



Отредактировал и опубликовал на сайте : PRESSI (HERSON)

И.И.АЛИХАНОВ

ТЕХНИКА И ТАКТИКА ВОЛЬНОЙ БОРЬБЫ

(издание второе, переработанное и дополненное)



Москва
«Физкультура и спорт»
1986

ББК 75.715
А50

Алиханов И. И.

А50 Техника и тактика вольной борьбы. Изд. 2-е, перераб., доп. — М.: Физкультура и спорт, 1986. — 304 с, ил.

Во втором, переработанном и дополненном издании книги описана техника и тактика вольной борьбы, дана методика обучения приемам, приведены упражнения для общей и специальной физической подготовки спортсменов.

А 4202000000—107 71—86
009(01)—86

ББК 75.715
7А3.5

Иван Иванович Алиханов **ТЕХНИКА И ТАКТИКА ВОЛЬНОЙ БОРЬБЫ**

Заведующая редакцией А. К. Гринкевич. Редактор В. А. Жудов. Художник А. С. Побезинский.
Художественный редактор В.А. Жигарев. Технический редактор О. П. Жигарева. Корректор Н. А. Карелина,

ИБ № 1995

Сдано в набор 19.03.86. Подписано к печати 3.09.86. А 10203. Формат 84 X 108/32. Бумага кн. жур. Гарнитура Таймс. Высокая печать. Усл. п. л. 15,96. Усл. кр.-отг. 16,28. Уч.-изд. л. 15,94. Тираж 50 000 экз. Издат. № 7641. Зак. 1212. Цена 90 коп.

Ордена «Знак Почета» издательство «Физкультура и спорт» Государственного комитета СССР по делам издательств, полиграфии и книжной торговли.

101421, ГСП, Москва, К-6, Каляевская ул., 27

Ярославский полиграфкомбинат Союзполиграфпрома при Государственном комитете СССР по делам издательств, полиграфии и книжной торговли.

150014, Ярославль, ул. Свободы, 97.

© Издательство «Физкультура и спорт», 1986 г.

ПРЕДИСЛОВИЕ

В этой книге обобщено наиболее существенное из того, что создали в области техники и тактики вольной борьбы одаренные спортсмены и тренеры. Автор и сам работал непосредственно на ковре: боролся, наблюдал, сравнивал, учился и учил. Поэтому пособие следует рассматривать и как обмен опытом.

В пособии применяется уже принятая и устоявшаяся терминология, однако необходимо учитывать следующее:

- в стойке направление определяется по направлению действий атакующего, а в партере по направлению переворота соперника;
- если атакующий сбоку от соперника, стороны его определяются как ближняя и дальняя (дальняя рука, нога), однако при захвате ближней конечности слово «ближняя» опускается;
- при расположении борцов лицом к лицу или лицом к спине действия, направленные против односторонних конечностей (при расположении лицом к лицу правая рука атакующего и левая рука соперника односторонние, называются «захват руки» или «зацеп ноги», и только при действиях по диагонали мы говорим о захвате (зацепе) разноименной или одноименной руки или ноги;
- переводом называется постанова соперника в партер. Он может осуществляться путем бросков или сваливаний, т. е. с отрывом или без отрыва от ковра. Действия, предусматривающие постановку соперника в опасное положение, именуется приемами. Однако если вследствие защитных действий соперника или неточности в выполнении приема атакующим соперник окажется в партере, то это будет неполноценный прием, но не перевод;
- под термином «встречная борьба» понимается ситуация, когда, не предприняв оцениваемого в баллах действия, борцы оказываются на коленях во взаимном захвате (один из них может быть сидящим или лежащим на груди).

ГЛАВА I

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКИ И ТАКТИКИ — ВАЖНЕЙШИЙ РЕЗЕРВ РАЗВИТИЯ БОРЬБЫ

История вопроса. Известно, что борец должен быть сильным, выносливым, быстрым, ловким, гибким и, наконец, смелым и решительным. Он должен уметь логически мыслить и быстро соображать, чтобы составлять правильный тактический план схватки и вовремя принимать необходимые решения.

В учебно-тренировочной работе развитию этих качеств у борцов уделяется много внимания. Однако двигательные качества связаны с генетическим кодом, т. е. пределы развития их заложены в человеке. С другой стороны, настойчивое развитие некоторых из них ограничивает возможность совершенствования других. И, наконец, из-за недостатка времени развить каждое двигательное качество до очень высоких кондиций в процессе тренировочной работы невозможно. Поэтому у борцов старших поколений некоторые показатели развития физических качеств, например силы, были не хуже, чем у современных борцов, но, как показывает практика, предела технико-тактического совершенствования пока не видно.

Направленность тренировок и тактика борьбы основываются, в частности, на правилах соревнований. Было время, когда в борьбе господствовал культ силы. Борцы порой участвовали и в соревнованиях тяжелоатлетов. Но и тогда победу обеспечивала техника борьбы. В то время частыми были ничейные результаты или победы с преимуществом в 1—2 балла и лишь немногие борцы демонстрировали образцы техники (например, А. Ялытырян, А. Егоров, Я. Пункин, А. Терян, В. Соколов).

В дальнейшем правила потребовали большей активности борцов, высокого темпа ведения схваток. Для развития выносливости стали применять бег. В программу тренировки борцов были включены кроссы (до 20 км). Добиваться больших побед стали атлеты, которые вели схватку в высоком темпе и в то же время демонстрировали филигранную технику и разумную тактику (например, А. Иваницкий, А. Медведь, Л. Тедиашвили, В. Юмин, И. Ярыгин).

Новые правила требуют, чтобы борец стремился победить с помощью разнообразных технико-тактических средств, и, естественно, появились новый подход к учебно-тренировочной работе, новые тактические решения. Однако чрезмерное увлечение функциональной подготовкой замедляло прогресс техники и тактики.

Конечно, есть борцы, которые применяют разнообразные и эффективные технико-тактические средства. Однако технический арсенал большинства борцов беден, приемы они выполняют в одну сторону. Это требует серьезной перестройки учебно-тренировочной работы.

Техническое совершенство — фактор, компенсирующий недостатки в подготовке борца. Технический борец тратит меньше энергии в схватке, так как включает в работу только те мышцы, которые в данном движении выполняют какие-либо функции. Он не скован, поскольку уверен в своей способности отразить внезапную атаку противника, он дышит свободно и поэтому меньше утомляется, что позволяет вести активную борьбу на протяжении всей схватки, а именно эта способность — показатель высокого уровня специальной выносливости борца.

При атаке или с целью преодоления сопротивления противника техничный борец целесообразно использует возможности мышц, включая их в работу последовательно или одновременно. Кроме того, он активно использует свой вес, инерцию движения массы тела, а нередко усилия и инерцию движения противника. Все это позволяет техничному борцу преодолевать сопротивление физически более сильных соперников, т. е.

отчасти компенсировать недостатки в силовой подготовленности, а также положительно влияет на специальную выносливость.

В процессе овладения техническими действиями (ТД) борец привыкает анализировать движения. При этом в коре больших полушарий головного мозга спортсмена образуются новые временные связи, что является одной из физиологических основ ловкости. Это значит, что борец вырабатывает умение корректировать свои действия с учетом изменения динамической ситуации (ДС) схватки. Кроме того, известно, что в большинстве случаев лишь борцы, развившие ловкость в детском и юношеском возрасте, способны в дальнейшем вырабатывать новые навыки и что только при систематической подготовке спортсменов усилия тренеров сборных команд расширить технический арсенал сложившихся борцов дадут результат.

Хорошая техника дает выигрыш в быстроте. Она основывается на своевременном включении в работу различных мышц, что является одной из основ скорости, или, как говорят борцы, резкости движения.

Уровень технического мастерства борца определяет тактику. У техничного борца больше вариантов построения схватки с менее техничным соперником. Кроме того, схватка, в которой много эффективных приемов, — красивое зрелище. Именно это привлекает молодежь к занятиям борьбой, а зрителей — на соревнования.

Этапы овладения техникой борьбы.

Первый этап. Согласно дидактическому правилу «от простого к сложному» сначала технику борьбы нужно изучать без помех и в наивыгоднейшем варианте с осознанием необходимости определенных компонентов движения: направления, амплитуды, нервно-мышечного напряжения, последовательности или одновременности действий и пр. Однако в практике борьбы зачастую этот этап игнорируется. Поэтому многие борцы умеют выполнять приемы лишь в одну сторону или проводят в течение схватки всего два-три приема. Устранению этих недостатков содействует применение частных методик обучения сложным приемам, включающих специальные подводящие упражнения.

Недостатки в развитии силы или общей выносливости можно устранить, если даже борцу 15—16 лет или больше, а недостатки в технической подготовленности, как уже было сказано, исправить зачастую невозможно. Поэтому в тех видах спорта, где техника играет значительную роль, возрастная граница приема в детские группы неуклонно снижается.

Второй этап. Правильная техника имеет значение не сама по себе, а лишь в связи с особенностями схватки, и усилия тренера должны быть направлены на выработку вариативного навыка, т. е. умения борца учитывать изменения ДС. Поэтому вторым этапом в овладении техникой должна быть выработка умения связывать прием с тактической подготовкой. Чтобы провести прием, необходимо ввести соперника в заблуждение относительно своих намерений или вынудить его занять удобное для проведения приема положение (о средствах и методах решения этой задачи говорится в главе «Тактика борьбы»).

Второй этап овладения техникой связан с первым. Ведь некоторые приемы вообще не могут быть выполнены без тактической подготовки, так как проводятся не из исходных положений, а в ответ на действия соперника. Чем больше вариантов тактической подготовки приема, тем больше возможностей применить его. Поэтому коронный прием удастся и тогда, когда сопернику хорошо известно, чего следует ждать от атакующего.

Третий этап. Но и после проведения тактической подготовки соперник нередко успевает предпринять защитные действия, тем более что иная тактическая подготовка направлена лишь на достижение выгодного захвата. Таким образом, третья задача — научить борца использовать защиту от первой атаки для проведения еще одной (такие соединения называются комбинациями). На этом этапе изучаются также способы нейтрализации приемов путем применения защит, опережения, проведения контрприемов. Причем следует учиться выполнять все технические действия в обе стороны.

Четвертый этап овладения техникой — это отработка. Что это такое? Каждый человек без всякой подготовки может толкнуть ядро. Но при первой попытке оно улетит метров на пять. Овладев азами техники, спортсмен добавит к этому результату метра два. А потом начнется кропотливая работа, ядро будет улетать все дальше, причем неискушенному человеку разница в форме движения не будет заметна. В этот период будут укрепляться мышцы, налаживаться и улучшаться межмышечная и внутримышечная координация. То же самое будет происходить при совершенствовании технико-тактических действий (ТТД) борца. Но это лишь одна сторона работы на этапе. Другая, не менее важная, сторона — выработка вариативного навыка, т. е. умения действовать в различных ДС, в условиях сопротивления соперника и недостатка времени. Этап этот длительный: пройдут годы, прежде чем борец научится выполнять целостные действия с высокой степенью совершенства, быстро, точно, экономно. Именно потому, что процесс этот длительный, нужно первые три этапа пройти форсированно в раннем возрасте, когда обучение наиболее плодотворно. Следует заметить, что во время отработки борцов обычно предоставляют самим себе, т. е. они занимаются в условиях отсутствия целенаправленного руководства. В таких условиях юные борцы предпочитают выполнять те приемы, которые у них получаются лучше, чтобы положить партнера на лопатки. Очевидно, отработку надо направлять, чтобы спортсмены осваивали те приемы, которые они выполняют плохо.

Большую пользу при приобретении вариативных навыков может принести схватка по типу обязательной программы в парном катании, где необходимо выполнять определенные элементы в произвольном сочетании. При этом количество приемов может постепенно возрастать. Отрабатывать разученные элементы нужно регулярно, причем не только во время основной тренировки, но и в конце утренней зарядки (если зарядка проводится не на ковре, то в нее включаются фрагменты приемов, защит и контрприемов), а также непосредственно после разминки во время тренировки в зале.

Следующий, **пятый этап** совершенствования технико-тактического мастерства представляется как

формирование, а затем и пополнение технического арсенала борца, причем выбираются ТТД, наиболее подходящие ему. Обычно борец это делает сам, но тренер должен помочь ему в разработке новых вариантов тактической подготовки. Результаты этой работы контролируются в учебно-тренировочных схватках, когда противник настойчиво сопротивляется и может помимо технико-тактических действий предпринимать силовой и темповой прессинг. Мастера высокого класса на этом уровне осуществляют моделирование схваток против будущих соперников (об этом подробно рассказано в главе «Тактика борьбы»).

На **шестом этапе** вырабатывается адаптация к стрессовым ситуациям и к нагрузкам, которые ожидают борца на соревнованиях. На этом этапе отбирают борцов, достойных представлять команду на соревнованиях. Встречаясь в вольных и контрольных схватках с соперниками, которые его досконально изучили (а так и бывает на крупных соревнованиях), борец должен показать все, на что он способен, в условиях, приближенных к условиям соревнования. Такие схватки и являются шестым этапом совершенствования технико-тактического мастерства. На этом этапе можно вносить коррективы и уточнять какие-либо детали, могут меняться и модели предстоящих схваток.

Седьмой этап (соревновательный) подводит итоги большой работы тренера и спортсмена. Результаты этой работы дают материал для размышлений о направленности учебно-тренировочной работы в будущем.

Все перечисленные здесь уровни технико-тактической подготовки в практике работы довольно четко выделяются. За примерами далеко ходить не надо. Нодар Модебадзе завоевал титул чемпиона Европы. Александр Медведь символически передал ему свои борцовки, предположив, что именно Модебадзе будет его преемником. Однако груз ответственности оказался чрезмерным для молодого борца. Оставаясь в контрольных схватках столь же грозным, на соревнованиях Нодар был неузнаваем. Когда был С. Андиев, он проигрывал ему, когда среди участников соревнований не было Андиева, он проигрывал С. Хасимикову, а если не было ни того ни другого, он проигрывал Б. Бигаеву. Модебадзе сошел с ковра, так и не сумев реализовать свои возможности. И таких примеров немало.

Даже в сборной команде страны есть борцы, демонстрирующие образцы техники в учебно-тренировочных схватках. Но уже в контрольных схватках, которым свойствен силовой и темповый прессинг, они теряются.

Среди борцов, поздно освоивших технику, немало таких, которые демонстрируют ее лишь в учебной схватке — отработке, а на следующем уровне в связи с повышенной ответственностью и возбуждением они поздно реагируют на действия противника. Времени на ориентировку им не хватает, и к тому же сказывается недостаток так называемой чувствительности.

Каким быть тренеру? Итак, мы показали этапы становления вариативной техники. Что же мешает наладить такую систему подготовки? Во-первых, невысокий уровень квалификации тренеров и, во-вторых, стремление их быстро подвести своих воспитанников к хорошим результатам.

Чтобы глубоко разобраться в технике (а иначе обучать нельзя), необходимо прочувствовать и осознать детали технического мастерства. В этом одно из отличий борьбы от других видов спорта, технику которых можно изучить по кинограммам и данным, полученным различными методами. Другая особенность борьбы в том, что точно повторенное (по форме) движение может резко отличаться от образца, так как в нем не будет тонкостей, которые зрительно уловить не удастся, а можно лишь прочувствовать с помощью механорецепторов. Третье отличие борьбы в том, что приемы постоянно перестраиваются с целью преодоления различного по форме и характеру сопротивления. Описание приемов борьбы по кинограммам без изучения их часто приводит к ошибкам, а в тексте обычно поясняется то, что и так видно на кадрах. Отсюда следует: чтобы учить приему, надо предварительно «прочувствовать» его на себе. А таких приемов у тренера (если он сам постоянно не учится, в том числе у своих учеников и других борцов) не так уж много: это приемы, которыми он пользовался, когда боролся сам.

Сейчас, когда примитивность техники все чаще препятствует росту достижений борцов, многие исследователи пытаются выяснить причины этого явления. Райко Петров, в частности, считает, что многие спортсмены, зачисленные в группы мужчин, недостаточно техничны, так как на соревнованиях в юношеском возрасте применяли прежде всего первые заученные приемы, и что исправление недостатков, допущенных в детском и юношеском возрасте, — процесс исключительно трудный и длительный. Иными словами, первый тренер, стремясь как можно быстрее достичь результата в соревновании, «натаскал» молодого борца и тем самым «запрограммировал» предел его успехов на будущее. Действительно, как часто мы видим, когда спортсмен, достигший определенных результатов, расширяет функциональные возможности, становится сильнее и выносливее, а соперники, изучившие его технику, не дают этому борцу провести «коронку» или заранее готовят ему ловушки в виде контрприемов. Казалось бы, можно расширить арсенал ТТД таких борцов, но это чрезвычайно трудная задача.

Откуда берутся личные, свойственные одному борцу, приемы? Немало теоретиков и тренеров связывают овладение конкретным ТТД с самобытностью авторов коронных приемов. При этом им приписывается чуть ли не монополярная способность выполнять эти приемы, обусловленная особенностями двигательного аппарата. В результате вместо надежной методики, которая помогла бы овладеть этим ТТД, создается «теория», согласно которой тот или иной прием под силу лишь одному спортсмену. Конечно, не все, что доступно борцу весом 52 кг, может делать тяжеловес. Чрезвычайная подвижность плечевого сустава позволяет некоторым борцам лучше обороняться от переворотов с захватом шеи из-под плеча или обратного захвата предплечья. Могут быть нюансы и в проведении технического элемента, обусловленные особенностями телосложения. Но это все касается частных случаев, а вовсе не арсенала техники в целом.

Из-за существования упомянутой «теории» процесс обогащения «индивидуальными» ТТД идет значительно медленнее — не методом обучения, а методом копирования или взаимообучения борцов. В

подтверждение этого можно вспомнить, что вертушка была «персональным» приемом борца из Ростова-на-Дону М. Климачева, скручивание захватом шеи с плечом под названием «ломок» впервые применил А. Казанский, сбивание «посадка» связано с именем Ш. Сафина, накат разработал В. Майсурадзе. Много персональных приемов было у А. Ялтыряна, Я. Пункина и других борцов. Можно ли сейчас представить хотя бы одну схватку без вертушки, наката или скручивания?

Все сказанное позволяет сделать следующий вывод: индивидуальные приемы медленно распространяются потому, что тренеры не знают методик обучения сложным приемам борьбы.

Реализация принципов доступности и последовательности в учебно-тренировочном процессе. Использование приведенных в пособии частных методик позволит решить вопрос о возможности обучения детей тому или иному техническому элементу. Таким образом, дело не в том, чему можно учить, а в том, способны ли организм и двигательный аппарат выдержать воздействие неоднократных приземлений, напряжений и пр. Чтобы не ошибиться при решении этого вопроса, рекомендуется следующее:

- проводить хорошую общую и специальную разминку перед каждым занятием на ковре, чтобы подготовить организм и двигательный аппарат ко второй части урока;
- начинать вторую часть урока с борьбы в партере (будь то обучение или отработка);
- работая с новичками, поначалу больше внимания уделять изучению ТТД в партере. Благодаря этому будет укрепляться двигательный аппарат спортсменов, они научатся ориентироваться в пространстве, чувствовать партнера, пользоваться мостом, рычагами тела и т. д.

Технические элементы, выполняемые в стойке, новички должны изучать в такой последовательности: сначала маневрирование, сближение, захваты ног со сваливанием и контрприемы от них, затем переводы и контрприемы от них, сбивания и контрприемы от них и, наконец, броски и контрприемы от них. Обучение броскам подхватом, через спину, прогибом, с обвивом следует начинать не ранее чем через 6 месяцев после начала занятий. При этом для приземлений в первое время необходимо использовать поролоновый мат. Если броски могут выполняться с действием ног или без него, поначалу следует изучать броски без применения ног.

Принцип последовательности в обучении реализуется путем соблюдения правил «от простого к сложному», «от известного к неизвестному»..

На уровне высшего мастерства все приемы сложны, ибо здесь борцы должны постоянно преодолевать сопротивление соперника и предотвращать попытки контратаки. В таких условиях выполнение каждого ТТД требует включения в действие в определенной последовательности различных мышечных групп, умелого, активного использования веса, инерции, рычагов тела для создания пары сил, предельного внимания, готовности в любой момент изменить способ и направление атаки. Однако овладение основными механизмами выполнения приемов — задача несравненно более простая. В каждой классификационной группе приемов имеются характерные и при этом простые варианты исполнения их. Один-два приема из каждой классификационной группы составляют «базовую технику». Эта базовая техника и является предметом первоначального изучения. Одновременно борца учат правильно двигаться, маневрировать, осуществлять захваты и освобождаться от них, выполнять рывки и толчки.

Базовая техника постепенно обогащается новыми деталями, вариантами захватов и проведений. Таким образом реализуется правило «от известного к неизвестному». На основе этого правила строится программа обучения по годам, которой рекомендуется придерживаться.

Обычно после просмотра соревнований проводятся теоретический разбор и практический анализ техники участников. При этом могут возникнуть вопросы о способе выполнения ТД тем или иным спортсменом, о техническом браке и др. В результате повышается интерес к изучению техники. Большую пользу приносит приглашение на занятия известных борцов. Эти случаи также нужно использовать для того, чтобы поучиться у них выполнению ТТД. При этом всегда следует соблюдать принцип доступности.

Организация и планирование технико-тактического совершенствования. Анализ научных и методических работ, программ, предложений и обобщение опыта позволили разработать годовой план подготовки борцов (табл. 1).

Этот план неприемлем, например, для борцов 17—18 лет, не прошедших систематическую подготовку с раннего возраста, по причинам, которые изложены ранее.

Общий годовой объем работы, необходимой для повышения тренированности, зависит от работоспособности борца. Основным объективным показателем выносливости вообще считается максимальное удельное потребление кислорода (МПК). Один и тот же объем работы может быть для одних недостаточным, для других оптимальным, а для третьих чрезмерным. Поэтому предложенный план и назван примерным. Он может служить лишь ориентиром при определении оптимального объема работы борца.

Верхняя часть плана отражает систему технико-тактической подготовки в возрастном аспекте. Анализ ее показывает, что элементы техники борцы должны изучить в основном в возрасте 10—15 лет. Изучению связи приемов с тактической подготовкой на всех этапах отводится одно и то же время, но опять-таки в основном этот уровень техники борцы осваивают в возрасте 10—15 лет. Задачи третьего уровня борцы решают в основном в возрасте юношей и юниоров. Четвертый уровень (отработка) важен на протяжении всего времени становления борца. Естественно, что задачи отработки должны соответствовать тому технико-тактическому материалу, который осваивается в том или ином возрасте. На решение задач пятого уровня по мере взросления борцов должно отводиться все больше и больше времени. То же следует сказать и о решении задач шестого уровня овладения техническим мастерством.

Иной раз задается вопрос: а не мало ли отводится времени на соревновательные схватки?

Для ответа на него не обойтись без маленького арифметического расчета.

Примерный годовой план учебно-тренировочной работы при подготовке борцов

Вид тренировочной работы	Затраты времени борцов, ч				
	10-13 лет	14-15 лет	16-17 лет	18-19 лет	сборной команды
Соревновательные схватки		1	2	4	5
Вольные и контрольные схватки		3	6	12	15
Учебно-тренировочные схватки.					
Моделирование	2	6	9	14	20
Учебные схватки. Отработка	16	20	25	35	45
Овладение фрагментами кустов.					
Связки	12	20	28	35	40
Тактическая подготовка приема	30	30	30	30	35
Изучение элементов техники	40	40	30	10	10
Итого на технико-тактическое совершенствование	100	120	130	140	170
Баскетбол, бег на время, лыжный бег (интенсивность 6—7 баллов)	5	8	10	15	20
Кроссы, ходьба в горы (интенсивность 4—5 баллов)	15	20	25	40	50
Силовая подготовка	5	12	25	40	50
Выработка ловкости, быстроты, гибкости	10	10	10	10	10
Подготовка и сдача норм ГТО	15	15	15	5	—
Разминка (без отработки)	25	40	50	75	100
Утренние физические упражнения (без отработки) на сборах	—	10	25	65	90
Теоретические занятия	5	5	10	10	10
Итого на общее и специальное физическое развитие	80	120	170	260	330
Фактическое время работы за год	180	240	300	400	500
Плановое время работы	300	450	600	900	1125

В году примерно 250 тренировочных дней (максимум). Разделив плановое время занятий (1225 ч) на количество дней, получим 4,5 ч ежедневной работы. Но время чистой работы борца — 2 ч в день. Таким образом, большинство борцов сборной команды работают в среднем не более 2 ч в день.

На схватки борцов сборной команды отводится 5 ч. Если схватка длится 6 мин, то за год боец проведет 50 схваток, т. е. примет участие в восьми крупных соревнованиях с обязательным попаданием в финал. Пожалуй, пока что такого максимума никто не достиг.

Как это видно в плане, на вольные и контрольные схватки отводится в 3 раза больше времени — 15 ч, на учебно-тренировочные — 20, а на учебные — 45 ч.

В задачи книги не входит подробный разбор нижней части плана, т. е. вопросов развития физических качеств борцов. Здесь мы ограничимся лишь некоторыми необходимыми разъяснениями.

Интенсивность упражнений оценивается по принятой в спортивной борьбе шкале, основанной на количестве сердечных сокращений за 10 с.

Для развития аэробно-анаэробной выносливости борцов применяется энергичный бег на лыжах, бег на 1 км (время 3 мин 10 с — 3 мин 20 с) и на 3 км (время 11 мин 40 с — 13 мин 20 с), тестовый бег на 800 м (два раза с перерывом 1 мин и временем преодоления дистанции 3 мин) с последующей фиксацией времени восстановления, игра в баскетбол.

Для развития аэробной выносливости применяются кроссы, быстрая ходьба в гору, ходьба на лыжах.

Специальная выносливость борца вырабатывается в процессе совершенствования технико-тактического мастерства. Учебные и тренировочные схватки в зависимости от насыщения их технико-тактическими элементами и темпа могут проводиться с любой необходимой в данный момент борцу интенсивностью.

Несколько слов о развитии силы борцов. На первом этапе подготовки борцов не следует насыщать тренировку специальными силовыми упражнениями. Мышцы подростка 10—13 лет должны развиваться в процессе разминки, преодоления веса и сопротивления соперника, преодоления своего веса, при изучении и совершенствовании техники. Здесь полезны интересные и эмоциональные парные упражнения и простые формы борьбы.

Уже начиная с 14 лет объем работы, содействующей развитию силы, следует планировать в тоннах. Сначала она должна быть направлена на формирование двигательного аппарата. Для этого можно применить, например, такую систему: груз, который боец, используя определенную группу мышц, может преодолеть 10 раз, преодолевается 6 раз подряд, и к нему делается 6 подходов. И так для каждой группы мышц. Объем работы зависит от возраста и веса и может колебаться в значительных пределах — от 100 до 200 т в год.

В то же время особое внимание надо обращать на развитие тех групп мышц, роль которых в вольной борьбе наиболее значительна. Поэтому в тренировку борцов-вольников кроме упражнений, которые обычно выполняют борцы классического стиля (упражнения, содействующие развитию всех мышц, в особенности мышц шеи, спины, рук, живота, и укреплению моста), следует включать и специальные упражнения для развития мышц ягодицы, задней поверхности бедра, голени, которые несут нагрузку при выполнении подхватов, обвивов, зацепов и других приемов.

Следует обратить внимание и на то, чтобы все силовые упражнения каждый раз выполнялись как можно быстрее, чтобы борец не терял скоростных качеств.

В дальнейшем не следует увлекаться «накачиванием» мускулатуры. Надо в основном развивать те мышцы, которые в схватке функционируют больше других. При этом объем общей работы борца, естественно, возрастает, вес груза, с которым борец работает, увеличивается, а количество подходов сокращается до трех. Общий объем преодоленного груза может быть в пределах 200—400 т.

Для развития ловкости, быстроты и гибкости применяется множество средств. Для развития ловкости применяются упражнения со сложной координацией, упражнения, требующие быстрой реакции в неожиданных ситуациях (баскетбол, игры на ковре, акробатические элементы, овладение новыми формами движений и пр.). Быстроту развивают бег на короткие дистанции, прыжки, упражнения (в том числе парные), требующие мгновенной реакции, гибкость — активные и пассивные упражнения, содействующие увеличению подвижности суставов и позвоночного столба.

Подготовка к сдаче и сдача норм ГТО — обязательное средство гармоничного развития борца. Эти нормы служат и контрольным тестом. Только регулярно тренирующийся борец может пробежать 1 км за 3 мин 10 с, а 3 км за 11 мин 40 с. А ведь это показатель общей выносливости, на базе которой совершенствуется специальная выносливость борца.

Анализируя план в целом, нельзя не заметить, что общие затраты времени на технико-тактическую подготовку с повышением квалификации борцов возрастают, но в процентах к общему объему тренировки уменьшаются. Такое соотношение обусловлено необходимостью повысить уровень атлетической подготовки и скоростной выносливости.

Сказанное не относится к опытным борцам высокого класса, задачей которых является сохранение достигнутого уровня развития физических качеств.

Планом не предусматривается выделение времени для воспитания волевых качеств. Но в ходе учебно-тренировочного процесса нужно все время исподволь воспитывать ученика словом, примером, путем воздействия коллектива, постановки и решения трудных задач. Поэтому ясно, что настойчивость, воля к победе, решительность, смелость прививаются борцам постоянно, но, прежде всего эти качества вырабатываются при преодолении трудностей в процессе тренировок и в соревновательных схватках.

ГЛАВА II

БИОМЕХАНИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ТЕХНИКИ БОРЬБЫ

Чтобы полнее реализовать принцип сознательности и активности в процессе обучения борцов, лучше понять особенности совершенствования технико-тактического мастерства в единоборствах, разработать наиболее выгодные способы технических действий, необходимо иметь представление о биомеханических закономерностях, лежащих в основе техники борьбы.

С точки зрения механики любой прием или перевод в партер — это вращение соперника с углом от 90° (падение навзничь во время сбиваний или перевод в партер) до 270° (броски через спину, прогибом, подхваты и пр.). Оси вращения при этом непостоянны. Вращение может осуществляться преимущественно вокруг фронтальной оси (броски подхватом, прогибом), вертикальной (накаты, скручивания, перевороты) и сагиттальной оси, которая является вспомогательной, так как в процессе такого вращения соперник не может оказаться на спине или на животе (при проведении мельниц, сбиваний, подсечек и других ТТД).

Для осуществления вращения необходима пара сил, которую атакующий может создать, используя следующие силы:

- внутреннюю силу, т. е. физическую силу мышц;
- физическую силу соперника;
- силу своей тяжести — вес;
- вертикальную реакцию своей опоры;
- силу тяжести (вес) соперника;
- вертикальную реакцию опоры соперника;
- кинетическую энергию массы своего тела, в которой проявляется сила, затраченная ранее для придания ей скорости;
- кинетическую энергию массы тела соперника, в которой также проявляется его сила, затраченная для придания скорости массе тела;
- силу трения о ковер, которая создает горизонтальную составляющую вектора усилий в момент контакта соперников;
- силу трения соперника о ковер, которая также создает горизонтальную составляющую взаимного контакта между борцами;
- силу реакции в месте контакта с соперником. Направленность этой реакции может быть различной: если атакующий толкает соперника, то создается положительная реакция взаимного контакта (РВК), если тянет, то возникает отрицательная РВК, если виснет на нем, то РВК направлена вверх, если, наоборот, атакующий тянет соперника вверх, то РВК направлена вниз. При заведениях РВК направлена по касательной в сторону, противоположную вращению; одновременно при этом, естественно, возникает и отрицательная РВК;
- взаимную реакцию до возникновения пары сил. Имеется в виду случай, когда атакующий принуждает

соперника к взаимному вращению. В этом случае возникает центробежная сила $\left(\frac{mV_x}{R}\right)$, которая создает центробежное ускорение. Центробежная сила и центробежное ускорение действуют по направлению к центру кривизны. Естественно, что, поскольку борцы имеют одинаковую массу, центр вращения борцов оказывается посередине между ними. Но если рассматривать это вращение с точки зрения атакующего, то он как бы вращает соперника вокруг себя, создавая при этом специфическую ДС. В этой ситуации можно, например, осуществить боковую подсечку, задержав встречным движением своей ноги перемещающиеся по дуге ноги соперника, в то время как туловище его будет стремиться двигаться по касательной к дуге вращения.

При выполнении каждого технического действия используются все перечисленные силы. При этом роль их различна, однако без действия какой-либо из названных сил борьбу нельзя себе представить. Попробуем оценить значение каждой из них.

Мышечная сила — это главная и единственная активная сила в борьбе, создающая остальные реактивные силы (исключая вес и вертикальную реакцию опоры, которые существуют независимо и противостоят друг другу). Мышечная сила организует всю совокупность сил и обеспечивает рациональное движение частей тела, направленное на преодоление усилий и веса соперника, на создание пары сил, необходимой для переворота его. Эта сила благодаря тренировке может значительно увеличиваться, в связи с чем возрастают и реактивные силы: кинетическая энергия, центробежная сила, РВК. Сила воздействия на соперника, естественно, зависит от умения борца одновременно или последовательно (как требует того рациональная техника) включать те или иные мышечные группы.

Правильная техника — это умение мобилизовать на преодоление сопротивления соперника все силы, однако если отвлечься от них, то еще остается умение противопоставить относительно слабым мышцам мощные группы мышц. На этом принципе построено множество приемов. Например, при проведении наката против упирающейся руки действуют мышцы ног, туловища и рук (не говоря уже о весе).

Известно, что растянуть руку на болевой прием невозможно, если действовать силой одних рук. В этом случае борец (самбист или дзюдоист) наклоняется к захваченной руке, чтобы свои руки прижать к груди; он фиксирует это положение (так как известно, что в уступающем режиме мышцы сильнее, чем в преодолевающем) и тянет захваченную руку мощными мышцами, разгибаящими туловище. В вольной борьбе много аналогичных случаев. Например, при захвате шеи из-под дальнего плеча для растяжки атакующий в некоторых вариантах прижимается грудью к спине, согнув при этом руки, и отводит дальнее плечо соперника, разгибая спину (рис. 324). При захвате руки на ключ следует захваченную руку прижать плечом к своему боку и заходить вместе с ней за спину соперника. Такой способ действия можно назвать способом отключения слабого звена.

Каждое движение зарождается при опоре и обеспечивается ею. На этом основано изучение техники борьбы при помощи динамографических платформ. Зная усилие опоры, можно выяснить суммарное усилие борца. Отсюда следует, что при проведении каждого приема мышцы ног играют существенную роль, а при проведении сбиваний, накатов, некоторых переворотов с обвивом, подхватов и других приемов сила ног — решающая сила. При этом основная механическая задача — использовать импульс силы ног для воздействия на соперника без существенных потерь и с подключением по возможности всех остальных сил. Однако можно сказать, что при правильном выполнении любых технических действий (прежде всего сбиваний, скручиваний, подхватов, накатов, бросков через спину и др.) функционируют все основные группы мышц. Необходимая и достаточная для проведения приема сила обеспечивается ритмичной, согласованной работой мышц и подключением возможно большего числа мышечных групп.

Значение веса в борьбе. Техника борьбы развивается и совершенствуется в направлении все большего использования силы тяжести. Эта сила действует постоянно и всегда в одном направлении — вниз. Умелое воздействие весом на соперника — признак высокой техники борьбы. Если раньше броски прогибом выполнялись с обязательным предварительным отрывом, то теперь они выполняются либо с зависанием, либо с затягиванием соперника на себя. При выполнении некоторых приемов (вертушек, переводов) сила тяжести играет решающую роль.

Используя вес, можно сбить соперника на ковер, перевернуть его, а также поднять. Такой способ использования веса посредством рычага применяется довольно часто при подъеме соперника обратным захватом дальнего бедра с падением назад, при перевороте обвивами в партере.

Вертикальная реакция опоры, которая противостоит весу, казалось бы, не имеет существенного значения в технике борьбы, но даже при незначительном смягчении ковра замедляются действия борца, затрудняется передвижение, т. е. весьма заметно изменяется техника и нарушается привычный ритм движения. Мягкие ковры, кроме того, утомляют икроножные мышцы и разгибатели бедра. Вертикальная реакция опоры соперника иной раз играет важную роль в создании пары сил. Например, при выполнении вертушки атакующий внезапно повисает на руке соперника, используя его наклоненное туловище в качестве рычага (плеча силы). В этом случае другой силой пары является вертикальная реакция опоры. Если соперник в этот момент быстро сгибает ноги и садится, нейтрализуя таким образом эту силу, то атакующий оказывается накрытым, т. е. падает спиной на ковер. Опору соперника умело используют борцы, хорошо выполняющие бросок прогибом с предварительным зависанием на сопернике. Редко кто из борцов успевает убрать загруженную ногу, чтобы осуществить накрывание.

Реакция взаимного контакта (захвата) между борцами до начала создания пары сил. Быстрая смена воздействия позволяет использовать первоначальную реакцию соперника и для создания пары сил, так как в

этом случае атакующему удастся направить усилия обоих борцов в одну сторону. На этом построены многие комбинации, а также способы тактической подготовки к проведению приемов.

При создании как положительной, так и отрицательной реакции большое значение имеет горизонтальная составляющая реакции опоры, которую обеспечивает надежное сцепление подошвы борцовок с ковром, или, проще говоря, трение. Слабое трение может стать причиной скольжения, которое препятствует созданию горизонтальной составляющей РВК. При таких условиях невозможно осуществить тягу, толчки, сбивания, накаты. Отсюда ясно, что слабость сцепления сказывается на технике борьбы. Помимо сцепления при создании горизонтальной составляющей РВК имеет значение и угол атаки (наклон борца), который образуется линией, соединяющей ц. т. борца с крайней точкой границы опоры и плоскостью ковра. Чем острее этот угол, тем больше горизонтальная составляющая внутренних сил.

Известно, что при проведении приемов в сторону атакующего (бросков подворотом, вертушек, передних подножек) необходима положительная РВК, тогда как при выполнении приемов в противоположную сторону (сбиваний, зацепов, задних подножек) больше подходит отрицательная РВК, при осуществлении продергиваний, переводов лучше, если РВК направлена вниз. Для создания необходимой РВК борцы используют все способы тактической подготовки приемов.

Центробежная сила. Вся техника борьбы связана с вращениями. Строго говоря, все движения человека — это вращения. Даже прямолинейное движение типа прямого удара создается вращением туловища вокруг вертикальной оси, плеча вокруг плечевого сустава и предплечья вокруг локтевого сустава.

Как уже было сказано, для достижения победы или выигрыша балла соперника необходимо перевернуть. Хотя у атакующего есть только мышечная сила, он должен уметь организовывать и все другие силы в пару сил, необходимую для осуществления вращения. Нередко ему приходится создавать вращательный момент еще до того, как соперник вовлечен во вращение. Вращательный момент возникает в результате поворота туловища, осуществляемого в основном за счет работы ног. Этот предварительный вращательный момент можно показать на примере бокового удара (в боксе), однако борец толкает соперника в шею внутренней стороной плеча (в борьбе это называется швунгом). Но если в боксе удар завершает атаку, то такой толчок в борьбе — это лишь начало приема, ибо за этим вращением, обычно совмещенным с началом падения атакующего, следует вовлечение соперника во вращение. При этом оси вращения могут быть различными. Например, при броске через спину ось вращения атакующего включает все пространственные оси вращения тела, тогда как соперник поворачивается в основном вокруг фронтальной оси. Бывают и совпадения. Например, при выполнении наката в некоторых вариантах оба борца вращаются вокруг вертикальной оси. Однако не все приемы завершаются таким вращением. При завершении вертушек, бросков прогибом и других приемов атакующий, останавливая вращение соперника, сам продолжает вращаться. При выполнении мельниц, накатов с помощью ног он прекращает поворот, после чего доворачивает соперника до опасного положения. Лишь в некоторых чисто силовых приемах в партере атакующий сам почти не вращается (перевороты рычагом, захватом шеи из-под плеча и другие приемы).

Кинетическая энергия. Для придания скорости массе тела борец должен затратить усилие и на определенном пути разогнать его. Движущаяся масса тела обладает кинетической энергией, определяемой по формуле $\frac{mV^2}{2}$.



На схеме 1 показано сбивание, где основная опрокидывающая сила — кинетическая энергия тела атакующего. Здесь же схематично обозначена совокупность иных сил. Чтобы под действием мышечного усилия бедра тело спортсмена двинулось вперед, необходимы трение и вертикальная реакция опоры. Это усилие придает скорость массе тела, мах ноги создает тенденцию вращения атакующего, сила тяжести — вертикальную составляющую усилия. Какова может быть кинетическая энергия такого удара по горизонтальной составляющей при весе атакующего 90 кг и скорости 4,5 м/с в момент контакта? Подставив в формулу эти значения, получаем $9 \times 4,5^2 : 2 = 91$ кгм/с. К этому следует прибавить кинетическую энергию массы падающего тела атакующего и его вес. Однако обе эти составляющие действуют лишь при сопротивлении и будут тем больше, чем жестче удар, т. е. чем значительнее торможение о противника согласно формуле $F = ma$. Поэтому, если при изучении приема партнер поддается, механизм приема искажается и обучение не дает результата.

Зацепляя соперника ногой, атакующий создает пару сил. Это позволяет преодолевать угол устойчивости (угол, образуемый линией вертикальной проекции о. ц. т. и линией, соединяющей о. ц. т. с крайней границей площади опоры в направлении действия приема). Такова упрощенная схема сбивания с захватом руки и зацепом одноименной ноги снаружи.

Как же должны действовать силы, о которых говорилось в этой главе?

Как уже было сказано, задача борца — перевернуть соперника. Чтобы решить ее, нужно сгруппировать силы таким образом, чтобы они образовали пару. Чем больше каждая из сил пары, тем успешнее будет выполнен переворот. Второй важный фактор — длина плеча пары, образующая сумму моментов сил. Чем оно длиннее, тем значительнее момент. Естественно, что плечо не должно включать суставы, сгибающиеся в направлении действия сил. Оно должно быть жестким.

Таким образом, чтобы усилить воздействие на соперника, следует увеличить мышечные усилия или подключить иные группы мышц, создать большую кинетическую энергию, лучше использовать собственный вес, увеличить плечо действия сил, ограничить возможность соперника сохранить равновесие. Биомеханический анализ действий борца с учетом указанных закономерностей позволяет находить оптимальные варианты выполнения ТТД.

Защиты. Защиты — это действия, препятствующие созданию пары сил либо уменьшающие момент пары и мешающие осуществлению переворота.

Для наглядности все варианты осуществления защит объединены в схеме биомеханической классификации принципов защиты борца, где в секторах указаны и способы реализации этих принципов (схема 2).



Схема 2

Разберем некоторые из них, чтобы были понятны и остальные.

Как, например, может быть увеличен угол устойчивости борца? На схеме видно, что тремя способами: путем снижения расположения о. ц. т. (в стойке — приседанием или наклоном, в партере — принятием положения низкого партера), путем увеличения площади опоры (расставлением ног пошире в направлении действия атакующего, в партере — разведением, кроме того, и рук), путем изменения расположения проекции о. ц. т. в границах площади опоры, т. е. перемещения туловища в сторону, противоположную направлению усилий атакующего (поэтому, например, при накате влево тело перемещается вправо, если атакующий напирает спереди, соперник наклоняется навстречу).

Как воспрепятствовать созданию пары сил? Можно, во-первых, не дать осуществить захват, во-вторых, создать препятствие опоре (оси вращения) в районе туловища, т. е. лишить атакующего возможности осуществить подбив животом (броски прогибом) или толчок бедром (броски подворотом). Выполняя подножки, зацепы и другие действия ногами, атакующий пытается ограничить площадь опоры соперника и создать пару сил, толкая его в сторону препятствия. Преодолеть это ограничение — третий способ предотвратить создание пары сил.

Что представляет собой взаимное сковывание, препятствующее изолированному вращению атакованного? Например, при бросках подворотом мгновенная ось поворотов атакующего включает все пространственные оси, а соперника он вращает вокруг фронтальной оси. Если в момент подворота соперник просовывает свободную руку между ногами атакующего, то раздельное вращение невозможно и прием не получается. В партере же при попытке переворота с захватом дальнего бедра соперник помещает ногу между ног атакующего и сгибает ее в колене. Чтобы осуществить переворот, атакующий должен при этом поднять себя.

Что такое с биомеханической точки зрения контрприемы? Проводя прием, атакующий, как уже было сказано, переворачивает соперника вокруг определенных осей на строго определенный угол. Однако прежде он, как правило, начинает вращаться сам по определенной программе. Следовательно, контратакующий должен помешать осуществлению этой программы одним из двух способов:

1) изменить направление своего вращения, или вращения атакующего, или обоих (изменить оси вращения),

2) уменьшить или увеличить угол поворота своего тела, или тела атакующего, или обоих.

Чаще всего эти два способа сочетаются. Каждый из них имеет четыре варианта, а сочетание их — это уже 16 вариантов проведения контрприемов. Если же учесть, что контратакующие действия могут быть предприняты в начале проведения приема (в процессе борьбы за захват), после захвата, но до потери равновесия (в партере — до начала переворота) или, наконец, в процессе общего падения (соответственно в процессе переворота в партере), то количество вариантов контратакующих действий окажется значительно большим.

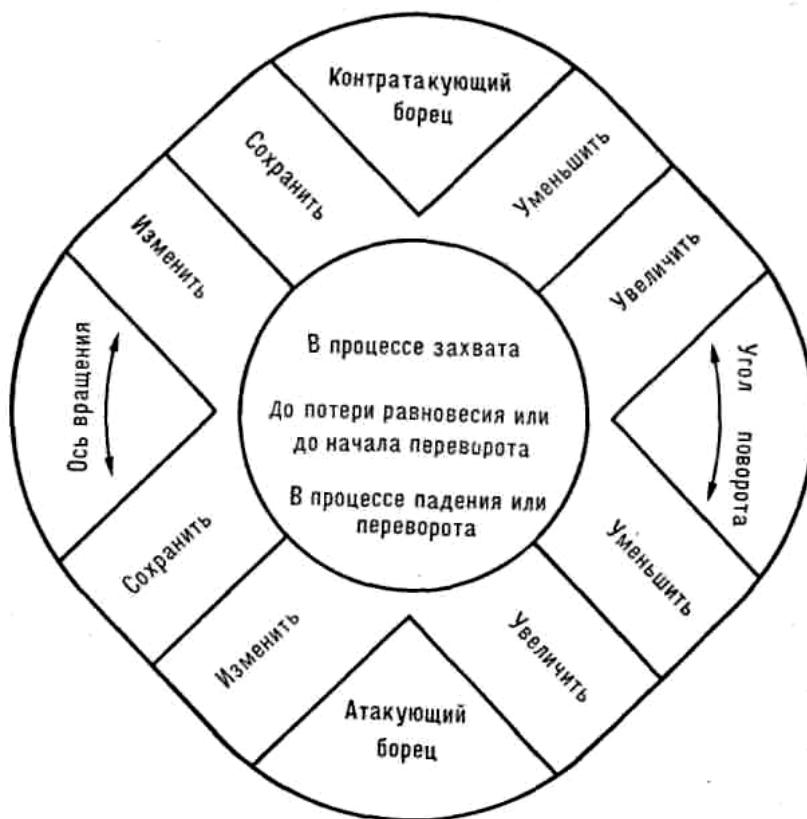


Схема 3

На схеме 3 изображены варианты биомеханических структур контратакующих действий. Разберем некоторые из них, чтобы получить представление и об остальных.

1. Наиболее известный способ — остановить вращение атакующего и создать новое вращение. Иными

словами, перед проведением контрприема следует применить защиту.

2. Если в процессе проведения приема атакующий оказывается обращенным спиной к ковру, То именно в этот момент следует остановить его вращение. Одновременно нужно устранить одну из сил пары, чтобы не дать вовлечь себя в общее вращение. Такие контрприемы называются накрываниями.

3. Как уже было сказано, атакующий, вращаясь, увеличивает силу воздействия на соперника, используя для этого момент силы и кинетическую энергию. Часто, чтобы ввести атакующего в опасное положение, требуется лишить его возможности передать накопленную энергию, и тогда она будет проявляться в его собственном вращении. Таково, например, накрывание в ответ на попытку сбивания упором головой в бедро изнутри. Таким же способом, переступая по ходу, можно во время выполнения сбивания по диагонали с захватом руки двумя руками поставить атакующего в опасное положение. Здесь, как нетрудно заметить, погашается отчасти вращение атакуемого и увеличивается угол поворота атакующего.

4. При проведении атакующим, например, броска через спину соперник может придать себе дополнительное вращение, миновать опасную зону (иногда отдав два балла атакующему) и, продолжив поворот атакующего, поставить его в опасное положение и даже добиться чистой победы.

5. Приведем примеры контрприемов, основанных на изменении оси вращения. В процессе сваливания зашагиванием атакующий, падая назад, поворачивает соперника вокруг фронтальной оси в сторону спины. Атакуемый толчком свободной ноги резко разворачивается на атакующего, толкает его в шею плечом свободной руки, поворачивая вокруг вертикальной оси, и атакующий падает на спину. На этот же прием (зашагивание) можно ответить и другим контрприемом: в момент начала зашагивания выполнить вертушку и таким образом развернуть себя вокруг вертикальной, а атакующего вокруг фронтальной оси.

6. Есть также контрприемы, основанные на том, что атакуемый придает атакующему дополнительное вращение. Обычно они применяются тогда, когда в процессе проведения приема атакующий должен падать на бок, а атакуемый вынуждает его падать в ином направлении, в результате чего атакующий оказывается обращенным спиной к ковру. Такого рода контрприем осуществляется при проведении броска с обратным захватом дальнего бедра из стойки. В этом случае атакуемый тянет атакующего за голень.

На этом же принципе построены некоторые контрприемы, проводимые при встречной борьбе на четвереньках.

Что же представляет собой с точки зрения биомеханики комбинация? Комбинация включает прием, защиту от него и заключительный прием, проводимый на фоне защиты.

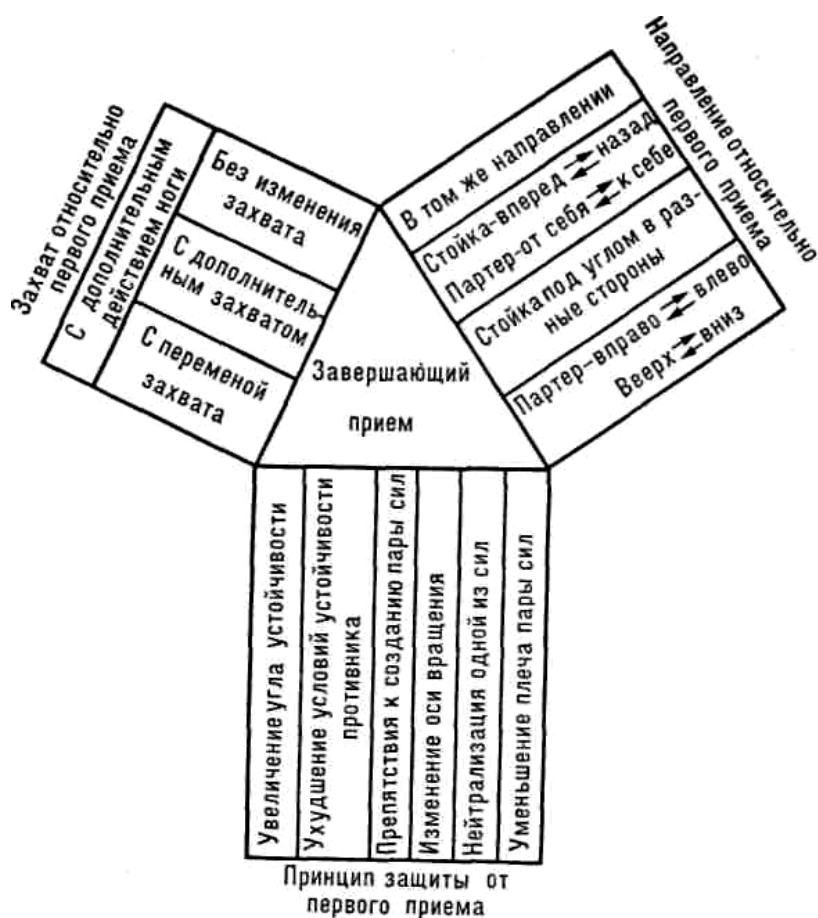


Схема 4

На схеме 4 показаны варианты выполнения приема, завершающего комбинацию.

Естественно, что выбор завершающего приема определяется способом защиты от первого. При этом возможны четыре варианта заключительного атакующего действия, а кроме того, три варианта изменения (или

сохранения) захвата. Во всех видах спортивной борьбы, кроме классической, возможны также действия ногами. Что же касается вращений, то они создаются по новой программе.

Динамическая ситуация. Борьба — чрезвычайно динамичный вид спорта, и статические и. п. в ней крайне редки. Борец начинает проведение приема с передвижения (поступательного, вращательного или смешанного). Поэтому ДС перед проведением приема всегда весьма сложная. Она создается взаимодействием различных факторов: расположения, позы борцов, расположения и перемещения о. ц. т., инерции движения масс борцов, направленности и степени мышечных усилий, взаимного воздействия весом, РВК, площади опоры и тенденции изменения ее.

Перечисленные факторы могут действовать в самых различных по форме, величине и направлению комбинациях и постоянно изменяться, что затрудняет анализ и изучение их. Все факторы играют определенную роль в проведении приема, ведущую или второстепенную. Их следует рассматривать в совокупности, так как борцы представляют собой единую динамическую систему.

Например, чтобы получить сведения об атакующем, нужно ясно представлять позу борца, направление усилий его мышц, знать расположение ц. т. и иметь данные о проекции его относительно границ площади опоры, сведения о скорости перемещения тела и его звеньев. Такие сведения помогут решить, какое техническое действие может быть применено. Но, даже получив все сведения об атакующем, необходимо сопоставить их с такими же сведениями о сопернике.

Возникает вопрос: неужели перед проведением приема борец каждый раз сознательно анализирует все компоненты ДС? Конечно, нет! Способность борца быстро и подсознательно анализировать ситуации приобретает в процессе учебно-тренировочного процесса, когда ему приходится решать множество различных задач. При этом у борца развиваются ловкость и умение ориентироваться. Борцы называют это чувствительностью.

Создание необходимой ДС — наиболее важное условие реализации технических действий (приема, контрприема).

О том, как борец может создать выгодную ДС, речь пойдет в главе «Тактика борьбы».

ГЛАВА III

СПЕЦИАЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ БОРЦА

Чтобы успешно выполнять ТД, борцу необходимо быть сильным, ловким, быстрым, гибким, а следовательно, постоянно совершенствовать эти качества. Мы здесь не говорим о выносливости, совершенствованию которой посвящено множество исследований.

Вольная борьба, казалось бы, сама по себе является хорошим средством совершенствования двигательных качеств, однако, как показывает опыт, развитие их средствами непосредственно борьбы не дает желаемого эффекта.

Чтобы борцы уже в 18—19 лет, как, например, М. Абушев, С. Оганисян, братья Белоглазовы, смогли раскрыть потенциальные возможности, двигательные качества их необходимо развивать целенаправленно специальными средствами и методами.

Не претендуя на полноту и не раскрывая методику применения, мы приводим некоторые характерные и традиционные средства развития силы, быстроты, ловкости и гибкости, а также упражнения для укрепления моста. Учитывая, что специально оборудованных залов для силовой подготовки с набором штанг, гантелей, специальных машин типа «геркулес» и иных снарядов у большинства тренеров нет, мы расскажем о тех средствах, которые могут применяться при наличии лишь борцовского ковра. В этих условиях важное значение имеют такие средства тренировки борцов:

- упражнения для укрепления и совершенствования борцовского моста и выработки умения уходить с него;
- парные упражнения для развития силы;
- акробатические упражнения для развития ловкости и умения ориентироваться в безопорной фазе;
- простые обусловленные формы единоборства;
- игры на ковре.

Все эти средства при умелом использовании вызывают большой интерес, особенно у подростков и юношей. Они позволяют реализовать в игровой форме стремление молодежи к соперничеству в ловкости, смелости, способствуют преодолению чувства неуверенности. Упражнения выполняются после общей разминки в качестве средства специальной разминки, игры можно устраивать в конце урока.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ УКРЕПЛЕНИЯ МЫШЦ ШЕИ

Укреплению мышц шеи и совершенствованию моста содействуют следующие упражнения, выполняемые после общей разминки и разогревания мышц шеи:

1. И. п. — «пирамида» (упор ступнями и лбом в ковер). Содержание упражнения: движение вперед до упора на затылок и назад до упора в подбородок, в стороны до касания ушами ковра, круговые движения. Сначала упражнение выполняется при упоре руками в ковер, а в дальнейшем руки накладываются на бедра сзади.

2. Качание на мосту. Из положения лежа на спине согнуть ноги, упереть ладони у плечевых суставов и стать на мост. Содержание упражнения: движение вперед до касания ковра подбородком (или по крайней мере

носом) и назад до упора на затылок. Первоначально упражнение выполняется с помощью рук, в дальнейшем руки соединяются в крючок. При движении вперед они доходят до ковра за головой, а при движении назад кладутся на живот. Тренированные борцы выполняют это упражнение, используя партнера в качестве груза (партнер садится на бедра, упираясь стопами в подмышечные впадины).

3. Забегания вокруг головы. И. п. — пирамида. Содержание упражнения: движение приставными шагами в одну из сторон до предела, затем переворот на мост, движение по кругу опять-таки до предела, разворот до и. п. Чтобы забегание осуществлялось легко, не следует отрывать нос от ковра. Голова должна быть все время обращена в одну сторону. Сначала упражнение выполняется с помощью рук, затем руки кладутся перед лицом.

4. Перевороты через голову с моста. И. п. — мост. Для начала следует «покачаться» на мосту, при движении в сторону головы отрывать ноги от ковра. В это время нужно сильнее прогнуться и как бы накатывать грудь вперед. Рекомендуется вначале помогать борцу, подталкивая его под спину. При недостаточной гибкости движение вперед сочетается с махом одной из ног.

5. И. п. — высокий партер. Партнер с одной из сторон захватывает шею из-под дальнего плеча, упираясь предплечьем в затылок. Надавливая плечом на шею, он сгибает ее, а затем, уменьшая давление, дает возможность нижнему борцу поднять голову. Упражнение повторяется много раз. Шея борца, который внизу, не должна расслабляться. При надавливании на нее следует сопротивляться.

Чтобы выработать умение уходить с моста, спортсмены выполняют следующие упражнения:

6. И. п.: обучающийся — на мосту, партнер удерживает его прямую руку, прижимая ее к ковра. Обучающийся делает забегание, а в заключение переворот через голову.

7. И. п.: обучающийся — на мосту, партнер удерживает его туловище и плечо. Обучающийся подтягивает руку партнера повыше, делает забегание и переворот через голову.

В обоих случаях необходим крутой мост (нос не должен отрываться от ковра).

8. И. п.: обучающийся — на мосту, партнер удерживает его спереди за шею с плечом. Преодолев сопротивление партнера, постараться прижать захваченное плечо к своей голове, затем резко прокручиваться в одну из сторон. В случае неудачи сразу же прокручиваться в другую сторону.

9. И. п.: обучающийся — на мосту, партнер, сидя сбоку, удерживает его за шею с плечом, как и обучающийся партнера (рис. 1) На счет «раз» обучающийся поднимает дальнюю ногу повыше согнутой в колене, на счет «два» резко опускает ее на ковер носком поближе к ягодице и одновременно выпрямляет другую ногу. Упираясь носком дальней ноги, он садится на ближнее бедро, поворачивается к партнеру и, сохраняя захват, ставит его на мост. Поскольку захват одинаков, после обучающегося упражнение выполняет партнер.



Рис. 1

Рис. 2

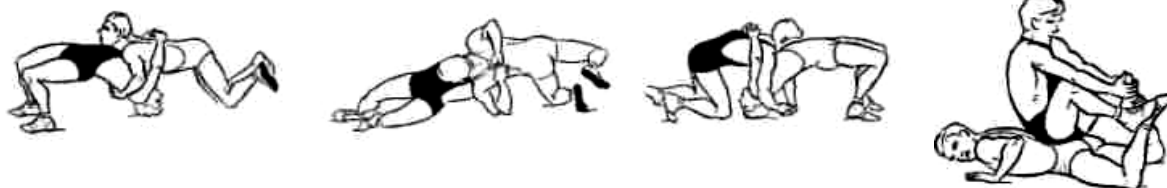


Рис. 3

Рис. 4

10. И. п. то же, что и при выполнении предыдущего упражнения. Начать забегание, затем, резко поворачиваясь от партнера, попытаться перетянуть его в свою сторону. После неудачной попытки тут же сесть и опереться дальней рукой в ковер. Энергично отталкиваясь ею, заставить партнера стать на мост (рис. 2).

11. Упражнение выполняется тут же после неудачной попытки выполнить уход выседом (п. 4). Следует плотно захватить шею и плечо партнера, прижимая его голову к своей груди, и резко разворачиваться от него.

12. И. п.: обучающийся — на мосту, партнер со стороны его головы. Борцы захватывают туловище друг друга (рис. 3). Необходимо перетягивать партнера в любую сторону, в результате чего борцы оказываются на мосту поочередно.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ МЫШЦ ГОЛЕНЕЙ

И. п.: борцы сидят друг против друга, ноги партнера врозь.

Упр. 1. Партнер двумя руками удерживает развернутую ступню обучающегося, который усилием поворачивает ее внутрь.

Упр. 2. Партнер фиксирует стопу обучающегося, повернутую внутрь, а обучающийся усилием

разворачивает ее кнаружи.

Упр. 3. Партнер удерживает вытянутую стопу обучающегося, последний усилием сгибает стопу.

Эти упражнения повторяются 12—16 раз для каждой ноги.

Упражнение для развития мышц задней поверхности бедра (рис. 4). И. п.: обучающийся лежит на животе с согнутыми в коленях ногами, партнер сидит у него на спине. Он держит руками правую стопу обучающегося, а правой подошвой нажимает на его левую голень, разгибая ногу, уменьшает усилие, позволяя обучающемуся согнуть ногу. Это можно делать, закрепив на голеностопном суставе эластичную резиновую ленту.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ МЫШЦ-СГИБАТЕЛЕЙ БЕДРА И ЯГОДИЦ

И. п.: обучающийся, опираясь на руки, поднимает одну ногу, другая его нога выпрямлена. Партнер стоит сбоку, одну руку кладет на голеностопный сустав, а другую — на ягодицу обучающегося. Партнер нажимает на ногу обучающегося, заставляя опустить, а потом, уменьшая нагрузку, дает возможность вновь поднять ее. Это упражнение можно делать с партнером, сидящим на ноге, или с грузом.

И. п.: обучающийся стоит на коленях, туловище его выпрямлено, руки за головой. Партнер в упоре лежа на щиколотках обучающегося плотно прижимает его ноги к коврику. Обучающийся, слегка прогибая туловище, ложится на ковер, затем группируется и возвращается в и. п.



Рис. 5

Рис. 6

Рис. 7

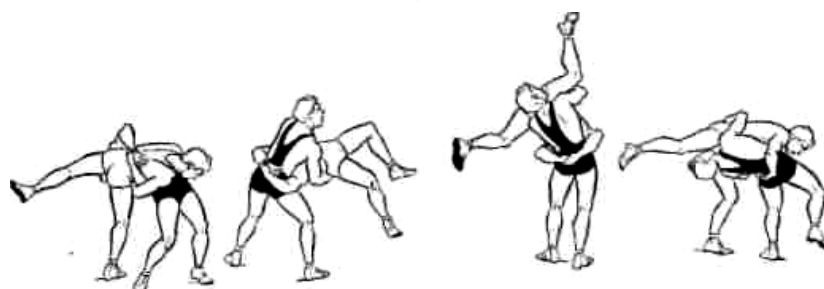


Рис. 8

Упражнение для развития мышц, сгибающих бедро вперед (как для подсада). Обучающийся обхватывает сбоку партнера, который немного поднимает ближнюю ногу, и подсаживает его на бедро, откидываясь назад. Основная тяжесть должна ложиться на бедро, а не на руки и спину.

На рис. 5—8 показаны парные упражнения для развития мышц брюшного пресса и спины.

АКРОБАТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ КООРДИНАЦИИ И ЛОВКОСТИ

Кульбит в парах. Обучающийся ложится на спину головой к ногам партнера и поднимает вверх прямые ноги. Борцы захватывают щиколотки друг друга. Партнер, отталкиваясь ногами, делает прыжок-кувырок. Обучающийся, держась за щиколотки, следует в кульбите за ним и а свою очередь делает прыжок-кувырок. Необходимо делать прыжок повыше и вслед за этим наклонять голову вперед.

Кувырок назад через партнера. Борцы стоят спиной к спине, руки их, вытянутые вверх, во взаимном захвате. Партнер, наклоняясь так, чтобы лопатки его оказались чуть ниже лопаток обучающегося, тянет последнего руками себе на спину. Обучающийся поднимает ноги и переворачивается через партнера. Окончив переворот, партнер выпрямляется и тянет руки обучающегося вверх. Затем борцы, не распуская захвата, поворачиваются спиной к спине, после чего меняются ролями.

Танец вприсядку. Борцы лицом к лицу, они захватывают друг друга за руки и приседают. Одновременно подпрыгивая, оба выпрямляют попеременно одноименные ноги.

Подкидное сальто. Это упражнение должно изучаться раньше, чем фляк и сальто назад. Исполняется оно так. Партнер, обхватывая большой палец большим и указательным пальцами, кладет их тыльной стороной на колено. Обучающийся делает вперед два шага. Слегка подпрыгивая на одной ноге, он ставит стопу на руки партнера так, чтобы голень стояла вертикально, а руки накладывает на его плечи. Быстро выпрямляя опорную ногу, обучающийся в заключение машет руками вверх-назад, откидывает голову, группируясь,

переворачивается в воздухе и приземляется на ноги. В момент окончания толчка партнер подталкивает ногу обучающегося вверх.

Страховка осуществляется так. Обучающийся поднимает руку вверх, страхующий захватывает запястье спереди разноименной рукой. При этом его кисть должна быть обращена большим пальцем вниз (рис. 9).

Первое упражнение заключается в том, что обучающийся подходит к партнеру, ставит стопу на его руки и, выпрямляя опорную ногу, соскакивает назад на мат. После неоднократного выполнения этого упражнения обучающийся в момент отрыва делает сальто, страхующий поворачивается спиной к партнеру и пропускает свободную руку плечом под плечо захваченной руки. Плечо страхующего является осью, вокруг которой обучающийся поворачивается, если он испугался и не попытался перевернуться раньше. В крайнем случае он возвращается в и. п. После двух-трех попыток обучающийся начинает более или менее уверенно прокручиваться в воздухе. Страховка становится символической. Сначала обучающийся отпускается в заключительной фазе приземления, а потом и раньше. За два занятия подкидное сальто, как правило, осваивается.



Рис. 9

Сальто вперед. Для начала на ковре устанавливается какое-либо препятствие (гимнастический конь или веревочка, натянутая между стойками). За препятствием укладываются два-три поролоновых мата.

Первое задание — выполнить прыжок-кувырок через препятствие, т. е., оттолкнувшись после разбега двумя ногами, приземлиться на руки и сделать кувырок.

Постепенно высота препятствия увеличивается, и борцы начинают прокручиваться не касаясь руками мата. Борцам следует предложить после толчка захватывать голени руками, тогда они станут приземляться на ноги.

При отработке сальто и фляка очень важно преодолеть страх и неуверенность. Для этого следует выполнять несколько упражнений.

Упр. 1. Падение назад. Обучающийся в основной стойке, голова его слегка откинута назад, туловище и ноги напряженные. Тренер стоит за ним на расстоянии 1 м (постепенно его увеличивают до 1,5 м), руки его соединены и обращены ладонями вверх (большой палец обхватывается большим и указательным). Обучающийся падает назад, тренер ловит его за шею и возвращает в и. п.

Упр. 2. Прыжок вверх. Обучающийся в основной стойке, ноги его на ширине плеч. Приседая, он делает махи руками назад и прыгает как можно выше.

Упр. 3 (соединяет первые два). Обучающийся в основной стойке, ноги его на ширине плеч. Тренер сзади-сбоку накладывает руку ему на шею. Обучающийся начинает опрокидываться назад и в это время делает махи руками; приседая, он прыгает вверх-назад.

Упр. 4 — фляк со страховкой. Обучающийся в том же положении. Тренер сзади-сбоку на одном колене. Для страховки за обучающимся надо положить поролоновый мат. Обучающийся делает фляк. Тренер подталкивает его под ягодицы рукой. Надо прыгать выше и при этом предельно прогибаться.

Каскад с участием трех человек. Два борца стоят на расстоянии 1 м в затылок один другому, а третий лицом к стоящему впереди.

Средний борец делает кувырок вперед под стоящего к нему лицом борца, последний прыгает через него (ноги врозь) и тут же делает кувырок под третьего борца, тот, в свою очередь, перепрыгивает через него (ноги врозь) и делает кувырок и т. д. Кувырок всегда делает стоящий в середине. Выполняя кувырок, следует группироваться. При выполнении каскада нельзя увеличивать дистанцию между борцами.

Вставание на ноги разгибом. Выполнить кувырок вперед с упором на руки, с самого начала ноги держать выпрямленными и в момент касания лопатками ковра посылать прямые ноги вверх как бы для того, чтобы сделать стойку на руках. Однако первоначальное вращение туловища вперед предопределяет дальнейший поворот. При этом ноги двигаются по дуге вперед, туловище прогибается, в последний момент руки, разгибаясь, помогают встать на ноги.

ВИДЫ ЕДИНОБОРСТВА ДЛЯ РАЗВИТИЯ ЛОВКОСТИ И БЫСТРОТЫ

Бой петушков. Борцы, согнув ногу в колене и скрестив руки на груди, сталкиваются с целью заставить друг друга потерять равновесие.

Бой уток. Согнув одну ногу в колене и удерживая ее разноименной рукой за спиной, борцы сталкиваются, чтобы заставить друг друга потерять равновесие и отпустить ногу.

Переталкивание. Упершись грудью в грудь (голова сбоку, руки за спиной), борцы стараются оттеснить друг друга из заранее намеченного круга.

Перетягивание с вожжами. Соединив три пояса от кимоно в одну петлю и продев их через шею под плечи (как при игре в лошадки), борцы стараются перетянуть друг друга за заранее намеченную границу.

Перетягивание с вожжами в партере. То же самое, что и в стойке, но при этом борцы упираются в ковер руками и ступнями.

Борьба за отрезок каната. Борцы пытаются отнять друг у друга отрезок каната длиной 40 см.

Борьба за набивной мяч. Борцы в партере лицом друг к другу. Обхватив мяч руками, они пытаются завладеть им.

Осаливание. Борцы стоят лицом друг к другу. Задача каждого из них — наступить на стопу партнера и в то же время не дать наступить на свою.

Борьба на одной ноге. Один из борцов дает захватить свою ногу и просовывает ее между ног партнера, захватывая при этом его плечо и запястье. Задача партнера — перевести первого борца в партер любым разрешенным способом, а тот должен устоять на одной ноге, при возможности освободить захваченную ногу или контратаковать. Время выполнения — 20—30 с.

Борьба за захват ноги. Задача обучающегося — в течение определенного времени захватить ногу партнера, применив любое разрешенное ТТД. Задача партнера — перевести обучающегося в партер любым разрешенным контрприемом. При этом партнеру запрещается применять защиты (выход из зоны атаки, блокировку, сковывающие захваты).

Выход наверх в партере. Партнер сверху удерживает обучающегося в партере за туловище.

1. Обучающийся осуществляет выход наверх в правую сторону, затем то же делает партнер в обе стороны. И так несколько раз.

2. Обучающийся при выходе партнера наверх, прокручивая руку на себя, накрывает его ногой. Затем то же самое делает партнер. Упражнение выполняется в обе стороны (см. рис. 351 и 352).

3. Выполняется упр. 2, но при накрывании обучающийся захватывает встречно бедро партнера спереди-изнутри и переворачивает его через голову (см. рис. 353).

Отрыв от ковра. Из взаимного скрестного захвата борцы по сигналу пытаются оторвать друг друга от ковра.

ГЛАВА IV

МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ТЕХНИКЕ БОРЬБЫ

Технику борьбы мы рассматриваем как совокупность разрешенных правилами рациональных действий борца, направленных на быстрое достижение преимущества. Она включает все, что касается формы движения и чему обучают борца.

Техника борьбы постоянно обогащается: увеличивается число способов достижения преимущества, с одной стороны, и более глубоко изучаются приемы — с другой.

Новые элементы борьбы могут быть достижением отдельных спортсменов, иной раз заранее продуманными, а порой и случайными. Постепенно применение этих элементов расширяется. Такая техника может долгое время применяться, но, не будучи обобщенной, не попадает в методическую литературу и классификацию. Но даже попав в пособие, не изученная детально, она может оставаться как бы «вещью в себе», ибо, пока нет методики обучения с четким определением деталей основного механизма движения, приемы, будучи коронными для одних, не осваиваются другими борцами.

Обучать технике борьбы необходимо в соответствии с принципами сознательности и активности, наглядности, систематичности, доступности и прочности. О необходимости учета и своеобразия реализации трех последних принципов говорилось ранее. Поэтому рассмотрим специфику реализации только принципов сознательности и активности и наглядности.

Исследования сложных технических действий показали, что даже отличные исполнители того или иного приема зачастую представляют некоторые детали движения не такими, какими они выглядят в динамике борьбы (прежде всего при бросках, сбиваниях и сближениях с противником для захвата ног). Причина этого, а также незнания механизма проведения приемов — порочный метод обучения путем либо подражания, либо неосознанных двигательных находок.

Если при изучении приемов борцы решают конкретные двигательные задачи, они хорошо осознают форму, а впоследствии и ритм движения. Эти борцы обнаруживают не только ошибки товарищей, но и неточности в своем исполнении. Если в процессе обучения борцам говорят о причинах ошибок и указывают пути исправления их, то борцы и сами, как правило, умеют исправлять эти ошибки.

В чем же разница между неправильным и правильным методами обучения?

Если перед борцом ставится задача повернуться к партнеру спиной, то сделать это можно по-разному, используя различные варианты движения рук, ног, туловища, головы, детали которого не могут быть осознаны. Но если задачу поставить более конкретно и при повороте борца обращать внимание на перемещение ног, сопряженное с ним движение туловища, рук и т. д., то такую задачу осмыслить легко. В процессе такого обучения все детали классифицируются, хорошо осознаются и, хотя при слитном исполнении элементов могут вновь возникнуть ошибки, их тоже легко исправить, так как в ходе изучения приемов обращается внимание на целесообразность именно таких действий. Благодаря этому у борцов постепенно формируется правильное

представление о движении.

На первом уровне изучения структуры приема используются специальные подводящие упражнения. Чтобы у борцов складывалось правильное представление об изучаемом движении, необходимо развивать у них способность анализировать его на основе мышечно-двигательных ощущений. При этом надо учитывать, что на первых порах занимающийся не в состоянии контролировать целостное движение на основе двигательных восприятий.

С целью активизации сознания следует, с одной стороны, использовать сведения, имеющиеся в главе II, которые помогут осознать конкретную биомеханическую задачу и выявить средства и методы решения ее, а с другой — ставить конкретные задачи самому себе в ходе выполнения какого-либо действия.

Первоначально ставить себе конкретные задачи борец должен при изучении хотя и важных, но частных компонентов приема. По мере освоения элементы постепенно сливаются: на основной элемент нанизывается новый. Постановка себе задачи будет касаться уже последующего элемента. Как показал опыт, борец лучше осваивает движение, если подводящее упражнение несет и смысловую нагрузку. Например, если задача борца — переставить обе ноги на носки несколько в сторону, чтобы перенести большую часть веса на партнера, то это упражнение следует назвать загрузкой весом. Таким образом, реализуется основной принцип обучения — принцип сознательности и активности.

