

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего
профессионального образования

**«ТОМСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
СИСТЕМ УПРАВЛЕНИЯ И РАДИОЭЛЕКТРОНИКИ»**

Комагин Т.А.

**ИЗУЧЕНИЕ БОРЬБЫ САМБО
(ТЕХНИКА БРОСКА ЧЕРЕЗ ГОЛОВУ)**

Методическое указание к практическим
занятиям по борьбе самбо

Томск 2021

УДК 796.814
ББК 75.1
К-630

Рецензент:

Токмашева М.А., канд. пед. наук, доцент, каф. ФВиС Томского государственного университета систем управления и радиоэлектроники

Комагин, Тимофей Александрович

Изучение борьбы самбо: методическое указание к практическим занятиям по борьбе самбо (техника броска через голову) /Т.А. Комагин — Томск: Томск. гос. ун-т систем упр. Радиоэлектроники, 2021. — 14 с.

Описание техники борьбы самбо, а именно: общее положение, теоретические основы, страховка и само страховка, захваты и дистанции, стойки и передвижения, подготовка к броску, техника работа рук и ног, техника выполнения броска, техника выполнения броска через голову с упором в живот, описание ошибок при выполнении этого броска.

Одобрено на заседании каф. ФВиС, протокол № 9 от 21.06.2021

УДК 796.814

ББК 75.1

© Комагин Т.А., 2021

© Томск. гос. ун-т систем упр.и радиоэлектроники,2021

Оглавление

1 ТЕХНИКА БОРЬБЫ САМБО	4
1.1 ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ	4
2 ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ	4
3 СТРАХОВКА И САМОСТРАХОВКА	5
4 ЗАХВАТЫ И ДИСТАНЦИИ	6
5 СТОЙКИ И ПЕРЕДВИЖЕНИЯ	7
6 ПОДГОТОВКА К БРОСКАМ	8
7 ТЕХНИКА РАБОТЫ РУК	8
8 ТЕХНИКА РАБОТЫ НОГ	9
9 ТЕХНИКА ВЫПОЛНЕНИЯ БРОСКА	9
10 БРОСОК ЧЕРЕЗ ГОЛОВУ С УПОРОМ НОГОЙ В ЖИВОТ	10
11 ХАРАКТЕРНЫЕ ОШИБКИ ДЛЯ БРОСКА ЧЕРЕЗ ГОЛОВУ	13
СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ	14

1 ТЕХНИКА БОРЬБЫ САМБО

1.1 ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

В соответствии с правилами соревнований в содержание борьбы самбо входит проведение во время схватки бросков, удержаний, болевых приемов, защитных действий.

Костюм борца-самбиста состоит из специальной куртки с поясом, трусов и борцовских ботинок с мягкой подошвой.

Занятие и соревнования проводятся на борцовском ковре из специальных матов с покрывалом.

Основной задачей борца в схватке является достижение победы над противником с помощью изученных технико-тактических действий противника.

2 ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ

Чтобы при изучении техники самбо, занимающиеся имели конкретное представление о направлении усилий в бросках, необходимо ознакомить их с некоторыми сведениями о площади опоры, центре тяжести, устойчивости, биомеханических характеристиках действий.

Величина площади опоры борца зависит от расположения его стоп и расстояния между ними.

Положение центра тяжести борца к площади опоры определяет его устойчивость. Если проекция центра тяжести находится в центре площади опоры, устойчивость будет наибольшей. Чем ближе проекция центра тяжести приближается к линии площади опоры, тем меньше устойчивость.

Борец теряет равновесие, как только проекция центра тяжести оказывается за пределами площади опоры. Кроме площади опоры, на устойчивость борца влияет положение центра тяжести по вертикали. Чем ниже центр тяжести, тем труднее вывести борца из равновесия.

Расположение центра тяжести зависит также от степени наклона туловища борца. Поэтому во время борьбы лучшим положением является прямая стойка при немного согнутых ногах. Держать чуть согнутыми ноги необходимо еще и для того, чтобы моментально реагировать на действия противника или начинать атаку.

Если борцы находятся в обоюдном захвате, их площади опоры соединяются в общую площадь.

При общей площади опоры равновесие борцов зависит от положения общего центра тяжести. Необходимо помнить, что, приближая к себе общий центр тяжести, борец уменьшает устойчивость противника. Для восстановления равновесия противник вынужден сделать шаг вперед или приложить дополнительное усилие в противоположном направлении. При выполнении бросков надо стремиться, чтобы общий центр тяжести вышел за пределы общей площади опоры, сокращать площадь опоры противника или полностью лишать его опоры, отрывая от ковра.

