

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«САМАРСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ имени академика С.П. КОРОЛЕВА»
(САМАРСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ)

В.В. ДУДКИН

ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ВЫПОЛНЕНИЯ БРОСКОВ В САМБО

Рекомендовано редакционно-издательским советом федерального государственного автономного образовательного учреждения высшего образования «Самарский национальный исследовательский университет имени академика С.П. Королева» в качестве учебного пособия для студентов, обучающихся по основным образовательным программам высшего образования всех специальностей и направлений подготовки

САМАРА
Издательство Самарского университета
2017

УДК 796(075)
ББК 4517.157я7
Д 814

Рецензенты:

канд. техн. наук, доц. Самарского университета Ю. В. К и с е л е в,
зав. каф. физического воспитания, доц. АСИ СамГТУ А. А. Л о б а н о в

Дудкин, Владимир Васильевич

Д814 **Технико-тактическая подготовка выполнения бросков в самбо:**
учеб. пособие / *В.В. Дудкин*. – Самара: Изд-во Самарского ун-та,
2017. – 64 с.

ISBN 978-5-7883-1178-4

В учебном пособии объясняются понятия «тактика», «тактическая подготовка», раскрываются методические приемы обучения тактике подготовки выполнения технических действий в стойке, приводятся схемы выполнения подготовки бросков в борьбе самбо.

Предназначено для студентов, преподавателей физического воспитания и тренеров, работающих в учебных группах и в группах сборных команд студентов.

Выполнено на кафедре физического воспитания.

УДК 796(075)
ББК 4517.157я7

ISBN 978-5-7883-1178-4

© Самарский университет, 2017

ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение.....	4
1. Общие основы тактики и тактической подготовки в спортивной борьбе.....	5
2. Факторы, характеризующие благоприятные условия для проведения технических действий.....	9
3. Способы тактической подготовки благоприятных условий для проведения технических действий.....	11
4. Методика обучения тактике проведения технических действий.....	14
5. Примеры выполнения технико-тактических действий (бросков) в борьбе самбо.....	16
5.1. Выведение из равновесия.....	16
5.2. Броски захватом ног (ноги).....	21
5.3. Бросок подножкой задней.....	26
5.4. Бросок передней подножкой.....	31
5.5. Бросок подсечкой.....	38
5.6. Бросок подхватом.....	44
5.7. Бросок через голову.....	48
5.8. Бросок через спину.....	51
5.9. Бросок зацепом.....	56
Заключение.....	62
Список литературы.....	63

ВВЕДЕНИЕ

Двигательные действия спортсменов в борьбе, в результате выполнения которых они достигают преимущества, называют приемами, контрприемами, защитами.

Чтобы выполнить прием, борец должен предварительно подготовить его, совершить некоторые двигательные действия. Результат приема зависит от совокупности многих факторов, в том числе и от технической, физической, психологической подготовленности атакующего, от защиты соперника.

Результаты оценок спортивных действий борцов зависят не только от степени владения техникой выполнения технических действий, но и от умения создавать тактически благоприятные ситуации для их выполнения.

В настоящем учебном пособии предлагаются некоторые способы создания благоприятных условий (ситуаций) для выполнения бросков в стойке в борьбе самбо.

1. ОБЩИЕ ОСНОВЫ ТАКТИКИ И ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В СПОРТИВНОЙ БОРЬБЕ

Тактика спортивной борьбы понимается как умелое использование технических, физических и волевых возможностей с учетом особенностей противника и конкретно сложившейся ситуации в схватке и соревнованиях [10, 11, 13, 16].

Подавляющее количество ведущих специалистов в области спортивной борьбы признают три раздела в тактике борьбы:

- тактика применения технических действий;
- тактика ведения схватки;
- тактика участия в соревнованиях.

Тактика спортивной борьбы меняется и определяется правилами соревнований: одни тактические действия теряют свою эффективность, другие её приобретают.

Тактическое мастерство борца тесно связано с технической, физической и волевой подготовкой. Техника выполнения приемов борьбы является основным средством тактики, так как развитие техники ведет к обновлению тактики, появлению новых тактических действий. Физическая и психологическая подготовка влияют на тактические возможности спортсмена в выборе применения необходимых тактических маневров для достижения преимущества в борьбе.

В ситуационных видах спорта (игры, единоборства) к спортсменам предъявляются требования к координационным задаткам, качеству обучения сложным движениям, требования к скорости переработки информации, поступающей в соревнованиях, способности оценивать постоянно меняющиеся события, принятию адекватных решений и быстрой их реализации [2, 10, 11, 13].

После этапа базовой технической подготовки должен следовать этап обучению целесообразному использованию приобретенной техники движений в зависимости от особенности меняющихся кинематических и динамических ситуаций (меняющиеся условия взаимоположений и взаимных захватов, с одной стороны, и меняющиеся направления и величины усилий – с другой) [2, 6, 13, 16].

Чем больше неопределенности в предстоящих действиях, тем большую роль тактики в положительном исходе встречи и тем

большую роль играет предварительная обученность тактическим действиям в различных ситуациях спортивной борьбы [2, 13, 14].

Из всех видов борьбы наиболее технично разнообразна борьба в одежде. По тактике борьбы самбо разрабатывались информативные работы А.А. Харлампиевым и Е.М. Чумаковым. В работе А.А. Харлампиева [15] содержатся понятия о наступательной тактике и активной обороне, приводятся рекомендации по способам борьбы с противниками различного роста и физическими качествами, психологические способы воздействия на противника и маскировки своего психического состояния, физических и технических возможностей на соревнованиях.

В работе Е.М. Чумакова [16] приводятся понятия о способах ведения поединка путем подавления, маневрирования, маскировки. В работе содержатся рекомендации по использованию способов тактических действий при проведении наиболее распространенных приемов в борьбе самбо, приводятся примеры тактики проведения схваток и тактики участия в соревнованиях. В учебниках по борьбе для вузов показана схема, иллюстрирующая способы использования или создания выгодной динамической ситуации для проведения основного технического действия [2, 7, 10, 11, 14].

Под тактическими подготовками понимаются действия борца, создающие благоприятную динамическую ситуацию для атаки, контратаки, осуществления захвата. Эти двигательные действия часто сопровождаются демонстрацией ложных физических и психических состояний при помощи поз, движений, мимики и других действий, которые приспособлены к конкретным соперникам [13–16].

Тактические действия отличаются от технических действий (приемов, контрприемов, защит) тем, что выполняются в связи с конкретным тактическим замыслом: вызвать противодействия соперника, создающие благоприятную динамическую ситуацию для атаки, контратаки, захвата и других действий.

Термин «благоприятная динамическая ситуация» был предложен И.И. Алихановым [1]. Позднее были выделены две разновидности таких ситуаций: возникающие стихийно и специально создаваемые [5, 6]. В первом случае благоприятная ситуация возникает в схватке как бы сама по себе в результате бесконечных взаимодействий борцов. Борцу необходимо своевременно уловить эту ситуацию и технично грамотно реализовать ее. В преднамеренном создании

благоприятных динамических ситуаций существенную роль играют тактические действия [2, 5, 6, 7, 13, 16].

В ходе выполнения приема благоприятная ситуация может измениться и помешать продолжению атаки в результате защитной реакции, стремления противника контратаковать в ответ на начавшуюся атаку или в результате позиции, занимаемой борцами у края ковра. Если соперник не обладает искусством ведения борьбы стоя спиной к краю ковра, следует поставить его в это положение. Находясь спиной к краю ковра, соперник чувствует себя скованным, ему труднее маневрировать.

Иногда тактически нецелесообразно изменить ситуацию, складывающуюся непосредственно по ходу выполнения приема. В этих случаях для того, чтобы устранить препятствия, возникающие на пути успешного завершения атаки, вносят соответствующие изменения в структуру приема. Все эти изменения касаются только отдельных деталей приема.

В предлагаемой работе рассматривается тактика проведения технических действий в стойке в борьбе самбо.

Тактика проведения технических действий заключается в умелом использовании благоприятных условий, возникающих в ходе схватки, и в умении создавать эти условия, пользуясь различными способами тактической подготовки.

Чем лучше спортсмен может использовать такие условия, тем больше возможностей он имеет для осуществления своих любимых технических действий в схватке при меньших затратах сил и энергии. Большая часть действий атакующего борца по подготовке таких условий направлена на снижение устойчивости атакуемого в определенном направлении. К таким тактическим условиям относятся: *раскрытие, выведение из равновесия, угроза, внезапность, сковывание, повторная атака, вызов, отвлечение* [2, 12, 13, 14, 16].

Кроме того, снижение устойчивости позы или ослабление внимания к ее сохранению наблюдается в скоротечных ситуациях борьбы при переходах от одного приема к другому. Специалисты по борьбе в настоящее время уделяют большое внимание разработке так называемых тактико-технических комплексов, где возможность провести прием создана выполнением предшествующего приема.

Такие серии приемов могут быть закончены на одном из звеньев общей цепи. В таком случае последний прием следует считать завершающим, а все предшествующие – подготавливающими приемами данной серии.

При выполнении подготавливающего приема снижается устойчивость позы атакуемого борца. Но период снижения устойчивости атакуемого кратковременен и неодинаков во всех направлениях [7, 14].

Освоение сложных тактико-технических действий (СТТД) предполагает приобретение атакующим возможности выполнять два различных действия, соответствующих подготавливающему и завершающему приемам, с необходимыми временными интервалами [2, 13].

2. ФАКТОРЫ, ХАРАКТЕРИЗУЮЩИЕ БЛАГОПРИЯТНЫЕ УСЛОВИЯ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕХНИЧЕСКИХ ДЕЙСТВИЙ

Взаимное расположение тел борцов на ковре

Взаимное расположение тел, занимаемое борцами в схватке, затрудняет проведение одних и способствует выполнению других технических действий.

Все зависит от взаимного положения части тел спортсменов, дистанции между ними. Большинство технических действий в борьбе построено на выведении противника из равновесия. Поэтому для их проведения благоприятными будут такие позы, при которых противник имеет малую устойчивость в направлении выполнения определенных приемов.

Усилия противника

Если прием выполняется в направлении усилий противника, то усилия для его проведения будут благоприятными. Удобная ситуация может сложиться и в результате силы инерции, возникающей при выполнении тех или иных действий противника.

Физическое ослабление противника

Уставший противник теряет остроту внимания, силу, быстроту и ловкость. Такое состояние противника способствует выполнению атакующих и контратакующих действий.

Слабая психическая подготовка

Если противник переоценивает возможности соперника, психически подавлен, проявляет нерешительность, то он ведет схватку скованно, теряет активность, допускает ошибки. Все это создает благоприятный фон для проведения технических действий.

Благоприятные условия, возникающие в схватке при защите противника

Любая защита, принимаемая соперником от какого-либо приема или захвата, в какой-то степени способствует проведению других приемов (захватов, контрприемов).

Благоприятные условия, возникающие при атакующих (контратакующих) действиях противника

Противник во время проведения атакующего действия обычно сосредотачивается на его выполнении и в первый момент занимает неустойчивое положение. Это является удобным моментом для проведения встречной атаки.

В схватке часто могут возникнуть такие ситуации, когда атакуемый возвращается в исходное положение после неудачной попытки выполнить прием. В этот момент он занимает неустойчивое положение, раскрывается. Значительное физическое напряжение и психическая мобилизация, которые испытывает противник при атаке, сменяется состоянием некоторого расслабления, что создает удобную обстановку для осуществления атаки.

Удобные условия для проведения приемов и контрприемов создаются при переходе противника от одного атакующего действия к другому [2, 10, 13, 16].

