



С. Иванов-Катанский,  
Т. Касьянов

## РУКОПАШНЫЙ БОЙ

ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА

УДК 796  
ББК 75.715  
И20

#### **ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ**

Издатель этой книги **НЕ НЕСЕТ ОТВЕТСТВЕННОСТИ** ни при каких случаях любых физических травм или других повреждений, которые могут быть результатом изучения и/или применения приведенных здесь инструкций.

**Иванов-Катанский С. А., Касьянов Т. Р.**

И20      Рукопашный бой: Теория и практика / С. Иванов-Катанский, Т. Касьянов. — М.: ФАИР-ПРЕСС, 2003. — 560 с.: ил. — (Спецназ).

ISBN 5-8183-0600-3

Данная книга, логическое продолжение трудов известных специалистов в области рукопашного боя, включает два раздела — теоретический и практический. Первый освещает развитие единоборств в России, организацию тренировочного процесса, биомеханику технических приемов. Второй — 200 практических уроков — содержит подробное описание базовой техники каратэ и других боевых приемов. Здесь же приводятся новые правила проведения соревнований по рукопашному бою.

Профессиональный подход, простота изложения материала и большое количество иллюстраций делают эту книгу интересной и полезной для тренеров, спортсменов и широкого круга читателей.

**УДК 796  
ББК 75.715**

Все права защищены. Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.

© Иванов-Катанский С., 2003  
© Касьянов Т., 2003  
© Серия, оформление.  
ФАИР-ПРЕСС, 2003

ISBN 5-8183-0600-3

#### **ПРЕДИСЛОВИЕ**

Военные конфликты в различных точках земного шара убедительно доказывают, что и сейчас, несмотря на оснащение армии современными видами вооружения, высокую механизацию войск, требования к физической подготовке не ослабли, а, наоборот, даже возросли. Военнослужащие должны не только грамотно управлять новейшей техникой, но и уметь быстро, бесшумно передвигаться, преодолевать препятствия, владеть холодным оружием, знать приемы рукопашного боя, которые являются таким же оружием, как автомат, пулемет или револьвер. От мастерства владения ими в бою часто зависит жизнь человека.

Настоящая книга включает двести объединенных уроков ударной и бросковой техники, приемов рукопашного боя, позволяющих изучать технику борьбы и вести спортивные поединки, имея на руках перчатки различной жесткости. Книга базируется на современных достижениях педагогики, психологии и биомеханики. Она включает в себя обширный теоретический материал, посвященный принципам многолетнего построения учебно-тренировочного процесса, физиологическим основам выработки физических качеств (силы, выносливости, скорости, координационных способностей), а также приемы ведения боя против вооруженного противника и методы тестирования уровня подготовки бойцов.

## ГЛАВА 1

# СТАРИННЫЕ ВИДЫ ЕДИНОБОРСТВ И ИХ РАЗВИТИЕ В РОССИИ

Существует большое разнообразие традиционных систем рукопашного боя, которые отличаются друг от друга как по способам ведения поединка, так и по набору технических приемов. Проблема приближения различных видов единоборств к условиям реального рукопашного боя существовала в Европе очень давно; так, в программу древних Олимпийских игр с 648 года вошел панкратион как вид спорта, сочетающий в себе ударную и бросковую технику.

М. Лукашов, анализируя старинные европейские книги и манускрипты по различным видам единоборств, отмечает, что в древней Европе бой лицом к лицу с противником был основной, но не единственной формой ведения войны. Ссылаясь на труды Отта, Лихтенгаузера, Г. Талгофера, автор отмечает большое разнообразие способов ведения поединков как с использованием фехтования различными видами холодного оружия, так и без него, когда соперники противопоставляли друг другу ловкость и силу собственных мышц. Так, в «Фехтовальной книге» Талгофера приводятся тридцать пять разностильных таблиц, показывающих положение борцов, технику исполнения болевых приемов, бросков и защиты от них. По традициям того времени борьба велась только в положении стоя, так как лежащий на земле признавался в безнадежном положении, хотя в бою это было не всегда так. Победителем в турнире оказывался

тот, кто болевым приемом принуждал соперника откатиться от борьбы или повергдал его на землю.

Г. Панченко, анализируя литературные источники XIV–XVI вв. таких европейских авторов, как Понс де Нерреньян (1474), Виджини (1560), И. Мейер (1570), Гейспир (1610), Суторс (1612), отмечает, что различные фехтовальные системы у различных народов изучались параллельно с различными приемами рукопашного боя.

М. Лукашов отмечает, что японский мастер Г. Коитуми, ознакомившись с приемами названных выше мастеров, с недоумением отметил: «В XVI веке в Европе ишли джиу-джитсу». Как бы в доказательство этому доктор М. Фогт издал книгу с необычным названием «Старое и новое в искусстве драки», где поместил рядом с фотографией каждого приема джиу-джитсу изображение совершенно аналогичного приема, которым пользовались в Европе более пятисот лет назад. Тем самым М. Фогт не только доказывал полную самостоятельность европейских систем самозащиты, но и поставил под сомнение оригинальность многих японских приемов.

Касаясь не слишком счастливой, полной войн и различных стычек истории Русского государства, можно отметить, что на ее территории шло самостоятельное развитие различных систем боевой подготовки.

Среди своеобразных и оригинальных физических упражнений и праздничных развлечений у славян наибольшей популярностью пользовались кулачные бои. Кстати, в поединках удары наносились не только руками, но и ногами. Удары ногами наносились не выше уровня груди. Первое упоминание о кулачных боях мы встречаем в летописи Нестора «Повесть временных лет», относящееся к началу XII века. А в 1274 году о них упоминается в «Кормчей» митрополита Кирилла, в которой выражено отрицательное отношение церкви к этой народной потехе.

В последующие столетия церковь столь же отрицательно относилась к кулачным боям, и в 1551 году церковные законы запретили их как «игрище эзилинского беснования», но, несмотря на это, в XVII, и в XVIII, и в XIX столетиях увлечение кулачным боем среди простого народа продолжалось. Как писал известный историк XIX века Г. Фомин: «Русские кулачные бои — это наш спорт, в который вылилось само наше российское стремление к состязанию в силе, ловкости и выносливости. Кулачные бои прочно слились с бытом русского народа, и корни его теряются в глубокой старине».

Кулачные бои проходили не стихийно; бойцы проводили соответствующую подготовку. Уже в то время существовала система тренировочных упражнений. По дошедшим до нас сведениям, это были оригинальные варианты выполнения защитных движений, отклонов, уходов, уклонов. Помимо этого, существовала самобытная дыхательная гимнастика, способствующая созданию так называемой «железной рубашки», то есть такой подготовки мышечного корсета, которая делала тело бойца невосприимчивым к ударам противника.

Несмотря на грозные вердикты церковных и светских властей, кулачный бой был широко популярен в народе. К началу XVII века окончательно сложились неписанные правила, основными пунктами в которых было: применение ударов только кулаками, полное исключение ударов ногами и головой, запрещение ударов ниже пояса, строжайшее запрещение бить упавшего противника.

Мы давно привыкли к тому, что современный бокс превосходит кулачный бой во всех отношениях. Но, каким это ни покажется странным, русский кулачный бой в смысле правил представлял собой тот далекий идеал, к которому английский бокс подошел всего лишь через полтора-два столетия. В отличие от приведенных выше основных правил русского кулачного боя в туманном

Амбионе дело обстояло совсем иначе. «Благородное искусство самозащиты» находилось в ту пору отнюдь не в самой благородной фазе своего развития.

В 1830 году Шарль Лекур, профессиональный преподаватель гимнастики, фехтования и английского бокса, соединил эти виды спорта с приемами сават и шосон и назвал свою систему «французский бокс».

Политическая борьба и национально-освободительное движение в Чехии послужили толчком к появлению на свет «Сокольской гимнастики», созданной М. Тыршем. В один из ее разделов входили различные виды фехтования, борьба и французский бокс.

Ж. Демени и Ж. Эбер стали создателями «новой французской школы физического воспитания», в которую входили борьба, бокс руками и ногами, стрельба и фехтование.

А. Медведев пишет, что славянских (и русских) стиляй единоборств довольно много. По признаку происхождения их можно условно разбить на исторически сложившиеся, реставрированные, псевдоисторические и комбинированные. Каждую группу при этом можно условно разбить на крестьянские, разбойниччьи, военные, кавацкие, ритуальные и т. д. Например, в России испокон веков существовали такие виды рукопашного боя, как «бузги», «скобарь», «веселый», «собака» и т. д. А. Фурунджиев отмечает, что их обрядно-боевая практика связана со специфическим мызыкальным сопровождением, под которое вначале исполняли ритуальный танец, а затем проводили бой.

Славяно-горецкая борьба включает в себя несколько спортивно-состязательных направлений, имеющих также и прикладное значение: «радагора» — одна из школ русского кулачного засечного стиля, который пришел от сражающихся всадников; «кризина» — наиболее древняя школа линейного боя; «свили» — система защиты изменением положения тела путем различных уверток от

ударов; «велесова борьба», или «охотницкая», связана с языческими культурами и является одной из наименее известных и изученных; «спас» — бесконтактный вид борьбы, основанный на подавлении противника своим биополем.

Все перечисленные выше виды рукопашного боя, имеющие в основном славянскую терминологию и языческие корни, в последнее время получили новое рождение.

Огромная заслуга в дальнейшем развитии рукопашного боя, как показывает Г. Бурцев, принадлежит генералиссимусу А. В. Суворову, у которого обучение этому виду единоборств входило в строевую и тактическую подготовку. «Преимущество в ближнем бою, — считал полководец, — будет иметь та сторона, у которой больше решительности сойтись в ближнем бою и больше умения владеть штыком».

Далее Г. Бурцев отмечает, что с конца 50-х годов XIX века фехтование и штыковой бой наряду с гимнастикой начали включать в содержание обучения большинства воинских частей, а в 1857 году разрабатываются первые правила для обучения употреблению в бою штыка и приклада, в них даются рекомендации по тактике ведения поединка с несколькими противниками сразу или лицами, вооруженными различными видами оружия.

В 1881 году выходят новые, более расширенные, правила обучения «искусству действия в рукопашном бою».

В 1907 году на основе обобщения опыта русско-японской войны и многолетней практики обучения войск рукопашному бою разрабатывается новое руководство для армии — «Обучение штыковому бою».

В 1910 году утверждается наставление для обучения войск гимнастике, которое закрепило учебные занятия как основную форму физической подготовки и рекомендовало расчет часов учебного времени на различные разделы физической подготовки.

Из учебных пособий, написанных такими авторами, как Л. Вильль, Н. Лебедев, А. Деметр и Т. Чирухин, Н. Лушков, мы видим, что, помимо методов ведения рукопашного боя с оружием и против него, разработанных русскими мастерами единоборств, в царской армии и полиции использовалось обучение французской борьбе и японской системе джиу-джитсу.

Французская борьба включает в себя такие приемы, как броски (через плечо, бедро и грудь) и борьбу в партере. В ней запрещены подножки, захваты ниже пояса, болевые приемы и приемы ногами. Система джиу-джитсу, напротив, рекомендует применять броски с захватом различных частей туловища, болевые перегибания и скручивания суставов, удары всеми частями тела.

После Октябрьской революции 1917 года правоохранительные органы и армия молодого Советского государства также стали испытывать потребность в своей системе рукопашного боя, которая развивалась следующим образом.

С 1924 года было введено в действие руководство «Физическая подготовка Рабоче-Крестьянской Красной Армии и допризывной молодежи», состоящее из 10 брошюр по владению приемами боя с оружием и против него. В том же году В. Короновский и М. Яковлев выпустили методическое руководство по боксу, фехтованию и стрельбе. В 1927 году вышла в свет книга В. Спиридонова «Руководство самозащиты без оружия по системе джиу-джитсу»; предназначалась она для работников ОГПУ.

В. Волков отмечает, что В. Спиридонов явился основателем советской системы самбо (самозащиты без оружия). На протяжении ряда лет эту систему совершенствовали, ввели дополнительные группы приемов и разрабатывали целый ряд методов тренировки. Так, самбо стал одним из прикладных видов борьбы в системе физической подготовки сотрудников НКВД. Как специальная

спортивно-прикладная дисциплина самбо входило самостоятельной нормой в комплекс ГТО II ступени (по линии «Динамо»). По мнению А. Ретюнского, система Спиридонова во многом напоминает айкидо: тот же основной принцип — не мешать противнику атаковать, а в определенные моменты нейтрализовать, используя его же собственную силу. Ударная техника не исключалась, но тактика ведения поединка строилась исключительно от обороны. В большинстве случаев защиты от оружия оно оставалось в руках нападающего, причиняя вред ему самому.

В том же году, что и книга В. Спиридонова, вышла в свет книга Г. Калачева «Штыковой бой». В ней также указывалось на необходимость обучения приемам безоружного боя. «Обучение приемам рукопашного боя», — писал автор, — имеет, конечно, не только практический смысл — научить, как одолеть более сильного (вооруженного) противника, но и громадное моральное значение — вселить в каждого бойца уверенность в своих силах, убедить его, что иногда и голыми руками можно идти на врага и победить его».

В 1928 году Президиумом Высшего совета физической культуры при ВЦИК была разработана «Программа физической подготовки Рабоче-Крестьянской Красной Армии». Хотя и не лучшим образом составленная, она достаточно точно отвечала требованиям времени. В Программе говорилось: «Как бы высоко ни стояла современная техника военного дела, все же судьба отдельного боя, отдельных стычек и схваток нередко решается силой холодного оружия и рукопашной; кроме того, умение владеть холодным оружием и умение пустить в ход собственные кулаки и ноги имеет чисто моральное значение, дает каждому воину уверенность в своих силах до самого последнего момента и сознание, что он не беззащитен, пока у него в руках есть оружие, или, если он почему-либо лишается его и остается без всего в руках,

имеет полную возможность пустить в действие собственные кулаки и ноги». Для этого в программе ставилась задача обучить каждого бойца способам защиты и нападения (бокс, борьба, различные виды оружия).

Оригинальную синтетическую систему рукопашного боя разработал Н. Озобишин в 1930 году. «Система Озобишина, — пишет А. Медведев, — имеет сильные корни благодаря использованию многовекового опыта западных и восточных единоборств, а также знаний преступного мира, «улицы», впитавших в себя немало отечественных и зарубежных уловок боя. Он стремился учесть все основные стадии рукопашного боя, что сделало его систему практичной и жизнеспособной».

В своей книге Н. Озобишин характеризует систему рукопашного боя следующим образом: «Искусство рукопашного боя (неправильно называют самозащитой) заключает в себе все способы и приемы индивидуальной самозащиты и нападения, основанные на практическом изучении и научном анализе реального боя и его обстановки. По существу, это искусство не может базироваться на каком-либо одном виде индивидуальной защиты, так как это противоречило бы как самой природе реального боя, так и элементарным правилам военной тактики. В настоящем рукопашном бою, когда на карту поставлена человеческая жизнь, когда для дерущихся «все средства хороши», враги употребляют первое попавшееся под руку оружие, пользуются любыми приемами и движениями, подсказанными животным инстинктом самосохранения. Поэтому было бы по меньшей мере странно основывать искусство рукопашного боя исключительно на одной системе самозащиты».

В 1931 году вышла книга-наставление, которая называлась «Физические упражнения в РККА», анализируя которую М. Луканов пришел к выводу, что последняя ее глава написана В. Ощепковым и включает комплексную подготовку рукопашного боя.

Касаясь системы В. Ощепкова, пропагандировавшего дзюдо, К. Егоров и Л. Соловьев пишут, что В. Ощепков подчеркивал важность хорошей спортивной основы для формирования безотказнoprочных навыков самозащиты.

Многие довоенные исследователи рукопашного боя (Н. Галковский, В. Волков и Н. Симкин), как и В. Ощепков, закладывали в свои методики спортивную основу, на которой базировалось развитие прикладной техники.

Ведущим послевоенным исследователем рукопашного боя был ученик В. Ощепкова А. Харлампиев. Основу его системы составляло спортивное самбо и его боевой раздел, в который входили удары ногами, удушающие приемы, борьба против оружия, связывание и конвоирование.

## ГЛАВА 2

### ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ТЕХНИКИ БРОСКОВ

#### БИОМЕХАНИЧЕСКИЕ ЗАКОНОМЕРНОСТИ ТЕХНИЧЕСКИХ ДЕЙСТВИЙ

Техника борьбы — это определенная система действий, направленная на достижение победы. Практика борьбы позволила выработать наиболее эффективные структуры действий, которые подразделяются на атакующие, защитные и контратакующие. Наиболее важными для роста технического мастерства являются атакующие действия.

Бойцы, слабо владеющие техникой борьбы, обычно применяют невыгодные, нерациональные приемы, рассчитанные, главным образом, на преодоление сопротивления своего противника. Такие приемы дают положительный результат лишь в том случае, когда атакующий имеет преимущество в силе.

Бойцы, владеющие техникой борьбы в высокой степени, часто побеждают даже физически более сильного противника. Для этого они прибегают к таким движением, которые при правильном сочетании их между собой, правильном направлении и приложении внутренних и внешних сил образуют структуру приемов, защит и контрприемов, обеспечивающих либо выигрыши в силе, либо выигрыши во времени.

Чтобы выявить закономерности техники борьбы, необходимо проанализировать все основные движения

спортсменов. Такой анализ нужно начинать в первую очередь с рассмотрения взаимодействия механических сил, которые возникают при выполнении приемов. Известно, что при выполнении даже самого простого движения требуется взаимодействие целого ряда органов человеческого тела, которые регулируются центральной нервной системой.

Далее необходимо объяснить только внешнюю форму движений; рассмотреть их с точки зрения лишь механических закономерностей. При этом следует условно разобрать их без учета внутренних процессов, связанных с изменениями в мышцах, которые зависят от степени тренированности, утомления, состояния нервной системы, питания и т.д.

Мышечные движения (особенно если они такие сложные, как у бойца-единоборца) малодоступны анализу со стороны состава и работы участвующих в них мышц, тем более что во многих случаях состав этот и условия работы мышц меняются во время самого движения. Поэтому при изучении техники борьбы работа отдельных мышц не рассматривается, так как в рабочем мышечном движении важна не эта сторона, а направление движения, его сила (т.е. производимое движением давление или тяга), протяжение (длина пути) и скорость.

При анализе действующих сил в рабочих движениях бойцов учитываются:

- сила тяжести;
- сила мышечной тяги;
- инертное сопротивление тела.

Действия этих сил влекут за собой различные изменения положений тела, отдельные части которого удобно рассматривать как рычаги. При сравнении отдельных частей тела и всего тела с рычагами нестигаемые части тела (голова, бедро, голень, плечо, предплечье, кисть, туловище), несмотря на их пластичность и постоянную

изменчивость формы, практически считаются величинами постоянными.

В отдельных случаях, когда боец напрягается и закрепляется в своих сочленениях, его тело можно рассматривать как жесткую систему рычагов и также считать постоянной величиной.

## СОХРАНЕНИЕ РАВНОВЕСИЯ

Любая борьба начинается из стойки, когда спортсмен стоит на ногах и находится в вертикальном положении. Поэтому боец при движении должен учитывать законы сохранения равновесия. В процессе борьбы для выполнения атакующих действий один спортсмен стремится вывести своего противника из состояния устойчивости, чтобы опрокинуть его на татами, а другой — сохранить устойчивость и сделать то же со своим противником. Однако при выведении противника из равновесия атакующий боец также теряет равновесие, поскольку выполнить такие движения без потери равновесия невозможно. Таким образом, при борьбе оба спортсмена непрерывно теряют и восстанавливают равновесие.

Первое условие, при котором боец может выполнять движения, направленные к достижению победы, — необходимость сохранения опоры. Вполне понятно, что во время борьбы оба спортсмена имеют опору, но она может быть различной. Степень устойчивости на этой опоре зависит от принятого бойцом положения тела (высоты расположения центра тяжести, величины площади опоры, положения отвесной линии его центра тяжести на плоскости опоры), а также от действия мышц, сохраняющих это положение.

Профессором М. Иваницким установлено, что центр тяжести человеческого тела при выпрямленном положении находится в пределах от первого до пятого крестцовых позвонков.

Общий центр тяжести (ОЦТ) является точкой приложения силы тяжести (равнодействующей). В связи с тем что ОЦТ является не материальной точкой в теле человека, он может находиться в вне пределов его тела (при сильном наклоне или прогибе). При борьбе с изменением взаимного расположения частей тела обоих спортсменов (при захвате) у них будет образовываться ОЦТ системы двух тел. В зависимости от движения обоих борцов их ОЦТ также будет соответственно изменять свое местоположение: подниматься, опускаться, выходить за пределы тела. Перемещение ОЦТ спортсмена, не связанного с захватом с противником, при движении в борьбе не очень значительно: практически можно допускать, что ОЦТ бойца находится в нижней части туловища.

Если спортсмен стоит, площадь опоры образуется опорной поверхностью стоп и тем пространством, которое заключено между ними. В процессе борьбы чаще всего бойцы контролируют зрительно изменение площади опоры. В этом случае площадь опоры включает поверхность подошв обуви обеих стоп и пространство между ними.

В зависимости от положения тела спортсмена изменяется площадь опоры. Естественно, что чем больше площадь опоры, тем больше степень устойчивости (боец имеет больше возможностей для перемещения ОЦТ без нарушения равновесия). Равновесие нарушается, когда отвесная линия ОЦТ приближается к пределам площади опоры и выходит за нее. При передвижении очень важно, чтобы отвесная линия центра тяжести находилась ближе к центру площади опоры — это наиболее благоприятное положение для устойчивости тела.

Степень устойчивости тела спортсмена в определенном направлении характеризуется углом устойчивости. Углом устойчивости принято называть угол, образованный условной линией, опущенной от центра тяжести к опоре, с условной линией, соединяющей центр тяжести

с краем площади опоры, в сторону которой определяется степень устойчивости тела. Таким образом, угол устойчивости будет расти с понижением центра тяжести тела, увеличением опорной площади и удалением линии тяжести от края площади опоры.

Достаточно во время борьбы пошире поставить ноги и согнуть их, чтобы положение тела стало более устойчивым. Однако слишком широко расставленные или сильно согнутые ноги уменьшают быстроту перемещения тела спортсмена. При слишком широком расстоянии ног невозможно обеспечить хорошую устойчивость во всех направлениях.

Наиболее целесообразное исходное положение для этих движений в борьбе называется стойкой борца. Это положение следующее: ступни расположены немного шире плеч, одна нога (правая или левая) выставлена вперед на длину одной стопы; ноги в коленях слегка согнуты, мышцы не напряжены и сохраняют готовность к быстрым передвижениям в любом направлении; туловище слегка наклонено вперед, а плечо, соответствующее выставленной вперед ноге, немножко повернуто в ту же сторону. Особое внимание следует обращать на положение ОЦТ, который должен находиться над серединой площади опоры (между ступнями своих ног), за исключением случаев выполнения атакующих действий.

Увеличить угол устойчивости в «опасном направлении» можно выставлением сзади стоящей ноги вперед или отставлением вперед стоящей ноги назад в такое положение, чтобы стойка сохранилась, а «опасное направление» оказалось в противоположной стороне.

При передвижении в стойке обычно первый момент движения связан с выведением вертикали центра тяжести за переднюю границу площади опоры и нарушением равновесия. Однако при передвижении тела в борьбе, где малейшая потеря равновесия может быть использована противником для атаки, переносить тяжесть тела за пре-

дели площади опоры надо особенно осторожно. Все перестановки ног, если они не связаны с атакой, необходимо производить согласно следующим правилам: начинать передвижение всегда с ноги, ближней к направлению передвижения, при этом ногу ставить так, чтобы на нее не переносить сразу вес тела. Это нужно делать постепенно: в момент перестановки ног ОЦГ перенести на ногу, противоположную переставляемой, затем перенести на переставляемую ногу тяжесть тела и подставить другую ногу на такое расстояние, чтобы занять положение стойки.

При таком способе перемещения ног заранее создается возможность увеличения угла устойчивости в направлении передвижения, а следовательно, и возможность быстрого восстановления потерянного равновесия при передвижении в стойке.

Во всех случаях не следует подставлять одну ногу близко к другой или перекрещивать их, так как при таком передвижении будет создаваться «опасное направление» в сторону движения основной массы тела, а следовательно, и быстрая потеря равновесия, восстановить которое будет очень трудно.

Правильная стойка бойца и правильные передвижения создают благоприятные условия для активного сопротивления при движениях защиты, а также при атакующих действиях.

Начиная атаку, спортсмен обычно подготавливает ее своими тактическими действиями. При правильной стойке эти действия атакующего затруднены, защищающиеся легче сохранять равновесие. В момент атаки противника защищающийся может сохранить положение стойки следующими способами:

- напряжением мышц и фиксацией всех частей тела в прежнем положении;
- перемещением основной массы тела в сторону, противоположную рывку или толчку противника.

Подобному активному сопротивлению также способствует вес его тела. В отдельных случаях часть усилий противника можно нейтрализовать путем расслабления отдельных частей тела (рук, верхней части туловища) в целях амортизации его усилий.

Правильное положение ног и туловища, имеющих хорошую опору, создает благоприятные условия для всех этих действий. Атакующий должен строить все свои атаки с учетом потери и сохранения равновесия противником. Многие приемы связаны с потерей равновесия тела атакующим бойцом. Такая потеря равновесия создает благоприятные условия для усиления движения в направлении, в котором угол устойчивости противника может быть преодолим.

Движения защиты также часто основаны на потере равновесия. В этом случае защищающийся при защите создает в направлении атаки непреодолимый угол устойчивости за счет потери равновесия в противоположную сторону.

На использовании потери равновесия основана и техника борьбы в партере. Обычно при выполнении приема (броска или переворота) в партере атакующий направляет движение основной массы тела своего противника спиной к татами. Защищающийся располагает свое тело как можно ниже, занимает большую площадь опоры и при повороте создает в направлении атаки непреодолимый угол устойчивости.

Чтобы удержать противника спиной вниз и прижать его лопатками к татам, атакующий располагает свое тело так, чтобы в направлении поворота противника спиной вверх также создавать непреодолимый угол устойчивости.

Защищающийся, находясь спиной вниз, старается как можно выше поднять ОЦГ и противника. С этой целью он занимает положение «мост». Чем гибче спортсмен, чем круче у него мост, тем меньше угол устойчивости у обо-

их бойцов и тем легче защищающемуся повернуться спиной вверх.

На этом же принципе в борьбе основаны все удержания и уходы от них.

В борьбе очень важно научиться сохранять устойчивое положение тела как атакующему, так и защищающемуся. Это достигается:

- умением быстро изменять положение тела, увеличивая степень устойчивости в «опасных направлениях», и передвигать его с наименьшим отклонением отвесной линии центра тяжести от середины площади опоры, активно сопротивляясь действиям противника;
- умением использовать потерю равновесия противником и потерю равновесия своего тела в целях усиления атаки, защиты и контратаки.

### МЕХАНИЗМ ДВИЖЕНИЯ В ПРИЕМАХ

Для получения результата в борьбе, прежде чем прижать противника спиной к татами, бросить его на спину или выполнить болевой прием, его необходимо предварительно опрокинуть в горизонтальное положение.

В основе механизма движений в технике борьбы лежат такие движения, которые придают телу противника вращение в определенном направлении. От направления движения тела противника при его повороте зависит форма и механизм движения атакующего бойца. Если противника поворачивать из стойки на татами в направлении спины или груди, то вращение произойдет вокруг поперечной оси. До касания татами спиной или грудью тело его повернется на угол, равный приблизительно  $90^{\circ}$ . Это кратчайший путь до падения тела противника на татами.

Наиболее целесообразно бросать противника на спину: имеется большая возможность добиться чистой по-

беды. Поэтому направление поворота в сторону спины противника наиболее выгодно для атакующего и наиболее опасно для противника. Однако противник обычно сопротивляется этому — наклоняется вперед, отставляет ногу назад и создает в этом направлении непреодолимый угол устойчивости. При таком положении боец имеет возможность опрокинуть противника спиной вниз в других направлениях: боковом или переднем.

При опрокидывании защищающегося в боковых направлениях на  $90^{\circ}$  он упадет только на бок. Чтобы бросить его на спину, защищающемуся необходимо придать вращение одновременно или последовательно в двух направлениях: вокруг поперечной (переднесзадней) и вокруг продольной оси. Углы поворота в обоих случаях будут по  $90^{\circ}$ . Кроме того, возможен поворот в задне-боковом направлении вокруг косо направленной оси. Этот поворот более выгоден, так как угол поворота будет приближаться к  $90^{\circ}$  в одном направлении.

При опрокидывании противника в переднем направлении он упадет только на грудь. Для того чтобы бросить его в этом направлении спиной на татами, его тело необходимо повернуть почти на  $270^{\circ}$ . Гораздо выгоднее поворачивать защищающегося в переднебоковом направлении вокруг косо направленной оси. В этом случае угол поворота уменьшится до  $180^{\circ}$ . Таким образом, практически есть возможность поворачивать тело противника и бросать его на татами спиной вниз в восьми направлениях.

Однако повернуть противника сразу на спину очень трудно, так как тот, избегая поражения, защищается и стремится упасть на татами грудью вниз.

В связи с этим большое применение получили приемы, при которых противника предварительно опрокидывают на татами грудью вниз (в партер), а затем поворачивают вниз спиной.

Первые приемы получили название переводов, а вторые — переворотов и бросков.

По механизму движения переводы аналогичны всем остальным приемам в стойке — выполняются броском и сваливанием.

Перевороты противника из положения грудью вниз в положение спиной вниз осуществляются вокруг поперечной, продольной и косо направленных осей, чаще всего в боковых и переднебоковых направлениях. Известно пять наиболее целесообразных направлений переворотов. Три направления для поворота (в сторону ног) весьма затруднительны.

Во всех направлениях тело противника необходимо поворачивать в партнере спиной вниз приблизительно на 180°.

Таким образом, механизм движений в борьбе заключается в том, чтобы телу противника придать вращение вокруг различных осей и на различные углы поворота.

Возможность повернуть тело противника в различном направлении привела к созданию разнообразных приемов, включающих движения рук, ног и туловища атакующего. В настоящее время во всех видах единоборств насчитывается приблизительно 30 основных действий (групп приемов) в стойке и около 15 — в партнере (лежа). При этом происходит непрерывный процесс обогащения техники и дальнейшая дифференциация технических действий.

Все приемы борьбы основаны на биомеханических принципах эффективности, экономии сил и простоты движений. Механизм движений в технике борьбы построен на моменте вращения тела противника.

Известно, что всякое вращение есть результат действия пары сил. Поэтому, анализируя технику борьбы, необходимо смотреть, как те или иные движения создают в приемах пару сил, поворачивающую тело противника в определенном направлении. Механизм движений

в приемах борьбы можно разделить на три основные группы:

- броски;
- сваливания и перевороты;
- дожимы, удержания и болевые приемы.

Броски возможны в результате таких сложных движений атакующего, при которых образуется пара сил, поворачивающая тело противника вокруг относительно свободных осей, то есть с отрывом его от пятами и полетом тела в воздух. Так, например, при броске через спину одна пара сил создается с помощью рывка за верхнюю часть тела противника, а другая — за счет подбива тазом в его нижнюю часть туловища (ниже ОЦТ).

При любом броске одна пара сил действует в одном направлении (рывок руками или толчок туловищем и руками), а другая — в противоположном направлении и ниже ОЦТ противника (подбив ногой или туловищем, захват рукой и т. д.). При бросках в стойке и партнере механизм движений, создающих пару сил, аналогичен. В партнере движения отличаются тем, что одна сила чаще действует ниже ОЦТ противника. Это связано с большей площадью опоры противника, а следовательно, и с большими углами устойчивости.

Выполнение удержаний, дожимов и болевых приемов в партнере также связано с созданием определенного момента вращения. Однако при выполнении этих приемов особенно важное значение приобретает правильное использование закона рычага.

При проведении подобных приемов наиболее существенной частью являются захваты и расположение веса своего тела на таком плече рычага, который значительно выигрывал бы в силе и создавал противнику при выходе из захвата непреодолимый угол устойчивости.

Во время борьбы в партнере различаются два характерных момента силы — момент силы нападения и мо-

мент силы сопротивления. Моментом силы сопротивления является момент силы тяги мышцы спортсмена при сгибании или разгибании части тела в том или ином суставе относительно оси этого сустава (внутренние силы). Моментом силы нападения является момент силы тяги противника или момент веса его тела, приложенный к месту захвата при выполнении движения относительно оси сустава (внешние силы).

Если при определении момента силы мышцы ее напряжение для данного мгновения условно считать за величину постоянную, то величина этого момента при сгибании будет зависеть от плеча  $P$  (рис. 1, а). При изменении положения костей в суставе, происходящем при выполнении того или иного движения, изменяется длина плеча мышцы  $P$ , а следовательно, момент силы мышцы (рис. 1, б). Изменение длины плеча мышцы связано с изменением угла, под которым действуют мышцы.

Анализируя рабочие движения человеческого тела, И. Сеченов установил, что «тяга работает с наименьшей потерей в силе, если она действует на рычаг под углом, мало отклоняющимся от прямого, и точка ее приложе-

ния к рычагу (одноплечному) лежит за местом приложения груза». В нашем случае — за центром тяжести передвигаемого рычага.

В связи с этим в различных суставах момент силы мышцы при постоянной величине ее напряжения будет изменяться. В локтевом суставе при сгибании руки под углом  $100^\circ$  момент силы мышцы, сгибающей руку, будет наибольшим; при изменении угла момент силы уменьшается и становится наименьшим при выпрямленной руке. Момент силы мышцы, разгибающей руку, также изменяется в зависимости от положения руки (рис. 2 а, б). В коленном, тазобедренном и плечевом суставах в зависимости от угла сгибания и разгибания также происходит увеличение и уменьшение момента силы мышцы.

В практике борьбы наблюдается следующее: при неизменяющемся напряжении мыши противника его руку, выпрямленную в локтевом суставе, согнуть труднее, чем немного согнутую, и наоборот, удержать ее в выпрям-

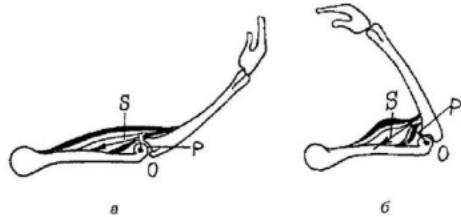


Рис. 1

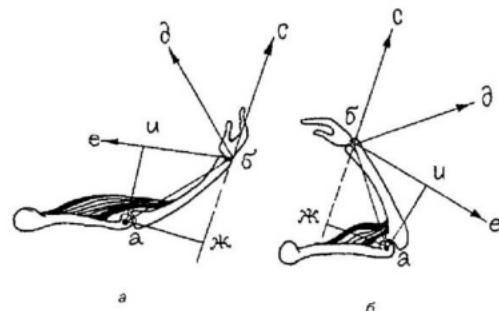


Рис. 2

ленном положении легче, чем разогнуть. Так же трудно согнуть ногу в коленном и тазобедренном суставах, но если она согнута в этих суставах, то удержать ее или согнуть еще дальше, несмотря на сопротивление противника, уже легче. Удержать плечо противника близко около туловища относительно легко, отвести его труднее. К туловищу, когда плечо противника отведено в сторону, подтянуть его к туловищу трудно, удержать легче. Учитывая это, для определенного приема целесообразно захватывать конечность в таком положении, в котором затраты сил будут наименьшими.

Таким образом, момент силы сопротивления зависит от угла сгибания конечности в суставе, а момент силы нападения — от величины плеча силы и величины прилагаемой силы (тяги или груза).

Известно, что чем дальше от точки опоры (или точки вращения) приложена сила, тем больше рычаг. При этом чем ближе к прямому углу направление действия силы на рычаг, тем больше плечо силы (рис. 2 а, б). Чем большая сила приложена к этому плечу, тем больший момент она имеет.

Практически при удержании, дожимах и выполнении болевого приема увеличение момента силы нападения зависит от следующих действий:

- захвата тела противника и приложения силы в таком месте, которое обеспечивает наибольшее плечо рычага;
- расположения наибольшего веса тела на полученный таким захватом рычаг и включения в усилие наибольшего количества мышечных групп, способствующих выполнению данного приема;
- изменения направления усилия по мере изменения положения рычага в целях направления этого усилия под прямым углом к рычагу (по касательной к траектории врашения тела). Так, например, при

перевороте рычагом следует накладывать руку не на шею, а на затылок, а другую руку отводить ближе к локтю противника и прижимать ее к своей груди. Сначала необходимо давить на затылок точно вниз, а по мере наклона головы — вниз к себе. Это надо делать обеими руками и грудью, упираясь ногами в татами, и включать мышцы всего тела в работу в этом направлении.

Захватывать руку на болевой прием следует в выгодном положении: при рычаге локтя — прямую руку, при рычаге узлом — согнутую руку. Захват выполняют как можно дальше от локтя, чтобы обеспечить наибольшее плечо рычага.

При дожимах и удержании спортсмен должен располагать свое тело по возможности под прямым углом к телу противника или создавать расположением своего тела и своим весом такое плечо рычага и такое давление, при которых противнику невозможно повернуться и уйти из захвата.

Таким образом, механизм действий при выполнении приемов в борьбе заключается в том, что структура приемов составляет наиболее целесообразную пару сил. Для этого желательно, чтобы при бросках, переворотах и сваливаниях силы атакующего были приложены по возможности по обеим сторонам от ОЦТ противника и направлены в разные стороны. При этом в соответствии с законами механики эти силы целесообразнее направлять приблизительно под прямым углом к телу противника и по касательной к траектории его вращения. Это даст наиболее выгодные составляющие для поворота тела противника из вертикального положения в горизонтальное и из положения спиной вверх в положение спиной вниз.

Механизм действий при удержаниях, дожимах и болевых приемах состоит из приложения массы своего

тела и веса к наиболее выгодному плечу рычага и активного включения в работу наибольших мышечных групп.

Для правильного выполнения действий в партере нужно уметь:

- выполнять захват конечности в таком положении, когда момент ее сопротивления будет наименьшим;
- оказывать активное сопротивление действиям противника, используя площадь опоры в целях увеличения угла устойчивости;
- использовать потерю устойчивости противника для контратаки;
- поворачивать противника вокруг осей, имеющих наименьший момент инерции (продольных и косо направленных), с учетом его устойчивости и направления активного сопротивления.

## ЭЛЕМЕНТЫ ТЕХНИЧЕСКИХ ДЕЙСТВИЙ

Прием борьбы представляет собой единое (целостное) действие, состоящее из отдельных простых (элементарных) движений, соединенных между собой в пространстве и времени.

Каждый прием состоит из простых движений руками, ногами и туловищем. Эти движения называются элементарными. Условно в борьбе различают следующие элементарные движения:

- движения рук — захват, обхват, прижимание, отталкивание, рывок, толчок, тяга, упор, нажимание и др.;
- движения ног — подставление, переставление, отставление, запахивание, сгибание, разгибание, размах, зацеп, подбив, накладывание, подталкивание, упор и др.;

- движения туловища — наклон, выпрямление, прогиб, поворот, толчок, прижимание, падение и др.

В каждом приеме содержится несколько элементарных движений. Эти движения соединены между собой в одно целое. Часть движений выполняется одновременно, часть — в определенной последовательности.

Проведение ударов ногами по верхнему уровню охватывает зону шеи и головы.

## ГЛАВА 3

# ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ТЕХНИКИ УДАРОВ НОГАМИ И РУКАМИ

Исследования кино- и фотоматериалов показали, что все удары ногами можно условно разделить по следующим признакам: по технике проведения, по уровням проведения, по направлениям проведения, по способам проведения, по местам проведения.

*По технике проведения* удары делятся на проникающие, подбивающие и маховые.

При выполнении проникающих ударов нога полностью выпрямляется в коленном и тазобедренном суставах для более концентрированного выведения вперед ударной поверхности сустава.

При выполнении подбивающих ударов основная нагрузка приходится на выпрямленный коленный сустав, который является осью вращения голени.

В маховых ударах выполняется широкос амплитудное движение прямой ногой.

*По уровням проведения* удары делятся на низкие, средние и высокие.

Проведение ударов ногами по низкому уровню охватывает зону нижних конечностей.

Проведение ударов ногами по среднему уровню охватывает зону туловища.

*По направлениям проведения* удары делятся на удары вперед, назад, в сторону, круговой назад, по дуге наружу, по дуге внутрь.

*По способам проведения* — на удары, выполняемые из низкого положения — лежа, сидя, стоя на коленях; на удары, выполняемые из положения стоя на одной ноге; на удары, выполняемые в прыжке.

*По местам проведения* удары делятся на удары коленом, голенью, основанием пятки, внешней стороной пятки, основанием стопы, подъемом стопы, внешней стороной стопы, внутренней стороной стопы.

Таким образом, можно выделить восемь ударов ногами, каждый из которых имеет свой ключевой элемент исполнения, являющийся ориентиром, на основе которого формируются более сложные родственные группы приемов.

- удар коленом прямой, круговой;
- удар ногой вперед пяткой, стопой, носком, подъемом стопы;
- удар ногой назад пяткой, подошвой;
- удар ногой в сторону ребром стопы;
- круговой удар ногой вперед носком, подъемом стопы;
- круговой удар ногой назад, пяткой, подошвой;
- удар ногой по дуге внешней стороной, внутренней стороной;
- удар в прыжке коленом, ногой вперед, назад, в сторону, круговой вперед, круговой назад.

## МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ ОБУЧЕНИЯ УДАРАМ НОГАМИ

Начинающему, разумеется, трудно одновременно следить за сохранением равновесия тела, высоким выносом бедра и положением стопы. Поэтому для лучшего усвоения этих приемов предлагаются подготовительные упражнения и ориентиры, которые помогут правильно представить структуру изучаемого приема, осознанно его

выполнить и приобрести навыки для дальнейшего усложнения (табл. 1).

Изучение удара ногой вперед, в сторону, кругового удара ногой вперед нужно начинать не стоя, а сидя или лежа на полу; удар ногой вперед следует проводить пяткой, а не носком, удар ногой в сторону — всей плоскостью подошвы, а не ребром стопы, круговой удар ногой вперед — носком, а не подъемом стопы. Эти положения стопы более удобны на первых этапах обучения. В положении «стойка» рекомендуется выполнять упражнения ногами: опираясь о стену, ставить ногу на барьер или переносить ее через него, что обеспечит естественный вынос бедра на требуемую высоту. Добившись устойчивого положения тела и высокого выноса бедра, можно сосредоточить внимание на различных положениях стопы.

При обучении удару ногой назад начинающим обычно трудно развернуть стопу атакующей ноги вниз под углом 45° и направить пятку вперед для удара. Чтобы освоить этот прием, рекомендуются следующие подготовительные упражнения: стоя на четвереньках, поднять ногу, согнувшись в колене, параллельно полу, а затем выпрямлять и сгибать ее, акцентируя внимание на повороте стопы требуемом направлении. То же самое следует проделать и в стойке, опираясь руками о стену. И лишь после этого можно переходить к изучению ударов ногой назад с помощью барьера.

Изучение ударов ногой по дуге также лучше начинать лежа или сидя: из положения «стойка» проводить удары внешней и внутренней сторонами стопы, перенося ногу через барьер. Круговой удар ногой назад рекомендуется осваивать, опираясь руками о стену и стоя на четвереньках.

В начале обучения удары ногами желательно наносить не по средним участкам тела партнера, а по нижним — стопам, коленям, бедрам, так как у новичков нет

Таблица 1

	Сидя или лежа	Стой на коленях или четвереньках	Стой на коленях, лежась со стопой руками за спину	Стой, лежась руками за спину	Стой или лежась ногу через партнера стоящего на четвереньках
Удар ногой вперед	1  2 			3  4 	
Удар ногой в сторону	5  6 	7  8 	9  10 		
Круговой удар ногой назад	11  12 	13  14 	15  16 	17  18 	19  20 
Удар ногой назад	21  22 	23  24 	25  26 	27  28 	29  30 
Удар ногой внешней частью стопы	31  32 	33  34 	35  36 		
Круговой удар ногой назад	37  38 	39  40 	41  42 		

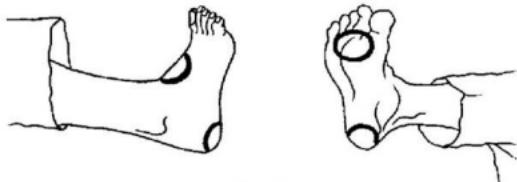


Рис. 3

еще достаточной гибкости и четкой координации движений, а высокий подъем ноги будет мешать хорошо освоить изучаемое движение (ударные части ноги приведены на рис. 3).

#### МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ ОБУЧЕНИЯ УДАРАМ РУКАМИ

Анализируя по рисункам удары руками, легко заметить, что они выполняются двумя способами — по прямой и круговой траекториям: рука движется по прямой траектории и полностью распрямляется в локте; согнутая в локте рука описывает четверть круга в вертикальной или горизонтальной плоскости. Независимо от траектории эти присмы начинаются с движения стопы, которая передает усилие на бедро, а оно разворачивает туловище. Ударные части руки (кулак, средние фаланги пальцев, пальцы, основание ладони, основание большого и указательного пальцев, ребро ладони, локоть, предплечье — показаны на рис. 4) определяют лишь жесткость, точность и глубину проникновения удара.

Проведение ударов кулаком следует изучать в такой последовательности: удар кулаком рукой, согнутой в локте; удар кулаком с поворотом его на 90, 180, 270° (рис. 5).

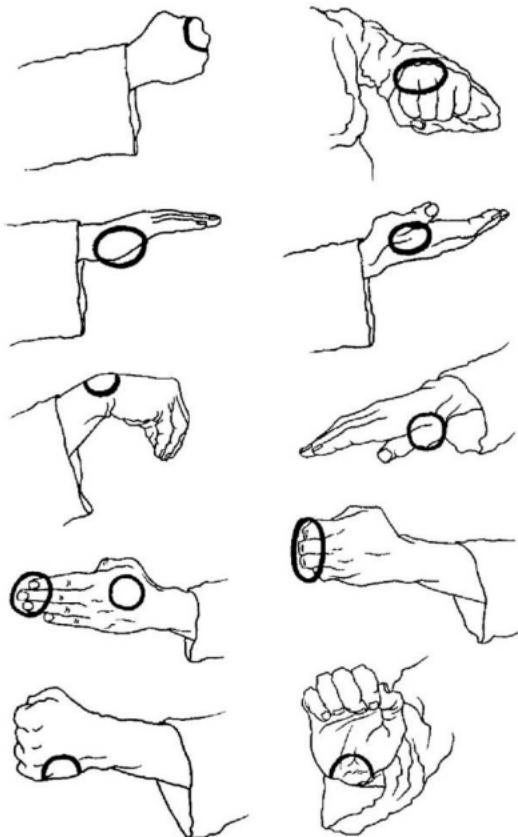


Рис. 4

Рассмотрим выполнение ударов рукой в сторону по круговой траектории.

Рука описывает полукруговую траекторию в вертикальной или горизонтальной плоскости. Ее движение начинается от груди: сначала движется плечо, потом предплечье и наконец ударный сустав — основание кулака, ребро ладони, верхняя сторона кулака, запястье, основания большого и указательного пальцев.

Локоть как центр вращения остается неподвижным, предплечье поворачивается на 45°, а ударный сустав достигает цели по кратчайшей траектории.

Таким образом, мы выявили общие закономерности всех ударов по круговой траектории независимо от того, какой частью руки наносится удар.

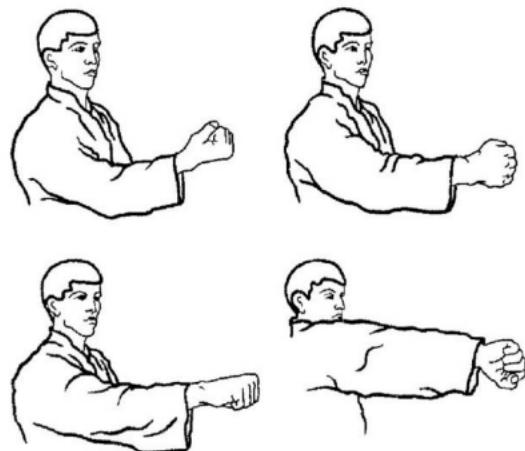


Рис. 5

## ИЗУЧЕНИЕ ВРАЩЕНИЯ ТАЗОБЕДРЕННОГО СУСТАВА

Сила, возникающая в результате вращения тазобедренного сустава, передается позвоночнику, а от него — мышцам туловища, затем от них нарастающий скоростно-силовой импульс переходит в руку и заканчивает свое движение в кулаке в момент проведения удара. Такое кинематическое взаимодействие различных суставов напоминает движение катапульты, передающей ускорение на вложенный в нее снаряд. Следовательно, мощный поворот тазобедренного сустава создает движущую силу, необходимую для проведения сильных технических приемов. Поэтому на тренировках необходимо больше времени уделять правильному движению бедер даже за счет отработки движения руки.

Овладеть правильным движением бедер нелегко. Нужна постоянная практика по правильной методике. Необходимо работать упорно, несмотря на монотонность тренировки.

Важные моменты:

1. Вращать тазобедренный сустав необходимо одним непрерывным движением, стараясь, чтобы в ходе всего движения сустав оставался на одном и том же уровне. Одна его половина не должна опускаться ниже другой.
2. Поворачивать плечи нужно одновременно с тазобедренным суставом.
3. Поворачивая бедра, не наклоняйтесь вперед, чтобы не выставлять назад ягодицы. Держите туловище перпендикулярно полу.
4. Во время поворота вращайте тазобедренный сустав в одной горизонтальной плоскости.
5. Для полного поворота тазобедренного сустава поворачивайте его отставшую половину до тех пор, пока его передняя поверхность не будет развернута прямо перед.

**Изучение поворота тазобедренного сустава  
и туловища с помощью специальных  
подготовительных упражнений**

1. Встать в переднюю стойку, держа руки на поясе. Сзади стоящую ногу согнуть в колене и поставить на носок. Из этого положения повернуть тазобедренный сустав и туловище на 45° таким образом, чтобы сзади стоящая нога выпрямилась и плотно прижалась к опоре (рис. 6).

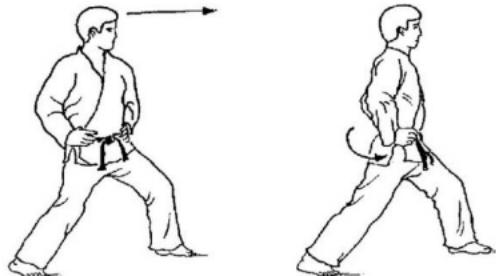


Рис. 6

2. Встать в широкую фронтальную стойку, положить руки на пояс, выполнить поворот влево на 90°, перейти в переднюю левостороннюю стойку, затем вернуться в исходное положение (рис. 7).

3. Встать в узкую фронтальную стойку, держа руки на пояссе. На счет «раз» — одной ногой сделать шаг вперед и перейти в переднюю стойку, акцентируя внимание на повороте бедер; на счет «два» — занять исходное положение.

Далее необходимо освоить поворот тазобедренного сустава в движении с нанесением удара кулаком вперед.

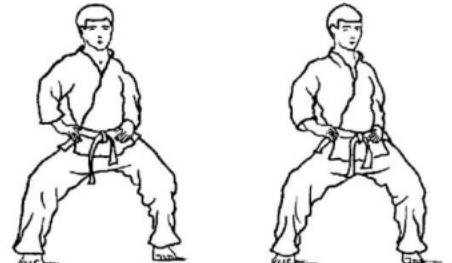


Рис. 7

Это упражнение поможет контролировать не только поворот бедер, но и положение туловища и плеч.

В каратэ очень важное место занимает движение бедер вперед. Выполняя его одновременно с длинным шагом вперед, можно быстро сблизиться с противником и провести сильный удар рукой или ногой.

Движение бедер вперед отличается от выполнения простого шага вперед. Вначале перенесите вес тела вперед на одну ногу и, как только туловище и сзади стоящая нога начнут проходить мимо опорной ноги, рез-

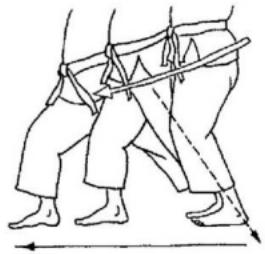


Рис. 8

ко оттолкнитесь назад опорной ногой и выведите тело вперед (рис. 8).

Тело движется вперед за счет реактивной силы отдачи, которая возникает в результате отталкивания и выпрямления опорной ноги. Чем сильнее отталкивание, тем быстрее движение тела вперед.

Если тело слегка наклонить вперед, то сила толчка этой ноги будет больше. Одновременно необходимо избегать такого наклона вперед, при котором тело теряет равновесие.

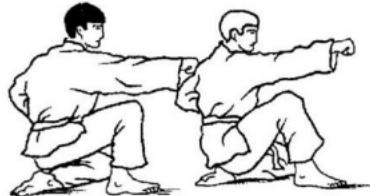
При правильном отталкивании возникает реакция опоры, которая от стопы передается на тазобедренный сустав, от него по позвоночнику следует к плечевому поясу и, пройдя через руку, заканчивает свой путь в кулаке. Для эффективной передачи силы от бедра к руке между бедрами и верхней частью туловища должна существовать прочная связь. Для того чтобы добиться такой связи, необходимо в момент выполнения упражнения напрягать мышцы живота и нижней части спины. Если же они будут расслаблены, то только часть потенциальной силы будет использована необходимым образом и удар потеряет эффективность.

Для отработки согласованности движений между стопой, бедром, туловищем и рукой рекомендуются следующие подготовительные упражнения:

а) для боевой передней и задней стоек — удары кулаком сидя и стоя на одном колене (рис. 9 а, б, в);

б) для широкой фронтальной стойки — удары кулаком сидя и стоя на коленях (рис. 10 а, б, в);

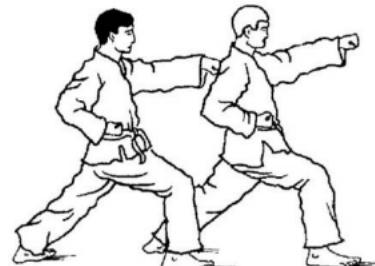
в) переходы из широкой фронтальной стойки в переднюю стойку и в исходное положение.



а

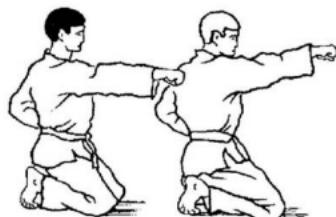


б

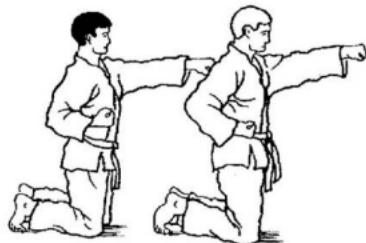


в

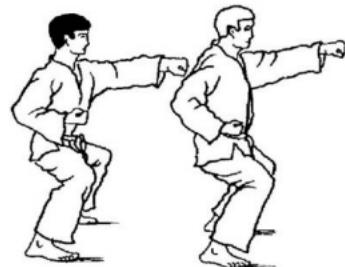
Рис. 9



a



b



c

Рис. 10

## КЛАССИФИКАЦИЯ ЗАЩИТНЫХ ДЕЙСТВИЙ И БИОМЕХАНИЧЕСКИЕ ПРИНЦИПЫ ИХ ИСПОЛНЕНИЯ

Защитные действия руками: плечом, предплечьем, ладонью, ребром ладони, запястьем, локтем, кулаком.

Защитные действия ногами: стопами, голенюю, бедром.

Изменение положения тела: шагом вперед, назад, в сторону; уклоном в сторону, наклоном, отклонившись назад, нырком, падением.

Приемы защиты делятся на три вида:

- жесткие — подстановка или удар каким-либо блокирующими местом по суставу атакующей руки партнера;
- мягкие — отведение каким-либо блокирующими местом сустава атакующей руки партнера;
- комбинированные — сочетание жесткой и мягкой защиты.



Рис. 11



Рис. 12

## КЛАССИФИКАЦИЯ СТОЕК И БИОМЕХАНИЧЕСКИЕ ПРИНЦИПЫ ИХ ИЗУЧЕНИЯ

Стойка — это определенное исходное положение тела спортсмена, позволяющее ему свободно перемещаться в ходе ведения боя, маневрировать, быстро переходить от защиты к атаке, от одного приема к другому, сохраняя при этом устойчивое положение.

При изучении различных стоек особое внимание обращают на расположение ног и туловища по отношению друг к другу, учитывают индивидуальные морфологические особенности каждого из занимающихся: вес, рост, длину ног и ступней, акцентируют внимание на общих элементах, которые присутствуют в большинстве из стоек, что ведет к более твердому и быстрому их освоению.

Если спортсмен разворачивается правым боком и выставляет вперед правую ногу, то стойка называется правосторонней, если разворачивается левым боком и выставляет вперед левую ногу, то стойка называется левосторонней, если поворачивается фронтально и стопы становят параллельно друг другу, то стойка называется фронтальной. Если вес тела смешен на передней стоящую ногу, то стойка называется передней, если вес тела смешен на задней стоящей ногу, то стойка называется задней.

### СТОЙКИ ДЛЯ ВЕДЕНИЯ БОЯ НА РАССТОЯНИИ ПОСРЕДСТВОМ УДАРНОЙ ТЕХНИКИ

1. Стойка «ноги вместе»: в этом положении ноги слегка согнуты в коленях, стопы вместе и параллельны друг другу, низ живота напряжен, ягодицы поджаты, затылок, копчик, пятки находятся в одной вертикальной плоскости, ладонь правой руки лежит на кисти левой руки (рис. 16).

По уровням проведения защиты можно разделить на верхние (рис. 11) верхнебоковые, нижние (рис. 12), нижнебоковые, средние: средние изнутри, если движение кисти начинается от разноименного бедра и заканчивается на уровне одноименного плеча (рис. 13, 14); средние снаружи, если движение кисти начинается от уха и заканчивается на уровне плеча (рис. 15).

Каждой из вышеизложенных защит можно осуществлять блокировку сустава как снаружи, так и изнутри.



Рис. 13



Рис. 14



Рис. 15



Рис. 16



Рис. 17



Рис. 18

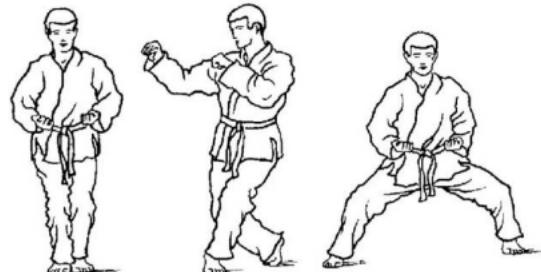


Рис. 20

Рис. 21

Рис. 22

2. Узкая фронтальная стойка: в этом положении ноги расставлены на ширину плеч и слегка согнуты в коленях, стопы параллельны друг другу, низ живота напряжен, ягодицы поджаты, затылок, копчик, пятки находятся в одной вертикальной плоскости, сжатые в кулаки руки опущены вниз и слегка согнуты в локтях (рис. 17).

3. Широкая фронтальная стойка: в этом положении стопы расположены параллельно друг другу и расстояние между ними составляет приблизительно две ширины плеч. Колени, пятки и носки образуют между собой равнобедренный треугольник, спина прямая, ягодицы поджаты, низ живота и бедра напряжены, затылок, копчик и пятки находятся в одной вертикальной плоскости. Сжатые в кулаки руки опущены вниз на уровень пояса и слегка согнуты в локтях (рис. 18).

Чтобы проверить индивидуальную ширину стойки, нужно опуститься на одно колено, и если в расстояние от него до противоположной ступни уложится четыре ваших кулака, то расстояние между ногами выбрано верно (рис. 19).

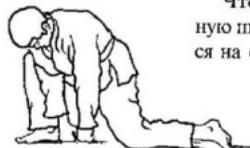


Рис. 19

Перемещение в широкой фронтальной стойке осуществляется следующим образом:

а) стопа одной ноги подставляется к стопе другой, затем последняя отставляется до исходного положения (рис. 20);

б) одна нога ставится скрестно впереди другой, затем последняя возвращается в исходное положение (рис. 21, 22).

4. Передняя стойка: в этом положении впереди стоящая нога согнута, на нее приходится 70% веса тела, ее колено и большая пята находятся на одной линии. Сзади стоящая нога прямая, на нее приходится 30% веса тела. Стопы плотно прижаты к полу и развернуты носками внутрь, бедра и низ живота напряжены, ягодицы поджаты, туловище сохраняет вертикальное положение. Ширина стойки равна индивидуальной ширине плеч (рис. 23). Длину стойки определяют следующим образом: колено сзади стоящей ноги опускают на пол, и если в рас-



Рис. 23

стояние от него до впереди стоящей стопы уложатся четыре ваших кулака, то расстояние между ногами выбрано верно.

Передвижение вперед в передней стойке осуществляется следующим образом:

а) стопа сзади стоящей ноги подставляется к впереди стоящей стопе, которая затем перемещается вперед по дуге до исходного положения (рис. 24);

б) стопа впереди стоящей ноги разворачивается носком вперед, к ней параллельно подставляется стопа сзади стоящей ноги, затем она продолжает перемещаться по дуге вперед до исходного положения. В конце движения обе стопы разворачиваются носками внутрь.

Передвижение назад осуществляется в обратной последовательности.

5. Задняя стойка: в этом положении на сзади стоящую ногу приходится 70% веса тела, ее колено и большой палец находятся на одной линии, впереди стоящая нога немногого согнута в колене и слегка развернута внутрь — на нее приходится 30% веса тела; стопы плотно прижаты к полу, пятки находятся на одной линии, бедра и низ живота напряжены, ягодицы поджаты, туловище сохраняет вер-

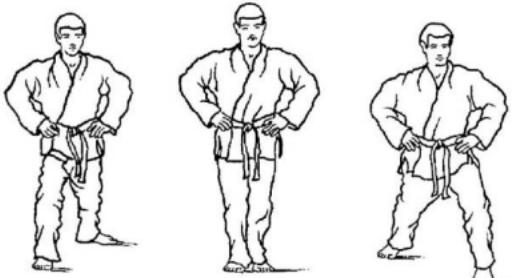


Рис. 24

тическое положение (рис. 25). Длину стойки определяют следующим образом: колено сзади стоящей ноги опускают на пол, и если в расстояние от него до впереди стоящей стопы уложатся четыре ваших кулака, то расстояние между ногами выбрано верно.

Передвижение вперед в задней стойке осуществляется следующим образом:

а) стопа сзади стоящей ноги подставляется к впереди стоящей, которая затем перемещается вперед до исходного положения (рис. 26);

б) передвижение назад осуществляется в обратной последовательности.

6. Длинная задняя стойка: в этом положении 90% веса тела приходится на согнутую в колене сзади стоящую ногу; впереди стоящая нога прямая и максимально выставлена вперед, на нее приходится 10% веса тела. Пяски находятся на одной линии. Стопа впереди стоящей ноги развернута внутрь, стопа сзади стоящей ноги — наружу, и обе они плотно прижаты к полу. Таз макси-



Рис. 26



Рис. 25



Рис. 27

мально развернут вперед, туловище сохраняет вертикальное положение (рис. 27). Перемещение вперед в длинной задней стойке происходит следующим образом. Стопа сзади стоящей ноги становится перпендикулярно носку впереди стоящей стопы, осуществляется переход в промежуточную скрученную стойку, затем впереди стоящая стопа возвращается в исходное положение (рис. 28).

7. Стойка «кошки»: в этом положении пятки обеих ног располагаются на одной линии, на расстоянии половины стопы друг от друга. Впереди стоящая нога согбается в колене и опирается на слегка развернутый внутрь носок, на нее приходится 90% веса тела. Стопа сзади стоящей ноги плотно прижата к полу и развернута внутрь под углом 45°, ее большой палец располагается на одной линии с коленом. На эту ногу приходится 90% веса

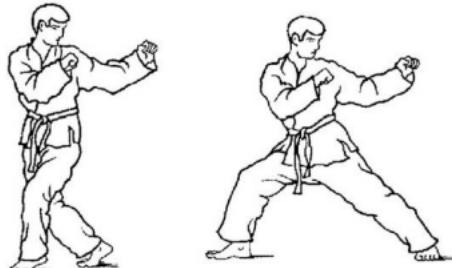


Рис. 28

тела. Туловище в этой стойке расположено вертикально, ягодицы поджаты, низ живота напряжен (рис. 29).

Перемещение вперед в этой стойке осуществляется следующим образом:

а) стопа сзади стоящей ноги подставляется к стопе переди стоящей ноги, затем последняя перемещается перед до исходного положения (рис. 30);

б) стопа сзади стоящей ноги подставляется к стопе переди стоящей ноги, затем перемещается вперед до исходного положения.

8. Стойка «часов»: это положение принимается следующим образом. Пята одна ноги ставится впереди носка другой, затем стопы расставляются на ширину плеч и разворачиваются внутрь под углом 45°; ягодицы поджимаются, бедра и низ живота находятся в напряженном состоянии (рис. 31).

Перемещение вперед в данном положении осуществляется следующим образом: стопа впереди стоящей ноги разворачивается вперед, к ней подставляется стопа сзади стоящей ноги, затем движется вперед до исходного положения, в конце движения та стопа, которая осталась сзади, разворачивается внутрь под углом 45° (рис. 32).



Рис. 29

Рис. 30

Рис. 31

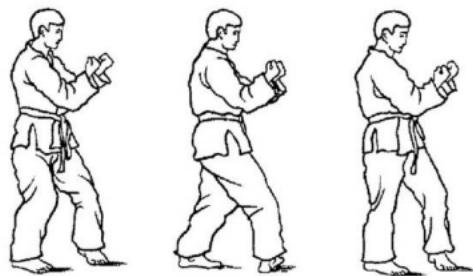


Рис. 32

9. Стойка «шапли»: в этом положении стопа одной ноги поднимается над коленом другой ноги, сжатые в кулаки руки подняты на уровень подбородка (рис. 33).

10. Стойка «ноги скрестно»: в этом положении обе ноги согнуты в коленях и стопа одной ноги стоит скрестно перед другой (рис. 34).

11. Скрученная стойка: в этом положении стопа одной ноги стоит сзади перпендикулярно носку другой стопы; голова и туловище сильно развернуты назад (рис. 35).

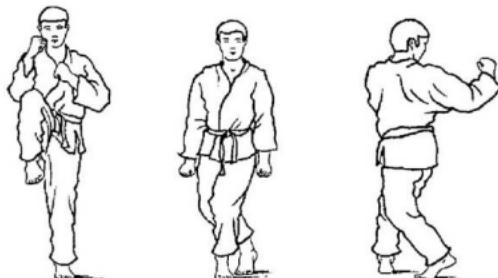


Рис. 33

Рис. 34

Рис. 35

## ОСНОВНЫЕ ПОЛОЖЕНИЯ ТЕХНИКИ БОРЬБЫ В ПЛОТНОМ ЗАХВАТЕ

Ведя борьбу в плотном захвате, спортсмен выбирает стойку с учетом своих физических и моральных данных, технической подготовленности и тактической задачи, стоящей перед ним.

Стойки бывают высокие, средние и низкие. При ведении боя в плотном захвате они могут легко переходить одна в другую. Каждая из них имеет свои преимущества и недостатки.

Высокая стойка — положение, когда боец стоит, выпрямив туловище, на слегка согнутых ногах. Такая стойка позволяет свободно проводить приемы с помощью ног, но она более открыта для атак противника приемами с захватами ног руками. Поэтому боец, использующийхватку в высокой стойке, должен быть внимательным, устойчивым на ногах; уметь быстро и точно проводить защитные действия и контратакующие приемы от захватов ног.

Средняя стойка — положение, когда туловище бойца наклонено вперед. Ноги согнуты в коленях и расставлены в стороны-назад. Руки опущены и немного вытянуты лицом по направлению к противнику. Такая стойка обеспечивает достаточную маневренность, создает хорошие условия для нападения различными приемами и применения защитных и контратакующих действий. Средняя стойка в борьбе является наиболее распространенной.

Низкая стойка — положение спортсмена с сильно наклоненным вперед туловищем, согнутыми и расставленными вперед-в стороны ногами. Руки почти касаются татами. Такая стойка удобна для отражения атакующих действий противника, но самому нападать из такого положения трудно. Наиболее применимы из такой стойки

приемы с захватами ног. Недостатком низкой стойки является ограниченность технических действий.

Для большей устойчивости ноги следует несколько расставлять в стороны (на ширину плеч). Слишком расставленные ноги не позволяют свободно маневрировать на татами и неожиданно и быстро атаковать.

Расстояние, на котором бойцы находятся один от другого во время схватки, называется дистанцией. Дистанции бывают близкими, средними и дальными.

Близкая дистанция — бойцы находятся в непосредственной близости друг от друга и могут коснуться плеча соперника согнутой рукой. Эта дистанция более удобна для нападения приемами, выполняемыми с захватом туловища защищающегося и с помощью ног. Борьба на близкой дистанции требует более напряженного внимания за действиями противника, особенно за его попытками атаковать приемами с захватами ног руками.

Средняя дистанция — бойцы могут коснуться друг друга за плечо лишь выпрямленной или чуть согнутой рукой. Такая дистанция в борьбе наиболее распространена. Отсюда легче вести нападение и защиту.

Дальняя дистанция — бойцы ведут схватку на значительном удалении друг от друга, когда даже вытянутой рукой они не могут достать плеча соперника. На такой дистанции чаще борются неагрессивные бойцы, избегающие обострений в борьбе.

Но для быстрых бойцов и дальняя дистанция — не помеха. Благодаря своей быстроте они свободно преодолевают отделяющие их от противника расстояние и атакуют различными приемами, чаще с захватами ног.

При передвижениях по татами не следует скрещивать ноги, так как создается очень удобная ситуация для противника атаковать подсечками и многими приемами с захватами ног. Удобнее начинать шаг вперед с впереди стоящей ноги, а потом подшагивать другой ногой.

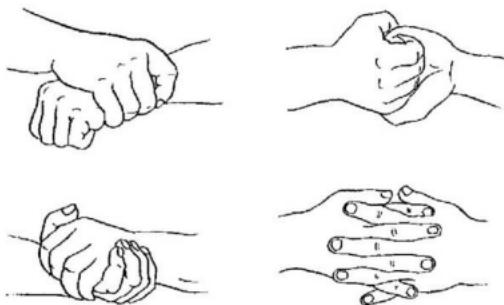


Рис. 36

Ближе к противнику следует держать более сильную ногу. Ее легче освободить от захвата, с ее помощью удобнее начинать контрприемы.

При проведении технических действий, выполняя те или другие захваты, бойцы часто соединяют свои руки различными захватами. На рис. 36 показаны наиболее распространенные соединения рук.

## ФОРМЫ ПОСТРОЕНИЯ ТРЕНИРОВКИ ПО ОРГАНИЗАЦИОННОМУ ПРИЗНАКУ

### ГЛАВА 4

## ПРИНЦИПЫ ПРОГРАММИРОВАНИЯ И ОРГАНИЗАЦИЯ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА

Рукопашный бой является разносторонним видом единоборств, включающим в себя технику ударов, бросков, работу с оружием и против него. В первые три-четыре года очень важно, если занятия проходят в детских спортивных и специализированных школах, не смешивать на одном уроке высуказанные виды техники. Изучать их нужно раздельно и параллельно друг другу. В противном случае бойцы не будут уметь ни бороться, ни спарринговать.

Техника работы с оружием и против него может изучаться в зависимости от условий как на отдельных занятиях, так и параллельно другим видам техники в конце каждого урока. После того как техника бросков и ударов будет основательно изучена, ее можно совершенствовать совместно друг с другом и закреплять на спортивных поединках и соревнованиях.

При программировании тренировочного процесса учитываются: содержание, объем и организация тренировочной нагрузки. На них и базируются целевые задачи подготовки спортсменов, которые включают в себя задаваемую величину прироста спортивного результата, соответствующие изменения в технико-тактической, психолого-технической, соревновательной, специально-физической подготовленности спортсменов.

До недавнего времени наиболее эффективной формой построения тренировочного процесса считалась комплексная форма, предусматривающая одновременное и параллельное решение целого ряда тренировочных задач и использование нагрузок различной преемственной направленности. Предполагалось, что развитие одних двигательных способностей благоприятствует развитию других и благодаря этому достигается гармоничное и разностороннее физическое развитие спортсменов. Эти предположения легли в основу аргументации в пользу методических принципов единства ОФП и СВП, единства навыков и качества, определяющих методику тренировки вне зависимости от квалификации спортсменов. Считалось, что при длительной однонаправленной работе в организме формируется приспособительный процесс с доминантой лишь физиологических механизмов и не создаются условия для специфической адаптации к соревновательной деятельности. В случае же параллельного использования нагрузок различной направленности одновременно совершенствуются различные физиологические функции и в таком соотношении, которое характерно для избранной спортивной деятельности.

Все эти положения в принципе бесспорны и имеют значение в качестве общей руководящей идеи, определяющей методические основы физического воспитания и спортивной тренировки. Однако на современном уровне развития передовой спортивной практики эти идеи в буквальном их понимании можно отнести лишь к начинающим и спортсменам средней квалификации, поскольку спортсмены экстракласса обладают очень высоким уровнем специальной физической подготовленности. Существенно повысить этот уровень, что является необходимым условием прогресса спортивного мастерства, мож-

но только за счет сильных и относительно продолжительных тренирующих воздействий соответствующей направленности. Комплексная же подготовка предусматривает распределенный объем специальных нагрузок и в связи с ее разносторонним воздействием на организм не может обеспечить условий для формирования специфичной структуры физической подготовленности, которая в высшей степени характерна для спортсменов высокого класса.

Спортсменам высокой квалификации присуща тонкая и совершенная регуляция физиологических механизмов при выполнении соревновательного упражнения. Объемные комплексные нагрузки, предусматривающие одновременное совершенствование спортивной техники и специальной физической подготовленности, неизбежно приводят к общему функциональному утомлению организма.

У спортсменов средней квалификации указанные недостатки комплексной подготовки не столь заметны.

Меры по снижению функционального утомления организма следует искать в рациональном использовании нагрузок какой-либо одной тренирующей направленности как на отдельном занятии, так и на отдельном этапе. Экспериментально доказано, что использование односторонних нагрузок, например, на отдельном тренировочном занятии обеспечивает возможность для углубленного и, следовательно, более эффективного решения той или иной задачи, поскольку приспособительные процессы протекают более интенсивно, нежели в ходе занятия, на котором решаются несколько тренировочных задач.

Была доказана целесообразность проведения отдельных тренировочных занятий, полностью посвященных совершенствованию спортивной техники или какой-либо одной двигательной способности, если выполняется условие сочетания широкого разнообразия применяемых средств и рационального режима работы и отдыха.

Использование односторонней нагрузки целесообразно не только на отдельных тренировочных занятиях, но и в микроциклах — в том случае, если они включают в себя комплекс разнообразных тренировочных задач одной преимущественной направленности, но применяемых в рамках различных методов.

Тот же самый эффект можно отметить и на более длительных этапах подготовки — от 4 до 12 недель, но снять же при условии разнообразия применяемых средств и постепенном повышении силы их тренирующего воздействия.

На основании результатов исследований Ю. Верхоланским были разработаны и апробированы в практике подготовки спортсменов высокой квалификации особые формы со средоточенным объемом специальной тренировочной нагрузки.

Новизна этого метода заключается в создании масштабированного тренирующего воздействия на организм спортсмена с помощью высокого объема односторонних нагрузок сроком до восьми недель. Это приводит к временной стабилизации недовосстановляемого состояния, связанного со стойким, относительно продолжительным нарушением гомеостаза организма. Тем самым обеспечиваются глубокие функциональные изменения, выступающие в качестве предыстечий последующей суперкомпенсации энергетического потенциала, и происходит переход организма на более высокий уровень специальной подготовленности. Очень важно, чтобы при использовании этой методики объем нагрузки, сконцентрированной на нужной работе для данного периода времени, не превышал 23—25% от общего объема в месяц.

Прием концентрации нагрузок целесообразно применять не только для повышения эффективности специальной физической подготовленности спортсменов или для нагрузки любой преимущественной направленности, но

и для распределения их в годичном цикле для любого вида спорта.

Хотя приемы концентрирования силовой нагрузки включаются в общую схему подготовки спортсменов, но в то же время они являются самостоятельной частью, или «блоком», который решает задачи создания функциональной базы для последующего совершенствования технического мастерства. Поэтому состав средств и организация в силовом «блоке», а также логическая связь с другими нагрузками должны определяться с учетом специфики подготовки в данном виде спорта. В дальнейшем силовой «блок» должен занимать конкретное место в годичном цикле в целях введения в тренировочный процесс нагрузок другой присущей спорту направленности. Отсюда в понятие «блок» вкладывается определенный смысл, заимствованный из теории программирования. Реализуя принципиальную стратегическую идею организации в годичном цикле специфических для вида спорта нагрузок, тренер может, исходя из различных условий, выбирать нужный силовой «блок» или заменять его другим.

Однако наряду с очевидными преимуществами прием концентрированной силовой нагрузки имеет и недостатки. Он приводит к временному неустойчивому снижению скоростно-силовых показателей, что негативно отражается на специальной работоспособности спортсмена и осложняет решение задач совершенствования технического мастерства и скорости движения. Это подтверждается работами таких авторов, как М. Хлыстов (1976), А. Воробьев (1978), В. Филимонов (1980) и др.

Для преодоления указанных недостатков был разработан прием «разведения» во времени тех объемных нагрузок, которые явно не имеют следствием тренировочные эффекты повышения спортивно-технического мастерства. Ю. Верхушанский отмечает, что прием «разведения» не следует понимать как резкое разграничение

силовой и технической работы; речь идет о преимущественном внимании к той или другой из них на различных этапах подготовки.

На этапе концентрированной силовой нагрузки внимание преимущественно должно уделяться обучению, то есть овладению более совершенными вариантами техники движения, ориентированными на конкретный уровень скоростно-силовой подготовленности. Однако, учитывая сниженное функциональное состояние, эту задачу необходимо решать на усилиях невысокой интенсивности и, главным образом, за счет выполнения специальных подводящих или имитационных упражнений, а также отдельных элементов технических действий в облегченных условиях, при этом постепенно наращивая интенсивность усилий при переходе к целостному выполнению упражнений.