Это достигается:

- перемещением центра тяжести противника;
- приближением к площади опоры противника и сокращением общей площади опоры;
- сокращением площади опоры противника или лишением его опоры;
- опусканием собственного центра тяжести ниже центра тяжести противника.

Усилие при броске должно быть направлено в точку наименьшей устойчивости противника. Борец должен ясно видеть или представлять себе место падения противника и концентрировать свои усилия точно в этом направлении. Особенно это важно при выполнении бросков с поворотом к противнику боком или спиной, а также бросков вперед без поворота к противнику (броски через грудь, обвивы, броски садясь и т. п.), так как борец в этом случае не видит места падения противника.

В большинстве бросков без падения проводящего его усилия должны направляться по спирали к носку опорной ноги. Скорость сбросового усилия должна возрастать к концу броска, притом в последний момент нужно сделать захлестывающее движение руками к себе, чтобы увеличить скорость падения нижней части тела противника (усилить вращательный момент).

Занимающиеся борьбой самбо должны знать способы увеличения мощности выполнения бросков. Формула силы, как известно, определяется произведением массы на ускорение. Если массу (вес тела плюс мышечное усилие) принять за постоянную величину, то резервы увеличения мощности броска борцы должны искать в повышении скорости выполнения технических действий.

Скорость можно увеличить за счет

- сложения скорости движения противника и своей;
- сложения скорости собственных движений (волнообразная передача скоростных усилий всем участвующим при выполнении броска мышечным группам снизу – вверх);
- использования скорости падения своего тела.

Прилагаемые в броске мышечные усилия иногда недостаточны для преодоления сопротивления противника. В этом случае перед выполнением броска нужно вывести противника из равновесия или использовать направление его усилия для выполнения своего броска. В момент выполнения броска сконцентрировать усилия всех групп мышц в направлении сброса противника. И конечно, необходимо целенаправленно, систематически работать над развитием собственных физических качеств – быстроты, силы, выносливости, гибкости, ловкости.

По мере выявления любимых приемов борец должен уделять больше внимания развитию тех групп мышц, которые участвуют в выполнении этих приемов. С этой целью в тренировках следует применять большое количество подводящих упражнений для мышц, усилия которых имеют наибольшее значение при выполнении бросков.

3 СТРАХОВКА И САМОСТРАХОВКА

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

Страховка – состоит в том, что борец должен:

- при выполнении бросков поддерживать падающего противника, смягчая тем самым удар его тела о ковер;
- при падении противника головой вперед создавать вращательное движение его тела;
- при потере равновесия во время броска не падать на противника.

Самостраховка – это способы безопасных падений, умение при различных падениях предохранить себя от ударов и сотрясений. Самбист должен автоматически выполнять соответствующие действия при любом падении. Это умение приобретается в процессе выполнения специальных упражнений, которые включаются в подготовительную часть каждого занятия.

Изучить способы самостраховки необходимо по принципу возрастающей трудности.

Вначале нужно научиться свободно кувыркаться вперед и назад через голову, по диагонали через плечо (правое, левое), постепенно увеличивая скорость кувырков, высоту и длину полета. Наряду с этим изучается конечное положение тела при падении вперед, назад, (на бок, на спину). Эти положения закрепляются многократным повторением разных вариантов.

Падения вперед. С опорой на руки: падая, выставить руки перед собой. В момент падения руки, касаясь ковра первыми, служат амортизаторами. Постепенно сгибаясь они смягчают удар о ковер. Такие падения в схватках встречаются не часто. В основном падения вперед выполняются с кувырком через голову или плечо.

Падения назад. При падении на спину прижать подбородок к груди, согнуть спину. В момент касания лопатками ковра остановить падение резким ударом ладонями двух рук о ковер (руки прямые, под острым углом к ногам).

В момент падения на бок остановить движение тела резким ударом ладони по коврику (рука под острым углом к ногам). Подбородок прижать к груди, спину согнуть, ноги подтянуть к груди так, чтобы колени не касались одно другого. Мышцы тела должны быть напряжены.

Для изучения приемов самостраховки рекомендуются следующие упражнения:

- лежа на спине сгруппировавшись – удары по ковру ладонями прямых рук под острым углом к ногам;
- лежа на спине сгруппировавшись – перекаты с боку на бок, останавливая перекат ударом ладони о ковер;
- из положения приседа- падение на спину (перекатом или прыжком);
- из положения приседа- падение на бок (перекатом или прыжком);
- падение на спину через партнера, стоящего на четвереньках;
- падение на бок через партнера, стоящего на четвереньках, держась рукой за пройму;
- падение на бок кувырком через партнера, стоящего на четвереньках, держась скрестно за дальнюю пройму;
- падение на бок кувырком через руку, держась за руку партнера (кувырок делать через плечо захваченной руки);
- падение на спину кувырком вперед в прыжке (полусальто вперед);
- падение на бок кувырком через плечо по диагонали (полусальто с пируэтом).