Особо необходимо подчеркнуть, что в тренировке борцов используется метод взаимного обучения в парах, когда один из занимающихся играет роль соупражняющегося или инструктора. Такой метод позволяет реализовать принцип активности в обучении и содействует сознательному освоению двигательного навыка.

Еще полнее реализуется этот принцип, когда борцы делятся на тройки и одному из них поручается роль тренера-инструктора. Педагогический эксперимент, проведенный олимпийским чемпионом и трехкратным чемпионом мира Анатолием Роциным, показал, что при таком способе обучения техническое действие осознается лучше. Необходимость помогать и руководить заставляет инструктора быть более любознательным. Мы поручали роль инструктора ученику, который выполнял упражнения хуже, чем его товарищи. В течение 5 мин «тренерской работы» он, наблюдая и помогая, сам лучше понимал идею выполнения ТД и, переключившись на роль обучаемого, осваивал то, что ему долго не давалось. Возникающие при таком способе разучивания споры и дискуссии также помогают лучше понять и быстрее освоить элементы.

Реализация этого принципа предусматривает, что в ходе изучения и совершенствования выполнения приема борец должен узнать о нем следующее:

1) каково место этого приема в арсенале средств борьбы, насколько популярен он у выдающихся борцов, кто впервые предложил и кто наиболее успешно применяет его (конечно, если такие сведения есть);

2) каково значение при выполнении этого приема физической силы, инерции, веса, РВК, инерции соперника и пр.;

3) какая ДС необходима для проведения приема и как ее проще всего создать;

4) какой захват следует применить, а при изучении приемов партера — как его фиксировать;

5) какова последовательность действий при выполнении приема;

6) каков ритм приема, т. е. какова увязка компонентов движения во времени;

7) какие захваты можно применить в тех или иных условиях;

8) какие мышцы и какими упражнениями следует развивать, чтобы успешно выполнять данный прием;

9) какова зависимость вариативности приема от РВК;

10) варианты тактической подготовки приема;

11) можно ли связать этот прием с другими в комбинацию;

12) какие контрприемы при выполнении данного приема может применить соперник и можно ли нейтрализовать их путем внесения в прием (заранее или по ходу) дополнительных изменений.

На первом же уроке, посвященном изучению конкретного приема, рассматриваются 1 — 3-й вопросы, в процессе освоения приема — 4—6-й вопросы. Все эти вопросы раскрываются в главе «Частные методики обучения сложным приемам борьбы».

Когда механизм приема с основным захватом уже хорошо освоен, занимающиеся изучают 7-й вопрос, а уже на уровне мастерства — 8-й.

Выработке умения решать вопросы, сформулированные в остальных пунктах, содействует изучение основного материала пособия, в котором технические действия объединены по принципу тактических и комбинационных связей.

Несколько слов о принципе наглядности. Этот принцип реализуется путем привлечения к обучению по возможности всех анализаторов, так как в борьбе велика роль всех механорецепторов, которые помогают борцу ориентироваться в ходе единоборства, подают сигнал о соответствии ДС условиям проведения приема, оповещают об опасности и т. д.

Нередко, глядя со стороны, тренер оценивает выполнение приема учениками вполне удовлетворительно. Однако стоит ему занять место атакованного, он обнаружит, что усилия обучающегося вовсе не те, которых следовало ожидать, что один из борцов копирует внешнюю сторону движения, а другой слабо сопротивляется. В этом случае тренеру необходимо самому продемонстрировать усилие, чтобы оба борца ощутили его. Иной раз это может быть даже и болевое ощущение, например при захвате головы с плечом спереди-сверху, перевороте ключом.

Атакованному сзади борцу очень важно понять, какой атаки, в какую сторону и в какой момент ему следует ожидать. Поэтому ему нужно научиться извлекать информацию из ощущения от прикосновения соперника к локтям, спине, бедрам, бокам и даже учитывать изменения ритма дыхания (например, для мобилизации сил

перед проведением наката), чтобы успеть своевременно предпринять ответные действия.

Ввиду скоротечности выполнения некоторых приемов и невозможности в связи с этим заметить сразу несколько важных деталей проведения приема тренеру следует вести наблюдение за ними последовательно и обучать этому же учеников. Впоследствии это облегчит наблюдение за потенциальными соперниками, когда в большинстве случаев следует наблюдать за тем, к какому захвату стремится соперник, как он осуществляет его, к каким обманным действиям прибегает, каким образом продолжает атаку, как проводит контрприемы и пр. Такое наблюдение дает материал для моделирования схватки.

ГЛАВА V

ЧАСТНЫЕ МЕТОДИКИ ОБУЧЕНИЯ СЛОЖНЫМ ПРИЕМАМ БОРЬБЫ

Приемы борьбы условно разделяются на простые и сложные. К простым относятся те из них, для освоения которых до степени умения (первый уровень техники) достаточно знать последовательность положений и действий и уметь связать их в единое целое. Эта цепь может включать исходное положение, выполнение захвата, положение после захвата, работу ног, перенесение о. ц. т. и воздействие весом, кинематику приема, работу рук, заключительное положение. Каждый из элементов может быть изучен в отдельности.

К сложным относятся те приемы, при освоении которых полезно использовать специальную частную методику обучения, т. е. систему подводящих упражнений. При выполнении таких приемов, как правило, больше используется инерция движения (а ее надо предварительно создать), порой некоторые элементы ускользают от внимания, поскольку выполняются очень быстро или в падении. В таких приемах могут сочетаться движения, которые нужно анализировать изолированно.

Условно же это деление потому, что довести выполнение любого приема до степени вариативного навыка, т. е. до седьмого уровня совершенства, задача трудная, так как нужно не только понять основной механизм приема, но и научиться связывать прием с тактической подготовкой и преодолевать различные по форме защиты.

К сложным приемам, выполняемым из стойки, относятся все броски, сбивания, вертушки, а также сближения с целью захвата ноги (ног), нырки под плечи. Сложным приемом в партере является классический накат.

Правилами вольной и классической борьбы запрещается бросать противника на ковер и при этом самому оставаться в стойке. Поэтому при выполнении бросков, сбиваний, вертушек атакующему в большинстве случаев выгоднее сначала терять равновесие и лишь потом, воздействуя на соперника силой тяжести, вовлекать его в падение. При этом за время падения атакующий должен успеть перевернуть соперника таким образом, чтобы тот оказался в опасном положении. В зависимости от способа переворота различаются броски прогибом, подворотом, вращением и т. д. Методика обучения броскам должна включать как можно меньше упражнений, выполняемых в условиях равновесия (стоя на ковре), поскольку, постоянно делая такие подводящие упражнения, борец привыкает автоматически выполнять какие-либо элементы и, кроме того, затягивается процесс обучения, хотя поначалу кажется очень соблазнительным и удобным разучивать, например, поворот для броска через спину или захват для осуществления вертушки не падая. Проведенные нами педагогические эксперименты доказали неправомерность такого подхода. С другой стороны, применение обоснованной методики обучения способствует сокращению срока овладения бросками до уровня умения по крайней мере в три раза.

МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ВЕРТУШКАМ

Главная задача атакующего при выполнении вертушки — внезапно повиснуть на руке (на руке и шее) соперника. С этого начинается обучение в парах.

В и. п. партнер стоит расставив ноги на ширине плеч, спина его чуть наклонена вперед. Обучающийся ставит левую ногу носком поближе к правой ноге партнера, правая нога его на шаг сзади и немного согнута. На нее переносится вес.левой рукой обучающийся удерживает запястье или плечо правой руки партнера.

Задача обучающегося — поставить правую ногу рядом с левой, и при этом вес не должен переноситься вперед. С момента отрыва правой ноги от ковра он, слегка прогибаясь, падает назад, направляя голову к левой ступне партнера, захватывает снизу правое плечо в локтевой сгиб, а кистью — плечо сверху. Это сделать трудно, если обучающийся не уверен, что не ушибется при падении на ковер. Поэтому партнеру дается задание, разгибая спину, ловить его в локтевой сгиб за шею снизу (кстати, это один из контрприемов от вертушки). Благодаря такой поддержке обучающийся приобретает навыки убирать сзади стоящую ногу без предварительного толчка и, падая, мгновенно повисать на руке партнера (рис. 10). При этом обучающийся должен прижимать руку к туловищу, а захваченная рука партнера должна находиться ниже плечевого сустава обучающегося.

Когда описанное движение будет отработано, партнеру следует дать указание (причем лучше так, чтобы обучающийся об этом не догадывался) не разгибаться и не поддерживать обучающегося, а, наоборот, согнувшись, падать вместе с ним на ковер и переворачиваться через голову. Поскольку обучающийся правой рукой держит партнера за плечо, левая сторона его туловища будет опережать правую, что обеспечит поворот вокруг вертикальной оси.

Таким образом, обучающийся освоит основной механизм броска вертушкой, хотя характерного для этого

приема отрыва ног и полета еще не будет. Это появится впоследствии (в процессе совершенствования) при более энергичном вращении и столь же плотном захвате.

Более энергичное вращение при менее плотном захвате, когда рука партнера как бы накручивается вокруг шеи обучающегося, приведет к падению первого на грудь (или на четвереньки). Чтобы зафиксировать партер, обучающийся должен высвободить голову из-под плеча партнера и захватить рукой его спину. Для этого обучающийся отходит ногами от партнера (рис. 11).



Рис. 10

Рис. 11

Рис. 12

При разучивании броска вертушкой возможны две ошибки: преждевременный поворот головы и сгибание ног (как бы небольшой подсед). Первая ошибка исправляется путем неоднократного выполнения подводящего упражнения. Вторая ошибка объясняется боязнью упасть назад. Борцу следует напомнить о необходимости падать так, чтобы его голова оказывалась у левой ступни партнера. Ему следует повторить подводящее упражнение при надежном удержании, а партнер в дальнейшем должен накладывать свободную руку на лоб обучающегося, удерживая его от поворота и нацеливая на лучший прогиб (рис. 12).

МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ БРОСКАМ ПОДВОРОТОМ

Эти броски применяются во всех видах борьбы, олимпийских и национальных. В схватках новичков обязательно будут попытки провести именно эти броски, а, с другой стороны, в исполнении мастеров бросок подворотом — один из наиболее тонких по координации приемов. Существует пять видов подворота. Мы же опишем два из них.

Бросок подворотом проводится в одном темпе, и все компоненты его (исключая захват) выполняются во время падения. Приведем несколько упражнений, выполнение которых поможет освоить бросок подворотом.

Упр. 1 (для отработки позы, которую должен принять борец перед броском). Правая нога носком вперед, левая на расстоянии ступни сзади носком в сторону. Обе ноги полусогнуты. Вес преимущественно на сзади стоящей ноге. Туловище прогнуто в пояснице. Бедро подается вперед. В такой стойке надо передвигаться вперед и назад.

Упр. 2 (подворот с подставлением ноги). И. п. то же, что при выполнении упр. 1. Повернуть правую ступню влево и упереть носок в ковер (пятка чуть поднята); поворачивая голову и плечи влево, поставить в падении левую ногу рядом с правой и сделать кувырок через голову. При этом левым предплечьем надо упираться в ковер (для страховки).

Упр. 3. Выполнить упр. 2, но при падении выпрямить ноги, имитируя подбив (рис. 13).

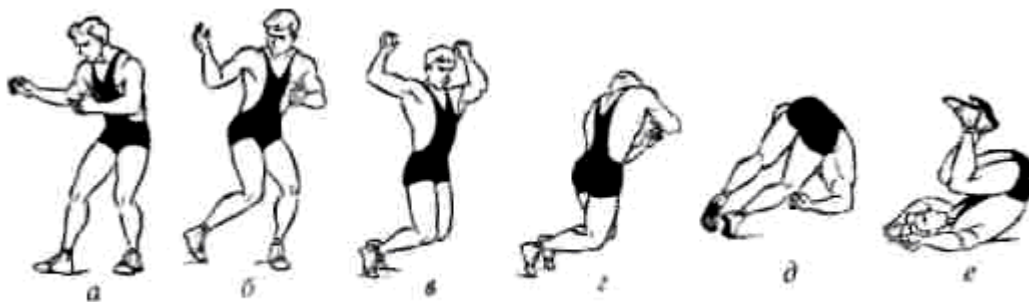


Рис. 13

Упр. 4. И. п.: обучающийся захватывает двумя руками правую руку партнера, его правый носок на уровне одноименного носка партнера и на полступни правее. Надо выполнить упр. 3, держась за руку партнера, увлекая его за собой, но в последний момент отпустить руку и сделать кувырок.

Упр. 5 (обучение самостраховке). Делаются кувырки через голову и плечо в обе стороны с хлопком ладонью по телу.

Упр. 6. Бросок на поролоновый мат. Выполнить упр. 4, сохраняя захват. Захваченная рука при выполнении приема должна находиться ниже прижатого к боку плечевого сустава обучающегося. Для смягчения удара на первых порах обучающийся после толчка ногами опускается на правое колено.

Бросок подворотом с захватом шеи и плеча. Подворот выполняется с предварительным подставлением ноги (рис. 204). Этот захват один из наиболее распространенных. Обучающийся захватывает

правую руку партнера у локтя, а свою правую руку накладывает на его плечо. Подставив левую ногу носком немного правее пятки впереди стоящей ноги и согнув ноги, обучающийся начинает подворот. Прогибаясь в пояснице, он поворачивает голову и грудь влево. Одновременно плечом выпрямленной вперед-вверх руки он ударяет по шее партнера, разворачиваясь на носках, тянет его левой рукой за плечо (все это выполняется, когда обучающийся потерял равновесие и, падая, тянет за собой партнера). Подвернув бедра, обучающийся выпрямляет ноги.

Этот прием выходит лучше, если обучающийся предварительно увлекает за собой партнера тягой за шею и плечо.

Ошибка — ранний наклон туловища вперед. Нужно много раз подчеркивать необходимость прогибания туловища и подседа. Поначалу подворот следует делать без партнера и заканчивать кувырком.

Освоив два броска, легко изучить и другие броски через спину, так как главные компоненты (подсед, прогиб туловища, выполнение подворота в падении и подбив ногами) в них одни и те же.

МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ БРОСКАМ ПОДХВАТОМ

Правильный подхват невозможно выполнить не теряя равновесия, стоя на опорной ноге за счет разгибания бедра. При осуществлении подхвата применяют различные захваты (руки двумя руками, руки и подбородка, руки под плечо и др.), однако во всех случаях опорную ногу нужно ставить ближе к площади опоры соперника. Лучше даже, если пятка опорной ноги находится в пределах этой площади. Повернуться спиной к сопернику можно тремя способами: перескоком на опорной ноге, поворачиваясь на носке выставленной вперед опорной ноги и, наконец, сначала переставить маховую ногу, а затем с поворотом поставить опорную ногу пяткой назад. При постановке опорной ноги другая всегда сгибается в колене. Опорная нога тоже должна быть согнута, и тем больше, чем ниже соперник. При этом всегда должна сохраняться тенденция падения вперед, т. е. проекция о. ц. т. должна проходить через носок опорной ноги.

Поворот заканчивается резким наклоном туловища и потерей равновесия. Только после того, как соперник втянут в общее падение, делается подхват маховой ногой.

Ощущение должно быть такое, что в результате разгибания в бедре и колене нога примет вертикальное положение. Нога должна не поднимать соперника, а подхватывать.

Подводящее упражнение «подхват» заключается в том, что после прыжка с поворотом (рис. 13, в) обучающийся, наклоняясь, упирается руками в ковер, резко посылает ногу вверх и делает кувырок.

При изучении приема в парах следует использовать поролоновый мат.

Руку партнера лучше всего захватывать двумя руками, ибо при этом обучающийся не упадет на него. При выполнении приема в парах после осуществления подхвата следует резко отворачивать голову от партнера, чтобы не перевернуться на спину.

Существует иной, силовой вариант подхвата, которым с успехом пользовался И. Ярыгин. После захвата плеча соперника снизу (а иной раз и сверху под свое плечо) он пропускал ногу между его ногами и, наклоняясь, поднимал ногой разноименную ногу соперника. Чтобы устранить динамическое равновесие, следует делать подскоки на опорной ноге вперед с поворотом от соперника, в результате чего он падает на спину.

Успешно выполняют подхваты борцы, у которых хорошо развиты мышцы ягодицы и задней поверхности бедра. Развитию этих мышц содействует выполнение специальных упражнений.

МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ БРОСКАМ ПРОГИБОМ

Долгое время бросок прогибом считался приемом классической борьбы, хотя его применяли и борцы вольного стиля. Ныне этот бросок считается неотъемлемой частью технического арсенала борцов-вольников и изучение его стало необходимостью. Бросок прогибом оценивается очень высоко, и не случайно в соответствии с требованием теста «специальная выносливость борца» спортсмены должны выполнить его около 80 раз подряд.

Раньше обучение броску прогибом длилось долго и при этом спортсмены выполняли множество подводящих упражнений. Применяя новую, разработанную автором пособия методику, время изучения этого приема можно значительно уменьшить.

Есть много вариантов проведения броска прогибом и способов захвата. Наиболее старый способ — с предварительным отрывом соперника от ковра — сейчас применяется редко. Позже появились способы проведения с зашагиванием и броском по ходу, с броском против хода зашагивания (Я. Пункин), в движении назад и др. Самый последний вариант — бросок с зависанием на сопернике. Однако во всех случаях атакующий обязательно резко прогибается, чтобы осуществить подбив соперника животом и грудью. Изучить бросок прогибом не труднее, чем другие, менее эффективные, приемы, однако предварительно нужно позаниматься борьбой по крайней мере год, при этом выполнять все необходимые подготовительные упражнения, научиться свободно стоять на мосту без помощи рук, потренировать шею в положении партера и на мосту, а также в упоре на ноги и голову. Перед началом изучения приема необходимо минут 10—15 отводить на специальные упражнения.

Как показали исследования, трудности в обучении броскам чисто психологические. Падение из стойки на мост да еще с партнером кажется опасным. Преодолев этот барьер, спортсмен постигает основной механизм броска за 2—3 занятия.

Чтобы полностью исключить возможность болевых ощущений, которые впоследствии могут помешать

обучению, необходимо использовать поролоновый мат.

Борцам очень важно уметь ориентироваться в безопорной фазе полета и правильно падать на ковер. Поэтому, изучая прием, борцам следует бросать друг друга по очереди. Таким образом оба борца научатся выполнять сложные действия в безопорной фазе или сразу после падения на ковер, научатся выворачиваться или продолжать вращение вдвоем уже после падения.

Приводим упражнения, которые следует выполнять борцам при изучении броска прогибом.

Упр. 1 — вставание на мост после полуприседа. Это упражнение наиболее важное из подводящих упражнений. Причем прогибаться нужно энергично. Это будущий подбив животом (рис. 14). И. п. при выполнении упражнения — обычная стойка, ноги на ширине плеч. Упражнение состоит из трех частей: полуприседа, вставания на мост и забегания до положения седа на бедро (забегание нужно выполнять в обе стороны).



Рис. 14



Рис. 15

Упр. 2 — вставание на мост из полуприседа с предварительным приставным шагом назад, чтобы тело приобрело инерцию движения назад. Тогда при постановке на мост колени не будут подаваться вперед.

Упр. 3 — кувырок в прыжке без касания руками ковра для отработки правильного падения на ковер. И. п. — основная стойка, ноги на ширине плеч. Из этого положения нужно присесть и, толкнувшись ногами, сделать кувырок вперед, не касаясь руками ковра. Затем то же самое сделать с поворотом на 30° в обе стороны.

Упр. 4 (координационное). И. п.: борцы стоят лицом друг к другу, обучающийся спиной к поролоновому мату. Партнер захватывает его туловище, а обучающийся — руки партнера сверху.

Обучающийся делает полуприсед и помещает обе ноги между ногами партнера, который удерживает обучающегося, чтобы он не упал. Обучающийся становится на мост, энергично прогибаясь и делая движение руками за себя, партнер делает кувырок в прыжке, а обучающийся забегает в одну из сторон (рис. 15). Хотя здесь все обусловлено, оба борца понимают, что это и есть бросок и выполнить его не труднее, чем стать на мост. Упражнение повторяется несколько раз с забеганием в обе стороны.

Упр. 5 — броски набивного мяча для освоения бросков в обе стороны. Обучающийся стоит в 4 м от партнера спиной к нему и держит набивной мяч на вытянутых вперед руках. Поворачиваясь вправо (влево), обучающийся бросает мяч за себя и следит за ним. Партнер ловит мяч, поворачивается спиной к обучающемуся и в свою очередь бросает мяч.

Упр. 6 — бросок в движении назад. От упр. 4 оно отличается тем, что выполняется с одним приставным шагом назад, после которого обучающийся делает полуприсед (все делается слитно, без пауз и остановок) и бросок, акцентируя движение руками и головой в одну из сторон. Движением назад обучающийся создает инерцию, которая облегчает выполнение броска. Здесь возможна ошибка: преждевременный разворот. В этом случае следует вернуться к броскам без разворота, чтобы приучить борца делать разворот перед касанием головой ковра.

Упр. 7 — бросок прогибом с захватом руки и туловища (рис. 16). При выполнении этого упражнения меняется лишь захват. Бросок проводится с предварительным приставным шагом назад. Уже в движении голова обучающегося должна находиться со стороны направления броска, чтобы при неполном прогибе борцы не ударились головами. Поворот осуществляется в сторону захваченной руки. Привыкший к кувыркам партнер захваченную руку не выставляет, что также гарантирует от травм. Броски проводятся в обе стороны.

Упр. 8 — броски с зашагиванием. И. п.: партнер стоит лицом к поролоновому мату, обучающийся, захватив его правую руку под плечо, стоит правым боком к мату. Обучающийся поворачивается лицом к партнеру (спиной к мату), подседая, захватывает его туловище на уровне поясицы или чуть выше. При этом голова обучающегося должна быть со стороны направления броска. В этот момент он уже потерял равновесие и увлекает за собой партнера. В падении выполняются подбив животом и разворот в сторону захваченной руки. Упражнение следует делать в обе стороны.



Рис. 16



Рис. 17

Упр. 9 — это уже практически бросок с зашагиванием. Его можно выполнять с захватом туловища с рукой, как это показано на рис. 17, или туловища и руки. Можно зашагивать в сторону захваченной руки и бросать против хода или в противоположную сторону и бросать по ходу. Это упражнение завершает изучение броска прогибом.

МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ БРОСКАМ С ОБВИВОМ НОГИ

Этот прием нужно изучать после того, как обучающийся освоит бросок прогибом. Тогда у тренера не возникнет каких-либо трудностей.

Приводим дополнительное подводящее упражнение, отражающее специфику бросков с обвивом ноги.

Броски тренировочного мешка с перескоком на одной ноге (рис. 18). И. п.: обучающийся стоит на левой ноге левым боком к поролоновому мату. Руками он плотно удерживает тренировочный мешок, упираясь подбородком в его верхнюю часть. Правая нога обучающегося согнута в бедре и колене.

Сделав перескок на опорной ноге с поворотом направо на 45° , обучающийся начинает падать назад, не выпрямляя чуть согнутую после перескока ногу и туловище. Потеряв равновесие, он резко прогибается, подталкивая мешок животом, и одновременно отводит голову назад. Не следует акцентировать поворот головы по ходу броска, так как тенденцию разворота направо обуславливает перескок.

Чтобы спортсмен не делал разворот преждевременно и чрезмерно энергично, в момент подбива он должен смотреть на потолок. После выполнения этого упражнения обучающийся бросает партнера (рис. 19).



Рис. 18



Рис. 19

И. п.: обучающийся захватывает под плечо левую руку партнера (при броске вправо) и, стоя правым боком к нему, делает обвив правой ногой. Партнер захватывает плечо обучающегося снизу. Правую руку партнера нужно захватить снизу за плечо. При этом и. п. выполняется предыдущее упражнение. Следует обратить внимание на то, чтобы после перескока с поворотом нога обучающегося оказалась между ногами партнера, а другую нужно как можно больше согнуть в колене. Левой рукой обучающийся тянет партнера вправо-вверх, голова его должна быть обязательно со стороны захваченной руки партнера. В момент подбива обвитую ногу партнера следует поднимать, подсаживая его бедром. В этот же момент нужно хорошо прогнуться, откинуть голову назад и повернуть ее направо.

Хороший прогиб позволяет избежать раннего разворота и падения обучающегося на партнера, которое может привести к травме.

Перед выполнением приема следует обратить особое внимание на то, чтобы партнер во время броска удерживал плечо обучающегося. Выпрямление партнером руки может привести к вывиху в локтевом суставе.

Чтобы успешно применять бросок обвивом, нужно научиться уверенно обвивать ногу партнера, а для этого необходимо настойчиво развивать подвижность стопы и соответствующие мышцы: поднимать гири, зацепляя их стопой за дужку, делать упражнения для ног с амортизаторами, обвивать и удерживать ногу партнера, который должен, вытягивая ногу назад-в сторону, освобождаться от обвива, и т. д.

МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ СБИВАНИЯМ

Сбивания — это наиболее динамичные приемы, при выполнении которых для сваливания соперника используется кинетическая энергия разогнанной массы тела атакующего. Эта энергия создает момент силы в виде движущегося и падающего тела атакующего. Чтобы атакующий мог толкнуть соперника в грудь, живот, плечо, бок, бедро или в голень, между туловищами борцов должно быть какое-то расстояние. Такая ситуация

создается путем мгновенного отшагивания, или отклонения, или вращения туловища в поясничной области. Важно также, чтобы в момент толчка была создана соответствующая РВК. Она должна быть такой, чтобы соперник стремился в этот момент в ту сторону, куда направлен прием, а в иных случаях сбивания проводятся в ту сторону, с которой труднее всего сохранить равновесие. Часто для нарушения равновесия применяются зацепы и подножки. Поэтому сбиваниям всегда предшествует тактическая подготовка (маневрирование или выведение из равновесия), благодаря которой атакующий создает необходимую для сбивания динамическую ситуацию.

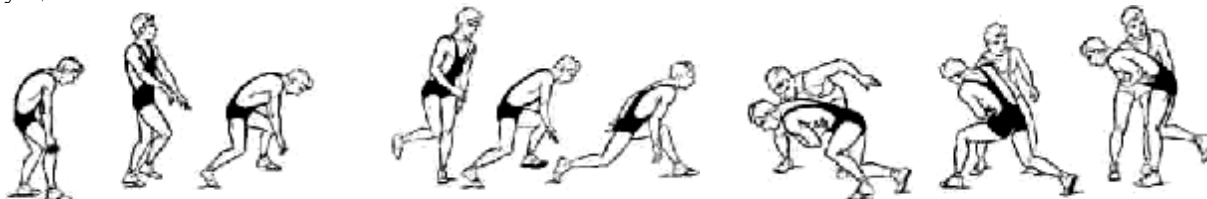


Рис. 20

Рис. 21

Рис. 22

Упр. 1 для освоения толчка свободной ногой (рис. 20). И.п.: правосторонняя стойка, туловище спортсмена наклонено. Спортсмен должен выпрямиться и перенести правую ногу назад до уровня пятки левой ноги, поставить правый носок у левой пятки и, резко нагибаясь, сделать выпад левой ногой.

Упражнение выполняется мягко и плавно. Грубой ошибкой будет попытка сделать прыжок. Чтобы выявить ее, тренер должен положить руку на голову борца. Нельзя также жестко ставить ногу, идущую на выпад.

Это и четыре следующих упражнения выполняются в обе стороны.

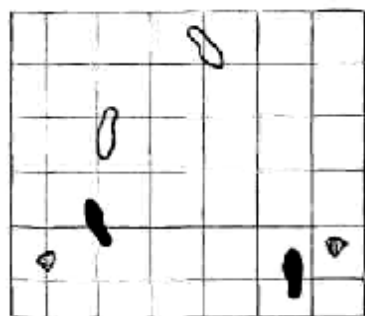
Упр. 2 для освоения толчка с поворотом на 90° (рис. 21). И. п. то же. Борец перемещает правую ногу назад и, доведя ее до пятки левой ноги, разворачивается пяткой в сторону (коленом к колену), затем ставит правую ногу на ступню правее на носок, одновременно поворачивает голову и туловище влево и делает выпад с поворотом на 90°.

Упр. 3. Обучение переносу веса на захваченное плечо партнера (рис. 22). Обучающийся захватывает правую руку партнера двумя руками, правым плечом накрывает его плечо, выполняет упр. 2 и останавливается в заключительной позиции. Затем он переставляет левую ногу чуть в сторону пяткой наружу и, опираясь на нее, поворачивает туловище таким образом, чтобы еще больше навалиться на плечо партнера. Это положение надо прочувствовать и запомнить.

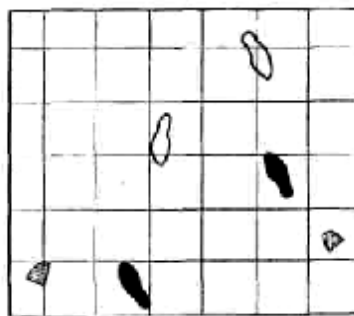
Упр. 4 для закрепления умения выполнять все движения в одном темпе (рис. 23). Обучающийся выпрямляет туловище, тянет партнера на себя, чтобы вызвать его сопротивление, направленное в обратную сторону, и затем выполняет упражнение. Левая нога должна начать перемещаться еще до того, как правая начнет толчок (см. рис. 23). Окончательное положение ног показано на степ-схемах 1 и 2. На них видно, что окончательное положение стоп обучающегося определяется положением той ноги партнера, в сторону которой осуществляется сбивание.



Рис. 23



Степ-схема 1



Степ-схема 2



Рис. 24

Упр. 5. Сбивание по диагонали с заведением (рис. 24). И.п.: борцы захватывают взаимно туловище с рукой. Правой рукой обучающийся начинает вращать (заводить) партнера влево. В заключение заведения он переставляет левую ногу по дуге назад, чтобы вынудить партнера к перестановке правой ноги по ходу поворота. Как только эта цель достигнута, обучающийся выполняет упр. 4. Это и есть сбивание по диагонали. Если партнер устоял на ногах, то, завершая прием, нужно упереть ладонь ближней руки в его одноименное колено (рис. 25).

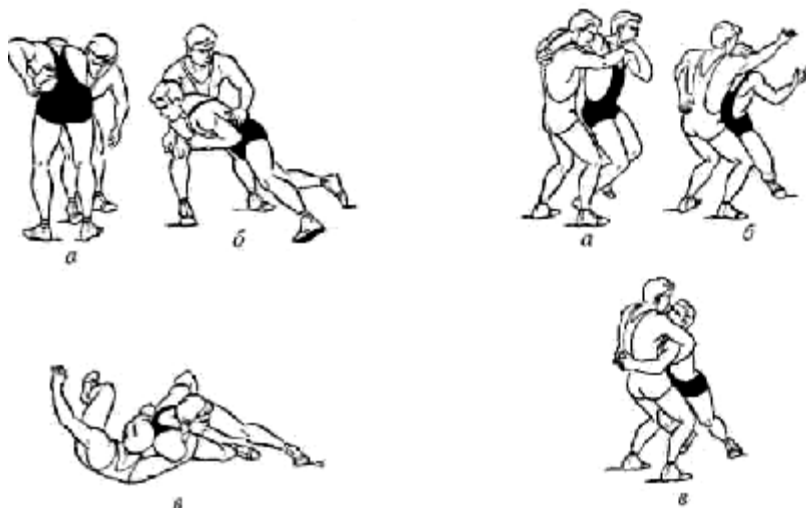


Рис. 25

Рис. 26

Сбивание захватом туловища (туловища с рукой) после угрозы броска подворотом (рис. 26). Такое сбивание лучше получается при нарочито неточной технике выполнения первого приема: если при броске подворотом рекомендуется оставлять вес на сзади стоящей ноге, чтобы атакующий начал падать в момент, когда эта нога в процессе подворота начнет переставляться, то в этом случае угрозу броска подворотом следует делать с переносом веса на впереди стоящую ногу, чтобы другая оказалась свободной для толчка, на котором основывается сбивание.

Упр. 1 для освоения правильного захвата и угрозы броска подворотом. И.п.: борцы взаимно захватывают туловище и плечо (обучающийся захватывает плечо снизу), туловища их наклонены, ноги полусогнуты. Толчком сзади стоящей ноги обучающийся переносит вес вперед. Прогибаясь в верхней части туловища и посылая правую руку вверх, он плечом толкает плечо партнера снизу и тут же, поворачивая голову и грудь влево и одновременно осуществляя тягу правой руки, имитирует подворот, ставя сзади стоящую ногу вперед. Партнер, защищаясь, немного приседает и перемещает проекцию о.ц.т. к задней границе площади опоры. Таким образом создается необходимая динамическая ситуация.

Упр. 2 для освоения сбивания. Повторив несколько раз упр. 1, следует остаться в положении, заключающем его (это и есть ДС для продолжения приема, а упр. 2, по существу, является продолжением упр. 1). Отставляя слегка согнутую левую ногу назад на полшага и упираясь носком в ковер (чтобы можно было, разогнув ее, устремиться на партнера), обучающийся разворачивается грудью к партнеру. В момент толчка левой ногой он переставляет правую ногу несколько назад, чтобы использовать ее при сбивании. В связи с потерей опоры тела обучающийся падает, при этом правая рука его, опускаясь резко вниз, как бы ударяет по нижней части поясницы партнера. Соединившимися руками обучающийся обхватывает поясницу партнера, а грудью толкает его в живот и опрокидывает.

Упр. 3. Сбивание с зацепом разноименной ноги изнутри. В момент толчка левой ногой правой следует делать зацеп разноименной ноги изнутри. Таким образом создается более мощная пара сил, опрокидывающая партнера навзничь.

Сбивание после угрозы броском прогибом (рис. 27) выполняется из взаимного захвата туловища и руки или взаимного скрестного захвата.

Атакующий тянет соперника в свою сторону, угрожая броском прогибом и добываясь ответной реакции, направленной в противоположную сторону. Как только ответная реакция последовала, он переносит впереди стоящую ногу назад и делает ею толчок вперед. Продолжает и усиливает толчок другая нога, которая также

несколько отодвигается назад. В момент потери опоры спереди, т. е. в тот момент, когда другая, в данном случае левая, нога отрывается от ковра, атакующий начинает падать на соперника. Чтобы усилить действие, атакующий плотно захватывает поясицу соперника, прижимая его к себе, а грудью, наклоня корпус, толкает его в живот.

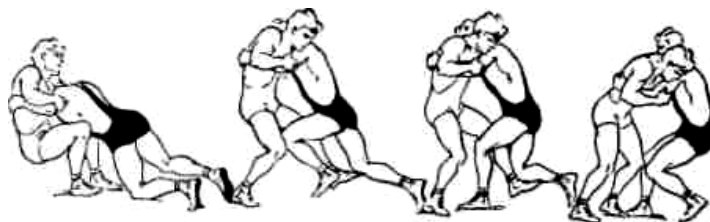


Рис. 27

Ногу для первого толчка нужно ставить как можно ближе и полусогнутой, чтобы разгибание ее обеспечило толчок.

Такое сбивание можно выполнить и без перемены; положения ног, причем быстрее. В момент, когда последовала реакция соперника, направленная назад, атакующий переставляет сзади стоящую ногу на полступни назад на носок и тут же другую (тоже на носок), не меняя взаимного расположения их. При этом толчок делается сначала сзади стоящей ногой, а потом обеими ногами.

Сбивание хорошо комбинируется с приемами, направленными в сторону атакующего (броском через спину и вертушкой).

Методика обучения сбиванию с захватом двумя руками и зацепом одноименной ноги снаружи (рис. 28). Сначала опишем прием. Соперник поднимает руку, чтобы отвлечь внимание атакующего, который в ответ подает туловище вперед (это очень важно). До того как рука соперника коснулась плеча или головы, должно начаться поступательное движение. Если рука соперника уже на плече, прием не получается.



Рис. 28

Маховая нога атакующего сзади. Чтобы, с одной стороны, освободить ее, а с другой — создать импульс движения, атакующий отводит левую ногу назад для упора на носок. Если в момент начала приема правая нога стоит впереди, то смены ног не последует: левая нога опять-таки будет отставлена назад для упора на носок, а правой атакующий сделает мах.

Естественно, что после отрыва от ковра впереди стоящей ноги атакующий начинает падать вперед. Падение и движение вследствие толчка создают кинетическую энергию, с помощью которой атакующий воздействует на соперника, захватывая по ходу его руку двумя руками снизу. Это и есть первое подготовительное упражнение — повисание на плече в ответ на попытку соперника положить руку на плечо или просто протянуть ее вперед. Его надо делать обязательно с обеих ног, так как главное в этом приеме — внезапность, т. е. постоянная готовность выполнить прием в любую сторону. Если соперник убирает правую руку, можно тут же атаковать левую. Именно такая комбинация делает прием очень грозным оружием. Выполняя прием, нельзя слишком далеко ставить толчковую ногу, так как в момент контакта она может оказаться прямой, что не позволит осуществить дополнительный толчок вперед. Другая ошибка — запаздывание с толчком, т. е. осуществление его в тот момент, когда соперник уже положил руку на плечо. В этом случае он сдерживает падение.

С момента вступления в контакт с соперником маховая нога перемещается вперед и, хотя верхняя часть туловища уже замедляет движение, таз продолжает двигаться. Все это вместе позволит в дальнейшем воздействовать на соперника значительной частью веса и энергией поступательного движения. Захват завершается к моменту окончания маха.

В промежутке от и.п. до кульминации воздействия таз атакующего за 3 с продвигается вперед на 75—80 и опускается на 25 см. Поистине молниеносная атака! Маховая нога за 0,25 с проходит расстояние 1,5 м. Позиция напоминает стартовый разгон спринтера, лишь туловище и голова несколько приподняты, что связано с внешним торможением. Зацепом создается мощная пара сил, которая сваливает соперника. Следует заметить, что в момент зацепа, атакующий еще немного разворачивается от соперника, чтобы усилить воздействие приема.

Если соперник отставляет атакующую ногу, то прием хорошо связывается с вертушкой. Если он вырывает руку, то атакующий возвращает маховую ногу назад, ставит ее в упор на носок и выполняет прием в другую сторону, поворачиваясь на 90° в направлении другой руки.

Контрприем: повернувшись грудью к атакующему и переставляя незацепленную ногу, соперник захватывает его свободной рукой через шею сзади за подбородок. В итоге атакующий оказывается в партере.

Сваливания сбиванием, построенные на принципе «карусельного» вращения атакующего*. Под карусельным вращением подразумевается вращение атакующего вокруг внешней вертикальной оси (как на карусели). В результате такого вращения образуется кинетическая энергия. Используя ее в совокупности с силой тяжести, атакующий переворачивает соперника.

Существуют четыре таких приема:

1) сваливание сбиванием с захватом руки двумя руками сбоку и с упором головой в плечо снизу (в вольной борьбе — с подножкой);

2) сваливание сбиванием или перевод с захватом туловища и плеча и упором головой в бок (Р. Руура, В. Резанцев), в вольной борьбе — с подножкой и толчком тыльной стороной руки в бедро спереди-изнутри;

3) сбивание с захватом руки двумя руками сбоку и с упором головой в плечо другой руки и подножкой (С. Преображенский, А. Иваницкий);

4) сбивание с захватом ноги, подножкой коленом другой и толчком головой в грудь (Н. Хохашвили).

Эти приемы имеют общие признаки:

- кинетическая энергия во всех случаях создается энергичным разворотом туловища, который обеспечивается точной перестановкой и мощной работой ног с широкой амплитудой шага;
- воздействие моментов сил и силы тяжести передается на соперника упором головой.

Если учесть, что три последних эффектных приема (авторы и исполнители которых указаны в скобках) пока никто не применяет, то станет очевидно, что методика обучения этим приемам мало кому известна.

Методика обучения сбиванию с захватом руки двумя руками сбоку и упором головой в плечо снизу (рис. 29). Захватив руку соперника, атакующий должен создать необходимую РВК. Для этого следует, поворачиваясь туловищем к сопернику, толкнуть грудью и плечом в плечо захваченной руки и сейчас же потянуть его вверх-назад. Это движение напоминает затягивание туго натянутой веревки себе за голову. Головой же делается такое движение, как будто нужно продеть ее под эту веревку. Самое первое движение рукой производит впечатление, что атакующий хочет раскрутить соперника назад-вверх за себя.

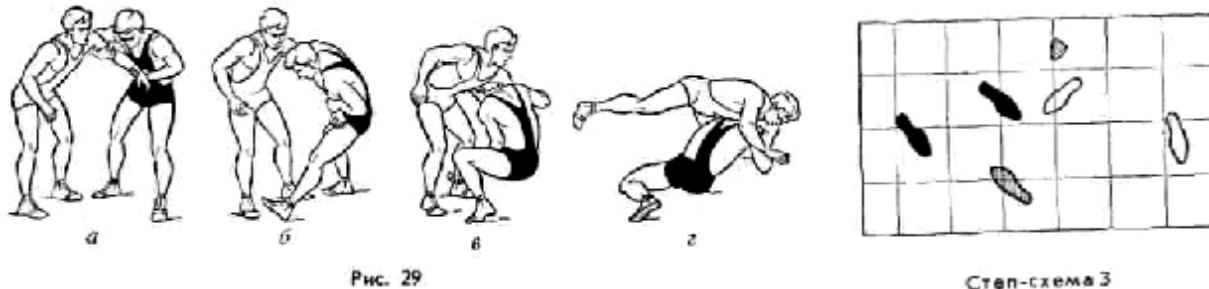


Рис. 29

Степ-схема 3

Упр. 1. Перед изучением этого сбивания очень важно изолированно научиться делать последовательно толчок в плечо вперед-вниз, разворачивая грудь, а затем, выпрямляясь, тянуть плечо соперника вверх-назад, подныривая головой под плечо спереди.

Упр. 2 (связывается с первым). Выполнив указанные действия, обучающий переставляет дальнюю ногу так, чтобы она оказалась напротив разноименной ноги партнера на расстоянии примерно в полторы ступни (степ-схема 3). При этом обучающийся сгибает ноги, спину и шею, оставляя вес преимущественно на опорной ноге. В заключение обучающийся должен упереться затылком в захваченное плечо снизу.

Повторив несколько раз связку первых двух упражнений, следует переходить к заключительному.

Упр. 3 начинается с той фазы, на которой оканчивается упр. 2. Обучающийся упадет назад, если не уперется затылком в плечо изнутри. Надо прочувствовать возможность этого упора. Благодаря ему обучающийся воздействует на партнера силой тяжести падающего тела, а резким разгибанием переставленной ноги, усилием спины и шеи он давит на плечо партнера снизу-вверх. В заключение обучающийся выставляет опорную ногу движением, похожим на высед снаружи от ближней ноги партнера, мешая ему переставлять ноги. Бросок осуществляется через выставленную ногу.

Методика обучения сваливанию сбиванием с захватом туловища и плеча с упором головой в бок (рис. 30). Перемещение показано на степ-схеме 4.

Упр. 1. Расставить ноги в стороны на ширину полного шага и передвигаться вперед и назад на полусогнутых ногах, опираясь на внутренние стороны стоп и частично перенося вес на опорную ногу.

Упр. 2. Вращение туловища в пояснице при наклоне назад и вперед на 90° (туловище параллельно коврику).

Упр. 3 соединяет первые два. Делается небольшой шаг правой ногой. Туловище подается назад-вправо (чуть прогнутое) С шагом левой ноги туловище, вращаясь влево, наклоняется вперед и, продолжая вращение, возвращается на шаге левой ногой в исходное положение. Ноги остаются расставленными на ширину полного шага.

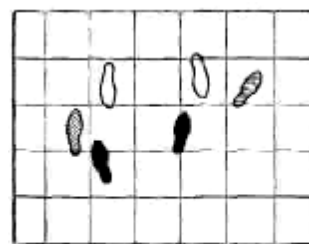
Упр 4 (координационное). Партнер перед обучающимся в основной стойке. Обучающийся, наложив руки на его опущенные руки, начинает вращаться, отводя голову направо-назад (слегка прогибаясь). Продолжая вращаться и при этом перемещая ноги, он доводит голову до упора затылком в бок на уровне поясницы. Важно, чтобы обучающийся, вращаясь, переносил вес на правую ногу и толкал партнера затылком вправо, обхватив

* В разработке материалов этого раздела принимали участие Г. С. Голетиани и Э. И. Гудушаури.

руками его поясницу.



Рис. 30



Степ-схема 4

Упр. 5 для приобретения навыка использования инерции веса, силы. Выполняется оно так же, как и упр. 4, но в момент опоры на партнера левая нога обучающегося способствует толчку. Освоению движения помогает задание «передвинуть тяжелый шкаф одним движением по возможности дальше вправо».

При выполнении упражнения возможна ошибка — акцентированный толчок шей. Надо, чтобы шея была зафиксирована и обучающийся при толчке использовал вес и усилия ног и туловища. Толчок шей сокращает амплитуду движения и не дает использовать сильные мышцы ног и туловища. Движение шеи должно включаться в заключительный момент.

Прием может проводиться как при нейтральной реакции взаимного контакта, так и при положительной, т. е. когда соперник идет на атакующего. При положительной РВК совершенно необходимо (еще раз напомним, что при описании приемов в качестве исходной принимается правосторонняя стойка) перед началом проведения приема отступить правой ногой, прогнувшись назад-в сторону, вывести туловище из контакта с соперником. Иначе прием не выполнить. Если в первом случае соперник переводится в партер вперед, то во втором он падает в правую сторону за атакующего.

Нами разработан еще более эффективный вариант этого приема. При положительной РВК в момент завершения толчка затылком атакующий подхватывает тыльной стороной левой руки бедро соперника спереди-изнутри, выседом на бедро выпрямленной ноги и усилием рук, шеи и толчковой ноги переворачивает соперника сначала вокруг сагиттальной, а затем и вокруг вертикальной оси. В результате соперник оказывается на спине (рис. 31).



Рис. 31

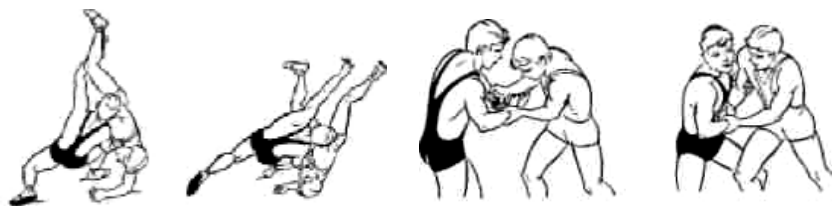


Рис. 32

Методика обучения сбиванию с захватом руки двумя руками сбоку и упором головой в плечо другой руки и подножкой. Этот прием вообрал в себя два предыдущих, и поэтому, освоив их, можно без особого труда научиться и такому сбиванию.

Начинать проводить прием можно лишь тогда, когда соперник захватит запястье атакующего. Поэтому лучше осуществлять захват таким образом: позволить захватить оба запястья; сблизив руки, захватить правой кистью запястье соперника; прокручивая левую руку в сторону большого пальца, освободить ее и захватить плечо соперника (рис. 32). Соперник, не желая расстаться с захватом, будет удерживать запястье правой руки атакующего. Это и есть упр. 1, которое следует выполнять отдельно.

Прием следует начинать не медля ни мгновения (и в том случае, когда захват соперника последует уже после того, как атакуемый захватил руку сбоку).

Сбивание начинается с карусельного вращения туловища. Амплитуда движения головы должна быть как можно более широкой. Голова должна описать более чем полуметровую дугу, чтобы затылок в заключение смог опереться в плечо другой руки. Движению туловища сопутствует движение ноги, которой делается очень большой шаг с поворотом к сопернику, чтобы поставить ее на ковер сзади его дальней ноги (рис. 33).



Рис. 33

В качестве внешней оси вращения используется захваченная рука. Атакующий виснет на ней и тянет соперника вперед, что способствует потере равновесия. С силой разгибая правую ногу и наваливаясь туловищем на соперника, атакующий толкает его затылком в плечо. В это же время соперник скручивается тягой за плечо, а левой ногой атакующий препятствует восстановлению равновесия и делает подножку. От начала до кульминации приема проходит всего полсекунды, и еще полсекунды уходит на сбивание. Если учесть, что в среднем борцы лишь для захвата ноги затрачивают более половины секунды, то стремительность выполнения этого приема станет очевидной.

Методика обучения сбиванию с захватом ноги, подножкой коленом другой и толчком головой в грудь (рис. 34). Сначала следует освоить стартовый толчок первым способом, а затем отработать самую тонкую деталь: тягу соперника под плечо вверх с приближением к нему (в этот момент сзади стоящая нога освобождается от веса атакующего) и обход головы соперника круговым движением туловища и головы назад и влево. В этот момент атакующий свободной ногой осуществляет толчок, тело его устремляется в падении вперед. Широким выпадом правой ноги он заступает за ногу соперника, рукой захватывает бедро, головой толкает соперника, и тот опрокидывается.

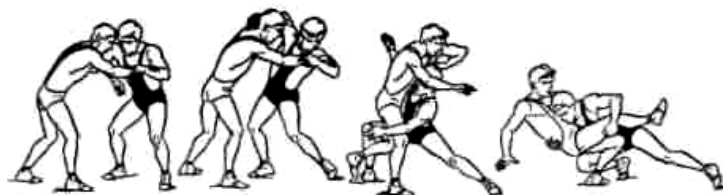


Рис. 34

Прием можно разделить на три части:

- захватив соперника под плечо и за предплечье, атакующий тянет его за плечо вверх, имитируя попытку провести подворот. Одновременно освобождается сзади стоящая нога;
- круговым движением туловища и головы атакующий обходит голову соперника;
- атакующий осуществляет толчок свободной ногой с падением и выпадом. Одновременно он делает подножку коленом, захватывает бедро соперника и головой толкает его в переднюю часть туловища.

МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ НЫРКАМ И СБЛИЖЕНИЯМ

В методике обучения этим элементам техники есть много общего. Главное при выполнении тех и других — стремительность и внезапность, основанные на точной работе ног и правильной последовательности выполнения остальных компонентов. Как при нырках, так и при сближениях возможны в основном четыре вида работы ног: первый или второй способ стартового сближения, выпад или подсед с затягиванием соперника на себя.

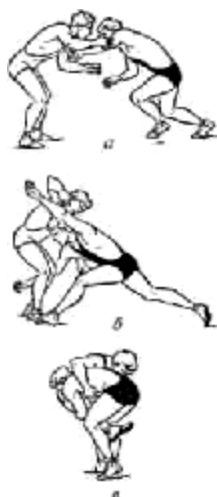
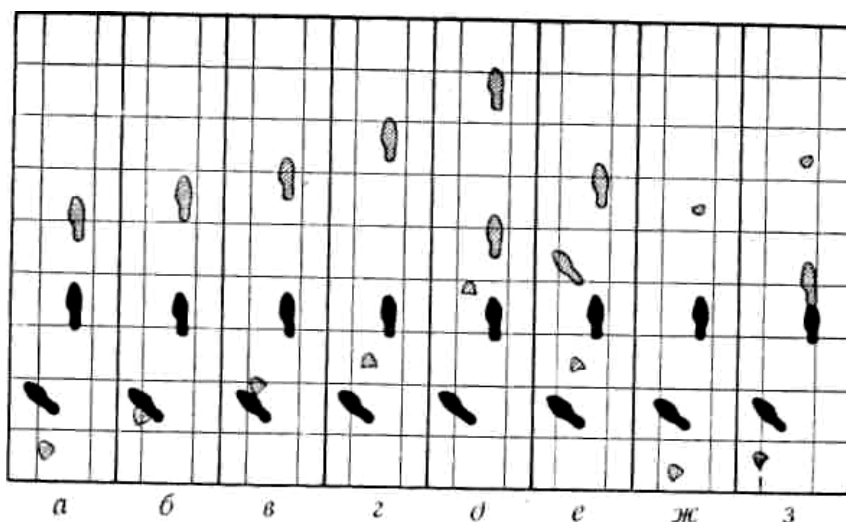


Рис. 35



Степ-схема 5

Стартовые сближения несколько напоминают легкоатлетический старт, отсюда и название.

Основной механизм первого из них таков. Из положения борцовской стойки (рис. 35) проекция о. ц. т. переносится к передней границе площади опоры, для чего борец слегка наклоняется и подает туловище вперед. Известно, что при выполнении легкоатлетического старта очень выгодно не прекращать движение плеч вперед от команды «Внимание!» до команды «Марш!», что правилами запрещено. В борьбе таких правил, естественно, нет, и это продвижение необходимо использовать. На практике оно большей

частью маскируется ложными рывками: атакующий притягивает себя к сопернику движениями рук, ударяет его по рукам. Движение плеч вперед освобождает от груза собственного веса сзади стоящую ногу, которая осуществляет толчок носком, резе внутренней стороной стопы. Одновременно атакующий резко наклоняется вперед, чтобы снизить расположение о. ц. т. и таким образом увеличить горизонтальную составляющую толчка. Чем ближе толчковая нога к опорной, тем дальше атакующий сумеет продвинуться во время выпада.; С другой стороны, при очень небольшом расстоянии между толчковой и опорной ногами уменьшается горизонтальная составляющая усилия. Толчку ноги сопутствуют выпад и быстрое движение рук вперед. Во многих случаях-первым движением одной из рук атакующий отстраняет; руку соперника, препятствующую сближению, или ликвидирует возможность встречных захватов.

На рис. 35, б видно, что в момент сближения атакующий тыльной стороной руки отталкивает руку соперника. Если соперник отступает и его приходится преследовать, сближение может осуществляться с расстояния д 2 м. На степ-схеме 5 (сторона квадрата — 25 см) показана зависимость расстояния продвижения от постановки толчковой ноги. Из одинакового и.п. толчок может быть осуществлен на полступни сзади и.п. толчковой ноги (а), чуть сзади и.п. (б) (выигрыш в продвижении — 8—10 см), чуть впереди и. п. (в) (продвижение увеличивается еще на 8—10 см), у пятки опорной ноги (г) (продвижение снова увеличивается на 8—10 см). При толчке после предварительного шага опорной ногой (д) расстояние продвижения увеличивается еще примерно на 20 см.

Сближения для захвата ног иной раз выполняются из статического положения, но большей частью в динамике. Большинство наших борцов перед сближением двигаются по дуге медленно вперед. Редко кто применяет перед сближением движение назад, хотя тактически это очень выгодно. После захвата ноги (голова сбоку) необходимо сразу же подшагивать толчковой ногой, прогибать туловище, чтобы приблизить грудь к ногам соперника (рис. 36, а), и выпрямить ноги. Так атакующий отрывает его от ковра (рис. 36, б). В заключение атакующий захватывает левой рукой правое бедро соперника изнутри и выполняет бросок наклоном.

Для ускорения выхвата ноги (рис. 37) выпад делается примерно на полступни короче (см. степ-схему). Сближение осуществляется в большей мере за счет быстрого разгибания рук (а), а туловище несколько отстает и, не дойдя до впереди стоящей ноги, начинает отваливаться назад (б). В этот момент атакующий уже успевает захватить руками ногу соперника и резко тянет ее к себе-вверх, разгибая при этом спину. Отступая назад и увлекая соперника за собой (в), он выводит одновременно в сторону захваченную ногу.

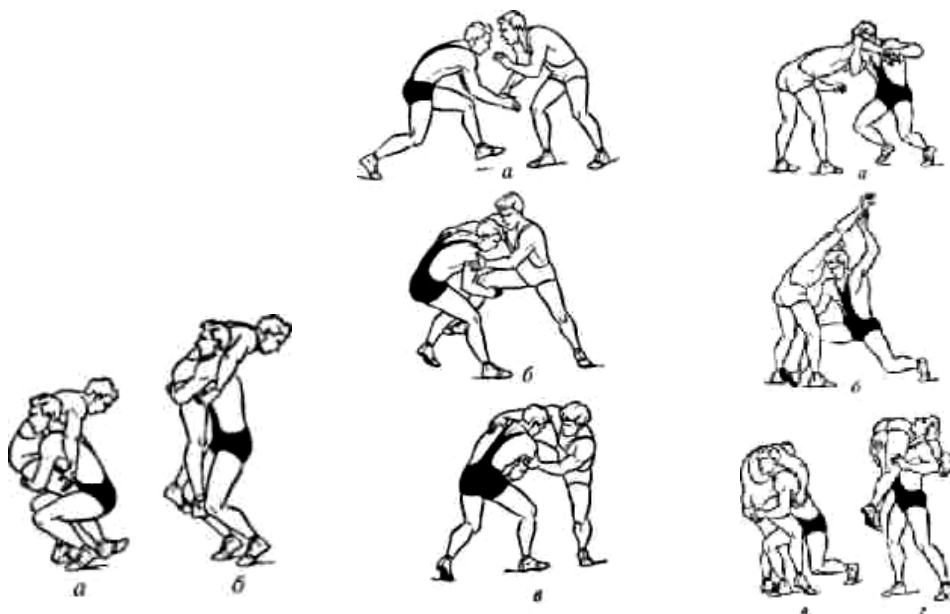


Рис. 36

Рис. 37

Рис. 38

Сближение в движении вперед. Соперник либо находится на дальней дистанции, либо отходит назад. Из обычного исходного положения на счет «раз» атакующий продвигает правую ногу вперед примерно на полторы ступни. Туловище начинает движение чуть позже, но движение его не прекращается. В момент, когда с левой ноги снимается вес и она начинает движение вперед, следует счет «два» и производится стартовый толчок с выпадом. На степ-схеме 5, д показаны следы ступней при таком сближении. Упражнение выполняют сначала в одиночку, а затем в парах. При этом соперник отступает в темпе наступления.

Атака на отходе. Атакующий сближается с соперником для захвата ног при движении назад (отступая от надвигающегося соперника). На счет «раз» левая (сзади стоящая) нога делает шаг назад на полторы ступни. На счет «два» правая нога передвигается назад и ставится на обычное место относительно левой ступни. После постановки правой ступни атакующий начинает перемещать туловище, двигаясь плечами вперед и освобождая левую ногу для толчка. На счет «три» он отрывает левую ногу от ковра и делает обычный толчок. Ногю можно захватить «выхватом» или обычным способом в зависимости от тактической задачи. Упражнение выполняется

сначала индивидуально, а затем в парах.

Осваивая стартовое сближение, полезно приучаться отталкивать руку соперника, которая препятствует сближению или готова к осуществлению контратаки. Необходимые для этого сведения атакующий должен получить путем предварительной разведки ложной атакой. Если соперник упирается руками в свои бедра, то атакующий в момент сближения должен прикрыть ему ладонью глаза, чтобы затруднить ориентировку.

Сближение рывком под плечо (рис. 38). Это очень тонкое движение лежит в основе не только захватов ног, но и сбиваний с зацепами. Из обычного и. п. атакующий захватывает руку соперника за запястье или дает захватить свое запястье. В момент стартового толчка делается рывок под плечо (а). Причем этим рывком атакующий не столько тянет соперника к себе, сколько создает отрицательную РВК и ускоряет продвижение вперед (б). Реакция соперника совпадает по направлению с движением атакующего. Не следует включать в рывок какие-либо дополнительные усилия, так как в этом случае атакующий сначала отклоняет туловище назад, в результате чего теряется элемент внезапности.

Захват в движении по дуге в сторону сзади стоящей ноги соперника. Когда сближение осуществляется путем стартового толчка первым способом, атакующему следует начинать толчок стоя на одной ноге. Если эта нога впереди, то продвижение осуществляется быстрее и на большее расстояние. Сближение в процессе движения по дуге можно начинать только в том случае, если вес целиком перенесен на впереди стоящую ногу. Другая нога при этом осуществляет толчок. Движение начинается с шага в сторону, затем приставным шагом движется другая нога, но так, чтобы ноги не скрещивались. Когда атакующий собирается начать сближение, он после постановки впереди стоящей ноги подает плечи вперед, а освобожденной ногой производит толчок. Дальнейшие действия его такие же, как и при обычном сближении.

Сближение по диагонали в процессе движения по дуге (рис. 39). Это сближение технически наиболее сложное, но им неизменно пользуются японские и американские борцы.



Рис. 39

Атакующий принимает иную, нежели соперник, стойку (в данном случае левостороннюю) и движется по дуге влево, как бы угрожая захватом впереди стоящей ноги. Когда атакующий оказывается на левой ноге, а правая нога его движется приставным шагом, ею он осуществляет стартовый толчок с наклоном туловища вперед. Соперник, как правило, убирает впереди стоящую ногу, однако атакующий выхватывает другую, не переваливаясь через переднюю опорную ногу, и резко тянет ее на себя. Обращает на себя внимание отличная работа рук! Эта тяга заставляет соперника приблизиться и способствует быстрому подтягиванию другой ноги. В заключительном положении после сближения плечи атакующего упираются в нижнюю часть живота соперника. В этот момент перед началом подъема делается перехват другой ноги. Перед броском наклоном атакующий захватывает левое бедро спереди-изнутри и поясницу. Бросок надо делать с поворотом в сторону захваченной ноги, накрывая ею соперника.

Естественно, что после захвата ноги продолжение атаки может быть иным.

Наиболее распространенная ошибка при осуществлении сближений из ДС — далекая постановка толчковой ноги, в связи с чем расстояние сближения сокращается. Причиной этого может быть и слишком широкая стойка. Чтобы не допускать этой ошибки, следует по мере освоения толчка уменьшать отрыв левой ноги от ковра. Многие борцы перед толчком отрывают только пятку, перенося при этом вес тела полностью на впереди стоящую ногу. Еще лучше двигать толчковую ногу немного вперед и делать толчок у пятки опорной ноги, но при этом нужно сохранять тенденцию продвижения вперед, т. е. делать толчок, например, левой ногой после шага вперед правой, причем туловище сохраняет инерцию движения, а толчок делается как бы вдогонку.

Другая, более частая, ошибка — неумение использовать длину рук. Борец захватывает ногу, как краб клешнями. Выхватывание руками следует специально отрабатывать. Для этого рекомендуется такое упражнение. В и.п. борцы стоят на таком расстоянии друг от друга, что обучающийся может захватить ногу, только если предельно вытянет руки. Дается задание по сигналу выхватить ногу одними руками и по возможности быстрее.

Сближение первым стартовым способом — наиболее распространенный вид сближения с целью захвата ног. Это довольно сложное и тонкое техническое действие. Обучающихся часто заставляют сближаться по свистку. Это все равно что по свистку толкать ядро или поднимать штангу. Из-за того что борцы торопятся, они допускают ошибки, от которых избавляться нелегко. Сближение борец должен готовить сам. Как правило, он сначала маневрирует, в ходе сближения ему часто необходимо предпринимать какое-либо отвлечение или раскрытие.

Второй способ стартового сближения чаще используется при взаимных захватах. Он завершается обычно или нырком под плечо, или «мельницей», либо сбиванием с захватом пяток и толчком плечами в голени. Этот способ осуществляется также с помощью толчка ногой по типу низкого старта, но с иным механизмом толчка (рис. 40). И. п. перед сближением: руки борцов взаимно наложены на шею и плечо (а). Сначала

атакующий делает движение, имитирующее продергивание, чтобы создать отрицательную РВК, направленную вверх. Продергивание связано с резким движением туловища тазом назад, загрузкой сзади стоящей ноги и сгибанием обеих ног. Это положение в сочетании с отрицательной РВК создает предпосылки для сближения (б). Повторное ложное продергивание не заканчивается, а в заключительной фазе рука атакующего соскальзывает с захвата (в). Впереди стоящая нога атакующего почти свободна от груза собственного веса. Ею он делает шаг вперед. Затем, проходя нырком под плечом соперника или падая на колени, атакующий захватывает пятки соперника и толкает плечами в голени захваченных ног (г).

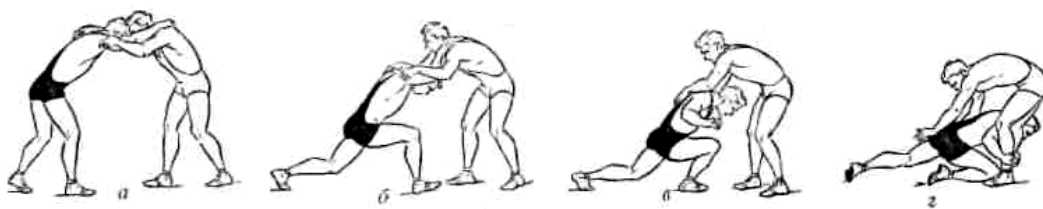


Рис. 40



Рис. 41

Рис. 42

На степ-схеме 5, ж,з показано перемещение стоп во время сближения вторым стартовым способом.

При изучении нырка, осуществляемого первым стартовым способом, рекомендуется дополнительно выполнять еще одно упражнение.

И.п.: борцы стоят (обучающийся в левосторонней стойке), наложив руки на шею друг другу. Левая ладонь обучающегося под локтем партнера. Переноса вес вперед (туловище и левая нога остаются полусогнутыми), обучающийся толчком свободной правой ноги проходит под плечо партнера, левой рукой лишь придерживая его, не давая опустить. Не следует перед проходом толкать эту руку вверх, как и дергать другой за шею. В этом случае партнер успеет закрыться, прижав плечо к туловищу.

Нырок рывком за шею с отшагиванием и толчком под плечо (вторым стартовым способом). Сначала выполняются два упражнения.

Упр. 1. Обучающийся в полунаклоне, партнер накладывает ему на темя ладони и все время надавливает на голову. Обучающийся захватывает запястья партнера, делает шаг назад на носок, перенося на эту ногу вес. Нога слегка сгибается и, резко разгибаясь, создает импульс для толчка, который через тело и голову передается вперед на ладони партнера. В этот момент делается шаг вперед другой ногой. Это упражнение повторяется много раз, толчки осуществляются попеременно обеими ногами (рис. 41). Голова обучающегося должна быть все время наклоненной, а спина полукруглой и напряженной.

Упр. 2 — «нырок». Обучающийся тянет за шею партнера правой рукой и тут же выполняет первое упражнение, направляя свою голову под плечо.

После выполнения этих упражнений можно переходить к приему. Осуществив тягу за шею, обучающийся в момент начала движения вперед толкает рукой плечо партнера вверх. Как только голова минует плечо партнера, правая нога обучающегося подшагивает к левой, одновременно движением головы назад-в сторону партнера обучающийся толкает его головой в плечо сзади, левой рукой захватывает туловище или бедро сзади. Продолжая разворот вправо (захват за шею сохраняется, можно также этой рукой перехватить плечо) и падая назад, обучающийся увлекает партнера в партер (рис. 42).

Без тактической подготовки нырок под плечо не получается. В данном случае рывок за шею и толчок в плечо являются тактической подготовкой, совмещающей отвлечение и раскрытие.

Сближение выпадам (методика обучения). Такой способ сближения используют преимущественно низкорослые борцы легких весовых категорий (Р.Дмитриев), которые в стойке сгибают ноги и непрерывно покачиваются вверх-вниз. Такое покачивание, во-первых, отвлекает соперника и, во-вторых, что гораздо важнее, освобождает от давления весом маховую ногу в момент выпада.

Известно, что слаломист делает разворот в момент приседания, так как в это мгновение давление на лыжи минимальное. Борец тоже может (и должен) делать выпад в момент подседа. Иначе ему придется отталкиваться предвзвешенно маховой ногой, что замедляет продвижение вперед. Это и есть первое упражнение для изучения сближения выпадам (выпад в момент приседания).

При выполнении этого сближения руки следует держать узко и несколько оттянутыми назад. Обычно при таком сближении обучающемуся приходится раскрывать партнера толчком рук снизу вверх в плечи или по предплечьям кнаружи.

Итак, из и.п. с сильно согнутыми ногами (рис. 43) перед началом атаки обучающийся несколько распрямляет ноги, затем с толчком ноги, наклоняясь, устремляется вперед, резко вытягивая при этом руки для

захвата ноги.

Атаку можно завершить по-разному. Например, Р. Дмитриев зачастую одновременно с захватом ноги зацеплял ее снаружи, а затем, разворачиваясь от соперника, перехватывал его за спину и переводил в партер (рис. 44).



Рис. 43



Рис. 44



Рис. 45

Методика изучения нырка или сближения подседом (рис. 45). Этот способ нырка похож на сближение вторым стартовым способом тем, что при выполнении его необходима тактическая подготовка — выведение партнера из равновесия в свою сторону обычно рывком за шею и толчком в плечо снизу или же просто тягой к себе. Тянуть в свою сторону обучающийся может только в том случае, если он и сам несколько валится назад. В заключение обучающийся сам притягивает себя к партнеру и делает глубокий подсед с небольшим шагом вперед. Нырок произведен. В данном случае прием заканчивается броском наклоном с захватом шеи и бедра.

Методика обучения накатам с захватом туловища*. Накаты с захватом туловища до недавнего времени считались приемами классической борьбы, но потом прочно вошли в арсенал борцов вольного стиля.

Общий принцип выполнения наката один, однако, в практике борьбы применяется много существенно различающихся разновидностей этого приема.

Чтобы успешно применять накат, надо уметь выполнять его в обе стороны, так как надежная защита от наката, проводимого в одну из сторон, создает ДС, которая позволяет осуществить прием в другую сторону. Такая комбинация является грозным оружием.

Внешне накат выглядит так. Борец, находящийся сверху, обхватывает соперника, переворачивается в сторону на мост и перетягивает через себя нижнего борца. Но в этой относительной простоте много сложных технических тонкостей.

Переворот в сторону с соперником несложен и осваивается быстро. Значительно труднее предварительно преодолеть сопротивление соперника, который, например, выставляет вперед-в сторону руку, слегка согнутую в колене ногу и переносит вес тела в противоположную направлению приема сторону. Самая же большая трудность — быстро переменить направление наката, чтобы соперник не успел защититься. Для этого необходимо ввести соперника в заблуждение относительно направления проведения приема, преодолеть его сопротивление и перевернуть. Обучение же осуществляется в обратном порядке согласно дидактическому принципу «от простого к сложному».

Для облегчения изложения предполагается, что прием выполняется в левую сторону. Все упражнения выполняются в обе стороны.

Упр. 1 для получения представления о механизме наката (рис. 46). И. п. показано на рисунке. Если нет набивного мяча, можно захватить кистями локти. Сесть на левое бедро с поворотом колена вовнутрь. Ступня правой ноги упирается в ковер. Лечь на левый бок, подбородок упереть в грудь, голову повернуть налево, перенести согнутую до предела правую ногу таким образом, чтобы стопа оказалась поближе к задней стороне

* Разработка осуществлялась совместно с Ю. К. Гонадзе и В. Е. Замтарадзе.

бедро левой ноги. Быстро разгибая правую ногу, энергично прогибая туловище, становиться на мост.



Рис. 46

При повторении этого упражнения тут же после толчка правой ногой нужно сделать как бы догоняющий толчок и левой стопой, тогда мост будет более крутой. На эту деталь необходимо обратить особое внимание. Чтобы это надежно получилось, рекомендуется в и. п. левую ногу выпрямить.

Упр. 2 для получения представления о создании пары сил, преодолевающей сопротивление партнера. И. п.: партнер в высоком партере, обучающийся сзади, его правая стопа упирается в ковер между голени нижнего борца, левая также на ступне, но сбоку.

При изучении приемов в партере очень важен правильный фиксирующий захват. Описанный далее захват должен быть точно осуществлен и жестко зафиксирован. Предплечье правой руки надо пропустить под живот партнера, левой захватывается запястье этой руки (для сокращения рычага). Правая рука затягивается левой, чтобы правой рукой можно было плотно прижать живот к левой ягодице партнера. Еще раз обращается внимание на то, чтобы (особенно в начальной фазе преодоления сопротивления партнера) обучающийся не перемещал таз влево, а сохранял фиксирующий захват.

Левое ухо обучающийся кладет на правую лопатку партнера, а выпяченный вперед плечевой сустав накладывает на его левую лопатку. Затем изучается способ создания пары сил, необходимой для преодоления сопротивления партнера.

Опираясь на правую ногу и разгибая ее (поднимая свой таз), обучающийся тянет за собой соперника и разворачивает влево его поясницу. Левое плечо обучающегося давит на лопатку партнера. Это рычаг второго рода (сила, направленная вверх, — нога обучающегося, относительно неподвижная опора — левая лопатка партнера, вытягиваемая и разворачиваемая часть — правая сторона поясницы партнера). Роль рычага выполняет сам обучающийся. Левым коленом обучающийся оттесняет бедро противника вовнутрь.

Очень важно прочувствовать возможности этого мощного вращающего момента.

Таким образом, на сдерживающую напор левую руку партнера действует вес обучающегося, усилие его ноги, направленное вверх-вперед, скручивающее усилие руки и туловища. В результате происходит спиральное скручивание тела нижнего борца. Но при этом возможности обучающегося еще не исчерпаны.

Упр. 3. По существу, это соединение первых двух упражнений (рис.47).



Рис. 47

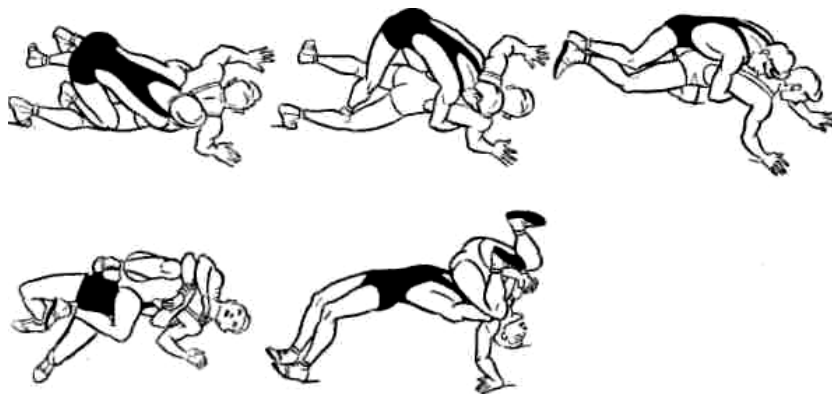


Рис. 48

Упр. 4 для выработки у обучающегося навыка использовать для преодоления сопротивления партнера усилия левой ноги и инерцию движения тела. И. п. обучающегося такое же, как и при выполнении упр. 1, но при этом перед ним находится партнер, которого он захватывает руками, еще не фиксируя захват (см. упр. 2).

Обучающийся посылает туловище вперед. Одновременно он поворачивает колено левой ноги вовнутрь, отжимая таким образом бедро партнера, и вместе с тем несколько разгибает эту ногу (чтобы усилить давление на партнера, направленное вперед), а затем с разгона бьет выпяченным плечевым суставом по лопатке партнера (фиксируя жесткий захват) и делает накат.

Для защиты партнеру совершенно необходимо принять положение низкого партера, с которого и начинается проведение наката. Такой прием показан на рис. 48 (вид сверху).

Когда партнер ложится на живот и выставляет выпрямленные руки вперед-в стороны, захват обычно делается на уровне груди, так как поясница партнера плотно прижата к коврику. С целью обмануть партнера обучающийся либо становится на ступни ног, упираясь лбом в спину между его лопаток (на рис. 49 показано и. п. для наката вправо, вначале обучающийся встает на правое колено и перекрывает голенью бедро партнера), либо переходит на другую сторону для разгона. Однако в обоих случаях обучающийся поначалу просто соединяет руки, а когда посылает таз в одну из сторон, осуществляет плотный фиксирующий захват, причем справа (при накате в левую сторону) правой рукой фиксирует грудь на уровне нижних ребер, а плечом ударяет в верхнюю часть левой лопатки. Поскольку в начале приема обучающийся не может плотно прижать живот к тазу партнера, он делает это уже по ходу выполнения приема, затягивая одновременно партнера руками поближе к себе, чтобы поместить его в момент подбива к себе на бедро. В заключение обучающийся движением руками за себя в сторону головы сбрасывает партнера вперед, что дает ему возможность круто стать на мост, и заканчивает накат выходом на него.

В настоящее время разработан накат с фиксирующим захватом в районе таза. В этом случае атакующий для создания пары сил упирается плечевым суставом в нижнюю часть лопатки соперника. При таком варианте у соперника меньше возможностей защититься путем зацепа ногами (рис. 50, вид сверху).

Кроме того, в вольной борьбе используется фиксирующий захват туловища с плечом, причем накат при этом проводится и по типу классического, и в направлении руки, находящейся в упоре.