На этапе реализации долговременного отставляемого тренирующегося эффекта (ДОТЭ) силовых нагрузок начинается совершенствование техники, то есть приспособление ее к возрастающему уровню скоростно-силовой подготовленности спортсмена. Именно здесь используется методический прием моделирования соревновательной деятельности в условиях тренировки, предусматривающий достижение стабильности и надежности техники соревновательного упражнения, выполняемого на высоких по интенсивности усилиях.

Поскольку совершенствование техники приурочено к этапу реализации ДОТЭ, который занимает относительно продолжительный этап снижения общего объема тренировочной нагрузки, не рекомендуется устраивать реабилитационные паузы внутри так называемых разгрузочных микроциклов, так как для развертывания и протекания физиологических процессов, лежащих в основе адаптационных перестроек, необходимо время, выходящее за пределы одной-двух недель, обычно отводимых для снижения нагрузки.

На рис. 37 представлена схема построения тренировочного процесса, направленного в первую очередь на развитие скоростных качеств в единоборствах. На схеме показано разграничение силовых нагрузок (заштрихованная область) и работы над совершенствованием скорости (пунктирная линия). Поскольку на этапе концентрации силовых нагрузок силовая работа полностью исключена, здесь ее можно заменить совершенствованием двигательного мастерства, что позволяет достигать высокой скорости движений. Работа должна проводиться при четком чередовании напряжения и расслабления рабочих групп мышц и иметь целью совершенствование общей координационной структуры спортивного упражнения; при этом она не должна переходить границы между оптимальной интенсивностью усилий и частотой движений.

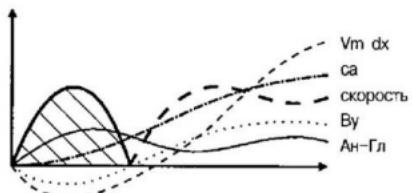


Рис. 37

Как мы видим из графика, начало скоростной работы совпадает с началом реализации ДОТЭ силовых нагрузок при обязательном постепенном повышении частоты движений и скорости перемещения спортсменов. Последняя, в свою очередь, в условиях соревнований в значительной мере будет зависеть от степени специальной скоростной выносливости, которая обеспечивается определенным уровнем мощности и емкости анаэробного гликолитического процесса энергообразования. На

графике нагрузка имеет две волны — первая приурочена к концу этапа концентрированного объема скоростной работы, достигается за счет использования специализированных силовых средств и имеет задачей развитие специальной силовой выносливости. Вторая волна обеспечивается специализированными средствами и методами и ее задача — развитие специфической скоростной выносливости, причем такая работа должна выполняться порциями небольшого объема и сочетаться со скоростной работой таким образом, чтобы не оказывать на нее негативного влияния.

Следует учитывать, что наряду с повышением уровня сплошной выносливости (СВ) способность к однократному проявлению взрывных усилий (ВУ) может обнаружить тенденцию к снижению второй волны нагрузок анаэробной гликолитической направленности. Поэтому в тех случаях, где эта способность имеет существенное значение, необходимо предусмотреть соответствующие интенсивные поддерживающие нагрузки небольшого объема.

### СОПРЯЖЕННО-ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНАЯ СИСТЕМА ОРГАНИЗАЦИИ ТРЕНИРОВОЧНЫХ НАГРУЗОК

Современные исследования показывают целесообразность использования спортсменами высокой квалификации так называемой сопряженно-последовательной системы организации тренировочной нагрузки. «В этой системе сопряженность предполагает целесообразную преемственность в очередности использования таких нагрузок, при которых создаются благоприятные условия для повышения тренирующего воздействия последующих, а последовательность обозначает не резкое разграничение нагрузок во времени, а плавный переход от преимущественного использования одних нагрузок к преимущественному использованию других» (Ю. В. Верхонинский, 1977).

На рис. 38 представлена принципиальная схема организации тренировочной нагрузки на основе сопряженно-последовательной системы в рамках длительного периода подготовки спортсменов. Область 1 — общеразвивающая работа, подготавливающая к объемным специализированным нагрузкам; область 2 — «блок» концентрированной нагрузки; область 3 — углубленное совершенствование технического мастерства на фоне реализации ДОТЭ силовых нагрузок; область 4 — дальнейшее совершенствование технического мастерства в условиях соревновательных нагрузок.

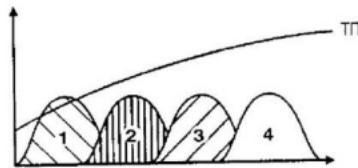


Рис. 38

Схема отражает целесообразную последовательность использования (безотносительно объема и продолжительности) нагрузок различной преимущественной направленности с учетом их положительного взаимодействия и повышения специфического тренирующего потенциала (ТП) каждого вида нагрузок, который характеризует силу ее воздействия на состояние спортсмена. Чем он выше, тем выше вероятность повышения специальной работоспособности спортсмена.

Преимущество этой системы заключается не только в обеспечении высокого и устойчивого кумулятивного эффекта использования нагрузок различной преимущественной направленности, но и в высокой рациональности их применения. В этом случае весь объем выполня-

ющей нагрузки полностью и целенаправленно способствует повышению моторного потенциала и совершенствованию технического мастерства спортсмена.

Сопряженно-последовательную систему следует применять как в годичном цикле подготовки спортсменов для организации тренировочных нагрузок различной преимущественной направленности, так и на отдельных этапах для организации нагрузок одной преимущественной направленности, отличающихся по силе и специфики тренирующего воздействия используемых средств и методов.

### МОДЕЛЬ С ТРЕХЦИКЛОВОЙ ПЕРИОДИЗАЦИЕЙ ПОДГОТОВКИ

Эта модель для спортивных единоборств. Она включает три больших этапа с подготовительным и соревновательным микроэтапами. Первый этап ориентирован преимущественно на специальную физическую подготовку, второй — на совершенствование технического мастерства, третий — на подготовку к основным соревнованиям. В зависимости от календаря соревнований и особенностей задач подготовки в годичном цикле длительность третьего этапа может быть увеличена за счет сокращения продолжительности второго этапа. В отдельных случаях в данной группе видов спорта может быть использование двухцикловой модели построения тренировки.

Модель динамики состояния спортсмена (рис. 39) предусматривает достижение максимальных значений аэробной производительности ( $A_e$ ) на втором этапе подготовки, а затем некоторое их снижение. Абсолютная сила мышц ( $P_a$ ) повышается равномерно, а силовая выносливость (СВ) — более ускорено к концу третьего этапа. Ширвная сила (I) достигает высших значений в начале второго и в конце третьего этапов.

Тренировочная нагрузка включает в себя три силовых «блока» (рис. 40). Первый из них имеет задачу развить

абсолютную  $P_0$  и взрывную В силу мышц, второй — силовую выносливость, третий — преимущественно взрывную силу и создать условия для использования ДОТЭ силовой нагрузки на этапе основных соревнований.

Первый и третий «блоки» силовой работы выполняются в сочетании со специальной работой в смешанной (аэробно-анаэробной) зоне энергообеспечения (См), второй — с работой в анаэробной (преимущественно алактатной анаэробной и анаэробной гликолитической) зоне энергообеспечения (Ан). Основной объем скоростной (Ск) и технико-тактической (Т) подготовки выполняется на фоне реализации ДОТЭ «блоков» силовой работы.

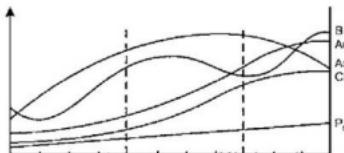


Рис. 39. Модель динамического состояния спортсмена

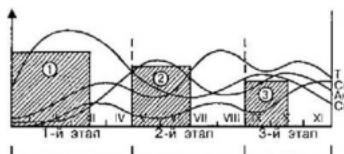


Рис. 40. Принципиальная модель системы построения тренировки для трехцикловой периодизации подготовки

## ГЛАВА 5

# СТРУКТУРА СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СПОРТСМЕНА

Закономерности функциональной специализации организма спортсменов в ходе многолетней тренировки сияны с конкретными приспособительными перестройками на уровне вегетативных систем, нервно-мышечного аппарата и совершенствованием центральных механизмов регуляции их деятельности. Поэтому представления о направлениях функциональной специализации и особенностях взаимодействия между органами и системами, ответственными за неуклонное повышение специальной физической работоспособности спортсмена, имеют чрезвычайно важное значение для программирования тренировочного процесса. В связи с этим рассматрим вопрос о так называемых физических качествах человека и их физиологической природе.

Сложившиеся в свое время в практике такие характеристики двигательных способностей человека, как сила, быстрота, выносливость и т. п., были удобны для классификации и упорядочения всего многообразия тренировочных средств и планирования тренировочного процесса. Существовало мнение, что каждое из них можно развить в отдельности, а затем реализовать на практике. Однако научные достижения опровергли это представление, и стало возможным трактовать этот вопрос с несколько иных позиций.

Сложился взгляд, что не существует каких-то специальных механизмов, ответственных только за скорость, силу или выносливость спортсмена. Любая спортивная деятельность обеспечивается одними и теми же функциональными системами организма. Но в результате систематической тренировки эти системы специализируются с той присущей им направленностью двигательного режима, которая присуща данной спортивной деятельности. Отсюда и повышение специальной работоспособности спортсмена, связанное не с развитием «качеств», а с функциональной специализацией организма в том направлении, которое необходимо для повышения силы, выносливости, скорости.

Начнем с быстроты, которая в чистом виде проявляется в простейших односуставных движениях и выражается в таких независимых формах, как время двигательной реакции, время одиночного движения, способность к быстрому началу движения и к максимальной частоте. Однако быстрота подобных простейших моторных актов не имеет ничего общего со скоростью выполнения спортивных движений, в основе которых лежат неизмеримо более сложные нейрофизиологические механизмы регуляции и метаболические процессы, обеспечивающие их реализацию. Скорость в спортивных движениях обеспечивается главным образом силой и выносливостью, хотя это и не ставит под сомнение наличие у человека быстроты как функционального состояния его организма.

Быстрота движений человека в значительной мере связана с соотношением в структуре мышц быстрых и медленных волокон, обладающих различными сократительными и метаболическими свойствами. Было установлено, что человек, мышцы которого обладают большим количеством быстрых волокон, при прочих равных условиях отличается более высоким показателем быстроты движений и мощности развития усилий. Имеются

специалисты, что в качестве фактора, определяющего и лимитирующего индивидуальный уровень быстроты, высущиняет свойство силы нервной системы. Чем оно ниже, тем больше быстрота движений.

Быстрота как характеристика моторных возможностей человека имеет свой уровень, который в значительной мере предопределен генетически, что необходимо учитывать при подготовке спортсменов высокого класса. Реализация быстроты в полной мере может быть осуществлена, если она будет подкреплена достаточным энергетическим обеспечением. Речь идет о силовом потенциале мышц и эффективности метаболических процессов, определяющих их способность к длительной работе. В тех же исключительных случаях, когда быстрота движений не требует силы или выносливости, необходимо ее беречь и не губить огромными нагрузками.

Подводя итог сказанному, можно отметить, что быстрота и скорость — разные характеристики моторной функции человека. Быстрота — это генеральное свойство центральной нервной системы, выявляющееся в полной мере во время двигательной реакции и реализации простейших ненагруженных действий. Индивидуальные характеристики быстроты во всех формах ее проявления обусловлены генетическим фактором, и поэтому возможности ее реализации ограничены. Скорость же движения — это функция быстроты, силы, выносливости, а также умения спортсмена скоординировать свои действия. В отличие от быстроты возможности совершенствования скорости более существенны.

Переходя к рассмотрению вопросов о функциональных механизмах в организме спортсменов, отвечающих за развитие силы, хочется отметить, что это также неоднозначное понятие, проявляющееся в различных свойствах нервно-мышечного аппарата.

Функциональная специализация организма применительно к условиям спортивной деятельности, требующей

преимущественного проявления силы и выносливости, начинается с использования периферического нервно-мышечного аппарата. Он выражается в рабочей гипертрофии мышц, совершенствовании регуляции их активности и усиливении метаболических процессов. В результате повышается энергетический потенциал мышц, увеличивается их абсолютная сила, механическая мощность взрывного усилия и способность к длительному выполнению рабочего усилия.

При выполнении обычных упражнений с преодолением физиологического сопротивления рабочая гипертрофия мышц проявляется в увеличении их физиологического поперечника, утолщении их волокон, увеличения в них числа функционирующих капилляров. При максимальных или взрывных усилиях будет наблюдаться увеличение объема миофибрилл, из которых состоит собственно сократительный аппарат мышечных волокон, а также увеличение высокопороговых двигательных единиц. При этом объем мышц как таковой может увеличиваться незначительно, поскольку повышается плотность укладки миофибрилл в мышечном волокне. При работе на выносливость утолщение мышечных волокон происходит за счет увеличения объема саркоплазмы, что приводит к повышению резервов метаболизма мышц (содержания гликогена, креатинфосфата, миоглобина и др.) и улучшению окислительных свойств мышц.

Тренировка на развитие силы или выносливости может приводить к избирательной гипертрофии быстрых или медленных волокон. Однако, несмотря на то что при этом повышается окислительная способность мышц, сократительные свойства волокон обоих типов и их процентное соотношение не изменяются.

Ю. Верхопанским экспериментальным путем удалось доказать, что величина взрывного усилия мышц трехкомпонентна и определяется абсолютной силой мышц, стартовой силой — способностью к быстрому

преодолению внешнего сопротивления в начале рабочего напряжения мышц и ускоряющей силой — способностью к наращиванию рабочего усилия в условиях начавшегося движения. Специализация нервно-мышечного аппарата направлена преимущественно на развитие абсолютной, стартовой и ускоряющей силы мышц и обусловлена главным образом величиной внешнего сопротивления, которое приходится преодолевать спортсмену. Так, с увеличением момента инерции вращающейся массы противостоящего движению в факторной структуре характеристики взрывного усилия уменьшается роль стартовой силы и быстроты движения и, наоборот, возрастает абсолютная и ускоряющая сила мышц.

При выполнении различных физических упражнений максимальная сила увеличивается главным образом за счет вовлечения в состояние напряжения больших (высокопороговых) двигательных единиц, а при работе на выносливость — малых (низкопороговых) единиц. Причем в последнем случае возможно чередование их активности, что позволяет дольше сохранять их работоспособность. Взрывная сила мышц проявляется в скорости нарастания рабочего напряжения, в значительной мере определяется характером импульсации мотонейронов активизированных мышц и, главным образом, ее начальной частотой и степенью синхронизации, что приводит к более быстрой мобилизации двигательных единиц.

Функциональная специализация организма в ходе многолетней тренировки связана с совершенствованием метаболических процессов, обеспечивающих энергией мышечную работу за счет поддержания баланса аденоинтрифосфата (АТФ). Так, в видах спорта, характеризующихся проявлением взрывных усилий или относительно кратковременной работой высокой интенсивности, энергетическое обеспечение функционирования мышц совершинается за счет повышения мощности метаболических процессов, т.е. скорости освобождения энергии и

восстановления баланса АТФ преимущественно анаэробным путем (фосфокреатинкиназная реакция). При более длительной работе с субмаксимальной мощностью используется и совершенствуется более емкий метаболический процесс, в основе которого лежит анаэробное окисление углеводов (гликолиз). Этот способ ресинтеза АТФ менее мощен, чем фосфокреатинкиназная реакция, но в связи с более высоким запасом окисляющихся веществ (углеводов) он отличается более высокой емкостью. И наконец, при длительной работе умеренной интенсивности преимущественно используется наиболее емкий способ аэробного ресинтеза АТФ, в котором кроме углеводов могут использоваться и липиды.

Правильное представление о механизмах энергообеспечения мышечной деятельности играет важную роль в решении методических вопросов тренировки. Недопустимо изолированно рассматривать функциональную специализацию на уровне вегетативной и моторной систем и, в частности, сводить физиологические механизмы выносливости к функции дыхания и максимального потребления кислорода (МПК). Во-первых, спортсмены с одинаковым уровнем МПК показывают разные результаты и, наоборот, один и тот же результат демонстрируют спортсмены с различными уровнями аэробной производительности. Во-вторых, у высококвалифицированных спортсменов уровень МПК стабилизируется, но результаты растут. В-третьих, наблюдается достоверное снижение уровня МПК в соревновательном периоде.

Таким образом, уровень МПК не является сам по себе гарантией высокого спортивного результата. Помимо аэробной мощности, определенную роль играют и другие факторы. Практическое совершенствование метаболических процессов в спортивной деятельности, требующей выносливости, связано с расширением возможностей использования аэробных источников энергообеспечения за счет повышения порога анаэробного обмена

(ПАНО), т.е. того уровня потребления кислорода, при котором начинают активизироваться анаэробные процессы. Их эффективность составляет приблизительно 50% от аэробных процессов, поэтому спортсменам выгодно выполнять длительную напряженную работу без накопления молочной кислоты и включения анаэробной энергопродукции.

Поскольку ПАНО зависит от величины МПК, считавшись целесообразным стремиться к его повышению, однако в последнее время появились данные, свидетельствующие о том, что повышение выносливости связано не столько с потреблением кислорода в крови и улучшением его доставки к рабочим мышцам, сколько с повышением способности самих мышц к более высокому проценту утилизации кислорода. Следовательно, не величина МПК, а внутримышечные факторы, обусловленные адаптацией мышечного аппарата к длительной напряженной работе, определяют уровень выносливости спортсменов. Повышается внутримышечный энергетический потенциал, мощность окислительных процессов и сократительных (силовых) свойств мышц, снижается скорость гликолиза. Вместе с тем интенсифицируется удаление конечных продуктов метаболических процессов, в том числе и скорость окисления лактата в работающих мышцах. Причем именно скелетные мышцы, а не печень и миокард, как всегда считалось, являются основным местом удаления лактата в процессе работы и после ее завершения.

Таким образом, развитие выносливости связано не только с совершенствованием дыхательного аппарата, но и с функциональной специализацией мышц — повышением их силовой и окислительной способностей. Отсюда основным направлением в развитии выносливости должно стать не привыкание к высокому уровню лактата в крови, а стремление к совершенствованию способности мышц к его окислению и стремление к снижению

дели гликолиза в процессе энергетического обеспечения работы.

Научные исследования показали важную роль гемодинамических факторов в развитии функциональной специализации организма при работе на выносливость. Они возникают в результате перераспределения кровотока и увеличения его интенсивности в работающих мышцах, что способствует как удовлетворению их потребности в кислороде, так и удалению продуктов анаэробного распада. Наряду с повышением силовых и окислительных свойств мышц перераспределение кровотока и улучшение локальных сосудистых реакций является важным условием развития так называемой локальной мышечной выносливости. Если спортивные упражнения выполняются определенными группами мышц, то и метаболические процессы в них наиболее интенсивны и именно в них накапливаются продукты анаэробного обмена, ведущие к утомлению. Поэтому адаптация мышц к такой работе носит ярко выраженный избирательный характер. Локальная мышечная выносливость выражается в способности спортсмена к длительному проявлению силового компонента движения. Тренировать ее можно путем увеличения интенсивности работы мышечного аппарата в рамках режима конкретной спортивной деятельности с использованием специализированных силовых упражнений. Экспериментально подтверждено, что силовая тренировка в большей степени, чем тренировка на выносливость, приводит к повышению содержания в крови гемоглобина и миоглобина.

Из всего сказанного можно вывести определение выносливости как комплексной двигательной способности, определяющейся как вегетативными функциями, обеспечивающими необходимый кислородный режим организма, так и функциональным состоянием нервно-мышечного аппарата. Следовательно, развитие выносливости должно вестись комплексно, на основе взаи-

мосоответствующего совершенствования вегетативных систем и моторных органов и путем сбалансированной регуляции их функций. Необходимо подчеркнуть, что единство в комплексе и взаимодополняющая роль различных систем организма выступают в качестве важного условия повышения работоспособности во всех без исключения видах спорта.

Образно общие особенности процесса функциональной специализации организма спортсмена в ходе многостадийной тренировки можно представить в виде трехъярусной пирамиды, первый ярус которой представляет формирование универсального механизма координации, регуляции и энергообеспечения моторной функции, предназначенной для реализации движений, требующих проявления быстроты, силы и выносливости. Изменения привычных жизненных условий, вносимые спортивной деятельностью, формируют моторную функцию, которая направлена на развитие способностей к взрывным усилиям и специфической выносливости. Эти качества займут второй ярус пирамиды. Вершину пирамиды занимает этап углубленной функциональной специализации организма, в котором наряду с дальнейшим совершенствованием его жизнеобеспечивающих механизмов происходит формирование специальной физической подготовленности спортсмена.

## ГЛАВА 6

# СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ

Исследования, выполненные разными специалистами в последние годы, позволили получить обильный методический материал, который дал основание для важного заключения: избирательного совершенствования какой-либо одной стороны физической подготовленности практически не существует. А так как объем нагрузок спортсменов высокой квалификации на 70% и более состоит из специализированных упражнений, то в тренировочных занятиях одновременно оказывается воздействие на развитие и совершенствование всех сторон их подготовленности. Не случайно поэтому, что передовые тренеры планируют тренировочную деятельность по двум показателям:

- неспецифическая работа;
- специфическая.

И уже в рамках этих двух показателей регламентируются средства для комплексного или избирательного воздействия на развитие тех или иных двигательных качеств.

Отсюда следует, что если говорить о средствах тренировки, то по направленности их можно классифицировать таким образом:

- скоростно-силовые упражнения, характеризующиеся максимальной интенсивностью и мощностью усилий;

- упражнения, требующие преимущественного проявления выносливости в движениях циклического характера;
- упражнения, требующие проявлений тонких и сложных координационных способностей в условиях регламентированной программы движений;
- упражнения, требующие комплексного проявления физических качеств в условиях переменных режимов двигательной деятельности, непрерывных изменений ситуации и форм действий.

Именно к этой, последней группе относятся все варианты деятельности единоборца.

Важную роль в развитии двигательных способностей играет перестройка гормональной регуляции мышечной деятельности, осуществляемая симпатико-адреналовой и гипофизарно-адренокортиkalной системами. Их основные функции — мобилизация и избирательное перераспределение ресурсов организма преимущественно нагрузженным органам и тканям, регуляция пластических процессов и формирование структурной основы долговременной адаптации организма к напряженной мышечной деятельности. Эти системы определяют емкость адаптивного резерва организма и, следовательно, оптимальную продолжительность развивающих тренирующих воздействий и величину соответствующих функциональных перстроек.

## ОСНОВЫ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ

При всей многофакторности условий развития силовых, как, впрочем, и других двигательных способностей есть общие закономерности в требованиях, предъявляемых к упражнениям, которые считаются развивающими силу.

Известно, что максимальная сила, развиваемая одной мышцей, зависит от длины, количества волокон, образующих мышцы, и от их толщины. Кроме того, на проявляемую силу влияет композиция мышц. Развитие силовых способностей определяется и межмышечной координацией, направленной на координацию работы различных мышц; в большинстве видов спорта координационные факторы имеют ведущее значение; это в полной мере относится к видам спорта группы единоборств.

Отсюда следует основной методический вывод: при выборе силовых упражнений необходимо ориентироваться прежде всего на те, многократное повторение которых улучшает межмышечную и внутримышечную координацию.

Эффективность силовой подготовки зависит от формы и типа мышечных сокращений:

- при изотоническом сокращении происходит изменение длины мышц при постоянном напряжении, равном внешней нагрузке;
- при изометрическом мышца развивает напряжение без изменения своей длины.

В реальной спортивной практике при силовых упражнениях происходит одновременное изменение как длины, так и напряжения мышцы. Режим работы в этом случае — аукосотонический (смешанный); в зависимости от типа движений такой режим будет преимущественно изометрическим или преимущественно изотоническим.

В спорте высших достижений в основном применяются упражнения, выполняемые преимущественно в изотоническом режиме, который характеризуется динамической работой с отягощениями. Он реализуется с помощью двух основных методов: метода максимальных усилий и метода повторного поднимания непредельного веса. Последний применяется в двух вариантах: количе-

ство повторений доводится до выраженного утомления спортсмена; при этом количество повторений подбирается таким образом, чтобы скорость упражнений с отягощениями не снижалась, а техника двигательного действия не ухудшилась, что имеет особую методическую ценность.

В практическом плане, если речь идет о реализации метода максимальных усилий, полезны показатели оптимального количества подъемов штанги за один подход в зависимости от величины отягощения и вида упражнения:

- рывковые и толчковые упражнения: до 6 подходов при величине отягощения в 60 и 70% от максимума, до 4 — в 80%, до 2 — в 90%, 1 — 100%;
- тяги рывковые, толчковые: 4-5 — при величине отягощения в 70%, 3-4 — в 80%, 2-3 — в 90%, 1-3 — в 100%, 1-2 — в 110%;
- приседания, наклоны, жим лежа: 4-8 — при величине отягощения в 50%, 4-6 — в 60%, 4-5 — в 70%, 3-4 — в 80%, 2-3 — в 90%, 1 — 100%.

При таком подходе наблюдается значительная активизация анаболических процессов, вследствие чего увеличиваются количество и толщина мышечных волокон.

Что касается распределения силовых нагрузок в тренировочных занятиях и циклах, то закономерность здесь следующая:

- для видов спорта, в которых результат в основном зависит от уровня и структуры силовых качеств (из единоборств в эту группу входят греко-римская и вольная борьба), силовые упражнения являются одними из основных и применяются практически в каждом занятии;
- для видов спорта, в которых сила играет вспомогательную роль, а ведущими являются скоростные

и координационные способности (бокс, фехтование, восточные единоборства), основной объем составляют тренировочные упражнения, при выполнении которых нет максимальных проявлений силовых качеств. Однако силовые упражнения должны иметь место на протяжении всего года, так как при уменьшении их объемов происходит резкое понижение эффективности межмышечной координации. В связи с этим в настоящее время стратегия применения силовых упражнений такова: концентрированное использование в подготовительных микро- и мезоциклах и распределенное — в соревновательных.

### ОСНОВЫ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СКОРОСТНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ

Средствами скоростной подготовки являются различные упражнения, требующие быстрой реакции, высокой скорости выполнения отдельных движений, максимальной частоты движений. Эти упражнения могут носить общеподготовительный, вспомогательный и специальный характер.

Работа над повышением скоростных качеств спортсмена может быть подразделена на два взаимосвязанных направления: дифференцированного совершенствования отдельных составляющих скоростных способностей (времени реакции, времени одиночного движения и т. д.) и интегрального совершенствования, которое предусматривает объединение локальных способностей в целостных двигательных актах, характерных для данного вида спорта.

Интересный методический подход можно обнаружить в работе И. Лысаковского (1997), который предложил способ упорядочения смены периодов накопления и реализации двигательного потенциала как основу органи-

зации циклов скоростно-силовой подготовки, с учетом физового характера изменения скоростно-силовой работоспособности спортсменов. При этом были предложены новые подходы к реализации принципа цикличности в скоростно-силовой подготовке.

Эффективность скоростной подготовки определяется интенсивностью выполнения упражнений, способностью спортсмена предельно мобилизовать свои скоростные качества, выполнять скоростные упражнения на предельном и околопредельном уровнях.

Существуют определенные правила нормирования нагрузки при скоростной подготовке:

- скорость выполнения упражнений должна быть максимальной;
- длительность упражнений должна быть такой, чтобы все упражнения выполнялись на максимальной скорости;
- длительность интервалов отдыха должна обеспечивать относительно полное восстановление энергетических ресурсов в мышцах; количество повторений (или серий) должно быть таким, чтобы спортсмен мог поддерживать максимальную скорость при выполнении упражнений.

Известна взаимосвязь силовых и некоторых скоростных способностей спортсмена (речь не идет о таком компоненте скоростных способностей, как быстрота реакции, но мы согласились считать его самостоятельной «реактивностью»). Взаимосвязаны и соответствующие средства подготовки, выражающиеся в скоростно-силовых упражнениях.

Совершенствование скоростно-силовых способностей, по-видимому, будет оптимальным, если отягощение, используемое в упражнениях, не превышает одной трети максимальной силы спортсмена; кроме того, для развики быстроты отдельных движений используются

упражнения, которые выполняются с неполным размахом на максимальной скорости и с последующей резкой остановкой движений, а также старты, спурты.

Подводя итог сказанному, отметим, что для совершенствования скоростных способностей необходимы упражнения для развития умения быстро выполнить начальную фазу движения и для развития умения выполнить все движенис с максимальной скоростью. Для развития реактивных способностей необходимо выполнять специальные упражнения на быстроту сенсомоторных реакций.

### ОСНОВЫ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ РАБОТОСПОСОБНОСТИ (ВЫНОСЛИВОСТИ)

Методики совершенствования работоспособности определяются тем, какую конкретно работоспособность спортсмен должен развивать. Для развития общей выносливости применяется циклическая работа большой длительности, а для развития скоростной работоспособности (алактатные анаэробные возможности) — специфические упражнения длительностью 20—30 с. Факторы различий: интенсивность работы, продолжительность и характер пауз между упражнениями, общее число повторений. Изменение позволяет сконцентрировать воздействие нагрузки на целостном развитии выносливости или совершенствовании ее отдельных составляющих. В частности, у спортсменов, специализирующихся в единоборствах, тренировка, направленная на повышение аэробных возможностей, должна обеспечивать определенные предпосылки для эффективного выполнения специфической работы и протекания восстановительных процессов, но в то же время не должна создавать препятствий для последующего развития скоростных качеств и совершенствования скоростной техники. Основной упор на развитии общей выносливости у представите-

лей единоборств следует делать на повышение работоспособности при выполнении общеподготовительных и испомогательных упражнений, направленных на развитие скоростно-силовых качеств, анаэробных возможностей, гибкости и координационных способностей.

В свое время В. Зациорский (1969) предложил выделить пять компонентов (характеристик) нагрузки при воспитании выносливости:

- интенсивность упражнения (скорость передвижения);
- продолжительность упражнения (длина отрезков);
- продолжительность интервалов отдыха;
- характер отдыха;
- число повторений.

Им же выделены три основных методических направления при воспитании выносливости в видах спорта с нестрого регламентированным режимом деятельности, куда относятся единоборства:

- сохранение интенсивности и длительности работы равным соревновательным;
- увеличение интенсивности и вследствие этого сокращение длительности поединка;
- увеличение длительности и снижение интенсивности (по сравнению с той, которая имеет место на соревнованиях).

Эти методические положения сохранили свою актуальность и до настоящего времени.

Работоспособность в субмаксимальных аэробных упражнениях в значительной мере определяется периферическими (мышечными) факторами; при более интенсивных нагрузках большее значение приобретают центральные (кардиореспираторные) факторы. У элитных представителей видов спорта «на выносливость»

наблюдается преобладание «медленных» МС-волокон (1 тип).

С одной стороны, главную роль в преобладании в мышцах спортсмена тех или иных волокон играет наследственность. В то же время экспериментально установлено, что в процессе многолетних тренировок происходит определенное перераспределение волокон, и при больших нагрузках циклического характера «на выносливость» количество МС-волокон увеличивается.

Это наводит на мысль о том, что для единоборцев, в мышцах которых МС-волокна не являются преобладающими, большие аэробные нагрузки при работе циклического характера вряд ли целесообразны.

Систематическая тренировка повторно-интервального или силового характера приводит к гипертрофии преимущественно БС-волокон. Любая тренировка на силовую выносливость, включающая в себя существенный компонент упражнений и нагрузок с преодолением внешнего сопротивления, также обычно приводит к такой же выраженной гипертрофии мышечных волокон.

Для достижения высокого уровня специальной выносливости спортсмену необходимо добиться комплексного проявления определяющих ее свойств и способностей, характерных для конкретной соревновательной деятельности. Для этого широко используются различные варианты интервального и непрерывного методов, позволяющие выполнять работу с интенсивностью, близкой к соревновательной. Основными тренировочными упражнениями при развитии специальной выносливости к отдельным компонентам нагрузки являются специально-подготовительные упражнения, максимально приближенные к соревновательным по форме, структуре и особенностям воздействия на функциональные системы организма.

Для видов спорта группы единоборств необходимо применение упражнений, способствующих развитию

головной и скоростной выносливости; конкретное содержание таких упражнений будет показано ниже.

Общее положение сводится к следующему. Требования к совершенствованию специальной выносливости в этих видах, отличающихся переменными характеристиками (последовательностью и интенсивностью выполнения отдельных элементов соревновательной деятельности), в определенной мере связаны с количеством раундов, боев, схваток в соревновании, интервалами отдыха, ограниченным временем поединка.

В последнее время наблюдается увеличение числа отрабатываемых приемов в единицу времени, что по-мыслило требования к выполнению спуртов и скорости восстановления между раундами, периодами, поединками, соревновательными днями. В связи с этим для единоборцев важнейшим компонентом выносливости являются производительность всех трех энергосистем (плактатной, гликогенитической и анаэробной), биомеханическая экономизация работы, устойчивость спортивной техники в условиях наступающего физического и эмоционального утомления. Важное значение имеет и силовой компонент, особенно для представителей различных видов спортивной борьбы — в этих видах единоборств такой компонент проявляется в специфической статической силовой выносливости. Совершенствование специальной выносливости в основном проходит в процессе выполнения специфических упражнений избранных видов единоборств. Это позволяет обеспечить горизмерность в повышении технического мастерства, всех компонентов выносливости и добиться исключения конкурентных отклонений между отдельными ее составляющими.

Таким образом, выносливость единоборцев проявляется в наибольшей мере в таких специфических формах, как скоростная выносливость и силовая выносливость.

## ОСНОВЫ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ

Координационные способности — наиболее сложное синтезированное двигательное качество, для совершенствования которого требуется комплексный подход в применении средств и методов подготовки.

Требования к таким средствам и методам определяются тем, что наличие хороших координационных способностей подразумевает: спортсмен должен обладать не просто способностями к овладению новыми движениями, но и уметь делать это быстрее других. Быстрота обучения, овладения новыми действиями, их связками, комбинациями — существенная характеристика координационных способностей.

В целом методика совершенствования координационных способностей заключается в использовании такой системы нормирования нагрузок, при которой отдельно выделяются координационно сложные упражнения. В единоборствах первый такой показатель нормирования — частный объем специализированных упражнений, второй — частный объем сложных специализированных упражнений. В этих упражнениях в полной мере появляются и совершенствуются специфические координационные способности. Можно согласиться и со следующим утверждением: при совершенствовании технического мастерства с позиции центрального программирования механизмов реализации координационных способностей спортсменов нужно совершенствовать не движения как способ решения смысловых задач, а умение поиска вариантов решений.

При определении состава средств повышения координационных способностей следует помнить, что они связаны с накоплением большого количества разнообразных двигательных навыков и отработкой путей их оперативного объединения в комплексные двигатель-

ные действия. Требования к координационной сложности упражнения достигаются введением необычных исходных положений; вариативностью динамических, временных и пространственных характеристик движений; созданием необычных и неожиданных ситуаций и счет изменения места занятий и условий их проведения; использования различных тренажерных устройств и специального оборудования для расширения диапазона вариативности двигательных навыков; введением единоборств с соперниками, существенно различающимися по структуре применяемых ими технических действий.

Известно, что для спортсменов высокого класса характеристика высокая вариативность динамических, временных и пространственных характеристик движений в процессе соревновательной деятельности. Естественно, что способность спортсмена к естественному варьированию основными характеристиками движений в зависимости от ситуации, сложившейся в соревновании, и функционального состояния в значительной мере обуславливается не только уровнем совершенства координационных способностей, но и умением (или тоже способностью) проявлять их в условиях прогрессирующего утомления. В единоборствах особую роль играет наряду с физическим эмоциональное (психическое) утомление. Поэтому опытные тренеры стремятся применять упражнения на совершенствование координационных способностей как в устойчивом состоянии спортсмена, так и в состоянии утомления, особенно психического.

Вообще, чем разнообразней условия формирования того или иного навыка, тем оптимальней условия развития сопутствующих ему координационных способностей.

## ГЛАВА 7

# УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЕ ЗАДАНИЯ

### Уроки 1–6

1. Разминка 30 мин.
2. Выполнить по 10 махов вперед левой и правой ногами, лежа на спине.
3. Выполнить по 10 махов в сторону левой и правой ногами, лежа на боку.
4. Выполнить по 10 махов назад левой и правой ногами, лежа на груди.
5. Провести имитацию удара вперед сначала левой ногой, затем правой из положения упор сидя, руки сзади (табл. 1, поз. 1) — по 10 раз каждой ногой.
6. Провести имитацию удара в сторону из положения лежа сначала на левом боку, затем на правом (табл. 1, поз. 5) — по 10 раз каждой ногой.
7. Провести имитацию удара назад сначала левой ногой, затем правой из положения лежа на животе (табл. 1, поз. 17) — по 10 раз каждой ногой.
8. Провести имитацию удара вперед сначала левой ногой, затем правой из положения стоя на одном колене (табл. 1, поз. 2) — по 10 раз каждой ногой.
9. Провести имитацию удара в сторону сначала левой ногой, затем правой из положения стоя на левом колене и упираясь руками в пол (табл. 1, поз. 6) — по 10 раз каждой ногой.

10. Провести имитацию удара назад сначала левой ногой, затем правой из положения стоя на правом колене и упираясь руками в пол (табл. 1, поз. 18) — по 10 раз каждой ногой.

11. Один из партнеров стоит на четвереньках, другой, поставив на него ногу, имитирует ею удар вперед — по 10 раз каждой ногой и поменяться ролями (табл. 1, поз. 4).

12. Один из партнеров стоит на четвереньках, другой, поставив на него ногу, имитирует сю удар в сторону — по 10 раз каждой ногой и поменяться ролями (табл. 1, поз. 9, 10).

13. Один из партнеров стоит на четвереньках, другой, поставив на него ногу, имитирует сю удар назад — по 10 раз каждой ногой и поменяться ролями (табл. 1, поз. 21, 22).

14. Стоя на правом колене и упираясь руками в стену, выполнить имитацию ударов в сторону сначала левой ногой, затем правой (табл. 1, поз. 7). Выполнить по 10 раз каждой ногой.

15. Стоя на левом колене и упираясь руками в стену, выполнить имитацию ударов назад сначала правой ногой, затем левой (табл. 1, поз. 19). Выполнить по 10 раз каждой ногой.

16. Встать в переднюю правостороннюю стойку, 70% веса тела перенести на впереди стоящую ногу, сзади стоящую выпрямить в колено и развернуть туловище в сторону атаки. Выполнить имитацию удара вперед левой ногой, затем из передней левосторонней стойки — правой. Выполнить по 10 раз каждой ногой.

17. Из передней правосторонней стойки выполнить имитацию удара в сторону левой ногой, затем из передней левосторонней стойки — правой. Выполнить по 10 раз каждой ногой.

18. Из передней правосторонней стойки выполнить имитацию удара назад левой ногой, затем из передней левосторонней стойки — правой. Выполнить по 10 раз каждой ногой.

19. Разучить проведение на два счета нижнего блока предплечьем из передней стойки.

Встать в переднюю правостороннюю стойку; на счет «раз» — согнуть в локте правую руку так, чтобы ее кулак находился у левого уха, левую руку вытянуть вниз-вперед; на «два» — разогнуть в локте правую руку и, опуская ее вниз, остановить на расстоянии 10—12 см от правого колена; левую руку согнуть в локте и развернутый ладонью вверх кулак этой руки задержать сбоку у пояса (см. рис. 12). Повторить упражнение из передней левосторонней стойки. Выполнить по 10 раз из каждой стойки.

20. Разучить проведение на четыре счета нижнего блока предплечьем с шагом назад из передней стойки.

Встать в узкую фронтальную стойку; на счет «раз» — приставить левую ногу к правой, согнуть в локте правую руку так, чтобы ее кулак находился у левого уха, левую руку вытянуть вниз-вперед (рис. 41); на «два» — сделать шаг левой ногой назад, перейти в переднюю правостороннюю стойку и выполнить нижний блок предплечьем правой руки (рис. 42); на «три» — приставить левую ногу к правой, а руки, согнутые в локтях и сжатые в кулаки, скрестить перед грудью (рис. 43); на «четыре» — перейти в исходное положение (рис. 44). Повторить упражнение из левосторонней стойки. Выполнить по 10 раз из каждой стойки.



Рис. 41

тыре» — перейти в исходное положение (рис. 44). Повторить упражнение из левосторонней стойки. Выполнить по 10 раз из каждой стойки.

21. Разучить первый поворот на месте.

Встать в переднюю правостороннюю стойку, правую руку вытянуть вперед, а левую согнуть в локте так, чтобы ее кулак находился у правого уха. На счет «раз» — голову повернуть влево, левую стопу поставить на одну линию с правой, сделать поворот на 180°; на «два» — выполнить нижний блок предплечьем левой руки, переместить правую стопу в сторону и занять исходное положение (рис. 45). Повторить упражнение из левосторонней стойки. Выполнить по 10 раз из каждой стойки.



Рис. 42



Рис. 43

Рис. 44

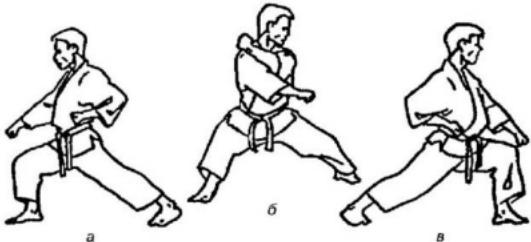


Рис. 45

22. Выполнить упражнения на согласованность движений и контролирование дистанции при ударах кулаком:

а) на счет «раз» — сесть на голень левой ноги, правую согнуть в колене, руки поставить на пояс; на «два» — выпрямить согнутую в колене правую ногу, таз подать вперед. Проделать упражнение, сидя на правой голени. Выполнить по 10 раз каждой ногой;

б) повторить предыдущее упражнение, но уже с ударом кулаком согнутой в локте руки в спину впереди стоящего партнера — удар наносить, не касаясь спины. Выполнить по 10 раз каждой рукой;

в) из передней правосторонней стойки с руками на пояс на счет «раз» — отвести таз и плечи назад, на «два» — резко вернуться в исходное положение. Выполнить по 10 раз из каждой стойки;

г) из передней правосторонней стойки с кулаком правой руки у подбородка, а левой — у пояса выполнить 10 ударов согнутой в локте левой рукой в спину партнера, не касаясь ее. Проделать упражнение из передней левосторонней стойки. Выполнить по 10 раз для каждой стойки.

## Урок 7

1. Разминка и акробатика.

2. Разучить бросок наклоном с захватом туловища.

Броски наклоном — это технические действия, в которых опрокидывающий момент осуществляется посредством плотного захвата различных частей тела партнера и наклоном его туловища вперед.

Оба партнера стоят в правосторонних стойках. Атакующий левой ногой делает шаг вперед и ставит ее между ног партнера, затем правой ногой делает шаг вперед, ставит ее кнаружи от левой стопы защищающегося,

одновременно захватывая его туловище обеими руками в области поясницы. Прижавшись плотно грудью к партнеру, атакующий резко выпрямляет ноги и отрывается от опоры, одновременно разворачивает его ноги вправо от себя, наклоняется влево-вперед и бросает защищающегося на спину. В точке падения атакующий отставляет левую ногу назад, правую ставит на колено и прижимается грудью к груди защищающегося (рис. 46).

3. Разучить защиту от приема, описанного в п. 2 настоящего урока.

Защищающийся после захвата атакующего упирается руками в его подбородок, приседает, отставляет одну ногу назад и уходит из опасного положения.

4. Разучить переворот скручиванием с захватом заднейней бедро изнутри и шею сверху.

Атакующий опускается на правое колено со стороны правого бока защищающегося, стоящего в партере, на ладонях и коленях, правой рукой захватывает



Рис. 46

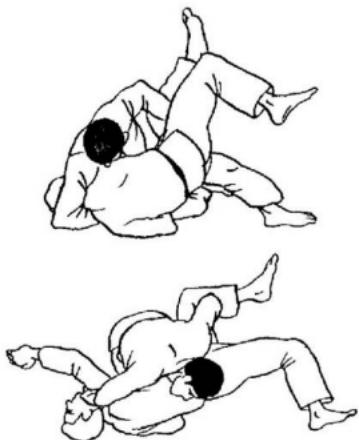


Рис. 47

его шею сверху, а левой — одноименное бедро, тянет его вверх и переворачивает защищающегося на спину (рис. 47).

## Урок 8

1. Разминка и акробатика.
2. Повторить прием борьбы стоя, разученный на уроке 7.
3. Разучить бросок через плечи с захватом разноименного плеча и одноименного запястия.

Оба партнера стоят в левосторонних стойках. Атакующий правой рукой захватывает разноименное плечо изнутри защищающегося, а левой — его одноименное запястье и плотно прижимает захваченную руку к своей

груди. Затем атакующий, поворачиваясь вправо на 180°, опускается на левое колено, подныряивает под захваченную руку партнера, взваливает его себе на плечи, выставляет правую ногу вперед на пятку, отклоняется назад и выполняет бросок через плечи (рис. 48).

4. Разучить защиту от приема, описанного в п. 3 настоящего урока.

Защищающийся после захвата атакующего отставляет левую ногу назад и захватывает левым плечом шею атакующего.

5. Разучить растяжки тазобедренного сустава партнера с захватом бедер руками и ногами.



Рис. 48



Рис. 49

Атакующий ложится правым боком на грудь партнера, захватывает руками и ногами его бедра, разводит их в стороны и проводит болевое воздействие, растяжением тазобедренного сустава защищающегося (рис. 49).

#### Примеры приемов с захватами ног противника руками

Эта группа приемов наиболее распространена. Хотя по структуре приемы значительно отличаются один от другого, однако их объединяет общее начало — все они начинаются захватами ног противника руками. Широкое распространение приемов подобного рода объясняется тем, что они просты в исполнении и результативны. Их проведение не сопряжено с большим риском для атакующего. Кроме того, с одним и тем же захватом ног можно проводить различные по характеру приемы.

Захват ног — наиболее трудно выполнимая часть этих приемов. Ведь нужно не только захватить ноги защищающегося, но захватить их плотно, в положении, удобном для дальнейшего продолжения технического действия.

Большинство защитных действий и контрприемов выполняются именно в момент захвата ног.

Захватывать одну ногу легче, чем обе, однако приемы с захватами обеих ног более результативны, меньше подвержены контратакам противника, легче в проведении.

Захват одной ноги является более распространенным. Такой захват имеет большие тактические возможности при переходе от одного приема к другому. Недостатком этого захвата является то, что защищающийся более устойчиво сохраняет равновесие, стоя на одной ноге. У него сохраняется большая свобода движений, что дает больше возможностей для проведения защитных и контратакующих действий.

При захвате обеих ног атакующий более скован в своих действиях, ему труднее сохранять устойчивость.

Наиболее распространенными способами захвата ног являются:

- захват наклоном;
- захват с падением (полетом);
- захват наклоном с частичным падением (полуполетом) к ногам защищающегося.

Способ выполнения захвата ног в значительной мере определяет дальнейшее развитие технических действий. Например, захваты ног наклоном в большинстве предшествуют приемам с подниманием вверх, в то время как захваты полуполетом и полетом чаще заканчиваются приемами со сбиванием или скручиванием противника на татами. Конечно, не исключено и другое развитие технических действий в соответствии с тактической обстановкой.

Фактором, определяющим характер захвата, является высота, на которой он выполняется.

По этому признаку захваты разделяются на захваты выше колен (за бедра), захваты на уровне колен, захва-

ты ниже колен. Конечно, они могут быть и смешанными, когда атакующий одной рукой захватывает ногу защищающегося выше колен, а другой — ниже или на их уровне и т. д.

Захваты выше колен, за бедра, удобнее выполнять наклоном или полуполетом. Полетом же чаще захватываются ноги защищающегося ниже колен или на их уровне. Способ захвата, его высота в основном определяются структурой последующего приема, тактической задачей, стоящей перед атакующим, его физическими данными.

Борцы физически сильные предпочитают захватывать ноги наклоном выше колен, сами при этом редко опускаются на колени.

Быстрые и ловкие борцы хорошо проводят присмы, начинающиеся захватом полетом или полуполетом. При этом они часто опускаются перед противником на колени.

При выборе того или иного способа захвата ног следует помнить, что низкие захваты, на уровне или ниже колен, дают больше возможностей защищающемуся для проведения контриприемов и защиты.

На стр. 99—104 показаны наиболее распространенные способы захватов ног руками, на рис. 50, 51 — захваты ног наклоном, на рис. 52 — способы захватов ног полетом, на рис. 53 — способы захватов ног полуполетом.

На рис. 54 показан распространенный способ захвата ноги выхватом. Подготовка выполняется сильным толчком вправо в шею и плечо защищающегося. Одновременно с этим атакующий бросается вперед, пролетает мимо правой ноги противника, локтевым сгибом правой руки выхватывает кверху голень правой ноги защищающегося, после чего захватывает ее сверху и левой рукой, обеими руками прижимает к груди и встает в стойку.

На рис. 55 показан один из способов захвата ног захвачением. Атакующий левой рукой подбивает кверху под локтевой сгиб правую руку защищающегося, правой ногой делает быстрый и длинный шаг вперед-влево, наадя на правый бок, пролетает мимо защищающегося, одновременно захватывая правой рукой его одноименную голень за нижнюю часть, затем быстро поворачивается вправо, грудью к ковру, левой рукой захватывает одноименную голень сзади и толчком вперед сбивает на колени.



Рис. 50

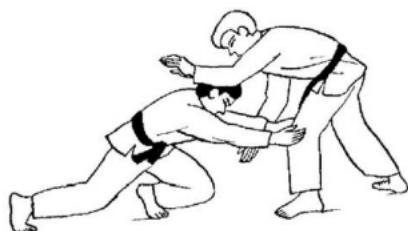
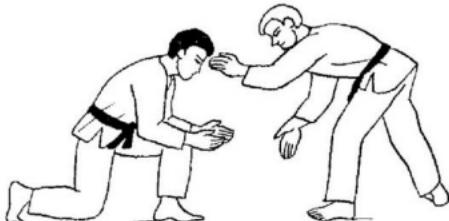
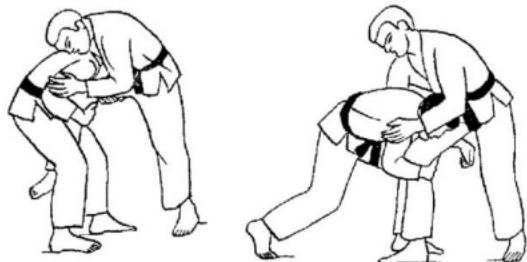


Рис. 51

Рис. 52

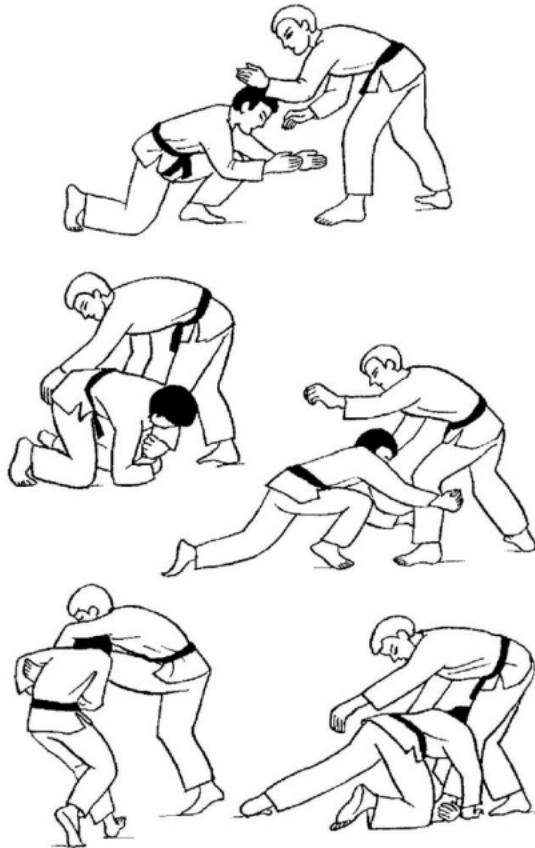


Рис. 53

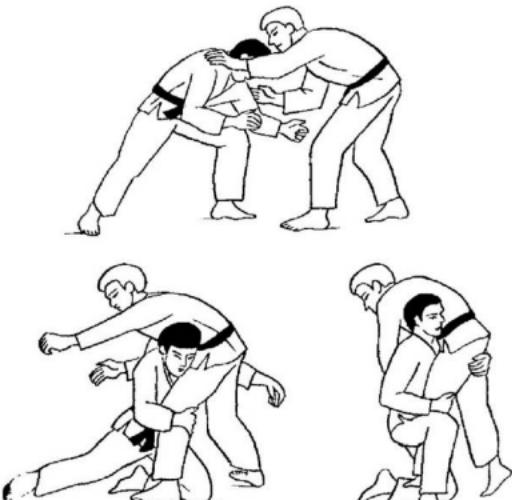


Рис. 54

Несмотря на имеющиеся различия в исполнении захватов ног различными способами, можно отмстить ряд общих положений в их подготовке.

1. Перед началом захвата стойка атакующего должна быть свободной и ненапряженной. Атакующий должен находиться в удобном стартовом положении для стремительного броска или наклона к ногам противника. При этом противник не должен догадаться о направлении и характере готовящейся атаки, ибо тогда прием пропустит будет гораздо труднее.

2. Дистанцию для броска следует рассчитывать точно.

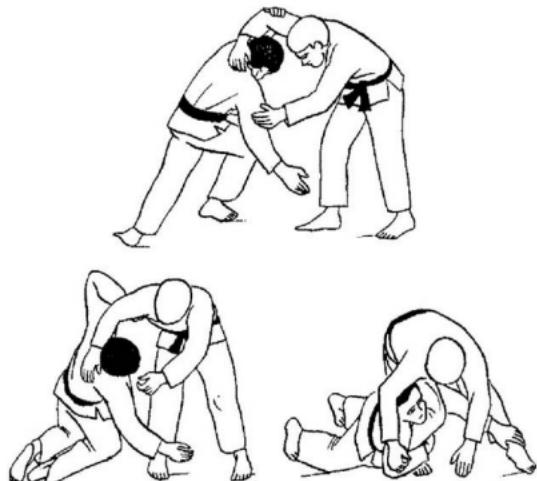


Рис. 55

## Урок 9

1. Разминка и акробатика.
2. Повторить приемы борьбы стоя, разученные на уроках 7, 8.
3. Разучить бросок с захватом вначале одной ноги партнера, затем бедра другой снаружи.

Оба партнера стоят в боевых правосторонних стойках. Атакующий быстро наклоняется, захватывает обеими руками правую голень защищающегося, зажимает ее между своими ногами и прижимается грудью к его бедру. Затем атакующий бросается вперед, захватывает обеими руками левое бедро защищающегося снаружи, толкает его головой и заваливает на ягодицы (рис. 56).

4. Повторить приемы борьбы лежа, разученные на уроках 7, 8.

5. Разучить переворот с захватом шеи из-под плеча и одноименной руки снизу с переходом на удержание со стороны головы с захватом плеча и шеи.



Рис. 56

3. Лучший момент для начала атаки будет тогда, когда руки и плечи атакующего свободны от захватов противника.

4. Прямолинейная атака, без предварительной тактической подготовки, как правило, редко приносит успех.

5. При броске надо стараться захватывать дальнюю ногу противника, так как впереди он всегда держит наиболее сильную. Всегда нужно стремиться заставить противника хотя бы на короткое время поставить дальнюю ногу в положение, удобное для атаки.

6. Будучи уверенным в своих силах и эффективности своих приемов, можно атаковать и впереди стоящую ногу, лучше с последующим подниманием ее вверх.

Атакующий стоит на одном колене со стороны левого бока защищающегося, стоящего в партнере, и левой рукой захватывает его шею из-под одноименного плеча, а правой — одноименную руку. Затем атакующий надавливает на шею защищающегося, тянет его правую руку к себе, толкает туловищем от себя-вниз, переворачивает на спину и переходит на удержание со стороны головы с захватом плеча и шеи (рис. 57).

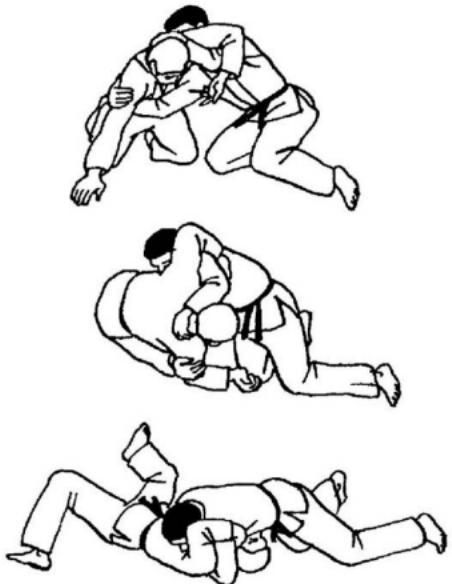


Рис. 57

## Урок 10

1. Разминка и акробатика.
2. Повторить присмы борьбы стоя, разученные на уроках 7—9.

3. Разучить прием сбивания захвата туловища.  
Сбивания — это присмы, в которых атакующий, используя вес своего тела, заваливает защищающегося резким толчком грудью или плечом без отрыва его ног от опоры.

Оба партнера стоят в левосторонних стойках. Атакующий рывком правой рукой слегка наклоняет голову защищающегося вниз. Защищающийся, стараясь сохранить равновесие, делает шаг вперед. Атакующий падает вперед, прижимается грудью к нижней части туловища защищающегося и соединяет свои руки «в крючок» у него на пояске сзади. Затем атакующий отталкивается правой ногой от опоры, отставляет назад на носок левую ногу, толкает защищающегося грудью от себя-вниз, подминает под себя и заваливает на спину (рис. 58).

4. Разучить защиту от приема, описанного в п.3 настоящего урока.

Защищающийся в момент толчка атакующего в его голову отставляет правую ногу назад, захватывает атакующего за руки сверху и мешает ему себя сбить.

5. Повторить присмы борьбы лежа, разученные на уроках 7—9.

6. Разучить удушающий прием давлением предплечьями навстречу друг другу из положения верхом на груди противника.

Атакующий сидит на груди защищающегося, лежащего на спине, подсовывает левую руку под его шею снизу и захватывает свой правый рукав чуть выше локтя. Затем накладывает правое предплечье на шею защищающегося, захватывает свой левый рукав на плече, сюдит предплечья навстречу друг другу и проводит удушающий прием (рис. 59).

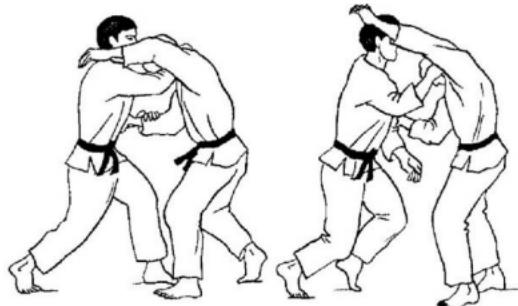


Рис. 58



Рис. 58

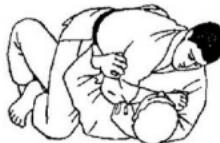


Рис. 59

### Броски через спину

Броски через спину с различными захватами составляют довольно обширную группу приемов борьбы в стойке. Несмотря на значительную техническую сложность, они доступны большинству занимающихся борьбой.

После броска через спину с каким-либо захватом защищающийся обычно попадает в опасное положение.

При выполнении броска через спину атакующий осуществляет необходимый захват, поворачивается одним из способов спиной к защищающемуся, отрывает его от колена и, падая вместе с ним на ковер вперед-в сторону, перебрасывает противника через свою спину. В зависимости от условий применения броски через спину могут быть как самостоятельными приемами, так и контриприемами.

Основными действиями атакующего при выполнении бросков через спину являются:

- захват защищающегося с одновременным поворотом к нему спиной;
- отрыв защищающегося от татами и падение с ним на татами;
- удержание и дожим защищающегося.

В основном общими действиями для всех бросков через спину являются отрыв защищающегося от татами и падение с ним на татами. Способ же захвата защищающегося и способ поворота к нему спиной, а также удержание и дожим в каждом броске могут быть различными.

Наиболее часто в практике встречаются следующие для способа поворота спиной к защищающемуся:

- поворот на впереди стоящей ноге с подставлением к ней сзади стоящей ноги;
- поворот со скрещиванием ног.

Значительно реже встречаются следующие два способа:

- поворот на впереди стоящей ноге с переносом передней сзади стоящей ноги;
- поворот на сзади стоящей ноге с подставлением к ней впереди стоящей ноги.

Приемы с приведенными четырьмя способами поворота можно выполнять, стоя на месте и передвигаясь по ковру.

#### Подводящие упражнения для бросков через спину

Приводимые ниже (рис. 60) примерные подводящие упражнения помогут спортсменам лучше освоить различные способы поворотов для бросков через спину.

1. Из правой (левой) стойки боец выполняет поворот кругом на впереди стоящей ноге, подставляя к ней сзади стоящую ногу. Находясь в правой стойке, боец переносит тяжесть тела на впереди стоящую правую ногу, переходит со ступни на носок и, резко повернув плечи в левую сторону, быстро поворачивается на правом носке на 180—190°, подставляя левую ногу к правой на ширину ступни.

2. С шагом вперед правой (левой) ногой боец проделывает то же, что и в первом упражнении, а затем, после выполнения поворота, выпрямляя ноги, наклоняет туловище к подставляемой левой ноге.

3. Боец выполняет то же, что во втором упражнении, но с последующим падением вперед в сторону подставляемой ноги, опираясь при этом на предплечье правой руки и переходя высед на правом бедре.

4. Из правой (левой) стойки боец выполняет поворот на впереди стоящей ноге, переноса передней сзади стоящей ноги. Став в правую стойку, боец переносит тяжесть тела на правую ногу и, согбая ее в колене, переходит на

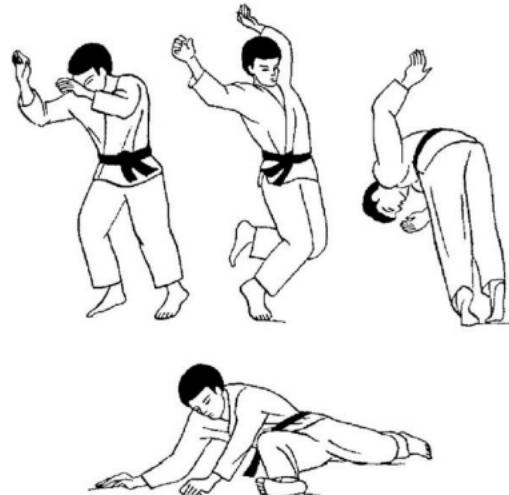


Рис. 60

носок. Одновременно с этим, поворачивая голову и туловище вправо, в момент поворота кругом он проносит чешую ногу перед впереди стоящей правой ногой и ставит ее на татами примерно на ширину ступни от правой ноги.

5. Боец проделывает то же самое, но с последующим падением в правую сторону.

6. Из правой (левой) стойки боец выполняет поворот на сзади стоящей левой ноге, подставляя к ней впереди стоящую. Став в правую стойку, боец, согбая левую ногу, переходит на носок и, оттолкнувшись правой ногой от татами, поворачивается на ней кругом, ставя правую ногу рывком с левой примерно на ширину ступни.

7. Боец проделывает то же, но с последующим наклоном в левую сторону.

8. Взявшись за руки, бойцы становятся в левую стойку лицом друг к другу. Поворачиваясь спиной к защищающемуся любым из четырех способов, атакующий, выпрямляя ноги и наклоняясь, но не падая вперед, перебрасывает защищающегося через себя, удерживая его за руки (рис. 61).

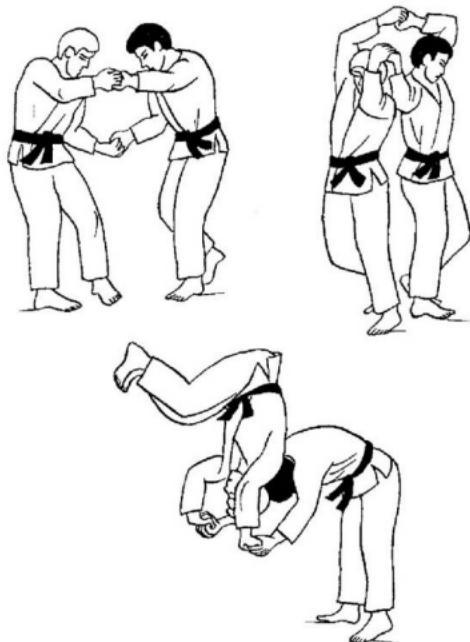


Рис. 61

### Имитационные упражнения для выполнения бросков через спину

Имитационные упражнения для выполнения бросков через спину являются хорошим средством для изучения структуры этих технических действий.

1. Имитация броска через спину с поворотом на впереди стоящей ноге с подставлением к ней сзади стоящей ноги.

*Первый вариант.* Захватив из правой стойки воображаемого партнера за руку и шею и перенося тяжесть тела на правую ногу, которая переходит со ступни на носок, боец, потянув на себя левой рукой воображаемую правую руку противника, быстро поворачивая плечи и голову влево, поворачивается на правой ноге на 180°—190°, подставляя левую ногу к правой (ноги оказываются слегка согнутыми на расстоянии ширины ступни, туловище немножко наклонено вперед). Подбивая воображаемого партнера тазом за счет выпрямления ног и дальнейшего наклона туловища вперед-влево, боец переходит на носки и падает на татами, подставляя для смягчения падения правое предплечье, а затем садится на правое бедро, утираясь правым локтем в татами.

*Второй вариант.* Находясь в правой стойке и захватив воображаемого противника за правую руку и шею, боец, посыпая таз вперед и потянув левой рукой воображаемую правую руку противника на себя, переходит на носок правой ноги, поворачивая при этом плечи и голову влевую сторону. Заканчивая поворот на правой ноге на 180°—190°, он подставляет левую ногу к правой и становится сидя рядом. При этом он находится на почти прямых ногах и благодаря созданной инерции движения наклоняется вперед-влево и падает на татами так же, как и в первом варианте.

2. Имитация броска через спину с поворотом и скрещиванием ног.

Став в правую стойку и захватив воображаемого противника за руку и шею, боец, слегка посыпая колени вперед, переходит на носки, сочетая это с быстрым поворотом туловища влево (туловище следует держать в вертикальном положении). Заканчивая поворот кругом и полностью выпрямляя ноги, боец, отрывая воображаемого противника от татами, падает вперед-влево, оставляя тяжесть тела в основном на левой ноге. Чтобы смягчить свое падение, боец подставляет правое предплечье и занимает такое же конечное положение, как и в предыдущем упражнении.

3. Имитация броска через спину с поворотом на впереди стоящей ноге и переносом передней сзади стоящей ноги.

Из правой стойки боец захватывает воображаемого противника правой рукой за его левую руку, а левой — за шею. Повернувшись спиной к воображаемому противнику, как указано в подводящем упражнении 4, боец, выпрямляя ноги и наклоняясь, падает вперед-вправо и садится на левое бедро с опорой на левый локоть.

Это имитационное упражнение может быть выполнено несколько иначе. Став в правую стойку, боец захватывает воображаемого противника левой рукой за правую руку, а правой — за шею. Сделав обманное действие для броска с поворотом на впереди стоящей ноге с подставлением к ней сзади стоящей ноги, боец, поворачиваясь в обратную (правую) сторону, обозначает руками новый захват (левой руки и шеи), а затем выполняет те же действия, что и в предыдущем случае.

4. Имитация броска через спину с поворотом на сзади стоящей ноге и подставлением к ней впереди стоящей ноги.

Встав в правую стойку и захватив воображаемого противника за правую руку и шею, боец, дернув руками на себя, поворачивается кругом на левой ноге, как указано в подводящем упражнении 6, и, выпрямляя ноги, падает вперед-влево, принимая конечное положение выседа на правом бедре с опорой на правый локоть.

### Имитация броска через спину с манекеном

Захватив манекен за руку и шею, боец может выполнить имитацию броска через спину, используя любой из способов поворота.

Для примера приведем бросок манекена с поворотом на впереди стоящей ноге и подставлением к ней сзади стоящей ноги.

Находясь в правой стойке и захватив манекен за правую руку и шею, боец поворачивается к нему спиной на 180°—190°, как указано ранее, в подводящем упражнении 1. Закончив поворот и выведя таз вправо, искривив пределы манекена, боец, одновременно выпрямляя

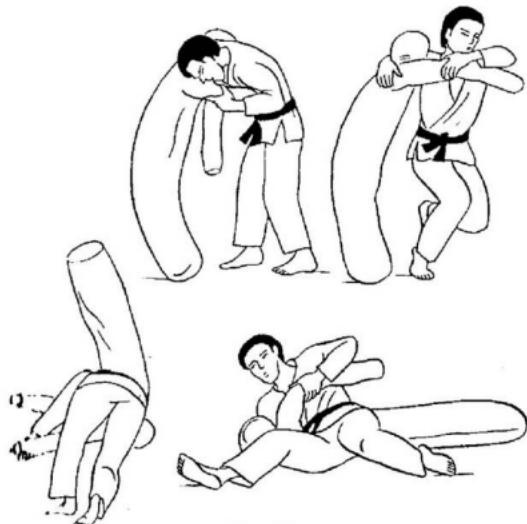


Рис. 62

ноги и наклоняясь вперед с быстрым поворотом головы налево, резким рывком манекена за руку и шею отрывает его от татами и падает с ним вперед-влево. Перед касанием татами боец рывком за руку и шею снизу вверх подтягивает манекен к себе и, бросив его на татами, садится рядом на правое бедро (рис. 62) с опорой на правый локоть.

Научившись выполнять бросок через спину с манекеном, боец должен овладеть другим вариантом окончания броска. Для этого после отрыва манекена от татами он не падает с ним вперед-влево, а, перебрасывая его через себя, отбрасывает ноги назад и, не распуская захваты, ложится животом на татами.

#### **Упражнение для усвоения броска через спину с партнером**

Научившись выполнять бросок через спину с манекеном, следует продолжить изучать его с партнером.

Для изучения приема с партнером всех занимающихся распределяют по троє. Третий должен страховать защищающегося при падении на татами. Для этого он становится сбоку от бойцов и, взяв защищающегося за запястье свободной руки, в момент выполнения броска смягчает и направляет его падение на татами.

#### **Урок 11**

1. Разминка и акробатика.
  2. Повторить приемы борьбы стоя, разученные на уроках 7—10.
  3. Разучить бросок через спину с захватом шеи и плеча.
- Оба партнера становятся в правосторонние стойки. Атакующий захватывает правой рукой шею, а левой разноименное предплечье партнера, поворачивается на



Рис. 63

70° вправо, наклоняется вперед, подбивает тазом туницию защищающегося и опрокидывает его на спину (рис. 63).

4. Разучить защиту от приема, описанного в п. 3 настоящего урока.

Защищающийся после первых действий атакующего приседает, отклоняется назад, упирается левой рукой в

поясницу атакующего и не дает ему полностью повернуться к себе спиной.

5. Повторить приемы борьбы лежа, разученные на уроках 7—10.

6. Разучить бросок наклоном с захватом за разноименную руку и бедро сверху.

Атакующий сзади-снаружи захватывает левой рукой бедро стоящего в партнера защищающегося, а правой — его левое плечо, поднимает его вверх, прогибается, затем резко наклоняется вперед и бросает защищающегося на спину (рис. 64).

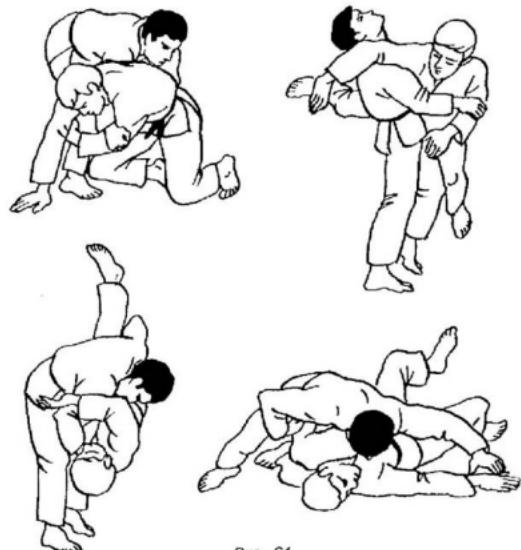


Рис. 64

## Урок 12

1. Разминка и акробатика.

2. Повторить приемы борьбы стоя, разученные на уроках 7—11.

3. Разучить перевод рывком за руку.

Оба партнера стоят в правосторонних стойках. Атакующий левой рукой захватывает разноименное запястье защищающегося сверху, а правой рукой — его одноименное плечо изнутри, делает рывок руками на себя с оппонентским шагом вперед левой ногой и захватывает защищающегося левой рукой за поясницу. Затем атакующий отклоняется назад, поворачивается вправо и переводит защищающегося в положение партнера (рис. 65).



Рис. 65

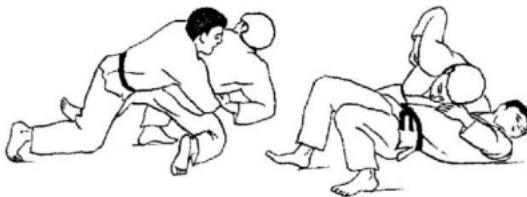


Рис. 66

4. Разучить бросок через спину с захватом одноименного запястья из положения на коленях в качестве защиты от приема, описанного в п. 3 настоящего урока.

Защищающийся захватывает одноименное запястье атакующего, держащего его за туловище сзади, сгибает и ставит на колено правую ногу, быстро поворачивается влево и сбрасывает атакующего за себя (рис. 66).

5. Разучить защиту от приема, описанного в п. 4 настоящего урока.

В момент рывка защищающегося за руку атакующего последний залагивает левой ногой за его правую ногу и рывком на себя освобождает захваченную руку.

6. Повторить приемы борьбы лежа, разученные на уроках 7—11.

Переводы — это наиболее простые приемы борьбы в стойке, не требующие предварительной подготовки защищающегося. Эти приемы выполняются атакующим различными способами: рывком, нырком, вращением.

При выполнении переводов рывком атакующий резким движением на себя в сторону-вниз или под себя выводит защищающегося из положения равновесия и переводит в положение лежа.

При переводе нырком атакующий проходит под рукой защищающегося и, оказавшись сбоку от него, пови-

ляет на защищающемся, выводит его из положения равновесия и переводит в партер.

При переводе вращением атакующий повисает на захваченной руке защищающегося, поворачивается под неё кругом в сторону и вынуждает его перейти в партер.

При выполнении переводов любым способом атакующий, как правило, не отрывается защищающегося от опоры.

При выполнении переводов основными действиями атакующего являются:

- захват и подход к защищающемуся;
- падение с защищающимся;
- удержание защищающегося в партере.

## Уроки 13—18

1. Разминка 30 минут.

2. К имитации ударов ногой вперед, назад, в сторону и положения лежа на боку и стоя на одном колене с упором руками в пол, разученных на прошлых занятиях, добавить имитацию круговых ударов ногой вперед (табл. 1, поз. 1, 2) — по 10 раз каждой ногой.

3. Повторить имитацию ударов ногой вперед, назад, в сторону в положении, когда стопа поставлена на спину партнера, стоящего на четвереньках (табл. 1, поз. 3, 4, 9, 10, 21, 22) — по 10 раз каждой ногой.

4. Разучить имитацию ударов ногой в сторону и назад, стоя на одном колене и упираясь руками в стену (табл. 1, поз. 7, 19) — по 10 раз каждой ногой.

5. Упираясь руками в стену, выполнить имитацию удиров ногой в сторону на четыре счета: на счет «раз» — согнуть ногу в колене; на «два» — выпрямить ногу; на «три» — согнуть в колене; на «четыре» — принять исходное положение (табл. 1, поз. 8) — по 10 раз каждой ногой.

6. Упираясь руками в стену, выполнить имитацию ударов ногой назад на четыре счета: на счет «раз» — согнуть ногу в колене, носок развернуть наружу; на «два» — выпрямить ногу; на «три» — согнуть в колене; на «четыре» — принять исходное положение (табл. I, поз. 20) — по 10 раз каждой ногой.

7. Повторить упражнения на согласование движений и контролирование дистанции при проведении ударов кулаком.

8. Повторить удары кулаком согнутой в локте рукой из передней стойки.

9. Разучить проведение на два счета удара рукой с поворотом кулака на 90°.

Встать в переднюю правостороннюю стойку; на счет «раз» — согнуть обе руки в кистях так, чтобы правый кулак закрывал подбородок, а левый, повернутый ладонью вверх, находился у пояса; на «два» — разогнуть левую руку в локте, имитируя удар с поворотом кулака на 90° вправо; правый кулак, повернутый ладонью вверх, отвести на пояс. Повторить это же упражнение из передней левосторонней стойки.

Выполнить упражнение по 10 раз из каждой стойки.

10. Разучить в движении переход в переднюю стойку, блок и удар.

Встать в узкую фронтальную стойку, поставив стопы параллельно на ширине плеч, сделать шаг назад, перейти в переднюю правостороннюю стойку с проведением нижнего блока правым предплечьем и удара кулаком согнутой в локте левой руки.

Выполнить 10 раз с попеременным переходом из передней левосторонней стойки в правостороннюю.

11. Разучить проведение на два счета верхнего блока предплечьем из передней правосторонней стойки.

Встать в переднюю правостороннюю стойку; на счет «раз» — согнуть руки в локтях так, чтобы левый кулак находился у подбородка, а правый — у локтя левой руки;

на «два» — согнутое под углом 110—120° правую руку поднять над головой и провести верхний блок предплечьем, а левый кулак развернуть ладонью вверх и отвести на пояс (рис. 11). Повторить это же упражнение из передней левосторонней стойки.

Выполнить по 10 раз для каждой стойки.

12. Разучить проведение на четыре счета верхнего блока предплечьем с одновременным шагом назад и переходом в переднюю стойку.