С целью овладения приемами самостраховки могут также применять кувырки и падения через одного или нескольких партнеров с разбега.

При выполнении упражнений для совершенствования падений необходимо принимать правильное конечное положение тела, упражнения усложнять, изменяя высоту и амплитуду полета.

4 ЗАХВАТЫ И ДИСТАНЦИИ

При ведении схватки борцы используют различные захваты, удобные для выполнения технических действий.

Захваты можно делать за ноги, руки, шею, рукава, пройму и пояс куртки.

Захваты подразделяются на длительные и хороший захват способствует успешному выполнению атакующих действий. Захваты нужны также для контроля за действиями противника, для защиты и сковывания действий нападающего борца.

Захваты подразделяются на длительные и моментальные (атакующие).

Длительные захваты выполняются борцом одной или двумя руками для подготовки атаки и защитных действий и сохраняются до проведения атаки или защиты.

Основные длительные захваты:

- захват разноименного рукава и отворота;
- захват двух рукавов (снизу, сбоку, у запястья);
- скрестный захват рукава и разноименного отворота;
- захват рукава и ворот;
- скрестный захват рукава и одноименной проймы;
- захват рукава и одноименного отворота;
- захват рукава и пояса сверху;
- захват пояса спереди рукава;
- захват разноименного отворота и пояса сверху;
- захват рукава и пояса сзади.

При захватах куртки необходимо помнить, что руки должны быть немного согнуты и не напряжены. Пальцами кисти нужно прочно удерживать куртку.

Моментальные (атакующие) захваты применяются только в момент непосредственного проведения броска и заканчиваются вместе с атакой. К ним относятся захваты ноги за пятку, голень, бедро, предплечьем или кистью руки, руки снизу, шеи, обхваты туловища и т. п.

Правилами соревнований по борьбе самбо запрещается хватывать за куртку ниже пояса, делать захваты за рукава куртки изнутри, за пальцы рук и ног противника, захваты на удушение соперника, а также захваты, при проведении которых закрываются рот и нос, что препятствует дыханию.

В схватке борцы могут находиться в разных положениях по отношению друг к другу, на различные дистанции.

Дистанции:

- дистанция вне захвата – борцы не касаются друг друга и выбирают удобный для атаки момент;
- дальняя дистанция – борцы захватывают друг друга за рукава одной или обеими руками;
- средняя дистанция – борцы захватывают друг друга за одежду на туловище спереди или одной рукой за рукав, а другой – за одежду на туловище спереди;
- ближняя дистанция – борцы захватывают одной рукой за рукав или одежду на груди, а другой – за одежду на спине, ворот или ногу;
- дистанция вплотную – самбисты обхватывают друг друга, прижимаясь туловищем один к одному или обвивая ногу ногой.

Если борца не устраивает предлагаемая дистанция или захват, он освобождается от захвата и добивается своего. Чтобы навязать противнику свой захват и дистанцию, необходимо делать захват первым.

В борьбе за нужный захват необходимо также знать и способы разрывов захватов противника или использования их для своих атакующих действий.

Вот некоторые из них.

Для освобождения от захвата рукава необходимо, немного расслабив и выпрямив руку, сделать ею резкий рывок на себя или круговым движением предплечья вокруг руки противника оборвать захват.

Чтобы освободиться от захвата отворота, нужно, обхватив кистями своих рук руку противника у запястья, резким движением снизу-вверх сорвать захват.

Некоторые захваты очень трудно сорвать, особенно захваты за пояс и скрестные. Для успешной защиты от бросков, выполняемых с этих захватов, необходимо блокировать плечо противника со стороны захвата или руку, которой сделан захват, применяя сковывающие действия одной или двумя руками. Если противник очень напрягает руки в захвате, необходимо маневрированием (шаг назад и неожиданно в сторону и т. п.) приблизиться к нему и выполнить бросок. Если невозможно приблизиться к противнику, нужно выполнять броски в падении, приближая к его площади опоры только свои ноги, а осью вращения делая точку захвата куртки противника.

Борьба за удобный захват является одновременно и борьбой за дистанцию.

Умение добиться желаемого захвата и использовать его для проведения приема составляет очень важную часть борьбы стоя.

