

**ВОЕННЫЙ ИНСТИТУТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

**ТЕХНИКА СПОРТИВНОГО  
РУКОПАШНОГО БОЯ  
КАК СИНТЕЗ ТЕХНИКИ РАЗЛИЧНЫХ  
ЕДИНОБОРСТВ**

Под редакцией заслуженного работника физической культуры полковника  
Ариткулова А.Х.

**САНКТ-ПЕТЕРБУРГ  
2012 год**

## ВВЕДЕНИЕ

Анализ эволюции и современного состояния спортивных единоборств приводит к заключению, что они являются весьма динамично развивающейся группой видов спорта. Особенно этот процесс активизировался во второй половине XX века, что связано с популярностью в мире восточных боевых искусств.

В своей структуре единоборства имеют целый ряд видов и подвидов, причем именно в последние 50 лет появилось множество видов спорта, которые отделились от традиционных направлений, введя определенные отличия, касающиеся:

- разрешенных (или запрещенных) зон нанесения ударных действий;
- допустимости выполнения как ударных действий, так и бросковых приемов;
- наличия (или отсутствия) защитных приспособлений;
- изменений в правилах судейства соревнований (оценки технических действий);
- степени контакта при нанесении ударных действий;
- использования новых видов оружия для фехтования (деревянные ножи, деревянные мечи, макеты автоматов, нунтяку) и др.

Бурное развитие единоборств привело к появлению достаточно ярких и отличающихся спортивных направлений, таких как каратэ, тхэквондо, кик-боксинг, муай-тай, панкратион, рукопашный бой и др. Некоторые виды включают в программу соревнований дополнительные элементы – выполнение формальных комплексов (ката в каратэ и дзюдо, пунсэ – в тхэквондо WTF, тыли в тхэквондо ITF, таолу в ушу-саньшоу и др.), разбивание досок (тхэквондо ITF), демонстрация техники самозащиты (рукопашный бой, спортивное джиу-джитсу) (табл.1).

**Таблица 1**

### **Особенности и характерные черты различных спортивных единоборств**

Вид единоборств	Отличительные черты	Основные виды атакующих действий	Основные виды защитных действий	Зона воздействия
Бокс	Основу содержания составляют удары руками по сопернику. Бой ведется на средней и ближней дистанциях	Удары руками (прямые, боковые, снизу и их комбинации)	Подставки, уклоны, нырки, отбивы	Голова, грудь, живот (выше пояса)
Борьба вольная, греко-римская	Борьба ведется в захвате, в стойке и лежа	Броски, сваливания	Контрприемы от атакующих действий	
Борьба самбо, дзюдо	Борьба ведется в захвате, в стойке и лежа	Броски, подсечки, сваливания, болевые приемы, удержание, удушение (в дзюдо)	Контрприемы от атакующих действий	При подсечках – голень, при болевых приемах – суставы, при удушении - горло, шея
Каратэ	Основу содержания составляют удары руками (кулаком) и ногами (стопой) по противнику. Бой ведется на средней и ближней дистанциях. Имеются бесконтактные виды (сетокан, вадорю и др.),	Удары руками (прямые, боковые, снизу, сверху, наотмашь), удары ногами (прямые, боковые, с разворотом, назад или через	Подставки, блоки руками, ногами, уклоны, нырки	Голова, грудь, живот, голень, бедра (в кекусинкай, дайдо-джуку

Вид единоборств	Отличительные черты	Основные виды атакующих действий	Основные виды защитных действий	Зона воздействия
	где разрешается дозированный контакт в туловище и имитация удара по голове. В контактных видах (кекусинкай, фул-контакт) разрешается полный контакт в туловище и дозированный контакт по голове	спину). Комбинации ударов руками и ногами, подсечки		и др.)
Тээквондо	Основу содержания составляют различные варианты ударов ногами (стопой). Бой ведется в защитном снаряжении с полным контактом (версия WTF), или без защитного снаряжения, но с дозированным контактом в голову (версия ITF). Подсечки и захваты запрещены	Удары ногами (прямые), боковые, с разворотами, в прыжках и их комбинации. Удары руками разрешены только по туловищу (версия WTF) или по туловищу и дозированные в голову (версия ITF)	Подставки, блоки руками, ногами, уклонны, нырки	Для ударов ногами - голова, грудь, живот (выше пояса) руками - туловище
Кик-боксинг, сават	Бой проводится в ринге в защитных шлемах и с накладками на стопе, с полным контактом	Удары руками аналогичны ударам руками в боксе. Удары ногами аналогичны каратэ, тээквондо	Подставки, блоки руками, ногами, уклонны, нырки	Голова, туловище, бедра (для ударов ногами)
Муай-тай (тайский бокс)	Бой проводится в ринге без перчаток и защитных средств	Удары руками (кулаками, локтями), удары ногами (стопой, коленями)	Подставки, блоки руками, ногами, уклонны, нырки	Голова, туловище, бедра.
Саньда (саньшоу)	Бой проводится на помосте, поднятом на высоту 1 м. Выход с него (падение) наказывается штрафными очками. Основу содержания составляют удары руками, ногами, подсечки и броски. Схватка ведется в защитном снаряжении	Разрешены любые удары руками (кулаком) и ногами, подсечки, броски	Подставки, блоки руками, уклонны, нырки, захваты	Любая часть тела, за исключением горла, паха, суставов и позвоночника
Панкратион (любительский), джиу-джитсу	Удары руками (кулаками), удары ногами (стопой), борьба в захвате, броски, болевые приемы, удушающие приемы.	Любые удары руками и ногами (включая локти и колени), подсечки, броски, болевые приемы, удушающие приемы. В джиу-джитсу предусмотрена демонстрация техники самозащиты.	Подставки, блоки руками, ногами, уклонны, нырки, контрприемы от бросков, удержание	Любая часть тела, за исключением горла, паха, суставов, позвоночника
Спортивно-боевое самбо	Схватка проводится без защитного снаряжения, разрешены удары по суставам (по некоторым вер-	Удары руками (кулаками), удары ногами (стопой, голенью, коле-	Подставки, блоки руками, ногами, уклонны, нырки,	Любая часть тела, за исключением

Вид единоборств	Отличительные черты	Основные виды атакующих действий	Основные виды защитных действий	Зона воздействия
	сиям и в пах)	ном), борьба в захвате, броски, болевые приемы, удушающие приемы	контрприемы от бросков	горла, позвоночника
Русский бой	Двоеборье: преодоление 60-метровой полосы препятствий (1 раунд), после которой через 1 мин. проводится бой в ринге (2 раунда или 4 раунда в полуфинале и финале)	Удары руками (кулаками), удары ногами (стопой), борьба в захвате, броски, болевые приемы, удушающие приемы.	Подставки, блоки руками, ногами, уклонны, нырки, контрприемы от бросков	Любая часть тела, за исключением горла, паха, суставов, позвоночника
Рукопашный бой (версия правоохранительных органов)	Соревнования начинаются с демонстрации техники самозащиты (1-й тур соревнований). 2-й тур – схватки на татами в перчатках и защитных шлемах без забрала	Удары руками (кулаками), удары ногами (стопой), борьба в захвате, броски, удержания, болевые приемы, удушающие приемы. Демонстрация техники самозащиты (1-й тур соревнований).	Подставки, блоки руками, ногами, уклонны, нырки, контрприемы от бросков, удержаний	Любая часть тела, за исключением горла, паха, суставов, позвоночника
Армейский рукопашный бой	Поединок ведется без оружия в защитном снаряжении (шлем с металлическим забралом, защитный жилет) с полным контактом. Разрешены удары практически любой частью тела: стопой, голенью, коленом, кулаком, предплечьем, локтем, головой. Схватка проводится на средней, ближней дистанциях и в захвате. Разрешено нанесение ударов в партере и удары по лежащему противнику.	Любые удары руками и ногами (включая локти и колени), удары головой, подсечки, броски, болевые приемы	Подставки, блоки руками, ногами, уклонны, нырки, контрприемы от бросков, удержание	Любая часть тела, за исключением горла, паха, суставов, позвоночника

В современном мире спортивных и прикладных единоборств разновидности спортивного рукопашного боя все чаще называют **смешанными или комплексными единоборствами**. К видам и разновидностям рукопашного боя (помимо армейской версии и версии правоохранительных органов) можно отнести такие сложившиеся виды спортивных единоборств как, панкратион, русский (универсальный) бой, ушу-саньда, спортивное боевое самбо, свободный стиль и другие. Основное отличие таких единоборств от классических видов состоит в том, что здесь не ограничивается применение какого-либо технического арсенала, а лишь учитывается и оценивается соответствующим образом эффективность его применения.

Конечно же, это не значит, что спортсмены – представители комплексных единоборств знают и умеют все, что умеют каратисты, боксеры и борцы вместе взятые. Это далеко не так. При достаточно большом объеме технических действий, применение кото-

рых, так или иначе, возможно согласно правилам соревнований, на первый план выходит умение разумно и своевременно сочетать применение ударов и бросков, болевых приемов и добиваний, а также громадное значение приобретает оперативное тактическое мышление и индивидуальная технико-тактическая подготовка спортсменов.

Исследование содержания соревновательных поединков Чемпионатов Вооруженных Сил по армейскому рукопашному бою, одному из самых ярких представителей комплексных единоборств, позволило нам выяснить, что в техническом арсенале спортсменов преобладают ударные действия (в среднем 6.5 за бой). Учитывая специфику армейского рукопашного боя и то обстоятельство, что спортсмены стремятся к применению наиболее простой и эффективной техники, это не случайно. Удары, несомненно, более просты в изучении и применении, чем более сложные в координационном плане броски.

Однако, если провести сравнение между отдельными элементами ударной и бросковой техники, то окажется, что наиболее эффективными и часто применяемыми после ударов руками в голову (в среднем за бой 3.79) являются сваливания противника (в среднем за бой 2.17). Далее, по частоте применения, следуют удары ногами по ногам (в среднем за бой 2.01), броски с отрывом ног (в среднем за бой 1.07), удары ногами в корпус (в среднем за бой 0.45), добивания противника руками в партере (в среднем за бой 0.34), удары ногами в голову (в среднем за бой 0.14) и т.д.

Надо сказать, что изучение соревновательной деятельности спортсменов в других видах комплексных единоборств подтверждают результаты проведенных нами исследований. Используя эти данные и учитывая координационную сложность каждого технического действия, мы определили примерное содержание базовой технической подготовки спортсменов по рукопашному бою. Однако необходимо также учитывать и то обстоятельство, что полученные данные характеризуют соревновательный объем техники, который, как известно, не определяет содержание базовой технической подготовки в полной мере.

В данном пособии мы рассматриваем базовую технику рукопашного боя как синтез техники различных видов спортивных единоборств. Ведь на самом деле техника рукопашного боя не отличается от техники других единоборств, а лишь показывает - как можно разнообразить ее применение и использовать в условиях реального полноконтрастного боя.

## КЛАССИФИКАЦИЯ ТЕХНИЧЕСКИХ ДЕЙСТВИЙ

Технический арсенал современного спортивного рукопашного боя характеризуется большим количеством ударных и бросковых приемов и действий, а также их комбинациями. Большое разнообразие применяемых в схватке приемов ставит задачу перед специалистами их структурирования – классификации. В спортивных единоборствах под классификацией понимается распределение всего арсенала приемов и действий по группам, в соответствии с общим для каждой группы признаком (Карелин А.А., Нелюбин В.В., 2002).