3. СПОСОБЫ ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ БЛАГОПРИЯТНЫХ УСЛОВИЙ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕХНИЧЕСКИХ ДЕЙСТВИЙ

Способы тактической подготовки благоприятных условий для проведения технических действий – это целенаправленные действия борца, в результате осуществления которых он добивается ответной реакции противника, способствующей проведению заранее намеченных технических действий. Использование ответной реакции противника на конкретные действия входит в основу способов тактической подготовки благоприятных условий для проведения технических действий [10, 11, 12, 13, 16].

Способы, посредством которых создаются благоприятные условия для выполнения технических действий, могут выступать не только самостоятельно, но и в сочетаниях, когда одни и те же благоприятные условия для проведения приема подготавливаются не одним, а несколькими способами, дополняющими друг друга.

Способы, посредством которых возникают благоприятные условия для выполнения технического действия, подразделяются следующим образом:

- способы, создающие необходимую защитную реакцию соперника (угроза, сковывание, выведение из равновесия);

- способы, обеспечивающие выгодную для борца активную реакцию со стороны соперника (вызов);

- способы, в результате выполнения которых противник либо не реагирует на определенные действия борца, либо реагирует ослабленной защитой или расслаблением (повторная атака, обратный вызов, двойной обман).

Угроза – это способ тактической подготовки, в результате осуществления которого борец, создавая видимую угрозу в осуществлении активных действий (приемов, контрприемов, захватов), вынуждает противника прибегать к защите, способствующей проведению необходимых в данной ситуации приемов атакующему борцу. Чем глубже противник уходит в защиту от ложного подготовительного действия, тем более благоприятные условия создаются для проведения атакующим последующего действия.

Сковывание – способ тактической подготовки, направленный на лишение противника свободы действий, чтобы добиться от него защитной реакции, способствующей проведению атакующих приемов и их элементов.

Для подготовки благоприятных условий используются захваты, ограничивающие действия противника, ложные приемы и положения по отношению к краю ковра. Сосредоточив внимание на освобождении от такого захвата и не контролируя другие свои действия, соперник раскрывает себя и атакующий успешно проводит атаку.

Выведение из равновесия – способ тактической подготовки, при выполнении которого атакующий добивается защитной реакции соперника для сохранения его устойчивости, способствующей проведению атакующего действия. Для выведения из равновесия применяются ложные рывки, толчки, упоры, отведения. Указанный способ эффективен потому, что дает атакующему борцу использовать защитные усилия соперника, направленные на восстановление равновесия или ранее занимаемого положения тел.

Вызов – способ тактической подготовки, заключающийся в создании условий сопернику для активных действий, способствующих выполнению атакующим борцом намеченных действий. Борец принимает ложные приемы, передвижения и демонстрацию усталости. Борец умышленно принимает положение, удобное для действий противника. Он открывается и, как только последует ответная реакция, тут же реализует свой замысел, опережая действия соперника.

В последние минуты схватки вызвать противника на активные действия удастся с помощью демонстрации усталости. Различными ложными действиями (выражением лица, взглядом, учащенным дыханием, замедленными движениями, отступлением к краю ковра) сильный борец создает ложное представление о своем состоянии. Это дезориентирует противника, побуждает его к активным действиям. Введенный в заблуждение соперник начинает атаку и теряет бдительность. В это время борцу следует выбрать наиболее удобный момент для выполнения своего излюбленного приема.

Повторная атака. Атакующий борец проводит дважды или большее число раз один и тот же прием, применяя слабые усилия, стремясь дезориентировать противника. Атакуемый борец, отразив

такую атаку с небольшими усилиями, противопоставляет повторной атаке такие же усилия. Но в истинной атаке атакующий борец действует быстрее и прилагает значительно большие усилия, в результате чего защита противника оказывается разрушенной.

Двойной обман. Атакующий борец выдает противнику намеченный к проведению действительный прием за ложный прием и тем самым снижает его готовность к защите. Противник, убежденный в том, что попытка атакующего провести прием является ложной, либо совсем не реагирует на него, либо реагирует не в полную силу, в результате создаются благоприятные условия для завершения атаки.

Этот способ тактической подготовки проходит более успешно, если ему предшествует проведение приема угрозой, где в качестве ложного действия использовался прием, который теперь борец намерен выполнить.

Обратный вызов. Атакующий борец в какой-то момент умышленно прекращает активно воздействовать на противника и в результате получает такую же реакцию с его стороны (противник расслабляется). Создается благоприятная ситуация для выполнения атаки. Действуя в течение некоторого времени в замедленном темпе, совершая относительно вялые попытки атаковать, атакующий борец вводит противника в заблуждение относительно своих намерений. Дезориентировав противника, борец неожиданно переходит к максимально резкому выполнению задуманного приема.

Отвлечение. Атакующий борец отвлекает внимание противника от истинного направления атаки с целью создания незащищенной зоны для атаки, чтобы легче ее преодолеть.

Соответствие технических действий условиям, в которых они проводятся

Знание благоприятных условий, возникающих в ходе схватки, и умение создавать их, пользуясь различными способами, – лишь одна из частей тактики проведения технических действий. Другую ее часть составляет умелое использование этих условий, т. е. своевременное выполнение таких технических действий и в таких вариантах, которые наиболее полно отвечали бы создавшимся условиям [10, 14].

4. МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ТАКТИКЕ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕХНИЧЕСКИХ ДЕЙСТВИЙ

1. Завершающий прием проводится благодаря снижению устойчивости позы атакуемого спортсмена в ответ на подготавливающий прием атакующего.

2. Необходимо выработать у спортсменов скоростно-координационные качества, необходимые для выполнения двух движений с различными временными интервалами между ними.

3. Изучение СТТД в целом необходимо начинать, когда отдельные приемы, составляющие его, хорошо освоены.

4. Выполнять подготовительные приемы так, чтобы вызвать определенные защитные действия атакуемого.

5. При достижении умения вызвать определенную защиту атакуемого подготавливающим приемом можно переходить к обучению завершающего приема, предварительно определив временной интервал между ними.

6. Атакуемый спортсмен обязательно должен отвечать определенной защитой, намеренно создавая благоприятные условия для проведения завершающего приема.

7. Когда СТТД получается в условиях учебной схватки, необходимо переходить к отработке действий, в которых исключается участие атакуемого спортсмена в создании благоприятных условий. В дальнейшем сопротивление атакуемого спортсмена должно усиливаться.

8. Необходимо отрабатывать отдельно приемы в серии, после чего эти приемы отрабатываются по два, по три и т.д. Цель отработки каждого соединения между приемами в том, чтобы атакуемый применял защиту, создающую благоприятную ситуацию для применения одного из приемов данной серии. Переход от одного приема к другому может быть со сменой захвата или без смены.

9. Если занимающийся спортсмен в результате подготавливающего действия вызывает определенную защиту, но

запаздывает с выполнением завершающего приема, ему необходимо пользоваться простой реакцией или сдвоенным способом выполнения приемов.

10. В ходе освоения СТТД могут быть использованы дополнительный показ, отработка в паре с более опытным спортсменом, наблюдение за выполнением изучаемого приема другими спортсменами [10].

5. ПРИМЕРЫ ВЫПОЛНЕНИЯ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКИХ ДЕЙСТВИЙ (БРОСКОВ) В БОРЬБЕ САМБО

В данном разделе используются в основном указания Е.М. Чумакова [16] и других авторов [2–5, 8–10].

5.1. Выведение из равновесия

Благоприятные ситуации

1. Из положения вне захвата противник сближается для захвата ног. В этой ситуации удобно вывести из равновесия рывком с захватом руки и шеи (рис. 1, а).

2. Противник сильно наклоняется или отклоняется. Можно вывести из равновесия рывком или толчком (рис. 1, б).

3. Противник сильно разворачивает плечи относительно таза; далеко отставляет одну ногу; стоит на одной ноге.

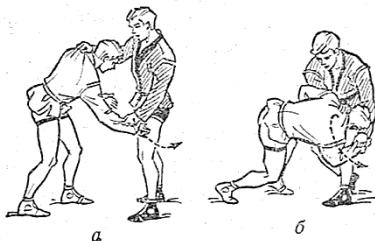


Рис. 1

Тактическая подготовка бросков выведением из равновесия

Подавление

Подавление силой

Подавление силой достигается, если проекция центра тяжести противника (ц.т.п.) выводится за границу площади опоры и он не может восстановить равновесие.

Вывести ц.т.п. за границу площади опоры можно следующими способами.

1. Усилием рук перемещать тело противника так, чтобы ц.т.п. вышел за границу площади опоры (рис. 2 а, б).

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

а) выведением проекции центра тяжести атакующего (ц.т.а.) за границу его площади опоры;

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

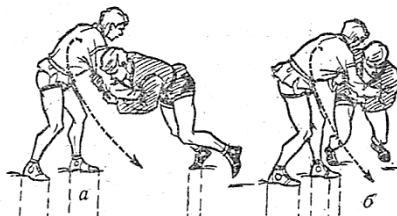


Рис. 2

3. Предварительно оторвать противника от ковра раскручиванием вокруг себя таким образом, чтобы под влиянием центробежной силы его ноги отделились от ковра, после чего, останавливая вращение, поворачивают противника спиной к коврау (рис. 3 а, б).

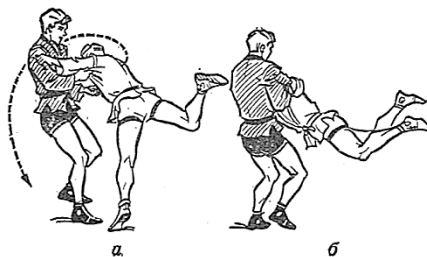


Рис. 3

Подавление быстротой выполнения действий

1. Придать телу противника значительно большее ускорение, используя для этого сложение сил, действующих в одном направлении: силы тяжести атакующего и противника и использования силы мышц атакующего и противника.

2. Проводить прием в том направлении, в котором противник теряет равновесие.

3. Выполнять рывок или толчок в направлении, противоположном движению таза и ног противника.

4. Изменять компоновку элементов броска, соединяя элементы в единое целое или выполняя некоторые подготовительные действия до начала выполнения основных элементов броска, например, предварительно нагрузить ту ногу противника, которую он должен переставить для защиты.

Подавление, используя амплитуду движения атакующего спортсмена или уменьшение защитных движений противника

Подавление достигается в том случае, когда атакующий выполняет быстрый бросок, не позволяющий противнику выполнить защиту. С этой целью можно увеличить амплитуду своих движений или снизить амплитуду защитных действий противника.

Увеличивают амплитуду движений атакующего спортсмена следующими способами:

1. Передвижением в направлении выполнения броска, перестановкой ног или прыжком.

2. Выбором дистанции между партнерами. На длинной и средней дистанции при выполнении броска руки могут двигаться с большей амплитудой, чем на ближней дистанции.

3. Выбором исходного положения. Наклон перед рывком и отклонение перед толчком позволяют выполнять эти движения с большой амплитудой. Правосторонняя стойка позволяет выполнить с большой амплитудой рывок влево.

Амплитуду защитных движений противника ограничивают следующими способами:

1. Вынуждают противника занять положение, ограничивающее амплитуду его защитных движений. Сгибая противника вперед, не дают ему возможности поднять ногу и переставить ее для защиты от выведения из равновесия рывком. Прогибая противника назад, не позволяют ему отставить ногу для защиты от выведения из равновесия толчком. Скручивая тело противника вокруг продольной оси, мешают ему выполнять защитные движения в противоположном направлении с достаточной амплитудой.