Рис. 49



Рис. 50



Рис. 51

Нкат с захватом туловища с рукой (рис. 51). Такой накат выполнить легче, чем описанный ранее, однако из-за трудностей, связанных с захватом руки, он менее популярен. Кроме того, заставить нижнего борца в высоком партере очень трудно, ибо сейчас же после свистка он ложится на живот и вытягивает руки вперед-в стороны.

Итак, в и. п. обучающийся стоит на правом колене и левой ступне сзади-сбоку (прием выполняется влево). Правая рука его на пояснице, левая накладывается на локтевой сгиб партнера. Становясь на левое колено и заваливаясь в сторону от партнера упором правой ногой в ковер, обучающийся тянет его в сторону-на себя. Когда таз партнера оказывается на бедре левой ноги обучающегося, он, прогибаясь, идет на полумост, чтобы подтолкнуть таз партнера вверх. При этом правой рукой обучающийся тянет его за поясницу вверх-на себя, чтобы перевернуть через голову вперед. В заключение обучающийся снова разворачивается грудью к коврику и удерживает партнера за шею и плечо спереди.

Многие борцы комбинируют этот прием с накатом в другую сторону с тем же захватом, но соединяют при этом руки в крючок (обхватом). Это более надежно, так как от первого приема существует очень опасный контрприем, для выполнения которого сопернику достаточно правой рукой плотно удерживать руку атакующего у себя на боку. Тогда в момент переворота через голову атакующему не удастся развернуться обратно, он переворачивается через голову и оказывается на лопатках.

ГЛАВА VI

ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКИЕ ДЕЙСТВИЯ БОРЦОВ

Действия борцов в схватке представляют собой цепи различных элементов. Самой простой цепью будет прием, основанный на внезапности: тактическая подготовка — техническое действие или выгодный захват.

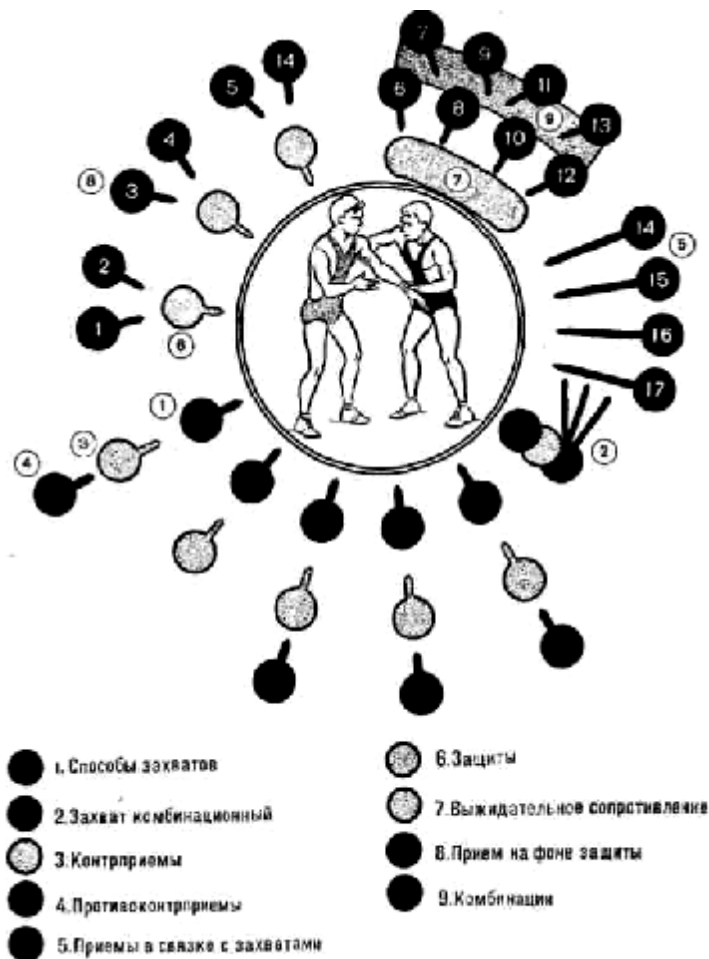


Схема 5

Далее идут более сложные варианты:

- захват — тактическая подготовка — реакция соперника — техническое действие атакующего или выгодный захват;
- захват — тактическая подготовка — защита соперника — техническое действие атакующего или выгодный захват;
- захват — тактическая подготовка — техническое действие соперника — техническое действие атакующего;
- тактическая подготовка — техническое действие атакующего — техническое действие соперника — техническое действие атакующего.

Естественно, что ряд может прерваться на защите или контрприеме соперника.

Если в результате атаки осуществлен выгодный захват, то от него могут начинаться, например, такие цепи:

- тактическая подготовка — реакция соперника — техническое действие атакующего;
- тактическая подготовка — защита соперника — техническое действие атакующего;
- тактическая подготовка — техническое действие соперника — техническое действие атакующего;
- техническое действие — защита соперника — техническое действие атакующего;
- тактическая подготовка соперника — техническое действие соперника.

С любого захвата может начинаться много таких рядов. На схеме 5 показана модель куста приемов, связанных с захватом руки двумя руками сбоку. В нем объединены варианты борьбы за захват с вариантами борьбы после осуществления захвата. В нижней части куста соединенными кружками показаны цепи, возникающие при борьбе за выгодный захват, и контрприемы атакуемого, в верхней — действия, предпринимаемые уже после осуществления захвата. Такое технико-тактическое объединение, изображенное на рисунке, похоже на куст. Кусты имеют постоянную тенденцию роста и разветвления, поскольку защитные и контратакующие действия совершенствуются и атакующий стремится противопоставить им что-то новое.

Однако не все кусты имеют такое мощное разветвление. Те из них, которые начинаются с обычного захвата, например руки и шеи, не имеют «корней», т. е. нижняя часть куста отсутствует.

Цепи, возникающие при встречной борьбе, не столько разветвляются, сколько удлиняются.

В кустах объединены ТТД многих борцов-новаторов — создателей техники вольной борьбы: А. Ялтыряна, Д. Цимакурдзе, М. Цалкаламанидзе, В. Балавадзе, Г. Схиртладзе, В. Синявского, Б. Гуревича, А. Алиева, Н. Хохашвили, А. Иваницко, Ю. Шахмурадова, Л. Тедиашвили, И. Яры-гина, А. Медведя, С. Андиева, Ш. Ломидзе, З. Бериашвили, Г. Сагарадзе, Р. Дмитриева, В. Юмина, М. Абушева, С. Хасимикова, братьев Белоголазовых, А. Фадзаева, С. Оганисяна и др. Благодаря им советская школа вольной борьбы вышла на передовые позиции.

Однако вариативность техники и тактики вольной борьбы поистине необъятна. Поэтому в пособие вошло лишь самое, на наш взгляд, важное из арсенала техники и тактики этого вида спорта.

Многолетнее изучение технико-тактической подготовки выдающихся борцов вольного стиля показало, что их отличает от других борцов следующее:

- они упорно стремятся к излюбленным захватам, которые осуществляют различными способами с высокой точностью и стабильностью;
- осуществив один из таких захватов, эти борцы, как правило, получают выигрышные баллы или побеждают. При этом варианты ТД они избирают с учетом характера защитных действий соперника;
- защиту от одного из приемов эти борцы рассматривают как выгодную ДС для проведения другого ТД.

Очевидно, что в технико-тактический арсенал выдающихся борцов входит комплекс взаимосвязанных элементов, каждый из которых они выполняют с высокой степенью автоматизма. Чем больше этих элементов, тем выше потенциальные возможности борца. Взаимосвязь этих ТД различна, однако она должна быть прочной, гибкой и надежной. Достижение и расширение подобной взаимосвязи — резерв повышения тактико-технического мастерства борцов вольного стиля.

В основу кустов положены все наиболее часто встречающиеся в борьбе захваты:

- в стойке — ноги, когда голова относительно противника спереди, ноги, когда голова сбоку, руки двумя руками, руки двумя руками сбоку, руки под плечо (противник при этом захватывает плечо снизу или туловище), руки под одноименное плечо и запястья другой руки, рывок под плечо, захват шеи и плеча, шеи с плечом сверху, шеи (плеча) и бедра, захват нырком под плечо, туловища и плеча (руки), туловища (туловища и руки) сзади;
- в партере — ноги с последующим вставанием в стойку, ног, руки на ключ, обратный захват предплечья, обвив ноги или зацеп ног, захват или зацеп под плечо (плечи), туловища сзади-сбоку с дополнительными захватами ноги или руки;
- при встречной борьбе на четвереньках — шеи с плечом сверху, ноги, при котором голова спереди, ноги, при котором голова сбоку.

ПРИЕМЫ В СТОЙКЕ, СВЯЗАННЫЕ С ЗАХВАТОМ НОГ

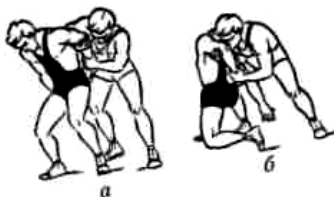
Захваты ног, связанные с ними приемы, защиты и контрприемы — наиболее значительный раздел техники вольной борьбы.

Если отвлечься от различных исходных и конечных положений и дальнейших действий, то можно сказать, что главное требование при осуществлении захвата ноги противника — это скорость. Ведь противник все время настороженно ждет момента сближения, чтобы защититься или контратаковать. Скорость же зависит от уровня техники сближения и захвата. В практике борьбы выработались в основном четыре способа сближения, позволяющие достичь значительной стартовой скорости. О них подробно написано в главе «Частные методики обучения сложным приемам». Есть и другие способы сближения и захвата ноги (ног), для освоения которых не требуется выполнять специальные подводящие упражнения (табл.2).

Сближение и захват ног толчком-рывком под руки (рис. 52). Для осуществления этого не требуется сложная работа ног, зато нужны быстрота реакции и резкость. Когда соперник поднимает одну из рук (пытается осуществить захват или просто толкает атакующего в лоб), атакующий захватывает ее движениями снизу вверх-на себя. Таким же способом он захватывает и другую руку (а). Затем атакующий падает на колени и захватывает ноги соперника (б).



а



а



б



а



б



в



б

Рис. 52

Рис. 53

Рис. 54

Захват ног с поворотом на 360° (способ ввел в употребление Ю. Шахмурадов). Соперник удерживает руку атакующего сбоку двумя руками или под плечом. Атакующий создает отрицательную реакцию контакта, как бы стараясь вырвать руку. Затем он быстро поворачивается в сторону от соперника, как бы оставляя ему руку, при этом все время уходя вниз, т. е. сгибая ноги. В итоге атакующий оказывается на одном колени и

захватывает обе ноги соперника (голова его сбоку). Эффект приема в неожиданности и в подсознательном желании соперника удержать ускользающую руку (рис. 53).

Таблица 2

Способы сближения и захвата ног в различных ситуациях

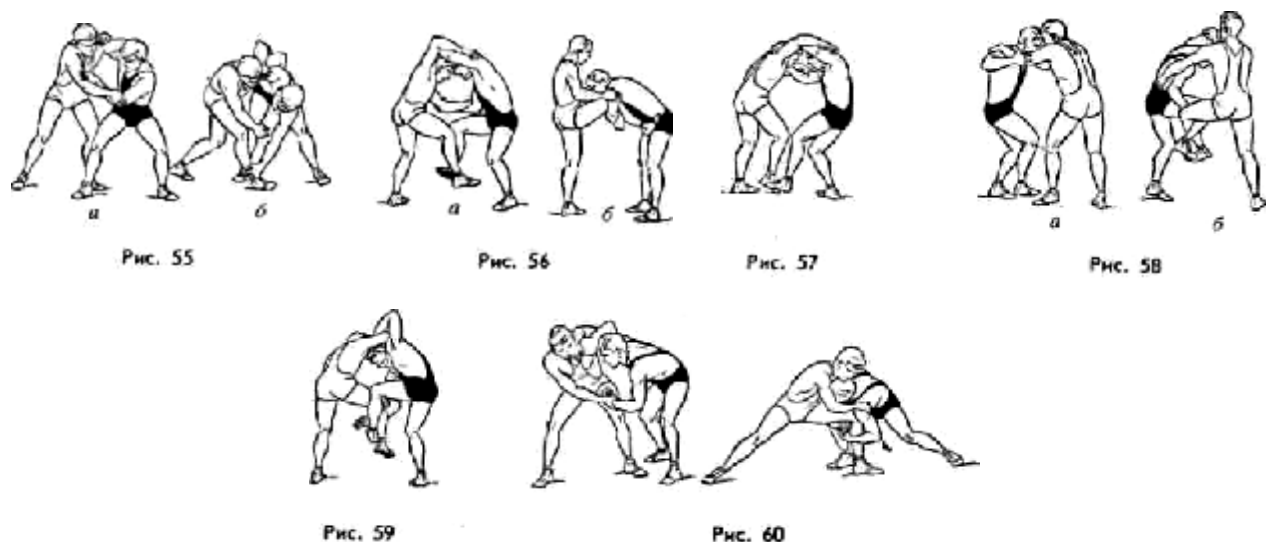
Ситуация перед сближением или захватом ног	Способ сближения и захвата ног
Дистанция средняя или дальняя. Стойка средняя разноименная	Выпад стартовым толчком сзади стоящей ноги с действиями рукой. Захват ноги
Дистанция средняя или дальняя. Стойка средняя одноименная	Сближение то же. В заключительном положении голова атакующего сбоку от атакуемого. Отрыв атакуемого от ковра
Дистанция средняя. Стойка почти высокая разноименная (или одноименная)	Сближение то же, но с коротким выпадом. Выхват ноги атакуемого рывком за подколенный сгиб в движении назад
Дистанция средняя или дальняя. Стойка почти высокая. Атакуемый упирает руки в колени. Атакующий лишен возможности удара по рукам атакуемого	Сближение то же с полным выпадом
Атакующий увлекает за собой атакуемого, отступая	Выпад после шага (двух шагов) назад
Атакуемый отступает или находится на дальней дистанции	Шаг вперед с выпадом
Атакующий захватывает запястье и делает ложный рывок под плечо, вызывая отрицательную РВК	Сближение с последующим захватом ног, рывком одноименной руки под плечо, совмещенным с толчком и выпадом
Атакующий передвигается по дуге вокруг атакуемого в сторону выставленной им вперед ноги. Стойка борцов разноименная	Сближение при перемещении вокруг атакуемого с толчком и выпадом. В заключительном положении голова атакующего перед атакуемым
Атакующий передвигается по дуге вокруг атакуемого в сторону выставленной им вперед ноги. Стойка борцов одноименная	Сближение при перемещении вокруг атакуемого приставными шагами. Вход по диагонали. В заключительном положении голова атакующего сбоку
Борцы взаимно захватили шею с плечом. Атакующий делает одно-два ложных продергивания, отталкивается загруженной ногой	Стартовый толчок загруженной ногой с предварительным продергиванием. Нырок под плечо с захватом ноги (стартовый толчок вторым способом)
Борцы взаимно захватили шею с плечом рывком за шею и толчком плеча снизу с одновременным глубоким подседом	Нырок подседом, захват бедра сзади (обычно сохраняется захват плеча или шеи), бросок наклоном
Дистанция средняя. Атакующий покачивается в низком подседе, при движении вниз делает выпад	Выпад и толчок в руки снизу
Борцы взаимно захватили шею с плечом. Атакующий осуществляет одно-два ложных продергивания, затем нырок под руки. Толчок загруженной ногой	Стартовый толчок загруженной ногой с предварительным продергиванием. Захват голени (пяток) и сбивание толчком в них плечами
Атакуемый захватил руку атакующего под плечо или двумя руками сбоку	Сближение и захват ног (голова сбоку) с поворотом на 360°
Атакуемый протягивает вперед руку (руки)	Захват ног толчком-рывком под руки с падением на колени
Стойка средняя разноименная, дистанция средняя	Скрестное зашагивание, толчок под плечо. Захват ног сзади
Атакуемый захватил плечо под плечо, атакующий — плечо из-под плеча. Борцы расположены под углом примерно 90°	Захват пятки с предварительной имитацией подворота бедра, захватом плеча снизу
Стойка высокая с взаимным захватом плеч, атакующий маневрирует	Зацеп голенью разноименной ноги изнутри
Стойка высокая с взаимным захватом плеч, атакующий маневрирует	Зацеп ноги голенью снаружи
Стойка высокая с взаимным захватом плеч, атакующий маневрирует. Стойка высокая с взаимным захватом плеч, атакующий маневрирует	Зацеп ноги стопой одноименной ноги изнутри Зацеп ноги стопой снаружи
Атакуемый захватил плечо, атакующий захватил плечо снизу	Захват ноги наклоном с шагом назад

Сближение скрестным зашагиванием (рис. 54). В и. п. борцы в разносторонних стойках вне контакта. В ответ на движение руки соперника вверх-вперед атакующий переносит вес на впереди стоящую ногу. Толчком сзади стоящей ноги он делает скрестный шаг вперед-в сторону (а), подталкивая в то же время руку соперника разноименной рукой снизу и захватывая другой рукой ногу с той же стороны. Захват нужно

начинать с бедра, которое быстро убрать назад значительно труднее, чем голень. Скрестный шаг, толчок плеча снизу и захват бедра выполняются в падении на соперника. В заключение атакующий оказывается сзади соперника. Поворачиваясь на живот, он захватывает и другую ногу соперника изнутри (б), затем толкает его плечами в голени сзади. После падения соперника на живот атакующий захватывает его ноги скрестным захватом, прижимает их к груди, встает и переворачивает соперника в опасное положение, все время несколько пятясь назад. Если соперник перевернулся с моста в сторону атакующего, то последний вновь ставит его головой на ковер (см. рис. 267 и 279), нажимая рукой то на бедро, то на голень, в результате чего соперник оказывается в опасном положении.

Захват ноги за пятку с предварительной имитацией подворота бедра, захватом плеча снизу (рис. 55). Соперник захватил руку атакующего под плечо. Атакующий, поворачивая предплечье этой руки вверх, накладывает кисть на плечо соперника (а), делает резкий поворот, как бы подворачивая бедро, и заставляет соперника переступить вперед дальней ногой. После этого он, наклоняясь, захватывает пятку дальней ноги соперника (б). Далее следует зацеп другой ноги соперника изнутри, который опрокидывается и может оказаться в опасном положении. Захваты ноги при помощи зацепов проводятся при взаимном неплотном захвате, если ноги соперника недалеко. Зацеплять нужно незагруженную ногу, поэтому следует предварительно толкнуть или завести (затянуть) соперника в сторону другой ноги, а затем «движением серпа» зацепить ногу и тянуть ее к себе. Зацепленную ногу тут же подхватывает рука. Зацеплять ногу можно четырьмя способами: одноименной стопой изнутри (рис. 56, а, б), стопой снаружи (рис. 57), разноименной голенью изнутри (рис. 58, а, б) и голенью снаружи (рис. 59).

Захват ноги наклоном с шагом назад (рис. 60). Соперник захватывает плечо атакующего сверху и запястье. Атакующий же захватывает плечо соперника снизу и упирается головой в его грудь. В этом положении атакующий теснит соперника, заставляя его отступать. Прокручивая захваченную за запястье руку снизу вверх-вовнутрь, атакующий освобождает ее и одновременно отступает ближней ногой. Другая рука его соскальзывает по туловищу соперника, захватывая бедро. При этом атакующий нажимает затылком на живот соперника. Такой способ характерен для тяжеловесов.



В результате любого сближения атакующий захватывает ногу (ноги) соперника. При этом голова атакующего может оказаться перед грудью (животом) соперника («голова спереди») или сбоку от него («голова сбоку»). Далее будут последовательно разобраны варианты действия атакующего при захвате ноги в положении «голова спереди» и при захвате ноги в положении «голова сбоку». В такой же последовательности будут рассмотрены контрприемы соперника. Они будут разделяться на предварительные контрприемы, проводимые атакуемым во время сближения, контрприемы, осуществляемые после захвата ноги атакующего, но до отрыва ее от ковра, и, наконец, контрприемы, выполняемые после отрыва ноги атакующего от ковра.

При разборе сближений в некоторых случаях мы доводили описание до логического завершения приема (когда сближение, захват и прием были органически слиты).

КУСТ ПРИЕМОВ, СВЯЗАННЫХ С ЗАХВАТОМ НОГИ В ПОЛОЖЕНИИ «ГОЛОВА СПЕРЕДИ»

1. **Бросок наклоном с рывком ноги вверх-в сторону** (рис. 61). Этот прием — логическое завершение выхвата ноги. Атакующий использует тенденцию движения назад, тянет за собой соперника, одновременно раскачивая захваченную ногу каждый раз в сторону той ноги, которая делает шаг назад. На втором шаге мах руками сопровождается поворотом туловища. Подъем бедра осуществляется путем продевания руки до такого положения, когда под бедром оказывается плечо, соперник отрывается от ковра и атакующий бросает его наклоном.

2. **Сваливание с перехватом дальнего бедра** (рис. 62). Захватив ногу соперника, атакующий зажимает ее между бедрами, отходит назад, чтобы выпрямить колено захваченной ноги и сделать ее таким образом

пассивной, нажимает на колено грудью, а головой в грудь соперника (а). Затем он захватывает обеими руками дальнее бедро соперника, соединяет руки в крючок, тянет на себя, нажимая головой вперед (б), и соперник падает на бедра. В этом положении начинается встречная борьба, где шансы атакующего предпочтительнее. Он стремится заработать балл переводом в партер, а соперник — осуществить один из способов перевода.



Рис. 61

3. **Перевод упором одноименной рукой в бедро опорной ноги спереди** (рис. 63). Если соперник, защищаясь, сгибает захваченную ногу, то атакующий поворачивается от него, пропуская поглубже руку, на которой лежит бедро захваченной ноги, чтобы упереться ладонью в бедро опорной ноги спереди. При этом захваченная нога удерживается другой рукой. Резко нажимая грудью в бедро захваченной ноги сзади, разворачиваясь для этого в сторону от соперника (а), атакующий заставляет его упереться рукой в ковер. Затем атакующий может поместить голень захваченной ноги под плечо разноименной руки, освободив таким образом обе руки (б), наклоняясь, захватить другую ногу, чтобы осуществить скрестный захват ног (в). Более простой план — перевод в партер захватом туловища сзади.

4. **Сваливание с захватом одноименного бедра спереди-изнутри** (рис. 64). Защищаясь от предыдущего приема, соперник пытается повернуться лицом к атакующему и помешать ему упереться в бедро спереди. Тогда создается ситуация, удобная для захвата через захваченную ногу того же бедра и той же рукой, но спереди-изнутри (а). Для завершения сваливания атакующий, упираясь головой в живот, толкает соперника и в то же время тянет его опорную ногу к себе, действуя рукой как рычагом с упором плеча в бедро захваченной ноги (б).



5. **Сваливание в партер с захватом пятки и упором головой в грудь** (рис. 65). Это один из основных и наиболее часто применяемых способов перевода после захвата ноги в положении «голова спереди». При захвате ноги атакующий сначала пытается вывести ее в сторону и повыше. В ответ соперник пропускает захваченную ногу между ногами атакующего, чтобы начать борьбу за захват руки. В этой ситуации появляется возможность провести контр приемы и успешно защититься. Атакующий в этом случае продолжает атаку таким образом: 1) продевает руку поглубже под захваченное бедро; 2) захватывает свободной рукой запястье своей руки. Нужен именно такой захват, так как в дальнейшем при захвате соперником свободной руки атакующий другой рукой сможет освободиться от этого захвата; 3) зажимает голень между бедрами; 4) упирается головой в грудь повыше, не давая сопернику свободы маневра; 5) чтобы лишить соперника возможности защиты, прижимает плечо к туловищу (если это плечо будет захвачено, то начнется почти равная

борьба) (а); б) отталкивает головой соперника, отдаляет свои ноги, выпрямляет захваченную ногу в колене, нажимая на нее грудью. Если соперник не принимает мер защиты, то можно захватить руками бедро его опорной ноги. Но в это время, чтобы удержать позицию и сохранить равновесие, соперник захватывает запястье свободной руки атакующего и пытается разорвать захват. Атакующий освобождает свободную руку от захвата ребром ладони другой руки, прокручивая ее снизу вверх-от себя (б). Освободившейся рукой он захватывает пятку зажатой между бедрами ноги, удерживая предплечьем стопу, чтобы соперник не смог повернуться от атакующего и освободить ногу. Удерживая колено захваченной ноги кистью сверху, атакующий, слегка приседая, поднимает пятку вверх, нажимая головой в грудь, сажает соперника на ковер (в) и заставляет его перейти в партер.

Таблица 3

Куст приемов, связанных с захватом ноги в положении «голова спереди»

Ситуация	Приемы атакующего
Атакующий выхватил ногу рывком после выпада	1. Бросок наклоном с рывком ноги вверх-в сторону*
В ответ на захват ноги атакуемый захватил плечо атакующего	2. Сваливание с перехватом дальнего бедра (с зажиманием голени бедрами)
Атакуемый согнул захваченную ногу и захватил плечо атакующего	3. Перевод с упором одноименной рукой в бедро опорной ноги спереди
В ответ на захват ноги атакуемый разворачивается в сторону атакующего	4. Сваливание с захватом одноименного бедра спереди-изнутри
Атакуемый захватывает запястье дальней руки атакующего и пытается захватить плечо той же руки	5. Сваливание в партер с захватом пятки и упором головой в грудь
Голова атакующего на уровне бедра. Атакуемый готовится захватить его туловище сверху	6. Сбивание упором головой в бедро изнутри
Атакуемый пытается захватить руки атакующего	7. Сбивание с захватом опорной и зацепом другой ноги
Атакующий вытянул захваченную ногу кнаружи	8. Сваливание зацепом опорной ноги
Атакующий вытянул захваченную ногу кнаружи и захватил плечо атакуемого	9. Бросок боковой подсечкой опорной ноги с захватом бедра и плеча
Атакуемый, защищаясь, уперся голенью в бедро наискось, захватил шею и запястье	10. Перевод с подворотом бедра и зажимом голени между бедром и плечом
Попытка провести предыдущий прием не дала результата	11. Перевод нырком под захваченную ногу
	12. Бросок с захватом туловища и зацепом захваченной ноги (с предварительным освобождением ее от захвата)
Голова атакующего расположена низко, попытка сбивания не удалась	13. Перевод вертушкой кнаружи
Атакуемый наклонился, вытянул захваченную ногу назад. Нажимая туловищем на голову и захватив руку атакующего снаружи, он занял устойчивое положение	14. Бросок наклоном с нырком и падением на колени
Атакующий захватил ногу и зацепил ее разноименной ногой снаружи. Он на колене, атакуемый удерживает его сверху	15. Перевод после захвата и зацепа ноги с разворотом от атакуемого
* Здесь и в последующих таблицах нумерация приемов или контрприемов соответствует нумерации разделов, в которых они описаны.	

6. Сбивание упором головой в бедро изнутри (рис. 66). Это довольно распространенный способ атаки после захвата ноги в положении «голова спереди», когда соперник стремится уйти от атакующего. Для создания отрицательной РВК атакующий иной раз тянет соперника к себе или раскручивает его, двигаясь в сторону, противоположную захваченной ноге (а). Затем он быстро переставляет разноименную с захваченной ногой ногу вперед к середине (б), упирается головой в бедро соперника изнутри и толкает его в ту сторону, где у него нет опоры. Но при осуществлении этого способа атаки соперник может контратаковать: повернуться туловищем в сторону атакующего и накрыть его ногой (рис. 67).

7. Сбивание с захватом опорной и зацепом другой ноги (рис. 68). Захватив ногу, атакующий начинает заходить в сторону, где у соперника нет опоры. Для сохранения равновесия соперник перескакивает на опорной ноге, и та оказывается в сфере досягаемости. Тогда, перенеся вес на разноименную с захваченной ногой (а), атакующий делает стартовый толчок другой ногой, зацепляет голень и захватывает опорную ногу у подколенного сгиба. Головой, грудью и плечом он толкает соперника в живот и бедро (б) и сбивает с ног (в). Удержание производится при тех же захватах, при этом атакующий разгибает ногу в бедре и сгибает в колене, выполняя упор стопой сзади, страхующий от попытки соперника перейти в контратаку.

8. Сваливание зацепом опорной ноги (рис. 69). Если соперник захватил запястье, согнул захваченную ногу, удерживая ее между ног, то есть еще один способ продолжить атаку. Атакующий, слегка приседая и наклоня туловище, отпускает захваченную ногу, перехватывает ее глубже, а затем, резко разгибая ноги и спину, махом в сторону вытягивает захваченную ногу вверх, выводя ее кнаружи (а). После этого он зацепляет

одноименную ногу соперника изнутри (б), тот падает на ковер, но успевает повернуться так, что подставляет руки и переходит в партер.

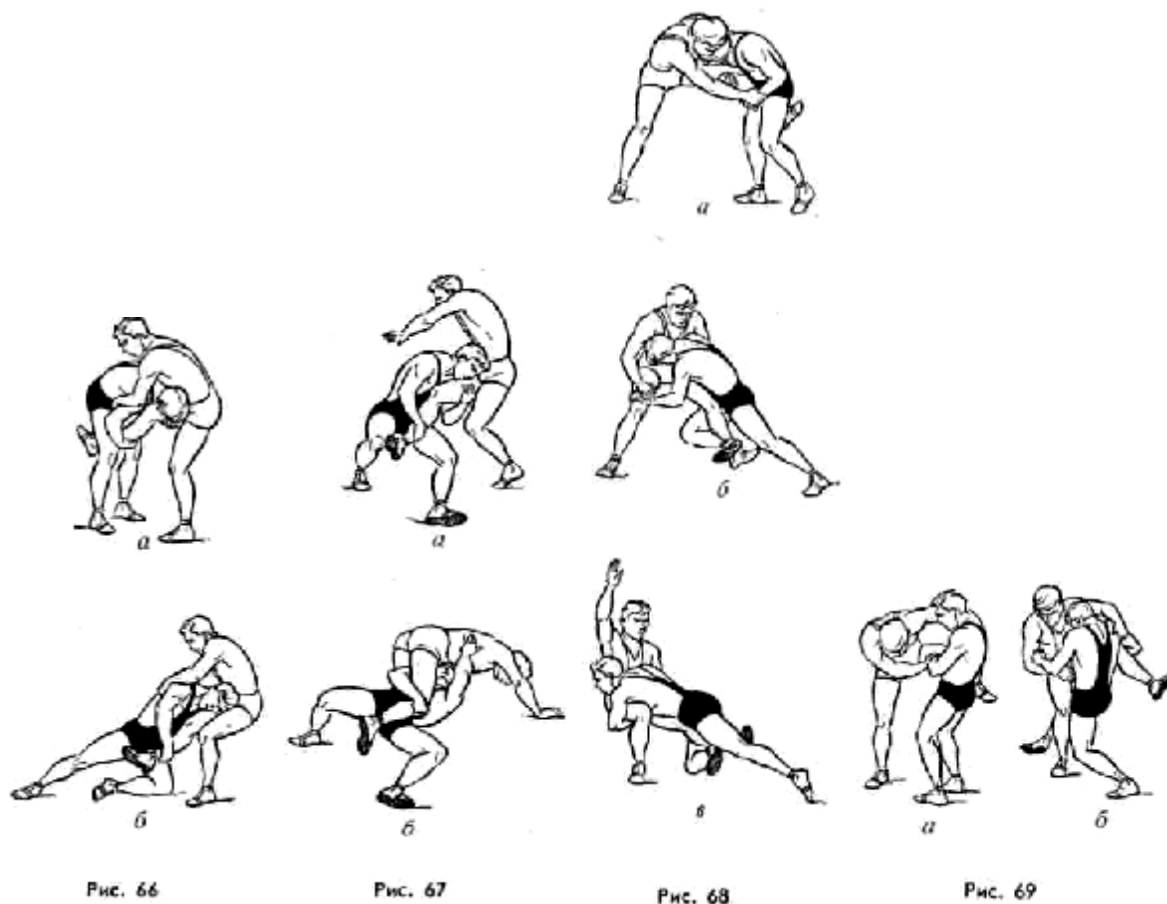


Рис. 66

Рис. 67

Рис. 68

Рис. 69

9. **Бросок боковой подсечкой опорной ноги с захватом бедра и плеча** (рис. 70). Из только что описанного захвата, когда ногу удалось вывести в сторону, можно продолжать атаку иначе. Перехватив плечо соперника (а), атакующий делает боковую или переднюю подсечку опорной ноги, ударяя подошвенной частью стопы по нижней части голени или по стопе (б), и бросает соперника на спину (в).

10. **Перевод с подворотом бедра и зажимом голени между бедром и плечом** (рис. 71). Наиболее часто для защиты ноги в положении «голова спереди» применяется упор голенью в бедро наискось (коленом к середине с зацепом стопой бедра снаружи при одновременном захвате запястья и шеи (а, б, в, г). Часто приходится видеть, как беспомощен атакующий при такой защите. Он поднимает соперника, пытаясь зацепить его опорную ногу, в то время как соперник висит на атакующем, поднимая опорную ногу и сгибая ее в колене, и не дает осуществить зацеп (рис. 72, а). При опускании на ковер он упирается рукой в колено.

При такой защите есть по крайней мере три способа атаки. Один из них следующий. Резким поворотом в сторону, как бы подворачивая бедро (б), атакующий заставляет соперника развернуться в сторону от себя. Затем он пропускает разноименную захваченной ноге руку глубоко под свое бедро и делает подворот, нажимая при этом своим бедром на тыльную сторону стопы соперника, удерживая голень между бедром и плечом и заходя все время за соперника, оказывается за его спиной. Продолжая движение, атакующий минует незахваченную ногу, после чего может осуществить скрестный захват голеней и поставить соперника в опасное положение или просто зафиксировать положение партера.

11. **Перевод нырком под захваченную ногу** (рис. 73). Это другой способ продолжения атаки при описанной защите. Он применяется в том случае, если попытка атакующего развернуть соперника от себя с помощью подворота не удастся и соперник возвращается в исходное положение (а). Продолжая атаку, нужно резко рвануть захваченную ногу кнаружи-вверх, одновременно падая на колени и продевая под захваченную ногу голову (б). Как только голова минует бедро, следует резко толкнуть соперника головой в бедро сзади (в) и, поворачиваясь за него в сторону захваченной ноги, зафиксировать партер (г).

12. **Бросок с захватом туловища и зацепом захваченной ноги.** Этот прием часто применяют в том случае, если соперник хорошо защищается при захваченной ноге. Атакующий неожиданно отпускает ногу, как бы признавая тщетность дальнейших усилий, и перехватывает рукой туловище соперника. Когда тот опускает захваченную ногу (практически это делается без всякой паузы), атакующий выполняет бросок зацепом этой ноги, аналогичный тому, который показан на рис. 237.

13. **Перевод вертушкой кнаружи** (рис. 74). Вертушка с захватом ноги в последнее время применяется очень редко. Объясняется это недостаточной надежностью приема: если соперник перенесет голень из середины (нога находится между ног атакующего) кнаружи, то атакующий попадет в опасное положение или

окажется на лопатках (см. рис. 102).



Рис. 70

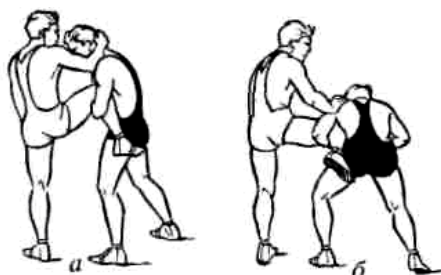


Рис. 71



Рис. 72

Однако если фиксировать голень относительно бедра, т. е. захватить и голень, то такая вертушка окажется вполне корректным переводом в партер. Для этого нужно, захватив предварительно голень и введя соперника в заблуждение попыткой столкнуть его вперед, повернуться кнаружи (я). Это движение совмещается с переходом через захваченную ногу соперника и прогибом. Нужно как бы идти на мост под захваченную ногу. Таким образом, атакующий делает полный оборот и оказывается за соперником (б). При этом последний стоит на колене (в). Нога у него остается захваченной, и для перевода в партер остается перенести руку на туловище.



Рис. 73



Рис. 74

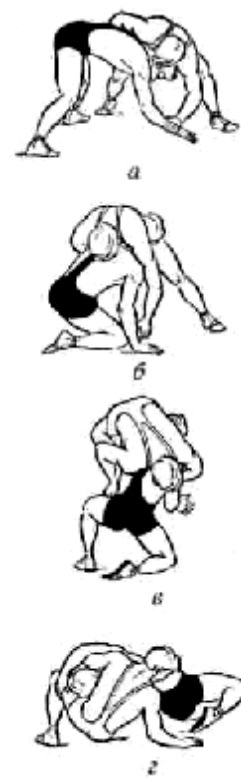


Рис. 75

14. Бросок наклоном с нырком и падением на колени (рис. 75). После захвата ноги соперник вытянул ее назад, нажимая туловищем на голову, захватил руку атакующего снаружи и занял устойчивое положение (а). Продолжая атаку с падением на дальнее колено, атакующий, поворачиваясь вокруг соперника, подныривает

головой за его туловище (б). Соперник оказывается поднятым на плечи (в). Продолжая поворот, атакующий сбрасывает его наклоном с поворотом, сохраняя захват ноги, а другой рукой перехватывая за туловище (г).

15. **Перевод после захвата и зацепа ноги с разворотом от атакуемого** (см. рис. 44). Атакующий на колене, он захватил и зацепил ногу соперника. Тот наваливается на него туловищем, удерживая под собой. Тогда атакующий отпускает руку (которая изнутри), резко разворачиваясь от соперника, толкает его другой рукой в спину. Потеряв опору спереди, соперник оказывается в партере.

Таблица 4

Контрприемы атакованного в процессе сближения и захвата ноги в положении «голова спереди»

В процессе сближения		До отрыва ноги от ковра		После отрыва ноги от ковра	
<i>ситуация</i>	<i>контрприем</i>	<i>ситуация</i>	<i>контрприем</i>	<i>ситуация</i>	<i>контрприем</i>
Сближение без воздействия на руки с дальней дистанции	1. Перевод толчком в голову кнаружи	Сближение без воздействия на руки с дальней дистанции	1. Опережение. Захват ноги во встречном движении	Атакованный отставляет опорную ногу и захватывает одноименное запястье под своим бедром	1. Бросок в сторону захваченной ноги с захватом одноименного запястья
Та же ситуация	2. Перевод толчком в бок и шею	При захвате ноги голова атакующего у живота	2. Бросок назад- в сторону захватом туловища сверху и накрывание захваченной ногой	После захвата ноги атакованный делает подворот	2. Бросок в сторону с захватом ноги между своими ногами
Та же ситуация. Дистанция средняя или дальняя	3. Скручивание захватом шеи и плеча снизу	Та же ситуация	3. Бросок (переворот) выседом с захватом одноименного бедра изнутри (вариант: двумя руками)	Атакованный с поворотом спиной к атакующему перескакивает вперед, нажимая на его шею	3. Перевод с нажимом на шею и поворотом на 540°
Атакующий захватил руки	4. Перевод забеганием с предварительным отскоком	Атакующий фиксирует захват ноги, стоя на коленях	4. Переворот с захватом руками туловища и упором стопой в бедро	Атакованный уперся голенью в бедро, согнув захваченную ногу	4. Перевод нырком с захватом разноименной ноги сзади
		Атакующий при захвате ноги оказался на коленях	5. Переворот с обратным захватом дальнего бедра и удержанием шеи бедром	Голова атакующего на уровне живота или бедра	5. Бросок в сторону захваченной ноги с захватом дальнего бедра
Атакованный встречным движением захватывает одноименную руку	5. Захват руки сбоку встречным движением одноименной руки	Атакованный захватил руки изнутри двумя руками и разорвал захват	6. Бросок зацепом стопой снаружи (или подхват изнутри) с захватом руки двумя руками	Голова атакующего на уровне груди	6. Бросок с обвивом и захватом плеча и шеи спереди
Атакованный дает на захват руку, одноименную захваченной ноге	6. Бросок прогибом с захватом шеи с плечом и нажимом основанием большого пальца на подбородок			Атакующий осуществляет сбивание захватом ноги, упираясь головой в бедро	7. Накрывание переступанием опорной ногой за атакующего
				При захвате голова упирается в живот атакованного	8. Бросок с захватом туловища сверху и зацепом захваченной ноги стопой снаружи

КОНТРПРИЕМЫ, СВЯЗАННЫЕ С ЗАХВАТОМ НОГИ В ПОЛОЖЕНИИ «ГОЛОВА СПЕРЕДИ»

Чтобы выполнить контрприем в процессе сближения и захвата ноги, лучше заранее знать, к какому именно варианту захвата («голова спереди» или «голова сбоку») стремится атакующий. Это можно определить различными путями, например при предварительном наблюдении за схваткой этого борца. Борец в большинстве случаев при сближении делает выпад впереди стоящей ногой. Если при этом у атакуемого впереди стоит нога, одноименная той, которой делается выпад, то захват ноги произойдет в варианте «голова сбоку», и наоборот. Однако бывает и так, что атакующий сразу атакует сзади стоящую ногу (когда впереди у борцов разноименные ноги). Таким образом, при захвате сзади стоящей ноги всегда осуществляется вариант «голова сбоку». Для проверки своих предположений полезно один-два раза вызвать атаку и отойти, подставив предплечья к груди атакующего. Также нужно обратить внимание на то, предпринимает ли атакующий перед сближением профилактические или подготовительные действия руками. В первом случае подготавливаемые к проведению контратаки руки будут отбиты, поэтому не следует выставлять их вперед и рассчитывать на такого рода контрприемы. Во втором случае не следует давать сопернику возможность осуществлять захваты, необходимые для подготовки к сближению, или, во всяком случае, готовить контрприемы не предварительные, а связанные с началом захвата ног. Важно также знать, на какой высоте идет атака, падает ли атакующий на колени во время захвата. От этого тоже зависит выбор контрприемов. И, конечно, хорошо знать, как собирается действовать атакующий после осуществления захвата. Все это поможет атакуемому подготовить контрприемы.

Контрприемы, выполняемые при сближении

Большинство этих приемов удастся провести в том случае, если атакующий сближается без предварительных действий руками, цель которых как раз и заключается в том, чтобы обезопасить себя от возможных контрдействий. Нужно, однако, признать, что в большинстве случаев, когда борцы пытаются захватить ноги из ситуации вне контакта, они пренебрегают этой предосторожностью (особенно в конце схватки). Несмотря на большой выбор контратакующих действий, не часто приходилось видеть, чтобы атакованный борец использовал столь выгодную ситуацию. Чаще бывает так, что атакуемому борцу удается вынуждать соперника к отходам, а за ними следуют предупреждения.

1. Перевод толчком в голову кнаружи (рис. 76). Атакуемый в ожидании сближения держит впереди руку, одноименную выставленной ноге (а). Она полусогнута на уровне подбородка. В момент сближения атакуемый вращая кисть от себя кнаружи, толкает ею атакующего в голову. Одновременно он убирает атакуемую ногу по кругу назад-в сторону (б), делая ею небольшой шаг, затем переступает и другой ногой, заходя за атакующего и удерживая его в партере (в).

2. Перевод толчком в бок и шею (рис. 77). В момент сближения атакуемый переставляет подвергающуюся атаке ногу в сторону, одновременно поворачиваясь к атакующему. Это движение сопровождается навалом с одновременным толчком предплечьями в бок и голову (а). Оказавшись сбоку, атакуемый захватывает руками туловище атакующего, принуждая его перейти в партер (б).



Рис. 76



Рис. 77



Рис. 78

4. Скручивание захватом шеи и плеча снизу (рис. 78). Этот контрприем особенно часто и успешно

применял Б. Гуревич. В и. п. атакуемый опирается рукой на впереди стоящую ногу (а), лишая атакующего возможности перед сближением воздействовать на его руки. Когда атакующий начинает движение вперед, атакуемый резким движением руки вперед с одновременным шагом вперед-в сторону одноименной ногой подхватывает его руку под плечо, а другой рукой захватывает шею и с поворотом (б) в сторону атакующего скручивает его, бросая на лопатки (в).

5. **Перевод забеганием с предварительным отскоком** (рис. 79). Этот вариант контрприема от попытки захвата ног осуществляется тогда, когда атакующий предварительно захватывает, «вяжет» руки и в связи с этим нет возможности встретить атаку предварительным действием рук. Особенно часто его применял В. Юмин. Атакуемый ставит слегка согнутые ноги почти вместе, наклоняется, в связи с чем его ноги отдаляются от атакующего, и ожидает атаки. В момент сближения атакуемый немного отскакивает на обеих ногах. К этому времени атакующий уже отпускает руки, чтобы захватить ноги. Поэтому атакуемый может опереться предплечьями в верхнюю часть спины атакующего (а), чем одновременно создает для себя устойчивое положение и препятствует сближению. Все это делается очень быстро. Атакующий еще продолжает по инерции движение вперед, а атакуемый сразу после отскока или одновременно с ним забегает (запрыгивает) по дуге в сторону выставленной на выпад ноги (б) и в результате оказывается сбоку от атакующего, задерживая его за спину и переводя в партер.

6. **Захват руки сбоку встречным движением одноименной руки** (см. рис. 105). После такого захвата можно провести множество контрприемов: сбивание, вертушку, «мельницу» и пр.

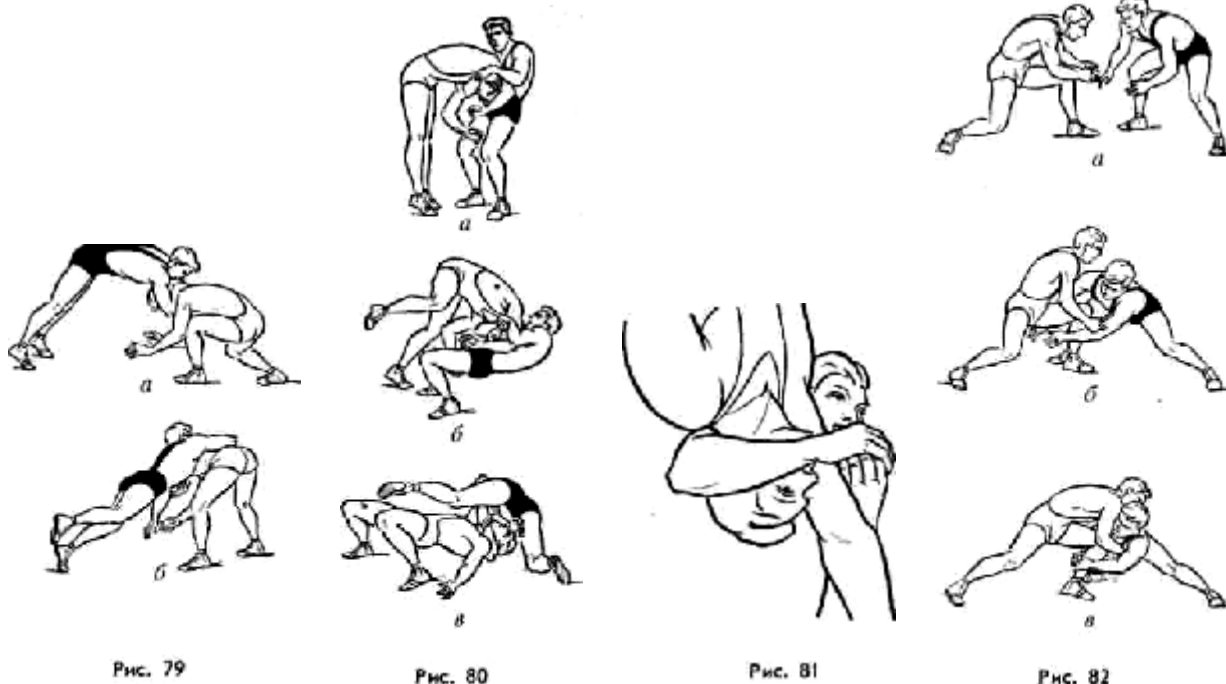


Рис. 79

Рис. 80

Рис. 81

Рис. 82

7. **Бросок прогибом с захватом шеи с плечом и нажимом основанием большого пальца на подбородок** (рис. 80). Здесь требуются быстрота и точность. Захватив в момент сближения шею с плечом, атакуемый перекрывает туловищем затылок атакующего и, нажимая основанием большого пальца на нижнюю челюсть, скручивает его голову в сторону захваченного плеча (рис. 81, вид снизу). Затем, упираясь животом в голову атакующего, атакуемый разгибается, подтягивает атакующего к себе руками и все время нажимает основанием большого пальца на его нижнюю челюсть. Болевые ощущения в челюсти и шее лишают атакующего возможности сопротивляться. Атакуемый бросает его в сторону за себя (в), продолжая движение по кругу, и прижимает спиной к коврику.

Контрприемы, выполняемые после захвата ноги

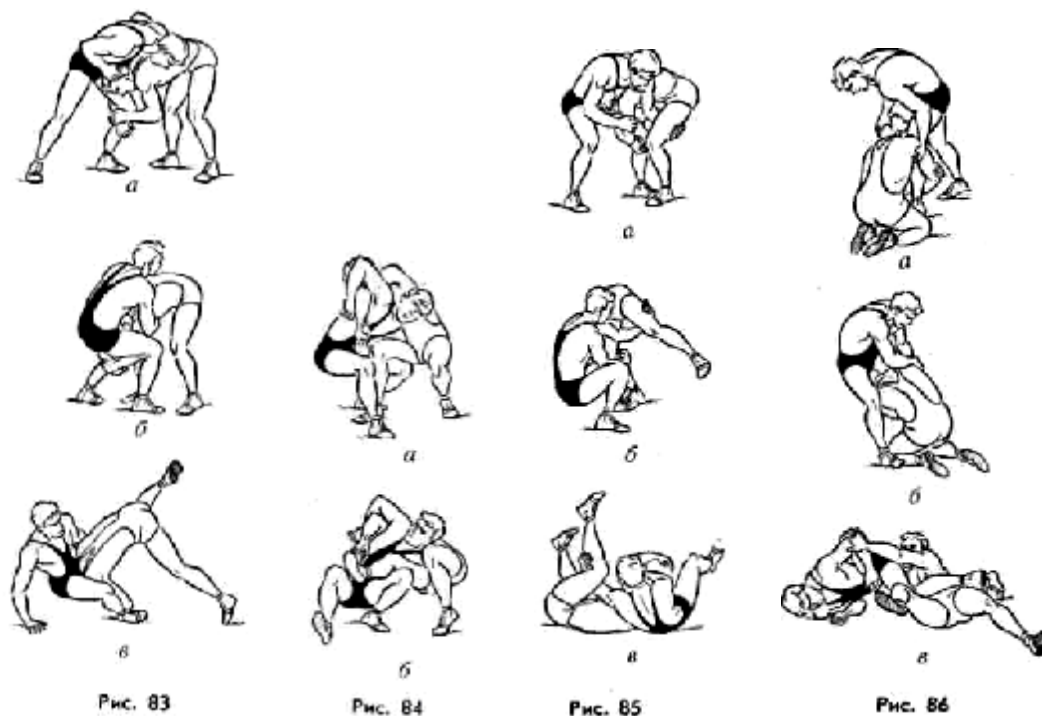
1. **Опережение.** Захват ноги во встречном движении (рис. 82). Для осуществления этого необходимо быть уверенным, что атакующий при сближении не опустится на колено ноги, идущей на выпад. Руки нужно держать ближе к себе, чтобы лишить атакующего возможности оттолкнуть их по ходу. Атакуемый должен внимательно следить за впереди стоящей ногой и, как только начинается выпад, делать выпад навстречу (а). Техника этого встречного выпада такова. Известно, что при захвате ноги в положении «голова спереди» атакующий ставит ногу на выпад снаружи относительно ноги атакуемого. Поэтому атакуемый должен делать выпад не прямо вперед, а в сторону, чтобы его нога оказалась снаружи. При выполнении этого выпада атакуемый одновременно разворачивается от атакующего и опускается возможно ниже (б). Захватив ногу атакующего, он продолжает поворачиваться уже на коленях (в), оказывается за атакующим и переводит его в партер. Это контрприем отлично получается и в ответ на угрозу выпадом.

2. **Бросок назад-в сторону с захватом туловища сверху и накрыванием захваченной ногой** (рис. 83).

Такой вариант контрприема можно проводить в том случае, если атакующий при захвате ноги держит голову низко, на уровне живота или бедра атакуемого (а). В ответ на захват ноги (без паузы по ходу выполнения действий атакующим) атакуемый, переступая свободной ногой, захватывает туловище атакующего сверху поближе к рукам (б). Затем, нажимая животом вперед на голову и падая назад, он отрывает атакующего от ковра и бросает с поворотом (в), накрывая захваченной ногой сверху. Выполняя этот контрприем, атакуемый может быть сам положен на лопатки контрприемом атакующего — переворотом с захватом рук под плечи (рис. 84). Когда атакуемый захватывает туловище сверху, атакующий захватывает руку атакуемого выше локтя и прижимает ее плечом к туловищу (рис. 84, а). Другая рука захватывается так же (лишь после этого следует захватывать кистями запястья). Все это делается в непрерывном движении, по ходу которого атакующий садится на ковер (рис. 84, б), переворачивая атакуемого на мост. При удержании важно плотно прижимать руки и широко расставлять ноги для устойчивости.

3. **Бросок (переворот) выседом с захватом одноименного бедра изнутри (вариант: двумя руками)** (рис. 85). После того как атакующий захватил ногу атакуемого, он, перенеся руку через голову, захватывает одноименной рукой бедро изнутри (а). Обязательным условием выполнения этого контрприема является низкое положение головы атакующего. В связи с тем, что голова атакующего должна удерживаться животом атакуемого, образуется пара сил (б). Атакуемый, садясь, переворачивает атакующего через голову и вокруг вертикальной оси на спину (в).

Действие приема усиливается, если бедро захвачено двумя руками.



4. **Переворот с захватом руками туловища сбоку и упором стопой в бедро** (рис. 86). Этот прием проводится в том случае, если атакующий, захватив ногу, становится на колено или на оба колена, сохраняет захват, но не предпринимает активных действий, а только сковывает действия атакуемого (а). Прежде чем применить контрприем, следует сделать шаг свободной ногой назад, пытаясь отнять свою ногу. Атакующий, чтобы удержать ее, прижимается к ней головой. Тогда атакуемый делает большой шаг свободной ногой с поворотом к атакующему, ставит стопу у коленного сгиба, упираясь в бедро, обеими руками захватывает туловище с противоположного бока (при этом одной рукой удобно захватить за выступ широчайшей мышцы спины у подмышечной впадины) и, падая назад, тянет за собой атакующего (б). Как только атакуемому удастся покатыть атакующего, он продолжает движение, разворачиваясь в обратную сторону с помощью захваченной ноги, как бы накрывает ею атакующего (в).

5. **Переворот с обратным захватом дальнего бедра и удержанием шеи бедром** (рис. 87). Этот контрприем проводится и в том случае, если атакующий, захватив голень, сам оказывается на коленях (а). Прежде чем начать проводить прием, атакуемый должен растянуть атакующего. Для этого он поворачивается к атакующему спиной и делает шаг свободной ногой, пытаясь вырвать захваченную ногу (б). Когда атакующий оказывается на коленях в партере, атакуемый с поворотом в сторону спины переставляет свободную ногу через атакующего, становится на колено (в) и делает обратный захват дальнего бедра, а затем переворот (г). При этом голова атакующего удерживается бедром захваченной им ноги.

6. **Бросок зацепом стопой снаружи (или подхват изнутри) с захватом руки двумя руками** (рис. 88). В ответ на захват ноги атакуемый, отклоняясь туловищем от головы атакующего, переносит через голову руку и продевает ее под одноименной рукой (а). Затем он захватывает свободной рукой свое запястье и, разгибаясь, разрывает захват. После этого атакуемый удерживает руку атакующего двумя руками, тянет ее вверх и отводит

в сторону. Это движение совмещается с зацепом или подсечкой противоположной ноги (б). Если зацеп не удался, то можно осуществить подхват изнутри. С этой целью атакуемый с подскоком поворачивается к атакующему спиной, ступню ставит поближе к линии его ног, пропускает согнутую в колене ногу между ногами атакующего, наклоняется, падая при этом вперед, и только в падении резко разгибает ногу в колене и бедре (в).



Рис. 87



Рис. 88



Рис. 89



Рис. 90

Контрприемы, выполняемые после отрыва ноги от ковра

Захват ноги — наиболее часто применяемое начало атаки. Считается, что борец, осуществивший захват, имеет преимущество. Однако нередко борцы преднамеренно дают захватить ногу, и в этом положении они наиболее активны и опасны. Хотя атакованному чрезвычайно трудно уйти от потери балла, но, с другой стороны, есть и такие борцы, которые, дав захватить ногу, изматывают соперников, безуспешно пытающихся выиграть у них балл, и при первой же возможности переходят в контратаку. Какие же способы контратаки имеются в распоряжении борца, у которого атакующий захватил ногу и оторвал ее от ковра?

1. **Бросок в сторону захваченной ноги с захватом одноименного запястья** (рис. 89). Атакуемый, отскакивая на опорной ноге, чтобы избежать действий, направленных против нее, одной рукой захватывает плечо руки атакующего, удерживающей ногу, а другой — запястье одноименной руки из-под захваченной ноги. Затем он отпускает плечо, захватывает через спину выступ широчайшей мышцы спины (а), перескакивает с поворотом лицом к атакующему и при этом преднамеренно начинает падать. В падении атакуемый поднимает захваченной ногой атакующего (б) и тягой обеих рук поворачивает его в воздухе спиной к ковра (в). После падения, продолжая поворот вокруг вертикальной оси, атакуемый переходит опорной ногой на поверженного соперника.

2. **Бросок в сторону с захватом ноги между своих ног** (рис. 90). Атакуемый захватывает плечо руки, удерживающей ногу, и отскакивает на опорной ноге. Далее он делает рывок захваченного плеча, как при подвороте бедра, создавая положительную, направленную вверх-назад, РВК (а), подскакивает на опорной ноге с поворотом от атакующего, наклоняется и захватывает одноименной рукой его ближнюю ногу (б) за подколенный сгиб. Теряя равновесие, атакуемый садится, тянет захваченную ногу атакующего, одновременно выпрямляет свою захваченную ногу и, действуя ею как рычагом, поднимает дальнее бедро атакующего (в), затем атакуемый поворачивается туловищем в сторону поверженного соперника, отводя опорную ногу назад, чтобы предотвратить поворот атакующего в свою сторону.

3. **Перевод с нажимом на шею и поворотом на 540°** (рис. 91). Этот прием успешно применял Г. Кварелашвили, особенно когда запас выигранных баллов позволял ему не думать о наращивании

преимущества.

Когда нога атакуемого оказывается захваченной, он, поворачиваясь спиной к атакующему, подскоками от него высвобождает от захвата колено, накладывает на шею атакующего кисть с отведенным большим пальцем и захватывает ее (б). Затем атакуемый отскакивает на опорной ноге вперед, перенося вес на шею атакующего, который падает на колено (в), однако сохраняет захват ноги и старается извлечь из этого положения выгоду.

Чтобы реализовать этот замысел, можно захватить другую ногу. Но эту ногу атакуемый ставит далеко вперед, чтобы ее нельзя было достать. При этом он садится на спину атакующего, чему способствует выставленная далеко вперед нога. Другой путь — захватить бедро захваченной ноги у колена, чтобы при движении вперед попытаться перевести атакуемого в партер. Однако тот ожидает захвата и свободной рукой тут же устраняет его, вытягивая руку вверх-на себя. Можно еще встать на ноги и продолжать атаку из стойки. Но при такой попытке атакуемый вначале не предпринимает ничего, но, как только атакующий становится на ноги, он повторяет маневр с перескакиванием вперед и нажимом на шею, после чего опять садится на спину атакующего. Когда захват ноги не столь плотен, атакуемый поворачивается, как бы продолжая первоначальный поворот, захватывает рукой бедро изнутри (г) и, заканчивая поворот, вытягивает ногу из захвата. В результате он выигрывает балл.

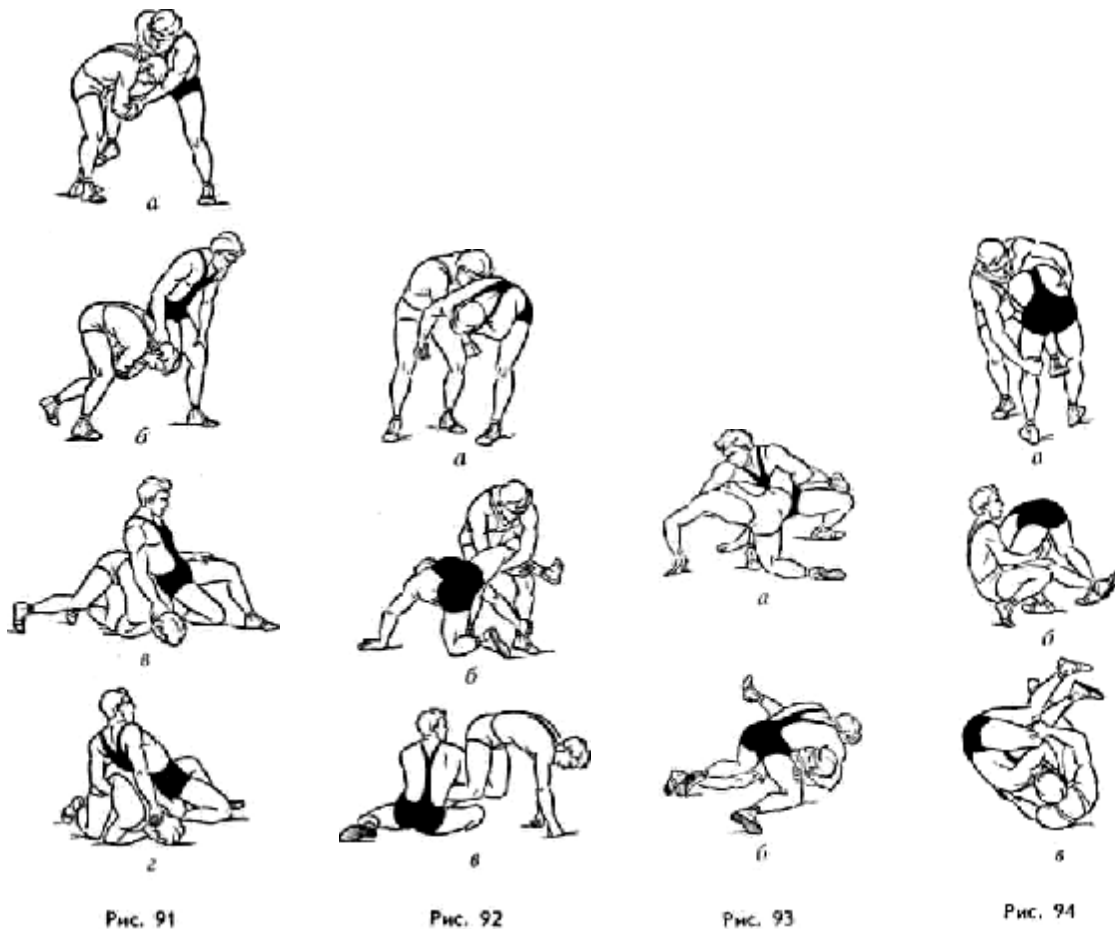


Рис. 91

Рис. 92

Рис. 93

Рис. 94

4. **Перевод нырком с захватом разноименной ноги сзади** (рис. 92). Этот контрприем неоднократно демонстрировал З. Абдулбеков. После захвата ноги атакуемый принимает защитную позицию, упираясь голенью захваченной ноги в бедро атакующего по диагонали (колено направлено внутрь, а стопа зацепляет бедро снаружи). Одна его рука захватывает запястье, а другая — плечо. В один из моментов атакуемый, отпустив плечо и отклонив туловищем от головы атакующего, быстро наклоняется (а) и, встав на колено опорной ноги, заходит за ноги (б) атакующего, захватывая сзади дальнюю по ходу ногу изнутри. Тяга захваченной ноги приводит к падению (в) атакующего в партер, а атакуемый оказывается сзади и выигрывает балл.

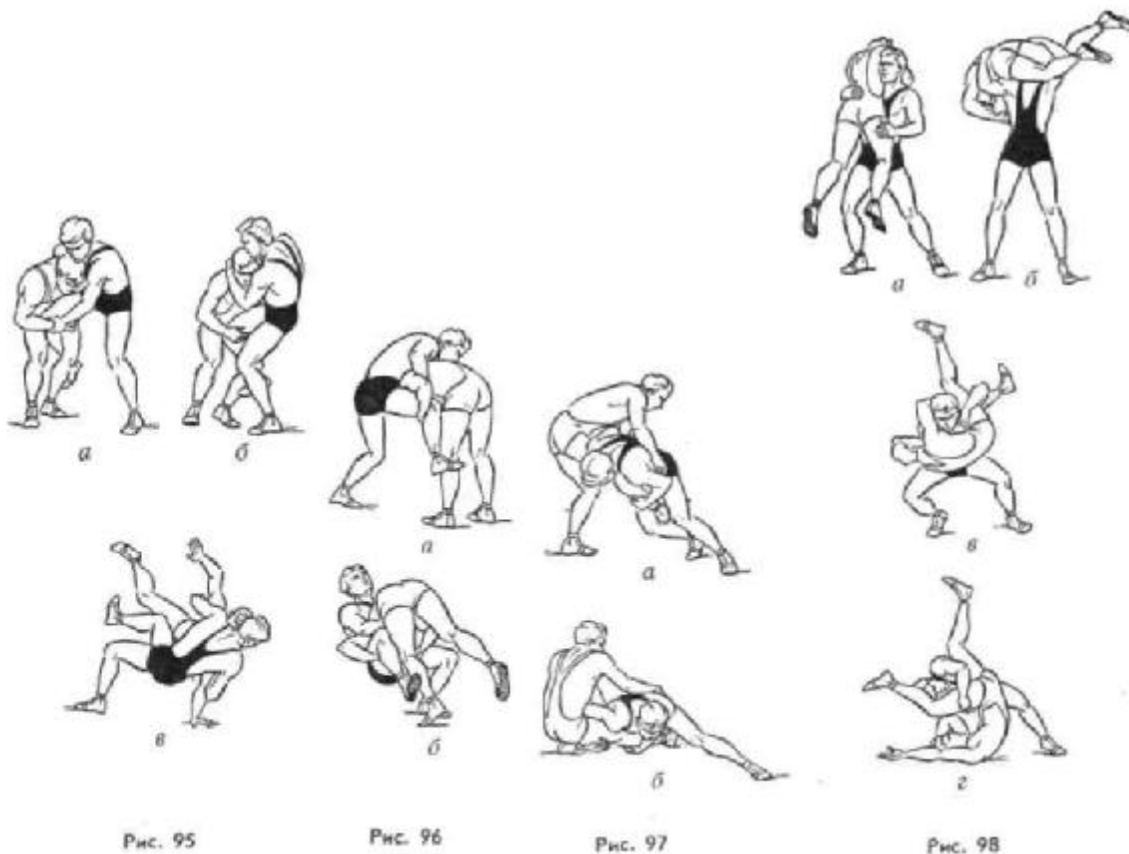
Выполняя этот прием, атакуемый должен опасаться чрезвычайно невыгодного для него контрдействия атакующего (рис. 93) — захвата во время нырка (а) шеи сверху, вследствие чего атакуемый попадает на захват шеи и бедра в «петлю» и переворачивается на спину (б).

5. **Бросок в сторону захваченной ноги с захватом дальнего бедра** (рис. 94). Этот прием проводится в том случае, если атакующий держит голову низко, упираясь ею в живот или бедро. В исходной позиции атакуемый сначала захватывает плечо и запястье атакующего и делает под-ворот, а затем подскакивает с поворотом лицом к атакующему, захватывает бедро снаружи (а) и, продолжая поворот в падении (б), с помощью захваченной ноги бросает атакующего по ходу. Голова атакующего упирается в бедро захваченной ноги (в). Продолжая поворот, атакуемый переходит на атакующего.

6. **Бросок с обвивом и захватом плеча и шеи спереди** (рис. 95). Этот прием можно применять, если атакующий не зажимает голень и удерживает ногу за бедро. Голень в этом случае может свободно двигаться.

Голова атакующего расположена на уровне груди атакуемого (а). Атакуемый захватывает одной рукой плечо, обвивает захваченную ногу, а локтевым сгибом другой руки захватывает голову соперника спереди (б). Затем он подсакивает на опорной ноге, в падении переворачивает атакующего (усилием ноги, рук и поворотом головы) на спину (в) и падает на него.

7. **Накрывание переступанием опорной ногой на атакующего** (см. рис. 67). Этот контрприем применяется в том случае, если атакующий осуществляет сбивание с упором головой в бедро изнутри. Выполняется этот прием, атакующий имеет тенденцию к вертикальному вращению, атакуемый в момент проведения приема в падении поворачивается туловищем на него и перескакивает опорной ногой, как бы садясь ему на спину.



8. **Бросок с захватом туловища сверху и зацепом захваченной ноги стопой снаружи** (рис. 96). Этот контрприем применяется в том случае, если голова атакующего расположена не выше уровня живота. Атакуемый прыжком поворачивается лицом к сопернику, захватывая туловище сверху, зацепляет стопой захваченной ноги его ногу снаружи (а), падая назад и прижимая животом голову, разворачивается в сторону зацепа (б). Атакующий оказывается на спине.

КУСТ ПРИЕМОВ, СВЯЗАННЫХ С ЗАХВАТОМ НОГИ (НОГ) В ПОЛОЖЕНИИ «ГОЛОВА СБОКУ»

Такой захват делает возможными следующие действия атакующего: сбивания, переводы в партер, броски наклоном с предварительным отрывом от ковра с действиями ног и без них, бросок типа мельниц при захвате руки соперника после отрыва его от ковра, отхваты и зацепы, вертушку. Очень часто после такого захвата борцы становятся на колени или один из них оказывается сидящим и начинается сложная встречная борьба.

1. Сбивание по диагонали с захватом ноги (рис. 97). После осуществления захвата атакующий перехватывается разноименной рукой за голень или пятку и, оттолкнувшись ногой по диагонали (а), обрушивается на бедро соперника в совокупности кинетическую энергию разгона, вес туловища и усилия мышц, осуществляющих поворот, в результате чего тот падает на бедро (б).

2. Перевод с захватом ноги и толчком головой в бок (рис. 440). Стартовым толчком загруженной ногой (вторым способом) атакующий захватывает ногу уже будучи на коленях. Подтягивая толчковую ногу и перехватив рукой туловище, он поднимает захваченную ногу и толкает соперника головой в бок и спину, заходя за него и фиксируя перевод.

3. Бросок наклоном с перехватом разноименной ноги (рис.98). Сблизившись первым стартовым способом и приблизив грудь к бедрам, атакующий поднимает соперника на плечи (а). Затем, захватив одной рукой его туловище и продев другую между ног, атакующий захватывает ею разноименное бедро изнутри и, прогибаясь и разворачиваясь в сторону ног, поднимает возможно выше ноги соперника (б). Обратным движением руки,

захватившей ногу, по кругу он как бы складывает соперника, накрывая его грудь захваченной ногой и опускаясь при этом на колено со стороны его головы (в), и бросает на спину (г). Если соперник, защищаясь, соединяет ноги, не давая осуществить захват между ногами, то атакующий захватывает одновременно обе ноги одной рукой, а туловище другой, отводит ноги соперника в сторону и, становясь на колено, достигает того же результата.

4. **Бросок в сторону с захватом руки под плечо и одноименного бедра** (рис. 99). Если во время отрыва от ковра соперник пытается захватить туловище или после подъема на плечи захватывает сзади бедро, то атакующий захватывает его руку под плечо и одноименное бедро изнутри (а), становится на колено (б), ложится спиной на грудь и живот соперника и удерживает его в опасном положении.

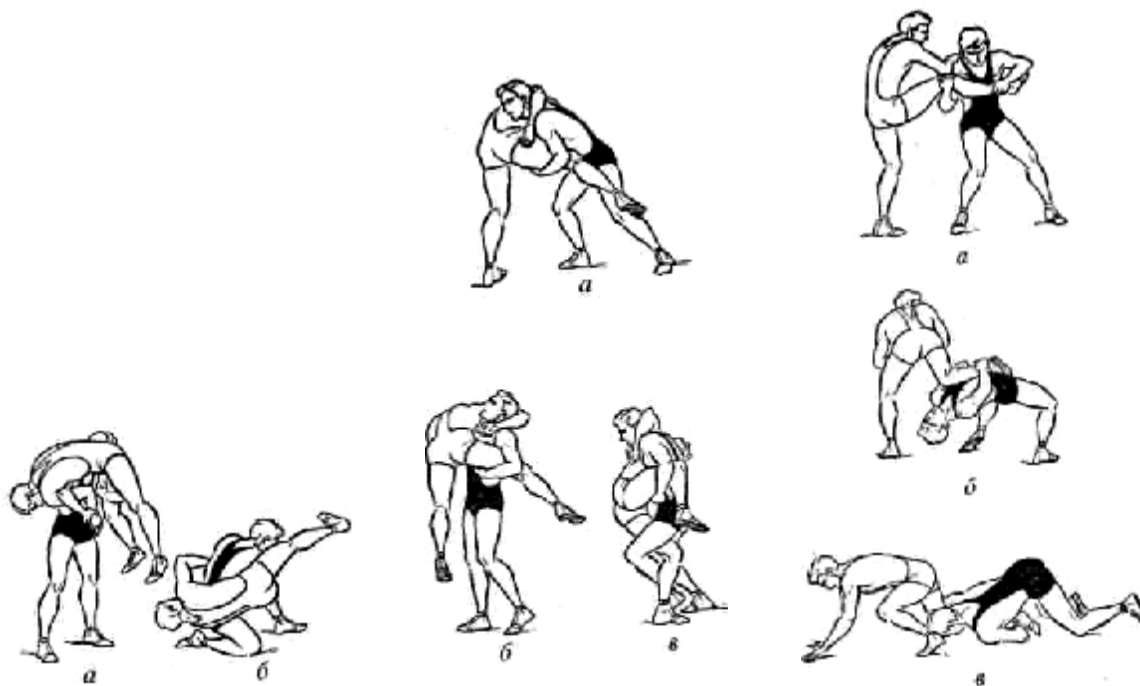


Рис. 99

Рис. 100

Рис. 101

5. **Бросок наклоном с зацепом одноименной ноги изнутри** (рис. 100). Часто при захвате ноги атакуемый с целью подготовки контрприема захватывает шею атакующего (а). В ответ атакующий должен, подойдя поближе, усилием спины оторвать его от ковра (б) и зацепить свободную ногу. Иначе усилия, затраченные на отрыв атакуемого от ковра, пропадут, так как при попытке бросить его на ковер он вновь встанет на ноги. В этом случае в зависимости от положения свободной ноги можно осуществить либо зацеп одноименной ногой (в), либо отхват изнутри.

6. **Отхват изнутри**. Чтобы осуществить отхват, вовсе не обязательно отрывать соперника от ковра: можно подойти к его опорной ноге достаточно близко, что, правда, удастся чрезвычайно редко.

7. **Перевод вертушкой внутрь** (рис. 101). Если нога захвачена, но соперник не дает возможности подойти к опорной ноге поближе и тем более оторвать себя от ковра (а), то следует зафиксировать захват голени. Это очень важно, ибо иначе соперник осуществит накрывание переносом голени наружу (рис. 102). Далее нужно быстро идти на мост с поворотом внутрь под ноги соперника (б). В заключительном положении атакующий оказывается за соперником (в) и для фиксации партера, сохраняя захват одноименной рукой, переносит другую руку на туловище.



Рис. 102

При переводе вертушкой нет необходимости заранее выводить ногу наружу: можно, начиная прием, переступить наружной ногой через захваченную ногу соперника, но в этом случае особенно необходим фиксирующий захват его голени.

