватка на дистанции вытянутых рук

###### Комбинация

№ 1. Из положения двухстороннего захвата нападающий подает обороняющегося на себя рывком. Затем резко и коротко рвет в сторону вперед и быстро наступает на обороняющегося. Неожиданно устраивает обороняющегося вперед от себя, быстро вставая сверху в пах или живот, и перебрасывает противника через себя.

№ 2. Из положения двухстороннего захвата нападающий приемом «толчок и рывок в обратную сторону» освобождает свою правую руку, рванув коротко партнера другой рукой от себя. Обороняющийся в это время потерял равновесие. Причем, если тело было сильно напряжено, то он тервет равновесие легче, чем тело, находящееся в расслабленном состоянии. Нападающий быстро выставляет вперед одностороннюю руку производящей рывок от себя ногу, захватывает освободившейся после приема «толчок и рывок в обратную сторону» своей правой рукой обороняющегося за предплечье и резко поворачивает корпус вокруг своей продольной оси влево. Обороняющийся как бы «наматывается» на корпус нападающего. Последний при помощи этого производит бросок.

№ 3. При двухстороннем захвате нападающий, неожиданно для обороняющегося, делает обманное движение — как бы хочет вставить ногу в пах, одновременно правая рука быстро скользит по одежде, захватывает кисть левой руки обороняющегося. Последний, видя нападающего стоящим на одной ноге, делает обычно рывок вправо. Этого и ждет нападающий, он вместе с захваченной левой рукой обороняющегося, продолжая движение своей правой ногой вперед, делает рычаг вниз ногой.

##### 2) Схватка на дистанции полусогнутых рук

###### Комбинация

№ 4. Из положения двухстороннего захвата на полусогнутых руках руки нападающего находятся у обороняющегося снизу под локтями. Нападающий крепко захватил за рукав одежды руку обороняющегося, затем быстро делает внутреннюю подложку (в де-

стятельности не доводит этот прием до конца, считая его обманкой), ставя свою ногу внешнего впереди ног обороняющегося. Последний, в свою очередь, желая сохранить равновесие, отводит одну ногу назад — защищаясь от приема внутренней подложки, или стремится на противоположном движении ног поймать нападающего. В свою очередь, последний добавочно делает резкий толчок вперед корпусом, не отпуская своих рук от одежды, волчком поворачивается вокруг продольной оси своего тела и делает прием бросок «подхватом», затем делает на земле прием рычаг вверх «по принципу» через колено.

№ 5. Из положения двухстороннего захвата на полусогнутых руках нападающий неожиданно рывком потянул свое туловище назад. Обороняющийся, держа нападающего за одежду, должен автоматически потянуться за нападающим и в какой-то степени потерять равновесие. Ясно, что обороняющийся сейчас же рвет свои руки от себя, нападающий это ожидает, он быстро, вслед за отдергиванием рук обороняющимся продолжает движение своего туловища в сторону движения обороняющегося и захватывает своей правой рукой согнутую в локте левую руку последнего, делая прием «выворачивание локтя вовнутрь». Ввиду возможной быстрой защиты эта комбинация продолжается дальше. Тогда нападающий своей левой рукой, при одновременном сдерживании правой с левой рукой обороняющегося, захватывает за кисть левой руки и делает несколько приемов «рычаг вниз» плечом, но прием не удается, тогда нужно сделать «поворот предплечья во внешнюю сторону», если он также не удастся, тогда надо сделать «рычаг вверх» или боковую подложку, бросок через бедро с захватом рук у плеча.

##### 3) Схватка, когда самбисты вошли в тесное соприкосновение

###### Комбинация

№ 6. Нападающий, не давая обороняющемуся соединить свои руки, своим правым плечом тесно прижался к груди обороняющегося, захватив при этом его левую руку в свои руки. Затем делает поворот под правое бедро, чтобы провести бросок через бедро. Дав обороняющемуся согнуть левую руку в локте (последний, защищаясь от бедра, был отвлечен от левой руки), нападающий, следуя за сгибанием левой руки обороняющегося, делает в ту же сторону прием «загиб руки за спину на руке «по принципу». Одновременно выставляет в сторону и назад свою правую ногу для того, чтобы обороняющийся не забежал вокруг него.

№ 7. Из такого же положения, как в комбинации № 6. При захвате левой руки, нападающий резко толкнул плечом обороняющегося вперед. Обороняющийся думал, что сейчас будет обычно применяемый бросок через бедро и ногу, и выставил левую ногу вперед с боку бедра; тогда нападающий неожиданно опустился на левое колено, захватил обороняющегося за колено, головой уперся ему в живот и резким движением бросил партнера на землю; нападающий не останавливаясь, быстро поднимается, и, держа ноги обо-

роняющегося подмышками, делает рычаг в голеностопном суставе обеими или одной ногой.

№ 8 Из положения стоя в захвате на вытянутых, а можно на полусогнутых руках, нападающий резко приемом «толчок» и рывком в обратную сторону освобождает свою правую руку. Одновременно подавая плечом правой руки вперед, старается сделать прием «отгибание головы назад спереди» «по принципу». От резкого движения обороняющийся, стремясь сохранить равновесие (так как прием отгибания головы назад спереди подает корпус назад), или отгибается в спине в грудных позвонках, или отводит свою левую ногу назад. Нападающий, не останавливая движения своего тела, быстро выносит правую ногу вперед, ставя последнюю между ног обороняющегося. Затем бедренной частью своей правой ноги дает короткий толчок в локтевую часть и нижнюю половину живота обороняющегося. В это время последний, стремясь сохранить равновесие, толкает свое туловище вперед. Нападающий, используя движение обороняющегося, быстро делает прием «захват за голову и руки», как показано на рис. № 246.

После этого нападающий производит бросок через бедро и делает на земле прием «рычаг вверх на бедро» «по принципу».

№ 9 Находясь в положении двухстороннего захвата, нападающий, держа за правую руку обороняющегося, делает выпад влево и резко толкает левую руку, захваченную за кисть, вверх. Одновременно нападающий быстро принимает положение боковой подножки с падением на колено и захватывает руку противника, как показано на рис. №№ 247 и 248.

Затем производит бросок, заканчивая на земле приемом «рычаг вверх на бедро» (см. рис. № 249).

№ 10 Из положения двухстороннего захвата нападающий, вставив правую ногу в пах обороняющегося, хочет перебросить через себя. Нападающий, падая на спину, сильно натягивает одежду обороняющегося, последний, стремясь сохранить равновесие, берет за ширину от броска через голову при помощи вытягивания таза назад в упора рук в плечи нападающего. Нападающий не перебрасывает его, а остается так, как показано на рис. № 250.

Обороняющийся захватывает своей правой рукой левую ногу нападающего под колено. Нападающий, не отпуская своего захвата, правой рукой ставит правую ногу ступней на голеностопный сустав левой ноги партнера с передней стороны (рис. № 251).

Затем резким движением (как показано на рис. № 252) отводит левую ногу обороняющегося при помощи распрямления своей правой ноги. Обороняющийся, боясь потерять равновесие, резко упирается левой рукой в нападающего. Последний своей левой рукой тянет влево обороняющегося, который, теряя равновесие, падает в правую сторону.

Нападающий быстро и неожиданно для обороняющегося наклоняет правую ногу на вытянутую его левую руку и, как показано на рис. № 253, — делает рычаг вниз при помощи правой ноги.



Рис. 246. Комбинация № 8.

№ 11 Из положения двухстороннего захвата нападающий делает резкий рывок обороняющегося на себя и неожиданно делает вырост под его правую руку, обороняющийся пропускает свою правую руку между ног нападающего и обхватывает его правое бедро (см. рис. № 254).

Обороняющийся, увидев под своей правой рукой голову нападающего, идет на контрприем, и захватывая его голову, стремится сделать отгибание головы вперед захватом сзади (см. рис. № 255).

Левая рука нападающего быстро скользит от захвата за одежду к захвату правой кисти обороняющегося, причем первый быстро садится вертикально вниз (см. рис. № 256).

Затем следует толчок обеих ног и, резко отталкиваясь от ковра, нападающий ложится продольно назад, а затем при помощи фикса-



Рис. 268. Ковыльшан № 9. Второе положение.

180



Рис. 247. Ковыльшан № 9. Первое положение.

181



Рис. 249. Комбинация № 9. Третье положение.



Рис. 251. Комбинация № 10. Второе положение.



Рис. 250. Комбинация № 10. Первое положение.

294



Рис. 252. Комбинация № 10. Третье положение.

295



Рис. 253. Комбинация № 10. Четвертое положение.

ровная своей головой правой плечо обороняющегося, делает ему захват руки за спину по «спрашивалу» (см. рис. № 257).

№ 12. Из положения двухстороннего захвата нападающий резко вернет правой рукой обороняющегося за захватываемую руку на себя справа с разворотом правого плеча (см. рис. № 258), затем резко резко перекашивает свою руку в горсть, делая судушение при помощи веротычка одежды (см. рис. № 259).

Обороняющийся пытается освободиться от приема судушение. Нападающий, выставив свою правую ногу вперед, делает резкий поворот (как показано на рис. № 260).

№ 13. Из положения двухстороннего захвата нападающий резко рыком левой руки на себя и вырком в ноги захватывает своей правой рукой правую ногу обороняющегося (как показано на рис. № 262).

Затем, резко уходя влево, подтягивает правую ногу к себе влево направо (см. рис. № 263) и делает правой ногой отжим левую ногу противника.

После отката нападающим левой ногой обороняющегося, левая, удерживая правую ногу около голеностопного сустава подмышкой, ставит левую ногу на правую область живота нападающего (см. рис. № 264). Винтом поворачивая направо через свое левое бедро, делает прием в бедренном суставе.

286

6



Рис. 254. Комбинация № 11. Первое положение.

287





Рис. 257. Комбинация № 11. Четвертое положение.

#### 4) Борьба на земле

##### Комбинация № 14.

Некоторые самбисты при работе на земле не имеют достаточного опыта. Чтобы показать на примере, как надо вести схватку в положении на земле, составлена следующая, часто встречающаяся тренировочная комбинация.

Нападающий, сидя верхом на обороняющемся (как показано на рис. № 265), делает захват: свою левую руку пропускает подмышку обороняющегося и захватывает снизу за кисть его левой руки, правая же рука нападающего захватывает обороняющегося за кисть левой руки — наверху — снаружи и продолжает тянуть его корпусом назад вверх.

**Примечание.** Иногда нападающий может свое предплечье положить на затылок обороняющегося и при помощи этого же захвата и давления на его затылок создать более сильный водьемый рычаг.

Затем нападающий, продолжая тянуть захваченную руку вверх и вправо, падает на спину. Одновременно свою правую ногу кладет на шею обороняющегося (см. рис. № 266), стремясь при помощи тянущей силы своей спины разорвать руки в замке обороняющегося.

200



Рис. 258. Комбинация № 12. Первое оборотение.

201



Рис. 254. Комбинация № 12. Второе положение.

208



Рис. 250. Комбинация № 12. Третье положение.

208





Рис. 261. Комбинация № 12. Четвертое положение.

Последний, не выдержав большой тяги, отпускает — раздвигает свои руки, что дает возможность нападающему (как показано на рис. № 267) сделать рычаг вверх на своем правом бедре.

При неудачном или не совсем точном рычаге вверх обороняющийся выскоблывает свое туловище из-под левой ноги нападающего и передвигается через свою голову назад (см. рис. № 268).

Нападающий, придерживая все время левую руку обороняющегося, продолжает делать «рычаг вверх» на своем левом бедре, затем обороняющийся перекидывается через свою голову и через нападающего при помощи левой руки хочет освободиться от этого рычага.

Нападающий, чувствуя такое положение, переходит с рычага «вверх» на левом бедре — на рычаг вниз при помощи левого же бедра (как показано на рис. № 269).

Рис. 262. Комбинация № 13.

После этого нападающий ложится на животе, нападающий, не давая ему подняться, ложится на нем полперек, затем нападающий садится вер-



Рис. 262. Комбинация № 13. Первое положение.



Рис. 263 Комбинация № 11 Второе положение



Рис. 264 Комбинация № 11 Третье положение

лом на обороняющегося и, раскачиваясь в разные стороны, крепко зажимает его бока в своих коленях, затем резко падает на бок и захватывает за голову обороняющегося, делает ему отгибание головы назад с «ножницами» (см. рис. № 270).

#### Комбинация № 16.

Из положения, как указано на рис. № 271, нападающий захватывает обороняющегося за прием «нагибание головы вперед» сзади при помощи правого предплечья, наложенного на шею и захватывающего за левую руку и, быстро поворачиваясь кругом, ставит правую ногу на ступню немного впереди головы обороняющегося (см. рис. № 272), захватывая одновременно снизу его предплечье и таща его назад вверх. Как только обороняющийся заточет уйтв кульбитом вперед (что очень рискованно) или правой рукой начнет освобождать



Рис. 265. Комбинезон № 14. Первое положение.



Рис. 266. Комбинезон № 14. Второе положение.

200



Рис. 267. Комбинезон № 14. Третье положение.



Рис. 268. Комбинезон № 14. Четвертое положение.

200



Рис. 269. Комбинация № 14. Первое положение.



Рис. 270. Комбинация № 15.

210



Рис. 271. Комбинация № 16. Первое положение.



Рис. 272. Комбинация № 16. Второе положение.

211



Рис. 273 Комбинация № 16 Третье положение



Рис. 274 Комбинация № 17 Первое положение

272



Рис. 275 Комбинация № 17 Второе положение



Рис. 276 Комбинация № 15 Первое положение

273



Рис. 277. Комбинация № 18. Второе положение.

свою шею от правого «загибание головы спереди вниз» — нападающий быстро захватывает в ноги голову обороняющегося.

В этом положении нападающий внимательно смотрит, чтобы обороняющийся не ушел от него кувылком назад или в сторону. Обороняющийся начинает вырываться и своей свободной правой рукой освобождается от захвата головы ногами нападающего. Последний неожиданно захватывает правую руку обороняющегося чуть выше локтя за предплечье (за локтевой сгиб) и быстро всем корпусом отваливается назад. Затем делает прием на руке «рычаг вверх на левом бедре» (см. рис. № 273).

#### Комбинация № 17.

Из положения «слежа на земле в партере», нападающий ставит свое левое колено между ног обороняющегося спиной, затем опирается своим правым предплечьем на шею обороняющегося и захватывает за носок левой ноги последнего (см. рис. № 274), не давая ему уворота носка правой ноги согнуть левую ногу.

Нападающий, скользя своей правой рукой вниз влево к левой руке обороняющегося, захватывает его за одежду, делает короткий рыжок вперед, затем вниз вправо, падает на свое правое плечо и, продолжая тянуть в это время за носок левой ногу обороня-

ющегося, правым коленом упирается в крестец обороняющегося (см. рис. № 275).