Ниже приводятся классификации техники рукопашного боя, ударов руками, ногами и защит от них, разработанные на основе анализа соревновательных поединков сильнейших спортсменов-рукопашников Вооруженных Сил. Систематизация этого материала, на наш взгляд, позволит более целенаправленно планировать построение учебно-тренировочного процесса с молодыми спортсменами для достижения ими высоких спортивных результатов.

Таблица 2.

### Классификация техники рукопашного боя

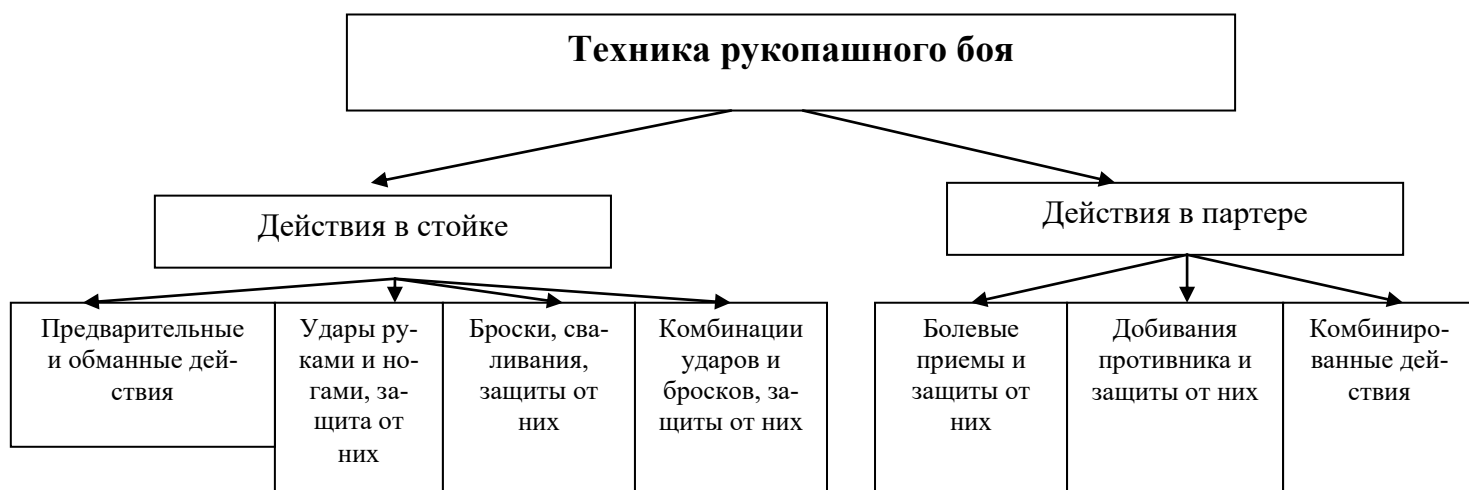
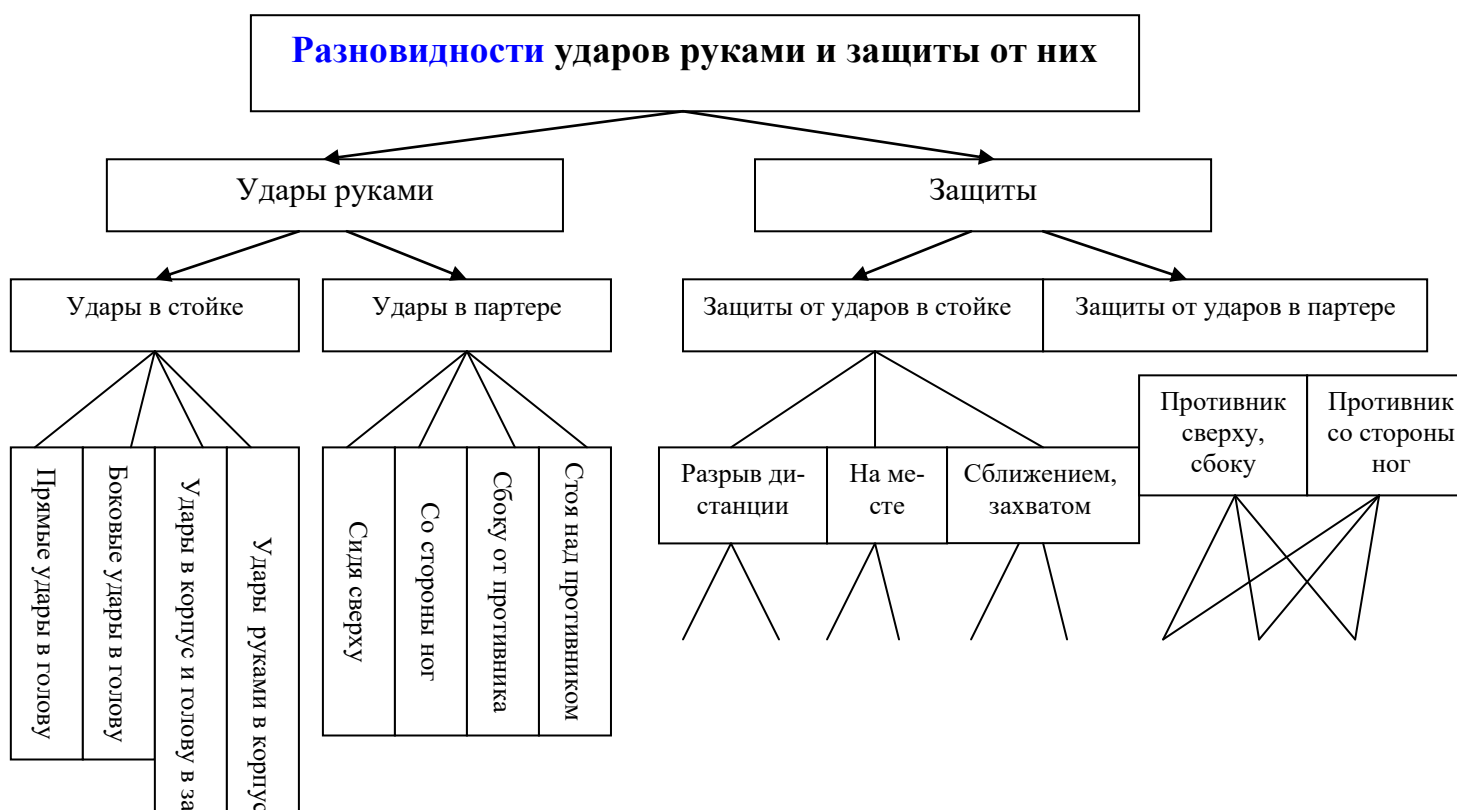


Таблица 3.

### Классификация наиболее применимых ударов руками и защит от них



Увертки, блоки
Захваты рук
Прижиманием
С отбивом
С уклоном
Подставки, отбивы
Нырки, уклоны
Отскок с подставкой
Шаг назад с отбивом

Таблица 4.

**Классификация наиболее применимых ударов ногами и защит от них**

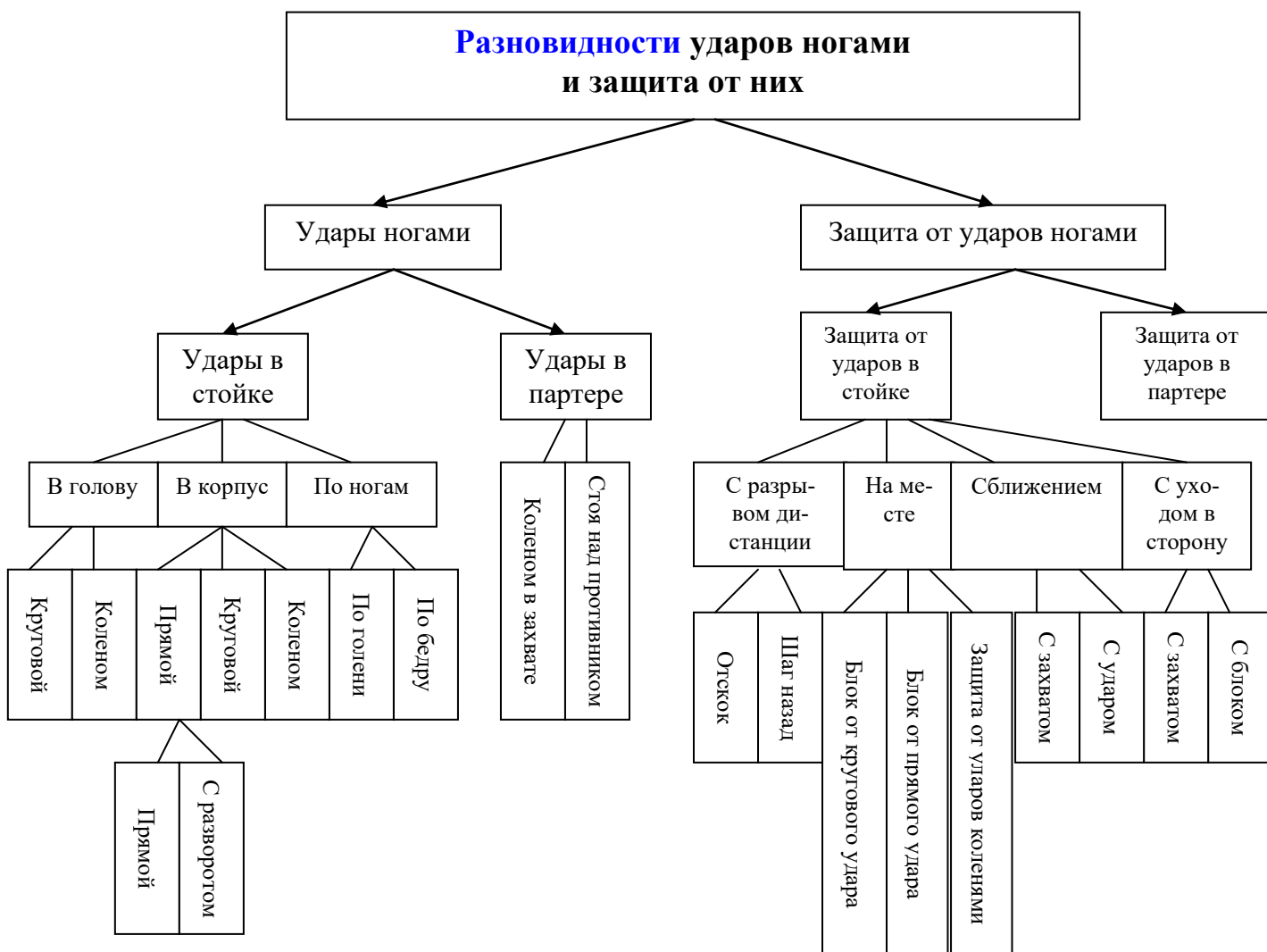
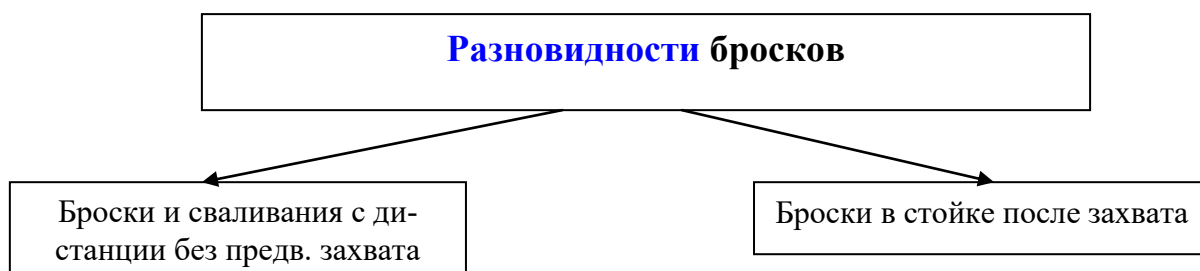
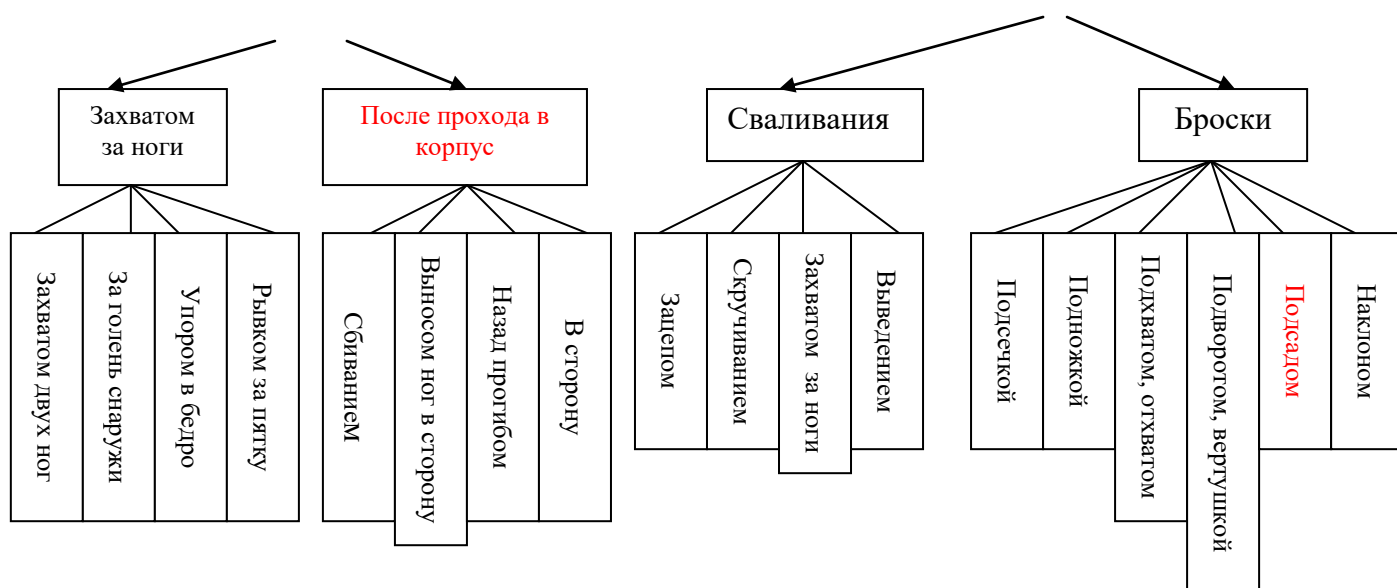