КОНТРПРИЕМЫ, СВЯЗАННЫЕ С ЗАХВАТОМ НОГИ (НОГ) В ПОЛОЖЕНИИ «ГОЛОВА СБОКУ»

Все общее из раздела о контрприемах, проводимых при захвате ноги в положении «голова спереди, остается в силе и здесь. Конкретно же нужно знать, каким способом с какими предварительными подготовительными действиями будет атаковать соперник, к чему и каким способом он будет стремиться после захвата и т. д. Только при этом условии можно выбрать соответствующие контрдействия и хорошо подготовиться к выполнению их.

Таблица 5

Куст приемов, связанных с захватом ноги (ног) в положении «голова сбоку»

Ситуация	Приемы атакующего
Атакуемый захватывает туловище сверху	1. Сбивание по диагонали с захватом ноги (толчком плеча в бедро изнутри)
Атакующий, захватив ногу, оказался на колене	2. Перевод с захватом ноги и толчком головой в бок
Атакующий оторвал атакуемого от ковра	3. Бросок наклоном с перехватом разноименной ноги
Атакующий оторвал атакуемого от ковра, атакуемый захватывает туловище сверху или бедро сзади	4. Бросок в сторону с захватом руки под плечо и одноименного бедра
После захвата его ноги атакуемый пытается захватить шею сверху. Атакующий отрывает его от ковра	5. Бросок наклоном с зацепом одноименной ноги изнутри
Атакующий захватил ногу и подтянул атакуемого поближе	6. Отхват изнутри
Атакующий захватил ногу, но атакуемый держит его на дистанции	7. Перевод вертушкой внутрь

Контрприемы, выполняемые при сближении

1. **Перевод рывком под плечо** (рис. 103). Применять прием целесообразно при атаке со средней и дальней дистанций, если атакующий идет в прямую атаку без предварительных действий руками. Выполняется он так: атакуемый встречает атакующего рукой, захватывая ею одноименное плечо изнутри (а), продергивает его, поворачивая от себя, сам же последовательным перемещением ног, начиная с атакующей, заходит за атакующего, перехватывая его свободной рукой за спину (б), и переводит в партер.

2. **Перевод с предварительным отскоком и забеганием за атакующего** (см. рис. 79). Этот перевод следует проводить, когда атакующий предварительно захватывает руки соперника, не давая ему возможности мешать сближению при помощи рук. Выполняется прием так же, как и в положении, когда голова атакующего спереди.



Рис. 103



Рис. 104

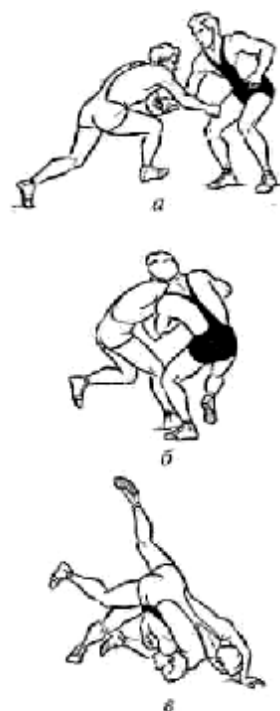


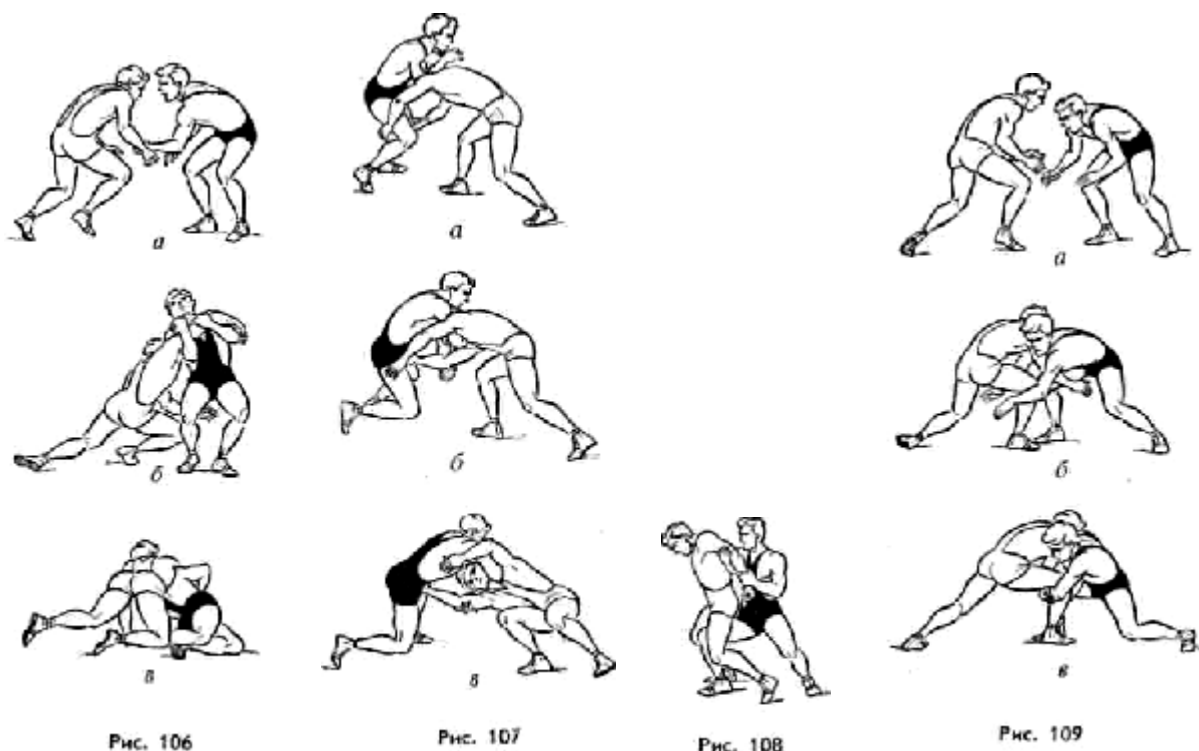
Рис. 105

3. **Пропускание под ногой с задержкой в партере** (рис. 104). Прием применяется в том случае, если атакующий идет со средней или дальней дистанции на захват голени. При сближении атакуемый накладывает ему обе руки на спину (а), как в чехарде, «помогает» продвигаться вперед и в то же время поднимает атакованную ногу вверх, пропуская атакующего под нее (б). Далее следует поворачиваться (в) и ловить атакующего сзади.

4. **Захват руки сбоку** (рис. 105). Осуществив этот захват, можно провести очень много различных приемов: сбивания, мельницы, вертушки и пр. Захват руки начинается так же, как и перевод в партер рывком под плечо. Атакующий захватывает плечо атакующего (а). Затем последовательным перемещением ног, начиная с атакованной, он захватывает с поворотом то же плечо другой рукой (б). Приемы должны следовать без паузы. (На рис. 107, в показана обратная вертушка.)

5. **Вертушка с захватом руки двумя руками** (рис. 106). При сближении атакуемый захватывает правую руку атакующего левой рукой (а). Затем он, поворачиваясь к этой руке, захватывает ее другой рукой снизу, причем поворот делается уже в падении (б) и заканчивается, как и обычный бросок вертушкой: атакуемый, прогибаясь, падает (в) и перебрасывает через себя атакующего на мост.

6. **Сбивание толчком в шею предплечьем с захватом плеча** (рис. 107). Этот предварительный контрприем успешно применял В. Рубашвили. При проведении его нужны точный расчет и быстрая реакция. В момент сближения атакуемый отставляет назад и в сторону ногу еще до осуществления захвата (а). Нога ставится, как для сбивания по диагонали, на носок (б). Одновременно атакуемый предплечьем согнутой в локте руки толкает атакующего в шею, а другой рукой захватывает его за плечо, помогая скручиванию (в).



7. **Перевод подсадом коленом в бедро сзади** (рис. 108). Долгое время не было эффективного средства против захвата ног вращением, который предложен Ю. Шахмурадовым и взят на вооружение многими борцами (см. рис. 53). Автору удалось найти такое средство: во время вращения бедром ноги, которая будет подвергнута атаке, нужно подсадить атакующего на бедро сзади. В результате прекращается поворот, устраняется тенденция падения атакующего на атакуемого (и, наоборот, появляется тенденция падения вперед), и, наконец, неожиданный толчок в бедро сзади ошеломляет. В этот момент атакуемый должен захватить атакующего сзади и перевести его в партер толчком вперед с зацепом одноименной ноги.

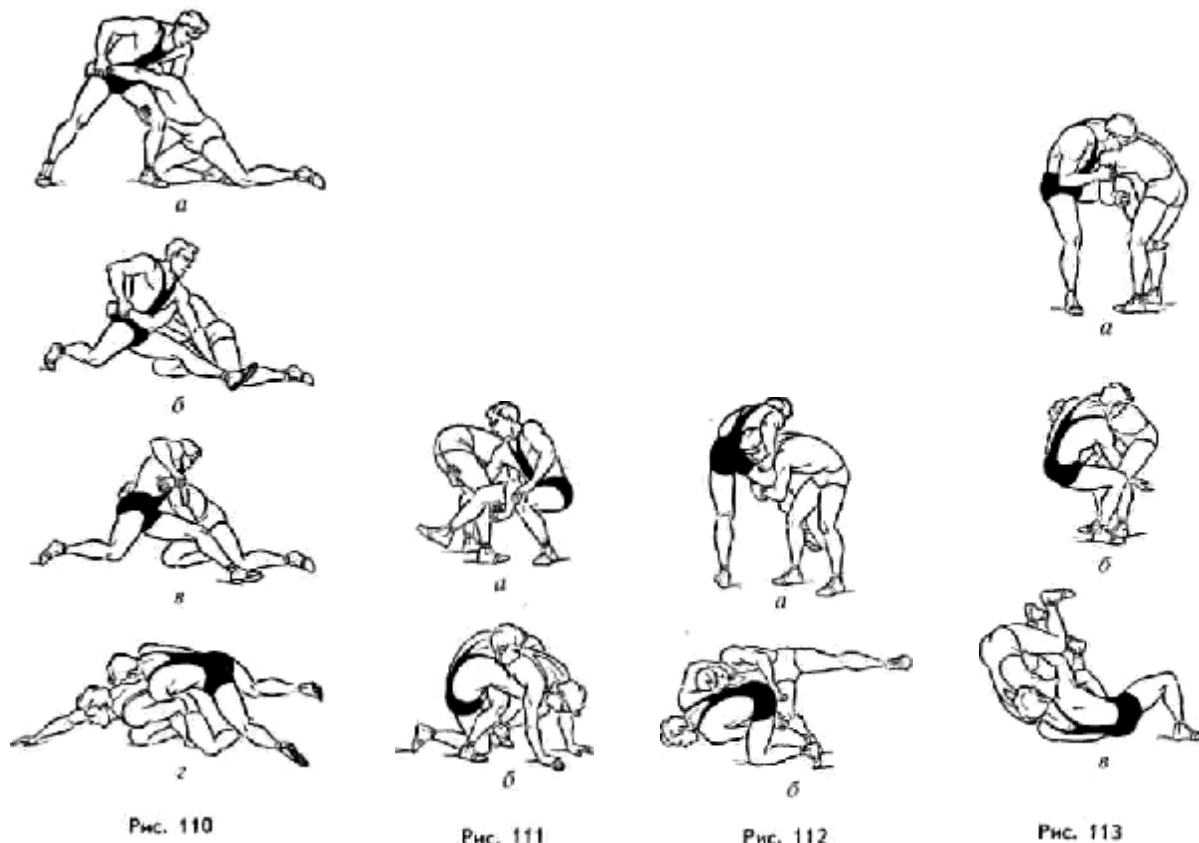
Контрприемы, выполняемые после захвата ноги

1. **Опережение**. Захват ноги во встречном движении (рис. 109). Это контрдействие может быть выполнено лишь в том случае, если атакующий при сближении не падает на колено. Дистанция атаки средняя или дальняя (а). Атакующий следит за началом атаки, свои руки оттягивает назад, чтобы атакующий не мог воздействовать на них. Как только атакующий начинает выпад, атакуемый отвечает тем же (б), но при этом сильно наклоняется и преднамеренно ударяет спиной в грудь атакующего. В результате прекращается движение атакующего вперед, его нога легко отрывается от ковра, затрудняется отрыв ноги атакуемого, так как на нее давит вес атакующего (в). Носу следует захватывать за пятку и тянуть к себе, вследствие чего атакующий садится на бедро и ему предстоит решать трудные задачи, чтобы не попасть в партер.

2. **Перевод выседом с захватом запястья и одноименного бедра через руку** (рис. 110). Атакующий, стоя

на коленях или на одном колене, захватывает ногу и туловище, собираясь осуществить перевод толчком головой в бок (а). Атакующий захватывает его запястье и одноименной рукой бедро изнутри (б). После этого он, нажимая на руку атакующего с одной стороны локтем, а с другой туловищем, переступает захваченной ногой вперед (в). Болевые ощущения заставляют атакующего согнуть руку и пропустить атакуемого к себе за спину (г).

3. **Перевод выседом с захватом одноименного бедра спереди изнутри** (рис. 111). Этот контрприем выполняется непосредственно после захвата ноги. Атакующий захватывает одноименное бедро атакующего через его руку и, перемещая захваченную ногу наружу относительно одноименной ноги атакующего, нажимает плечом на плечо и толкает предплечье бедром в противоположную сторону (а), стремясь к тому, чтобы атакующий, согнув руку, пропустил его за себя. В этом случае атакующий, зайдя за спину, может задержать атакующего в партере, захватив туловище сзади (б). Однако, как нетрудно заметить, после осуществления захвата бедра через руку борцы оказываются в симметричном положении. Это позволяет борцам продолжать атаку одинаковым способом. В ответ на попытку атакуемого зайти за атакующего тот может ответить такой же попыткой. Поэтому часто после применения этого контрприема борцы в обоюдном вращении покидают пределы ковра.



4. **Бросок подхватом снаружи с захватом подбородка и плеча и падением на колено** (рис. 112). Нога атакуемого захвачена. Он, в свою очередь, захватывает атакующего за подбородок и плечо, поворачивается боком, отставляя опорную ногу. Атакующий стремится толчком головой перевести атакуемого в партер, тот тянет атакующего за подбородок и плечо вверх, поворачивается к нему спиной (а), переставляя свободную ногу поближе к линии постановки его ног, и перемещает захваченную ногу наружу, как бы пытаясь сделать подхват. Однако подхват из такой позиции не получается, так как атакующего невозможно поднять, слишком далек ц. т. его тела от границы площади опоры ног атакуемого. Тогда атакующий использует дополнительную силу — силу тяжести. Он неожиданно падает на колено опорной ноги, чем сразу же достигает двойной цели: использует для тяги атакующего свой вес и понижает точку, через которую тот будет переброшен (б). При падении на колено бедро должно быть в вертикальном положении, другая нога должна подниматься вверх бедром. В результате атакующий падает на спину. Если при этом будет тенденция падения атакуемого вперед, он окажется лежащим на животе и проиграет балл. Поэтому, падая (или, лучше сказать, опускаясь) на колено, атакующий должен обязательно двигаться корпусом назад под атакующего.

Контрприемы, выполняемые после отрыва ноги от ковра

1. **Бросок назад с захватом шеи и бедра изнутри или снаружи** (рис. 113). После того как нога атакуемого оторвана от ковра, он захватывает атакующего за подбородок и за плечо и при этом подальше отскакивает на опорной ноге, чтобы не позволить ее атаковать. Затем, подскакивая на опорной ноге, он захватывает разноименную ногу соперника изнутри (б). В этот момент предплечьем следует нажимать на затылок, плотно удерживая кистью подбородок, вследствие чего шея атакующего сгибается (это очень важно!). Из этого

положения атакуемый опрокидывается назад, увлекая за собой атакующего. При этом он поднимает захваченную ногу и, нажимая на шею, поворачивается в сторону захвата ее. После падения этот поворот (в) продолжается и атакуемый наваливается грудью на атакующего, не меняя захвата.

При захвате бедра снаружи бросок выполняется так же, однако, когда атакуемый подсакивает к атакующему, тот может зацепить изнутри его опорную ногу, что приведет к поражению атакуемого.

2. **Перевод или бросок с захватом шеи и бедра (голени), поворотом на 180° и упором голенью в одноименное бедро** (рис. 114). Атакуемый, захватывая шею и плечо атакующего, отставляет опорную ногу, выводит голень захваченной ноги наружу, чтобы зацепить стопой ногу атакующего примерно у коленного сгиба, его голень упирается в бедро атакующего. Оттолкнувшись опорной ногой (а), атакуемый перескакивает так, что оказывается сбоку от атакующего. Опорную ногу он ставит сзади разноименной ноги атакующего (б). Повиснув на сопернике, атакуемый энергично тянет его за шею, а затем, захватив бедро дальней ноги, начинает тянуть и бедро, падая назад (в). Если атакующий попытается сохранить захват ноги, то он окажется переброшенным вперед через голову на спину. Если же он отпустит захваченную ногу, то упадет в партер. После перескока можно присесть на опорной ноге и захватить не бедро, а голень дальней ноги. Тогда атакующий будет перевернут через голову, но этот захват выполнить труднее.

3. **Бросок с обратным захватом туловища (с зависанием на атакующем) и упором голенью в разноименную ногу** (рис. 115). Этот контрприем атакуемый начинает выполнять, как и предыдущий. Но здесь он отпускает шею и захватывает туловище атакующего сверху. Как бы двигаясь по дуге вокруг него, атакуемый насакивает голенью согнутой опорной ноги на разноименную ногу атакующего сбоку и повисает на нем, имея при этом тенденцию вращения по кругу (а) и раскручивая атакующего. Тот не может сохранить равновесие переставлением ноги и падает на бок (б), но атакуемый, продолжая вращение, толчком захваченной ноги и рукой за туловище переворачивает соперника на спину (в).

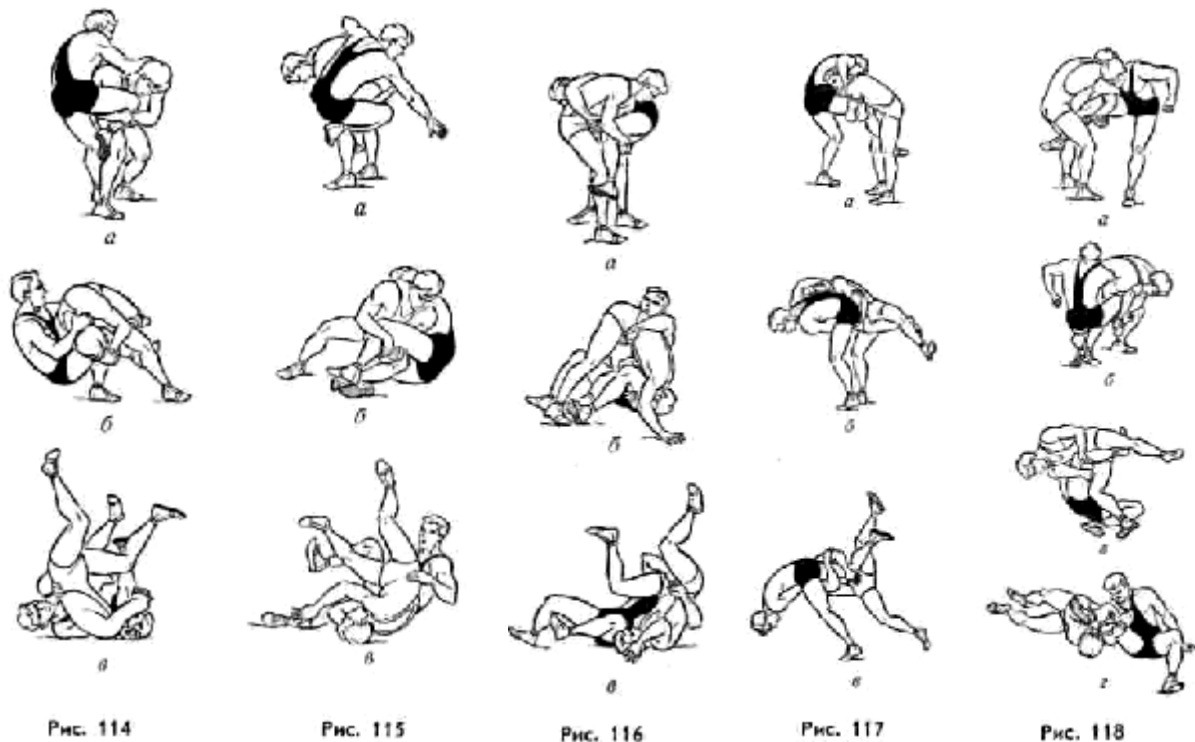


Рис. 114

Рис. 115

Рис. 116

Рис. 117

Рис. 118

4. **Бросок с обратным захватом дальнего бедра** (рис. 116). В момент захвата ноги атакуемый перемещается в сторону и захватывает дальнее бедро соперника (а). Упор в захваченное бедро атакуемого в этом случае является второй силой пары, переворачивающей соперника. В некоторых ситуациях атакуемый оставляет захваченную ногу между ногами атакующего. Более выгодным считается перемещение ее таким образом, чтобы она перегораживала не только ближнюю, но и дальнюю ногу. При исполнении этого контрприема, как и предыдущих, атакуемый начинает падать (б) и, используя вес, переворачивает соперника через голову на спину (в).

5. **Бросок подхватом изнутри с захватом подбородка и плеча** (рис. 117). Исходная ситуация перед выполнением контрприема та же, что и ранее. Условиями для начала выполнения подхвата являются близость ног атакующего, неплотный захват ноги, нефиксированная голень (а). Атакуемый подсакивает на полусогнутой опорной ноге с поворотом спиной к атакующему так, чтобы пятка опорной ноги оказалась возможно ближе к носкам ног атакующего, и начинает падать (б). После энергичного наклона он резко посылает ногу вверх, начиная это движение с разгибания ноги в колене (в). В последний момент опорная нога разгибается.

6. **Бросок с разгибанием ноги и захватом одноименного запястья из-под своего бедра** (рис. 118). Захватив запястье (а), атакуемый раскручивает соперника: перескакивает на опорной ноге, опускаясь на колено (б) и садясь на бедро сзади. Энергично разгибая захваченную ногу, он толкает соперника под разноименное бедро (в) и отрывает его от ковра. Продолжая разворот, атакуемый бросает соперника за себя (г).

Контрприемы атакованного при захвате ноги в положении «голова сбоку»

В процессе сближения		До отрыва ноги от ковра		После отрыва ноги от ковра	
ситуация	контрприем	ситуация	контрприем	ситуация	контрприем
Сближение без воздействия на руки с дальней дистанции	1. Перевод рывком под плечо	Атакуемый (до атаки) оттянул руки немного назад, чтобы избежать воздействия на них	1. Опережение. Захват ноги во встречном движении	Атакованный предварительно отскакивает на опорной ноге и захватывает шею	1. Бросок назад с захватом шеи и бедра изнутри (или снаружи)
Средняя дистанция. Атакующий захватил руки атакованного	2. Перевод с предварительным отскоком и забеганием за атакующего	Атакующий, стоя на коленях, одной рукой захватывает туловище, собираясь выполнить перевод с нажимом головой в бок	2. Перевод выседом с захватом запястья и одноименного бедра через руку	Такая же	2. Перевод или бросок с захватом шеи и бедра (голеней), поворотом на 180° и упором голенью в одноименное бедро
Захват с дальней дистанции без предварительного захвата. Вход в ноги низки	3. Пропускание под ногой с задержкой в партере	Атакующий захватил ногу	3. Перевод выседом с захватом одноименного бедра спереди-изнутри	Такая же	3. Бросок с обратным захватом туловища (с зависанием на атакующем) и упором голенью в разноименную ногу
При сближении атакованный встречным движением захватывает одноименную руку атакующего и, отходя в сторону, двумя руками снаружи	4. Захват руки сбоку	Атакованный захватывает подбородок и руку за плечо. Захваченная нога спереди	4. Бросок подхватом снаружи с захватом подбородка и плеча и падением на колено	Атакованный перемещает захваченную ногу	4. Бросок с обратным захватом дальнего бедра
При сближении встречным движением тыльной стороной руки атакованный захватывает руку атакующего двумя руками	5. Вертушка с захватом руки двумя руками			Такая же	5. Бросок подхватом изнутри с захватом подбородка и плеча (вариант: такой же бросок с захватом руки двумя руками)
Сближение без воздействия на руки с дальней или средней дистанции	6. Сбивание толчком в шею предплечьем с захватом плеча			Такая же	6. Бросок с разгибанием ноги и захватом одноименного запястья из-под своего бедра
Атакующий пытается захватить ногу с поворотом на 360°	7. Перевод подсадом коленом в бедро сзади			Атакующий оторвал атакуемого от ковра	7. Защита: упор предплечьем в подбородок или лоб спереди

7. **Защита: упор предплечьем в подбородок или лоб спереди** (рис. 119). Если атакующий начинает отрывать атакуемого от ковра, последний переносит руку назад-вниз, отжимает предплечьем подбородок или лоб атакующего от себя, не давая ему захватить ноги, и отклоняет туловище назад. Движение должно быть резким и неожиданным, дезориентирующим атакующего.



Рис. 119

ПРИЕМЫ В СТОЙКЕ, СВЯЗАННЫЕ С ЗАХВАТОМ РУК

Обычно схватка начинается с взаимных захватов рук. Если борец умеет навязывать свой захват, то он завладевает инициативой и подавляет активность противника. «Вяжи ему руки!» — это нередко рекомендация тренера удерживать преимущество в баллах при сохранении инициативы. Чтобы осуществить такой план, необходимо иметь сильные кисти и выносливые руки, знать способы захватов и освобождения от них, уметь воздействовать на соперника весом и кинетической энергией предварительно разогнанного тела. Захватив руки, борец создает предпосылки для атаки. Однако в приемах, связанных с захватами рук в стойке, важна надежность РВК, которая снижается из-за утомления и тем более из-за уменьшения коэффициента трения в связи с выделением пота. Потные руки трудно удерживать. Еще сложнее на них повиснуть, т. е. воздействовать на них весом. Поэтому многие приемы: большинство вертушек, бросков с захватом рук, сбиваний — следует проводить в первом периоде (пока соперник не вспотел) и в начале второго периода (во время перерыва секунданты должны досуха вытирать борцов).

Такие приемы объединены в кусты с учетом способа захвата руки: двумя руками, двумя руками сбоку, под плечо, под одноименное плечо и за запястье другой, рывком под плечо. Последний захват подразделяется на истинный рывок, когда атакующий тянет на себя и разворачивает соперника, и ложный, когда он рывком создает отрицательную реакцию контакта и убыстряет приближение к сопернику, т. е. как бы подтягивает себя к нему. В последнем случае рывок является лишь начальным моментом для создания соответствующей динамической ситуации. При этом окончательный захват, обеспечивающий проведение приема, может оказаться любым.

КУСТ ПРИЕМОВ, СВЯЗАННЫХ С ЗАХВАТОМ РУКИ ДВУМЯ РУКАМИ

1. **Перевод вертушкой.** При проведении вертушки-броска рука захватывается в локтевой сгиб, а плечо атакующего прижато к боку (приведено). При выполнении же перевода вертушкой необходимо, чтобы плечо атакующего находилось около шеи и он не вовлекался во вращение. Если в первом случае атакующий падает на мост параллельно фронтальной плоскости соперника, т. е. перед ним, то здесь он переставляет сзади стоящую ногу и падает сбоку от соперника. Энергичное свободное, не связанное с тягой соперника вращение и уход в сторону делают эту вертушку трудно накрываемой, т. е. более безопасной.

Лучшей РВК для проведения вертушек является положительная. Поэтому вертушки хорошо связываются в комбинации со сбиваниями с действием ног и без них. Разбираемый вариант выполняется при отрицательной РВК. По существу, это не вертушка в чистом виде, а скорее гибрид (вертушка с броском через спину с падением на колени).

Итак, разберем предлагаемый вариант (рис. 120). Плотно захватив правое плечо двумя руками, атакующий тянет соперника к себе, что способствует увеличению его наклона и создает отрицательную РВК. Перед проведением приема атакующий слегка толкает соперника, вынуждая его изменить реакцию, и начинает движение, похожее на взваливание тяжелого мешка со стола на спину. Причем «горловиной» этого «мешка», за которую берется атакующий, является захваченная рука (а). Спина подворачивается под груз энергично и поэтому минует «мешок» (б). Атакующий крепко удерживает захват, переставляет для подворота ноги. И все это осуществляется в падении (в). Упав на колени, атакующий захватывает туловище соперника, рукой (г).

Ранее было сказано, что накрывание при выполнении этой вертушки со стойки невозможно. А здесь после захвата атакующим туловища (рис. 121, а) атакуемый может быстро перенести ногу за атакующего (б) и, толкая своим бедром руку, захватывающую туловище, перевернуть его на спину.

Однако атакующий, в свою очередь, может выиграть эту многоходовую комбинацию. Он должен продолжить движение руки, осуществляющей захват туловища, как в плавании кролем, и захватить руку атакуемого под плечо, а до захвата подвести таз под атакуемого (в). В заключение осуществляется как бы бросок через спину с обратным захватом плеча снизу (г). Однако эта комбинация может быть продолжена (рис. 122). Атакуемый должен после осуществления атакующим броска начать поворачиваться, лежа на боку, вокруг атакующего и, захватив его туловище или шею спереди свободной рукой, зафиксировать туше.

Куст приемов, связанных с захватом руки двумя руками

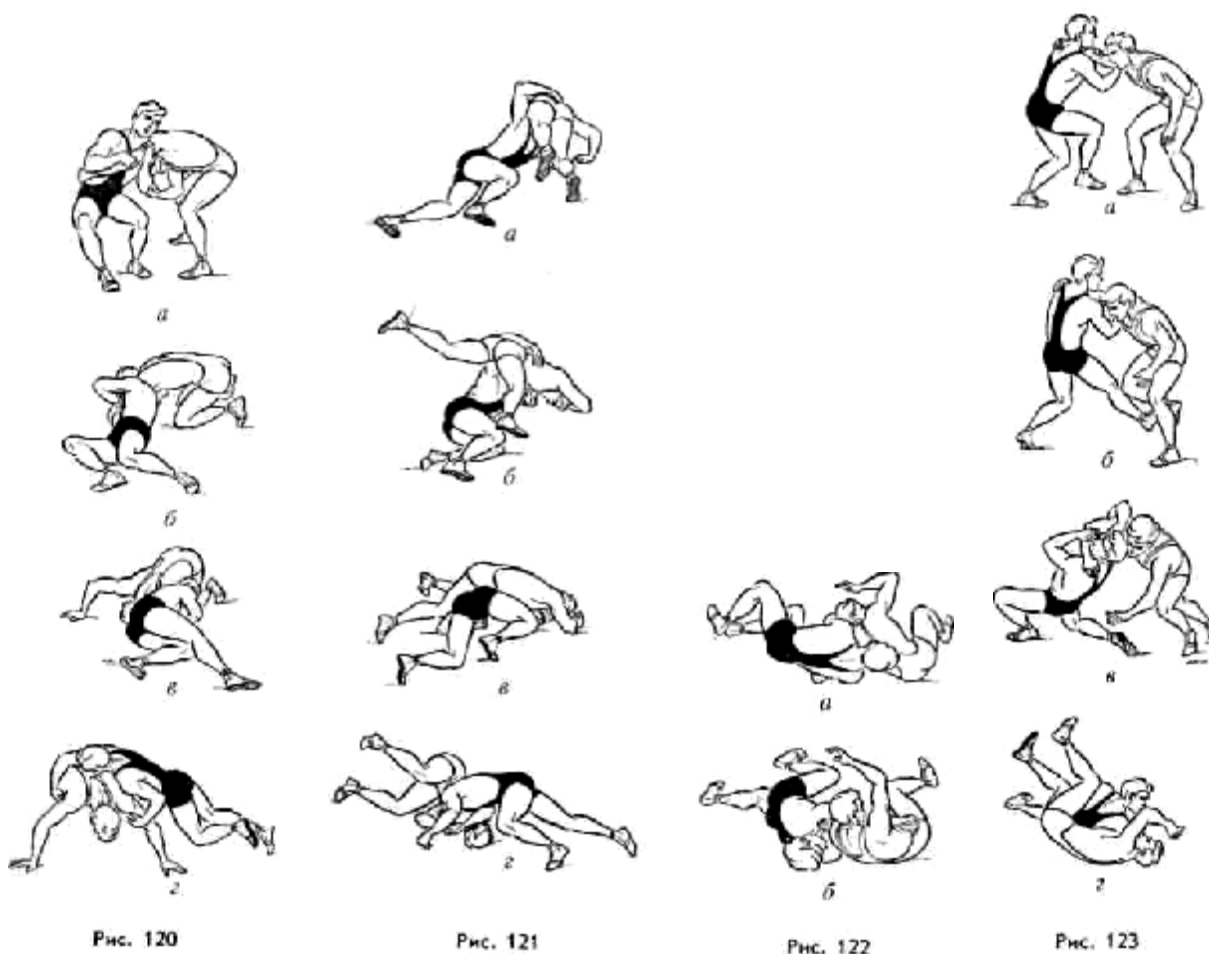
Ситуация	Приемы атакующего борца	Возможные контрприемы атакованного борца
РВК положительная, направлена вниз. Атакуемый наклонен. Такая ситуация может возникнуть после попытки осуществить сбивание или зацеп в качестве защиты	1. Перевод вертушкой 2. Бросок вертушкой с захватом руки	Накрывание выседом. Бросок наклоном с захватом подбородка. Накрывание переходом ногой в завершающей фазе (при переводе)
РВК положительная, нога атакуемого по ходу броска спереди	3. Бросок через спину с захватом руки в локтевой сгиб	Бросок по ходу задней подножкой под обе ноги. Перевод или бросок назад с пропуском свободной руки между ногами атакующего
РВК положительная. Атакуемый наклонен. Другая нога отставляется, или атакуемый пытается зайти за атакующего	4. Бросок через спину из стойки на колене	Перевод с перемещением по ходу броска
РВК положительная. Нога атакуемого по ходу броска сзади	5. Передняя подножка	Перевод или бросок с пропуском руки между ногами атакующего
Ситуация такая же, но нога еще дальше отставлена назад. Наклон атакуемого больше	6. Передняя подножка в падении на колени	Перевод в партер с перемещением по ходу броска
Атакующий заводит атакуемого захватом руки и туловища	7. Сваливание подворотом и упором кистью в колено	Защита: отставление ноги
Отвлечение подсечкой	8. Подхват изнутри	Передняя подножка одноименной ноги сзади-изнутри Бросок прогибом с захватом туловища с рукой
Отвлечение подсечкой Подхват изнутри	9. Подхват снаружи	То же
Атакующий заводит атакуемого захватом руки и туловища	10. Сбивание по диагонали с упором кистью в колено снаружи	Бросок с переступанием по ходу Перевод с заходом за атакующего
Атакуемый поднимает руку. Соперники вне контакта. Стойка средняя	11. Сбивание зацепом одноименной ноги снаружи	Перевод с отходом в сторону, поворотом к атакующему и захватом подбородка сзади через шею
Атакуемый кладет руку на плечо атакующего	12. Вертушка с удержанием кисти сгибом руки и плеча другой рукой	Накрывание зацепом ближней ноги
Атакуемый пытается пропустить руку под плечо атакующего	13. Вертушка со сплетением руки атакуемого и своей руки	
Атакующий широким шагом ставит ногу между ногами атакуемого, приседает и пропускает плечо под его руку. Рука атакуемого удерживается одной рукой	14. Бросок через спину	Уход в сторону с захватом ноги, бросок зацепом другой
Атакующий опрокидывает атакуемого назад	15. Вертушка	Накрывание с зацепом
Атакуемый относит ц.т.т. назад	16. Сваливание вперед	
Атакуемый зацепляет ближнюю ногу атакующего	17. Сваливание зацепом	
Атакуемый уходит назад-в сторону, захватывая ногу атакующего	18. Бросок с захватом руки и упором ладонью в колено	
Атакуемый накрывает вертушку зацепом	19. Вертушка с выносом ближней ноги наружу	

2. **Бросок вертушкой с захватом руки** (рис. 123). Перед проведением броска вертушкой необходимо создать положительную РВК любым способом (сбивания, зацепы и пр.).

Вертушки хорошо использовать в качестве контрприемов, когда атакующий устремлен вперед, например при сближениях (см. рис. 105, 106). Вертушка отлично связывается в комбинации с множеством приемов.

Здесь приведена вертушка, которая выполняется после того, как соперник защитился от сбивания зацепом одноименной ноги снаружи (а), отставив для этого ногу и тем самым создав необходимую ДС (б). Атакующий ставит маховую ногу примерно на то место, где стояла нога соперника, удерживая руку двумя руками (при этом одноименная рука приведена и захватывает руку соперника в локтевой сгиб), падает, прогибаясь и

разворачиваясь от соперника (в), на ковер и перетягивает его через себя (г) на спину. В завершение следует быстро забежать вперед и зафиксировать удержание за шею и плечо спереди.



На рис. 124 показано, как может быть применена вертушка после неудачного сбивания или подхвата (рис. 125).

При проведении атакующим броска вертушкой атакуемый может осуществить следующие контрприемы (накрывания):

- **накрывание выседом** (рис. 126). Первое движение при выполнении выседа — вращение предплечья захваченной руки по кругу к себе (пронация и сгибание). Результатом этого движения является встречный захват одноименной руки, тормозящий вращение. Это движение совмещается с выседом или падением на колени. В результате атакующий оказывается на спине;
- **бросок наклоном с захватом подбородка**. Это движение свободной рукой, которой атакуемый подхватывает атакующего за шею с перехлестом за подбородок. Одновременно атакуемый выпрямляет туловище. Таким образом, атакующий оказывается захваченным в очень неудобном для него положении. Отходя назад с наклоном, атакуемый бросает соперника на ковер.



Рис. 124

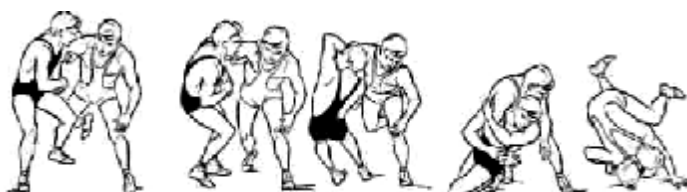


Рис. 125



Рис. 126

3. **Бросок через спину с захватом руки в локтевой сгиб** (рис. 127, а, б). Этот вариант броска через спину несколько проще, нежели наиболее популярный бросок с захватом шеи и плеча, в связи с тем, что в нем отсутствует трудноуловимая деталь — хлест по шее рукой. Кроме того, он менее опасен для атакуемого, так как даже при неудачном падении атакующий оказывается в стороне от него, тогда как при бросках с захватом шеи возможно падение атакующего на грудь атакуемого. Поэтому рекомендуется начинать обучение броскам через спину именно с этого захвата.

Когда атакующий проводит бросок через спину, атакуемый может осуществить такие контрприемы:

- **бросок по ходу задней подножкой под обе ноги** (рис. 128). В начале осуществления подворота атакуемый, переступая по ходу (а), бросает атакующего назад, подставляя сзади ногу под обе его ноги (б, в);
- **перевод или бросок назад с пропуском свободной руки между ногами атакующего** (рис. 129). Когда атакующий делает подворот, атакуемый должен просунуть руку между его бедер (а) и нажимать ею на одноименную ногу. Это не позволяет атакующему завершить поворот туловища и обеспечивает атакуемому надежный захват. Из этого положения можно либо перевести атакующего в партер, либо, оторвав от ковра (б), бросить его назад.

4. **Бросок через спину из стойки на колене** (рис. 130). Хорошая тактическая подготовка к броску — попытка захвата другой ноги (можно также провести его в ответ на попытку соперника зайти за спину рывком под плечо). При проведении этого броска, как и вертушки-перевода, плечо захваченной руки должно находиться у основания шеи атакующего (а). При подвороте таз не должен миновать дальше бедра, чтобы при постановке на колено (б) бедро упиралось в спину. Этот прием часто с успехом применял Л. Тедиашвили.

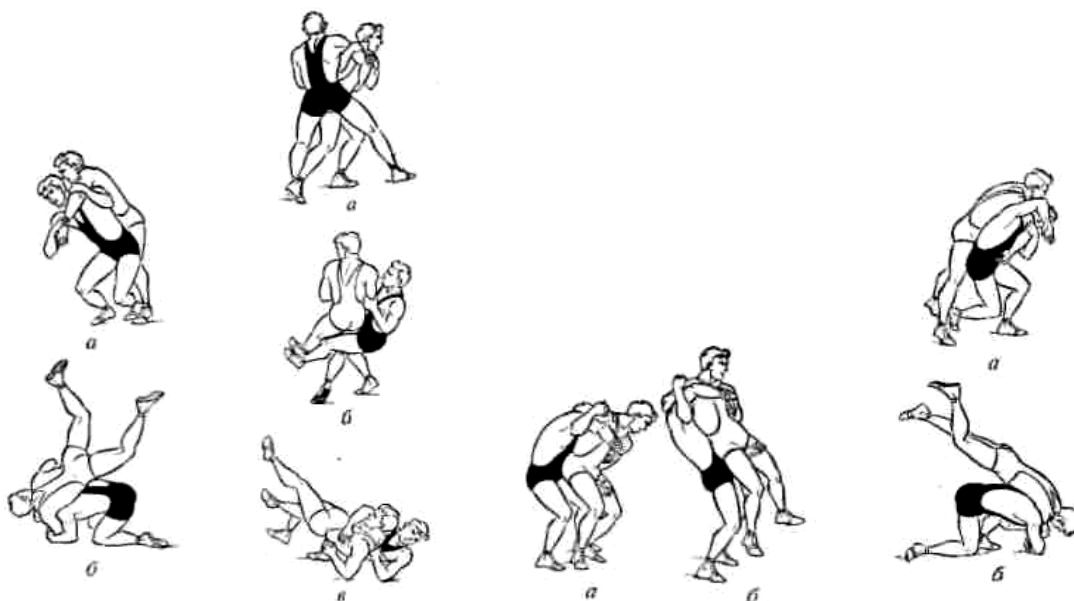


Рис. 127

Рис. 128

Рис. 129

Рис. 130

5. **Передняя подножка** (рис. 131). Этот прием также является логическим продолжением броска через спину, но проводится в том случае, если нога отставлена назад в направлении броска. Такую ситуацию можно создать угрозой захвата этой ноги. Когда нога атакуемого оказывается сзади (а), атакующий выполняет подворот бедра, но после постановки сзади стоящей ноги на одну линию с впереди стоящей он перемещает последнюю наружу (б), осуществляя подножку (в). Наткнувшись ногой на ногу, соперник падает через спину атакующего на лопатки.

6. **Передняя подножка в падении на колено** (рис. 132). Этот прием проводится в том случае, если соперник отставил ногу после угрозы (а) слишком далеко. В момент отставления ноги атакующий поворачивается в прыжке (б), приземляется на колено правой ноги, вытягивая левую в сторону, и делает подножку сразу под обе ноги соперника (в).

7. **Сваливание подворотом с упором кистью в колено**. Захватив туловище с рукой, атакующий разворачивается влево и заводит соперника. В момент переставления ноги по ходу заведения он освобождает от захвата туловище соперника, становится на колено, упирается кистью в колено соперника снаружи и тягой руки

и толчком плеча сваливает его на спину.



Рис. 131



Рис. 132

8. Подхват изнутри (рис. 133). Методика обучения подхвату изложена в главе V.

На рис. 134 показано, как В. Балавадзе выполнял подхват изнутри в связке с подхватом снаружи.

Когда атакуемому удастся сохранить равновесие, атакующий переносит ногу наружу и падает на колено. Таким образом к выполнению приема подключается сила тяжести. Предварительно необходимо выпустить плечо (иначе падения не получится) и, опустившись на колено, сдернуть соперника через поднятую ногу.

Существует силовой вариант этого приема (рис. 135), которым с успехом пользовались многие борцы, в том числе И. Ярыгин. После захвата руки двумя руками (а иной раз руки под плечо) атакующий заводит ногу между ногами соперника и силой поднимает его. При этом обычно создается статическое равновесие, для преодоления которого атакующий делает перескоки на опорной ноге вперед с поворотом от соперника, вследствие чего соперник сваливается на спину.

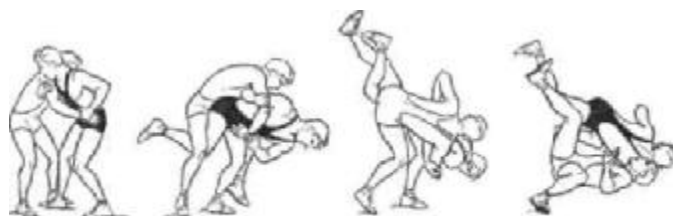


Рис. 133



Рис. 134



Рис. 135

Контрприемами при проведении атакующим подхвата изнутри могут служить – **передняя подножка одноименной ноги сзади-изнутри** (рис. 136),

- бросок в партер или назад с пропуском руки между ногами сзади изнутри (см. рис. 129),
- бросок прогибом с захватом туловища с рукой (опережая поворот, атакуемый переступает, по ходу обхватывая атакующего, и проводит бросок прогибом).



Рис. 137



Рис. 136



Рис. 138

9. **Подхват снаружи.** Прием проводится так же, как подхват изнутри. Контрприемы те же.

10. **Сбивание по диагонали с упором кистью в колено снаружи** (см. рис. 25). Методика обучения приему изложена в главе V.

При проведении этого приема можно осуществить такие контрприемы:

- **бросок с переступанием по ходу.** Поскольку при проведении сбивания атакующий воздействует на соперника кинематической энергией вертикального вращения, следует дать проявиться этому вращению: сделать большой шаг вправо (при захвате правой руки), сесть на бедро и содействовать захваченной рукой развороту атакующего влево;
- **перевод с захватом за атакующего.** Этот контрприем получается лучше, если рука стала уже слегка скользкой от пота. Ослабив захват, следует переступить правой ногой в сторону, оставив соперника в партере.

11. **Сбивание зацепом одноименной ноги снаружи.** Методика обучения этому приему изложена в главе V (см. рис. 28).

Завершая описание этого куста, мы приводим удивительный «букет» приемов захватом руки, которые создал и блестяще применял чемпион олимпийских игр, мира, Европы и СССР по классической борьбе в весе 52 кг Вахтанг Благидзе.

12. **Вертушка с удержанием кисти сгибом руки и плеча другой** (рис. 137). Соперник кладет руку на плечо атакующего. Поднимая плечо и сгибая руку с перехлестом кистью, атакующий сверху удерживает кисть, другой рукой подхватывает плечо соперника и отведенным локтем упирается в его грудь. Поставив ногу между ногами соперника, атакующий делает вертушку.

13. **Вертушка со сплетением руки атакуемого и своей руки** (рис. 138). Соперник пытается пропустить руку под плечо атакующего, чтобы завладеть инициативой. Тогда атакующий, немного подняв руку и переместив ее к середине, вынуждает соперника осуществить захват под плечо через эту руку. Когда рука соперника согнута, атакующий кистью захватывает его плечо сверху с тягой на себя. Таким образом руки сплетаются. Атакующий делает вертушку, переступая снаружи. Другая рука его сильным махом толкает плечо соперника вверх. Атакующий резко разворачивается, падая на колени, и толчком головы бросает соперника через себя.



Рис. 139

Рис. 140

Вахтанг Благидзе разработал также куст приемов с подведением плеча под плечо соперника с глубоким подседом между его ногами и захватом плеча.

Изначальная ситуация такова (рис. 139). Соперник, захватив туловище с рукой, пытается подтянуть атакующего к себе, чтобы провести бросок (а). В ответ, плотно захватив плечо и прижав предплечье к боку (очень важ-

но!), атакующий ставит правую ногу между ногами соперника, приседая, подводит плечо под его руку (б). При этом туловище атакующего наклонено вперед и проекция о. ц. т. борцов находится в пределах его площади опоры. Плечом свободной руки атакующий подталкивает соперника в бок-назад. Далее он в зависимости от действий соперника может провести различные приемы:

14) **бросок через спину** (рис. 140). Бросок проводится сразу, если соперник не успевает что-либо предпринять;

15) **вертушку** (рис. 141). Если соперник, делая заднюю подножку, валит атакующего в сторону спины, то, не препятствуя этому, атакующий падает назад и, разворачиваясь по ходу, проводит прием;

16) **сваливание вперед** (рис. 142). Если соперник относит ц. т. т. назад, чтобы воспрепятствовать проведению первых двух приемов, то атакующий, отталкиваясь дальней ногой, падает на колени ближней и валит соперника навзничь;



Рис. 141



Рис. 142



Рис. 143

17) **сваливание с зацепом** (рис. 143). Прием проводится в том случае, если соперник пытается зацепить ближнюю ногу атакующего.

Наиболее эффективный прием в ответ на действия атакующего — это быстрый захват ноги и бросок зацепом другой (рис. 144).

Однако и в этом случае у атакующего есть хороший путь к победе:

18) **бросок с захватом руки и упором ладонью в колено** (рис. 145). При попытке соперника захватить ногу атакующий, падая на колени, перескакивает через соперника, удерживает его захватом ноги, наваливаясь спиной на грудь.

Особо следует обратить внимание на завершение всех приемов «букета Благидзе». Когда соперник оказывался на мосту, Благидзе, удерживая руку двумя руками, поворачивался к нему спиной, усилием ног наваливался на него, заставляя уйти с моста, затем, переходя через соперника спиной, вновь ставил его на мост, для чего прокручивался вокруг продольной оси и толкал соперника головой в грудь, сохраняя плотный захват руки. Проведя один прием, Благидзе набирал столько баллов, сколько было необходимо для чистой победы (рис. 146).



Рис. 144



Рис. 145



Рис. 146



Рис. 147



Рис. 148

В вольной борьбе есть контрприем, применяемый при такой атаке. Сначала надо валить атакующего в сторону его спины, провоцируя вертушку. Когда атакующий начнет ее выполнять, следует зацепить ближнюю ногу, чтобы не дать ему развернуться, и тогда атакующий окажется на спине (рис. 147).

Однако в этой ситуации атакующий может провести вертушку, вынеся ближнюю ногу наружу (рис. 148).

КУСТ ПРИЕМОВ, СВЯЗАННЫХ С ЗАХВАТОМ РУКИ ДВУМЯ РУКАМИ СБОКУ

Захватить руку двумя руками сбоку можно разными путями. Приведем шесть наиболее характерных из них:

1. Атакующий захватывает запястье, атакующий захватывает запястье захватившей руки одноименной и, освобождая свою руку, захватывает руку атакуемого двумя руками сбоку.

2. Атакующий обвивает руку атакуемого и кладет кисть на его плечо. Тогда последний захватывает одноименное запястье у себя на плече и двумя руками руку сбоку.

3. Рука атакуемого захвачена под плечо. Другой рукой атакующий захватывает запястье у себя на боку, а затем руку двумя руками сбоку.

4. Дав на хват оба запястья и сблизив руки, захватить правой рукой одноименное запястье атакуемого; высвободив левую руку вращением в сторону большого пальца, захватить его плечо сбоку (см. рис. 32).

5. Атакующий имитирует хват ноги и в ответ на движение руки, преграждающей ему путь, захватывает ее двумя руками.

6. Атакующий встречает соперника, стремящегося к захвату ног, рывком под плечо одноименной руки и захватывает его руку двумя руками сбоку (см. рис. 105).

Последние два способа, осуществляемые при движении борцов, представляют наибольший интерес, так как продолжение атаки основано на использовании инерции движения и защитных (после захвата) перемещениях тела. Все способы встречи атакующего, естественно, относятся к контрприемам, осуществляемым при попытке его захватить ногу.

Контратаки этого куста либо связаны с захватом руки двумя руками сбоку, либо осуществляются после захвата и почти не связаны с последующими действиями (приемами) атакующего.

При осуществлении и после захвата руки атакующим атакуемый может провести следующие приемы:

– **«мельницу» захватом свободной рукой за плечо и одноименное бедро** (рис. 149). После захвата атакующим одноименного запястья и свободной рукой плеча (а) атакуемый также захватывает свободной рукой плечо и, падая на колени и продевая голову под захваченную руку, проталкивает свою захваченную руку вперед между ногами атакующего (б). Это движение рукой не представляет труда, так как совпадает с направлением первоначальных усилий атакующего. Далее выполняется бросок мельницей (в). В момент входа на «мельницу» атакующий сваливает соперника, заступая за него свободной ногой (рис. 150);

– **бросок через спину с захватом плеча снизу и запястья** (рис. 151). После того как хват уже осуществлен, атакуемый захватывает свободной рукой разноименное запястье (а) и освобождает, прокручивая захваченную руку в направлении большого пальца атакующего. Продолжая вращать предплечье, он подхватывает своим плечом и предплечьем плечо атакующего снизу, одновременно осуществляя подворот бедра, либо скрещивая ноги, либо переставляя впереди стоящую ногу (б), затем проводит бросок через бедро (в). В ответ атакующий может выполнить бросок за себя подножкой под обе ноги, заступая по ходу (см. рис. 128);



Рис. 149



Рис. 150



Рис. 151

Куст приемов, связанных с захватом руки двумя руками сбоку

Способ осуществления захвата	Возможные контрдействия атакуемого	Ситуация	Действия атакующего борца	
Атакуемый захватывает запястье. Атакующий освобождает его с помощью другой руки и захватывает руку двумя руками сбоку	Контрприем в процессе осуществления захвата. «Мельница» с захватом свободной рукой за плечо, а захваченной рукой (с проталкиванием ее вперед) за одноименное бедро	Атакуемый захватил плечо и бедро и готов к осуществлению броска «мельницей»	Сваливание назад с заступанием за атакуемого свободной ногой и толчком захваченной рукой	
Руки борцов взаимно на плечах. Рука атакующего снаружи. Захватом одноименного запястья и толчком руки в плечо он осуществляет захват	Освобождение запястья от захвата (или предварение его) и бросок через спину захватом за плечо снизу и за запястье	Атакуемый захватил плечо снизу и начинает поворот спиной к атакующему, переступая ближней ногой	Бросок за себя подножкой под обе ноги с заступанием по ходу поворота	
Рука атакуемого удерживается под плечом и находится на пояснице атакующего. Наклоняясь вперед, атакующий захватывает одноименной рукой запястье у себя на боку и делает требуемый захват	Захват ног с вращением от атакующего и затем перевод или бросок. Сбивание зацепом снаружи и захватом другой ноги снаружи, толчком захваченной рукой в живот	Атакуемый, вращаясь, поворачивается спиной к атакующему. Атакуемый устремляется вперед для осуществления сбивания зацепом	Подсад с захватом туловища сзади и перевод в партер Сваливание захватом шеи спереди в локтевой сгиб путем переставления атакующей ноги по кругу назад и поворота к атакуемому	
Захватив одноименное запястье, атакующий сильно тянет руку соперника к себе, заходя при этом вбок, и захватывает руки	Перевод «ножницами». Защита: захват запястья атакующего с последующим разрывом захвата и освобождением руки	Рука атакуемого движется для захвата запястья. Атакующий, предвзя это, сам захватывает запястье руки	1. Бросок через спину с захватом шеи и руки 2. Захват сзади рывком под плечо. Бросок через спину с захватом туловища сзади-сбоку и плеча	
Захватив руку двумя сбоку, атакующий удерживает ее	Защита: захват плеча атакующего	Рука атакуемого движется в направлении плеча. Атакующий подталкивает его плечо снизу вверх	3. Бросок зацепом снаружи с захватом туловища с плечом	
		Рука атакуемого движется для захвата плеча. Атакующий отталкивает ее встречным движением руки снизу вверх	4. Бросок подсечкой с захватом туловища и руки	
		Атакующий круговым движением головы обходит приближающуюся (или упирающуюся в голову) руку атакуемого	5. Бросок «мельницей» с зацепом разноименной ноги	
	Защита: упор рукой в голову атакующего для ограничения возможности атаки	Атакующий начинает разворот в сторону от приближающейся руки атакуемого	Обратная вертушка или обратный бросок через спину	
		Сопrotивление в ожидании действий атакующего	Дальняя нога не отставлена назад и в пределах досягаемости	6. Сваливание зацепом одноименной ноги снаружи
			Дальняя нога вне пределов досягаемости	7. Обратный бросок через спину с захватом руки под плечо
	Атакующий толчком плеча вперед заставляет атакуемого наклониться и сопротивляться	8. Сбивание упором головой в плечо спереди-изнутри с подножкой 9. Вертушка с упором кистью в свой живот		

Таблица 8 (Продолжение)

Способ осуществления захвата	Возможные контрдействия атакуемого	Ситуация	Действия атакующего борца
Захватив одноименное запястье, атакующий сильно тянет руку соперника к себе, заходя вбок, и захватывает руку сбоку	Сопrotивление в ожидании действий атакующего	Атакующий переставляет ближнюю ногу вперед. Атакуемый зацепляет ее сзади и захватывает	10. Сбивание захватом дальнего бедра двумя руками 11. Сваливание с захватом одноименного бедра спереди-изнутри (через захваченную ногу)
Атакующий пытается захватить ногу соперника. Последний преграждает ему путь рукой, которую атакующий захватывает двумя руками сбоку	Сопrotивление в ожидании действий атакующего	Атакующий, отбрасывая захваченную руку вверх и ныряя под нее, зацепляет ближнюю ногу сзади, захватывая одновременно другую ногу одноименной рукой спереди-изнутри	12. Сваливание с захватом дальней ноги одноименной рукой спереди-изнутри и зацепом ближней ноги разноименной ногой сзади
Атакуемый пытается захватить ногу. Атакующий толчком в плечо разноименной рукой снаружи, одновременно перемещаясь в сторону, захватывает руку	Сопrotивление в ожидании действий атакующего	Атакующий пытается зацепить ближнюю ногу спереди, затем обратным движением ноги зацепляет другую ногу стопой и захватывает ее	13. Перевод с захватом дальней ноги зацепом. После первого движения ногой возможна «мельница» зацепом разноименной ногой
Атакуемый пытается захватить ногу. Атакующий встречным движением одноименной рукой захватывает руку соперника и, перемещаясь с поворотом в сторону-вперед, захватывает ее двумя руками сбоку	После неудачной атаки преодолевает инерцию движения вперед, останавливается и разгибает туловище	Атакуемый преодолел Движение вперед После неудачной атаки атакуемый разогнул туловище в пояснице	14. Обратная вертушка 15. Бросок зацепом сзади и захватом шеи спереди в локтевой сгиб 16. Сваливание упором головой в грудь с задней подсечкой
Отдав оба запястья на захват, атакующий сближает руки, захватывает запястье одноименной руки, освобождает другую руку и ею захватывает плечо	Атакуемый удерживает захват другой руки, чтобы контролировать ситуацию	Атакующий сбоку удерживает руку. Атакуемый, в свою очередь, удерживает разноименное запястье	17. Сбивание упором головой в дальнее плечо с подножкой

– **захват ног с поворотом на 360°** (см. рис. 53). Атакуемый резко поворачивается на впереди стоящей ноге (а), проируя при этом захваченную руку (поворачивая ладонью внутрь), расслабляя ее, как бы вовсе не заботясь о ней (б). Поворот он выполняет постепенно, сгибая ноги (как бы ввинчиваясь в ковер), с навалом в сторону атакующего, захватывает ноги соперника. При этом голова атакуемого оказывается сбоку (в) и он может проводить все приемы, связанные с таким захватом (броски наклоном с предварительным отрывом, переводы и пр.). Завершение атаки в ответ на действия атакуемого — подсад с захватом туловища сзади, когда он оказывается повернутым спиной (см. рис. 108). После этого можно осуществить перевод зацепом или любой другой прием, связанный с этим захватом;

– **сбивание зацепом снаружи и захватом другой ноги, толчком захваченной рукой в живот** (рис. 152). Рука атакуемого захвачена двумя руками сбоку. Отступая, он пытается ее вырвать обязательно вверх. Как только создается четкая отрицательная РВК, атакуемый освобождает сзади стоящую ногу (а) и производит ею стартовый толчок. Устремляясь вперед, он зацепляет ногу снаружи и захватывает другую ногу, а захваченной рукой толкает атакующего в живот (б), опрокидывая его. В заключительном положении атакуемый откидывает толчковую ногу назад, чтобы предотвратить встречный поворот атакующего (в). Завершая атаку (рис. 153), в момент начала сбивания атакующий разворачивается вокруг сзади стоящей ноги, убирая из зоны атаки впереди стоящую ногу (а). Одновременно по ходу поворота он захватывает в локтевой сгиб шею атакуемого спереди (б) и заваливает его на спину;

– **перевод «ножницами»** (рис. 154). После захвата руки атакуемый тянет ее на себя, заходя при этом сбоку. Когда атакующий пытается для восстановления равновесия двинуться вперед, атакуемый, наклоняясь в сторону, упирается свободной рукой в ковер, одновременно подпрыгивая, делает «ножницы», толкает ногой в бедра сзади, а другой в голени спереди. Атакующий падает вперед, а атакуемый, заходя за него, фиксирует партер.

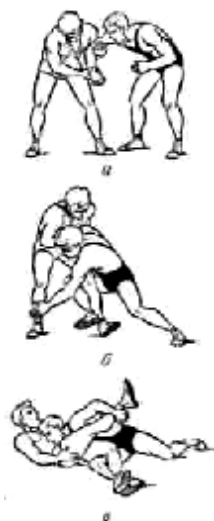


Рис. 152



Рис. 153



Рис. 154



Рис. 155



Рис. 156



Рис. 157



Рис. 158

Захватив руку двумя руками сбоку, атакующий может провести следующие приемы:

1. **Бросок через спину с захватом шеи и руки** (рис. 155). Этот прием выполняется в ответ на попытку атакуемого освободить захваченную руку захватом свободной рукой запястья разноименной руки атакующего (а). В момент приближения этой руки атакующий отпускает запястье и захватывает приближающуюся руку атакуемого за запястье. Одновременно или чуть позже он переступает ближней ногой, подворачивает бедро и сгибает ноги, затем резким и энергичным движением другой руки тянет соперника за шею (б), бросает через спину (в), удерживая после падения тем же захватом шеи и руки или плеча.

2. **Захват сзади рывком под плечо**. Бросок через спину захватом туловища сзади-сбоку и плеча (рис. 156). Когда соперник пытается захватить (с целью освобождения своей руки) запястье, можно либо, как в предыдущем случае, самому захватить запястье приближающейся руки, либо дождаться захвата. В обоих случаях последующие действия будут одинаковы: атакующий другой рукой рывком под плечо (а) поворачивает соперника к себе спиной. В дальнейшем он может попытаться перевести его в партер. Здесь показано более перспективное продолжение атаки. Захватив туловище сзади-сбоку и плечо, атакующий падает на колени, отваливаясь от соперника (б) и перебрасывает его через спину (в).

3. **Бросок зацепом снаружи с захватом туловища с плечом** (рис. 157). Наиболее действенной защитой от захвата руки сбоку является встречный захват свободной рукой плеча разноименной руки. Тогда преимущество атакующего аннулируется. Поэтому он должен ожидать приближения руки и толчком в плечо снизу (а) открыть себе возможность захвата туловища. Выполнив его, можно тут же осуществить бросок зацепом снаружи.

4. **Бросок подсечкой с захватом туловища и руки** (рис. 158). Этот прием в ситуации, описанной в предыдущем случае, выполнял Г. Страхов. Отталкивая приближающуюся руку соперника своей рукой снизу (а, б), атакующий захватывает плечо этой руки, сохраняя захват другого плеча (в). Поднимая и разворачивая соперника за захваченное снизу плечо, атакующий осуществляет встречную подсечку (г) и бросает его, следуя в

падении за ним.

5. **Бросок «мельницей» с зацепом разноименной ноги** (рис. 159) Если соперник пытается освободить от захвата руку, нажимая свободной рукой на голову (а), то можно сделать отвлекающий зацеп ноги, затем круговым движением головы (от противника и по дуге вниз) обойти руку соперника (б), опускаясь на колени, одновременно пропустить голову под захваченную руку, зацепить разноименной ногой ближнюю ногу соперника и захватить ее одноименной рукой; продолжая начатое вращение, бросить соперника через плечи в сторону-за себя. Удержание можно проводить не меняя захвата. В этом же случае можно выполнить обратную вертушку или обратный бросок через спину (см. далее).

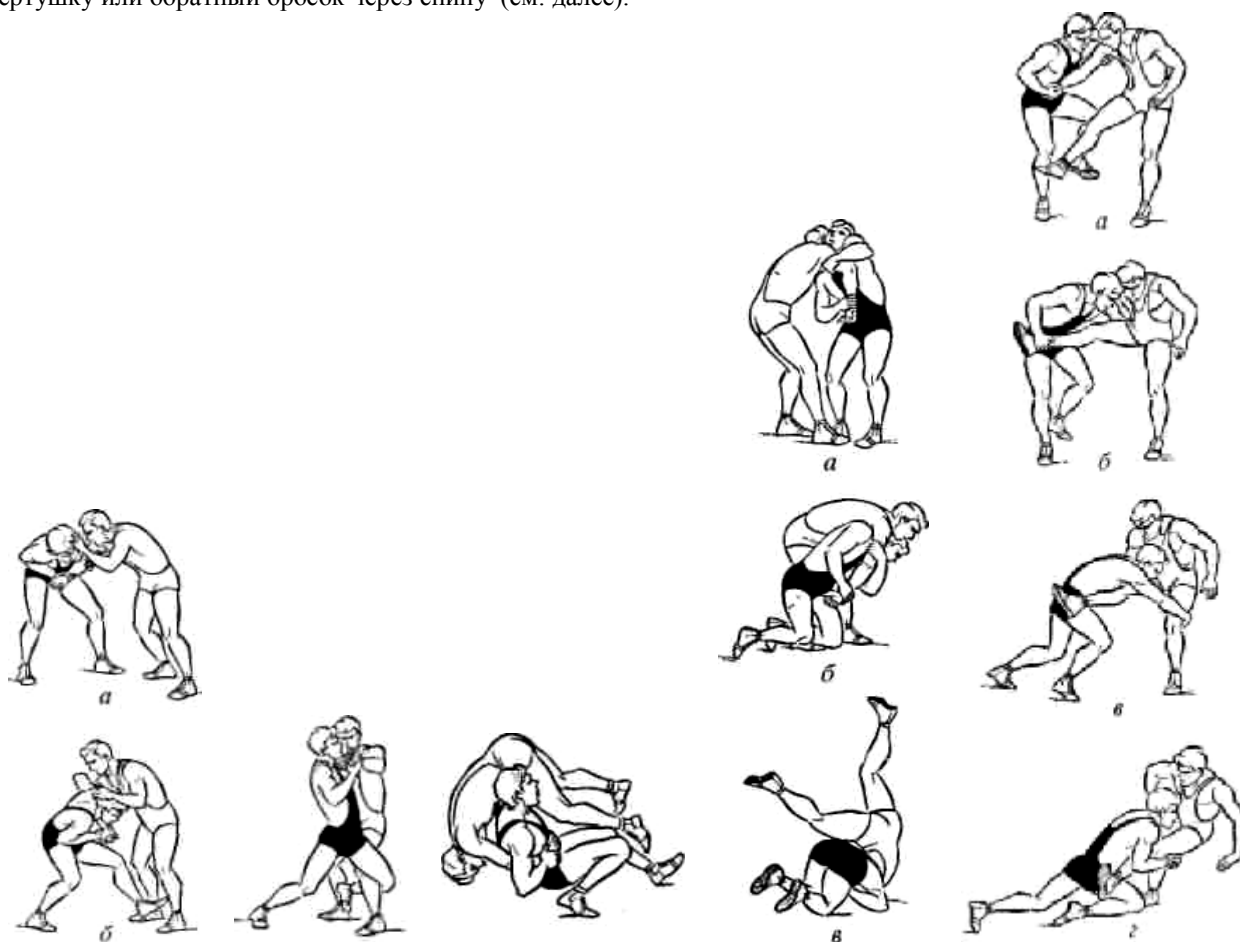


Рис. 159

Рис. 160

Рис. 161

Рис. 162

Рис. 163

6. **Сваливание зацепом одноименной ноги снаружи** (рис. 160). Этот прием можно провести, когда атакующий захватил одноименное запястье соперника у себя на плече, а тот пытается освободить его. Атакующий захватывает другой рукой это же предплечье, если дальняя нога соперника достаточно близко. Тогда, подшагивая дальней ногой и толкая снизу в плечо захваченной руки разноименным предплечьем, атакующий зацепляет дальнюю ногу соперника и сваливает его.

7. **Обратный бросок через спину с захватом руки под плечо**. Если нога далеко, то можно выполнить бросок через спину (рис. 161). Для этого атакующий отводит свой локоть, которым он в предыдущем случае толкал под плечо, и, разворачиваясь от соперника, как бы накручивает его руку на свою спину, после чего прижимает эту руку под плечо и бросает соперника через себя.

8. **Сбивание упором головой в плечо спереди-изнутри с подножкой**. Методика обучения этому приему изложена в главе V (см. рис. 30).

9. **Вертушка с упором кистью в свой живот** (рис. 162). Для проведения этого приема больше подходит положительная РВК, а туловище соперника должно быть немного наклонено. Такую реакцию и и. п. может вызвать, например, неудавшееся сваливание толчком головой в грудь с подсечкой.

Чтобы успешно выполнить прием, нужно кисть захваченной руки упереть в свой живот, поворачиваясь в падении, поставить дальнюю ногу снаружи и рядом с ближней ногой соперника, во время поворота продвинуть плечо под плечо захваченной руки и сделать движение, как будто хочешь подтолкнуть плечом подушку под голову, лежа на кровати (а). Продолжая поворот и подталкивая руку животом (кисть все время упирается в живот), атакующий падает на колени (б) и перебрасывает соперника через себя. Если захват не очень плотен и рука проскальзывает, можно закончить прием переводом.

10. **Сбивание с захватом дальнего бедра двумя руками** (рис. 163). Начало этого приема такое же, как и предыдущего: атакующий толкает плечом в плечо захваченной руки, зацепляет ближнюю ногу сзади (а), подхватывает ее одноименной рукой (б) и обратным движением ноги делает стартовый толчок (в), затем

захватывает руками дальнее бедро, наваливается на соперника (г) и заставляет его перейти в партер толчком ног (в совокупности с воздействием весом), подтягивая руками ноги соперника за бедра.



11. **Сваливание с захватом одноименного бедра спереди-изнутри** (рис. 164). Этот прием является продолжением предыдущего и выполняется в том случае, если дальняя нога далеко и соперник пытается освободить захваченную ногу свободной рукой. Атакующий отпускает плечо соперника, захватывает освободившейся рукой дальнее бедро спереди-изнутри через захваченную ногу. Затем, нажимом боком и плечом на живот, сваливает соперника и вынуждает его перейти в партер. Продолжая атаку, можно осуществить скрестный захват голени.

12. **Сваливание с захватом дальней ноги одноименной рукой спереди-изнутри и зацепом ближней ноги разноименной ногой сзади** (рис. 165). Этот прием атакующий может провести в ответ на защиту соперника (упор свободной рукой а голову) или попытку захватить той же рукой разноименное плечо. Толкнув приближающуюся руку соперника под плечо вверх (разноименной рукой), атакующий отпускает захваченную руку и осуществляет стартовый толчок сзади стоящей ногой (для этого вес должен быть в момент толчка под плечо перенесен на впереди стоящую ногу). Затем, устремляясь вперед, он захватывает дальнюю ногу спереди-изнутри и зацепляет ближнюю ногу разноименной ногой сзади (а). Соперник для сохранения равновесия наклоняется вперед, упираясь рукой в голову, и пытается осуществить переворот вперед, используя зацеп ногой. Однако атакующий, толкая соперника головой в грудь, садится на ковер (б), и соперник оказывается у него на плечах. Затем, продолжая поворот (в процессе выполнения приема атакующий осуществляет поворот на 360°), атакующий сначала валится спиной назад (в), а затем поворачивается к сопернику грудью, захватывая при этом свободной рукой ранее захваченную ногу (г). В заключение атакующий поднимает ранее зацепленную ногу, чем заставляет соперника упасть на бок, и захватывает одноименную руку (д), вынуждая его лечь на спину.

13. **Перевод с захватом дальней ноги зацепом** (рис. 166). Атакующий толкает вперед плечом захваченную руку (после ответного действия), зацепляет голень ближней ноги (а) (это отличное отвлечение для выполнения «мельницы»). Если это не удалось, значит соперник успел перенести вес на эту ногу. Тогда обратным движением ноги вперед (б) атакующий зацепляет сгибом стопы дальнюю ногу соперника, которая в этот момент менее загружена (это движение вперед должно быть очень энергичным), тут же захватывает эту ногу дальней рукой (в). Лучший выход из создавшегося положения — поворот от атакующего и попытка уйти в партер (г). Атакующий же должен поместить голень захваченной ноги между бедром и плечом и попытаться либо провести скрестный захват ног, либо заработать балл переводом.

14. **Обратная вертушка** (рис. 167). Этот прием получается лучше всего после осуществления двух последних способов захвата руки, когда инерция движения еще не угасла. После атаки, когда соперник преградил путь вперед рукой, атакующий захватывает ее двумя руками сбоку. Следующие движения напоминают взваливание на спину лежащего на столе тяжелого мешка. При этом захват руки должен быть возможно более коротким — обеими руками за плечо (а). Однако спина как бы минует груз. Атакующий падает на колени, совершив почти полный поворот (б). Сохраняя захват разноименной рукой, другой рукой (в) атакующий, толкая в живот и бедро, переворачивает соперника на спину (г).

Это прием-гибрид: в зависимости от того, на какой угол повернется атакующий, он может выполнить бросок через спину (см. рис. 167). Если атакующий упрется в живот локтем, получится «мельница», а если он в падении минует постановку на колени и прокрутится несколько далее, то выполнит вертушку.

15. **Бросок зацепом сзади и захват шеи спереди в локтевой сгиб** (рис. 168). Этот прием неоднократно использовал М. Арацелов, отразив попытку сближения с целью захвата ног. Захватив руку, атакующий, разворачиваясь в сторону соперника, захватывает его спереди и толкает в подбородок или шею (а). В то же время он зацепляет ближнюю ногу соперника и бросает его на спину (б).

16. **Сваливание упором головой в грудь с задней подсечкой** (рис. 169). Этот ТД лучше всего проводить в момент захвата руки двумя руками сбоку в ответ на попытку соперника захватить ногу. Последний, чтобы освободить руку, разгибаясь, отступает назад и поворачивается грудью к атакующему. В этой ситуации можно провести несколько приемов. Один из них — сваливание упором головой в грудь. Толкая соперника головой в грудь, атакующий подсекает его ближнюю ногу ударом в пятку подошвой (б). После падения на ковер атакующий поворачивается грудью к сопернику.

17. **Сбивание упором головой в дальнее плечо с подножкой** (см. рис. 33). Описание приема и методика обучения ему приводятся в главе V.

КУСТ ПРИЕМОВ, СВЯЗАННЫХ С ЗАХВАТОМ РУКИ ПОД ПЛЕЧО (АТАКУЕМЫЙ ЗАХВАТЫВАЕТ ПЛЕЧО СНИЗУ)

Такой захват встречается в борьбе довольно часто, так как есть борцы, которые не препятствуют ему, захватывая при этом плечо снизу или спину соперника.

1. **Подхват изнутри с захватом руки под плечо и дальней руки***. Этот прием и методика обучения ему описаны в главе V. Если прием при данном захвате не получился и борцы оказались на коленях, то можно, захватив шею «рычагом», осуществить переворот подхватом в партере (рис. 170).



Рис. 170

При попытке атакующего провести подхват изнутри атакуемый может осуществить такие контрприемы:

– **вертушку с захватом плеча снизу** (рис. 171). При попытке атакующего пропустить ногу между ногами атакуемого последний, наклоняясь (а) с одновременным поворотом от атакующего, быстро посылает ближнюю ногу назад и тут же переставляет ее вперед к дальней ноге атакующего. Важно при этом прочно удерживать захваченное плечо и падать в прогнутом положении (б), тогда атакующий будет перевернут на спину (в);

– **бросок через спину с тем же захватом**. Если атакуемый будет поворачиваться энергично, то еще до падения на ковер ему удастся, опустившись на колени, подвернуть бедро и осуществить бросок через спину. Все остальное делается так же, как и в первом случае;



Рис. 171

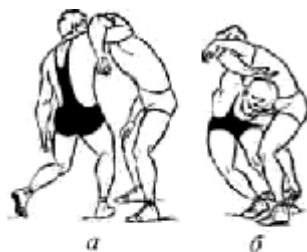


Рис. 172



Рис. 173

– **обратную «мельницу» с захватом плеча снизу и одноименной ноги** (рис. 172). Этот контрприем также начинается с переставления атакованной ноги. Однако в этом случае вращаться надо более энергично, а потеря

* Этот же прием может выполнить и соперник, захватив плечо снизу и другую руку.