Встать в узкую фронтальную стойку (рис. 67а); на счет «раз» — приставить левую ногу к правой (рис. 67б),



Рис. 67

разместить руки так, чтобы правый кулак находился возле левого локтя (рис. 67в); на «два» — сделать шаг левой ногой назад, перейти в переднюю правостороннюю стойку и выполнить верхний блок правым предплечьем (рис. 67г); на «три» — приставить левую ногу к правой, сжатые в кулаки руки согнуть в локтях и скрестить перед грудью (рис. 67д); на «четыре» — вернуться в исходное положение (рис. 67е). Повторить это же упражнение из передней левосторонней стойки.

Выполнить 20 раз, попеременно меняя стойку.

13. Выполнить предыдущее упражнение на один счет, добавив удар рукой с поворотом кулака на 90°.

## Урок 19

1. Разминка и акробатика.
2. Повторить приемы борьбы стоя, разученные на уроках 9—12.
3. Разучить бросок наклоном с захватом туловища и руки.

Оба партнера стоят в боевых левосторонних стойках. Атакующий правой рукой захватывает защищающегося за левое плечо сверху, а левой — за поясницу и соединяет руки «в крючок». Затем атакующий ставит правую полу согнутую ногу снаружи от разноименной ноги защищающегося, выпрямляет ноги в коленях и делает рывок руками вверх-влево, отрывает партнера от опоры и бросает его спиной вниз, выполняя наклон вперед (рис. 68).

4. Разучить защиту от приема, описанного в п. 3 настоящего урока.

Защищающийся после захвата атакующим его руки и туловища упирается предплечьем захваченной руки в грудь партнера, приседает, отставляя левую ногу назад, и опускается ниже уровня груди атакующего.

5. Повторить приемы борьбы лежа, разученные на уроках 8—12.



Рис. 68

6. Разучить защитные действия против приема борьбы лежа, рассмотренного на уроке 7.

Для защиты от переворота скручиванием с захватом и дальнее бедро изнутри и шею сверху защищающийся цепляет левой рукой одноименную руку или туловище партнера и проводит скручивание на себя с высыпом (рис. 69).

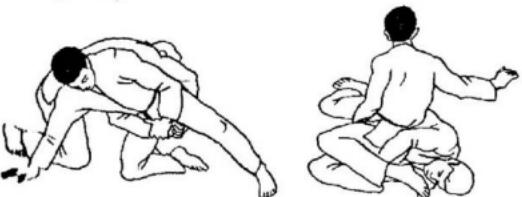


Рис. 69

## Урок 20

1. Разминка и акробатика.
2. Повторить приемы борьбы стоя, разученные на уроках 10—12, 19.
3. Разучить бросок через плечи с захватом руки на шею и туловища.

Оба партнера стоят в левосторонних стойках. Атакующий обеими руками захватывает защищающегося за плечевые суставы и сильно наклоняет его влево-от себя. Затем одновременно приседает на левой ноге, наклоняется вперед и заводит свою голову под левое плечо партнера, а правую ногу выставляет вперед снаружи от левого партнера.

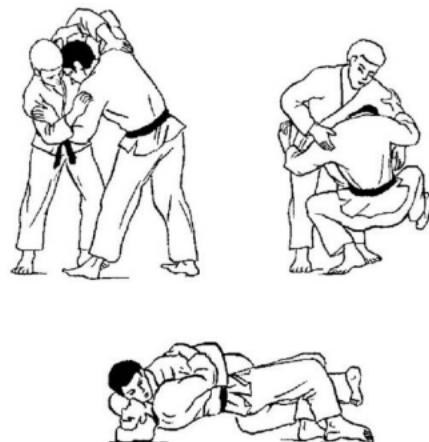


Рис. 70

ной ноги защищающегося. Выполняя высад на правом бедре, атакующий правой рукой плотно подтягивает левую руку защищающегося на свою шею, а левой рукой — его туловище, затем, отклоняясь в правую сторону, отрывает его от опоры и перебрасывает через свои плечи (рис. 70).

4. Разучить защиту от приема, описанного в п. 3 настоящего урока.

Защищающийся после захвата атакующим его руки и туловища отступает назад левой ногой и захватывает партнера за шею левым плечом.

5. Повторить приемы борьбы лежа, разученные на уроках 9—12, 19.

6. Разучить защитные действия против приема борьбы лежа, рассмотренного на уроке 9.

Атакующий, захватывая руками и ногами ноги партнера и пытается развести их в стороны и провести болевой прием. Защищающийся прижимает голову атакующего к своей груди, выпрямляет свои ноги и выходит из опасного положения (рис. 71).



Рис. 71

## КЛАССИК СОВЕТСКОГО РУКОПАШНОГО БОЯ

Нил Николаевич Озюбишин родился в 1892 году в семье потомственного дворянина. Один из его современников вспоминал о нем как об удивительном, разностороннем человеке, владеющем несколькими иностранными языками, хотя имеющим за плечами только среднее образование да училище иностранных торговых корреспондентов Мансфельда. Его юность и молодость прошли в цирковой и спортивной среде. До начала первой мировой войны Озюбишин с артистами цирка искосял всю Европу, был в Северной Африке, в качестве спортсмена выступал по легкой атлетике и боксу. С началом Гражданской войны Нила призывают в Красную Армию, где он с 1918 по 1926 годы пребывает в должности инструктора по физкультуре. После демобилизации Нил подрабатывает случайными заработками, оформляет постановки выпускников циркового техникума, преподает в московской школе милиции, пишет статьи в разные журналы, публикует четыре книги, одна из которых посвящена рукопашному бою.

Книгу Н. Озюбшина «Искусство рукопашного боя» выпустило в 1930 году издательство НКВД РСФСР. В ней он старался собрать в единую систему наиболее действенные в реальной схватке приемы: английского и французского бокса, джиу-джитсу, вольной американской борьбы, стрельбу из пистолета, то есть все то, что могло потребоваться сотрудникам правоохранительной системы. Этую работу можно назвать новаторской, методически правильно разработанной для обучения и реального воплощения в жизни.



Н. Н. Озюбишин

Профессионал, читая первые страницы названной книги, сразу обратит внимание на неизулярный интеллект автора, на его обширные познания в области истории развития европейских и восточных единоборств. Он приводит ссылки на многих известных мастеров, проводит сравнительный анализ различных школ боевых искусств, дает критическую оценку современных для его времени систем самозащиты и нападения, разработанных для служащих армии и полиции различных стран мира. В Н. Озюбшине чувствуется не только хороший теоретик, но и практик, который пропоргировал многие годы тренировок в тире, на татами, в боксерском зале. Нил Николаевич был тонким психологом, знавшим уголовный мир и требования, предъявляемые к сотрудникам правоохранительных органов.

Анализируя различные главы книги Озюбшина, можно отметить автора как прекрасного методиста, заложившего в различные главы своей книги ведение борьбы на различных дистанциях с помощью огнестрельного оружия, ударов, различных бросков, болевых и удушающих приемов. Квинтэссенцией его труда стали так называемые элемент-фазы. Переходы на современный язык, это моделирование ситуаций. В его работе представлен набор из двух десятков сложетов, имитирующих условия реального боя. С их помощью обучавшие получали основы грамотного и целесообразного использования приемов, входящих в предложенную систему.

Несмотря на вроде перспективную спортивную и литературно-методическую карьеру, судьба распорядилась иначе. Из-за пристрастия к алкоголю он заболевает белой горячкой, попадает в психиатрическую клинику, расстается с женой и сыном, теряет жилье, по ложному пачету попадает в Саратовскую тюрьму.

М. Лукашов со слов очевидцев сообщает, что в тюрьме Озюбшин мечтал о создании новой цирковой труппы, предложил братям Абрикосовым иностранные языки, на допросах ни на кого не клеветал и отрицал свою вину. И ему повезло: он выиграл поединок со всемогущим НКВД, получил мягкое по тем временам наказание — пять лет ссылки в Киргизстан.

## Урок 21

1. Разминка и акробатика.
2. Повторить приемы борьбы стоя, разученные на уроках 11, 12, 19, 20.
3. Разучить бросок с захватом сначала одной ноги партнера, потом — бедра другой снаружи.

Оба партнера стоят в правосторонних стойках. Атакующий быстро наклоняется и захватывает обеими руками правую голень защищающегося, зажимает ее между своими ногами и прижимается грудью к его бедру. Затем атакующий бросается вперед, захватывает левой рукой одноименное бедро партнера изнутри, тянет его к себе, одновременно толкая защищающегося головой в живот, и заваливает на бок (рис. 72).

4. Разучить защиту от приема, описанного в п. 3 настоящего урока.

Защищающийся после захвата атакующего сам захватывает правой рукой левую руку партнера и отрывается ее от своей захваченной ноги, упирается левой ладонью в его голову и выводит свою левую ногу из-под ноги атакующего и уходит из опасного положения.

5. Повторить приемы борьбы лежа, разученные на уроках 11, 12, 19, 20.

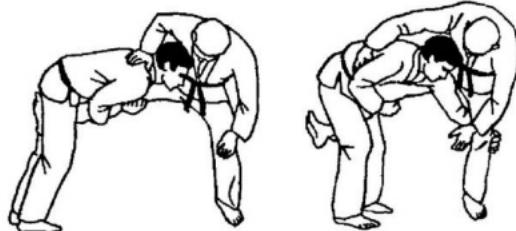


Рис. 72

6. Разучить переворот за себя с захватом одноименного плеча в качестве контрприема против технических действий в борьбе лежа, рассмотренных на уроке 11.

Во время проведения атакующим переворота с захватом шеи и/или плеча защищающийся выставляет свою правую ногу на ступню вперед-вправо, захватывает правой рукой одноименное плечо, убирает левую ногу под себя, садится на левое бедро, захватывает левой рукой шею атакующего и переворачивает его влево-за себя (рис. 73).



Рис. 73

## Урок 22

1. Разминка и акробатика.
2. Повторить приемы борьбы стоя, разученные на уроках 12, 19—21.
3. Разучить бросок сбиванием с захватом руки и туловища.

Оба партнера стоят друг против друга в левосторонних стойках. Атакующий захватывает защищающегося своей рукой за шею, а правой — за разноименное плечо и тянет его рывком на себя. Защищающийся, стараясь сохранить равновесие, делает шаг вперед левой ногой и отклоняется назад. Атакующий быстро отставляет левую ногу назад на носок и сильно согбает ее в колене, а правую, почти полностью выпрямленную, ставит на носок. Затем атакующий резко бросается вперед, толкает защищающегося грудью в грудь, одновременно захватывает его туловище и левую руку, соединяет пальцы («крючок»), подминает защищающегося под себя и опрокидывает его на спину (рис. 74).



Рис. 74

4. Разучить защиту от приема, описанного в п. 3 настоящего урока.

Зашивающийся после захвата атакующего в момент толчка отставляет правую ногу назад.

5. Повторить приемы борьбы лежа, разученные на уроках 12, 19–21.

6. Разучить защитные технические действия против удушающего приема, рассмотренного на уроке 10.

Чтобы избежать удушения, зашивающийся переворачивает атакующего на спину, отклоняет туловище назад, упирается левой ладонью в разноименный локоть партнера, разжимает его руки и уходит из опасного положения (рис. 75).



Рис. 75

### Урок 23

1. Разминка и акробатика.

2. Повторить приемы борьбы стоя, разученные на уроках 19–22.

3. Разучить бросок через спину с захватом разноименных плеч.

Оба партнера стоят в левосторонних стойках. Атакующий правой рукой захватывает разноименное плечо зашивающегося, а левой подбивает его правое плечо вверх и захватывает его под свою левую подмышку. Затем атакующий поворачивается вправо на  $270^\circ$ , далеко выводя свой таз за левое бедро зашивающегося, плотно прижимает к себе его захваченные руки и выполняет в падении бросок через спину (рис. 76).

4. Разучить защиту от приема, описанного в п. 3 настоящего урока.

В момент поворота атакующего спиной к зашивающемуся последний приседает, отклоняется назад и захватывает левой рукой туловище партнера сбоку.

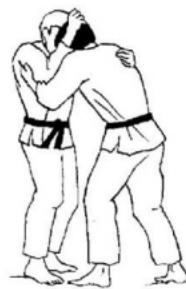


Рис. 76

5. Разучить бросок прогибом с захватом разноименной руки и туловища сзади в качестве контрприема против технических действий, описанных в п. 4 настоящего урока.

После захвата защищающегося атакующий левой рукой захватывает его за правую руку сверху, а правой — за туловище сзади, разворачивается влевую сторону и выполняет бросок через грудь.

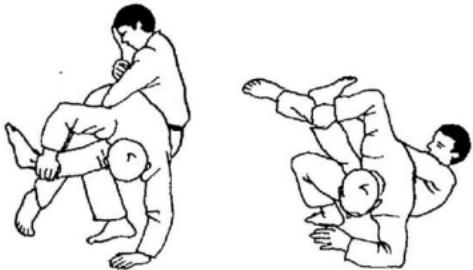


Рис. 77

6. Повторить приемы борьбы лежа, разученные на уроках 19—22.

7. Разучить прием сбивания с зацепом изнутри и с захватом за пятку в качестве контрприема от броска наклоном с захватом руки и бедра сверху, рассмотренного на уроке 11.

Защищающийся, которого поднимают вверх, захваченной ногой выполняет зацеп изнутри, захватывает разноименную пятку партнера, упирается туловищем в его колено и сбивает атакующего на спину (рис. 77).

### БРОСКИ ПРОГИБОМ

Броски прогибом — самая обширная и наиболее сложная по выполнению группа приемов борьбы в стойке. Атакующему при проведении этих приемов приходится выполнять непривычное падение назад вместе с противником. Броски прогибом применяются в качестве атакующих и контратакующих технических действий, они удачно сочетаются в комбинациях с переводами, бросками наклоном, бросками через спину и сбиваниями. Для этой группы приемов характерно большое разнообразие

захватов, выполняемых из различных положений по отношению к противнику: спереди, сбоку, сзади.

Большинство бросков прогибом можно выполнять четырьмя способами:

- с подставлением ноги (без предварительного отрыва и с предварительным отрывом противника от татами);
- с защагиванием;
- с зависом;
- скручиванием.

Поворот грудью к татами атакующий может выполнять, не касаясь головой татами, а также из положений полумост и мост.

Для рационального изучения и совершенствования бросков прогибом следует остановиться на основных действиях атакующего при выполнении их:

1. Захват защищающегося и подход к нему.
2. Выведение защищающегося из равновесия, подбив его и падение с ним.
3. Поворот с защищающимся грудью к татами.
4. Удержание и дожим защищающегося.

Следует помнить, что эти действия при выполнении броска прогибом совпадают или следуют непрерывно одно за другим, сливаясь в целое движение.

Разберем указанные выше основные действия атакующего при бросках прогибом.

#### *1. Захват защищающегося и подход к нему.*

Успех проведения броска прогибом с любым захватом во многом зависит от быстрого сочетания захвата защищающегося и подхода к нему.

В практике имеется несколько способов подхода к противнику:

а) с подставлением вперед сзади стоящей ноги. Атакующий, сделав предварительно соответствующий захват



Рис. 78

(или захватывает во время подхода), ставит сзади стоящую полусогнутую ногу вперед на ступню кнаружи от разноименной ноги защищающегося приблизительно на ширину своих плеч, а туловище подводит вплотную к противнику так, чтобы грудь и таз атакующего оказались ниже груди и таза защищающегося. Все это дополняется плотным захватом (рис. 78);

б) с защагиванием сзади стоящей ногой. Из ободного захвата туловища с рукой и левой стойки атакующий, отталкиваясь правой ногой от татами, переставляет согнутую в колене левую ногу за разноименную ногу защищающегося и ставит ее носком внутрь. Защагнув за противника, он подходит к нему так, чтобы грудь и таз атакующего были ниже груди и таза защищающегося.



Рис. 79

ся; руками в это время он сильно сжимает противника и отклоняется с ним назад (рис. 79);

в) с зависом (подставление сзади стоящей ноги между ногами защищающегося). Атакующий из обеих рук захвата туловища с рукой ставит сзади стоящую ногу между ногами защищающегося как можно дальше, прижимая ее бедром к разноименному бедру противника (грудь и таз атакующего находятся ниже груди и таза защищающегося). Сильно сжимая противника, атакующий отклоняется с ним назад и в сторону захваченной руки (рис. 80).



Рис. 80

## *2. Выведение защищающегося из равновесия, подбив его и падение с ним.*

Выведение противника из равновесия имеет большое значение при бросках прогибом без предварительного отрыва от татами. Это короткое по времени и расстоянию действие атакующего после захвата защищающегося и подхода к нему осуществляется при помощи частичного разгибания ног, отклонения назад и подтягивания противника за захваченные части тела к себе на грудь.

Выведя защищающегося из равновесия и подтянув его к себе на грудь, атакующий, падая назад, подбивает противника вверх резким разгибанием ног, сильным рывком руками за захваченные части тела на себя и максимальным прогибом в поясничной и грудной частях туловища, а также отклонением головы назад. Осуществив подбив, атакующий продолжает активно падать назад, увлекая за собой защищающегося, ноги которого оказываются высоко поднятыми вверх, а голова опущена вниз. В это время атакующий немного ослабляет захват для более свободного падения защищающегося.

## *3. Поворот с защищающимся грудью к татами.*

Поворот атакующего грудью к татами во многом зависит от плотного захвата и силы подбива.

Если атакующий при захвате защищающегося за туловище и правую руку осуществил сильный подбив, то в конце подбива он начинает поворот с защищающимся в сторону захваченной руки. Для этого партнер, проводящий прием, отклоняясь головой назад-влево, первоначально правую ногу с упора ступней на упор носком. В дальнейшем атакующий переносит правую ногу через левую, захваченную руку тянет вниз-влево, а правой рукой помогает сбрасывать защищающегося через себя в ту же сторону. В результате этих действий атакующий, повернувшись грудью к татами, перебрасывает защищающегося через себя-влево спиной вниз.

## *4. Удержание и дожим защищающегося.*

Удержание и дожим защищающегося являются заключительной частью приема.

В конце поворота грудью к татами атакующий, перебрасывая защищающегося через себя-влево, занимает положение лежа на животе сбоку или высыда на правом бедре и, сильно сжимая противника за захваченные части тела (при необходимости усиления захвата перехватывает за другие части тела), старается дожимать его.

### Подводящие упражнения для освоения подхода к партнеру и захвата его

1. Из правой стойки боец подставляет полусогнутую левую ногу на уровень правой, соединяет перед собой руки «в крючок» и слегка отклоняет туловище назад.

2. Из обеих правой стойки с захватом туловища и правой руки (или без предварительного захвата) боец подставляет левую полусогнутую ногу снаружи от разноименной ноги партнера (если не было предварительного захвата, то захватывает туловище и правую руку), подходит вплотную к нему, прижимает к себе и немного отклоняется назад.

3. Из левой стойки боец шагом вперед ставит полусогнутую правую ногу носком внутрь и соединяет перед грудью руки «в крючок». Коснувшись татами правой ногой, он, поворачиваясь влево, ставит левую ногу рядом с правой и отклоняется назад.

4. Из обеих левой стойки боец, захватывая туловище и левую руку партнера, зашагивает правой полусогнутой ногой за его левую ногу носком внутрь. Подойдя вплотную к нему и поворачиваясь влево, он представляет левую ногу на уровень своей правой ноги и, прижимая партнера к себе, отклоняется назад.



Рис. 81

### Подводящие упражнения для изучения выведения партнера из равновесия и падения назад

1. Боец выполняет падение со стойки спиной к татами с помощью партнера (руки упражняющегося расположены вдоль туловища или соединены «в крючок» перед грудью) (рис. 81).

2. Боец выполняет падение со стойки назад с последующим поворотом грудью к татам (руки расположены вдоль туловища или соединены «в крючок» перед грудью) (рис. 82).

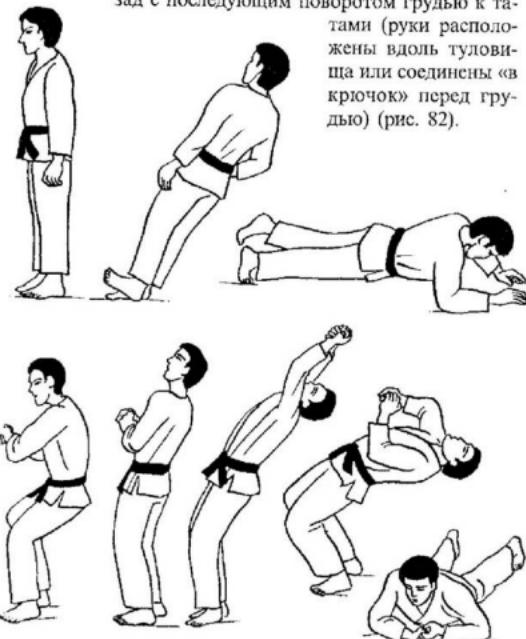


Рис. 82

## **Подводящие упражнения для изучения подбива**

1. Бойцы стоят лицом друг к другу, взявшись за руки. Упражняющийся, слегка согнув ноги, отклоняет прямое туловище назад, партнер удерживает его от падения.

На «раз» упражняющийся, выпрямляя ноги, делает толчок тазом вверх (не отрывая пяток от татами), отклоняя при этом голову назад и максимально прогибаясь; на «два» возвращается в исходное положение.

2. Из положения полусогнутые ноги на ширине плеч, руки соединены «в крючок» перед собой боец, резко выпрямляя ноги, делает толчок животом вверх (подбив), сопровождая его рывком руками вверх-на себя и отклонением туловища назад.

3. Боец выполняет упражнение 2 с набивным мячом, не отпуская мяча после движения рук к голове.

4. Боец выполняет упражнение 2 с манекеном (начиная с небольшого веса). После подбива и рывка руками чучело должно занять вертикальное положение.

5. Боец выполняет упражнения 3 и 4 с последующим перебрасыванием набивного мяча или манекена назад-влево (вправо). Упражняющийся остается на ногах.

6. Боец выполняет упражнение 4, но с падением на татами.

В момент окончания подбива и перебрасывания манекена через себя боец, падая назад, поворачивается грудью к татами, а страхующий, стоя сбоку от него, поддерживает упражняющегося ладонью под дальнюю лопатку и предохраняет его от падения на спину.

## **Подводящие упражнения для изучения поворота грудью к татами**

1. Боец выполняет упражнение, предназначение для изучения выведения из равновесия и падения назад, обратив внимание при повороте грудью к татами влево

сторону на толчок правой ногой и перенос ее через левую ногу.

2. Боец падает со стойки назад с последующим подбивом, прогибом, поворотом головы налево (в сторону поворота) и туловища грудью к татами при помощи толчка правой ногой и переноса ее через левую ногу с приземлением на живот или на правое бедро.

3. Из положения фронтальной стойки (руки перед грудью соединены «в крючок») боец занимает положение «мост» и, не останавливаясь, поворачивается грудью к татами в одну из сторон с высадом на правое или левое бедро.

## **Имитация броска прогибом с чучелом**

Имитировать броски прогибом с манекеном можно с различными захватами, способами подхода к нему и способами поворота грудью к татами, не касаясь головой татами, через полумост и через мост.

1. Бросок чучела захватом туловища и руки со страховкой.

Боец захватывает манекен за туловище и правую руку. Страхующий становится со стороны свободной руки чучела и удерживает ее левой рукой. Во время броска страхующий своими действиями придает манекену нужное направление, уменьшая при необходимости силу его падения или усиливая подбив чучела правой рукой снизу.

2. Бросок манекена захватом туловища и руки с подставлением ноги.

Став правой ногой на уровень манекена, боец захватывает его за туловище и правую руку, подставляет левую полусогнутую ногу на уровень правой ноги и плотно подводит таз и грудь к манекену, прижимая его к себе. Отклоняясь назад и падая, боец подбивает манекен вверх при помощи разгибания ног и рывка руками на себя. Предельно прогнувшись и повернув голову влево, боец

поворачивается влевую сторону при помощи толчка правой ногой и рывка руками, перенося при этом правую ногу через левую. Поворачиваясь грудью к татами и не доходя до него 30—40 см, боец бросает манекен на татами и удерживает его за руку и туловище, сидя (рис. 83) или лежа сбоку.

3. Бросок манекена с захватом туловища и руки с защагиванием.

Боец ставит левую ногу с правой стороны от манекена и захватывает туловище и правую руку. Оттолкнувшись правой ногой от татами, боец защагивает



Рис. 83

сю за манекен и, поставив полусогнутую ногу на татами носком внутрь, плотно подходит к манекену, прижимая его к себе. Отклоняясь назад с поворотом влево, боец переставляет левую ногу на уровень правой, делает мощный подбив и, предельно прогибаясь, бросает манекен, как и в первом случае (рис. 84).



Рис. 84

## Урок 24

1. Разминка и акробатика.
2. Повторить приемы борьбы стоя, разученные на уроках 20—23.
3. Разучить бросок через грудь захватом туловища.  
Атакующий захватывает обеими руками защищающегося на уровне пояса, подходит к нему вплотную на полусогнутых ногах, подбивает его тазом вверх-назад-в сторону, прогибается назад, поворачивается вправо и опрокидывает защищающегося на спину (рис. 85).
4. Разучить защиту от приема, описанного в п. 3 настоящего урока.

Защищающийся после захвата его туловища атакующим упирается ладонями в подбородок партнера, отжимаясь на ногах.



Рис. 85

маст его голову назад, приседает, сползает вниз, отставляет ногу назад и освобождается от захвата туловища.

5. Разучить контрприем накрыванием в качестве защиты от технических действий, описанных в п. 3 настоящего урока.

Когда атакующий, проводя прием, начинает делать поворот, защищающийся вначале упирается руками в ковер или татами, затем выставляет ногу в сторону и накрывает партнера.

6. Повторить приемы борьбы лежа, разученные на уроках 20—23.

7. Разучить обратное перегибание локтя через грудь с захватом руки под плечо в качестве контрприема против удержания сбоку с выставлением руки вперед.

Атакующий проводит удержание сбоку, выставив перед-в сторону свою левую руку. Защищающийся делает кувырок назад, захватывает левую руку партнера и перегибает ее через свою грудь (рис. 86).

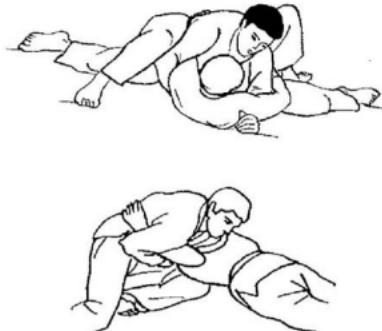


Рис. 86

## Уроки 25–30

1. Разминка 30 минут.
2. Повторить имитацию ударов ногами лежа и стоя на одном колене с упором руками в пол, разученных на занятиях 1—6.
3. Повторить имитацию ударов ногой вперед, назад, в сторону из положения, когда стопа одной ноги поставлена на спину партнера, стоящего на четвереньках, разученных на уроках 1—6.
4. Повторить имитацию ударов ногой вперед, назад, в сторону из передней стойки, разученных на уроках 1—6. Ногу переносить через спину партнера, стоящего на четвереньках.
5. Повторить имитацию ударов ногой в сторону и назад, стоя на одном колене и упираясь руками в стену, разученных на уроках 1—6.
6. Повторить имитацию ударов ногой, стоя на одной ноге, в сторону, назад, упираясь руками в стену.
7. Повторить имитацию ударов ногой вперед, назад, в сторону из передней стойки.
8. Повторить первый поворот из передней правосторонней стойки.
9. Разучить проведение на два счета удара рукой с поворотом кулака на 180° из передней стойки.  
Выполнить 10 раз и поменять положение ног.
10. Выполнить упражнение на согласование движений и контролирование дистанции при проведении ударов кулаком согнутой в локте руки и ударов с поворотом кулака на 90° из положения стоя на одном колене из передней стойки.
- Встать в переднюю правостороннюю стойку, согнуть руки в локтях так, чтобы правый кулак закрывал подбородок, а левый находился на поясе; таз и плечи развернуты влево. На счет «раз» — разогнуть левую руку в локте, имитировать удар с поворотом кулака на 180°;

правая рука отводится назад на уровень пояса; на «два» — занять исходное положение.

Выполнить по 10 ударов каждой рукой из левосторонней и правосторонней стоец.

11. Разучить второй поворот из передней левосторонней стойки.

Встать в переднюю левостороннюю стойку, повернуть голову влево, согнуть левую руку так, чтобы ее кулак находился возле правого уха. Подтянуть левую ногу к правой, сделать ею шаг назад с одновременным поворотом влево на 180°, перейти в переднюю левостороннюю стойку, провести нижний блок левым предплечьем и имитировать удар вперед правым кулаком с поворотом на 180° (рис. 87).

Выполнить 10 раз.

12. Разучить комбинацию из технических действий: переход в стойку, блок, удар кулаком:

а) из узкой фронтальной стойки сделать левой ногой шаг назад, правой рукой провести

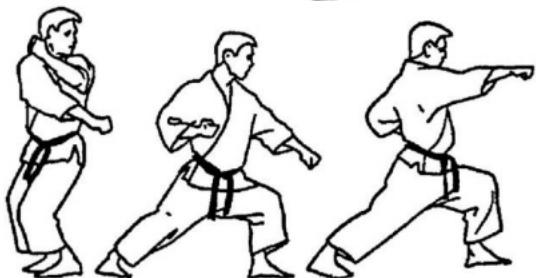


Рис. 87



Рис. 88

нижний блок предплечьем, а левой — удар рукой с поворотом кулака на  $180^\circ$  (сделать по 10 ударов каждой рукой, на каждый счет изменения стойки);

б) выполнить это же упражнение с проведением верхнего блока предплечьем;

в) разучить переход на четыре счета в переднюю стойку с шагом вперед и одновременным проведением среднего блока предплечьем изнутри.

Встать в узкую фронтальную стойку; на счет «раз» — правую стопу приставить к левой, сжатую в кулак левую руку выставить вперед, а правую согнуть в локте так, чтобы ее запястье находилось под левым локтем (рис. 88); на «два» — правая стопа движется по дуге вперед и занимает переднюю правостороннюю стойку, правая рука выполняет средний блок предплечьем из-



Рис. 89



Рис. 90



Рис. 91

нутри (рис. 89); на «три» — правую стопу приставить к левой, сжатые в кулак руки согнуты в локтях и скрещены перед грудью (рис. 90); на «четыре» — занять исходное положение (рис. 91).

Выполнить по 10 раз, попеременно меняя ногу;

г) выполнить предыдущее упражнение, добавив удар кулаком с поворотом его на  $180^\circ$ .

Повторить 10 раз, попеременно меняя стойку.

## Урок 31

1. Разминка и акробатика.
2. Повторить приемы борьбы стоя, разученные на уроках 21—24.
3. Разучить бросок наклоном с захватом разноименной руки и туловища.



Рис. 92

Оба партнера стоят в левосторонних стойках. Атакующий правой рукой обхватывает левое плечо защищающегося, а левой — его туловище на уровне поясницы. Затем атакующий левой ногой зашагивает между ногами защищающегося, правую ногу ставит снаружи от его левой стопы, резко выпрямляет ноги, делает рывок руками вверх-влево, отрывает защищающегося от опоры и, выполняя наклон вперед, бросает его на спину (рис. 92).

4. Разучить защиту от приема, описанного в п. 3 настоящего урока.

Защищающийся после захвата его руки и туловища атакующим упирается предплечьем захваченной руки в грудь партнера, приседает и, отставляя левую ногу назад, опускается ниже уровня груди атакующего.

5. Разучить переворот с захватом за плечо и бедро и с зацепом левой ноги противника изнутри.

Атакующий встает на колени сбоку от защищающегося, стоящего в парте-

ре, захватывает левой рукой его правое бедро, а правой — туловище у левого плеча и заводит свое левое бедро под его туловище. Затем атакующий встает в стойку, поднимает защищающегося вверх, зацепляет левой голенью его одноименную голень, наклоняется вправо, падает вперед-влево, тянет захваченную ногу назал-вверх и переворачивает защищающегося на спину (рис. 93).

## Урок 32

1. Разминка и акробатика.
2. Повторить приемы борьбы стоя, разученные на уроках 22—24, 31.
3. Разучить обратный бросок через плечи с захватом разноименного запястья и одноименного плеча изнутри.



Рис. 93



Рис. 94

Атакующий стоит в левосторонней стойке, защищающийся — в правосторонней. Атакующий левой рукой захватывает правое запястье защищающегося, а правой — его одноименное плечо изнутри. Затем атакующий слегка приседает, делает рывок захваченной руки на себя, заводит под нее снаружи свою голову, левую ногу ставит вровень с разноименной стопой защищающегося, согбает ее в колене, одновременно выставляет вперед другую ногу, подтягивает партнера на свою шею и опрокидывает его на спину, выполняя наклон в правую сторону (рис. 94).

4. Разучить защиту от приема, описанного в п. 3 настоящего урока.

Защищающийся после захвата атакующего отставляет ноги назад и захватывает правым плечом атакующего за шею.

5. Повторить приемы борьбы лежа, разученные на уроках 22—24, 31.

6. Разучить болевой прием скручиванием бедра наружу через тазобедренный сустав.

Защищающийся ложится в положение лицом вниз. Атакующий захватывает его правую ногу, согбает в колене, заводит за нее свое левое бедро, наваливается грудью на голень, скручивает тазобедренный сустав партнера наружу и проводит болевой прием (рис. 95).



Рис. 95

## Урок 33

1. Разминка и акробатика.
2. Повторить приемы борьбы стоя, разученные на уроках 23, 24, 31, 32.
3. Разучить бросок захватом ноги в падении.

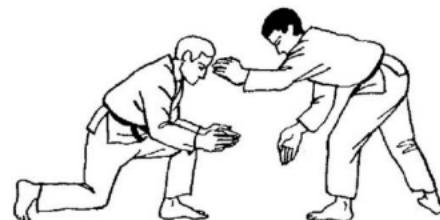


Рис. 96

Оба партнера стоят в правосторонних стойках, наклонившись вперед и вытянув перед собой руки. Атакующий сгибает ноги в коленях, бросается вперед под руки защищающегося, захватывает левой рукой голень его правой ноги чуть выше пятки, а правой рукой — левую голень под подколенным сгиблом, одновременно толкает правым плечом защищающегося в правое колено и опрокидывает на спину (рис. 96).



Рис. 97

4. Повторить приемы борьбы лежа, разученные на уроках 23, 24, 31, 32.

5. Разучить переворот захватом руки спереди-снизу и переходом на удержание верхом.

Оба партнера стоят на коленях друг против друга. Атакующий заводит снизу правую руку под разноименное плечо защищающегося, поднимает его вверх, соединяет свои пальцы «в крючок», скручивает туловище защищающегося влево-от себя, переворачивает его на спину и переходит на удержание попек с захватом дальнего плеча (рис. 98).

## Урок 34

1. Разминка и акробатика.
2. Повторить приемы борьбы стоя, разученные на уроках 24, 31—33.
3. Разучить бросок сбиванием захватом руки двумя руками.

Оба партнера стоят в правосторонних стойках. Атакующий обеими руками захватывает правую руку защищающегося, рывком тянет ее на себя, тем самым вызывая у партнера защитную реакцию — присесть и отклониться назад. Тогда атакующий сильно сгибает ноги и переносит центр тяжести вперед, ставя ноги на носки, отталкивается ими от опоры, толкает защищающегося правым плечом вперед-вниз-влево и опрокидывает его на спину (рис. 98).

4. Разучить защиту от приема, описанного в п. 3 настоящего урока.



Рис. 98



Рис. 99

Для того, чтобы защититься от броска атакующего, защищающийся в момент толчка отставляет правую ногу назад.

5. Разучить перевод рывком за руку в качестве контрприема против технических действий, описанных в п. 3 настоящего урока.

В момент толчка атакующего защищающийся отставляет левую ногу назад, захватывает партнера за одноименное плечо, рывком тянет его на себя-вниз с поворотом влево и переводит в партер.

6. Повторить приемы борьбы лежа, разученные на уроках 24, 31—33.

7. Разучить проведение нового удушающего приема предплечьем из положения сзади.

Защищающийся сидит на ягодицах, атакующий, стоя на коленях за его спиной, правым предплечьем захватывает его шею спереди, а левой ладонью — свою правую кисть и проводит удушающий прием (рис. 99).

## Урок 35

1. Разминка и акробатика.
2. Повторить приемы борьбы стоя, разученные на уроках 31—34.

3. Разучить бросок через спину с захватом руки сверху.  
Оба партнера стоят в левосторонних стойках. Атакующий захватывает сверху руки партнера и соединяет пальцы «в крючок», затем поворачивается на 270° вправо, выводит ягодицы немного дальше левого бедра защищающегося, наклоняется, выпрямляет ноги, подбира-

ет партнера тазом и опрокидывает его на спину (рис. 100).

4. Разучить защиту от приема, описанного в п. 3 настоящего урока.

Защищающийся в момент поворота атакующего спиной приседает, отклоняется назад и захватывает противника сзади за туловище.

5. Разучить сбивание захватом туловища в качестве контрприема против технических действий, описанных в п. 3 настоящего урока.

Когда атакующий поворачивается спиной к защищающемуся, последний, приседая, поворачивается к нему правым боком, захватывает его туловище и сбивает на спину.

6. Повторить приемы борьбы лежа, разученные на уроках 31—34.

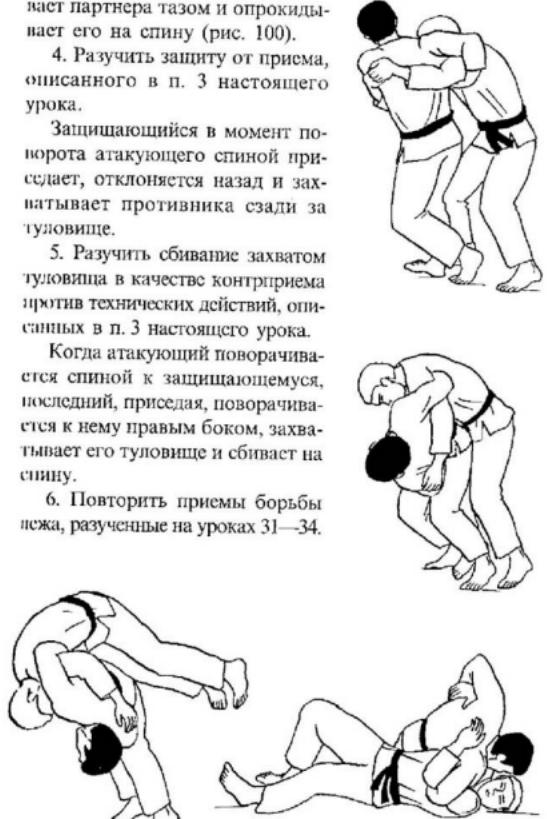


Рис. 100



Рис. 101

7. Разучить скручивание ногой разноименную ногу наружу.

Атакующий оплетает левой ногой разноименную ногу защищающегося, лежащего на спине, скручивает ее наружу и проводит болевое воздействие на тазобедренный сустав (рис. 101).



Рис. 102

## Урок 36

1. Разминка и акробатика.
2. Повторить приемы борьбы стоя, разученные на уроках 32—35.

3. Разучить перевод рывком с захватом шеи и плеча.  
Защищающийся стоит в левосторонней стойке, а атакующий — в правосторонней. Атакующий захватывает левой рукой разноименное плечо партнера, а правой — его шею, затем соединяет пальцы «в крючок». После выполнения захвата атакующий делает рывок руками на себя, одновременно прыжком отставляет ноги назад и переводит партнера в положение лежа (рис. 102).

4. Разучить защиту от приема, описанного в п. 3 настоящего урока.

Защищающийся после захвата атакующего подходит ближе к партнеру, согбает ноги, захватывает руками его руки и пытается освободиться от захвата.

5. Разучить скручивание захватом руки под плечо в качестве контрприема против технических действий, описанных в п. 4 настоящего урока.

Чтобы не дать перевести себя в партер, защищающийся должен подойти ближе к атакующему, захватить левой рукой его правую руку за плечо, а правой — его



Рис. 103

левую руку, прижать ее к своему туловищу, сильно согнуть ноги, и, одновременно повернувшись вправо, свалить атакующего в сторону (рис. 103).

6. Повторить приемы борьбы лежа, разученные на уроках 32—35.



Рис. 104

7. Разучить болевой прием ущемлением икроножной мышцы через одноименную голень.

Защищающийся ложится в положение лицом вниз. Атакующий захватывает обеими руками его правую голень, заводит свою правую голень перпендикулярно одноименной икроножной мышце партнера, сгибает его ногу колене и проводит болевой прием (рис. 104).

## Уроки 37—42

1. Разминка 30 минут.
2. Повторить имитацию ударов ногами: сидя и лежа на полу, стоя на четвереньках, упираясь руками в стену, перенося ногу через партнера, а также из разученных сток.
3. Повторить первый и второй повороты.
4. Повторить верхний, нижний и средний блоки предплечьем с шагом вперед и переходом в переднюю стойку на четыре счета, разученные на предыдущих уроках.
5. Разучить проведение на два счета среднего блока предплечьем снаружи из передней стойки.

На счет «раз» — руки согнуть в локтях так, чтобы левая была параллельна полу и ее кулак находился напротив правого сокса, а правый кулак касался затылка. На «два» — правой рукой провести средний блок предплечьем снаружи, а левую — отвести немного назад, расположив на уровне пояса кулак с развернутой вверх ладонью.

Выполнить по 10 раз из положения левосторонней и правосторонней сток.

6. Разучить в движении проведение среднего блока предплечьем снаружи на четыре счета.

Встать в узкую фронтальную стойку; на счет «раз» — правую стопу приставить к левой, руки согнуты в локтях так, чтобы левая была параллельна полу, а ее кулак находился возле правого сокса, правый же кулак должен касаться затылка (рис. 105а); на «два» — сделать правой ногой шаг вперед и провести средний блок правым предплечьем (рис. 105б); на «три» — правую ногу приставить к левой, сжатые в кулак руки скрестить перед грудью (рис. 105в); на «четыре» — вернуться в исходное положение (рис. 105г).

Выполнить 10 раз, попеременно меняя стойку.

7. Выполнить предыдущее упражнение с добавлением удара кулаком вперед с поворотом стоп на 180°.

Провести 10 ударов, попеременно меняя стойку.



а



б

в

г

Рис. 105

8. Разучить комбинации из двух попеременных ударов кулаками вперед в движении.

Встать в узкую фронтальную стойку; левой ногой сделать шаг вперед с переходом в переднюю стойку и нанести удар вперед сначала левым кулаком, затем — правым.

Выполнить 10 серий, попеременно меняя стойку.

## Урок 43

1. Разминка и акробатика.

2. Повторить приемы борьбы стоя, разученные на уроках 32—35.

3. Разучить бросок наклоном с захватом туловища и дальней руки.

Атакующий стоит со стороны левого бока защищающегося и захватывает обеими руками его туловище и правую руку. Затем атакующий резко выпрямляет ноги в коленях, делает рывок руками вверх-влево, лишает атакующего опоры, выводит его туловище и ноги в сторону, наклоняется вперед и выполняет бросок наклоном (рис. 106).

4. Разучить защиту от приема, описанного в п. 3 настоящего урока.

Захищающийся в момент попытки захвата атакующим приседает, поворачивается влево, ставит согнутую в колене левую ногу между ногами атакующего, захватывает левой рукой его шею и не дает ему провести дальнейшие действия.

5. Разучить бросок через грудь с захватом плеча и шеи в качестве контрприема против технических действий, описанных в п. 3 настоящего урока.

Захищающийся в момент попытки захвата атакующим его правой рукой и туловищем поворачивается влево, захватывает шею и правое плечо атакующего, отклоняется назад и проводит бросок через грудь.



Рис. 106

6. Повторить приемы борьбы лежа, разученные на уроках 32—35.

7. Разучить защиту от приема борьбы лежа, рассмотренного на уроке 31.

Когда атакующий приподнял защищающегося вверх для проведения броска, последний должен зацепить своей захваченной ногой его разноименную ногу, захватить левой рукой правую пятку партнера, навалиться боком на его ноги и опрокинуть его на спину (рис. 107).



Рис. 107

## Урок 44

1. Разминка и акробатика.
2. Повторить приемы борьбы стоя, разученные на уроках 33—35, 43.

3. Разучить бросок через плечи с захватом запястий. Оба партнера стоят в правосторонних стойках. Атакующий захватывает сверху запястья защищающегося, заводит свою голову под его правое плечо, приседая, подставляет левую ногу к своей правой, плотно прижимает к шее захваченную руку, отклоняется назад и опрокидывает защищающегося на спину (рис. 108).

4. Разучить защиту от приема, описанного в п. 3 настоящего урока.

Защищающийся должен не дать атакующему захватить свои запястья и делает рывком руками на себя.

5. Разучить бросок прогибом с захватом сверху шеи и плеча в качестве контрприема против технических действий, описанных в п.3 настоящего урока.

Защищающийся отставляет ноги назад, захватывает атакующего сверху за шею и правое плечо, отклоняется назад, прогибается и опрокидывает партнера на спину.

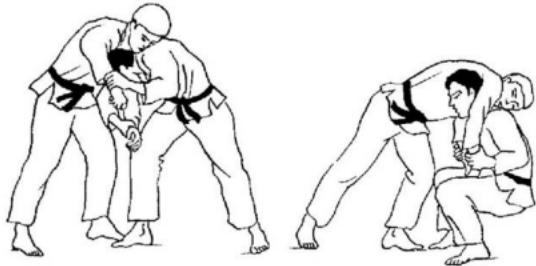


Рис. 108

6. Повторить приемы борьбы лежа, разученные на уроках 33—35, 43.

7. Разучить защиту от болевого приема скручивания бедра наружу через тазобедренный сустав.

Атакующий скручивает наружу правое бедро партнера, лежащего на груди. Защищающийся отжимает своей правой рукой правую голень партнера, разворачивается на спину и уходит из опасного положения (рис. 109).



Рис. 109

## Урок 45

1. Разминка и акробатика.
2. Повторить приемы борьбы стоя, разученные на уроках 34, 35, 43, 44.

3. Разучить бросок захватом ноги в падении.

Оба партнера стоят в левосторонних стойках, выставив вперед руки. Атакующий сгибает ноги в коленях и из положения полуприседа бросается вперед, захватывая в падении левую ногу партнера, толкает его в голень левым плечом и опрокидывает на спину (рис. 110).

4. Разучить защиту от приема, описанного в п. 3 настоящего урока.

Защищающийся наклоняется, отставляет назад левую ногу и упирается ладонями в плечи атакующего.

5. Разучить скручивание с захватом плеча и шеи в качестве контрприема против технических действий, описанных в п. 3 настоящего урока.

Атакующий бросается вперед, чтобы захватить левую ногу защищающегося. Защищающийся отшагивает назад, правой рукой захватывает разноименное плечо, а левой —

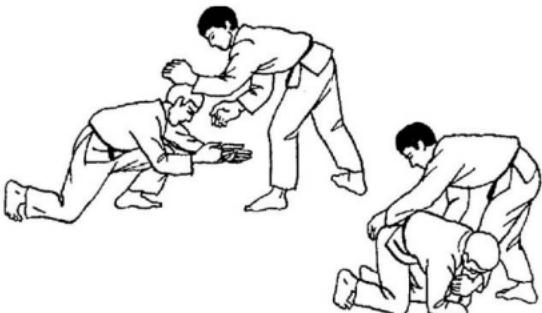


Рис. 110

шю партнера спереди, скручивает его вправо-от себя и опрокидывает на спину (рис. 111).

6. Повторить приемы борьбы лежа, разученные на уроках 34, 35, 43, 44.

7. Разучить переворот скручиванием с захватом руки под плечо в качестве защиты от приема борьбы лежа, рассмотренного на уроке 33.

Как только атакующий захватит правой рукой защищающегося за левое плечо с обратной стороны, тот должен упереться правой рукой в татами, прижать левой рукой разноименную руку защищающегося к себе, завести левую ногу под свою правую, переместиться на левый бок и развернуть партнера на спину (рис. 112).



Рис. 111



Рис. 112

## Урок 46

1. Разминка и акробатика.

2. Повторить приемы борьбы стоя, разученные на уроках 35, 43—45.

3. Разучить сбивание захватом руки на шею и туловище.

Оба партнера стоят во фронтальных стойках. Атакующий захватывает защищающегося левой рукой за туловище, а правой — за разноименное плечо сверху и тянет к себе. Сопротивляясь, защищающийся приседает и отклоняется назад. Используя момент движения партнера, атакующий заводит голову под захваченную руку, плотно подтягивает ее к себе на шию и одновременно с этим сильно сгибает свою правую ногу, а левую отставляет назад на носок. Упираясь ногами, атакующий резко толкает партнера левым плечом в грудь вниз-от себя и сбивает его на спину (рис. 113).



Рис. 113

4. Разучить защиту от приема, описанного в п. 3 настоящего урока.

Защищающийся отставляет правую ногу назад, захватывает атакующего за шею правым плечом и не дает себя сбить.

5. Разучить бросок через грудь с захватом шеи с плечом сверху в качестве контрприема против технических действий, описанных в п. 3 настоящего урока.

Защищающийся должен отставить левую ногу назад, одновременно с этим захватить атакующего за шею и левое плечо сверху, отклониться назад и провести бросок через грудь.

6. Повторить присмы борьбы лежа, разученные на уроках 35, 43—45.

7. Разучить защитные действия против удушающего приема, рассмотренного на уроке 34.

Чтобы избежать удушения, защищающийся обеими руками захватывает правую кисть партнера, тянет ее на себя, разрывает захват его рук и лишает возможности довести прием до конца (рис. 114).



Рис. 114

## Урок 47

1. Разминка и акробатика.

2. Повторить приемы борьбы стоя, разученные на уроках 43—46.

3. Разучить бросок через спину с захватом руки под плечо, скрещивая при повороте руки.

Оба партнера стоят в левосторонних стойках. Атакующий захватывает правой рукой левое плечо партнера, скрещивая ноги, выполняет поворот на 180° вправо

во, прижимает левой рукой захваченную руку к своему туловищу и в падении выполняет бросок через спину (рис. 115).

4. Разучить защиту от приема, описанного в п. 3 настоящего урока.

Защищающийся в момент поворота атакующего слегка приседает, отклоняется назад и захватывает партнера за туловище сзади.

5. Разучить перевод захватом за туловище сзади в качестве контрприема против технических действий, описанных в п. 3 настоящего урока.



Рис. 115

Когда атакующий начинает поворачиваться вправо, защищающийся должен присесть, отклониться назад, зашагнуть правой ногой за правую ногу партнера, захватить его за туловище сзади и перевести в партер.

6. Повторить приемы борьбы лежа, разученные на уроках 43—46.

7. Разучить кувырок вперед в качестве защиты от скручивания наружу разноименной ногой, рассмотренного на уроке 35.

Атакующий скручивает наружу левой ногой, правую под партнера. Защищающийся упирается правой рукой в свою правую пятку, создается равенство сил и уходит из основного положения. (рис. 116).



Рис. 116

## Урок 48

1. Разминка и акробатика.

2. Повторить приемы борьбы стоя, разученные на уроках 44—47.

3. Разучить бросок через грудь с захватом туловища и руки.

Оба партнера стоят в правосторонних стойках. Атакующий обеими руками обхватывает правую руку и туловище защищающегося, соединяет пальцы «в крючок», подставляет полусогнутую левую ногу за разноименную ногу партнера, подбивает защищающегося тазом, отклоняется назад и в момент, когда ноги защищающегося окажутся поднятыми вверх, разворачивается в сторону захваченной руки и опрокидывает партнера на спину (рис. 117).

4. Разучить защиту от приема, описанного в п.3 настоящего урока.

Защищающийся в момент сближения с атакующим приседает, упирается предплечьем захваченной руки в грудь партнера и не дает провести намеченные действия.

5. Разучить перевод рывком за руку в качестве контрприема против технических действий, описанных в п. 3 настоящего урока.

Защищающийся после проведения защиты захватывает атакующего правой рукой за плечо одноименной руки снизу, а левой — за разноименное запястье и рывком за руку на себя-вниз-вправо переводит его в партер.

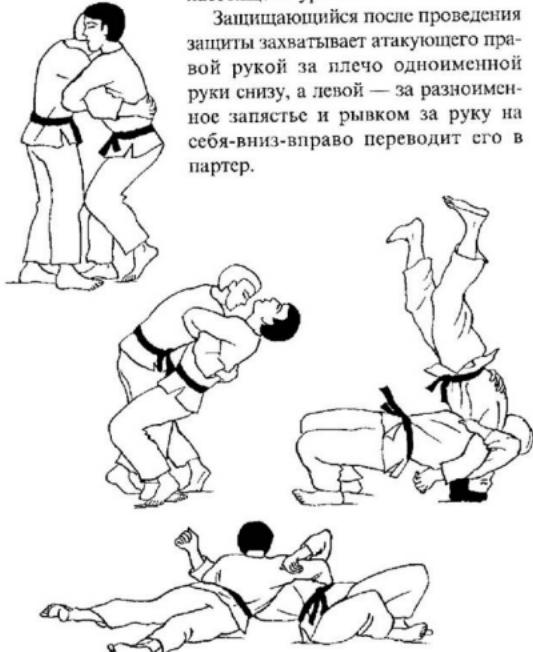


Рис. 117

6. Повторить приемы борьбы лежа, разученные на уроках 44—47.

7. Разучить защиту от болевого приема ущемлением икроножной мышцы через одноименную голень.

Атакующий пытается провести болевой прием ущемлением икроножной мышцы через свою одноименную голень. Защищающийся отжимает своей левой голенью его правую голень вниз, переворачивается на спину и уходит из опасного положения (рис. 118).

Рис. 118

## Уроки 49—54

1. Разминка 30 минут.

2. Повторить имитацию ударов ногами из положений: сидя и лежа на полу, стоя на четвереньках, упираясь руками в стену, перенося ногу через партнера, а также из разученных сток.

3. Разучить в движении технические действия: переход в стойку, блок и удар ногой.

Встать в узкую фронтальную стойку; на счет «раз» — сделать левой ногой шаг вперед, перейти в переднюю левостороннюю стойку с одновременным выполнением нижнего блока левым предплечьем; на «два» — имитировать удар вперед правой ногой; на «три» — занять исходное положение.

Выполнить по 10 ударов каждой ногой.

5. Разучить удар ногой в сторону в движении.

На счет «раз» — встать в широкую фронтальную стойку (рис. 119 а), на «два» — сделать шаг вправо и



Рис. 119

поставить левую ногу скрестно сбоку правой (рис. 119 б), на «три» — имитировать удар в сторону правой ногой (рис. 119 в), на «четыре» — занять исходное положение.

Выполнить по 10 ударов каждой ногой.  
6. Разучить движение удар ногой назад.

На счет «раз» — встать в переднюю левостороннюю стойку (рис. 120 а); на «два» — сделать скрестный шаг левой ногой вправо, поставить левую ногу сзади так, чтобы ее носок был перпендикулярен носку правой ноги (рис. 120 б); на «три» — выполнить удар назад правой ногой (рис. 120 в); на «четыре» — занять исходное положение.

Выполнить по 10 ударов каждой ногой.



Рис. 120



Рис. 121

7. Повторить первый и второй повороты.

8. Разучить третий поворот.

Встать в переднюю левостороннюю стойку (рис. 121 а); повернуть голову влево, согнуть в локте левую руку так, чтобы ее кулак находился возле правого уха (рис. 121 б). Подтянуть к левой ноге правую, сделать сю шаг назад, одновременно поворачиваясь на 180° и проводя нижний блок левым предплечьем (рис. 121 в). Правой ногой сделать шаг вперед с переходом в переднюю стойку и провести прямой удар кулаком правой руки с поворотом его влево на 180° (рис. 121 г).

Выполнить четыре серии по 10 ударов каждой рукой.

9. Повторить ранее разученные удары кулаком.

10. Повторить переходы в переднюю стойку: сделать шаг вперед и выполнять ранее разученные блоки и удары кулаком — по 10 раз, попеременно меняя удар и стойку (рис. 122).

11. Разучить в движении комбинацию из двух прямых непрерывных ударов кулаком.

Встать в узкую фронтальную стойку; сделать шаг вперед левой ногой с переходом в переднюю стойку и быстро имитировать удар вперед левой рукой с поворотом

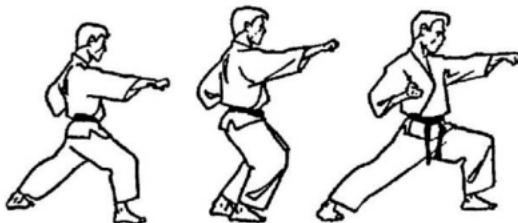


Рис. 122

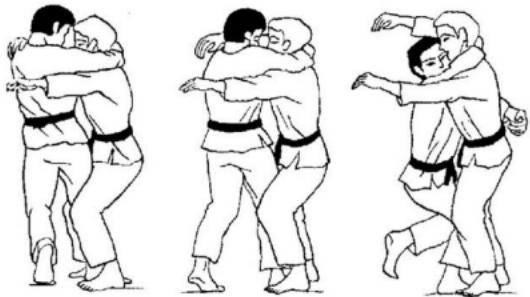


Рис. 123

том кулака на  $180^{\circ}$  вправо. Повторить то же самое левой рукой. Имитацию первого удара провести в верхнюю часть, второго — в среднюю, третьего — в нижнюю часть туловища воображаемого партнера.

Выполнить по 10 раз каждой рукой, попеременно меняя стойку.

12. Выполнить предыдущее упражнение с добавлением к нему ранее разученных блоков и ударов кулаком.

## Урок 55

1. Разминка и акробатика.

2. Повторить приемы борьбы стоя, разученные на уроках 45—48.

3. Разучить бросок наклоном с захватом шеи и туловища сбоку после имитации броска через спину.

Оба партнера стоят в правосторонних стойках. Атакующий имитирует бросок через спину с захватом разноименного плеча и шеи, затем поворачивается лицом к защищающемуся, захватывает его туловище левой рукой сбоку на уровне пояса, отрывает его от опоры и выполняет бросок наклоном (рис. 123).

4. Повторить приемы борьбы лежа, разученные на уроках 45—48.

5. Разучить переворот с обратным захватом за удачное от атакующего бедро противника.

Атакующий стоит на левом колене со стороны левого бока защищающегося, стоящего в высоком партере, захватывает обеими руками его правое бедро и соединяет пальцы «в крючок». Затем атакующий отклоняет-

## Урок 56

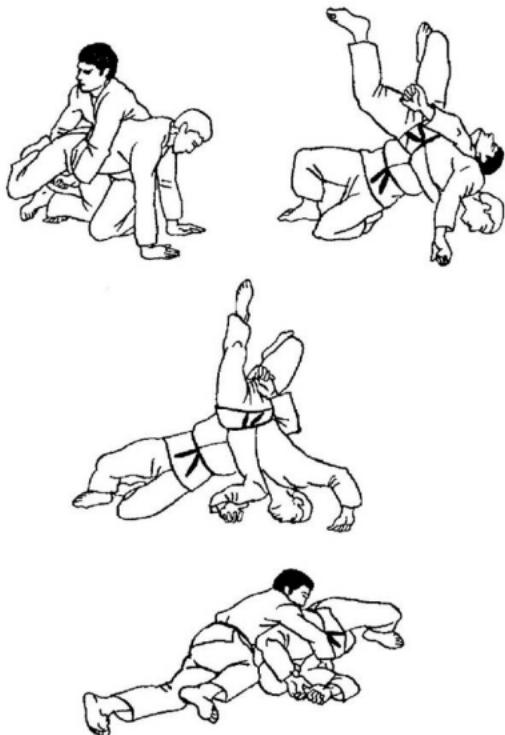


Рис. 124

ся назад, прогибается, одновременно поворачиваясь влево, и опрокидывает защищающегося на спину (рис. 124).

1. Разминка и акробатика.
2. Повторить приемы борьбы стоя, разученные на уроках 46—48, 55.

3. Разучить бросок через плечи с захватом разноименной руки и туловища после имитации броска через бедро.

Оба партнера стоят в правосторонних стойках. Атакующий имитирует бросок через бедро с захватом разноименной руки и туловища сзади, затем поворачивается к защищающемуся лицом, согбает правую ногу в



Рис. 125



Рис. 126

колено, наклоняется, заводит свою голову под правое плечо партнера, выставляет левую ногу на пятку в сторону, наклоняется назад и выполняет бросок через плечи (рис. 125).

4. Повторить приемы борьбы лежа, разученные на уроках 46–48, 55.

5. Разучить ущемление ахиллова сухожилия, имитируя попытку проведения удержания со стороны головы.

Атакующий имитирует попытку проведения удержания со стороны головы. Защищающийся, стараясь защититься, подводит свои колени под грудь атакующего. Последний выпрямляется, захватывает левую ногу защищающегося, прижимает ее стопой к своему левому плечу, обхватывает правой ладонью свой левый кулак, подводит левое запястье под ахиллово сухожилие защищающегося, давит на него, вызывая болевое воздействие (рис. 126).

## Урок 57

1. Разминка и акробатика.
2. Повторить приемы борьбы стоя, разученные на уроках 47, 48, 55, 56.
3. Разучить бросок с захватом бедра обеими руками после имитации зацепа стопой под разноименную пятку.

Защищающийся стоит в правосторонней стойке, атакующий — в левосторонней и захватывает обеими руками правую руку партнера снаружи. Затем атакующий толкает своим левым плечом правое плечо защищающегося, подбивает его правую пятку левой стопой и захватывает правой рукой его одноименную голень. Развивая

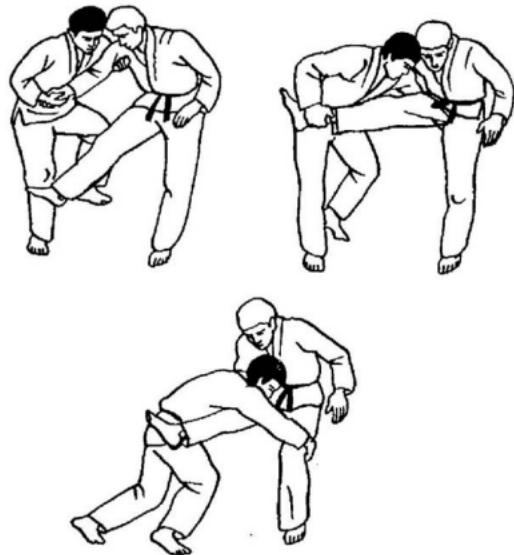


Рис. 127

свои действия, атакующий бросается вперед, захватывая вначале правой рукой, затем левой разноименное бедро защищающегося, толкает его плечом и заваливает его на бок (рис. 127).

4. Повторить приемы борьбы лежа, разученные на уроках 47, 48, 55, 56.

5. Разучить переворот захватом туловища спереди с переходом на удержание поперек.

Атакующий становится на левое колено со стороны левого бока партнера, стоящего в высоком партере, об-



Рис. 128

хватывает обеими руками его туловище, поднимает его вверх, отклоняется назад, переворачивает защищающегося на спину и переходит на удержание поперек (рис. 128).

## Урок 58

1. Разминка и акробатика.
2. Повторить приемы борьбы стоя, разученные на уроках 48, 55—57.
3. Разучить бросок сбиванием с захватом туловища после имитации перевода рывком за руку.

Запищающийся стоит в левосторонней стойке, атакующий — в правосторонней и имитирует перевод с захватом разноименного запястья и одноименного плечевого сустава.

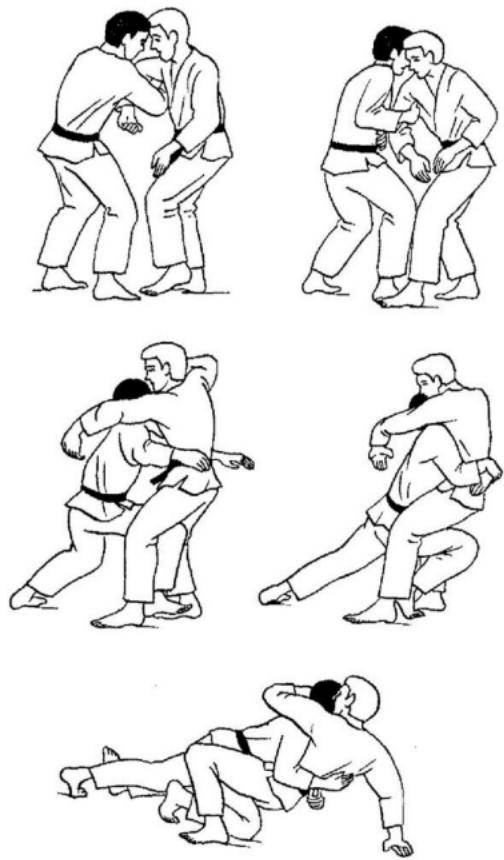


Рис. 129



Рис. 130

ча. Защищающийся рывком на себя освобождает захваченную руку. Атакующий зашагивает правой ногой между ног партнера, захватывает его туловище руками и толчком груди сбивает защищающегося на спину (рис. 129).

4. Повторить приемы борьбы лежа, разученные на уроках 48, 55—57.

5. Разучить удушающий прием предплечьями в качестве защиты от удержания со стороны головы.

Атакующий пытается провести удержание со стороны головы. Защищающийся подводит снизу свое правоe предплечье под шею партнера, а левое спускает на нее сверху, сводит их навстречу друг другу и проводит удушающее воздействие (рис. 130).

## Урок 59

1. Разминка и акробатика.
2. Повторить приемы борьбы стоя, разученные на уроках 55—58.
3. Разучить бросок через спину с захватом плеча и шеи после имитации броска через грудь.

Оба партнера стоят в правосторонних стойках и захватывают друг друга крест-накрест руками на спине. Атакующий имитирует бросок через грудь, затем резко

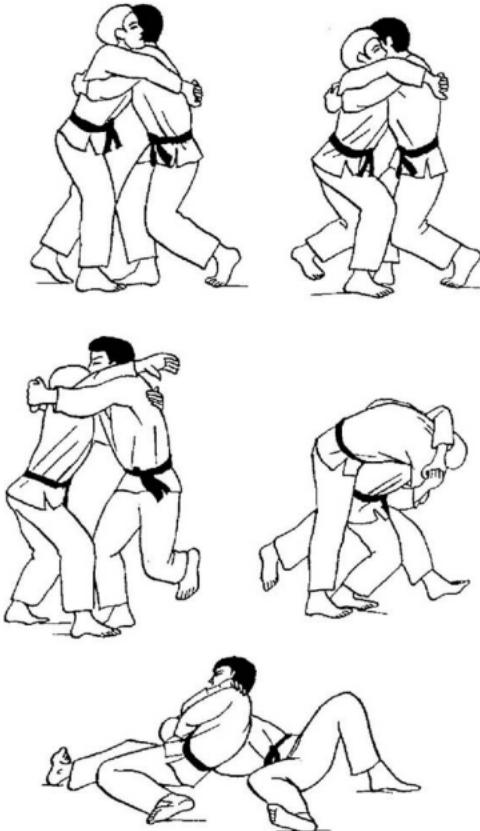


Рис. 131



Рис. 132

поворачивается на 180° вправо и выполняет бросок через спину с захватом плеча и шеи (рис. 131).

4. Повторить приемы борьбы лежа, разученные на уроках 55—58.

5. Разучить перегибание локтевого сустава через грудь после проведения броска через грудь вращением.

Атакующий захватывает правой рукой левое плечо партнера и выполняет бросок через грудь вращением. Затем атакующий захватывает левое запястье партнера под свое разноименное плечо, продолжая вращаться вокруг захваченной руки, отводит ее в сторону, наваливается грудью на локтевой сустав и проводит его перегибание (рис. 132).

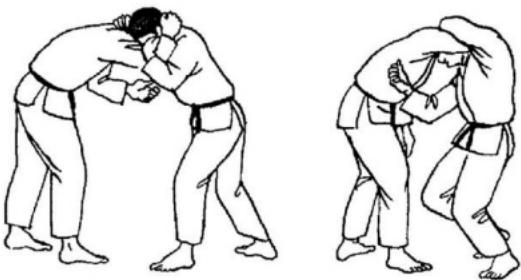


Рис. 133

проведение броска через грудь вращением, переводит защищающегося на колени, освобождает голову из-под его правого плеча и захватывает его туловище левой рукой (рис. 133).

4. Повторить приемы борьбы лежа, разученные на уроках 56—59.

5. Разучить бросок через бедро с захватом одноименной руки и туловища.

Атакующий захватывает левой рукой одноименную руку партнера, стоящего в высоком партере, а правой —

## Урок 60

1. Разминка и акробатика.
2. Повторить приемы борьбы стоя, разученные на уроках 56—59.
3. Разучить перевод в партер после имитации броска через грудь вращением.

Защищающийся стоит в правосторонней стойке, захватив атакующего за шею правой рукой. Атакующий стоит в левосторонней стойке, захватывает правую руку защищающегося своей разноименной рукой, имитирует



Рис. 134

его туловище сзади, поднимает его вверх, заносит вправо на свой тазобедренный сустав и проводит бросок через бедро (рис. 134).

## Уроки 61—66

1. Разминка 30 минут.
  2. Повторить имитацию ударов ногами сидя и лежа на полу, стоя на четвереньках, упираясь руками в стену, перенося ногу через партнера, а также из разученных стокс.
  3. Повторить ранее разученные повороты.
  4. Повторить передвижения в передней стойке с руками на пояссе.
  5. Выполнить в движении комбинацию из следующих действий: стойка, блок, удар.
- Встать в узкую фронтальную стойку; на счет «раз» — сделать шаг вперед левой ногой с одновременным выполнением нижнего блока левым предплечьем; на «два» — имитировать удар правой рукой с поворотом кулака на 180°.

Выполнить 10 раз, попеременно меняя стойку.

6. Выполнить предыдущее упражнение с добавлением к исму ранее разученных блоков и прямых ударов кулаками.

7. Разучить передвижение из передней стойки с выполнением на каждый шаг одной рукой двух блоков подряд и прямого удара кулаком — другой:

- а) на счет «раз» — сделать шаг вперед левой ногой с одновременным проведением сначала нижнего, затем верхнего блоков предплечьем; на «два» — выполнить прямой удар кулаком правой руки; на «три» — выполнить упражнение из другой стойки;

- б) на счет «раз» — сделать шаг вперед левой ногой с одновременным проведением сначала среднего блока предплечьем изнутри, затем — среднего блока предплечьем спаружи; на «два» — выполнить прямой удар правым кулаком; на «три» — выполнить упражнение из другой стойки.

Выполнить 10 раз, попеременно меняя стойку.

8. Разучить удар ребром ладони изнутри наружу с шагом вперед и переходом в переднюю стойку.

Встать в узкую фронтальную стойку, согнуть руки в локтях, положить правое предплечье на левое. На счет «раз» — сделать правой ногой шаг вперед с одновременным проведением удара ребром правой ладони изнутри наружу; на «два» — занять переднюю стойку.

Выполнить 10 ударов, попеременно меняя стойку.

## Урок 67

1. Разминка и акробатика.
2. Повторить приемы борьбы стоя, разученные на уроках 57—60.

3. Разучить бросок наклоном с захватом туловища после имитации броска через плечи с захватом плеча и туловища.

Оба партнера стоят в правосторонних стойках. Атакующий захватывает левой рукой разноименное плечо партнера, заводит под нее свою голову и имитирует бросок через плечи с захватом туловища. Затем атакующий отпускает правую руку защищающегося, поворачивает на  $90^{\circ}$  влево, захватывает его туловище обеими руками и выполняет бросок наклоном (рис. 135).



Рис. 135

4. Повторить приемы борьбы лежа, разученные на уроках 57–60.

5. Разучить защиту от переворота обратным захватом за дальнее бедро, рассмотренного на уроке 55.

Как только атакующий попытается захватить правое бедро защищающегося, тот должен повернуться вправо на  $180^{\circ}$  и накрыть его сверху своим телом (рис. 136).



Рис. 136

## Урок 68

1. Разминка и акробатика.

2. Повторить приемы борьбы стоя, разученные на уроках 58–60, 67.

3. Разучить бросок через плечи с захватом разноименного запястья и одноименного плеча изнутри после имитации броска через плечо.

Оба партнера стоят в правосторонних стойках. Атакующий левой рукой захватывает разноименное запястье партнера и проводит имитацию броска через плечо. Защищающийся слегка приседает и упирается левой рукой в спину партнера. Атакующий поворачивается на  $270^{\circ}$  влево, заводит свою голову под правое плечо партнера снаружи и прижимает к своей шее, одновременно опускается на левое колено, вытягивает свою правую ногу вперед и выполняет бросок через плечи (рис. 137).

4. Повторить приемы борьбы лежа, разученные на уроках 58–60, 67.

5. Разучить защиту от проведения болевого воздействия на ахиллово сухожилие, рассмотренного на уроке 56.



Рис. 137

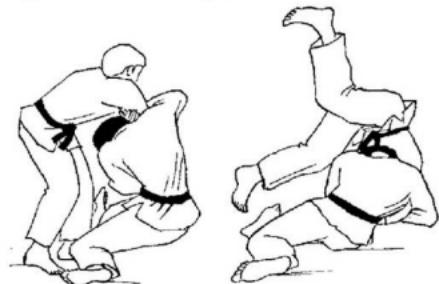


Рис. 137

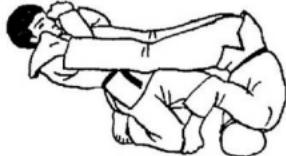


Рис. 138

Атакующий пытается провести болевой прием, рассмотренный на уроке 56. Защищающийся должен оттолкнуть от себя обеими руками ноги партнера и выпрямить свои ноги в коленях, затем захватить левой рукой одноименную руку партнера, потянуть ее на себя, выпрямить вдоль туловища и уйти из опасного положения (рис. 138).

### Урок 69

1. Разминка и акробатика.
2. Повторить приемы борьбы стоя, разученные на уроках 59, 60, 67, 68.
3. Разучить бросок с захватом бедра изнутри после имитации зацепа стопой под разноименную пятку.

Защищающийся стоит в правосторонней стойке, а атакующий — в левосторонней; он захватывает обеими руками правую руку партнера снаружи и имитирует зацеп левой стопой под его разноименную пятку, вынуждая защищающегося отставить правую ногу назад. Затем атакующий бросается вперед, захватывая левой рукой одноименное бедро партнера изнутри, толкает его в туловище левым плечом и заваливает на бок (рис. 139).

4. Повторить приемы борьбы лежа, разученные на уроках 59, 60, 67, 68.



Рис. 139



Рис. 140

5. Разучить бросок переворотом с захватом запястий в качестве контрприема против переворота, разученного на уроке 57.

Когда атакующий выполнит захват партнера за туловище, защищающийся должен захватить его запястья, выставить вперед правую ногу, отклониться назад и выполнить бросок переворотом (рис. 140).

## Урок 70

1. Разминка и акробатика.
2. Повторить приемы борьбы стоя, разученные на уроках 60, 67–69.
3. Разучить бросок сбиванием посредством захвата рук и туловища после имитации броска через спину.

Оба партнера стоят в правосторонних стойках. Атакующий захватывает левой рукой правую руку партнера под свое разноименное плечо и имитирует бросок через спину, вынуждая защищающегося инстинктивно отклониться назад и согнуть ноги в коленях. Атакующий быстро поворачивается на 180° вправо, захватывает руки и туловище защищающегося, отставляет левую ногу назад, падает на правое колено, одновременно толкая партнера грудью в туловище, и сбивает на спину (рис. 141).

4. Повторить приемы борьбы лежа, разученные на уроках 60, 67–69.

5. Разучить защиту от удушающего приема, рассмотренного на уроке 58.

Чтобы защититься от удушающего приема, защищающийся должен упереться правой ладонью в разноимен-



Рис. 141

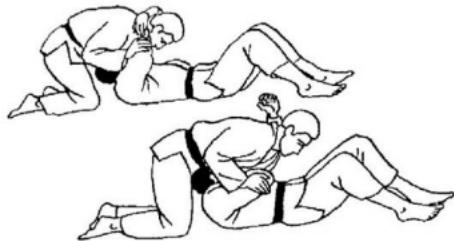


Рис. 142

ный локоть партнера, подать туловище вперед, разжать его руки и уйти из опасного положения (рис. 142).

## Урок 71

1. Разминка и акробатика.
2. Повторить приемы борьбы стоя, разученные на уроках 67—70.
3. Разучить бросок через спину после имитации броска через грудь.

Оба партнера стоят в правосторонних стойках. Атакующий захватывает запястья партнера, рывком тянет его к себе, обхватывает туловище партнера и проводит имитацию броска через грудь захватом руки и туловища. Защищающийся инстинктивно приседает, наклоняется вперед и делает шаг назад левой ногой. Атакующий поворачивается вправо на 180°, захватывает шею и правую руку защищающегося под свое левое плечо, затем проводит бросок через спину (рис. 143).

4. Повторить приемы борьбы лежа, разученные на уроках 67—70.
5. Разучить защитные технические действия против болевого приема перегибанием через грудь локтевого сустава, рассмотренного на уроке 59.



Рис. 143



Рис. 144

## Урок 72

1. Разминка и акробатика.
2. Повторить приемы борьбы стоя, разученные на уроках 68—71.
3. Разучить бросок прогибом с захватом руки и туловища после имитации броска через спину с захватом руки и шеи.

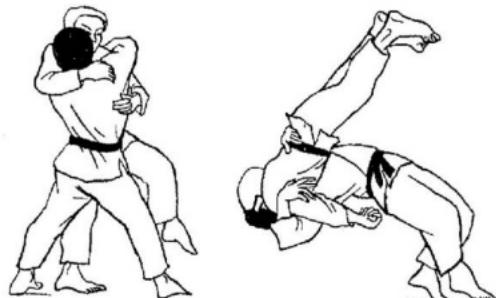
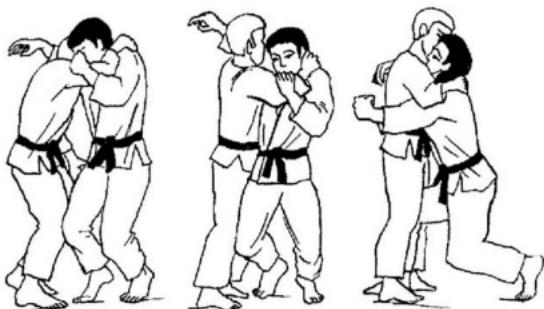


Рис. 145

Оба партнера стоят в правосторонних стойках. Атакующий захватывает левой рукой разноименную руку защищающегося, а правой — его шею и поворачивается на носках на 180°, имитируя бросок через спину. Защищаясь, партнер выпрямляется. Воспользовавшись его движением, атакующий возвращается в исходное положение, захватывает левой рукой его туловище, а правой — разноименное плечо, зашагивает левой ногой за его правую ногу и выполняет бросок через грудь (рис. 145).