Нападающий, чтобы зафиксировать данный прием, вытягивает свое плечо, прогибаясь в пояснице, но ни в коем случае не хватаясь за спину. При этом левое колено нападающего все время находится между ног обороняющегося.

#### Комбинация № 18.

Из положения «слежа на земле в партере», нападающий вначале хочет сделать комбинацию № 17, но этим он вводит в заблуждение обороняющегося, на самом же деле нападающий быстро переходит к захвату левой руки обороняющегося на захват его правой руки (см. рис. № 276).

Продолжая тянуть к себе правую ногу за счет тяги спины, нападающий сгибает ее в коленном суставе (см. рис. № 277).

Обороняющийся, не имея никакой возможности защищаться руками, стремится левой ногой не дать нападающему согнуть правую ногу (см. рис. № 278).



Рис. 278. Комбинация № 18. Третье положение.



Рис. 279. Комбинация № 18. Четвертое положение



Рис. 280. Комбинация № 18. Первое положение

216



Рис. 281. Комбинация № 19. Второе положение

Нападающий захватывает правой рукой за пятку согнутой в колене ноги обороняющегося и одновременно свою правую ногу переносит к его правому плечу и делает рычаг ступни (см. рис. № 279).

#### Комбинация № 19.

Исходное положение взято из схватки на земле, когда обороняющийся хочет сделать нападающему прием «вожницы» (см. рис. № 280).

Но нападающий, захватывая своей правой рукой за подколенную часть правой ноги обороняющегося, тянет назад спиной, складывая обороняющегося пополам в тазобедренном суставе (см. рис. № 281).

Нападающий, продолжая движение, делает дожим туловища и шеи обороняющегося (см. рис. № 282).

217

### Комбинация № 20.

Из положения двухстороннего захвата обороняющийся делает хват за бедро нападающего и подтягивает его после этого (см. рис. № 283).

Нападающий, не растерявшись, вставляет колени и плечи вперед коленом — падает назад (рис. № 284).

Обороняющийся, скользя с захвата за бедро, на кисти и локти, теряя равновесие, падает на левое плечо.

Обороняющийся, боясь, что нападающий в таком положении даст рычаг стульи от правой ноги, вытягивает руку вперед и оттягивает свою ногу от приема (см. рис. № 285).

Нападающий, увидев вытянутую левую руку обороняющегося, схватывает ее обеими руками за кисть и, продолжая перемещаться на свой левый бок, увлекает за собой обороняющегося, делая шаг вниз при помощи правой ноги (рис. № 286).

### Комбинация № 21.

Иногда самбисты принимают причудливое положение в момент схватки на земле. Одним из таких курьезных фактов может являться данная комбинация.

Нападающий, схватив в положении в «партере» левую руку обороняющегося за кисть (см. рис. № 287), быстро и резко встает, отрывая тем самым его левую руку от земли (см. рис. № 288).

Затем своей правой ногой обхватывает левую руку обороняющегося.



Рис. 282 Комбинация № 19. Третье положение.



Рис. 283 Комбинация № 20. Первое положение.



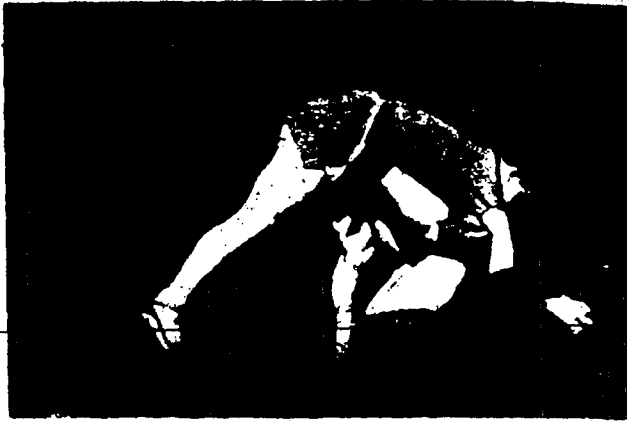


Рис. 284. Комбинация № 20. Второе положение.



Рис. 285. Комбинация № 20. Третье положение.

220



Рис. 286. Комбинация № 20. Четвертое положение.



Рис. 287. Комбинация № 21. Первое положение.

21 в. 287а

221

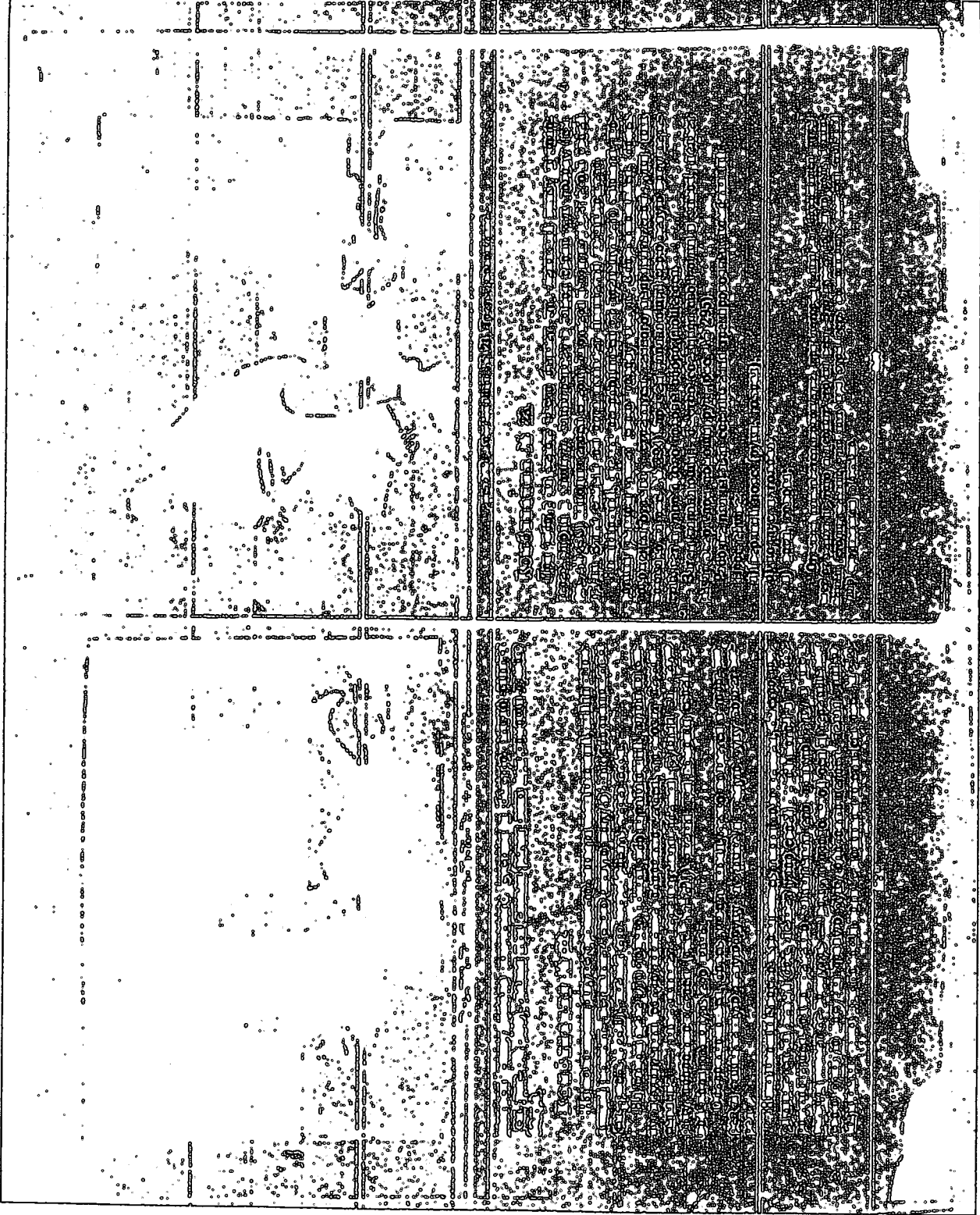




Рис. 290 Комбинация № 22 Первое положение.

224



Рис. 291 Комбинация № 22 Второе положение.



Рис. 292 Комбинация № 22 Третье положение.

225



Рис. 233. Комбинация № 23. Первое положение.



Рис. 234. Комбинация № 23. Второе положение.



Рис. 235. Комбинация № 23. Третье положение.

г) нога, корпус;

д) корпус, руки;

е) руки и нога.

Усложненные:

а) корпус, голова, нога;

б) нога, руки, голова;

в) корпус, руки, нога.

При составлении усложненных комбинаций желательно сохранить последовательность, указанную в пп.: а, б, в и т. д.

Сложнейшие серийные:

а) корпус, голова, нога, руки;

б) голова, корпус, нога, руки;

в) нога, руки, голова, корпус;

г) руки, корпус, голова, нога;

д) корпус, нога, голова, руки;

е) корпус, руки, голова, нога и т. д.

Задачей составителя-самбиста или преподавателя является — учесть указанный порядок и последовательность ведения захватов. Это является необходимым как при изучении, так и при составлении тренировочных комбинаций.

#### Контрольные вопросы

1. Что такое свободная тренировка и ее место в общей системе «Самбо».
2. Что такое стратегия и тактика в «Самбо».
3. Роль тренировочных комбинаций в подготовке к реальному бою.
4. Какие существуют принципы в составлении тренировочных комбинаций.

**ЗАХВАТЫ И ОТВЕТНЫЕ ПРИЕМЫ**

Свободная тренировка, представляя собою схватку спортивного характера (на ковре), не создает, однако, для обучающихся реальных, специфических условий, носящих характер короткой схватки и требующих хорошего умения делать приемы слоду. Знание же захватов и ответных приемов приучает к схватке короткого харак-

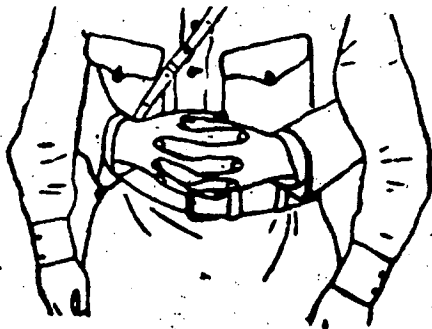


Рис. 296.

тера и подготавливает к умению вести борьбу с противником, вооруженным холодным и огнестрельным оружием, когда успех во многом зависит от хорошо развитого ответного рефлекса.

Чтобы достигнуть быстрого ответного приема, нужно изучить правила захватов и ответных приемов и усвоить в совершенстве технику их применения.

Для этой цели подобраны специальные упражнения, которые учат, как производить захваты и ответные приемы. Эти упражнения подобраны в следующем порядке:

1. Захват сзади и ответный прием.
2. Захват спереди и ответный прием.
3. Захват за голову, шею и ответный прием.

**1. ЗАХВАТ СЗАДИ И ОТВЕТНЫЙ ПРИЕМ**

а) Против обхвата туловища сзади.

Если нападающий обхватил туловище сзади, как это показано на рис. № 296, то для освобождения можно применить рычаг пальцев (см. рис. № 297).

Если захват сделан, как показано на рис. № 298, то, применяется прием из комбинированной группы — вначале выверт кисти, внут-

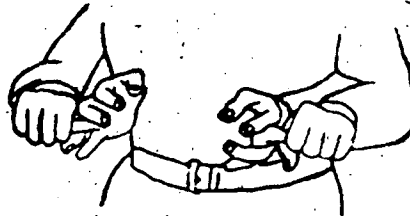


Рис. 297.

ренний поворот предплечья в лучезапястном суставе, затем обратный дожим кисти (см. рис. № 299).

Затем нужно перейти на рычаг вверх в локтевом суставе на своем предплечье. Если этот прием не удастся, то можно перейти на прием «загиб руки за спину» путем перевода из положения «рычаг вверх» в локтевом суставе (см. рис. № 300).

б) Обхват туловища сзади и отрыв от земли. Обороняющийся делает захват ног нападающего одной или двумя ногами и одновременно захватывает запястье одноименной руки (см. рис. №№ 301 и 302).

Если корпус при обхвате сзади (под руки) от земли не оторван, тогда резким рывком принять положение, как указано на рис. № 303, и делать бросок через бедро втянутой ноги.

в) Обхват сзади сверху рук (рис. № 304).

Обороняющийся, приседая на ногах, с отставленным правой ногой в сторону, поднимает руки, согнутые в локтях, до уровня плеч (см. рис. № 305).

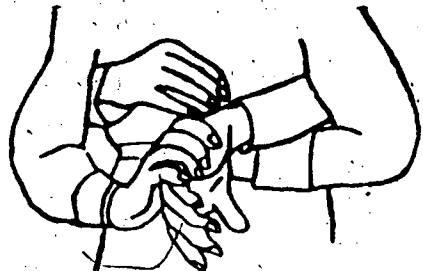
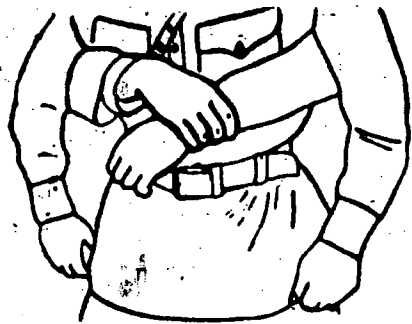


Рис. 298 (сверху). Рис. 299 (снизу).



Рис. 300.

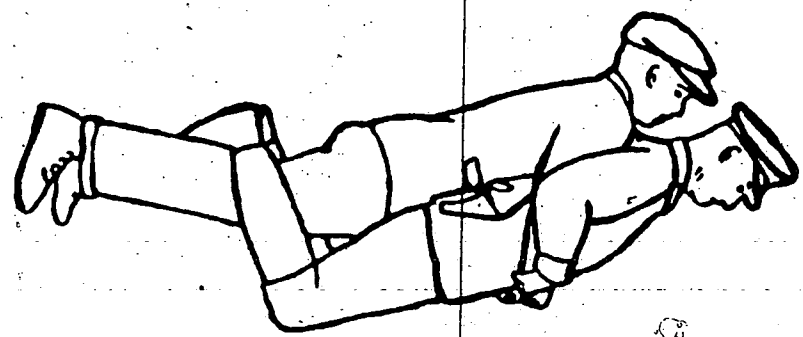


Рис. 301

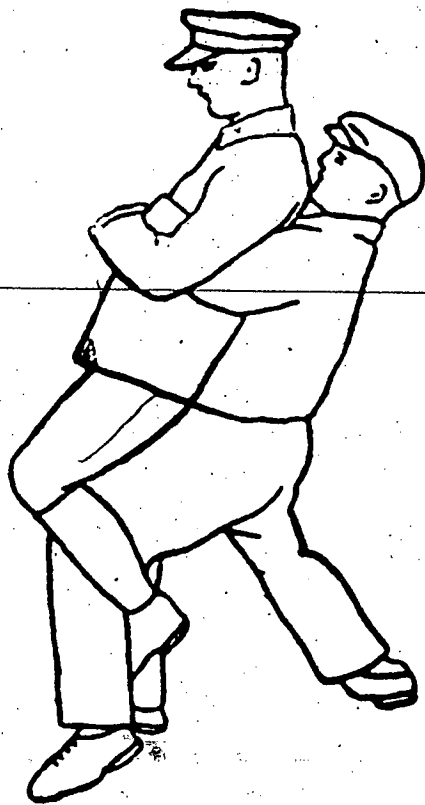


FIG. 302

302

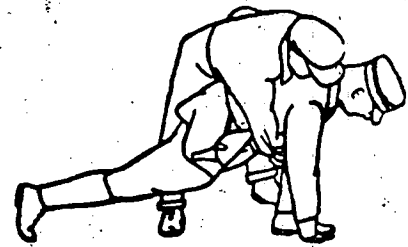


FIG. 303



FIG. 304



FIG. 305

305

Затем захватывает правую руку нападающего своей левой рукой сверху за запястье или за локоть, а правой рукой обхватывает ту же руку выше локтя (см. рис. № 306).