5 СТОЙКИ И ПЕРЕДВИЖЕНИЯ

Самбист должен иметь такое положение тела на ковре, которое позволяло бы в любой момент быть готовым к атаке и защите от действий противника. Основной стойкой самбиста является прямое положение тела, ноги чуть согнуты и раздвинуты на ширину плеч или несколько больше (очень широко раздвинутые ноги уменьшают маневренность и возможность моментальной атаки). Оптимальное расстояние между ступнями назовем условно рабочим положением ног.

В зависимости от положения ног по отношению к противнику различают следующие стопы: фронтальную, правую и левую.

Фронтальная стойка – ноги на ширине плеч, слегка согнуты, ступни ног на одном уровне, носки немного раздвинуты наружу, корпус прямой.

Правая стойка – правая нога выдвинута вперед носком в направлении правой ноги противника, левая немного сзади, стопа ее параллельна правой, вес тела на двух ногах или на правой, ноги согнуты.

Левая стойка – левая нога впереди, вес на двух или на левой ноге, ноги немного согнуты.

По наклону борцам в сторону противника различают высокую, среднюю и низкую стойки. Однако следует иметь в виду, что при большом наклоне туловища вперед снижается устойчивость тела, которая является основным условием как успешной атаки, так и защиты. Наибольшую устойчивость обеспечивает прямая стойка.

Самбист должен передвигаться так, чтобы при сохранении хорошей устойчивости обеспечивалась высокая маневренность на ковре.

Если одна нога борца оторвана от ковра, устойчивость его уменьшается. При движении вперед во фронтальной стойке ноги следует передвигать скользящими шагами попеременно.

6 ПОДГОТОВКА К БРОСКАМ

Подготовка к броску – это действие борца, позволяющее одним или несколькими движениями вывести противника из равновесия или создать противнику неудобное положение для защиты от подготавливаемого броска. С этой целью используются следующие приемы.

Сбивание на пятки (пятку): из захвата рукавов или отворота и рукава с шагом наружу или внутрь оттолкнуть противника от себя вверх.

Сбивание на носки (носок): из захвата двух рукавов или ворота, отворота и рукава с шагом внутрь сделать рывок на себя вверх.

Выведение из равновесия назад осаживанием на пятки или на ногу: из захвата двух рукавов или отворота рукава повиснуть на противнике и оттолкнуть его от себя назад вниз. Можно выполнять с шагом наружу или внутрь, увеличивая усилия своим весом.

Выведение из равновесия вперед на носки ног или на носок одной ноги: применив один из захватов, повиснуть на противнике, потянуть его руками на себя (можно с шагом назад).

Заведение назад: из захвата отворота и рукава загрузить ногу противника со стороны захваченного рукава и, отталкивая второй рукой от себя, заставить его отставить ногу назад.

Заведение вперед: осадить противника на ногу со стороны захваченного отворота и, потянуть за рукав на себя, заставить его шагнуть вперед.

При создании удобного момента для выполнения броска с успехом могут применяться различные отжимания – отжимание плечом: из захвата пояса спереди и рукава выпрямить противника, упираясь плечом в его подбородок; отжимание коленом: из захвата пояса сбоку и рукава с шагом внутрь надавить коленом на колено ноги противника изнутри.

Иногда, для того чтобы вывести противника из равновесия, необходимо сделать несколько движений в разных направлениях, используя для этого его реакцию на действие (например, осаживание – заведение вперед).

Момент потери противником равновесия должен немедленно использоваться для выполнения броска. При выполнении подготовок к броскам борец обязательно должен находиться в устойчивом положении.

7 ТЕХНИКА РАБОТЫ РУК

При выполнении бросков большую роль играют руки. Руками следует начинать и заканчивать бросок. Перед выведением противника из равновесия первое усилие необходимо сделать руками, но не резким рывком, а плавно сгибая их.

Особенно большое внимание нужно обращать на работу рук, которой сделан захват рукава противника. Вначале, подтягивая к себе противника, необходимо согнуть руку, а затем продолжить усилие отведением согнутой руки назад (локоть на уровне плеча) и закончить действие резким выпрямлением ее по дуге вниз к опорной ноге.

Многие начинающие самбисты делают грубую ошибку- после сгибания руки прижимают локоть к груди и фактически исключают эту руку из дальнейшего участия в выполнении броска. Часто именно эта ошибка сводит на нет все попытки бросить противника в схватке.