2. Сковывают противника захватом рук, ног, шеи, туловища ограничивая противника выполнять движения с нужной для защиты амплитудой.

3. Располагают часть тела на пути движения, выполняемого противником для защиты.

Маневрирование

При выведении из равновесия рывком удобно располагаться спиной к центру, толчком – спиной к краю ковра. «Выталкивая» противника на край ковра, используют его противодействие и выполняют выведение из равновесия рывком или толчком.

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

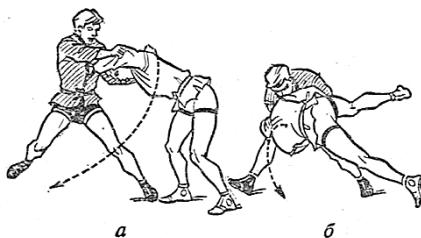


Рис. 4



Рис. 5

Маскировка

Угроза

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

Замаскировать бросок выведением из равновесия можно следующими бросками: захватом одноименной ноги (рис. 6, а, б); подножкой (задней или передней) (рис. 7, а, б); подсечкой боковой; подхватом (снаружи или изнутри); подбивом бедром изнутри; броском через спину (рис. 8, а, б).

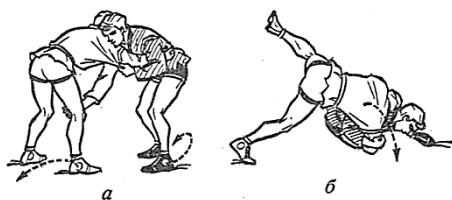


Рис. 6

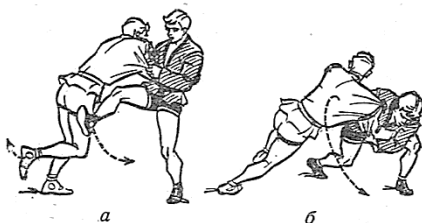


Рис. 7

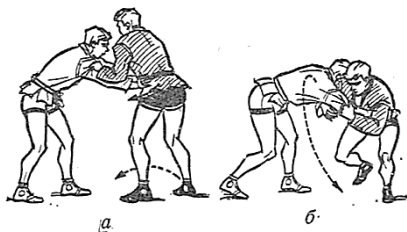


Рис. 8

Вызов

Этот вид маскировки применяется для выполнения ответного приема (контрприема). Можно вызвать противника на то, чтобы он попытался выполнить: *выведение из равновесия толчком (защититься и вывести из равновесия рывком)*; *бросок захватом ног (рис. 9, а, б)*; *подсечку боковую (убрать ногу и вывести из равновесия рывком)*; *подножку заднюю (следует выведение из равновесия толчком)*; *подножку переднюю (следует выведение из равновесия рывком)*; *подхват снаружи и подхват изнутри; зацеп изнутри (рис. 10, а, б, в).*

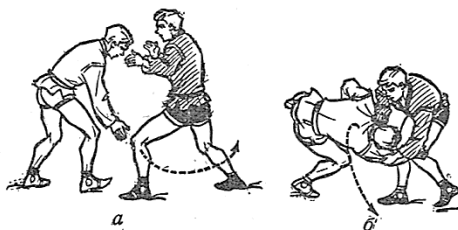


Рис. 9

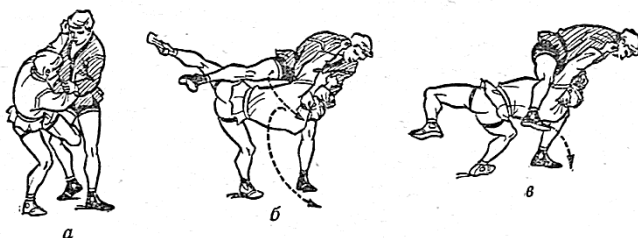


Рис. 10

5.2. Броски захватом ног (ноги)

Благоприятные ситуации

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

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

Тактическая подготовка бросков захватом ног

Подавление

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

Бросок без отрыва от ковра проводится следующим образом:

1. Вывести проекцию ц. т. п. за границу его площади опоры и захватить ногу, противник переставляет для восстановления равновесия (рис. 11, а).

2. Захватить ногу и затем тягой на себя и вниз вывести проекцию ц. т. п. за границу его площади опоры.

3. Захватывая ногу, «выбить» опору. В результате проекция ц. т. п. оказывается вне площади опоры (рис. 11, б).

Бросок с отрывом противника от ковра выполняют так, чтобы в момент отрыва о.ц.т. борцов находился в площади опоры атакующего спортсмена.

Выполнение броска во многом зависит от быстроты захвата. Быстроту захвата можно увеличить, если: а) противник движется навстречу (происходит сложение скоростей движения); б) противник поднимает ногу; в) обеспечить сложение скоростей движения своего тела (например, при одновременном подшагивании к противнику, наклоне и выпрямлении рук выполнить захват можно быстрее, чем при одном выпрямлении рук) (рис. 11, в).

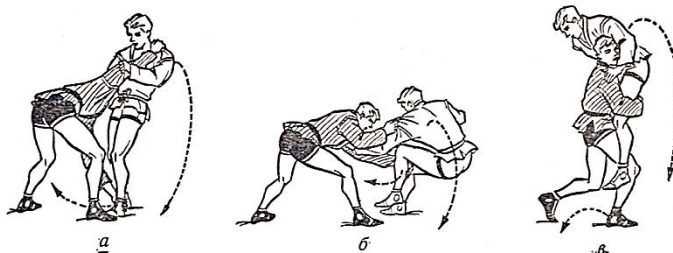


Рис. 11

Бросок можно выполнить с большей амплитудой, если применять:

- 1) наклон, сгибание ног и разгибание при захвате и отрыве;
- 2) перемещение ног в направлении броска или захвата.

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

1. Захватывают опорную ногу («мельница», боковой переворот, бросок захватом ног), для чего переводят вес на захватываемую ногу.

2. Захватывают ногу, перемещаемую противником для восстановления равновесия.

3. «Осаживают» или наклоняют противника, чтобы он не мог, подняв вперед ногу, защититься от броска.

При подавлении противника используют также многообразие движений («ловкость»):

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

2) Если на средней (ближней) дистанции противник немного сгибается, проводят бросок захватом голени изнутри, бросок захватом голени снаружи (рис. 12, а), бросок захватом руки и упором в колено (бедро) спереди (рис. 12, б).

3) Если противник поворачивается боком, проводят боковой переворот, бросок захватом голени снаружи, сгибая ногу, бросок обратным захватом ног.

4) Если на дальней или средней дистанции противник, сгибаясь, тянет вниз, проводят бросок захватом одноименной пятки или обратным захватом пятки изнутри (рис. 12, в).

5) Если противник повернулся к атакующему спортсмену спиной, проводят «мельницу».

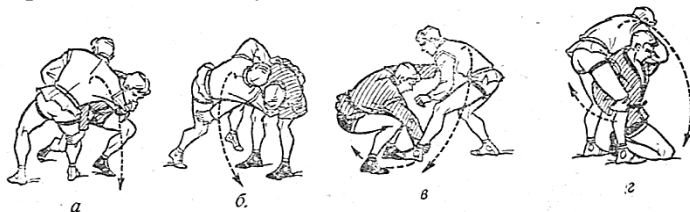


Рис. 12

Маневрирование

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

1. «Нырки» (для броска захватом ног, бокового переворота, заднего переворота, для захвата сзади дальней одноименной голени).
2. Подшагивание (для выполнения тех же бросков).
3. Зашагивание (для выполнения тех же бросков).

4. Отшагивание (для броска захватом ног, захватом голени изнутри, захватом голени и упором в колено изнутри).

5. Поворот противника (для выполнения бросков переворотами и «мельницей»).

Маскировка

Угроза

Применяя отвлекающее подготовительное действие, выполняют основное действие – бросок захватом ноги (ног). Примеры таких комбинаций:

1. Выведение из равновесия рывком. Противник выставляет ногу для защиты, что удобно для ее захвата.

2. Выведение из равновесия толчком. Противник для защиты отставляет ногу, и в этот момент ее захватывают (рис. 13).



Рис. 13

3. Захват одноименной ноги изнутри, противник убирает ногу, выполняется захват другой ноги.

4. Подножка задняя, противник, защищаясь, отставляет ногу, поднимая ее вверх, выполняется захват ноги.

5. Подножка передняя, противник, защищаясь, шагает вперед, выполняется захват ноги снаружи.

6. Подсечка боковая, противник, защищаясь, отставляет ногу и переносит вес на другую ногу, выполняется захват опорной ноги.

7. Зацеп снаружи, противник отставляет ногу, выполняется захват неатакованной ноги.

8. Подхват снаружи (или изнутри), противник защищается, выполняется захват неатакованной ноги снаружи.

9. Бросок через спину, противник отклоняется и сгибает ноги, выполняется захват ног.

10. Подсечка изнутри, противник переставляет ногу и наклоняется, выполняют бросок обратным захватом ног.

11. Бросок через бедро, противник защищается, отклоняясь назад, выполняется бросок захватом обеих ног.

12. Бросок через спину, противник защищается отклонением назад, выполняется бросок захватом ноги снаружи.

13. Зацеп голенью снаружи, противник защищается, выполняется подсад бедром снаружи.

14. Бросок через спину, противник защищается, отклоняясь назад, выполняется бросок с обратным захватом пятки изнутри.

Вызов

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

1. Выведение из равновесия рывком. При отклонении атакующего, следует сделать защиту шагом вперед и захватить ногу (ноги) противника.

2. Выведение из равновесия толчком. Спортсмен, защищаясь, отставляет ногу назад, захватывает ноги атакующего.

3. Подножка задняя. Когда атакующий поднимает ногу для проведения броска, ее захватывают.

4. Подножка передняя. Для защиты переставить вперед ногу и сделать переворот боковой. Аналогичную защиту и бросок можно выполнить, вызывая противника на проведение подхвата, броска захватом руки под плечо, броска через спину.

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

6. Зацеп изнутри. Защищаясь, отставить ногу и выполнить переворот боковой.

7. Бросок через голову. Отшагивая в сторону, защищаясь, в момент поднимания ноги атакующим для броска захватить ее и выполнить бросок рывком за пятку или подколенный сгиб.

8. Бросок через бедро (рис. 14, а, б).

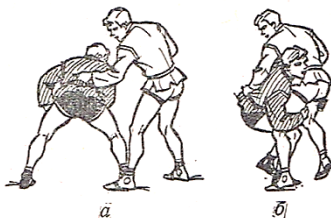


Рис. 14

5.3. Бросок подножкой задней

Благоприятные ситуации

1. Противник «тянет», опираясь на впереди стоящую ногу. Делают подножку под опорную ногу.
2. Противник переносит вес на одну ногу. Выполняют подножку под опорную ногу.
3. Противник стоит прямо, широко расставив ноги.
4. Противник передвигается назад.
5. Противник движется «вперевалку», ритмично перенося вес с одной ноги на другую. Подножка выполняется под опорную ногу.
6. Противник скрещивает ноги. Подножка выполняется под впереди стоящую или обе ноги.

Тактическая подготовка бросков задними подножками

Подавление

Подавление силой

Подавление с использованием силы осуществляется путем выведения проекции ц. т. п. за границу площади опоры противника в направлении ноги, выставленной в виде барьера. Можно лишить противника опоры на одну ногу, сгибая или подбивая своей ногой (голенью). В результате проекция ц.т.п. окажется вне границ площади опоры противника. Подбив осуществляется подставлением прямой ноги или выпрямлением поставленной ноги.

При проведении задней подножки без падения атакующего следует учитывать, что выведение проекции о.ц.т. за границы площади опоры выполняется успешно только при подвижном соединении двух борцов.