Таблица 5.

**Классификация наиболее применимых в рукопашном бое бросков**





## **ЧАСТЬ 1. ПРЕДВАРИТЕЛЬНЫЕ И ОБМАННЫЕ ДЕЙСТВИЯ**

### **Боевая стойка**

Боевая стойка в рукопашном бою имеет много различных вариаций и во многом зависит от индивидуальной манеры ведения боя спортсмена. Однако, следует соблюдать основные правила при обучении боевой стойке начинающих спортсменов (рис. 1).

- 1) ступни ног не должны находиться на одной линии по отношению к линии атаки соперника;
- 2) ноги должны быть немного согнуты в коленях, при передвижениях опора осуществляется на носки;
- 3) руки согнуты в локтях, локти прижаты к корпусу;
- 4) кулаки находятся на уровне подбородка, кулак ближней к себе руки прижат к подбородку;
- 5) вес тела находится на обеих ногах равномерно, допускается небольшой перенос веса на впереди стоящую ногу.



**Рис. 1** Боевая стойка в рукопашном бою

### **Дистанция в рукопашном бою**

Дистанция между противниками в рукопашном бою стремительно меняется в зависимости от проведения тех или иных технических действий. На каждой дистанции необходимо уметь применять определенный круг технико-тактических действий. У каждого бойца в зависимости от индивидуальной манеры ведения боя есть своя любимая дистанция, однако боец должен уметь действовать на любой дистанции, исходя из динамической ситуации поединка, учитывая тактические задачи и стратегию противника.



Как и в других видах единоборств, в рукопашном бою различают дальнюю, среднюю и ближнюю дистанции.

Дальняя дистанция: соперники находятся вне досягаемости ударов, на этой дистанции используются активные передвижения и обманные действия (рис. 2).

Средняя дистанция: соперники находятся на расстоянии удара ногой или рукой, которые возможно наносить без предварительной подготовки (рис. 3).

Ближняя дистанция: на этой дистанции соперники находятся в захвате, что способствует проведению бросков и затрудняет использование ударов (рис.4).



**Рис. 2** Дальняя дистанция



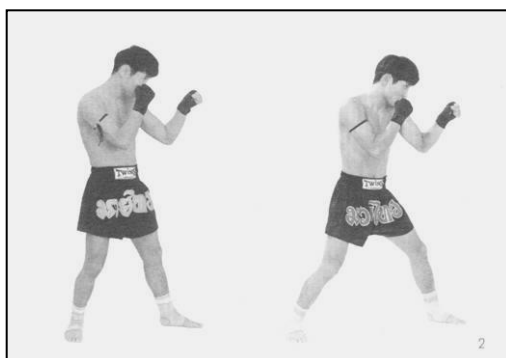
**Рис. 3** Средняя дистанция



**Рис. 4** Ближняя дистанция

### **Боевая стойка в других единоборствах**

Из всех спортивных единоборств боевая стойка в рукопашном бою имеет большее сходство с боевой стойки кик-боксера и тайского боксера (рис. 5). И это не случайно: в тайском боксе (кик-боксинге) применяются полноконтактные удары ногами и руками как одиночно, так и сериями, а в ближнем бою применяются, в том числе и удары коленями, подсечки и сваливания.



**Рис.5.** Высокая и низкая боевая стойка в тайском боксе

### **Передвижения**

Передвижения в рукопашном бою являются одной из важных составляющих поединка, успех в котором во многом зависит от скорости перемещения спортсмена и смены им различных дистанций для успешного применения широкого арсенала технико-тактических действий. Самое основное при передвижениях - сохранять равновесие и основные положения боевой стойки. Необходимо в любой момент, даже двигаясь, быть готовым отразить атаку противника либо провести свою. Вот основные варианты передвижений, которые используются при обучении начинающих спортсменов.

Передвижения вперед выполняются несколькими способами: подшагом вперед передней ногой с подставлением дальней, подскоком двух ног, шагом дальней ногой со сменной стойки.

Передвижения назад могут быть выполнены отшагом назад дальней ногой, отскоком двумя ногами, шагом назад передней ногой со сменой стойки.

Передвижения на месте включают в себя уходы в сторону с линии атаки вправо и влево, смена стойки прыжком, а также перенос веса тела на дальнюю ногу.

## **ЧАСТЬ 2. ТЕХНИКА НАНЕСЕНИЯ УДАРОВ РУКАМИ И ЗАЩИТА ОТ НИХ**

При обучении *технике ударов руками и защите от них* следует все-таки опираться на методику обучения спортсменов в боксе, либо кик-боксинге и тайском боксе. Эта техника уже зарекомендовала себя в полноконтактных поединках как наиболее простая и эффективная. Следует сделать лишь некоторые поправки при обучении этой технике, так как применяется она в рукопашном бою не в чистом виде, а в несколько измененном варианте в связи с отличающимся рисунком боя:

- 1) значительно уменьшить изучение удара снизу при разучивании комбинаций, но обязательно включать применение удара снизу при отработке ведения ближнего боя в захвате;
- 2) ограничить число защитных действий, оставить два-три самых простых и эффективных, особенно с разрывом и сокращением дистанции, исключить глухую защиту;
- 3) при изучении защиты от ударов руками большое внимание следует уделять защитам с применением ударов ногами и захватов;
- 4) акцентировать внимание спортсменов на применение концентрированных мощных ударов, избегая в обучении хотя и быстрых, но легких ударов, уменьшить изучаемые комбинации до двух-трех ударов;
- 5) при разучивании одиночных ударов уделять больше внимания сокращению дистанции при ударе.

### **Удары руками в стойке**

- 1) Прямой удар передней рукой в голову (рис. 6) наносится из боевой стойки с одновременным подшагом передней ногой, что позволяет сократить дистанцию и увеличить силу удара. Вес тела слегка переносится на переднюю ногу, корпус чуть наклоняется вперед. Удар получается быстрым и хлестким, применяется во встречной контратаке, часто используется как начало комбинации.



**Рис. 6.** Прямой удар передней рукой в голову

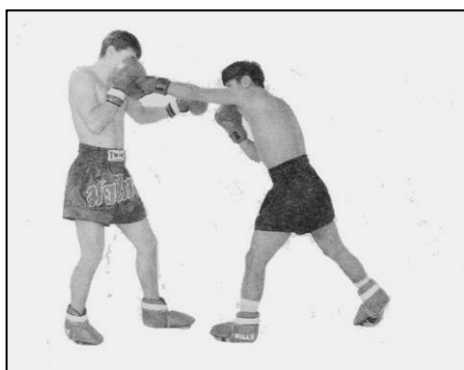
- 2) Прямой удар дальней рукой в голову (рис. 7) может быть нанесен как с подшагом вперед передней ногой, так и с подставлением дальней ноги в зависимости от положения ног спортсмена до удара. Во время выполнения удара вес тела переносит-

ся на переднюю ногу, корпус разворачивается так, чтобы плечо бьющей руки было ближе к противнику. Удар дальней рукой всегда более мощный, чем передней, но менее быстрый. Применяется во встречной контратаке и в различных комбинациях.

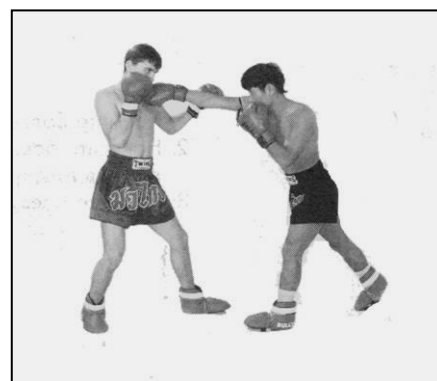


**Рис. 7.** Прямой удар дальней рукой в голову

### **Прямые удары в тайском боксе (рис. 8 и 9)**



**Рис. 8.** Прямой удар передней рукой в голову



**Рис. 9.** Прямой удар дальней рукой в голову

- 3) Боковой удар передней рукой в голову (рис.10) также наносится с подшагом вперед передней ногой, но одновременно корпус еще больше разворачивается в сторону удара. Может выполняться с отшагом передней ногой в сторону, что позволяет уходить в сторону с линии атаки и сбивать атаку противника. Применяется как в атаке, так и в контратаке, когда защита противника не позволяет точно наносить прямые удары.