Еще одно не менее важное условие при работе рук: усилие должно быть приложено строго в направлении броска. Здесь особое внимание следует обращать на вторую руку, которой

выполняется любой захват куртки противника (отворота, ворота, пояса или второго рукава). Часто при выходе на бросок в момент поворота борец делает усилие этой рукой по дуге в сторону вместо движения вверх на себя, чем намного уменьшает сбросовое усилие.

К усилию рук необходимо постепенно подключать действие групп мышц туловища и ног, создавая одно мощное движение в направлении броска.

Завершается бросок резким выпрямлением рук к носку опорной ноги.

При выполнении броска не нужно сильно сгибать туловище. В момент выпрямления ног следует немного наклониться, сделав скручивающее движение плечом в сторону опорной ноги.

Необходимо выполнять еще одно важное условие, – бросая противника, нужно обязательно использовать вес собственного тела. Чем большая скорость наклона или падения тела в момент выполнения броска, тем мощнее бросок.

8 ТЕХНИКА РАБОТЫ НОГ

В технике борьбы самбо есть броски с поворотом к противнику (спиной или боком) и без поворота. Это обеспечивается движением ног, способствующим принятию необходимого положения по отношению к противнику.

Работа ног при входе на броски может быть стандартизирована следующими движениями.

Подшагивание – скользящее движение ногой вперед, сгибая ее и перенося вес тела на нее. Может выполняться наружу – нога ставится к ноге противника снаружи (носок ноги разворачивается наружу); внутрь – нога ставится между ног противника; накрест – нога ставится к носку одноименной ноги.

Зашагивание – дугообразное движение ногой в сторону пятки другой ноги. Разворачивая стопу пяткой вперед, нужно поставить ногу на носок снаружи.

Выпад в сторону – согнуть ногу, перенести на нее вес тела, другую ногу быстро поставить в сторону (нога прямая, носком внутрь). Упражнение для изучения – выпады вправо – влево со сменой опорной ноги.

Разворот бедром – быстрым движением бедра вверх в сторону мимо колена второй ноги повернуться кругом (разворот может быть с параллельной постановкой ног, с выпадом, с глубоким выпадом).

Эти действия в следующих комбинациях позволяют быстро сделать выход на разные броски:

- подшагивание наружу – выпад в сторону;
- подшагивание накрест – зашагивание;
- зашагивание – выпад в сторону;
- шаг назад накрест – зашагивание;
- зашагивание – разворот бедром.

При выполнении выхода на бросок ноги должны быть немного согнуты. В момент броска корпус нужно резко подать вперед, увлекая за собой противника, затем сделать подбивающее движение ногами, отрывая противника от ковра движением таза вверх назад.

Для выполнения некоторых бросков необходимо обучить борцов маховым движениям ногой назад вверх.

9 ТЕХНИКА ВЫПОЛНЕНИЯ БРОСКА

Прежде чем приступить к изучению техники бросков самбо, каждый занимающийся должен хорошо усвоить основные понятия борьбы и действия борца, которые являются «азбукой» самбиста.

Описание техники выполнения бросков в этом разделе дано в сжатой форме в связи с тем, что основы действий борца изложены в «Общих положениях».

При выполнении бросков необходимо соблюдать следующие правила:

- выполнять бросок при удобной ситуации или, подготовив его;
- вход на бросок должен быть молниеносным;
- увеличивать мощность броска за счет веса, скорости и силы;

– использовать реакцию и движения противника для увеличения силы броска;
– выполнять бросок с возрастающей скоростью и заканчивать его с подстраховкой противника.

Кроме того, необходимо знать, в какую сторону можно бросить противника тем или иным броском с того или иного захвата.

Исходя из этой схемы каждый борец должен составить свой комплекс бросков. Целесообразно подбирать броски разных направлений, но выполняемые с одного и того же захвата. В самбо броски подразделяются в зависимости от их структуры.

Теория выполнения броска через голову с упором ногой в живот.

– бросок лучше всего начинать с положения, когда спортсмен, проводящий бросок, расположился на спине, атакующий стопой упираясь в живот. И пробовать в этом положении немножечко побалансировать, поуправлять соперником;

– можно выполнить несколько кувырков, имитируя захват. Теперь все это можно соединить, выполнив слитно бросок;

– спортсмен, выполняющий бросок, старается как можно ближе к ногам соперника расположить свой таз.

Направление и усилие рук вперед, по направлению движения. Выполняется упор, мягко, неакцентированно, потому что рефлексивно соперник.