равновесия несколько запаздывает (а, б), в связи с чем атакуемый успевае захватить одноименную ногу. Заканчивается прием броском «мельница» (в).

Все три контрприема, как нетрудно заметить, начинаются одинаково и могут взаимозаменяться в зависимости от характера контрдействий соперника и особенностей ДС.

Таблица 9

Куст приемов, связанных с захватом руки под плечо (противник захватывает плечо снизу)

Ситуация	Приемы борца, захватившего руку под плечо	Ситуация	Контрприемы и приемы борца, захватившего плечо снизу или туловище
Атакуемый немного наклонился	1. Подхват изнутри с захватом руки под плечо и дальней руки	Атакуемый быстро ставит ногу назад и переставляет ее вперед	Вертушка с захватом плеча снизу Бросок через спину с таким же захватом
Атакующий не вывел атакуемого из равновесия	2. Подхват с захватом руки под плечо и головы спереди (в сгиб руки)		Обратная «мельница» с таким же захватом и захватом одноименной ноги
При попытке проведения подхвата атакуемый отставил ногу	3. Вертушка на захваченной руке 4. «Мельница» с захватом одноименной ноги	В ответ на вертушку — разгибание руки в сторону В ответ на «мельницу»	Накрывание с падением на колени Сваливание подножкой сзади
При попытке проведения подхвата атакуемый разгибается	5. Бросок прогибом с обвивом	В ответ на попытку броска прогибом с обвивом	Бросок за себя задней подножкой Бросок прогибом с подсадом Накрывание с захватом разноименного бедра изнутри
Атакуемый круговым движением освобождает руку	6. Вертушка со крещенным захватом руки		Скручивание захватом туловища и шеи из-под дальнего плеча
Атакуемый нажимает снизу на плечо, отключая его	7. Перевод выседом с захватом ног сзади	Атакующий держится пассивно, упираясь головой в грудь	Сбивание толчком головой и плечом в грудь и захватом ноги
Защищаясь от зацепа, атакуемый наклонился и стабилизировал положение	8. Сбивание зацепом дальней ноги изнутри одноименной ногой		Подхват изнутри захватом плеча снизу и другой руки

2. **Подхват с захватом руки под плечо и головы спереди** (рис. 173). Этот прием, по существу, продолжение первого приема куста. Он выполняется в том случае, если соперник перенес вес на дальнюю ногу и не дал захватить дальнюю руку, в связи с чем подхват не может быть выполнен (а). Атакующий захватывает свободной рукой в локтевой сгиб голову соперника спереди (б), после чего выполняет подхват с одновременным скручиванием шеи (в). Можно также осуществить перескоки вперед с поворотом от соперника.

3. **Вертушка на захваченной руке**. Этот прием может быть выполнен, когда соперник, не давая осуществить подхват, отставляет ближнюю ногу. В этом случае продолжением атаки может быть вертушка. Для этого атакующий ставит ближнюю ногу на ковер, поворачивается вокруг нее, захватывая дальней рукой ту же руку, и выполняет вертушку. В зависимости от глубины и плотности захвата вертушка может закончиться постановкой соперника на мост или переводом (см. рис. 127).

4. **«Мельница» с захватом одноименной ноги** (рис. 174). Этот прием можно провести в том случае, если при попытке осуществить подхват атакуемый, защищаясь, приседает и отодвигается. В ответ атакующий (а) поворачивается к сопернику, падая на колени, захватывает одноименную ногу, затягивает соперника к себе на плечи (б) и производит бросок «мельницей» (в). Это излюбленная комбинация И. Мате.

5. **Бросок прогибом с обвивом** (рис. 175). Этот прием проводится в том случае, если при попытке провести подхват соперник, разгибая спину, переносит вес тела назад. Тогда атакующий обвивает ближнюю ногу (а), подсакивая на опорной ноге, поворачивается лицом к сопернику и захватывает свободной рукой туловище или плечо снизу (б). В этом положении атакующий теряет равновесие и падает назад. Голову он энергично поворачивает в сторону броска. Одновременно атакующий тянет соперника вверх-на себя обеими руками, резко прогибает туловище, в падении делает движение бедром вверх (в), откидывает голову назад и в сторону броска и бросает соперника на спину (г), а сам переворачивается на него.

При проведении атакующим броска прогибом с обвивом можно осуществить такие контрприемы:

– **бросок за себя с задней подножкой** (рис. 176). В ответ на обвив ноги (а) атакуемый должен переставить свободную ногу навстречу, поворачиваясь лицом к атакующему. При этом рука должна удерживать спину в области поясницы (б). Продолжая поворот, атакуемый вытягивает обвитую ногу, как бы садясь на бедро, и ставит ее сзади дальней ноги атакующего. При этом рукой он тянет атакующего по кругу назад (в), нажимая

головой в грудь. В результате атакующий падает назад, а атакуемый, продолжая поворот, выходит наверх, нажимает головой в его грудь и отводит ногу назад, чтобы атакующий не мог выйти наверх (г);

– **бросок прогибом с подсадом** (рис. 177). Это наиболее часто применяемый контрприем. В ответ на обвив атакуемый сам переставляет свободную ногу, поворачиваясь навстречу атакующему, и захватывает его туловище (а, б). Продолжая поворот, он поднимает атакующего, подсаживая его обвитой ногой (в), и бросает по ходу поворота за себя, следуя в падении за атакующим, и удерживает так же, как в предыдущем контрприеме;

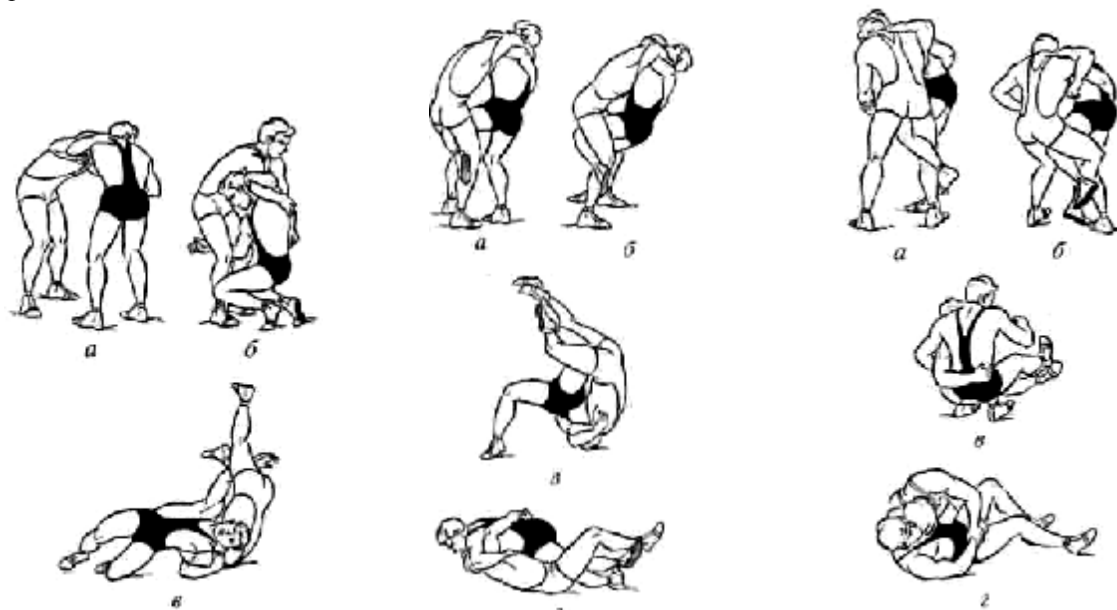


Рис. 174

Рис. 175

Рис. 176

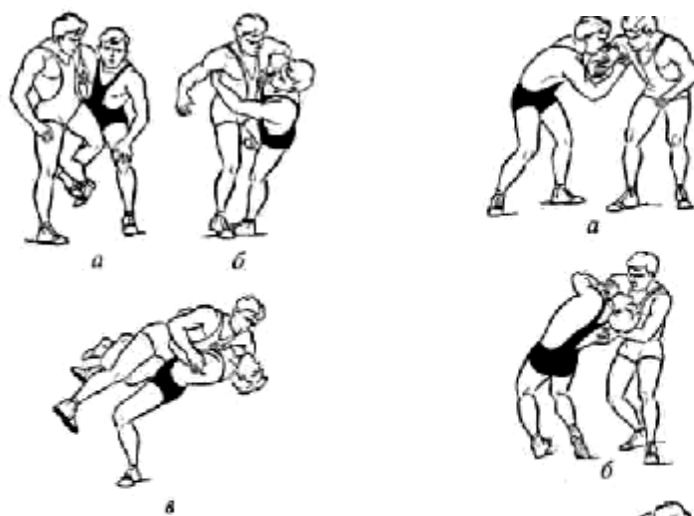


Рис. 177



Рис. 178



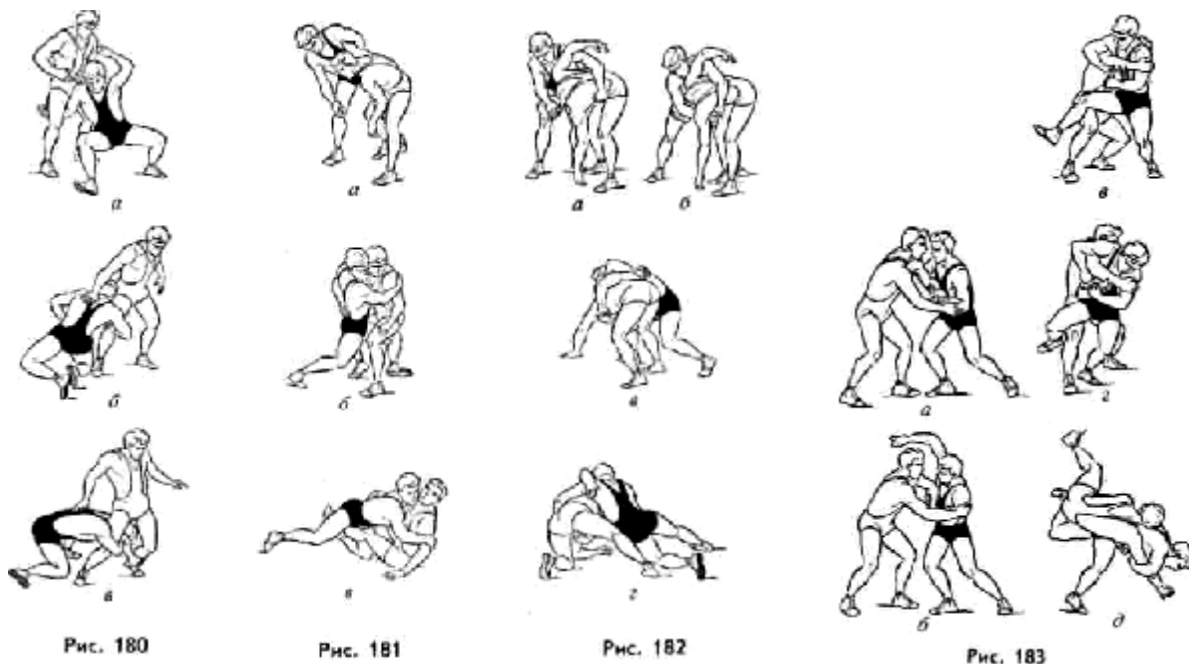
Рис. 179

– **накрывание с захватом разноименного бедра изнутри** (рис. 178). Когда атакующий делает перескок, атакуемый, не давая ему захватить другую руку, сам захватывает ею, наклоняясь вперед, разноименное бедро изнутри. Если атакующий уже потерял равновесие, он может упасть навзничь, т. е. оказаться накрытым. Если

же равновесие им не потеряно, то такой захват бедра вынуждает его прекратить выполнение приема.

6. Вертушка со скрещенным захватом руки (рис. 179). Этот прием можно про вести в том случае, если атакуемый, чтобы освободить руку, прокручивает ее назад-к себе. Тогда атакующий подхватывает предплечье этой руки снизу дальней рукой (а) и, прихватывая при этом свою руку, накладывает кисть на плечо атакуемого и плотно прижимает свои руки к себе. Получается очень жесткий захват. Все это делается с поворотом к атакуемому. Осуществив захват, атакующий приседает и прогибается, продолжая вращение и падение (б, в), и перебрасывает атакуемого через себя спиной к коврику, сохраняя захват (г). Этот захват вызывает болезненные ощущения, и, даже отбросив ноги назад с целью накрывания, атакуемый вынужден последовать за атакующим, тянущим его.

7. Перевод выседом с захватом ног сзади (рис. 180). Если атакуемый усилием захваченной руки поднимает и отводит руку атакующего, то последний во избежание атак со стороны атакуемого может перенести руку через голову атакуемого, сделать высед (а) и захватить одноименную ногу. Продолжая поворот вокруг захваченной ноги (б, в), он заходит за атакуемого, захватывает ноги сзади и, толкая плечами в голени, переводит его в партер. В дальнейшем атакующий может выполнить переворот, скрестив голени.



8. Сбивание зацепом дальней ноги изнутри одноименной ногой (рис. 181). Это уже комбинация. В ответ на угрозу подхвата атакуемый накладывает руку на поясницу, наклоняется и переносит вес на дальнюю ногу (а). Создается статическое положение, которое атакующий может преодолеть следующим образом. Распустив обвив и поставив ногу на ковер (тем самым, усыпив бдительность атакуемого), атакующий осуществляет стартовый толчок другой ногой, поворачивается к атакуемому, толкая его грудью в бок, зацепляет дальнюю ногу одноименной ногой изнутри (б), захватывая туловище. В результате атакуемый падает (в) и оказывается в опасном положении.

Когда атакующий пытается провести этот прием, соперник может осуществить следующие контрприемы:

- **скручивание захватом туловища и шеи из-под дальнего плеча** (рис. 182). Прорывая захваченную руку возможно глубже, атакуемый накладывает ее на поясницу, другой рукой нажимает на затылок (а, б), затем соединяет руки (в). После этого, двигаясь по кругу и нажимая все время на шею, атакуемый скручивает атакующего и кладет его на спину (г);
- **сбивание толчком головой и плечом в грудь (живот) и захватом дальней ноги** (см. рис. 154).

КУСТ ПРИЕМОВ. СВЯЗАННЫХ С ЗАХВАТОМ РУКИ ПОД ОДНОИМЕННОЕ ПЛЕЧО И ЗАПЯСТЬЯ ДРУГОЙ РУКИ

Этот захват можно осуществить в том случае, когда после захвата руки сбоку двумя руками атакуемому удастся захватить разноименное плечо (рис. 183, а). Атакующий, удерживая запястье, переносит другую руку через голову атакуемого и прижимает ею плечо одноименной руки соперника к своему туловищу (б). В этом положении возможны несколько вариантов активных действий.

1. Подхват снаружи. Первоначально движение похоже на переднюю подножку. Атакуемый отвечает защитой: переносит ц. т. назад и в противоположную сторону (в). Атакующий меняет направление атаки: подскакивая на опорной ноге, резко разворачивается от соперника. Чтобы осуществить подхват, необходимо увлечь в падение и атакуемого (г). Только после этого атакующий посылает свою голень вверх (д) и соперник падает на спину.

Куст приемов, связанных с захватом руки пол одноименное плечо и запястья другой руки

Ситуация	Действия атакующего	Возможные контратакующие действия
Атакующий захватывает одноименное запястье и руку под одноименное плечо	1. Подхват снаружи 2. Зацеп разноименной ноги изнутри 3. Зацеп одноименной ноги изнутри 4. Зацеп стопой одноименной ноги изнутри 5. Передняя подножка 6. Бросок через спину	Сваливание задней подножкой под обе ноги Бросок прогибом с захватом разноименной руки и туловища сзади

Примечание. Все перечисленные приемы взаимосвязаны и применяются в зависимости от ДС, создающейся в процессе защитных действий атакуемого.

2. **Зацеп разноименной ноги изнутри** (рис. 184). Продолжение атаки из положения в (см. рис. 183) может быть и иным. Убедившись в том, что защита непреодолима, атакующий может использовать отрицательную РВК и зацепить разноименную ногу изнутри (а), вследствие чего соперник попадает в опасное положение. Однако сейчас же после падения (б) атакующему следует согнуть назад свободную ногу и повернуться грудью к сопернику, чтобы не оказаться перевернутым.

3. **Зацеп одноименной ноги изнутри** (рис. 185). Если в положении в (см. рис. 183) атакуемый уберет разноименную ногу назад, то атакующий может зацепить изнутри одноименную ногу (а, б). Вообще же после осуществления описанного захвата атакующий должен все время воздействовать весом на соперника. При этом угрозы должны следовать одна за другой, так как именно на смене РВК построен весь этот куст и атакующему нужно быстро и правильно выбрать момент и направление атаки.

4. **Зацеп стопой одноименной ноги изнутри**. Если атакующему удастся осуществить общее вращение в направлении захваченной под плечо руки, то, выбрав момент, когда соперник переставляет ногу со стороны захвата, он может выполнить зацеп ноги одноименной стопой изнутри (или подсеку) в том же направлении, куда переставляется нога.

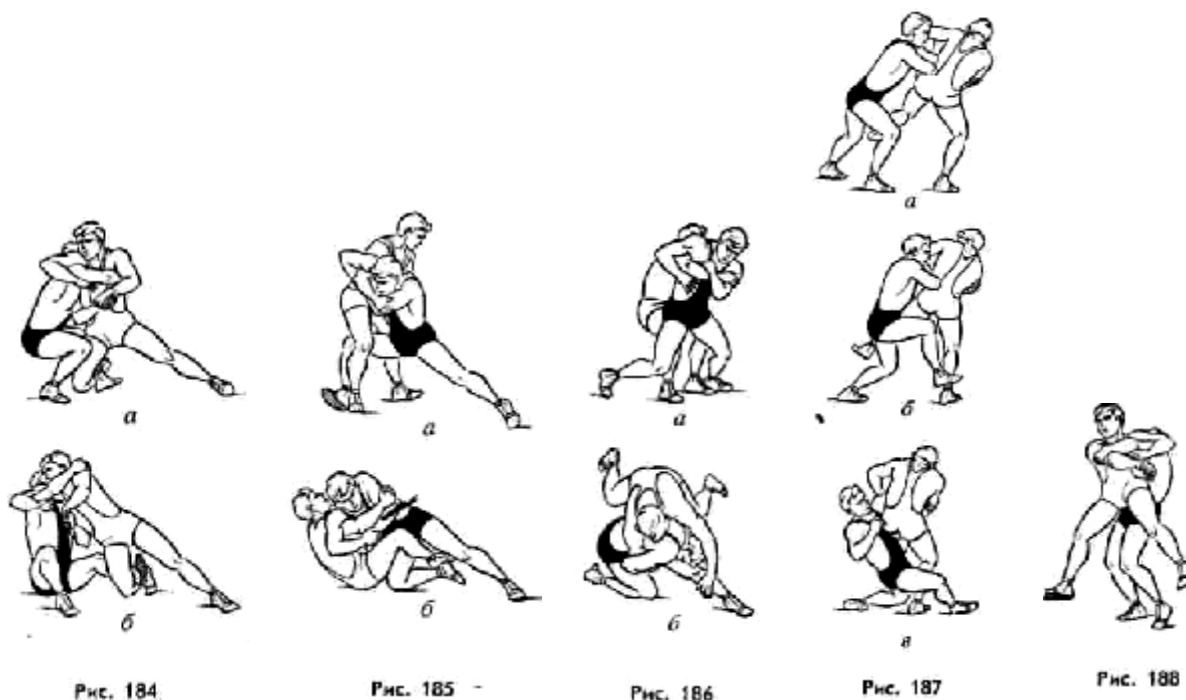


Рис. 184

Рис. 185

Рис. 186

Рис. 187

Рис. 188

5. **Передняя подножка** (рис. 186, а, б). Если при угрозе подсеку или зацепа атакуемый отставит ногу, то может создаться ситуация с положительной РВК, когда удобно провести подножку.

6. **Бросок через спину**. Из описанной ситуации можно также провести бросок через спину. Поворачиваться следует в падении на полусогнутых ногах.

Контрпиемы, которыми может ответить атакуемый на попытки захватить его руки, следующие:

– **сваливание задней подножкой под обе ноги** (рис. 187). После осуществления захвата атакуемый сначала принимает защиту и, упираясь предплечьем в бок атакующего, отодвигает его от себя (а). После этого он делает большой шаг (б), перекрывая опорную ногу атакующего и толкая его захваченной рукой назад (в), и атакующий попадает в опасное положение;

– **бросок прогибом с захватом разноименной руки и туловища сзади** (рис. 188). Для осуществления этого контрпиема следует, выкручивая руку в сторону большого пальца, освободить от захвата запястье, захватить этой рукой туловище атакующего сзади, сохраняя захват другой рукой соперника, и бросить его прогибом.

КУСТ ПРИЕМОВ, СВЯЗАННЫХ С РЫВКОМ РУКИ ПОД ПЛЕЧО

Приемы, начинающиеся рывком под плечо, нужно разделить на две группы. В одну из них включаются те приемы, где рывок осуществляется для того, чтобы переместить соперника, потянуть его к себе, повернуть (при этом захват плеча, как правило, сохраняется). Эти приемы по технике исполнения сравнительно просты. В другую группу включаются приемы, где рывок под плечо способствует быстрому сближению соперников, освобождает сзади стоящую ногу для толчка, создает отрицательную РВК. В этих приемах за захватом плеча следует захват туловища, ноги или другой руки. Короче говоря, рывок является тактической подготовкой — угрозой или отвлечением.

1. **Перевод с захватом туловища сзади** (рис. 189). Атакующий захватывает запястье и рывком руки под плечо (а) тянет соперника к себе, поворачивая его спиной. После этого он захватывает соперника за поясницу (б), сохраняя захват плеча. При переводе в партер следует активно использовать свой вес.



Рис. 189

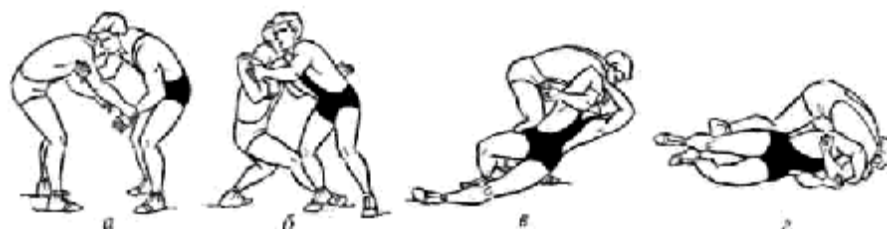


Рис. 190



Рис. 191

2. **Бросок вертушкой с захватом плеча снизу** (рис. 190). Если в ответ на рывок под плечо атакуемый начинает уходить от атакующего, двигаясь по кругу, то атакующий, продолжая вращение, как бы пытается все же осуществить захват сзади. Сделав один-два шага, он резко прогибается и падает на мост, разворачиваясь от соперника. При этом следует для надежности захватить плечо соперника и второй рукой (в).

На рисунке это ТД приводится в качестве приема атакуемого. Дело в том, что после начала взаимного вращения борцы оказываются в симметричном положении относительно друг друга и любой из них может завершить комбинацию в свою пользу (г).

Так, атакуемый может провести контрприем — **бросок по ходу выседам с захватом запястья у себя на пояснице**. При взаимном вращении атакуемый захватывает запястье у себя на пояснице, затем резким (опережающим) поворотом таза и махом свободной рукой назад, которой он подталкивает атакующего, в выседе бросает соперника за себя (рис. 191). Удержание осуществляется захватом руки и туловища, при этом атакуемый обращен к сопернику спиной.

3. **Бросок через спину с захватом плеча снизу**. Из только что описанной ситуации взаимного вращения любой из борцов может завершить комбинацию и броском через спину. Но при этом атакующему не следует посылать ноги слишком далеко вперед. Он должен, повернувшись спиной к сопернику, упасть на колени, плотно удерживая руку двумя руками (см. рис. 129).

4. **Перевод рывком под плечо с подсечкой** (рис. 192). Захватив запястье, атакующий одновременно с рывком под плечо осуществляет подсечку и, отпуская запястье, захват за спину (я). Все это делается в падении и с поворотом (б).

Контрприемом от такого перевода является **накрывание зацепом свободной ногой** (рис. 193). В момент рывка атакуемый переступает свободной ногой (а) за опорную ногу атакующего, захватывая его за спину другой рукой (б), и удерживает зацепом ноги и захватом туловища (в).

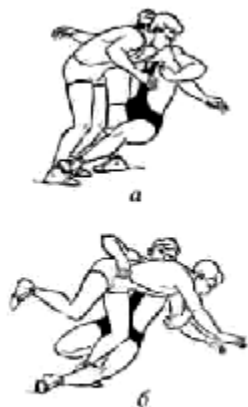


Рис. 192

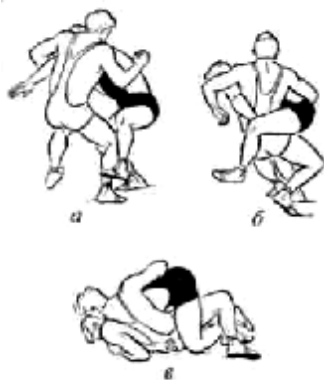


Рис. 193

Таблица 11

Куст приемов, связанных с рывком руки под плечо

Исходная ситуация	Ситуация перед осуществлением приема	Приемы и действия атакующего борца	Возможные контрприемы атакованного борца	
Рывок под плечо с целью перемещения	Атакуемый вследствие рывка поворачивается	1. Перевод захватом туловища сзади	Захват туловища сзади рывком за плечо с переводом, бросок через спину с захватом плеча	
	Атакуемый уходит по кругу, не давая атакующему зайти за спину	2. Бросок вертушкой с захватом плеча снизу	Бросок по ходу выседом с захватом запястья у себя на пояснице	
		3. Бросок через спину с захватом плеча снизу	Бросок вертушкой с захватом плеча снизу	
	Атакуемый передвигается вперед	Атакуемый передвигается вперед	4. Перевод рывком под плечо с подсечкой	Накрывание зацепом свободной ногой
			5. Бросок подворотом с захватом плеча и бедра или туловища	Перевод переступая через атакующего зацепом туловища (бедра)
			6. «Мельница» выседом снаружи с захватом плеча и бедра	Перевод с забеганием (заходом) за спину, начиная с дальней ноги
Рывок под плечо с целью сближения с атакуемым	Рука отбрасывается вверх	7. Бросок наклоном с захватом ног (голова сбоку)	Действия разобраны в кусте приемов, связанных с захватом ноги	
	Атакуемый в разноименной стойке	8. Бросок прогибом с подсадом и захватом туловища с рукой		
	Атакуемый в одноименной стойке	9. Сбивание зацепом одноименной ноги изнутри с захватом туловища или бедер	Накрывание отставлен нем атакованной ноги в сторону (с поворотом к атакующему)	
	Атакуемый в разноименной стойке	10. Сбивание зацепом разноименной ноги снаружи	Накрывание отставлением атакованной ноги назаа-за себя с поворотом к атакующему	
	Атакуемый в одноименной стойке	11. «Мельница»	Перевод с поворотом к атакующему, сваливание с зашагиванием	

5. **Бросок подворотом с захватом плеча и бедра или туловища сзади** (рис. 194). Этот прием начинается, как и все предыдущие, рывком под плечо (а) с последующим захватом бедра сзади (б). В этот момент атакуемый отходит назад и несколько сгибается. Атакующий должен действовать предельно точно, независимо от положения своих ног (одна нога может оказаться уже за соперником) падать на оба колена, наклоняясь вбок, в сторону от соперника (в), в ту же сторону проводится бросок (г). При выполнении этого приема борцы нередко стараются затянуть соперника на бедро, стоя на ногах. Это сделать очень трудно, и они сами становятся объектом атаки. Вторая ошибка заключается в том, что атакующий падает на колени, наклоняясь

вперед, а не в сторону. В этом случае ему не удастся затащить соперника на спину (бедро) и он сам оказывается в партере.



6. «Мельница» выседом снаружи с захватом одноименных плеча и бедра (рис. 195). Начало приема такое же, как и ранее описанных: атакующий делает рывок под плечо (а), подтянув к себе руку соперника. Сохраняя захват плеча, он подныривает под него и одновременно вытягивает ногу и садится на бедро (б). Во время выседа атакующий захватывает спереди-изнутри одноименную ногу. При падении, крепко удерживая захваченное плечо, он бросает соперника через плечи (в) на спину. В заключительной фазе следует отпустить бедро и захватить шею спереди.

7. Бросок наклоном с захватом ног (голова сбоку). Этот прием описан в кусте приемов, связанных с захватом ног (голова сбоку).

8. Бросок прогибом с подсадом и захватом туловища с рукой (рис. 196). Прием может быть выполнен и как сваливание с зашагиванием. При проведении его, как и предыдущего приема, атакующий делает рывок под плечо для того, чтобы приблизиться к сопернику, освободить сзади стоящую ногу для толчка, создать отрицательную РВК. Атакующему следует захватывать запястье руки, разноименной выставленной вперед ноге соперника. Он может также заставить соперника принять необходимое положение ног маневрированием или угрозой зацепа. Достигнув этого, атакующий осуществляет рывок под плечо. В процессе рывка должен быть осуществлен стартовый толчок освободившейся сзади стоящей ногой (а). Результатом рывка является отрицательная РВК и тенденция поворота в направлении, противоположном направлению усилий атакующего. Все это создает ДС, при которой атакующий (б), делая большой шаг, заступает за выставленную вперед ногу соперника, осуществляя бедром подножку и обхватывая туловище с рукой (в). Лучший вариант продолжения приема — бросок с подсадом.

9. Сбивание зацепом одноименной ноги изнутри с захватом туловища или бедер (рис. 197). Этот прием может быть проведен и с предварительным захватом предплечья двумя руками. Техника стартового толчка такая же, как и при сближении с целью захвата ног. И в этом случае сзади стоящая нога освобождается от груза собственного веса с помощью рывка под плечо. Во время рывка атакующий успевает сделать стартовый толчок (а). Захваченная рука отбрасывается вверх и появляется возможность захватить туловище или бедра. Нога, идущая на выпад, осуществляет зацеп одноименной ноги изнутри (б). Атакующий грудью и плечами обрушивается на соперника, затем захватывает руками бедра или поясницу и переводит его в опасное положение (в). В дальнейшем атакующий должен поднимать зацепленную ногу ногой и пытаться захватить руку с той же стороны.

При проведении сбивания зацепом одноименной ноги атакуемый может осуществить два следующих контрприема:

— **накрывание отставлением атакующей ноги в сторону с поворотом туловища** (рис. 198). Овладев этим контрприемом, можно смело вызывать атакующего на сбивание зацепом, даже если этот прием у него коронный. В начале атаки атакуемый должен убрать зацепленную ногу в сторону-назад (больше в сторону, чем назад). Одновременно (а, б), поскольку положение атакующего крайне неустойчивое, атакуемый помогает ему упасть на спину, поворачиваясь к нему и затыгивая его свободной рукой за плечо (б). В заключение атакующий

оказывается на спине, а атакуемый накрывает его сверху ногой (в);

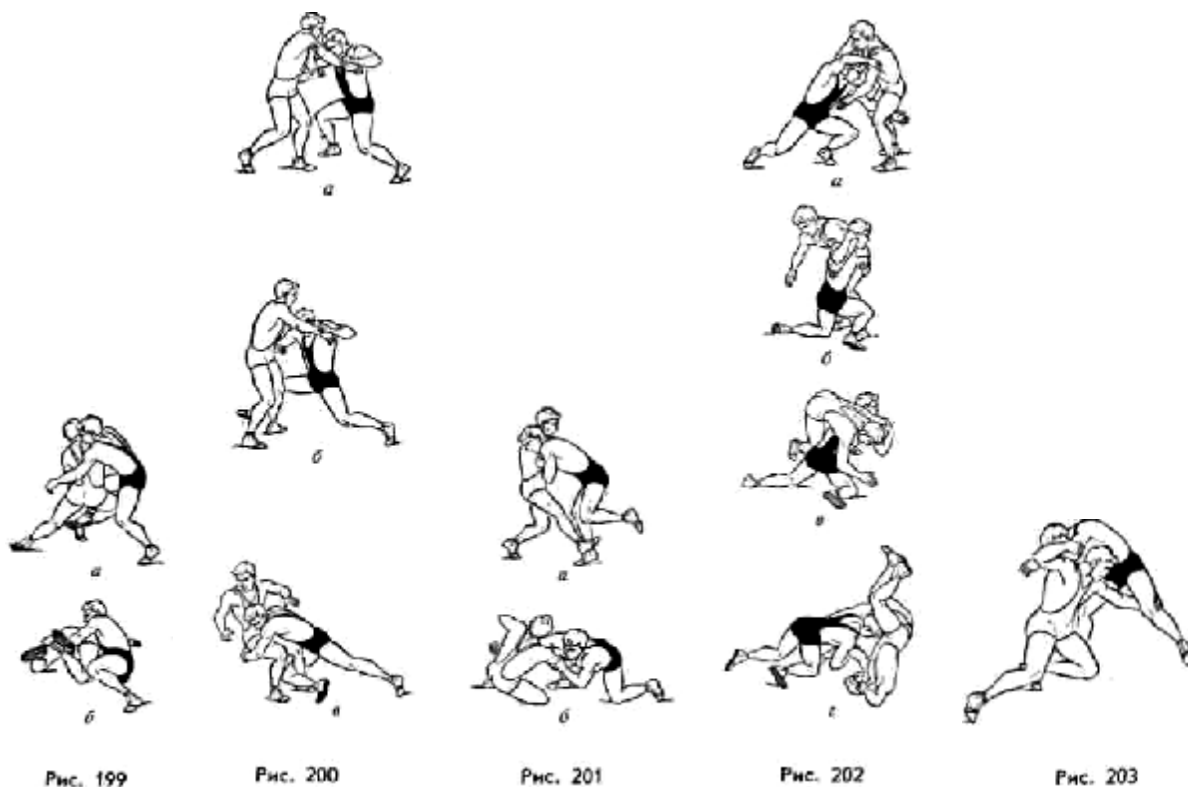
– **перевод с поворотом к атакуемому** (рис. 199). Если атакуемый не успел убрать ногу, то следует, поворачиваясь к атакуемому, поворачивать и зацепленную ногу (а) таким образом, чтобы, упав на бедро, захватить сзади поясницу или бедро атакующего (б), зафиксировать партер и продолжать борьбу, используя уже имеющийся обвив ноги.

10. **Сбивание зацепом снаружи и захватом туловища или бедер** (рис. 200, а, б, в). Этот прием выполняется в том случае, если атакуемый заранее отставил одноименную ногу и зацеп ее невозможен. Прием проводится так же, как и предыдущий.

Контрприемом при проведении этого сбивания служит **накрывание отставлением атакующей ноги назад за себя** (рис. 201). Этот контрприем выполняется аналогично накрыванию от зацепа одноименной ноги изнутри и с поворотом в ту же сторону. Другая (тоже атакующая) нога отставляется по дуге назад (а, б).

11. **«Мельница» с захватом одноименной ноги и разноименной руки** (рис. 202). Эту «мельницу» можно подготовить различными способами. Здесь приводится вариант, который продемонстрировал Л. Тедиашвили, — с рывком под плечо. Тяга за плечо позволяет атакуемому перенести вес вперед. Следует стартовый толчок и отбрасывание захваченной руки. Атакующий идет на захват (а). Далее он как бы накручивает соперника себе на плечи, для чего проходит плечами возможно дальше и подтягивает толчковую ногу. Обращает на себя внимание захват ноги: бедро захвачено очень высоко, предплечье направлено вверх. Толчковая нога переставлена вперед на носок, ее колено направлено в сторону соперника (б). С помощью этой ноги туловище разворачивается вправо, благодаря чему соперник взваливается на плечи и отрывается от ковра (в). Особенность этой «мельницы» — соперник лишен возможности встать на мост и падает на лопатки (г). В заключительный момент броска усилению вращения соперника содействует другая нога, которую атакующий энергично разгибает, чтобы сбросить соперника с плеч.

В качестве защиты от этого приема нужно рекомендовать отставление атакующей ноги с упором рукой в бок и зашагиванием, в результате чего атакующий сваливается на спину (рис. 203). Однако делать это следует как можно быстрее, иначе атакующий успеет вместо ноги захватить и другую руку под плечо и, опрокидываясь назад, бросит атакуемого на спину (см. рис. 358).



КУСТ ПРИЕМОВ, СВЯЗАННЫХ С ЗАХВАТОМ РУКИ И ШЕИ

Если борцы находятся в захвате, то часто это захват именно руки и шеи. Оба борца при подобном захвате активны и находятся в относительной безопасности, так как все время контролируют РВК. Впрочем, судьи обычно прерывают схватку, если борцы долго сохраняют этот захват, справедливо считая такую борьбу пассивной. Однако есть немало борцов, умеющих при захвате руки и шеи вести активную борьбу.

1. **Бросок через спину с захватом плеча и шеи** (рис. 204). При хорошем владении им этот прием становится надежным и эффективным даже тогда, когда соперник только и думает, как бы не попасться на него. Разберем лишь один вариант проведения такого броска.

До начала выполнения броска рука, захватывающая шею, может захватывать плечо (а). Во время поворота, который делается в падении, при прогнутом туловище и на полусогнутых ногах, рука, как при метании диска,

несколько отстает. Поэтому некоторые специалисты рекомендуют приподнимать плечо вверх, что должно обеспечить более энергичный заключительный толчок в шею. На рис. 206, б видно начало этого толчка, завершающего поворот. Толчком атакующий скручивает соперника, окончание толчка совпадает с толчком ног (в), и соперник переворачивается через спину (г).

Контрприемы при проведении этого броска те же, что и при проведении броска через спину с захватом руки (см. рис. 128, 129).



2. **Сбивание толчком в шею** (рис. 205). Такое сбивание можно осуществить лишь в том случае, если нога соперника, в сторону которой направлен прием, расположена спереди. Такое положение атакующий создает маневрированием и выведением соперника из равновесия. Сбивание лучше выполнять в момент постановки этой ноги на ковер. В и. п. атакующий должен немного приподнять голову соперника своей головой (а). При этом рука, которой он будет толкать в шею, должна быть на некотором расстоянии от нее. Этой рукой можно, например, захватить плечо соперника. Ногу, со стороны которой должен быть сделан толчок, следует освободить от груза собственного веса, чтобы осуществить стартовый толчок, как при сбивании по диагонали. Толчок ноги связывается с поворотом туловища. Рука, которая делает толчок, завершает усилия ноги и помогает развороту туловища. При этом осуществляется такое движение, как будто кисть нужно вложить в карман, находящийся на противоположной лопатке соперника. Иными словами, она как бы скользит по спине. Сбиванию способствует и другая рука, которая скручивает соперника за захваченное плечо (б). В заключение он падает на бок (в). Атакующий, сохраняя захват, дожимает его.

3. **Передняя подножка с захватом шеи и плеча** (см. рис. 131). Техника выполнения этого приема аналогична

технике выполнения приема с захватом руки.

4. **Сбивание толчком в шею с перехватом пятки** (рис. 206). Прием выполняется при тех же условиях, что и 2-й прием этого куста. Захватив шею и руку (а), атакующий освобождает ногу со стороны предполагаемого толчка и опускает локоть пониже, чтобы рука не соскользнула с шеи. Затем следует резкий стартовый толчок (как при сбивании по диагонали) в сочетании с воздействием весом и усилиями, осуществляющими поворот туловища. Одновременно атакующий дергает захваченную руку, закручивая соперника, чтобы последний не смог убрать впереди стоящую ногу (б), и сейчас же, отпустив руку, захватывает пятку этой ноги. Одновременно он продолжает воздействовать на шею своим весом (в). В результате соперник падает на бок (г). Задача атакующего — удержать его в партере.

5. **Продергивание в партер с захватом шеи и плеча** (рис. 207). Перед выполнением этого приема необходимо создать положительную РВК, а также добиться того, чтобы впереди оказалась нога со стороны захвата шеи и вес соперника в основном приходился на нее. Если такое положение не складывается в процессе взаимного маневрирования, можно использовать угрозу зацепа (а, б). Возвращая ногу назад, атакующий резко продергивает соперника к себе, в сторону загруженной ноги, так как соперник не может переставить ее, чтобы сохранить равновесие (в). Рывок для продергивания вначале делается движением таза назад-вниз. Только после того как тело получило достаточную кинетическую энергию, эта энергия через руки воздействует на плечо и

шею соперника (г). Естественно, что атакующий использует при этом свой вес. Рывок завершается кистями рук (д).

6. Подхват со скручиванием с захватом шеи с плечом (в обратном направлении) (рис. 208). Это весьма сложный по координации прием. Основная трудность при выполнении его — осуществление захвата. Поначалу атакующий удерживает соперника за плечо, а другую руку кладет ему на спину, не продвигая ее глубоко. В этом положении он тянет соперника к себе, добываясь отрицательной РВК, затем, делая шаг вперед, помещает ногу между ногами соперника и одновременно пытается как бы захватить туловище с рукой (а). Однако соперник, естественно, отходит и сгибается. Таким образом, захват осуществляется очень высоко, на уровне лопаток, что, казалось бы, не грозит атакуемому никакими неприятностями. В этот момент атакующий, пропуская предплечье далеко за шею, резко прогибаясь и опираясь на выставленную ногу, с одной стороны, резко нажимает локтем в грудь соперника, а с другой — поднимает плечом вверх его руку (б). Продолжая отводить руку, он захватывает в петлю голову соперника с плечом, прижимая лицо к его лицу, чтобы ограничить возможность движения головой (в). С этого момента начинается скручивание соперника, которое в последней фазе может дополняться подхватом. Прием завершается падением соперника на спину.

Таблица 12

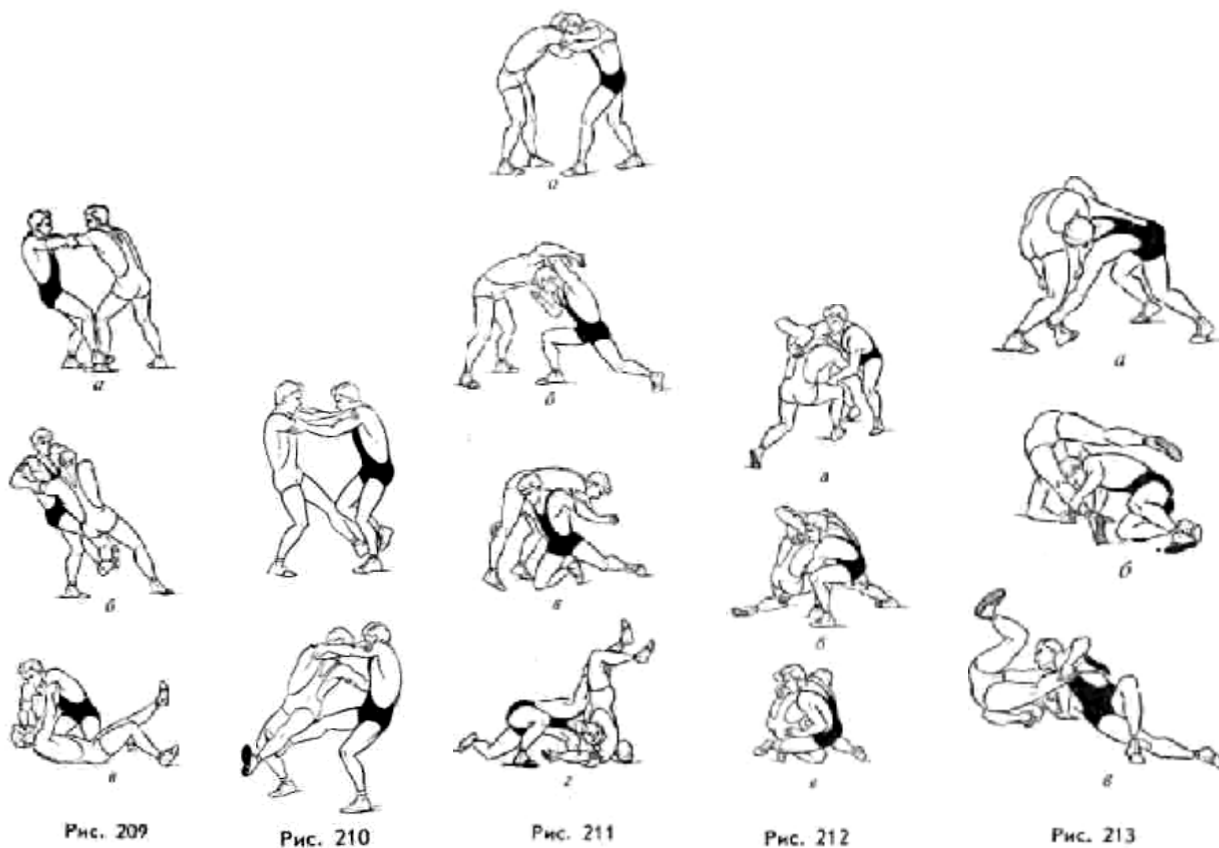
Куст приемов, связанных с захватом руки и шеи

Ситуация	Приемы атакующего борца	Возможные контрприемы
РВК положительная, впереди нога, одноименная захваченной руке	1. Бросок через спину с захватом плеча и шеи	Подножка под обе ноги сзади Перевод с продеванием руки между ногами Бросок прогибом с захватом плеча и туловища
	2. Сбивание толчком в шею	Перевод захватом сзади
	3. Передняя подножка с захватом шеи и плеча	Передняя подножка одноименной ноги (сзади) Перевод с продеванием руки между ногами
РВК отрицательная, впереди нога, одноименная захваченной руке	4. Сбивание толчком в шею с перехватом пятки	Перевод захватом сзади
	5. Продергивание в партер с захватом шеи и плеча	
	6. Подхват со скручиванием с захватом шеи с плечом (в обратном направлении)	
	7. Боковая подсечка с захватом плеча и толчком в шею	Подсечка атакующей ноги с предварительным поднятием атакованной ноги
	8. «Мельница» рывком за шею и плечо, захватом дальней ноги	Сваливание задней подножкой

7. Боковая подсечка с захватом плеча и толчком в шею (рис. 209). Помимо техники выполнения подсечки для достижения результата большое значение имеет умение мгновенно использовать ситуацию. Нужно подсекать ту ногу, на которую соперник собирается наступить, причем до того, как она плотно соприкоснется с ковром. Поймать этот момент — большое искусство! Именно поэтому борцы выполняют подсечку при высокой параллельной стойке и небольшом расстоянии между стопами. При этом они фиксируют руки соперника, не давая ему захватить ноги. При высокой стойке ноги соперника ближе. Поэтому некоторые борцы ставят одну из ног ближе к ногам соперника и именно этой ногой атакуют. Поскольку атаковать нужно ступающую ногу, атакующий должен заставлять соперника передвигаться, чтобы такая ситуация возникала чаще. В момент подсечки атакующий должен толкать соперника руками навстречу движущейся ноге, чтобы создать пару сил, необходимую для переворачивания его.

В этот момент атакующий одной рукой тянет соперника за плечо (а), а другой толкает его предплечьем в шею (б, в). В качестве контрприема при боковой подсечке делается подсечка атакующей ноги. Когда атакующий делает подсечку, атакуемый быстро поднимает бедро (голень должна быть почти вертикальной). Атакующий промахивается. Атакуемый туг же разгибает ногу, посылая стопу вперед, и подсекает ногу атакующего, одновременно руками тянет его в противоположную сторону, создает пару сил (рис. 210). В результате атакующий оказывается в опасном положении.

8. «Мельница» рывком за шею и плечо, захватом дальней ноги (рис. 211). Борцы захватили шею и плечо друг друга при относительно высокой стойке (а). Атакующий отставляет левую ногу, переносит на нее вес и, двигаясь тазом назад, дергает соперника за шею (б). Затем следует стартовый толчок вторым способом. Быстрому продвижению вперед способствует рывок захваченного плеча (в), которым атакующий как бы взваливает соперника себе на плечи. Рукой, осуществившей рывок шеи, атакующий сразу же захватывает ногу, и соперник оказывается на плечах атакующего. Проход может закончиться и просто захватом ноги, и когда голова атакующего минует плечо, он должен резко разогнуть шею с поворотом в сторону соперника, как бы заталкивая его головой за себя (г).



Контрприемом при проведении этой мельницы служит **сваливание назад подножкой** (рис. 212). Первое движение атакуемого — толчок свободной рукой в бок и отход от атакующего в сторону. Это движение (а, б) задерживает выполнение приема, но не следует медлить, так как атакующий может все же перетянуть. Существует и другая опасность: атакующий может захватить под плечо руку, которой атакуемый уперся в его бок, и свалить его на спину выседом. Поэтому все надо делать быстро и при первой же паузе в атаке сделать заднюю подножку (в) и завалить атакующего назад, захватив обе руки.

КУСТ ПРИЕМОВ, СВЯЗАННЫХ С ЗАХВАТОМ ШЕИ С ПЛЕЧОМ СВЕРХУ

Захват шеи с плечом сверху встречается в процессе схватки довольно часто. Он может быть выполнен посредством предварительного рывка шеи и плеча или в качестве защиты в момент сближения. Некоторые борцы преднамеренно дают сопернику осуществить этот захват с целью контратаки. Вообще же, как правило, большинство борцов избегают положения захваченного, так как захват дает возможность сопернику маневрировать и атаковать.

1. **Сваливание с захватом шеи и одноименной голени** (рис. 213). Этот прием часто применял на соревнованиях А. Медведь. Отличной тактической подготовкой к выполнению приема является предварительное обоюдное вращение. При вращении атакующий заранее опускает голову, прижимает ее к боку соперника. Когда тот переставляет ногу по ходу вращения и она оказывается в зоне возможного захвата, атакующий, отпуская руку, захватывает одноименную голень возможно ниже (а) и переворачивает соперника на спину, удерживая его шею (б, в).

Если соперник успевает убрать ногу, атакующий сваливает его толчком руки в голень (рис. 214), скручивая за шею.

2. **Сваливание с захватом шеи и разноименной голени с предварительным зацепом стопой изнутри** (рис. 215). Зацеп стопой и подсечку следует выполнять в момент, когда соперник ступает на ногу, которая будет атакована, но ступа еще не имеет плотного контакта с ковром. Следовательно, нужно заставить соперника переступить и держать атакующую ногу поближе к его ногам, чтобы успеть осуществить зацеп. В этом случае выгоднее вращать соперника в направлении захваченного плеча. Зацеп или подсечка осуществляется в момент, когда переступает одноименная с направлением поворота нога (а). Зацеп стопой изнутри завершается захватом голени этой ноги разноименной рукой (б). Атакующий продолжает поворот, и соперник оказывается в опасном положении (в). Удержание осуществляется без изменения захвата.

3. **Сваливание подсечкой с зацепом ноги снаружи** (рис. 216). Сначала атакующий заставляет соперника переступить вперед: тянет его в свою сторону, прижимая голову вниз. При этом нога, которая будет атаковать, должна быть свободной. Ею атакующий подсекает переступающую вперед ногу соперника (а, б). Завершая атаку, следует подсеченную ногу захватить изнутри одноименной рукой (в) и удерживать соперника, не изменяя захвата.

Куст приемов, связанных с захватом шеи с плечом сверху

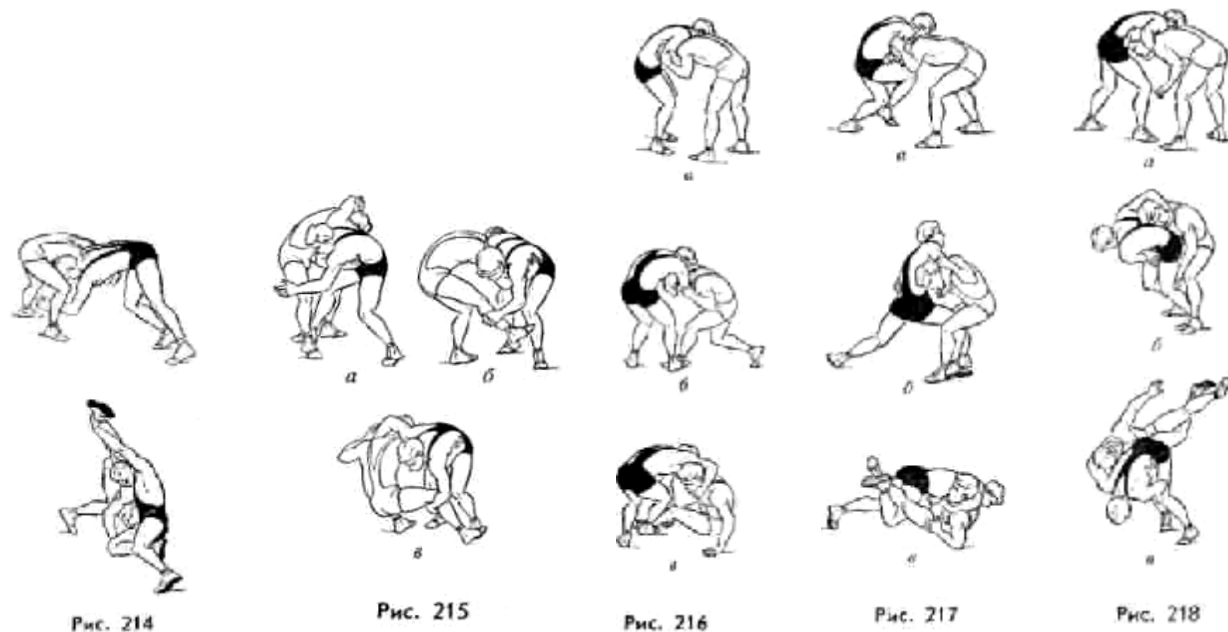
Ситуация	Приемы атакующего борца	Ситуация	Возможные контрприемы и приемы атакуемого борца
Атакующий создает взаимное вращение в сторону захваченной руки	1. Сваливание с захватом шеи и одноименной голени (или толчком рукой вверх-в сторону другой голени)	У атакующего руки продеты глубоко	Бросок назад выседом с захватом рук
Вращение в другую сторону. Атакующий переставляет ногу кнаружи по ходу	2. Сваливание с захватом шеи и разноименной голени с предварительным зацепом стопой изнутри	Атакующий захватывает ногу соперника неплотно. Ноги атакующего близко	Бросок с зацепом ноги снаружи и захватом туловища Проход за атакующего толчком шеей в плечо
Атакующий тянет атакуемого на себя. Последний переставляет ногу вперед	3. Сваливание подсечкой с зацепом стопой снаружи		Бросок с разворотом, захватом одноименного плеча и туловища со стороны спины и упором головой в грудь
Атакующий тянет соперника на себя. РВК отрицательная	4. Сваливание зацепом голенью изнутри		
Атакующий толкает атакуемого. РВК положительная	5. Бросок подхватом снаружи 6. Бросок подхватом изнутри		Перевод с продеванием свободной руки между ногами
Раздельный захват шеи и руки. РВК положительная	7. «Мельница» с захватом одноименного бедра и шеи	Захват не очень плотный	Сваливание подножкой сзади
Нажим сверху. РВК отрицательная (направлена вверх)	8. Сбивание с захватом шеи спереди		Вертушка с захватом руки двумя руками
Атакующий плотно захватывает шею, нажимая основанием большого пальца в нижнюю челюсть	9. Бросок прогибом с захватом шеи с плечом		«Мельница» с захватом одноименной ноги и разноименного плеча
Плотный захват шеи с плечом	10. Перевод с отбрасыванием ног		Бросок назад с захватом рук
Нижняя челюсть атакуемого с плечом зажимаются между предплечьями атакующего	11. Скручивание в сторону захваченной руки		Поворот к атакующему с накрыванием захваченной рукой
Атакующий пытается пройти за атакующего	12. Бросок задней подножкой с захватом подбородка и плеча		Бросок наклоном с захватом туловища и руки
РВК отрицательная (направлена вверх)	Бросок вертушкой в сторону захваченной руки		Поворот к атакующему с накрыванием захваченной рукой
Во время вертушки атакуемый поворачивается лицом к атакующему	Бросок вперед через спину с падением на колени		Заваливание назад с отходом в сторону
Атакующий освобождает плечо и плотно захватывает подбородок	13. Бросок с захватом подбородка		Накрывание падением вперед на атакующего

Примечание. Многие из контрдействий взаимозаменяемы. Например, бросок назад выседом или вертушка могут проводиться в ответ на большинство атакующих действий.

4. **Сваливание зацепом голенью изнутри** (рис. 217). Если после того как атакующий потянул соперника к себе (см. предыдущий прием), последний, сопротивляясь, создает отрицательную РВК, атакующий устремляется вперед (а), зацепляет голенью ногу изнутри (б) и завершает прием, поднимая зацепленную ногу вверх и удерживая шею (в).

5. **Бросок подхватом снаружи.** Поскольку плотный захват мешает повороту к сопернику спиной, нужно

раздельно захватить подбородок и плечо. Положительная РВК достигается выталкиванием соперника с ковра. Когда тот, сопротивляясь, создает необходимую динамическую ситуацию, атакующий поворачивается одним из трех способов (см. «Куст приемов, связанных с захватами рук»), наклоняясь, падает вперед, толкает соперника ногой назад-вверх и бросает его на лопатки.



6. **Бросок подхватом изнутри** (рис. 218). Этот прием мало отличается от предыдущего. На рисунке хорошо видны захват (а), начало падения (б) и подхват (в).

7. **«Мельница» с захватом одноименного бедра и шеи** (рис. 219). Для выполнения «мельницы» необходима РВК, направленная вверх. Для создания ее атакующий может попытаться пригнать соперника к ковра. После этого следует, освободив плечо, захватить запястье той же руки (а) и продеть под нее голову. Затем, отпустив запястье соперника, нужно захватить одноименную ногу соперника (б). Бросок завершается падением на соперника спиной с сохранением захвата шеи и бедра (в).

8. **Сбивание с захватом шеи спереди** (рис. 220). Прием требует четко выраженной РВК, направленной вверх. Поэтому тактическая подготовка должна быть такой же, как в предыдущем случае. Нажав на соперника сверху, атакующий освобождает от груза веса ногу со стороны захвата шеи (а) и выпускает голову соперника (б). Далее следует стартовый толчок первым способом, во время которого атакующий плечом толкает соперника в подбородок (в), сбивая его в опасное положение. Наиболее сложный момент при выполнении этого ТД — опускание локтя; локтевой сгиб должен оказаться на уровне шеи или подбородка соперника.

9. **Бросок прогибом с захватом шеи с плечом**. Этот прием отлично получается в ответ на попытку захватить ногу в положении «голова спереди» (см. рис. 80).

10. **Перевод с отбрасыванием ног**. При проведении этого, казалось бы, простого приема осуществляется коварный захват (рис. 221). Правая рука атакующего около шеи (неглубоко), а левая соединяется с ней ладонь в ладонь. Головой атакующий упирается в грудь соперника с другой стороны, чтобы захват был плотный. Атакующий перемещается влево, все время воздействуя на соперника весом сверху, а головой снизу.

Плотный захват вынуждает соперника стать на четвереньки. Далее атакующий может, например, начать забегание влево, чтобы заставить соперника вращаться в ту же сторону, затем, освободив его от захвата, толкнуть плечом в шею, обеспечив возможность забегания в другую сторону, и зафиксировать перевод.

11. **Скручивание в сторону захваченной руки** (рис. 222). Для выполнения этого приема необходим плотный захват (рис. 223), который выполняется так. Соединив руки в крючок, атакующий выводит предплечье со стороны захвата плеча наружу. Прижимая голову сверху грудью, он сводит предплечья, как щипцами, прижимает плечо соперника к его голове, а другим предплечьем прижимает нижнюю челюсть. Осуществив такой захват, атакующий, прогибаясь, разворачивается в сторону захваченной руки (см. рис. 222, а) и, все время сжимая голову с плечом, скручивает соперника (б), бросая его на спину (в). Перед началом прогиба нужно создать отрицательную, направленную вверх, РВК: перенести на соперника вес, прижать его к низу и начать скручивать в сторону захвата шеи.

12. **Бросок с задней подножкой с захватом подбородка и плеча** (рис. 224). Как уже было сказано, для проведения подхвата лучше иметь положительную РВК. Однако, защищаясь при попытке выполнить подхват, соперник создает отрицательную РВК. При этой ДС можно сделать заднюю подножку. Делая большой шаг за одноименную ногу, атакующий валит соперника через нее тягой за подбородок. Особенно хорошо задняя подножка получается в ответ на попытку прохода соперника (рис. 225). Для осуществления прохода он приближается к атакующему (а), разгибает спину, освобождает от захвата шею и, толкая затылком в плечо сзади, заходит за атакующего (б) и захватывает его сзади (в). При проведении этого движения создается очень удобная ситуация для подножки.

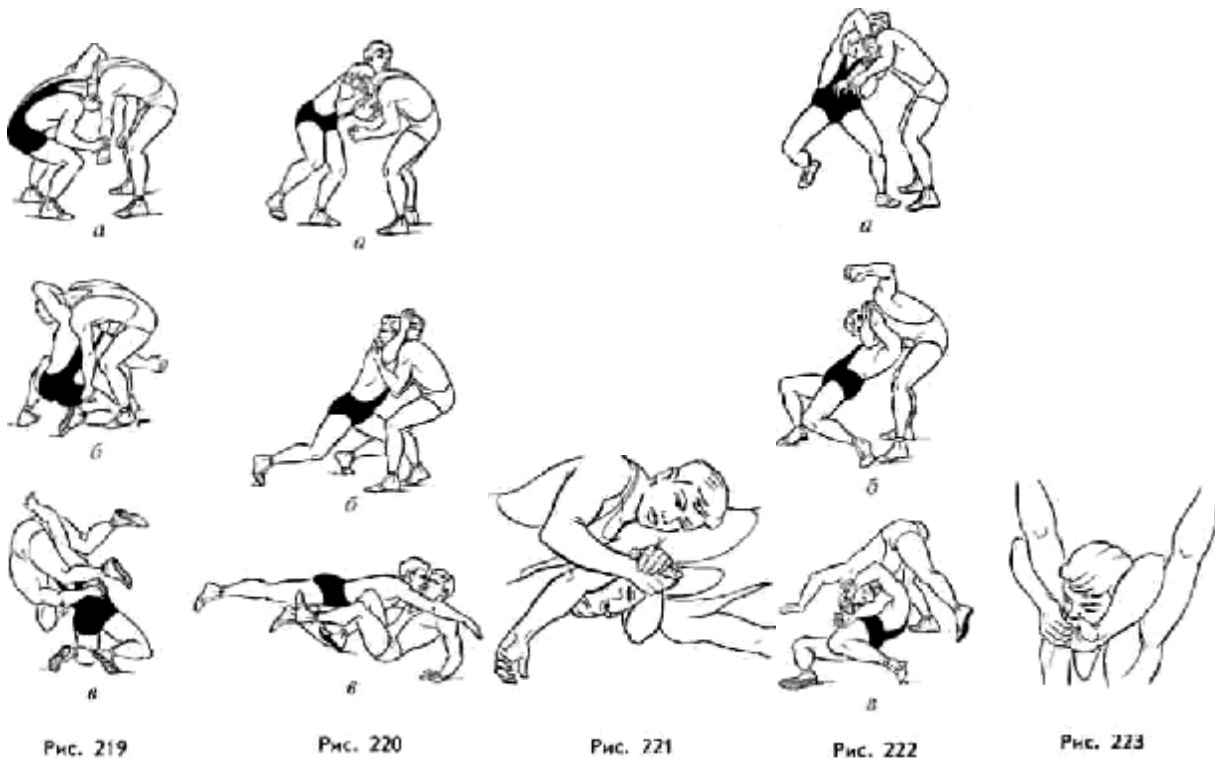


Рис. 219

Рис. 220

Рис. 221

Рис. 222

Рис. 223

13. **Бросок с захватом подбородка** (рис. 226). Плотно захватив подбородок, а с другой стороны плечо, атакующий нажимает на соперника сверху, чтобы добиться РВК, направленной вверх. Затем, отпустив плечо и крепко удерживая нижнюю челюсть соперника, он вытягивает назад левую ногу (разворачивая ее вовнутрь), садится на внешнюю сторону бедра поближе к сопернику и упирается локтем в ковер (таким образом, голова атакующего находится под лицом соперника). Завершая это движение (все делается слитно и мгновенно), атакующий сдергивает соперника за подбородок, поворачивая его голову налево-вверх. Это настолько неожиданно, что соперник сразу падает на спину.

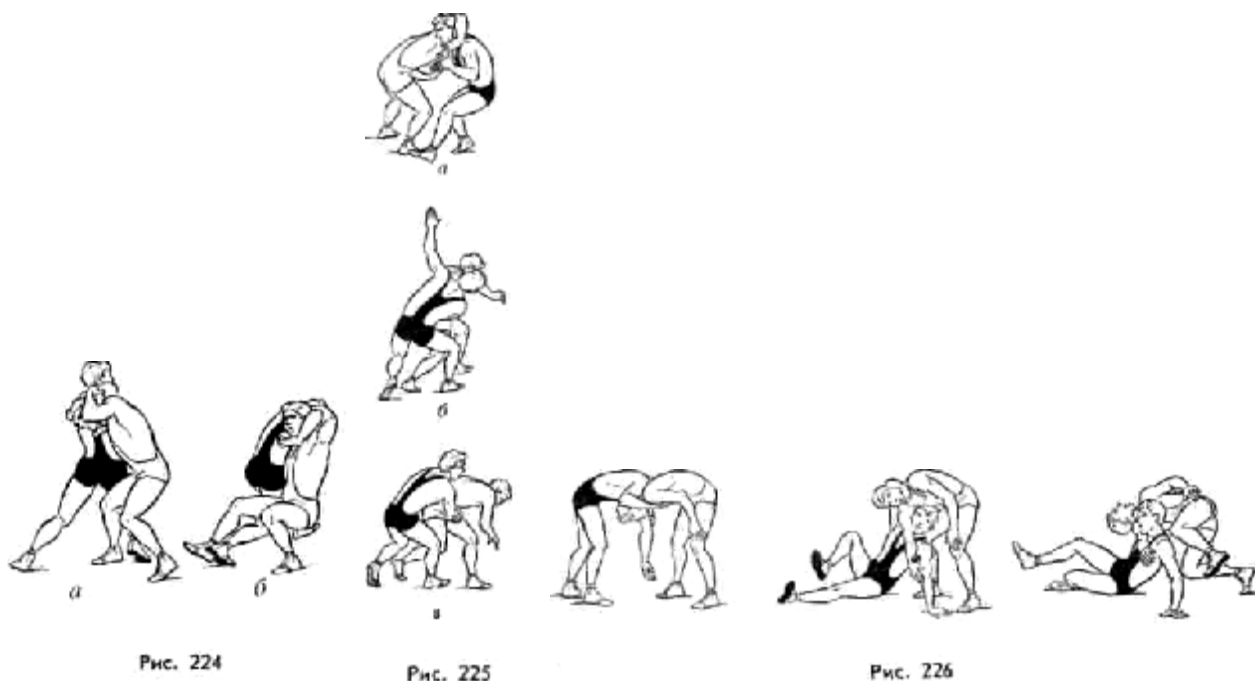


Рис. 224

Рис. 225

Рис. 226

КОНТРПРИЕМЫ, ВЫПОЛНЯЕМЫЕ ПРИ ПРОВЕДЕНИИ ПРИЕМОВ С ЗАХВАТОМ ШЕИ С ПЛЕЧОМ СВЕРХУ

Бросок назад выседом с захватом рук (рис. 227). Если атакующий пропустил руки глубоко, то атакуемый захватывает одну из них под плечо, зажимая плечом выше локтя и прихватывает предплечье. Захватывая кистью другой руки плечо, он делает высед в сторону, открытую для головы (а). Энергично толкая атакующего головой в бок, атакуемый, падая навзничь, удерживает соперника при тех же захватах (б).

Бросок с зацепом ноги снаружи и захватом туловища (рис. 228). Чтобы успешно бороться, будучи

захваченным за шею и плечо, нужно иметь сильную шею и спину. Как правило, при захвате шеи с плечом сверху атакующий выставляет вперед ногу со стороны захвата шеи. Атакуемый зацепляет эту ногу или зашагивает за нее ногой (а). Разгибая спину и шею, он захватывает туловище соперника (б) и делает бросок через ногу (в).

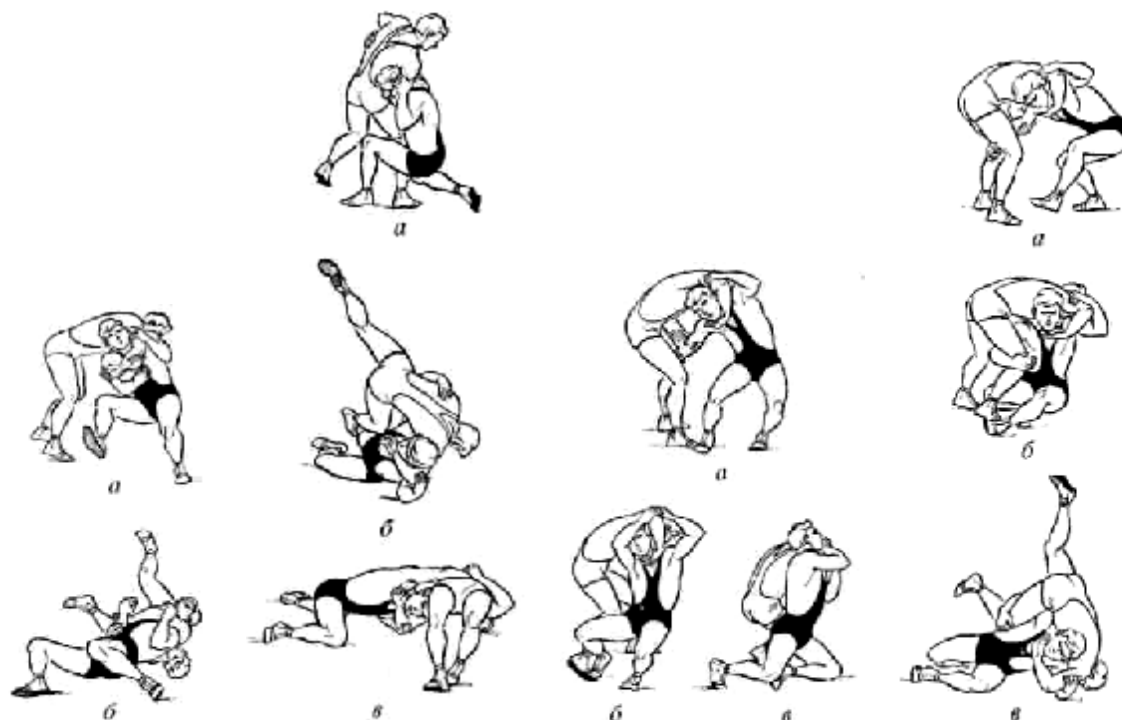


Рис. 227

Рис. 228

Рис. 229

Рис. 230

Вертушка с захватом руки двумя руками (рис. 229). Этот прием лучше всего делать, пока захват шеи с плечом еще не плотен. Удерживая плечо разноименной руки, атакуемый разгибается и толкает соперника головой назад. Переставляя ногу, он прокручивается в сторону захваченной руки, захватывая при этом руку атакующего и другой рукой (а, б). Освободившись таким образом от захвата, атакуемый повисает на захваченной руке (в), заставляя соперника опуститься на колени, а затем, перехватывая его за туловище, старается зафиксировать партер.

«Мельница» с захватом одноименной ноги и разноименного плеча (рис. 230). Разгибая спину и шею, атакуемый сближается с соперником, захватывает бедро (а) и поворачивается в сторону, с которой захвачена его шея. Садясь на бедро (б), атакуемый бросает соперника через плечи (в).

Бросок наклоном с захватом туловища и руки. Этот прием может быть продолжением только что описанного в том случае, когда соперник отставляет ногу. Разгибаясь усилием спины и шеи, атакуемый приближается к сопернику, захватывает его туловище и отрывает от ковра. После этого он захватывает ту руку, что оказывается у него на шее, и с поворотом в сторону захвата руки, становясь на колено, бросает соперника на спину, удерживая тем же захватом.



Рис. 231

Бросок с разворотом и захватом одноименного плеча и туловища со стороны спины при упоре головой в грудь. Это новое ТД, которое пока исполняют лишь ученики В. Мествиришвили в качестве контрприема, а иной раз и как самостоятельный прием (рис. 231).

Атакуемый захваченной рукой захватывает одноименное плечо, а другой рукой дотягивается до подмышечной впадины атакующего. Разворачиваясь от соперника, он освобождает голову и одновременно готовит контрприем. Осуществив плотный захват, атакуемый с подседом снова поворачивается к сопернику и падает назад. Подсед необходим для того, чтобы хорошо упереться головой. Опрокидываясь, атакуемый заставляет соперника падать. Начавшийся разворот позволяет атакуемому создать мощное вращательное движение, которое очень хорошо показано на рисунке. В этой ситуации атакующий вынужден стать на мост.

КУСТ ПРИЕМОВ, СВЯЗАННЫХ С НЫРКОМ ПОД ПЛЕЧО И ЗАХВАТОМ БЕДРА И ШЕИ ИЛИ РУКИ

Общие элементы этих приемов — проход под плечо (нырок) и энергичный толчок головой в плечо сзади и спину после прохода назад-в сторону. В этом толчке заключена тонкость приемов этой группы.

Проходы можно выполнять по-разному: стартовым толчком первым способом с освобождением толчковой ноги и перенесением веса вперед на опорную ногу, стартовым толчком вторым способом (затягиванием соперника на себя с перенесением веса на сзади стоящую ногу и первоначальным движением тазом назад, освобождением впереди стоящей ноги и толчком загруженной ногой и выпадом другой), скручиванием в противоположную сторону и толчком в плечо снизу и выпадом впереди стоящей ногой или с подседом.

Все эти приемы проводятся стремительно, резко и несколько неожиданно для соперника



Рис. 232



Рис. 233

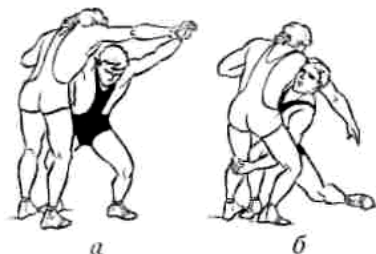


Рис. 234

1. **Бросок прогибом с захватом бедра и запястья** (рис. 232). В и. п. борцы в разносторонней стойке взаимно захватывают запястья рук, причем у атакующего захвачена та рука, со стороны которой он будет осуществлять проход под плечом. Атакующий тянет захваченную руку, но при этом он лишь подтягивает себя к сопернику, освобождая для толчка сзади стоящую ногу. Стартовый толчок выполняется тогда, когда атакующий еще «отнимает» захваченную руку. Это заставляет соперника удерживать ее, тогда как атакующий уже делает выпад. Голова его устремлена вперед-вниз, как при обычном сближении, сопряженном со стартовым толчком (а). За время сближения атакующий успевает, выпустив запястье, захватить бедро соперника, которое тот, естественно, убирает назад. Отставление ноги вынуждает атакуемого опереться на соперника (б). Вот тот момент, когда атакуемый попадет на крючок, а атакующий подсекает его, подставляя обе ноги и толкая головой назад-вверх. Атакуемый выпускает предплечье, чтобы как-то защититься. Но атакующий тут же захватывает запястье и делает бросок прогибом (в).