Делает рывок за захваченную руку при помощи своего корпуса влево или через правую ногу (см. рис. № 307).

После броска упирается левым коленом в ухо нападающего и делает рычаг вверх через правое колено (см. рис. № 308).

г) Обхват сзади снизу под руки (рис. № 309).



Рис. 306.

204

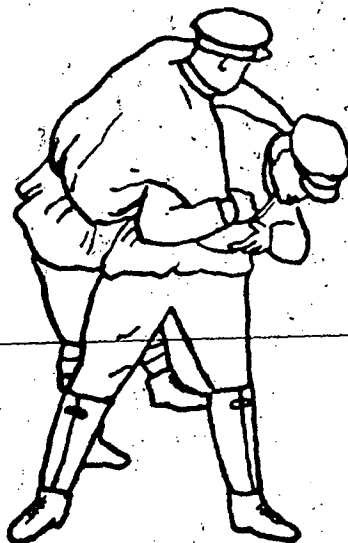


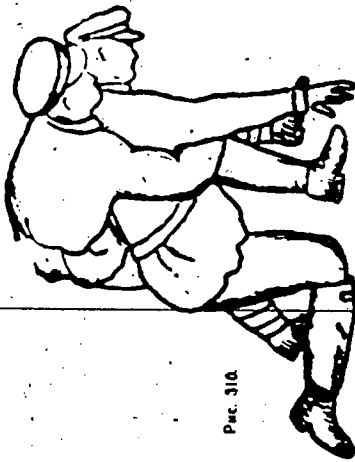
Рис. 307.



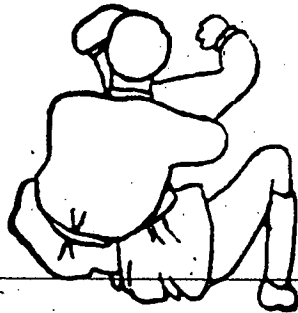
Рис. 308.

205

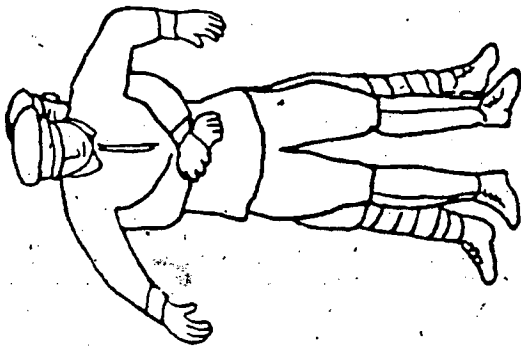




PAC 310



PAC 310



PAC 400



PAC 312



Рис. 313.

Обороняющийся поворачивает вправо, предварительно захватив левой рукой правую руку нападающего за предплечье у локтя, и встает на правое колено так, чтобы левое колено касалось левого колена нападающего (см. рис. № 310).

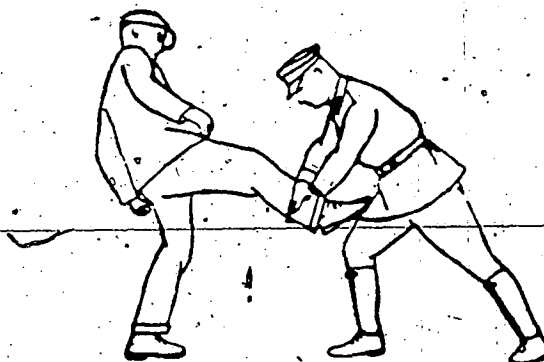


Рис. 314.

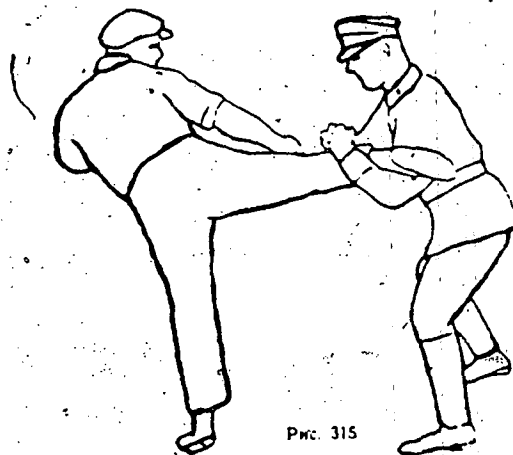


Рис. 315

Затем делает бросок нападающего через свою спину (см. рис. № 311) и, не выпуская его правой руки, делает «рычаг вверх» через бедро.

## 2. ЗАХВАТ СПЕРЕДИ И ОТВЕТНЫЙ ПРИЕМ

а) При захвате спереди, как показано на рис. 312, обороняющийся упирается обеими руками в подбородок или корень носа нападающего (см. рис. № 313).

б) Захват при ударе носком в пах или живот. Нападающий наносит удар носком правой ноги в пах или в живот, одновременно обороняющийся отставляет левую ногу назад.

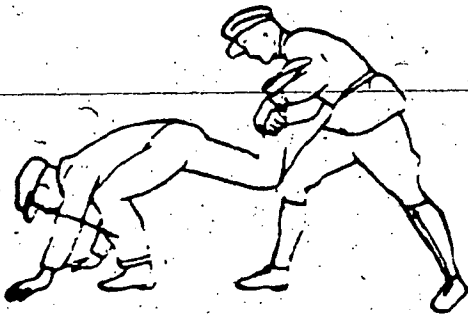


Рис. 316.

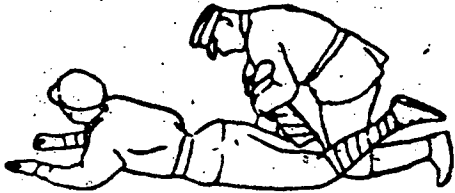


Рис. 317.

при этом выбрасывает вперед накрест сложенные руки так, чтобы правая рука находилась над левой (рис. № 314).

Обороняющийся поворачивает левую руку влево ладонью вверх и захватывает ногу нападающего так, чтобы левая рука находилась на ахиллесовом сухожилии последнего, а ступня его подъемом лежала в локтевом сгибе левой руки обороняющегося (см. рис. № 315).

Затем поворачивает ступню нападающего вправо. Одновременно давит левым предплечьем на ахиллесово сухожилие так, чтобы нападающий занял положение, как указано на рис. № 316, и сгибая ногу в коленном суставе, делает выверт ступни (см. рис. № 317).



Рис. 318.

При выполнении (рис. № 317) возможен удар каблуком противоборонящего захваченной ногой в лицо обороняющегося.  
 Поэтому рекомендуется корпус и голову убирать вниз и локтем прикрывать лицо, стараясь себя от удара ногой нападающего.  
 в) Захват за грудь левой или правой рукой (см. рис. № 318).  
 Отвратительный прием — захват за одежду нападающего правой рукой; левой же за кисть с переводом на доминирующую кисть (см. рис. 319). Вто-



Рис. 319

943

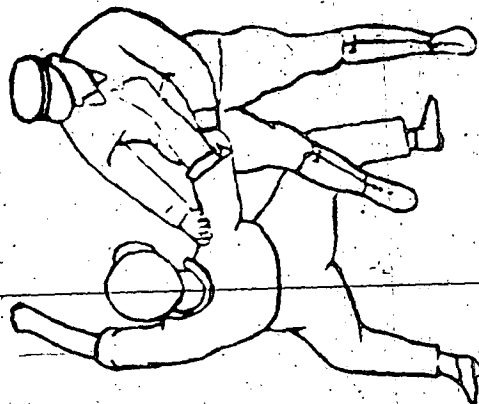


Рис. 321

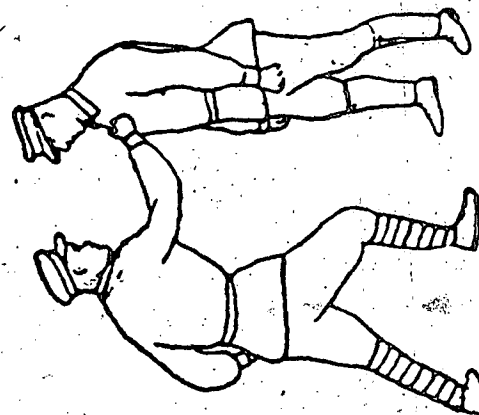


Рис. 320

945

руки против — захват двумя руками нападающего за запястье его левой руки и рычаг вниз сто прищипну».

г) Захват за грудь правой или левой рукой (см. рис. № 320).  
Ответный прием — захватить руками, как показано на рис. № 321.  
Затем сделать отхват правой ногой и произвести бросок нападающего без своего падения (рис. № 322).

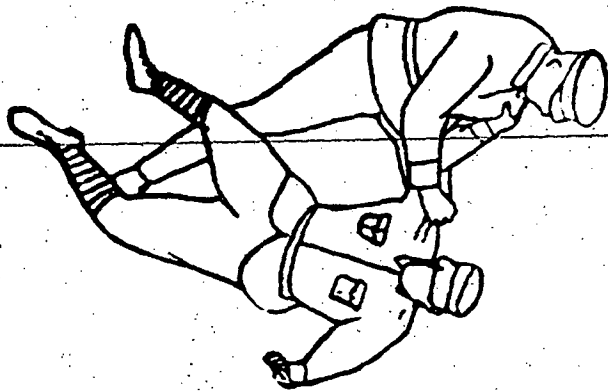


Рис. 322

### 3. ЗАХВАТ ЗА ГОЛОВУ, ШЕЮ И ОТВЕТНЫЙ ПРИЕМ

#### а) Захват за шею и голову сверху

Произведен захват, как показано на рис. № 323.

Обороняющийся захватывает руку нападающего левой рукой за запястье или за локоть, а правой немного выше локтя, одновременно поворачивая свое туловище влево (см. рис. № 324).

Затем опуститься на правое колено, повернувшись к нападающему левым боком так, чтобы левое колено упиралось в левое колено нападающего (см. рис. № 325).

Рывком сбросить нападающего с себя через плечо (см. рис. № 326), а не выпуская его правой руки, ложась на спину поперек нападающего, захватить его руку между ног и сделать «рычаг вверх «по прищипну» через бедро» (левое или правое) (см. рис. № 327 и 328).

#### б) Захват за шею и голову (с боку).

Производится захват за шею и голову, как показано на рис. № 329.

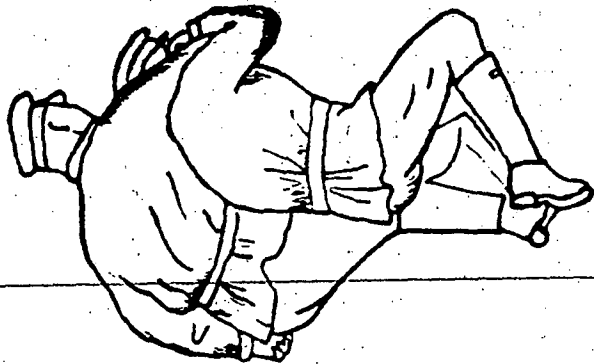


Рис. 323

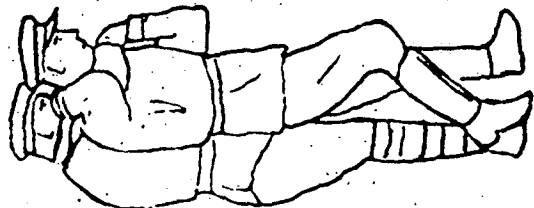


Рис. 324

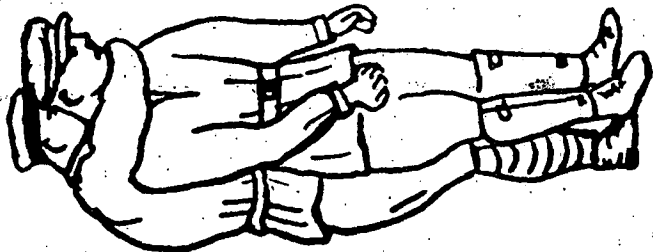


Рис. 325

Обороняющийся делает правой рукой увор в живот, а левой в бок нападающего и пропускает свою правую ногу между его ног (см. рис. № 330).

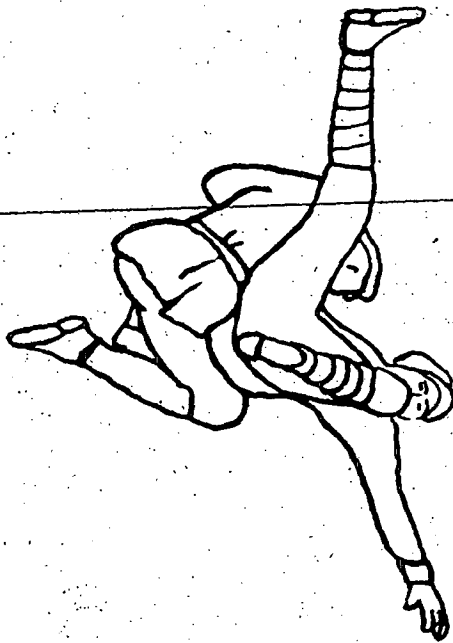


Рис. 326.

Затем падая на спину ближе к левой ноге нападающего, оставляет в захвате свою левую ногу с внешней стороны правой ноги нападающего (см. рис. № 331).

Принять нападающего в сторону через левое плечо, однако нежно отталкивая его руками. Нападающий, потеряв равновесие и вступив в прыжок в виде правой ноги, ставшей под него, с силой падает на свою левую ногу и падает (см. рис. № 332).

Обороняющийся в этот момент кульбитом через правое плечо и делая шаг вперед, своим левым коленом, выверт, зажим и т. д. (рис. № 333).