4. Повторить приемы борьбы лежа, разученные на уроках 68—71.

5. Разучить бросок через спину с захватом одноименного запястья в качестве приема против броска через бедро, рассмотренного на уроке 59.

Как только атакующий захватит туловище партнера, стоящего в партере, защищающийся должен захватить одноименное запястье партнера правой рукой, повернуться на 180° влево, сбросить его с себя и накрыть своим туловищем (рис. 146).



Рис. 146

## Уроки 73—75

1. Разминка 30 минут.

2. Выполнить имитацию ударов ногами лежа, сидя, затем стоя на четвереньках с грузом на каждой ноге массой 1 кг.

3. Повторить имитацию ударов ногами вперед, назад, в сторону из передней стойки, разученных на предыдущих уроках.

Выполнить три цикла по 10 ударов каждой ногой.

4. Повторить имитацию ударов ногами вперед, назад, в сторону с шагом вперед (табл.1).

Выполнить три цикла по 10 ударов каждой ногой.

5. Разучить круговой удар ногой вперед:

а) встать на левое колено, стопу правой ноги развернуть наружу и поставить перпендикулярно левому носку, упереться руками в стену, имитировать круговой удар вперед правой ногой (табл.1) — выполнить по 10 ударов каждой ногой;

б) упираясь руками в стену, правую ногу отставить назад и имитировать ею круговой удар вперед (табл.1) — выполнить по 10 ударов каждой ногой;

в) один из партнеров стоит на четвереньках, другой встает скобу в переднюю левостороннюю стойку и имитирует круговой удар вперед правой ногой (табл.1) — выполнить по 10 ударов каждой ногой;

г) встать в заднюю левостороннюю стойку, поставить пятки на одну линию, 70% массы тела перенести на стоящую сзади ногу и выполнить круговой удар вперед правой ногой (рис. 147) — выполнить по 10 ударов каждой ногой.

6. Разучить в задней стойке перемещение вперед.

Встать в заднюю правостороннюю стойку, опустить руки на пояс, развернуть правый носок наружу, левую ногу приставить к правой и, сделав шаг вперед, перейти в левостороннюю стойку.



Выполнить 10 шагов вперед, попеременно меняя стойку.

7. Разучить в движении комбинацию из следующих действий.

Встать в заднюю правостороннюю стойку, согнуть руки в локтях так, чтобы вытянутые пальцы правой руки находились на уровне подбородка, а ребро ладони было повернуто наружу; ребро левой раскрытой ладони задержать напротив солнечного сплетения. Приставить левую ногу к правой, сделать шаг вперед левой ногой, перейти в заднюю левостороннюю стойку, провести левой рукой средний блок ребром ладони левой руки, сжатый кулак правой руки отвести на пояс; перенести массу тела на левую ногу, перейти в переднюю левостороннюю стойку, нанести удар вперед правой рукой с поворотом кулака на 180°; левый кулак отвести на пояс.

Выполнить комбинацию 10 раз, попеременно меняя стойку.

8. Разучить движение удар ребром ладони снаружи внутрь.

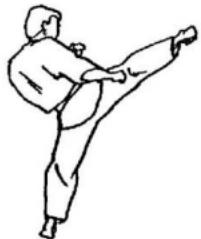


Рис. 147

Встать в узкую фронтальную стойку, согнуть руки так, чтобы кулак левой руки находился возле правого соска, а правая ладонь касалась затылка. На счет «раз» — сделать шаг вперед правой ногой, перейти в переднюю правостороннюю стойку, одновременно проводя имитацию удара ребром правой ладони снаружи; на «два» — занять исходное положение.

Выполнить упражнение 10 раз, попеременно менять стойку.

## Урок 76

1. Разминка и акробатика.

2. Повторить присмы борьбы стоя, разученные на уроках 69—72.

3. Разучить бросок наклоном с захватом шеи и туловища сбоку.

Оба партнера стоят в правосторонних стойках, захватив друг друга за шеи и разноименные руки. Атакующий поднимает вверх левой рукой правую руку партнера и делает под ней шаг вперед левой ногой, захватывает левой рукой туловище защищающегося, поднимает его вверх, выводит ноги защищающегося в сторону и проводит бросок наклоном (рис. 148).

4. Разучить защиту от приема, описанного в п. 3 настоящего урока.

Когда атакующий начинает делать проход под правой рукой партнера, защищающийся прижимает эту руку к себе, отступает назад правой ногой и упирается левой рукой в грудь атакующего.

5. Разучить бросок через спину с захватом запястья и шеи в качестве контрприема против технических действий, описанных в п. 3 настоящего урока.

Как только атакующий выполнит проход под правую руку партнера и проведет захват левой рукой его туловища, защищающийся захватывает партнера за ле-



вое запястье, переставляет свою левую ногу ближе к сгибу правой ноге, поворачивается вправо, опускается на ягодицы, падает назад и выполняет бросок через спину с захватом шеи правой рукой.

6. Повторить присмы борьбы лежа, разученные на уроках 69—72.

7. Разучить переворот скручиванием с захватом шеи и дальнего плеча сбоку.

Атакующий встает на правое колено со стороны левого бока партнера, лежащего на животе, захватывает правой рукой снаружи его одноименное плечо, а левой рукой — свое правое запястье. Затем атакующий прижимает к себе руками защищающегося за шею и дальнее плечо, скручивает его за себя, поворачивается в правую сторону и грудью дожимает партнера на спину (рис. 149).



Рис. 148



Рис. 149

## Урок 77

1. Разминка и акробатика.
2. Повторить приемы борьбы стоя, разученные на уроках 70—72, 76.
3. Разучить бросок через плечи обратным захватом запястий.

Оба партнера стоят в правосторонних стойках. Атакующий захватывает запястья партнера обратным хватом, делает рывок руками на себя, выполняет шаг назад и выводит защищающегося из положения равновесия. Уловив момент начала возвращения партнера в исходное положение, атакующий делает шаг вперед левой ногой, заводит свою голову под правую руку защищающегося, прижимает к себе захваченные руки выше локтей, отклоняется вправо, переходит в полный присед и опрокидывает защищающегося на спину (рис. 150).

4. Разучить защиту от приема, описанного в п. 3 настоящего урока.

Защищающийся отставляет ноги назад, освобождает руки и захватывает атакующего за шею правым плечом.

5. Разучить бросок обратным захватом туловища в качестве контрприема против технических действий, описанных в п. 3 настоящего урока.



Рис. 150

Когда атакующий заведет свою голову под правую руку партнера, защищающийся должен сделать шаг вперед левой ногой, захватить сверху туловище партнера и бросить его назад за себя.

6. Повторить приемы борьбы лежа, разученные на уроках 70—72, 76.

7. Разучить скручивание тазобедренного сустава после броска двойным зацепом ног.

Атакующий захватывает левой рукой разноименное плечо партнера, заводит свою левую ногу за его левое бедро, а правое в прыжке за правое, делает скрестное движение ногами и опрокидывает защищающегося на спину. Затем атакующий заводит левую стопу партнера под подмышку левой руки, захватывает его отворот на



Рис. 151

шес, тянет к себе, выпрямляст в колене свою левую ногу и проводит болевой прием (рис. 151).

### Урок 78

1. Разминка и акробатика.
2. Повторить приемы борьбы стоя, разученные на уроках 71, 72, 76, 77.
3. Разучить бросок с захватом разноименной ноги и шеи с колен.

Оба партнера стоят в правосторонних стойках. Атакующий правой рукой захватывает шею защищающегося, а левой — его разноименное запястье сверху, резко опускается на колени, захватывает левой рукой разноименную голень защищающегося, тянет ее на себя, тол-

кает правой рукой его влево-вниз и опрокидывает на спину (рис. 152).

4. Разучить защиту от приема, описанного в п. 3 настоящего урока.

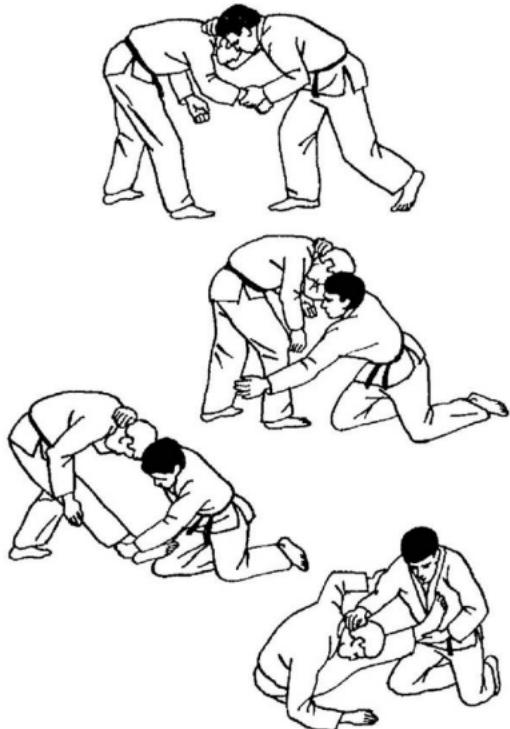


Рис. 152

Защищающийся после захвата атакующего делает шаг назад, наклоняется и движением рук влево-вверх сбивает захват со своей шеи.

5. Разучить болевой прием перегибанием руки партнера в качестве контриприема от защиты (технического действия), описанной в п. 4 настоящего урока.

Защищающийся после проведения защиты должен перемахнуть левой ногой через правое плечо партнера, опуститься на колени и провести болевое воздействие, перегибая руку атакующего через свои ягодицы.

6. Повторить приемы борьбы лежа, разученные на уроках 71, 72, 76, 77.

7. Разучить переворот скручиванием за себя с захватом сбоку плеча и шеи противника и переходом на удержание со стороны головы.

Атакующий стоит на правом колене со стороны левого бока защищающегося, стоящего в партнере, правой рукой обхватывает его шею, а левую заводит под его одноименное плечо и соединяет пальцы «в крючок». Затем атакующий плотно присжимает защищающегося к себе, скручивает его вправо-за себя, заваливает на спину и переходит на удержание со стороны головы (рис. 153).



Рис. 153

## Уроки 79—81

1. Разминка 30 минут.

2. Повторить имитацию ударов ногами из положений лежа и стоя на четвереньках, с грузом на каждой ноге в 1 кг.

Два дня в неделю из трех уделять работе с грузом.

3. Повторить имитацию ударов ногами, как на предыдущих занятиях, но без груза, стоя на месте, делая шаг в сторону партнера.

4. Разучить комбинацию, состоящую из следующих технических действий.

Встать в узкую фронтальную стойку; сделать шаг вперед левой ногой, перейти в переднюю левостороннюю стойку и одновременно с этим выполнить верхний блок левым предплечьем; следующим движением имитировать удар вперед правой рукой с поворотом кулака на 180°. Затем имитировать удар вперед правой ногой, поставить развернутую наружу правую стопу впереди левой; имитировать удар в сторону левой ногой, поставив развернутую наружу левую стопу впереди правой, и завершить комбинацию имитацией кругового удара вперед правой ногой.

Выполнить комбинацию 10 раз.

5. Разучить передвижения в задней стойке вперед, назад, комбинированное:

а) Вперед. Встать в заднюю правостороннюю стойку, руки опустить на пояс.

Выполнить 10 шагов, попеременно меняя стойку;

б) Назад. Встать в заднюю правостороннюю стойку, опустить руки на пояс. Приставить правую стопу к левой, сделать шаг назад и перейти в заднюю левостороннюю стойку.

Выполнить 10 шагов назад, попеременно меняя стойку;

в) Комбинированное. Встать в переднюю левостороннюю стойку; левая рука вытянута вперед, правая — согнута в локте и находится у пояса. Сделать правой ногой

гой шаг вперед, перейти в заднюю правостороннюю стойку; одновременно проводя средний блок ребром правой ладони, и отвести левый кулак на пояс. Сделать левой ногой шаг вперед, перейти в переднюю левостороннюю стойку и одновременно имитировать удар вперед кулаком левой руки.

Выполнить комбинацию 10 раз.

## Урок 82

1. Разминка и акробатика.
2. Повторить приемы борьбы стоя, разученные на уроках 72, 76—78.
3. Разучить сбивание с захватом туловища и руки.

Оба партнера стоят в левосторонних стойках. Атакующий правой рукой захватывает разноименное плечо защищающегося, а левой — его шею, делает рывок руками вниз-на себя и выводит его из положения равновесия. Защищающийся отклоняется назад и делает шаг вперед левой ногой. Пользуясь благоприятной ситуацией, атакующий немного отставляет свои ноги назад на носки, отталкивается ими от опоры, толкает партнера грудью вниз-от себя, одновременно соединяя свои руки «в крюк»



Рис. 154

чок» на его пояснице, поджимает его под себя и опрокидывает на спину (рис. 154).

4. Разучить защиту от приема, описанного в п. 3 настоящего урока.

Защищающийся после захвата атакующего делает шаг назад левой ногой и не дает сбить себя толчком грудью.

5. Разучить бросок врашением с захватом руки сверху в качестве контрприема против технических действий, описанных в п. 3 настоящего урока.

Защищающийся в момент сбивания отстает назад левую ногу, захватывает атакующего правой рукой за разноименную руку сверху, заводит свою левую руку под его одноименное плечо, одновременно переставляя вперед левую ногу, проворачивается и переходит партнер в партер.

6. Повторить приемы борьбы лежа, разученные на уроках 72, 76—78.

7. Разучить удушающий прием предплечьями из положения сзади-снизу в качестве контрприема против броска через плечо.

Атакующий поворачивается к партнеру спиной и пытается провести бросок через плечо. Защищающийся обхватывает правым предплечьем шею партнера, ставит левую ногу на пятку сзади-сбоку от его левой стопы, падает назад, опрокидывает партнера на спину, захватывает левой рукой свою правую кисть, прогибается и проводит удушающий прием (рис. 155).



Рис. 155

## ОТ РАБОЧЕГО ДО МАСТЕРА ЕДИНОБОРСТВ

Николай Михайлович Галковский был автором одной из первых книг по самозашите без оружия, вышедшей в 1938 году и предназначеннной для армии.

Она называлась «Наставление по подготовке к рукопашному бою РККА».

Н. Галковский родился в 1911 году в семье рабочего Макеевского металлургического завода. В четырнадцать лет он пошел работать на завод и освоил специальность котельщика. Несмотря на тяжелый физический труд, Николай регулярно занимался спортом и без отрыва от работы сумел получить среднее образование на рабфаке. Его, простого рабочего, донбасского паренька, как активиста спорта, товарищи вначале избирают председателем заводского бора физкультуры, затем райком комсомола рекомендовали его в секретари райсовета физической культуры, а оттуда в 1930 году командируют на учебу в Москву в институт физкультуры. Став студентом, Николай Михайлович посвятил себя изучению японского дзюдо под руководством Василия Сергеевича Ошепкова. Он участвовал во всех соревнованиях, неоднократно выигрывая чемпионаты столицы, вошел в число сильнейших полулегковесов страны, получил среди первых звание мастера спорта по новому виду борьбы.

В 1936 году Галковский, будучи аспирантом, стал заместителем своего учителя в федерации борьбы вольного стиля дзюдо, образованной при Всесоюзном спортивном комитете. В конце 1937 года под его руководством в Ленинграде прошел первый сбор представителей этого вида спорта; вскоре ему поручают написать наставление по рукопашному бою для военнослужащих. Вслед за этим Николай Михайлович создает «Фотоплакаты» по той же тематике, затем публикует книгу «Вольная борьба», предназначенную для коллектива спортивных секций.

Большая часть этой книги удалена добротному и достаточно подробному описанию техники, тактики и методики обучения спортивной борьбе. М. Лукашов, лично знавший Галковского, пишет, что Николай Михайлович даже в пре-

клонном возрасте старался подчеркнуть, что все его работы, связанные с борьбой в одежде и рукопашным боем, являются ошепковским наследием.

В этой книге автор использовал тот же материал по рукопашному бою, что были опубликованы в НПРБ-38 с очень небольшими дополнениями. В то время все технические действия были более подробно проиллюстрированы и приводились полезные советы по тактике.

Перед Великой Отечественной войной Н. М. Галковский переходит работать преподавателем в Артиллерийскую академию. В 1941 году при обороне Москвы командует зенитной батареей, затем его переводят на Калининский фронт, где он возглавляет вначале стрелковую, затем разведывательную роту. После получения контузии он становится преподавателем в Академии Генерального штаба. После окончания войны политическая международная обстановка сложилась так, что Правительство СССР решило расширять сферу своего влияния через контакты по различным видам спорта. Одним из них была вольно-американская борьба, за освоение которой предложили взяться Н. Галковскому. В отличие от вольной борьбы в одежде, предложенной В. Ошепковым, представители этого вида спорта не надевали на себя кимоно, а выходили на ковер с голыми плечами в борцовском трико и специальных ботинках. Будучи патриотом своей страны Николай Михайлович дает согласие на освоение нового для советского спорта вида единоборства. Он за короткий промежуток времени сумел заполнить во все тонкости борьбы без одежды по правилам вольно-американской борьбы и сумел занять среди пионеров-специалистов лидирующее положение. Галковский ста-



Н. М. Галковский

новится старшим научным сотрудником Всесоюзного научно-исследовательского института физкультуры, работает со сборными командами страны, под его редакцией выходят несколько изданий учебников по вольной борьбе, в которых он излагает ее технику, биомеханику и разработанную им классификацию.

Кандидат педагогических наук, заслуженный тренер СССР, почетный судья всесоюзной категории, Н. М. Галковский ушел из жизни в 1992 году, но успел много сделать добрых дел для развития единоборств в нашей стране, воспитания молодежи и процветания спортивной науки.

## Урок 83

1. Разминка и акробатика.
2. Повторить приемы борьбы стоя, разученные на уроках 76—78, 82.
3. Разучить бросок через спину с захватом одноименной руки и туловища.

Оба партнера стоят в правосторонних стойках. Атакующий захватывает у защищающегося разноименное запястье сверху и одноименное плечо изнутри, делает рукачи рывок за его руку на себя, затем ставит левую ногу между ногами защищающегося, обхватывает его туловище левой рукой, поворачивается вправо, ставит ноги параллельно и проводит бросок через спину (рис. 156).

4. Разучить защиту от приема, описанного в п. 3 настоящего урока.

Защищающийся после захвата в момент поворота атакующего к нему спиной приседает, отклоняется назад и рывком освобождает свою руку из захвата.

5. Разучить бросок обратным захватом туловища в качестве контрприема против технических действий, описанных в п. 3 настоящего урока.

В момент поворота атакующего спиной защищающийся приседает, обхватывает левой рукой спереди, а правой — сзади туловище партнера и опрокидывает его на себя (рис. 157).

6. Повторить приемы борьбы лежа, разученные на уроках 76—78, 82.

7. Разучить скручивание плеча наружу ложась на спину.

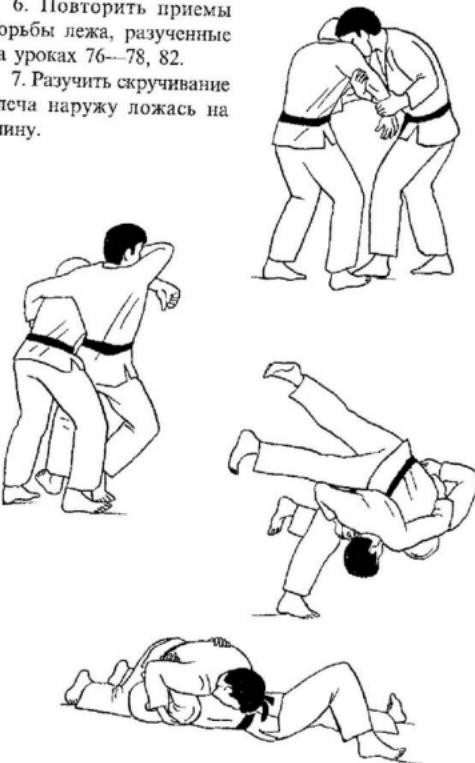


Рис. 156



Рис. 157



Рис. 158

Атакующий захватывает левой рукой разноименное запястье защищающегося и прижимает его к своей груди, кладет сверху свою правую руку на его разноименное плечо, затем делает левой ногой шаг влево и обхватывает правой рукой шею защищающегося; опускается на ягодицы, перекатывается на спину, поднимает вверх свою правую ногу, отжимает от себя правую руку партнера, заводит под свою правую голень, отводит ее назад и проводит болевое воздействие, выкручивая плечо наружу (рис. 158).

### Урок 84

1. Разминка и акробатика.
2. Повторить приемы борьбы стоя, разученные на уроках 77, 78, 82, 83.
3. Разучить перевод рывком с захватом одноименного запястья и туловища.

Оба партнера стоят в левосторонних стойках. Атакующий левой рукой захватывает шею защищающегося с правой стороны. Защищающийся захватывает левой рукой у себя на шее одноименное запястье партнера, рывком руки вниз с одновременным толчком правым плечом и небольшим поворотом туловища влево снимает с себя атакующую руку и зашагивает правой ногой за левую ногу партнера. Продолжая тянуть его левую руку вниз на себя, защищающийся быстро захватывает атакующего правой рукой за туловище на уровне пояса, нажимает грудью вниз на захваченную руку, опускается на левое колено и переворотит партнера в партер (рис. 159).

4. Разучить защиту от приема, описанного в п. 3 настоящего урока.

Защищающийся в момент рывка за левую руку должен зашагнуть правой ногой за спину атакующего, повернуться к нему грудью и захватить правой рукой его одноименную руку.



Рис. 159

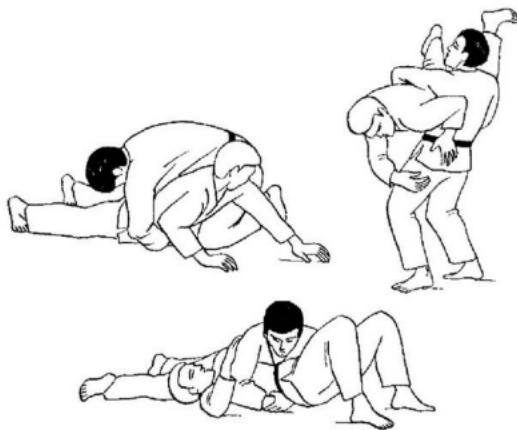


Рис. 160

5. Разучить перевод рывком с захватом одноименного запястья и туловища в качестве контрприема против технических действий, описанных в п. 3 настоящего урока.

Когда защищающийся захватывает левой рукой одноименное запястье атакующего, сбивает правым плечом захваченную руку со своей шеи, атакующий опережает его действия, зашагивает правой ногой за левую ногу, левой рукой захватывает одноименное запястье, а правой — туловище сбоку и переводит защищающегося в партнера.

6. Повторить приемы борьбы лежа, разученные на уроках 77, 78, 82, 83.

7. Разучить обратный бросок с захватом туловища. Атакующий подходит к защищающемуся, лежащему на животе, со стороны левого бока, обхватывает обеими руками его туловище, поднимает ногами вверх, прогибается назад, в падении поворачивается влево и опрокидывает партнера на спину (рис. 160).

### Уроки 85—87

1. Разминка 30 минут.
2. Повторить имитацию четырех ранее разученных ударов ногами из положения передней и задней стоек с грузом на каждой ноге в 1 кг.  
Выполнить четыре серии по 10 ударов каждой ногой.
3. Повторить имитацию четырех ранее разученных ударов ногами без груза на ногах с шагом вперед и

переходом в переднюю стойку либо скрестный шаг в сторону или назад из широкой фронтальной стойки.

Выполнить четыре цикла по 10 ударов каждой ногой.

4. Разучить имитацию ударов ногами с подскоком:

а) встать в переднюю правостороннюю стойку. На счет «раз» — подскоком поставить левую стопу к правой и выполнить удар вперед правой ногой; на «два» — занять исходное положение;

б) встать в широкую фронтальную стойку. На счет «раз» — подскоком приставить левую стопу к правой и выполнить удар в сторону правой ногой; на «два» — занять исходное положение;

в) встать в переднюю левостороннюю стойку. На счет «раз» — подскоком приставить левую стопу к правой и выполнить удар назад правой ногой; на «два» — занять исходное положение;

г) встать в заднюю правостороннюю стойку. На счет «раз» — подскоком приставить левую стопу к правой и выполнить круговой удар вперед правой ногой; на «два» — занять исходное положение.

Выполнить четыре серии по 10 ударов каждой ногой.

5. Разучить имитацию удара вперед локтем снизу вверх в подбородок партнера.

Из положения узкой фронтальной стойки на счет «раз» — атакующий приставляет правую ногу к левой, одновременно отводя левую руку назад, правую — вперед, задерживает их на одном уровне перед собой с развернутыми внутрь на 90° кулаками; на «два» — атакующий продолжает движение вперед правой ногой, переходит в переднюю правостороннюю стойку, одновременно разгибая правую руку в локте и проводя ею удар вперед с поворотом кулака на 180°, левую руку отводит назад, задерживая на уровне пояса кулак с развернутой вверх ладонью. Защищающийся делает шаг назад левой ногой, синхронно повторяя движения партнера, переходит в переднюю правостороннюю стойку и ос-

танавливается на расстоянии 1 см от кулака атакующего.

6. Разучить в паре с партнером в движении следующие технические действия:

а) атакующий стоит в передней левосторонней стойке, защищающийся — в узкой фронтальной стойке на расстоянии вытянутой ноги от партнера. На счет «раз» — атакующий сгибает в колене правую ногу и проводит ею удар вперед, стараясь дотянуться до партнера, который делает шаг назад левой ногой и переходит в переднюю правостороннюю стойку. В момент движения оба партнера находятся в передней правосторонней стойке; на «два» — партнеры занимают исходное положение.

Выполнить упражнение 10 раз и поменяться ролями;

б) атакующий стоит в широкой фронтальной стойке, поворачивается правым боком к защищающемуся, стоящему в узкой фронтальной стойке. На счет «раз» — атакующий делает шаг левой ногой в сторону партнера, ставит развернутую наружу левую стопу спереди скрестно правой, переносит на нее вес тела; на «два» — сгибает в колене правую ногу и наносит ею удар в живот партнера. Защищающийся делает шаг назад левой ногой и переходит в переднюю правостороннюю стойку. В конце упражнения атакующий занимает широкую фронтальную стойку, а защищающийся — переднюю правостороннюю; на «три» — партнеры занимают исходное положение.

Выполнить упражнение 10 раз, попеременно меняя стойку, и поменяться ролями;

в) атакующий стоит в передней левосторонней стойке, повернувшись спиной к защищающемуся. На счет «раз» — поворачивает голову вправо, делает шаг левой ногой в сторону партнера и ставит левую стопу сзади скрестно перпендикулярно своей правой; на «два» — сгибает в колене правую ногу и проводит ею удар назад в живот партнера, который делает шаг назад левой но-

гой и переходит в переднюю правостороннюю стойку. В конце упражнения атакующий занимает переднюю левостороннюю стойку спиной к партнеру; на «три» — партнеры занимают исходное положение.

Выполнить упражнение 10 раз, попеременно меняя стойку, и поменяться ролями.

## Урок 88

1. Разминка и акробатика.
2. Повторить приемы борьбы стоя, разученные на уроках 78, 82—84.
3. Разучить бросок наклоном с захватом шеи и туловища.

Оба партнера стоят в левосторонних стойках, захватив шеи и разноименные плечи друг друга. Атакующий на полусогнутых ногах быстро сближается с защищаю-



Рис. 161

шимся, захватывает правой рукой его туловище на уровне поясницы, выпрямляясь, лишает его опоры, выводит ноги защищающегося влево и опрокидывает на спину (рис. 161).

4. Разучить защиту от приема, описанного в п. 3 настоящего урока.

Защищающийся в момент пронедения атакующим захвата приседает, отставляет назад левую ногу, упирается правой рукой в грудь атакующего, а другой рукой захватывает его правое плечо.

5. Разучить бросок через спину с захватом руки и шеи снизу в качестве контрприема против технических действий, описанных в п. 3 настоящего урока.

В начале захвата атакующим шеи и туловища защищающегося последний приседает, отставляет назад левую ногу, упирается правой рукой в грудь партнера, захватывает левой рукой его разноименное плечо, поворачивается на 180° влево и проводит бросок через спину с захватом шеи.

6. Повторить приемы борьбы лежа, разученные на уроках 78, 82—84.

7. Разучить бросок через спину с захватом одноименного запястья в качестве контрприема против переворо-

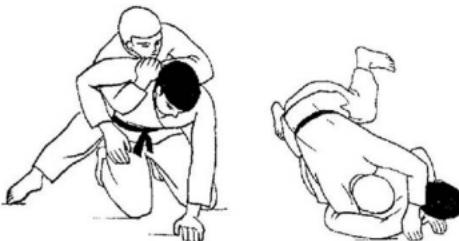


Рис. 162

та скручиванием с захватом шеи сбоку и дальнего плеча, рассмотренного на уроке 76.

Как только атакующий проведет захват защищающегося за шею и дальнее плечо, последний должен упереться левой рукой в татами, быстро выдвинуть правое бедро вперед-под себя, опереться на правый локоть, захватить правой рукой одноименное запястье атакующего и опрокинуть его через спину (рис. 162)

## Урок 89

1. Разминка и акробатика.
2. Повторить приемы борьбы стоя, разученные на уроках 82—84, 88.
3. Разучить бросок через плечи с захватом шеи и плеча.

Атакующий стоит в правосторонней стойке, защищающийся — в левосторонней. Атакующий захватывает



Рис. 163

партнера за правое плечо и шею сверху, поворачивается влево, становится на правое колено, заводит свою голову под грудь защищающегося и соединяет пальцы «в крючок». Затем атакующий плотно прижимается к себе шею и правое плечо партнера, упирается правой ступней в опору, отклоняется влево и рывком перебрасывает защищающегося через свои плечи на спину (рис. 163).

4. Разучить защиту от приема, описанного в п. 3 настоящего урока.

Защищающийся после захвата атакующего должен захватить его правой рукой за левое запястье, поднять голову и разорвать захват.

5. Разучить бросок вращением с захватом руки сверху в качестве контрприема против технических действий, описанных в п. 3 настоящего урока.

Как только атакующий захватывает шею и плечо защищающегося, последний должен сам захватить атакующего правой рукой за разноименное плечо, повернуться на 180° вправо и выполнить бросок вращением.

6. Повторить приемы борьбы лежа, разученные на уроках 82—84, 88.

7. Разучить защиту от болевого воздействия на тазобедренный сустав, рассмотренного на уроке 77.

Атакующий после броска скрестным движением ног пытается провести болевой прием скручиванием тазобедренного сустава защищающегося. Защищающийся отводит двумя руками голень левой ноги партнера от себя, одновременно отодвигаясь в сторону свое левое бедро, поднимает вверх ногу атакующего и освобождается от захвата (рис. 164).



Рис. 164

## Урок 90

1. Разминка и акробатика.
2. Повторить приемы борьбы стоя, разученные на уроках 83, 84, 88, 89.
3. Разучить бросок с захватом ног сзади в падении.

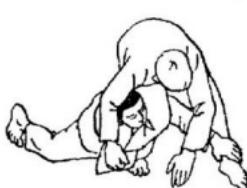
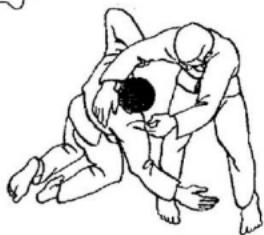


Рис. 165

Оба партнера стоят в правосторонних стойках. Атакующий подбивает левой ладонью правый локоть защищающегося вверх, делает правой ногой широкий шаг влево, поворачивается в падении влево на  $180^{\circ}$ , захватывает ноги партнера спереди, толкает его грудью в правую голень, заваливает на колени и перехватывает за туловище сверху (рис. 165).



Рис. 166

4. Разучить защиту от присма, описанного в п. 3 настоящего урока.

Защищающийся при захвате его правой голени атакующим должен повернуться вправо, упереться правой ладонью в затылок атакующего и не дать ему возможности захватить другую ногу или туловище (рис. 166).

5. Разучить бросок обратным захватом за дальнее бедро в качестве контрприема против технических действий, описанных в п. 3 настоящего урока.

При попытке атакующего захватить вторую ногу защищающегося последний делает поворот на  $180^{\circ}$  влево, захватывает его дальнее от себя бедро, отклоняется назад и переворачивает партнера на спину.

6. Повторить приемы борьбы лежа, разученные на уроках 83, 84, 88, 89.

7. Разучить бросок через спину с захватом одноименного плеча в качестве контрприема против переворота скручиванием с захватом сбоку плеча и шеи, рассмотренного на уроке 78.

Чтобы не дать перевернуть себя, защищающийся должен вывести свое правое бедро вперед, захватить

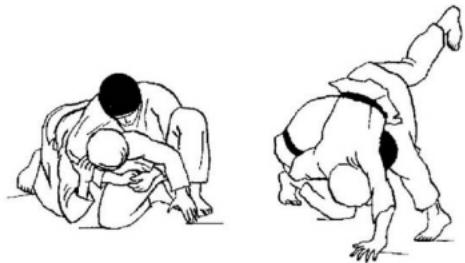


Рис. 167

правой рукой одноименное плечо партнера на своей шее и бросить его через свою спину в правую сторону (рис. 167).

### Уроки 91—93

1. Разминка 30 минут.

2. Повторить имитацию четырех ранее разученных ударов ногами из передней и задней стойки с грузом на каждой ноге в 1 кг.

Выполнить четыре цикла по 10 ударов каждой ногой.

3. Повторить имитацию четырех ранее разученных ударов ногами без груза на ногах с шагом вперед к партнеру.

Выполнить четыре цикла по 10 ударов каждой ногой.

4. Повторить имитацию четырех ударов ногами подскоком.

5. Повторить удар локтем, разученный на предыдущих уроках.

6. Разучить удар локтем назад с переходом в заднюю стойку.

Встать в узкую фронтальную стойку, вытянуть вперед правую руку, развернув кулак под 90°, и захватить

ее левой ладонью. Сделать шаг назад правой ногой, перейти в заднюю фронтальную стойку, имитируя удар назад локтем правой руки по предполагаемому партнеру; кулак повернут ладонью вверх.

Выполнить 10 ударов, меняя стойку.

7. Разучить тренировочный бой на один шаг с контратакой:

а) атакующий в передней левосторонней стойке выставляет вперед сжатую в кулак левую руку, а правую, согнутую в локте, отводит назад, задержав на уровне пояса развернутый пальцами вверх кулак. Защищающийся стоит в узкой фронтальной стойке на расстоянии вытянутой руки от партнера. На счет «раз» — атакующий делает шаг вперед с переходом в переднюю правостороннюю стойку и одновременно наносит удар правым кулаком в лицо партнера. Защищающийся делает правой ногой шаг назад, переходит в переднюю левостороннюю стойку, выполняет верхний блок левым предплечьем по предплечью атакующей руки партнера; на «два» — имитирует удар правым кулаком в солнечное сплетение атакующего (рис. 168); на «три» — партнеры занимают исходное положение.

Выполнить по 10 ударов каждой рукой и поменяться ролями;

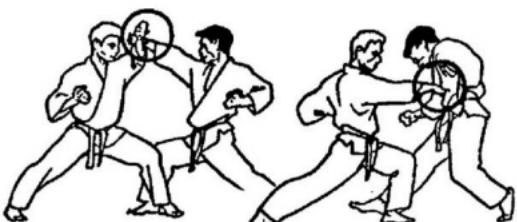


Рис. 168

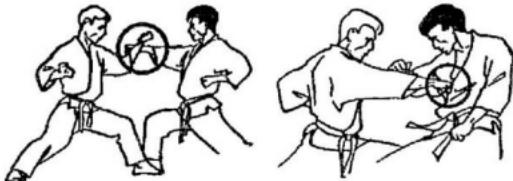


Рис. 169

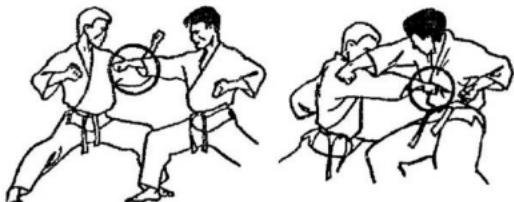


Рис. 170

б) оба партнера занимают те же стойки, что и при выполнении предыдущего присма. На счет «раз» — атакующий делает правой ногой шаг вперед, переходит в переднюю правостороннюю стойку и одновременно наносит удар правым кулаком в грудь защищающегося. Защищающийся делает правой ногой шаг назад и одновременно проводит средний блок изнутри левым предплечьем в предплечье атакующей руки партнера; на «два» — защищающийся имитирует правым кулаком удар в солнечное сплетение атакующего (рис. 169), на «три» — партнеры занимают исходное положение.

Выполнить по 10 ударов каждой рукой и поменяться ролями;

в) оба партнера занимают те же стойки, что и при выполнении предыдущего приема. На счет «раз» — атакующий делает правой ногой шаг вперед, переходит в переднюю правостороннюю стойку и одновременно проводит удар правым кулаком в грудь защищающегося. Защищающийся делает правой ногой шаг назад и одновременно проводит средний блок изнутри левым предплечьем в предплечье атакующей руки партнера; на «два» — защищающийся имитирует удар правым кулаком в солнечное сплетение атакующего (рис. 170); на «три» — партнеры занимают исходное положение.

Выполнить по 10 ударов каждой рукой и поменяться ролями;

г) оба партнера занимают те же стойки, что и при выполнении предыдущего присма. На счет «раз» — атакующий проводит правой ногой удар вперед в живот защищающегося. Защищающийся делает правой ногой шаг назад, переходит в переднюю левостороннюю стойку и одновременно проводит нижний блок изнутри левым предплечьем в голень атакующей ноги партнера; на «два» — защищающийся имитирует удар правым кулаком в солнечное сплетение атакующего (рис. 171). После контратаки партнеры стоят в передних стойках; на «три» — партнеры занимают исходное положение.

Выполнить по 10 ударов каждой ногой и поменяться ролями;

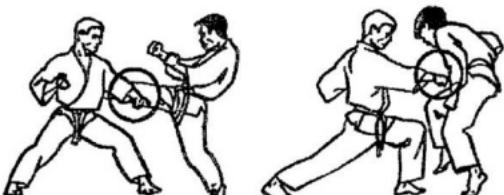


Рис. 171

д) атакующий в широкой фронтальной стойке поворачивается правым боком к защищающемуся, стоящему в узкой фронтальной стойке на расстоянии вытянутой ноги от него. На счет «раз» — атакующий делает левой ногой шаг вперед, ставит левую стопу скрестно правой и проводит удар ногой в сторону в живот партнера. Защищающийся делает левой ногой шаг назад, переходит в переднюю правостороннюю стойку и одновременно выполняет нижний блок снаружи предплечьем правой руки в голень атакующей ноги партнера; на «два» — защищающийся наносит удар кулаком левой руки в поясницу атакующего (рис. 172), на «три» — партнеры занимают исходное положение. После контратаки партнеры стоят в передних стойках.

Выполнить по 10 ударов каждой ногой и поменяться ролями;

е) атакующий в передней левосторонней стойке поворачивается спиной к защищающемуся, стоящему в узкой фронтальной стойке на расстоянии вытянутой ноги от него. На счет «раз» — атакующий делает шаг вперед, ставит левую стопу сзади скрестно правой и проводит удар правой ногой назад в живот партнера. Защищающийся делает левой ногой шаг назад, переходит в переднюю правостороннюю стойку и одновременно выпол-

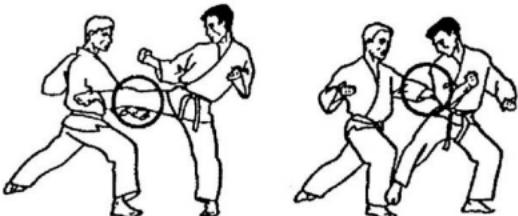


Рис. 172

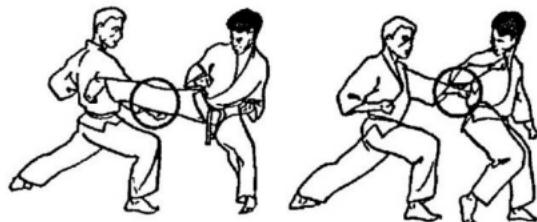


Рис. 173

няет нижний блок снаружи правым предплечьем в голень атакующей ноги партнера; на «два» — защищающийся имитирует удар левой рукой в поясницу атакующего (рис. 173). После контратаки партнеры стоят в передних стойках; на «три» — партнеры занимают исходное положение.

Выполнить по 10 ударов каждой ногой и поменяться ролями.

На одном занятии отрабатывать не более двух приемов защиты против ударов кулаком и ногой.

## Урок 94

1. Разминка и акробатика.
2. Повторить приемы борьбы стоя, разученные на уроках 84, 88—90.

3. Разучить сбивание с захватом шеи и плеча.

Оба партнера стоят в левосторонних стойках. Атакующий левой рукой захватывает шею защищающегося сверху, а правой — его разноименное плечо снизу, выполняет рывок руками на себя-вверх, вынуждая защищающегося присесть и выпрямить туловище. Затем силой рук атакующий сгибает туловище защищающегося вниз, одновременно отставляя ноги назад, оттал-

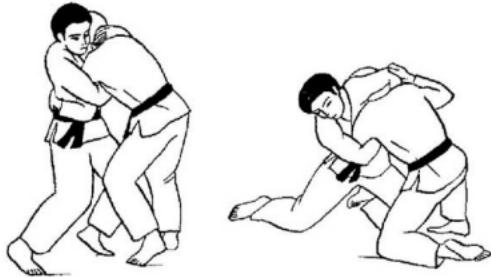


Рис. 174

кивается посками от опоры, толкает партнера грудью от себя-вниз-влево, сбивает на левое колено и на спину (рис. 174).

4. Разучить защиту от приема, описанного в п. 3 настоящего урока.

Защищающийся в момент толчка атакующего отставляет свою левую ногу назад и не дает себе сбить.

5. Разучить бросок через грудь с захватом руки и туловища в качестве контрприема против технических

действий, описанных в п. 3 настоящего урока.

Как только атакующий захватит левой рукой шею защищающегося, последний должен захватить правой рукой его разноименную руку, а левой — туловище, сблизиться с ним и провести бросок через грудь.



Рис. 175

6. Повторить приемы борьбы лежа, разученные на уроках 84, 88—90.

7. Разучить защиту от удушающего приема, рассмотренного на уроке 82.

Чтобы избежать удушения, защищающийся сразу после падения на спину переворачивается вправо на живот, пользуясь тем, что атакующий еще не успел соединить руки «в крючок», встает на колени и уходит из опасного положения (рис. 175).

## Урок 95

1. Разминка и акробатика.

2. Повторить приемы борьбы стоя, разученные на уроках 88—90, 94.

3. Разучить бросок через спину с захватом руки под плечо.

Оба партнера стоят в левосторонних стойках. Атакующий правой рукой захватывает левую руку защищающегося, заводит под нее свое левое плечо, делает поворот на  $270^{\circ}$  вправо, в момент поворота перекрещивает



Рис. 176



Рис. 177

В тот момент, когда атакующий начинает поворачиваться спиной к защищающемуся, последний должен быстро зашагнуть левой ногой за его одноименную ногу, повернуться на носке левой ноги влево на 180° и захватить за одноименное плечо левой рукой снизу, а правой — сверху.

6. Повторить приемы борьбы лежа, разученные на уроках 88—90, 94.

7. Разучить защиту от скручивания ногой плеча наружу, рассмотренного на уроке 83.



Рис. 178

свои ноги, взваливает защищающегося на спину и в падении перебрасывает его через себя (рис. 176).

4. Разучить защиту от приема, описанного в п. 3 настоящего урока.

Защищающийся после захвата его руки атакующим приседает, упирается правой рукой в поясницу партнера и не дает ему повернуться к себе спиной (рис. 177).

5. Разучить бросок через спину с захватом руки на плечо в качестве контриприема против технических действий, описанных в п. 3 настоящего урока.

## Урок 96

1. Разминка и акробатика.
2. Повторить приемы борьбы стоя, разученные на уроках 89, 90, 94, 95.

3. Разучить бросок через грудь с захватом рук сверху.

Оба партнера стоят в левосторонних стойках. Атакующий захватывает руки защищающегося за плечи сверху, ставит свои ноги между его ногами, отклоняется назад, максимально прогибается, делает руками сильный рывок



Рис. 179

вверх, одновременно подбивает защищающегося животом и перебрасывает через себя (рис. 179).

4. Разучить защиту от приема, описанного в п. 3 настоящего урока.

Зашитающийся в момент захвата его рук атакующим распрямляет туловище, упирается предплечьями в грудь партнера, не дает ему поставить ноги между своими ногами и освобождается от захвата.

5. Разучить сбивание захватом туловища в качестве контрприема против технических действий, описанных в п. 3 настоящего урока.

Как только атакующий захватывает руки сверху и начинает входить между ногами, защищающийся приседает, отталкивается ногами от опоры, одновременно захватывая партнера за туловище на уровне пояса, толкает его грудью от себя-вниз и сбивает на спину.

6. Повторить приемы борьбы лежа, разученные на уроках 89, 90, 94, 95.

7. Разучить бросок отклоном назад с захватом запястий в качестве контрприема против броска обратным захватом туловища, рассмотренного на уроке 84.

Зашитающийся встает в стойку, выставляет свою левую ногу между ногами атакующего, отклоняется назад, выводит атакующего из положения равновесия и перебрасывает через себя (рис. 180).



Рис. 180

## ЗАДАНИЕ НА УРОКИ

97, 99, 101, 103, 105, 107,  
109, 111, 113, 115, 117, 119

1. Повторить имитацию четырех ранее разученных ударов ногами из передней, задней и широкой фронтальной стойки с грузом на каждой ноге в 1 кг (выполнить четыре серии по 10 ударов каждой ногой).

2. Повторить имитацию четырех ранее разученных ударов ногами с грузом на каждой ноге в 1 кг, делая шаг вперед (выполнить четыре серии по 10 ударов каждой ногой).

3. Повторить имитацию четырех ранее разученных ударов ногами без груза на ногах подскоком (выполнить четыре серии по 10 ударов каждой ногой).

4. Разучить имитацию четырех ранее разученных ударов ногами с шагом назад:

а) встать в узкую фронтальную стойку, сделать правой ногой шаг назад, перейти в переднюю левостороннюю стойку и провести удар вперед правой ногой. Вернуться в исходное положение (выполнить по 10 ударов каждой ногой, попеременно меняя стойку);

б) встать в узкую фронтальную стойку, сделать правой ногой шаг назад, перейти в переднюю левостороннюю стойку, затем, поворачиваясь влево на 90°, провести удар правой ногой в сторону, в фронтальном направлении (выполнить по 10 ударов каждой ногой, попеременно меняя стойку);

в) встать в узкую фронтальную стойку, сделать правой ногой шаг назад, перейти в переднюю левостороннюю стойку, затем повернуться влево на 180° и провести правой ногой удар назад во фронтальном направлении. Возвратиться в прежнее положение (выполнить по 10 ударов каждой ногой, попеременно меняя стойку);

г) встать в узкую фронтальную стойку, сделать левой ногой шаг назад, перейти в заднюю левостороннюю

стойку, провести круговой удар вперед правой ногой и возвратиться в исходное положение (выполнить по 10 ударов каждой ногой, попеременно меняя стойку).

## Урок 97

1. Для совершенствования ударов ногами повторить упражнения, предложенные в общем задании в п. 2. Повторить в паре с партнером приемы защиты от удара ногой вперед, разученные на предыдущих уроках.

3. Разучить новый прием защиты от удара ногой вперед.

Атакующий в левосторонней стойке поворачивается лицом к защищающемуся, стоящему в узкой фронтальной стойке на расстоянии вытянутой ноги от него. На счет «раз» — атакующий проводит правой ногой удар вперед в живот партнера. Защищающийся делает правой ногой шаг назад и одновременно проводит нижний блок изнутри левым предплечьем в голень атакующей ноги партнера; на «два» — защищающийся имитирует удар правым кулаком в подбородок атакующего (рис. 181); на «три» — партнеры занимают исходное положение.

Выполнить 10 ударов и поменяться ролями.

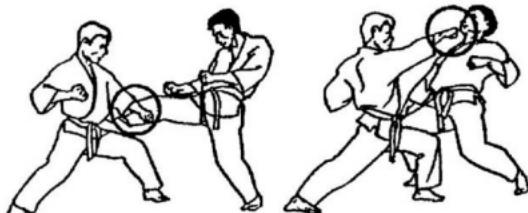


Рис. 181

4. Повторить ранее разученные удары кулаком из широкой фронтальной стойки: согнутой в локте рукой; с поворотом кулака на 90° и на 180°.

Выполнить по 10 ударов каждой рукой.

5. Выполнить два прямых попеременных ударов кулаками в движении.

Встать в узкую фронтальную стойку. На счет «раз» — сделать правой ногой шаг вперед, перейти в переднюю стойку, имитируя удары сначала правой рукой вперед с поворотом кулака на 180°, затем левой; на «два» — занять исходное положение.

Выполнить по 10 ударов, попеременно меняя стойку.

6. Разучить три прямых попеременных ударов кулаками в движении.

Встать в узкую фронтальную стойку. На счет «раз» — сделать правой ногой шаг вперед, перейти в переднюю правостороннюю стойку и имитировать обеими руками подряд три удара вперед с поворотом кулака на 180°.

Выполнить 10 ударов, попеременно меняя стойку.

7. Разучить прямой удар с поворотом кулака на 270°.

Встать в переднюю левостороннюю стойку, вытянуть вперед левую руку, скжатую в кулак, правую — согнуть в локте, расположив на уровне пояса развернутый ладонью вверх кулак. На счет «раз» — правой рукой имитировать удар с поворотом кулака на 270°; левую руку отвести назад, задержать на уровне пояса развернутый ладонью вверх кулак; на «два» — занять исходное положение.

Выполнить 10 ударов, попеременно меняя стойку.

8. Повторить в паре с партнером ранее разученные контратакующие действия руками против удара кулаком в лицо.

9. Разучить новые защитные действия против удара кулаком в грудь.

Атакующий в передней левосторонней стойке поворачивается лицом к защищающемуся, стоящему в пере-

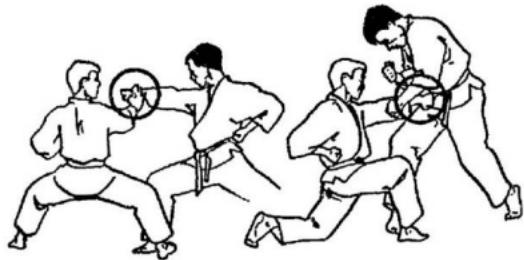


Рис. 182

дней узкой стойке на расстоянии вытянутой руки от него. На счет «раз» — атакующий проводит удар рукой с поворотом кулака на  $180^{\circ}$  в грудь партнера. Защищающийся делает правой ногой шаг назад и проводит средний блок изнутри правой ладонью в предплечье атакующей руки партнера; на «два» — защищающийся, падая на левое колено, имитирует удар рукой с поворотом кулака на  $270^{\circ}$  в промежность атакующего (рис. 182); на «три» — партнеры занимают исходное положение.

Выполнить 10 ударов и поменяться ролями.

## Урок 98

1. Разминка и акробатика.
2. Повторить приемы борьбы стоя, разученные на уроках 90, 94—96.
3. Разучить бросок наклоном с захватом руки на шею тулowiща.

Оба партнера стоят в левосторонних стойках. Атакующий захватывает правой рукой разноименное запястье защищающегося, заводит свою голову под его левое плечо, одновременно делает шаг правой ногой вперед и захватывает левой рукой тулowiще защищающегося на

уровне поясницы. Затем атакующий выпрямляет свои ноги в коленях и разгибает туловище, лишает защищающегося опоры, заводит его ноги вправо от себя и выполняет бросок наклоном (рис. 183).

4. Разучить защиту от приема, описанного в п. 3 настоящего урока.

Защищающийся в момент захвата его шеи и туловища атакующим приседает, отставляет левую ногу назад, упирается правой рукой в грудь атакующего, а другой рукой захватывает его правое плечо.

5. Разучить бросок через спину с захватом руки и шеи в качестве контрприема против технических действий, описанных в п. 3 настоящего урока.

Как только атакующий начнет проводить захват шеи и туловища, защищающийся должен отставить назад



Рис. 183

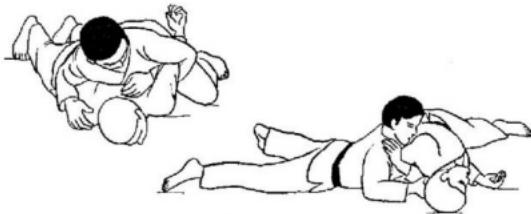


Рис. 184

левую ногу, упереться правой рукой в грудь партнера, другой рукой захватить его за правое плечо, повернуться влево на  $180^{\circ}$  и выполнить бросок через спину с захватом руки и шеи.

6. Повторить приемы борьбы лежа, разученные на уроках 90, 94—96.

7. Разучить переворот переходом с захватом одноименного плеча сверху.

Атакующий опускается на колени со стороны левого бока защищающегося, лежащего на животе, захватывает левой рукой его одноименное плечо, быстро перемещается вправо через его туловище и переворачивает защищающегося на спину (рис. 184).

## Урок 99

1. Для совершенствования ударов ногами повторить упражнения, предложенные в общем задании.

2. Повторить в паре с партнером ранее разученные приемы защиты от удара ногой в сторону.

3. Разучить новый прием защиты от удара ногой в сторону.

Атакующий в широкой фронтальной стойке поворачивается правым боком к защищающемуся, стоящему в узкой фронтальной стойке на расстоянии вытянутой

ноги от него. На счет «раз» — атакующий делает левой ногой шаг вперед, ставит развернутую наружу левую стопу скрестно сбоку правой и проводит удар в сторону правой ногой в живот партнера. Защищающийся делает правой ногой шаг назад и одновременно проводит нижний блок изнутри левым предплечьем в голень атакующей ноги партнера; на «два» — защищающийся имитирует удар правым кулаком в голову атакующего (рис. 185).

Выполнить по 10 ударов и поменяться ролями.

4. Повторить разученные ранее удары ребром ладони изнутри и снаружи из положений: стоя на месте, с шагом вперед и с переходом в переднюю стойку.

5. Разучить новые защитные действия против удара кулаком в грудь с применением ударов ребром ладони.

Атакующий в передней левосторонней стойке поворачивается лицом к защищающемуся, стоящему в узкой фронтальной стойке на расстоянии вытянутой руки от него. На счет «раз» — атакующий делает правой ногой шаг вперед, переходит в переднюю правостороннюю стойку и одновременно наносит удар рукой с поворотом кулака на  $180^{\circ}$  в грудь партнера. Защищающийся делает левой ногой шаг вперед-в сторону и одновременно проводит средний блок снаружи левым предплечьем

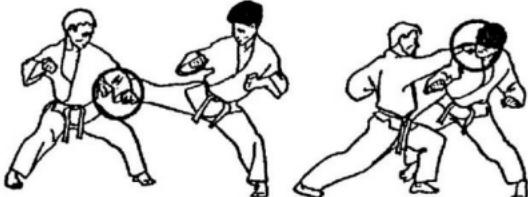


Рис. 185

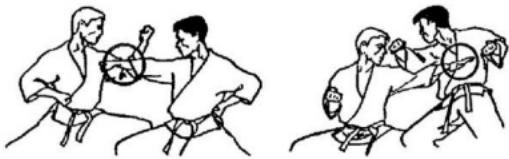


Рис. 186

в предплечье атакующей руки партнера; на «два» — защищающийся имитирует удар ребром левой ладони под правый сосок атакующего (рис. 186).

Выполнить 10 ударов и поменяться ролями.

## Урок 100

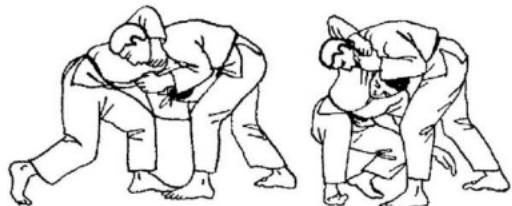
1. Разминка и акробатика.
2. Повторить приемы борьбы стоя, разученные на уроках 94—96, 98.
3. Разучить бросок через плечи с захватом шеи и одноименной ноги.

Оба партнера стоят в левосторонних стойках. Атакующий правой рукой захватывает шею защищающегося сверху, а левой — его правое запястье. Затем атакующий поворачивается на 90° вправо, одновременно заводит свою голову под туловище защищающегося, захватывает левой рукой его разноименное бедро, взваливает его на плечи, выставляет свою правую ногу вперед, опускается на левое колено и опрокидывает партнера на спину (рис. 187).

4. Разучить защиту от приема, описанного в п. 3 настоящего урока.

Защищающийся в момент захвата его шеи атакующим делает шаг вперед под правой рукой атакующего.

5. Разучить перевод захватом туловища сзади в качестве контрприема против технических действий, описанных в п. 3 настоящего урока.



В момент захвата атакующим шеи правой рукой защищающийся должен выполнить правой ногой шаг вперед, повернувшись на 180°, обхватить сзади туловище партнера и выполнить перевод его в партер.

6. Повторить приемы борьбы лежа, разученные на уроках 94—96, 98.

7. Разучить болевой прием скручиванием дальнего плеча внутрь из положения сидя попереck груди.

Защищающийся ложится на спину. Атакующий садится слева от него, кладет свои ноги на его грудь, захватывает левой рукой правое запястье партнера, а правой свое левое запястье из под одноименного плеча защищающегося. Затем атакующий скручивает внутрь плечо захваченной руки и проводит болевой прием (рис. 188).



Рис. 187



Рис. 188

## Урок 101

- Для совершенствования ударов ногами повторить упражнения, предложенные в общем задании.
- Повторить в паре с партнером ранее разученные присмы защиты от удара ногой назад.
- Разучить новый прием защиты от удара ногой назад.

Атакующий в широкой фронтальной стойке поворачивается правым боком к защищающемуся, стоящему в узкой фронтальной стойке на расстоянии вытянутой ноги от него. На счет «раз» — атакующий делает левой ногой шаг вперед, ставит левую стопу сзади перпендикулярно правой и проводит ногой удар назад. Защищающийся делает правой ногой шаг назад и одновременно проводит нижний блок изнутри левым предплечьем в голень атакующей ноги партнера; на «два» — защищающийся имитирует удар кулаком правой руки в лицо атакующего (рис. 189); на «три» — партнеры занимают исходное положение.

Выполнить 10 ударов и поменяться ролями.

- Повторить ранее разученные удары локтем с одновременным шагом вперед или назад и переходом соответственно в переднюю или заднюю стойку.

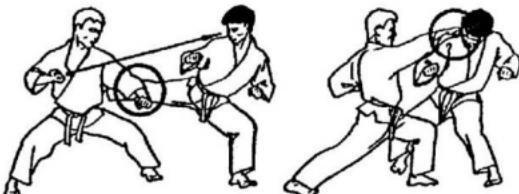


Рис. 189

5. Разучить круговой удар локтем вперед.

Встать в переднюю левостороннюю стойку, скатую во кулак руку вытянуть вперед, правую согнуть в локте, расположив на уровне пояса повернутый пальцами вверх кулак. На счет «раз» — правой рукой имитировать круговой удар локтем вперед, развернув кулак ладонью вниз; левую руку отвести назад, согнуть в локте, кулак развернуть ладонью вверх, остановить его на уровне пояса; на «два» — занять исходное положение.

Выполнить 10 ударов и поменять стойку.

- Разучить новый прием контратаки с применением удара локтем.

Атакующий в передней левосторонней стойке поворачивается лицом к защищающемуся, стоящему в узкой фронтальной стойке. На счет «раз» — атакующий делает правой ногой шаг вперед и одновременно наносит удар рукой с поворотом кулака на 180° в грудь партнера. Защищающийся делает шаг вперед-в сторону левой ногой и одновременно проводит средний блок снаружи левым предплечьем в предплечье атакующей руки партнера; на «два» — защищающийся имитирует круговой удар правым локтем в голову атакующего (рис. 190); на «три» — партнеры занимают исходное положение.

Повторить 10 ударов и поменяться ролями.

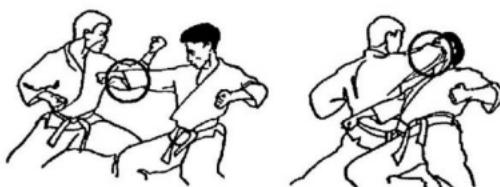


Рис. 190

## Урок 102

1. Разминка и акробатика.
2. Повторить приемы борьбы стоя, разученные на уроках 95, 96, 98, 100.

3. Разучить скручивание захватом шеи и плеча.

Скручивание — это прием, в котором опрокидывающий момент возникает в результате поворота защищающегося вдоль продольной оси его тела в сторону-вниз под себя до касания спиной опоры.

Оба партнера стоят в правосторонних стойках. Атакующий обхватывает обеими руками шею партнера сбоку и правое плечо снизу, соединяет пальцы «в крючок», сильно сгибает ноги, поворачивается к защищающемуся правым боком, крепко прижимается его к себе и делает резкий рычаг руками вниз-под себя. Затем атакующий продолжает поворачиваться влево, опускается на правое колено и толчком правым боком опрокидывает защищающегося на спину (рис. 191).

4. Разучить защиту от присма, описанного в п. 3 настоящего урока.

Защищающийся в начальный момент скручивания выставляет правую ногу в сторону поворота атакующего, от-



Рис. 191

клоняется назад, стараясь опустить захваченную руку вниз и прижимает ею руку партнера.

5. Разучить бросок через грудь с захватом шеи и плеча в качестве контрприема против технических действий, описанных в п.3 настоящего урока.

Воспользовавшись обоядным захватом шеи и плеча, защищающийся должен опередить атакующего, зашагнуть правой ногой между ногами атакующего и провести бросок через грудь.

6. Повторить присмы борьбы лежа, разученные на уроках 95, 96, 98, 100.

7. Разучить переворот раскручиванием с захватом одноименного плеча и туловища сверху с переходом на удержание поперек.

Атакующий опускается на колени со стороны правого бока защищающегося, стоящего в высоком партере, захватывает правой рукой его одноименное плечо, а левой — туловище сверху, затем поднимает захваченную



Рис. 192

руку вверх, толкает грудью защищающегося в правый бок, опрокидывает на спину и переходит на удержание поперек (рис. 192).

### Урок 103

1. Для совершенствования ударов ногами повторить упражнения, предложенные в общем задании.

2. Разучить контратакующие действия с применением кругового удара ногой вперед.

Атакующий в передней левосторонней стойке поворачивается лицом к защищающемуся, стоящему в узкой фронтальной стойке на расстоянии вытянутой руки от него. На счет «раз» — атакующий делает шаг вперед левой ногой, переходит в переднюю левостороннюю стойку, одновременно нанося удар кулаком правой руки в грудь партнера. Защищающийся делает шаг вперед левой ногой и одновременно левым предплечьем проводит средний блок снаружи в предплечье атакующей руки партнера; на «два» — защищающийся имитирует круговой удар ногой в промежность атакующего (рис. 193).

Выполнить 10 раз и поменяться ролями.

3. Повторить разученные ранее удары ребром ладони изнутри и спаружи из положений стоя на месте, с шагом

вперед и в комбинации с ударом кулаком правой или левой руки.

4. Повторить в паре с партнером контратаку с применением удара ребром ладони против удара кулаком в грудь, разученную на уроке 99.

5. Разучить контратаку с применением удара ребром ладони.

Атакующий в передней левосторонней стойке поворачивается лицом к защищающемуся, стоящему в передней узкой стойке. На счет «раз» — атакующий делает шаг вперед правой ногой, переходит в переднюю правостороннюю стойку и одновременно проводит удар рукой в грудь защищающегося с поворотом кулака на 180°. Защищающийся делает шаг назад правой ногой, переходит в переднюю левостороннюю стойку и одновременно проводит средний блок снаружи левым предплечьем в предплечье атакующей руки партнера; на «два» — защищающийся имитирует удар ребром ладони левой руки в лицо атакующего (рис. 194); на «три» — партнеры занимают исходное положение.

Выполнить 10 ударов и поменяться ролями.



Рис. 193

Рис. 194

## Урок 104

1. Разминка и акробатика.
2. Повторить приемы борьбы стоя, разученные на уроках 96, 98, 100, 102.
3. Разучить сбивание с захватом бедра и голени.  
Оба партнера стоят в правосторонних стойках. Атакующий бросается вперед, опускается на правое колено, захватывает правой рукой голень, а левой — бедро защищающегося и прижимается к нему грудью, а головой — к туловищу. Затем атакующий резко поворачивается влево-от себя, нажимает на верхнюю часть бедра захваченной ноги, а правой поднимает голень вправо-вверх и сбивает защищающегося на спину (рис. 195).
4. Разучить защиту от приема, описанного в п. 3 настоящего урока.



Рис. 195

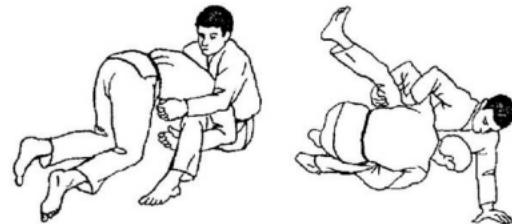


Рис. 196

Защищающийся для защиты от захвата наклоняется вперед, упирается руками в плечи атакующего, отступает обеими ногами назад и захватывает сверху плечо и шею партнера.

5. Разучить переворот через голову с захватом плеча и шеи сверху в качестве контрприема против захвата ноги.

Атакующий пытается захватить левую ногу защищающегося; защищающийся отступает назад, захватывает шею и правое плечо партнера, отклоняется назад и пе-ребрасывает его через грудь (рис. 196).

6. Повторить приемы борьбы лежа, разученные на уроках 96, 98, 100, 102.

7. Разучить удушающий прием предплечьями из положения сзади-снизу.

Защищающийся прижимается спиной к груди атакующего, атакующий обхватывает ногами его бедра и скрепляет стопы, затем захватывает предплечьями его шею, сводит их навстречу друг другу и проводит удушающий прием (рис. 197).



Рис. 197

## Урок 105

1. Для совершенствования ударов ногами повторить упражнения, предложенные в общем задании.
2. Повторить в паре с партнером защитные действия против удара ногой вперед, разученные на уроке 49.
3. Разучить новые защитные движения против удара ногой вперед.

Атакующий в передней левосторонней стойке поворачивается лицом к защищающемуся, стоящему в узкой фронтальной стойке. На счет «раз» — атакующий наносит правой ногой удар вперед в живот партнера. Защищающийся делает левой ногой шаг вперед в сторону, переходит в правостороннюю переднюю стойку и одновременно проводит нижний блок снаружи правым предплечьем в голень атакующей ноги партнера; на «два» — защищающийся имитирует удар рукой с поворотом кулака на 180° в голову атакующего (рис. 198); на «три» — партнеры занимают исходное положение.

Выполнить 10 раз и поменяться ролями.

4. Повторить ранее разученные удары кулаком из широкой фронтальной стойки согнутой в локте рукой с поворотом кулака на 90, 180 и 270° — два, три попеременных прямых удара кулаком.

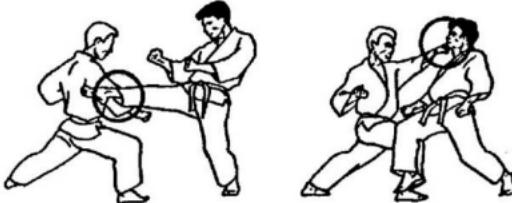


Рис. 198

5. Разучить удар кулаком с шагом вперед и поворотом туловища на 90° в сторону партнера.

Встать в узкую фронтальную стойку, согнуть руки в локтях так, чтобы левый кулак закрывал подбородок, а правый — солнечнос сплетение. На счет «раз» — левой ногой сделать резкий выпад вперед, перенести большую часть веса тела на левую ногу и имитировать удар левым кулаком в сторону партнера, разворачивая туловище на 90° вправо (рис. 199), на «два» — занять исходное положение.

Выполнить 10 раз и поменять стойку.

6. Разучить новый прием самозащиты с применением удара кулаком.

Атакующий в передней левосторонней стойке поворачивается лицом к защищающемуся, стоящему в узкой фронтальной стойке. На счет «раз» — атакующий делает шаг вперед правой ногой, переходит в переднюю



Рис. 199

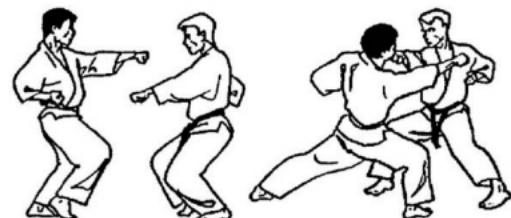


Рис. 200

правостороннюю стойку и одновременно проводит удар правым кулаком в лицо партнера. Защищающийся делает шаг вперед правой ногой, поворачивает туловище влево, уклоняется от атаки и имитирует удар правой рукой с поворотом кулака на 180° в лицо атакующего (рис. 200); на «два» — партнеры занимают исходное положение.

Выполнить 10 раз и поменяться ролями.

## Урок 106

1. Разминка и акробатика.
2. Повторить приемы борьбы стоя, разученные на уроках 98, 100, 102, 104.
3. Разучить бросок через спину с захватом рук и головы.

Оба партнера стоят в правосторонних стойках. Атакующий обхватывает обе руки и шею партнера, соединяет пальцы «в крючок», поворачивается на 270° вправо и проводит бросок через спину (рис. 201).

4. Разучить защиту от присма, описанного в п. 3 настоящего урока.



Рис. 201

Защищающийся после захвата атакующего приседает, отклоняется назад, рывком вниз освобождает правую руку, захватывает атакующего сбоку или сзади.

5. Разучить бросок через грудь с захватом руки сверху и туловища сбоку в качестве контриприема против технических действий, описанных в п. 3 настоящего урока.

Как только атакующий начнет поворачиваться спиной, чтобы провести бросок через спину, защищающийся захватывает его разноименное плечо сверху, а туловище сбоку и выполняет бросок через грудь.

6. Повторить приемы борьбы лежа, разученные на уроках 98, 100, 102, 104.

7. Разучить перегибание локтя при помощи ноги сверху с захватом руки под плечо.

Атакующий захватывает левое предплечье защищающегося под свое разноименное плечо, а левой — правый отворот его одежды на груди, упирается левой стопой в его правое бедро, ложится на левый бок и заваливает атакующего на четвереньки. Затем атакующий забрасывает свою правую ногу через захваченную руку партнера на его шею, отжимает его от себя, выпрямляет его руку и проводит перегибание его локтя (рис. 202).

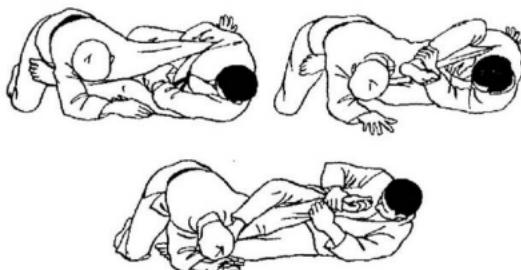


Рис. 202

## Урок 107

- Для совершенствования ударов ногами повторить упражнения, предложенные в общем задании.
- Повторить в паре с партнером защитные действия против удара ногой в сторону, разученные на уроке 99.
- Разучить новый прием защиты от удара ногой в сторону.

Атакующий в широкой фронтальной стойке поворачивается правым боком к защищающемуся, стоящему в узкой фронтальной стойке на расстоянии вытянутой ноги от него. На счет «раз» — атакующий делает шаг вперед левой ногой, ставит развернутую наружу левую стопу спереди скрестно правой и проводит удар правой ногой в сторону в живот партнера. Защищающийся делает шаг вперед-в сторону левой ногой и одновременно проводит нижний блок снаружи правым предплечьем в голень атакующей снаружи ноги партнера. На «два» — защищающийся имитирует удар левым кулаком в голову атакующего (рис. 203); на «три» — партнеры занимают исходное положение.

Выполнить 10 раз и поменяться ролями.

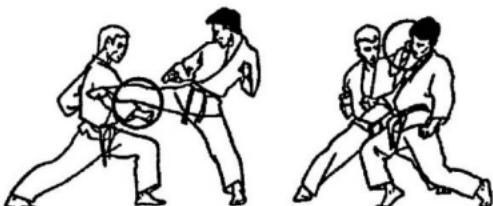


Рис. 203

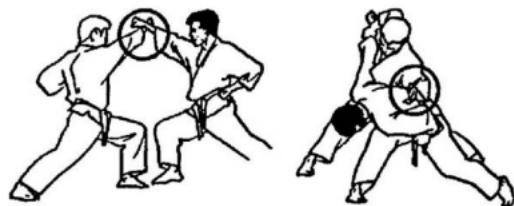


Рис. 204

- Повторить раннее разученные удары ребром ладони изнутри и снаружи из положений: стоя на месте, делая шаг вперед и в сочетании с ударами рукой вперед с поворотом кулака на 180°.

- Повторить в паре с партнером контратаки с применением удара ребром ладони, разученные на уроках 50 и 52.

- Разучить новый прием защиты с применением удара ребром ладони.

Атакующий в передней левосторонней стойке поворачивается лицом к защищающемуся, стоящему в передней узкой стойке. На счет «раз» — атакующий делает шаг вперед правой ногой, переходит в переднюю право-стороннюю стойку, одновременно нанося удар кулаком в лицо партнера. Защищающийся делает шаг вперед-в сторону левой ногой, переходит в левостороннюю переднюю стойку и одновременно проводит правым предплечьем верхний блок с переходом на захват предплечья атакующей руки партнера; на «два» — защищающийся рывком правой руки притягивает к себе туловище партнера и имитирует удар ребром ладони левой руки в область его поясницы (рис. 204).

Выполнить 10 раз и поменяться ролями.

## Урок 108

1. Разминка и акробатика.
2. Повторить приемы борьбы стоя, разученные на уроках 100, 102, 104, 106.

3. Разучить перевод нырком захватом шеи и туловища.

Оба партнера, стоя в правосторонних стойках, захватывают друг друга за шеи правыми руками. Атакующий сбивает левой рукой снизу вверх-на себя захват партнера со своей шеи, делает шаг вперед правой ногой под его правой рукой, одновременно захватывает его туло-



Рис. 205

виде по линии пояса левой рукой и делает рывок правой рукой за шею защищающегося. Затем атакующий зашагивает левой ногой за спину партнера, скручивает его за шею вниз-на себя и, развернув на 180°, переводит в партнер (рис. 205).

4. Разучить защиту от приема, описанного в п. 3 настоящего урока.

Защищающийся в момент прохода атакующего под правой рукой делает шаг назад правой ногой и поворачивается лицом к партнеру.

5. Разучить сбивание высадом с захватом руки под плечо в качестве контрприема против технических действий, описанных в п. 3 настоящего урока.

Как только атакующий начнет проходить под рукой защищающегося, последний должен захватить левой рукой разноименное запястье партнера, оттолкнуться ногами от опоры с небольшим поворотом влево,



Рис. 206

выдвинуть правую ногу книзу от одноименной ноги атакующего, опустить правую руку на одноименное плечо атакующего и, толкая его правым боком, сбить на спину.

6. Повторить приемы борьбы лежа, разученные на уроках 100, 102, 104, 106.

7. Разучить бросок через бедро с захватом туловища.

Атакующий подходит к защищающемуся, лежащему на животе, обхватывает его туловище обеими руками и соединяет пальцы «в крючок». Затем атакующий поднимает защищающегося вверх, подставляет под его туловище свой таз, наклоняется влево-влево и в падении опрокидывает его на спину (рис. 206).

## Урок 109

1. Для совершенствования ударов ногами повторить упражнения, предложенные в общем задании.

2. Повторить в паре с партнером защитные действия против удара ногой назад, разученные на уроке 101.

3. Разучить новый прием защиты от удара ногой назад.

Атакующий в широкой фронтальной стойке поворачивается правым боком к защищающемуся, стоящему в

узкой фронтальной стойке на расстоянии вытянутой ноги от него. На счет «раз» — атакующий делает левой ногой скрестный шаг вперед, ставит левую стопу сзади перпендикулярно правой и проводит правой ногой удар назад. Защищающийся левой ногой делает шаг вперед и одновременно проводит нижний блок снаружи правым предплечьем в голень атакующей ноги партнера; на «два» — защищающийся имитирует удар кулаком левой руки в голову атакующего (рис. 207); на «три» — партнеры занимают исходное положение.

Выполнить 10 раз и поменяться ролями.

4. Повторить разученные ранее удары локтем из положений: стоя на месте, делая шаг вперед, шаг назад.

5. Повторить в паре с партнером контратаку с ударом локтем, разученную на уроке 101.

6. Разучить новый прием защиты с примесением удара локтем.

Атакующий в передней левосторонней стойке поворачивается лицом к защищающемуся, стоящему в узкой фронтальной стойке. На счет «раз» — атакующий делает шаг вперед правой ногой, переходит в правостороннюю переднюю стойку и наносит удар правым кулаком в грудь партнера. Защищающийся делает шаг вперед-в сторону левой ногой, переходит в переднюю левосторон-

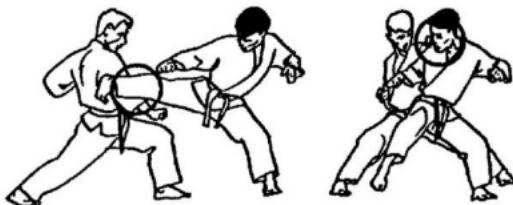


Рис. 207

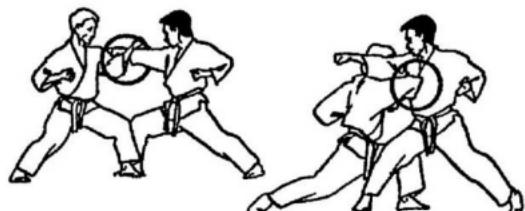


Рис. 208

нюю стойку и одновременно проводит левым предплечьем средний блок снаружи в предплечье атакующего; на «два» — защищающийся имитирует круговой удар правым локтем под правый сосок атакующего (рис. 208); на «три» — партнеры занимают исходное положение.