2. **Бросок наклоном с захватом шеи и бедра** (рис. 233). Захватив шею и дав на захват руку, атакующий, отводя эту руку, осуществляет стартовый толчок первым способом и «ныряет» под плечо соперника. Чтобы соперник не смог провести подхват изнутри, атакующий, подставляя толчковую ногу, соединяет колени (а), захватывает его бедро сзади, сохраняя захват шеи, тут же, толкнув головой плечо соперника назад, поднимает его от ковра (б) и с поворотом в сторону головы, опускаясь на колено, осуществляет бросок наклоном (в). Этот прием можно провести и при взаимном захвате плеча и шеи. Атакующий должен упереться развилкой большого и указательного пальцев в плечо соперника у локтя. Во время стартового толчка это плечо удерживается в отведенном положении, чтобы «проход» остался открытым.

Если соперник после подъема от ковра опустит дальнюю ногу, можно перед броском наклоном зацепить ее одноименной ногой.

Контрприемом от этого ТД служит **подхват**.

3. **Бросок наклоном с захватом шеи и бедра изнутри** (рис. 234). Чтобы воспрепятствовать осуществлению подхвата снаружи, можно сделать захват бедра изнутри. Начало этого приема такое же, как и предыдущего, однако на выпад идет правая нога и захватывается правая нога соперника (а). «Нырнув» под плечо, атакующий захватывает бедро изнутри, одновременно энергично толкая плечо соперника головой назад (б), подставляет толчковую ногу и отрывает соперника от ковра (в). Затем, зацепив свободную ногу, он наклоняется и бросает соперника на ковер (г).

Куст приемов, связанных с нырком под плечо и захватом бедра и шеи или плеча

Ситуация	Приемы атакующего борца	Возможные контрприемы атакуемого
Соперник удерживает запястье	1. Бросок прогибом с захватом бедра и запястья 2. Бросок наклоном с захватом шеи и бедра 3. Бросок наклоном с захватом шеи и бедра изнутри	Подхват изнутри Подхват снаружи
Атакующий подпирает плечо развилкой большого и указательного пальцев	4. Перевод с захватом плеча и бедра	Накрывание захваченной ногой
Атакующий тянет за одно плечо вниз и к себе, а другое подталкивает вверх	5. Бросок наклоном с захватом плеча и бедра (с подсаживанием под бедро)	Бросок за себя с упором коленом в ногу, осуществляющую выпад

4. **Перевод с захватом плеча и бедра** (рис. 235). На рисунке показан проход скручиванием в противоположную сторону со стартовым толчком ног (а). Одна рука осуществляла рывок за шею в сторону, а другая — толчок в плечо снизу. Подставляя толчковую ногу, атакующий сохраняет тенденцию падения назад. Удерживая плечо, он захватывает бедро (б). Толкая головой назад-в сторону с поворотом к сопернику, он завершает перевод (в).

При проведении этого перевода атакуемый может осуществить накрывание захваченной ногой. Если атакуемый успеет переставить захваченную ногу через атакующего, упереться захваченной рукой в ковер и будет двигаться в направлении движения ноги, то он накроет соперника. С другой стороны, если атакующий сохранит захват плеча, то он может, став на полумост, сделать забегание в сторону атакуемого и перевернуть его на лопатки.

5. **Бросок наклоном с захватом плеча и бедра (с подсаживанием под бедро)** (рис. 236). Начинаются действия атакующего с рывка за плечо и толчка под другое плечо соперника. Тот вынужден перенести вес в сторону рывка, создав предпосылки для нырка под плечо (а). Выпад делается под бедро (б), в связи с чем атакующий имеет возможность подсаживать бедром снизу, толкать головой в сторону, подтягивать бедро соперника рукой и тянуть плечо другой рукой. Все эти действия направлены на то, чтобы раскрутить соперника. При этом нужно все время как бы валиться в его сторону. Сделав полный поворот (в), атакующий бросает соперника на спину.

В качестве контрприема атакуемый может применить бросок за себя с упором коленом в ногу, идущую на выпад. Когда нога атакующего проходит под бедро, атакуемому следует повернуть ногу на носке коленом в сторону ноги соперника и толкнуть его в шею. Таким образом создается пара сил, и атакующий падает на спину.

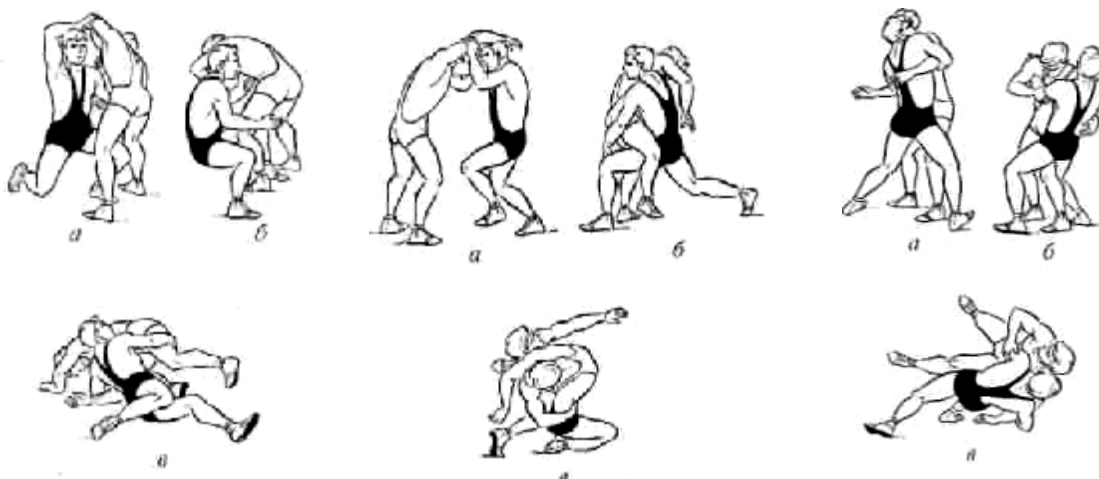


Рис. 235

Рис. 236

Рис. 237

КУСТ ПРИЕМОВ, СВЯЗАННЫХ С ЗАХВАТОМ ТУЛОВИЩА И РУКИ ИЛИ ТУЛОВИЩА

Захват туловища с рукой крест-накрест в вольной борьбе встречается чрезвычайно редко и, как правило, в схватках борцов полутяжелого и тяжелого веса. Чаще туловище и рука захватываются раздельно. Иной раз борцу удастся раскрыть соперника, захватить туловище или туловище с рукой. Раскрыть «проход» к туловищу можно рывком под плечо, толчком под плечи, обманными приемами (подворотом бедра, вращением от

соперника), толчком головой сбоку — сбиванием. Иной раз удастся захват туловища с рукой в ответ на атаку соперника, например на попытку осуществить бросок прогибом с обвивом ног.

1. **Бросок с захватом туловища с рукой и зацепом (или с зашагиванием)** (рис. 237). Этот прием напоминает бросок прогибом с захождением в сторону захваченной руки. При взаимном захвате руки и туловища атакующий первоначально делает руками такое движение, как будто собирается осуществить бросок прогибом, т. е. подтягивает соперника к себе. Естественно, создается отрицательная РВК. Далее атакующий делает большой шаг вперед (а), зашагивая за ногу соперника со стороны захваченной руки. При сближении выгодно захватить туловище с рукой. Очень важно, чтобы при захождении атакующий, становясь перпендикулярно к боку соперника, все время как бы падал назад (б). Зайдя сбоку, атакующий сначала как бы зацепляет ногу снаружи, но ставит ногу за ногу соперника, делая бедром подножку. Из этого положения он, падая назад, резко подталкивает соперника животом и грудью (в) и бросает его на спину. Однако большинство борцов при выполнении этого ТД толчок животом не делают, что позволяет сопернику провести следующие контрприемы:

– **накрывание толчком плечом в шею** (рис. 238). Этот контрприем эффективен и надежен, даже если проводится в последний момент. Когда атакующий уже почти готов осуществить бросок, соперник резко поворачивается как бы для броска через спину с захватом шеи и плеча. При этом он ударяет атакующего плечом в шею, переставляя свободную ногу между его ногами (чтобы не ограничивать поворот). В результате атакующий попадает в опасное положение (как после броска через спину). Если этот контрприем применяется на ранней стадии, когда атакующий еще не начал падать назад, то атака предотвращается;

– **вертушку на захваченной руке** (рис. 239). Этот контрприем, если зацеп уже осуществлен, может привести к поражению атакуемого. Однако при встрече с соперником, не отличающимся резкостью движений, его можно использовать. Как только атакующий устремится вперед, атакуемый, вращая захваченную руку назад-вовнутрь, освобождает ее (а), а затем осуществляет бросок вертушкой на руке (б, в).



Рис. 238

Таблица 15

Куст приемов, связанных с захватом туловища и руки или туловища

Ситуация	Приемы атакующего	Возможные контрприемы
Стойка высокая	1. Бросок с захватом туловища с рукой и зацепом (или с зашагиванием)	Накрывание толчком плечом в шею Вертушка на захваченной руке
В ответ на зацеп атакуемый отставил ногу	2. Бросок прогибом с зависанием	Зацеп одноименной ноги изнутри
Стойка высокая разноименная	3. Передняя подсечка	Захват ноги в отхват Накрывание с отведением ноги в сторону
Стойка средняя разноименная	4. Передняя подножка	Перевод с пропуском свободной руки между ногами Передняя подножка
Стойка средняя одноименная	5. Бросок подворотом с захватом туловища и руки	Бросок с подножкой сзади
Обманный бросок через спину для создания отрицательной РВК	6. Сбивание с захватом туловища	Бросок в сторону с захватом рук снизу и накрыванием ног
Стойка высокая, РВК положительная	7. Сбивание упором головы в бок с захватом туловища и подножкой 8. Сбивание упором головы в бок с толчком рукой в бедро спереди-изнутри	Бросок через спину с захватом, руки двумя руками из стойки на коленях
Отрицательная РВК	Сбивание в партер толчком головы в бок с захватом туловища или бедер	

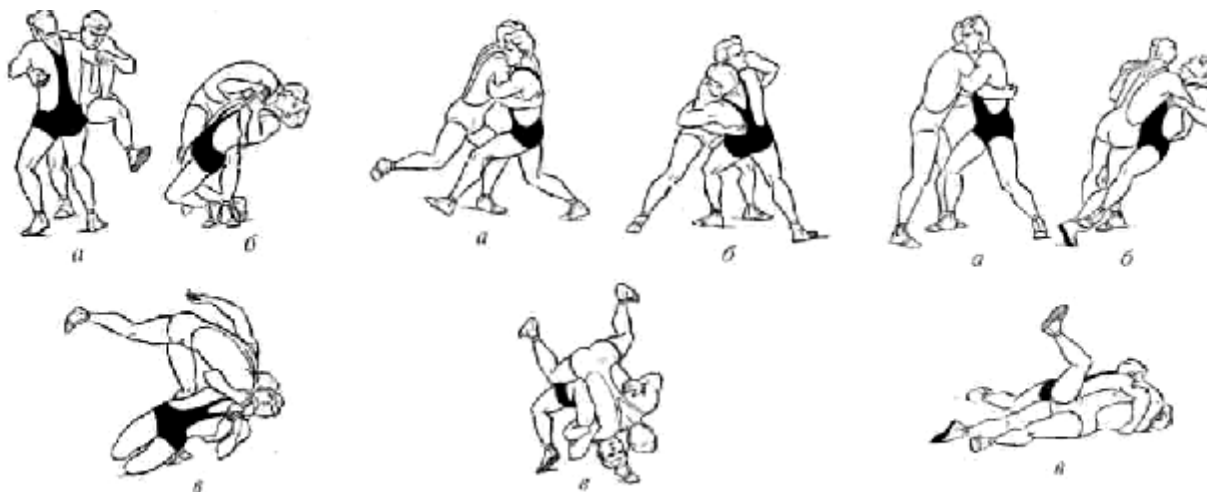


Рис. 239

Рис. 240

Рис. 241

2. **Бросок прогибом с зависанием** (рис. 240). Этот прием проводить опасно, так как атакуемый обязательно зацепит одноименную ногу атакующего изнутри. Однако если атакуемый при попытке выполнить первый прием этого куста отставляет ногу и отодвигает туловище (а), то атакующий может поставить ногу между ногами соперника, повернуться к нему боком и зависнуть на нем (б). В такой ситуации атакованному чрезвычайно трудно что-либо предпринять. В заключение атакующий делает бросок прогибом (б) и удерживает соперника, сохраняя захват.

3. **Передняя подсечка** (рис. 241). Прием выполняется при положительной РВК и высокой стойке. Борцы должны стоять почти параллельно друг другу. Чтобы создать нужную ДС, атакующий маневрирует, отталкивая соперника, или пытается захватить ногу, которую должен подсекать. Начало приема — тяга соперника вверх-на себя (а). Поэтому туловище его должно быть плотно захвачено. Когда соперник, защищаясь, начинает переставлять ногу вперед, атакующий подсекает ее, двинув навстречу ногу с развернутым наружу носком (б). Падая назад-в сторону, атакующий поворачивается так, что соперник падает на спину (в).

При проведении передней подсечки атакуемый может предпринять следующее:

захватить ногу атакующего, а затем сделать, например, **отхват опорной ноги** или **заднюю подножку**; **накрыть** атакующего, отведя ногу в сторону.

4. **Передняя подножка**. Прием выполняется при средней дистанции между соперниками, причем когда атакуемый, защищаясь от передней подсечки, отставляет ногу назад. Атакующий поворачивается к нему спиной. Руку, которая захватывала туловище, следует развернуть предплечьем вверх, чтобы захватить плечо снизу. Нога ставится перед ногами соперника, чтобы подколенный сгиб сзади упирался в колено одноименной ноги. Продолжая поворот, атакующий тянет соперника через свою ногу и бросает его на ковер.

В качестве контрприема при выполнении передней подножки атакуемый может применить **перевод с пропуском свободной руки между ногами** и **перевод подножкой одноименной ноги**.



Рис. 242

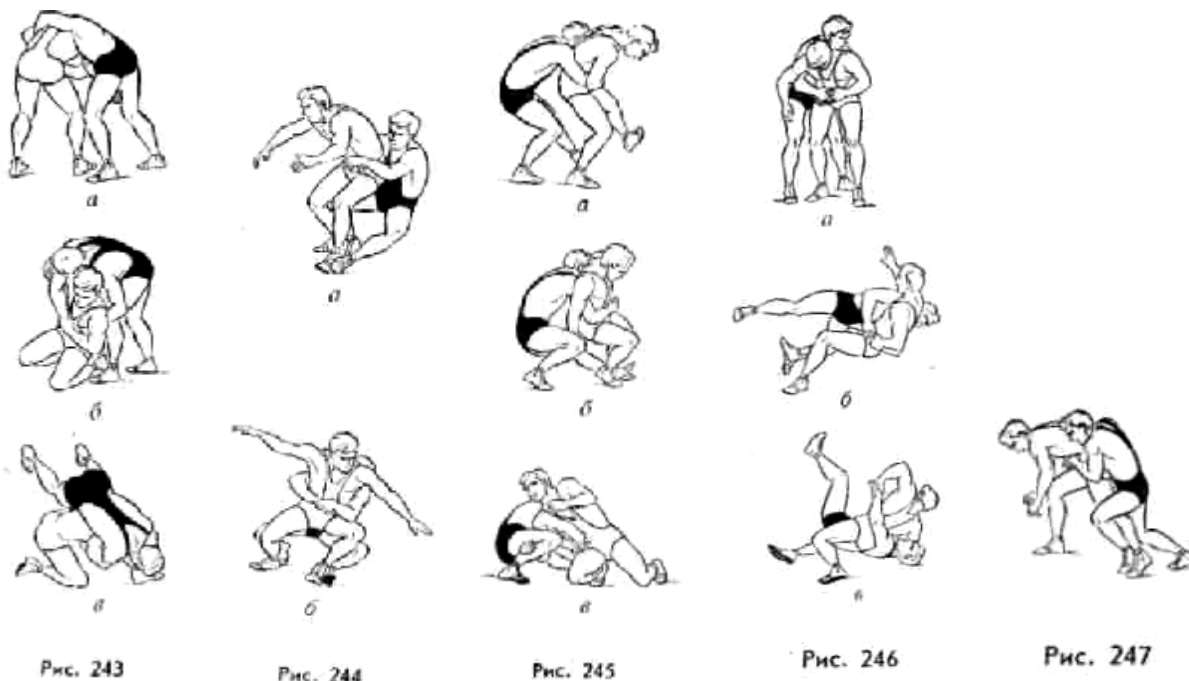
5. **Бросок подворотом с захватом туловища и руки** (рис. 242). Этот прием выполняется при положительной РВК, которая достигается вызовом. Если атакующий чувствует, что соперник стремится захватить туловище, т. е. соединить руки пониже, чтобы начать атаку, то, сблизив ноги, он слегка прогибает спину и позволяет сопернику соединить руки на поясице (а). Соперник в момент захвата подается чуть вперед, а атакующий, продолжая прогибаться, поворачивает голову по ходу броска, рукой резко подбивает снизу плечо соперника, подворачивая спину. Вес все время должен быть на сзади стоящей ноге. Повернуться можно на носках (скрещивая ноги) или способом с подставлением ноги. Бросок делается с поворотом почти на 3/4 круга (б, в).

6. **Сбивание захватом туловища** (см. рис. 26 и 27).

7. **Сбивание упором головы в бок с захватом туловища и подножкой** (см. рис. 30). При проведении этого сбивания атакуемый может осуществить контрприем бросок через спину с захватом руки двумя руками из стойки на коленях. Этот бросок выполняется в самом начале толчка с поворотом от атакующего.

8. **Сбивание упором головы в бок с толчком рукой в бедро спереди-изнутри** (см. рис. 31).

Методика обучения приемам 6, 7, 8 описана в главе V.



КУСТ ПРИЕМОВ, СВЯЗАННЫХ С ЗАХВАТОМ ТУЛОВИЩА ИЛИ ТУЛОВИЩА И РУКИ СЗАДИ

Захватить сзади туловище или туловище и руку можно рывком под плечо, нырком под плечо при защите от приемов, связанных с поворотом атакующего спиной, при вставании атакуемого из партера, при проведении контрприемов от захватов ног. Здесь будут описаны действия борцов, предпринимаемые ими после захвата туловища и руки или туловища сзади.

Таблица 16

Куст приемов, связанных с захватом туловища или туловища и руки сзади

Ситуация	Приемы атакующего	Возможные контрприемы
Атакующий пытается рывком под плечо зайти за спину атакуемого. Последний в ответ поворачивается по ходу	Бросок вертушкой или бросок через спину с захватом плеча	Контррывок за плечо с переводом Бросок вертушкой или бросок через спину с захватом плеча снизу
Осуществлен захват туловища или туловища и руки сзади		Бросок через спину с захватом руки в локтевой сгиб Бросок выседом с захватом запястья у себя на боку
	1. Перевод упором стопой в пятку	Перевод выседом с захватом одноименного бедра изнутри
Атакующий наклоняется вперед	2. Перевод зацепом одноименной ноги	Бросок подхватом в падении на колено с захватом запястья
Атакующий уходит с ковра вперед	3. Захват ближнего бедра и выполнение любого приема этого куста	Защиты и контрприемы из куста приемов, связанных с захватом бедра с вставанием на ноги
Атакующий ожидает упора в пятку	4. Бросок назад с толчком коленями в подколенные сгибы	Накрывание разножкой с прыжком назад и падением вперед
Атакующий наклоняется вперед, по возможности касаясь рукой ковра	5. Бросок обратным захватом дальнего бедра	Бросок обратным захватом дальнего бедра с подсаживанием на бедро
Атакующий захватывает ногу атакующего между своими ногами	6. Бросок в сторону с накрыванием захваченной ногой	Сваливание назад с захватом голени между ногами
	7. Переворот вперед с захватом рук между ногами	
Атакующий в упоре стоя. Атакующий переместился в сторону и осуществил обратный захват бедра	8. Перевод или бросок зацепом спереди и обратным захватом бедра	Бросок подхватом с захватом разноименного запястья
Атакующий в упоре стоя	9. Бросок с захватом бедра и шеи нырком под ноги	

Если атакующий захватил туловище и руку, атакуемый может сразу провести контрприем — бросок через спину захватом руки в локтевой сгиб (рис. 243). Сначала он угрожает захватом ноги (а), отвлекая таким

образом внимание соперника, затем поворачивается к нему спиной, в падении на колени захватывает руку в локтевой сгиб, а другой рукой запястье (б) и бросает атакующего через спину (в).

Помимо этого по ходу вращения атакуемый может осуществить бросок через спину выседом, захватывая запястье (у себя на боку).

1. **Перевод упором стопой в пятку** (рис. 241). Захватив туловище сзади, атакующий начинает падать на ковер тазом, заставляя соперника следовать за ним. Но до этого он упирает стопу в пятку (а). Поворачивая голову влево, атакующий переводит соперника в партер (б).

На попытку провести перевод с упором стопой в пятку атакуемый может ответить двумя контрприемами:

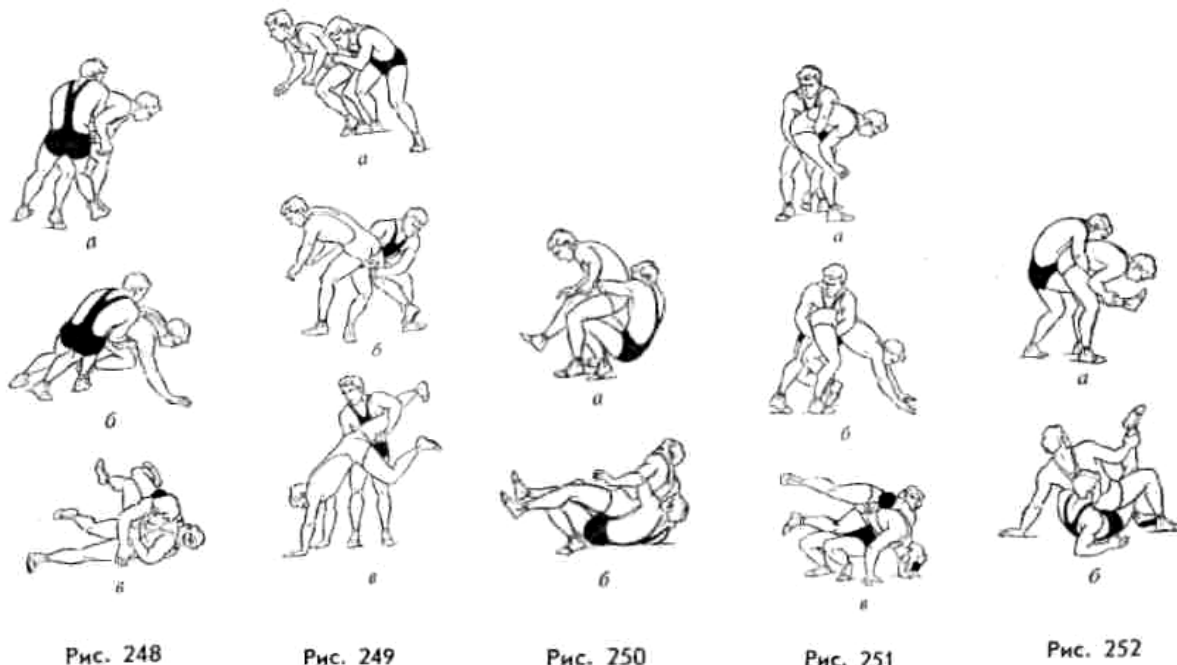
– **переводом выседом с захватом одноименного бедра изнутри** (рис. 245). Первоначально атакуемый должен определить, в какую сторону следует ожидать перевода. Двигая локти назад, он выясняет, где голова атакующего. В девяти случаях из десяти атака следует со стороны головы. Наклонившись, атакуемый внимательно следит за ногой соперника, которой тот будет делать упор. В самом же начале движения этой ноги он убирает атакованную ногу вперед (а), поворачиваясь в противоположную сторону, сгибает другую ногу и захватывает бедро атакующего через его руку (б). Продолжая поворот, атакуемый заходит за соперника (в), оставляя его в партере;

– **броском выседом с захватом одноименного запястья у себя на боку** (рис. 246). Этот контрприем лучше провести сразу после захвата туловища (рывка под плечо), когда борцы еще вращаются. Атакуемый захватывает запястье соперника (а) и, опережая его во вращении, как бы садится на ковер. Свободной рукой он как бы забрасывает атакующего за себя (б) и удерживает его.

2. **Перевод зацепом одноименной ноги** (рис. 247). Если атакуемый с целью защиты от предыдущих приемов наклоняется, атакующий осуществляет подножку одноименной ноги спереди, сталкивает его в партер. Контрприем атакуемого — **бросок подхватом в падении на колено с захватом запястья** (рис. 248). Когда атакующий начинает сталкивать соперника в партер (а), последний захватывает запястье его руки у себя на животе, опускается на колено свободной ноги (очень важно, чтобы бедро было в вертикальном положении), упирается рукой в ковер (б), а зацепленной ногой отбрасывает атакующего по кругу назад (в). Этот же контрприем можно применить и при захвате разноименного запястья, но в другую сторону.

3. **Захват ближнего бедра и выполнение любого приема этого куста** (рис. 249). Если атакуемый после захвата туловища сзади пытается уйти с ковра (а), то атакующий переставляет ногу вперед, поворачивается к сопернику боком и захватывает его бедро спереди (б). После этого он поднимает ногу соперника, захватывая ее и другой рукой (в).

4. **Бросок назад с толчком коленями в подколенные сгибы** (рис. 250). Если атакуемый ждет перевода и наблюдает за началом движения стопы, то атакующий может обмануть его. Он тянет соперника назад, толкая коленями в подколенные сгибы (а), затем разворачивается от него, чтобы соперник упал на ковер спиной (б).



5. **Бросок обратным захватом дальнего бедра** (рис. 251). Этот прием проводится в том случае, если зацеп спереди не проходит, так как соперник наклоняется вперед и, переставляя свободную ногу, удерживается на ногах (а). В этом случае атакующий, отходя в сторону и поворачиваясь спиной к голове соперника, осуществляет обратный захват дальнего бедра (б) и бросок (в).

При проведении броска с обратным захватом дальнего бедра атакуемый может выполнить два контрприема:

– **бросок с обратным захватом дальнего бедра с подсаживанием атакующего на бедро**. Атакуемый

осуществляет захват дальнего бедра, пропуская свободную ногу поглубже под атакующего, и сам делает бросок;

– **сваливание назад с захватом голени между ногами** (рис. 252). Наклоняясь вперед, атакуемый захватывает голень между ногами, тянет ее на себя (а), садясь назад, и сваливает соперника (б).

6. **Бросок в сторону с накрыванием захваченной ногой** (рис. 253). Если соперник захватил ногу атакующего между ногами и пытается свалить его назад, атакующий, присаживаясь на опорной ноге, поворачивается в сторону этой ноги (а). Продолжая поворот, он разворачивает соперника рукой и захваченной ногой, бросает его на спину и накрывает захваченной ногой (б).

7. **Переворот вперед с захватом рук между ногами**. Это также действие против захвата атакуемым ноги между ногами. В ответ атакующий захватывает оба запястья и тянет руки соперника кверху, переворачивая его через голову вперед.

8. **Перевод или бросок зацепом спереди и обратным захватом бедра**. Многие борцы, защищаясь от захвата туловища сзади, упираются кистями и стопами в ковер, чтобы не коснуться его коленом и не проиграть таким образом балл (рис. 254).

Существует по крайней мере два апробированных практикой способа атаки из этого положения.

Зайдя сбоку, атакующий зацепляет ногу соперника спереди и осуществляет обратный захват бедра другой (дальней) ноги (рис. 255). Возникает угроза броска прогибом (рис. 256). Чтобы не проиграть по крайней мере два балла, соперник опускается на колено дальней ноги и проигрывает балл (рис. 257).



Рис. 253



Рис. 254



Рис. 255



Рис. 256



Рис. 257

9. **Бросок с захватом бедра и шеи нырком под ноги** (рис. 258). Это второе продолжение атаки при упоре соперника кистями и стопами. Атакующий сначала тянет соперника назад, затем, наклоняясь, ныряет сзади под ноги, сохраняя при этом захват бедра (в данном случае левого). Другую руку он накладывает на шею соперника. Спinoй атакующий отрывает соперника от ковра и, переворачивая, бросает его на спину.

Однако из положения, показанного на рис. 256, атакуемый может провести бросок подхватом с захватом разноименного запястья (рис. 259). Сначала он движется вперед, увлекая за собой атакующего, затем захватывает запястье у себя на боку, махом ноги подхватывает соперника, разворачиваясь в сторону захваченной руки.



Рис. 258



Рис. 259

ПРИЕМЫ, ПРОВОДИМЫЕ В ПАРТЕРЕ

КУСТ ПРИЕМОВ, СВЯЗАННЫХ С ЗАХВАТОМ БЕДРА И ВСТАВАНИЕМ НА НОГИ

Способы и результаты захвата бедра с вставанием на ноги могут быть различными. В некоторых случаях захват бедра приводит к относительно статичному положению (когда бедро захвачено и атакующий начинает действовать с учетом действий соперника). В других случаях захват является началом приема и динамика захвата предопределяет способ завершения технического действия. Наверное, все любители борьбы не раз наблюдали такую картину: атакующий, выхватив бедро соперника из партера, прекращал атаку, как только нижний борец начинал активно контратаковать, захватывая его ноги. Причиной этого была ограниченность вариативности атаки, неумение менять способ действий. С другой стороны, некоторые спортсмены, захватив

Куст приемов, связанных с захватом бедра с вставанием на ноги

Способы захвата бедра	Ситуация после осуществления захвата и защиты или попытки атакуемого контратаковать	Приемы атакующего борца
1. Захват голени с наложением ноги атакуемого на бедро	Дальняя нога атакуемого опущена	1. Переворот с зацепом дальней голени и захватом ближнего плеча или подбородка
2. Ложный накат с переходом через атакуемого	Атакуемый упирается дальней ногой и дальней рукой в бедра атакующего	2. Бросок через бедро с захватом плеча (с вставанием на колени)
3. Рывок за дальнее бедро двумя руками	Атакуемый поднял дальнюю ногу и ожидает дальнейших действий соперника	3. Бросок обратным захватом дальнего бедра
4. Рывком из стойки за дальнее бедро руками	Атакуемый не успевает реагировать	Бросок обратным захватом дальнего бедра с отрывом (см. рис. 265).
5. Захват бедра при вставании	Атакуемый уходит на руках в сторону	4. Переворот скрещиванием голеней
6. Задержка голени перекрыванием ее разноименной голенью	Атакуемый заходит на руках за атакующего с целью захвата голени сзади	5. Переворот перекатом через голову с захватом бедра и шеи
		6. Переворот броском вперед с наложением руки на шею
	Атакуемый захватил голень дальней рукой и ждет броска, чтобы, потянув за голень, заставить атакующего упасть назад	7. Скручивание с захватом запястья
		8. Переворот за себя с обратным захватом дальнего бедра с загрузкой спины
		9. Бросок прогибом с обратным захватом дальнего бедра и подсаживанием атакуемого бедром
Атакуемый захватил голень дальней рукой и зацепил ближней ногой ногу соперника	10. Переворот зацепом голени и захватом ближнего плеча	
	11. Переворот зацепом голени и захватом запястья дальней руки	
Атакуемый захватил голень ближней рукой и дальнюю ногу соперника	12. Переворот с переступанием через атакуемого (с поворотом от него)	

Итак, приводим способы захвата бедра.

1. **Захват голени с наложением ноги атакуемого на бедро** (рис. 260). Атакующий становится сбоку от соперника, накладывает одну руку на его шею снаружи, препятствуя уходу вперед, а другой захватывает голень (а). Затем, вытягивая ногу за голень вверх, он накладывает ее на бедро своей ноги (б). Толкаясь другой ногой, атакующий встает, поднимая бедром бедро соперника (в).

2. **Ложный накат с переходом через атакуемого** (рис. 261). Встав сбоку, атакующий быстро переходит на другую сторону и, захватив поглубже бедро соперника, тянет его в ту же сторону, имитируя накат (а). Соперник, естественно, сопротивляется. Тогда атакующий переходит через него, используя его сопротивление, захватывает голень (б) и туловище, тянет соперника вверх к себе и захватывает его бедро (в).

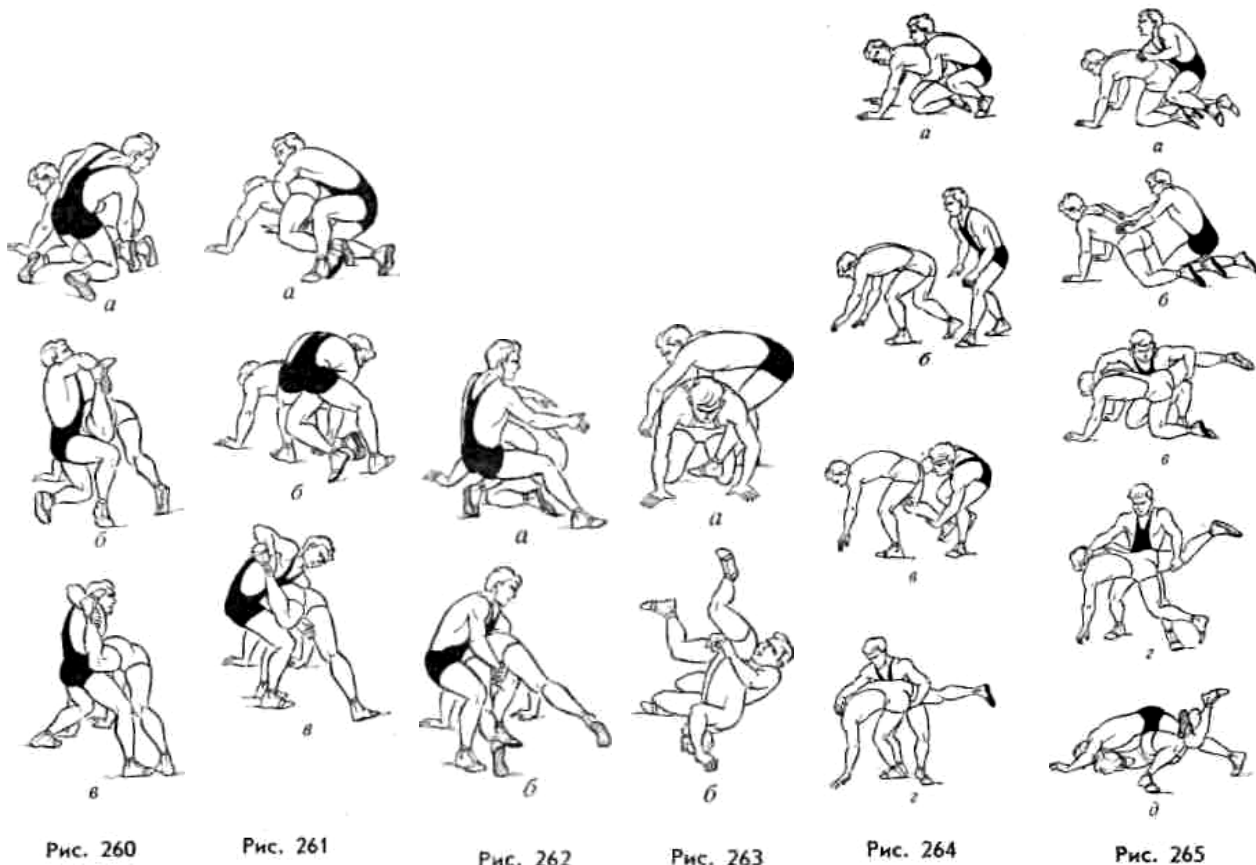
3. **Рывок за дальнее бедро двумя руками** (рис. 262). Стоя сбоку, атакующий тянет руками соперника за дальнее бедро в свою сторону (а), падает назад и тут же подхватывает дальнее бедро обратным хватом (б). Такой способ завершается броском обратным захватом дальнего бедра.

4. **Рывок из стойки за дальнее бедро руками** (рис. 263). Этот захват рекомендуется осуществлять сразу после того, как соперник попадает в партер. Не надо захватывать бедро глубоко. На это нет времени, да соперник и не даст такой возможности, так как сразу же сядет на дальнее бедро и упрется рукой в ноги. Итак, соперник в партере, атакующий кладет дальнюю руку на его ягодичную мышцу возможно ниже, а другой рукой захватывает выступ тазовой кости и опрокидывается назад (а). Как только соперник оказывается приподнятым от ковра, атакующий повторным рывком вверх осуществляет обратный захват дальнего бедра, отставляя при этом ближнюю ногу, чтобы избежать захвата, и проводит бросок (б).

5. **Захват бедра при вставании** (рис. 264). Зафиксировав партер (а), атакующий встает. Соперник тоже начинает вставать (б), однако атакующий захватывает его голень и бедро (в) и, переступая вперед (г), отпускает и снова захватывает бедро.

6. **Задержка голени перекрыванием ее разноименной голенью** (рис. 265). Этот способ нужно применять, если соперник сразу после свистка устремляется вперед. Атакующий заранее готовится «ловить» его голень. Он одновременно кладет руки на спину, приподнимает голень (а), затем прижимает ею ногу

соперника (б), после чего, зайдя сбоку, накладывает одну руку на шею, а другой захватывает бедро соперника (в) и, вставая, тянет его на себя (г).



Захватив бедро, атакующий может провести следующие приемы:

1. **Переворот с зацепом дальней голени и захватом ближнего плеча или подбородка** (рис. 265). Этот прием можно осуществить лишь в том случае, если соперник во время отрыва его бедра от ковра оставляет дальнюю ногу опущенной (д). Атакующий зацепляет эту ногу одноименной ногой, падает через соперника, бросает его на спину или на мост и удерживает.

2. **Бросок через бедро с захватом плеча (с вставанием на колено)** (рис. 266). Если соперник с целью защиты упрется рукой и голенью дальней ноги в бедра атакующего (а), то атакующий, разворачиваясь в сторону головы соперника (как бы подворачивая бедро), затягивает его бедро на бедро разноименной ноги, становится на колено, захватывая при этом плечо соперника. Падая в сторону от него, атакующий осуществляет бросок через бедро (б).

3. **Бросок обратным захватом дальнего бедра**. Если соперник ничего не предпринимает и ожидает атаки, атакующий осуществляет перехват дальнего бедра обратным хватом, после чего выполняет бросок с поворотом в сторону соперника, стоя на колене, или же бросок прогибом с тем же захватом. Бедро следует захватывать возможно выше (см. рис. 313 и 314).

4. **Переворот скрещиванием голеней** (рис. 267). Одним из способов защиты является захождение руками от атакующего с последующим освобождением ног. В этом случае атакующий должен прижать захваченную ногу своим плечом к туловищу (а). Затем он переступает левой ногой через левую ногу соперника и, наклоняясь, захватывает ее снаружи разноименной рукой (б). Выпрямляясь, атакующий скрещивает голени соперника и ставит его в опасное положение (в).

5. **Переворот перекатом через голову с захватом бедра и шеи** (рис. 268). В качестве одного из контрприемов при захвате бедра из партера рекомендуется захождение руками за атакующего и захват его ноги сзади (а), в связи с чем атакующий должен оказаться в партере. В этом случае атакующий может захватить соперника за шею (б) и осуществить переворот (в).

6. **Переворот броском вперед с наложением руки на шею** (рис. 269). Один из способов контратаки в случае обратного захвата дальнего бедра — захват дальней рукой голени разноименной ноги (а). Контрприем — резкая тяга этой ноги на себя — осуществляется в момент броска прогибом. Но атакующий, воспользовавшись отсутствием опоры дальней руки, должен захватить ближнее бедро одноименной рукой, а освободившуюся руку перенести на шею соперника (б), после чего осуществить бросок вперед через голову (в).

7. **Скручивание с захватом запястья дальней руки** (рис. 270). Этот прием, как и предыдущий, проводится в ответ на захват соперником дальней рукой голени разноименной ноги. Атакующий может, захватив запястье соперника (а), скрутить его вокруг вертикальной оси и перевернуть захватом ближнего бедра (б).



Рис. 266

Рис. 267

Рис. 268

Рис. 269

Рис. 270

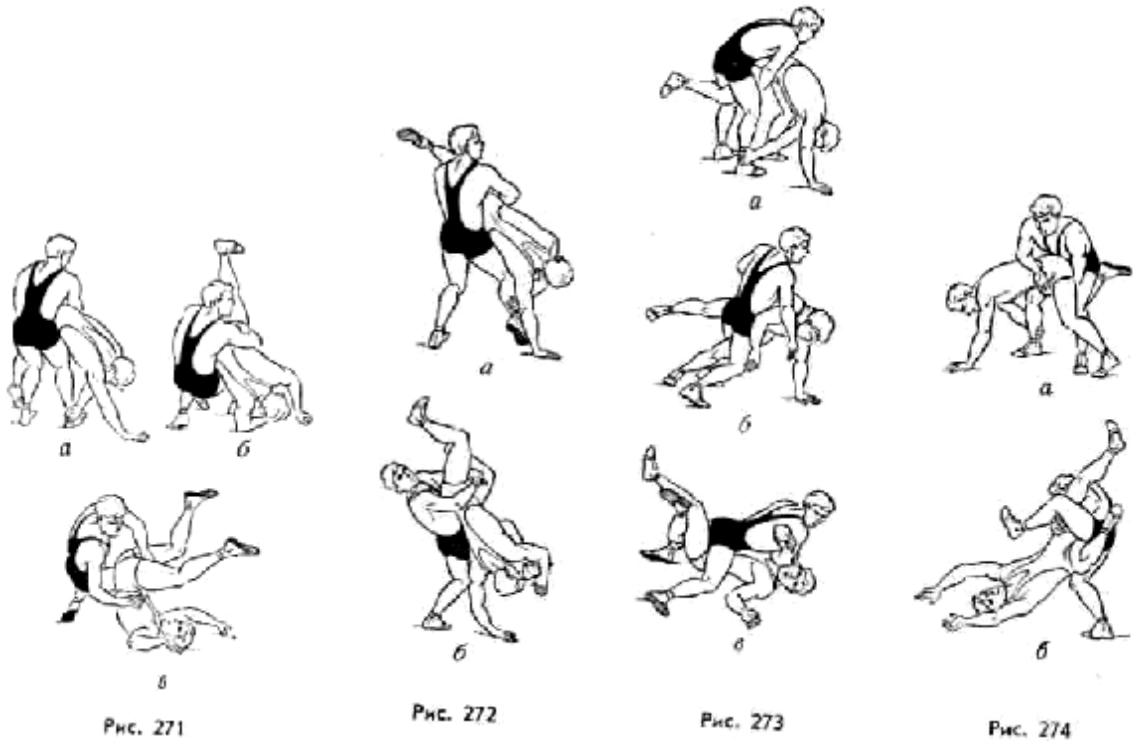


Рис. 271

Рис. 272

Рис. 273

Рис. 274

8. **Переворот за себя с обратным захватом дальнего бедра с загрузкой спины** (рис. 271). Третий способ действия атакующего в ответ на захват дальней рукой голени (а) такой: сохраняя обратный захват и присаживаясь, он переносит значительную часть веса на спину соперника (б), одновременно закручивая его за себя так, чтобы положить на лопатки (в).

9. **Бросок прогибом с обратным захватом дальнего бедра и подсаживанием атакуемого бедром** (рис. 272). Четвертый вариант продолжения атаки: атакующий подсаживает бедром захваченной ногой туловище соперника (а), после чего, прогибаясь и разворачиваясь, бросает его на спину (б).

10—11. **Переворот зацепом голени и захватом ближнего плеча или запястья дальней руки** (рис. 273). Если соперник в целях защиты или с намерением выполнить контрприем пропускает ближнюю ногу между ногами атакующего (а), а дальней рукой захватывает голень, то атакующий начинает падать в ту сторону, откуда соперник убрал руку (б). По ходу он захватывает плечо соперника и зацепляет его ближнюю ногу изнутри. В заключительном положении сохраняется зацеп ноги и захват плеча (в). Этот прием еще более эффективен, если атакующий предварительно захватил запястье дальней руки соперника.

12. **Переворот с переступанием через атакуемого (с поворотом от него)** (рис. 274). Этот способ продолжения атаки следует применять в том случае, если соперник зацепляет ногой ногу атакующего, а рукой

захватывает другую ногу (а). В этом случае его нужно катить в свою борону, ибо здесь нет упора руки. Атакующий поднимает зацепленную ногу и переступает ею через соперника с поворотом от него (б). В результате соперник оказывается на спине.

В качестве защиты от захвата бедра можно рекомендовать высед с упором стопой дальней ноги в голень одноименной ноги с одновременным захватом ближней рукой голени другой ноги сзади. Другая рука упирается в ковер.

КУСТ ПРИЕМОВ, СВЯЗАННЫХ С ЗАХВАТОМ НОГ

Есть много способов переворота с захватом ног, выбор их зависит от действий соперника, от ситуации (например при переводе в партер скрестным зашагиванием сразу же создается выгодное положение для переворота скрестным захватом в свою сторону) и, конечно, от того, какой из приемов привык применять атакующий.

Таблица 18

Куст приемов, связанных с захватом ног

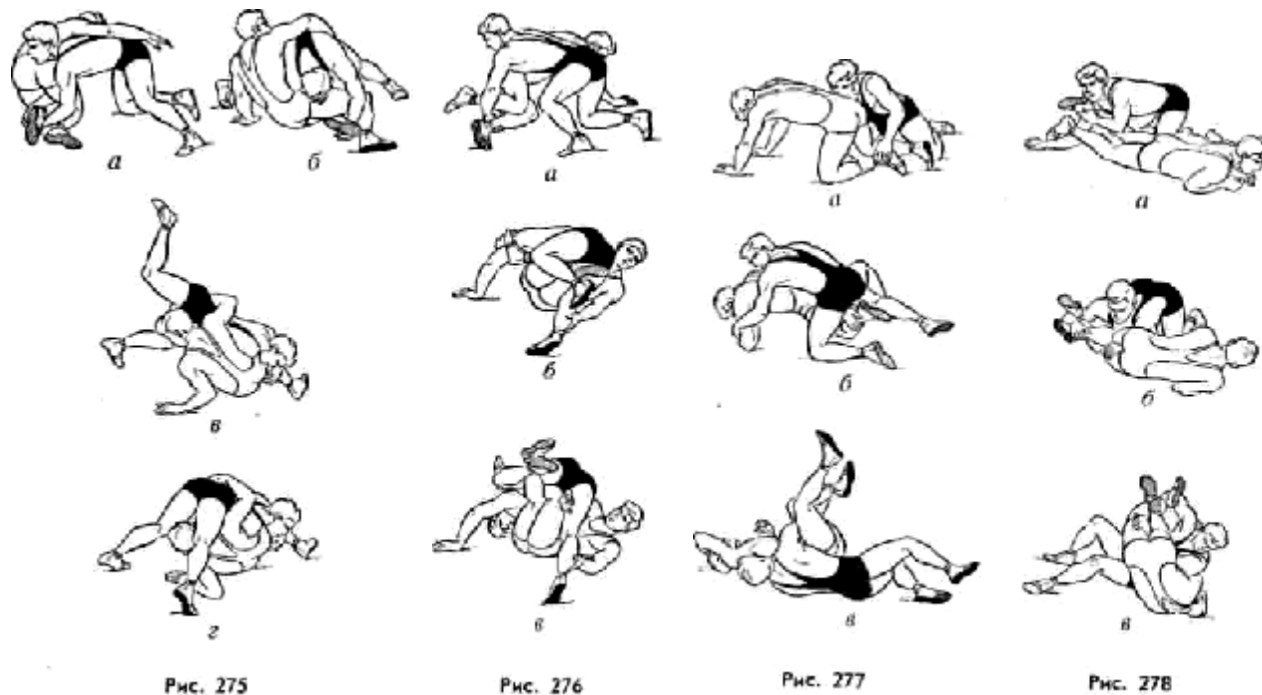
Ситуация	Приемы атакующего борца	Возможные защиты
Атакующий захватил дальнюю голень двумя руками сверху	1. Переворот скручиванием с захватом дальней голени двумя руками	Выход наверх с захватом пятки
Тот же захват, но снизу	2. Переворот скручиванием с захватом дальней голени снизу и зацепом ближней голени разноименной ногой	То же
Тот же захват. При выполнении приема атакующий захватывает плечо	3. Полунакат с захватом дальней голени и плеча и перемещением через соперника	Разрыв захвата вытягиванием ноги
Соперник лежит. Атакующий захватывает сбоку дальнюю голень в локтевой сгиб	4. Скручивание скрестным захватом голеней (от себя), дальняя голень снизу	
Скрестный захват голеней	5. Переворот скрестным захватом голеней (на себя), дальняя голень сверху	В заключительной фазе захват ноги за пятку
Поднимается ближняя нога	6. Переворот скручиванием с захватом дальнего бедра из-под ближнего плеча или шеи	Выход наверх с захватом пятки
Тот же захват. Партер высокий	7. Переворот скручиванием с захватом бедра и дальней руки	То же
Тот же захват. Дальняя нога атакуемого близко	8. Переворот переходом с зацепом дальней голени и захватом руки	
Атакующий сбоку, стоя на колене, захватил дальнюю голень сверху	9. Полунакат с захватом дальней голени и толчком ногой ближней ноги	Накрывание свободной ногой с поворотом от атакующего
Атакуемый, защищаясь, выставил дальнюю ногу вперед	10. Переворот перекатом с захватом шеи и дальнего бедра сзади	В начальной фазе толчок бедром
Атакующий, затягивая ближнюю голень на себя, осуществляет обратный захват дальнего бедра	11. Переворот (бросок) с обратным захватом дальнего бедра	Захват дальней рукой разноименной голени
Атакующий осуществил обратный захват дальнего бедра	Переворот обратным захватом дальнего бедра	Выход наверх с отбрасыванием ближней голени за себя
		Бросок через спину с захватом запястья
		Переворот перекатом с обратным захватом туловища
Защищаясь от обратного захвата, атакуемый сел на дальнее бедро	Переворот перескоком с обратным захватом дальнего бедра и упором предплечьем в ближнее	Резкий поворот в сторону перескока. Захват туловища
Атакуемый, отбрасывая голень атакующего за себя, собирается выйти наверх	12. Накрывание атакуемого забеганием	

1. **Переворот скручиванием с захватом дальней голени двумя руками** (рис. 275). Стоя сбоку на коленях лицом к сопернику, атакующий захватывает голень одной рукой из-под живота, а другой рукой сверху (а). Толкая; соперника плечом в живот, он тянет на себя ноги и заходит на него туловищем (б). Когда соперник вынужден сесть на ковер, атакующий махом ближней ноги и толчком другой переходит через его голову (в). Рука, удерживающая туловище атакующего, становится рычагом, действуя на который (г) атакующий

заставляет соперника лечь

2. **Переворот скручиванием с захватом дальней голени снизу и зацепом ближней голени разноименной ногой** (рис. 276). Находясь сбоку, атакующий захватывает одной рукой дальнюю голень из-под ближней, а другой из-под живота и толчком грудью в бок сбивает соперника на бедро, одновременно вытягивая дальнюю голень на себя (а). Затем он зацепляет другую ногу соперника разноименной ногой и, упираясь свободной в ковер, поднимает зацепленную голень вверх, в связи с чем и другая нога соперника становится пассивной (б). Поднимая зацепленную ногу, атакующий заставляет соперника коснуться лопатками ковра (в).

3. **Полунакат с захватом дальней голени и плеча и перемещением через соперника** (рис. 277). Этот прием проводится при том же захвате, что и первые два, в том случае, если соперник, защищаясь от первого приема, садится на ближнее бедро или уходит в сторону (а). Атакующий, сохраняя захват ноги из-под живота (хватом сверху), переходит через соперника и захватывает руку (б), накладывая свою руку на локтевой сустав, после чего тягой за захваченную ногу переворачивает соперника на спину, удерживая его ногу и плечо (в).



4. **Скручивание скрестным захватом голени от себя, дальняя голень снизу** (рис. 278). Если, защищаясь от предыдущего приема, соперник ложится на живот и вытягивает ноги, атакующий, поднимая ближнюю голень вверх, пропускает под дальнюю голень одноименную руку (а). Сгибом этой руки он захватывает дальнюю голень, накладывая ладонь этой же руки на шиколотку ближней голени. Затем, скручивая голени соперника, атакующий захватывает другой рукой дальнее бедро из-под ближней ноги (б). Если соперник убрал дальнюю руку и лишился опоры снаружи, то атакующий (в) теснит его боком, тянет на себя ноги, скручивая их, и кладет соперника на лопатки. Если же соперник опирается на дальнюю руку, атакующий, вставая на ноги, скручивает голени от себя, действуя предплечьями, как рычагами.

5. **Переворот скрестным захватом голени на себя, дальняя голень сверху**. К такому захвату можно прийти по-разному. Например, защищаясь от скрещивания в варианте «дальняя голень снизу», соперник может сам скрестить ноги наоборот. Этот захват можно осуществить сразу же после скрестного зашагивания. Можно, находясь сбоку, затянуть дальнюю ногу, захватив голень. На рис. 279 показан иной способ. Атакующий, находясь сзади, захватывает оба колена, нажимая плечами на таз. Здесь главную роль играют разгибающиеся ноги атакующего (а). После того как удалось растянуть соперника, атакующий, переходя в сторону, тянет за собой бедро (б) и из-под него захватывает голень другой ноги (в). Затягивая ногу соперника к себе на бедро, он облегчает вставание в стойку. Перед этим атакующий осуществляет плотный захват, для чего пропускает и другую руку между бедер и соединяет руки в крючок, прижимая их к груди или же (другой вариант) упирается локтем свободной руки в дальнее бедро или спину. После этого он встает и, отходя по дуге назад, заставляет соперника встать на голову.

6. **Переворот скручиванием с захватом дальнего бедра из-под ближнего, а также плеча или шеи**. Захват производится различными способами. Если соперник лежит, защитившись от предыдущих приемов, то атакующий, становясь сбоку, осуществляет обратный захват ближнего бедра, тянет его на себя-вверх, а затем перехватывает одноименной рукой дальнее бедро сверху. Если соперник, защищаясь, захватывает пятку, то атакующий заходит ногами в сторону головы, зацепляя при этом ногой ближнюю руку. Если соперник в высоком партере (рис. 280), то атакующий тянет ближнюю ногу за подъем (а) вверх, одноименной рукой захватывает дальнее бедро сзади, а другой рукой — шею (б). Толкая соперника грудью вперед, он обеими руками вращает его вокруг вертикальной и фронтальной осей и переворачивает на спину (в). В заключение захватывается плечо.

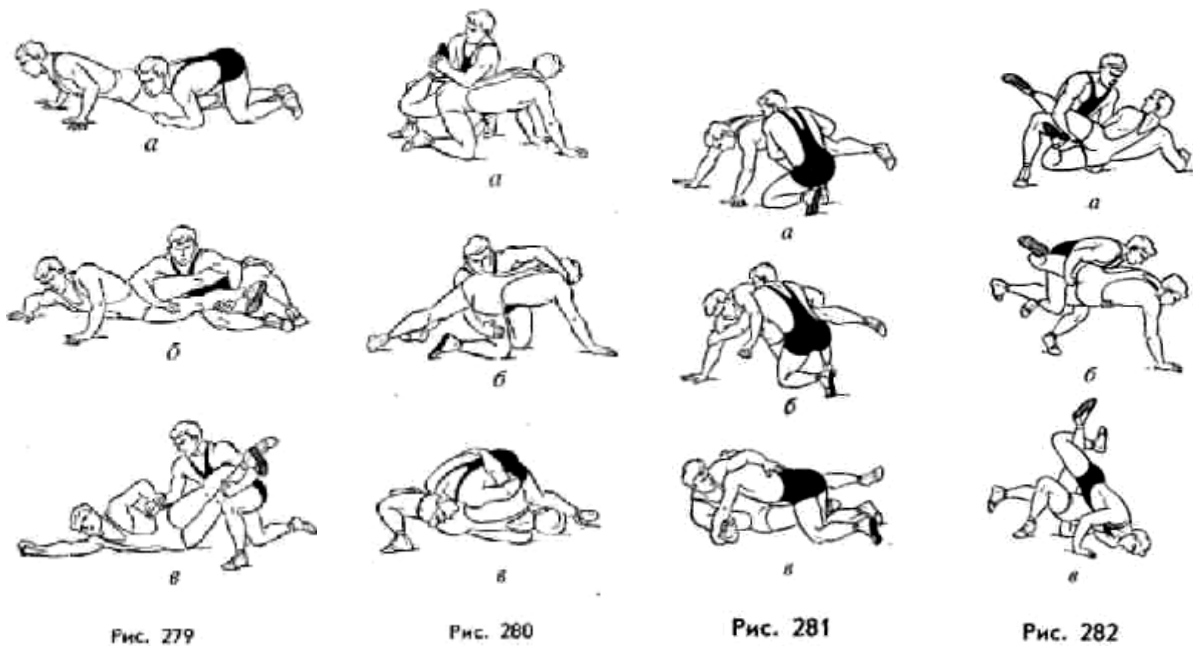


Рис. 279

Рис. 280

Рис. 281

Рис. 282

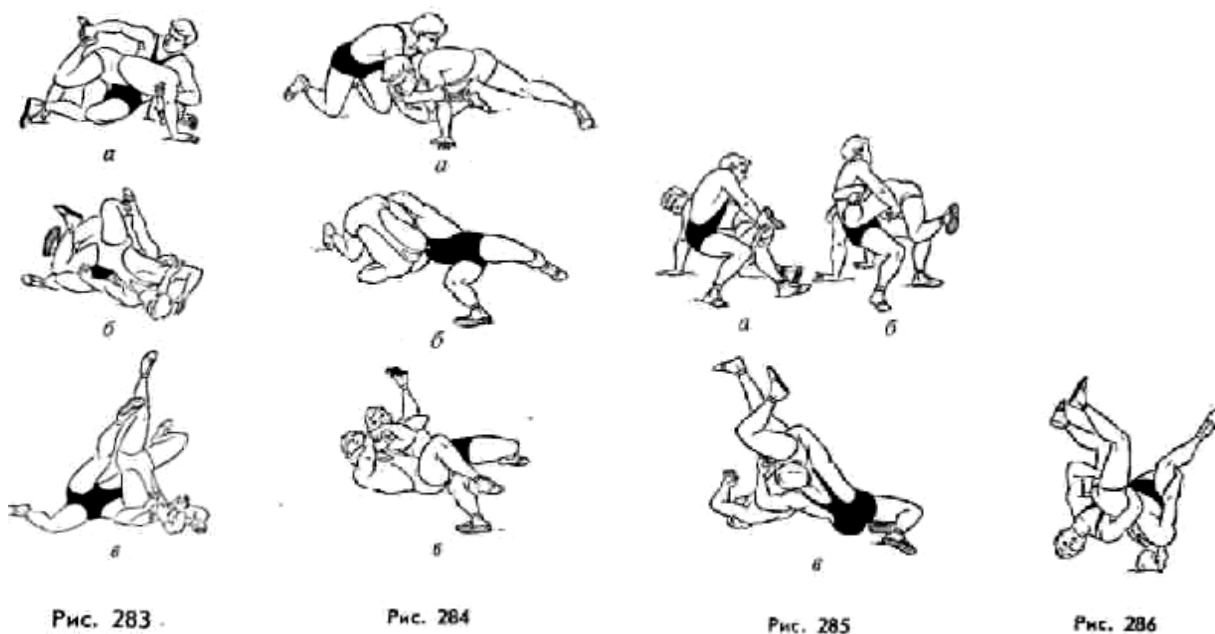


Рис. 283

Рис. 284

Рис. 285

Рис. 286

7. **Переворот скручиванием с захватом бедра и дальней руки** (рис. 281). Атакующий сбоку захватывает ближнее бедро и тянет его вверх, накладывая на свое бедро (а). Если соперник, защищаясь от зацепа дальнего бедра, отодвигает его, поворачиваясь к атакующему, то последний захватывает дальнюю руку снизу (б). Толкая соперника грудью вперед, он руками вращает его вокруг вертикальной и фронтальной осей, переворачивая на спину (в). Хорошей тактической подготовкой к выполнению приема является попытка захватить руку на ключ. Вырывая эту руку, соперник создает ситуацию, когда дальняя рука легко захватывается.

8. **Переворот переходом с зацепом дальней голени и захватом руки** (рис. 282). Захватив ближнюю голень, атакующий затягивает ногу соперника на бедро разноименной ноги, которую ставит с колена на стопу (а, б). Одновременно захватывается ближняя рука или подбородок снаружи или туловище снизу. Затем атакующий поднимает соперника, затягивая его на себя. Если при этом дальняя нога остается в и. п., то атакующий зацепляет ее одноименной ногой (в) и, переваливаясь через соперника, поворачивает его вокруг вертикальной оси. Если до этого было захвачено туловище, то по ходу переворота следует захватить ближнее плечо спереди и удерживать соперника.

9. **Полунакат с захватом дальней голени и толчком ногой ближней ноги** (рис. 283). Атакующий сбоку захватывает дальнюю голень. Другой рукой он может захватить за шею снаружи (а), предплечье изнутри или плечо, чтобы соперник не мог уйти вперед. Осуществив захват, атакующий тянет соперника, садясь при этом на бедро (б), и разноименной ногой энергично толкает голень ближней ноги снизу (в). В результате соперник переворачивается вперед и вокруг вертикальной оси на спину. В заключительной фазе атакующий, отпуская ногу и поворачиваясь на грудь, захватывает шею спереди и удерживает соперника.

10. **Переворот перекатом с захватом шеи и дальнего бедра сзади** (рис. 284). Защищаясь от переворота скручиванием с захватом дальнего плеча и ближнего бедра, соперник выставляет вперед на ступню дальнюю

ногу (а). Это защита и от других приемов: переворота захватом рук сбоку, захватов ближнего бедра. Итак, атакующий захватывает дальнее плечо спереди перед шеей и, нажимая плечом на шею и захватывая ту же руку или бедро, вынуждает соперника поставить дальнюю ногу на ступню. Затем он, перегибаясь туловищем вперед и наваливаясь на спину соперника, захватывает рукой бедро этой ноги сзади и соединяет руки в крючок. Далее атакующий, переваливаясь через нижнего борца в сторону его головы, ложится на бок (б), переворачивая соперника через голову (в).

11. **Переворот (бросок) с обратным захватом дальнего бедра** (рис. 285). Из и. п. сбоку атакующий захватывает ближнюю голень, а другой рукой удерживает туловище сверху с поворотом от соперника, как бы делая высед. Он резко тянет голень и туловище на себя (а), затыгивая ногу соперника к себе на дальнее бедро, и тут же захватывает его дальнее бедро обратным хватом (б). Прогибаясь и поворачиваясь, атакующий бросает соперника на спину (в).

На проведение переворота с обратным захватом дальнего бедра атакуемый может ответить двумя контрприемами:

- захватом дальней рукой разноименной голени (рис. 286);
- выходом наверх с отбрасыванием ближней голени атакующего от себя (рис. 287). Как только атакующий поворачивается лицом к ногам и пытается захватить бедро обратным хватом, атакуемый захватывает ближней рукой его голень снизу (а) и, делая высед, отталкивает захваченную ногу от себя (б). Продолжая поворот, он выходит наверх и осуществляет обратный захват дальнего бедра атакующего (в).



Рис. 286



Рис. 287



Рис. 288

12. **Накрывание атакуемого забеганием** (рис. 288). Этот прием проводится в ответ на описанный контрприем. Как только атакуемый начинает толкать голень от себя и делает высед (а), атакующий забегает навстречу и накрывает его (б).

Защититься от этого накрывания можно двумя способами: **бросить атакующего через спину, захватив запястье** (рис. 289). Когда атакующий осуществляет обратный захват, атакуемый захватывает ближней рукой запястье руки соперника, которая обхватывает его туловище (а). Затем, садясь на бедро и опираясь на локоть (б), атакуемый тягой за руку и толчком ближней ноги перебрасывает атакующего через спину (в); **осуществить переворот перекатом с обратным захватом туловища** (рис. 290). Когда атакующий осуществляет обратный захват дальнего бедра, атакуемый садится на это бедро, захватывает туловище атакующего сверху и запястье той руки, что охватывает его бедро снаружи, и опирается на локоть (а). Затем он резко идет на мост и с помощью руки, захватившей туловище, переворачивает атакующего через голову (б). Продолжая движение, атакуемый должен отпустить захваченную руку, чтобы перевернуться на атакующего (в).



Рис. 289

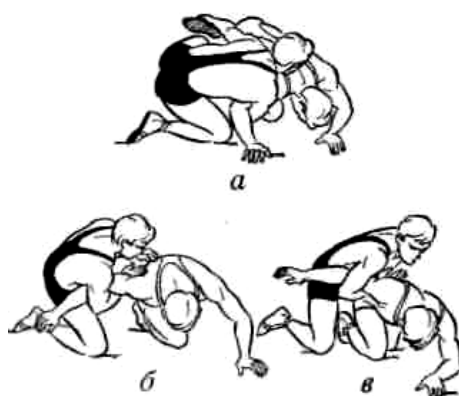


Рис. 290

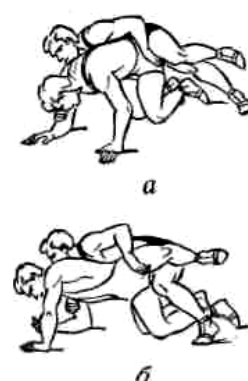


Рис. 291

КУСТ ПРИЕМОВ, СВЯЗАННЫХ С ЗАХВАТОМ РУКИ НА КЛЮЧ

В классической борьбе ключ уже давно уступил место накатам. Взятый на вооружение борцами вольного стиля, в сочетании с захватами ног и действиями ногами он стал популярным. Мы рассмотрим приемы, связанные с захватом руки на ключ, которые применяются чаще других.

Способов захвата руки на ключ много. Некоторые из них приводят к относительно статичному заключительному положению, из которого можно проводить разнообразные приемы, другие (с захватом ноги из партера стоящим сбоку борцом) непосредственно связаны с определенными вариантами переворотов.

Таблица 19

Куст приемов, связанных с захватом руки на ключ

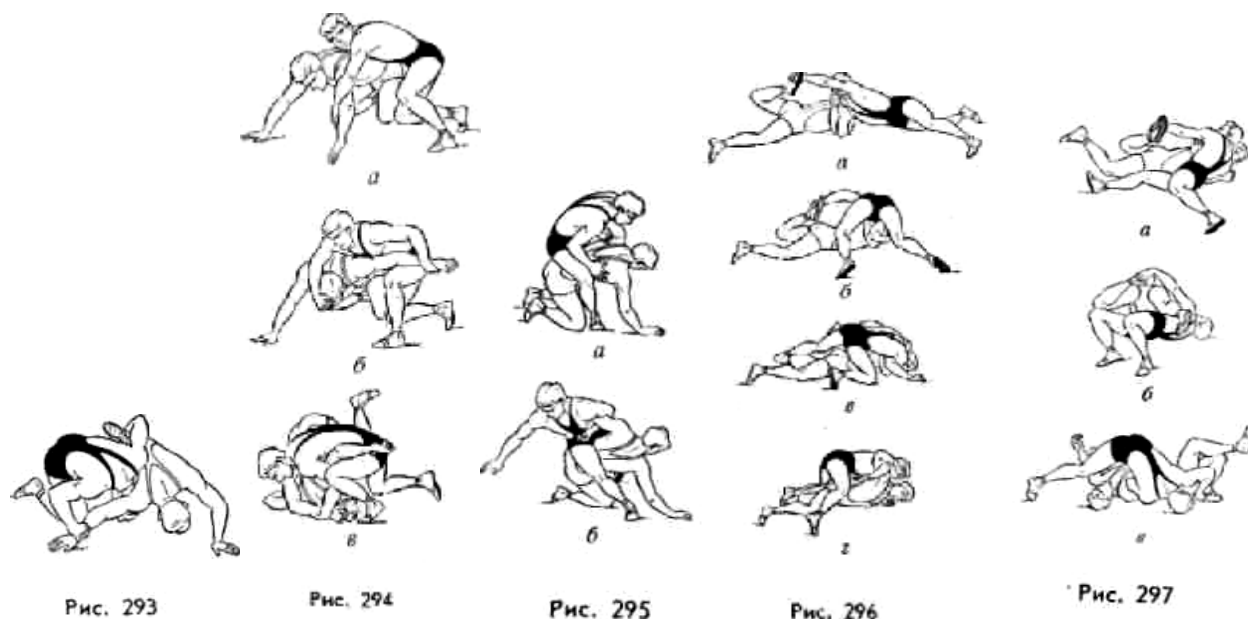
Способ захвата на ключ	Ситуация	Приемы атакующего	Возможные контрприемы атакуемого
4. Рывком предплечья вверх с наложением руки на свое бедро	Прямая рука атакуемого наложена на бедро	1. Переворот с удержанием руки бедром и нажимом руками на голову	На первой фазе бросок через спину с захватом запястья, на второй — бросок за себя (дальняя нога ставится на стопу)
	Атакуемый удерживает руку в отведенном положении	2. Переворот с захватом руки на ключ и упором ногой в бок (с переходом через соперника)	В момент вставания захват дальней рукой опорной ноги с поворотом в сторону атакующего и движением на него. Сваливание
5. Захватом дальней голени и толчком грудью в бок	Атакуемый сбит на грудь, руки его вытянуты вперед	3. Переворот с переходом и удержанием согнутой ноги бедром	Накрывание ближней ногой и зацеп другой коленом под бедро
	Атакуемый пытается накрыть атакующего ногой	4. Переворот полунакатом с захватом дальней стопы и руки на ключ	То же
2. Рывком туловища с подсаживанием бедром	Атакуемый сбит на грудь	Переворот забеганием с наложением руки на предплечье	Высед и бросок через спину с захватом запястья.
			Переворот подхватом изнутри.
			Во время забегания перебрасывание через себя захваченной рукой (атакуемый садится и прижимает боком другую руку атакующего к коврику)
3. Захватом дальней стопы и упором головой в плечо	Атакуемый толкает бедро атакующего, двигаясь ногами на него	5. Полунакат толчком ближней ноги разноименной голенью	Накрывание атакующего ногой при движении тазом на него
	Атакуемый сбит на грудь	Переворот переходом с удержанием головы упором руки в ковер перед лицом атакуемого	Бросок зацепом изнутри Выход наверх выседом Бросок через спину с захватом запястья и обвивом ближней ноги
1. Одной рукой спереди с захватом дальней голени	Атакуемый в высоком партере	6. Переворот с переходом и захватом дальнего плеча	Бросок через спину в сторону с пропуском захваченной руки себе за спину

Приводим способы захвата руки на ключ:

1. **Одной рукой спереди с захватом дальней голени** (рис. 291). Захватив дальнюю голень или стопу за подъем, атакующий накладывает другую руку на локоть соперника. Затем он тянет захваченную ногу, передвигаясь на коленях вокруг соперника, чтобы туловища борцов образовали прямой угол и можно было продеть руку возможно глубже под руку соперника (а). Достигнув этого, атакующий прижимает плечом плечо соперника к своему боку. Иначе говоря, он не тянет плечо в свою сторону, а подводит к нему бок, рукой лишь фиксируя это положение. Известно, что в уступающем режиме работы мышцы, осуществляющие захват, могут проявить значительно большее усилие. Затем атакующий перемещается в обратном направлении (б) и тянет за собой захваченную руку. Обратное передвижение связано с еще более энергичной тягой ноги соперника. В заключение рука оказывается захваченной на ключ (в).

2. **Рывком туловища с подсаживанием бедром** (рис. 292). Атакующий сзади, одно его бедро между ногами соперника. Рука захватывает туловище, другая наложена на руку соперника у локтя. Атакующий тянет соперника за туловище в сторону и назад, опираясь на ступню ноги, стоящей между ногами соперника (а). Другой рукой он тянет захваченную руку в свою сторону. Вес перенесен на наружную ногу, а бедром другой ноги атакующий толкает соперника вперед-вверх, чтобы вес перешел на захваченную руку. Этому

способствует также тяга туловища рукой вперед-в сторону. В результате туловище соперника перемещается вперед (б), тогда как рука остается на месте и захватывается на ключ.



3. **Захватом дальней стопы и упором головой в плечо** (рис. 293). Атакующий сбоку-сзади, одной рукой он захватывает дальнюю стопу за подъем, а другой — запястье ближней руки, затем упирается головой в плечо, тянет голень и давит головой, удерживая запястье, чтобы столкнуть соперника вперед и захватить руку на ключ.

4. **Рывком предплечья вверх с наложением руки на свое бедро** (рис. 294). Атакующий, находится сзади-сбоку, захватывает туловище и накладывает предплечье на руку соперника. Передвигаясь вперед боком, он поглубже поддевает руку под руку соперника и тянет ее в свою сторону и наружу. Соперник, естественно, подается корпусом в сторону от атакующего, вытягивая руку вперед, чтобы увеличить сопротивление. В этот момент атакующий резко меняет направление воздействия, рвет руку соперника вверх, захватывая кистью предплечье. Одновременно он выставляет дальнюю ногу на ступню вперед (а) и затягивает руку соперника себе на бедро (б). В создавшейся ситуации есть три продолжения: захват руки на ключ, переворот с удержанием прямой руки бедром или переворот упором ног в бок с переходом через соперника.

5. **Захватом дальней голени и толчком грудью в бок**. Атакующий, находясь сбоку на коленях, захватывает дальнюю голень, а другую руку накладывает на плечо соперника у локтя. Неожиданным толчком верхней части груди в бок снизу и тягой за голень он сбивает соперника на грудь и падает на бок, возможно более глубоко просовывая руку под плечо соперника. Если соперник пассивно сопротивляется, атакующий делает переворот переходом с захватом руки на ключ. Если он пытается накрыть атакующего, переходя на него ногой, следует полунакат.

Захватив руку на ключ, атакующий может провести такие приемы:

1. **Переворот с удержанием руки бедром и нажимом руками на голову**. Этот прием — логическое продолжение 4-го способа захвата руки (см. рис. 294). В создавшейся ситуации (б) атакующий накладывает руки на голову соперника и нажимает вниз к себе, одновременно двигает бедро вперед, переворачивая и скручивая соперника (в).

2. **Переворот с захватом руки на ключ и упором ногой в бок (с переходом через соперника)** (рис. 295). Этот прием можно применять всякий раз, когда атакующий пытается захватить руку на ключ, а соперник, защищаясь, не дает завести ее назад (поворачивает руку предплечьем вперед и супинирует плечо). Итак, атакующий отвел плечо соперника. Продолжая атаку, он привстает, переносит ближнюю ногу через соперника (а), упирая ее в бок, разворачивается в сторону ног, все время плотно удерживая захват плеча (б) и разворачивая соперника назад. В заключение оба борца падают на ковер. Соперник оказывается на спине, а атакующий накрывает его ногой.

3. **Переворот переходом с удержанием согнутой ноги бедром** (рис. 296). Этот переворот связан с 5-м способом захвата руки на ключ. Оказавшись лежащим сбоку от соперника, атакующий передвигается назад спиной до тех пор, пока продольные оси тел борцов не образуют прямой угол (а). При этом атакующий возможно глубже пропускает руку под плечо соперника (можно при этом наложить свою кисть на свое противоположное плечо). Захватив таким образом плечо и все время прижимая его своим плечом к груди, атакующий движется обратно (б). Затем он перекрывает бедром захваченную голень (в) и переворачивает соперника на мост (г), зацепив другой ногой его бедро.

4. **Переворот полунакатом с захватом дальней стопы и руки на ключ** (рис. 297). Этот прием проводится также после захвата руки на ключ 5-м способом, но в том случае, когда соперник в ответ на сбивание грудью контратакует, накрывая атакующего свободной ногой (а). Выполнять прием нужно очень четко, ибо малейшая задержка на мосту — это проигрыш двух баллов. Итак, атакующий собирается захватить руку на ключ 5-м

способом, и ему необходимо отодвигаться от соперника, но тот начинает контратаку, и атакующему нужно начать двигаться ногами навстречу сопернику, начиная с ближней ноги, чтобы пораньше осуществить контакт живота с ногой соперника. Двигаясь навстречу, атакующий становится на полумост, толкает соперника грудью в туловище и одновременно тянет захваченную голень (б). Перевернув соперника на спину, атакующий продолжает забегание, переворачивается на него грудью, сохраняя оба захвата (в).