10 БРОСОК ЧЕРЕЗ ГОЛОВУ С УПОРОМ НОГОЙ В ЖИВОТ

Противник в положении фронтальной стойки, слегка наклонив туловище к нападающему; нападающий в положении правой стойки. Захватив одежду противника под локтями, левой ногой сделать шаг вперед и поставить свой носок (а лучше пятку) на линию носков противника. Делая сильный рывок руками на себя и вверх, как бы желая перебросить противника через свою голову одними руками, сесть на землю возможно ближе к своей левой пятке и поставить носок сильно согнутой правой ноги к поясу на животе падающего вперед противника. Не задерживаясь, в темп движения сделать перекат на спине и в момент, когда ваши лопатки коснутся ковра, сильно толкнуть (но без удара) противника носком правой ноги. Направление толчка должно быть вверх–назад, за голову нападающего. После падения противника на спину в темп переката по спине перекувыркнуться назад через голову и сесть верхом на туловище противника, стоя коленями на ковре (см. рис. 1).

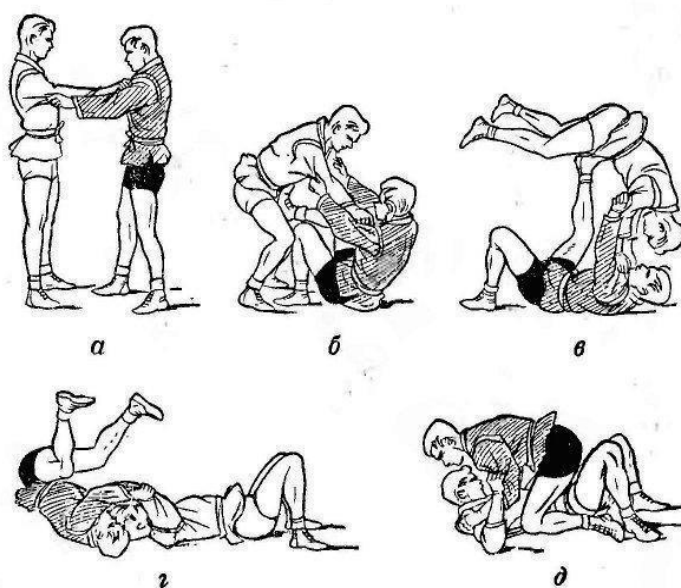


Рисунок 1. Техника броска через голову с упором ногой в живот

Страховка: до толчка ногой не переносить руки за линию, перпендикулярную к ковру, чтобы, делая рывок руками, не бросить противника головой отвесно на землю.

Самостраховка: кувырок вперёд. Падать можно и следующим образом: сначала идти на кувырок вперёд, но, как только лопатки коснутся ковра, быстро прогнуться, подогнуть ноги и расставить их пошире. После лопаток ковра касаются ступни, а крестец следует поднять настолько, чтобы им не коснуться ковра.

Благоприятное положение для проведения броска через голову: противник нагибается вперёд и наступает, стараясь вытолкнуть нападающего за ковёр.

Чтобы противник не вылетел от броска за ковёр, нужно изменить направление броска. Это делается так: садясь на ковёр, сделать одновременно резкий поворот к центру ковра. Бросок через голову удобнее проводить, когда противник во фронтальной стойке, однако нетрудно провести данный бросок, если противник стал в правую или левую стойку.

Если противник в положении правой стойки, то, садясь на ягодицы, надо повернуться налево и поставить левую ногу на место правой, а правую ногу носком к поясу падающего вперёд противника. Если же противник в левой стойке, то поворачиваться самому и поворачивать противника нужно направо.

В обоих случаях вы развернете противника так, что он окажется по отношению к вам в положении фронтальной стойки.

Подготовками к броску через голову могут служить: сбивание на носки; заведение (до положения фронтальной стойки); вызов отставления ноги противника.

Бросок через голову может быть использован как ответный приём против: зацепа изнутри; зацепа снаружи и боковой подсечки.

Бросок через голову с захватом руки на плечо.

Противник в положении фронтальной стойки, слегка наклонив туловище к нападающему нападающий в положении правой стойки. Захватив одежду противника под локтями, левой ногой сделать шаг вперёд и поставить свой носок (а лучше пятку) на линию носков противника. Делая сильный рывок руками на себя и вверх, как бы желая перебросить противника через свою голову одними руками, сесть на землю возможно ближе к своей левой пятке и поставить носок сильно согнутой правой ноги к поясу на животе падающего вперёд противника. Не задерживаясь, в темп движения сделать перекат на спине и в момент, когда ваши лопатки коснутся ковра, сильно толкнуть (но без удара) противника носком правой ноги. Направление толчка должно быть вверх–назад, за голову нападающего. После падения противника на спину в темп переката по спине перекувыркнуться назад через голову и сесть верхом на туловище противника, стоя коленями на ковре.