Подавление быстротой выполнения технических действий

Заднюю подножку можно провести быстрее, если выносить вперед ногу, когда противник одновременно шагает вперед одноименной ногой.

Скорость защиты противника можно снизить, переводя вес его тела на атакуемую ногу.

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

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

Для снижения амплитуды защитных движений противника можно:

1. Ставить подножку так, чтобы противник не смог переставить ногу назад. Можно захватить ее.
2. Ограничить подвижность, переводя на атакуемую ногу вес тела противника и атакующего, скрещивая ноги (рис. 15, а).
3. Сгибать противника вперед (рис. 15, б).
4. Скручивать плечевой пояс по отношению к тазу.
5. Поворачивать голову противника в плотном захвате в направлении поворота своего плечевого пояса.

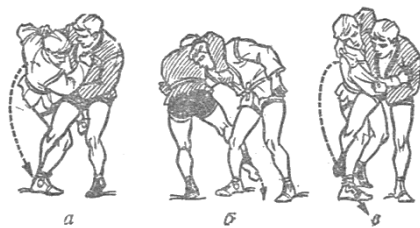


Рис. 15

Подавление разнообразием действий (ловкостью)

Заднюю подножку проводят при разнообразных ситуациях:

1. При захвате руки и пояса: а) под разноименной рукой; б) через разноименную руку; в) через одноименную руку.
2. При захвате руки и отворота.
3. При захвате руки и шеи (спереди, обратным захватом сверху).

4. При захвате руки и туловища.
5. При захвате руки двумя руками.
6. При захвате руки и ноги (разноименных, одноименных).
7. При захвате двух рук.

Маневрирование

Передвигаясь по ковру, начинают «тянуть» противника, создавая впечатление «ухода с ковра». Противник оказывает сопротивление. В этот момент можно провести заднюю подножку.

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

Маневрируя по отношению к противнику, можно создать благоприятную ситуацию.

1. Отступая или отшагивая, вызвать сопротивление противника, направленное в противоположную сторону. Противник, препятствуя движению атакующего спортсмена, сгибает руки, чем облегчает сближение и проведение подножки.

2. Наступая или подшагивая, вызвать движение противника назад и сократить дистанцию, создавая благоприятные условия для выполнения броска.

3. Выполнить заднюю подножку нырком под руку (рис. 16).



Рис. 16

Маскировка

Маскировка при проведении тактической подготовки выполнения броска задней подножкой имеет целью ввести противника в заблуждение об истинных намерениях атакующего спортсмена и вызвать у него движения и усилия, способствующие выполнению броска.

Угроза

Этот вид маскировки выполняется в зависимости от характера реакции противника на попытки выполнения приемов.

Если противник предпочитает применять пассивную защиту, выражающуюся в том, что он противопоставляет усилиям атакующего свои равные и противоположно направленные усилия, то избирают для угрозы броски, выполняемые вперед (в направлении, противоположном броску задней подножкой). Если противник применяет активные защиты, перемещаясь в направлении усилий атакующего, то для угрозы избирают броски одного направления с задней подножкой.

Угроза выполнить броски противоположного направления достигается:

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

2. Захватом ноги со стороны, противоположной атаке. Противник отставляет ногу, переводит вес тела на другую ногу, которая оказывается впереди и атакуется задней подножкой.

3. Передней подножкой (подхватом или броском через спину).

4. Подножкой задней под неатакуемую ногу – развернуться и выполнить подножку заднюю под другую ногу (рис. 17, а, б).

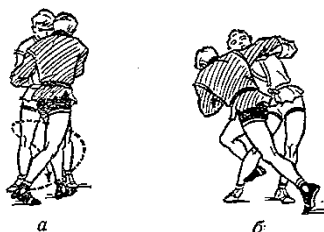


Рис. 17

5. Подсечкой боковой (или передней) под неатакованную ногу.

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

7. Переворот боковой. Противник, защищаясь, поднимает высоко ногу. Выполняется задняя подножка изнутри.

Угроза выполнить броски одного направления достигается следующими действиями:

1. Выведением из равновесия толчком – противник отставляет не атакуемую ногу для защиты – задняя подножка.

2. Боковой подсечкой под неатакуемую ногу. Противник переводит вес на другую ногу и отклоняется назад. Выполняют подножку под опорную ногу.

3. Передней подсечкой под неатакуемую ногу. Противник защищается, переставляя ногу вперед. Выполняется подножка под другую ногу.

4. Подсечкой изнутри под неатакуемую ногу – захват ноги – задняя подножка изнутри с захватом ноги.

5. Зацепом голенью изнутри под разноименную ногу. Выполняют заднюю подножку под опорную ногу в момент перестановки ноги противником.

6. Броском через спину (или через бедро).

7. Подножкой задней – подножка задняя на пятке.

8. Повторной атакой задней подножкой.

Вызов

Вызов на захват:

Для выполнения бросков задней подножкой противника вызывают на захват:

1. Пояса. После захвата противника поворачиваются к нему другим боком, захватывают руку или шею сверху и проводят заднюю подножку.

2. Ноги (одноименной). Выполняют подножку захваченной ногой.

Вызов на бросок:

1. Выведением из равновесия рывком. Защищаются, шагая вперед, и выполняют заднюю подножку.

2. Выведением из равновесия толчком с захватом туловища. Защищаются, отшагивая и используя приближение противника для выполнения задней подножки.

3. Подножкой: а) задней. В момент постановки ноги противника выполняется задняя подножка (рис. 18, а, б); б) передней. После вызова выполняют заднюю подножку на пятке.

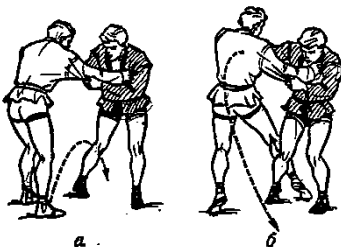


Рис. 18

4. Подсечкой: а) передней. Защищаются, перешагивая вперед неатакованной ногой, выполняют заднюю подножку (рис. 19); б) боковой. Выполняют подножку заднюю атакующей ногой.



Рис. 19

5. Подхватом. Действуют так же, как и при вызове на переднюю подножку.

6. Зацепом: а) снаружи. Выполняют заднюю подножку изнутри с захватом ноги; б) стопой. Выполняют подножку заднюю под опорную ногу противника.

5.4. Бросок передней подножкой

Благоприятные ситуации

Противник выполняет следующие действия:

- 1) переводит вес на атакуемую ногу;
- 2) стоит на носках или поднимается на носок одной ноги;
- 3) скрещивает ноги;

- 4) немного отставляет атакуемую ногу назад, переводит на неё вес тела;
- 5) движется вперед или забегает в сторону броска;
- 6) опирается на атакующего или толкает его;
- 7) захватывает пояс атакующего, что позволяет поворотом затягивать его в сторону броска.

Тактическая подготовка подножками передними

Подавление

Подавление силой

1. Усилием рук вывести проекцию центра тяжести противника вперед за границу площади опоры. При подвижном соединении борцов для выполнения передней подножки достаточно вывести ц. т. п. вперед за границу площади опоры противника. При неподвижном соединении борцов нужно вывести о.ц.т. обоих борцов за границу общей площади опоры.

2. Сократить площадь опоры противника и таким образом вывести проекцию ц.т.п. за границу площади опоры. Необходимо так провести прием, чтобы противник лишился опоры на одну ногу. Для этого ее подбивают атакующей ногой.

3. Вывести проекцию ц.т.п. за границу площади опоры, чтобы о. ц. т. обоих борцов оказался за границей общей площади опоры. При подвижном соединении борцов можно выполнить бросок без падения проводящего. Восстановить свое равновесие можно, перемещая ноги или возвращая проекцию ц.т.п. в границы площади опоры проводящего спортсмена.

4. Сократить свою площадь опоры, сгибая или перемещая ногу. Этот способ наиболее эффективен в том случае, если в результате сокращения площади опоры о.ц.т. также оказывается вне площади опоры. Когда противник начнет падать, атакующий может восстановить равновесие, выставив ногу для опоры.

Подавление быстротой выполнения технических действий

1. Уменьшить момент инерции вращения. Этого достигают приближением к оси вращения частей тела, которые при повороте приходят в движение.

2. Уменьшить трение опорной ноги о ковер. Для этого уменьшают площадь соприкосновения, поднимаясь на носок или опираясь на пятку.

3. Занять такое положение, при котором путь ноги для постановки подножки будет наименьшим: высокая стойка, дистанция средняя или ближняя, таз вперед (к ногам противника).

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

Замедлением защитных действий противника также можно добиться необходимой скорости выполнения броска. Для этого переводят его вес на атакуемую ногу, осаживают или сбивают на носок.

Подавление ловкостью, используя разнообразие движений

С этой целью переднюю подножку выполняют в различных ситуациях:

1. Проводят бросок с разнообразными захватами: *пояса* (сбоку, спереди, через руку); *руки* (через плечо, под плечо, сверху, снизу плеча, скрещивая руки); *отворота* (разноименного, одноименного, ворота, скрестного захвата), *руки и шеи, руки и ноги, руки и туловища*.

2. Проводят бросок с различной постановкой ноги: *с постановкой прямой ноги*, перетаскивая противника через свою ногу, или подбивают подставляемой ногой ногу противника; *с постановкой согнутой ноги* и ее выпрямлением при подбивании ноги противника.

Маневрирование

При перемещении по ковру следует располагаться так, чтобы бросок был успешно завершен и противник упал на ковре. Необходимо так рассчитать направление броска и свое местоположение на ковре, чтобы в исходном положении сзади было достаточно свободного места для падения противника на ковер. Если стоять на краю ковра, желательно перед началом приема встать спиной к центру ковра. Если находиться спиной к краю ковра и противник умеренно толкает на край, можно развернуться и выполнить переднюю подножку не выходя за границу ковра.

Если противник реагирует на перемещение атакующего сопротивлением, то можно провести бросок в направлении его усилия.

Если противник не оказывает сопротивления усилиям и перемещается в направлении передвижения атакующего, то, предварительно отшагивая назад, вынуждают противника двигаться вперед и затем выполняют бросок.

Если противник захватил пояс или отворот, выполняют переднюю подножку с «нырком» под руку (рис. 20, а, б).

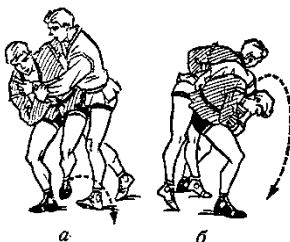


Рис. 20

Маскировка

Угроза

Противнику угрожают выполнением бросков:

1. Выведением из равновесия толчком. Используя противодействие толчку, выполняют бросок.

2. Выведением из равновесия рывком. Противник, защищаясь, шагает вперед. Выполняется передняя подножка под впереди расположенную ногу (рис. 21, а, б).

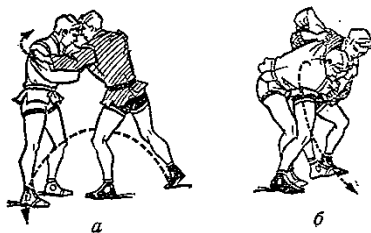


Рис. 21

3. Захватом ноги: а) *разноименной снаружи*. В тот момент, когда противник переводит вес на другую ногу, следует выполнить под нее переднюю подножку. Если противник, защищаясь, отставляет захватываемую ногу недалеко, можно выполнить подножку под отставленную ногу; б) *однойименной изнутри*. Если противник, защищаясь, отставляет ногу, то следует подножка под отставляемую

ногу. Если противник, сопротивляясь, переносит вес на захватываемую ногу, то следует подножка под эту ногу.