Рис. 298

Рис. 299

Рис. 300

Рис. 301

Рис. 302

5. Полунакат толчком ближней ноги разноименной голенью (рис.298). Если соперник, защищаясь, ляжет на ближний бок и станет толкать атакующего тазом по кругу (а), то атакующий может выполнить полунакат толчком ближней ноги разноименной ногой: поддеть ближнюю ногу стопой и энергичным движением (б) перебросить соперника, перевернув его на мост (в). В заключение атакующий, выпустив туловище, захватывает шею соперника спереди и удерживает его.

6. Переворот переходом с захватом дальнего плеча (рис. 299). Захватив руку на ключ, атакующий должен перейти через соперника и захватить другую руку за локтевой сгиб; положить ладонь левой руки на лопатку пальцами вверх, выпустить локоть соперника, прижать голову к боку, повернув ее от соперника. Плечо и грудь должны быть прижаты к его спине. Из этого положения нужно начать толкать соперника плечом в локоть вперед, активно работая ногами (а). Ноги должны все время толкать сзади. В результате у соперника болит предплечье в месте контакта с предплечьем атакующего, а также возникают болевые ощущения в области плечевого сустава, и он ложится на лопатки. Удержание осуществляется сзади без переходов или перехватов.

При попытке атакующего провести переворот переходом с захватом дальнего плеча атакуемый может выполнить следующие контрприемы:

– **бросок через спину с тем же захватом** (рис. 300). Если соперник будет пытаться оказывать силовое сопротивление такому способу переворота, то тем самым он будет способствовать его осуществлению. После перехода атакующего на другую сторону (а), атакуемый «отдает» ему руку, помещая ее за спину и захватывая плечо атакующего снизу (б). После этого он поворачивается в сторону захвата (в), где у атакующего нет уже никакого упора, и удерживает его тем же захватом, а также и другой рукой;

– **переворот подхватом изнутри** (рис. 301). Атакуемый, повернувшись в сторону захвата, разворачивает руку ладонью вверх и наклоняется, упираясь головой в ковер (а). Еще лучше захватить ту же руку атакующего и другой рукой за плечо. Затем, опираясь на дальнюю ногу ближней, он осуществляет движение подхвата, посылая вверх голень и разгибая бедро (б), и атакующий оказывается на лопатках (в);

– **бросок через спину захватом запястья с предварительным выседом** (рис. 302). После захвата на ключ атакуемый пронирует руку, захватывает другой рукой руку атакующего у себя на боку и делает высед на ближнее бедро, поворачиваясь туловищем по ходу движения атакующего (а). Атакующий, естественно, вновь заходит за соперника, с тем чтобы сохранить захват, а атакуемый, продолжая поворот, становится в партер (б). В этом положении очень удобно провести бросок через спину, ибо атакующий и сам движется в направлении броска (в). Атакуемый, как бы накручивая на свое туловище руку атакующего, удерживает его на мосту захватом за туловище, находясь в положении седа (г).

КУСТ ПРИЕМОВ, СВЯЗАННЫХ С ОБРАТНЫМ ЗАХВАТОМ ПРЕДПЛЕЧЬЯ

Обратный захват предплечья лежит в основе целого ряда переворотов, причем защита от одного из них очень часто является выгодной динамической ситуацией для проведения другого. Поэтому мастерское владение приемами этого куста, т. е. умение переключаться с одного способа атаки на другой, приносило победы многим выдающимся борцам. Однако следует обратить внимание на один курьез. Борец, умеющий действовать при обратном захвате предплечья, никогда не стремится завести его за спину соперника, ибо в этом нет никакой

необходимости. Но нижний борец зачастую сам заводит руку себе за спину, а многие судьи поддаются на эту уловку и прерывают схватку, наказывая атакующего за неправильные действия. Поэтому атакующему нужно все время быть начеку.

Таблица 20

Куст приемов, связанных с обратным захватом предплечья

Способы захвата	Возможная защита	Ситуация (предплечье захвачено)	Приемы атакующего	Возможные защиты и контрприемы
1. Рычаг	Захват одноименного запястья. Удержание руки грудью	Атакующий ложится на бок, соединяет руки и выставляет ногу для упора вперед	1. Переворот обратным ключом	Защита: уход выседом Контрприем: переворот захватом шеи одной рукой Контрприем: бросок через бедро в момент перехвата руки
2. Захват дальней голени и предплечья изнутри	Освобождение либо дальней голени, либо предплечья прокручиванием		2. Переворот с захватом предплечья и одноименного бедра сзади	
3. После попытки захвата шеи из-под дальнего плеча (в ответ на защиту)	Освобождение руки прокручиванием с предварительным супинированием		3. Переворот полунакатом с захватом предплечья и толчком ноги разноименной голенью	Удержание руки атакующего у себя на пояснице
			4. Переворот обратным захватом предплечья с подталкиванием своих рук и прогибом животом	Накрывание атакующего ближней ногой с разворотом к нему
4. Захват дальнего плеча двумя руками	Отведение дальней руки	Атакующий, защищаясь, ложится на живот	5. Переворот с захватом прямой руки	
		Атакующий лежит на боку, голову опустил, упирается рукой и ногой	6. Переворот с захватом предплечья и удержанием головы бедром	Перевод толчком ногой и захваченной рукой с освобождением своей головы и зацепом ноги

Теперь о способах обратного захвата предплечья.

1. **Рычаг** (рис.303). Стоя сбоку-сзади, атакующий накладывает ближнюю руку кистью на ближнее предплечье, а другой рукой захватывает свое же предплечье изнутри (а). После этого, двигаясь ногами вперед по кругу и удерживая ближней рукой предплечье, предплечьем другой руки нажимает на руку соперника, заставляя согнуть ее в локте. Далее атакующий захватывает руками предплечье (б), нажимая локтем дальней руки на плечо соперника (в), отпускает ближнюю руку и, поворачиваясь к ногам соперника (все время нажимая локтем в плечо), захватывает предплечье обеими руками (г).

Защитой от такого способа осуществления обратного ключа является захват одноименного запястья и освобождение своей руки.

После этого нижний борец ложится грудью на захваченную руку.

При осуществлении атакующим обратного ключа атакующий может выполнить бросок в сторону и вперед, прижимая предплечье дальней руки плечом ближней к своему туловищу.

2. **Захват дальней голени и предплечья изнутри** (рис. 304). Атакующий сбоку захватывает запястье изнутри одноименной рукой, а другой рукой дальнюю голень (а). Удерживая предплечье, он тянет соперника вперед за голень (б) и начинает нажимать локтем на локтевой сгиб захваченной руки. Когда соперник упрется локтем в ковер, атакующий перехватывает предплечье и другой рукой. Способ защиты от этого захвата — освобождение голени.

3. **После попытки захвата шеи из-под дальнего плеча (в ответ на защиту)**. Оббив ногу, атакующий пытается захватить шею из-под дальнего плеча. Часто, защищаясь, соперник прижимает плечо к своему боку, создавая возможность захвата запястья изнутри. Осуществив захват, атакующий нажимает предплечьем на плечо соперника, поворачивая захваченную руку предплечьем внутрь. Выпустив ногу соперника, он переходит через него и захватывает предплечье.

С целью защиты от этого захвата атакующему необходимо перенести вес на другую руку и круговым движением предплечья освободить захваченную руку. В этом движении есть маленькая, но важная тонкость:

еще в и. п. руку следует супинировать, чтобы она выкручивалась на 180° больше. Тогда рука легко освобождается.

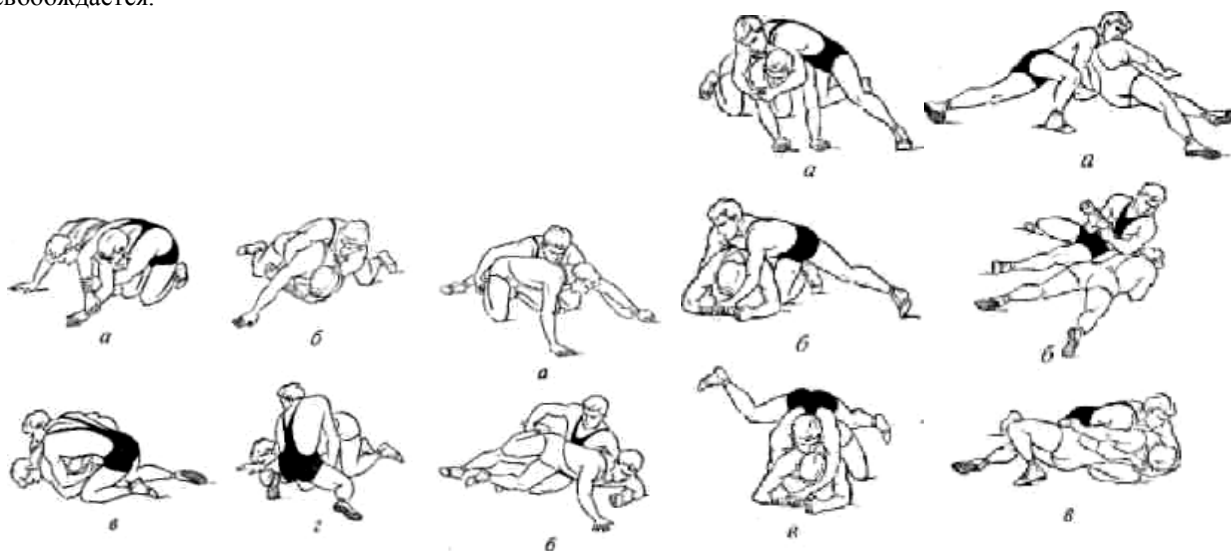


Рис. 303

Рис. 304

Рис. 305

Рис. 306

4. **Захват дальнего плеча двумя руками** (рис. 305). Находясь сбоку, атакующий захватывает дальнее плечо одной рукой спереди, а другой сверху и соединяет свои руки в крючок (а). Толкая соперника грудью вперед и нажимая на захваченную руку, атакующий добивается того, чтобы она согнулась в локте, и захватывает предплечье этой руки двумя руками (б). Затем, перепрыгнув через соперника (распуская при этом захват дальней рукой), он захватывает предплечье (в) обратным хватом.

Осуществив обратный захват предплечья, атакующий может провести такие приемы:

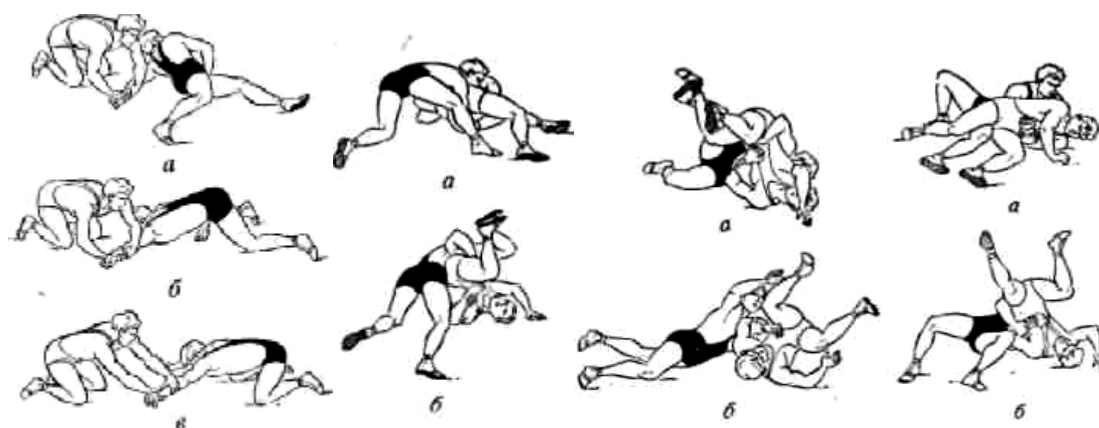


Рис. 307

Рис. 308

Рис. 309

Рис. 310

1. **Переворот обратным ключом** (рис.306). Захватив предплечье, атакующий продевает обе кисти возможно глубже, делает частые и резкие рывки при помощи маха туловища и толчка ногами, как бы ударяя ближним плечом в шею или лопатки нижнего борца. Цель этого движения (а) — выдернуть руку из-под соперника. В это время нижний борец обычно ложится на ближний бок и старается удерживать захваченную руку. Если атакующему удастся вытянуть руку, то он отводит ее в сторону, продолжая удерживать и упираясь предплечьем ближней руки в плечевой сустав (б). Затем атакующий продевает предплечье дальней руки под захваченную руку, т. е. осуществляет захват «обратный ключ» и начинает передвигать ноги к ногам соперника, скручивая его нажимом на руку. Предплечьем другой руки он поднимает затылок соперника, чтобы лишить его возможности стать на мост и, соединив руки в крючок (в), положить на лопатки.

Защитой от этого переворота служит **уход выседом** (рис. 307). Когда атакующий собирается делать рывки, а соперник на боку, последний должен (лучше всего до захвата атакующим предплечья второй рукой) энергично сделать шаг по кругу ближней к коврику ногой (а). Захваченную руку следует, как бы отбросить назад и выпрямить, прижав плечевой сустав к коврику. Если рука не отброшена назад или согнута и если плечо оторвано от коврика, то дальнейшая защита невозможна, так как эту руку нельзя повернуть вокруг продольной оси и ладонью к коврику, и атакующий, подняв ее за запястье вверх, может поставить соперника в критическое положение. Итак, после первого шага нижний борец делает следующий, прокручивая руку и становясь в партер (б). В заключение он отходит от атакующего назад, чтобы избежать преследования (в).

При проведении переворота обратным ключом атакуемый может выполнить следующие контрприемы:

– **переворот с захватом шеи одной рукой**. Когда атакующий подается толчком вперед, атакуемый

захватывает свободной рукой его шею и, продолжая поворот, переворачивает его на лопатки;

– **бросок через бедро в момент перехвата руки.** Атакующий становится в высокий партер и отдает на захват руку. Когда атакующий попытается продеть свое плечо под плечо атакуемого, тот ударом этого плеча о шею, совмещенным с подворотом, бросает атакующего спиной на ковер.

2. **Переворот с захватом предплечья и одноименного бедра сзади** (рис.308). Если вытянуть руку соперника не удается, то атакующий может правой рукой захватить бедро (а), немного отодвинуться, чтобы опереться ногой сзади, а затем перевернуть соперника на спину (б) и удерживать его.

3. **Переворот полунакатом с захватом предплечья и толчком ноги разноименной голенью** (рис.309). Если соперник, упираясь, не дает осуществить обратный ключ, атакующий может захватить рукой туловище соперника и как бы лечь рядом. Из этого положения он осуществляет полунакат (а), подталкивая разноименную голень соперника ногой. После того как соперник перевернется, атакующий, поворачиваясь на грудь, убирает руку с туловища и захватывает его шею спереди-сверху (б).

Чтобы этот переворот не получился, атакуемый должен удерживать руку атакующего у себя на пояснице, и тогда атакующий окажется на спине.

4. **Переворот обратным захватом предплечья с подталкиванием своих рук и прогибом животом** (рис. 310, а, б). Этот прием отлично получается, атакуемый очень силен и надежно удерживает захваченную руку (лежа на боку, а не на животе). Атакующий делает возможно более глубокий хват (особенно ближней рукой). Другой рукой для надежности захвата лучше прихватить запястье своей руки сверху. После этого атакующий делает еще два-три ложных рывка, садится поближе к сопернику и, уперев свое плечо в свой же живот и прогнувшись, переворачивает его перекатом через ближнее плечо в свою сторону (где нет никаких препятствий). В заключение, повернувшись грудью к коврику, атакующий захватывает шею соперника сверху-спереди. Чтобы избежать накрывания, рекомендуется во время переворота поднять ближнюю ногу кверху.

5. **Переворот с захватом прямой руки.** Если соперник, защищаясь, ложится на живот и удерживает руку, то атакующий, сделав два-три ложных рывка вперед, становится на колени сбоку и резко рвет руку вверх (в основном усилием спины). Продолжая движение через соперника, он переворачивает его захватом прямой руки на спину.

6. **Переворот с захватом предплечья и удержанием головы бедром** (рис. 311). Если соперник, защищаясь, не дает вытащить руку и при этом голову держит невысоко, то атакующий заходит спереди, переставляя бедро через голову (а), тянет руку кверху, продев под захваченную руку предплечье, и одновременно разворачивает соперника. В этот момент не следует спешить. При резком рывке соперник может перевернуться и уйти. Захватив руку, атакующий должен потянуть ее вверх (б) и захватить под плечо одноименной руки (в), и тогда соперник окажется на мосту.

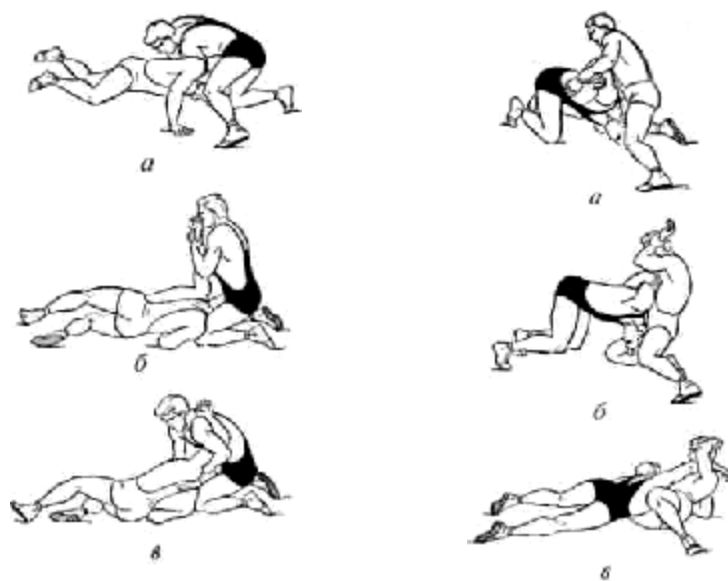


Рис. 311

Рис. 312

Контрприемом при проведении атакующим этого переворота может служить **перевод толчком ногой и захваченной рукой с освобождением своей головы и зацепом ноги** (рис. 312). Когда атакующий пытается вытянуть захваченную руку и развернуть соперника, он несколько откидывается или, во всяком случае, его усилия направлены назад (а). В этот момент атакуемый делает ногой резкий толчок, а одноименной рукой такое движение, будто выбрасывает ее для гребка при плавании кролем (б), в направлении усилий атакующего, в связи с чем атакующий теряет равновесие. Атакующий поворачивается в сторону, противоположную захваченной руке, освобождает голову из-под бедра, захватывает свободной рукой это бедро (в) и заставляет атакующего перейти в партер. Иной раз это сочетается с зацепом со стороны захваченной руки.

КУСТ ПРИЕМОВ, СВЯЗАННЫХ С ОБВИВОМ НОГИ И ЗАЦЕПОМ НОГ

Куст приемов, связанных с обвивом ноги и зацепом ног

Способы обвива	Исходное положение	Ситуация после защитных действий атакуемого	Приемы атакующего борца	Возможные защиты и контрприемы	
1. Захват дальней стопы и шеи	Положение полурастяжки. Одна рука захватывает дальнюю голень, другая удерживает плечо атакуемого. Туловище вывешено вперед с поворотом к ногам.	Атакуемый, сопротивляясь, старается остаться в высоком партере	1. Переворот переходом	Высед и возвращение в партер	
2. В ответ на защиту от наката		Атакуемый в результате растяжки лег на живот	2. Переворот «ножницы» с обвивом одноименной ногой		
3. Захват подбородка и голени		Атакуемый вследствие рывка подается вперед	3. Переворот разгибанием с наложением руки соперника себе на шею		
4. Захват стопы между ногами		Атакуемый, сопротивляясь, валится на атакующего	4. Переворот в свою сторону с захватом плеча и голени		
5. В процессе переворота захватом шеи из-под дальнего плеча	Одна нога в упоре, другая отводит бедро атакуемого	Атакуемый сел на ближнее бедро и зажал ногами ноги атакующего	Переворот в свою сторону в ответ на сед в сторону атакующего с целью защиты	Разрыв обвива вытягиванием ноги. Накрывание.	
		Атакуемый убирает вперед дальнюю руку, чтобы избежать захвата	5. Переворот перекатом через атакуемого		
		Атакуемый прячет дальнюю руку, чтобы избежать захвата шеи из-под плеча	6. Переворот толчком свободной ногой с вывешиванием туловища		
		Атакуемый, двигаясь вперед, освободил ногу из обвива одноименной ногой	7. Переворот «ножницы» зацепом разноименной ногой	Высед и возвращение в партер	
		Атакующий выполнил обвив и захватил шею из-под плеча	8. Переворот разгибанием с захватом шеи из-под дальнего плеча	Накрывание захватом ноги за стопу Кувырок-накрывание с захватом руки на шее и зацепом ноги Кувырок с захватом руки и зацепом «Мельница» с захватом руки и бедра Переворот выседом с захватом шеи и одноименной ноги	
		Атакующий переступил через атакуемого и «оседлал» его	Атакующий переступил через атакуемого и захватил шею из-под плеча	9. Переворот разгибанием с захватом шеи из-под дальнего плеча (2-й вариант)	То же
			Атакующий, «оседлав» атакуемого, зацепил ноги	10. Переворот разгибанием с зацепом ног, захватом руки двумя руками и шеи из-под нее	
	Атакуемый после предыдущего приема спрятал руки под туловище	11. Переворот разгибанием с зацепом ног и захватом подбородка в локтевой сгиб			
	Атакуемый, чтобы сбросить атакующего, резко поднимает таз	12. Переворот перекатом с зацепом ноги и вывешиванием вперед			

Способы обвива	Исходное положение	Ситуация после защитных действий атакуемого	Приемы атакующего борца	Возможные защиты и контрприемы
	Атакуемый не дает осуществить обвив	Атакуемый не дает осуществить обвив, сжимая бедра	13.Опрокидывание назад с захватом подбородка и подталкиванием бедром в грудь	
		Атакуемый стоит в высоком партере, его бедра сжаты	14.Опрокидывание назад с захватом шеи с плечом сзади	
		Атакующий захватил разноименное запястье из-под туловища	15.Переворот «ножницы» с захватом запястья разноименной руки и толчком голенью	
	Атакуемый успешно защищается от «ножниц»	Атакуемый в ответ на обвив садится на ближнее бедро	16. Бросок обратным за хватом дальнего бедра	
		То же положение, но атакующий захватил согнутую ногу	17. Бросок обратным за хватом дальней согнутой ноги	

Перевороты с обвивом ноги можно проводить во все стороны, меняя направление атаки с учетом действий соперника. Поэтому борцы, владеющие несколькими приемами этого куста, весьма опасны. Многообразны и способы осуществления обвивов. Опишем некоторые из приемов.

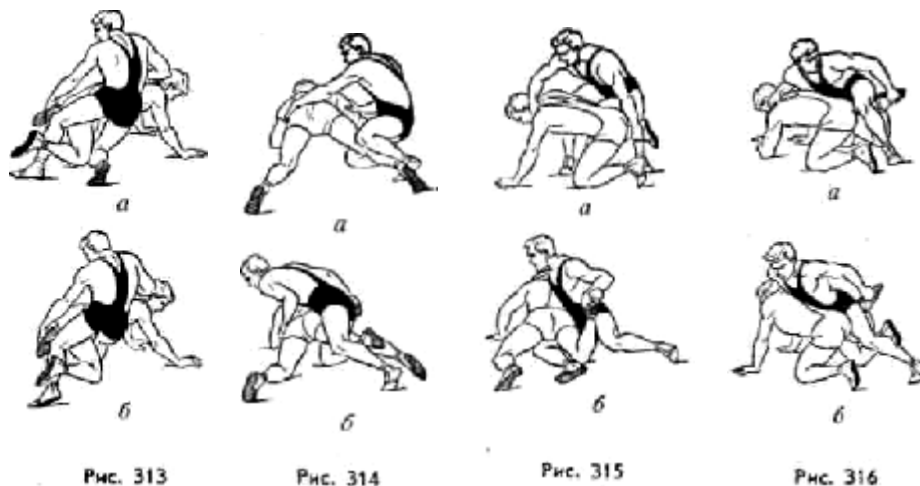


Рис. 313

Рис. 314

Рис. 315

Рис. 316

1. **Захват дальней стопы и шеи** (рис. 313). Атакующий, находясь сбоку от соперника на одном колене, захватывает дальнюю стопу и шею или туловище спереди. Ступню ближней ноги он помещает сзади между ног, а колено дальней — перед бедром ближней ноги соперника (а). Из этого и. п. атакующий тянет стопу соперника вперед, другой рукой как бы заворачивает его в свою сторону, пяткой ближней ноги подтягивает голень, а коленом толкает бедро назад (б). В результате бедро отводится и разгибается, что дает возможность выполнить обвив.

2. **В ответ на защиту от наката** (рис. 314). Атакующий, находясь сбоку, захватывает туловище одной рукой, а другую руку накладывает на плечо и тянет соперника к себе, как бы собираясь выполнить накат. Соперник, защищаясь, выставляет в упор ближнюю ногу (а), создавая возможность осуществления обвива (б).

3. **Захват подбородка и голени** (рис. 315). Атакующий, стоя сбоку, захватывает ближнюю голень и подбородок соперника с внешней стороны (а), затем тянет его вверх, одновременно разворачивая вокруг себя в сторону головы. В самом же начале этого движения атакующий, садясь на бедро, продевает ногу под ближнюю ногу соперника (б), осуществляя обвив.

4. **Захват стопы между ногами** (рис. 316). Стоя сбоку-сзади, атакующий захватывает за своей спиной стопу соперника за подъем, тянет ее вверх (а) и обвивает ногу (б).

5. **В процессе переворота захватом шеи из-под дальнего плеча**. Атакующий ставит дальнюю ногу перед бедром ближней ноги, переступает через соперника и захватывает шею из-под дальнего плеча. Опираясь на обе ноги, он начинает, разгибая спину, поднимать захваченное плечо в свою сторону и лишь в момент падения соперника на бок обвивает ногу (см. рис. 328).

Защититься от обвива можно следующими способами: 1) прижать стопу дальней ноги к ближнему бедру у

колена; 2) захватить пропускаемую ногу дальней рукой за подошвенную сторону стопы, не давая продеть ее под голень; 3) сблизить бедра; 4) в момент пропуска ноги сделать высед ближней ногой наружу; 5) вытянуть обвитую ногу в сторону-назад пяткой наружу; 6) лечь на живот.

Обвив ногу соперника, атакующий может провести следующие приемы:

1. **Переворот переходом.** Атакующий занимает и. п., которое мы назвали полурастяжкой. Эта полурастяжка — начальное положение для проведения ряда приемов с обвивом ноги. Чтобы осуществить ее, атакующий упирается боком в поясницу соперника, повернувшись лицом к его ногам. Одноименной рукой он захватывает голень дальней ноги у голеностопного сустава или подъем изнутри, другой рукой — плечо снаружи у шеи. Свободная нога упирается в ковер сзади-сбоку, а нога, обвившая ногу, разгибается, отводя бедро соперника наружу. Туловище атакующего возможно дальше выдвинуто вперед, через поясницу. Он делает толчок опорной ногой, продвигая туловище еще дальше вперед, одновременно тянет голень вверх и, еще более энергично отводя обвитую ногу, повторно (пользуясь тем, что соперник подается в ту же сторону) делает толчок опорной ногой, но уже ставя ее между ног соперника (рис. 317). Туловище атакующего уже далеко продвинулось вперед. Он резко прогибается в пояснице, и соперник падает на бедро (а). Еще до полного соприкосновения с ковром атакующий отводит в сторону и сгибает толчковую ногу, чтобы подпереть снизу обвитую ногу соперника, и становится на колено. Очень важно, чтобы колено было отведено в сторону, так как иначе соперник может продолжить вращение и по крайней мере нейтрализовать все усилия атакующего. Выставленное наружу колено препятствует этому вращению. Перевалившись через соперника, атакующий не должен сейчас же пытаться захватить руку или подбородок, так как этим он освободит ногу соперника и тот вернется в и. п. Следует, наоборот, сделать рывок от соперника, что вынудит его упереться руками за спину. Вот в этот момент атакующий должен захватить руку (б) и прижать ее к коврику (в). Приблизив опорную ногу к коленному суставу и удерживая другой ногой голень, атакующий пяткой продвигает опорную ногу под голень и зацепляет ею ногу. Лишь после этого другая нога перемещается для зацепа снаружи другой голени (г). Зацепив и другую ногу, атакующий захватывает голову соперника и наваливается на него туловищем (д). Как только атакующий перешел через нижнего борца, тот должен быстро сесть и захватить его ногу за ступню. А когда атакующий попытается захватить голову, соперник должен резко повернуться и вновь встать в партер.



Рис. 317



Рис. 318



Рис. 319



Рис. 320

2. **Переворот «ножницы» с обвивом одноименной ногой** (рис. 318). Из положения полурастяжки атакующий захватывает голень и бедро другой ноги изнутри и усилием рук и спины отводит и разгибает бедро, сгибая при этом голень до предела. Естественно, что обвитой ногой он энергично отводит другое бедро в противоположную сторону. Это вызывает болевые ощущения в паху нижнего борца, если, конечно, у атакующего хорошо развиты мышцы задней поверхности бедра, спины и ягодицы и он хорошо владеет техникой выполнения этого приема. Когда соперник оказывается лежащим на животе, атакующий осуществляет захват «ножницы», зацепляет стопой дальней (осуществившей обвив) ноги бедро другой своей ноги сзади.

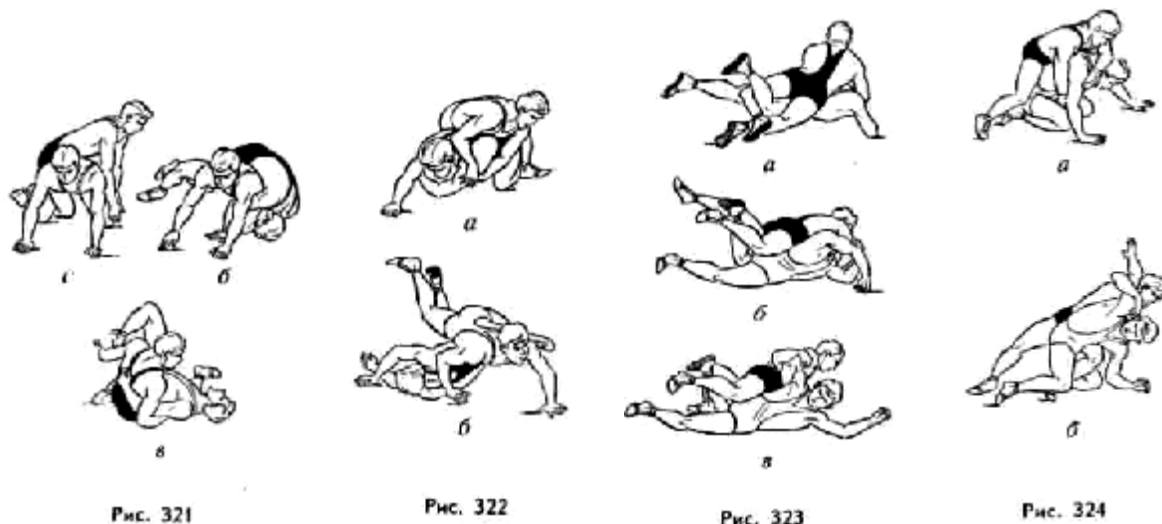
При выполнении приема «ножницы», особенно в завершающей фазе, атакующий прогибает спину и вывешивается через туловище соперника вперед. Одновременно он захватывает локтевым сгибом голову соперника сбоку и тянет ее в сторону проведения приема (а). Для усиления вращения соперника атакующий может, несколько подавшись назад, резко толкаться вперед, одновременно прогибаясь. Повалив соперника на бок (б), он, отпуская голову, захватывает плечо (в), а затем зацепляет ноги и захватывает голову соперника, наваливаясь на него туловищем.

От этого приема атакуемый может защититься так же, как и от предыдущего.

3. **Переворот разгибанием с наложением руки соперника себе на шею** (рис. 319). Из положения полурастяжки атакующий резко тянет захваченную ногу и отводит другую, нажимая одновременно на поясницу. Когда соперник подается вперед, он разноименной рукой захватывает изнутри дальнюю руку (а) и соединяет руки в крючок. Чтобы затянуть руку соперника себе на шею, атакующий приближает голову к захваченной руке, сгибая при этом насколько возможно свои руки, и затем, уже разгибая спину, тянет ее. Только после того как рука будет разогнута, атакующий закладывает ее себе за шею (б). Затем, разгибая спину, атакующий одной рукой удерживает соперника за шею, а другой за туловище и, сохраняя обвив, кладет его на лопатки (в).

4. **Переворот в свою сторону с захватом плеча и голени** (рис. 320). Этот прием можно выполнить в двух случаях: либо когда соперник упорно сопротивляется и первые два приема не получаются, либо когда он садится на ближнее бедро, сгибая обе ноги и удерживая ногу, осуществившую обвив. Из положения полурастяжки атакующий еще раз как бы пытается выполнить переворот переходом (а). Откидывая плечи назад и используя встречные усилия, соперник тянет его за голень и плечо в свою сторону (б). Продолжая движение, атакующий отворачивается от соперника, отпуская голень, и тянет его лишь одной рукой за плечо (в). Просто затащить соперника на себя невозможно, нужно самому как бы двигать тело под него (г). Лишь после того как борцы поменяются местами, нужно захватить руку (д). Дальнейшие действия такие же, как при перевороте переходом.

Так же следует действовать, когда соперник с целью защиты садится на ближнее бедро, зажимая двумя ногами ногу атакующего. Но в этом случае нужно сразу же захватывать плечо соперника снаружи.



5. **Переворот перекатом через атакуемого** (рис. 321). Этот прием следует после попытки атакующего выполнить переворот разгибанием с наложением руки соперника себе на шею, если соперник убирает вперед руку, которую атакующий собирался захватить (а). Атакующий подает туловище слегка назад для разгона, после чего резко идет головой вниз, как бы выполняя кувырок и пропуская руку под руку соперника (б). При кувырке голову надо поворачивать в сторону головы соперника. При этом атакующий оказывается не на спине, а на боку. Очень важны также положение и работа другой руки. Она должна быть прижата плечом к боку и согнута в локте. Как только соперник начинает переваливаться через атакующего, тот, отводя эту руку, садится и отбрасывает другую руку назад с целью захвата руки соперника под плечо. Заключительное положение оказывается таким же, как и при перевороте с наложением руки соперника на свою шею (в).

6. **Переворот толчком свободной ногой с вывешиванием туловища** (рис. 322). Из положения полурастяжки атакующий пытается захватить шею из-под дальнего плеча. Однако соперник прячет руку под себя, наклоняясь вперед и поворачиваясь (а). Поскольку спереди-снаружи у него опоры нет, атакующий, толкаясь свободной ногой (перенеся ее через соперника) и вывешивая вперед туловище, переворачивает соперника на спину (б). Прием завершается так же, как и переворот переходом.

7. **Переворот «ножницы» зацепом разноименной ногой** (рис. 323). Нередко этот прием выполняют из положения высокого партера, но преимущественно в тех случаях, когда соперник, защищаясь от обвива, проползает вперед и высвобождает бедро от давления одноименной ноги снизу. Атакующий помещает стопу ближней ноги между ногами соперника возможно выше, пяткой к себе. Нажимая этой пяткой на бедро, отводя и поднимая его, он просовывает голень под бедро (а) и зацепляет стопой этой ноги голень своей же ноги (б). Осуществив «ножницы», атакующий переваливает туловище через соперника, а затем, подавшись назад, падает вперед прогнувшись. В начале же падения вперед атакующий захватывает голову соперника, чтобы предотвратить сед на ягодицы и возвращение в партер (в). В заключение он захватывает плечо, зацепляя другую ногу, и ложится на соперника.

8. **Переворот разгибанием с захватом шеи из-под дальнего плеча** (рис. 324). Этот прием чаще начинается не с обвива, а с захвата шеи из-под плеча, после чего (или одновременно) осуществляется обвив. Первый вариант выполнения приема такой. Перенеся свободную ногу через нижнего борца и упершись стопой

в ковер или в бедро соперника спереди, атакующий опускает предплечье дальней руки ближе к локтю. Руки его соединены ладонь в ладонь, рука, находящаяся на шее, в положении супинации (а). Согнув руки и приблизив к ним грудь, атакующий, прогибаясь, тянет атакуемого спиной назад, толкает предплечьем в плечо захваченной руки, стараясь вывести плечо соперника вперед (б). Таким образом, он заваливает соперника в свою сторону. После этого, отодвигая туловище от соперника и просовывая руку глубже под шею, атакующий удерживает его руку подбородком.

При выполнении этого приема может начаться очень интересная и сложная борьба, если соперник, захватив ногу, которой атакующий намеревается выполнить обвив, делает высед (рис. 325). Далее следует попытка контратаки. Атакующий, удерживая голову пониже (иначе атакующий перебросит его в свою сторону махом ноги и тягой за плечо), затаскивает захваченную ногу на бедро (а), поворачиваясь в сторону атакующего и становясь в партер (б), переносит через него ближнюю ногу и вынуждает повернуться в сторону спины (в). Однако атакующий может действовать ногой и иначе (рис. 326). Удерживая шею и нажимая на нее, он использует другую ногу для того, чтобы разорвать захват (а), после чего легко отводит и разгибает захваченную руку (б).

Другой способ продолжения атаки показан на рис. 327. Когда атакуемый собирается переступить ногой за атакующего, последний с помощью рук и ноги переворачивает его через голову. Сначала атакующий удерживает соперника свободной ногой, обхватывая ею туловище и не давая осуществить переход, а потом сгибает ногу в колене, пропуская ногу соперника, и успевает зацепить сгибом голеностопного сустава голень.

9. **Переворот разгибанием с захватом шеи из-под дальнего плеча (второй вариант)** (рис. 328). Поставив дальнюю ногу перед коленом ближней ноги, атакующий переступает другой ногой через соперника, нагибается и захватывает шею из-под дальнего плеча. Наклонившись и согнув руки, он прижимает грудь к спине соперника, затем, разгибая спину, тянет его назад и в свою сторону (а) и в падении обвивает ногу. Просунув руку под шею и отодвинувшись от соперника, атакующий кладет его на спину (б, в). Если с целью защиты нижний борец захватывает дальней рукой щиколотку разноименной ноги, то атакующий в падении назад разворачивает его на 180°, используя захваченную ногу как рычаг, и бросает на спину.

10. **Переворот разгибанием с зацепом ног, захватом руки двумя руками и шеей из-под нее** (рис. 329). Атакующий как бы садится на спину соперника, зацепив предварительно бедро ближней ноги, а после перехода зацепляется и другое. Затем он снизу толкает дальнюю руку соперника в локтевой сустав (а), прогибаясь, свешивается вперед, чтобы увеличить нагрузку на руки, вытягивает руку соперника, захватывает шею из-под выведенного плеча, нажимая предплечьем в районе локтя и прогибаясь. Одновременно атакующий тянет ноги и захваченную руку вверх (б), после чего с помощью ног разворачивает соперника на спину (в).

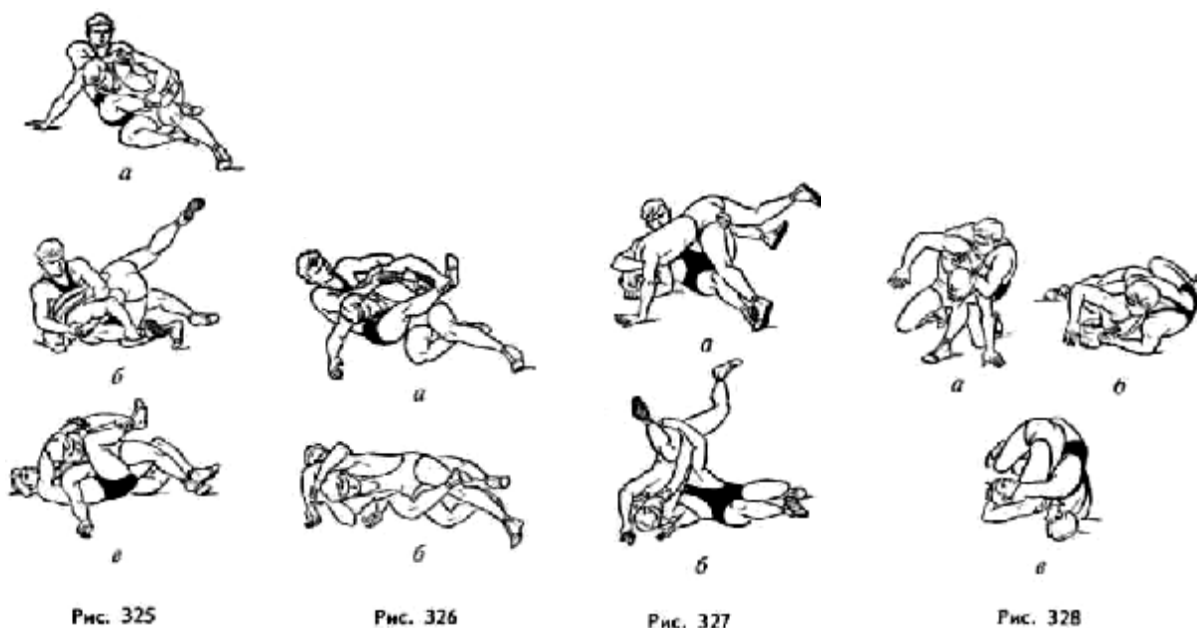


Рис. 325

Рис. 326

Рис. 327

Рис. 328

11. **Переворот разгибанием с зацепом ног и захватом подбородка в локтевой сгиб** (рис. 330). Начало этого приема точно такое же, как и предыдущего. Однако в заключение соперник успевает спрятать руки под туловище. Тогда верхний борец поднимает его голову (а) и захватывает подбородок в локтевой сгиб правой руки (б). После этого он, поворачивая голову, ногами разворачивает соперника в свою сторону (в), заканчивая прием так, как при захвате плеча.

12. **Переворот перекатом с зацепом обеих ног и вывешиванием вперед** (рис. 331). Атакующий начинает действовать так же, как при выполнении 10-го и 11-го приемов. Зацепив ближнее бедро, он переносит правую ногу через соперника и зацепляет дальнее бедро. Если соперник резко поддает тазом вверх, чтобы сбросить атакующего через себя (а), то атакующий прогибается, свешивая туловище. Таким образом, на внешнюю руку приходится очень большая нагрузка, она сгибается, и нижний борец падает на бок (б). В заключение атакующий уходит на руках, разворачивая его ногами на спину.

13. **Опрокидывание назад с захватом подбородка и подталкиванием бедром в грудь** (рис. 332). Атакующий захватывает сбоку подбородок и дальнюю голень (или подъем). Соперник не дает ему возможности провести обвив (а). Тогда атакующий, поворачиваясь лицом к ногам, тянет его за подбородок назад (б), а в заключение толкает бедром в грудь и накрывает ногой (в). После того как соперник упал на бок, атакующий обвивает его ногу. Прием завершается, как обычно, захватом плеча и зацепом ног.

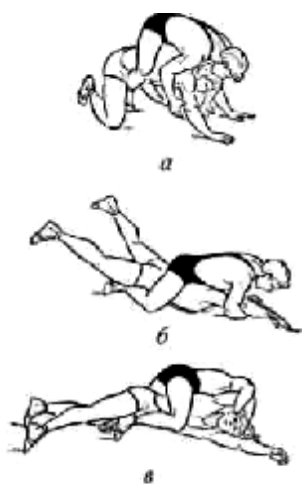


Рис. 329

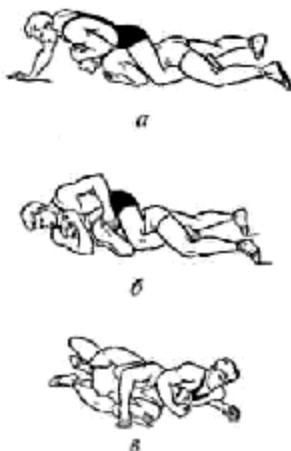


Рис. 330

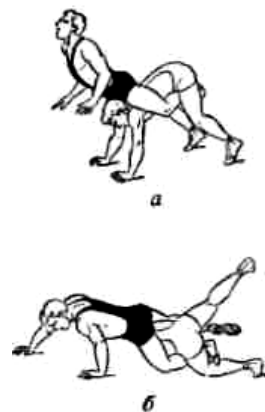


Рис. 331

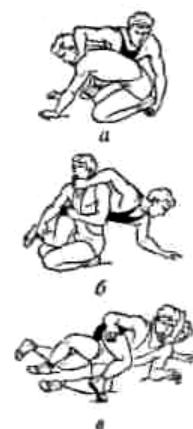


Рис. 332

14. **Опрокидывание назад с захватом шеи с плечом сзади** (рис. 333). Атакующий сзади-сбоку от соперника в высоком партере. Наложив руки на плечи и выставив ногу вперед (а), он опрокидывается, увлекая за собой соперника. Затем атакующий захватывает руками шею с плечом (уже падая). Перед падением на ковер он разворачивается в сторону от захваченной руки, чтобы упасть на бок, и зацепляет ноги соперника (б). Притягивая к себе плечо захваченной руки, атакующий поворачивает соперника на спину и готовит захват ближнего плеча и головы (в). В заключение атакующий наваливается на соперника, удерживая ближнее плечо и голову.

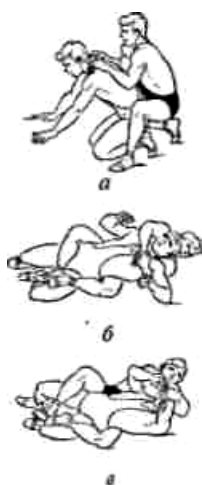


Рис. 333

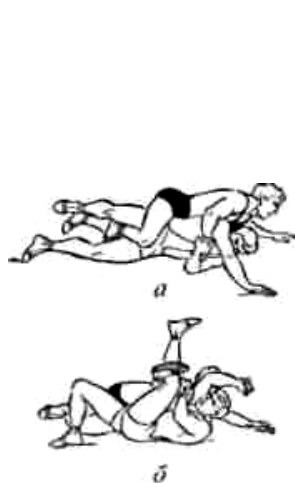


Рис. 334



Рис. 335

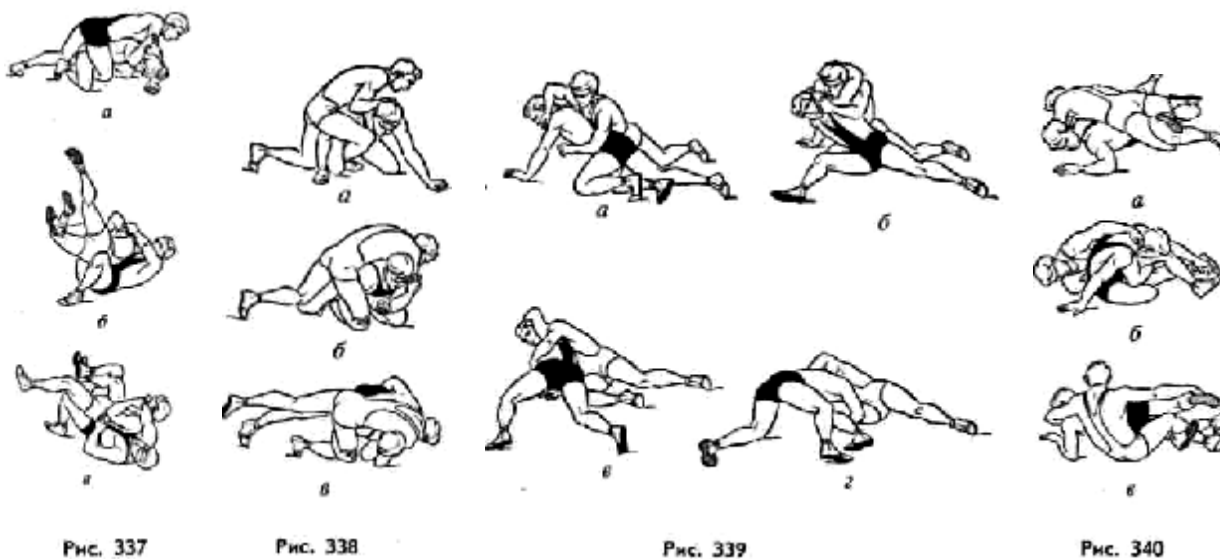


Рис. 336

15. **Переворот «ножницы» с захватом запястья разноименной руки и толчком голенью** (рис. 334). Атакующий каким-либо способом, например захватив дальнее плечо сверху (см. рис. 305 и 352), захватывает запястье разноименной руки снизу. Соперник, защищаясь, поворачивается от него. Однако атакующий обвивает одноименной ногой ногу соперника, отодвигая ее пяткой другой ноги. Затем, разведя пошире колени, атакующий упирает колено в бедро дальней ноги и, разворачивая таз и упираясь коленом в бедро, а также поднимая ближнее бедро, поворачивает соперника и переходит через него. Очень важно обратить внимание на скручивание ногами при переходе через соперника. Итак, после перехода через соперника атакующий тянет захваченную руку (а) и, чтобы повернуть соперника, энергично поднимает его дальнюю ногу, зацепляя ее стопой разноименной ноги (б).

16. **Бросок обратным захватом дальнего бедра** (см. рис. 350, г, д). Строго говоря, этот и последующий приемы выполняются без обвива ноги, непосредственно после того, как соперник ложится на ближнее бедро, чтобы не дать перевернуть себя с помощью «ножниц». Тогда атакующий распускает обвив, осуществляет обратный захват дальнего бедра, пропускает свою ближнюю ногу по возможности дальше под ноги соперника, чтобы хорошо упереться. После этого он тянет соперника к себе-вверх, разворачивая его на спину.

17. **Бросок обратным захватом дальней согнутой ноги** (рис. 335). Атакующий намеревается провести переворот «ножницы». Он осуществляет растяжку, т. е. отводит ближнее бедро соперника ногой, а дальше захватывает за подъем (а). Соперник вынужден лечь на живот, но при этом он поворачивается на ближний бок, мешая переходу через него. Тогда атакующий захватывает дальнюю ногу соперника (б). Выпустив обвитую ногу, он пропускает свою ближнюю ногу подальше под ноги соперника, чтобы иметь надежную опору. Атакующий тянет его на себя-вверх (в), разворачивая на спину.



При попытке атакующего осуществить обвив с захватом шеи из-под дальнего плеча можно провести следующие контрприемы:

- **кувырок-накрывание с захватом руки на шее и зацепом ноги** (рис. 336). Когда атакующий накладывает дальнюю руку на шею соперника, тот захватывает ее двумя руками (а). Известно, что в заключительной фазе этого приема атакующий должен отодвинуть туловище от соперника и заканчивать переворот дальней рукой (той, что сначала продевается под плечо). Так вот, смысл этого захвата заключается в том, чтобы не дать убрать руку с шеи. Далее атакуемый сгибает обвитую ногу, удерживая ею ногу атакующего, и толчком другой ноги (б) делает кувырок. Атакующий оказывается на спине, а атакуемый удерживает его, сохраняя захват (в);
- **кувырок с захватом руки и зацепом** (рис. 337). Когда атакующий накладывает руку на шею соперника, тот толчком в локоть сбивает и захватывает ее под плечо дальней руки (а). Сгибая обвитую ногу, атакуемый удерживает ею ногу атакующего и делает кувырок, оттолкнувшись свободной ногой (б). Он удерживает атакующего, лежа спиной на его груди и сохраняя захваты (в);
- **«мельницу» с захватом руки и бедра** (рис. 338). В и. п. ближняя рука атакуемого у бедра (а). При таком положении руки он может сразу же начать контратаку. Как только атакующий захватит шею, атакуемый захватывает его руку у себя на шее и бедро (б) и делает бросок «мельницей» (в);
- **переворот выседом с захватом шеи и одноименной ноги** (рис. 339). После обвива ноги и захвата шеи атакуемый резко выпрямляет обвитую ногу назад-в сторону пяткой наружу (очень важно положение пятки) и разрывает обвив (а). Затем он делает высед той же ногой. При этом дальней рукой он должен сделать такое движение, как будто собирается поймать себя сзади за голову, и захватывает голову атакующего (б). Продолжая забегание ногами, атакуемый захватывает ту ногу, которой был сделан обвив (в). Захватив шею и бедро, толкая атакующего вперед и поворачивая в сторону головы, атакуемый кладет его на спину (г).
- Способ защиты от «ножниц» — **высед и возвращение в партер** (рис. 340). После того как «ножницы» уже выполнены и атакующий начинает переваливаться через соперника (а), тот должен быстро сесть, возможно больше наклонившись вперед. Атакующий пытается захватить голову (б) и неминуемо расслабляет захват ноги. Тогда атакуемый быстро возвращается в и. п. и перебрасывает атакующего за себя (в).

КУСТ ПРИЕМОВ, СВЯЗАННЫХ С ЗАХВАТАМИ ИЛИ ЗАЦЕПАМИ ПОД ПЛЕЧИ

1. Переворот с зацепом ближней руки и захватом дальнего предплечья рычагом (рис. 341).

Сядя рядом с соперником, атакующий берет дальнюю руку на рычаг, т. е. дальней рукой захватывает запястье сверху, а ближней — запястье своей же руки из-под предплечья соперника. При этом он теснит соперника бедром, соблазняя его захватить бедро и руку под плечо. Если такой захват сделан (а), атакующий тут же поворачивается вокруг вертикальной оси, становясь на колено дальней ноги (б), резко посылает захваченную ногу за себя (в) и переворачивает соперника через голову на спину.

2. **Переворот скручиванием с зацепом ближней руки спереди одноименной ногой** (рис. 342). Этот прием можно выполнить тогда, когда соперник неосторожно захватит сзади одноименную ногу находящегося сбоку атакующего. В некоторых случаях атакующий, стоя сбоку, сам зацепляет ближнюю руку спереди (а), после чего, переваливаясь через соперника вперед и в сторону головы (б), переворачивает его.

3. **Переворот скручиванием с захватом дальней руки рычагом и удержанием головы бедром** (рис. 343). Если при проведении первого приема этого куста соперник не захватывает ногу, а, наоборот, убирает ее назад, чтобы, повернувшись на коленях, захватить атакующего сзади и перевести его в партер, то атакующий бедром удерживает голову, не давая сопернику зайти сзади (а). Упираясь ногами, он тянет захваченную руку назад (б). Почувствовав, что соперник уже вовлечен в это движение, атакующий резко поворачивается к нему, захватывает руку на «обратный» ключ (в) и наваливается на него, удерживая плечо и голову.

4. **Переворот скручиванием с захватом шеи из-под дальнего плеча и удержанием ближнего бедра** (рис. 344). Атакующий, находясь сбоку, захватывает шею из-под дальнего плеча и продвигает ближнее колено возможно дальше под грудь соперника (а). Как бы встряхивая голову соперника, он старается пропустить руку из-под плеча возможно глубже (б), чтобы согнуть шею с помощью другой руки. В заключение, нажимая на затылок, атакующий бедром отводит другую руку и переворачивает соперника на лопатки (в).

В качестве контрприема при попытке выполнить этот переворот атакуемый может провести **бросок через спину с захватом бедра и руки под плечо**.

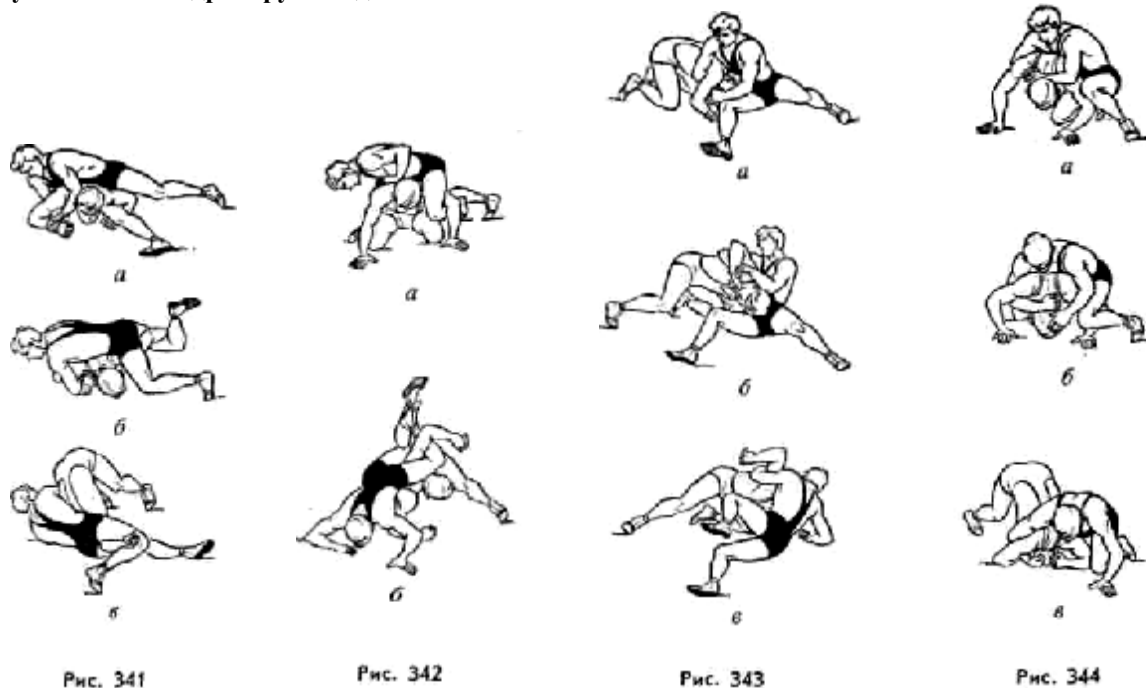


Таблица 22

Куст приемов, связанных с захватами или зацепами под плечи

Ситуация	Приемы атакующего борца	Возможные защиты и контрприемы
Атакующий, сидя сбоку, отдает на захват или пропускает под руку соперника ближнее бедро и захватывает дальнее предплечье рычагом	1. Переворот с зацепом ближней руки и захватом дальнего предплечья рычагом	Убрать руку назад, захватить спину, перевести атакующего в партер. Переворот типа мельницы с захватом бедра и руки под плечо
Атакующий сбоку зацепляет ближнюю руку спереди одноименной ногой	2. Переворот скручиванием с зацепом ближней руки спереди одноименной ногой	Быстро повернуться в сторону атакующего, сохраняя захват руки, и перевести его в партер
После попытки применить 1-й прием атакуемый убрал руку назад	3. Переворот скручиванием с захватом дальней руки рычагом и удержанием головы бедром	Убрать руку назад с поворотом к атакующему и, отходя от него, освободить голову и перевести атакующего в партер
Атакующий сбоку захватывает шею из-под дальнего плеча и подсовывает ближнее бедро под грудь соперника	4. Переворот скручиванием с захватом шеи из-под дальнего плеча и удержанием ближнего бедра	Бросок через спину с захватом руки под плечо и ближнего бедра

КУСТ ПРИЕМОВ, СВЯЗАННЫХ С ЗАХВАТОМ ТУЛОВИЩА СЗАДИ-СБОКУ

Этот куст объединяет накаты с захватом туловища, с дополнительными захватами рук, действиями ногами или без них.

Раньше в вольной борьбе наиболее часто применялся накат с дополнительным зацепом голеностопным сгибом или подталкиванием бедром. Однако в последнее время больше стали применяться накаты из

арсенала классической борьбы с различными захватами туловища, как чисто силовые, так и с предварительным приданием инерции движению своему туловищу, что облегчает проведение наката.

Таблица 23

Куст приемов, связанных с захватом туловища сзади-сбоку

Ситуация	Приемы атакующего борца	Возможные защиты и контрприемы
Махом своего туловища от соперника, захватом туловища и плеча	1. Полунакат с захватом туловища и плеча и подсаживанием бедром	Уход тазом от атакующего. Бросок за себя с захватом запястья
Высокий партер. Прием проводится внезапно	2. Накат с захватом туловища и плеча нырком головой под плечо	Упор рукой и ногой в сторону наката
Атакующий захватывает запястье, чтобы провести бросок за себя. Атакующий захватывает разноименное запястье, перескакивая через соперника	3. Накат с захватом разноименного запястья из-под живота	
Атакующий накладывает руку на дальнее плечо и делает рычаг плеча	4. Накат с захватом туловища и плеча рычагом	Накрывание ног
Атакующий ложится на живот	5. Инерционный накат	Выход наверх выседом; «строгая» защита без попытки контратаковать
Атакующий захватывает туловище	6. Накат с захватом туловища (описан в главе IV)	Высед — накрывание и захват ноги
Атакующий захватывает туловище и руку на ключ или плечо	7. Полунакат с захватом туловища и плеча или руки на ключ (описан в главе IV)	Удержание запястья атакующего у себя на боку

Захватив туловище сзади-сбоку, атакующий может провести следующие приемы:

1. **Полунакат с захватом туловища и плеча и подсаживанием бедром** (рис. 345). Атакующий, находясь сбоку-сзади, кладет ближнюю руку на таз соперника, захватывая ладонью верхнюю ость подвздошной кости, другую руку — на его плечо у локтя. Ближнюю ногу атакующий поставил на колено между ногами соперника, но стопой в свою сторону, чтобы подготовить зацеп ближней голени. Сделав обманное движение туловищем в сторону соперника и обеспечив таким образом возможность разгона, атакующий обратным движением туловища создает кинетическую энергию. Накат делается после того, как захватившая таз рука выпрямится и, следовательно, увеличится расстояние движения туловища. Атакующий движется в сторону-вперед и в момент рывка другой рукой удерживает руку у локтя и нажимает на нее с тягой на себя. Все эти движения вынуждают соперника согнуть руку и наклониться в сторону тяги. Когда он оказывается на боку, атакующий зацепом стопы или толчком бедра поднимает ближнюю ногу, способствуя перевороту соперника (а). Затем, все время подпирая соперника бедром этой ноги, атакующий упирается в ковер свободной рукой и встает на колено дальней ноги (б). В заключительном положении соперник стоит на голове, его бедра лежат на бедре атакующего, который удерживает туловище и ближнее плечо соперника (в).



Рис. 345



Рис. 346



Рис. 347

2. **Накат с захватом туловища и плеча нырком головой под плечо** (рис. 346). Атакующий сзади-сбоку захватывает поясницу, а руку накладывает на плечо соперника. Просовывая голову под это плечо, отталкиваясь ногами и подавая рукой туловище соперника вперед и к себе (а), атакующий накатывает его через голову и грудь.

3. **Накат с захватом разноименного запястья из-под живота** (рис. 347). Атакующий провоцирует захват своего запястья, чтобы провести бросок за себя. Для этого он, захватывая туловище и упираясь в локоть, тянет соперника к себе, как при выполнении наката с толчком ногой. Когда соперник, захватив запястье, начинает контратаку, атакующий захватывает его запястье из-под живота, перемещаясь на другую сторону относительно соперника. Атака может продолжаться либо так, как показано на рисунке (с переходом через соперника и захватом бедра), либо с той же стороны, когда атакующий переворачивает соперника, подталкивая его бедро ногой изнутри.

4. **Накат с захватом туловища и плеча рычагом** (рис. 348). Это относительно новый способ наката, который применяет А. Фадзаев.

Наложив кисть на дальнее плечо, атакующий захватывает другой рукой туловище снизу, захватывая при этом ближней рукой свое предплечье. После этого он движется ногами вперед, как бы пытаясь скрутить нижнего борца. Последний ложится спиной к атакующему, чтобы накрыть его ногой. Тогда атакующий переходит через соперника и делает накат.

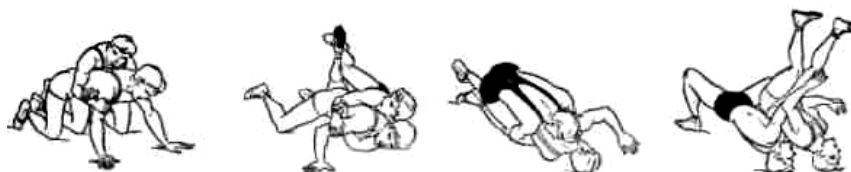


Рис. 348

5. **Инерционный накат** (рис. 349). Приведенный на рисунке накат с фиксацией верхней части туловища, как показали специальные эксперименты, особенно опасен для борцов, которые пытаются воспрепятствовать проведению его с помощью ног, ибо атакующий переходит через соперника так высоко, что помешать ему ногами невозможно. Для начала он переходит на противоположную сторону, откуда берет разгон. Захват еще не зафиксирован. Толчком правой ноги атакующий разгоняет туловище и резко наваливается плечевым сочленением на верхнюю часть лопатки. В этот момент осуществляется жесткий фиксирующий захват. Это усилие рука соперника не выдерживает (б, в). Теперь остается затянуть соперника на себя. Переходя на другую сторону, атакующий тянет его за собой. Чтобы увеличить инерционный путь, ему приходится на мгновение распустить захват, чтобы потом, подтянув руки, покатить соперника через себя.

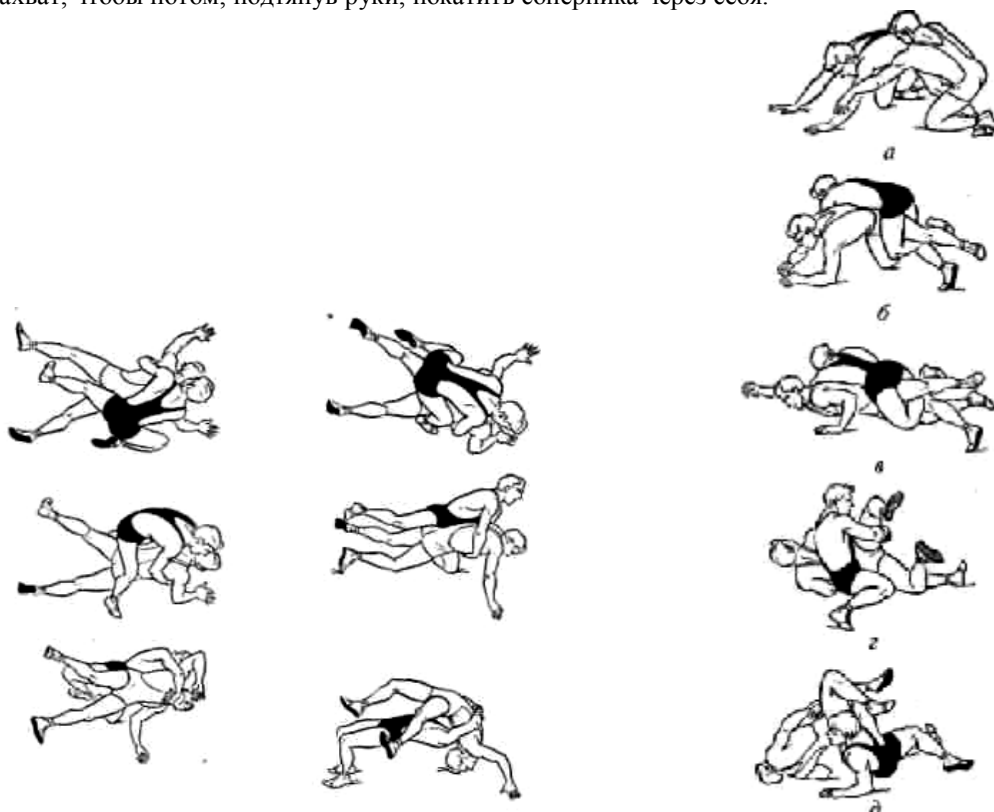


Рис. 349

Рис. 350

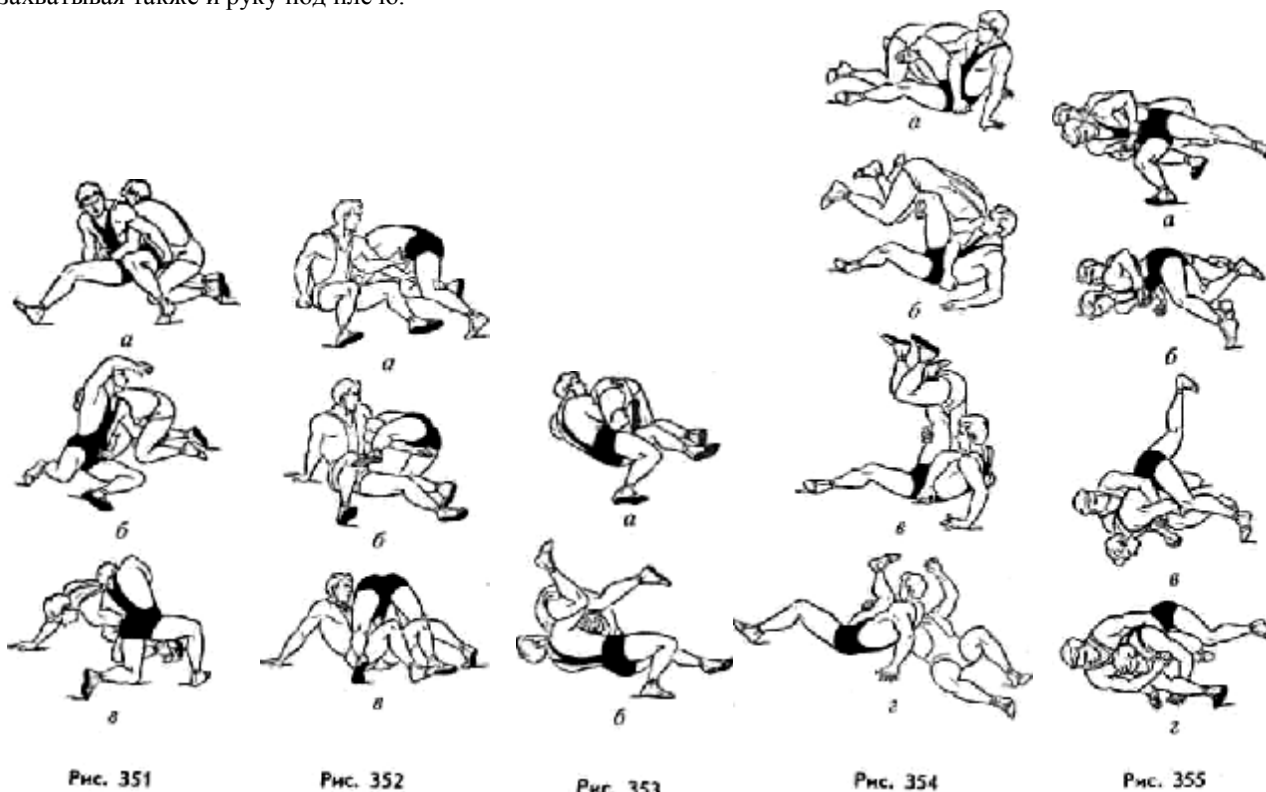
Комбинация при выполнении полунаката, описанного под № 1 (рис. 350). В ответ на попытку осуществить накат соперник упирается ближней ногой (а). Атакующий обвивает эту ногу и пытается сделать «ножницы» (б, в). Соперник ложится на ближнее бедро. Тогда атакующий, выпустив ногу соперника, осуществляет обратный захват дальнего бедра (г) и выполняет бросок (з).

Как показала практика, способы защиты от классического наката и контрприемы, применяемые при проведении его, недостаточно надежны. Более эффективной считается «строгая» защита, при которой атакующему удается продержаться 20—30 с, после чего обычно следует свисток судьи и борцы поднимаются в стойку.

Содержание защиты таково. Нижний борец, когда у него захвачено туловище, прогибается в пояснице, плотно прижимается животом к коврику, приподнимает грудь и голову, разводит руки в стороны-вперед и, выпрямив их, упирается ладонями в ковер. Ноги он разводит в стороны. Это положение не должно быть статичным. Задача нижнего борца — не дать атакующему подготовиться к проведению наката. Он должен через каждые 2—3 с как бы встряхивать спиной, сбивать с нее голову атакующего, передвигаясь чуть вперед, назад, вправо или влево. Угадав направление наката, нижний борец поворачивает в эту сторону голову, усиливая упор руки и ноги. Нельзя существенно изменять положение, так как тут же последует атака в другую сторону. Однако в начальной фазе захвата можно провести контрприемы:

– **выход наверх выседом** (рис. 351). Как только атакующий захватывает туловище, атакуемый подается вперед и, опираясь на ступню левой ноги и правую руку, делает вы-сед. Свободной рукой он, поворачиваясь, захватывает бедро атакующего изнутри (а). Приподнимая животом руку атакующего, атакуемый разрывает захват, а затем, поворачиваясь (б), заходит за атакующего (в). Однако атакующий может накрыть соперника (рис. 352). В момент начала выседа он, вращая руку назад-на себя, лишает соперника возможности опереться на нее и захватывает руку под плечо (а). Двигаясь ногами навстречу атакующему (б), атакующий накрывает его (в) и удерживает, захватывая свободной рукой ноги. Правда, и атакуемый может продолжить комбинацию (рис. 353). Когда атакующий накрывает его при попытке осуществить высед, атакуемый захватывает ногу соперника (а) и переворачивает его перекатом через голову (б) на спину. Еще более эффективный переворот осуществляется рукой и ногой. Атакующий захватывает рукой подколенный сгиб своей ноги и, поднимая ее, переворачивает соперника (рис. 354);

– **накрывание ближней ногой** (рис. 355). В момент захвата туловища атакуемый делает высед (а), удерживая руки соперника, а затем, поворачиваясь в обратном направлении (б), переносит ногу за него (в), захватывая оказавшуюся спереди дальнюю ногу (г). Поднимая ее, атакуемый кладет соперника на спину, захватывая также и руку под плечо.



ВСТРЕЧНАЯ БОРЬБА

КУСТ ПРИЕМОВ. СВЯЗАННЫХ С ЗАХВАТОМ ШЕИ С ПЛЕЧОМ СВЕРХУ

Один из борцов захватил в стойке голову с плечом и, отбросив ноги назад, заставил соперника стать на колени. Он владеет инициативой, однако соперник может, действуя умело, заработать баллы. Есть борцы,

которые поддаются на такой захват, считая его весьма перспективным и рассматривая свою относительно невыгодную позицию как вызов.

Таблица 24

Куст приемов, связанных с захватом шеи с плечом сверху

Ситуация	Приемы борца, осуществившего захват	Приемы борца, подверженного захвату
Атакующий прижал захваченную руку к лицу	1. Перевод упором головой в бок	6. Переворот выседом с захватом рук под плечо и плеча
Атакующий выставил вперед ногу для осуществления выседа	2. Переворот перекатом с захватом шеи с бедром в петлю	Контрприемы: сваливание назад с захватом рук; переворот вперед с захватом рук; бросок за себя разгибанием захваченной ноги (с помощью руки)
	Переворот через мост (переворот перекатом не получился)	Накрывание с зацепом стопой разноименного бедра 10. Переворот с выседом в сторону свободной руки 11. Выход наверх выседом и забеганием в сторону свободной руки
Плотный захват плеча с головой	3. Скручивание в сторону захваченной руки	Контрприем: накрывание выносом руки наружу с захватом туловища атакующего
Неплотный захват	4. Перевод толчком в шею	7. Выход наверх упором разноименной руки в бедро изнутри 8. Переворот с захватом плеча у своей шеи и упором кистью в одноименное бедро снаружи (если выход наверх не удался)
Раздельный захват шеи и руки	5. Переворот назад выседом с наложением руки себе на шею	9. Сваливание с захватом руки двумя руками и выседом с упором головой в грудь
Атакующий проводит сваливание с захватом руки и выседом, упором головой в грудь	Накрывание с захватом шеи в локтевой сгиб спереди при отклонении назад с поворотом к сопернику	



а



б



б

Рис. 356



а



б



а

Рис. 357



а



б

Рис. 358



а



б



а

Рис. 359

Борец, осуществивший захват, может провести следующие приемы:

1. **Перевод упором головой в бок** (рис. 356). Этот внешне простой прием требует мастерства, тонкой техники. Прежде всего атакующий должен осуществить очень точный, ущемляющий голову с плечом захват. Для этого необходимо подтянуть к себе захваченное плечо. Иной раз это удастся сделать без особого труда, но чаще приходится преодолевать сопротивление соперника, оттесняя его голову грудью, ложась на живот и продвигаясь к нему разгибанием ног (удерживая руку). В другой раз того же результата удастся достигнуть маневрированием, т. е. забеганием в сторону захваченной руки и обратно. Захват считается правильным, если рука со стороны захвата шеи в положении ладонью вниз пропускается поглубже и руки соединяются снаружи в крючок. Осуществив захват, атакующий сводит локти и предплечьем нажимает на голову на уровне уха, а голова соперника прижата к его плечу. Это довольно болезненный для соперника захват. Затем атакующий упирает голову пониже в бок и выставляет с той же стороны ногу на ступню (а), после чего начинает

скручивать шею с рукой от себя, толкая соперника затылком в бок и помогая скручиванию. Однако, чтобы скрутить соперника, необходимо большое преимущество в силе. Тем не менее защита от скручивания позволяет атакующему захватить ногу (б) и, перейдя за соперника, зафиксировать партер (в). В момент забегания целесообразно придерживать плечо соперника одноименной рукой.