Страховка: до толчка ногой не переносить руки за линию, перпендикулярную к ковру, чтобы, делая рывок руками, не бросить противника головой отвесно на землю.

Самостраховка: кувырок вперёд. Падать можно и следующим образом: сначала идти на кувырок вперёд, но, как только лопатки коснутся ковра, быстро прогнуться, подогнуть ноги и расставить их пошире. После лопаток ковра касаются ступни, а крестец следует поднять настолько, чтобы им не коснуться ковра.

Бросок через голову с подсадом.

Бросок через голову с подсадом голенью имеет три основных варианта, отличающихся друг от друга характерными захватами:

– если противник пытается захватить правой рукой из-под левой руки самбиста одежду на его спине, проводите бросок с захватом одной руки двумя. Захватив предплечье правой руки противника под левую подмышку, а обеими кистями одежду на плечевой части той же руки противника, шагнуть левой ногой вперёд и поставить её между ног противника. Садясь вблизи левой пятки, поставить правую голень к нижней части туловища противника, а правым подъёмом упереться во внутреннюю часть его левого бедра. Разгибая голень и делая руками сильный рывок на себя и влево, бросить противника так, чтобы он перекатился по ковру всей спиной с правого плеча на левый бок;

– если противник нагибается, провести бросок с захватом головы под плечо. Захватить левой рукой одежду на правом рукаве противника, а правой – голову противника под свое правое плечо. Противника бросать таким же способом, как в предыдущем варианте, но прямо через голову;

– если противник сильно нагибается, провести бросок с захватом пояса через плечо. Захватить левой рукой за одежду на правом рукаве противника, а правой пояс на его спине через его правое плечо и провести бросок противника через свою голову. Проводя любой из приведенных вариантов, нападающий в темп может перекатиться назад по своей спине и, сделав полный кувырок назад, сесть верхом на своего противника.

Страховка: направлять противника на кувырок так, чтобы он не ударялся головой о ковёр.

Самостраховка: кувырок вперёд или через плечо.

Бросок через голову с подсадом голенью может быть использован как ответный приём против всех бросков с захватом ноги снаружи.

Тактическая подготовка защиты от броска через голову. Подавление атаки противника подавляют, используя силу. Для защиты от броска через голову в первый момент следует стремиться к тому, чтобы проекция о. ц. т. располагалась возможно ближе к площади опоры защищающегося.

Нужно, чтобы при падении на спину атакующего проекция о. ц. т. находилась вне его площади опоры. Если проекция о. ц. т. будет находиться в площади опоры защищающегося, атакующий не сможет увлечь его за собой своим падением. Если в момент приземления атакующего проекция о. ц. т. находится в его площади опоры, то можно вывести ее за границу площади опоры, делая шаг в сторону, вперед или отклоняясь назад атаку противника подавляют, используя быстроту

Чтобы увеличить быстроту своей защиты, выполняют такие действия:

– складывают скорости движения отдельных частей тела. Для этого в момент атаки противника можно выставить ногу вперед, одновременно выпрямиться и вывести таз вперед;

– выдвигая таз навстречу ноге противника и поворачивая его в сторону, обеспечивают большую быстроту защитного движения.

Чтобы снизить быстроту атакующих движений противника, выполняют такие действия:

– отшагивают и убирают таз назад. Скорость сближения ноги противника с туловищем уменьшается, поэтому можно отстранить ногу рукой или поворотом тела не дать противнику упереться стопой в живот. Движение в направлении, противоположном падению атакующего, а также приложение усилий в направлении, противоположном его движению, снижает скорость движения и уменьшает быстроту броска. Атаку противника подавляют, используя амплитуду движений (гибкость).

Чтобы увеличить амплитуду защитных движений, выполняют такие действия:

– убирают таз назад-вверх, так чтобы противник не мог ногой упереться в живот;

– поворачивают таз в тот момент, когда противник упирается ногой в живот. В результате нога соскальзывает.

Чтобы уменьшить амплитуду движения атакующего, выполняют такие действия:

– выводят таз вперед и, приседая, вынуждают противника упереться ногой не в живот, а в грудь. Стремление атакующего выпрямить ногу погашается сгибанием его же рук;

– упором рукой в таз не позволяют противнику упасть к ногам защищающегося;

– захватом шеи сверху сгибают атакующего и не позволяют ему поднять ногу так высоко, чтобы упереться ею в живот.

Этой же цели можно добиться, захватывая пояс через одноименное плечо, обхватывая туловище спереди или сзади, захватывая руку двумя руками, захватывая одноименную руку и туловище сбоку.