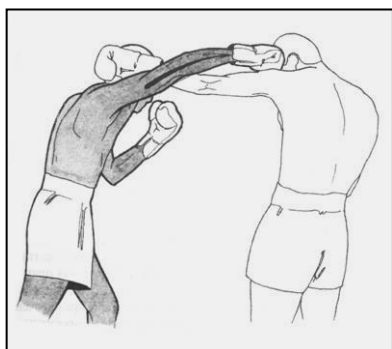
**Рис.10.** Боковой удар передней рукой в голову

- 4) Боковой удар дальней рукой в голову (рис.11) является, пожалуй, самым мощным ударом рукой в рукопашном бою. Корпус наклоняется вперед и сильно разворачивается в сторону удара, плечо бьющей руки выше, а локоть разворачивается вверх. Применяется в атаке и контратаке, является, как правило, завершением ударной серии.



**Рис. 11.** Боковой удар дальней рукой в голову

### **Боковые удары в боксе и тайском боксе (рис.12 и 13)**



**Рис. 12.** Боковой удар дальней рукой в голову в боксе



**Рис. 13.** Боковой удар в голову в тайском боксе

- 5) Удары руками в корпус (рис. 14 и 15) в рукопашном бою применяются значительно реже, чем удары в голову. Однако, применение ударов в корпус помогает раскрыть защиту противника и, в случае попадания, сбить дыхание противника. Применяется в атакующих комбинациях при смене уровней атаки, а также во встречной контратаке.



**Рис. 14.** Удар в корпус передней рукой



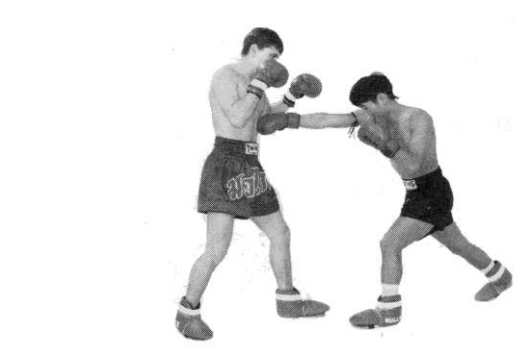
**Рис. 15.** Удар в корпус дальней рукой.



## Удары руками в корпус в тайском боксе (рис. 16 и 17)



**Рис. 16** Удар передней рукой в корпус



**Рис. 17** Удар дальней рукой в корпус

- б) Значительно чаще используются в рукопашном бою удары в корпус в захвате (рис. 18, 19, 20), которые более эффективны и являются одним из главных средств ведения ближнего боя. Их применение заставляет противника защищаться, способствует проведению бросков и мешает проведению бросков противником.



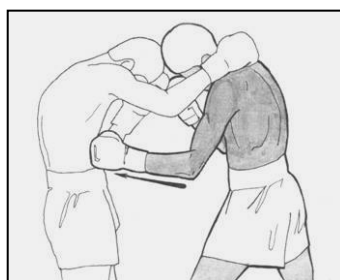
**Рис. 18** Захват противника для нанесения ударов руками



**Рис. 19** Боковой удар рукой в голову в захвате



**Рис. 20** Боковой удар рукой в корпус в захвате



**Рис.21** Удар рукой снизу в корпус с захватом в боксе

## Основные комбинации технических действий руками

Для совершенствования технико-тактических навыков ведения боя руками следует изучать и нарабатывать простые комбинации ударов руками, выполняя их как на месте, так и в движении вперед, назад (на отходе).

Комбинации из двух ударов (двойки): прямой удар передней рукой в голову + прямой удар дальней рукой в голову, прямой удар передней рукой в голову + боковой удар дальней рукой в голову, прямой удар дальней рукой в корпус + прямой удар передней рукой в голову, прямой удар дальней рукой в голову (в корпус) + боковой удар передней рукой в голову, боковой удар передней рукой в голову + боковой удар дальней рукой в голову, боковой удар дальней рукой в голову + боковой удар передней рукой в голову и т.д.

Комбинации из трех ударов (тройки): прямой удар передней рукой в голову (корпус) + прямой удар передней рукой в голову + прямой (боковой) удар дальней рукой в голову, прямой удар передней рукой в голову + прямой удар дальней рукой в голову + боковой удар передней рукой в голову с шагом, прямой удар передней рукой в голову + боковой удар дальней рукой в голову + боковой удар передней рукой в голову, прямой удар дальней рукой в голову + прямой удар передней рукой в голову с шагом + прямой удар дальней рукой в голову с шагом, прямой удар дальней рукой в корпус + боковой удар передней рукой в голову с шагом + боковой удар дальней рукой в голову с шагом и т.д.

### Защита от ударов руками в стойке

- 1) Один из самых простых вариантов защиты от ударов руками – защита разрывом дистанции (рис. 22 и 23). Во время нанесения удара противником спортсмен делает отшаг дальней ногой или прыжок двумя ногами назад. Такая защита позволяет держать противника в поле зрения, дает лишнее время для принятия решения, но такой вариант защиты не дает преимуществ для контратаки и позволяет противнику развивать свою атаку.



**Рис. 22** Защита разрывом дистанции от прямого удара передней рукой



**Рис. 23** Защита разрывом дистанции от прямого удара дальней рукой

- 2) Защита от прямых ударов руками отбивом (рис. 24 и 25) дает некоторое преимущество для развития контратаки, так как позволяет разрывать дистанцию ровно настолько, насколько необходимо для нанесения ответного удара. Для применения этой защиты требуется хорошая реакция и умение предвидеть действия противника.



**Рис. 24** Защита отбивом от прямого удара передней рукой



**Рис. 25** Защита отбивом от прямого удара дальней рукой

- 3) Защита уклоном (рис. 26 и 27) эффективна на средней дистанции, когда для разрыва не хватает времени. Применяется при проведении встречной контратаки и при проведении встречных бросков. При обучении уклонам необходимо правильно и быстро научить спортсменов переносить вес тела на одну ногу и скручивать корпус. Уклоны могут применяться вместе с отбивами и подставками, что облегчает защиту и снижает требования к реакции.

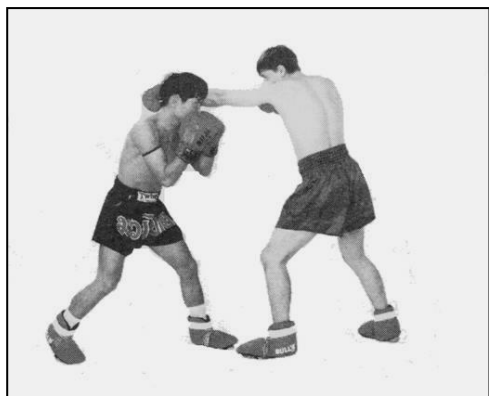


**Рис. 26** Защита уклоном от прямого удара дальней рукой



**Рис. 27** Защита уклоном от прямого удара передней рукой

### **Применение уклонов в боксе и тайском боксе (рис. 28-32)**

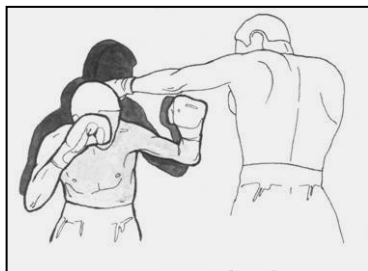


**Рис. 28** Защита уклоном от прямого удара передней рукой в тайском боксе

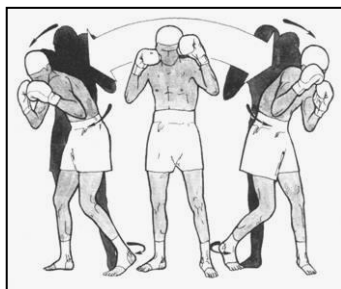


**Рис. 29** Защита уклоном от прямого удара дальней рукой в тайском боксе

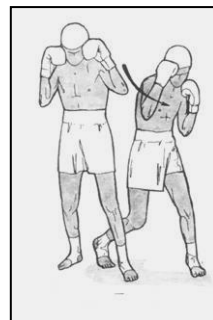




**Рис. 30** Защита уклоном от прямого удара передней рукой в боксе



**Рис. 31** Техника выполнения уклонов вправо-влево в боксе



**Рис. 32** Уклон влево с подставкой в боксе

- 4) Защита подставкой (рис. 33 и 34) – наиболее простая и эффективная защита от боковых ударов руками. Выполнение подставки не требует высокой скорости реакции, облегчает выполнение контратаки и способствует «входу» в ближнюю дистанцию и применению борцовской техники. Подставка выполняется не только предплечьем, но и плечом, что позволяет более надежно прикрыть голову.

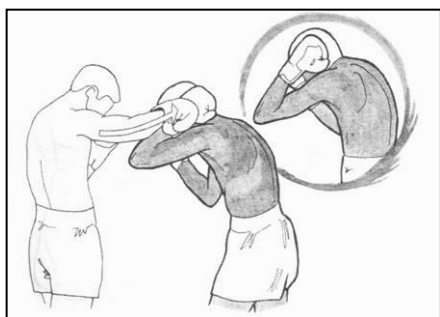


**Рис. 33** Защита подставкой от бокового удара передней рукой

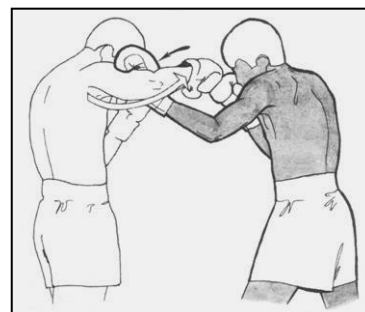


**Рис. 34** Защита подставкой от бокового удара дальней рукой

### **Применение подставок в боксе (рис. 35 и 36)**



**Рис. 35** Защита подставкой предплечья от бокового удара в боксе



**Рис. 36** Защита блок-подставкой в плечо бьющей руки противника в боксе

- 5) Одна из самых сложных защит от ударов руками – нырки под бьющую руку противника (рис. 37 и 38), требует высокой реакции и умения предвидеть действия



противника, зато позволяет занять наиболее выгодное положение для нанесения контратакующего удара. При выполнении нырка необходимо подсесть на ногах и сделать движение навстречу «под» удар.

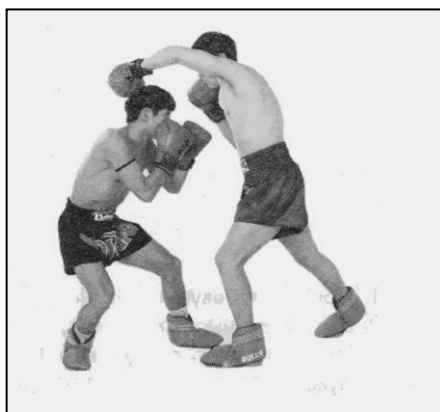


**Рис. 37** Защита нырком от бокового удара передней рукой



**Рис. 38** Защита нырком от бокового удара дальней рукой

**Техника выполнения нырков в тайском боксе (рис. 39 и 40)**



**Рис. 39** Защита нырком от бокового удара передней рукой в тайском боксе



**Рис. 40** Защита нырком от бокового удара дальней рукой в тайском боксе

- б) Захваты бьющей руки (рис. 41 и 42) – самая распространенная защита от ударов руками при вхождении в борьбу, применяется только в различных видах комплексных единоборств.