2. **Переворот перекатом с захватом шеи с бедром в петлю** (рис. 357). Если при осуществлении скручивания соперник с целью выседа и выхода наверх выставит ногу на ступню, то атакующий должен тут же зацепить голень, заходя в сторону, приблизиться к его ноге и захватить бедро с шеей в петлю (а). Затем атакующий начинает вращать соперника сразу вокруг двух осей, толкая грудью вперед и переворачивая через голову (б, в).

При проведении атакующим этого переворота возможны два способа контратаки:

– после захвата бедра атакуемый освободившейся рукой захватывает руку атакующего под плечо и выставляет на ступню свободную ногу (рис. 358). Другой рукой он захватывает плечо атакующего и опрокидывается. При падении атакуемый резко выпрямляет захваченную ногу и удерживает атакующего (б). Если атакующий препятствует движению в сторону спины, то атакуемый может осуществить переворот в другую сторону (рис. 359, а, б, в), опять-таки резко выпрямляя ногу;

– атакуемый садится, пропускает захваченную ногу между ногами атакующего и захватывает свою ногу за подколенный сгиб одноименной рукой. Другая нога должна быть пододвинута возможно ближе к колену атакующего. Свободной рукой атакуемый упирается в ковер (рис. 360). Таким образом, перевороту вперед мешает упор этой ноги. Атакующий вынужден катить атакуемого в сторону спины. Поднимая захваченную ногу (а), атакуемый перебрасывает соперника за себя (б). Если же атакующий пытается перевернуть атакуемого, став на мост, то последний, зацепляя бедро разноименной ноги, накрывает его (рис. 361).



Рис. 360

Рис. 361

3. **Скручивание в сторону захваченной руки** (рис. 362). Если атакуемый, несмотря на попытки скручивания (см. 1-й прием куста), все же сохраняет равновесие в партере и, по мнению атакующего, готов воспрепятствовать захождению за него и если при этом нога со стороны захваченной руки не поставлена на ступню, что не позволяет захватить шею с бедром, то можно накатить соперника, используя ущемляющий захват. Результатом проведения приема может быть туше или же возвращение в и. п.

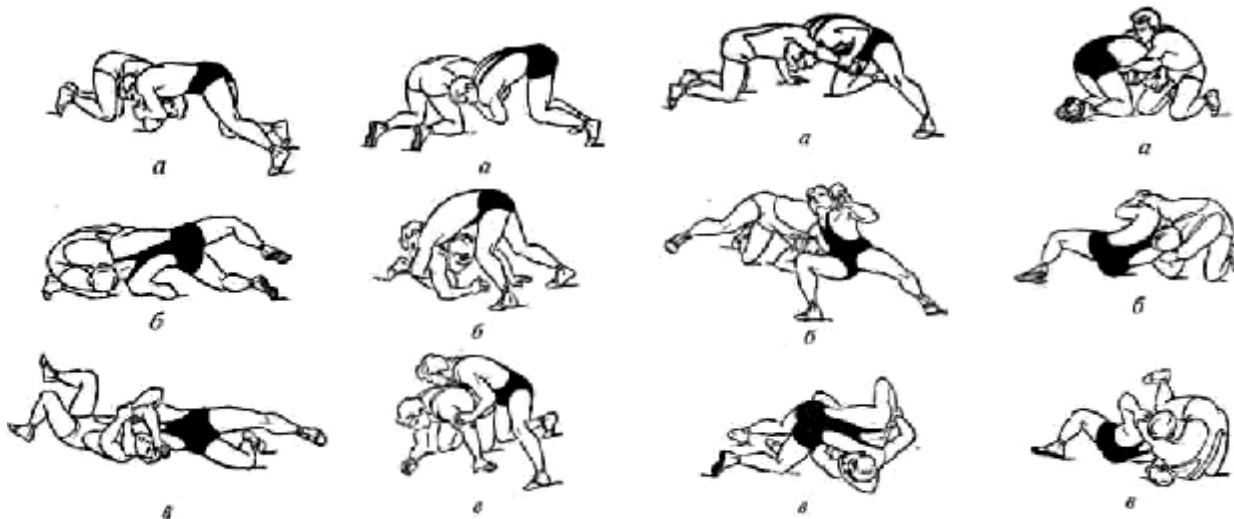


Рис. 362

Рис. 363

Рис. 364

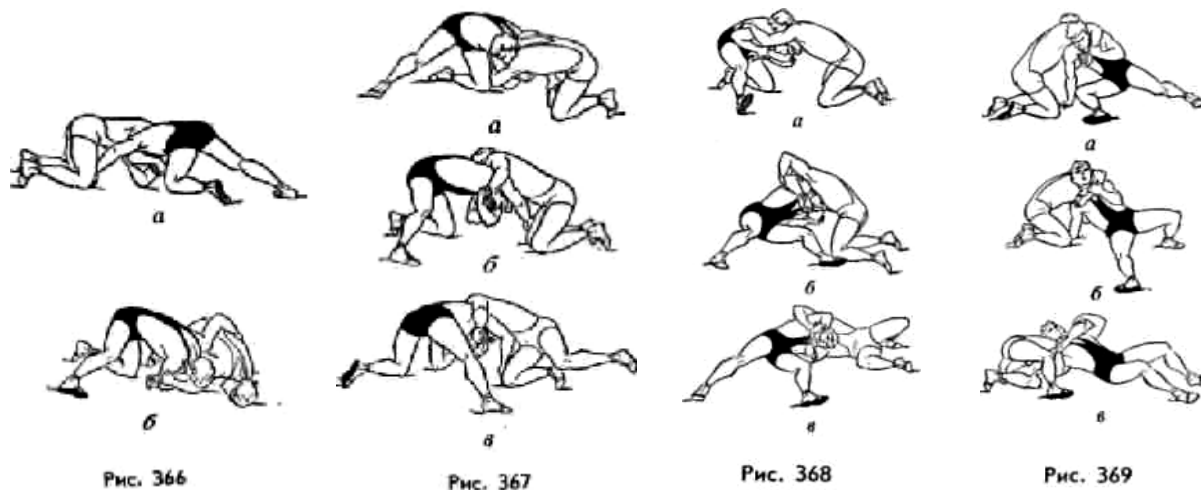
Рис. 365

4. **Перевод толчком в шею** (рис. 363). Если ущемляющий захват не получился, то можно осуществить перевод иным способом и вне связи с попыткой плотного захвата шеи с плечом. Итак, захватив шею с плечом, атакующий начинает забегать в сторону захваченной руки (а), чтобы занять положение верхнего. Соперник поворачивается следом за ним (б). Тогда атакующий начинает забегать в обратную сторону, толкая соперника плечом в шею, и выходит наверх, фиксируя партер (в).

5. **Переворот назад выседом с наложением руки себе на шею** (рис. 364). Одной рукой атакующий удерживает шею, а другой захватывает запястье. Затем, опираясь на ступню, он кладет захваченную руку себе на шею (а) и высаживается на бедро. Опираясь на выставленную ногу и прогибаясь, атакующий толкает

соперника шеей под плечо, одновременно скручивая его шею (б). Осуществив скручивание, атакующий продолжает поворот в сторону соперника и выходит наверх, сохраняя захват (в). Борец, у которого захвачены шея с плечом сверху, может предпринять следующие действия:

6. **Переворот выседом с захватом рук под плечо и плеча** (рис. 365). Атакуемый захватывает руку соперника выше локтя у себя на шее и, поворачивая туловище, движением плеча назад-вверх зажимает плечо соперника под свое плечо (а). После этого, поворачивая туловище влево, он делает высед (б), сохраняя захват и толкая соперника головой в бок (в). Этот технический элемент можно рекомендовать в качестве контрприема и при захвате шеи с плечом сверху в стойке.



7. **Выход наверх упором разноименной рукой в бедро изнутри** (рис. 366). Атакуемый захватывает правой рукой плечо атакующего у своей шеи, а свободной упирается в его бедро изнутри. Затем он поворачивается и выходит в сторону свободной руки (упираясь в бедро и другой рукой как бы снимая захват), вытягивает голову из захвата (а) и выходит наверх (б).

8. **Переворот с захватом плеча у своей шеи и упором кистью в одноименное бедро снаружи** (рис. 367). Это техническое действие является логическим продолжением предыдущего в том случае, если выход не удался из-за того, что атакующий плотно удерживал шею с плечом и перемещался по кругу вместе с атакуемым. Той рукой, что вначале упиралась в бедро, атакуемый захватывает плечо соперника, а той, которая удерживала плечо, упирается в одноименное бедро, но уже снаружи (а), поворачиваясь туловищем и заходя ногами в сторону захваченной руки (б). Таким образом, атакуемый ставит соперника в опасное положение и выходит наверх (в).

9. **Сваливание с захватом руки двумя руками и выседом с упором головой в грудь** (рис. 368). Атакуемый захватывает двумя руками руку соперника, удерживающую его шею, и ставит на ступню правую ногу (а). Затем, высаживаясь на левое бедро, атакуемый толкает соперника головой в грудь (б), заваливая его на бок (в), и наваливается на него грудью, удерживая за туловище и плечо.

При проведении атакуемым этого контрприема атакующий может выиграть схватку: отклоняя туловище и как бы пропуская голову атакуемого, атакующий поворачивается к нему грудью, захватывает свободной рукой его шею спереди, и атакуемый оказывается на лопатках.

10. **Переворот с выседом в сторону свободной руки** (рис. 369). Этот прием можно провести, если атакуемый не позволил сопернику осуществить плотный захват. Лучше всего этот прием проводить после того, как атакуемый попытался осуществить переворот с захватом плеча у своей шеи и упором кистью в одноименное бедро снаружи, а атакующий удержал его. Итак, атакующему удалось сохранить равновесие. Тогда атакуемый опирается на правую руку, делает высед (а) и начинает толкать соперника в бок, энергично действуя ногами (б). Чтобы устранить опору, мешающую завершить прием, он захватывает свободной рукой разноименную голень атакующего (в) и, отталкиваясь ногами, кладет его на спину.

11. **Выход наверх выседом и забеганием в сторону свободной руки** (рис. 370). Этот прием — вариант предыдущего и начинается так же (а), но завершается иначе. Толкнув атакующего шеей, атакуемый продолжает поворот (б), толкая его головой в плечо, выходит наверх (в), фиксируя партер. Прием должен быть проведен очень быстро, чтобы соперник не успел накрыть атакуемого ногами.

КУСТ ПРИЕМОВ, СВЯЗАННЫХ С ЗАХВАТОМ НОГИ В ПОЛОЖЕНИИ «ГОЛОВА СПЕРЕДИ»

Такая позиция возникает, когда атакующий захватывает ногу в положении «голова спереди», а соперник успевает, вытянув захваченную ногу, лечь или стать на четвереньки, вынуждая к тому же и атакующего. Каждый из борцов имеет возможность продолжить активные действия. При такой встречной борьбе можно провести следующие приемы:

1. **Перевод (после поднятия соперника в стойку) с захватом бедра и упором головой в грудь** (рис. 371). Этот перевод разработал и часто применял З. Бериашвили. После того как атакуемый защитился (а), подтянуть ногу руками невозможно. Поэтому руки лишь фиксируют захват. Атакующий, упираясь головой сначала в

живот, а затем в грудь и удерживая ногу, движется на соперника. Но движение вперед не может быть реализовано, оба борца как бы «выжимаются вверх» (б), в стойку. Захват у основания бедра атакующему не выгоден: он не сможет выгнать ногу вверх. Передвигаясь больше в сторону и подседая, атакующий быстро пропускает под дальний конец бедра согнутое предплечье, укорачивая таким образом захват. Фиксируя этот захват другой рукой (в) и разгибая спину и ноги, он отрывает ногу соперника от ковра (г). Голова его упирается в большую грудную мышцу, бедра сжимают захваченную голень.

Дальнейшие действия описаны в кусте приемов, связанных с захватом ноги в положении «голова спереди».



Рис. 370

Рис. 371



Рис. 372



Рис. 373

2. **Переворот захватом одноименного бедра изнутри** (рис. 372). Это уже ответное действие атакуемого. Как только атакующий, толкаясь ногами вперед и упираясь головой в грудь, выставит ногу на ступню, чтобы усилить нажим, атакуемый захватывает бедро этой ноги изнутри и переворачивает соперника. При этом голова атакующего будет упираться в живот атакуемого.

3. **Но на захват бедра атакующий отвечает броском в сторону-назад с захватом бедра и руки под плечо** (рис. 373). Когда атакуемый пытается захватить бедро (наклоняется вперед), атакующий тут же, сохраняя захват бедра, упирается рукой в ковер, продевает голову между ног атакуемого и поднимает атакуемого на плечи (а). Затем, захватив его руку под плечо (сохраняя захват бедра) (б), атакующий бросает соперника в сторону-назад на спину (в) и удерживает.

Однако то, что атакующий поднял соперника на плечи, еще не значит, что он выиграл балл.

4. **Переворот перекатом с захватом разноименной голени** (рис. 374). Этот прием атакуемый может провести уже после того, как он сброшен с плеч (а). Когда атакующий пытается захватить руку под плечо, находящийся на его плечах соперник не дает ее на захват. Тогда атакующий бросает его толчком под бедра со скрещиванием ног за себя, чтобы, повернувшись назад, удержать в опасном положении. Однако атакуемый захватывает голень со стороны, противоположной направлению броска (б), и перетягивает атакующего за захваченную голень через голову и бок на спину (в).

5. **Бросок находящегося на плечах атакуемого в сторону захваченной им ноги** (рис. 375). Чтобы выиграть поединок, атакующему необходимо сбросить соперника обязательно в ту сторону, с которой последний захватил голень. Тогда атакуемый упадет на спину. Атакующий, повернувшись вслед за ним, должен удержать его в опасном положении.

6. Однако вернемся к исходной ситуации, которая получилась после захвата ноги, и рассмотрим, какие действия может предпринять далее атакующий. Если захваченная нога подтянута и атакующий не чувствует сильного нажима на голову, он может **свалить соперника в сторону выседом, толкая затылком в грудь** (рис. 376). Для этого из и. п. он выставляет вперед на ступню одноименную с захваченной ногой ногу (а) и тут же делает высед скрестным шагом другой ноги, одновременно толкая соперника затылком в грудь (б). Затем, продолжая поворот, он делает шаг другой ногой, энергично нажимая в грудь головой. После этого атакующий, удерживая захваченную ногу, поворачивается к сопернику и захватывает одной рукой туловище (в), чтобы удержать его в опасном положении.

7. **Перевод зацепом ноги с заходом за атакуемого**. Этот прием может следовать сразу за только что описанным. Реагируя на толчок головой в грудь, атакуемый резко наклоняется вперед, чтобы сохранить равновесие. Тогда атакующий, поворачиваясь уже в другую сторону и зацепляя сзади голень, может зайти сзади, а затем, захватив рукой туловище сверху, зафиксировать партер (см. рис. 44).

8. В ответ на перевод атакуемый может провести **бросок через спину с захватом запястья, туловища и обвивом ноги** (рис. 377). Для этого он захватывает шею с рукой в тот момент, когда атакующий заходит за него, затрудняя фиксацию партера. Когда же атакующий захватывает туловище, атакуемый осуществляет захват запястья и бросок через спину, обвивая ногу. В заключение он, отпуская запястье, наваливается грудью на атакующего, фиксируя туше.

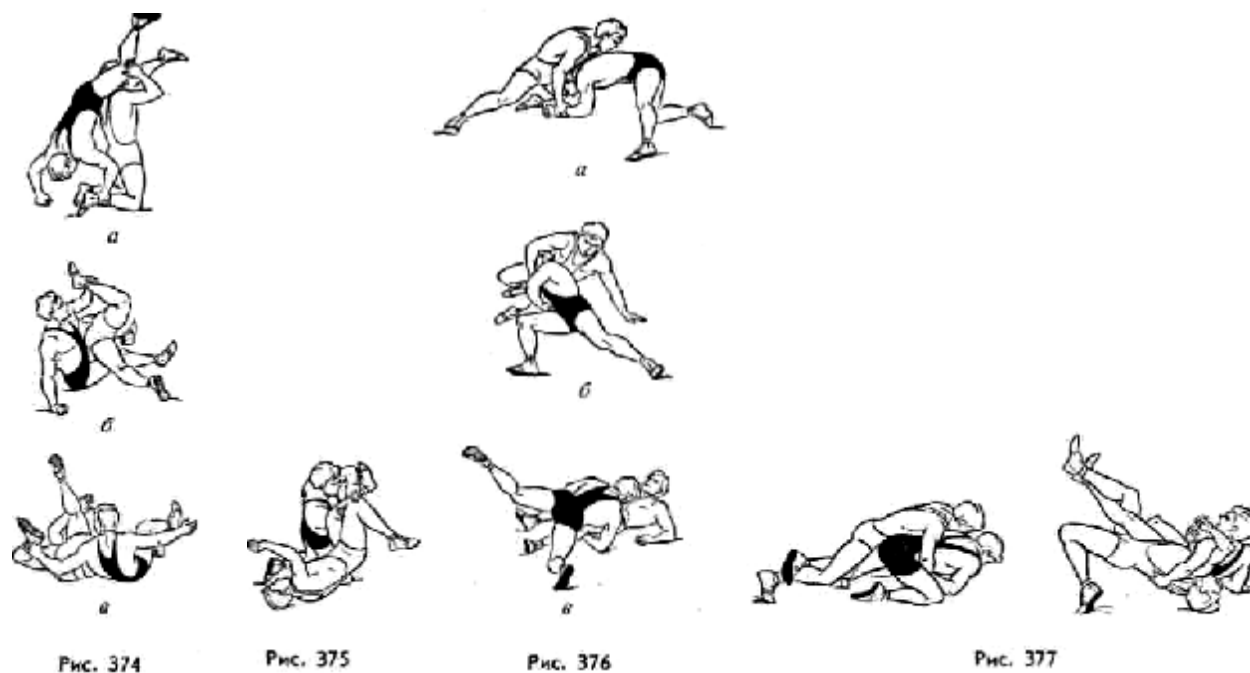


Таблица 25

Куст приемов, связанных с захватом ноги в положении «голова спереди»

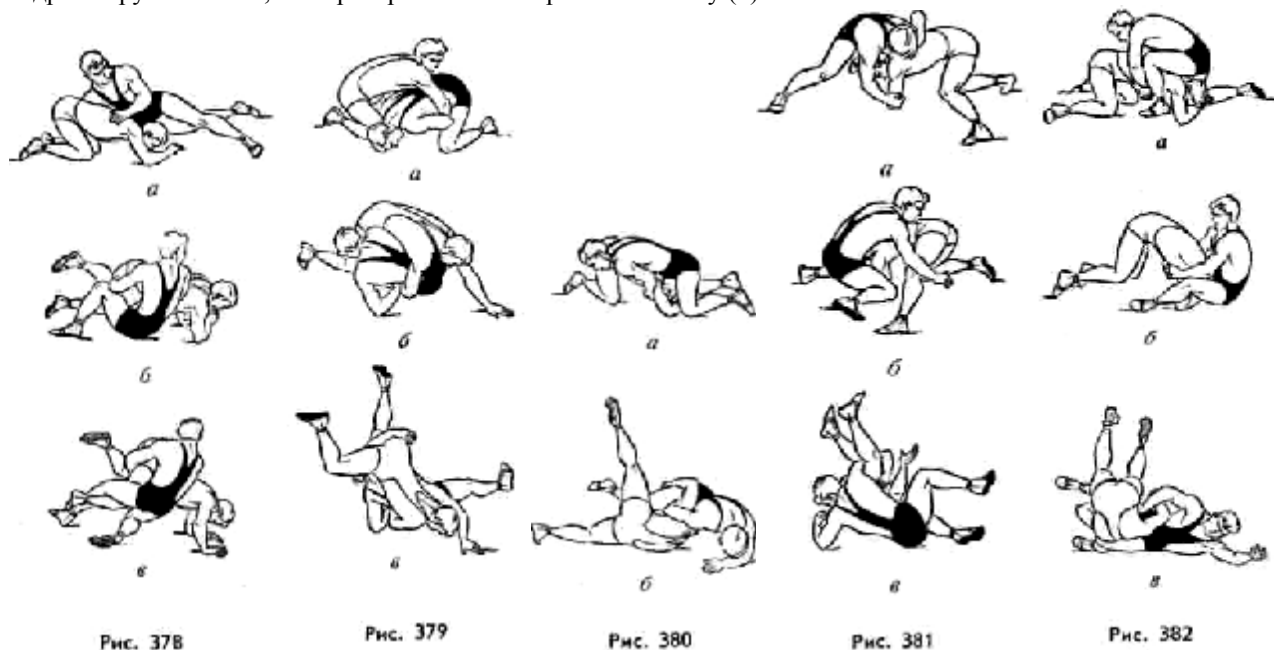
Действия борца, захватившего ногу	Действия атакуемого
1. Перевод (после поднятия атакуемого в стойку) с захватом пятки и упором головой в грудь	2. Переворот с захватом одноименного бедра изнутри
3. Бросок в сторону-назад с захватом бедра и руки под плечо	4. Переворот перекатом с захватом разноименной голени
5. Бросок находящегося на плечах атакуемого в сторону захваченной им ноги	
6. Заваливание в сторону выседом и толчком затылком в грудь	Начало — как и при проведении приема № 1 Защита — наклон вперед
7. Перевод зацепом ноги с заходом за атакуемого	8. Бросок через спину с захватом запястья, шеи с рукой и обвивом ноги
Начало — как и при проведении приема № 1	12. Переворот толчком в бок и шею с накрыванием захваченной ногой
Защита — выставление ноги в упор	13. Переворот перекатом с захватом бедра
Защита — отставление атакованной ноги	14. Переворот с захватом дальней голени изнутри
Начало — как и при проведении приема № 1	15. Бросок за себя с захватом туловища и накрыванием захваченной ногой
13. Бросок в сторону назад с захватом бедра и руки под плечо	
16. Задержание в партере с движением ногами в сторону захваченной ноги	
Защита – задержка освободившейся ноги с поворотом по ходу движения атакуемого	9. Разрыв захвата ног и перевод выседом с предварительным освобождением захваченной ноги
Контрприем — зацеп разноименной ногой снаружи Бросок через спину с обратным захватом запястья разноименной руки	10. Бросок с обратным захватом дальнего бедра
Переворот с захватом руки под плечи	17. Разрыв захвата ноги и переворот с захватом обеих рук упором грудью в затылок и толчком животом
	* Разрыв захвата ноги и бросок с обратным захватом шеи из-под рук
* Этот прием в книге не описан	

9. **Перевод забеганием с предварительным освобождением захваченной ноги** (рис. 378). Это прием борца, у которого захвачена нога. Техника освобождения ноги разработана А. Ялтыряном и Ю. Гусовым, которые много лет искали противодействие атаке З. Бериашвили. Чтобы разорвать захват, нужно найти остью подвздошной кости гребень лопатки на спине атакующего, а затем резко выпрямить ногу, нажимая одновременно на найденную точку с небольшим поворотом в сторону-кнаружи (а). Это движение усиливает предварительный мах туловища сверху вниз. У атакующего появляются болевые ощущения, связанные с тем, что резкое разгибание плеча сопровождается опусканием места сочленения суставной головки с лопаткой. В момент высвобождения у атакующего есть два варианта действий. Если выполняется перевод, он переступает свободной ногой назад, поворачиваясь спиной к атакующему. Однако после разрыва захвата атакующий часто продолжает удерживать ногу одной рукой. Чтобы освободить ногу, атакуемый посылает ее вперед, а затем назад, завершая выход наверх.

10. **Бросок с обратным захватом дальнего бедра** (рис. 378). Это второй вариант действий. Разрыв захват, атакуемый забегает или (еще лучше) переходит ногами через голову атакующего и садится рядом с ним сбоку, осуществляя обратный захват дальней ноги (б), после чего выполняет бросок. На рис. 378, в видно, что атакующий, защищаясь, зацепляет ногу атакуемого. Если он успеет это сделать, то атакуемый проиграет два балла, так как при выполнении броска коснется лопатками ковра.

11. В ответ на обратный захват дальнего бедра атакуемый может выполнить целый ряд приемов, связанных с захватом ног в партере. Наиболее эффективный в данном случае контрприем атакующего — **бросок через спину с обратным захватом запястья** (рис. 379). Он захватывает дальней рукой запястье атакуемого (а), садится на бедро, опираясь на локоть (б) и разворачиваясь от атакуемого, одновременно энергично подталкивает его в пах свободной рукой. Затем атакующий перебрасывает атакуемого через себя на спину и удерживает, не изменяя захват и повернувшись к нему грудью. Атакуемый может в процессе броска зацепить голеню предплечье и поставить атакующего в опасное положение (в).

12. **Переворот толчком в бок и шею с накрыванием захваченной ногой** (рис. 380). Атакуемый после захвата ноги перемещает туловище через атакующего, вытягивает захваченную ногу, оттесняя внутренней стороной бедра голову, и захватывает одной рукой руку атакующего под плечо, а другой — туловище (а). В этом положении он защищается от попыток атакующего переместиться ногами в сторону и начать движение вперед. На попытку атакующего переместиться атакуемый отвечает движением в противоположную сторону. Такая ситуация может сохраняться долго, но если атакуемый заметит, что нога атакующего с открытой стороны отстала и там нет упора, то резким разворотом от атакующего, совмещенным с рывком под плечо, толчком бедром и рукой в шею, он переворачивает соперника на спину (б).



13. **Переворот перекатом с захватом бедра** (рис. 381). Этот прием — продолжение только что описанного, но выполняется после того, как атакуемый толкнул атакующего в бок, а тот выставил для защиты от переворота ногу вперед на колено или на ступню (а). Тогда атакуемый быстро поворачивается вокруг головы атакующего и захватывает его бедро снаружи (б). Далее он, толкая животом вперед голову атакующего, тянет его за захваченное бедро, переворачивает через голову (в), которая при этом упирается в бедро атакуемого, и фиксирует туше.

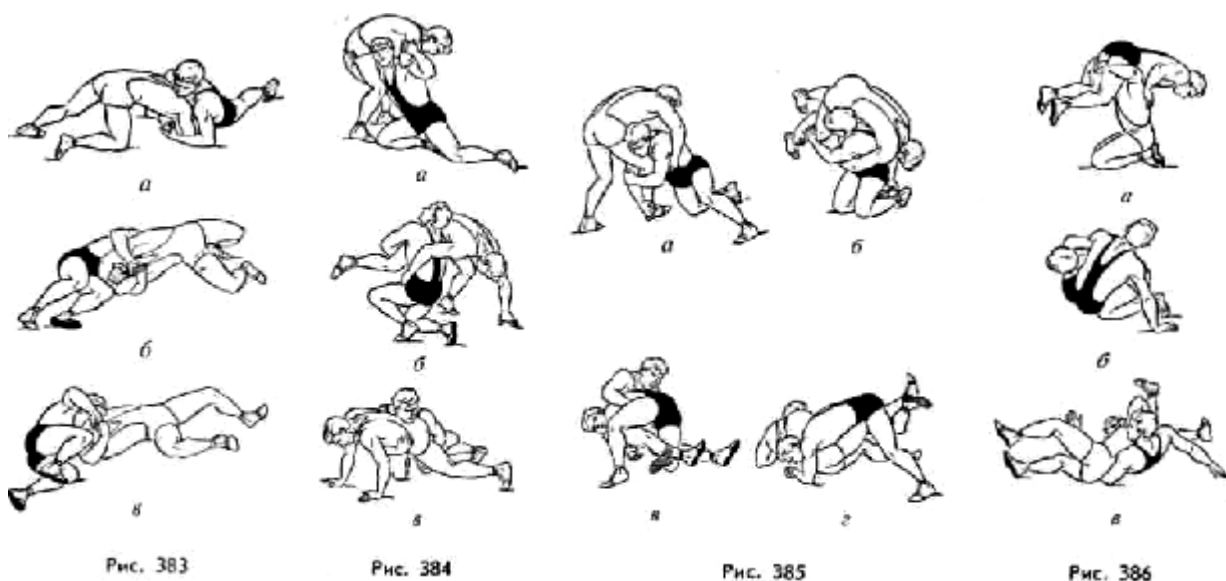
14. **Переворот с захватом дальней голени изнутри**. Это продолжение только что описанного приема в случае, если соперник, защищаясь, успевае убраться выставленную ногу назад и избежать захвата. Тогда после поворота к нему атакуемый захватывает дальнюю голень из-под вытянутой ноги и ставит соперника в опасное положение.

15. **Бросок за себя с захватом туловища и накрыванием захваченной ногой** (рис. 382). После того как атакующий захватил ногу, атакуемый отставляет другую ногу, нажимает рукой на голову соперника (а) и ждет

его дальнейших действий. Как только атакующий начинает движение вперед, чтобы плотно захватить ногу, атакуемый переступает свободной ногой вперед или перекрывает руку коленом, захватывает руками его туловище сверху (б). После этого, упираясь в выставленную вперед ногу (колени), он откидывает туловище назад, тянет за собой атакующего (в), а затем с поворотом в сторону свободной ноги бросает его за себя, накрывая захваченной ногой.

Контрприем атакующего при проведении этого броска — **удержание в партере**. Как только атакуемый поставил ногу вперед, атакующий должен успеть быстро передвинуться в противоположном направлении (в сторону захваченного бедра) и выставить свободную руку вперед-в сторону. Тогда атакуемый будет вынужден перейти в партер. Помимо этого атакующий может оторвать соперника, упираясь рукой в ковер (см. рис. 373), и бросить его в сторону-назад, захватив бедро и руку под плечо.

16. **Переворот с захватом обеих рук, упором грудью в затылок и толчком животом** (рис. 383). Этот контрприем можно начать, когда атакующий захватил ногу или когда атакуемый освободил ее (а). Атакуемый захватывает туловище соперника сверху двумя руками и ложится на живот. Ему необходимо выключить, т. е. подтянуть к себе, хотя бы одно плечо соперника. Плотно прижимаясь животом к ковра, атакуемый прогибается в грудной части и, отталкиваясь согнутой в колене ногой от ковра, двигает туловище вперед, отжимая грудью голову атакующего (б). Это очень важная техническая тонкость. Итак, отключив плечо и отжав вперед голову, атакуемый садится, или, вернее, полуложится на бок (в). Затем, толкая животом голову и прогибаясь в пояснице, он переворачивает атакующего на спину и, продолжая движение по кругу, высаживается сбоку от него, захватив обе руки. С. Белоглазов, заканчивая прием, перемахом ноги садится сверху на соперника, зацепляя его ноги.



КУСТ ПРИЕМОВ, СВЯЗАННЫХ С ЗАХВАТОМ НОГИ В ПОЛОЖЕНИИ «ГОЛОВА СБОКУ»

Таблица 26

Куст приемов, связанных с захватом ноги в положении «голова сбоку»

Действия борца, захватившего ногу	Действия атакуемого
1. Перевод с нажимом головой в бок	2. Бросок с обратным захватом туловища
3. Бросок наклоном или сваливание с захватом бедра и пятки	4. Переворот за себя с захватом туловища с помощью ноги
Переворот с обратным захватом руки под плечо и запястья	5. Переворот с обратным захватом дальнего бедра
6. Накрывание с захождением вокруг своей головы или с захватом ноги кувырком через атакуемого	
7. Соперник посажен на ковер. Атакующий пытается перевести его в партер захватом туловища и зацепом ноги	8. Переворот с захватом одноименного бедра изнутри
Атакующий, защищаясь, вытягивает ногу	9. Переворот в открытую сторону с подхватом захваченной ногой
10. Накрывание ногой с обратным перехватом руки	11. Перебрасывание за себя с разгибанием захваченной ногой
	12. Переворот с встречным захватом накрывающей ноги спереди-изнутри
13. Перевод захватом обеих ног	14. Переворот выседом с захватом туловища с помощью толчка ногой

Когда-то, если один из борцов садился на бедра и одной рукой упирался в ковер за спиной, его соперник получал балл. Но теперь никто из судей в такой ситуации не дает балла. Она считается почти равноценной с точки зрения возможностей продолжения атаки. И действительно, при таком положении может развернуться интересная обоюдоострая борьба, если, конечно, соперники владеют сложнейшей и тончайшей техникой борьбы сидя, где постоянная смена направлений контратаки должна в итоге дезориентировать атакующего.

Итак, атакующий захватил ногу (голова сбоку), а соперник вытянул ее назад, и оба касаются коленями ковра. При этой ситуации атакующий может провести следующие приемы:

1. **Перевод с нажимом головой в бок** (рис. 384, а, б, в). Это наиболее распространенное продолжение атакующих действий осуществляется обычно с захватом дальнего бедра. Атакующий ставит ногу на ступню, поднимает соперника и, нажимая головой в бок, заходит сзади, фиксируя партер.

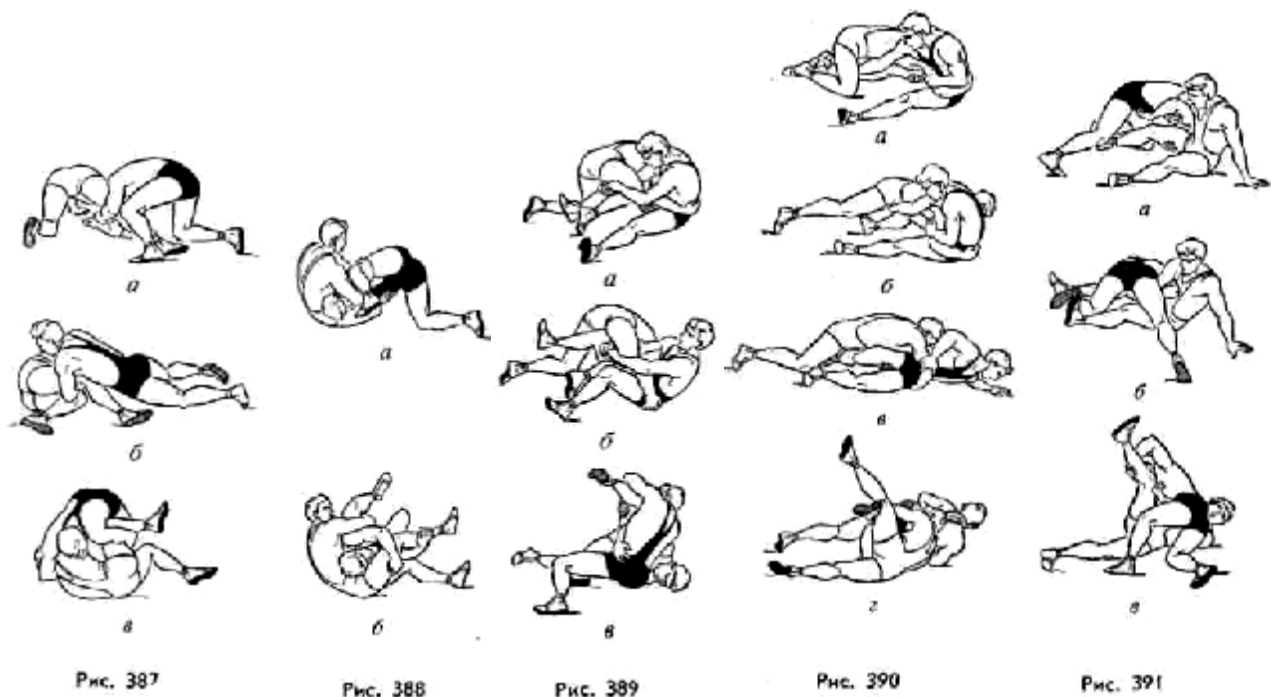
2. В ответ может последовать **бросок с обратным захватом туловища**.

3. Отвечая на 2-й прием, атакующий может оторвать соперника от ковра, резко выпрямив туловище. Затем, захватив ногу за бедро и пятку, он осуществляет **бросок наклоном** (рис. 385) и, зацепив захваченную ногу одноименной голенью, вынуждает соперника перейти в партер.

Атакующий может и не отрывать соперника от ковра, а, захватив бедро и пятку, свалить его толчком туловища в бедра.

4. Однако в обоих случаях атакуемый может закончить комбинацию в свою пользу (рис. 386). Для этого он захватывает ближней рукой туловище атакующего сверху, в момент посадки, упираясь рукой в ковер, пропускает ноги под его живот, и туловища соперников становятся перпендикулярными одно другому. Используя тенденцию наклона атакующего вперед, атакуемый **переворачивает его через голову усилием захватившей туловище руки и захваченной ноги**.

5. Другой, менее эффективный, но значительно чаще применяемый прием — это **переворот атакующего с обратным захватом дальнего бедра**. Наклонившись вперед и осуществив захват, атакуемый тянет соперника в свою сторону, переворачивая его через голову.



6. Чтобы предотвратить такое завершение комбинации, атакующий ложится на бок, выводит захваченную ногу наверх, затем сгибает ее. Таким образом, захват из обратного превращается в захват за подколенный сгиб (рис. 387). Это уже совсем не опасно, и атакующий, за бегая вокруг головы, **накрывает противника**.

Продолжение этого приема может быть и иным. Начав забегать вокруг головы, атакующий, когда его туловище оказывается перпендикулярным к оси туловища соперника, продолжая удерживать ногу соперника двумя руками, делает кувырок через его туловище и ложится на него спиной. При этом соперник оказывается на лопатках (рис. 388).

7. Но вот атакуемый посажен на ковер. Начинается борьба, и атакующий зацепами ног и захватом рук и туловища пытается выиграть балл. Сидящему следует быстро менять направление контратаки.

8. **Переворот с захватом одноименного бедра изнутри (вариант: захватом двумя руками)** (рис. 389). Этот прием может удаться атакуемому, но, как правило, это только подготовка к другому приему. Если, защищаясь, атакующий вытянет атакованную ногу, то атакуемый тут же проведет прием, описанный в пункте

9. **Переворот в открытую сторону с подхватом захваченной ногой** (рис. 390). Атакуемый должен сменить захват рук. Той рукой, которой он пытался достать ногу соперника, он начинает упираться в его плечо. Рука, ранее державшая плечо, должна быть отброшена назад для упора за спиной. Для создания инерции атакуемый сначала отбрасывает туловище назад и лишь после этого делает резкий разворот в открытую

сторону, подхватывая соперника захваченной им ногой.

10. Однако при проведении приема, описанного в пункте 8, атакующий может с самого начала контратаковать. Пронируя руку (рис. 391) и поворачивая ее назад, он захватывает руку атакуемого, которой тот пытается захватить бедро изнутри. Одновременно с этим атакующий **переступает ногой через ноги соперника и накрывает его**.

11. Но атакуемый может двумя путями закончить эту комбинацию в свою пользу.

В самом начале (см. рис. 354) атакуемый должен захватить не ногу соперника, а свою захваченную ногу за подколенный сгиб снизу и подтянуть ее повыше, оставляя согнутой в колене. Когда атакующий начинает переступать через эту ногу, атакуемый резко поднимает ее, поддевая бедра соперника, и перебрасывает его за себя. Завершается этот контрприем поворотом в сторону атакующего и удержанием его.

12. Другой способ (см. рис. 353) — **переворот с встречным захватом накрывающей ноги спереди-изнутри**. Атакующий начинает накрывать соперника ногой. Тот встречает ногу дальней рукой спереди-изнутри и переворачивает атакующего через голову.

13. Лучший способ выиграть балл — это захватить ноги противника и, поднимая их (не спеша) и нажимая головой на грудь, заставить его перейти в партер.

14. Однако и здесь есть возможность контратаки (см. рис. 396), особенно если атакующий спешит. Тогда атакуемый садится под него. При этом туловище атакующего должно быть захвачено сверху. Чтобы успешно осуществить этот контрприем, нужно использовать и усилия ног, преимущественно ближней к туловищу соперника.

Глава VII

ТАКТИКА ВОЛЬНОЙ БОРЬБЫ*

Прочность навыка единоборства определяется возможностью применения его в схватке с сильным соперником в ответственных соревнованиях. В таких условиях необходимо ввести соперника в заблуждение относительно своих истинных намерений или вынудить его занять удобное для проведения технического действия положение. Иными словами, надо преднамеренно суметь создать необходимую ДС. Поэтому первая задача тактической подготовки борца — выработка умения связывать технические действия с тактическими, т. е. отработка достаточного количества ТТД.

Вторая задача тактической подготовки — выработка оперативного тактического мышления, которое должно обеспечить рациональное и своевременное использование навыков в ходе схватки с различными соперниками.

Наконец, третья задача тактической подготовки — научить борца анализировать и сопоставлять возможности сторон, на этой основе составлять план схватки, прогнозировать возможные варианты ее, т. е. моделировать схватку.

Тактика спортивной борьбы непрерывно развивается и обогащается в результате деятельности спортсменов и тренеров. Она обновляется, если изменяются правила или появляются новые требования к проведению поединков.

В тактике всех единоборств есть много общего, но поскольку она зависит от правил, то, естественно, в тактике борца вольного стиля немало особенностей.

Общая задача тактики спортивной борьбы любого вида — это рациональное использование возможностей в рамках правил для достижения победы при экономном расходовании энергии.

Главным средством реализации тактического плана схватки является целесообразное сочетание ТТД с остальными тактическими средствами: силовым, темповым прессингом, волевым противоборством, ловкостью, быстротой, гибкостью, обеспечивающее успешное применение ТТД.

Новые правила подчеркивают важное значение именно технических средств борьбы. Отсутствие технических действий, даже при высокой двигательной активности, расценивается как пассивность. Прием, проведенный с большой амплитудой, оценивается в два раза выше, победа без технических баллов — в два раза ниже чистой победы.

В схватке борец стремится к наращиванию преимущества, чтобы добиться выигрыша или чистой победы, к удержанию преимущества, чтобы добиться победы по баллам, или, наконец, он стремится догнать и перегнать соперника, имеющего преимущество. Тактический рисунок поведения борца в каждом из этих случаев имеет своеобразие, обусловленное возможностями противоборствующих сторон вообще и в данный момент в частности. Однако во всех этих случаях борец решает задачи, стоящие перед ним, используя три основных вида тактических средств ведения схватки: натиск, прессинг и выжидание (или комбинацию этих средств).

НАТИСК

Цель натиска — непрерывными атаками утомить, запутать соперника, сбить у него дыхание и в этих условиях выполнить прием.

Средства осуществления натиска чрезвычайно разнообразны; в основном это различные способы тактической подготовки в сочетании с приемами. При натиске применяются практически все способы

* В подготовке главы принимал участие Ю. А. Шахмурадов.

тактической подготовки (исключая вызов), а также комбинации и опережения.

Методика применения. Тотальный натиск в течение всей схватки могут осуществлять борцы, превосходящие соперника в специальной выносливости и уверенные в своем превосходстве. В зависимости от объема арсенала средств, которыми владеет борец, натиск может осуществляться при большей или меньшей вариативности атак (с применением большого количества разнообразных приемов и способов тактической подготовки) или отличаться сравнительной локальностью, когда приемов и способов тактической подготовки применяется немного. Можно назвать немало выдающихся борцов, с успехом применявших тотальный натиск с большой вариативностью: В. Рубашвили, А. Медведь, Л. Тедиашвили (когда он выступал в категории 82 кг), Р. Димитриев, А. Иванов, А. Белоглазов. Ныне его применяют С. Белоглазов, С. Оганисян, А. Фадзаев.

Натиск в современной борьбе — обязательный вид тактического ведения схватки. Однако многие борцы не могут осуществлять тотальный натиск. Другим он просто невыгоден. В таких случаях натиск перемежается либо с выжиданием (для отдыха и сохранения преимущества), либо с прессингом (для утомления соперника или сохранения преимущества).

Старые правила разрешали сочетать натиск с защитой: разрывами захватов, блокированием, борьбой на краю ковра, уходами за пределы ковра или падениями за ковер, срывами в партер, а также отдыхом у врача. Этим тактическим маневрам посвящались исследования, в которых давались соответствующие рекомендации. Были «великие» мастера, отлично умевшие использовать весь этот арсенал средств сдерживания соперника. Новые правила направлены на то, чтобы закрыть пути такого рода «борьбе».

ПРЕССИНГ

Цель прессинга — не дать сопернику осуществить надежный захват, по возможности утомить его, при этом не получив предупреждение за пассивность и сохранить преимущество.

Средства осуществления прессинга — энергичная деятельность, включающая рывки, толчки, продергивания, кратковременные блокирования (упоры локтями или головой в грудь, фиксация рук соперника, кратковременные сковывающие захваты, перемежающиеся с маневрированием, выведение из равновесия, отвлекающие действия, имитирующие активность).

Методика применения. Прессинг часто применяют выносливые и сильные борцы против техничных, но менее выносливых, чтобы не дать последним подготовиться и выполнить прием, утомить их. Таких борцов прессинг подавляет, так как не позволяет им добиваться победы привычным путем, применяя технико-тактические средства. На не очень опытных судей подвергшийся прессингу борец производит впечатление пассивного, так как он не суетится, а стремится к захвату, который у него не получается. Этот борец получает предупреждение, рискует, выполняет прием без надежного захвата и проигрывает.

Прессинг не имеет самостоятельного значения, так как позволяет лишь сохранить преимущество. Поэтому его следует сочетать с натиском. Очень часто можно наблюдать, когда во встрече равных борцов проигрывающий применяет натиск, а выигрывающий прессинг. Однако если первому из них удастся добиться цели и он выходит вперед, то борцы тут же меняют тактику.

Образцы сочетания натиска с прессингом много раз демонстрировали в схватках Р. Ашуралиев, В. Паршуков, С. Хасимиков, М. Магомедов, М. Арацилов, П. Пинигин и другие борцы. Этого направления, основанного на высоком атлетизме, придерживаются борцы махачкалинской и грозненской школ. Сейчас это прекрасно демонстрирует Л. Хабелов.

ВЫЖИДАНИЕ

Цель выжидания — удержать преимущество в баллах, сохранить силы или отдохнуть, встретить атаку соперника контрприемом.

Средства выжидания — это главным образом маневрирование, вызов, внезапность, а также отвлечение и сковывание.

Методика применения. Выжидание, как и прессинг, не имеет самостоятельного значения и применяется в сочетании с натиском. Правда, бывают случаи, когда один из борцов идет в неподготовленную атаку, а другому остается только наказывать его, применяя контрприемы и ожидая повторных неподготовленных атак. Так было на первенстве мира в 1975 г. в Минске в схватке Х. Шоттмайстера с Л. Тедиашвили, которую Тедиашвили выиграл со счетом 11:0, хотя ни разу не начал атаку.

Иной раз выжидают хорошо знающие друг друга борцы, но при этом каждый из них подстерегает соперника, чтобы встретить его атаку контрприемом. Такое единоборство требует выдержки, уверенности и высокой чувствительности (ловкости в сочетании с хорошей реакцией). Натиск с выжиданием успешно сочетали и сочетают многие отличные борцы: А. Ялтырян, В. Балавадзе, А. Терян, А. Иваницкий, С. Андиев, В. Юмин, М. Мерманишвили и др.

Натиск и выжидание за время одной схватки могут неоднократно сменять друг друга. Особый эффект получается в момент перехода от выжидания к натиску. Сопернику трудно сразу переключиться, и он бывает застигнут врасплох. Иной раз борец распределяет силы так, чтобы сохранить их к концу схватки, и осуществляет натиск в первую минуту первого периода и две последние минуты второго, когда судьи становятся особенно строги. Впрочем, варианты раскладок бывают самые различные.

Все названные борцы не обладали необыкновенной выносливостью или не были очень сильны. Преимущество их заключалось в отточенной технике, высокой чувствительности, в умении «взрываться».

СПОСОБЫ ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

Тактическая подготовка (ТП) — это преднамеренное действие, направленное на то, чтобы подготовить удобную для проведения приема ДС или условия для осуществления выгодного захвата.

Независимо от тактики схватки борцу необходимо знать, какими ТТД она может воплощаться. Естественно, чем больше ТТД освоил боец, тем легче выбрать их для решения общей тактической задачи, тем содержательнее и эффективнее схватка.

ВНЕЗАПНОСТЬ (1 и 5)*

Атаковать внезапно — это значит предпринять неожиданно для соперника какие-либо действия без предварительного контакта или с мгновенной сменой РВК, т. е. сменой направления действия (к себе-от себя или наоборот), или при относительно спокойном положении, или со сменой ритма движения, совместить атаку со свистком или начать ее тут же по возвращении к центру ковра.

Обычно с целью внезапного сближения используются стартовые способы в сочетании с отвлечением и раскрытием, а также с предварительным маневрированием.

Чаще всего внезапно атакуют борцы, владеющие разнообразной техникой и хорошо действующие ногами. Перед началом сближения боец часто маневрирует, а в ходе сближения может использовать и раскрытие.

Внезапность лежит в основе всех сбиваний. Это убедительно доказывали выдающиеся борцы: А. Медведь — при сбивании зацепом одноименной ноги изнутри с захватом туловища (см. рис. 197), Л. Тедиашвили — при сбивании с захватом руки и зацепом одноименной ноги снаружи (см. рис. 28). Внезапность нужна при захвате ног, а также при осуществлении нырков под плечо. Внезапность со сменой ритма движения хорошо используют С. Белоглазов, А. Фадзаев и другие борцы.

УГРОЗА (2 и 4)

Задача применения угрозы — заставить соперника защищаться от одного приема, а провести другой.

По существу угроза — это обманный прием, т. е. прием, измененный так, чтобы после защиты от него можно было провести другой прием. К угрозе не относятся всевозможные угрожающие жесты или движения туловища или ног, которые являются способами отвлечения внимания соперника для маскировки своих намерений. От комбинации угроза отличается тем, что в ней нет необходимых для завершения приема компонентов. Она может быть только похожей на прием, чтобы этому обману поверил соперник.

Методика применения. Угроза должна содействовать Созданию ДС, удобной для завершающего приема. Лучше, чтобы завершающий прием проводился в ту же сторону, в которую направлены защитные действия соперника. Тогда усилия борцов как бы суммируются. В других случаях защита дает возможность осуществить новый захват, при помощи которого будет завершена атака.

Угроза должна составлять с завершающим приемом как бы наигранную комбинацию, причем техничные борцы могут ответить на защиту по-разному. Частое повторение угрозы, особенно из турнира в турнир, может привести к тому, что она будет встречена заранее заготовленным контрприемом.

Большими мастерами применения угрозы были И. Матэ, В. Юмин, С. Андиев, А. Белоглазов, а ныне являются С. Белоглазов и многие другие борцы.

ПОВТОРНАЯ АТАКА (3 и 7)

Задача повторной атаки — создать у соперника представление о надежности применяемой им защиты от конкретного приема и таким образом усыпить бдительность или утомить его физически и психологически, а затем атаковать в полную силу.

Способы осуществления повторной атаки — неоднократные попытки выполнить один и тот же прием иной раз не в полную силу или недостаточно быстро с короткой амплитудой движения, перемежающиеся с энергичным выполнением приема.

Методика применения. Опытным борцам всегда заранее известно, какие приемы в основном проводят главные соперники, какой атаки следует опасаться. Тем не менее атакующий часто добивается цели, применив коронный прием. Можно привести множество примеров этого, однако возьмем лишь борцов весовой категории 100 кг и вспомним, сколько раз добивался успеха И. Ярыгин с помощью своеобразного подхвата, И. Матэ — с помощью мельницы, А. Бисултанов — зашагивания, А. Медведь — переворота с обратным захватом предплечья. Во всех этих случаях атакующий идет прямо к цели, повторяя попытки выполнения коронного приема. Ему всегда сопутствует удача, потому что он, во-первых, совмещает попытки с другими способами ТП, во-вторых, у соперника это, в конце концов, вызывает чувство обреченности, психологическую усталость, в связи с чем бдительность его притупляется. Однако повторная атака имеет и недостаток. Соперник может заранее подготовиться к повторяющимся атакам.

Способ ТП «повторная атака» применяют борцы, предпочитающие использовать при атаке небольшое число приемов.

* После названия каждого способа тактической подготовки стоят две цифры: первая — полученный методом экспертных оценок показатель значения способа для мастеров высокого класса, вторая — такой же показатель, но для учебно-тренировочного процесса.

РАСКРЫТИЕ (4 и 1)

Задача осуществления раскрытия — преодолеть препятствия в виде выставленных вперед рук, упора локтями или головой, чтобы сделать захват и затем провести прием.

Способы осуществления раскрытия — это рывки за руку, под плечо, за голову, толчки под плечи вверх, вверх-в сторону с заведением, по предплечьям вниз-в сторону, вверх, разведение захваченных за запястья рук с последующим захватом запястья соперника, отведение руки, захваченной за запястье, отжимание головы руками.

Методика применения. Этот способ ТП применяется против соперника, находящегося в закрытой защитной стойке, ожидающего действий атакующего или пытающегося сохранить преимущество путем применения прессинга. Раскрытие чаще приходится применять техничным борцам при схватке с соперниками, превосходящими их в силе. Раскрытие обязательно должно сочетаться с маневрированием, так как лишь при правильной работе ног после осуществления раскрытия удастся мгновенная атака. Если соперник сковывает атакующего, раскрытие можно осуществить быстрым отшагиванием с последующим проходом под плечо вторым стартовым способом.

Раскрытие успешно применяют борцы, арсенал техники которых богат и разнообразен.

ВЫВЕДЕНИЕ ИЗ РАВНОВЕСИЯ (5 и 2)

Назначение этого способа ТП — вынудить соперника с целью сохранения равновесия переступить, присесть и, следовательно, перемещать проекцию о. ц. т. в границах площади опоры, противиться вращению, наклоняться или отклоняться, т. е. вывести его из защитной, статичной позиции, а затем использовать его попытку восстановить равновесие для проведения атаки.

Способы выведения соперника из равновесия — это непосредственное воздействие силой, инерцией собственной движущейся массы тела и весом с использованием тяги, толчков, заведений и вращений (рывков под плечи). Существует 10 основных направлений выведения из равновесия: вперед-назад, вправо-влево, заведение в обе стороны, вращение перед собой в обе стороны, вверх и вниз. Обычно эти направления совмещаются, например к себе-вниз-в сторону (продергивание).

Методика применения. Выведение из равновесия обычно сочетают с другими способами ТП. Важнейшее значение при выведении из равновесия имеет положение ступней, расположение и тенденция перемещения ц. т. тела соперника, постановка ног атакующего, умение быстро придавать поступательное движение телу, воздействовать весом на соперника. Обычно для выведения соперника из равновесия необходим предварительный маневр. При осуществлении этого способа ТП в переднезаднем направлении нужна быстрая смена РВК. В этом случае в завершающей фазе используется сопротивление соперника. Для выведения из равновесия в верхне-нижнем направлении часто применяется сковывающий захват шеи с плечом сверху. Выведение из равновесия в сторону толчком в шею и тягой за плечо следует осуществлять в направлении впереди стоящей ноги соперника (при условии, что вес перенесен на эту ногу), лучше тотчас после постановки ее на ковер. То же самое касается продергиваний. Наиболее сложное выведение из равновесия — толчком головой в бок (см. рис. 30 и 31). Восстановление соперником равновесия путем перестановки ног может быть использовано для захвата их, подсечек, зацепов и пр.

Отлично использовал выведение из равновесия А. Медведь. Захватив шею с плечом сверху и заведя соперника, он проводил сваливание или мельницу с захватом дальней пятки из-под него (см. рис. 213 и 214). Такую же подготовку проводят М. Харачура и А. Фадзаев к переводу в партер (см. рис. 221), Р. Дмитриев — к перевороту с захватом шеи с бедром в петлю (см. рис. 356 и 357). Выведение из равновесия толчком в шею с захватом пятки, а затем сваливание — это прием, который часто применяет С. Белоглазов (см. рис. 206).

ВЫЗОВ (6 и 8)

Назначение вызова — чисто психологического свойства: породить у соперника мысль о возможности успешной атаки и спровоцировать ее. Если это удастся, атакующий делает захват или выполняет контрприем.

Методика применения. Вызов должен иметь вид ошибки осуществляющего его борца или вынужденной реакции на действия соперника. Он не должен походить на ловушку и быть рассчитанным на фиктивную возможность осуществления соперником его излюбленного приема. Вызов чаще осуществляется в положении вне контакта, чтобы можно было провести встречную атаку с опережением. Мастерами такого применения вызова были В. Балавадзе, который осуществлял при этом перевод рывком под плечо (см. рис. 103), В. Юмин, удерживавший соперника в партере после предварительного отскока (см. рис. 79), Б. Гуревич, осуществлявший после вызова скручивание с захватом шеи и плеча снизу (см. рис. 78), Р. Дмитриев, осуществлявший встречный захват ног (см. рис. 109), и многие другие борцы.

Более сложны контрприемы, проводимые в ответ на прием соперника в положении контакта с ним, например бросок прогибом в ответ на подворот бедра, сваливание толчком в шею в ответ на зашагивание, накрывание вращением предплечья вниз-на себя с забеганием в ответ на вертушку и др.

Вызов — это способ ТП, требующий тщательной отработки, хорошего знания варианта приема, который будет проводить соперник, отличной реакции и специальной психологической подготовки. Далеко не все борцы решаются предоставить сопернику возможность провести коронный-прием, чтобы «поймать?» его на

этом. Большинство предпочитает лишить его этой возможности, защитившись или приняв соответствующую стойку. Вызов — самый эффективный способ ТП, не требующий затраты сил, выбивающий соперника из привычной колеи и подавляющий его психологически.

СКОВЫВАНИЕ (7 и 6)

Цель сковывания — лишить соперника возможности активной борьбы, вынудить его обороняться и стремиться к освобождению. Сковывание вызывает у соперника раздражение и тревогу. Атака предпринимается при попытках соперника высвободиться от сковывающего захвата.

Сковывание — это удержание какой-либо части тела соперника (руки, шеи с плечом сверху, ноги, в партере — захват руки на ключ, обратный захват предплечья, согнутой в колене ноги, шеи с бедром в петлю, туловища с рукой) с целью создать возможность вариативной атаки и вынудить соперника искать пути освобождения от сковывающего захвата.

Методика применения. Специальными приемами обычно с какой-либо ТП атакующий осуществляет один из перечисленных захватов, как правило, двумя руками. При этом для большей надежности захвата часто используются голова, подбородок, грудь и ноги. Сковывание ставит соперника в неудобное положение и обеспечивает широкие возможности для атаки, особенно при попытке соперника освободиться. В. Юмин, например, после захвата руки двумя руками сбоку мог провести по крайней мере семь приемов. При этом же захвате А. Иваницкий проводил свой коронный прием — сбивание с упором головой в плечо дальней руки (см. рис. 33).

Можно сковывать и сразу обе руки, удерживая их снизу у локтевого сустава. При этом предплечья захваченных рук находятся по обе стороны шеи атакующего. При попытке соперника освободиться появляется возможность захвата ног. Чтобы осуществлять такое сковывание, надо иметь очень сильные кисти рук.

У многих борцов популярен сковывающий захват шеи с плечом сверху. Сковывание часто сопровождается выведением из равновесия, угрозой и другими способами ТП. Оно должно длиться не более 10—15 с, так как, если не последует атака, сковывание будет расцениваться как пассивность.

МАНЕВРИРОВАНИЕ (8 и 3)

Цель маневрирования — создать подходящую для проведения атаки ДС. Под этим термином понимается не только положение частей тела, но и тенденция перемещения их, нагрузка ног весом. Маневрировать можно и с целью защиты, чтобы не дать сопернику выбрать момент для атаки.

Маневрирование — это перемещения относительно противника: вокруг него, вперед-назад, по дугам вне контакта или в условиях захвата рук (руки), руки и шеи. При этом в такое же движение вовлекается и соперник.

Способ маневрирования — осуществление приставных (без скрещивания ног) шагов, поскоков. При этом борец выбирает момент для атаки и готовится ответить на контрдействия соперника.

Борцы, склонные к стремительной атаке, маневрируют при сравнительно узкой стойке. Чем уже стойка в передне-заднем направлении, тем на большем расстоянии атакующий может достать соперника. При маневрировании такая стойка сохраняется. При маневрировании в параллельной широкой стойке больше возможностей для защиты.

Маневрирование большей частью сочетается с другими способами ТП, например с внезапностью и сковыванием.

Умение хорошо маневрировать позволяет расслабиться, свободно дышать и, значит, сохранять силы. Г. Сагарадзе не отличался хорошей специальной выносливостью и поэтому долгое время выступал неудачно. Потом он разработал для себя определенный стиль борьбы: после напряженных моментов схватки он отходил на дистанцию и некоторое время маневрировал вокруг соперника, отдыхал и вновь вступал в схватку. Эта манера борьбы оправдала себя. Г. Сагарадзе стал чемпионом мира и занял 2-е место на олимпийских играх.

Чем больше технические возможности борца, тем разнообразнее он маневрирует. Если же борец применяет один-два приема, то он маневрирует однообразно и к нему легче приспособиться. Иранские борцы, например, большей частью двигаются вокруг соперника в сторону выставленной вперед ноги.

ОТВЛЕЧЕНИЕ (9 и 9)

Цель этого способа ТП — отвлечь внимание соперника от действительной атаки.

Чтобы отвлечь соперника, атакующий делает всевозможные движения руками, в том числе перед лицом, в направлении ног, незначительные толчки, рывки под плечи и за голову, толчки и рывки шеи, движения ногами типа выпада или притоптывания, резкие наклоны туловища и т. д.

Методика применения. Как показал анализ экспертных оценок, этот способ ТП считается наименее важным, потому что непосредственно после отвлечения, не применяя иные способы ТП, провести прием удается редко. С другой стороны, все борцы используют отвлечение, заполняя им паузы и создавая видимость активности.

Мы рассмотрели девять способов ТП. Однако разделение их в значительной мере условно. Способы ТП взаимосвязаны и почти никогда не применяются изолированно. Маневрирование предваряет почти любой способ ТП, сковывание связывается с выведением из равновесия или угрозой и т. д. Однако такое разделение позволяет нам понимать и анализировать действия борца, выделять главные задачи, определять

второстепенные.

Одно и то же действие, выполненное с различной интенсивностью или с той же интенсивностью, но с другой целью, может быть квалифицировано по-разному. Например, слабый рывок под плечо делается с целью отвлечения, более энергичный — выводит из равновесия, а направленный вверх явится раскрытием. Толчок в шею может вывести соперника из равновесия, но он может быть выполнен и с целью отвлечения.

Очевидно также, что один и тот же прием может быть подготовлен различными способами.

Так, А. Медведь проводил зацеп одноименной ноги изнутри после отвлечения рывком под плечо, В. Маршания — после сковывания одноименного с атакующей ногой предплечья, С. Белоглазов предваряет этот прием раскрытием. Его можно провести и после угрозы подворотом.

Способы ТП вплетаются в общую ткань схватки, меняются в зависимости от манеры ведения схватки соперником, от умения и навыков атакующего и его возможностей в данный момент.

Прием можно провести и без нарочитой подготовки, если случайно возникла подходящая ДС. Иной раз возникают обоюдоострые ситуации и успеха добивается тот, кто раньше ориентируется. В таких случаях мы говорим об опережении.

ОПЕРЕЖЕНИЕ

Опережение — это захваты ног, толчки типа сбиваний, преследование соперника, не успевшего занять оборонительную позицию или на мгновение потерявшего равновесие. Помимо этого, опережение является составной частью многих вызовов.

Методика применения. В борьбе то и дело возникают непредвиденные ситуации как следствие незаконченных, спровоцированных или неудачных атак или контрприемов, неловких защит, вставаний после неполноценных приемов, потери равновесия, некоторой растерянности или несообразности борцов. Часто в такие мгновения важнее всего оказаться расторопнее и начать целенаправленные действия раньше. Здесь срабатывает чувствительность борца, которая отличала, например, А. Ялтыряна, А. Теряна, Д. Цимакуридзе, Л. Тедиашвили. Высока чувствительность и многих нынешних борцов: М. Абушева, братьев Белоглазовых, М. Мержанишвили, А. Фадзаева, Л. Хабелова, Д. Гобеджишвили и др.

Хотя владение техникой играет заметную роль в опережении, но все же главное здесь мгновенная ориентация. Часто, чтобы достигнуть результата, нет необходимости выполнять какой-либо прием: достаточно толчка или прыжка, и теряющий или не восстановивший равновесие соперник оказывается в опасном положении.

КОМБИНАЦИЯ

Наиболее сложной атакой является комбинация.

Цель комбинации — завершить один из приемов, связанных последовательно в цепь. Причем каждый из них может стать решающим, если проведение его не будет прервано соперником, а защита от одного приема может создать ДС для выполнения другого.

Методика применения. Комбинации, как правило, выполняют борцы с хорошей технико-тактической подготовкой и отличной реакцией. Правда, есть немало борцов, которые освоили одну-две комбинации и успешно применяют их.

Комбинации всегда заранее отрабатываются. Борцы высокого класса разрабатывают различные варианты комбинаций. На этой основе создана кустовая система объединения приемов по изначальному захвату, хотя в ходе выполнения приема могут осуществляться и перехваты.

Комбинации обычно предшествует какой-либо способ ТП.

МОДЕЛИРОВАНИЕ

Моделирование — это подготовка тактического плана схватки с конкретным соперником и отработка его с партнером.

Моделирование — важная часть технико-тактической подготовки борца, которая еще не получила достаточной оценки тренеров. С другой стороны, известно, что зарубежные борцы специально составляют тактические планы ведения схватки против наших спортсменов. Именно поэтому на всех больших международных турнирах зарубежные тренеры ведут видеомагнитофонную съемку выступления ведущих советских борцов.

Приведем несколько примеров, доказывающих важность моделирования.

И. Ярыгин не раз побеждал М. Магомедова, применяя силовой подхват с захватом руки под плечо. На первенстве страны, которое завершало VII Спартакиаду народов СССР, они встретились вновь. На попытку И. Ярыгина провести «коронку» М. Магомедов ответил специально заготовленным контрприемом: зашагивая, он обхватил туловище и бросил соперника на ковер, поставив в опасное положение. Так повторялось трижды, и Ярыгин проиграл. На тбилисском международном турнире 1980 г. состоялась очередная встреча. Можно было ожидать, что ситуация повторится. Поначалу все так и было: Ярыгин стал проводить подхват, а Магомедов, зашагивая, обхватывал его туловище. Но тут стало очевидным, что Ярыгин и его тренер Д. Миндиашвили не теряли времени зря. Захватив свободной рукой одноименное запястье у себя на поясице, Ярыгин, как бы накручивая захваченную руку вокруг туловища и одновременно делая высад, бросил Магомедова за себя (см.

рис. 191), заработал 3 балла и убедительно выиграл схватку.

Любопытную модель схватки составил З. Шекриладзе. Он успешно применял своеобразную вертушку, разработанную им. Однако вскоре кое-кто научился защищаться от его атак. Тогда Шекриладзе стал учить своих соперников контрприему от вертушки: «Когда я перехватываю рукой за спину для фиксации партера, нужно ногой перемахнуть через мою спину, толкая бедром эту мою руку, и тогда я окажусь на мосту». На первенстве страны соперники стали применять этот контрприем, а он только того и ждал. В ответ на описанное действие Шекриладзе уже не клал руку на спину, а выбрасывал ее вперед, как при плавании кролем, и одновременно поворачивался тазом навстречу под поднятую соперником ногу. Захватывая под плечо руку соперника, он клал его на спину (см. рис. 121).

Большим мастером моделирования был Л. Тедиашвили. Когда он перешел в категорию 100 кг, то потерял преимущество в силе и выносливости. В это время Л. Тедиашвили готовился к встрече с С. Хасимиковым — сильным, энергичным и самоуверенным борцом. Он помог своему спарринг-партнеру О. Качашвили освоить манеру ведения схватки, которая была присуща С. Хасимикову, и в течение месяца отработывал модель предстоящего поединка. Хасимиков, конечно, знал, чего можно ожидать от Тедиашвили: выхвата ноги, сбивания зацепом одноименной ноги снаружи, броска через спину... Знал он также, что Тедиашвили никогда не угрожает соперникам вертушками. Поэтому на первенстве СССР 1978 г. в Красноярске Хасимиков, как обычно, с целью отвлечения протянул руку в направлении, лба соперника и попался на вертушку.

Такие неожиданности сбивают с толку. Только этим можно объяснить, что ситуация повторялась несколько раз (пока рука Хасимикова не вспотела, как сказал потом Леван). Девять баллов за первый период схватки!

На этом же первенстве Леван чисто проиграл А. Бисултанову. При скрестном захвате соперник опередил его и бросил прогибом. Специально отработав контрприем от излюбленного приема Бисултанова — сваливания зашагиванием, Леван ждал реванша, который состоялся на тбилисском турнире в 1979 г. В первом периоде Тедиашвили, теснимый соперником, будто бы случайно занял позицию, к которой стремился Бисултанов: выполнил классический вызов. Бисултанов в ответ сделал зашагивание. Тедиашвили резко повернулся и толкнул соперника передней стороной плеча в шею. Бисултанов оказался на мосту. Это его так обескуражило, что он совершенно сник, едва не был снят за пассивность и проиграл схватку.

Однако бывает иначе. В. Модосян перед первенством СССР, готовясь к встрече с победителем тбилисского международного турнира Л. Джабраиловым, специально изменил способ захвата ноги, чтобы соперник не мог применить хорошо отработанный контрприем. Но Л. Джабраилов при моделировании схватки предусмотрел и такой вариант захвата. В итоге за 1-ю минуту схватки Модосян проиграл 8 баллов, а его соперник стал чемпионом Советского Союза.

Как видно, многие борцы и тренеры отдают должное моделированию — этому важному этапу подготовки борца к соревнованиям. Однако некоторые ведущие борцы не обновляют арсенал техники и регулярно проигрывают одному и тому же сопернику, не пытаясь противопоставить что-либо приему, на который постоянно попадают. Это значит, что моделирование еще не стало непременным этапом в подготовке борцов. А значение его, особенно психологическое, нельзя переоценить. Борец, который специально готовится «поймать» сильного соперника на коронном приеме, не только не боится его, а, наоборот, с интересом и нетерпением ждет встречи с ним. Победа в этом случае придает борцу уверенность в своих силах и делает его приверженцем моделирования.

Тренеры сборных команд часто сетуют на то, что далеко не все борцы могут подстраиваться к разным соперникам из-за неудовлетворительной технической подготовленности. Но есть и такие тренеры, которые, вместо того чтобы подготовить подопечного к трудному поединку, пытаются помочь ему в ходе схватки. Подсказки в это время обычно не помогают, а приводят к предупреждению.

Чтобы иметь исходный материал для моделирования, необходимо собрать сведения о главных соперниках. Больше всего таких сведений у самого борца. Помочь при этом могут другие борцы, которые видели будущего соперника на сборах или встречались с ним. Много из того, что чувствует борец, очень трудно заметить со стороны. Иные тренеры, надеясь на память, предпочитают просто наблюдать схватки. Но, как показывает опыт, опрос тренеров даже на следующий после соревнований день дает удивительно разноречивые результаты. Впечатления наслаиваются одно на другое, память подводит, новое рассматривается сквозь призму старого. Поэтому совершенно необходимо, если не ведется видеозапись, записывать схватку условными знаками и фиксировать даже то, что на первый взгляд не кажется важным: какую стойку предпочитает борец, какая стойка соперника его затрудняет, к какому захвату он стремится, как готовит излюбленный захват, какие его маневры являются отвлекающими и пр.

Очень полезно привлекать к моделированию действующих опытных борцов, которые, с одной стороны, могут сыграть роль модели, а с другой — найти и подсказать правильный ответ на атакующие действия.

Важным средством развития тактического мышления борцов является конкретный и глубокий теоретический и практический разбор соревнований. Если схватки записывались на видеомagneтофон, то тренеру следует предварительно отобрать те части записи, которые могут служить иллюстрацией при разборе и выявлении ошибок. Однако магнитофонная запись осуществляется редко. Чтобы иметь хороший материал для анализа, необходимо подробно стенографировать схватки. Разбор каждой, в особенности проигранной, схватки приносит пользу. Во время разбора необходимо выслушать самого проигравшего, а также мнение других, более опытных борцов. Тренеру не следует навязывать спортсменам свое мнение. Выводы должны быть результатом дискуссии и стать убеждением проигравшего борца. Выявив причины поражения, нужно найти пути устранения недостатков или исправления ошибок.

СОДЕРЖАНИЕ

Предисловие

Глава I. Совершенствование техники и тактики — важнейший резерв развития борьбы

Глава II. Биомеханические основы техники борьбы

Глава III. Специальные упражнения борца

Упражнения для укрепления мышц шеи

Упражнения для развития мышц голени

Упражнения для развития мышц-сгибателей бедра и ягодиц

Акробатические упражнения для развития координации и ловкости

Виды единоборства для развития ловкости и быстроты

Глава IV. Методика обучения технике борьбы

Глава V. Частные методики обучения сложным приемам борьбы

Методика обучения вертушкам

Методика обучения броскам подворотом

Методика обучения броскам подхватом

Методика обучения броскам прогибом

Методика обучения броскам с обвивом ноги

Методика обучения сбиваниям

Методика обучения ныркам и сближениям

Глава VI. Техничко-тактические действия борцов

Приемы в стойке, связанные с захватом ног

Куст приемов, связанных с захватом ноги в положении «голова спереди»

Контрприемы, связанные с захватом ноги в положении «голова спереди»

Куст приемов, связанных с захватом ноги (ног) в положении «голова сбоку»

Контрприемы, связанные с захватом ноги (ног) в положении «голова сбоку»

Приемы в стойке, связанные с захватом рук

Куст приемов, связанных с захватом руки двумя руками

Куст приемов, связанных с захватом руки двумя руками сбоку

Куст приемов, связанных с захватом руки под плечо (атакуемый захватывает плечо снизу)

Куст приемов, связанных с захватом руки под одноименное плечо и запястья другой руки

Куст приемов, связанных с рывком руки под плечо

Куст приемов, связанных с захватом руки и шеи

Куст приемов, связанных с захватом шеи с плечом сверху

Контрприемы, выполняемые при проведении приемов с захватом шеи с плечом сверху

Куст приемов, связанных с нырком под плечо и захватом бедра и шеи или руки

Куст приемов, связанных с захватом туловища и руки или туловища

Куст приемов, связанных с захватом туловища или туловища и руки сзади

Приемы, проводимые в партере

Куст приемов, связанных с захватом бедра и вставанием на ноги

Куст приемов, связанных с захватом ног

Куст приемов, связанных с захватом руки на ключ

Куст приемов, связанных с обратным захватом предплечья

Куст приемов, связанных с обвивом ноги и зацепом ног

Куст приемов, связанных с захватами или зацепами под плечи

Куст приемов, связанных с захватом туловища сзади-сбоку

Встречная борьба

Куст приемов, связанных с захватом шеи с плечом сверху

Куст приемов, связанных с захватом ноги в положении «голова спереди»

Куст приемов, связанных с захватом ноги в положении «голова сбоку»

Глава VII. Тактика вольной борьбы

Натиск

Прессинг

Выжидание

Способы тактической подготовки

Опережение

Комбинация

Моделирование