Атаку противника подавляют, используя разнообразие движений (ловкость). Для защиты применяют движения, которые позволяют разрушить координационную структуру броска через голову, проводимого атакующим.

Для этого выполняют следующие действия:

1) В момент начала падения, атакующего резким рывком, срывают его захват.

2) В момент постановки ноги атакующего (упора в живот) рукой отстраняют ее в сторону.

3) В момент толчка ногой в живот, поворачивая туловище по направлению толчка, создают такую ситуацию, когда нога атакующего проходит мимо живота, не упираясь в него.

4) В момент толчка противника ногой в живот, упираясь руками в его плечи, через стойку выходят на ноги или вывертываются на живот.

Атаку противника подавляют, используя выносливость. В момент тяги и падения противника его усилиям противопоставляют такие же по величине и противоположно направленные усилия. Таким образом, движение останавливается. Атакующий может еще некоторое время "тянуть", но в конце концов отказывается от проведения броска.

Можно предварительно добиться утомления важнейших групп мышц атакующего. Для этого в схватке следует "нагружать" противника, повисая на нем. В результате утомляются мышцы-разгибатели туловища, ног, сгибатели рук.

Маневрирование. Для защиты от броска через голову следует маневрировать по краю ковра таким образом, чтобы самому находиться спиной к центру ковра. При этом атакующий должен перемещаться спиной к краю на расстоянии не более 1 м от границы ковра, чтобы при проведении броска оказаться "вне ковра".

Можно располагаться боком к краю так, чтобы атакующая нога противника находилась ближе к краю. В момент попытки проведения противником броска через голову можно перейти в борьбу лежа. По отношению к противнику при маневрировании зашагивают или забегают в сторону головы, выполняют отшагивание и подшагивание. Благоприятное положение для проведения броска через голову: противник нагибается вперед и наступает, стараясь вытолкнуть нападающего за ковёр.

Чтобы противник не вылетел от броска за ковёр, нужно изменить направление броска. Это делается так: садясь на ковёр, сделать одновременно резкий поворот к центру ковра. Бросок через голову удобнее проводить, когда противник во фронтальной стойке, однако нетрудно провести данный бросок, если противник стал в правую или левую стойку.

Если противник в положении правой стойки, то, садясь на ягодицы, надо повернуться налево и поставить левую ногу на место правой, а правую ногу носком к поясу падающего вперед противника. Если же противник в левой стойке, то поворачиваться самому и поворачивать противника нужно направо.

В обоих случаях вы развернете противника так, что он окажется по отношению к вам в положении фронтальной стойки. Подготовками к броску через голову могут служить: сбивание на носки; заведение (до положения фронтальной стойки); вызов отставления ноги противника. Бросок через голову может быть использован как ответный приём против: зацепа изнутри; зацепа снаружи и боковой подсечки.

11 ХАРАКТЕРНЫЕ ОШИБКИ ДЛЯ БРОСКА ЧЕРЕЗ ГОЛОВУ

Противник «зависает», проводящему не хватает силы, чтобы перебросить его через себя. Причина ошибки: нападающий садится далеко от ног противника.

Исправление ошибки: атакующий должен стремиться сесть между ног партнера.

Нога соскальзывает с живота противника и упирается ему в грудь, или следует удар подъемом стопы между ног.

Причина ошибки: слишком раннее выпрямление ноги. Нужно, чтобы противник сам ложился на ногу животом в момент ухода, проводящего прием под него, а выпрямляться нога должна только в момент перебрасывания. Толчок ногой выполняется тогда, когда центр тяжести тела противника переходит через таз атакующего.

СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Харлампиев, А.А. Борьба самбо: учебное пособие / А.А. Харлампиев – М., Л.: «Физкультура и спорта», 1949. – 182 с.
2. Гаткин, Е.Я. Все о самбо / Е.Я. Гаткин – М.: «АСТ», 2008. – 352 с.
3. Чумаков, Е.М. Тактика борца-самбиста / Е.М. Чумаков – М.: "Физкультура и спорт", 1976. – 244 с.
4. Гулевич, Д.И. Борьба самбо: методическое пособие / Д.И. Гулевич, Г.Н. Звягинцев. – М.: Воениздат, 1968. – 176 с.
5. Андронов, О.П. Физическая культура как средство влияния на формирование личности: учебник / О.П. Андронов М.: Мир, 2008. – 420 с.
6. Мекертычян, А.Н. Повышение эффективности бросков в борьбе самбо путем уменьшения степени свободы захватов: дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Мекертычян Альберт Николаевич. – Краснодар, 2004. – 199 с.