**Рис. 41** Захват бьющей руки противника дальней рукой



**Рис. 42** Захват бьющей руки противника передней рукой

**Контратака на удары руками**

Для совершенствования технико-тактических навыков при обучении спортсменов следует изучать и нарабатывать следующие простые контратакующие комбинации, сочетая в них прямые, боковые удары и удары снизу:

1) Ответная контратака: отбив передней рукой + удар дальней рукой, отбив дальней рукой + удар передней рукой, разрыв дистанции отшагом + удар дальней рукой, разрыв дистанции прыжком + комбинация ударов руками с подскоком, уклон + удар рукой, нырок + удар рукой.

2) Встречная контратака: здесь необходимо изучать не только контратакующие удары руками (рис. 43-46), но и варианты со сближением и «входом» в борьбу (рис. 49-51).



**Рис. 43** Встречный прямой удар передней рукой на прямой удар противника



**Рис. 44** Встречный удар с захватом ноги на прямой удар противника в голову

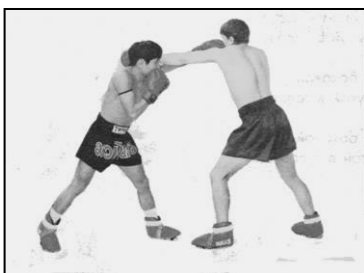


**Рис. 45** Встречный удар дальней рукой на прямой удар противника в голову

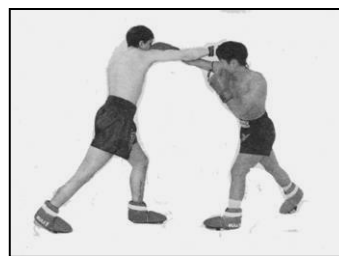


**Рис. 46** Встречный удар дальней рукой с захватом ноги на прямой удар противника в голову

### **Встречные удары в тайском боксе (рис. 47 и 48)**



**Рис. 47** Встречный удар передней рукой



**Рис. 48** Встречный удар дальней рукой



**Рис. 49** Встречный проход в ноги на прямой удар передней рукой в голову



**Рис. 50** Встречный проход в ноги на прямой удар дальней рукой в голову



**Рис. 51** Захват ноги противника на прямой удар передней рукой в голову

### **ЧАСТЬ 3. ТЕХНИКА НАНЕСЕНИЯ УДАРОВ НОГАМИ И ЗАЩИТА ОТ НИХ**

При обучении *технике ударов ногами и защите от них* следует опираться на технику кик-боксинга и тайского бокса, но принимая во внимание разнообразную технику передвижений в тхэквондо (ВТФ). Однако, следует избегать технику высокой ноги и двойные удары одной ногой, так как это приведет к применению противником захвата и проведения броска. Кроме того, надо постоянно принимать во внимание возможность захвата противником бьющей ноги и уделять внимание скорости нанесения удара и всевозможной маскировке его обманными движениями. Отличия в технике будут следующими:

- все разнообразие ударов ногами необходимо свести к эффективному минимуму
- включить в защиту от ударов ногами захваты бьющей ноги и встречную контратаку
- особое внимание уделять переходу от ударов ногами к ударам руками и наоборот

Вообще, отличие рукопашного боя от других единоборств заключается не в разнообразии техники как таковой, а в разнообразии тактических вариантов применения этой техники, поэтому особое внимание следует уделять не изучению все новых и новых технических действий, а применению разученных простых действий в различных боевых ситуациях и сочетанию с элементами другой техники.

#### **Удары ногами в стойке**

1) Удар ногой по голени изнутри (рис. 52-54) наносится для выведения противника из равновесия и затрудняет ему развитие атаки и продвижение вперед. Применяется удар по голени как одиночно для «раздергивания» противника, так и в комбинации с другими действиями со сменой уровней атаки.



**Рис. 52** Удар по голени изнутри на средней дистанции



**Рис. 53** Удар по голени изнутри на ближней дистанции



**Рис. 54** Положение противника после эффективного применения удара по голени



2) Удар ногой по бедру снаружи (рис. 55 и 56) – «лоу-кик» является одним из самых распространенных ударов ногами в рукопашном бою. Такие удары очень болезненны и после неоднократного применения затрудняют свободное передвижение противника. Его применение позволяет не только набирать очки в спортивных поединках, но и добиваться решения тактической задачи в целом. Если же спортсмен наносит такие удары с высокой скоростью, то это позволяет проводить атаку со сменой уровня. Например, когда после одного или нескольких ударов по бедру, следует удар в голову. Такая повторная атака может заставить противника врасплох.

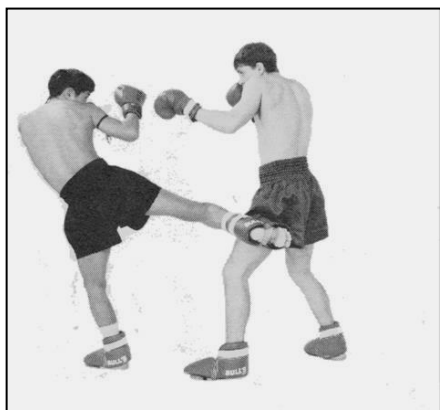


**Рис. 55** Удар ногой по бедру снаружи на средней дистанции

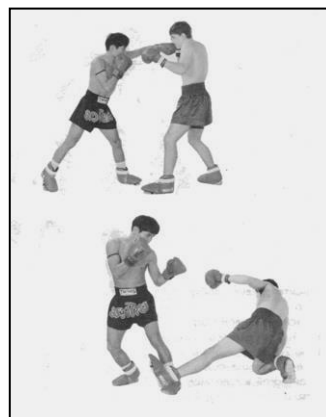


**Рис. 56** Правильное положение при ударе по бедру снаружи, избегая контратаки противника рукой в голову

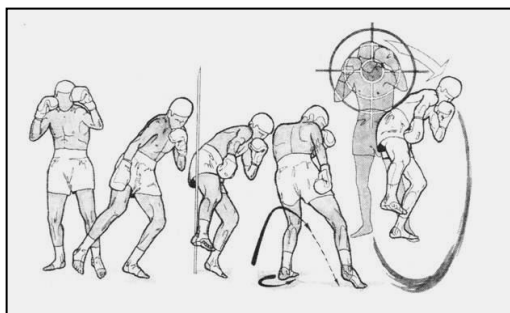
### Удары ногами по ногам в тайском боксе и кик-боксинге (рис. 57-60)



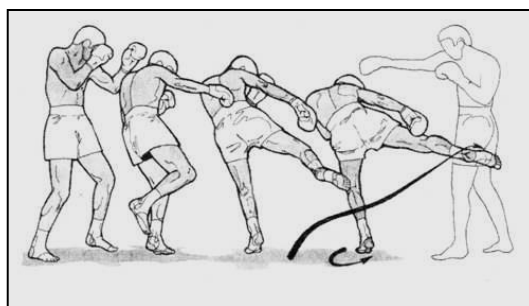
**Рис. 57** Удар ногой по бедру снаружи в тайском боксе



**Рис. 58** Комбинация с выполнением удар по голени изнутри в тайском боксе



**Рис. 59** Удар ногой по бедру снаружи с уклоном в сторону от встречной контратаки в кик-боксинге



**Рис. 60** Техника выполнения «лоу-кика» дальней ногой в кик-боксинге

3) Прямой удар ногой в корпус (рис. 61 и 62) применяется значительно реже, чем удары по ногам, но очень эффективен для встречной контратаки противника с длинной дистанции. Используется также в комбинациях с ударами руками для смены уровней атаки. Для нанесения удара необходимо очень точно подобрать дистанцию и за счет резкого выноса бедра и распрямления ноги нанести удар. Защиту противника можно осложнить обманым движением рукой перед ударом. Очень важно в момент нанесения удара правильно зафиксировать стопу, иначе можно получить травму.



**Рис. 61** Прямой удар дальней ногой в корпус



**Рис. 62** Прямой удар передней ногой в корпус

4) Круговой удар ногой в корпус (рис. 63 и 64) эффективно применяются в атакующих комбинациях для смены уровня атаки, значительно реже из-за опасности захвата такие удары применяются в контратаке.



**Рис. 63** Круговой удар передней ногой в корпус



**Рис. 64** Круговой удар дальней ногой в корпус

5) Круговой удар ногой в голову (рис. 65 и 66) является мощным нокаутирующим ударом и достаточно часто применяется в рукопашном бою в сочетании с другими ударами руками и ногами. Требуется хорошей подвижности в тазобедренном суставе и высокой скорости выполнения.



**Рис. 65** Круговой удар дальней ногой в голову



**Рис. 66** Круговой удар передней ногой в голову

5) Удар коленом в корпус (рис. 67-69) является одним из самых эффективных средств ведения ближнего боя, наносится с захватом куртки противника, причем правильное и жесткое выполнение захвата не менее важно, чем быстрый и сильный удар коленом. Удар коленом – эффективное средство противодействия проведению захватов и бросков, а также хорошее продолжение атаки при сближении. Для нанесения удара необходимо одну ногу отставить назад, а на второй немного подсесть, далее выполняется резкий рывок руками к себе и вниз и одновременно удар коленом отставленной ноги вперед и вверх. Такой удар может выполняться и в голову противника, если это не запрещено правилами.



**Рис. 67** Исходное положение для удара коленом



**Рис. 68** Удар коленом дальней ноги в корпус, натягивая противника руками на себя



**Рис. 69** Удар коленом передней ноги в голову, натягивая противника руками на себя

7) Прямой удар ногой в корпус с разворотом (рис. 70 и 71) очень эффективен в контратаке, но требует очень хорошей подготовки, так как данный удар более сложный в координационном отношении и во время его выполнения спортсмен на некоторое время теряет противника из вида.



**Рис. 70** Обманное движение передней рукой перед ударом с разворотом



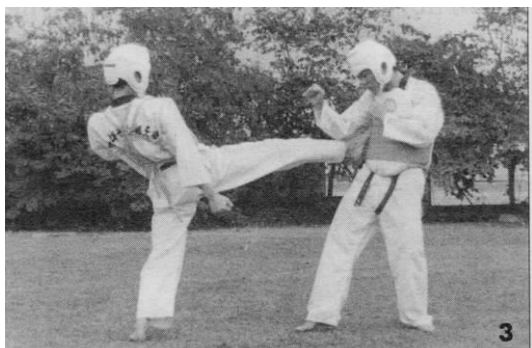
**Рис. 71** Прямой удар дальней ногой в корпус с разворотом на 180 в контратаке

### **Основные комбинации технических действий ногами**

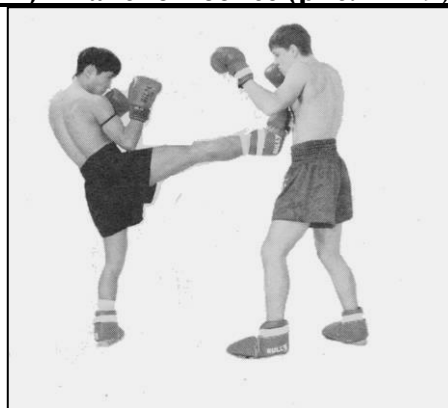
Для совершенствования навыков нанесения ударов ногами следует тренировать различные удары как на месте, так и в движении, особое внимание уделяя следующим комбинациям передвижений и ударов ногами: подскок вперед с обманным движением рукой + прямой (круговой) удар дальней ногой, подшаг передней ногой вперед + удар дальней ногой, подшаг дальней ногой вперед (смена ног прыжком) + круговой удар передней

ногой, прямой удар дальней ногой в корпус + шаг вперед + круговой удар дальней ногой в голову, шаг назад передней ногой со сменой стойки + круговой удар дальней ногой в голову, круговой удар в бедро снаружи дальней ногой + круговой удар в голову передней ногой, удар по голени изнутри передней ногой + прямой удар в корпус с разворотом и т.д.