Выполнить 10 раз и поменяться ролями.

## Урок 110

1. Разминка и акробатика.
2. Повторить приемы борьбы стоя, разученные на уроках 102, 104, 106, 108.
3. Разучить бросок наклоном после имитации броска назад через плечо.

Оба партнера стоят в правосторонних стойках. Атакующий быстро сближается с защищающимся, захватывает руками его разноименные бедра снаружи, прогибается, поднимает партнера вверх, захватывает правой рукой его туловище, имитируя бросок назад через плечо. Затем резко наклоняется вперед, подбивает своей правой ногой левую ногу защищающегося и опрокидывает его на спину (рис. 209).



Рис. 209



Рис. 210

4. Разучить защиту от приема, описанного в п.3 настоящего урока.

Защищающийся для защиты от броска атакующего наклоняется вперед, упирается в плечо атакующего и отставляет назад правую ногу (рис. 210).

5. Повторить приемы борьбы лежа, разученные на уроках 102, 104, 106, 108.

6. Разучить выход наружу высадом в качестве контрприема против переворота переходом с захватом одноименного плеча сверху, предложенного на уроке 98.

Как только атакующий, выполняя прием, завершит перемещение через спину защищающегося, последний должен упереться правым предплечьем в татами, приподнять туловище, правую ногу быстро выдвинуть вперед, а левую отодвинуть назад, оттолкнуться правой ногой от опоры, повернуться на ягодицах влево, навалиться на атакующего, захватить и удерживать одноименной рукой его левую руку, а правой захватить его туловище (рис. 211).



Рис. 211

## Урок 111

1. Для совершенствования ударов ногами повторить упражнения, предложенные в общем задании.

2. Повторить в паре с партнером прием защиты с применением кругового удара ногой вперед, разученный на уроке 103.

3. Разучить новые защитные действия против кругового удара ногой вперед.

Атакующий занимает заднюю левостороннюю стойку на расстоянии вытянутой ноги от защищающегося, стоящего в узкой фронтальной стойке. На счет «раз» — атакующий проводит круговой удар правой ногой в туловище партнера. Защищающийся делает шаг назад правой ногой, переходит в переднюю левостороннюю стойку и одновременно проводит нижний блок изнутри левым предплечьем в голень атакующей ноги партнера; на «два» — имитирует удар правым кулаком в живот атакующего (рис. 212).

Выполнить 10 раз и поменяться ролями.

4. Повторить удары ребром ладони изнутри и снаружи из положений: стоя на месте, делая шаг вперед, шаг назад.

5. Разучить в движении попаременные удары ребрами ладоней.

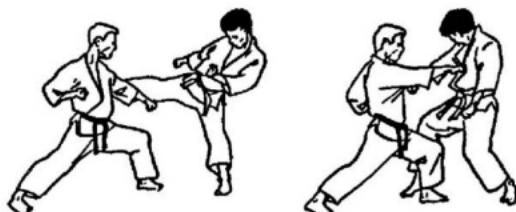


Рис. 212

На счет «раз» — из узкой фронтальной стойки сделать шаг вперед правой ногой, перейти в переднюю правостороннюю стойку и одновременно имитировать удар изнутри ребром ладони правой руки. Раскрытая ладонь отводится к затылку; на «два» — удар ребром левой ладони снаружи; скатая в кулак правая рука одновременно сгибается в локте и отводится назад.

Выполнить 10 раз из разных стоец и поменяться ролями.

6. Разучить защитные действия с применением ударов ребром ладони.

Атакующий занимает переднюю левостороннюю стойку, защищающийся — узкую фронтальную стойку. На счет «раз» — атакующий делает шаг вперед правой ногой, переходит в переднюю правостороннюю стойку и одновременно наносит удар кулаком в грудь партнера. Защищающийся делает шаг назад правой ногой, переходит в переднюю левостороннюю стойку, выполняет средний блок изнутри левым предплечьем и переходит на захват предплечья атакующей руки партнера; на «два» — защищающийся имитирует удар ребром правой ладони по шее атакующего (рис. 213).

Выполнить 10 раз и поменяться ролями.

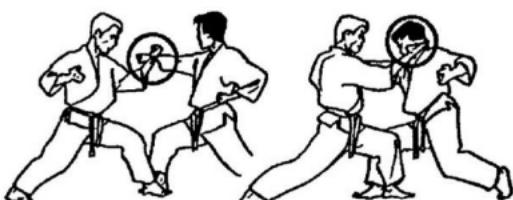


Рис. 213

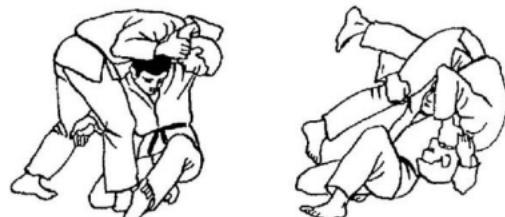
## Урок 112

1. Разминка и акробатика.
2. Повторить приемы борьбы стоя, разученные на уроках 104, 106, 108, 110.
3. Разучить бросок через плечи с захватом шеи сверху после имитации броска захватом бедра снаружи.

Оба партнера стоят в левосторонних стойках. Атакующий имитирует захват правой рукой снаружи разноименного бедра защищающегося. Партнер, защищаясь, наклоняется и отставляет назад свою левую ногу. Атакующий проводит повторную атаку — захватывает левой



Рис. 214



рукой шею защищающегося сверху, заводит свою голову под его туловище, одновременно опускается на правое колено, выставляет вперед левую ногу, захватывает правой рукой одноименное бедро партнера и, отклоняясь назад, проводит бросок через плечи (рис. 214).

4. Повторить приемы борьбы лежа, разученные на уроках 104, 106, 108, 110.
5. Разучить защиту от болевого приема скручивания дальнего плеча наружу.

Атакующий кладет бедра на грудь партнера, лежащего на спине и пытается захватить его правую руку для проведения болевого приема. Защищающийся своей правой рукой захватывает левое запястье партнера, поворачивается на живот и уходит из опасного положения (рис. 215).

## Урок 113

1. Для совершенствования ударов ногами повторить упражнения, предложенные в общем задании.
2. Повторить в паре с партнером защитные действия против удара ногой вперед, разученные на уроках 97, 105.
3. Разучить новые защитные действия против удара ногой вперед.

Атакующий в передней левосторонней стойке поворачивается лицом к защищающемуся, стоящему в узкой фронтальной стойке на расстоянии вытянутой ноги от него; на счет «раз» — атакующий наносит удар правой ногой в живот партнера. Защищающийся делает шаг



Рис. 215

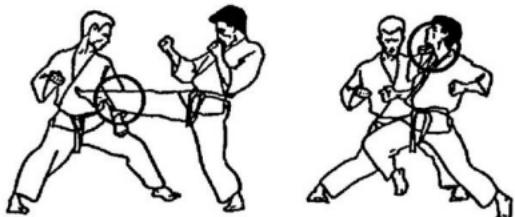


Рис. 216

назад левой ногой и одновременно проводит нижний блок снаружи опущенным вниз левым предплечьем в голень атакующей ноги партнера; на «два» — защищающийся имитирует удар ребром ладони по шее атакующего (рис. 216).

Выполнить 10 раз и поменяться ролями.

4. Повторить ранее разученные удары кулаком из положений: стоя на месте, делая шаг вперед, шаг назад, и комбинации, состоящие из двух или трех ударов.

5. Разучить новые защитные действия с применением удара кулаком.

Атакующий в передней левосторонней стойке поворачивается лицом к защищающемуся, стоящему в узкой фронтальной стойке. На счет «раз» — атакующий дела-

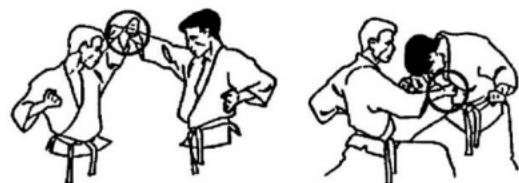


Рис. 217

ет правой ногой шаг вперед, переходит в переднюю правостороннюю стойку и наносит удар кулаком правой руки в лицо партнера. Защищающийся делает шаг назад правой ногой, переходит в переднюю левостороннюю стойку и одновременно проводит верхний блок левым предплечьем в предплечье атакующей руки партнера; на «два» — защищающийся имитирует удар кулаком согнутой в локте правой руки удар в живот атакующего (рис. 217); на «три» — партнеры занимают исходное положение.

Выполнить 10 раз и поменяться ролями.

### Урок 114

1. Разминка и акробатика.
2. Повторить приемы борьбы стоя, разученные на уроках 106, 108, 110, 112.
3. Разучить бросок толчком ладони в колено после имитации броска через плечи.

Оба партнера стоят в право-сторонних стойках. Атакующий захватывает левой рукой разно-

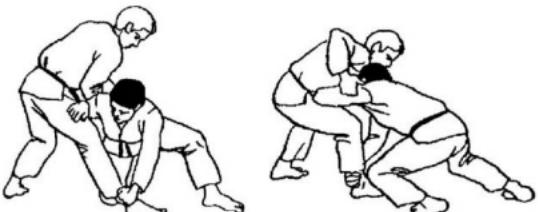


Рис. 218

именное запястье защищающагося сверху и имитирует бросок через плечи с колен. Партнер, защищаясь, согбает ноги в коленях и отклоняется назад. Атакующий проводит повторную атаку — захватывает левой рукой пятку защищающагося снаружи, толкает правой ладонью в одноименное колено и опрокидывает на спину (рис. 218).

4. Повторить приемы борьбы лежа, разученные на уроках 106, 108, 110, 112.

5. Разучить переворот раскручиванием и захватом запястья одноименной руки в качестве контрприема против переворота скручиванием с захватом одноименного плеча и туловища сверху, рассмотренного на уроке 102.

Защищающийся захватывает левой рукой одноименное запястье атакующего, садится на левое бедро, левым локтем упирается в татами и резким толчком правой руки в одноименную подмышечную впадину партнера опрокидывает его через себя (рис. 219).

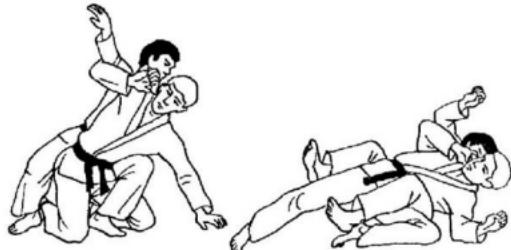


Рис. 219

## Урок 115

1. Для совершенствования ударов ногами повторить упражнения, предложенные в общем задании.

2. Повторить в паре с партнером защитные действия против удара ногой в сторону, разученные на уроках 99, 107.

3. Разучить новые защитные действия против удара ногой в сторону.

Атакующий в широкой фронтальной стойке поворачивается правым боком к защищающемуся, стоящему в узкой фронтальной стойке на расстоянии вытянутой ноги от него; на счет «раз» — атакующий делает шаг вперед левой ногой; ставит развернутую наружу левую стопу скрестно спереди правой и проводит удар правой ногой в живот партнера. Защищающийся делает шаг назад левой ногой и одновременно проводит нижний блок изнутри опущенным вниз правым предплечьем в голень атакующей ноги партнера. На счет «два» — защищающийся имитирует удар ребром правой руки по горлу атакующего (рис. 220); на «три» — партнеры занимают исходное положение.



Рис. 220

Выполнить 10 раз и поменяться ролями.

4. Повторить ранее разученные удары ребром ладони изнутри и снаружи из положений: стоя на месте, делая шаг вперед, шаг назад, в сочетании с имитацией ударов кулаком.

5. Разучить новые защитные действия с применением ударов ребром ладони.

Атакующий в передней левосторонней стойке поворачивается лицом к защищающемуся, стоящему в узкой фронтальной стойке. На счет «раз» — атакующий делает шаг вперед, переходит в переднюю правостороннюю стойку и одновременно проводит удар правым кулаком в грудь. Защищающийся делает шаг назад левой ногой, переходит в переднюю правостороннюю стойку и одновременно правым предплечьем выполняет средний блок изнутри в предплечье атакующей руки партнера. На «два» — защищающийся имитирует удар ребром правой ладони под левый сосок атакующего (рис. 221); на «три» — партнеры занимают исходное положение.

Выполнить 10 раз и поменяться ролями.



Рис. 221

## Урок 116

1. Разминка и акробатика.
2. Повторить приемы борьбы стоя, разученные на уроках 108, 110, 112, 114.
3. Разучить бросок сбиванием захватом руки и туловища после имитации броска через бедро.

Оба партнера стоят в право-сторонних стойках. Атакующий имитирует бросок через бедро с захватом руки и пояса сидя. Защищающийся приседает и отклоняется назад. Атакующий поворачивается на 180° илево и проводит повторную атаку броском сбиванием захватом руки двумя руками (рис. 222).



Рис. 222



Рис. 223

4. Повторить приемы борьбы лежа, разученные на уроках 108, 110, 112, 114.

5. Разучить ущемление ахиллова сухожилия в качестве контрприема против удушающего приема предплечьями, рассмотренного на уроке 104.

Чтобы избежать удушения, защищающийся захватывает

обеими руками правое предплечье атакующего, тянет его вниз, одновременно скрепляет свои ноги на его левой стопе, прогибается, ущемляет его ахиллово сухожилие и, оказывая болевое воздействие, разжимает захват атакующего (рис. 223).

## Урок 117

1. Для совершенствования ударов ногами повторить упражнения, предложенные в общем задании.

2. Повторить в паре с партнером защитные действия против удара ногой назад, разученные на уроках 101, 109.

3. Разучить новые защитные действия против удара ногой назад.

Атакующий в передней левосторонней стойке поворачивается спиной к защищающемуся, стоящему в узкой фронтальной стойке. На счет «раз» — атакующий поворачивает голову вправо, делает левой ногой шаг в партнеру, ставит левую стопу сзади перпендикулярно правой, переносит на нее большую часть веса тела и наносит правой ногой удар назад в живот партнера. Защищающийся делает шаг назад левой ногой, переходит в переднюю правостороннюю стойку и одновременно им полняет нижний блок изнутри предплечьем левой руки и переходит на захват предплечья атакующей руки партнера; на «два» — защищающийся имитирует удар снизу вверх правым локтем в подбородок атакующего (рис. 225). На «три» — партнеры занимают исходное положение.

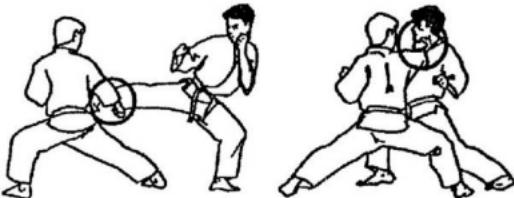


Рис. 224

и по горлу атакующего (рис. 224); на «три» — партнеры занимают исходное положение.

Выполнить 10 раз и поменяться ролями.

4. Повторить в паре с партнером разученные ранее удары локтем из положений: стоя на месте, делая шаг вперед, шаг назад.

5. Повторить в паре с партнером контратакующие действия локтем, рассмотренные на уроках 101, 109.

6. Разучить новые контратакующие действия локтем.

Атакующий в передней левосторонней стойке поворачивается лицом к защищающемуся, стоящему в узкой фронтальной стойке на расстоянии вытянутой руки от него. На счет «раз» — атакующий делает шаг вперед правой ногой, переходит в правостороннюю стойку и наносит правым кулаком удар в грудь партнера. Защищающийся делает шаг назад правой ногой, переходит в переднюю левостороннюю стойку, одновременно проводит средний блок изнутри предплечьем левой руки и переходит на захват предплечья атакующей руки партнера; на «два» — защищающийся имитирует удар снизу вверх правым локтем в подбородок атакующего (рис. 225). На «три» — партнеры занимают исходное положение.

Выполнить 10 раз и поменяться ролями.

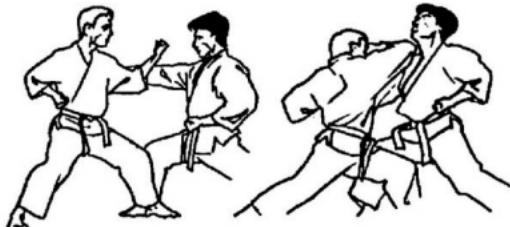


Рис. 225

## Урок 118

1. Разминка и акробатика.
2. Повторить приемы борьбы стоя, разученные на уроках 110, 112, 114, 116.
3. Разучить бросок через спину с захватом руки и туловища после имитации броска сбиванием.

Оба партнера стоят в правосторонних стойках. Атакующий выполняет имитацию броска сбиванием захватом руки и туловища. Защищающийся отставляет назад левую ногу и наклоняется вперед. Используя ошибку партнера, атакующий поворачивается на  $270^{\circ}$  вправо и, не меняя захвата, проводит бросок через спину (рис. 226).

4. Повторить приемы борьбы лежа, разученные на уроках 110, 112, 114, 116.

5. Разучить кувырок вперед в качестве защиты от перегибания локтя, рассмотренного на уроке 106.

Атакующий захватывает левое предплечье защищающегося под свое правое плечо, сбивает его в партнер и пытается провести болевое воздействие на его локоть. Чтобы защититься, партнер должен, оказавшись на коленях, выполнить кувырок вперед, развернувшись на живот, забежать ногами влево и встать в стойку (рис. 227).



Рис. 226



Рис. 227

## Урок 119

- Для совершенствования ударов ногами повторить упражнения, предложенные в общем задании.
- Повторить в паре с партнером круговые удары ногой вперед, разученные на уроках 103, 111.
- Разучить в паре с партнером новые атакующие действия с использованием кругового удара ногой вперед.

Атакующий в задней левосторонней стойке поворачивается лицом к защищающемуся, стоящему в узкой фронтальной стойке на расстоянии вытянутой ноги от него. На счет «раз» — атакующий наносит правой ногой круговой удар в голову партнера. Защищающийся правой ногой делает шаг вперед-в сторону и одновременно ладонями выполняет блок голени и бедра атакующей ноги; на «два» — защищающийся имитирует удар ребром правой ладони по шее атакующего (рис. 228); на «три» — партнеры занимают исходное положение.

Выполнить 10 раз и поменяться ролями.

- Разучить имитацию ударов основанием ладони снизу вверх.

Встать в широкую фронтальную стойку, согнуть руки в локтях так, чтобы пальцы раскрыты левой ладони

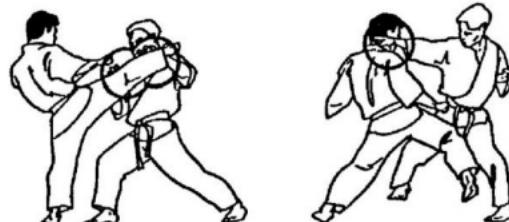


Рис. 228

находились у подбородка, а правая ладонь, повернутая вверх, — у бедра. На счет «раз» — согнутая в локте правая рука имитирует удар в подбородок партнера основанием ладони, левая ладонь отводится на пояс; на «два» — занять исходное положение.

Выполнить 10 раз и поменять положение рук.

- Разучить новый прием защиты с применением удара основанием ладони.

Атакующий в передней левосторонней стойке поворачивается лицом к защищающемуся, стоящему в узкой фронтальной стойке на расстоянии вытянутой руки от него. На счет «раз» — атакующий делает шаг вперед правой ногой, переходит в переднюю правостороннюю стойку и одновременно правым кулаком наносит удар в лицо партнера. Защищающийся делает шаг назад правой ногой, переходит в переднюю левостороннюю стойку и одновременно проводит верхний блок левым предплечьем с переходом на захват предплечья атакующей руки партнера; на «два» — защищающийся имитирует удар снизу вверх основанием ладони в подбородок партнера (рис. 229); на «три» — партнеры занимают исходное положение.

Выполнить 10 раз и поменяться ролями.

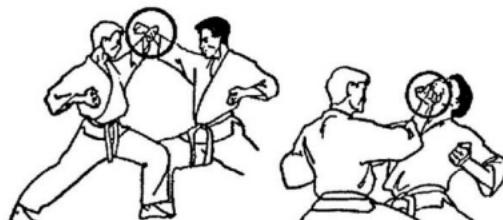


Рис. 229

## Урок 120

1. Разминка и акробатика.

2. Повторить приемы борьбы стоя, разученные на уроках 112, 114, 116, 118.

3. Разучить бросок наклоном с захватом туловища после имитации перевода нырком с захватом туловища.

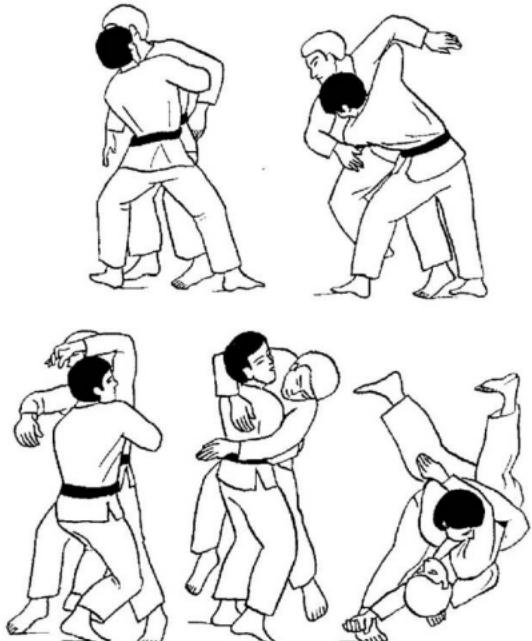


Рис. 230

Атакующий проводит захват туловища защищающегося на уровне лопаток и сначала тянет его на себя, потом неожиданно ослабляет захват, делает рывок руками влево и пытается провести перевод нырком с захватом туловища. Партнер, защищаясь, отступает левой ногой и поворачивается грудью к атакующему. Атакующий, прекратив выполнение начатого приема и не меняя захвата, быстро подходит на полусогнутых ногах к защищающемуся и плотно прижимает его руками к своей груди, затем лишает его опоры и выполняет бросок наклоном с захватом туловища (рис. 230).

4. Повторить приемы борьбы лежа, разученные на уроках 112, 114, 116, 118.

5. Разучить бросок через спину с захватом одноименного запястья в качестве контрприема против броска через бедро с захватом туловища, рассмотренного на уроке 108.

Атакующий обхватывает туловище защищающегося обеими руками и пытается поднять его из нартера, чтобы провести бросок через бедро. Не давая себя бросить, защищающийся правой рукой захватывает одноименное запястье партнера, опускается на правое колено, поворачивается по диагонали влево и выполняет бросок через спину (рис. 231).



Рис. 231

## **ЗАДАНИЕ НА УРОКИ 121, 123, 125, 127, 129, 131, 133, 135, 137, 139, 141, 143**

1. Для совершенствования ударов ногами выполнить следующие статические упражнения:

а) встать в переднюю левостороннюю стойку и имитировать ногой удары вперед, каждое пятое ударное движение задерживая ногу на четыре счета в горизонтальном положении (выполнить по 10 ударов каждой ногой, включая в эти серии по две задержки);

б) встать в переднюю левостороннюю стойку и имитировать удары ногой в сторону, каждое пятос ударное движение задерживая ногу на четыре счета в горизонтальном положении (выполнить по 10 ударов каждой ногой, включая в эти серии по две задержки);

в) встать в переднюю левостороннюю стойку и имитировать удары ногой назад, каждое пятое ударное движение задерживая ногу на четыре счета в горизонтальном положении (выполнить по 10 ударов каждой ногой, включая в эти серии по две задержки);

г) встать в заднюю левостороннюю стойку и имитировать ногой круговые удары вперед, каждое пятое ударное движение задерживая ногу на четыре счета в горизонтальном положении (выполнить по 10 ударов каждой ногой, включая в эти серии по две задержки).

2. Повторить четыре ранее разученных удара ногами, делая шаг вперед, назад и приставляя подсоком одну ступню ко второй, ближе расположенной к партнеру (выполнить четыре серии по 10 ударов каждой ногой).

3. Встать в переднюю левостороннюю стойку, согнуть правую ногу в колене и, не опуская вниз правое бедро, резко выпрямить голень, имитируя ногой удар вперед в голову предполагаемого партнера (выполнить по 10 ударов каждой ногой).

4. Встать в переднюю левостороннюю стойку, согнуть правую ногу в колене и, не опуская вниз правое бедро,

резко выпрямить голень, имитируя ногой удар в сторону в голову предполагаемого партнера (выполнить по 10 ударов каждой ногой).

5. Встать в переднюю левостороннюю стойку, согнуть правую ногу в колене, развернуть наружу правую стопу и, не опуская вниз правое бедро, резко выпрямить голень, имитируя ногой удар назад в голень предполагаемого партнера (выполнить по 10 ударов каждой ногой).

6. Встать в заднюю левостороннюю стойку, согнуть правую ногу в колене, развернуть бедро под углом 45° вверх-вперед, резко выпрямить голень, имитируя круговой удар вперед, в голову предполагаемого партнера (выполнить по 10 ударов каждой ногой).

7. В течение двух минут выполнять заданные упражнения руками с грузом весом 1 кг.

## **Урок 121**

1. Для совершенствования ударов ногами повторить упражнения, предложенные в общем задании.

2. Повторить в паре с партнером приемы защиты от удара ногой вперед, разученные на уроках 97, 105, 113.

3. Разучить новый прием защиты от удара ногой вперед.

Атакующий в передней левосторонней стойке поворачивается лицом к защищающемуся, стоящему в узкой фронтальной стойке на расстоянии вытянутой ноги от него. На счет «раз» — атакующий наносит удар правой ногой в живот партнера. Защищающийся делает шаг назад правой ногой и одновременно проводит нижний блок снаружи опущенным вниз левым предплечьем в голень атакующей ноги партнера; на «два» — защищающийся имитирует удар ребром левой ладони по шее атакующего (рис. 232); на «три» — партнеры занимают исходное положение.

Выполнить 10 раз и поменяться ролями.



Рис. 232



Рис. 233

4. Имитировать из широкой фронтальной стойки с грузом весом 1 кг в течение двух минут удары кулаком попеременно согнутыми в локтях руками с поворотом кулака на 90°, 180°, 270°.

5. Имитировать рукой серию из двух-трех ударов вперед с поворотом кулака на 180°, делая шаг вперед или назад.

6. Разучить удары верхней стороной кулака:

а) встать в переднюю левостороннюю стойку; сжатая в кулак левая рука пальцами вытянута вперед, правая согнута в локте, а развернутый ладонью вверх кулак находится на уровне пояса. На счет «раз» — левую руку согнуть в локте и отвести назад, правую выдвинуть вперед, одновременно поворачивая кулак на 180°, и имитировать удар снизу вверх в подбородок партнера; на «два» — принять исходное положение.

Выполнить по 10 раз из левосторонней и правосторонней стоек;

б) встать в переднюю правостороннюю стойку, согнуть руки в локтях так, чтобы правый кулак закрывал подбородок, левый — солнечное сплетение. На счет «раз» — правый кулак опустить вниз, отвести назад на уровень пояса, а левую руку разогнуть в локте и нанести

верхней стороной кулака удар в лицо партнера (рис. 233), на «два» — принять исходное положение.

Выполнить по 10 раз из правосторонней и левосторонней стоек.

7. Разучить прием самозащиты с применением удара верхней стороной кулака.

Атакующий в передней левосторонней стойке поворачивается лицом к защищающемуся, стоящему в узкой фронтальной стойке на расстоянии вытянутой руки от него. На счет «раз» — атакующий делает шаг вперед правой ногой, переходит в правостороннюю переднюю

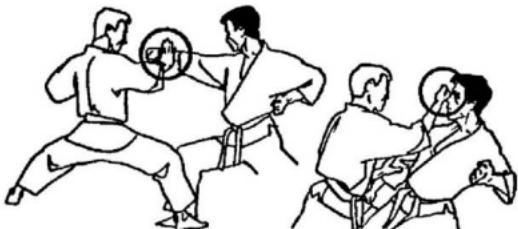


Рис. 234

стойку и одновременно проводит удар правым кулаком в лицо партнера. Защищающийся делает шаг назад левой ногой, переходит в переднюю правостороннюю стойку и одновременно правой ладонью проводит средний блок изнутри в предплечье атакующей руки партнера; на «два» — защищающийся имитирует удар верхней стороной правого кулака в переносицу атакующего (рис. 234); на «три» — партнеры занимают исходное положение.

Выполнить 10 раз и поменяться ролями.

## Урок 122

1. Разминка и акробатика.
2. Повторить приемы борьбы стоя, разученные на уроках 114, 116, 118, 120.
3. Разучить бросок через плечи с захватом разноименной руки на плечо после имитации броска зацепом стопы изнутри.

Атакующий захватывает правой рукой на плечо разноименную руку защищающегося и имитирует бросок зацепом правой стопы, атакуя ею изнутри одноименную



Рис. 235

стопу партнера. Затем атакующий поворачивается влево на 180°, опускается на колени и проводит бросок через плечи (рис. 235).

4. Повторить приемы борьбы лежа, разученные на уроках 114, 116, 118, 120.

5. Разучить переворот забеганием с захватом шеи из-под плеча.

Атакующий становится сзади-сбоку от защищающегося, стоящего на четвереньках, заводит свою левую руку под его одноименное

плечо и захватывает ею свое правое запястье. Затем атакующий поднимает вверх левое плечо защищающегося, отводит к его голове, давит правой рукой на его шею, опирается грудью в его левый бок, сбивает его на живот или правый бок, забегает ногами влево вокруг его головы и переворачивает на спину (рис. 236).



Рис. 236

## Урок 123

1. Для совершенствования ударов ногами повторить упражнения, предложенные в общем задании.
2. Повторить в паре с партнером приемы защиты от удара ногой в сторону, разученные на уроках 99, 107, 115.
3. Разучить новый прием защиты от удара ногой в сторону.

Атакующий в широкой фронтальной стойке поворачивается правым боком к защищающемуся, стоящему

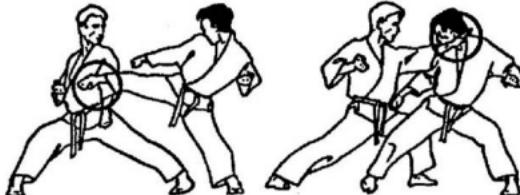


Рис. 237

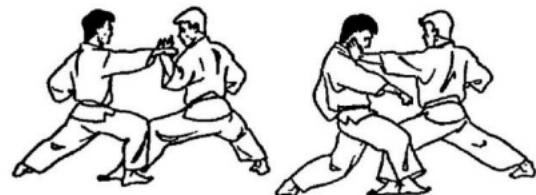


Рис. 238

в той же стойке на расстоянии вытянутой ноги от него. На счет «раз» — атакующий делает шаг вперед левой ногой, ставит развернутую наружу стопу этой ноги скрестно сбоку правой стопы, на «два» — проводит удар в сторону правой ногой в живот защищающегося. Защищающийся делает шаг назад правой ногой, одновременно проводя нижний блок снаружи опущенным вниз левым предплечьем, на «три» — имитирует удар ребром левой ладони по шее атакующего (рис. 237); на «четыре» — партнеры занимают исходное положение.

Выполнить 10 раз и поменяться местами.

4. Выполнять по заданию тренера в течении двух минут специальные скоростно-силовые упражнения для рук с грузом весом 1 кг.

5. Повторить ранее разученные удары ребром ладони изнутри и снаружи из положений: стоя на месте, делая шаг назад и в комбинации с имитацией ударов кулаком.

6. Повторить в паре с партнером удары ребром ладони изнутри и снаружи, разученные на уроках 107, 115.

7. Разучить новые защитные действия с применением удара ребром ладони.

Атакующий в передней левосторонней стойке поворачивается лицом к защищающемуся, стоящему в узкой фронтальной стойке. На счет «раз» — атакующий делает шаг вперед правой ногой, переходит в переднюю

правостороннюю стойку и одновременно наносит удар кулаком в лицо партнера. Защищающийся делает шаг назад левой ногой, переходит в переднюю правостороннюю стойку, одновременно проводя запястьем левой руки сопровождающее движение; на «два» — атакующий имитирует ребром ладони левой руки удар сверху вниз по ключице атакующего (рис. 238); на «три» — партнеры занимают исходное положение.

Выполнить 10 раз и поменяться ролями.

## Урок 124

1. Разминка и акробатика.
2. Повторить приемы борьбы стоя, разученные на уроках 116, 118, 120, 122.

3. Разучить бросок захватом разноименной ноги после имитации броска зацепом голени под разноименную ногу партнера.

Атакующий имитирует бросок зацепом, атакуя правой ногой левую голень защищающегося. Последний приседает и отставляет свою левую ногу. Атакующий бросается вперед, захватывает снаружи левой ногой правую ногу партнера и в падении заваливает его на спину (рис. 239).



Рис. 244

Атакующий садится на левое колено спереди от защищающегося, стоящего в высоком партнере, захватывает его плечи и наклоняет грудью его голову вниз. Затем атакующий отталкивается правой ногой от татами, рывком левой руки поднимает вверх правое плечо защищающегося, скручивает его влево-от себя, переворачивает на спину и переходит на удержание сбоку (рис. 244).

## Урок 127

1. Для совершенствования ударов ногами повторить упражнения, предложенные в общем задании.

2. Повторить в паре с партнером приемы защиты от кругового удара ногой вперед, разученные на уроках 103, 111, 119.

3. Разучить новый прием защиты от кругового удара ногой вперед.

Атакующий в задней левосторонней стойке поворачивается лицом к защищающемуся, стоящему в узкой фронтальной стойке на расстоянии вытянутой ноги от

него. На счет «раз» — атакующий наносит правой ногой круговой удар в голову партнера. Защищающийся делает правой ногой шаг вперед, переходит в право-стороннюю переднюю стойку и одновременно проводит верхний блок ладонями рук в бедро и голень атакующей ноги партнера; на «два» — защищающийся имитирует основанием большого и указательного пальцев правой руки удар по горлу атакующего (рис. 245); на «три» — партнеры занимают исходное положение.

Выполните 10 раз и поменяйтесь ролями.

4. Выполнять по заданию тренера в течение двух минут специальные ударные скоростно-силовые упражнения руками с грузом весом 1 кг.

5. Повторить попеременные удары основаниями раскрытых ладоней обеих рук из положения широкой фронтальной стойки, разученные на предыдущих уроках.

6. Разучить имитацию нового удара основанием ладони.

Встать в узкую фронтальную стойку. На счет «раз» — перейти в переднюю левостороннюю стойку; одновременно левым предплечьем про-

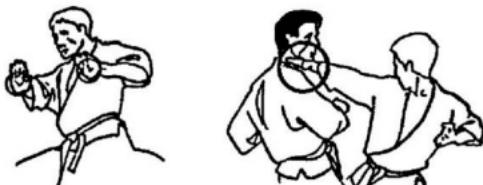
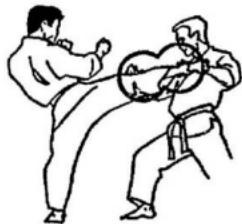


Рис. 245

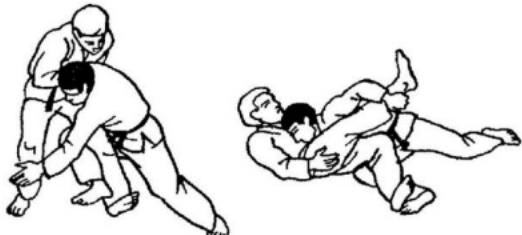


Рис. 239

4. Повторить приемы борьбы лежа, разученные на уроках 116, 118, 120, 122.

5. Разучить скручивание наружу тазобедренного сустава после броска захватом ног.

Атакующий, стоя справа от защищающегося, захватывает его ноги и бросает его на спину; не отпуская захвата, подводит свою левую ногу снизу под разноименную ногу защищающегося и захватывает подколенным сгибом подъем его правой ноги. Одновременно с этим атакующий левой рукой захватывает левую ногу партнера за подъем, подтягивает ее к голове и сгибает в колене, сверху накладывает на нее свое правое предплечье, соединяет руки «в замок», одновременно отводит свои скрещенные на правой ноге защищающегося ноги назад и проводит болевое воздействие на тазобедренный сустав (рис. 240).



Рис. 240

## Урок 125

1. Для совершенствования ударов ногами повторить упражнения, присложенные в общем задании.

2. Повторить в паре с партнером приемы защиты от удара ногой назад, разученные на уроках 101, 109, 117.

3. Разучить новый прием защиты от удара ногой назад.

Атакующий в широкой фронтальной стойке поворачивается правым боком к защищающемуся, стоящему в узкой фронтальной стойке на расстоянии вытянутой ноги от него. На счет «раз» — атакующий делает шаг вперед левой ногой, ставит левую стопу перпендикулярно скрестно сзади правой и проводит правой ногой удар назад в живот партнера. Защищающийся делает шаг вперед-в сторону левой ногой и одновременно проводит нижний блок снаружи опущенным вниз левым предплечьем в голень атакующей ноги партнера; на «два» — защищающийся имитирует удар ребром ладони левой руки по шее атакующего (рис. 241); на «три» — партнеры занимают исходное положение.

Выполнить 10 раз и поменяться ролями.

4. Выполнять по заданию тренера в течение двух минут специальные скоростно-силовые упражнения с грузом весом 1 кг.

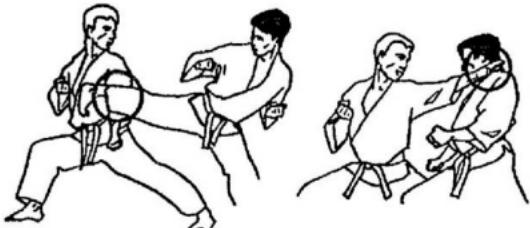


Рис. 241

5. Повторить ранее разученные удары локтем из положений: стоя месте, делая шаг вперед, шаг назад.

7. Разучить имитацию удара локтем в сторону.

Встать в узкую фронтальную стойку, руки в локтях согнуть на уровне груди так, чтобы левая ладонь обхватывала развернутый на 90° правый кулак; на счет «раз» — сделать шаг правой ногой в сторону, перейти в широкую фронтальную стойку, одновременно левой ладонью толкнуть вправо правый кулак и провести локтем имитацию удара в сторону, на «два» — занять исходное положение. При выполнении приема правый кулак повернуть на 90° пальцами вниз.

Выполнить 10 раз, попеременно меняя руки.

8. Разучить новые защитные действия с применением ударов локтем.

На счет «раз» атакующий занимает переднюю левостороннюю стойку, делает шаг вперед правой ногой, переходит в переднюю правостороннюю стойку и одновременно проводит правым кулаком удар в грудь защищающегося. Защищающийся делает шаг вперед в сторону правой ногой, переходит в переднюю правостороннюю стойку и одновременно выполняет правым предплечьем средний блок изнутри в предплечье атакующей руки партнера; на «два» — защищающийся имитирует

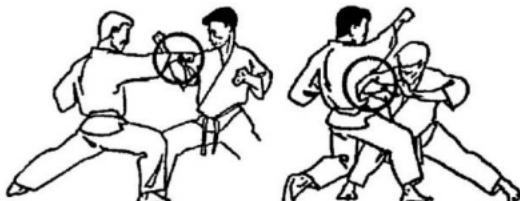


Рис. 242

правым локтем удар в сторону в грудь атакующего (рис. 242); на «три» — партнеры занимают исходное положение.

Выполнить 10 раз и поменяться ролями.

## Урок 126

1. Разминка и акробатика.

2. Повторить приемы борьбы стоя, разученные на уроках 118, 120, 122, 124.

3. Разучить бросок сбиванием с захватом туловища обеими руками после имитации броска через бедро.

Атакующий имитирует бросок через бедро. Защищающийся приседает и отклоняется назад. Атакующий поворачивается на 180° вправо и проводит бросок сбиванием с захватом туловища партнера обеими руками (рис. 243).

4. Повторить приемы борьбы лежа, разученные на уроках 118, 120, 122, 124.

5. Разучить переворот скручиванием с захватом за плечи спереди.

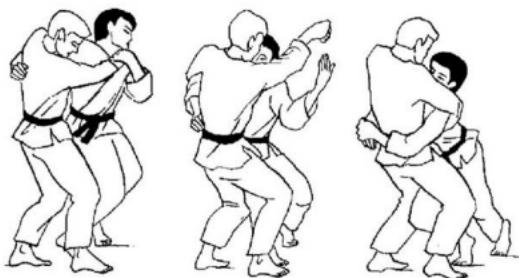


Рис. 243

вести блок и отвести назад правую руку, предварительно согнув средние фаланги пальцев и выставив вперед основание ладони; на «два» — имитировать основанием правой ладони удар в голову партнера, а левую руку согнуть в локте, задержав на уровне пояса развернутый ладонью вверх кулак; на «три» — занять исходное положение.

Выполнить 10 раз, попеременно меняя стойку.

7. Разучить новые защитные действия с применением удара основанием ладони.

Атакующий в передней левосторонней стойке поворачивается лицом к защищающемуся, стоящему в узкой фронтальной стойке. На счет «раз» — атакующий делает шаг вперед и наносит удар кулаком правой руки в лицо партнера. Защищающийся делает шаг вперед-в сторону левой ногой, переходит в левостороннюю переднюю стойку и одновременно проводит правым предплечьем верхний блок с переходом на захват предплечья атакующей руки; на «два» — основанием левой ладони защищающийся наносит удар наотмашь в голову атакующего (рис. 246); на «три» — партнеры занимают исходное положение.

Выполнить 10 раз и поменяться ролями.



Рис. 246

## Урок 128

1. Разминка и акробатика.
2. Повторить приемы борьбы стоя, разученные на уроках 120, 122, 124, 126.
3. Разучить бросок через спину с захватом руки под плечо после имитации броска захватом ноги.

Упражнение начинается с обоюдной правосторонней стойки. Атакующий имитирует захват изнутри правой рукой правого бедра защищающегося. Последний отставляет свою правую ногу.

Атакующий поворачивается на 180° и проводит бросок через спину с захватом руки под плечо (рис. 247).

4. Повторить приемы борьбы лежа, разученные на уроках 120, 122, 124, 126.

5. Разучить проведение удушающего приема предплечьем из положения стоя спереди-сверху.

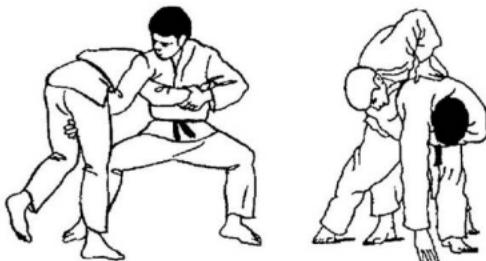


Рис. 247



Рис. 248

Оба партнера находятся в стойках. Атакующий правой рукой согбает туловище защищающегося вниз-вперед, подводит правое предплечье под его шею, левой ладонью захватывает свою правую кисть, прогибается и проводит удушающий прием (рис. 248).

## Урок 129

1. Для совершенствования ударов ногами повторить упражнения, предложенные в общем задании.

2. Повторить в паре с партнером приемы защиты от удара ногой вперед, разученные на уроках 105, 113, 121.

3. Разучить новый прием защиты от удара ногой вперед.

Атакующий в передней левосторонней стойке поворачивается лицом к защищающемуся, стоящему в узкой фронтальной стойке на расстоянии вытянутой ноги от него. На счет «раз» — атакующий наносит правой ногой удар вперед по туловищу партнера. Защищающийся делает шаг вперед-в сторону правой ногой, одновременно выполняя левым предплечьем нижний блок изнутри с пе-

рходом на захват голени атакующей ноги партнера с переводом ее на левое плечо; на «два» — защищающийся приставляет левую ногу к правой, поднимает вверх левое плечо и опрокидывает атакующего на спину (рис. 249); на «три» — партнеры занимают исходное положение.

Выполнить 10 раз и поменяться ролями.

4. Выполнять по заданию тренера в течение двух минут специальные скоростно-силовые упражнения руками с грузом весом 1 кг.

5. Повторить разученные ранее удары кулаком из положений: стоя на месте, делая шаг вперед, шаг назад, выполняя комбинации из двух и трех движений.

6. Повторить в паре с партнером защитные технические действия, разученные на уроках 105, 113 и 121.

7. Разучить защитные действия с применением ударов кулаком.

Атакующий занимает босовую левостороннюю переднюю стойку на расстоянии вытянутой руки от защищающегося, стоящего в узкой фронтальной стойке. Атакующий делает шаг вперед правой ногой, одновременно проводя удар кулаком в лицо партнера. Защищающийся делает правой ногой шаг вперед-в сторону и, поворачивая туловище вправо на 90°, имитирует удар пра-

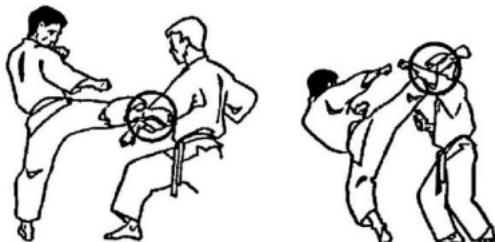


Рис. 249



Рис. 250

вым кулаком в лицо партнера через его атакующую руку (рис. 250).

Выполнить 10 раз и поменяться ролями.

## Урок 130

1. Разминка и акробатика.
2. Повторить приемы борьбы стоя, разученные на уроках 122, 124, 126, 128.
3. Разучить бросок наклоном с захватом туловища и рук.

Оба партнера стоят в правосторонних стойках. Атакующий сверху обхватывает руки и туловище защищающегося, на полусогнутых ногах сближается с ним, рычком рук вверх-влево лишает его опоры, выводит ноги защищающегося в сторону и проводит бросок наклоном (рис. 251).

4. Разучить защиту от приема, описанного в п. 3 настоящего урока.

Защищающийся в момент захвата его туловища и рук атакующим упирается в живот или в грудь партнера, приседает, отставляет ноги назад и уходит из опасного положения.



Рис. 251

5. Разучить бросок через грудь с захватом рук снизу в качестве контрприема против технических действий, описанных в п. 3 настоящего урока.

В начале проведения захвата атакующим защищающийся должен присесть, резко поднять вверх свои руки, снизу захватить плечи партнера и выполнить бросок через грудь.

6. Повторить приемы борьбы лежа, разученные на уроках 122, 124, 126, 128.

7. Разучить перегибание локтя с захватом одноименной руки под плечо и с переходом из положения стоя в положение лежа.

Атакующий захватывает правой рукой разноименное плечо защищающегося и, разворачиваясь на носке





Рис. 252

правой ноги, выводит свою левую ногу вперед и тянет захваченную руку к себе под свою левую подмышку. Затем атакующий левым плечом давит на разноименное плечо партнера, опускается на ягодицы, взваливает защищающегося на грудь, левой рукой захватывает свое правое запястье из-под левого предплеча партнера и перегибает его локоть против естественного сгиба (рис. 252).

## Урок 131

1. Для совершенствования ударов ногами повторить упражнения, предложенные в общем задании.

2. Повторить в паре с партнером приемы защиты от удара ногой в сторону, разученные на уроках 107, 115, 123.

3. Разучить новый прием защиты от удара ногой в сторону.

Атакующий в широкой фронтальной стойке поворачивается правым боком к защищающемуся, стоящему в узкой фронтальной стойке на расстоянии вытянутой ноги от него. На счет «раз» — атакующий делает шаг вперед левой ногой, ставит развернутую наружу стопу этой ноги скрестно сбоку правой и проводит удар правой ногой в сторону в живот партнера. Защищающийся делает шаг вперед в сторону правой ногой, одновременно проводя левым предплечьем нижний блок изнутри с переходом на захват голени атакующей ноги партнера и затем с переведением ее на свое левое плечо; на «два» — защищающийся приставляет левую ногу к правой, поднимает вверх левое плечо и опрокидывает атакующего на спину (рис. 253). На «три» — партнеры занимают исходное положение.

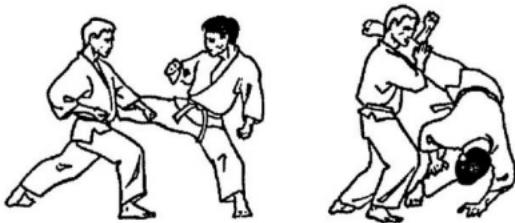


Рис. 253

Самостраховка: в момент захвата ноги повернуться к партнеру спиной, упереться руками в пол и выполнить кувырок вперед.

Выполнить 10 раз и поменяться ролями.

4. Выполнять по заданию тренера в течение 2 минут специальные скоростно-силовые упражнения руками с грузом весом 1 кг.

5. Повторить разученные ранее удары ребром ладони изнутри и снаружи из положений: стоя на месте, делая шаг назад, в комбинации с ударами кулаком.

6. Повторить в паре с партнером разученные ранее имитации ударов ребром ладони изнутри и снаружи, рассмотренные на уроках 107, 115, 123.

7. Разучить новые защитные действия с применением удара ребром ладони.

Атакующий в передней левосторонней стойке поворачивается лицом к защищающемуся, стоящему в узкой фронтальной стойке на расстоянии вытянутой руки от него. На счет «раз» — атакующий делает шаг вперед правой ногой и наносит удар кулаком правой руки в лицо партнера. Защищающийся делает шаг вперед правой ногой и проводит правым запястьем верхний блок в запястье атакующей руки партнера; на «два» — защищающийся левой ногой делает шаг влево, ставит



Рис. 254

левую стопу перпендикулярно правой и имитирует ребром правой ладони удар под левый сосок атакующего (рис. 254).

Выполнить 10 раз и поменяться ролями.

## Урок 132

1. Разминка и акробатика.
2. Повторить приемы борьбы стоя, разученные на уроках 124, 126, 128, 130.
3. Разучить бросок через плечи с захватом бедра обеими руками.

Атакующий стоит в левосторонней стойке, защищающийся — в правосторонней стойке. Атакующий левой рукой захватывает правое бедро партнера, а правой — его разноименное запястье и прижимает к своей груди. Затем атакующий ставит прыжком свою левую ногу между ногами защищающегося, а правую отставляет назад-вправо, одновременно наклоняется вперед, просовывает голову между ногами партнера или упирается головой в нижнюю часть его живота, опускается на ягодицы, отклоняется назад, одновременно тянет левую руку защищающегося вниз и опрокидывает его на спину (рис. 255).

4. Разучить защиту от приема, описанного в п. 3 настоящего урока.

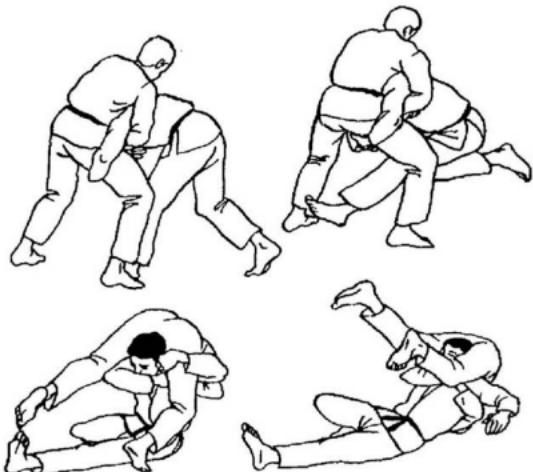


Рис. 255

Защищающийся отставляет назад свою правую ногу, левой рукой упирается в голову атакующего, а правой сбивает захват со своего бедра.

5. Разучить скручивание с захватом сверху разноименного плеча и шеи в качестве контриприема против технических действий, описанных в п. 3 настоящего урока.

Атакующий левой рукой пытается захватить разноименное бедро партнера. Защищающийся отставляет назад свою правую ногу, одновременно захватывает сверху правой рукой разноименное плечо атакующего, своим левым плечом упирается в его лицо, скручивает его туловище вправо-от себя и опрокидывает на спину.

6. Повторить приемы борьбы лежа, разученные на уроках 124, 126, 128, 130.

7. Разучить бросок через грудь с захватом туловища сзади.

Атакующий подходит сзади к защищающемуся, лежащему на животе, обеими руками захватывает его туловище, поднимает его вверх, поворачивается вправо, прогибается и в падении выполняет бросок через грудь, опрокидывая защищающегося на спину (рис. 256).

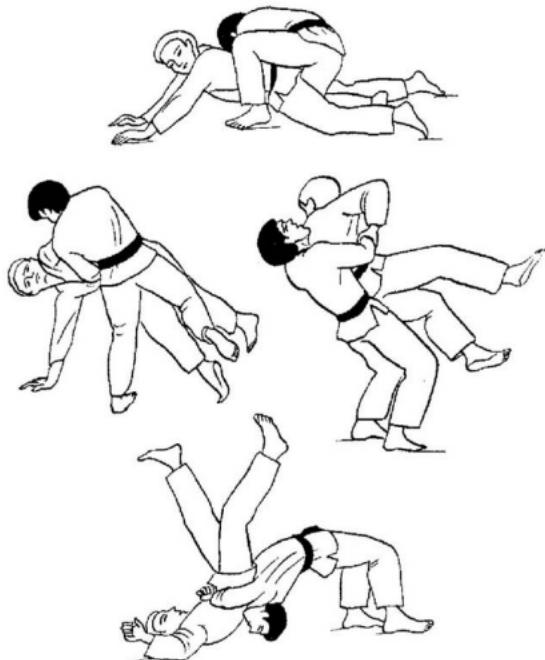


Рис. 256

## Урок 133

1. Для совершенствования ударов ногами повторить упражнения, предложенные в общем задании на месяц.

2. Повторить в паре с партнером защитные действия с применением удара ногой назад, разученные на уроках 109, 117, 125.

3. Разучить новый прием защиты от удара ногой назад.

Атакующий в широкой фронтальной стойке поворачивается правым боком к защищающемуся, стоящему в узкой фронтальной стойке на расстоянии вытянутой ноги от него. На счет «раз» — атакующий делает левой ногой шаг вперед, ставит развернутую наружу левую стопу перпендикулярно сзади правой и проводит удар назад правой ногой в живот партнера. Защищающийся делает шаг назад правой ногой, одновременно проводя левым предплечьем нижний блок изнутри с переходом на захват голени атакующей ноги и переводом ее на левое плечо; на «два» — защищающийся приставляет правую



Рис. 257

ногу к левой, поднимает вверх левое плечо и опрокидывает атакующего на спину (рис. 257). На «три» — партнеры занимают исходное положение.

Самостраховка: в момент падения повернуться к атакующему спиной, упереться руками в пол и сделать кувырок вперед.

Выполнить 10 раз и поменяться ролями.

5. Выполнять по заданию тренера в течение двух минут специальные скоростно-силовые упражнения руками с грузом весом 1 кг.

6. Повторить разученные ранее удары локтем из положений: стоя на месте, делая шаг вперед, шаг назад, шаг в сторону.

7. Повторить в паре с партнером приемы защиты с применением ударов локтем, разученные на уроках 109, 117, 125.

8. Разучить новый прием защиты с применением удара локтем.

Атакующий в передней левосторонней стойке поворачивается лицом к защищающемуся, стоящему в узкой фронтальной стойке на расстоянии вытянутой руки от него. На счет «раз» — атакующий делает правой ногой шаг вперед, переходит в переднюю правостороннюю



Рис. 258

стойку и одновременно проводит правым кулаком удар в грудь партнера. Защищающийся делает шаг вперед в сторону левой ногой и одновременно левым предплечьем выполняет средний блок снаружи в предплечье атакующей руки партнера; на «два» — защищающийся локтем левой руки проводит удар в сторону в область правого соска атакующего (рис. 258); на «три» — партнеры занимают исходное положение.

Выполнить 10 раз и поменяться ролями.

### Урок 134

1. Разминка и акробатика.

2. Повторить приемы борьбы стоя, разученные на уроках 126, 128, 130, 132.

3. Разучить скручивание шеи сверху и руки у себя на шее.



Рис. 259

Атакующий стоит в левосторонней стойке, защищающийся — в правосторонней. Атакующий правой рукой захватывает партнера сверху за шею, а левой — за разноименное запястье. Затем атакующий заводит голову под правое плечо партнера, правой ногой делает шаг вперед-влево, отклоняется назад, поворачивается вправо, нажимает головой на правый бок партнера, правой рукой давит на его шею вниз-под себя и опрокидывает на спину (рис. 259).

4. Разучить защиту от приема, описанного в п. 3 настоящего урока.

Защищающийся выставляет правую ногу в сторону скручивания, правой рукой нажимает вниз на шею атакующего, стараясь выпрямить туловище, и левой рукой снимает у себя с шеи правую руку партнера.

5. Разучить скручивание захватом шеи сверху и разноименной руки на шее в качестве контрприема против технических действий, описанных в п. 3 настоящего урока.

Защищающийся левой ногой делает шаг в сторону скручивания, одновременно захватывает левой рукой разноименное запястье атакующего у себя на шее, правой рукой нажимает на его шею вниз, правой ногой делает шаг вперед, скручивает туловище атакующего и опрокидывает его на спину.

6. Повторить приемы борьбы лежа, разученные на уроках 126, 128, 130, 132.

7. Разучить бросок через спину с захватом руки под плечо в качестве контрприема против переворота забеганием с захватом шеи из-под плеча, рассмотренного на уроке 122.

Защищающийся должен не дать себя сбить на живот, упереться свободной рукой в татами, затем приподнятым туловищем вверх и левой рукой захватить одноименное плечо атакующего. Одновременно с этим защищающийся выводит вперед левую ногу, ставит на колено, позво-

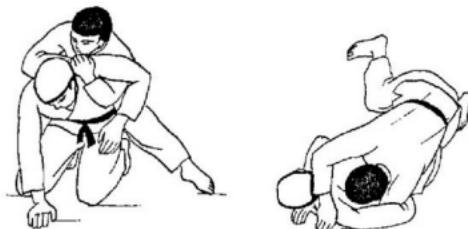


Рис. 260

рачивается вправо и выводит газ в сторону. Затем защищающийся крепко прижимает к себе левой рукой одноименную руку атакующего, резко дергает за нее вниз, одновременно выпрямляя свою правую ногу, подбивает партнера вверх и опрокидывает его на спину (рис. 260).

## Урок 135

1. Для совершенствования ударов ногами повторить упражнения, предложенные в общем задании на месяц.

2. Повторить в паре с партнером приемы защиты от кругового удара ногой вперед, разученные на уроках 111, 119, 127.

3. Разучить новый прием защиты от правого удара ногой вперед.

Атакующий в задней левосторонней стойке поворачивается лицом к защищающемуся, стоящему в узкой фронтальной стойке на расстоянии вытянутой ноги от него. На счет «раз» — атакующий наносит круговой удар правой ногой в туловище партнера. Защищающийся правой ногой делает шаг вперед, одновременно правой ладонью проводя блок изнутри бедра, а левой захватывая снаружи под плечо голень атакующей ноги партнера; на «два» — защищающийся наклоняется, поворачи-

вает туловище влево и толкает грудью в колено партнера, опрокидывает его на спину и имитирует удар в промежность стопой правой ноги (рис. 261).

Выполнить 10 раз и поменяться ролями.

4. Выполнять по заданию тренера в течение двух минут скоростно-силовые упражнения руками с грузом весом 1 кг.

5. Повторить удары основанием ладони, разученные на уроках 119, 127.

6. Повторить в паре с партнером приемы защиты с применением ударов основанием ладони, разученные на уроках 119, 127.

7. Разучить новый прием защиты с применением удара основанием ладони.

Атакующий занимает переднюю правостороннюю стойку на расстоянии вытянутой руки от защищающегося, стоящего в узкой фронтальной стойке. На счет «раз» — атакующий делает шаг вперед правой ногой и одновременно кулаком правой руки проводит удар в лицо партнера. Защищающийся выполняет левым предплечьем верхний блок с протяжкой на

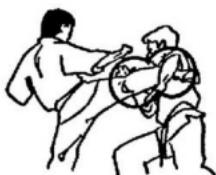


Рис. 261



Рис. 262

себя предплечьем атакующей руки партнера; на «два» — защищающийся основанием левой ладони имитирует прямой удар в лицо атакующего (рис. 262).

Выполнить 10 раз и поменяться ролями.

## Урок 136

1. Разминка и акробатика.

2. Повторить приемы борьбы стоя, разученные на уроках 128, 130, 132, 134.

3. Разучить бросок через спину с захватом руки на плечо.

Об партнера стоят в правосторонних стойках. Защищающийся обеими руками обхватывает шею партнера. Атакующий поворачивается на 180° влево, одновременно левой рукой захватывает сверху разноименное предплечье, а правой — разноименное плечо снизу, наклоняется вперед и в падении проводит бросок через спину (рис. 263).





Рис. 265

Атакующий занимает переднюю левостороннюю стойку на расстоянии вытянутой ноги от защищающегося, стоящего в узкой фронтальной стойке. На счет «раз» — атакующий наносит правой ногой удар вперед в живот партнера. Защищающийся делает шаг вперед в сторону левой ногой и одновременно правым предплечьем проводит нижний блок снаружи с переходом на захват голени атакующей ноги партнера и переворотом ее на правое плечо; на «два» — защищающийся приставляет правую ногу к левой, поднимает вверх правое плечо и опрокидывает атакующего на спину (рис. 265); на «три» — партнеры занимают исходное положение.

Выполнить 10 раз и поменяться ролями.

4. Выполнять по заданию тренера в течение двух минут скоростно-силовые упражнения руками с грузом 1 кг.

5. Повторить удары верхней стороной кулака, выполняя круговое движение предплечьем вперед и движение рукой снизу вверх, разученные на уроке 121.

6. Повторить в паре с партнером ранее разученные действия с применением ударов верхней стороной кулака.

7. Разучить удар в сторону внешней стороной кулака.

Встать в широкую фронтальную стойку, согнуть руки в локтях на уровне плеч. На счет «раз» — разогнуть в локте правую руку, развернуть предплечье на 90° по часовой стрелке и провести внешней стороной кулака имитацию удара в сторону; согнутою в локте левую руку отвести назад, оставив ее кулак развернутым вверх на уровне пояса; на «два» — занять исходное положение.

Выполнить 10 раз правой и левой руками.

8. Разучить новые защитные действия с применением ударов верхней стороной кулака.

Атакующий занимает переднюю левостороннюю стойку на расстоянии вытянутой руки от защищающегося, стоящего в узкой фронтальной стойке. На счет «раз» — атакующий делает шаг вперед правой ногой, переходит в переднюю правостороннюю стойку, одновременно проводя правым кулаком удар в горло партнера. Защищающийся делает шаг вперед в сторону левой ногой, переходит в переднюю левостороннюю стойку, одновременно выполняя левым предплечьем средний блок снаружи в предплечье атакующей руки партнера; на «два» — защищающийся имитирует верхней стороной левого кулака удар в лицо атакующего (рис. 266); на «три» — партнеры занимают исходное положение.

Выполнить 10 раз и поменяться ролями.

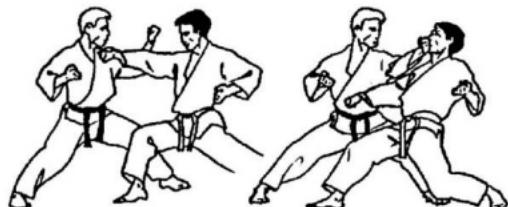


Рис. 266



4. Разучить защиту от приема, описанного в п. 3 настоящего урока.

В тот момент, когда атакующий повернется к партнеру спиной, защищающийся приседает, отклоняется назад, левой рукой проводит захват сверху за разноименную руку, а правой рукой — сбоку за тулowiще и зашагивает правой ногой в сторону поворота атакующего.

5. Разучить бросок через грудь, в качестве контрприема против технических действий, описанных в п. 3 настоящего урока.



Рис. 263



Рис. 264

Как только атакующий повернется спиной к партнеру, защищающийся должен зашагнуть правой ногой за правую ногу атакующего, правой рукой захватить сверху за его правое плечо, а левой — за тулowiще и выполнить бросок через грудь (рис. 264).

6. Повторить приемы борьбы ложа, разученные на уроках 128, 130, 132, 134.

7. Разучить защиту от скручивания наружу тазобедренного сустава, рассмотренного на уроке 124.

Атакующий пытается провести болевой прием на тазобедренный сустав партнера. Чтобы защититься, последний должен обхватить левой рукой партнера за голову и притянуть его к себе, выпрямить в колене левую ногу и перевернуть атакующего на спину (рис. 263).

## Урок 137

1. Для совершенствования ударов ногами повторить упражнения, предложенные в общем задании на месяц.

2. Повторить в паре с партнером приемы защиты от удара ногой вперед, разученные на уроках 113, 121, 129.

3. Разучить в паре с партнером новый прием защиты от удара ногой вперед.

## Урок 138

1. Разминка и акробатика.
2. Повторить приемы борьбы стоя, разученные на 130, 132, 134, 136.
3. Разучить бросок ногой назад с захватом ноги партнера.

Оба партнера стоят в правосторонних стойках. Атакующий бросается вперед и в падении захватывает правую голень защищающегося, прижимает ее к груди, поднимается в стойку, подбивает правой ногой опорную ногу защищающегося и опрокидывает его на спину (рис. 267).



Рис. 267



Рис. 268

4. Разучить защиту от приема, описанного в п. 3 настоящего урока.

Защищающийся упирается ладонями в голову атакующего и разворачивается влево на 90°.

5. Разучить перевод с упором в голень с захватом за туловище сзади в качестве контрприема против технических действий, описанных в п. 3 настоящего урока.

Защищающийся заводит свою правую ногу между ногами атакующего, правой ладонью упирается в его затылок, выводит свою захваченную ногу за одноименное бедро атакующего и упирается в его подколенный сгиб. Затем защищающийся прыгает на опорной ноге за спину партнера, сзади захватывает его за туловище и рывком вправо переворотит в партнер (рис. 268).

6. Повторить приемы борьбы лежа, разученные на уроках 130, 132, 134, 136.

7. Разучить сбивание захватом туловища в качестве контрприема против переворота скручиванием захватом за плечи спереди, рассмотренного на уроке 126.



Рис. 269

Когда атакующий проведет захват плеч партнера, защищающийся должен приподняться вверх, завести свою голову под правое плечо, упереться стопой правой ноги в татами, затем захватить атакующего руками за туловище и сбить его на спину (рис. 269).

## Урок 139

1. Для совершенствования ударов ногами повторить упражнения, предложенные в общем задании.

2. Повторить в паре с партнером приемы защиты от удара ногой в сторону, разученные на уроках 115, 123, 131.

3. Разучить новый прием защиты от удара ногой в сторону.

Атакующий в широкой фронтальной стойке поворачивается правым боком к защищающемуся, стоящему в узкой фронтальной стойке на расстоянии вытянутой ноги от него. На счет «раз» — атакующий делает шаг вперед, ставит левую стопу скрестно сбоку правой и наносит правой ногой удар в сторону в живот партнера. Защищающийся делает шаг вперед-в сторону левой ногой и одновременно правым предплечьем проводит нижний блок снаружи в голень атакующей ноги партнера с ис-

ходом на захват голени и переводом ее на правое плечо; на «два» — защищающийся приставляет правую ногу к левой, поднимает правое плечо вверх и опрокидывает атакующего на спину (рис. 270).

Самостраховка: в момент падения повернуться к партнеру спиной и сделать кувырок вперед.

Выполнить 10 раз и поменяться ролями.

4. Выполнять по заданию тренера в течение двух минут специальные скоростно-силовые упражнения с грузом 1 кг.

5. Повторить разученные ранее удары ребром ладони изнутри и снаружи из положений: стои на месте, делая шаг назад, в комбинации с имитацией ударов кулаком.

6. Повторить в паре с партнером приемы защиты с применением ударов ребром ладони изнутри и снаружи, разученные на уроках 115, 123, 131.

7. Разучить новые защитные действия с применением удара ребром ладони.

Атакующий в передней левосторонней стойке поворачивается лицом к защищающемуся, стоящему в узкой фронтальной стойке на расстоянии вытянутой руки от него. На счет «раз» — атакующий делает шаг вперед правой ногой и наносит удар кулаком в лицо партнера.



Рис. 270



Рис. 271

Защищающийся делает шаг вперед левой ногой, переходит в переднюю правостороннюю стойку, одновременно проводя верхний блок правым предплечьем в предплечье атакующей руки партнера; на «два» — защищающийся ребром ладони сверху вниз наносит удар по правому боку атакующего (рис. 271); на «три» — партнеры занимают исходное положение.

Выполнить 10 раз и поменяться ролями.

## Урок 140

1. Разминка и акробатика.
2. Повторить приемы борьбы стоя, разученные на уроках 132, 134, 136, 138.
3. Разучить прорыв с захватом ноги после проведения зацепа одноименной ноги.

Оба партнера стоят в левосторонних стойках. Атакующий голенью левой ноги подбивает голень одноименной ноги защищающегося, захватывает ее обеими руками,



ми, проворачивается под ней и проводит переворот вращением (рис. 272).

4. Разучить защиту от приема, описанного в п. 3 настоящего урока.

Защищающийся заводит захваченную ногу между ногами атакующего, сгибает стопу и зацепляется ею разноименное бедро, упирается правой рукой в шею атакующего и, прыгая на опорной ноге, не дает партнеру провести намеченные действия (рис. 273).

5. Повторить приемы борьбы лежа, разученные на уроках 132, 134, 136, 138.



Рис. 272



Рис. 273



Рис. 274

6. Разучить защиту от удушающего приема, рассмотренного на уроке 128.

Чтобы избежать удушения, защищающийся должен отвести от шеи атакующую руку партнера, сделать шаг вперед в сторону правой ногой, поставить ее сбоку от одноименной стопы партнера, повернуться на 180° влево и уйти из опасного положения (рис. 274).

## Урок 141

- Для совершенствования ударов ногами повторить упражнения, предложенные в общем задании.
- Повторить в паре с партнером приемы защиты от удара ногой назад, разученные на уроках 117, 125, 133.
- Разучить новый прием защиты от удара ногой назад.

Атакующий во фронтальной стойке поворачивается правым боком к защищающемуся, стоящему в узкой

фронтальной стойке на расстоянии вытянутой ноги от него. На счет «раз» — атакующий делает шаг вперед, ставя левую стопу сзади перпендикулярно правой, и правой ногой наносит удар назад в живот партнера. Защищающийся делает левой ногой шаг вперед-в сторону, одновременно правым предплечьем проводя нижний блок снаружи в голень атакующей ноги партнера с переходом на ее захват и перевод на правое плечо; на «два» — защищающийся приставляет правую ногу к левой, поднимает вверх правое плечо и опрокидывает атакующего на спину (рис. 275); на «три» — партнеры занимают исходное положение.

Самостраховка: в момент падения повернуться к партнеру спиной и сделать кувырок вперед.

Выполните 10 раз и поменяйтесь ролями.

4. Выполнить по заданию тренера в течение двух минут специальные скоростно-силовые упражнения руками с грузом 1 кг.

5. Повторить разученные ранее удары локтем из положений: стоя на месте, делая шаг вперед, шаг назад, шаг в сторону.

6. Повторить в паре с партнером приемы защиты с применением ударов локтем, разученные на уроках 117, 125, 133.



Рис. 275

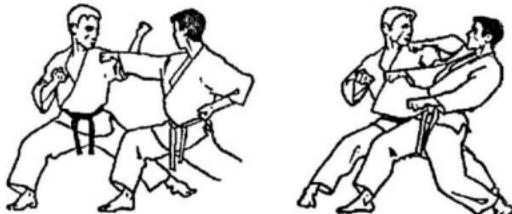


Рис. 276

7. Разучить новые защитные действия с применением ударов локтем.

Атакующий в передней левосторонней стойке поворачивается лицом к защищающемуся, стоящему в узкой фронтальной стойке. На счет «раз» — атакующий делает шаг вперед правой ногой, переходит в переднюю правостороннюю стойку и одновременно кулаком наносит удар в грудь партнера. Защищающийся делает шаг вперед левой ногой с переходом в переднюю левостороннюю стойку и одновременно проводит левым предплечьем средний блок снаружи в предплечье атакующей руки партнера; на «два» — защищающийся имитирует удар левым локтем в сторону в лицо атакующего (рис. 276); на «три» — партнеры занимают исходное положение.

Выполнить 10 раз и ролями.

## Урок 142

1. Разминка и акробатика.

2. Повторить приемы борьбы стоя, разученные на уроках 134, 136, 138, 140.

3. Разучить перевод вращением с захватом за ногу.

Оба партнера стоят в правосторонних стойках. Атакующий обеими руками захватывает правую ногу защищающегося, делает под ней поворот вправо, ставит за-

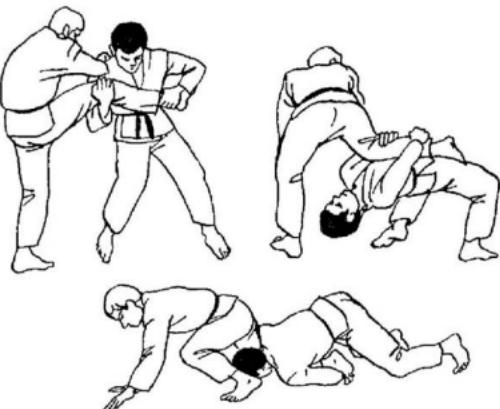


Рис. 277

ищающемся на колени и переходит на захват туловища (рис. 277).

4. Разучить защиту от приема, описанного в п. 3 настоящего урока.

Защищающийся заводит захваченную ногу между ногами атакующего, изнутри зацепляет стопой его разноименное бедро, правой рукой захватывает шею партнера, а левой — его разноименное плечо.

5. Разучить перевод с упором в голень в качестве контрприема против технических действий, описанных в п. 3 настоящего урока.

При проведении контрприема защищающийся должен правой рукой упереться в затылок атакующего, правой ступней — в его одноименный подколенный сгиб, запрыгнуть на левой ноге за спину атакующего, захватить его туловище сзади и рывком вправо перевести в партер (рис. 278).



Рис. 278



Рис. 279

3. Разучить новые защитные действия против кругового удара ногой вперед.

Атакующий в задней левосторонней стойке поворачивается лицом к защищающемуся, стоящему в узкой фронтальной стойке на расстоянии вытянутой ноги от него. На счет «раз» — атакующий наносит правой ногой круговой удар вперед в корпус партнера. Защищающийся делает шаг правой ногой вперед и одновременно ладонью правой руки проводит изнутри блок бедра, а левой — захватывает снизу голень атакующей ноги партнера и переведит ее на левое плечо; на «два» — защищающийся правой ногой проводит заднюю подножку под опорную ногу атакующего и наносит удар в пах (рис. 280); на «три» — партнеры занимают исходное положение.

Выполнить 10 раз и поменяться ролями.

4. Выполнять по заданию тренера в течение двух минут скоростно-силовую работу руками с грузом 1 кг.

5. Повторить, стоя в широкой фронтальной стойке, разученные ранее удары основанием ладони из положений: прямо, снизу вверх, наотмашь.

6. Повторить в паре с партнером приемы защиты с применением ударов основанием ладони, разученные на уроках 119, 127, 135.

7. Разучить новые защитные действия с применением удара основанием ладони.

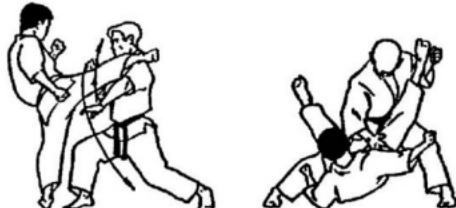


Рис. 280

6. Повторить приемы борьбы лежа, разученные на уроках 134, 136, 138, 140.

7. Разучить бросок рывком за пятку в качестве контрприема против перегибания локтя, разученного на уроке 130.

Атакующий пытается провести болевое воздействие на локоть атакующего. Защищающийся разворачивает свою руку кулаком к партнеру, одновременно правой ладонью упирается в его левый локоть, забрасывает за его спину, затем захватывает правой рукой его одноименную пятку, тянет ее к себе, левой рукой толкает атакующего от себя и опрокидывает на спину (рис. 279).

## Урок 143

1. Для совершенствования ударов ногами повторить упражнения, предложенные в общем задании.

2. Повторить в паре с партнером приемы защиты от кругового удара ногой вперед, разученные на уроках 119, 127, 135.



Рис. 281

Атакующий в передней левосторонней стойке поворачивается правым боком к защищающемуся, стоящему в узкой фронтальной стойке на расстоянии вытянутой руки от него. На счет «раз» — атакующий делает правой ногой шаг вперед, одновременно правым кулаком нанося удар в лицо партнера. Защищающийся делает шаг вперед левой ногой и одновременно левым запястьем проводит верхний блок; на «два» — защищающийся имитирует удар основанием левой ладони в живот атакующего (рис. 281); на «три» — партнеры занимают исходное положение.

Выполнить 10 раз и поменяться ролями.

## Урок 144

1. Разминка и акробатика.
2. Повторить приемы борьбы стоя, разученные на уроках 136, 138, 140, 142.
3. Разучить бросок через грудь с захватом туловища руками.

Атакующий захватывает руками туловище защищающегося, плотно прижимается к нему грудью, падает назад, подбивает его тазом, поворачивается влево и опрокидывает партнера на спину (рис. 282).

4. Разучить защиту от приема, описанного в п. 3 настоящего урока.

Защищающийся после захвата его туловища атакующим упирается руками в грудь партнера, одновременно приседая и отставляя ногу назад.

5. Разучить сбивание захватом за голову в качестве контрприема против технических действий, описанных в п. 3 настоящего урока.

Защищающийся после применения чиниты должен сразу же захватить атакующего за туловище, оттолкнуться ногами от опоры и грудью сбить партнера на спину.

6. Повторить приемы борьбы лежа, разученные на уроках 136, 138, 140, 142.