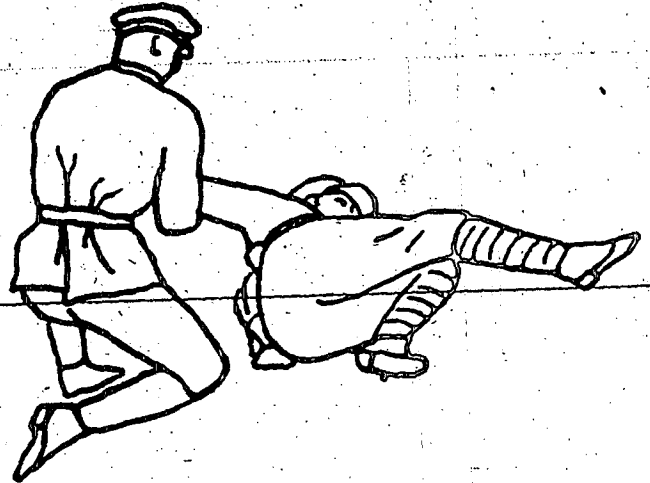


Рис. 327.

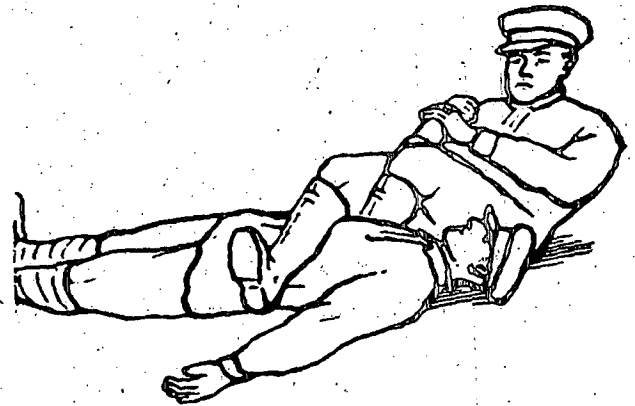
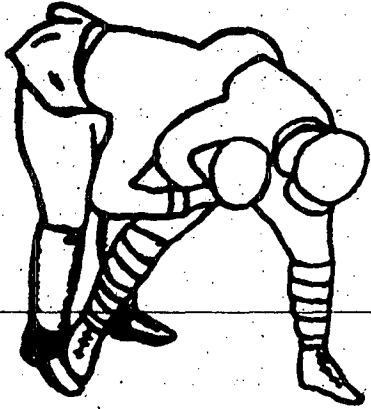
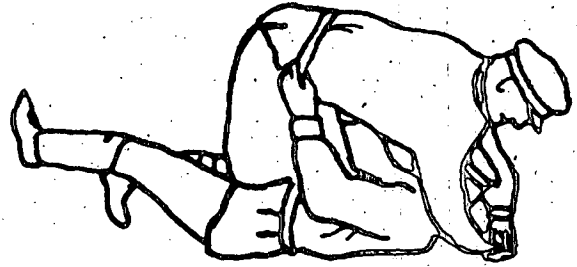


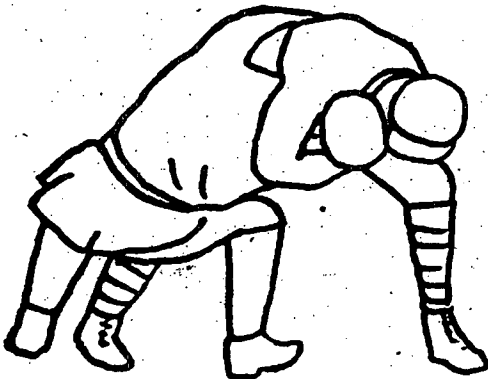
Рис. 328.



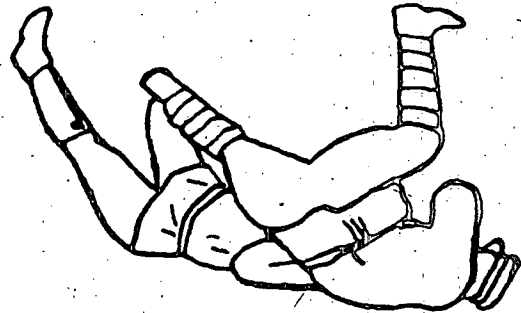
Pic. 329.



Pic. 331.



Pic. 330.



Pic. 332.



Pic. 333.

#### 4. МЕТОДИКА ПРОХОЖДЕНИЯ ЗАХВАТОВ И ОТВЕТНЫХ ПРИЕМОМ

При изучении захватов и ответных приемов особенно важна последовательность. Переход от простого к сложному с постоянной увеличиваемой сложностью вопросов и с общей целью подготовки является основой методики обучения «Самбо».

Вся методика прохождения захватов и ответных приемов делится на пять этапов. Обучающиеся в служебной одежде строят в две шеренги лицом друг к другу на расстоянии, примерно, десяти метров. Преподаватель объясняет задачу проходящего этапа и проводит на основании последнего тренировки.

Содержание этих этапов.

1-й этап. Приемы в начале делаются с простого шага, затем бегом.

Шеренги проделывают приемы поочередно.

Преподаватель дает задание: «Первой шеренге подойти шагом ко второй и сделать правой рукой захват за грудь».

##### МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

Указанный захват является только примером в данный момент. Преподаватель каждый раз, используя материал книги, может выставить любые захваты, которые наиболее соответствуют моменту тренировки.

Преподаватель продолжает:

«Вторая шеренга после захвата за грудь первой шеренги должна произвести ответный прием — «рычаг выки». Я дам команду — «Стоп» и вы остаетесь в том положении, в котором вас застанет команда».

##### МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

После этого преподаватель проедет вдоль шеренги и укажет обучающимся на правильное и скорое, или неправильное и медленное исполнение их захвата, так и ответного приема. Затем все проделанное повторится наоборот. Основными задачами 1-го этапа — показать, как надо проводить захваты и основные приемы.

2-й этап. Начинается с ускоренного шага, переходящего в бег. При этом ориентировка усложняется, так как даются разные захваты и разные ответные приемы.

Шеренги проделывают захваты и ответные приемы поочередно.

Преподаватель, проходя вдоль первой шеренги, дает задание, каким способом захватывать каждому обучающемуся. Материал должен быть в данной случае заранее подготовлен самим преподавателем. Затем дается задание второй шеренге на соответствующий захват каждому обучающемуся провести свой соответствующий ответный прием.

Нужно указать, что нападающий должен знать, какой должен быть ответный прием со стороны обороняющегося. После объяснения задания преподаватель приступает к тренировке, отдавая команду:

Команда	Исполнение
«Первая шеренга ускоренным шагом марш»	Первая шеренга быстро подступает ко второй и делает захват. Вторая шеренга делает ответный прием.
«Стоп»	Шеренги застывают в том положении, в каком их застанет команда.

Преподаватель проходит вдоль шеренги и указывает на правильное или неправильное выполнение задания. После просмотра дается команда: «Отпустить».

Проделав все захваты и ответные приемы с шага, нужно все повторить в темпе бега.

Если в первом этапе шеренга проводила только один захват и один определенный ответный прием, то на втором этапе задача усложняется введением разных ответных приемов и разных захватов. Здесь приучают обучающегося понимать принцип данной тренировки. На этих двух этапах много искусственных положений. Но эта искусственность есть только педагогический прием, который имеет задачу научить понимать принцип захватов и ответных приемов.

3-й этап. Начиная тренировку с 3-го этапа, преподаватель уже старается удалить искусственное положение в тренировке. Если во втором этапе преподаватель объяснял как той, так и другой шеренге что нужно делать (на определенный захват — определенный прием), то в 3-м этапе преподаватель ставит задачей любой захват делать любой ответный прием, который найдет нужным сам обучающийся. Преподаватель уже не распределяет захваты и ответные приемы, наоборот, он предоставляет обучающимся право самим решить данный вопрос. Этим он способствует развитию у обучающегося самостоятельности, сообразительности, ориентировки и умения работать в темпе.

После команды «Стоп», заставшей обучающихся в том или ином положении, преподаватель уделяет особое внимание правильности захватов и ответных приемов, внимательно следя за каждой деталью и ошибкой обучающегося.

4-й этап. Приемы делаются в темпе простого, быстрого шага и бега.



Преподаватель дает задание  
«Провести любой захват и любой ответный прием».

Преподаватель дает задание  
«Провести любой захват и любой ответный прием».

Как только преподаватель дал команду «Стоп», все обучающиеся останавливают схватку в том положении, в каком застала их эта команда. Причем нужно предупредить обучающихся, что до тех пор, пока преподаватель не просмотрит созданное положение у каждой пары, они не должны отпускать произведенный захват и ответный прием на него. Если прием не удался, то обучающиеся должны остаться в том положении, в каком их застала команда «Стоп», и ждать решения преподавателя. Таким способом фиксируются и анализируются правильности в работе обучающихся.

Преподаватель при прохождении 4-го этапа должен сосредоточить свое внимание на технике продолжения захватов и ответных приемов. При 4-м этапе идет схватка двух людей, одетых в служебную одежду. Значит, обстановка столкновения приближается к естественной схватке, и поэтому сопротивление со стороны каждого будет больше. На основании этого преподаватель должен опасаться, чтобы не было боязни, так как боязнь, а не схватка, будет являться основным недостатком при ведении тренировки. Возникнуть нужно уделить сопротивление приемов и быстрой подачей команды «Стоп».

Если в 3-м этапе мы имели ту необходимую условность, что одна сторона делала обусловленный захват, а другая — придуманный для этого случая ответный прием, то при 4-м этапе эта условность исчезает. Даются задания парам вести и захваты и ответные приемы одновременно каждой паре по своему усмотрению. Та пара, или тот отдаленный ее обучающийся, который успеет быстрее всех сделать прием со своим партнером, и будет считаться выполняющим поставленную задачу.

5-й этап. Захваты и ответные приемы делаются с любого типа и положения по усмотрению самих обучающихся.

Обучающиеся становятся на ковре в разных местах, лицом в разные стороны (по усмотрению преподавателя).

По команде преподавателя «свисток» все сразу начинают нападение. При этом каждый себе отмечает противника (поговори об этом ниже) и ищет вести атаку. По команде «Стоп» все останавливаются в том положении, в каком их застает эта команда.

Преподаватель проводит осмотр правильности и надежности сделанных приемов.

Этот этап тренировки является наиболее сложным, ибо он подводит отработанные навыки и качества обучающегося непосредственно

в условиях динамического столкновения: на этом этапе проверяется умение обучающихся обороняться сразу от нескольких нападающих, так как нередко создается положение, когда несколько человек нападают на одного обучающегося и ему приходится применять все умение и мастерство, приобретенное раньше путем последовательной тренировки.

При прохождении этого этапа следует учесть, что на ковре размером 6 × 6 метров нужно допускать к тренировке не больше пяти человек, расставляя их на расстоянии не меньше пяти или на два метра друг от друга, иначе возможны столкновения.

#### Контрольные вопросы

1. Значение захватов и ответных приемов в общей системе подготовки обучающихся.
2. Значение основных захватов и ответных приемов.
3. Расскажите методический порядок проработки учебного материала раздела захватов и ответных приемов.

## ГЛАВА V

### ПРИЕМЫ СПЕЦИАЛЬНОГО НАЗНАЧЕНИЯ

В главе «приемы специального назначения» излагаются методы и техника борьбы против лица, вооруженного огнестрельным и холодным оружием. Кроме того, в этой главе изложены приемы конвоирования, необходимые для несения службы специального назначения. Изучать приемы специального назначения следует после основной тренировки и изучения обучающимися всей системы «Самбо».

Изучение специальных приемов складывается из двух основных разделов:

1. Методика и техника борьбы против лица, вооруженного огнестрельным и холодным оружием.
2. Конвоирование:
  - а) удержание,
  - б) способы связывания,
  - в) приемы конвоирования.

#### 1. МЕТОДИКА И ТЕХНИКА БОРЬБЫ ПРОТИВ ЛИЦА, ВООРУЖЕННОГО ОГНЕСТРЕЛЬНЫМ И ХОЛОДНЫМ ОРУЖИЕМ

Подготовку обучающихся «Самбо» можно было бы закончить свободной тренировкой, указав, что изученные приемы схватки и ее принципы следует использовать целиком и для борьбы против вооруженного противника. Но практика показала, что одно знание приемов и механическое применение их в этом случае недостаточно. Нужно приспособиться к своеобразному положению и действию вооруженного, а для этого необходимо, чтобы обучающиеся во время тренировки проделывали приемы, имея в руках оружие.

Подготовка обучающегося для борьбы с вооруженным противником должна быть направлена к отработке надлежащих психических свойств и к развитию ответной реакции организма на мгновенное действие нападающего, к отработке рефлекса.

В разделе «переходы» и в фазисной тренировке мы также от-

рабатывали рефлексы, но там они были связаны с ответным приемом во взаимодействии невооруженного человека, в связи с чем психическое состояние противника не было так повышено и обострено, как во время вооруженной схватки. Другое дело, когда обучающийся отрабатывает у себя рефлекс в условиях схватки с вооруженным человеком. Вид ножа или пистолета у противника повышает нервное состояние даже у опытного самбиста.

Поэтому изучение специальных приемов направлено к тому, чтобы научить обучающегося видеть перед собой оружие и сочетать свои движения в момент проделывания приема с движением руки противника, вооруженного холодным или огнестрельным оружием.

Основное правило борьбы против вооруженного противника заключается в том, чтобы захваченная обороняющимся вооруженная огнестрельным оружием рука противника никогда дважды не пересекала осевое тело обороняющегося.

Если вооруженная револьвером рука противника захвачена и отведена в сторону, то, делая какой-либо прием, нельзя проносить ее мимо себя, так как, несмотря на захват, револьвер может выстрелить.

Отсюда следует второе правило.

При отведении вооруженной огнестрельным оружием руки противника оружие должно быть направлено вверх или вниз во избежание несчастного случая с людьми, находящимися в окружении.