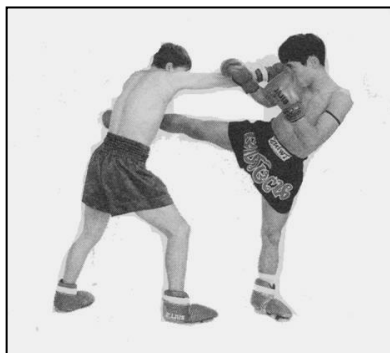
**Удары ногами в корпус и голову в тхэквондо (ВТФ) и тайском боксе (рис. 72-79)**



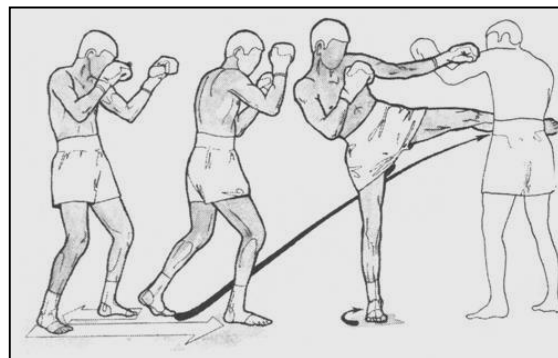
**Рис. 72** Прямой удар дальней ногой в корпус в тхэквондо (ВТФ)



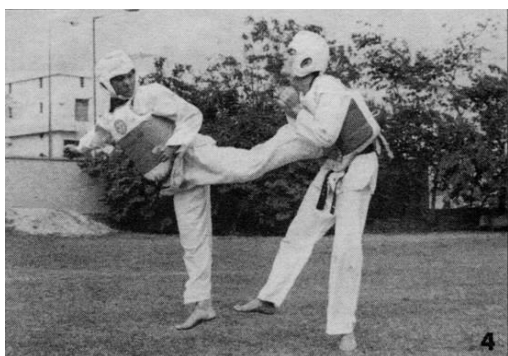
**Рис. 73** Прямой удар дальней ногой в корпус в тайском боксе



**Рис. 74** Круговой удар дальней ногой в корпус в контратаке в тайском боксе



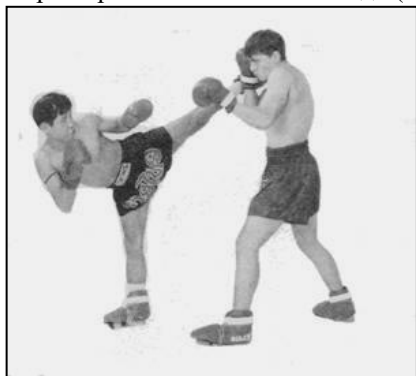
**Рис. 75** Техника выполнения кругового удара в корпус с шагом в атаке в кик-боксинге



**Рис. 76** Прямой удар дальней ногой в прыжке в корпус с разворотом на 180 в тхэквондо (ВТФ)



**Рис. 77** Прямой удар дальней ногой в корпус с разворотом на 180 в тхэквондо (ВТФ)





**Рис. 78** Круговой удар передней ногой в голову в тайском боксе

**Рис. 79** Круговой удар дальней ногой в голову в тайском боксе

### Защита от ударов ногами в стойке

1) Защита от ударов по ногам (рис. 80-82) выполняется в основном разрывом дистанции либо сокращением ее с контратакующим ударом. Защитные действия ногой (блок или подъем ноги) эффективны на средней дистанции против более быстрого противника, когда у спортсмена не хватает времени для более продолжительных действий.



**Рис. 80** Блок голенью от кругового удара ногой по бедру снаружи



**Рис. 81** Разрыв дистанции от кругового удара ногой по бедру снаружи



**Рис. 82** Защита подъемом ноги от удара ногой по голени изнутри

2) Защита от прямых ударов ногами (рис. 83-85) осложнена тем, что попытка сократить дистанцию напрямую может привести к тому, что противник добьется своей цели. Поэтому защита от прямых ударов ногами включает в себя уход в сторону с линии атаки противника. Возможно также применение жестких блоков руками, но это не способствует развитию контратаки и затруднительно, если противник умело комбинирует удары ногами и руками со сменой уровней атаки.



**Рис. 83** Уход в сторону с линии атаки с блоком рукой от удара дальней ногой



**Рис. 84** Уход в сторону с линии атаки с блоком рукой от удара передней ногой



**Рис. 85** Уход в сторону с линии атаки от прямого удара ногой с разворотом

3) Защита от ударов ногами сокращением дистанции с захватом бьющей ноги противника (рис. 86-89) – является наиболее эффективной защитой от ударов ногами, так как позволяет быстро переходить к контратаке, свалить противника и занять выгодное положение для завершения боя добиванием или болевым приемом. Такие действия применяются только в комплексных единоборствах и являются их отличительной чертой. Для выполнения таких контратак необходимо иметь высоко развитое чувство дистанции и умение предвидеть действия соперника.





**Рис. 86** Сокращение дистанции с захватом бьющей ноги и одновременным встречным ударом рукой



**Рис. 87** Развитие контратаки проведением задней подножки с захватом ноги противника



**Рис. 88** Уход в сторону с сокращением дистанции от прямого удара ногой с разворотом



**Рис. 89** Развитие контратаки сваливанием противника захватом ноги изнутри

4) Защита от ударов коленями (рис. 90-92) выполняется только с сокращением дистанции, так как попытки разорвать дистанцию и освободиться от захвата будут только «на руку» противнику и облегчат ему выполнение ударов коленями. Сокращение дистанции можно совмещать с блокированием или с захватом бьющей ноги противника, а также обязательно надо попытаться выпрямиться, не давая противнику использовать захват.



**Рис. 90** Блокирование удара коленом в корпус

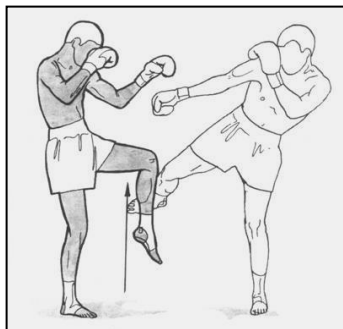


**Рис. 91** Выпрямление корпуса с одновременным блоком и захватом ноги снаружи

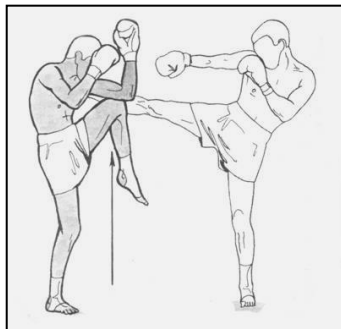


**Рис. 92** Развитие контратаки броском с захватом ноги снаружи

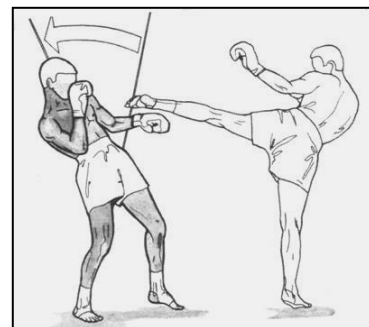
## Защита от ударов ногами в тайском боксе и кик-боксинге (рис. 93-99)



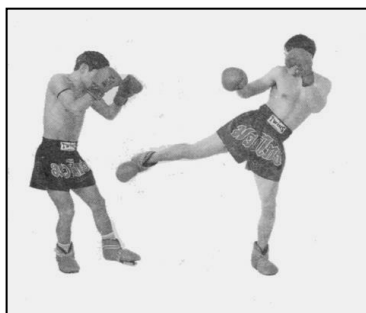
**Рис. 93** Блок голенью от удара по бедру снаружи (лоу-кик) в кик-боксинге



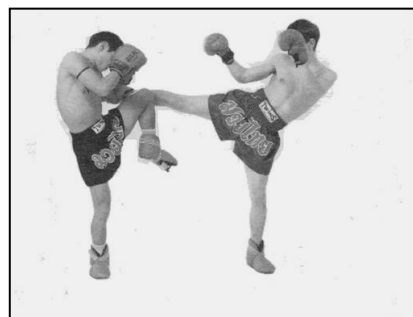
**Рис. 94** Блок бедром от кругового удара в корпус в кик-боксинге



**Рис. 95** Защита от кругового удара в голову уклоном назад



**Рис. 96** Защита от лоу-кика разрывом дистанции в тайском боксе



**Рис. 97** Одновременный блок бедром и предплечьем от кругового удара в корпус в тайском боксе



**Рис. 98** Защита подставкой двух рук от кругового в голову дальней ногой в тайском боксе



**Рис. 99** Защита подставкой двух рук от кругового в голову передней ногой в тайском боксе

## Контратака на удары ногами

Для совершенствования технико-тактических навыков при обучении спортсменов следует изучать и нарабатывать следующие простые контратакующие комбинации, сочетая в них защитные действия, удары руками и ногами:

Ответная контратака:

- 1) блок голенью от удара ногой в бедро + двойка руками в голову
- 2) блок голенью от удара ногой в бедро + круговой удар дальней ногой в голову (рис.100 и 101)



**Рис. 100** Блок голенью передней ноги от удара в бедро снаружи



**Рис. 101** Круговой удар дальней ногой в голову после блока голенью

- 3) разрыв дистанции от прямого удара ногой в корпус + круговой удар дальней ногой в голову
- 4) подставка от кругового удара ногой в голову + боковой удар дальней рукой в голову
- 5) уход в сторону с линии атаки от прямого удара ногой в корпус + удар дальней рукой в голову с шагом (рис. 102 и 103)



**Рис. 102** Уход в сторону с линии атаки от прямого удара дальней ногой в корпус



**Рис. 103** Прямой удар дальней рукой в голову с шагом после ухода в сторону с линии атаки от прямого удара ногой в корпус

- б) подставка двумя руками от кругового удара ногой в голову + прямой удар в корпус с разворотом
- 7) разрыв дистанции шагом со сменой стойки от удара ногой + круговой удар ногой в голову и т.д.