7. Разучить выход на верх выездом с захватом

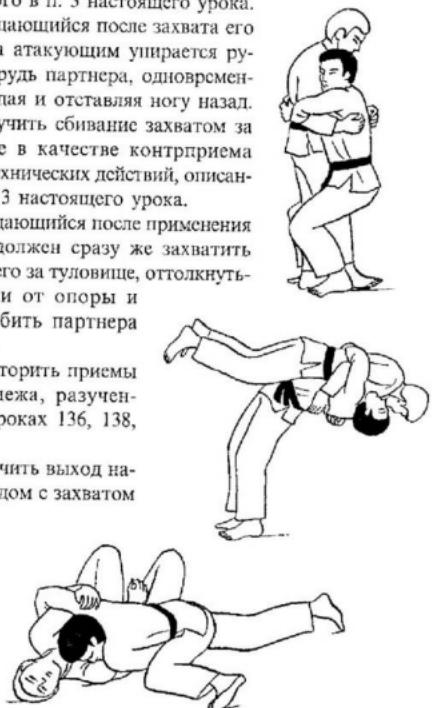


Рис. 282



Рис. 283

разноименной руки в качестве контрприема против броска с захватом сзади за туловище, рассмотренного на уроке 132.

Защищающийся не должен дать атакующему оторвать себя от татами, необходимо левой рукой быстро захватить его за правое запястье и выставить свою правую ногу вперед до выседа на бедре, затем повернуться в правую сторону, нажимая правым плечом на одноименное плечо атакующего, отпустить его правую руку и завершить поворот вправо захватом его туловища (рис. 283).

#### **ЗАДАНИЕ НА УРОКИ 145, 147, 149, 151, 153, 155, 157, 159, 161, 163, 165, 167**

1. Выполнить имитацию четырех разученных ранее ударов ногами из положений стоя на месте, делая шаг вперед, шаг назад и шаг в сторону (проводить четыре серии по 10 ударов каждой ногой).

2. Выполнить имитации четырех разученных ранее ударов ногами, каждое пятое ударное движение задерживать ногу на шесть счетов в горизонтальном положении (выполнить четыре серии по 10 ударов каждой ногой).

3. Разучить имитацию четырех разученных ранее ударов ногами, делая подряд два движения ударной ногой, не опуская ее на землю:

а) встать в переднюю левостороннюю стойку, согнуть правую ногу в колене и провести ею два ударных движения подряд вперед, не опуская ногу на землю (выполнить на 10 счетов 20 ударов одной ногой и поменять стойку);

б) встать в переднюю левостороннюю стойку, согнуть правую ногу в колене и провести ею два ударных движения подряд в сторону, не опуская стопу на землю (выполнить на 10 счетов 20 ударов одной ногой и поменять стойку);

в) встать в переднюю левостороннюю стойку, согнуть правую ногу в колене и провести ею два ударных движения подряд назад, не опуская стопу на землю (выполнить на 10 счетов 20 ударов одной ногой и поменять стойку);

г) встать в заднюю левостороннюю стойку, согнуть правую ногу в колене и провести ею подряд два круговых удара вперед (выполнить на 10 счетов 20 ударов одной ногой и поменять стойку, не опуская стопу на землю).

4. Выполнять по заданию тренера в течение двух минут скоростно-силовые упражнения руками с грузом 2 кг.

5. Отрабатывать в паре с партнером на боксерских нинах силу ударов руками и ногами в течение двух минут.

#### **Урок 145**

1. Для совершенствования ударов ногами повторить упражнения, предложенные в общем задании.

2. Повторить имитацию ударов ногой вперед из положений: делая шаг назад; приставляя прыжком даль-



Рис. 284



Рис. 285

шюю стопу к ближней; выполняя подряд два удара, не опуская стопу на землю.

3. Выполнить по 10 ударов вперед каждой ногой в лапу, надетую на руки партнера.

4. Повторить в паре с партнером приемы защиты от удара ногой вперед, рассмотренные на уроках 121, 129, 137.

5. Разучить новые защитные действия против удара ногой вперед.

Атакующий в передней левосторонней стойке поворачивается лицом к защищающемуся, стоящему в узкой фронтальной стойке, и наносит правой ногой удар вперед в живот защищающегося. На счет «раз» — защищающийся делает шаг вперед левой ногой и одновременно проводит правым предплечьем нижний блок снаружи с захватом голени атакующей ноги и переводом ее на правое плечо; на «два» — подтягивает правую ногу к левой, захватывает левой рукой одежду на спине атакующего и проводит подсечку левой стопой под его опорную ногу (рис. 284); на «три» — партнеры занимают исходное положение.

Выполнить 10 раз и поменяться ролями.

6. Выполнить по заданию тренера в течение двух минут скоростно-силовые упражнения руками с грузом весом 2 кг.

7. Повторить разученные ранее удары кулаком вперед из положений: стоя на месте, делая шаг вперед, шаг назад, в комбинации из двух или трех ударов.

8. Повторить в паре с партнером приемы защиты с применением удара вперед кулаком, разученные на уроках 105, 109, 113.

9. Разучить новые защитные действия с применением удара вперед кулаком.

Атакующий занимает переднюю левостороннюю стойку. На счет «раз» — делает шаг вперед правой ногой, переходит в переднюю правостороннюю стойку, одновременно правым кулаком нанося удар в грудь защищающегося. Защищающийся делает шаг назад левой ногой и одновременно правой ладонью проводит средний блок и штурм предплечье атакующей руки партнера; на «два» — имитирует левой рукой удар вперед с поворотом кулака на 270° вправо в живот атакующего (рис. 285); на «три» — партнеры занимают исходное положение.

Выполнить 10 раз и поменяться ролями.

10. Отрабатывать в паре с партнером силу ударов кулаками по боксерским лапам в течение двух минут.

## Урок 146

1. Разминка и акробатика.
2. Повторить приемы борьбы стоя, разученные на уроках 138, 140, 142, 144.
3. Разучить сбивание зацепом с обхватом руки и туловища.

Атакующий немного приседает, обхватывает туловище защищающегося вместе с его левой рукой так, чтобы его левое плечо упиралось в правую часть груди, соединяет руки на спине защищающегося и прижимает его к себе. Затем атакующий голеню правой ноги проводит зацеп снаружи разноименной голени защищающегося, отталкивается левой ногой от опоры и грудью сбивает защищающегося на спину (рис. 286).

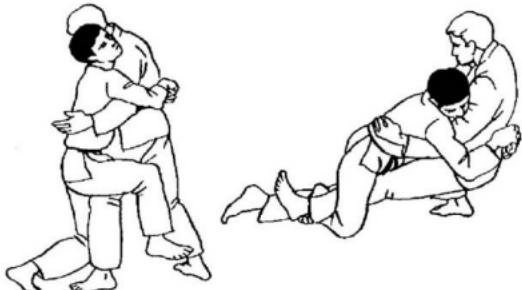


Рис. 286

4. Повторить приемы борьбы ножа, разученные на уроках 138, 140, 142, 144.

5. Разучить переворот захватом шеи и туловища.

Атакующий подходит к защищающемуся, стоящему в высоком настегне, со стороны левого бока, левой рукой захватывает его за шею, а правой — за туловище снизу, ближе к его ногам. Затем атакующий левой рукой подтягивает голову защищающегося к себе-шии, а правой поднимает его туловище вверх, упирается правой ногой в татами, грудью нажимает на левый бок партнера и опрокидывает его на спину (рис. 287).



Рис. 287

## Урок 147

1. Для совершенствования ударов ногами повторить упражнения, предложенные в общем задании.

2. Повторить удары ногой в сторону из положений: выполняя шаг в сторону; ставя одну стопу перпендикулярно другой; приставляя подскоком одну стопу к другой; проводя подряд два удара, не опуская стопу на землю.

3. Выполнить по 10 ударов в сторону каждой ногой по лапе, надетой на руку партнера.

4. Повторить в паре с партнером приемы защиты от удара ногой в сторону, разученные на уроках 123, 131, 139.

5. Разучить новые защитные действия против удара ногой в сторону.

Атакующий в широкой фронтальной стойке поворачивается правым боком к защищающемуся, стоящему в

той же стойке на расстоянии вытянутой ноги от него. На счет «раз» — атакующий делает левой ногой шаг вперед, ставит развернутую наружу левую стопу скрестно сбоку правой и проводит удар ногой в сторону в живот защищающегося. Защищающийся делает левой ногой шаг вперед в сторону, одновременно правым предплечьем проводя нижний блок снаружи в голень атакующей ноги партнера, и переводит ее на правое плечо; на «два» — защищающийся приставляет правую ногу к левой, захватывает левой рукой одежду на спине атакующего и проводит подсечку левой стопой под его опорную ногу (рис. 288); на «три» — партнеры занимают исходное положение.

Выполнить 10 раз и поменяться ролями.

6. Выполнять по заданию тренера течение двух минут скрестно-силовые упражнения руками с грузом весом 2 кг.

7. Разучить имитацию удара основанием большого и указательного пальцев.

Встать в широкую фронтальную стойку, руки на уровне плеч согнуть в локтях так, чтобы правое предплечье лежало на левом. На счет «раз» левую руку согнуть в локте и отвести назад, правую разогнуть, предплечье повернуть на  $180^{\circ}$  наружу и имитировать

удар основанием большого и указательного пальцев; на «два» — занять исходное положение.

Выполнить 10 ударов каждой рукой.

8. Отрабатывать в паре с партнером силу удара основанием большого и указательного пальцев по боксерской лапе в течение двух минут.

9. Разучить в паре с партнером новые защитные действия с применением удара основанием большого и указательного пальцев.

Атакующий занимает переднюю левостороннюю стойку на расстоянии вытянутой руки от защищающегося, стоящего в узкой фронтальной стойке. На счет «раз» — атакующий делает правой ногой шаг вперед, переходит в переднюю правостороннюю стойку и одновременно правым кулаком проводит удар в грудь партнера. Защищающийся делает левой ногой шаг вперед в сторону и одновременно проводит левой ладонью средний блок снаружи в локоть атакующей руки партнера; на «два» — защищающийся наносит удар основаниями большого и указательного пальцев правой руки под сердце атакующего (рис. 289); на «три» — партнеры занимают исходное положение.

Выполнить 10 раз и поменяться ролями.

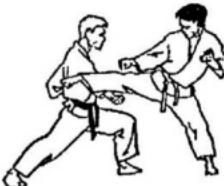


Рис. 288

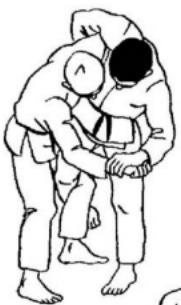


Рис. 289

## Урок 148

1. Разминка и акробатика.
2. Повторить приемы борьбы стоя, разученные на уроках 140, 142, 144, 146.
3. Разучить бросок обивом с захватом сверху за разноименное плечо и туловище.

Атакующий правой рукой захватывает сверху разноименное плечо защищающегося, а левой — его разноименное запястье, изнутри обвивает правой ногой его левую ногу, прыжком разворачивается лицом к защищающемуся и левой рукой обхватывает его туловище. Затем атакующий прижимает партнера к себе, отклоняется назад, в падении поворачивается вправо, поднимает вверх свою правую ногу и опрокидывает защищающегося на спину (рис. 290).



4. Разучить защиту от приема, описанного в п. 3 настоящего урока.

Как только атакующий обхватил ногу партнера своей ногой, защищющийся

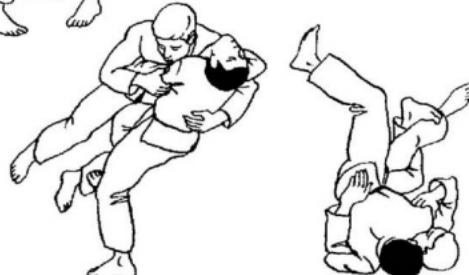


Рис. 290

должен обеими руками обхватить туловище защищающегося, прыжком поставить свою левую стопу между его стопами, отклониться назад, развернуться влево и в падении опрокинуть атакующего на спину.

5. Повторить приемы борьбы лежа, разученные на уроках 140, 142, 144, 146.

6. Разучить болевой прием перегибанием коленного сустава, после обозначения броска через плечи.

Атакующий обозначает бросок через плечи с колена. Инициирующийся отклоняется назад. Атакующий проводит зацеп одноименной ноги защищающегося правой ногой, падает на правый бок, сплетает ногами его правую ногу, перегибается и перегибает ногу партнера в коленном суставе против естественного сгиба (рис. 291).



Рис. 291

## Урок 149

1. Для совершенствования ударов ногами повторить упражнения, предложенные в общем задании.
2. Повторить удары ногой назад из положений: выполняя скрестный шаг в сторону партнера; приставляя подскоком одну стопу к другой; проводя подряд два удара одной ногой, не опуская стопу на землю.
3. Выполнить по 10 ударов назад каждой ногой по линии, надетой на руку партнера.
4. Повторить в паре с партнером приемы защиты от удара ногой назад, разученные на уроках 125, 133, 141.
5. Разучить новые защитные действия против удара ногой назад.

Атакующий в широкой фронтальной стойке поворачивается правым боком к защищающемуся, стоящему в узкой фронтальной стойке на расстоянии вытянутой ноги от него. На счет «раз» — атакующий делает левой ногой шаг вперед, ставит левую стопу сзади перпендикулярно правой и проводит правой ногой удар назад в область живота партнера. Защищающийся делает левой ногой шаг вперед и одновременно проводит правым предплечьем нижний блок снаружи с переходом на захват голени атакующей ноги и переведом ее на свое правое плечо; на «два» — защищающийся приставляет правую ногу к левой, захватывает левой рукой одежду на спине атакующего и проводит подсечку левой стопой под его опорную ногу (рис. 292); на «три» — партнеры занимают исходное положение.

Выполнить 10 раз и поменяться ролями.

6. Выполнить по заданию тренера в течение двух минут скоростно-силовые упражнения руками с грузом весом 2 кг.

7. Повторить ранее разученные удары локтем из положений: стоя на месте, делая шаг вперед, шаг назад, шаг в сторону.

8. Отрабатывать в паре с партнером силу удара локтем по боксерской лапе в течение двух минут.

9. Повторить в паре с партнером разученные ранее приемы защиты с применением ударов локтем, разученные на уроках 125, 133, 141.

10. Разучить новые защитные действия с применением удара локтем.

Атакующий в положении передней левосторонней стойки поворачивается лицом к защищающемуся, стоящему в узкой



Рис. 292

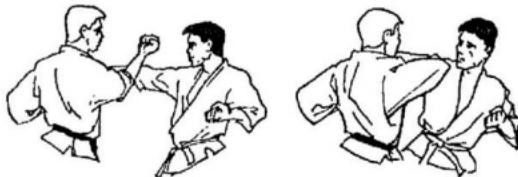


Рис. 293

фронтальной стойке на расстоянии вытянутой руки от него. На счет «раз» — атакующий делает шаг вперед правой ногой, переходит в переднюю правостороннюю стойку и одновременно наносит удар правым кулаком в грудь партнера. Защищающийся делает шаг вперед левой ногой, переходит в широкую фронтальную стойку и одновременно правым предплечьем проводит средний блок изнутри в предплечье атакующей руки партнера; на «два» — защищающийся наносит удар правым локтем в лицо атакующего (рис. 293); на «три» — партнеры занимают исходное положение.

Выполнить 10 раз и поменяться ролями.

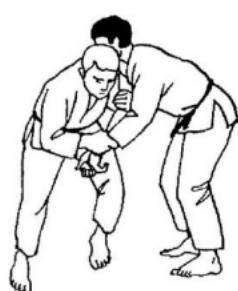
## Урок 150

1. Разминка и акробатика.
2. Повторить приемы борьбы стоя, разученные на уроках 142, 144, 146, 148.
3. Разучить бросок через плечи выседом с захватом руки.

Атакующий стоит в левосторонней стойке, защищающийся — во фронтальной стойке. Атакующий левой рукой захватывает правое плечо партнера, а правой — его разноименное запястье. Затем атакующий поднимается вверх левую руку защищающегося, левой ногой делает под ней широкий шаг вперед, опускается на ягодицы,

отклоняется назад, скручивает защищающегося влево-от себя и опрокидывает на спину (рис. 294).

4. Повторить приемы борьбы лежа, разученные на уроках 142, 144, 146, 148.



5. Разучить болевой прием ущемлением двуглавой мышцы через голень.

Атакующий садится на колени со стороны правого бока партнера, лежащего на спине, кладет свою левую голень в его правый локтевой сгиб и давит своим ле-



Рис. 294

ным бедром на разноименное предплечье и проводит болевое воздействие на двуглавую мышцу защищающегося (рис. 295).

## Урок 151

1. Для совершенствования ударов ногами повторить упражнения, предложенные в общем задании.

2. Повторить круговые удары ногой вперед в комбинации: сделать скрестный шаг в сторону партнера, подстегом приставить одну стопу к другой и выполнить подряд два удара, не опуская стопу на землю.

3. Выполнить каждой ногой по 10 круговых ударов вперед в лапу, надетую на руку партнера.

4. Повторить в паре с партнером защитные действия против кругового удара ногой вперед.

5. Разучить новые защитные действия против кругового удара ногой вперед.

Атакующий в задней левосторонней стойке поворачивается лицом к партнеру, стоящему на расстоянии вытянутой ноги от него в передней узкой стойке. На счет «три» — атакующий наносит правой ногой круговой удар в голову партнера. Защищающийся делает шаг вперед левой ногой и одновременно проводит верхний боковой блок левым предплечьем; на «два» — защищающийся имитирует правым кулаком удар в промежность атакующего (рис. 296); на «три» — партнеры занимают исходное положение.

Выполнить 10 раз и поменяться ролями.

6. По заданию тренера в течение двух минут выполнять скоростно-силовые упражнения руками с гантелями 2 кг.



Рис. 295



Рис. 296



Рис. 297

(рис. 297); на «три» — партнеры занимают исходное положение.

Выполнить 10 раз и поменяться ролями.

## Урок 152

1. Разминка и акробатика.
2. Повторить приемы борьбы стоя, разученные на уроках 144, 146, 148, 150.
3. Разучить бросок через грудь с захватом руки и бедра.

Оба партнера стоят в правосторонних стойках. Атакующий захватывает правой рукой шею, а левой — застяжку защищающегося, поднимает вверх его захваченную руку, заводит под нее голову и захватывает правое бедро и левое плечо защищающегося. Затем атакующий ставит свою левую ногу спереди снаружи от правой стопы защищающегося, резко подбивает его тазом, отклоняется назад, поворачивается вправо и выполняет бросок прогибом (рис. 298).

4. Повторить приемы борьбы лежа, разученные на уроках 144, 146, 148, 150.

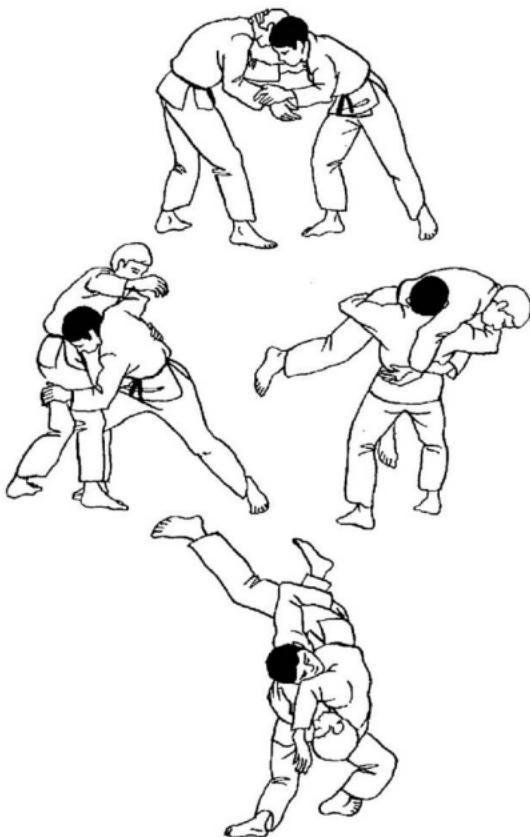


Рис. 298

5. Разучить новый удушающий прием предплечьями из положения стоя спереди-сверху.

Оба партнера находятся в стойках. Атакующий правой рукой сгибает туловище защищающегося книзу-вперед, подводит предплечье правой руки снизу под его шею, захватывает свое левое плечо, кидает левое предплечье сверху на шею защищающегося, захватывает свое правое плечо, прогибается и проводит удушающий прием (рис. 299).

Рис. 299

### Урок 153

1. Для совершенствования ударов ногами повторить упражнения, предложенные в общем задании.
  2. Повторить удар ногой вперед из положений: делая шаг вперед, подскоком приставляя одну стопу к другой, выполняя подряд два удара вперед, не опуская стопу на землю.
  3. Выполнить каждой ногой по 10 ударов вперед в пани, надетую на руку партнера.
  4. Повторить в паре с партнером защитные действия против удара ногой вперед, разученные на уроках 129, 137, 145.
  5. Разучить новые защитные действия против удара ногой вперед.
- Один из партнеров в передней левосторонней стойке поворачивается лицом к другому, стоящему на расстоянии вытянутой ноги от него в узкой фронтальной стойке. На счет «раз» — атакующий наносит правой ногой удар





Рис. 300



Рис. 301

вперед в живот партнера. Защищающийся делает левой ногой шаг вперед, одновременно левым предплечьем проводит нижний блок изнутри с переходом на захват атакующей ноги партнера и переводом ее на левое плечо; на «два» — защищающийся захватывает правой рукой одежду на груди атакующего и выполняет правой ногой заднюю подножку под его опорную ногу (рис. 300); на «три» — партнеры занимают исходное положение.

Выполнить 10 раз и поменяться ролями.

6. По заданию тренера в течение двух минут выполнять скоростно-силовые упражнения руками с грузом весом 2 кг.

7. Повторить разученные ранее удары верхней частью кулака из положений: стоя на месте, делая шаг вперед, шаг назад.

8. Каждый из партнеров в течение двух минут отрабатывает силу ударов верхней частью кулака в ладу, надетую на руку одного из них.

9. Повторить в паре с партнером защитные действия с применением удара верхней частью кулака, разученные на уроках 121, 135.

10. Разучить новые защитные действия против удара кулаком в грудь и контратаки ударом верхней части кулака.

Атакующий занимает переднюю левостороннюю стойку на расстоянии вытянутой руки от защищающегося. На счет «раз» — атакующий делает правой ногой шаг вперед, переходит в переднюю правостороннюю стойку, одновременно нанося удар правым кулаком в грудь партнера. Защищающийся делает левой ногой шаг назад, переходит в переднюю правостороннюю стойку, одновременно правым предплечьем проводя средний блок изнутри, а левой рукой захватывает запястье атакующей руки партнера; на «два» — атакующий верхней частью правого кулака наносит удар в лицо партнера; на «три» — партнеры занимают исходное положение (рис. 301).

Выполнить 10 раз и поменяться местами.

## Урок 154

1. Разминка и акробатика.
2. Повторить приемы борьбы стоя, разученные на уроках 146, 148, 150, 152.

3. Разучить бросок ногой вперед с захватом сверху руки и разноименного плеча.

Оба партнера стоят в правосторонних стойках. Атакующий правой рукой захватывает сверху левое плечо защищающегося, а левой — его правую руку, поворачивается влево на 180°, делает правой ногой шаг назад, подбивает одноименную ногу защищающегося и опрокидывает его на спину (рис. 302).

4. Разучить бросок зацепом дальней ноги в качестве контриприема против технических действий, описанных в п. 3 настоящего урока.



Рис. 302

Атакующий пытается провести бросок ногой вперед. Защищающийся слегка приседает, обхватывает туловище партнера, зацепляет левой голенью его одноименную ногу, толкает туловище вбок и опрокидывает на спину.

5. Повторить приемы борьбы лежа, разученные на уроках 146, 148, 150, 152.

6. Разучить болевой прием растяжением плечевого сустава из положения сидя сбоку.

Защищающийся садится со стороны правого бока партнера, лежащего на спине, захватывает его правую руку и размещает поперек своего туловища. Затем ата-

кующий захватывает обеими руками левое предплечье защищающегося, тянет его на себя и проводит болевой прием растяжением плечевого сустава (рис. 303).



Рис. 303

### Урок 155

1. Для совершенствования ударов ногами повторить все упражнения, предложенные в общем задании.

2. Повторить удары ногой в сторону из положений: делая скрестный шаг в сторону партнера, приставляя подскоком одну стопу к другой, выполняя подряд два удара ногой в сторону, не опуская стопы на землю.

3. Выполнить каждой ногой по 10 ударов в сторону в лапу, надетую на руку партнера.

4. Повторить в паре с партнером защитные действия против удара ногой в сторону, рассмотренные на уроках 131, 133, 147.

5. Разучить новые защитные действия против удара ногой в сторону.

Атакующий в широкой фронтальной стойке поворачивается правым боком к партнеру, стоящему на расстоянии вытянутой ноги от него в узкой фронтальной стойке. На счет «раз» — атакующий делает шаг вперед левой ногой, ставит развернутую наружу левую стопу сбоку правой и проводит правой ногой удар в живот партнера. Защищающийся делает шаг вперед правой ногой, одновременно левым предплечьем проводит нижний блок изнутри и переходит на захват голени атакующего с переворотом ее на левое плечо; на «два» — защищающийся делает левой ногой шаг вперед, правой рукой захватывает одежду на груди атакующего и проводит правой ногой заднюю подножку под его опорную

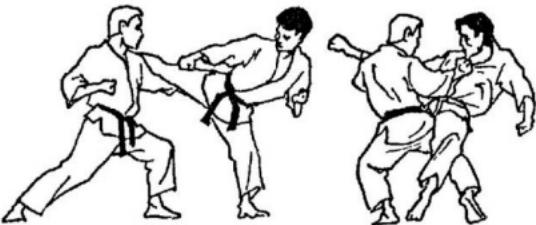


Рис. 304

ногу (рис. 304); на «три» — партнеры занимают исходное положение.

Выполнить 10 раз и поменяться ролями.

6. По заданию тренера в течение двух минут выполнять скоростно-силовые упражнения руками с грузом 2 кг.

7. Повторить разученные ранее удары основаниями большого и указательного пальцев с шагом вперед и стоя на месте.

8. Каждый из партнеров в течение двух минут отрабатывает силу удара основаниями большого и указательного пальцев в лапу, надетую на руку одного из них.

9. Повторить в паре с партнером защитные действия с применением удара основаниями большого и указательного пальцев, разученные на уроке 147.

10. Разучить новые защитные действия с применением удара основаниями большого и указательного пальцев.

Атакующий занимает переднюю левостороннюю стойку на расстоянии вытянутой руки от защищающегося, стоящего в узкой фронтальной стойке. На счет «раз» — атакующий делает шаг вперед правой ногой, переходит в переднюю правостороннюю стойку и одновременно проводит правым кулаком удар в грудь партнера. Защищающийся делает правой ногой шаг вперед-в сторону и

одновременно левой ладонью проводит средний блок спаруши в локоть атакующей руки партнера; на «два» — основаниями большого и указательного пальцев атакующий имитирует удар в промежность защищающегося (рис. 305); на «три» — партнеры занимают исходное положение.

Выполнить 10 раз и поменяться ролями.



Рис. 305

### ОТ СТИЛЯ ДЗЮДО К СТИЛЮ САМБО\*

Очень часто мне задают вопрос: что лучше — самбо или дзюдо, самбо или каратé? На это я всегда отвечаю так: не может быть лучше целого. СИСТЕМА САМБО впитала в себя все лучшее, что могли предложить нам народные виды борьбы и системы самозащиты.

Анатолий Харлампиев

В первой трети XX века на территории России делались разнообразные попытки создания универсальной самозащиты, предназначавшейся, в основном, для использования сотрудниками силовых структур. По разному комбинируя изыскатели, где практически, а где только теоретически, английский и французский бокс, греко-римскую и вольную борьбу, приемы штыкового боя, большинство авторов пособий (опубликованных в 1915—1933 годах) все же склонялись к самозащите на основе японского джиу-джитсу.

\* Статья написана Рязановым В. И.

В 30-х годах среди специалистов необходимо отметить в первую очередь Аркадия Георгиевича Харлампиева (1888—1936 гг.) — профессионального боксера и доцента кафедры защиты и нападения Московского института физкультуры — и его друга, сотрудника этой же кафедры преподавателя Василия Сергеевича Ощепкова (ум. в 1937 г.). В. Ощепков изучал дзюдо в Токийском университете Кодокан и обучал своих многочисленных учеников, как он сам писал, «по канонам дзюдо».

В семье Харлампиевых спорту и физической культуре всегда уделялось много внимания. Анатолий Харлампиев под руководством своего отца Аркадия Георгиевича начал заниматься боксом, с 1922 года работает инструктором физкультуры 1-го Коллектива массового действия, далее — в Международной Ленинской школе и Коммунистическом университете трудящихся Востока. Рукопись Анатолия Харлампиева «Игры», датированная 1924—1925 гг., являлась конспектом для проведения массовых физкультурных развлечений. Помимо силовых игр, таких, как «летучий бой», «борьба за равновесие» и др., молодой инструктор описывает правила состязаний по цыганской, русской и татарской народным видам борьбы. С 1932 по 1936 гг. Анатолий Харлампиев — студент Московского института физкультуры.

В июне—июле 1938 года Всесоюзном комитетом по физической культуре и спорту (ВКФКиС) планировалось провести в Москве Всесоюзный тренерский сбор «по борьбе вольного стиля дзюдо». Старшим тренером сбора назначается Анатолий Аркадьевич Харлампиев. К этому времени им уже был сделан вывод: пока будут продолжаться поиски в области самозащиты только в области сугубо прикладных, ограниченных по количеству приемов видов самозащиты, никакой реальной самозащиты быть не может. Для этого нужен фундамент, и этим фундаментом должна стать спортивная борьба, синтезированная на основе народных видов единоборств, но это в то же время не должно носить

характер простого механического соединения — все должно объединяться в систему.

«Сейчас в Москве Всесоюзный комитет проводит сбор, на который ссылались тренеры различных видов национальной борьбы — киргизской, татарской, туркменской, казахской, кавказской и др. Первый Всесоюзный тренерский сбор и организационно-научно-методическая конференция, которая за них последует, призваны заложить научный фундамент в этом виде спорта, имеющий большое практическое значение» (газета «Красный спорт», 27 июля 1938 года).

На конференции прозвучало первое название составной части системы — «советская борьба вольного стиля».

Система самбо уникальна единством ее составных частей — САМОЗАЩИТЫ и спортивной БОРЬБЫ, объединяет все лучшее и целесообразное в области боевого искусства, народной и спортивной борьбы.

По предложению участников конференции за А. А. Харлампиевым было зафиксировано авторство систематики, классификации и терминологии «советской борьбы вольного стиля».

Официальным днем рождения самбо является 16 ноября 1938 года, когда вышел приказ ВКФКиС, в котором борьба вольного стиля признавалась «чрезвычайно ценным по своему многообразию техники и оборонному значению видом спорта».



А. А. Харлампиев

В 1941 году А. Харлампиеву поручили в «Динамо» пройти первый сбор по самбо.

В 1946 году он проводит первый послевоенный сбор самбистов и с того же года до 1953 года является главным судьей всех чемпионатов Советского Союза.

А. Харлампиев издал много методических пособий по спортивному и боевому разделу своего любимого вида спорта, которые не теряют актуальности в нашей жизни, и на основе которых создавалась современная система рукопашного боя.

### **АНАТОЛИЙ АРКАДЬЕВИЧ ХАРЛАМПИЕВ**

#### *Основные этапы жизни и деятельности*

1906 г. 29 октября — в семье известного русского боксера, тренера и преподавателя Аркадия Георгиевича Харлампиева родился сын Анатолий.

1922—1932 гг. — выпускник специальных курсов, инструктор физкультуры, заместитель руководителя I-го Коллектива массового действия.

1932—1937 гг. — студент ГЦОЛИФКа, тренер по дзюдо в ДФК «Крылья Советов», председатель Московской и член Всесоюзной секции дзюдо.

1938—1941 гг. — старший тренер I-го Всесоюзного тренерского сбора и участник 1-й научно-методической конференции по «советской борьбе вольного стиля» (самбо), работает над систематикой, классификацией и терминологией новой борьбы, участвует в проведении первых первенств СССР по самбо. Присваивается звание «Мастера спорта».

1941—1945 гг. — участник Великой Отечественной войны. Награжден орденом Красной Звезды и медалями.

1946—1952 гг. — работает в ВФСО «Динамо», организует и проводит первые послевоенные сборы по самбо. Присваивается звание «Заслуженный мастер спорта». Председатель Всесоюзной секции самбо. Издание первых трудов по самбо.

1953—1979 гг. — доцент кафедры физического воспитания АЭИ. Присваивается звание «Заслуженный тренер». Награждается орденом «Знак Почета». Создает детскую секцию самбо в Хамовническом районе г. Москвы (ныне — Клуб самбо имени А. А. Харлампиева).

1979 г. 16 апреля — Анатолий Аркадьевич скончался. Похоронен на Новодевичьем кладбище.

### **Урок 156**

1. Разминка и акробатика.
2. Повторить приемы борьбы стоя, разученные на уроках 148, 150, 152, 154.

3. Разучить перевод рывком захватом за туловище.  
Оба партнера стоят в левосторонних стойках, обхватив друг друга за туловища. Атакующий правой ногой делает шаг вперед, одновременно правым плечом подбивая снизу разноименное плечо защищающегося, заводит под нее свою голову, забегает за спину защищающегося и обхватывает его туловище по линии пояса. Затем атакующий разворачивает защищающегося влево, переводит в партер и наваливается сверху (рис. 306).

4. Разучить защиту от приема, описанного в п. 3 настоящего урока.

Защищающийся при попытке атакующего шагнуть под его правую руку должен отступить назад правой



Рис. 306

ногой, повернуться к нему лицом и правой рукой захватить сверху его левое плечо.

5. Разучить бросок через спину с захватом руки под плечо в качестве контрприема против технических действий, описанных в п. 3 настоящего урока.

Как только атакующий начнет движение за спину партнера, защищающийся должен обхватить правой

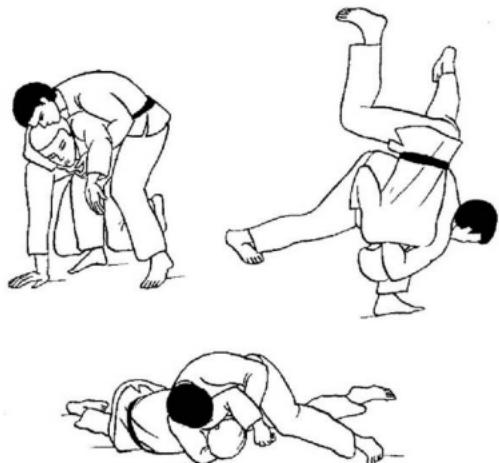


Рис. 307

рукой левое запястье партнера и выполнить бросок через спину с захватом руки под плечо.

6. Повторить приемы борьбы лежа, разученные на уроках 148, 150, 152, 154.

7. Разучить бросок через бедро с захватом сбоку плеча и шеи.

Атакующий подходит к защищающемуся, стоящему в высоком партере, с левой стороны, просовывает левую руку под его одноименное плечо, а правой обхватывает его шею, соединяет пальцы «в крючок», выпрямляется, выводит таз вправо, взваливает на него защищающегося, наклоняет вперед туловище и проводит бросок через бедро (рис. 307).

## Урок 157

1. Для совершенствования ударов ногами повторить упражнения, предложенные в общем задании.

2. Повторить удары ногой назад из положений: делая правой ногой скрестный шаг в сторону партнера и подскоком приставляя одну стопу к другой, выполняя подряд два удара ногой назад, не опуская стопу на землю.

3. Выполнить каждой ногой по 10 ударов в лапу, надетую на руку одного из партнеров.

4. Повторить в паре с партнером защитные действия против удара ногой назад, рассмотренные на уроках 133, 141, 151.

5. Разучить новые защитные действия против удара ногой назад.

Атакующий в широкой фронтальной стойке поворачивается правым боком к партнеру, стоящему на расстоянии вытянутой ноги от него в узкой фронтальной стойке. На счет «раз» — атакующий делает шаг вперед, поставив левую стопу сзади перпендикулярно правой, и проводит удар правой ногой назад. Защищающийся делает шаг назад правой ногой и одновременно проводит левым предплечьем нижний блок изнутри в голень атакующей ноги партнера с переходом на ее захват и

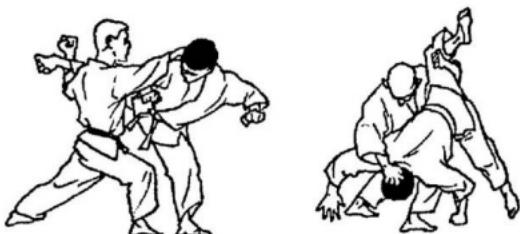


Рис. 308

переводом на левое плечо; на «два» — защищающийся правой ногой делает шаг вперед, кладет правую ладонь на шею атакующего, поднимает его правую ногу и наносит давление на шею, опрокидывая его на спину; на «три» — партнеры занимают исходное положение (рис. 308).

Выполнить 10 раз и поменяться ролями.

6. Выполнить скоростно-силовые упражнения руками по заданию тренера.

7. Повторить разученные ранее удары локтем из положений: стоя на месте, делая шаг вперед, назад, в стороны.

8. Каждый из партнеров течением двух минут отрабатывает силу ударов локтем в лапу, надетую на руку одного из них.

9. Повторить в паре с партнером защитные действия с применением ударов локтем, рассмотренные на уроках 133, 141, 151.

10. Разучить новые защитные действия с применением ударов локтем.

Атакующий в передней левосторонней стойке поворачивается лицом к защищающемуся, стоящему на расстоянии вытянутой руки от него в узкой фронтальной стойке. На счет «раз» — атакующий делает правой ногой шаг вперед, переходит в переднюю правостороннюю



Рис. 309

стойку и одновременно правым кулаком проводит удар в лицо партнера. Защищающийся делает правой ногой шаг назад, переходит в переднюю левостороннюю стойку, одновременно правым предплечьем проводит верхний блок и переходит на захват запястья атакующей руки партнера; на «два» — защищающийся рывком вытягивает правую руку партнера на себя, заставляя его согнуть спину, и имитирует левым локтем удар по спине атакующего (рис. 309); на «три» — партнеры занимают исходное положение.

Выполнить 10 раз и поменяться ролями.

### Урок 158

1. Разминка и акробатика.
2. Повторить приемы борьбы стоя, разученные на уроках 150, 152, 154, 156.

3. Разучить переворот нырком с захватом туловища после имитации броска наклоном.

Оба партнера стоят в правосторонних стойках. Атакующий правой ногой делает длинный шаг вперед и имитирует вход на бросок наклоном с захватом туловища. Не давая себя поднять, защищающийся приседает и отводит туловище назад. Атакующий левой ногой делает шаг вперед, забегает за туловище партнера под стою правой рукой, скручивает защищающегося в правую сторону и переводит в партер (рис. 310).

4. Повторить приемы борьбы ложа, разученные на уроках 150, 152, 154, 156.

5. Разучить накрывание отбрасыванием ног за атакующего в качестве контрприема против захвата снизу шеи и туловища, рассмотренного на уроке 148.

Атакующий пытается перевернуть защищающегося на спину, захватив снизу его шею и туловище. Защищающийся упирается руками в татами, поднимает голову вверх, отставляет ноги назад и тем самым приостанавливает



Рис. 310



Рис. 311

действия партнера. Затем защищающийся неожиданно поддается действиям атакующего и, не опуская головы и упираясь руками в татами, переносит через туловище атакующего сначала левую ногу, затем правую и наваливается на него грудью (рис. 311).

## Урок 159

1. Для совершенствования ударов ногами повторить упражнения, предложенные в общем задании.

2. Повторить круговые удары ногой вперед из положений: стоя на месте, делая шаг вперед, подскоком приставляя стопу к стопе, выполняя подряд два круговых удара ногой вперед, не опуская стопу на землю.

3. Выполнить каждой ногой по 10 круговых ударов вперед в лапу, надетую на руку одного из партнеров.

4. Повторить в паре с партнером защитные действия против кругового удара ногой вперед, разученные на уроках 135, 143, 151.

5. Разучить новые защитные действия против кругового удара ногой вперед.

Атакующий занимает заднюю левостороннюю стойку на расстоянии вытянутой ноги от партнера, стоящего в узкой фронтальной стойке. На счет «раз» — атакующий наносит ногой круговой удар вперед в голову парт-

нера. Защищающийся делает шаг вперед левой ногой и одновременно правой ладонью проводит блок в колено атакующей ноги партнера и захват голени с переворотом ее на левое плечо; на «два» — защищающийся имитирует правой ногой удар по колену опорной ноги атакующего (рис. 312); на «три» — партнеры занимают исходное положение.

Выполните 10 раз и поменяться ролями.

6. По заданию тренера в течение двух минут выполнять скоростно-силовые упражнения руками.

7. Повторить разученные ранее удары основанием ладони насташь — прямо, снизу вверх из положений: стоя на месте, делая шаг вперед.

8. Каждый из партнеров отрабатывает в течение двух минут силу ударов основанием ладони в лапу, надетую на руку одного из них.

9. Повторить в паре с партнером защитные действия с применением ударов основанием ладони, разученные на уроках 135, 143, 151.

10. Разучить новые защитные действия с применением удара основанием ладони.

Атакующий занимает переднюю левостороннюю стойку на расстоянии вытянутой руки от защищающегося,

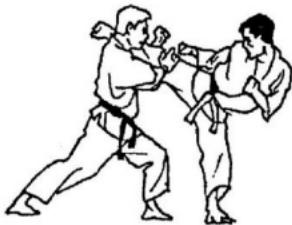


Рис. 312



Рис. 313

стоящего в узкой фронтальной стойке. На счет «раз» — атакующий делает шаг вперед правой ногой, переходит в переднюю правостороннюю стойку и одновременно проводит правым кулаком удар в живот партнера. Защищающийся делает шаг назад правой ногой, переходит в переднюю левостороннюю стойку и одновременно левым предплечьем выполняет нижний блок изнутри в предплечье руки атакующего; на «два» — основанием левой ладони защищающийся имитирует удар в живот атакующего (рис. 313); на «три» — партнеры занимают исходное положение.

Выполнить по 10 раз и поменяться ролями.

## Урок 160

1. Разминка и акробатика.
2. Повторить приемы борьбы стоя, разученные на уроках 152, 154, 156, 158.
3. Разучить бросок прогибом после имитации броска через спину.

Оба партнера стоят в левосторонних стойках. Атакующий захватывает шею вместе с левым плечом защищающегося и имитирует бросок через спину. Защищающийся приседает и выпрямляет туловище. Атакующий быстро поворачивается к нему грудью, левой ногой делает шаг вперед между ногами партнера, захватывает его туловище вместе с правой рукой, правой ногой зашагивает за сги разноименную ногу, отклоняется назад и проводит бросок прогибом (рис. 314).



Рис. 314



Рис. 315

ляя правую ногу назад, подхватывает партнера под правое плечо, одновременно рукой поднимает его вверх и опрокидывает на спину (рис. 315).

## Урок 161

1. Для совершенствования ударов ногами повторить упражнения, предложенные в общем задании.

2. Повторить удары ногой вперед из положений: стоя на месте, делая шаг вперед, подскоком приставляя одну стопу к другой, выполняя два удара подряд ногой вперед, не опуская стопу на землю.

3. Выполнить каждой ногой по 10 ударов вперед в лапу, надетую на руку одного из партнеров.

4. Повторить в паре с партнером защитные действия против удара ногой вперед, рассмотренные на уроках 137, 145, 153.

5. Разучить новые защитные действия против удара ногой вперед.

Атакующий в передней левосторонней стойке поворачивается лицом к партнеру, стоящему на расстоянии вытянутой ноги от него в узкой фронтальной стойке. На счет «раз» — атакующий наносит правой ногой удар вперед в живот партнера. Защищающийся делает шаг

4. Повторить приемы борьбы лежа, разученные на уроках 152, 154, 156, 158.

5. Разучить бросок раскручиванием в качестве защиты, переходя на болевой прием перегибанием коленного сустава.

Атакующий обозначает попытку проведения броска через плечи с целью перейти на болевой прием перегибанием колена. Защищающийся отставляет правую ногу назад, подхватывает партнера под правое плечо, одновременно рукой поднимает его вверх и опрокидывает на спину (рис. 315).

вперед-в сторону левой ногой, проводит опущенным вниз левым предплечьем нижний блок снаружи в голень атакующей ноги партнера; на «два» — защищающийся толкает правой ладонью в пятку атакующую ногу партнера и опрокидывает его на спину (рис. 316); на «три» — партнеры занимают исходное положение.

Выполнить 10 раз и поменяться ролями.

6. По заданию тренера в течение двух минут выполнить скоростно-силовые упражнения руками с грузом 2 кг.

7. Повторить разученные ранее удары кулаком из положений: стоя на месте, делая шаг вперед, шаг назад.

8. Каждый из партнеров отрабатывает в течение двух минут силу ударов кулаком в лапу, надетую на руку одного из них.

9. Повторить в паре с партнером защитные действия против удара кулаком, рассмотренные на уроках 113, 129, 145.

10. Разучить новые защитные действия против ударов кулаком.

Атакующий в передней левосторонней стойке поворачивается лицом к защищающемуся, стоящему на расстоянии вытянутой руки от него в узкой фронтальной стойке. На счет «раз» — атакующий делает шаг вперед правой ногой, переходит в переднюю стойку и одновременно наносит правым кулаком удар в грудь партнера.



Рис. 316

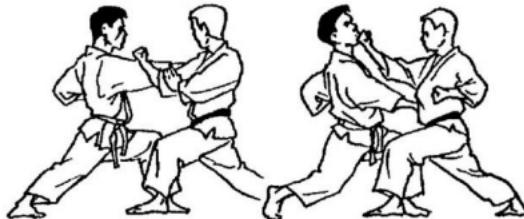


Рис. 317

Защищающийся делает шаг вперед-в сторону левой ногой и одновременно правым предплечьем проводит средний усиленный ладонью блок снаружи в предплечье атакующей руки партнера; на «два» — правым кулаком защищающийся имитирует удар снизу вверх в нос атакующего (рис. 317); на «три» — партнеры занимают исходное положение.

Выполнить по 10 раз и поменяться ролями.

## Урок 162

1. Разминка и акробатика.
2. Повторить приемы борьбы стоя, разученные на уроках 154, 156, 158, 160.
3. Разучить перевод рывком за руку после обозначения этого же присма, но другой рукой.

Оба партнера стоят в левосторонних стойках. Атакующий обозначает перевод рывком за правую руку защищающегося. Последний вырывается из захвата свою рукой и по инерции поворачивается к партнеру другим боком. Атакующий захватывает левую руку защищающегося, обеими руками делает за нее рывок, зашагивает за спину партнера, правой рукой захватывает его туловище и переводит в партер (рис. 318).

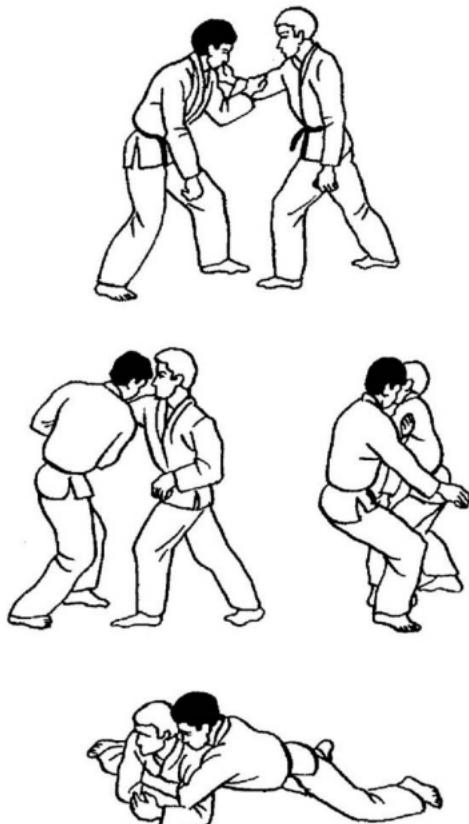


Рис. 318



Рис. 321

8. Каждый из партнеров в течение двух минут отрабатывает силу удара основаниями большого и указательного пальцев в лапу, надетую на руку одного из них.

9. Повторить в паре с партнером защитные действия с применением удара основаниями большого и указательного пальцев, разученные на уроках 147, 155.

10. Разучить новые защитные действия с применением удара основаниями большого и указательного пальцев.

Атакующий в передней левосторонней стойке поворачивается лицом к защищающемуся, стоящему на расстоянии вытянутой руки от него в узкой фронтальной стойке. На счет «раз» — атакующий делает шаг вперед правой ногой и одновременно правым кулаком проводит удар в лицо партнера. Защищающийся делает шаг вперед-в сторону левой ногой и одновременно правой ладонью проводит средний блок спаружи в локоть атакующей руки партнера; на «два» — основаниями большого и указательного пальцев проводит удар по шее атакующего из-под его правой руки (рис. 321); на «три» — партнеры занимают исходное положение.

Выполнить 10 раз и поменяться ролями.

## Урок 164

1. Разминка и акробатика.
2. Повторить приемы борьбы стоя, разученные на уроках 156, 158, 160, 162.
3. Разучить бросок через грудь вращением после имитации броска через грудь с захватом туловища и руки.

Оба партнера стоят в правосторонних стойках и захватывают туловища и правые руки друг друга. Атаку-



Рис. 322

ющий имитирует вход на бросок прогибом. Защищающийся ослабляет захват и пытается отойти назад. Атакующий правой рукой захватывает снизу одноименное плечо партнера, падает назад, одновременно поворачиваясь на 180° влево и опрокидывает защищающегося на спину (рис. 322).

4. Повторить приемы борьбы лежа, разученные на уроках 156, 158, 160, 162.

5. Разучить защитные технические действия против удушающего приема предплечьями, рассмотренного на уроке 154.

Атакующий пытается провести удушающий прием, обхватив предплечьями наклонившегося вперед партнера. Защищающийся обеими руками обхватывает правое предплечье партнера, тянет его вниз, одновременно с этим понижает уровень своего центра тяжести, разворачивается вправо, разрывает захват рук и уходит из опасного положения (рис. 323).



Рис. 323

## Урок 165

1. Для совершенствования ударов ногами повторить упражнения, предложенные в общем задании.

2. Повторить удары ногой назад из положений: стоя на месте, делая скрестный шаг в сторону партнера, ставя стопу одной ноги сзади перпендикулярно стопе другой, подскоком приставляя одну стопу к другой, выполняя подряд два удара ногой, не опуская ее на землю.

3. Выполнить каждой ногой по 10 ударов назад в лапу, надетую на руку одного из партнеров.

4. Повторить в паре с партнером защитные действия против удара ногой назад, рассмотренные на уроках 141, 149, 157.

5. Разучить новые защитные действия против удара ногой назад.

Атакующий в широкой фронтальной стойке поворачивается лицом к партнеру, стоящему на расстоянии вытянутой ноги от него в узкой фронтальной стойке. На счет «раз» — атакующий делает шаг вперед, ставит левую стопу перпендикулярно сзади правой и проводит удар правой ногой назад. Защищающийся делает левой ногой шаг вперед-в сторону и одновременно опущенным вниз левым предплечьем проводит нижний блок в бедро атакующей ноги партнера; на «два» — защищающийся правой ладонью проводит толчок чуть ниже колена атакующей ноги партнера и опрокидывает его на спину. На «три» — партнеры занимают исходное положение (рис. 324).

Самостраховка: при падении повернуться спиной к партнеру, упереться руками в пол и провести кувырок вперед.

Выполнить 10 раз и поменяться ролями.

6. По заданию тренера в течение двух минут выполнять скоростно-силовые упражнения руками.



Рис. 319

4. Повторить приемы борьбы лежа, разученные на уроках 154, 156, 158, 160.

5. Разучить защиту от болевого приема ущемлением двуглавой мышцы.

Атакующий садится на колени сбоку от партнера и пытается ущемить его двуглавую мышцу, перегибая ее через свою голень. Защищающийся ладонью свободной руки отталкивает от себя атакующего, разворачивается на живот и уходит из опасного положения (рис. 319).

### Урок 163

1. Для совершенствования ударов ногами повторить упражнения, предложенные в общем задании.

2. Повторить удары ногой в сторону из положений: стоя на месте, делая скрестный шаг в сторону партнера, подскоком приставляя одну стопу к другой, выполняя подряд два удара ногой в сторону, не опуская ногу на землю.

3. Выполнить каждой ногой по 10 ударов в сторону в лапу, надетую на руку одного из партнеров.

4. Повторить в паре с партнером защитные действия против удара ногой в сторону, разученные на уроках 131, 147, 155.

5. Разучить новые защитные действия против удара ногой в сторону.

Атакующий в передней левосторонней стойке поворачивается лицом к партнеру, стоящему на расстоянии вытянутой ноги от него в узкой фронтальной стойке. На счет «раз» — атакующий делает правой ногой шаг вперед, левую стопу ставит скрестно сбоку правой и правой ногой проводит удар в сторону в живот партнера. Защищающийся делает левой ногой шаг вперед-в сторону и одновременно опущенным вниз левым предплечьем проводит нижний блок снаружи атакующей ноги партнера, на «два» — защищающийся толкает правой ладонью голень атакующей ноги партнера чуть ниже колена и опрокидывает его на спину (рис. 320). На «три» — партнеры занимают исходное положение.

Самостраховка: при падении повернуться спиной к партнеру, сделать упор руками в пол и провести кувырок вперед.

Выполнить 10 раз и поменяться ролями.

6. По заданию тренера в течение двух минут выполнить скоростно-силовые упражнения руками с грузом 2 кг.

7. Повторить ранее разученные удары основаниями большого и указательного пальцев, делая шаг вперед, шаг назад, шаг в сторону.

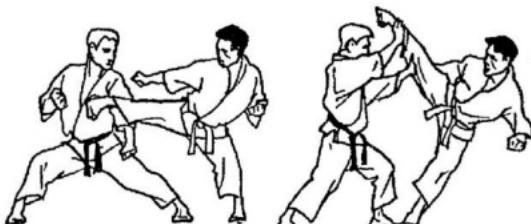


Рис. 320



Рис. 324

7. Повторить разученные ранее удары локтем из положений: стоя на месте, делая шаг вперед, шаг назад, шаг в сторону, в сочетании с имитацией ударов кулаком.

8. Каждый из партнеров в течение двух минут отрабатывает силу ударов локтем в лапу, надетую на руку одного из них.

9. Повторить в паре с партнером защитные действия с применением удара локтем, разученные на уроках 141, 149, 157.

10. Разучить новые защитные действия с применением удара локтем.

Атакующий в передней левосторонней стойке поворачивается лицом к защищающемуся, стоящему на расстоянии вытянутой руки от него в узкой фронтальной стойке. На счет «раз» — атакующий делает правой ногой шаг вперед, переходит в переднюю правостороннюю стойку и одновременно правым кулаком проводит удар в грудь партнера. Защищающийся делает левой ногой шаг вперед-в сторону и одновременно предплечьем правой руки проводит средний блок снаружи с захватом

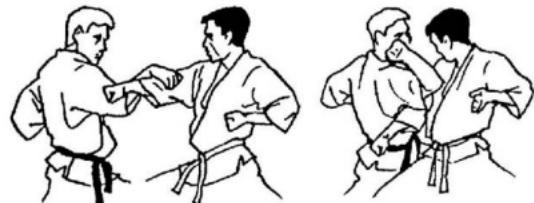


Рис. 325

запястья атакующей руки партнера; на «два» — защищающийся переводит вниз руку нападающего и имитирует правым локтем удар снизу вверх в солнечное сплетение атакующего (рис. 325); на «три» — партнеры занимают исходное положение.

Выполнить 10 раз и поменяться ролями.

## Урок 166

1. Разминка и акробатика.

2. Повторить присмы борьбы стоя, разученные на уроках 158, 160, 162, 164.

3. Разучить перевод выседом с захватом за ногу через руку после имитации перевода нырком с захватом руки и шеи.

Оба партнера стоят в правосторонних стойках, захватив друг у друга правыми руками плечи, а левыми — шеи. Атакующий пытается завести свою голову под правую руку партнера и выполнить перевод. Защищающийся наклоняется вперед. Атакующий левой рукой захватывает сверху разноименное запястье, переносит свою правую руку через его правое плечо, захватывает изнутри одноименное бедро защищающегося, всем своим весом надавливает на его правое плечо, поворачива-



Рис. 326



Рис. 327

## Урок 167

1. Для совершенствования ударов ногами повторить упражнения, предложенные в общем задании.

2. Повторить круговые удары ногой вперед из положений: стои на месте, делая скрестный шаг в сторону партнера, подскоком приставляя одну стопу к другой, выполняя подряд два удара ногой вперед, не опуская ее на землю.

3. Выполнить каждой ногой по 10 круговых ударов вперед в лапу, надетую на руку одного из партнеров.

4. Повторить в паре с партнером защитные действия против кругового удара ногой вперед, рассмотренные на уроках 135, 143, 151.

5. Разучить новые защитные действия с применением кругового удара ногой вперед.

Атакующий становится в заднюю правостороннюю стойку на расстоянии вытянутой ноги от партнера, стоящего в узкой фронтальной стойке. На счет «раз» — атакующий делает правой ногой шаг вперед, одновременно правым кулаком нанося удар в грудь партнера. Защищающийся делает правой ногой шаг назад и одновременно правой ладонью проводит средний блок изнутри в предплечье атакующей руки партнера; на «два» —

ется вправо, заваливает его на живот и захватывает туловище партнера сверху (рис. 326).

4. Повторить приемы борьбы лежа, разученные на уроках 158, 160, 162, 164.

5. Разучить защиту от болевого приема растяжением плечевого сустава.

Атакующий садится со стороны правого бока партнера захватывает его правую руку и пытается захватить левое предплечье. Защищающийся захватывает свое пояс левой рукой и не дает выполнить болевой присм (рис. 327).

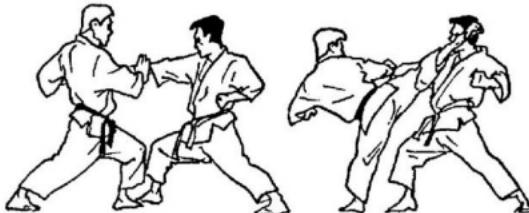


Рис. 328

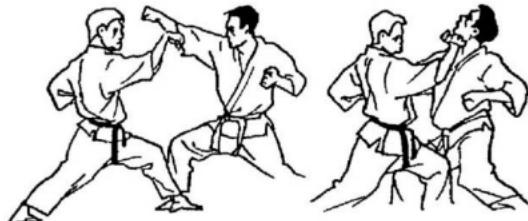


Рис. 329

зашитающийся имитирует ногой круговой удар вперед в голову атакующего (рис. 328); на «три» — партнеры занимают исходное положение.

Выполнить 10 раз и поменяться ролями.

6. По заданию тренера в течение двух минут выполнять скоростно-силовые упражнения руками.

7. Повторить разученные ранее удары основанием ладони наотмашь, прямо, снизу вверх, стоя на месте, делая шаг вперед, шаг назад.

8. Каждый из партнеров отрабатывает в течение двух минут силу ударов основанием ладони в лапу, надетую на руку одного из них.

9. Повторить в паре с партнером защитные действия с применением ударов основанием ладони, разученные на уроках 143, 151, 159.

10. Разучить новые защитные действия с нанесением удара основанием ладони.

Атакующий в передней левосторонней стойке поворачивается лицом к защищающемуся, стоящему на расстоянии вытянутой руки от него в узкой фронтальной стойке. На счет «раз» — атакующий делает шаг вперед правой ногой, одновременно проводя правым кулаком удар в лицо партнера. Защищающийся делает шаг вперед-в сторону левой ногой и одновременно правым за-

пястьем проводит верхний блок в запястье атакующей руки соперника; на «два» — защищающийся круговым движением кисти правой руки отводит вниз атакующую руку партнера и основанием ладони имитирует удар снизу вверх в подбородок атакующего; на «три» — партнеры занимают исходное положение (рис. 329).

Выполнить по 10 раз и поменяться ролями.

## Урок 168

1. Разминка и акробатика.

2. Повторить приемы борьбы стоя, разученные на уроках 160, 162, 164, 166.

3. Разучить бросок прогибом с захватом туловища и руки после имитации перевода рывком за руку.

Оба партнера стоят в левосторонних стойках. Атакующий обозначает перевод рывком за левую руку. Защищающийся отдергивает захваченную руку на себя, слегка согнувшись правую ногу, а левую отставляет назад. Атакующий правой ногой делает шаг вперед, захватывает туловище и левую руку партнера, подбивает его тазом и выполняет бросок через грудь (рис. 330).

4. Повторить приемы борьбы лежа, разученные на уроках 160, 162, 164, 166.



Рис. 330

5. Разучить бросок в сторону с захватом одноименного запястия в качестве контриприема против броска через бедро с захватом своей шеи и плеча, рассмотренного на уроке 156.

Как только атакующий приподнимет для проведения броска туловище партнера, защищающийся должен правой рукой захватить и спойти его одноименное предплечье, правую ногу выставить вперед на ступню, повернуть туловище вправо, упасть на правый бок и, опираясь на правый локоть, левой рукой сбросить партнера в сторону (рис. 331).

Рис. 331

#### ЗАДАНИЕ НА УРОКИ 169, 171, 173, 175, 177, 179, 181, 183, 185, 187, 189, 191

1. Из узкой фронтальной стойки выполнить имитацию четырех разученных ранее ударов ногами: вперед, в сторону, назад и кругового, проводя на один счет ударные движения сначала правой ногой, затем левой (выполнить на каждые 10 счетов по 20 ударов каждой ногой).

2. Во время занятия делать акцент на имитацию какого-либо удара ногой, выполнять его из положений: стоя на месте, делая шаг вперед, назад, в сторону и подряд лиши движения ногой, задерживая ударную ногу в статичном положении на 6 сек (выполнить каждой ногой по 10 ударов в каждой серии).

3. По заданию тренера в течение трех минут выполнить скоростно-силовые упражнения руками с грузом.

4. В паре с партнером отрабатывать на спортивных чинах силу ударов руками и ногами.



## Урок 169

1. Повторить имитацию четырех разученных ранее ударов ногами, проводя на один счет ударное движение сначала правой ногой, затем левой.

Выполнить четыре серии по 10 ударов каждой ногой.

2. Выполнить ногой имитацию удара вперед из положений: стоя на месте, делая шаг вперед, шаг назад, подскоком приставляя стопу одной ноги к стопе другой, выполняя одной ногой два ударных движения подряд, не опуская ее на землю и задерживая ногу в статичном положении на шесть счетов.

Выполнить шесть серий по 10 ударов-движений.

3. Повторить в паре с партнером защитные действия против удара ногой вперед, разученные на уроках 145, 153, 161.

4. Разучить новые защитные действия против удара ногой вперед.

Атакующий в передней левосторонней стойке поворачивается лицом к партнеру, стоящему на расстоянии вытянутой ноги от него в узкой фронтальной стойке. На счет «раз» — атакующий наносит удар вперед правой ногой. Защищающийся делает шаг назад и одновременно скрещенными предплечьями проводит нижний блок

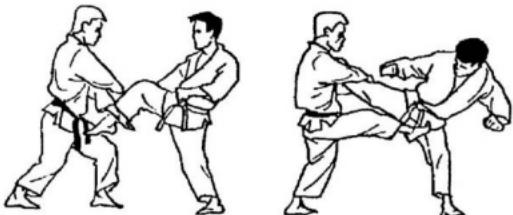


Рис. 332

с переходом на захват и загиб наружу голени атакующей снаружи ноги партнера; на «два» — защищающийся разворачивает атакующего к себе спиной и правой ногой имитирует удар вперед в область его промежности (рис. 332); на «три» — партнеры занимают исходное положение.

Выполнить 10 раз и поменяться ролями.

5. Повторить разученные ранее удары верхней частью кулака из положений: стоя на месте, делая шаг вперед, шаг назад, шаг в сторону.

6. Каждый из партнеров в течении двух минут отрабатывает силу удара верхней частью кулака в ладонь, надетую на руку одного из них.

7. Повторить в паре с партнером удары верхней частью кулака, разученные на уроках 121, 137, 153.

8. Разучить новые защитные действия с применением удара верхней частью кулака.

Атакующий в передней левосторонней стойке поворачивается лицом к защищающемуся, стоящему на расстоянии вытянутой руки от него в узкой фронтальной стойке. На счет «раз» — атакующий делает шаг вперед, переходит в переднюю правостороннюю стойку и одно-



Рис. 333

время проводит удар в грудь партнера. Защищающийся левой ногой делает шаг вперед-в сторону, переходит в переднюю правостороннюю стойку и одновременно левым предплечьем проводит средней блок снаружи в предплечье атакующей руки партнера, на «два» — защищающийся верхней частью левого кулака имитирует удар в живот атакующего; на «три» — партнеры занимают исходное положение (рис. 333).

Выполнить 10 раз и поменяться ролями.

### Урок 170

1. Разминка и акробатика.
2. Повторить приемы борьбы стоя, разученные на уроках 162, 164, 166, 168.
3. Разучить бросок прогибом с захватом шеи и туловища после имитации перевода нырком с захватом шеи и туловища.

Оба партнера стоят в правосторонних стойках, захватив правыми руками шеи друг друга. Атакующий левой рукой сбивает правую руку защищающегося, заводит под нее свою голову и захватывает его туловище левой рукой, имитируя перевод в партер. Защищающийся поворачивается грудью к партнеру. Атакующий левой ногой зашагивает за правую ногу защищающегося и выполняет бросок через грудь (рис. 334).

4. Повторить приемы борьбы лежа, разученные на уроках 162, 164, 166, 168.

5. Разучить бросок накатом с захватом сверху предплечья и туловища.

Атакующий встает на правое колено позади защищающегося, стоящего в высоком партере, и правой рукой захватывает сверху атакующего за туловище по линии пояса, а левой — сверху за предплечье правой руки. Затем атакующий упирается правой ногой в татами, отклоняет туловище влево, правой рукой подталкивает защища-



Рис. 334



Рис. 335

ющегося к себе, падает на свое левое предплечье, переворачивается на спину, подбивает партнера туловищем и перебрасывает его через голову спиной к ковру (рис. 335).

## Урок 171

1. Выполнить имитацию четырех разученных ранее ударов ногами, проводя на один счет ударное движение сначала левой, затем правой ногой.

Выполнить четыре серии по 10 ударов каждой ногой.

2. Выполнить ногой имитацию ударов в сторону из положений: стоя на месте, делая шаг вперед, шаг назад, шаг в сторону подскоком, приставляя стопу одной ноги к стопе другой, ближе расположенной к партнеру, вы-

полняя одной ногой два ударных движения подряд, не опуская ее на землю и задерживая ногу в статичном положении на шесть счетов.

Выполнить каждой ногой семь серий по 10 ударов.

3. Выполнить каждую ногой по 10 ударов в сторону в лапу, надетую на руку партнера.

4. Повторить в паре с партнером защитные действия против удара ногой в сторону, разученные на уроках 147, 155, 163.

5. Разучить новые защитные действия против удара ногой в сторону.

Атакующий в широкой фронтальной стойке поворачивается правым боком к партнеру, стоящему на расстоянии вытянутой ноги от него в узкой фронтальной стойке. На счет «раз» — атакующий делает шаг вперед левой ногой, разворачивает левую стопу наружу, переносит на нее вес тела и делает правой ногой удар в живот партнера. Защищающийся делает шаг вперед правой ногой и одновременно опущенным вниз правым предплечьем проводит нижний блок изнутри в бедро атакующей ноги партнера, переходит на захват его голени на свое левое плечо с последующим захватом правой рукой за подколенный сгиб; на «два» — защищающийся проводит загиб голени партнера наружу, разворачивает его



Рис. 336

к себе спиной и наносит ему удар правой ногой вперед в область промежности (рис. 336); на «три» — партнеры занимают исходное положение.

Выполнить 10 раз и поменяться ролями.

6. По заданию тренера в течение трех минут выполнять скоростно-силовые упражнения руками с грузом 2 кг.

7. Повторить разученные ранее удары ребром ладони из положений: стоя на месте, делая шаг вперед, шаг в сторону, в сочетании с имитацией ударов кулаком.

8. Повторить в паре с партнером в течение двух минут удары ребром ладони в лапу, надетую на руку одного из них.

9. Повторить в паре с партнером защитные действия с применением ударов ребром ладони, разученные на уроках 147, 155, 163.

10. Разучить новые защитные действия с применением удара ребром ладони.

Атакующий в передней левосторонней стойке поворачивается лицом к защищающемуся, стоящему на расстоянии вытянутой руки от него в узкой фронтальной стойке. На счет «раз» — атакующий делает шаг вперед правой ногой, одновременно правым кулаком проводя удар в грудь партнера. Защищающийся делает шаг вперед левой ногой и одновременно левым предплечьем

выполняет средний блок снаружи в предплечье атакующей руки партнера; на «два» — защищающийся делает поворот на 180° вправо и имитирует ребром правой ладони удар по шее атакующего (рис. 337); на «три» — партнеры занимают исходное положение.

Выполнить 10 раз и поменяться ролями.

## Урок 172

1. Разминка и акробатика.

2. Повторить приемы борьбы стоя, разученные на уроках 164, 166, 168, 170.

3. Разучить проведение броска через грудь, вращаясь вокруг руки партнера после имитации броска сбиванием.

Атакующий двумя руками захватывает правую руку защищающегося и имитирует бросок сбиванием. Защищающийся отставляет назад правую ногу и подает туловище вперед. Атакующий проводит повторную атаку — правой ногой делает скрестный шаг вперед-вправо, в падении поворачивается на 180° вокруг правой руки партнера и опрокидывается (рис. 338).



Рис. 337



Рис. 338



Рис. 339

4. Повторить приемы борьбы лежа, разученные на уроках 164, 166, 168, 170.

5. Разучить болевой прием ущемление ахиллесового сустава с захватом голени под одноименное плечо. Атакующий ложится на спину партнера лежащего лицом вниз, захватывает под свое правое плечо его одноименную голень и проводит болевое воздействие на его ахиллово сухожилие (рис. 339).

## Урок 173

1. Выполнить имитацию четырех разученных ранее ударов ногами, проводя на один счет ударное движение сначала левой, потом правой ногой.

Сделать четыре серии по 10 ударов каждой ногой.

2. Выполнить имитацию ударов ногой назад из положений: стоя на месте, делая шаг вперед с разворотом стопы наружу, шаг назад, подскоком приставляя стопу одной ноги к стопе другой, ближе расположенной к партнеру, выполняя одной ногой два ударных движения подряд, не опуская ее на землю и задерживая ногу в статичном положении на шесть счетов.

Выполнить шесть серий по 10 ударов каждой ногой.

3. Выполнить каждой ногой по 10 ударов в лапу, надетую на руку одного из партнеров.

4. Повторить в паре с партнером защитные действия против ударов ногой назад, разученные на уроках 149, 157, 165.

5. Разучить новые защитные действия против удара ногой назад.

Атакующий в широкой фронтальной стойке поворачивается правым боком к защищающемуся, стоящему на расстоянии вытянутой ноги от него в узкой фронтальной стойке. На счет «раз» — атакующий делает шаг вперед левой ногой, ставя стопу этой ноги сзади перпендикулярно правой, и проводит удар правой ногой назад в живот партнера. Защищающийся делает шаг вперед правой ногой и одновременно опущенным вниз правым предплечьем проводит нижний блок изнутри в бедро атакующей ноги партнера с переходом на захват его голени на свое левое плечо и перехватом правой рукой за подколенный сгиб; на «два» — защищающийся проводит загиб голени партнера наружу, разворачивает его спиной к себе, резко поднимает вверх его ногу и проводит ногой удар в область промежности (рис. 340); на «три» — партнеры занимают исходное положение.

Выполнить 10 раз и поменяться ролями.

6. По заданию тренера в течение трех минут выполнять руками скоростно-силовые упражнения с грузом 2 кг.

7. Повторить разученные ранее движения ударов локтем из положений: стоя на месте, делая шаг вперед, шаг



Рис. 340

назад, шаг в сторону, в сочетании с имитацией ударов кулаком.

8. Каждый из партнеров в течение двух минут отрабатывает силу ударов локтем в лапу, надетую на руку одного из них.

9. Повторить в паре с партнером защитные действия с применением ударов локтем, разученные на уроках 149, 157, 165.

10. Разучить новые защитные действия с применением ударов локтем.

Атакующий в передней левосторонней стойке поворачивается лицом к защищающемуся, стоящему на расстоянии вытянутой руки от него в узкой фронтальной стойке. На счет «раз» — атакующий делает шаг вперед правой ногой, одновременно нанося правым кулаком удар в лицо партнера. Защищающийся делает шаг вперед левой ногой и одновременно левым предплечьем проводит средний блок снаружи в предплечье атакующей руки партнера; на «два» — защищающийся делает поворот на 180° вправо и правым локтем имитирует удар в голову атакующего (рис. 341); на «три» — партнеры занимают исходное положение.

Выполнить 10 раз и поменяться ролями.

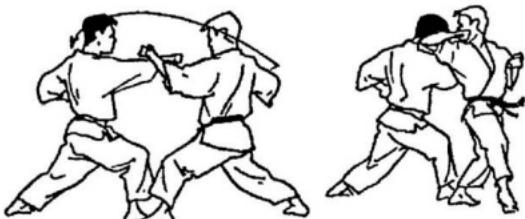


Рис. 341

## Урок 174

1. Разминка и акробатика.

2. Повторить приемы борьбы стоя, разученные на уроках 166, 168, 170, 172.

3. Разучить бросок через спину с захватом руки и шеи после имитации броска через грудь с захватом рук.

Атакующий захватывает руки защищающегося и имитирует бросок через грудь. Защищающийся приседает и отходит назад. Атакующий поворачивается вправо и проводит повторную атаку броском через спину с захватом руки и туловища (рис. 342).



Рис. 342



Рис. 343

4. Повторить приемы борьбы лежа, разученные на уроках 166, 168, 170, 172.

5. Разучить переворот переходом с захватом подбородка и одноименного бедра.

Атакующий ложится грудью на спину защищающегося, правой рукой захватывает его подбородок, а правой голеню — одноименное бедро, затем перемещается влево в сторону дальнего плеча защищающегося, правой рукой тянет его за подбородок, а правой ногой поднимает его бедро вверх и переворачивает на спину (рис. 343).

## Урок 175

1. Выполнить четыре разученные ранее удары ногами, проводя на один счет ударное движение сначала левой, потом правой ногой.

Выполнить четыре серии по 10 ударов каждой ногой.

2. Выполнить круговые удары ногой вперед из положений: стоя на месте, делая шаг вперед, шаг назад, под-

скоком приставляя стопу одной ноги к стопе другой, ближе расположенной к партнеру, выполняя одной ногой два ударных движения подряд, не опуская ее на землю и задерживая ногу в статичном положении на шесть счетов.

Выполнить шесть серий по 10 ударов каждой ногой.

3. Выполнить каждой ногой по 10 круговых ударов в лапу, надетую на руку одного из партнеров.

4. Повторить в паре с партнером защитные действия против кругового удара ногой вперед, разученные на уроках 151, 159, 167.

5. Разучить новые защитные действия против кругового удара ногой вперед.

Атакующий в передней левосторонней стойке поворачивается лицом к защищающемуся, стоящему на расстоянии вытянутой руки от него в узкой фронтальной стойке. На счет «раз» — атакующий наносит правой ногой круговой удар вперед в живот партнера. Защищающийся делает шаг вперед-в сторону правой ногой, проводит правой ладонью блок колена атакующего и переходит на захват его голени с переводом ее на левое плечо; на «два» — защищающийся проводит загиб голени партнера наружу, разворачивает его к себе спиной, резко тянет вверх его ногу и имитирует удар ногой в



Рис. 344

область промежности (рис. 344); на «три» — партнеры занимают исходное положение.

Выполнить 10 раз и поменяться ролями.

6. Разучить контратакующие действия против защиты загибом голени наружу.

Повернуться спиной к партнеру, упереться обеими руками в пол, согнуть другую ногу в колене и провести ею имитацию удара назад в голову партнера.

7. По заданию тренера в течение трех минут выполнять скоростно-силовые упражнения руками с грузом 2 кг.

8. Повторить разученные ранее удары основанием ладони наотмашь, прямо, снизу вверх из положений: стоя на месте, делая шаг вперед, шаг назад.

9. Каждый из партнеров основанием ладони отрабатывает в течение двух минут силу удара в лапу, надетую на руку одного из них.

10. Повторить в паре с партнером защитные действия с применением ударов основанием ладони, разученные на уроках 151, 159, 167.

11. Разучить новые защитные действия с применением удара основанием ладони.

Атакующий в передней левосторонней стойке поворачивается лицом к защищающемуся, стоящему на расстоянии вытянутой руки от него в узкой фронтальной стойке. На счет «раз» — атакующий делает шаг вперед и одновременно правым кулаком наносит удар в голову защищающегося; на «два» — защищающийся проводит запястьем верхний блок предплечья атакующей руки партнера и основанием левой ладони имитирует удар сверху вниз в переносицу атакующего (рис. 345); на «три» — партнеры занимают исходное положение.

Выполнить 10 раз и поменяться ролями.

## Урок 176

1. Разминка и акробатика.

2. Повторить приемы борьбы стоя, разученные на уроках 168, 170, 172, 174.

3. Разучить сбивание с захватом туловища после имитации броска через плечо.

Атакующий обозначает бросок через плечо с захватом руки на плечо. Защищающийся сгибает ноги в ко-



Рис. 345



Рис. 346



Рис. 347

лених и упирается левой рукой в спину партнера. Атакующий поворачивается вправо на 180° и проводит повторную атаку сбиванием с захватом туловища (рис. 346).

4. Повторить приемы борьбы лежа, разученные на уроках 168, 170, 172, 174.

5. Разучить новый удушающий прием предплечьями с захватом одноименного отворота.

Защищающийся садится на ягодицы, атакующий опускается на колени за его спиной, спереди заводит за его шею свое правое предплечье и захватывает свой левый отворот на груди. Затем атакующий левой ладонью упирается в затылок партнера, прогибается и проводит удушающий прием (рис. 347).

## Урок 177

1. Повторить имитацию четырех разученных ранее ударов ногами, проводя на один счет ударное движение сначала левой, а потом правой ногой.

Выполнить четыре серии по 10 ударов каждой ногой.