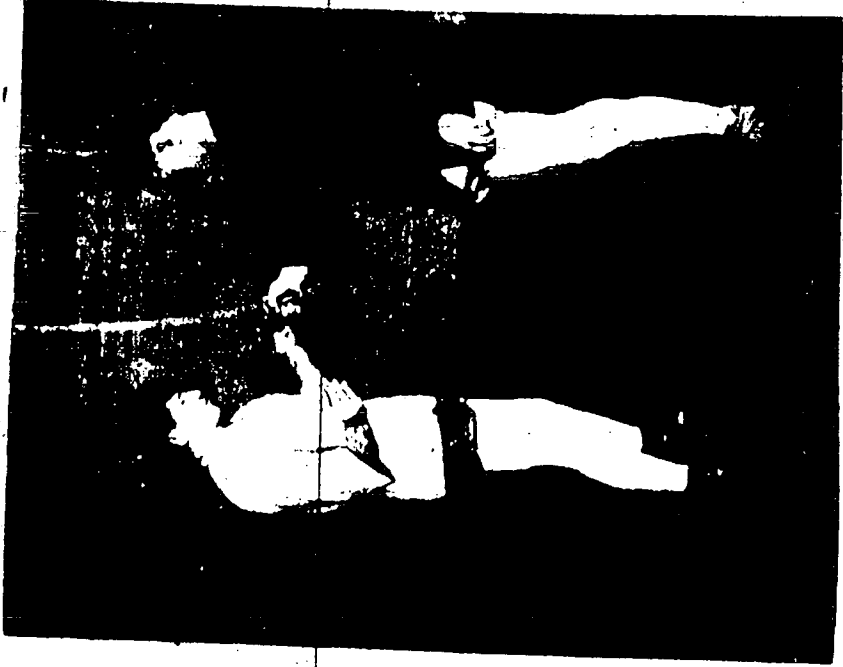
Это же правило относится и к схватке с вооруженным холодным оружием. Причем в схватке с противником, вооруженным ножом (или другим режущим оружием), нужно захват руки делать вместе с кистью, чтобы не дать последней вращаться и наносить ударом ножа равняя захватывающей руке. Кроме того, нужно обращать внимание на свободную, невооруженную руку, так как в момент обороны нападающий может перехватить нож в свободную руку.

Каждый обороняющийся должен уметь работу своих рук и ног, ибо нигде так не сочетается работа рук и ног, как здесь.

Блокировка ударов ножом и отведение направленного ствола оружия в сторону, в сочетании с ударами ног и корпусом нападающего, является также одним из правил тактики вооруженной схватки. Обычно рекомендуется для защиты от любого оружия — начальный захват, который, благодаря фиксации и отведению вооруженной руки в сторону, представляет как бы преддверие к тому или иному приему, предназначенному для защиты. Если проанализировать жизненные столкновения, то можно обнаружить, что все обороняющиеся от нападения холодным или огнестрельным оружием, при создавшейся соответствующей обстановке, начинают защиту с первоначального захвата. Вся психика обороняющегося сосредоточена на том, чтобы схватить вооруженную руку, отвести ее в сторону от своего тела и сделать прием. Этого можно добиться восточной тренировкой. Только у хорошо тренированных самбистов захват и







Pac 336



Pac 335

По счету «два» — обезоружить выкручиванием вооруженной руки  
справа налево (рис. № 340).

#### МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

Обезоружить выкручиванием за резкие движения руки в момент выкручивания, нада-  
вить на локоть и плечо, вывести локоть рукояткой револьвера в темп ша-  
га, выкручивая вперед по часовой стрелке.

Способ нападения: нападение в грудь. Вооруженную руку вы-  
ставить вперед.



Рис. 337

222

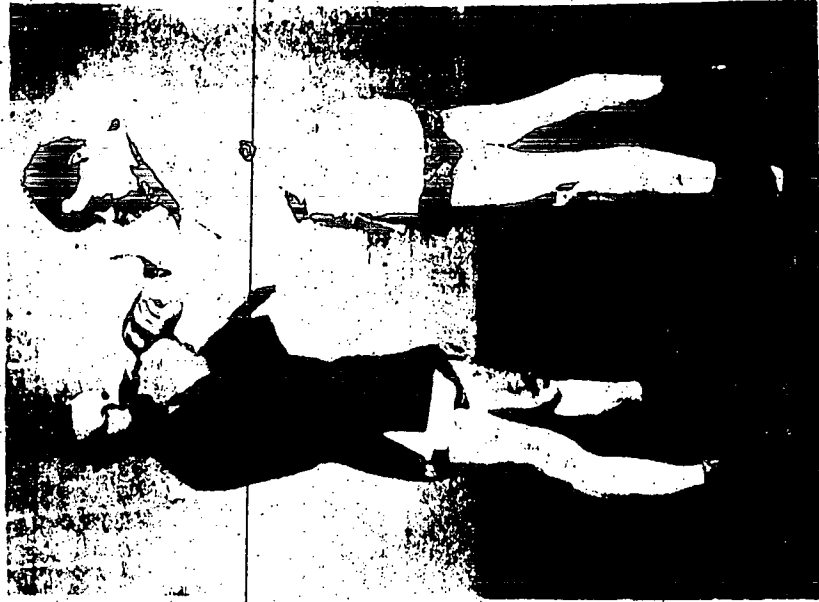
Ответный прием: По счету «раз» — с одновременным захватом  
двумя руками с внутренней стороны вооруженной руки и партнера  
повернуть свой корпус влево с выставлением правой ноги вперед  
(рис. № 341).

По счету «два» — провести прием, повернуть корпус в на-  
внешнюю сторону и обезоружить противника путем движения кисти  
(рис. № 342).



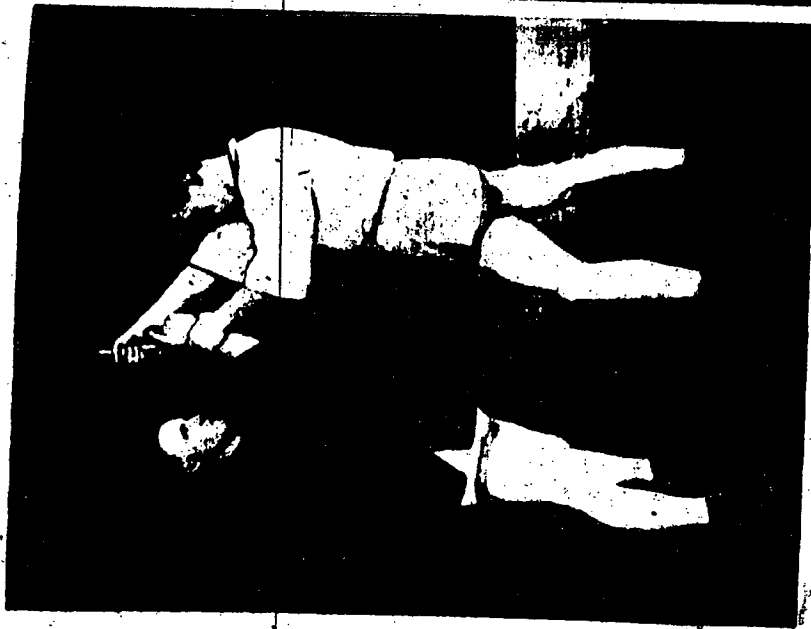
Рис. 338

223



Pac 340

285



Pac 339

284

### МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

При выполнении ответного приема нужно учесть: быстрее отвести вооруженную руку в сторону и одновременный поворот предплечья во внешнюю сторону с резким ударом правой ладонью в корпус противника.



Рис. 341.

863

3. Способ нападения: наведение в живот (вооруженную руку) — выдвинуть вперед).

Ответный прием: По счету «раз» отвести вооруженную руку вправо с одновременным захватом за запястье нападающего обеими руками с внутренней стороны (рис. № 343).

По счету «два» — левую руку перенести на захват кисти вместе с рукояткой «Нагана» и, выворачивая вниз наружу предплечье и поворотом вправо, резко дернуть на себя захваченную руку партнера, одновременно нанести удар в подколенную чашечку каблучком правой ноги и обезоружить (рис. № 344).



Рис. 342.

867





Рис. 343

#### МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

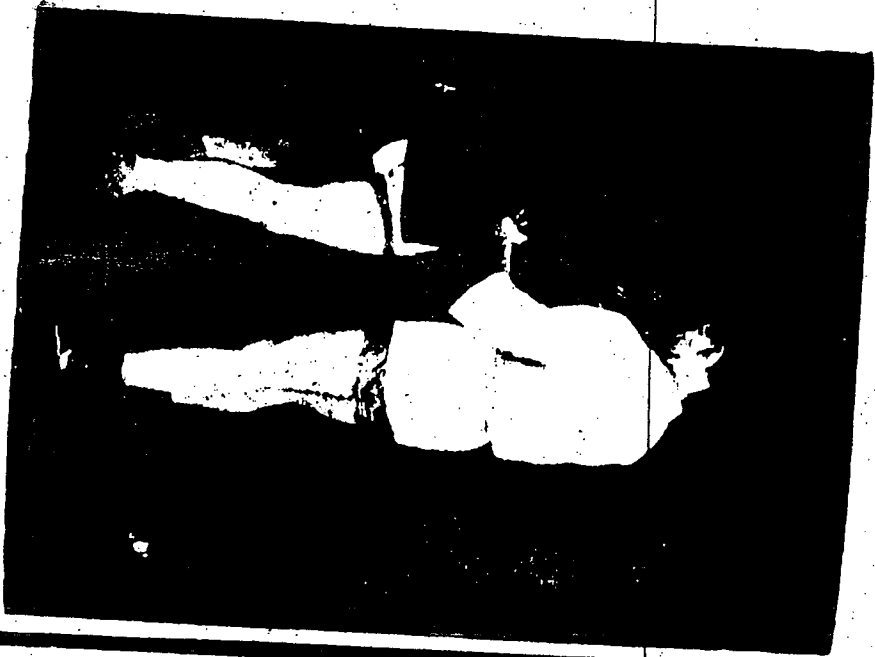
Обратить внимание на короткий рык вправо и удар по лицу. Можно ослабить пружину выверта при помощи с подвешенной.

При изучении данного раздела можно указать обучающим, что вывертываемый материал применяется в тренировке ближней и средней дистанций. С дальней дистанции сыграть с вывернутым или трезвым оружием невозможно.

Поэтому, при тактике схватки и удержания вывернуто добить в момент складывания положения в средней и ближней дистанции.

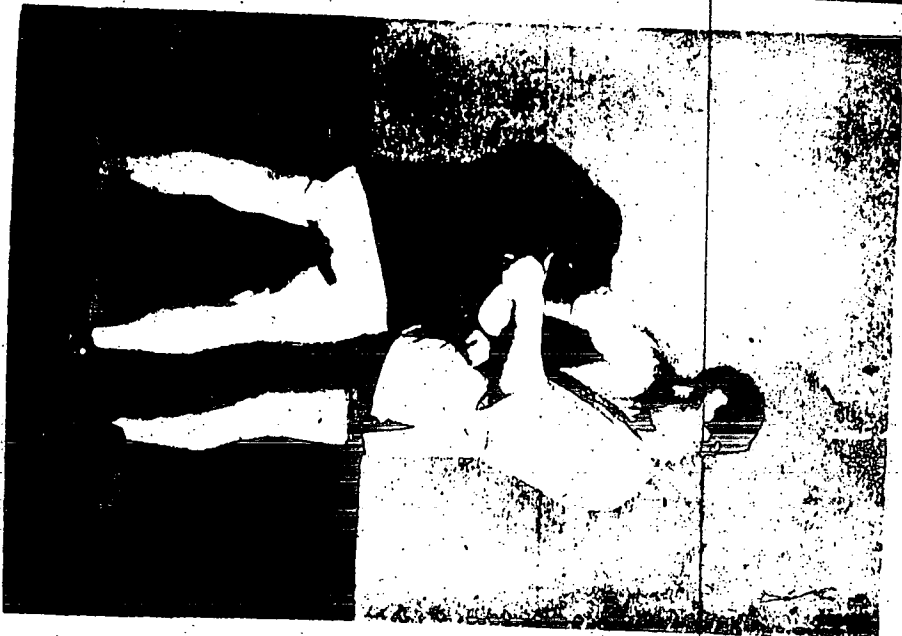


Рис. 344



Pnc-345

020



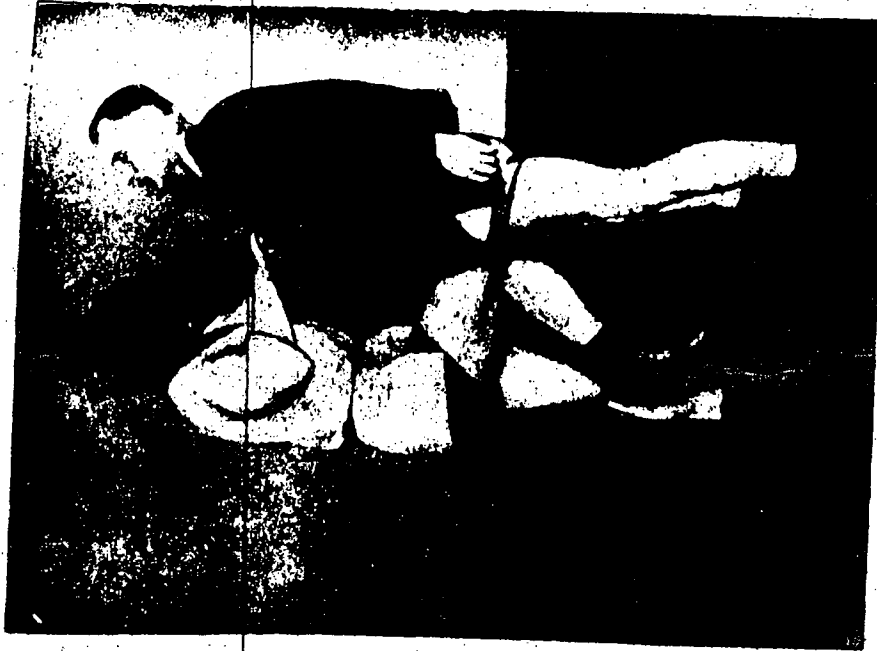
Pnc-346

021



Pac. 346.

68



Pac. 347.

68



Рис. 342

874

#### Б. Когда оружие не обнажено, но есть угроза нападения

1. **Предполагаемое нападение:** возможность обнажения револьвера из брючного бокового кармана.

**Ответный прием:** захват за оружие, одежду.

**Прием:** дожим кисти «на принцип» или выверт (рис. № 343).

2. **Предполагаемое нападение:** возможность обнажения револьвера из заднего брючного кармана.

**Ответный прием:** удар в пах коленом. Если возможный удар в длинное пальто, то захват руки за спину на руке (рис. № 344).

3. **Предполагаемое нападение:** возможность обнажения револьвера из бокового наружного кармана пальто или пиджака.

**Ответный прием:** захват нападающего за одежду правой руки своей левой рукой, а правой за кисть с одновременным нанесением удара коленом в пах (рис. № 347).

При наличии зимнего пальто нужно произвести удар открытой ладонью, пальцами вперед, под корень волос, или применить заднюю подножку с ударом кулаком в подборок.

4. **Предполагаемое нападение:** возможность обнажения револьвера из внутреннего кармана пальто или пиджака.

**Ответный прием:** захватить рукав в предплечье, прижать вооруженную руку к телу и нанести удар носком по голени или коленом в пах (рис. № 348).

5. **Предполагаемое нападение:** возможность обнажения револьвера из рукава.

**Ответный прием:** захватить за одежду предполагаемой вооруженной руки обеими руками, прижать обе руки нападающего к туловищу и нанести одновременно удар головой в лицо или в пах коленом (рис. № 349).