Встречная контратака:

- 1) прямой удар дальней рукой в голову с сокращением дистанции от удара по бедру снаружи (рис. 104)
- 2) прямой удар дальней рукой в голову с одновременным захватом бьющей ноги противника (рис. 105)
- 3) сближение с одновременным захватом бьющей ноги противника от удара ногой по голени изнутри + бросок подсадом бедром с захватом ноги снаружи
- 4) сближение с одновременным захватом бьющей ноги и подставкой от кругового удара ногой в голову + подсечка опорной ноги противника
- 5) боковой удар рукой в голову с одновременным захватом бьющей ноги от кругового удара ногой в корпус + бросок «отхватом» (рис. 106-108) и т.д.



**Рис. 104** Прямой удар дальней рукой в голову с подшагом от удара ногой по бедру снаружи



**Рис. 105** Прямой удар дальней рукой в голову с одновременным захватом бьющей ноги противника от удара ногой по бедру снаружи



**Рис. 106** Боковой удар дальней рукой в голову с захватом бьющей ноги

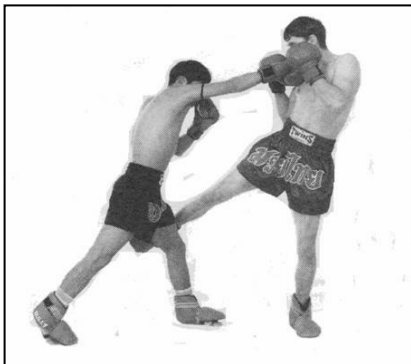


**Рис. 107** Сближение с захватом корпуса после захвата ноги и удара рукой

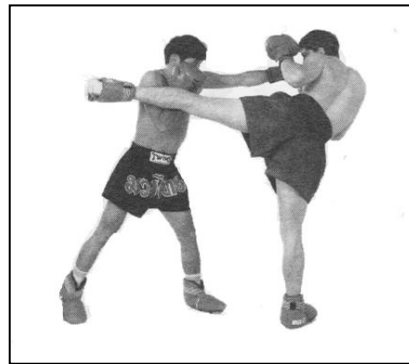


**Рис. 108** Бросок «отхватом» с захватом ноги с наружи

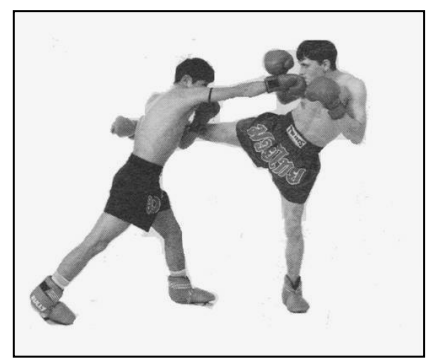
### **Встречная контратака в тайском боксе (рис. 109-111)**



**Рис. 109** Прямой встречный удар дальней рукой в голову от лоу-кика в тайском боксе



**Рис. 110** Прямой удар передней рукой в голову от кругового удара ногой в голову



**Рис. 111** Прямой удар дальней рукой в голову от кругового удара ногой в корпус



## **ЧАСТЬ 4. ТЕХНИКА ПРОВЕДЕНИЯ СВАЛИВАНИЙ И БРОСКОВ**

При обучении *технике борьбы* следует опираться не только на технику борьбы в одежде (самбо, дзюдо), но и на технику вольной и греко-римской борьбы, так как техника захватов за ноги и корпус, а также непосредственно проходов в ноги широко применяется в рукопашном бою как контратака на ударные действия.

### **Особенности обучения борьбе спортсменов-рукопашников:**

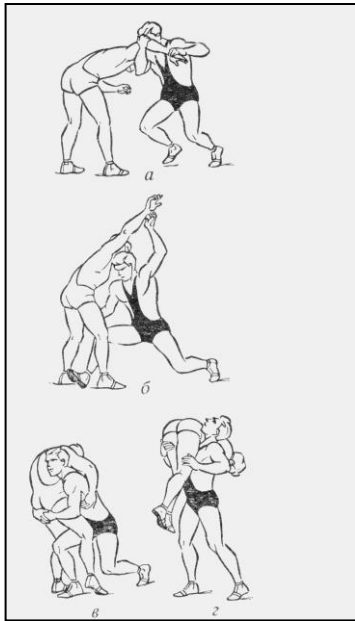
- 1) уделить особое внимание броскам с захватом одной ноги, так как такое положение часто возникает в поединке, а захват бьющей ноги является наиболее эффективной защитой от ударов ногами;
- 2) большое значение и применение имеют все броски после «прохода в ноги» как контратака на атаку руками, а также сваливания противника;
- 3) необходимо изучать способы «входа» в борьбу и «выхода» из нее;
- 4) отрабатывать следует комбинации ударов и бросков, как в атаке, так и в контратаке;
- 5) все действия в партере сводятся к проведению болевых приемов или добиванию;
- 6) нет необходимости разучивать все существующие броски в стойке, надо ограничиться разучиванием лишь самых распространенных действий, комбинаций и защиты от них, а также наработке двух-трех коронных приемов;
- 7) избранный технический арсенал бросков должен быть разносторонним, т.е. включать в себя броски в разных направлениях и из различных положений.

### **Проход в ноги, как подготовительное действие для броска**

Проход в ноги (рис. 112) является важнейшим базовым элементом рукопашного боя. В соревновательном поединке применение бросков с захватом ног и корпуса противника после прохода в ноги облегчается тем, что противник, нанося удары руками, неизменно двигается вперед, т.е. навстречу броску. А сама вероятность прохода в ноги заметно сковывает действия противника в атаке. Однако, очень важно правильно выполнять проход, так как неправильное или несвоевременное его выполнение может привести к проигрышу эпизода, а то и всего поединка. Во время выполнения прохода в ноги необходимо не только «дождаться» противника, но и стремительно сокращать дистанцию до него быстрым выпадом вперед. Проход выполняется на полусогнутых ногах, корпус наклоняется вперед - в сторону. Руки нельзя расставлять сильно широко, стремясь захватить ноги противника, захват должен быть как можно плотнее.

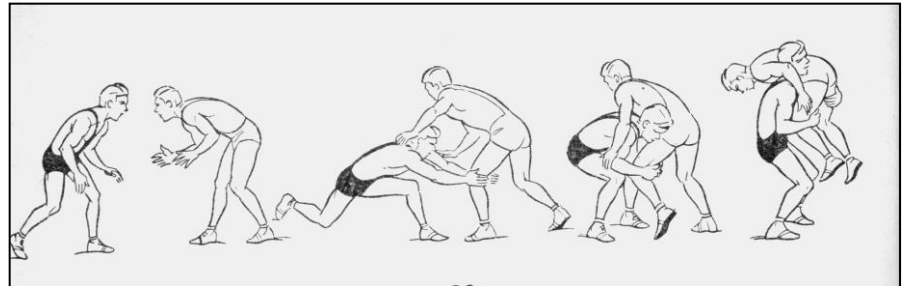


**Рис. 112** Проход в ноги во время атаки противника рукой в голову



**Рис. 113** Проход в ноги в вольной борьбе

Проход в ноги как подготовительное действие к броску чаще всего встречается в вольной борьбе (рис. 113, 114). Отсутствие одежды облегчает проведение приемов этой группы и усложняет проведение бросков захватом за руки и туловище. В самбо и дзюдо, напротив, такие действия спортсменов ограничены захватом за одежду, который облегчает противнику защиту от захвата ног. И хотя приемы разучиваются, в схватках применяются значительно реже других бросков.



**Рис. 114** Проход в ноги с длинной дистанции в вольной борьбе

### **Броски, сваливания в стойке после прохода в ноги**

1) Сваливание противника захватом голени снаружи (рис. 115-119) является базовым элементом при обучении спортсменов контр-сваливаниям. Выполняется с глубоким подшагом к противнику и одновременным уклоном с линии атаки. Захват ноги осуществляется как можно ближе к пятке, что в дальнейшем облегчит проведение приема. Далее необходимо одновременно выполнить толчок рукой в плечо (грудь) противника, рывок захваченной ноги вверх и быстрый шаг вперед. Только быстрое и мощное выполнение обеспечит эффективность приема в реальной ситуации.



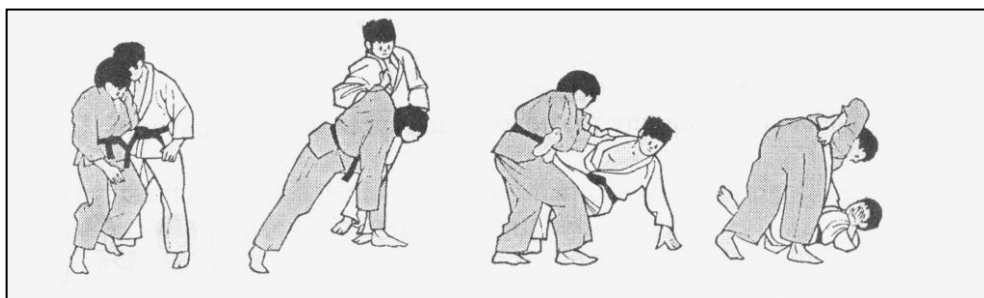
**Рис. 115** Подшаг к противнику с захватом ноги



**Рис. 116** Рывок захваченной ноги противника вверх и толчок в грудь



**Рис. 117** Быстрый шаг и сваливание противника



**Рис. 118** Сваливание захватом за голень снаружи в дзюдо



**Рис. 119** Сваливание захватом за подколенный сгиб изнутри в самбо

2) Сваливание с захватом пятки и упором в бедро (рис. 120-122) выполняется с падением на противника. Необходимо как можно плотнее обхватить ногу противника и поднимая пятку вверх осуществить сильное давление всем телом на бедро, не давая противнику согнуть ногу.



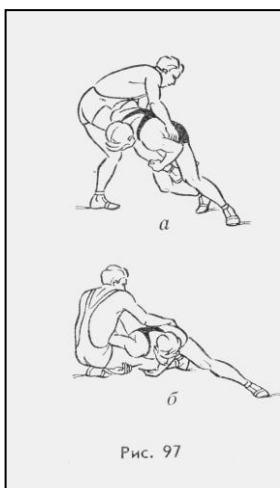
**Рис. 120** Проход в ноги под атаковую руку противника



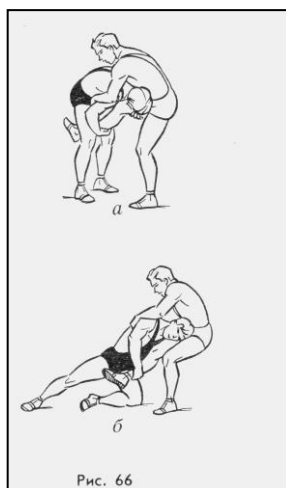
**Рис. 121** Захват ноги противника, давление на бедро



**Рис. 122** Сваливание с падением на противника



**Рис.123** Сваливание упором в плечом в бедро



**Рис.124** Сваливание упором головой в бедро

Сваливания захватом за голень и упором в бедро в вольной борьбе (рис.123, 124).

Как видите, сваливание упором в бедро являются эффективным средством перевода боя в партер, так как противостоять такому сваливанию непросто. При выполнении приема необходимо не только оказать силовое давление, но и направить вес тела и инерцию падения на бедро противника.

3) Сваливание захватом ноги и зацепом изнутри (рис. 125-127) так же как и предыдущее действие выполняется с падением на противника и использованием массы собственного тела. Необходимо как можно плотнее обхватить ногу противника ближе к пятке и создавая рычаг давлением на бедро провести сваливание. Такие сваливания часто проводятся после неудачной попытки провести амплитудный бросок, а также в комбинациях с различными ударами.