2. Выполнить имитацию ударов ногой вперед из положений: стоя на месте, делая шаг вперед, шаг назад, подскоком приставляя стопу одной ноги к стопе другой, ближе расположенной к партнеру, выполняя одной ногой два ударных движения подряд, не опуская ее на землю и задерживая ногу в статичном положении на шесть счетов.

Выполнить шесть серий по 10 ударов каждой ногой.

3. Выполнить каждой ногой по 10 ударов в лапу, надетую на руку одного из партнеров.

4. Повторить в паре с партнером защитные действия против удара ногой вперед, разученные на уроках 153, 161, 169.

5. Разучить новые защитные действия против удара ногой вперед.

Атакующий в передней левосторонней стойке поворачивается лицом к защищающемуся, стоящему на расстоянии вытянутой руки от него в узкой фронтальной стойке. На счет «раз» — атакующий делает правой ногой шаг вперед и одновременно правым кулаком проводит удар в лицо партнера. Защищающийся отводит туловище назад и правой ногой имитирует удар в промежность атакующего (рис. 348); на «два» — партнеры занимают исходное положение.

Выполнить 10 раз и поменяться ролями.

6. По заданию тренера в течение трех минут выполнить скоростно-силовые упражнения руками.

7. Повторить разученные ранее удары основанием большого и указательного пальцев из положений: делая шаг вперед, шаг назад, шаг в сторону.

8. Каждый из партнеров в течение двух минут основаниями большого и указательного пальцев отрабатывает удары в лапу, надетую на руку одного из них.



Рис. 348

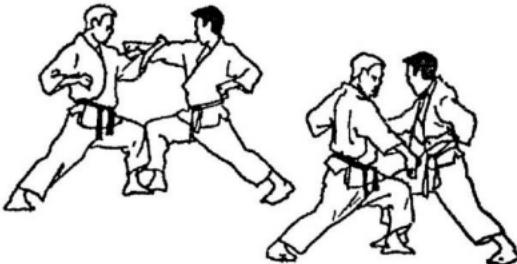


Рис. 349

9. Повторить в паре с партнером защитные действия с применением ударов основаниями большого и указательного пальцев, разученных уроках на 147, 155, 163.

10. Разучить новые защитные действия с применением удара основаниями большого и указательного пальцев.

Атакующий в передней левосторонней стойке повторяется лицом к защищающемуся, стоящему на расстоянии вытянутой руки от него в узкой фронтальной стойке. На счет «раз» — атакующий делает шаг вперед правой ногой, переходит в переднюю правостороннюю стойку и одновременно правым кулаком проводит удар в грудь партнера. Защищающийся делает шаг назад правой ногой, переходит в переднюю левостороннюю стойку и одновременно проводит средний блок изнутри предплечьем в атакующую руку партнера; на «два» — защищающийся основаниями большого и указательного пальцев правой руки имитирует удар в промежность атакующего (рис. 349); на «три» — партнеры занимают исходное положение.

Выполнить 10 раз и поменяться ролями.

## Урок 178

1. Разминка и акробатика.
2. Повторить приемы борьбы стоя, разученные на уроках 170, 172, 174, 176.
3. Разучить бросок через грудь с захватом сверху шеи и плеча.

Атакующий захватывает сверху шею и правое плечо защищающегося, соединяет пальцы «в крючок», отклоняется назад, прогибается и перебрасывает партнера через свою грудь на спину (рис. 350).

4. Разучить защиту от приема, описанного в п. 3 настоящего урока.

Защищающийся после захвата атакующего захватывает партнера за запястье правой руки, отводит его руку вниз, упирается свободной рукой в его грудь, отходит назад и освобождается от захвата.



Рис. 350



Рис. 351

5. Разучить бросок через плечи с захватом руки на шее и туловища в качестве контрприема против технических действий, описанных в п. 3 настоящего урока. Атакующий захватывает партнера за шею с правым плечом, защищающийся делает шаг вперед правой ногой, захватывает правой рукой разноименное запястье партнера, а левой его туловище, рывком головы назад разрывает захват, отклоняется назад и опрокидывает атакующего на себя на спину.

6. Повторить приемы борьбы лежа, разученные на уроках 170, 172, 174, 176.

7. Разучить проведение болевого приема растяжением плечевого сустава из положения сзади сверху.

Защищающийся становится на локти и колени. Атакующий садится на его спину захватывает его одноименные отвороты и падает с партнером на правый бок. Затем атакующий захватывает плечи партнера, заводит свою правую ногу за его шею, тянет левое предплечье на себя и проводит болевой прием (рис. 351).

## Урок 179

1. Повторить имитацию четырех разученных ранее ударов ногами, проводя на один счет ударное движение сначала левой, потом правой ногой.

Выполнить четыре серии по 10 ударов каждой ногой.

2. Выполнить имитацию ударов ногой в сторону из положений: стоя на месте, делая шаг вперед, шаг назад.

подскоком приставляя стопу одной ноги к стопе другой, выполняя одной ногой два ударных движения подряд, не опуская ее на землю и задерживая ногу в статичном положении на шесть счетов.

Выполнить шесть серий по 10 ударов каждой ногой.

3. Выполнить каждой ногой 10 ударов в сторону в настенную на руку одного партнера.

4. Повторить в паре с партнером защитные действия против ударов ногой в сторону, разученные на уроках 155, 163, 171.

5. Разучить новые защитные действия с применением ударов ногой в сторону.

Атакующий в передней левосторонней стойке поворачивается лицом к защищающемуся, стоящему в узкой фронтальной стойке. На счет «раз» — атакующий делает правой ногой шаг вперед и одновременно правым кулаком проводит удар в лицо партнера. Защищающийся делает правой ногой шаг назад и одновременно левой рукой выполняет верхний блок запястьем с переходом на захват предплечья атакующей руки партнера; на «два» — защищающийся согбает левую ногу в колене и наносит ею удар по туловищу атакующего (рис. 352); на «три» — партнеры занимают исходное положение.

Выполнить 10 раз и поменяться местами.



Рис. 352

6. По заданию тренера в течение трех минут выполнять скоростно-силовые упражнения руками с грузом 2 кг.

7. Повторить разученные ранее удары основаниями большого и указательного пальцев из положений: стоя на месте, делая шаг вперед, шаг назад, шаг в сторону.

8. Каждый из партнеров в течение двух минут основанием большого и указательного пальцев отрабатывает силу удара в лапу, надетую на руку одного из них.

9. Повторить в паре с партнером защитные действия с применением ударов основаниями большого и указательного пальцев, разученные уроках на 157, 165, 173.

10. Разучить новые защитные действия с применением ударов основаниями большого и указательного пальцев.

Атакующий в передней левосторонней стойке поворачивается лицом к партнеру, стоящему на расстоянии вытянутой руки от него в узкой фронтальной стойке. На счет «раз» — атакующий делает шаг вперед правой ногой, переходит в переднюю правостороннюю стойку и одновременно правым кулаком проводит удар в лицо партнера. Защищающийся делает правой ногой шаг назад и одновременно правым предплечьем выполняет верхний блок в предплечье атакующей руки партнера с

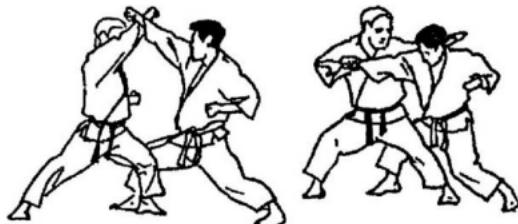


Рис. 353

переходом на захват запястья его атакующей руки; на «два» — защищающийся основаниями большого и указательного пальцев левой руки имитирует удар в шею атакующего (рис. 353); на «три» — партнеры занимают исходное положение.

Выполнить 10 раз и поменяться ролями.

## Урок 180

1. Разминка и акробатика.

2. Повторить приемы борьбы стоя, разученные на уроках 172, 174, 176, 178.

3. Разучить перевод нырком с захватом туловища и дальней руки.

Оба партнера стоят в правосторонних стойках и захватывают шеи и правые плечи друг друга. Атакующий просовывает голову под правое плечо защищающегося, левой ногой делает шаг вперед, обхватывает обеими руками туловище защищающегося вместе с левой рукой, повисает на партнере, сильно сгибает ноги в коленях, поворачивается вправо с одновременным рывком руками вправо-вниз, опускается на правое колено и переводит защищающегося в партер (рис. 354).

4. Разучить защиту от приема, описанного в п. 3 настоящего урока.

Защищающийся после захвата его плеча и шеи атакующим не дает партнеру просунуть голову под его дальнюю руку, отступает назад правой ногой, поворачивается грудью к партнеру, правой рукой захватывает сверху его разноименное плечо, а свою левую руку отводит назад.

5. Разучить бросок через спину с захватом руки под плечо в качестве контрприема против технических действий, описанных в п. 3 настоящего урока.

Для проведения контрприема защищающийся должен не допустить прохода атакующего под своей пра-

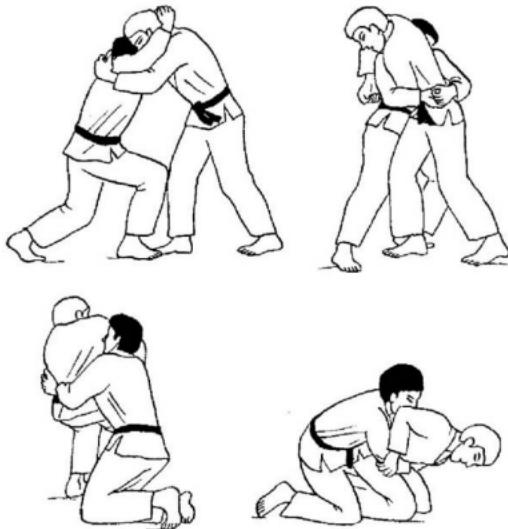


Рис. 354

вой рукой, для чего поворачивается влево на 180°, левой рукой захватывает разноименное плечо партнера снизу, а правой рукой — сверху и проводит бросок через спину.

6. Повторить присмы борьбы лежа, разученные на уроках 172, 174, 176, 178.

7. Разучить бросок через грудь с захватом спереди-сверху шеи и плеча.

Атакующий стоит со стороны головы защищающегося, стоящего на четвереньках, захватывает его шею и правое плечо, затем соединяет пальцы «в крючко», от-

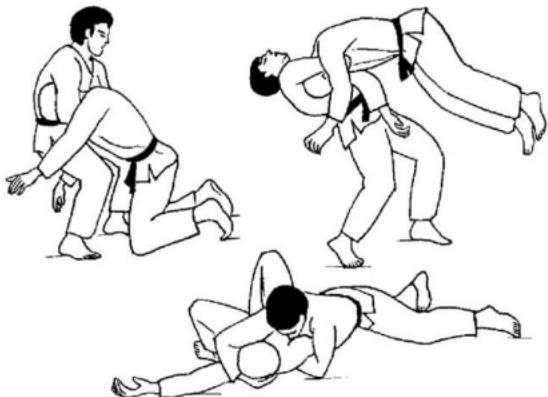


Рис. 355

клоняется назад, прогибается, выполняет бросок через грудь и опрокидывает защищающегося на спину (рис. 355).

## Урок 181

1. Повторить имитацию четырех разученных ранее ударов ногами, проводя на один счет ударное движение сначала левой, потом правой ногой.

Выполнить четыре серии по 10 ударов каждой ногой.

2. Выполнить имитацию ударов ногой назад из положений: стоя на месте, делая шаг вперед, шаг назад, подскоком, приставляя стопу одной ноги к другой, выполняя одной ногой два ударных движения подряд, не опуская ее на землю и задерживая ногу в статичном положении на шесть счетов.

Выполнить шесть серий по 10 ударов каждой ногой.

## Урок 182

1. Разминка и акробатика.
2. Повторить приемы борьбы стоя, разученные на уроках 174, 176, 178, 180.
3. Разучить сбивание зацепом одноименной ноги с захватом за руку.

Оба партнера стоят в левосторонних стойках. Атакующий левой рукой захватывает разноименное запястье защищающегося, а правой — его одноименное плечо изнутри, рывком тянет руку к себе и вынуждает защищающегося перенести центр тяжести напереди стоящую ногу. Затем атакующий правой голенью зацепляет одноименную голень защищающегося, толкает его плечом в грудь и опрокидывает на спину (рис. 358).



Рис. 358



Рис. 359

4. Повторить приемы борьбы лежа, разученные на уроках 174, 176, 178, 180.

5. Разучить выход вверх с выседом в качестве контрприема против броска накатом с захватом сверху предплечья и туловища, рассмотренного на уроке 170.

Как только атакующий правой рукой потянет защищающегося к себе, тот должен, опираясь на левую руку, вывести вперед левую ногу до выседа на бедро, левой рукой оттолкнуться от татами, повернуться вправо и навалиться на партнера (рис. 359).

## Урок 183

1. Повторить имитацию четырех разученных ранее ударов, проводя на один счет ударное движение сначала левой, потом правой ногой.

Выполнить четыре серии по 10 ударов каждой ногой.

2. Выполнить имитацию круговых ударов ногой вперед из положений: стоя на месте, делая шаг вперед, шаг назад, подскоком приставляя стопу одной ноги к другой, расположенной ближе к партнеру, выполняя одной ногой два ударных движения подряд, не опуская ее на землю и задерживая ногу в статичном положении на шесть счетов.



Рис. 360

Выполнить шесть серий по 10 ударов каждой ногой.

3. Выполнить каждой ногой по 10 круговых ударов вперед в лапы, надетые на руки одного из них.

4. Повторить в паре с партнером защитные действия против круговых ударов ногой вперед, разученные на уроках 159, 167, 175.

5. Разучить новые защитные действия против кругового удара ногой вперед.

Атакующий занимает заднюю левостороннюю стойку на расстоянии вытянутой ноги от партнера, стоящего в узкой фронтальной стойке. На счет «раз» — атакующий проводит правой ногой круговой удар вперед по туловищу партнера. Защищающийся делает левой ногой шаг назад, уходит от удара, движением рук проталкива-

ет атакующую ногу партнера мимо себя-вправо и разворачивает его к себе спиной; на «два» — защищающийся имитирует левой ногой круговой удар вперед в область поясницы атакующего (рис. 360); на «три» — партнеры занимают исходное положение.

Выполнить 10 раз и поменяться ролями.

6. По заданию тренера в течение трех минут выполнить скоростно-силовые упражнения.

7. Повторить разученные ранее удары основанием ладони: наотмашь, снизу вверх, стоя на месте, делая шаг вперед, шаг назад.

8. Каждый из партнеров в течение двух минут основанием ладони отрабатывает силу ударов по лапам, надетым на руки одного из них.

9. Повторить в паре с партнером защитные действия с применением ударов основанием ладони, разученные на уроках 159, 167, 175.

10. Разучить новые защитные действия с применением ударов основанием ладони.

Атакующий в передней левосторонней стойке поворачивается лицом к защищающемуся, стоящему на рас-

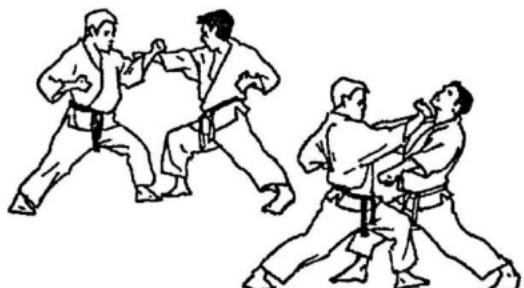


Рис. 361

стоянии вытянутой руки от него в узкой фронтальной стойке. На счет «раз» — атакующий делает правой ногой шаг вперед, одновременно правым кулаком проводя удар в голову партнера. Защищающийся делает правой ногой шаг назад и одновременно проводит левым предплечьем средний блок изнутри в предплечье атакующей руки партнера; на «два» — защищающийся основанием правой ладони имитирует удар в подбородок атакующего (рис. 361); на «три» — партнеры занимают исходное положение.

Выполнить 10 раз и поменяться ролями.

### Урок 184

1. Разминка и акробатика.
2. Повторить приемы борьбы стоя, разученные на уроках 176, 178, 180, 182.

3. Разучить бросок подбиванием снаружи стопы разноименной голени.

Оба партнера стоят в правосторонних стойках. Атакующий левой рукой захватывает снаружи правое плечо защищающегося, а правой рукой — его курточку под левым плечом. Затем атакующий слегка толкает защищающегося назад и ослабляет опору на его правую ногу, левой стопой подбивает ее сбоку, одновременно скручивает руками его туловище влево и опрокидывает в падении защищающегося на спину (рис. 362).

4. Повторить приемы борьбы лежа, разученные на уроках 176, 178, 180, 182.

5. Разучить защиту от ущемления ахиллесово сухожилия с захватом голени под одноименное плечо. Атакующий пытается провести болевое воздействие на ахиллесово сухожилие с захватом голени под одноименное плечо. Защищающийся разворачивается влево на 180 градусов, освобождается от захвата и проводит удушающий прием левым предплечьем (рис. 363).



Рис. 362



Рис. 363

## Урок 185

1. Повторить имитацию четырех разученных ранее ударов ногами, проводя на один счет ударное движение сначала левой, потом правой ногой.

Выполнить четыре серии по 10 ударов каждой ногой.

2. Выполнить имитацию ударов ногами вперед из положений: стоя на месте, делая шаг вперед, шаг назад, подскоком приставляя одну стопу к другой, ближе расположенной к партнеру, выполняя одной ногой подряд два ударных движения, не опуская ее на землю и задерживая ногу в статичном положении на шесть счетов.

Выполнить шесть серий по 10 ударов каждой ногой.

3. Выполнить каждой ногой по 10 ударов вперед в лапы, надетые на руки одного из партнеров.

4. Повторить в паре с партнером защитные действия против ударов ногой вперед, разученные на уроках 161, 169, 177.

5. Разучить новые защитные действия против ударов ногой вперед.

Атакующий в передней левосторонней стойке поворачивается лицом к защищающемуся, стоящему на расстоянии вытянутой руки от него в узкой фронтальной стойке. На счет «раз» — атакующий делает правой ногой шаг вперед и одновременно правым кулаком проводит удар в лицо партнера. Защищающийся делает правой ногой шаг назад, переходит в переднюю левостороннюю стойку и одновременно левым предплечьем выполняет верхний блок в предплечье атакующей руки партнера; на «два» — защищающийся правой ногой имитирует удар в промежность атакующего (рис. 364); на «три» — партнеры занимают исходное положение.

Выполнить 10 раз и поменяться ролями.

6. По заданию тренера в течение трех минут выполнять скоростно-силовые упражнения руками с грузом 2 кг.



Рис. 364

7. Повторить разученные ранее имитации удара кулаком из положений: стоя на месте, делая шаг вперед, шаг назад, выполняя кулаком на один счет комбинации из двух и трех ударов.

8. Каждый из партнеров в течение двух минут отрабатывает кулаком силу ударов в лапу, надетую на руку одного из них.

9. Повторить в паре с партнером защитные действия против ударов кулаком, разученные на уроках 153, 161, 177.

10. Разучить новые защитные действия с применением ударов рукой и поворотом кулака на 270°.

Атакующий в передней левосторонней стойке поворачивается лицом к защищающемуся, стоящему на расстоянии вытянутой руки в узкой фронтальной стойке. На счет «раз» — атакующий делает шаг вперед правой

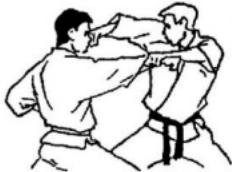


Рис. 365

270° имитирует удар в подбородок партнера (рис. 365); на «три» — партнеры занимают исходное положение.

Выполнить 10 раз и поменяться ролями.

## Урок 186

1. Разминка и акробатика.

2. Повторить приемы борьбы стоя, разученные на уроках 178, 180, 182, 184, 186.

3. Разучить бросок скручиванием через плечи-за себя.

Оба партнера стоят в левосторонних стойках. Атакующий правой рукой захватывает сверху левое плечо защищающегося, делает шаг вперед левой ногой, опускается на левое колено, захватывает левой рукой одновременное бедро защищающегося и прижимает его туловище к своим плечам. Затем атакующий поворачивается вправо, выпрямляет правую ногу, падает назад, скручивает туловище партнера и сваливает его за себя (рис. 366).

4. Повторить приемы борьбы лежа, разученные на уроках 178, 180, 182, 184.

5. Разучить уход проворотом в качестве защиты от переворота, рассмотренного на уроке 176.

Атакующий захватывает правой рукой подбородок защищающегося, а левой ногой — его бедро и пытается

перевернуть его на спину. Защищающийся резко поворачивается вправо на живот, поднимается в стойку и уходит из опасного положения (рис. 367).



Рис. 366



Рис. 367

## Урок 187

1. Повторить имитацию четырех разученных ранее ударов ногами, проводя на один счет подряд два ударных движения сначала левой, потом правой ногой.

Выполнить четыре серии по 10 ударов каждой ногой.

2. Выполнить имитацию ударов ногой в сторону из положений: стоя на месте, делая шаг вперед, шаг назад, шаг в сторону партнера, подскоком приставляя одну стопу к другой, ближе расположенной к партнеру, выполняя одной ногой два ударных движения подряд, не опуская ее на землю и задерживая ногу в статичном положении на шесть счетов.

Выполнить шесть серий по 10 ударов каждой ногой.

3. Выполнить каждый ногой по 10 ударов в сторону в лапы, надетые на руки одного из партнеров.

4. Повторить в паре с партнером защитные действия против ударов ногой в сторону, разученные на уроках 163, 171, 179.

5. Разучить новые защитные действия против удара ногой в сторону.

Атакующий в широкой фронтальной стойке поворачивается правым боком к защищающемуся, стоящему на расстоянии вытянутой ноги от него в узкой фронтальной стойке. На счет «раз» — атакующий делает левой ногой шаг вперед в сторону защищающегося, ставит развернутую наружу левую стопу скрестно сбоку правой, переносит на нее вес тела и правой ногой наносит удар в живот партнера. Защищающийся делает левой ногой шаг вперед-в сторону и одновременно опущенным вниз предплечьем левой руки проводит нижний блок снаружи в голень атакующей ноги партнера, разворачивает его к себе спиной; на «два» — защищающийся ребром ладони имитирует удар сверху вниз в трапецивидную мышцу атакующего (рис. 368); на «три» — партнеры занимают исходное положение.



Рис. 368

Выполнить 10 раз и поменяться ролями.

6. По заданию тренера в течение трех минут выполнять скоростно-силовые упражнения руками с грузом 2 кг.

7. Повторить разученные ранее удары верхней частью кулака из положений: стоя на месте, делая шаг вперед, шаг назад, шаг в сторону.

8. Каждый из партнеров в течение двух минут отрабатывает силу ударов верхней частью кулака в лапы, надетые на руки одного из них.

9. Повторить в паре с партнером защитные действия с применением ударов верхней частью кулака, разученные на уроках 137, 153, 169.

10. Разучить новые защитные действия с применением ударов верхней частью кулака.

Атакующий в передней левосторонней стойке поворачивается лицом к защищающемуся, стоящему на расстоянии вытянутой руки от него в узкой фронтальной стойке. На счет «раз» — атакующий делает шаг вперед правой ногой, переходит в переднюю правостороннюю стойку и одновременно правым кулаком проводит удар

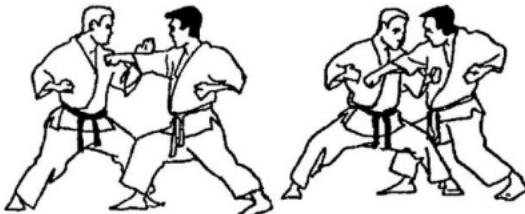


Рис. 369

в грудь партнера. Защищающийся делает шаг вперед левой ногой и одновременно левым предплечьем проводит средний блок снаружи в предплечье атакующей руки партнера; на «два» — запинаящийся верхней частью левого кулака имитирует удар в солнечное сплетение атакующего (рис. 369); на «три» — партнеры занимают исходное положение.

Выполнить 10 раз и поменяться ролями.

## Урок 188

1. Разминка и акробатика.
2. Повторить приемы борьбы стоя, разученные на уроках 180, 182, 184, 186.

3. Разучить бросок через грудь с захватом сбоку шеи и туловища.

Оба партнера стоят в правосторонних стойках и захватывают левы и правые плечи друг друга. Атакующий просовывает голову под правое плечо защищающегося, одновременно делая левой ногой шаг вперед, и захватывает партнера сбоку за туловище. Затем атакующий сгибает ноги в коленях, плотно прижимает защищающегося к себе, подбивает его тазом, отклоняется назад и выполняет бросок через грудь (рис. 370).



Рис. 370

4. Разучить защиту от приема, описанного в п. 3 настоящего урока.

Защищающийся в момент попытки атакующего плотно захватить его туловище приседает, ставит правую ногу между ногами партнера, левую ногу отставляет назад, захватывает левой рукой одноименное запястье атакующего, тянет его вниз и освобождается от захвата.

5. Разучить бросок через спину с захватом руки под плечо в качестве контрприема против технических действий, описанных в п. 3 настоящего урока.



Рис. 371

Как только атакующий выполнит проход под правой рукой партнера и попытается обхватить его туловище, защищающийся захватывает левой рукой его одноименную руку, поворачивается влево и выполняет бросок через спину с захватом левой руки под свое разноименное плечо.

6. Повторить приемы борьбы лежа, разученные на уро-

ках 180, 182, 184, 186.

7. Разучить защиту от удушающего приема, рассмотренного на уроке 178.

Чтобы избежать удушения, защищающийся левой рукой снимает со своего затылка одноименную руку атакующего, оттягивает вниз обеими руками его правое предплечье, разворачивает подбородок в сторону, сползает вниз, разворачивается на живот и уходит из опасного положения (рис. 371).

## Урок 189

1. Повторить имитацию четырех разученных ранее ударов ногами, проводя на один счет ударное движение сначала левой, потом правой ногой.

Выполнить четыре серии по 10 ударов каждой ногой.

2. Выполнить имитацию ударов ногой назад из положений: стоя на месте, делая шаг вперед, шаг назад, подскоком подставляя одну ногу к другой, ближе расположенной к партнеру, выполняя одной ногой два ударных движения подряд, не опуская ее на землю и задерживая ногу в статичном положении на шесть счетов.

Выполнить шесть серий по 10 ударов каждой ногой.

3. Выполнить каждой ногой по 10 ударов назад в лапы, надетые на руки одного из партнеров.

4. Повторить в паре с партнером защитные действия против ударов ногой назад, разученные на уроках 165, 173, 181.

5. Разучить новые действия против удара ногой назад.

Атакующий в широкой фронтальной стойке поворачивается правым боком к защищающемуся, стоящему на расстоянии вытянутой ноги от него в узкой фронтальной стойке. На счет «раз» — атакующий делает шаг вперед левой ногой в сторону защищающегося, ставя левую стопу сзади перпендикулярно правой, переносит на нее вес тела и правой ногой делает удар назад в грудь партнера. Защищающийся делает правой ногой шаг вперед-в сторону и одновременно опущенным вниз правым предплечьем проводит нижний блок снаружи с перехватом на левое плечо голени атакующей ноги; на «два» — защищающийся левой рукой поднимает как можно выше атакующую ногу партнера и ребром правой ладони имитирует удар в область его поясницы (рис. 372); на «три» — партнеры занимают исходное положение.

Выполнить 10 раз и поменяться ролями.



Рис. 372

6. Повторить разученные ранее удары локтем из положений: стоя на месте, делая шаг вперед, шаг назад, шаг в сторону.

7. Каждый из партнеров в течение двух минут отрабатывает силу ударов локтем в лапы, надетые на руки одного из них.

8. Повторить в паре с партнером защитные действия с применением ударов локтем, разученные на уроках 165, 173, 181.

9. Разучить новые защитные действия с применением ударов локтем.



Рис. 373

Атакующий занимает узкую фронтальную стойку на расстоянии согнутой в локте руки от защищающегося. На счет «раз» — атакующий кулаком согнутой в локте правой руки наносит удар в живот партнера. Защищающийся опущенным вниз правым предплечьем делает нижний блок изнутри с переходом на захват руками предплечья атакующей руки партнера; на «два» — защищающийся делает нырок под правую руку атакующего и, не отпуская его руки, левым локтем имитирует удар назад в его живот (рис. 373); на «три» — партнеры занимают исходное положение.

Выполнить 10 раз и поменяться ролями.

## Урок 190

1. Разминка и акробатика.
2. Повторить приемы борьбы стоя, разученные на уроках 182, 184, 186, 188.
3. Разучить бросок через грудь с захватом туловища сзади.

Атакующий, стоя позади защищающегося, захватывает его туловище, подбивает вверх тазом, одновременно отклоняется назад, отрывая ноги партнера от опоры и, прида в положение борцовского моста, опрокидывает защищающегося на спину (рис. 374).

4. Разучить защиту от приема, описанного в п. 3 настоящего урока.

Как только атакующий окажется позади партнера, защищающийся делает шаг вперед левой ногой, движением правой руки вверх, а левой — вниз разрывает захват партнера и поворачивается к нему лицом.

5. Разучить бросок через спину с захватом запястий в качестве контрприема против технических действий, описанных в п. 3 настоящего урока.

Как только атакующий обхватил туловище партнера, защищающийся захватывает левой рукой одноименное



Рис. 374



Рис. 375

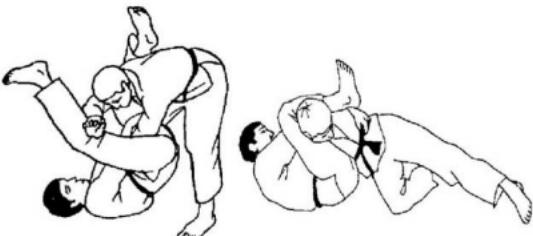


Рис. 376

7. Разучить защиту от проведения болевого приема растяжением плечевого сустава из положения сзади сверху.

Атакующий захватывает одноименные отвороты партнера, заваливает его на правый бок и пытается захватить обеими руками его левое плечо. Защищающийся захватывает левой рукой свой пояс, разворачивается вправо, встает в стойку и уходит из опасного положения (рис. 376).

## Урок 191

1. Повторить имитацию четырех разученных ранее ударов ногами, проводя на один счет ударное движение сначала левой, потом правой ногой.

2. Выполнить имитацию круговых ударов ногой из положений: стоя на месте, делая шаг вперед, шаг назад, подскоком приставляя одну стопу к другой, ближе расположенной к партнеру, выполняя одной ногой два ударных движения подряд, не опуская ее на землю и задерживая ногу в статичном положении на шесть счетов.

Выполнить каждой ногой шесть серий по 10 ударов.

3. Выполнить каждой ногой по 10 круговых ударов вперед в лапы, надетые на руки одного из партнеров.

4. Повторить в паре с партнером защитные действия против круговых ударов ногой вперед, разученные на уроках 167, 175, 183.

5. Разучить новые защитные действия с применением круговых ударов ногой вперед.

Атакующий в передней левосторонней стойке поворачивается лицом к защищающемуся, стоящему на расстоянии вытянутой руки от него в узкой фронтальной стойке. На счет «раз» — атакующий правой ногой делает шаг вперед и одновременно правым кулаком наносит

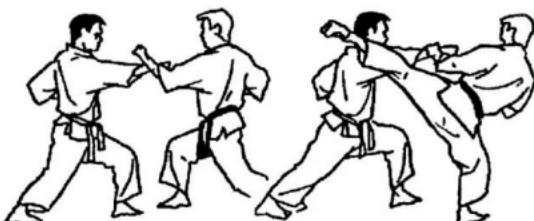


Рис. 377

удар в грудь партнера. Защищающийся делает левой ногой шаг назад и одновременно левым предплечьем проводит средний блок спаружи в предплечье атакующей руки партнера; на «два» — защищающийся левой ногой проводит круговой удар вперед в голову атакующего (рис. 377); на «три» — партнеры занимают исходное положение.

Выполнить 10 раз и поменяться ролями.

6. По заданию тренера в течении двух минут выполнять скоростно-силовые упражнения руками с грузом весом 2 кг.

7. Повторить разученные ранее удары основанием ладони: наотмашь, снизу вверх, делая шаг вперед, шаг назад.

8. Каждый из партнеров в течении двух минут отрабатывает силу ударов основанием ладони в лапу, надетую на руку одного из них.

9. Повторить в паре с партнером защитные действия с применением ударов основанием ладони, разученные на уроках 167, 175, 183.

10. Разучить новые защитные действия с применением ударов основанием ладони.

Атакующий занимает переднюю левостороннюю стойку на расстоянии вытянутой руки от защищающегося, стоящего в узкой фронтальной стойке. На счет «раз» — атакующий делает шаг вперед правой ногой, переходит в переднюю правостороннюю стойку, одновременно правым кулаком проводя удар в грудь партнера. Защищающийся делает шаг назад левой ногой и одновременно правой ладонью проводит средний блок изнутри в предплечье



Рис. 378

чье атакующей руки партнера; на «два» — защищающийся основанием левой ладони имитирует удар в подбородок атакующего (рис. 378); на «три» — партнеры занимают исходное положение.

Выполнить 10 раз и поменяться ролями.

## Урок 192

1. Разминка и акробатика.
2. Повторить приемы борьбы стоя, разученные на уроках 184, 186, 188, 190.
3. Разучить бросок через ногу вперед с захватом руки под плечо.

Оба партнера стоят в правосторонних стойках. Атакующий обеими руками захватывает правую руку защищающегося, поворачивается к нему спиной, ставит правую ногу на носок сзади-сбоку от его одноименной пят-

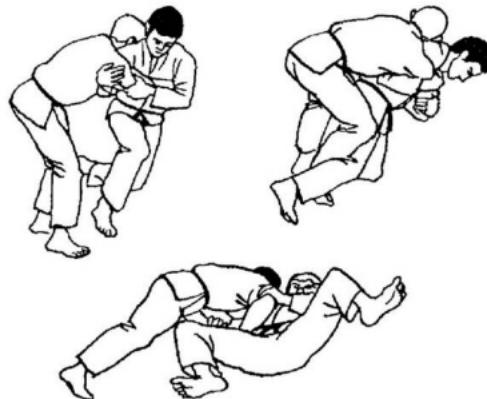


Рис. 378

ки, подбивает его правую голень своим одноименным подколенным сгибом, скручивает влево его туловище и в падении опрокидывает на спину (рис. 379).

4. Повторить приемы борьбы лежа, разученные на уроках 184, 186, 188, 190.

5. Разучить переворот скручиванием с захватом руки под плечо в качестве контрприема против броска прогибом с захватом шеи и плеча, рассмотренного на уроке 182.

Как только атакующий захватит сверху партнера за шею и плечо, защищающийся приподнимается, выставляет влево-вперед левую ногу, ставит ее на ступню и правой рукой сильно прижимает к себе разноименное предплечье партнера, затем убирает под себя правую голень, поворачивается вправо, садится на правое бедро и скручивающим движением вправо-за себя переворачивает атакующего спиной к ковру (рис. 380).



Рис. 380

## ЗАДАНИЕ НА УРОКИ 193, 195, 197, 199

1. Для разминки на каждом занятии выполнять имитацию четырех разученных ранее ударов ногами: каждой ногой четыре серии по 10 ударов.
2. В течение месяца выполнять следующие комбинации ударов ногами: из положения передней левосторонней стойки на один счет правой ногой имитировать удары вперед-назад, вперед-в сторону, вперед-круговой

удар вперед (на 10 счетов выполнить 20 ударов одной ногой и поменять стойку).

3. При проведении занятия делать акцент на имитации какого-либо одного удара ногой, выполняя его из положений: стоя на месте, делая шаг вперед, шаг назад или шаг в сторону, подскоком приставляя одну стопу к другой, ближе расположенной к партнеру, выполняя подряд два ударных движения одной ногой, выполняя на один счет подряд два удара ногами, задерживая ногу в каждом пятом ударном движении на 6 счетов.

4. В паре с партнером отрабатывать по боксерским лапам ударные движения руками и ногами.

## Урок 193

1. Для совершенствования ударов ногами повторить упражнения, предложенные в общем задании.

2. При проведении занятий сделать акцент на имитации удара ногой вперед, выполняя его из всех разученных положений.

3. Выполнить каждой ногой по 10 ударов вперед по лапам, надетым на руки одного из партнеров.

4. Повторить в паре с партнером защитные действия против ударов ногой вперед, разученные на уроках 169, 177, 185.

5. Разучить новые защитные действия против удара ногой вперед.

Атакующий становится в боевую правостороннюю стойку к защищающемуся, стоящему на расстоянии вытянутой ноги от партнера, стоящего в узкой фронтальной стойке. На счет «раз» — атакующий проводит ногой удар по колену партнера. Защищающийся отводит наружу левой ногой голень правой ноги атакующего; на «два» — защищающийся правой ногой имитирует удар в подбородок атакующего (рис. 381); на «три» — партнеры занимают исходное положение.

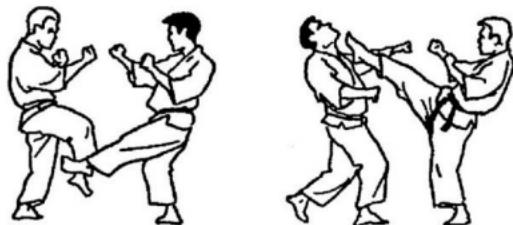


Рис. 381

Выполнить 10 раз и поменяться ролями.

6. Разучить имитацию удара основанием кулака сверху вниз.

Стать в переднюю левостороннюю стойку. Руки согнуть в локтях так, чтобы левый кулак был параллелен полу и находился на уровне правого соска, а правый касался затылка и основанием был направлен вверх. На счет «раз» — согнутую левую руку отвести назад и задержать на уровне пояса, а правую — распрямить в локте и имитировать кулаком удар сверху вниз; на «два» — руки вернуть в исходное положение.

Выполнить 10 раз правой рукой и поменять стойку.

7. Каждый из партнеров в течении двух минут основанием кулака отрабатывает силу ударов в лапы, надетые на руки одного из них.

8. Разучить в паре с партнером новые защитные действия с применением удара основанием кулака.

Атакующий занимает переднюю левостороннюю стойку на расстоянии вытянутой руки от защищающегося, стоящего в узкой фронтальной стойке. На счет «раз» — атакующий делает шаг вперед правой ногой, переходит в переднюю правостороннюю стойку, одновременно правым кулаком нанося удар в грудь партнера. Защи-



Рис. 382

щающийся делает шаг вперед-в сторону левой ногой и одновременно левой ладонью проводит средний блок снаружи в предплечье атакующей руки нападающего; на «два» — защищающийся захватывает левое плечо атакующего, ставит правую ногу на правое бедро атакующего, отталкивается от него и основанием правого кулака имитирует удар сверху вниз в голову атакующего (рис. 382); на «три» — партнеры занимают исходное положение.

Выполнить 10 раз и поменяться ролями.

## Урок 194

1. Разминка и акробатика.
2. Повторить приемы борьбы стоя, разученные на уроках 186, 188, 190, 192.



Рис. 383

3. Разучить бросок ногой вперед с захватом за одноименное плечо сверху.

Атакующий левой рукой захватывает сверху одноименное плечо защищающегося, а правой — его туловище сзади, подбивает правой ногой его ноги и опрокидывает на спину (рис. 383).

4. Разучить бросок назад с захватом за ногу снизу и упором рукой в грудь в качестве контрприема против броска ногой вперед.

Атакующий правой рукой захватывает одноименную руку и туловище защищающегося и старается провести бросок ногой вперед. Защищающийся левой рукой захватывает его разноименную ногу, толкает назад правой рукой и опрокидывает на спину (рис. 384).

5. Повторить приемы борьбы лежа, разученные на уроках 186, 188, 190, 192.



Рис. 384



Рис. 385

6. Разучить переворот забеганием с захватом одноименной руки под плечо.

Атакующий прижимается грудью к левому боку защищающегося, лежащего на животе, захватывает его левой рукой под одноименное плечо, быстро забегает ногами вправо и, оказавшись со стороны другого бока партнера, разворачивает его на спину, поднимая вверх к себе его левую руку (рис. 385).

## Урок 195

1. Для совершенствования ударов ногами повторить упражнения, предложенные в общем задании.

2. На занятиях сделать акцент на имитации удара ногой в сторону, выполняя его из всех предложенных положений.

3. Выполнить каждой ногой по 10 ударов в сторону в лады, надетые на руки одного из партнеров.

4. Повторить в паре с партнером защитные действия против удара ногой в сторону, разученные на уроках 171, 179, 187.

5. Разучить новые защитные действия с применением ударов ногой в сторону.

Атакующий в передней левосторонней стойке поворачивается лицом к защищающемуся, стоящему на расстоянии вытянутой руки от него в узкой фронтальной стойке. На счет «раз» — атакующий делает правой ногой шаг вперед, одновременно правым кулаком наносит удар в голову партнера. Защищающийся левой ногой делает шаг назад, одновременно проводит правой ладонью средний блок изнутри в предплечье атакующей руки партнера и поворачивается к нему правым боком, на «два» — согбает правую ногу в колене и имитирует ею удар в подбородок (рис. 386); на «три» — партнеры занимают исходное положение.

Выполнить 10 раз и поменяться ролями.

6. Повторить разученные ранее имитации ударов основаниями большого и указательного пальцев из положений: стоя на месте, делая шаг вперед, шаг назад, шаг в сторону.

7. Каждый из партнеров в течение двух минут отрабатывает силу ударов основаниями большого и указательного пальцев в лады, надетые на руки одного из них.

8. Повторить в паре с партнером защитные действия с применением ударов основаниями большого и указательного пальцев, разученные на уроках 165, 173, 179.

9. Разучить новые защитные действия с применением ударов основаниями большого и указательного пальцев.



Рис. 386



Рис. 387

Атакующий в передней левосторонней стойке поворачивается лицом к защищающемуся, стоящему на расстоянии вытянутой руки от него в узкой фронтальной стойке. На счет «раз» — атакующий делает шаг вперед правой ногой, одновременно правым кулаком нанося удар в грудь партнера. Защищающийся делает шаг вперед-в сторону левой ногой и одновременно правой ладонью выполняет блок изнутри в предплечье атакующей руки партнера; на «два» — защищающийся круговым движением кисти отводит атакующую руку вниз и имитирует удар основаниями большого и указательного пальцев в область промежности атакующего (рис. 387); на «три» — партнеры занимают исходное положение.

Выполнить 10 раз и поменяться ролями.

## Урок 196

1. Разминка и акробатика.
2. Повторить приемы борьбы стоя, разученные на уроках 188, 190, 192, 194.
3. Разучить перевод нырком с захватом туловища и дальней руки.

Оба партнера стоят в правосторонних стойках. Атакующий захватывает туловище и правую руку защищающегося под свое левое плечо, делает сильный рывок руками вправо-вниз, одновременно переставляет свою левую ногу за правую ногу партнера и повисает на нем. Затем атакующий отставляет назад свою правую ногу, ставит ее на колено, продолжает поворачиваться вправо, делает сильный рывок руками и сваливает защищающегося в положение партнера (рис. 388).

4. Разучить защиту от приема, описанного в п. 3 настоящего урока.

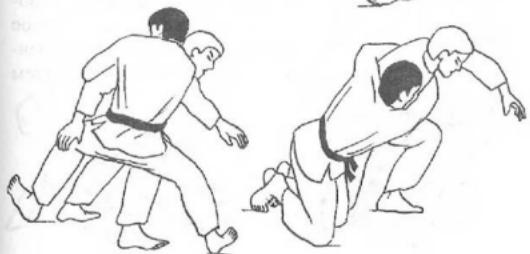


Рис. 388

Защищающийся после захвата его туловища и руки атакующим зашагивает левой ногой влево-вперед, поворачивается к атакующему грудью и правой рукой поднимает его разноименную руку.

5. Разучить бросок через грудь с захватом туловища и руки в качестве контрприема против технических действий, описанных в п. 3 настоящего урока.

Защищающийся в момент выполнения атакующим перевода зашагивает левой ногой за правую ногу партнера, сближается с ним, захватывает туловище и руку и выполняет бросок через грудь в сторону захваченной руки.

6. Повторить приемы борьбы лежа, разученные на уроках 188, 190, 192, 194.

7. Разучить болевой прием перегибанием локтя с захватом руки под плечо в качестве защиты от попытки захватить впереди стоящую ногу.

Атакующий пытается обеими руками захватить правую ногу партнера. Защищающийся делает сю шаг назад, зажимает снизу между своим плечом и предплечьем правой руки разноименную руку партнера, заворотит за нее сверху свое право плечо и захватывает разноименное бедро атакующего. Затем



Рис. 389

защищающийся правой голенью проводит зацеп одноименной ноги партнера, сбивает его туловище вправо на ягодицы, правой рукой поднимает вверх его левое предплечье, вызывая болевое воздействие в локтевом суставе (рис. 389).

## Урок 197

1. Для совершенствования удара ногами повторить упражнения, предложенные в общем задании.

2. На занятии сделать акцент на имитации удара ногой назад, выполняя его из всех разученных положений.

3. Выполнить каждой ногой по 10 ударов назад в лапы, надетые на руки одного из партнеров.

4. Повторить в паре с партнером защитные действия против ударов ногой назад, разученные на уроках 173, 181, 189.

5. Разучить новые защитные действия с применением удара ногой назад.

Атакующий в широкой фронтальной стойке поворачивается правым боком к защищающемуся, стоящему на расстоянии вытянутой руки от него в узкой фронтальной стойке. На счет «раз» — атакующий делает скрестный шаг вперед левой ногой, ставит левую стопу сзади



Рис. 390



Рис. 392



Рис. 393

6. Повторить приемы борьбы лежа, разученные на уроках 194, 196.

7. Разучить бросок голенюю через голову с переходом на болевой прием перегибанием коленного сустава в качестве защиты от попытки захватить впереди стоящую ногу.

Атакующий пытается захватить впереди стоящую ногу партнера. Защищающийся делает ею шаг назад, левой рукой подхватывает снизу разноименную руку партнера, заводит за нее сверху свое правое плечо и захватывает изнутри одноименное бедро атакующего. Затем защищающийся выполняет бросок голенюю через голову и, как только атакующий коснется лопатками татаами, обеими руками обхватывает его правое бедро, а ногами — его правую голень, прогибается и проводит болевое воздействие, перегибая коленный сустав партнера (рис. 394).



Рис. 394

## Урок 199

1. Для совершенствования ударов ногами повторить упражнения, предложенные в общем задании.

2. На занятии сделать акцент на имитации кругового удара ногой вперед, выполнив его из всех рассмотренных положений.

3. Выполнить каждой ногой по 10 круговых ударов вперед в лапы, надетые на руки одного из партнеров.

4. Повторить в паре с партнером защитные действия против круговых ударов ногой вперед, разученные на уроках 175, 183, 191.

5. Разучить новые защитные действия против круговых ударов ногой вперед.

Атакующий в задней левосторонней стойке поворачивается лицом к защищающемуся, стоящему на расстоянии вытянутой ноги от него в узкой фронтальной стойке. На счет «раз» — атакующий наносит круговой удар вперед правой ногой в голову партнера. Защищающийся делает шаг вперед левой ногой, одновременно левым предплечьем проводя боковой блок в голень атакующей ноги партнера; на «два» — защищающийся наносит верхней частью кулака удар снизу вверх в подбородок

атакующего (рис. 395); на «три» — партнеры занимают исходное положение.

Выполнить 10 раз и поменяться ролями.

6. Повторить разученные ранее удары основанием ладони: наотмашь, снизу вверх, делая шаг вперед, шаг назад.

7. Каждый из партнеров в течение двух минут отрабатывает силу ударов основанием ладони в лапы, надетые на руки одного из них.

8. Повторить в паре с партнером защитные действия с применением ударов основанием ладони, разученные на уроках 175, 183, 191.

9. Разучить новые защитные действия с применением ударов основанием ладони.

Атакующий в передней левосторонней стойке поворачивается лицом к партнеру, стоящему в узкой фронтальной стойке на расстоянии вытянутой руки от него. На счет «раз» — атакующий делает шаг вперед правой ногой, одновременно правым кулаком наносит удар в лицо партнера. Защищающийся делает шаг вперед правой ногой и одновременно правой ладонью проводит средний блок изнутри в предплечье атакующей руки партнера; на «два» — защищающийся правой ладонью имити-

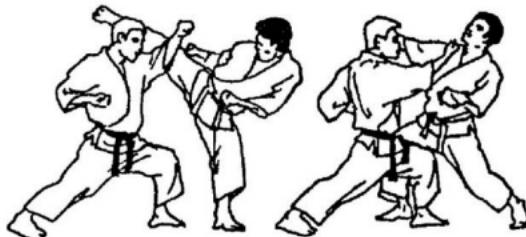


Рис. 395



Рис. 396

рут удар в солнечное сплетение атакующего; на «три» — партнеры занимают исходное положение (рис. 396).

Выполнить 10 раз и поменяться ролями.

## Урок 200

1. Разминка и акробатика.
2. Повторить приемы борьбы стоя, разученные на уроках 192, 194, 196, 198.
3. Разучить перевод рывком за руку с подбивом стопой в одноименную голень.



Атакующий захватывает левой рукой разноименное запястье защищающегося, а правой — его одноименное плечо изнутри и подбивает его правой стопой в одноименную голень. Затем атакующий в падении тянет защищающегося на себя, перехватывает его туловище левой ру-

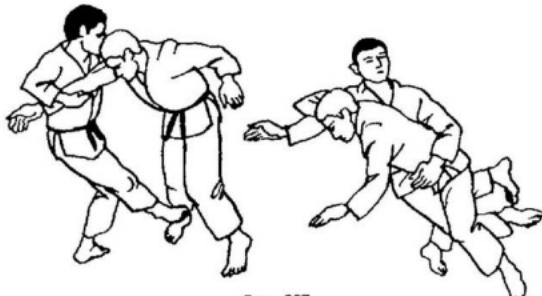


Рис. 397

кой, заваливает на живот и забегает за его спину (рис. 397).

4. Разучить защиту от приема, описанного в п. 3 настоящего урока.

Защищающийся после захвата атакующего упирается свободным предплечьем в грудь или бедро атакующего, переступает через его ногу, выполняющую подбив голени, и рывком освобождает захваченную руку.

5. Разучить сбивание с захватом за руку в качестве контриприема против технических действий, описанных в п. 3 настоящего урока.

В ответ на рывок атакующего за руку защищающийся переступает через атакующую ногу, захватывает двумя руками правую руку партнера, прижимается к ней грудью и выполняет бросок назад (рис. 398).

6. Повторить приемы борьбы лежа, разученные на уроках 192, 194, 196, 198.

7. Разучить проведение болевого приема ущемлением ахиллесова сухожилия после сбивания атакующего в положение лежа.

Атакующий становится сзади партнера, стоящего на ладонях и коленях, и захватывает его плечи. Защищающийся скрестным движением ног подбивает правую ногу

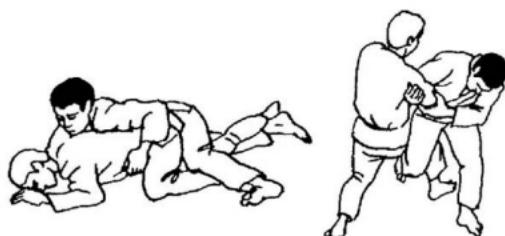


Рис. 398

партнера и заваливает его на правый бок. Затем защищающийся подводит лучевую часть своего левого запястья под правое ахиллесово сухожилие атакующего, а свое правое запястье располагает перпендикулярно своему левому и движением рук к себе проводит болевой прием. Рис. 399. Чтобы защититься от болевого приема атакующий захватывает левую руку партнера, разрывая его захват и ослабивает давление (рис. 400).



Рис. 399



Рис. 400

## ГЛАВА 8

### ПРИКЛАДНОЙ РАЗДЕЛ: ЗАЩИТА ОТ АТАКАЮЩИХ ДЕЙСТВИЙ НОЖОМ И КОРОТКОЙ ПАЛКОЙ

#### Урок 201

1. Разминка.
2. Провести работу над индивидуальной техникой.
3. Разучить удар ногой вперед в качестве контратаки в ответ на колющий удар ножом сверху.

Оба партнера стоят друг против друга. Атакующий проводит колющий удар ножом сверху в голову защищающегося. Защищающийся захватывает снизу обеими руками предплечье атакующей руки партнера и обозначает удар вперед правой ногой в его промежность (рис. 401).



Рис. 401

4. Разучить боковой удар кулаком в качестве контратаки в ответ на удар сверху короткой палкой.

Оба партнера стоят друг против друга. Атакующий проводит сверху удар короткой палкой по голове защищающегося. Защищающийся выполняет правым предплечьем верхний блок с переходом на захват предплечья атакующей руки, тянет его на себя-вниз и обозначает боковой удар левым кулаком в голову партнера (рис. 402).



Рис. 402

## Урок 202

1. Разминка.

2. Повторить прием защиты от атакующих действий ножом, разученный на уроке 201.

3. Разучить удар ногой вперед в качестве контратаки в ответ на колющий удар ножом снизу.

Оба партнера стоят друг против друга. Атакующий проводит колющий удар ножом снизу в живот защищающегося. Защищающийся захватывает сверху предплечье его атакующей руки и обозначает правой ногой удар вперед в промежность (рис. 403).



Рис. 403

4. Повторить прием защиты от атакующих действий короткой палкой, разученный на уроке 201.

5. Разучить удар ребром ладони в качестве контратаки в ответ на удар снизу короткой палкой.

Оба партнера стоят друг против друга. Атакующий проводит снизу вверх удар короткой палкой в промежность защищающегося.

Защищающийся делает шаг вперед-в сторону правой ногой с поворотом туловища влево, внутренней стороной правого предплечья отбивает наружу палку атакующего и обозначает удар ребром правой ладони по его шее (рис. 404).



Рис. 404

## Урок 203

1. Разминка.

2. Повторить приемы защиты от атакующих действий ножом, разученные на уроках 201, 202.

3. Разучить круговой удар вперед коленом в качестве контратаки в ответ на колющий удар ножом слева направо.

Оба партнера стоят друг против друга. Атакующий проводит колющий удар ножом слева направо в грудь защищающегося. Защищающийся делает шаг вперед-в сторону левой ногой, выполняет двойной блок снаружи обеими ладонями на плечо и предплечье атакующей руки с переходом на захват рукава, тянет его на себя и обозначает круговой удар вперед правым коленом по туловищу атакующего (рис. 405).

4. Повторить приемы защиты от атакующих действий короткой палкой, разученные на уроках 201, 202.

5. Разучить удар основаниями большого и указательного пальцев в качестве контратаки в ответ на удар короткой палкой слева направо.



Рис. 405

Оба партнера стоят друг против друга. Атакующий проводит удар короткой палкой слева направо в голову защищающегося.

Защищающийся делает шаг вперед-в сторону правой ногой, выполняет левой ладонью средний блок снаружи в локоть атакующей руки и обозначает удар основаниями большого и указательного пальцев правой руки под сердце атакующего (рис. 406).



Рис. 406

## Урок 204

1. Разминка.

2. Повторить приемы защиты от атакующих действий ножом, разученные на уроках 201—203.

3. Разучить круговой удар коленом вперед в качестве контратаки в ответ на колющий удар ножом справа налево.

Оба партнера стоят друг против друга. Атакующий проводит колющий удар ножом справа налево в голову защищающегося. Защищающийся делает шаг вперед левой ногой, выполняет обеими ладонями двойной блок изнутри в плечо и предплечье атакующей руки с переходом на захват рукава, тянет его на себя и обозначает круговой удар правым коленом по туловищу атакующего (рис. 407).

4. Повторить приемы защиты от атакующих действий короткой палкой, разученные на уроках 201—203.

5. Разучить удар локтем в сторону в качестве контратаки в ответ на удар короткой палкой справа налево.

Оба партнера стоят друг против друга. Атакующий проводит короткой палкой удар справа налево в голову



Рис. 406



Рис. 407

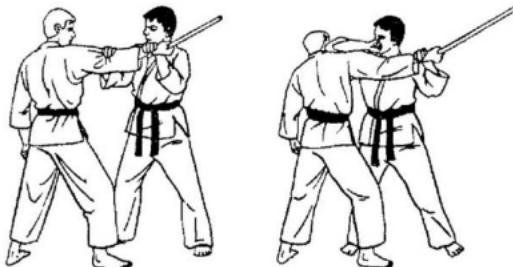


Рис. 408



Рис. 409

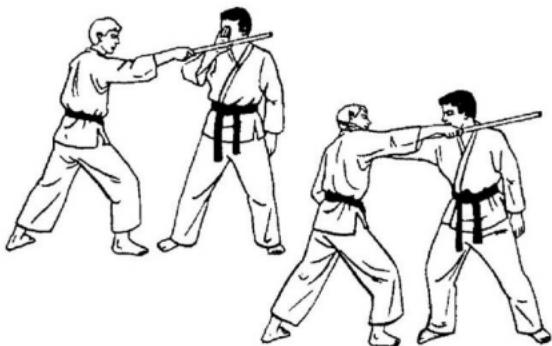


Рис. 410

Оба партнера стоят друг против друга. Атакующий проводит прямой колющий удар ножом в грудь защищающегося. Защищающийся выполняет левой ладонью средний блок снаружи в предплечье разноименной руки и обозначает круговой удар правой ногой по туловищу атакующего (рис. 409).

## Урок 205

1. Разминка.
2. Повторить приемы защиты от атакующих действий ножом, разученные на уроках 201—204.
3. Разучить круговой удар ногой вперед в качестве контратаки в ответ на прямой колющий удар ножом.
- Оба партнера стоят друг против друга. Атакующий проводит прямой колющий удар ножом в грудь защищающегося. Защищающийся выполняет левой ладонью средний блок снаружи в предплечье разноименной руки и обозначает круговой удар правой ногой по туловищу атакующего (рис. 409).
4. Повторить приемы защиты от атакующих действий короткой палкой, разученные на уроках 201—204.
5. Разучить удар ребром ладони в качестве контратаки в ответ на колющий удар короткой палкой.

## Урок 206

1. Разминка.
2. Повторить приемы защиты от атакующих действий ножом, разученные на уроках 201—205.

3. Разучить круговой удар ногой вперед в качестве контратаки в ответ на режущий диагональный удар ножом справа налево.

Оба партнера стоят друг против друга в боевой левосторонней стойке. Атакующий делает шаг вперед правой ногой и проводит режущий диагональный удар ножом справа налево. Защищающийся отклоняется назад и обозначает круговой удар вперед правой ногой по туловищу партнера (рис. 411).

4. Повторить приемы защиты от атакующих действий короткой палкой, разученные на уроках 201—205.

5. Разучить удар ребром ладони в качестве контратаки в ответ на диагональный удар короткой палкой справа налево вниз.



Рис. 411



Рис. 412

Оба партнера стоят друг против друга в боевой левосторонней стойке. Атакующий делает шаг вперед правой ногой и проводит диагональный удар короткой палкой справа налево в нижнюю часть туловища защищающегося. Защищающийся делает шаг вперед правой ногой, поворачивает туловище влево, проводит правой ладонью нижний блок изнутри в дальний от себя конец палки и обозначает удар основаниями большого и указательного пальцев левой руки по шее партнера (рис. 412).

## Урок 207

1. Разминка.
2. Разучить удар ногой вперед в качестве контрприема от угрозы пистолетом спереди.

Атакующий наставляет пистолет в лоб партнера. Защищающийся приседает, захватывает ствол пистолета, выкручивает его вверх от себя и обозначает удар ногой в промежность атакующего (рис. 413).

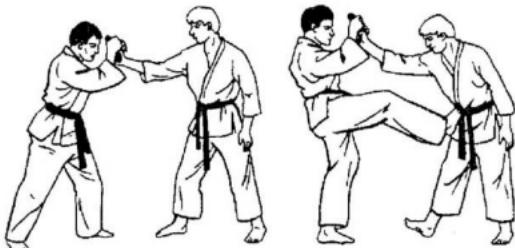


Рис. 413

## Урок 208

1. Разминка.
2. Повторить приемы защиты от атакующих действий мечом, разученные на уроке 207.
3. Разучить удар кулаком снизу в качестве защиты от угрозы пистолетом сбоку.

Атакующий подходит к защищающемуся со стороны его правого бока и прижимает ствол пистолета к его голове. Защищающийся поворачивается влево на 90° и отводит правой рукой в сторону одноименную руку партнера, захватывает ее запястье и проводит удар снизу левым кулаком по внутренней стороне правого плеча, выбивает

из его руки оружие и обозначает удар правым коленом в живот атакующего (рис. 414).

## Урок 209

1. Разминка.
2. Повторить присмы защиты от атакующих действий мечом, разученные на уроках 207, 208.
3. Повторить приемы защиты от угрозы пистолетом, разученные на уроках 207, 208.
4. Разучить присм выбивания пистолета скрестным движением рук.

Атакующий стоит на расстоянии одного шага перед защищающимся и направляет на него пистолет. Защищающийся делает шаг вперед-в сторону левой ногой, скрестным движением руки по пясти и внутренней стороне запястья выбивает оружие из руки партнера и обозначает правой ногой круговой удар вперед в его тулово (рис. 415).



Рис. 415

## Урок 210

1. Разминка.
2. Повторить приемы защиты от угрозы пистолетом, разученные на уроках 206—207.

3. Разучить прием выбивания пистолета ударом по дуге внутренней стороной стопы.

Атакующий стоит на расстоянии одного шага перед защищающимся и направляет на него пистолет. Защищающийся проводит удар по дуге внутренней стороной левой стопы по пясти правой руки партнера, выбивает оружие из его руки и обозначает удар по его шее основаниями большого и указательного пальцев правой руки (рис. 416).



Рис. 416

## Урок 211

1. Разминка.
2. Повторить приемы защиты от атакующих действий мечом, разученные на уроках 207—210.

3. Повторить приемы защиты от угрозы пистолетом, разученные на уроках 207—210.

4. Разучить прием выбивания пистолета ударом по дуге наружной стороной стопы.

Атакующий стоит на расстоянии одного шага перед защищающимся и направляет на него пистолет. Защищающийся делает уклон влево, затем проводит удар по дуге наружной стороны стопы правой ноги по пясти партнера, выбивает оружие из его руки и контратакует его в голову прямым ударом левого кулака (рис. 417).



Рис. 417

## Урок 212

1. Разминка.
2. Повторить приемы защиты от атакующих действий мечом, разученные на уроках 208—211.

3. Разучить круговой удар локтем назад в качестве защиты от рубящего удара мечом слева направо.

Оба партнера стоят друг против друга. Атакующий проводит рубящий удар мечом слева направо в нижнюю часть туловища защищающегося. Защищающийся делает шаг вперед левой ногой, сопровождая левой ладонью движение руки партнера, одновременно поворачивается вокруг левой ноги на 180° и обозначает правым локтем круговой удар назад в голову атакующего (рис. 418).

4. Повторить приемы защиты от угрозы пистолетом, разученные на уроках 208—211.

Разучить удар основаниями большого и указательного пальцев в качестве защиты от угрозы пистолетом сзади.

Атакующий, стоя на расстоянии шага позади защищающегося, вытягивает правую руку вперед и угрожает

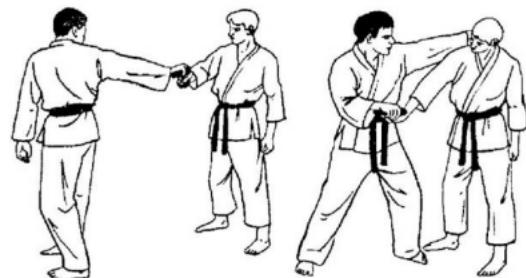


Рис. 419

ему пистолетом. Защищающийся делает шаг назад левой ногой, одновременно поворачиваясь вправо, захватывает правой рукой ствол пистолета, отводит его в сторону, скручивает на себя и обозначает удар основаниями большого и указательного пальцев левой руки по шее партнера (рис. 419).

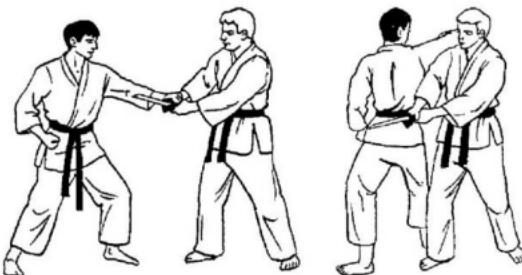


Рис. 418

**ПРАВИЛА  
ПРОВЕДЕНИЯ СОРЕВНОВАНИЙ  
ПО РУКОПАШНОМУ БОЮ  
(спортивному рукопашному бою)**

ВСЕРОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ РУКОПАШНОГО БОЯ  
и ТРАДИЦИОННОГО КАРАТЭ (2003 г.)

**ВВЕДЕНИЕ**

**1. Предназначение правил**

Правила соревнований устанавливаются для проведения соревнований по рукопашному бою (дисциплина — спортивный рукопашный бой). (Далее по тексту — спортивный рукопашный бой). Данные правила должны применяться на всех соревнованиях, проводимых и санкционированных Всероссийской федерацией.

**2. Определение спортивного рукопашного боя и соревнований по спортивному рукопашному бою**

Спортивный рукопашный бой представляет собой синтез базовой техники каратэ с эффективными приемами борьбы (броски, болевые и удрушающие приемы).

Соревнования по спортивному рукопашному бою дают возможность практикующему спортсмену испытать себя с целью дальнейшего совершенствования.

Таким образом, соревнования обеспечивают необходимый опыт и руководство для содействия самосовершенствованию. Соперники и судьи должны взаимоуважать друг друга, для того чтобы каждый имел возможность самосовершенствоваться.

### **3. Судьи соревнований**

Судьи соревнований должны быть отобраны и назначены Судейской коллегией Всероссийской федерации из числа квалифицированных судей.

*3.1. Права и обязанности главного судьи и его заместителей, арбитров, судей на площадке, секретарей*

3.1.1. Главный судья соревнований осматривает и оценивает место проведения соревнований, оборудования и безопасность спортивного сооружения.

3.1.2. До начала соревнований главный судья определяет обязанности и место каждого судьи на соревнованиях.

3.1.3. Главный судья обеспечивает надзор за исполнением обязанностей судей на соревнованиях.

3.1.4. Главный судья, как председатель жюри голосует только в случае равного числа голосов членов жюри.

3.1.5. Главный судья несет ответственность за протоколы соревнований и отчеты.

3.1.6. Заместитель главного судьи соревнований помогает главному судье, в случае, когда главный судья не в состоянии исполнять обязанности, его преемником назначается 1-й заместитель главного судьи.

3.1.7. Арбитр уведомляет рефери о необходимости остановки поединка для исправления любого нарушения правил соревнований, проводит совещание судей площадки при разрешении спорных вопросов, имеет право просить главного судью о созыве жюри и, пользуясь решением жюри, дает инструкции судейской бригаде, проводит процедуру замены судей (судьи) на площадке.

3.1.8. Судьи на площадке: рефери, три судьи на линии. Решения по поединку принимаются большинством голосов судей на площадке, причем рефери имеет 1,5 голоса, а линейные судьи по 1 (исключением являются решения по штрафным, нарушению Правил соревнований и получению очков, когда судья на линии

«не видел», такой судья не принимает участия в принятии решения).

3.1.9. Секретари назначаются на каждую площадку:

— по протоколам — 2 чел.

— секундометрист — 2 чел.

— для объявлений — 1 чел.

— посыльный — 1 чел.

Обязанности секретарей на каждой площадке распределяет арбитр на данной площадке.

*3.2. Одежда судей соревнований*

Судьи соревнований должны быть одеты в соответствии с требованиями Всероссийской федерации.

### **4. Утверждение объективности и технические решения, состав жюри, решение жюри**

Соревнования по спортивному рукопашному бою должны проводиться на объективной основе без создания для участников искусственно выгодных или невыгодных условий.

Судьи на площадке имеют право выносить решения на соответствующих соревнованиях согласно Правилам проведения соревнований по спортивному рукопашному бою. Когда судьи на площадке не могут вынести решение или в случае поданного протеста, окончательное решение выносит жюри.

*В состав жюри входят:*

— главный судья соревнований,

— заместители главного судьи соревнований,

— главный секретарь соревнований,

— главный медицинский судья соревнований,

— арбитры соревнований.

Протесты, заявленные на технические решения судей на площадке, передаются арбитром главному судье соревнований, который созывает жюри. Решение жюри является окончательным.

## **5. Медицинский комитет, медицинские решения**

5.1. Медицинский комитет соревнований — это орган, принимающий все медицинские решения на данных соревнованиях, в его состав входят: главный медицинский судья, медицинские судьи (на каждой площадке по 1 человеку), врачи (на каждой площадке по 1 человеку).

5.2. Главный медицинский судья закрепляет каждого члена комитета за конкретной площадкой.

5.3. Решения принимает медицинский судья, основываясь на визуальном осмотре. Медицинский судья не ставит диагноз, не лечит спортсмена, он является свидетелем установления диагноза и проводимого врачом соревнований лечения.

5.4. Врач соревнований не имеет права принимать решения по вопросам судейства, он лишь оказывает медицинскую помощь спортсменам.

5.5. Медицинский судья имеет право остановить поединок, который не может быть продолжен до получения разрешения медицинского комитета.

## **6. Тренер, протест тренера**

6.1. Тренер должен быть аттестован Всероссийской федерацией и иметь квалификацию судьи.

6.2. Тренер, во время поединка своего спортсмена, имеет право, находиться в зоне соревнований в специально отведенном месте, в спортивной форме и обуви и корректно инструктировать спортсмена во время проведения им боя.

6.3. Тренеру запрещается оказывать влияние на судей как словесно, так и любым другим способом.

6.4. Тренер, нарушивший вышеупомянутые правила должен быть немедленно удален с соревнований.

6.5. Тренер имеет право подать протест на техническое решение судей на площадке через арбитра площадки, в случае нарушения Правил соревнований. Протест должен быть заявлен до того, как спортсмен покинул

площадку, в письменной форме с указанием пункта Правил соревнований, который был нарушен. На процедуру подачи протеста выделяется пять минут.

## **7. Организация соревнований**

7.1. Соревнования по спортивному рукопашному бою проводятся в соответствии с настоящими Правилами и Положением о соревнованиях, разработанным в каждом конкретном случае.

7.2. Организация, проводящая соревнования, обязана разработать и утвердить Положение о соревнованиях, скомплектовать и утвердить состав Судейской коллегии соревнований, решить вопросы материально-технического и медицинского обеспечения соревнований, подготовить место проведения соревнований, обеспечить размещение участников, представителей команд, тренеров, судей, организовать работу транспорта и обслуживающего персонала.

## **8. Положение о соревнованиях**

8.1. Положение о соревнованиях является основным документом, которым руководствуется Судейская коллегия и участники соревнований.

8.2. Положение о соревнованиях разрабатывается с учетом требований Правил соревнований. При наличии в Положении о соревнованиях установок, противоречащих Правилам соревнований, Судейская коллегия руководствуется Положением о соревнованиях.

8.3. Положение о соревнованиях рассыпается в региональные отделения Всероссийской федерации и спортивные республик, краев, областей и т.д. не позднее, чем за 2 месяца до начала соревнований.

8.4. Положение о Всероссийских соревнованиях должно быть составлено согласно требованиям Госкомспорта РФ.

## **9. Участие в соревнованиях**

9.1. Участие в соревнованиях определяется Положением о соревнованиях и Правилами соревнований. Руководящий орган каждого соревнования требует выполнения процедуры официальной регистрации участников.

9.2. К участию в соревнованиях допускаются только спортсмены, прошедшие регистрацию.

9.3. Спортсменам предоставляется 1 минута для появления на площадке после объявления их имени. При неявке в указанное время спортсмену выносится поражение.

9.4. Участникам не разрешается опротестовывать технические и медицинские решения.

## **10. Дисквалификация участников**

Участник соревнований может быть дисквалифицирован на все соревнования в следующих случаях:

- преднамеренное нарушение Правил соревнований;
- сверхвозбужденное состояние, угрожающее безопасность участников;
- дисквалификация участника на поединок дважды за данные соревнования.

## **11. Категории соревнований**

### **1. Поединки**

- 1.1. Индивидуальные для мужчин.
- 1.2. Индивидуальные для женщин.
- 1.3. Командные для мужчин.
- 1.4. Командные для женщин.

### **2. Выполнение программных комплексов технических упражнений**

- 2.1. Индивидуальное для мужчин.
- 2.2. Индивидуальное для женщин.
- 2.3. Командное для мужчин.
- 2.4. Командное для женщин.

### **3. Возрастные группы**

#### **3.1. Юноши и девушки.**

3.1.1. Младшие юноши 12—14 лет.

3.1.2. Старшие юноши 15—17 лет.

3.1.3. Девушки 15—17 лет.

3.2. Мужчины, женщины от 18 лет и старше.

3.3. Ветераны старше 40 лет.

### **4. Весовые категории**

Младшие юноши:	Старшие юноши:	Мужчины:	Ветераны:
до 35 кг	до 45 кг	до 60 кг	до 75 кг
до 40 кг	до 50 кг	до 65 кг	до 85 кг
до 45 кг	до 55 кг	до 70 кг	абсолют.
до 50 кг	до 60 кг	до 75 кг	
до 55 кг	до 65 кг	до 80 кг	
до 60 кг	до 70 кг	до 85 кг	
св. 60 кг	св. 70 кг	св. 70 кг	абсолют.
Девушки:	Женщины:		
до 50 кг	до 55 кг	до 60 кг	
до 55 кг	св. 55 кг	св. 60 кг	

## **Раздел I**

### **ПРАВИЛА ПРОВЕДЕНИЯ ПОЕДИНКОВ**

#### **1. Зона соревнований**

1.1. Зона соревнований должна представлять собой ровную поверхность необходимых размеров, которые определяются соображениями безопасности проведения встречи и предотвращения любого риска.

1.2. Размер площадки соревнований должен составлять 8×8 м, измеренный по внешним границам, безопасная зона шириной 2 м, окружающая площадку. Зона

безопасности должна также представлять собой ровную поверхность и отвечать требованиям безопасности.

1.3. Две параллельные линии, каждая длиной один метр, нанесены по обе стороны от центра зоны соревнований, они расположены на расстоянии 1,5 м от центра и перпендикулярны к линии, на которой стоят рефери вначале поединка. Две параллельные линии являются линиями, на которых стоят участники.

1.4. План зоны соревнований, место расположения судей на площадке, арбитров и секретарей соревнований соответствует Приложению № 1.

1.5. Зона соревнований должна хорошо проветриваться и иметь рекомендованную температуру в пределах от 18° до 24°C.

1.6. В зоне соревнований не должно быть ничего мешающего или ограничивающего проведение соревнований, в том числе ослепление кино, фото или видеокамературой во время поединка.

## 2. Форма одежды участников соревнований

2.1. Участники соревнований должны быть одеты в белое кимоно без полос и кантов, разрешено ношение эмблемы на левой стороне груди на куртке, размером не более 10 см в диаметре. Один из участников должен иметь красный пояс, другой — синий пояс (шириной 5 см и длиной равный двойному обхвату талии участника плюс узел и 2 конца длиной не менее 15 см).

2.2. Длина куртки, затянутой поясом на талии участника, должна быть не короче верхней трети бедра, но и не ниже трех четвертей бедра.

Женщины-участницы должны одевать под куртку гладкую белую футболку. Длина рукавов куртки должна быть не ниже запястя и не короче середины предплечья.

2.3. Брюки должны закрывать не менее двух третей голени.

2.4. Рукава и брюки не должны быть закатаны.

2.5. Повязки, головные обручи, металлические заколки, предметы религиозного культа, кольца, цепочки, серьги и подобное — запрещены.

## 3. Защитные устройства

3.1. Накулачики (толщиной не более 2 см) обязательны для ведения поединка у женщин, девушек, младших и старших юношей.

3.2. Капа обязательна к использованию для всех спортсменов, участвующих в поединках (исключение составляют младшие юноши).

3.3. На голень разрешены мягкие щитки, не закрывающие подъем стопы.

3.4. В соответствии с медицинским разрешением возможно применение дважды обернутой эластичной ленты.

3.5. Разрешено ношение «мягких» контактных линз, ношение очков запрещено.

3.6. Использование защитной раковины на пах запрещено.

3.7. Для девушек и женщин, участвующих в поединках, обязательна к использованию специальная незакрывающая живот защита на грудь.

## 4. Продолжительность поединка

4.1. Продолжительность поединка (для юношей и девушек — 2 мин., для мужчин и женщин — 3 мин.) основывается на «эффективном времени», т.е. времени, когда происходят непосредственные действия.

Начинается «эффективное время» с команды рефери «Начали» и заканчивается с командой рефери «Стоп» или «Выход».

4.2. Эффективный технический прием, выполненный одновременно с сигналом об окончании времени поедин-

ка — засчитывается, также засчитываются все нарушения Правил соревнований. Сигнал об окончании времени поединка дается гонгом (один удар). За 30 секунд до окончания времени поединка судья-секундометрист подает сигнал гонгом (3 легких удара)

## 5. Поражаемые поверхности

5.1. *Верхняя секция* — область головы и боковые стороны шеи.

5.2. *Средняя секция* — выше пояса — до уровня шеи, включая спину (кроме области лопаток), боковые части корпуса выше пояса до уровня подмышечной впадины.

## 6. Оценки технических действий и приемов

6.1. *Чистая победа* — победа, одержанная до окончания «эффективного времени» поединка. Присуждается в следующих случаях:

6.1.1. Если спортсмен набирает 6 очков.

6.1.2. При разнице в счете в 4 очка.

6.1.3. При нанесении удара в солнечное сплетение, приведшего к сбиву дыхания у соперника.

6.1.4. При выполнении бросков с последующим нанесением по лежащему противнику ударов из устойчивого положения (дебивание).

6.1.5. При проведении болевого или удушающего приема, когда атакуемый признал себя побежденным (подав сигнал о сдаче рукой или голосом) или в случае, когда рефери определил, что атакуемый потерял сознание или может получить серьезную травму.

6.1.6. При неявке или дисквалификации соперника.

6.2. *2 очка присуждаются*:

6.2.1. При обозначении удара с полной силой и концентрацией в одну из зон для нанесения ударов. В верхнюю секцию разрешается только обозначение (до 5 см). Исключение составляют удары ногами в голову — до-

пускается контакт 1 степени (кроме возрастной категории — младшие юноши). В среднюю секцию контакт разрешен. Удар должен быть контролируемым (ударная рука или нога должна вернуться после удара в исходную точку атаки) и нанесенным из устойчивого положения, взгляд должен быть направлен в точку нанесения удара.