4. Подножкой: *задней*, если противник использует пассивную защиту сопротивлением (рис. 22, а); неоднократно *передней*, если противник использует активную защиту, перешагивая вперед через ногу атакующего спортсмена; угрожать противнику подножкой *передней*, а провести ее в другую сторону (рис. 22, б).

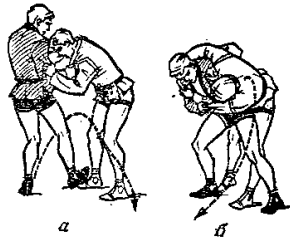


Рис. 22

5. Боковой или *задней подножкой на пятке* и выполнить *переднюю подножку*

6. Подсечкой. Атакуют ногу противника. Когда он окажет сопротивление проведению подсечки, перенесет вес на другую ногу, проводят *переднюю подножку* (рис. 23, а, б). Чаще всего для этого применяют атаку *боковой* или *задней подсечкой*. Можно угрожать проведением *передней подсечки*, если противник защищается от нее перешагиванием через атакующую ногу. Когда противник перешагивает через ногу, выполняют *переднюю подножку* под другую ногу. Можно угрожать *подсечкой изнутри*. При этом противник отставляет атакующую ногу назад и начинает терять равновесие вперед. *Переднюю подножку* проводят под ту ногу, которую атакуют *подсечкой изнутри*.

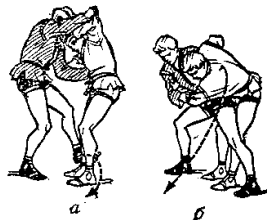


Рис. 23

7. Подхватом: а) *изнутри*. Противник для защиты поднимает ногу, и в этот момент выполняется передняя подножка под опорную ногу; б) *спереди*. Если противник сопротивляется подхвату, упираясь на ногу, одноименную атакующей, можно выполнить переднюю подножку.

8. Зацепом: а) *голенью изнутри*, вынуждая противника перенести вес тела на ту ногу, которая затем атакуется передней подножкой; б) *голенью снаружи*. Поднимая ногу, как для зацепа снаружи, и толкая противника, вызывают защиту и проводят переднюю подножку под другую ногу; в) *одноименной голенью*, вынуждая противника отставить ногу назад и оказать сопротивление в направлении вперед; г) *стопой*. Противник защищается, переводя вес тела на другую ногу и направляя усилия вперед, что способствует выполнению передней подножки (рис. 24, а, б); д) *стопой изнутри*. Передняя подножка выполняется той ногой, которой угрожали.

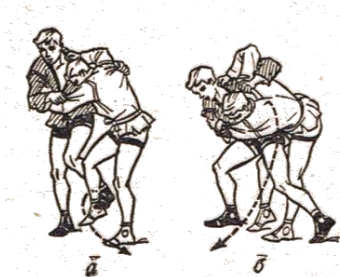


Рис. 24

9. Броском через спину (бедро). Противник для защиты от броска через спину (бедро) переставляет ноги вперед. Выполняется передняя подножка.

10. Подбивом бедром изнутри бедра противника. Передняя подножка выполняется под опорную ногу.

11. Задней подножкой с захватом двух рукавов. При переступании противника через ногу атакующего выполняется подножка передняя с захватом двух рукавов.

12. Боковым переворотом. Противник, защищаясь, высоко поднимает захваченную ногу. Выполняется передняя подножка с захватом ноги.

Вызов

Противника вызывают на выполнение бросков:

1. Выведением из равновесия толчком. Противник, защищаясь, отшагивает и перемещается в удобное для броска положение.

2. Захватом ноги. При наклоне противника выполняют переднюю подножку (рис. 25, а, б).

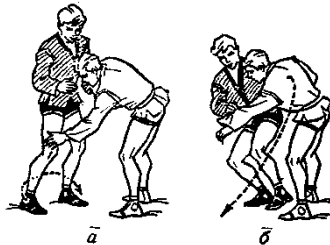


Рис. 25

3. Подножкой: а) *задней*. При постановке противником ноги сзади спортсмена, отшагивая, поворачиваются к нему спиной и выполняют переднюю подножку; б) *задней подножкой под пятку*. Когда противник начинает ставить ногу сзади, шагают к его опорной ноге и выполняют под неё переднюю подножку.

4. Подсечкой (передней или задней). Когда противник атакует подсечкой, переставляют неатакованную опорную ногу к его ногам и поворачиваются спиной. Подножку выполняют под опорную ногу противника.

5. Подхватом изнутри. В момент поворота противника для выполнения подхвата убирают атакованную ногу, поворачиваются боком к нему и делают переднюю подножку атакуемой ногой под опорную ногу.

6. Зацепом: а) *изнутри*. Защититься поворотом ноги и выполнить переднюю подножку под опорную ногу противника; б) *снаружи*. В момент сближения противника для зацепа снаружи поворачиваются к нему спиной и выполняют переднюю подножку под опорную ногу; в) *стопой*. Защиту и бросок передней подножкой выполняют так же, как при вызове на бросок подсечкой.

7. Бросок через бедро (через спину). Защищаются и выполняют переднюю подножку так же, как при вызове на бросок подхватом.

5.5. Бросок подсечкой

Благоприятные ситуации

Благоприятные ситуации для боковой подсечки

Противник: 1) выставляет вперед ногу, слегка опираясь на неё; 2) скрещивает ноги; 3) отклоняется, чтобы отставить ногу назад; 4) сгибается, отводя таз назад, одна нога выставлена вперед; 5) подпрыгивает вверх; 6) «тянет» партнера к себе; 7) разворачивает плечи по отношению к тазу; 8) располагает ноги узко или соединяет их; 9) при движении вперед ставит ногу на пятку (рис. 26).



Рис. 26

Благоприятные ситуации для передней подсечки

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

Благоприятные ситуации для подсечки изнутри

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

Тактическая подготовка выполнения подсечек

Подавление

Подавление силой

Силу используют для того, чтобы наиболее рационально вывести противника из равновесия. Для успешного выбивания стоящей ноги, усилие прикладывается с той стороны, где нога образует с ковром

острый угол. Когда противник стоит на одной ноге, усилие прикладывается так, чтобы вывести проекцию ц.т.п. за границу опоры.

Можно выполнить подсечку, полностью лишая противника опоры на обе ноги. Обе опоры можно выбить подсечкой в тот момент, когда противник переносит вес тела с одной ноги на другую. В этот момент еще нет опоры на выставляемую ногу, а вес уже переводится на нее, в то же время уже нет прочной опоры на стоящей ноге, потому что ц. т. п. находится вне площади опоры. Ногу, которая переставляется, подбивают по направлению к стоящей ноге. В результате выбиваются обе ноги.

Можно подбить подсечкой изнутри ту ногу, которая еще опирается на ковер.

Подавление быстротой выполнения технических действий

Для увеличения быстроты выполнения подсечек можно:

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

2. Сложить скорости движения:

а) своих частей тела, делая шаг неатакующей ногой. Нужно выпрямиться и приблизить таз к противнику, одновременно вынося вперед бедро и выпрямляя голень;

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

Подавление снижением быстроты защитных действий противника

1. Сделать рывок в сторону, противоположную движению защиты.

2. Перенести вес на атакуемую ногу на время выполнения подготовительных движений. Ногу можно разгрузить одновременно с подбивом ноги, противник не успеет защититься.

3. Вынудить противника шагать неатакуемой ногой (назад при боковой подсечке, вперед при передней). Противник не сможет своевременно защититься, так как атакуемая нога загружена и переместить ее для защиты он не успевает.

Подавление с использованием амплитуды движений

1. Сгибают противника, что не позволяет ему для защиты высоко поднять ногу.

2. Выполняют заведение «наперекрест», когда одна нога оказывается впереди другой.

3. Наклоняя голову противника вперед (при боковой подсечке и подсечке изнутри), мешают ему поднять ногу вверх.

Подавление разнообразием атаки (ловкостью)

Подавление разнообразием атаки выражается в умении выполнять подсечки во всех возможных ситуациях схватки: при захвате рук снизу или сверху; при захвате рук и отворота; при захвате рук и пояса; при захвате руки и ноги; скрещивая руки; захватом руки и шеи; подбивая ногу противника в различных точках; с падением.

Маневрирование

1. Передвижение вперед или подшагивание (рис. 27, а, б).

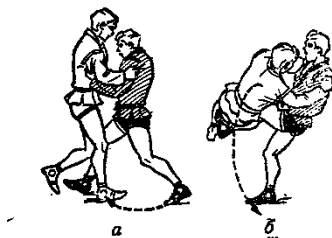


Рис. 27

2. Передвижение назад и подсечка с отшагиванием, заведением.

3. Передвижение в сторону в темп шагов или прыжков противника (рис. 28, а, б).

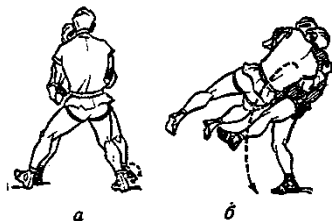


Рис. 28

4. Движение в сторону (по кругу). Шагают в сторону атакуемой ноги противника своей атакующей ногой, потом подшагивают к ней опорной и выполняют подсечку (рис. 29 а, б, в, г).



Рис. 29

5. Передвижение в сторону от противника. Если он не восстанавливает взаимное расположение стоек, то проводят заднюю подсечку под ближнюю или дальнюю ногу (рис. 30, а, б).



Рис. 30

Маскировка

Угроза

Противнику угрожают броском:

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

2. Выведением из равновесия толчком. Противник оказывает сопротивление, перенося вес на впереди стоящую ногу. В момент переноса веса проводят *боковую подсечку*.

3. Захватом ноги. Противник отставляет назад захватываемую ногу. Выполняют подсечку (*боковую, заднюю, изнутри*) под оставленную впереди ногу. Если противник не отставляет ногу, а

позволяет ее захватить, то выполняют *переднюю подсечку*, *подсечку изнутри* под опорную ногу противника.

4. Подножкой:

а) *передней*. Поворачиваясь спиной к противнику и начиная выносить ногу, вызывают сопротивление назад, что способствует выполнению подсечки *изнутри* под дальнюю (одноименную) ногу или *боковой (задней)* подсечки под ближнюю (разноименную) ногу. Если противник на переднюю подножку реагирует, переставляя вперед атакуемую ногу, то можно сделать под эту ногу *подсечку изнутри* одноименной ногой или *переднюю подсечку* разноименной ногой;

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

5. Подсечкой:

а) *боковой*. Угрожая проведением боковой подсечки под одну ногу, вынуждают противника отставить ногу. Затем можно провести *боковую подсечку* под другую ногу, *переднюю подсечку* под отставленную ногу, *подсечку изнутри* под другую ногу. Если противник на угрозу реагирует переносом тела на атакованную ногу и сопротивлением в противоположном направлении, то можно провести бросок *передней подсечкой* или *подсечкой изнутри* под другую ногу, *задней подсечкой* под эту же ногу, провести *повторную атаку*;

б) *передней*. Вызывают сопротивление противника в противоположном направлении и проводят *подсечку изнутри* или *боковую подсечку* под другую ногу;

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

6. Подхватом. При повороте спиной к противнику и его сопротивлении проводят *боковую подсечку* и *подсечку изнутри*. Если противник защищается, поднимая атакуемую ногу, выполняют *подсечку изнутри* под другую ногу. Если противник, защищаясь от подхвата, перешагивает вперед, выполняют *переднюю подсечку*.