#### ОСНОВНЫЕ ПРИЕМЫ БОРЬБЫ ПРОТИВ ВООРУЖЕННОГО ХОЛОДНЫМ ОРУЖИЕМ

Борьба против вооруженного холодным оружием считается более сложной, чем борьба против вооруженного огнестрельным оружием, так как при захватах руки, вооруженной холодным оружием, возможны ранения руки обороняющегося. Эти ранения у менее стойчивых в волевом отношении лиц могут вызвать испуг и дезорганизовать тактику обороны. Поэтому на тренировочных занятиях нужно рефлексивно приучать себя к захвату противника за лучезапястный сустав, не давая возможности идти нападающего производить вращательное движение. Практика показала, что при быстрой работе любой захват является хорошим, если он сделан сильно и верселем мгновенно на прием.

В целях лучшего понимания тактики и техники приема приемов против вооруженного короткими вооружениями (см. рис. № 350), нужно усвоить следующие основные правила:

6

875

1. Все удары ножом, идущие в радиусе «А», отражаются приемом защиты от удара сбоку (за исключением вертикального удара сверху, так как имеется специальная защита от удара сверху).

2. Все удары ножом, идущие в радиусе «Б», отражаются приемом защиты от удара ножом снизу.

Но при нападении обороняющийся обычно находится в состоянии первого эффекта, т. е. сильно возбужден и не всегда быстро делает этот захват, а самое главное — быстрый переход от захвата на прием. С этой целью разработана специальная методика изучения борьбы против вооруженного ножом.

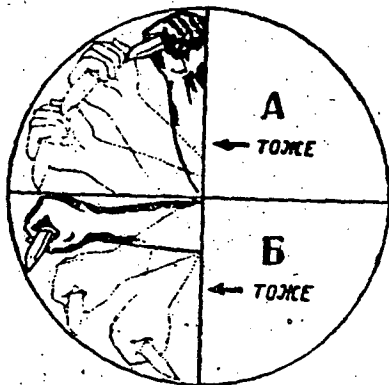


Рис. 350.

1. Прием разучивается медленно и по разделениям (по счетам).

2. Предлагайте сделать прием в один счет, при этом делая замах ножом на виду у обучающегося.

3. Вооруженную руку спрятать за спину. Нападение происходит по счету «раз» с быстрым вытаскиванием ножа из-за спины.

4. Заложить обе руки за спину. Обучающийся не знает в момент нападения, в какой руке находится нож. Изучение проходит по счету «раз».

5. Преподаватель становится за спину обороняющегося и говорит о чем-нибудь (отвлеченно), дает зрительный сигнал (взмах руки). По этому сигналу нападающий производит нападение, как описано в пункте № 3, затем то же самое происходит по пункту № 4.

6. Дальше тренировка усложняется тем, что нож находится в рукаве, кармане, за голенищем и т. д. При этом всегда нужно помнить основное правило: быстрота и координация движений рук, ног



Рис. 351.

и туловища решает в большей степени ту или иную жизненную схватку. Ниже указаны основные нападения и основные защиты. Это не значит, что дальше и больше этих приемов при обороне не нужно идти. Наоборот, эти основные положения нападения и защиты являются только тренировочной схемой для самой подготовки. В условиях же действительной схватки существует много самых разнообразных моментов, требующих применения тех или иных приемов.

Важно, чтобы методика изучения основных приемов для борьбы с противником, вооруженным холодным оружием, была проработана полно и правильно.

Разберем тренировочный материал борьбы против вооруженного холодным оружием.

1. Основное нападение: удар ножом сверху (клинок вниз).

Ответный прием: захват двумя руками в разнохвате (рис. № 351)



Рис. 352

328

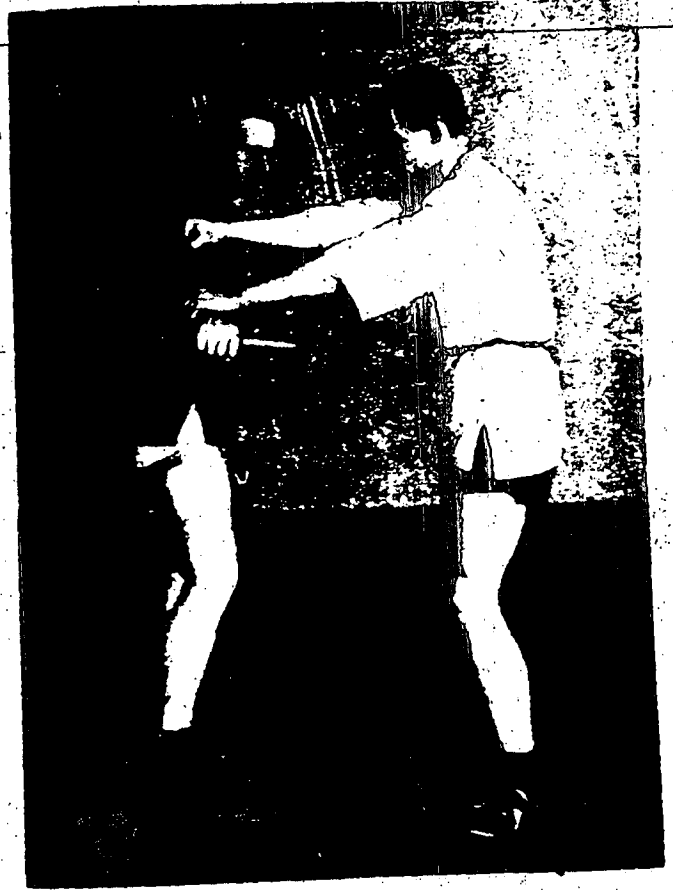
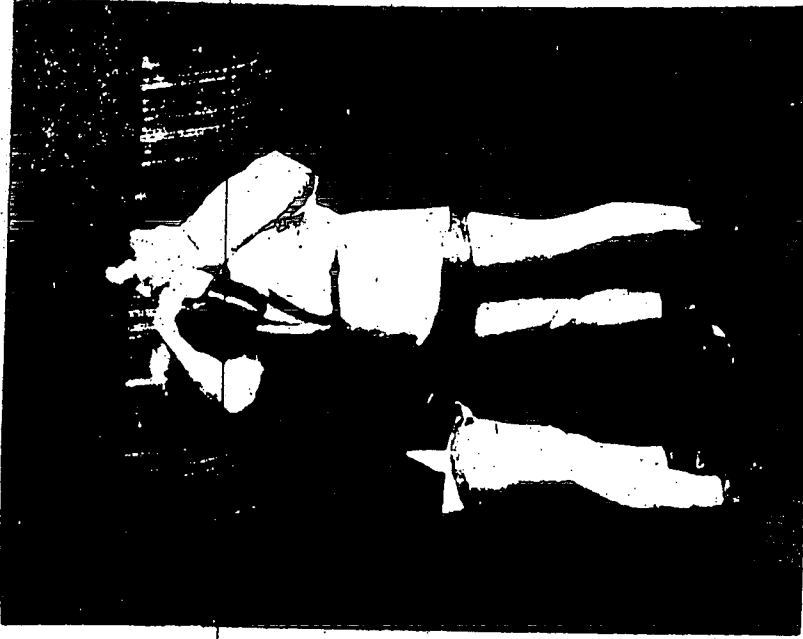


Рис. 351

329



PHAC 354

3

и не останавливаясь провести рычаг вниз с давлением кисти и об-  
ружить (рис. № 352).

#### МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

Указанный примерный прием защиты и выпадения кисти  
так в житейской схватке рычага в большей степени из  
основных приемов. Поэтому стараться тренировать себя на  
них в вариантах и приучить себя не бояться ножа.



Рис. 356

356

2 Основное нападение: удар ножом сверху.  
Ответный прием: захватить за лезвие правой рукой, левой  
рукой своей правой рукой, при этом лезвие направлено  
вниз, а острие ножа в сторону. В первом случае  
рис. № 354 и 355.



Рис. 357

357





3. Ударом оружием: приклада, рукоятки, короткая, длинная саблевая лезвья, палка и т. п.

Основными приемами против ножа и револьвера мы разобрали выше, сейчас разберем приемы борьбы против вооруженного винтовкой в саблевом положении.

**Основные приемы борьбы против вооруженного винтовкой**

Основное значение имеет момент винтовки наперевес и встречается с противником во время бега на бегу. Затем, когда бегущий вошел в ближнюю дистанцию, борьба принимает острый характер.

Тщательным правилам борьбы, обеспечивающего успех, в этом случае необходимо уделять особое внимание ввиду сложности обстановки. Можно лишь указать основные приемы, изучаемых в определенной последовательности в определенной методикой.

**а) В статическом положении**

1. Изучение приемов по разделению (по счету) на месте.
2. Изучение приемов в один счет и по зрительному сигналу.

**б) В динамическом положении**

1. Изучение приемов по счету «раз» в темпе бега (наблюдать и противника с расстояния 6—8 метров).

2. Изучение приемов по зрительному сигналу в темпе бега. Сначала мы тренируемся двухсторонней нагрудкой, фехтовальными перчатками и маской с частой сеткой; учебные фехтовальные сабли (винтовки со штыком на мягкой, гибкой стали (пружина штыка) и вальцованное, с предохранительными лопатками обороняющегося от случайных ударов штыком или винтовкой. Иногда, если нет учебных саблей, можно их заменить палками, длиной соответствующей длине винтовки, толщиной — 6—8 сантиметров. Все тренировки в статическом положении проводятся на тире с целью совершенствования подсчетов — на «раз» или на борцовский прием, а также в динамическом в широчайших условиях, парад и сам.

По счету «раз» нападающий наносит удар штыком в грудь обороняющегося. Накладная производит отбавку штыка у ствольной части винтовки левой рукой влево, одновременно шагая правой ногой в диагональ вперед и влево, мимикой винтовку надлежит выставить (рис. № 362).

По счету «два» сделать шаг левой ногой ближе к левой руке нападающего, чтобы корпус своей левой ногой был обращен влево (рис. № 363).

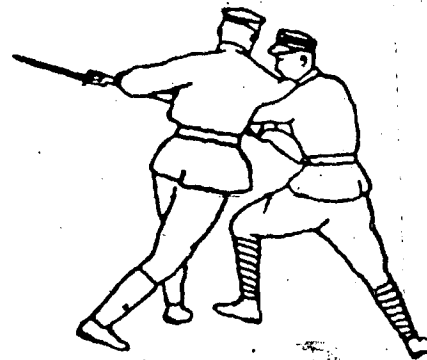
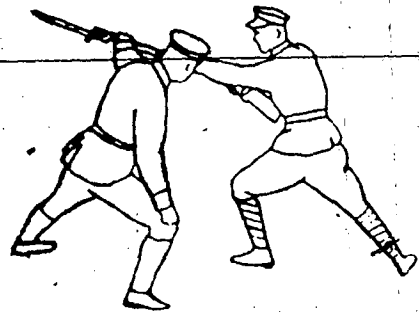
По счету «три» сделать правой ногой левую ногу нападающего, правой рукой отбавить штык вправо, с одновременным ударом правой ладонью по торцу валадантикета (это движение в широком смысле «облачить») (рис. № 361).

По счету «четыре» повернуть из рук нападающего винтовку

скользящим и режущим движением на себя и приготовиться к уколу или удару (рис. № 362).

2. Прием против укола штыком в живот.

По счету «раз» — нападающий наносит укол, одновременно обо-



ротонящийся отбавляет штык правой рукой вправо и делает шаг левой ногой по диагонали влево, мимикой при этом ствол винтовки своей правой рукой (рис. № 363).

По счету «два» — обороняющийся, сделав шаг правой ногой в сторону и левой ногой нападающего, мимикой своей левой рукой

винтовку обхватывающего сверху, ниже его левой руки, нахлестом (рис. № 364).

По счету «три» — оборонительный резкий рывок винтовку на себя влево или сильными руками (рис. № 365).

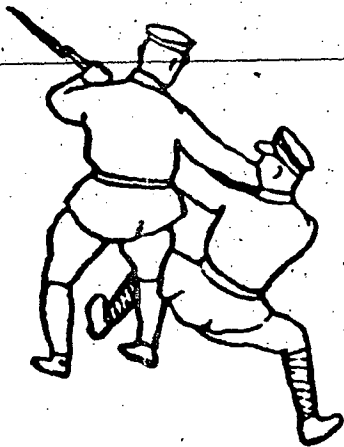


Рис. 361.

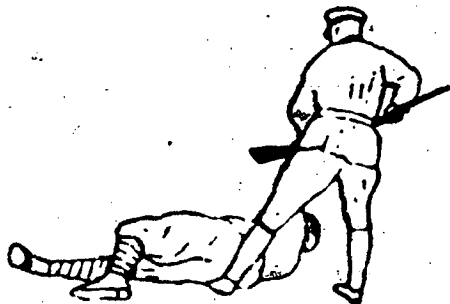


Рис. 362.

По счету «четыре» — оборонительный резкий движение на себя винтовку через голову или ударить прицелом в челюсть нападающего слева направо (рис. № 363).

373

По счету «пять», держа заднюю подножку под обе ноги, — раз-  
вуть винтовку вправо вниз и обезоружить нападающего (рис.  
№№ 367 и 368).

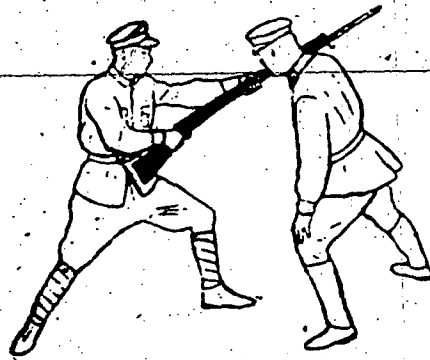


Рис. 361.

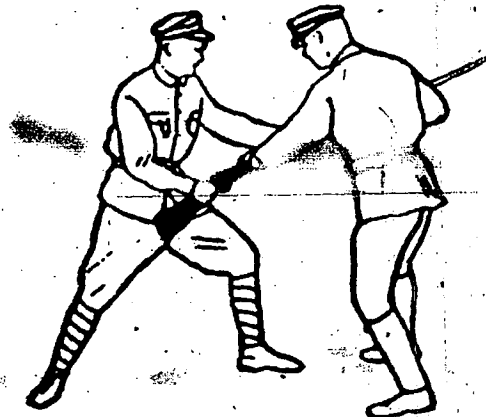


Рис. 364.

2. Прием против удара штыком в грудь «по прицелу» первого приема.

По счету «один» — нападающий наносит удар в грудь, оборонительный оборонительный, держа глубокий шаг с левой ноги по длине

374

наги влево, несколько пригнувшись, отводит винтовку правой рукой вправо (рис. № 369).

По счету «два» — обороняющийся делает заднюю подножку левой ногой с ударом правой руки (открытой ладонью) в подбородок нападающего (рис. № 370).