6.2.2. Технические действия, произведенные на оценку 1 очко засчитываются как 2 очка при одном из следующих условий:

- атака проведена в момент, когда соперник потерял равновесие в результате действий атакующего (подсечка);
- атака проведена в момент, когда соперник начал встречное движение на атакующего;
- атака проведена в момент, когда соперник в результате действий атакующего повернулся к нему спиной.

6.3. *1 очко присуждается*:

6.3.1. За обозначение удара по эффективности приближающегося к оценке 2 очка, но не отвечающего всем требованиям, предъявляемым к такому удару.

6.3.2. За бросок, в результате которого:

- атакуемый упал на спину, а атакующий коснулся площадки чем-либо кроме ступней ног;
- атакуемый упал на бок, а атакующий остался в положении «стоя».

6.3.3. За подсечку, в результате которой атакуемый был выведен из равновесия и упал, а дальнейшие действия атакующего были не эффективны в течение 3 секунд.

6.4. *Не засчитывающиеся технические приемы*

Прием не засчитывается, даже если он эффективен, в следующих случаях:

- если он выполнен после эффективной атаки противника;
- удары, наносимые по противнику, выполняющему в этот момент бросок, удушающий или болевой прием (неустойчивое положение);

— любые перевороты, броски, а также удары рукой и ногой, выполняемые спортсменом, находящимся в положении «лежа», а также удары после переворота из партнера в стойку.

#### 6.5. Увеличение очков происходит:

6.5.1. Если прием, выполненный на 1 очко не вызывает у атакуемого реакции (защитных или контратакующих действий).

6.5.2. Если два удара в одной атаке выполнены на оценку 1 очко, то дается оценка 2 очка.

#### 6.6. Используемая ударная техника, технические приемы

##### 6.6.1. Прямой удар кулаком

Прямое движение вперед с импульсной силой, приобретаемой от вращательного движения плечевого сустава и выпрямления локтевого сустава. Сила удара достигается за счет полного одномоментного использования всей энергии тела, включая стойку, корпус и руку как единое целое.

##### 6.6.2. Боковой удар кулаком

Вращение плечевого сустава с движением предплечья полукругом и одновременным движением локтя. Сила удара должна быть достигнута за счет полного одномоментного использования всей энергии тела, включая стойку, весь корпус и руку как единое целое. Этот удар засчитывается только в уровне «Верхняя секция», когда он выполнен с сильной вибрирующей силой и резким моментальным движением предплечья назад.

##### 6.6.3. Удар локтем

Вращение плеча в суставе с одновременным сгибанием руки в локте, вызывающее силу удара на уровне локтя.

##### 6.6.4. Удар коленом

Вращение бедра при согнутом колене, вызывающее силу удара на уровне колена. Сила удара должна достигаться за счет полного одномоментного использования совокупной энергии тела, включая стойку, весь корпус, руку и ногу как единое целое.

#### 6.6.5. Удар ногой

Движение стопы с ударной силой, вызванной вращением бедра и выпрямлением колена. Сила удара достигается за счет полного использования всей энергии тела, включая стойку, весь корпус и ногу как единое целое.

##### 6.6.6. Бросок

Бросок — активное действие спортсмена, в результате которого его соперник падает на спину или на бок. Контрбросок — бросок, при котором атакуемый в ответ на действия атакующего, перехватывает инициативу проведения атаки и производит бросок. Время захвата для выполнения броска — не более 5 секунд. Разрешается проводить броски, не запрещенные в Главе 7.

##### 6.6.7. Болевой прием

Болевой прием — захват ноги (ног), руки (рук) соперника, с помощью которого можно произвести: рычаг (перегибание), вращение или узел сустава, ущемление мыши или сухожилий, которые приводят соперника к признанию себя побежденным. Болевые приемы можно проводить как в положении стоя, так и лежа. На выполнение болевого приема выделяется 10 секунд.

##### 6.6.8. Удушение

Удушение — захват, при котором с помощью предплечий или отворота куртки, производится пережимание сонной артерии, которое приводит атакуемого к признанию себя побежденным или невозможности продолжения поединка. Удушение проводится как в положении лежа, так и в положении стоя. На выполнение удушения выделяется не более 10 секунд. Допускаются удушающие приемы предплечьем на переднюю часть шеи (горло) только через захват и только в партере.

6.6.9. Подсечка — подбивание ноги противника подошвенной частью стопы.

- подсечка (передние, задние) на уровне двух третей голени;
- подножки (передние, боковые, задние).

## *6.7. Положения бойцов*

**6.7.1.** Стоя — положение бойца, при котором он касается площадки боя только ступнями ног (стоит на ногах).

**6.7.2.** Лежа — положение бойца, при котором он кроме ступней ног касается площадки любой другой частью тела. Положение — лежа на спине — боц касается площадки обеими лопатками или без остановки перекатывается через обе лопатки по площадке, (положение мост приравнивается к положению лежа на спине).

## *6.8. Используемые части тела:*

- передняя часть кулака;
- задняя часть кулаки;
- рука-нож;
- рука-ребро;
- локоть;
- подушечки под пальцами ног;
- ребро стопы;
- пятка;
- подъем стопы;
- колено.

## *6.9. Выход за пределы площадки*

**6.9.1.** Выход за пределы площадки и касание пола любой частью тела участника вне зоны площадки рассматривается как пересечение границ площадки. Технические приемы, выполненные за пределами площадки, недействительны. Исключением является бросок, удушающий или болевой прием, выполнение которого началось в пределах площадки, а закончилось в пределах дополнительной зоны безопасности.

**6.9.2.** Участник, который дважды получил «Выход» в течение встречи наказывается путем присуждения его противнику 1 очка.

Участник, который трижды получил «Выход» в течение встречи наказывается путем присуждения его противнику 2 очков.

Участник, который четырежды получил выход в течение встречи, наказывается путем дисквалификации его на данный поединок и присуждением его противнику «Чистой победы».

**6.9.3.** Если оба участника получили «Выход», то первый из получивших «Выход» штрафуется, а второй — нет. Если оба получили «Выход» одновременно, штрафные очки не даются.

**6.9.4.** В случае выполнения технического приема и затем получущия одним или обоями «Выход» до того момента, когда рефери объявил «стоп», ни один из участников не получает «Выход», если технический прием засчитывается. Однако, если технический прием не засчитывается, тогда первый из участников, получивший «Выход», штрафуется.

## *6.10. Меры наказания за нарушения:*

**6.10.1.** «Легкое нарушение» объясняется невнимательностью или случайностью и первично выносится рефери устно, вторично «легкое нарушение» во время того же поединка приводит к наказанию — «среднее нарушение». Нарушения складываются, независимо от их типа, во время одного поединка.

**6.10.2.** За ситуации, при которых очевидно намерение нарушить Правила соревнований, но это намерение осуществлено не полностью, выносится — «среднее нарушение»

Участник, дважды получивший «среднее нарушение» в течение одного поединка, наказывается путем присуждения его сопернику 1 очка.

Участник, трижды получивший «среднее нарушение» в течение одного поединка, наказывается путем дисквалификации на поединок, а его сопернику присуждается победа.

**6.10.3.** При совершении участником запрещенных действий ему выносится оценка — «тяжкое нарушение» и ему объявляют поражение.

#### 6.10.4. Типы контактов

1-я степень — легкая — на уровне эпидермы без удара по плоти.

2-я степень — средняя — на уровне дермы с легким ударом по плоти.

3-я степень — тяжелая — за пределами дермы с умеренным ударом в плоть.

6.10.5. Классификация оценок технических действий спортсмена при контакте в голову.

Таблица 1. Оценка технических действий спортсмена при контакте в голову

Степ. кон-та	Ударная конечность	Оценка технического действия
1	рука	Легкое нарушение
	нога	2 очка
2	рука	Среднее нарушение
	нога	Среднее нарушение
3	рука	Тяжкое нарушение
	нога	Тяжкое нарушение

*Примечание.* В случае, когда атакующий пренебрегает защитными действиями, получив при этом контакт 2 степени, ему выносится оценка «среднее нарушение», также как и его противнику за нанесение контакта 2 степени.

### 7. Запрещенные технические действия и приемы.

#### Остановка поединка медицинским судьей.

##### Отказ от поединка.

7.1. Следующие технические приемы и действия запрещены:

7.1.1. Прямые атаки верхних и нижних конечностей, подсечки коленных суставов.

7.1.2. Атака в лицо — техника (рука-копье), добивающий удар сверху, прямые атаки передней части шеи (гортань), кроме техники удушения.

#### 7.1.3. Атака в пах.

#### 7.1.4. Броски противника:

— на голову;

— падая на него всем телом;

— обивом;

— броски с высокой амплитудой (бросок, при котором центр тяжести атакуемого поднимается выше линии пояса атакующего, выполняющего бросок);

— нанесение ударов по атакующему, осуществившему захват (обеими руками для выполнения бросковой или болевой техники).

7.1.5. Неспортивное поведение участников, такое как словесное оскорбление, подстрекательство или другая подобная провокация.

7.1.6. Самовосхваление, прославление или другое не подобающее поведение в зоне площадки.

##### 7.1.7. Симуляция.

7.1.8. Сопротивление или исподчинение указаниям рефери.

7.1.9. Любые другие нарушения Правил соревнований или другие действия, не отраженные здесь, но мешающие проведению соревнований.

##### 7.2. Остановка поединка медицинским судьей

Если участник из-за травмы или болезни во время поединка пользуется услугами врача более 5 минут, то поединок прерывается медицинским судьей и этот участник снимается с поединка, победа присуждается его противнику.

Участник, который уже был объявлен победителем в двух поединках, в которых он получил травмы (из-за контакта по вине противника), автоматически снимается медицинским судьей.

*Примечание.* Вышеупомянутые ограничения не применяются в случае, когда дисквалификация за «тяжкое нарушение» объявлена сопернику на основании двух «средних нарушений», где только одно является результатом контакта, а другое — нет.

### 7.3. Отказ от поединка.

Любой участник, который покидает площадку во время поединка, без разрешения рефери, считается проигравшим за отказ от поединка. В случае, если это командное первенство, а один из участников команды уходит, тогда вся команда теряет право на участие в соревнованиях.

## 8. Организация поединков

Поединки могут проводиться:

1. По системе с выбыванием после поражения (олимпийская система) — победитель в поединке выходит в следующий круг.

2. По системе с выбыванием после поражения и дополнительными поединками (олимпийская система с утешением) — победитель в поединке выходит в следующий круг; в борьбе за 3-е место встречаются спортсмены, проигравшие в полуфинале (короткое утешение) или последовательно все спортсмены, проигравшие финалистам (классическое утешение).

3. По круговому способу с выбыванием, то есть участник, заканчивает выступления при получении 6-ти и более штрафных очков. Спортсмен, одержавший Чистую победу, получает 0 (ноль) штрафных очков, побежденный — 4 (четыре) штрафных очка. Спортсмен, одержавший победу по очкам — 1 (одно) штрафное очко, а побежденный — 3 (три) штрафных очка. Способ проведения поединков определяется Положением о соревнованиях.

4. Участники соревнований располагаются в протоколе соревнований согласно номеру, полученному в процессе жеребьевки (жеребьевка проводится после получения результатов квалификационного тура).

В случае, если количество участников соревнований в данной весовой категории — нечетное, то участник, получивший по жребию последний номер, объявляется

свободным в данном круге соревнований, и больше он не может воспользоваться этим правом в течение данного соревнования (за исключением финальных встреч, если в финал вышло 3 участника).

В случае, если в любом из последующих кругов количество участников, вышедших в этот круг будет нечетным, то свободным объявляется участник, имеющий в протоколе соревнований номер, предшествующий последнему участнику и так далее.

### 8.1. Личные встречи

Вид поединка — матч шести очков. По окончании эффективного времени победителем объявляется участник, набравший наибольшее количество очков. В случае одинакового счета объявляется ничья.

Повторный матч проводится сразу после объявления ничьей и длится 1 минуту. Переноса очков и штрафных из предыдущего матча не происходит. Если этот матч заканчивается ничьей, то судейская бригада должна определить победителя по своему мнению, то есть каждый по команде рефери выбрасывает флагок победителя. По итогам повторного матча победителю присуждаются победа по очкам (при круговой системе).

### 8.2. Командные встречи

8.2.1. Состав команды — три или пять человек (определяется Положением о соревнованиях)

8.2.2. Каждый член команды состязается в трехминутных раундах против члена другой команды в точном соответствии с порядком их регистрации. Команда, набравшая наибольшее количество очков, объявляется победительницей. Раунд может заканчиваться досрочно, если член команды получит Чистую победу.

8.2.3. Если во время встречи один из членов команды получит тяжкое нарушение, то вся команда дисквалифицируется. Если же член команды получает легкое нарушение или среднее нарушение, то оно не переносится из раунда в раунд на других членов команды.

8.2.4. Если любой член команды покидает зону соревнований без разрешения рефери, то вся команда дисквалифицируется.

#### 8.2.5.

Таблица 2. Подсчет очков в командных соревнованиях

	Очки и штрафные	Счет
1	Чистая победа	20
2	2 очка	10
3	1 очко	4
4	Выход за площадку (совершает противник)	2
5	Противник получает легкое нарушение	2
6	Противник получает среднее нарушение	4
7	Противник получает остановку мед. судьей	20

Примечание. Во время командных встреч за каждый полученный выход за площадку, противнику присуждается 2 очка. 1 очко, 2 очка и тяжкое нарушение не дается, если они явились следствием выходов за площадку.

8.2.6. В случае равного счета между командами результат определяется матчем представителей. Каждая команда выбирает представителя самостоятельно. Запасные члены команды не имеют права участвовать в матче представителей. Матч представителей длится 3 минуты, и наибольший счет определяет победителя.

Если и матч представителей закончился равным счетом, то рефери по команде, не созывая судейской бригады, просит судей выразить свое мнение, выбросив флагок победителя, после чего объявляется команда — победительница.

## 9. Процедура проведения поединков

### 9.1. Личные встречи

9.1.2. Спортсмены выстраиваются на линии края площадки, по приглашению рефери они занимают места на

линиях отведенных для начала боя. По команде рефери поклон — участники выполняют легкий полупоклон друг другу, затем рефери и переходят в положение ожидания.

9.1.3. По команде рефери — поединок начали — начинается отсчет эффективного времени поединка.

9.1.4. Для временной остановки поединка рефери использует команду стоп или выход и делает соответствующий жест. В ответ на это участники должны вернуться на позицию ожидания. Поединок возобновляется после команды рефери начали.

9.1.5. Все команды и жесты рефери выполняет с определенного места на площадке. Каждый спортсмен признает сказанное ему рефери легким полупоклоном.

9.1.6. При окончании матча и объявлении результата по команде рефери поклон спортсмены делают друг другу легкий полупоклон и затем пожимают руки.

### 9.2. Командные встречи

9.2.1. Последовательность проведения командных встреч такая же, как и личных, однако каждый 3-х минутный матч начинается командой начали, но результат матча не объявляется, выходят следующие участники команды и рефери опять объявляет начали.

9.2.2. По окончании всех матчей членов, команды выстраиваются на внешних линиях площадки и рефери объявляет команду — победительницу. После этого команды обмениваются легким полупоклоном и пожимают друг другу руки.

## 10. Проведение судейства поединков

### 10.1. Рефери

Рефери контролирует процедуру соревнований в соответствии с правилами соревнований, используя соответствующие термины и сигналы.

Рефери также несет ответственность и контролирует состояние зоны соревнований.

## *10.2. Судьи на линии*

Судьи на линии находятся постоянно на отведенных им местах на площадке. Передача мнения судьи на линии, также как и его ответы рефери, осуществляются с помощью флагков в соответствии с официально существующими жестами.

### *10.3. Совещание судей соревнований*

В следующих случаях рефери должен созвать совещание судей на площадке, чтобы вынести решение.

#### *10.3.1 Решение по среднему и тяжкому нарушению.*

*10.3.2. Решение по остановке встречи медицинским судьей по причине травмы или болезни участника.*

*10.3.3. Признание рефери своей ошибки в процедуре проведения соревнований, приведшей к нарушению Правил соревнований, или в случае апелляции одного или более судей на линии к рефери.*

*10.3.4. Когда арбитр уведомляет рефери о необходимости созыва совещания судей площадки.*

#### *10.3.5. В случае другой крайней необходимости.*

Совещание судей соревнований проводится около места нахождения арбитра. Арбитр должен быть проинформирован о причинах проведения совещания.

Совещание судей на площадке не проводится по решению о присуждении очков или штрафных, за исключением тех случаев, когда вопрос идет о расхождении с Правилами соревнований.

## *10.4. Остановка поединка рефери*

Рефери имеет право останавливать (прерывать) встречу только в следующих случаях:

*10.4.1. Когда рефери присуждает 2 очка или 1 очко, когда два или более судей на линии сигнализируют о присуждении очков.*

*10.4.2. Когда один или оба участника получают выход за площадку.*

*10.4.3. Когда при выполнении технических приемов одним или обоими участниками очки не засчитываются*

и один или оба участника прекращают выполнение технических приемов или когда возникает драка.

*10.4.4. Когда технический прием выполнен одним участником, и затем следуют встречные атаки каждого, но ни один из 3-х технических приемов не засчитывается.*

*10.4.5. Когда арбитр делает предупреждение об остановке встречи.*

*10.4.6. Когда происходит контакт у одного (обоих) участника чем-либо кроме рук и ног, вызывающий продолжение движения тела.*

*10.4.7. Когда одного или обоих спортсменов сильно толкают или они сталкиваются.*

*10.4.8. Когда во время встречи произошла пауза около 20 секунд.*

*10.4.9. Когда одежда участника становится растрепанной, что мешает или затрудняет свободу движения.*

*10.4.10. Когда участник (участники) признан рефери нарушителем Правил соревнований или когда один или более судей на линии сигнализируют о нарушении Правил соревнований.*

*10.4.11. Когда участник (участники) становится перевозбужденным, эмоционально неуравновешенным, что может привести к нарушению Правил соревнований.*

*10.4.12. Когда участник (участники) получает травму или заболевает.*

*10.4.13. Когда процедура проведения соревнований подвергается любому внешнему воздействию, срыву, нарушению или вмешательству, что делает дальнейшее проведение соревнований затруднительным или невозможным.*

*10.4.14. Когда нарушение правил касается процедуры проведения соревнований.*

*10.4.15. Когда возникает ситуация с непредвиденными обстоятельствами.*

## **10.5. Процедуры вынесения решений по засчитыванию очков**

10.5.1. Если в течение времени матча рефери признает прием как чистую победу, 2 очка или 1 очко, матч должен быть остановлен, а участники и рефери должны вернуться в позицию ожидания.

Затем рефери указывает на участника, которому присуждается 1 очко или чистая победа. Если чистая победа или 2 очка — то на лицо участника, если 1 очко — то на талию участника. Рефери таким образом спрашивает мнение судей на линии, если они жестами флагов поддерживают его, то объявляется оценка технических действий. Если большинство судей не поддерживает рефери, то оценка отменяется.

10.5.2. Если во время поединка рефери не увидел технического приема, а двое судей на линии уведомляют его об этом, рефери обязан остановить поединок и получить подтверждение судей. Если подтверждение полное — объявляется оценка, если нет — рефери аннулирует решение.

10.5.3. В случае сомнений рефери может попросить высказать свое мнение каждого судью на линии.

10.5.4. Если рефери не согласен с большинством мнений судей на линии, он может попросить пересмотр решения, объяснив свое мнение жестами. Судьи на линии одновременно должны указать свое повторное решение. Решение по пересмотру является окончательным.

## **10.6. Процедуры для вынесения решений по выходу за площадку**

10.6.1. Рефери, указывая указательным пальцем на участника, а затем на линию границы площадки, показывает выход за площадку, обращаясь таким образом, к линейным судьям. Если большинство из них подтверждает это решение, то рефери поднимает указательный палец вверх и держит его на уровне груди, сообщая о присуждении данного нарушения. При повторном ана-

логичном нарушении наряду с указательным поднимается средний палец и противнику присуждается 1 очко в личных встречах.

10.6.2. При 3-ем аналогичном нарушении используется только указательный палец, в личных встречах — противнику присуждается 2 очка.

10.6.3. При 4-ом аналогичном нарушении, используются указательный и средний пальцы, и рефери объявляет спортивную дисквалификацию.

### ***10.7. Процедура вынесения решений по нарушениям***

10.7.1. Если рефери определяет, что произошло легкое нарушение, тогда он имеет право сделать неофициальное предупреждение. Если тот же самый участник совершил другое легкое нарушение в течение того же поединка, тогда рефери имеет право присудить легкое нарушение. Однако если двое или более линейных судей возражают против решения рефери, тогда — наказание не дается. Получивший два легких нарушения в течение одного матча участник автоматически получает предупреждение среднее нарушение. В этом случае совещание судей соревнований не требуется. Сигналом рефери для легкого нарушения должна быть открытая рука, вытянутая прямо перед собой. Причина должна обозначаться рефери путем соответствующих сигналов. Рефери должен продемонстрировать намерение о легком нарушении линейному судье, показывая поднятый указательный палец на руке или вытянутой рукой. Если два и более линейных судей не возражают, тогда дается легкое нарушение.

10.7.2. Если рефери определяет нарушение или один и более линейных судей сигнализируют о нарушении, рефери должен немедленно остановить встречу и, находясь на первоначальной позиции, созвать совещание судей на площадке для принятия решения по нарушению.

10.7.3. В случае нарушения с контактом рефери, впервые, должен позвать медицинского судью, который

на основе медицинского осмотра определяет степень контакта. Затем проводится совещание судей на площадке для принятия решения по нарушению.

10.7.4. Если судьи на площадке решают, что нарушение произошло, тогда рефери, находясь в первоначальном положении, уведомляет о типе нарушения. В случае нарушения с контактом рефери уведомляет о степени контакта, а затем сообщает о типе нарушения.

#### 10.8. Действия в случае травмы или болезни

Если рефери определяет, что участник травмирован или болен, или один и более линейных судей сигнализируют, что это, возможно, тогда рефери должен немедленно остановить встречу и позвать врача соревнований. Рефери ждет медицинского решения, затем проводит совещание судей соревнования. Если медицинское решение — остановка, тогда рефери сообщает об этом на совещании судей соревнования. После того как соответствующие вопросы обсуждены, тогда решение судей объявляется диктором. И участник, получивший остановку медицинским судьей, удаляется из зоны соревнований. При травме или болезни, когда рефери останавливает матч, участникам не обязательно возвращаться в положение ожидание — предпочтение отдается удобству и облегчению состояния заболевшего или травмированного участника. Если этого требует медицинское решение, то заболевший или травмированный участник должен быть немедленно направлен на медицинское лечение, даже до совещания и принятия решения судьями соревнований.

#### 10.9. Действия арбитра

10.9.1. Если арбитр хочет вмешаться во время встречи, он дает уведомление поднятием красного флагжка над головой. Это действие арбитра выражает приказ остановить матч, а рефери подходит к арбитру.

10.9.2. Если арбитр считает, что во время проведения поединка допускается отклонение от Правил или возникает спорный вопрос, то через рефери собирается сов-

ещание судей площадки. Услышав объяснения судей площадки, арбитр дает соответствующее указание по этому вопросу судье (судьям) на площадке. Если вопрос не может быть решен немедленно, тогда арбитр просит через главного судью жюри о принятии решения. Услышав решение жюри, арбитр дает инструкции соответствующим судьям площадки, согласуясь с этим решением.

10.9.3. Процедуры по замене судьи (судей) на площадке. Арбитр уведомляет рефери о замене судьи (судей) соревнования. Замены могут производиться в следующих случаях:

1. Когда распорядок определяет замену.
2. Когда главный судья приказывает произвести замену.
3. Когда арбитр просит произвести замену с одобрения главного судьи.

#### 10.10. Дополнения к правилам судейства поединков

10.10.1. Когда линейный судья сигнализирует флагжками, что технический прием был выполнен эффективно одним из участников, рефери может проигнорировать сигнал и продолжить матч. Однако если двое или более линейных судей просигнализировали таким образом, рефери должен прервать матч. Затем рефери выслушивает мнения и принимает решение по поединку. Однако в случае крайней необходимости, нарушения или сигнала выхода, поданного даже одним линейным судьей, рефери должен остановить матч.

10.10.2. Только рефери имеет право прервать или закончить встречу. Никому, кроме рефери, не дано права произвольно останавливать матч.

Атака, даже проведенная эффективно, после призыва о прекращении встречи, не зачитывается и не является основанием для принятия решения.

10.10.3. Власть арбитра матча заключается в надзоре, контроле и управлении таймером и протокольными записями.

Записи, сделанные на матче, становятся официальными документами после одобрения арбитра.

10.10.4. Когда матч заходит в тупик, без эффективного обмена соревнующихся техническими приемами, рефери временно может остановить матч. Рефери приказывает участникам занять первоначальные позиции, и матч продолжается.

10.10.5. Термины и сигналы, используемые рефери во время матча, приведены в Приложении № 2.

10.10.6. В приложении № 3 приведены сигналы с флагштоками, применяемые линейными судьями в течение матча.

10.10.7. Во время проведения матча рефери и судьи должны иметь в виду следующее:

- они должны вести себя беспристрастно и справедливо, с достоинством и самообладанием;
- должны полностью сконцентрировать свое внимание на матче так, чтобы судить верно о каждом действии участника;
- судьи не должны разговаривать ни с кем (даже друг с другом) во время матча, кроме рефери; арбитр и линейные судьи могут разговаривать через рефери.

## Раздел II

### ПРАВИЛА ПРОВЕДЕНИЯ

#### ПРОГРАММНЫХ КОМПЛЕКСОВ

#### ТЕХНИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ (ПКТУ)

##### 1. Зона соревнований

Зона соревнований представляет собой квадрат 8×8 метров. Участники выполняют ПКТУ лицом к главной трибуне и судейскому столу, начиная упражнение со средины площадки. Поверхность пола должна быть ровной, но не слишком гладкой, чтобы не скользить, и не слишком грубою, чтобы не мешать надлежащему выполнению ПКТУ. Условия должны быть такими же, как

и для проведения поединков. Расположение судей указано в Приложении № 1.

*Примечание.* Форму одежды см. Раздел I Форма одежды участников соревнований.

##### 2. Виды ПКТУ и категории сложности

- 1-й уровень сложности — учебный комплекс № 1, № 2, № 3, № 4, № 5.
- 2-й уровень сложности — «Всадник 1»
  - «Всадник 2»
  - «Всадник 3»
- 3-й уровень сложности — «Река»
  - «Ласточка»
  - «Восход»
  - «Закат»
  - «Молния»
  - «Сфера»
  - «Немного воображения»

##### 3. Критерии оценки ПКТУ

3.1. Выполнение ПКТУ должно оцениваться по следующим составляющим:

- реалистичное выполнение техники;
- понимание выполняемой техники;
- концентрация силы, баланс, скорость, ритм;
- правильное дыхание и направленность внимания;
- правильная форма техники;
- мастерство, сложность, впечатление;
- синхронность (для командных встреч).

##### 3.2. Дисквалификация в ПКТУ

Дисквалификация ПКТУ происходит в следующих случаях:

- когда объявлен один комплекс, а выполнен другой;
- при задержке в выполнения комплекса 5 и более секунд;

- при замене одного технического приема (элемента) другим;
- при инструктировании спортсмена извне;
- при нарушении Правил соревнований;
- при использовании звуков для сохранения такта при исполнении синхронных комплексов.

*Примечание. При дисквалификации одного участника команды (в командных встречах) дисквалифицируется вся команда.*

#### **4. Протест тренера**

4.1. Тренер имеет право опротестовать любой случай, относящийся к действию Правил соревнований.

4.2. Протест тренера должен быть сделан до того, как судьи соревнования покинут зону соревнований.

4.3. Протест тренера может быть подан только арбитру площадки, а не судьям на площадке.

4.4. Когда арбитр получает протест тренера и после подтверждения того, что протест касается возможного нарушения Правил соревнований, арбитр созывает совещание судей на площадке. Если судьи на площадке определяют, что нарушение имело место, тогда результаты считаются недействительными.

#### **5. Организация ПКТУ**

5.1. Соревнования по ПКТУ имеют форму командных или индивидуальных матчей (встреч). Командными матчами являются соревнования между командами, состоящими из трех спортсменов. Каждая команда может состоять или только из мужчин, или только из женщин. Индивидуальные соревнования по ПКТУ проводятся отдельно по категориям мужчин и женщин.

5.2. Применяется система отборочных соревнований с выбыванием после одного поражения и утешительными соревнованиями за третье место.

5.3. Спортсмены выполняют в каждом круге ПКТУ из перечня «Виды ПКТУ и категории сложности», приведенного в Положении о соревнованиях. В каждом круге спортсмены должны выполнять разные ПКТУ.

5.4. До начала круга соревнований спортсмены должны заявить ПКТУ в письменной форме в судейскую коллегию.

#### **6. Процедура проведения ПКТУ**

В начале каждой встречи, после вызова спортсменов на площадку, два участника, один с красным поясом, и другой с синим поясом, становятся рядом на краю площадки лицом к Главному судье по ПКТУ. После поклона Судейской бригаде «синий» делает шаг назад за линию площадки. «Красный» выходит на стартовую позицию, ясно объявляет название ПКТУ и начинает выполнение. После завершения выполнения «красный» покидает площадку и ожидает выполнения «синего». После завершения выполнения ПКТУ «синим» оба участника возвращаются на исходную позицию на краю площадки и ожидают решения Судейской бригады.

#### **7. Проведение судейства ПКТУ**

7.1. Судьи носят костюм, утвержденный Всероссийской федерацией.

7.2. Каждый судья находится на площадке на предназначенному ему месте и имеет по 2 флагжа (красный и синий)

7.3. Бригада судей по ПКТУ состоит из 3-х человек (рефери и двух судей на линии).

7.4. Арбитр следит за судейством и при нахождении ошибок при судействе, через рефери, выносит судьям предупреждение. Если после предупреждения продолжаются нарушения судейства, то арбитр через рефери останавливает соревнование до решения жюри. Если резуль-

тат признается недействительным, то соревнование возобновляется при новом составе Судейской бригады.

7.5. При выявлении нарушения одним из судей на линии, он должен сигнализировать об этом рефери, который останавливает выполнение комплекса и созывает совещание судей, чтобы вынести решение.

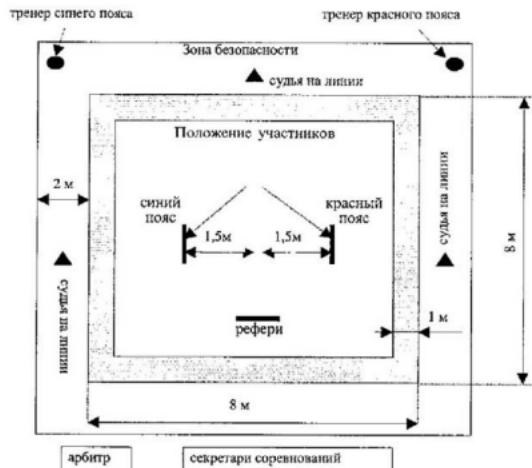
7.6. При совещании судей вся бригада имеет равные голоса, включая рефери.

7.7. Для вынесения решения по дисквалификации должно быть решение судей на площадке.

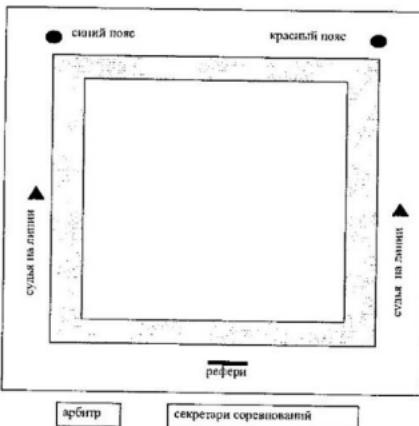
7.8. В случае травмы или болезни рефери должен остановить соревнование и попросить оказать медицинскую помощь.

### Приложение 1

#### ЗОНА СОРЕВНОВАНИЙ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПОЕДИНОВ



#### ЗОНА СОРЕВНОВАНИЙ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПКТУ



### Приложение 2 ТЕРМИНОЛОГИЯ И ЖЕСТЫ РЕФЕРИ

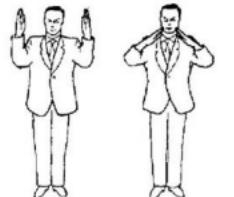
#### Поединок начал

После команды  
рефери делает шаг назад.



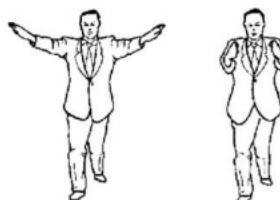
### **Поклон**

Рефери приглашает участников поклониться друг другу.



### **Начало**

Рефери становится в переднюю стойку, разводит руки в стороны ладонями. Затем рефери поворачивает ладони внутрь и резко сводит руки, одновременно делая шаг назад.



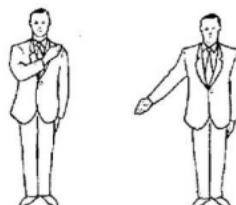
### **Стоп. Выход**

Прерывание или окончание боя. Одновременно с командой рефери делает шаг вперед и рукающее движение одноименной рукой.



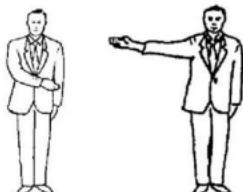
### **1 очко**

Рефери делает жест рукой под 45 градусов вниз в сторону оцениваемого спортсмена.



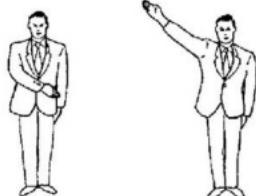
### **2 очка**

Рефери делает жест рукой параллельно линии плеча в сторону оцениваемого спортсмена.



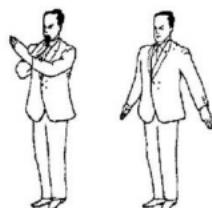
### **Победа**

По окончании боя рефери делает жест рукой под 45 градусов вверх в сторону победителя.



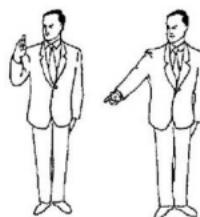
### **Отмена решения**

Рефери поворачивается в сторону того спортсмена, в отношении которого подлежит отмене решение, объявляет «красный» или «синий», скрещивает руки, затем делает рубящее движение двумя руками, ладонями вниз.



### **Легкое нарушение**

Рефери подтягивает к плечу и сгибает в локте руку с выпрямленным указательным пальцем, затем делает жест, выпрямляя руку под 45 градусов вниз в направлении нарушителя.



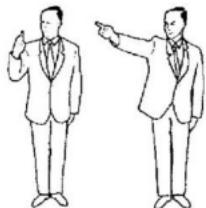
### *Среднее нарушение*

Рефери подтягивает к плечу и сгибает в локте руку с выпрямленным указательным пальцем, затем делает жест, выпрямляя руку горизонтально в направлении нарушителя.



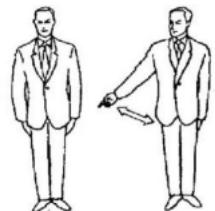
### *Дисквалификация*

Рефери подтягивает к плечу и сгибает в локте руку с выпрямленным указательным пальцем, затем делает жест, выпрямляя руку под 45 градусов вверх в направлении нарушителя и объявляет победу сопернику.



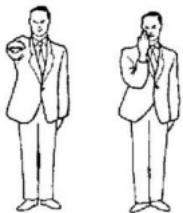
### *Выход за площадку*

Рефери направляет указательный палец снизу вверх под углом 45 градусов в сторону нарушителя для того, чтобы показать Судьям, что участник совершил выход за площадку, при повторном выходе используется два пальца – указательный и средний.



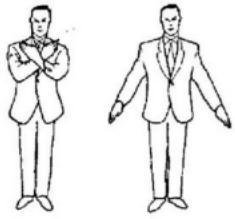
### *Подзывание судей*

Рефери созывает судей после окончания боя или для совещания. Рука направлена на конкретного судью или обе руки на судей и резким движением ладонью на себя рука сгибается в локте.



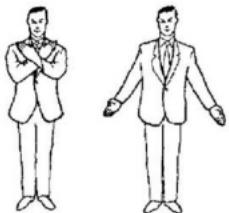
### *Отсутствие оцениваемой техники*

Рефери скрещивает руки, затем разводит их рубящим движением ладонями вниз.



### *Ничья*

В случае ничьей рефери скрещивает руки и разводит их ладонями наружу.



### *Одновременно выполненная оцениваемая техника*

Очки не присуждаются ни одному из спортсменов. Рефери соединяет кулаки перед грудью.



### **Техника блокирована**

Рефери дотрагивается открытой ладонью до локтя другой руки.



### **Техника выполнена мимо**

Рефери двигает сжатым кулаком согнутой в локте руки поперек тела, показывая, что техника прошла мимо или выполнена вне оцениваемой зоны.



### **Красный (синий) провел оцениваемую технику**

Рефери показывает судьям, что красный (синий) был первым, указывая открытой ладонью правой руки в ладонь левой руки.



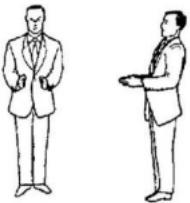
### **Пренебрежение самозащитой**

Рефери касается своего лица, затем поворачивает вперед ребро ладони и двигает сю из стороны в сторону для того, чтобы продемонстрировать судьям, что участник пренебрег собственной защитой.



### **Неправильная дистанция (превышение)**

Рефери держит ладони согнутых рук параллельно, на расстоянии около 30 см друг от друга, показывая судьям, что дистанция слишком велика.



### **Неправильная дистанция (слишком близко)**

Рефери скрещивает руки, пальцы повернуты вперед, тыльные стороны ладоней смотрят друг на друга, показывая судьям, что дистанция слишком мала.



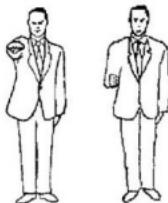
### **Пересмотреть решение**

После указания причин, рефери просит судей пересмотреть их решение.



### **Захват**

Открытая рука вытягивается вперед и резким движением на себя, сгибая локоть, рефери собирает пальцы в кулак.



**Приложение 3**  
**жесты судей на линии**

1 очко



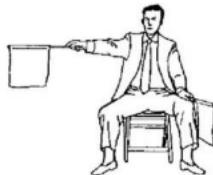
победа



легкое нарушение



2 очка



выход за площадку



среднее нарушение

*тяжкое нарушение*



*нет оцениваемых технических действий*



*обоюдный удар*

Флаги соединяются  
навстречу друг другу  
на уровне груди

*не видел*

Флаги соединяются  
перед лицом



## ПРИЛОЖЕНИЕ 2

### ПЛАНИРОВАНИЕ И КОНТРОЛЬ ФУНКЦИОНАЛЬНО- КОНДИЦИОННОЙ ПОДГОТОВКИ В СПОРТИВНЫХ ЕДИНОБОРСТВАХ\*

Эффективное управление ходом тренировочного процесса возможно лишь на основе его системной периодизации (возрастной, квалификационной), планирования специализированных блоков (этапов, циклов и т.п.). Отталкиваясь от таких макроцикловых временных отрезков тренер может составлять программы рабочих микроциклов специализированной направленности для подготовки спортсменов разной квалификации.

При этом независимо от уровня подготовленности и квалификации спортсмена наиболее важными задачами всегда остаются:

- развитие специфических скоростно-силовых проявлений рабочих групп мышц и специальной выносливости;
- формирование и закрепление рациональной техники выполнения приемов борьбы;
- реализация возможностей, достигнутых средствами общей физической подготовки, в условиях, приближенных к режиму основной спортивной деятельности.

То есть развитие физических качеств и функциональных возможностей должно проходить в неразрывной связи с процессом технического совершенствования. При этом

анализ, основанный на публикациях последних лет и собственных исследованиях, позволяет выделить в качестве относительно самостоятельных следующие двигательные способности, необходимые для совершенствования в спортивных единоборствах: силу, быстроту одиночного движения, реактивность, выносливость и координацию. Очевидно, что для проявления этих кондиций в сложных сочетаниях и взаимосвязях, характерных для спортивных единоборств, необходим высокий уровень функционирования как анаэробного (алактатного и гликогенолитического) так и аэробного механизмов энергообеспечения.

Иными словами важной стороной подготовленности в спортивных единоборствах следует признать способность проявления имеющегося в наличии скоростно-силового потенциала в режиме поединка. Ведь при этом интенсивность двигательных действий и нервного возбуждения повышает значения частоты сердечных сокращений (ЧСС) до 180–190 и более ударов в минуту. Способность проявления такой совокупности физических качеств и функциональных возможностей можно определить как функционально-кондиционную подготовку (ФКП). Системы энергообеспечения организма, обеспечивающие эффективное функционированиенейромышечного аппарата в этих условиях (специальную работоспособность), требуют постоянного совершенствования и контроля со стороны тренера.

### ПЛАНИРОВАНИЕ ФУНКЦИОНАЛЬНО- КОНДИЦИОННОЙ ПОДГОТОВКИ В СПОРТИВНЫХ ЕДИНОБОРСТВАХ

Для того чтобы помочь тренеру в планировании многолетнего тренировочного процесса, приводим пример распределения режимов выполнения тренировочных упражнений для развития и совершенствования ФКП спортсмена по разделам общей и специальной физической подготовки (ОФП и СФП) (таб.1).

\* Автор — О. В. Жбанков, кандидат пед. наук, мастер спорта СССР.

Таблица 1

Объемы тренировочных нагрузок единоборцев-рукогашиников 1–4-го годов обучения (нассар)

Этап подготовки	1-й год обучения	2-й год обучения	3-й год обучения	4-й год обучения
Средства подготовки	Полго-твока Соревно-вания	Полго-твока Соревно-вания	Полго-твока Соревно-вания	Полго-твока Соревно-вания
Тренировочные дни	48	25	78	44
Тренировочные часы	96	50	136	104
Объем ОФП, час	67	30	88	52
Объем СФП, час	29	20	48	32
Соотношение ОФП/СФП	70/30	60/40	65/35	50/50
Направленность нагрузки:				
а) аэробная (ЧСС до 150 уд/мин), %	75	65	71	63
б) анаэробная (ЧСС 150–180 уд/мин), %	23	29	27	30
в) анаэробная альтернативно-гликолитическая (ЧСС > 180 уд/мин) и упр.-макс. мощности до 2Мс, %	2	6	2	7

Таблица 2  
Критерии определения зон интенсивности тренировочной нагрузки

Тренировочная направленность нагрузки	Критерии нагрузки			
	Длительность выполнения нагрузки	Интенсивность выполнения	Время отдыха	Количество повторений
Анаэробная альтернативная (скоростно-силовая)	До 0,3 мин	Максимальная	1–2 мин между упр., 3–5 мин между сер.	6–7 в серии
Анаэробная гликолитическая (скоростная выносливость)	а) 0,5–3 мин в однократной работе; б) 0,3–2 мин в интервальной работе	Субмаксимальная	4–5 мин 3–10 мин	— 3–6
Анаэробно-аэробная (все виды двигательных качеств)	а) 0,2 мин б) 0,5–1,5 мин в) 3–10 мин г) 30 мин	Большая Большая Большая От умеренной до максимальной	0,2–0,5 мин между упр., до 3 мин между сериями 0,5–1,5 мин между упр., до 3 мин между сериями Неограничено. До полного восстановления —	2–4 в серии, 5–6 серий 10 и > в однократной работе, 5–6 в серии при 2 сериях 2–6
Аэробная (общая выносливость)	а) 1–3 мин б) 3–10 мин в) 30 и > мин	Умеренная Умеренная —	0,5–1,5 мин Не ограничено. Повт. работа по самочувствию —	10 и > в повт. работе, 5–6 в серийной —

Эффективное использование основных тренировочных режимов невозможно без четкого представления тренером механизма и рабочих диапазонов функционирования систем энергообеспечения организма спортсмена. Педагог должен хорошо разбираться в критериях, определяющих границы этих диапазонов, детально понимать, в каких зонах пульсовой нагрузки искомые кондиции и функции совершенствуются в наибольшей степени. Только на основе подобного знания возможно избирательное и целенаправленное их совершенствование. Пониманию основных принципов планирования таких нагрузок способствует материал, приведенный в таб. 2.

### КОНТРОЛЬ ФУНКЦИОНАЛЬНО-КОНДИЦИОННОЙ ПОДГОТОВКИ В СПОРТИВНЫХ ЕДИНОБОРСТВАХ

Однако никакой план, тем более многолетний, не может быть догмой. Он обязательно должен критически пересматриваться и корректироваться в результате анализа результатов контрольных испытаний. На основе такого контроля (тестирования) тренер может получить ответы на вопросы:

1. Насколько физическая подготовка спортсмена адекватна запланированному уровню спортивно-технического мастерства?
2. Насколько изменился уровень функционально-кондиционной подготовки за тренировочный цикл (этап)?
3. Какова структура этих изменений?
4. Как переносит спортсмен тренировочные нагрузки, успевает ли он восстанавливаться к следующему занятию?

Ответы на эти вопросы говорят тренеру о степени усвоения спортсменом тренировочных нагрузок, что соб-

ственно и определяет эффективность тренировочного процесса. С помощью тестирования может быть осуществлен как этапный, так и текущий и оперативный контроль.

Этапный контроль позволяет ответить на вопросы 1 и 2 и может проводиться на основе комплекса тестов, приведенных в таб. 3, 4.

Однако, хотя получение тренером надежной и достоверной информации о ходе тренировочного процесса — одна из важнейших проблем управления спортивным совершенствованием, есть и другая, не менее важная проблема. Тренеру бывает трудно убедить спортсмена в том, что причина низкой результативности выполнения элементов основного соревновательного действия (выступления в соревнованиях) — в недостаточном уровне ФКП, стимулировать его на совершенствование компонентов, из которых формируется эта составляющая подготовленности.

Такое положение вещей может приводить к разногласиям между спортсменом и тренером в оценке этих действий. В итоге — взаимная неудовлетворенность, конфликты, что не идет на пользу тренировочному процессу.

В таких видах спорта, как спортивные игры и единоборства, где затруднено получение прямых количественных параметров, характеризующих эффективность и качество выполнения спортсменом отдельных технических действий, эта проблема стоит особенно остро. Однако подобные ситуации могут быть в значительной степени парализованы при наличии у тренера количественной информации, раскрывающей взаимосвязь между функционально-кондиционной подготовкой и эффективностью технических действий спортсмена.

В качестве инструмента контроля, позволяющего наглядно продемонстрировать спортсмену эту взаимосвязь, в различных видах единоборств используются специальные тесты, например шестиминутный тест.

Таблица 3

**Нормативы контроля ОФП  
в период четырехлетней подготовки**

Тестовые упражнения		1-й год	2-й год	3-й год	4-й год
Бег 60 м, с		9,0	8,5	8,2	7,8
Бег 3000 м, с		14,0	13,20	12,20	11,20
Разгибание рук в упоре лежа за 15 с, кол-во раз		13	16	20	25
Прыжок в длину с места, см		200	230	250	260
Сгибание рук в висе за 15 с, кол-во раз		9	11	13	15
Подъем туловища в сид из положения лежа за 15 с, кол-во раз		10	14	17	20
Гибкость	Наклон вперед, см	+5	-4	-12	-20
	Гимнастический мост, см	60	45	30	10
	Поперечный шагат, см	35	25	10	5
	Продольный шагат (лев.), см	25	20	10	5
	Продольный шагат (прав.), см	25	20	10	5

Таблица 4

**Тестовые упражнения и контрольные нормативы кондиционной подготовленности единоборца в пятилетнем курсе обучения**

Тестовые упражнения	Год обучения				
	1-й год	2-й год	3-й год	4-й год	5-й год
Броски через спину 10 бросков(с)	30	26	24	20	18
Прямые удары руками (мешок-мишень на стена)	60	65	67	70	73
Боковые удары ногами вперед (мавазин)	28	30	32	34	36
Комбинации: прямые удары руками (правой, левой) — ногой (боковой)	38	41	44	45	46
Кол-во за 15 с					

Однако подобные тесты сложны в организации и проведении (требуются чучела стандартного веса и т.п.), получаемая при этом количественная информация недостаточно красноречива для спортсмена и не служит достаточным стимулирующим фактором. Главный же недостаток подобных тестов в том, что они не позволяют количественно оценить эффективность функционирования механизмов энергообеспечения как анаэробно-гликолитического, так и аэробного. Для этой цели приходится прибегать к медико-биологическим тестам — МПК, PWC<sub>170</sub>, ВАНТ и др. Однако их проведение невозможно без специального оборудования (газоаналитические комплексы, тредбен, велоэргометр) и медицинского персонала для его эксплуатации.

Поэтому сегодня инструментом получения данных о комплексной подготовленности спортсмена-единоборца, оперативной их обработки и представления пользователям — тренеру и спортсмену — красноречивой, детальной информации может служить информационно-методическая система (ИМС) «Combat», реализованная на базе информационной технологии, интегрирующей методику контроля, средства вычислительной техники и программную поддержку.

Технология контроля работы систем энергообеспечения и уровня скоростно-силовых кондиций основных мышечных групп, задействованных в ходе поединка, разработана на базе комплексного теста содержащего группу специально подобранных прыжково-акробатических и гимнастических упражнений [5].

При разработке группы упражнений комплексного теста авторы отталкивались от того, что техническое совершенствование в основном спортивном упражнении заключается в утилизации потенциальных возможностей организма спортсмена. Суть принципиального различия между соревновательными и тренировочными упражнениями в следующем: если цель первых заключается в по-

лучении максимального результата, то цель вторых — получить адекватный тренировочный следовой эффект. Тем не менее, вопрос о критериях оценки эффективности применяемых средств специальной физической подготовки и контроля за ней, требованиях, предъявляемых к таким упражнениям, остается предметом обсуждения исследователей.

Исходя из приведенных выше положений, в основу формирования группы тестовых упражнений заложен критерий необходимости и достаточности.

1. Упражнения, используемые для тестирования должны отвечать трем основным требованиям:

- отказ от применения какого-либо инвентаря;
- возможность стандартизации условий выполнения;
- достаточно локальное воздействие на отдельные группы мышц.

2. Режим выполнения упражнений должен быть смешанным, приближаясь к режиму соревновательного поединка.

Комплекс, применяемый для тестирования спортсменов, специализирующихся в самбо и дзюдо, содержит 13 упражнений:

1. Исходное положение стойка руки вперед, приседания.

2. Бег на месте с высоким подниманием бедер.

3. Разгибание рук в упоре лежа (касание пола грудью — выпрямление рук)

4. Исходное положение основная стойка. 1 — упор присев, 2 — упор лежа, 3 — упор присев, 4 — исходное положение.

5. Исходное положение лежа на груди. Прогибания в пояснице с одновременным подниманием кистей и стоп.

6. Исходное положение упор лежа. Отталкивайтесь кистями от пола перемещаться вправо-влево через зону 30 см.

7. Исходное положение выпад на левой ноге. Выпрыгивания со сменой положения ног в безопорной фазе и возвращением в исходное положение.

8. Исходное положение лежа на спине, упор кистями у плеч, ноги согнуты в коленях. Поднимание в мост и возвращение в исходное положение.

9. Исходное положение лежа на спине, руки вытянуты над головой. Поднимание в сед-равновесие с касанием кистями стоп.

10. Исходное положение выпад на правой ноге. Выпрыгивания со сменой положения ног в безопорной фазе и возвращением в исходное положение.

11. Исходное положение группировка, лежа на плечах, кисти в упоре у плеч. Подъем разгибом с переходом в сед-группировку.

12. Исходное положение стойка руки в стороны. Вращения прямыми руками вперед-назад (диаметр примерно 0,5 м, изменение направления вращения через 10 циклов).

13. Исходное положение основная стойка. Выпрыгивания вверх с разведением прямых ног в стороны и касанием кистями стоп («гопак»).

Тест проводится в режиме: 15 секунд — нагрузка, 15 секунд — отдых. То есть каждое упражнение выполняется в течение 15 секунд, после чего следует пауза отдыха такой же продолжительности. Перед испытуемым ставится задача — добиться максимально возможного количества повторений в каждом нагружочном отрезке. Скоростно-силовой режим выполнения тестовых упражнений определяется тем обстоятельством, что в единоборствах одним из ведущих факторов успеха является быстрота проведения атакующих и защитных приемов.

Таким образом, в процессе выполнения упражнений комплекса (полное время тестирования 6,25 мин) моде-

лируются 13 нагрузочных отрезков скоростно-силового характера (3,25 минут чистого времени). Ограниченнная длительность пауз отдыха не дает возможности полного восстановления фосфагенных депо, что приближает режим проведения комплексного теста к условиям поединка. В то же время разведение внутри комплекса упражнений, близких по топографии воздействия, позволяет избежать утомления локальных групп мышц (накопления лактата в мышечной ткани).

Перед началом тестирования (заранее, до разминки) и через 1 минуту после окончания проводится измерение частоты сердечных сокращений ( $\text{ЧСС}_{\text{покоя}}$  и  $\text{ЧСС}_{\text{востан.}}$ ). Оценка анаэробного компонента энергообеспечения производится по показателю среднего темпа выполнения тестовых упражнений с использованием выражения:

$$\text{АнР} = \frac{\Sigma N_i k_i}{195},$$

где АнР — индекс анаэробной работоспособности;  
 $N$  — количество повторений упражнения;  
 $k$  — весовой коэффициент каждого упражнения.

Поскольку интервалы отдыха недостаточны для восстановления пульса, то значение ЧСС не успевает опуститься ниже 150 уд/мин. Максимальных же значений величина ЧСС достигает во второй части каждого упражнения, и поэтому существенная часть нагрузки приходится на диапазон 160—170 уд/мин. Поэтому полное время тестирования можно рассматривать как интервал смешанной нагрузки со значительной аэробной составляющей. При таком подходе для преимущественной оценки аэробного компонента может использоваться функция:

$$\text{АэрР} = \frac{\Sigma N_i k_i}{195} \times \frac{170 - \text{ЧСС}_{\text{покоя}}}{\text{ЧСС}_{\text{востан.}}},$$

где АэрР — индекс аэробной работоспособности.

Тестирование проводится на борцовском ковре или татами следующим образом. Участники процедуры заполняют в индивидуальных протоколах тестирования (рис.1) «спортные» данные: фамилия, возраст, ЧСС<sub>покоя</sub> и т.п. Тренер показывает тестовые упражнения, перечисленные в протоколе, и участники повторяют их по 2—3 раза для ознакомления. Выполнение теста начинают все одновременно по команде тренера.

Тестирование силовых и функциональных возможностей в единоборствах		
Режим "15 + 15"	Дата _____	
Фамилия И._____	Возраст _____	ЧСС <sub>покоя</sub> = ЧСС <sub>востан.</sub> =
Упражнения	Кол-во повторений	
1. Приседания, руки вперед (не опускать)	—	
2. Бег на месте с высоким подниманием бедер	—	
3. Разгибание рук в упоре лежа.	—	
4. Упор — присев — лежа (на 4 счета)	—	
5. Прогибания лежа на груди	—	
6. И.п. упор лежа. Перемещения прыжками вправо-влево на кистях	—	
7. Прыжки «разножка» (и.п. левая впереди)	—	
8. И.п. лежа на спине. Подъемы в мост	—	
9. И.п. лежа на спине. Подъем в сед-равновесие	—	
10. Прыжки «разножка» (и.п. правая впереди)	—	
11. Подъем разгибом из положения лежа на спине	—	
12. Вращение прямыми руками в плетевых суставах	—	
13. Прыжки «гопак»	—	

Рис. 1. Протокол комплексного тестирования



Рис. 2. Интерфейс ИМС

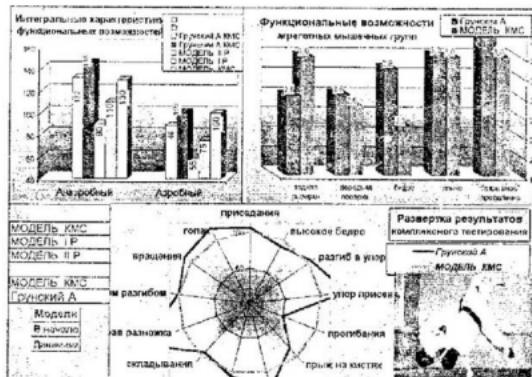


Рис. 3. Представление ИМС результатов комплексного тестирования в рукопашном бое. На интерфейсе выведено три графика, иллюстрирующие картину функционального состояния в интегральном виде (аэробный и аэробный механизмы энергоснабжения), по агрегатным функциональным объединениям и дифференцированным локальным мышечным группам

После выполнения очередного упражнения (во время паузы отдыха) каждый участник самостоятельно вносит значение количества повторений в свой протокол. Значения ЧСС<sub>восстан.</sub>, измеряемые в течение 15 секунд, также вносятся в свои протоколы.

Данные из протоколов вводятся в компьютер непосредственно после окончания процедуры тестирования через интерфейс ИМС (рис. 2). Эта операция занимает 10—15 с. ИМС обрабатывает введенную информацию и представляет ее пользователям в графическом виде. Помимо интегральных оценок функционирования анаэробного и аэробного механизмов, ИМС позволяет на основе полученной информации оценивать также функциональное состояние отдельных мышечных групп (рис. 3).

Модели содержат комплекс критериальных оценок и совокупно определяют уровни специальной работоспособности для спортсменов разной квалификации. Они разработаны в школе спортивных единоборств "Ката-на-Кай" спортивного клуба МГТУ им. Н.Э.Баумана, на основе большой статистической базы — всего было обследовано более 280 единоборцев, специализирующихся в самбо, дзюдо, карате, тхэквон-до, — и рекомендуются к применению в практике (таб. 5).

В любом, кроме первого, случае этапного тестирования ИМС позволяет рассмотреть и проанализировать динамику скоростно-силовых проявлений отдельных мышечных групп в ходе наблюдаемого этапа (рис. 4). Таким образом, спортсмен может оценить эффективность применяемых средств развития скоростно-силовых возможностей, а тренер — целенаправленно скорректировать индивидуальную рабочую программу подготовки спортсмена, формируя индивидуальную траекторию коррекции спортивного мастерства.

Подобная форма использования ИМС позволяет говорить о способе формирования обучающей (управляющей)

Таблица 5

**Модельные показатели СФП в самбо и дзюдо  
для разных уровней спортивной квалификации**

Интегральные показатели и контрольные упражнения	Модельные значения			
	Весовые коэффиц.	Модель II Р	Модель I Р	Модель КМС
<b>Мужчины</b>				
1. Приседания	1,5	16	17	19
2. Высокое бедро	1	26	28	29
3. Разгиб. в упоре	1,5	18	21	24
4. Упор-присев	2	9	10	11
5. Прогибания	2	17	19	21
6. Вправо-влево на кистях	2	23	26	30
7. Разиножка с левой	2	14	17	20
8. Мосты	2,5	13	16	19
9. Складывания	1,5	16	17	18
10. Разиножка с правой	2,5	19	23	27
11. Подъем разгибом	4	8	9	10
12. Вращения руками	1	50	54	60
13. «Гопак»	2,5	20	26	30
Анаэробный индекс	80	100	130	
Аэробный индекс	40	60	80	
Передняя поверхность туловища	2,1	2,5	2,9	
Задняя поверхность туловища	1,7	2,0	2,3	
Мышцы бедра	1,9	2,1	2,3	
Мышцы плеча	2,0	2,4	2,8	
Проявление «взрывной» силы	2,4	2,8	3,2	
<b>Женщины</b>				
1. Приседания	1,5	14	16	17
2. Высокое бедро	1	23	25	28
3. Разгиб. в упоре	1,5	10	12	14
4. Упор-присев	2	6	8	19
5. Прогибания	2	10	12	14
6. Вправо-влево на кистях	2	10	12	14
7. Разиножка с левой	2	10	13	15
8. Мосты	2,5	8	9	9
9. Складывания	1,5	10	12	14
10. Разиножка с правой	2,5	11	13	14
11. Подъем разгибом	4	4	5	7
12. Вращения руками	1	27	30	33
13. «Гопак»	2,5	8	10	12
Анаэробный индекс	30	37	48	
Аэробный индекс	24	21	29	
Передняя поверхность туловища	0,8	1,1	1,3	
Задняя поверхность туловища	1,2	1,4	1,7	
Мышцы бедра	1,3	1,5	1,7	
Мышцы плеча	0,8	1,0	1,2	
Проявление «взрывной» силы	1,2	1,5	1,8	

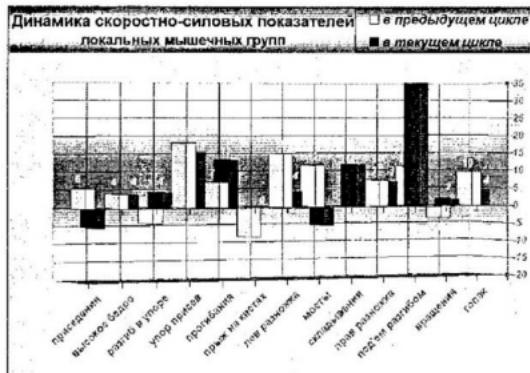


Рис. 4. Представление ИМС динамики кондиционных показателей отдельных мышечных групп в контролируемом периоде

среды, воздействующей на рефлексивный аппарат спортсмена, вызывая активную рефлекцию [8] и пробуждая дополнительную мотивацию к самосовершенствованию.

## КОНТРОЛЬ ПСИХОФИЗИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ В ЕДИНОБОРСТВАХ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ИМС

Высокие тренировочные и соревновательные нагрузки предъявляют жесткие требования к функционированию центральной нервной системы (ЦНС) спортсмена единоборца. От этого уровня в значительной степени зависит возможность реализации наличного двигательного потенциала, по сути — реализации спортивного мастерства. Ведь условия боевой деятельности в единоборствах требуют от спортсмена в рамках жесткого лимита времени держать под контролем действия соперника, анализировать изменение ситуации внутри пространства

схватки (боя), принимать решения и предпринимать двигательные действия, направленные на защиту или развитие атаки.

Переутомление ЦНС в ходе тренировочного процесса становится дезадаптирующим фактором и может приводить к выраженному снижению потенциала, значительным отклонениям в функционировании систем организма спортсмена. Итогом такого процесса часто становится снижение способности бойца к концентрации внимания, распределению его в пределах зоны поединка и переключению от релаксации к «взрывному» действию (что в значительной степени составляет суть действий участников спортивно-боевого поединка). Значительное перенапряжение ЦНС может вызвать срыв адаптации, приводящий к длительному перерыву в соревновательной и тренировочной деятельности, а иногда и к прекращению спортивных тренировок вообще.

Для поддержания и восстановления уровня адаптированности как в процессе тренировочных занятий, так и в периоды восстановительного отдыха все чаще используются средства рекреационной направленности (аутотренинг, копинг, медитация и т.п.). Они позволяют осуществлять целенаправленную коррекцию психофизического состояния (ПФС). Проведение такой рекреационной коррекции может служить базой для обеспечения надежности спортивных выступлений и создания фундамента спортивного долголетия. Таким образом, проблема состоит в том, что тренеру необходимо иметь инструмент контроля, позволяющий количественно оценивать состояния ЦНС спортсмена, его динамику в ходе тренировочного процесса. Только на этой основе, в условиях функционирования надежного канала обратной связи, возможно эффективное корrigирующее воздействие на психоэмоциональную сферу спортсмена, на его психофизическое состо-

яние и способность реализации наличного двигательного потенциала.

Известно, что отклонение ПФС от оптимума может выражаться в виде двух противоположных (полярных) состояний.

1. Преобладание возбуждения, плохо поддающегося контролю, проявляющегося в несобранности, ослаблении способности к концентрации внимания, сосредоточению. Такое состояние можно характеризовать как «предстартовая стрессовая лихорадка».

2. Депрессивная заторможенность («предстартовая апатия»), которая также выражается в снижении способности к концентрации, мобилизации профессиональных качеств. Как правило, здесь имеет место так называемое охранительное торможение как защитная реакция ЦНС на постоянное перенапряжение.

Положение усугубляется двумя немаловажными факторами:

— процесс плохо поддается диагностике, до стадии срыва адаптации он может никак не проявляться для внешнего наблюдателя;

— субъективный характер реакции на подобные состояния. Опытный, квалифицированный спортсмен старается, как правило, волевым усилием преодолеть проявление такого состояния. Но, будучи отражением объективных процессов, происходящих в организме, аномальность состояния прогрессирует, что может оказывать влияние на эффективность боевой деятельности и состояние здоровья в целом и привести к срыву адаптации.

Технология контроля и коррекции ПФС может быть реализована на базе модифицированной ИМС «Релакс». В основу технологии положен метод измерения динамики кожно-гальванической реакции (КГР).

Для оценки ПФС испытуемый выполняет стандартную программу с задачами вначале — 5 мин релаксации, а затем — 3 мин активации — модификация

методики, предложенной Ф. Верховским (1985). Прямой ввод посредством АЦП снимаемого сигнала в компьютер и автоматическая обработка его по специальному алгоритму позволяют получить нормализованную количественную оценку ПФС обследуемого — индекс ПФС.

Поскольку, как сказано выше, ПФС может изменяться разнородно, то ИМС предоставляет наблюдателю также графическую конфигурацию динамики КГР. Таким образом, геометрическая форма кривой раскрывает качественную сторону ПФС, а индекс ПФС — количественную, показывая глубину и силу процесса (рис. 5).

Шкала оценок ПФС в условных единицах выглядит следующим образом:

Превосходно	— > 55;
Отлично	— 46—55;
Хорошо	— 36—45;
Удовлет.	— 28—35;
Нудовлет.	— < 28

База данных, создаваемая системой, дает возможность отслеживать динамику процесса на этапе реабилитации, или же *заблаговременно, на ранних стадиях диагностировать пограничные состояния ЦНС, предшествующие срыву адаптации*.

На рис. 6 можно наблюдать, как ИМС отображает текущее изменение ПФС спортсмена в контролируемом периоде. В данном случае приведен пример изменения ПФС в ходе этапа непосредственной предсоревновательной подготовки к крупному турниру по кикбоксингу.

Всего каждый спортсмен за время предстартового сбора был обследован от 8 до 16 раз. Подобный мониторинг кикбоксеров в течение двух недель непосредственно перед их главным стартом позволил сделать

### ПРОЦЕСС "РЕЛАКСАЦИЯ - КОНЦЕНТРАЦИЯ" на фоне оптимальной модели



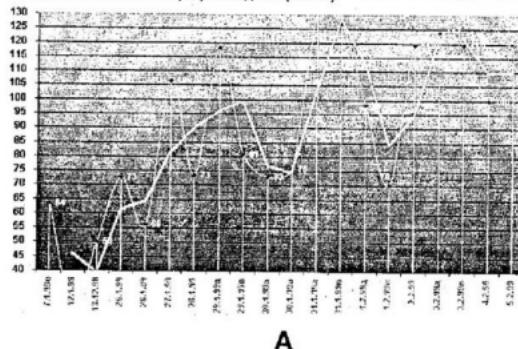
### ПРОЦЕСС "РЕЛАКСАЦИЯ - КОНЦЕНТРАЦИЯ" на фоне оптимальной модели



Рис. 5. Форма представления данных тестирования ПФС спортсмена: А — состояние сбалансированного оптимума; Б — отсутствие релаксации

**Динамика психофизического состояния (КГР) в период зимних каникул (свободный режим)**

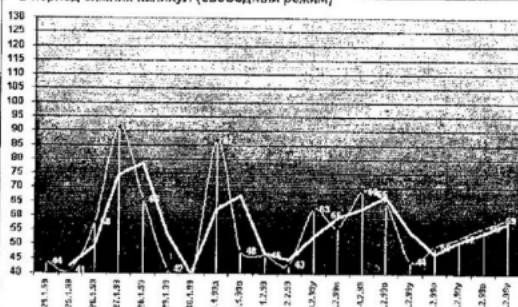
• Крикунова Е



**A**

**Динамика психофизического состояния (КГР) в период зимних каникул (свободный режим)**

• Дегтярева Е



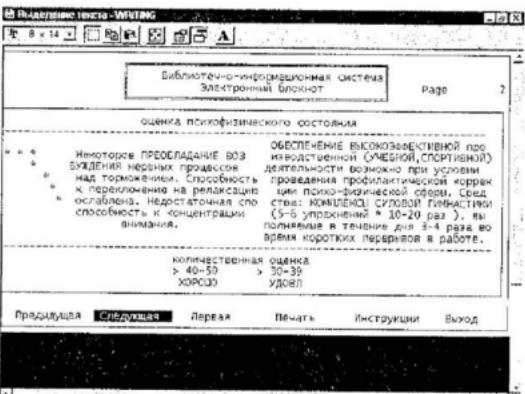
**B**

**Рис. 6. Динамика ПФС в ходе непосредственной предсоревновательной подготовки (кикбоксинг): А — повышение индекса ПФС (в последствии — победитель турнира); Б — отсутствие повышения индекса ПФС (неудачное выступление в турнире)**

сопоставительный анализ динамики ПФС у победителей и спортсменов, выступивших неудачно.

По результатам обследования ИМС, реализуя экспертизные функции, представляет развернутую характеристику текущего состояния психофизической сферы обследуемого и рекомендации по коррекции этого состояния. Такие характеристики-рекомендации составляют специализированную базу данных в виде страниц электронного блокнота (рис.7). Распечатку такой страницы получает каждый испытуемый в соответствии с результатами тестирования.

Поскольку для успешного ведения поединка чрезвычайно важны такие функции ЦНС спортсмена-единоборца, как концентрация внимания и двигательная реакция, с помощью ИМС «Релакс» возможно тестируивание реакции на движущийся объект (модифицированный тест РДО). На расположенным на экране монитора пятне-мишени испытуемый должен нажатием клавиши



**Рис. 7. Экранная форма страницы блокнота с интерпретацией ПФС**

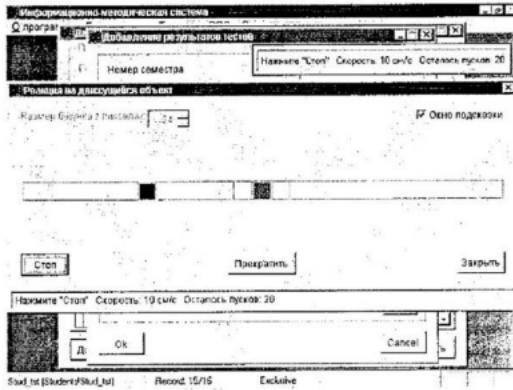


Рис. 8. Интерфейс тестирования РДО

останавливать контрастное пятно — «зайчик» (рис. 8). Тестовая серия состоит из 20 пусков «зайчика». Скорость его движения изменяется в диапазоне 10—50 см/с. В случае фиксации «зайчика» на мишени скорость его в следующем пуске возрастает, а в случае неудачи — снижается. По результатам тестирования ИМС рассчитывает индекс РДО.

Еще одной стороной важной функцией ИМС «Релакс» является возможность работы в тренажерных режимах. Таких режимов три:

- Совершенствование двигательной реакции с визуальным аутоконтролем.
- Совершенствование способности переключения внимания «релаксация — концентрация» (аутотренинг с обратной связью).
- Проведение круговой тренировки индивидуальной направленности

## ОРГАНИЗАЦИЯ ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ НА ОСНОВЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ИМС

Конечная цель использования ИМС в ходе тренировочного процесса — формирование информационного пространства, выполняющего функции управляющей среды. По сути, речь должна идти о формировании управляющей среды качественно нового уровня, где управление осуществляется не путем физического воздействия (облегчающее лидирование и т.п.), а на уровне внутренних процессов, происходящих в сознании спортсмена. Таким образом, реализуется технология активного обучения.

Информация, полученная в результате педагогического контроля, облеченная ИМС в доступную для восприятия *визуальную* форму, способна воздействовать на рефлексивную функцию ЦНС спортсмена. Такая активная рефлексия (*the active Reflection together*) становится первым звеном цепочки «рефлексия... → потребность... → интерес... → мотив... → двигательное действие», в конце которой педагог может получить желаемую сознательную активность действия спортсмена на тренировочном занятии.

Однако наиболее прямое и непосредственное управляющее воздействие среды проявляется при работе ИМС непосредственного в ходе учебно-тренировочного занятия. В частности, ИМС, инсталлированная на ПК типа note book, может выполнять функции проведения тренировочных упражнений по программе, составленной тренером. Система работает в этом случае как своеобразный таймер. Тренер задает основные параметры комплекса выполняемых упражнений: время выполнения каждого упражнения; время паузы отдыха между упражнениями; количество упражнений в серии; количество серий и время пауз отдыха между сериями. После запуска рабочего режима ИМС звуковыми сигналами информирует спор-

сменов о начале и окончании отрезков нагрузки и отдыха, задавая таким образом жесткий пространственно-временной «каркас» тренировочной программы, по сути, управляющую среду. На рис. 9 — интерфейс с пользователем для реализации подобного режима работы ИМС. На рис. 10 представлена экранная панель, на которой в реальном масштабе времени отображается ход выполнения нагрузочной серии упражнений.

Приведенные выше операции, выполняемые ИМС, отражают функции контроля и управления ходом тренировочного процесса. При этом информационное пространство системы «тренер—спортсмен» насыщается неограниченным количеством информационных отношений (связей), позволяющих достичь индивидуализации процесса совершенствования спортивного мастерства в ее истинном понимании. Систематизированная совокупность подобных операций позволяет формировать управляющую среду тренировочного процесса, реализующую самые сокровенные и смелые замыслы тренера. Конечно, такого эффекта можно добиться лишь при условии,



Рис. 9. Интерфейс режима управления ИМС ходом тренировочного занятия (круговые комплекты ОФП и СФП, комбинации приемов борьбы). Система в реальном времени информирует тренера о ходе выполнения тренировочного задания

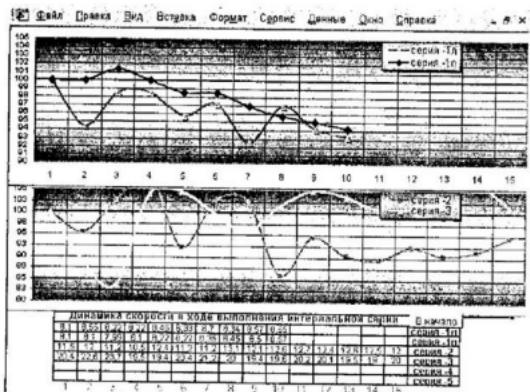


Рис. 10. Форма вывода на экран параметров выполнения серии тренировочных упражнений. В режиме реального времени ИМС показывает тренеру и спортсмену, как падает скорость выполнения упражнений в серии (15 упражнений)

что пополнение и расширение функций ИМС проводится на базе профессионализма и фантазии тренера.

Методическая поддержка и консультации по адресу: E-mail: [jbanol@mail.ru](mailto:jbanol@mail.ru)

### Используемая литература

1. Айдерсонс А. А. Механизмы электродермальных реакций. Рига: Зиннатне, 1985.
2. Аракелов Г. Г., Шотип Е. К. КГР как проявление эмоциональных, ориентировочных и двигательных составляющих стресса // Психологический журнал. 1998. №4. С. 70—79.
3. Белоцерковский З. Б. Определение физической работоспособности у спортсменов по тесту PWC<sub>170</sub> с помощью специфических нагрузок. М.: ГЦОЛИФК, 1980. 38 с.

4. Жбаков О. В., Лебяжьев А. Н. Компьютеризованная система как средство управления психофизическим состоянием спортсмена // Теория и практика физического воспитания. 1994. № 11. С. 46—48.
5. Жбаков О. В., Царегородцева Л. Д. Технология комплексного тестирования — инструмент формирования информационного пространства процесса физического воспитания // Теория и практика физического воспитания. 1999. № 5. С. 17—20.
6. Иванов Ю. К. История, теория и практика исследования КГР у человека. Киев, 1974.
7. Карпман В. Л. и др. Тестирование в спортивной медицине. М.: ФиС, 1988. 208 с.
8. Меняев М. Ф. Компьютерная технология обучения: Учебное пособие для преподавателей политехнических вузов. М.: Изд-во МГТУ, 1991. 69 с., ил.
9. Ратов И. П. Исследование спортивных движений и возможностей управления их характеристиками с использованием технических средств: Дисс. докт. пед. наук. М., 1971.
10. Ратов И. П. Концепция «искусственная управляющая среда», ее основные положения и перспективы использования // Научные труды 1995 года. М.: ВНИИФК, 1996. Т. 1. С. 129—148.
11. Роддсер К. Р. Взгляд на психотерапию. Становление человека / Пер. с англ. М.: Прогресс, Универс, 1994.
12. Спортивная борьба: Учебник для институтов ФК. М.: ФиС, 1978. С. 382—390.
13. Шахов Ш. К. Программирование физической подготовки единоборца. Махачкала, 1997. 260 с.
14. Шульц И. Г. Аутогенная тренировка / Пер. с нем. М.: Медицина, 1985.
- Sjostrand T. Changes in the Respiratory organs of workmen at one oresmeling work. 1947. Suppl. 196. P. 687—699.

## ОГЛАВЛЕНИЕ

<i>Предисловие</i>	3
<i>Глава 1. Стартинные виды единоборств и их развитие в России</i>	4
<i>Глава 2. Теоретические основы техники бросков</i>	13
<i>Глава 3. Теоретические основы техники ударов ногами и руками</i>	30
<i>Глава 4. Принципы программирования и организация тренировочного процесса</i>	56
<i>Глава 5. Структура специальной физической подготовленности спортсмена</i>	67
<i>Глава 6. Совершенствование физических качеств</i>	76
<i>Глава 7. Учебно-тренировочные задания</i>	88
<i>Глава 8. Прикладной раздел: защита от атакующих действий ножом и короткой палкой</i>	465
<i>Рекомендуемая литература</i>	482
<i>Приложение 1. Правила проведения соревнований по рукопашному бою (спортивному рукопашному бою)</i>	483
<i>Приложение 2. Планирование и контроль функционально-координационной подготовки в спортивных единоборствах (О. В. Жбаков)</i>	524