7. Зацепом:

а) *изнутри*. Если противник защищается, перенося ногу назад, то выполняют *подсечку изнутри* под другую ногу. Проводят также *переднюю подсечку* отставленной ноги;

б) *снаружи*. Если противник отставляет ногу, выполняют *боковую (заднюю) подсечку* под отставленную ногу, *подсечку изнутри* или *переднюю подсечку* под другую ногу.

в) *стойой*. Выполняются подсечки: *боковую* под ту же ногу или *переднюю* и изнутри под другую ногу.

8. Броском через спину (бедро). Противник, защищаясь, поворачивается боком и выводит вперед таз и ногу в этот момент, выполняется *боковая подсечка*. Если выполнен поворот спиной к противнику и он защитился, выполняется *подсечка изнутри*. Если противник, защищаясь, перешагивает вперед, выполняется *подсечка изнутри*.

Вызов

Противника вызывают на проведение бросков:

1. Выведение из равновесия толчком. Когда противник выполняет толчок, делают *переднюю подсечку*, уходя в сторону.

2. Выведение из равновесия рывком. Перемещаясь в направлении рывка противника, выполняют *подсечку изнутри* или *боковую подсечку*.

3. Захватом ноги. Выполняют *переднюю подсечку* впереди или сзади стоящей ноги, *подсечку изнутри* или *боковую* под выставленную ногу.

4. Подножкой: а) передней. Выполняют *заднюю подсечку* под одноименную ногу; после перешагивания можно провести *переднюю подсечку* атакующей ноги противника; при повороте противника спиной выполняют *боковую подсечку*; б) задней. При сближении выполняют *переднюю подсечку* под опорную ногу или *боковую* под атакующую ногу противника; после того как противник поставит ногу сзади, выполняют *заднюю подсечку* под атакующую ногу.

5. Подсечкой. Противника вызывают на проведение *боковой подсечки*, атакуемую ногу, сгибая, убирают, затем быстро выпрямляют и выполняют *боковую подсечку* атакующей ноги противника; вызывая противника на проведение передней подсечки, выполняют *переднюю подсечку* под другую его ногу после защиты упором; вызывают противника на подсечку изнутри и выполняют *боковую подсечку*.

6. Подхватом. После поворота противника спиной и защиты выполняют *заднюю подсечку* под опорную ногу противника; при вынесении ноги выполняют *боковую подсечку* атакующей ноги

противника; вызвав противника на выполнение подхвата изнутри, защищаются, убирая назад и внутрь ногу, противник «промахивается», после чего выполняют *переднюю подсежку* опорной ноги.

7. Зацепом: а) изнутри. Нагружая опорную ногу противника, выполняют под нее *заднюю подсежку*; защищаются перешагиванием и выполняют *переднюю подсежку* под опорную ногу; б) снаружи. Защитившись, выполняют *подсежку изнутри* опорной ноги; в) стопой. В момент вынесения ноги выполняют *боковую подсежку* или *переднюю подсежку* опорной ноги.

8. Броском через бедро (спину). Противник выставляет ногу вперед для сближения и поворота, выполняют *боковую подсежку*.

5.6. Бросок подхватом

Благоприятные ситуации

Благоприятные ситуации для выполнения броска подхватом складываются тогда, когда противник:

- 1) немного наклоняется или отставляет ногу назад;
- 2) переводит вес на одну ногу;
- 3) стоит на носках;
- 4) скрещивает ноги;
- 5) стоит на широко расставленных ногах;
- 6) поворачивается разноименным бедром к атакующему борцу;
- 7) сильно сгибает ноги.

Тактическая подготовка броска подхватом

Подавление

Подавление силой

При подавлении силой при подвижном соединении борцов нужно вывести проекцию ц.т.п. за границу площади опоры. При неподвижном соединении нужно вывести проекцию о.ц.т. за границу общей площади опоры. В этом случае бросок выполняется с падением.

1. Вывести ц.т.п. из площади опоры, сокращая площадь опоры противника. Для этого своей ногой подбивают ногу противника и тем самым лишают его опоры на нее.

2. Вывести проекцию ц.т.а. за границу площади опоры. При этом нужно стремиться к тому, чтобы вывести за границу общей площади опоры о.ц.т.

3. Проекцию ц.т.а. вывести за границу площади опоры, сгибая опорную ногу или прыжком перемещая ее.

4. Предварительно оторвать противника от ковра, подтянув к себе таким образом, чтобы проекция о.ц.т. находилась в площади опоры атакующего. В этом случае как бы подбивают противника своим боком или наружной частью бедра и поднимают вверх, после чего подбивают его ноги подхватом.

Чтобы увеличить силу воздействия подбивающей ноги, можно:

а) сделать предварительный замах, развивая силу инерции; б) подбив выполнять бедром.

Подавление быстротой выполнения технических действий

1) Сокращают элементы подготовительных действий:

а) выполняют бросок без предварительного подшагивания; б) делают замах для подбива ноги до начала поворота или одновременно с ним; в) поворачиваются спиной к противнику одновременно с вынесением ноги для подбива или после касания ноги противника.

2) Сокращают время выполнения приема:

а) выполняют подхват при движении противника вперед. Происходит сложение скоростей и сил; б) увеличивают быстроту поворота за счет уменьшения радиуса вращения. Части тела, приходящие во вращательное движение, приближаются к оси вращения; в) снижают силу трения, препятствующую повороту. В этом случае поворот осуществляется не вокруг вертикальной, а вокруг наклонной оси.

Подавление, используя амплитуду движений (гибкость)

1) Выполняют глубокий наклон и высоко поднимают ногу при подхвате изнутри, применяя сильный поворот с достаточным сближением с противником (рис. 31, а).

2) Снижают амплитуду защитных действий противника, помещая ногу на бедро и сгибая ее, препятствуют перемещению (рис. 31, б).

3) Переводят вес тела противника на одну ногу и подбивают ее.

4) Захватывают ногу, чем ограничивают ее подвижность.

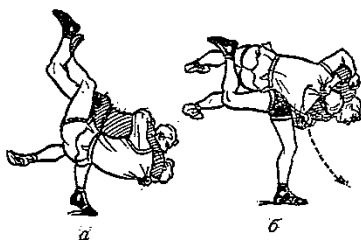


Рис. 31

Маневрирование

Атакующему борцу выгоднее располагаться на краю ковра таким образом, чтобы противник находился спиной к краю ковра, а атакующий спиной или боком к центру ковра. Располагаться и передвигаться следует так, чтобы начинать выполнение броска на ковре, а противник, выходя в исходное положение к выполнению ответного приема, оказался «вне ковра».

Маневрирование по ковру побуждает противника перемещаться за атакующим борцом, в результате чего развивается сила инерции в направлении броска подхватом.

Если противник не следует за атакующим борцом и сопротивляется, то нужно передвигаться вперед. В этом случае развивается усилие, направленное в противоположную сторону, что способствует выполнению броска подхватом.

При выполнении подготовки броска подхватом можно передвигаться в сторону опорной ноги противника, одновременно поворачиваясь к нему спиной. Противник вынужден шагнуть вперед атакуемой ногой. В момент шага ее подбивают.

Можно выполнить «нырок» под руку противника и провести бросок подхватом.

Маскировка

Угроза

Противнику угрожают выполнением бросков:

1. Выведением из равновесия рывком. Противник перемещает ноги для защиты по направлению рывка. Проводится подхват подбиванием переносимую вперед ногу.

2. Выведением из равновесия толчком. Противник, сопротивляясь, уменьшает устойчивость по направлению вперед. Затем проводится подхват.

3. Захватом ноги. Противник, избегая захвата ноги, отставляет ее или обе ноги назад и развивает усилия вперед, уменьшая устойчивость в этом направлении.

4. Задней подножкой: противник, защищаясь, развивает усилие в противоположном направлении, затем проводится подхват.

5. Подножкой передней: противник перешагивает вперед, вторичным движением проводят подхват (рис. 32, а, б, в).

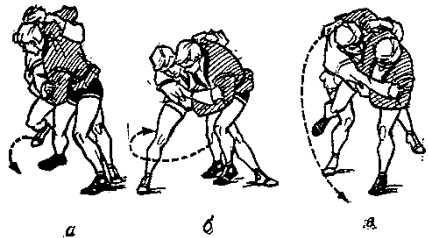


Рис. 32

6. Подсечкой боковой: противник, защищаясь, переносит вес на другую ногу, проводится подхват той же ногой, которой выполнялась подсечка.

7. Подсечкой изнутри: подхват изнутри проводится в момент переноса ноги противником, в качестве защиты.

8. Подхватом: сначала подбивают ногу противника ниже колена, противник, защищаясь, переставляет ногу вперед через ногу атакующего. Вторично подбивают ту же ногу выше колена, выполняя подхват.

9. Зацепом: а) стопой. Если противник, защищаясь, переносит вес на неатакуемую ногу, то проводят подхват; б) голенью изнутри. Подхват выполняется под ту же ногу, которая атаквалась зацепом (рис. 33, а, б).

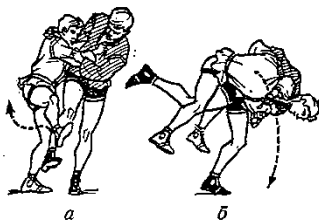


Рис. 33

Вызов

Противника вызывают на выполнение бросков:

1. Подножкой: а) задней. Когда противник выносит ногу для выполнения задней подножки, делают обхват или, перешагивая назад и поворачиваясь к противнику спиной, выполняют подхват; б) передней. Когда противник выносит ногу для проведения передней подножки, защищаются, вынося ногу вперед и упираясь тазом в бедро противника сбоку. Затем выполняют бросок подхватом; в) на пятке. Вызывая противника на проведение задней подножки на пятке, в момент постановки им ноги поворачиваются к нему спиной и выполняют подхват изнутри.

2. Подхватом. В тот момент, когда противник сближается и намеревается вынести ногу, опережают его и выносят для подхвата свою ногу.

3. Зацепом. Вызывая противника на проведение зацепа снаружи, поворачиваются к нему спиной и выполняют подхват изнутри.

4. Броском через спину (бедро). Когда противник начнет выполнять бросок, поворачиваются к нему боком, упираются бедром в бедро. Остановив движение противника, выносят ногу вперед и выполняют подхват или подхват изнутри.

5.7. Бросок через голову

Благоприятные ситуации

Противник:

- 1) Сгибает, толкает вперед, вытягивает вперед руки.
- 2) Захватывает ногу атакующего, прижимая к животу.
- 3) Энергично передвигается вперед.

Тактическая подготовка выполнения броска через голову

Подавление

Подавление силой

Противника подавляют, используя силу тяжести. В начале броска нужно добиться, чтобы проекция о. ц. т. оказалась вне общей площади опоры, что обеспечивает падение обоих борцов. В тот момент, когда атакующий падает на ковер, проекция о. ц. т. должна оказаться в площади его опоры, иначе нельзя оторвать противника от ковра. В момент толчка ногой ц. т. з. должен находиться ближе к голове или над ц. т. а.

Можно выполнить бросок с упором в сгиб бедра без предварительного отрыва от ковра, препятствуя перемещению ноги. В этом случае проекция о. ц. т. выходит за границу площади опоры противника (рис. 34).



Рис. 34

Подавление быстротой выполнения технических действий

Использование быстроты позволяет выполнить бросок до того, как противник примет меры защиты. Когда противник передвигается вперед, бросок можно выполнить, придавая ему большее ускорение за счет того, что противник развивает свои усилия в направлении броска.

Снизить быстроту защитных движений противника можно наклоняя его вперед захватом головы, пояса через плечо.