4. Прием против удара штыком с использованием своей винтовки.

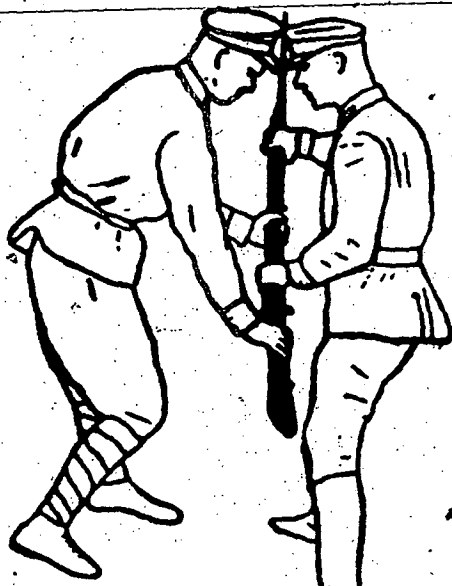


Рис. 365.

По счету «раз» — отбить своей винтовкой винтовку нападающего влево вниз (рис. № 371).

По счету «два» — нанести удар стволом в грудь нападающего (или по горлу), одновременно произвести отхват левой ногой левой ногой нападающего (рис. №№ 372 и 373).

По счету «три» — приготовиться к удару упавшего нападающего (рис. № 374).

5. Прием против удара длинной саперной лопатой.

По счету «раз» — при занесении лопаты над головой нападающего



Рис. 366.



Рис. 367.

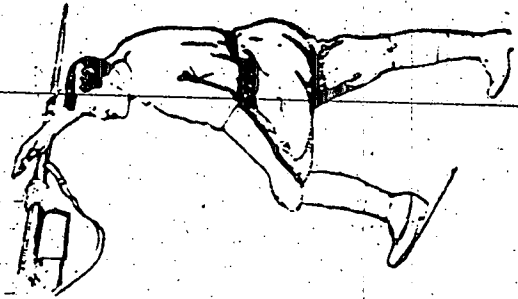


Рис. 368

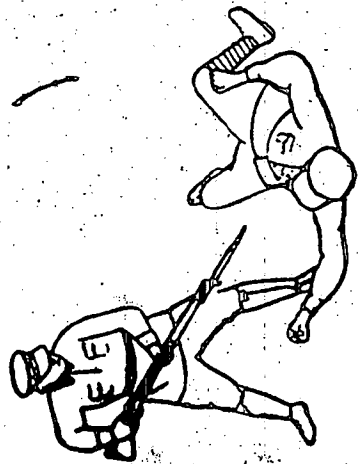


Рис. 369

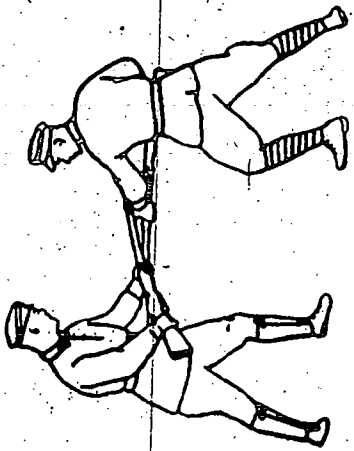


FIG. 37F.

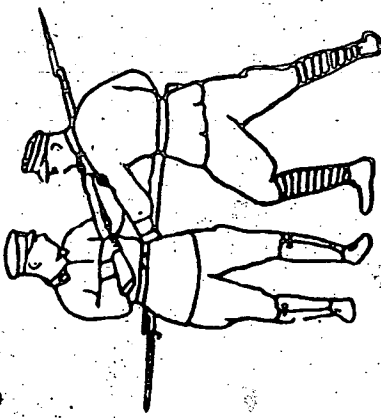


FIG. 37G.



FIG. 37H.

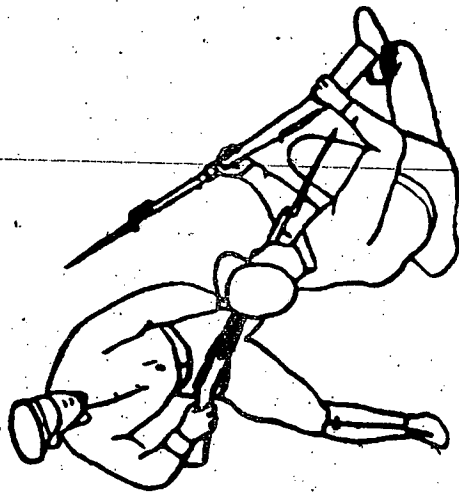


Рис. 374

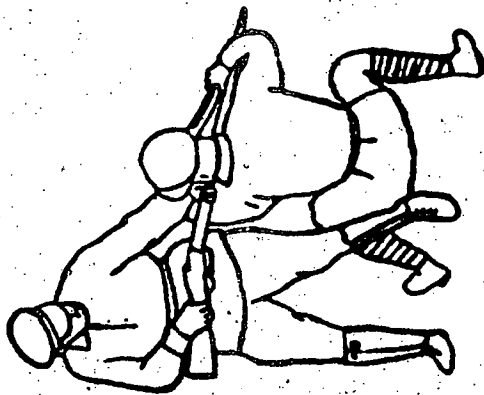


Рис. 373

шего, обороняющийся, делая глубокий шаг вперед вправо, захватывает нападающего подмышку и за голову (рис. № 375).  
 По счету «два» — обороняющийся берет на бедро нападающего, как показано на рис. № 376.  
 По счету «три» — произвести бросок (см. рис. № 377).

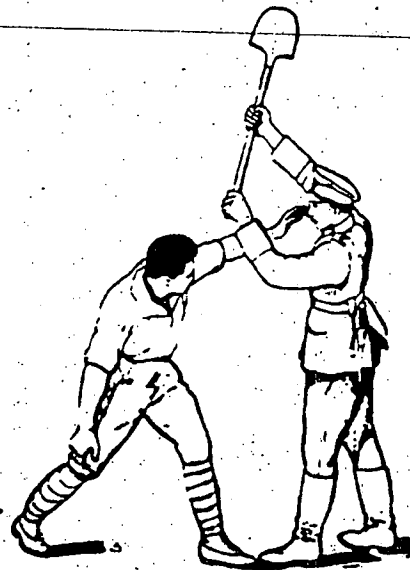


Рис. 375

6. Прием против вооруженного короткой саперной лопатой, когда винтовка обороняющегося захвачена противником.  
 По счету «раз» — нападающий наносит удар сверху или сверху малой саперной лопатой, одновременно отведя винтовку обороняющегося влево и захватывая ее левой рукой за ствол (см. рис. № 378).  
 По счету «два» — обороняющийся блокирует левым предплечьем наносимый удар (рис. № 379).  
 По счету «три» — захватить левой рукой, вооруженную саперной лопатой, подмышку так, чтобы предплечье своей левой руки оказалось на локтевом суставе вооруженной руки нападающего (рис. № 380).

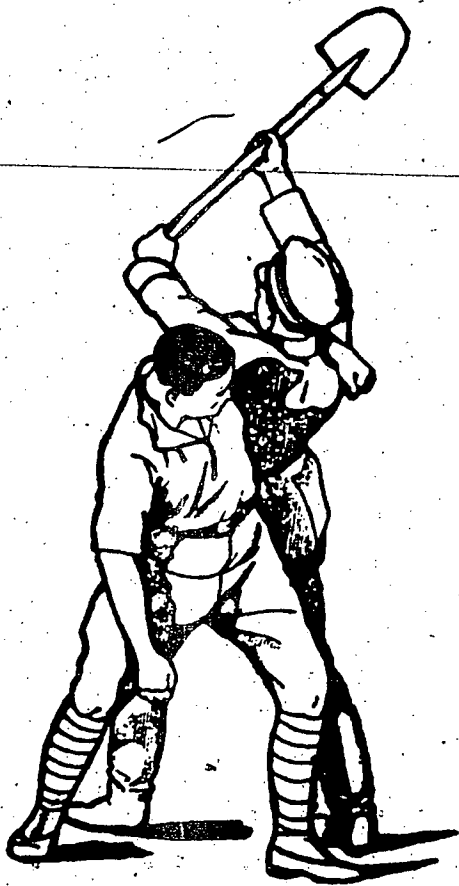


Fig. 376.

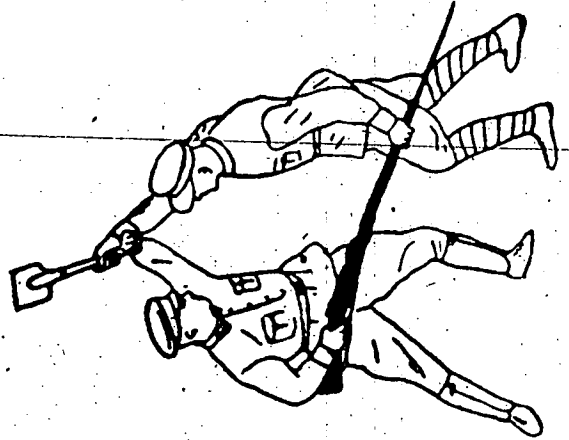


Fig. 379.

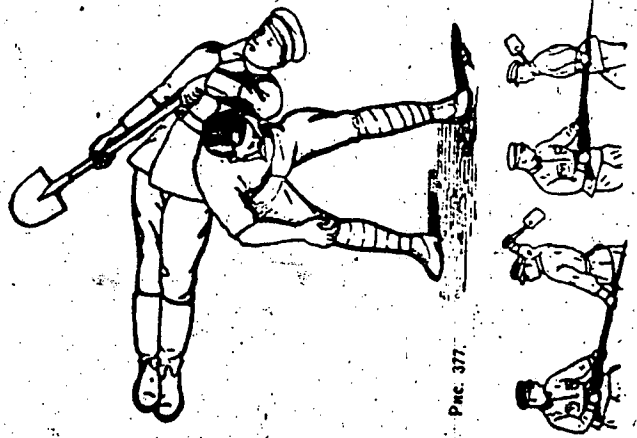


Fig. 377.

Fig. 378.



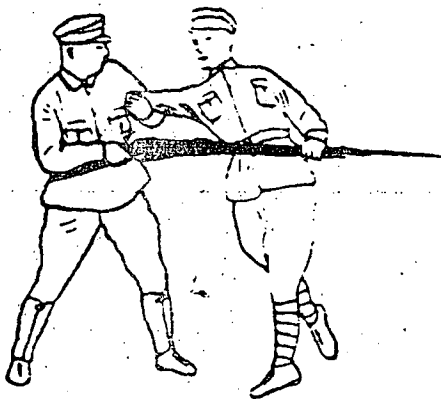


Рис. 330.

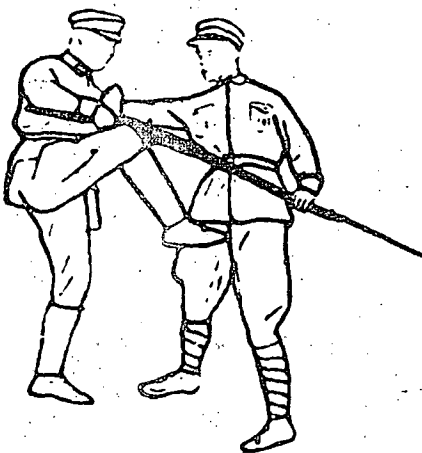


Рис. 331.

По счету «четыре» — обороняющийся наносит удар носком ноги в промежность (при тренировке удар обозначить) и обезоруживает нападающего (рис. № 381).

#### IV. КОНВОИРОВАНИЕ

Конвоировать — это значит сопровождать и доставлять задержанного к месту назначения — в полной сохранности.

Конвоирование в «Самбо» складывается из следующих трех элементов:

- а) Удержание.
- б) Связывание.
- в) Приемы конвоирования.

Разберем каждый элемент в отдельности:

а) **Удержание**: удержание имеет целью сковать действия противника, создав такое положение, при котором последний не может действовать ни рукой, ни ногой, или не в состоянии причинить какого-либо сопротивления.

В целях тренировки мы даем несколько примерных положений характера удержаний:

- а) Удержания бывают в положении «стоя» и «лежа».

##### 1. Удержание в положении «стоя» при помощи захвата двух рук сзади

Подойти к противнику сзади, захватить руки, как указано на рис. № 382, с одновременным ударом своим коленом в крестец или в подколенную часть ноги задержанного.

##### 2. Удержание «лежа»

Если в тот или иной момент руковадной схватки противники упали на землю, то борьба продолжается в «партере». Один из них может применить «удержание» с целью устранить для другого возможность вести схватку.

Удержания «лежа» бывают:

- а) Сбоку

Подойдя ближе к лежащему на спине нападающему, обхватив его шею правой рукой и захватив при этом за косточку на правой плече, подвести правую ногу под правую руку противника и вытянуть вперед. Левую ногу отставить назад на ступню и голову наклонить вниз, прижав всем корпусом грудь противника (рис. № 383).

- б) Со стороны головы

Захватить противника за руки сверху со стороны подмышек и навалиться своей грудью на грудь противника, предварительно раскинув ноги широко в стороны (см. рис. № 384).



Рис. 382.

#### МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

Если противник при этом захвате повернется на правый бок, обхватывая обеими руками спину с тем, чтобы перекинуть влево через себя, то следует быстрее наваливаться на него вправо, не меняя принятого для удержания положения. Иногда противник пытается встать на мост и столкнуть вас через свою голову. Следует отклониться назад, оттянув к себе голову, не меняя принятого положения.

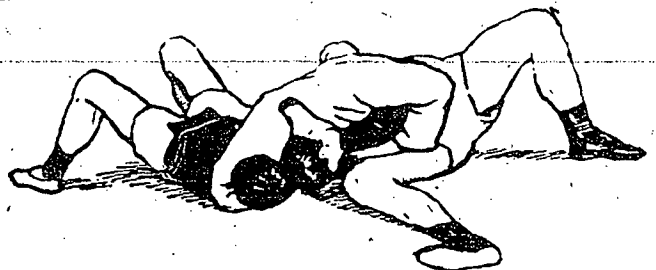


Рис. 383. Удержание «лежа» с бoku.

При стремлении противника подняться, нужно навалиться по талии из его груди. Если противник пытается повернуться с места влево с тем, чтобы перебросить влево, следует опустить свой таз влево вниз. В случае, если противник старается занести ноги вправо с тем, чтобы захватить ими ноги, следует выдвинуться вперед, не отпуская захвата и не меняя принятого положения.



Рис. 384. Удержание «лежа» со стороны головы.

Если противник старается захватить «своими» руками Вашу голову, тогда свою голову нужно прижать плотно к корпусу лежащего на спине противника и, не отпуская захвата, быстро двигаться вперед и вправо. Делая вывод по данному разделу, приходится указать на то, что удержанием может служить всякий прием, освоенный в процессе обучения, затем как логическое продолжение после вышеуказанных способов удержания следует переход к более сложному приему. Удержание, после которого очень трудно переходить на прием, в практике мало применяемо и в большей степени раскованно.