Подавление противника, используя амплитуду движений

Увеличить амплитуду движений можно, уходя прыжком глубоко между ногами противника, выполняя толчок ногой по направлению к своей голове.

Подавление ловкостью

Использование ловкости позволяет выполнить бросок различными способами в разнообразных ситуациях. Можно выполнить бросок упором: стопой в живот, голенью в живот, стопой в сгиб бедра, голенью в бедро. Броски выполняют с различными захватами.

Маневрирование

Маневрирование по ковру. Следует находиться на таком расстоянии от края ковра, чтобы, падая назад, не выйти за границу.

Маневрирование по отношению к противнику: передвигаются пробежкой назад и, падая, увлекают противника за собой; забегают в сторону за противника для выполнения броска с упором в сгиб бедра; зашагивают (для броска упором в сгиб бедра – в сторону выставленной ноги, для броска упором в живот – в сторону отставленной ноги).

Маскировка

Угроза

Противнику угрожают выполнением бросков:

1. Выведением из равновесия: а) толчком. При этом используют силу сопротивления; б) рывком. Угрозу применяют, когда противник, защищаясь, перемещается, шагая в направлении усилия.

2. Захватом ног. Противник реагирует наклоном и отставляет ноги назад, уменьшая устойчивость в направлении вперед.

3. Подножкой. Угрожая проведением задней подножки, вынуждают противника отставить ногу для защиты и уменьшить устойчивость по направлению броска через голову (рис. 35, а, б).

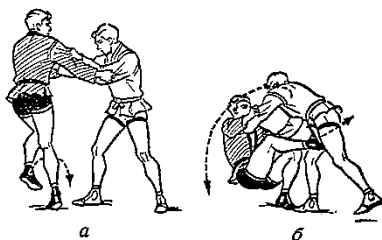


Рис. 35

4. Подсечкой: а) передней. Защищаясь, противник перешагивает через атаковую ногу и перемещается вперед; б) боковой или изнутри. Противник отставляет ногу назад и делает небольшой наклон.

5. Подхватом: а) изнутри. Противник наклоняется и поднимает атакуемую ногу, затем проводится бросок через голову упором голенью в живот; б) с захватом пояса через одноименное плечо. Противник защищается, перешагивая через атаковую ногу. Затем выполняется бросок через голову с упором голенью в живот.

6. Зацепом. Противник отставляет одну или обе ноги назад. Выполняется бросок через голову.

Вызов

Противника вызывают на проведение бросков:

1) Выведением из равновесия: а) толчком. Борцы теряют равновесие в направлении назад и делают пробежку. Когда противник развивает достаточную инерцию, выполняют бросок через голову; б) рывком. Используя рывок атакующего, перемещаются в направлении выведения из равновесия, делают зашагивание и выполняют бросок через голову упором в сгиб бедра.

2) Захватом ноги. Вызывая противника на захват ноги, выполняют бросок через голову незахватываемой ногой.

3) Подножкой. Когда противник начнет ставить заднюю подножку, отставляют атакуемую ногу и, используя его усилие, выполняют бросок через голову.

4) Подсечкой изнутри или зацепом изнутри. Применяют защиту перешагивая, выполняют бросок через голову.

5) Броском через бедро. В тот момент, когда противник захватывает пояс, выполняют бросок через голову упором стопой в живот. Упирается нужно стопой, одноименной руке противника, захватившей пояс.

5.8. Бросок через спину

Благоприятные ситуации

Противник:

- 1) немного наклоняется;
- 2) толкает или опирается руками о плечи;
- 3) располагает ноги выпрямленными на ширине уже плеч;

- 4) переводит вес тела на носки;
- 5) поворачивается боком;
- 6) идет на сближение или впереди в сторону;
- 7) переводит вес тела на ногу, подбиваемую тазом атакующего, уменьшая этим устойчивость в сторону броска;
- 8) на ближней дистанции отставляет таз немного назад.

Тактическая подготовка броска через спину (бедро)

Подавление

Подавление силой

1. Выводят противника из равновесия, лишая опоры, подбивая тазом его ноги. Отрыв противника от ковра может произойти, если проекция о.ц.т. будет находиться в площади опоры атакующего.

2. Вводят проекцию о.ц.т. в площадь своей опоры или выводят ее из общей площади опоры вперед. Если о.ц.т. будет находиться в площади опоры атакующего, разгибая ноги, можно оторвать противника от ковра. Если вывести проекцию о.ц.т. за границу общей площади опоры, выполняется бросок с падением.

3. Выводят проекцию ц.т.а. или о.ц.т. за границу площади опоры, сгибая или перемещая одну или обе ноги.

Подавление быстротой выполнения технических действий

Быстроту выполнения броска увеличивают за счет уменьшения времени сближения, поворота и подбива тазом.

Для уменьшения времени сближения с противником атакующий выпрямляется, приближает к противнику ноги и выводит вперед таз.

Для уменьшения времени поворота стремятся уменьшить момент инерции вращения тела. Для этого в исходном положении приближают к оси вращения те части тела, которые в процессе поворота приходят во вращательное движение. Тело выпрямляется и составляет прямую линию с выставленной ногой, на которой происходит поворот. Другую ногу приподнимают и приближают к опорной ноге, руку вытягивают вверх или приближают к телу (рис. 36, а, б, в).

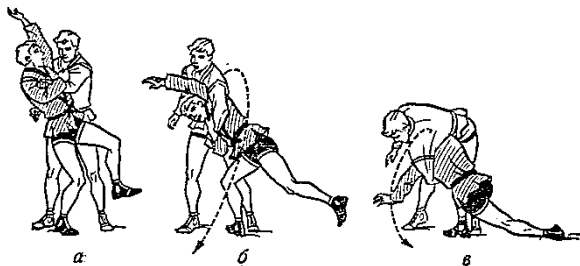


Рис. 36

Быстрота подбива зависит от пути таза до соприкосновения с телом противника, а также от силы сокращения мышц атакующего. Подбив выполняют при встречных движениях тазов атакующего и противника. Для этого в момент начала движения таза делают рывок, приближая туловище противника к себе.

Подавление противника, выполняя технические действия с большой амплитудой

Захват, приближенный к точке подбива, способствует увеличению амплитуды поворота. При захвате одноименного отворота можно поворачиваться с большей амплитудой, чем при захвате разноименного отворота.

При узком расположении ног или положении на одной ноге атакующий при повороте может двигаться с большей амплитудой, чем при повороте на широко расставленных ногах.

Если атакующий на ближней дистанции занимает исходное положение прогнувшись, то амплитуда движения таза при наклоне и подбиве будет выше, чем тогда, когда атакующий в исходном положении согнулся вперед. Амплитуда движения таза увеличивается, если атакующий в исходном положении сгибает ноги.

Подавление противника, используя ловкость

Проводят бросок через спину при различных захватах: руки двумя руками (рис. 37, а); руки на плечо; руки под плечо; скрестным захватом рук; руки и отворота, скрещивая руки, обратным захватом (рис. 37, б); руки и пояса (рис. 37, в).

Проводят бросок при различных стойках противника.

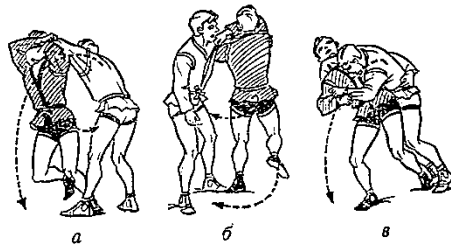


Рис. 37

Маневрирование

При выполнении броска делают различные перемещения:

1. Отступают назад, если противник, следуя за атакующим, не оказывает сопротивление передвижению.
2. Если противник стоит на широко расставленных ногах, заходят в сторону подбиваемой тазом ноги. Если он стоит в положении ноги уже плеч, то заходят в сторону ближней ноги без подворота.
3. Подшагивают, если противник не оказывает сопротивления руками.
4. Если противник, выпрямляя руки, препятствует сближению, выполняют «нырок» под руку (рис. 37, в).

Маскировка

Угроза

Противнику угрожают выполнением бросков:

1. Выведением из равновесия: а) рывком. Противник защищается перешагиванием, выполняется бросок через спину в том же направлении; б) толчком.
2. Захватом ноги. Вынуждают противника наклониться и оказать сопротивление в направлении броска.
3. Подножкой: а) задней. Вызвав сопротивление противника, проводят бросок через спину или бросок захватом руки под плечо (рис. 38, а, б); б) передней. Если противник защищается перешагиванием, подбивают бедром выставляемую ногу; в) подножка задняя с захватом двух рукавов – бросок через спину с тем же захватом.

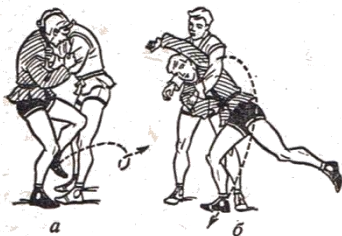


Рис. 38

4. Подсечкой: а) боковой. Если противник переносит вес на дальнюю ногу, подбивают ее тазом; б) передней. Противник защищается, перешагивая или сопротивляясь, подбивают его опорную ногу; в) изнутри. Используя сопротивление толчку или перестановку ноги назад, подбивают тазом ногу; задней. Противник отставляет ногу, в результате чего появляется возможность повернуться для подбива тазом другой ноги.

5. Подхватом: а) изнутри. Противник переносит вес тела на дальнюю ногу, которую подбивают тазом; б) отхватом. Противник сопротивляясь, отставляет ногу, выполняется бросок через спину; подхватом спереди. Вынуждают противника перенести вес тела на ближнюю ногу и выполняют бросок через бедро. При перешагивании подбивают тазом переставляемую ногу.

6. Зацепом: а) изнутри. Действуют так же, как при угрозе подхватом изнутри; б) стопой. При переносе противником веса на атакуемую ногу выполняют бросок через бедро. Если противник переносит вес на неатакованную ногу, выполняется бросок через спину, подбивая дальнюю ногу; в) стопой изнутри. Действуют так же, как при угрозе подсечкой изнутри; одноименной голенью изнутри. После отставления противником ноги выполняют бросок захватом руки под плечо или на плечо.

7. Броском через спину. Выполняют повторную атаку. Можно угрожая выполнением броска через спину в другом направлении, выполнить прием в противоположном.

Вызов

Противника вызывают на проведение бросков:

1. Выведением из равновесия рывком. Используют рывок для сближения с противником, захвата и проведения броска.

2. Выведением из равновесия толчком. Проводят бросок в направлении усилий противника.

3. Захватом ноги. Защищаются, отшагивая, и выполняют бросок через бедро или через спину.

4. Подножкой: а) задней. Защищаясь, переставляют неатакованную ногу назад с поворотом спиной к противнику, выполняют бросок через спину; б) передней.

5. Подсечкой (задней). Защищаясь, поворачиваются к противнику спиной и выполняют бросок через спину или через бедро.

6. Зацепом: а) снаружи. Поворачиваются спиной к противнику и подбивают тазом опорную ногу; б) стопой. Подтягивают противника к себе и бросают через бедро.

5.9. Бросок зацепом

Благоприятные ситуации

Противник:

- 1) стоит, широко расставив ноги;
- 2) стоит, слегка опираясь на выставленную (атакуемую) ногу;
- 3) переносит вес на пятки;
- 4) наклоняется, сгибая ноги;
- 5) «тянет» назад;
- 6) шагает вперед или переступает с ноги на ногу;
- 7) подшагивая, ставит ногу между ногами атакующего спортсмена;
- 8) поворачивается боком или спиной к атакующему спортсмену;
- 9) стоит на одной ноге.