1. Загиб руки за спину тычком с дожимом кисти.
2. Загиб руки за спину вырком с дожимом кисти.
3. Загиб руки за спину на руке с дожимом кисти.
4. Дожим кисти в положенный захват под рукой.
5. Рычаг пальцев и запястья.

## V. ОСНОВНЫЕ ПРИЕМЫ РАБОТЫ КОРОТКИМ ФИНСКИМ ИЛИ НОРВЕЖСКИМ НОЖОМ

### 1. ОБЩЕЕ ПОНЯТИЕ

В обстановке рукопашной схватки умение работать коротким ножом играет немаловажную роль. Для этой цели разработаны основные приемы работы финским или норвежским ножом. Правила и приемы просты и не требуют для изучения их большого времени. Достаточно внимательно их изучить и технически себя потренировать на чучеле, т. е., как говорят, «свабить» руку в технике удара и вы сравнительно достаточно вооружены. Дальнейший жизненный опыт вам покажет систему работы ножом. Важно, до начала этого жизненного опыта, знать основные правила и приемы работы коротким ножом.

### 2. ОСНОВНЫЕ ПОЛОЖЕНИЯ

1. Финский (или норвежский) нож, наиболее распространенный по всему миру, является колющим и режущим оружием рукопашного боя.

2. Работа коротким ножом превосходит преимущественно в рукопашной схватке ближней и средней дистанции. С дальней дистанции удары ножом менее действительны. При высоком мастерстве владения ножом с дальней дистанции основную роль играет метание короткого ножа в цель.

3. Проводить удар прямо, без какой-либо психической подготовки, не рекомендуется. Удар должен быть замаскирован и неожиданно быстро приведен в исполнение.

4. В тех случаях, когда идет борьба, никогда нельзя вести вооруженную руку вперед. Рекомендуется убрать ее за спину (за борт пиджака, в карман и т. д.) и веди свободной рукой нападение, улучшить момент, внезапно нанести удар ножом. Это делается с целью обезопасить вооруженную руку от захвата противником.

5. Всякий удар ножом должен быть произведен скрытно и быстро и неожиданно. Обозначив невооруженной рукой удар в голову, в действительности нанести молниеносно удар ножом в живот.

6. При ударе (сбоку, снизу и т. д.) в начале движения рука должна быть согнутой в локте, затем следует быстрое выпрямление с выдвиганием в силу удара веса собственного тела и поворот ножа кисти руки вправо или влево на себя (придавая движению ножа режущий характер).

7. Вся тренировка обучающихся проходит на чучеле. После

используют технику удара переходят к тренировке деревянными волами на живом человеке. Данная тренировка имеет целью изучение наиболее уязвимых точек на человеческом теле в координации с техникой исполнения того или иного приема.

При проработке учебного материала работы ножом на живом человеке все удары только обозначить.

8. Приемы изучаются по разделению. По усвоению отдельных элементов приемов прорабатывается в один счет. При двухсторонней сличке-тренировке, как обязательное правило, в начале изучения приемов работы коротким ножом, тренировка идет на деревянных досках, в фехтовальных масках, нагрудниках и перчатках. Затем переходит к тренировке на настоящий нож на чучелах (удар настоящим ножом тренируется на глине, помещенной в ящике).

1. Наиболее уязвимые (опасные) точки при ударе коротким

ножом:

- а) спереди (рис. № 385).
- б) сзади (рис. № 386).
2. Положение лезвия при держании рукоятки ножа:
  - а) лезвие вверх (рис. № 387).
  - б) лезвие вниз (рис. № 388).

### А. ТЕХНИКА ПРИЕМОМ

#### Удар прямой длинным

##### Клинок вверх

По счету «раз» — занести вооруженную руку ножом за спину.  
По счету «два» — сделать глубокий выпад вперед правой ногой с ударом ножом — рука правой выпрямлена (см. рис. № 389).  
Повторять все с левой руки.

#### Удар прямой коротким

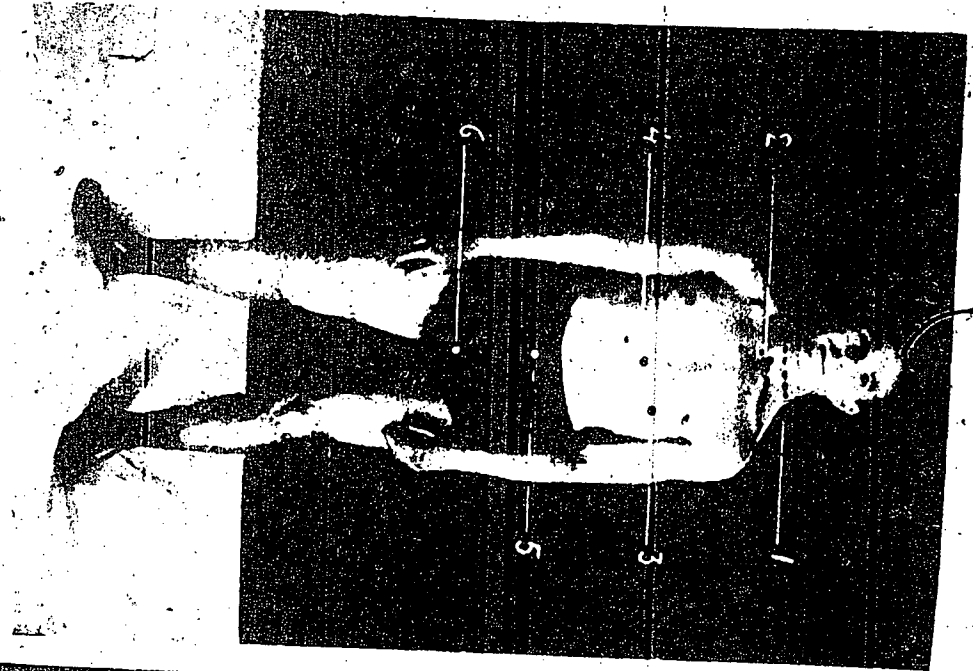
##### Клинок вверх

По счету «раз» — вооруженную ножом руку занести за спину, лезвие вынести вперед.  
По счету «два» — вооруженной рукой в полусогнутом положении с выдвиганием корпуса вперед и с шагом правой ноги вперед нанести удар в живот (см. рис. № 390).  
Все повторить с левой руки.

#### Удар сбоку с наружной стороны

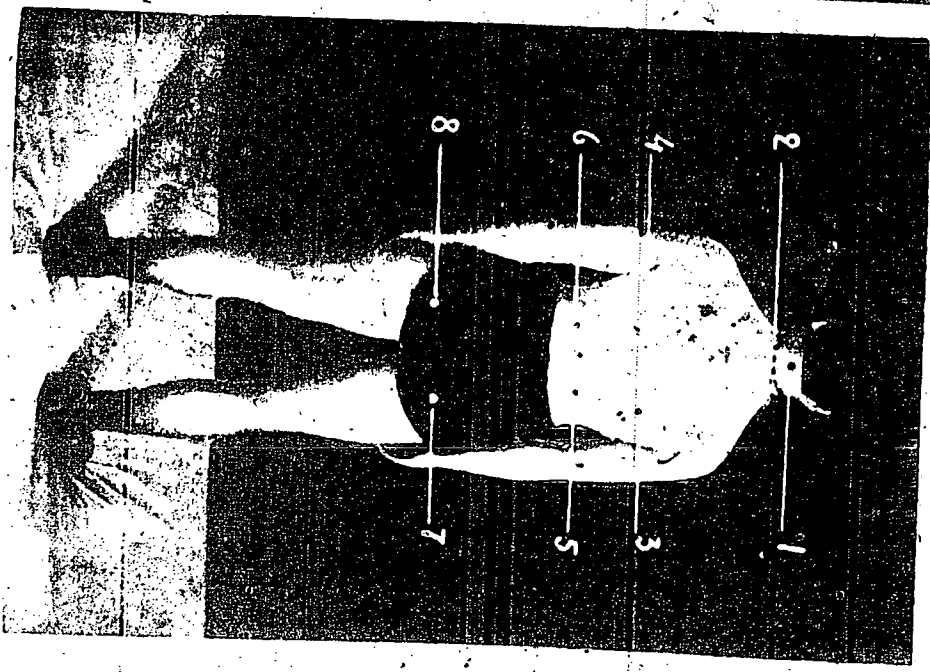
##### Клинок вверх

По счету «раз» — занести вооруженную руку ножом за спину.  
По счету «два» — вооруженной рукой, неся сбоку справа в полусогнутом положении, нанести удар (см. рис. № 391).  
Все повторить с левой руки.



Plat. 385

107



Plat. 386

108



Pac 387



Pac 388

410



Pac 389



Pac 390

411



Рис. 391.

**Удар связу.**

**Клинок вверх**

По счету «раз» — вооруженную руку ножом занести за спину.  
По счету «два» — вооруженной рукой в полусогнутом состоянии  
шея снизу вверх, произвести удар (см. рис. № 392).  
Все повторить с левой руки.

**Удар сверху**

**Клинок вниз**

По счету «раз» — вооруженная рука вожом в боковом кармане  
сидняка.  
По счету «два» — наносит удар сверху вниз в грудь под левый  
карман гимнастерки с шагом вперед левой ногой (см. рис. № 393).  
Все повторить с левой руки.

**Удар изнутри**

**Клинок вниз**

По счету «раз» — занести правую руку влево к левому плечу  
или к левой стороне живота.

По счету «два» — 1-й вариант: резкий удар вправо; рожущее дви-  
жение по горлу (см. рис. № 394); 2-й вариант: резкий удар вправо;  
ближнее движение в грудь.  
Все повторить с левой руки.

**Удар за рукой**

**Клинок вверх**

По счету «раз» — занести вооруженную руку вожом за спину.  
По счету «два» — близко подойти к противнику и охватить ле-  
вой рукой за тыльную часть шеи, резко придвинув к себе.



Рис. 392.



Pac 354

413



Pac 361

414





PAC 356

416



PAC 355

417

27 JUL 1953



Рис. 397

По счету «три» — нанести удар в левую половину груди со стороны спины (см. рис. № 395).  
Все повторить с левой руки.

#### Косой сзади

#### Клинок вниз

По счету «раз» — занести вооруженную руку ножом за спину.  
По счету «два» — занести вверх вправо к плечу и нанести удар в грудь со стороны спины (см. рис. № 396).  
Все повторить с левой руки.

#### Косой пзнутри

#### Клинок вверх

По счету «раз» — вооруженную руку ножом занести влево к левому бедру.  
По счету «два» — ударить (в чучело) и провести снизу вверх, слева направо и быстро отойти назад (см. рис. № 397).  
Все повторить с левой руки.

#### Контрольные вопросы

1. Для чего нужны приемы специального назначения.
2. Основные принципы борьбы против вооруженного огнестрельным оружием.
3. Расскажите методику обучения борьбы против вооруженного огнестрельным оружием.
4. Основные принципы борьбы против вооруженного холодным оружием.
5. Расскажите методику обучения борьбы против вооруженного холодным оружием.
6. Основные принципы удержания, связывания и конвоирования.
7. Расскажите, какие существуют основные приемы и способы связывания, удержания и конвоирования.

## ГЛАВА VI

### МЕТОДИКА И ТЕХНИКА ПРЕПОДАВАНИЯ ПРЕДМЕТА «САМБО»

В целях лучшей проработки всего учебного материала последний разбит на отдельные задачи, содержащие в себе соответствующие темы, которыми нужно руководствоваться в системе всей подготовки обучающихся.

Наряду с изложением тем и методов их проработки будут даны и технические указания. Для проработки всей задачи требуется от 60 до 120 часов в зависимости от условий и состава обучающихся.

Перед началом отработки той или иной учебной задачи преподаватель должен:

- а) определить количество обучающихся;
- б) место для проведения учебного занятия;
- в) подобрать соответствующие наглядные пособия;
- г) указать, что и где читать по данному руководству;
- д) подобрать требуемый для учебного занятия инвентарь.

#### I. ПОРЯДОК УЧЕБНЫХ ЗАДАЧ

##### Задача № 1

Тема — Исторический обзор развития систем самозащиты и основы «Самбо».

#### I. СОДЕРЖАНИЕ ТЕМЫ

##### Лекция № 1

- 1) Исторический обзор развития систем самозащиты:
  - а) Древние времена — Египет.
  - б) Греция (Спарта и Афины).
  - в) Римская империя.
  - г) Франция, Англия, Америка, Россия, Китай, Япония, СССР.

##### Лекция № 2

- 2) Что такое «Самбо».
  - а) Определение «Самбо».

- б) Принципы «Самбо».
- в) Опасно ли «Самбо».
- г) Правильно ли «Самбо».
- д) Когда применяется «Самбо».

#### II. МЕТОДИЧЕСКАЯ ПРОРАБОТКА

Лекции проводятся с демонстрацией диапозитивов, снимков или кинофильмов и разбор таблицы системы «Самбо» для всех учебных групп.

##### Задача № 2

Тема — Подготовительные упражнения.

#### МЕТОДИЧЕСКАЯ РАЗРАБОТКА ЗАДАЧИ № 2

#### I. СОДЕРЖАНИЕ ТЕМЫ

- 1) Общие подготовительные упражнения: а) ходьба; б) первые 4 такта из гимнастического комплекса значка ГТО II ст.; в) первое, второе, третье и четвертое упражнения на экспандорах или с простой резиной; 2) Специальные подготовительные упражнения: а) все кулбиты, кроме боковых и «сверху и снизу»; б) упражнения на быстроту захватов; в) тренировка в падении на бок, вперед и назад.

#### II. МЕТОДИЧЕСКАЯ ПРОРАБОТКА

Практическая отработка задачи № 2 на ковре и на твердом грунте (пол). На полу отрабатываются упражнения только в стойке.

##### Задача № 3

Тема — Приемы в стойке.

#### I. СОДЕРЖАНИЕ ТЕМЫ

##### Урок № 1

1. Понятия о захвате и стойке.
2. Группа дожимов:
  - а) дожим кулака в кисти.
  - б) дожим кулака по принципу.
  - в) нагибание головы вниз, захват сверху за шею.

##### Урок № 2

3. Группа рычагов:
  - а) рычаг вверх на ладони.
  - б) рычаг вверх на плече.
  - в) рычаг вверх на руке.
  - г) рычаг вверх на предплечье.
  - д) рычаг вниз — основной.
  - е) рычаг вниз — предплечьям.

28

Министерство внутренних дел  
 СССР  
 Паспорт гражданина СССР  
 № 123456789  
 Выдан в г. Москва  
 10.10.1980 г.  
 Срок действия до 10.10.1985 г.  
 Подпись: И. И. Иванов  
 Подпись: И. И. Иванов