Тактическая подготовка выполнения броска

Подавление

Подавление силой.

Использование силы при выполнении зацепов заключается в том, что, устраняя зацепом ноги опору противника на одну ногу, обеспечивают выведение проекции ц. т. п. за границу площади опоры. Можно выполнить бросок, выводя усилием рук проекцию ц.т.п. за границу площади опоры. Такое же положение создается, когда при зацепе ноги противник переводит вес на неатакованную ногу. Усилием рук и тягой за зацепленную ногу выводят проекцию ц. т. п. за границу площади опоры.

Подавление быстротой выполнения технических действий

Использование быстроты заключается в том, что обеспечивают такую скорость движений, при которой противник не успевает выполнить защиту. Атакующий спортсмен должен: 1) выполнять движения с наибольшей скоростью; 2) увеличивать быстроту за счет подготовительных действий и использования создаваемой ситуации.

Подавление с использованием большой амплитуды движений технических действий

Для этого поднимают зацепленную ногу противника высоко вверх; увеличивают амплитуду движения, наклоняясь вперед (при зацепе голенью) или отклоняясь назад (при зацепе стопой, когда нужно поднять ногу противника перед собой).

Располагаясь на большой дистанции от противника, увеличивают амплитуду движения его зацепленной ноги вдоль ковра и тем самым выводят его из равновесия (рис. 39, а).



Рис. 39

Для уменьшения защитных действий противника выполняют прочный зацеп, вращая ногу наружу или внутрь.

Захватывая шею и ограничивая подвижность головы, снижают подвижность туловища и ног противника (рис. 40, а, б).



Рис. 40

Подавление противника разнообразием действий при выполнении бросков зацепом

Использование разнообразных действий выражается в применении вариантов, которые больше всего соответствуют складывающейся ситуации.

1. Зацеп изнутри: а) одноименной ногой (рис. 41, а); б) разноименной ногой (рис. 41, б); в) захватом рук, руки и отворота, руки и пояса, руки и ноги, руки двумя руками, руки и шеи.
2. Зацеп снаружи: а) спереди за одноименную или разноименную ногу (рис. 41, в); б) сзади за одноименную ногу (рис. 41, г).
3. Зацеп стопой: а) снаружи; б) изнутри.

Маневрирование

Маневрирование при выполнении броска зацепом стопой позволяет атакующему спортсмену выйти в удобное исходное положение для выполнения броска. С выполнением «нырка» под руку могут быть выполнены зацепы: снаружи (рис. 41, а), изнутри, стопой изнутри, одноименный изнутри, одноименный снаружи-сзади (рис. 41, б, в), обвив.



Рис. 41

Маскировка

Угроза

Противнику угрожают:

1. Выведением (рывком, толчком).
2. Захватом ноги. Противник, защищаясь, переносит вес на ногу, которую следует зацепить.

3. Подножкой: а) передней (рис. 42, а, б). Противник, защищаясь, перешагивает вперед. Выполняют зацеп за опорную ногу. Если противник сопротивляется, не перемещая ног, выполняется зацеп изнутри или зацеп стопой, используя сопротивление; б) задней (рис. 42, в, г). Противник оказывает сопротивление, тогда выполняется зацеп снаружи другой ногой под одноименную ногу.

4. Подсечкой: а) боковой; б) передней. Если противник переносит вес на атакуемую ногу, выполняется зацеп за нее. Если противник переводит вес на неатакованную ногу, выполняется зацеп этой ноги; в) изнутри. Когда противник защищается, поднимая ногу, то следует зацеп изнутри за опорную ногу.

5. Подхватом. Выполняются те же варианты зацепа, как и при угрозе передней подножкой (рис. 42, д, е).



Рис. 42

6. Зацепом: а) изнутри. Противник защищается, перенося вес на другую ногу. Выполняют зацеп изнутри этой же ногой под опорную ногу; б) стопой изнутри. Противник переносит вес на неатакованную ногу. Выполняется зацеп изнутри той же ногой; в) зацеп стопой за одноименную ногу. Противник, защищаясь, переносит ногу назад, выполняется зацеп голенью за разноименную ногу.

7. Броском через голову. Предварительно выполняется поднимание ноги атакующим спортсменом, затем следует зацеп изнутри или снаружи (голенью или стопой).

8. Броском через бедро или спину. Противник, защищаясь, сгибает ноги и отклоняется назад, выполняется зацеп изнутри. Если он перешагивает вперед, выполняется зацеп за опорную ногу. Можно выполнить зацеп стопой изнутри за опорную ногу с захватом пятки снаружи разноименной рукой.

9. Подхватом изнутри, поворачиваясь, выполняют зацеп изнутри за одноименную ногу.

Вызов

Подготовить выполнение броска зацепом можно, вызвав противника на проведение бросков:

1. Выведением из равновесия рывком. Выполняется зацеп изнутри за опорную ногу.

2. Захватом ноги. Когда атакующий захватывает ногу, выполняют зацеп стопой.

3. Подножкой: а) передней (рис. 43, а, б). После поворота атакующего выполняют зацеп снаружи-сзади за одноименную ногу. Можно защититься, перешагивая вперед, и выполнить зацеп снаружи (рис. 43, в, г) или зацеп стопой (рис. 43, д); б) задней. Защищаются, поворачиваясь грудью к спине атакующего, выполняют зацеп снаружи-сзади за одноименную ногу (рис. 43, е, ж).

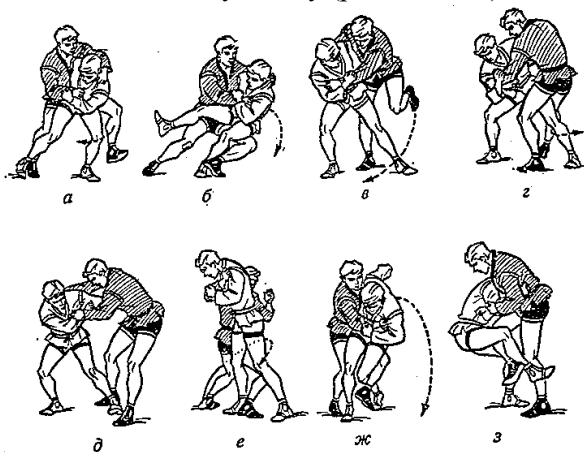


Рис. 42

4. Подсечкой: а) боковой или задней. Выполняют зацеп изнутри атакуемой ногой; б) передней. Выполняют зацеп изнутри за опорную или атакующую ногу.

5. Зацепом: а) снаружи. Выполняют зацеп изнутри за атакующую или опорную ногу; б) изнутри. Выполняют зацеп снаружи.

6. Броском через бедро или спину. Выполняют такую же защиту и выполнение зацепа, как при вызове на переднюю подножку или подхват.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

1. Тактика спортивной борьбы понимается как умелое использование технических, физических и волевых возможностей с учетом особенностей противника и конкретно сложившейся ситуации в схватке и соревнованиях.

2. Различают три раздела в тактике борьбы: тактика применения технических действий; тактика ведения схватки; тактика участия в соревнованиях.

3. Технические действия (приемы) являются основными средствами тактики, развитие техники ведет к обновлению тактических действий.

4. Тактические действия выполняются в связи с конкретным тактическим замыслом: вызвать противодействие соперника, создать благоприятную динамическую ситуацию для атаки, контратаки, выполнения необходимого захвата.

5. В предлагаемой работе рассматривается тактика проведения технических действий, используя благоприятные условия, возникающие в ходе схватки, в умении создавать эти условия, пользуясь различными способами тактической подготовки. Большая часть действий атакующего борца по подготовке таких условий (раскрытие, выведение из равновесия, угроза, внезапность, сковывание, повторная атака, вызов, отвлечение) направлена на снижение устойчивости позы атакуемого противника в определенном направлении.

6. Снижение устойчивости позы атакуемого противника или ослабление внимания к ее сохранению происходит при переходе от подготавливающего приема атакующего борца к завершающему.

7. Изучение технико-тактического действия необходимо начинать, когда определенные приемы, составляющие его, хорошо освоены.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Алиханов, И.И. Техника и тактика вольной борьбы / И.И. Алиханов. Изд. 2-е, перераб., доп. – М.: Физкультура и спорт, 1986.
2. Дзюдо. Система и борьба: учебник для СДЮШОР, техникумов физической культуры и училищ олимпийского резерва / Ю.А. Шулика [и др.]; худож.-оформ. А. Киричек. – Ростов н/Д: Феникс, 2006.
3. Дзюдо. Учебная программа для учреждений дополнительного образования / И.Д. Свищев [и др.]. – М.: Советский спорт, 2003.
4. Дзюдо: Примерная программа для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских олимпийского резерва / А.О. Акоюн [и др.]. – М.: Советский спорт, 2003.
5. Ленц, А.Н. Основы построения комбинаций в спортивной борьбе и их разновидности / А.Н. Ленц // Пути совершенствования в спортивной борьбе. – М., 1963.
6. Ленц, А.Н. Тактика в спортивной борьбе / А.Н. Ленц. – М.: Физкультура и спорт, 1967.
7. Пилюян, Р.А. Многолетняя подготовка спортсменов–одиноборцев: учеб. пособие / Р.А. Пилюян, А.Д. Суханов; Московская государственная академия физической культуры. – Малаховка: МГАФК, 1999.
8. Пархомович, Г.П. Основы классического дзюдо: учеб.-метод. пособие для тренеров и спортсменов. – Пермь: Урал – Пресс Лтд, 1993.
9. Программа курса физического воспитания: [Электронный ресурс] учеб. пособие электрон. / Л.В. Ананьева, В.М. Богданов, В.В. Дудкин [и др.]. Электрон. текстовые дан. (1,64 Мб). – Самара: Изд-во СГАУ, 2014. – 1 эл. опт. диск (CD-ROM).
10. Спортивная борьба (классическая, вольная, самбо): учеб. для институтов физической культуры. – М.: Физкультура и спорт, 1968.
11. Спортивная борьба: учеб. для институтов физической культуры / под ред. А.П. Купцова. – М.: Физкультура и спорт, 1978.
12. Теоретические аспекты техники и тактики спортивной борьбы / под ред. В.В. Гожина и О.Б. Малкова. – М.: Физкультура и спорт, 2005.
13. Туманян, Г.С. Спортивная борьба: Теория, методика, организация тренировки: учеб. пособие. В 4-х кн. Кн. II. Кинезиология и психология / Г.С. Туманян. – М.: Советский спорт, 1998.
14. Туманян Г.С. Спортивная борьба: Теория, методика, организация тренировки: учеб. пособие. В 4-х кн. Кн. III. Методика подготовки / Г.С. Туманян. – М.: Советский спорт, 1998.
15. Харлампиев, А.А. Система самбо / А.А. Харлампиев. – М.: ФАИР-ПРЕСС, 2002.
16. Чумаков, Е.М. Тактика борца-самбиста / Е.М. Чумаков. – М.: Физкультура и спорт, 1976.

Учебное издание

Дудкин Владимир Васильевич

**ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА
ВЫПОЛНЕНИЯ БРОСКОВ В САМБО**

Учебное пособие

Редактор Ю.Н. Литвинова
Компьютерная вёрстка А.В. Ярославцева

Подписано в печать 18.09.2017. Формат 60×80/16.
Бумага офсетная. Печать оперативная. Печ. л. 4,0.
Тираж 25 экз. Заказ . Арт. 15/2017.

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«САМАРСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ имени академика С.П. КОРОЛЕВА
(САМАРСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ)»
443086 Самара, Московское шоссе, 34.

Изд-во Самарского университета.
443086 Самара, Московское шоссе, 34.