**Рис.125** Проход в ноги во время удара рукой в голову



**Рис.126** Зацеп передней ногой изнутри за пятку



**Рис.127** Сваливание с падением на противника

4) **Сваливание зацепом снаружи** (рис. 128-136) применяется в тех случаях, когда противник шагами перемещается назад, не давая осуществить плотный захват обеих ног. Тогда атакующий длинным шагом зацепляет впереди стоящую ногу противника и используя собственный вес и инерцию падения сваливает противника.



**Рис.128** Проход в ноги с захватом корпуса противника



**Рис.129** Зацеп дальней ногой впереди стоящей ноги противника



**Рис.130** Сваливание с падением на противника

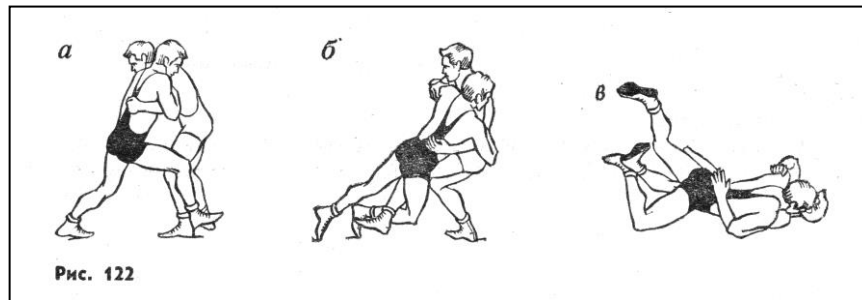
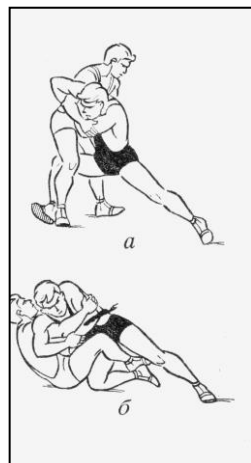


Рис. 122

**Рис.131** Разноименный зацеп ногой снаружи в вольной борьбе



**Рис.132** Зацеп ногой изнутри после длинного выпада с захватом руки в вольной борьбе

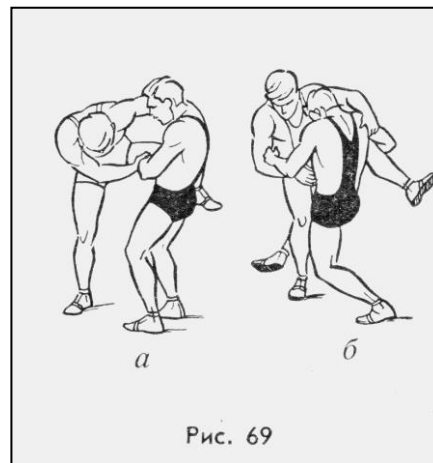
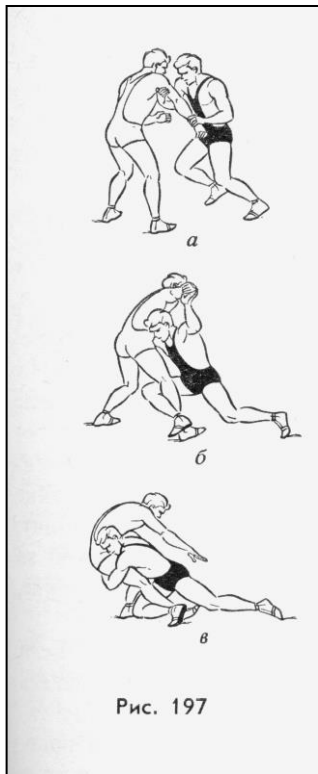


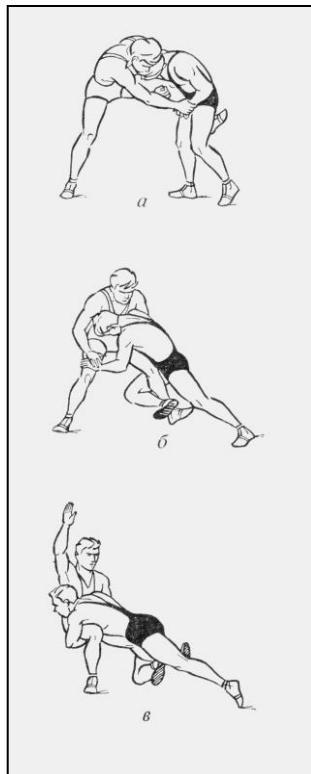
Рис. 69

**Рис.133** Зацеп ногой изнутри после захвата ноги противника (под опорную ногу) в вольной борьбе

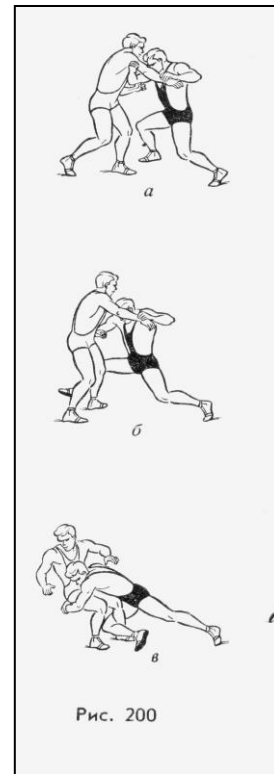




**Рис.134** Одноименный зацеп ногой изнутри в вольной борьбе



**Рис.135** Зацеп ногой снаружи после захвата ноги противника в вольной борьбе



**Рис.136** Зацеп ногой снаружи после длинного выпада в вольной борьбе

5) Сваливание сбиванием в сторону и боковой подножкой (рис. 137-141) является комбинированным действием, состоящим из двух вполне самостоятельных приемов, которые могут применяться и по отдельности. Поэтому при изучении данного приема необходимо сначала учиться выполнять боковую подножку и сваливание упором в бок и только потом переходить к комбинированному действию.



**Рис.137** Проход в ноги на удар противника рукой



**Рис.138** Выставление ноги для выполнения боковой подножки



**Рис.139** Сваливание толчком в сторону с падением



**Рис.140** Падение на противника

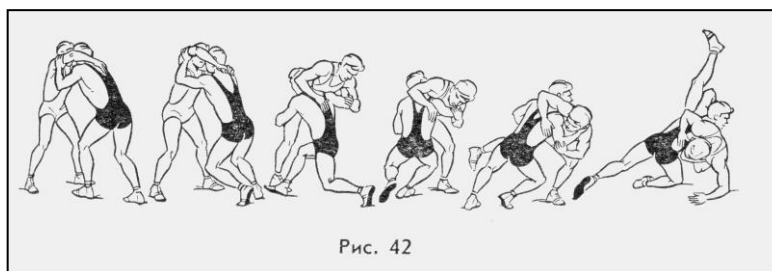


Рис. 42

**Рис.141** Стадии выполнения сваливания в сторону в вольной борьбе

б) Сваливание сбиванием (рис. 142-145) проводится за счет быстрого и мощного движения вперед толчком противника в корпус или в живот, чем сильнее толчок, тем сложнее

защита от этого приема. Применяется в основном в нападении, может сочетаться и с зацепами ног и с захватом ног противника руками.



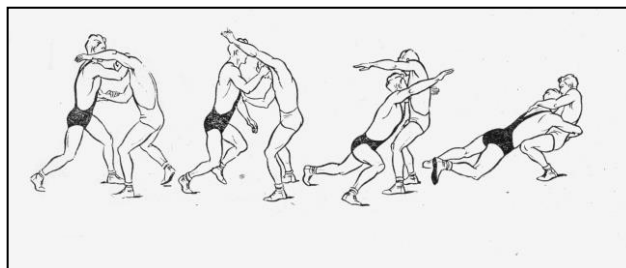
**Рис.142** Выпад и толчок противника в живот



**Рис.143** Сваливание противника с захватом ног



**Рис.144** Падение на противника



**Рис.145** Сваливание сбиванием в греко-римской (классической) борьбе

7) Сваливание задней подножкой на пятке (рис. 146-150) по динамике выполнения схоже с техникой зацепов, разница заключается в том, что нога атакующего не обхватывает ногу противника, а подставляется сзади под опорную ногу (подножка). Одновременно с подножкой осуществляется сваливание противника толчком корпусом и головой в сторону выставленной ноги.



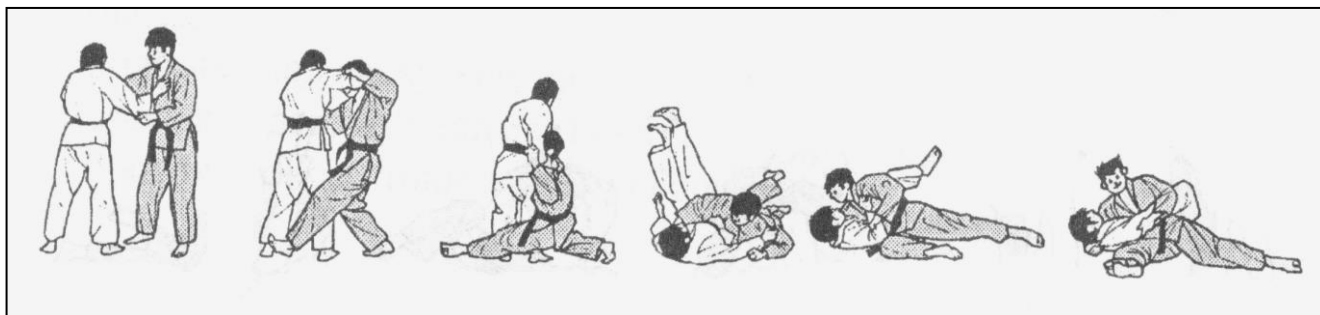
**Рис.146** Проход в ноги на удар дальней рукой в голову



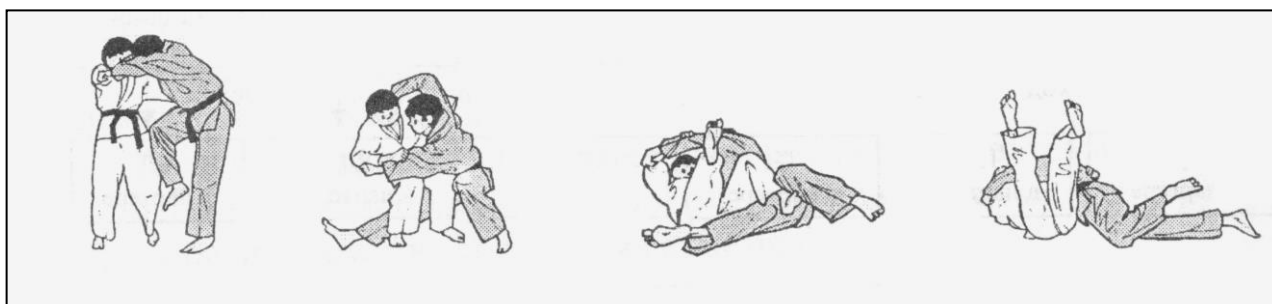
**Рис.147** Присед на опорной ноге и толчок корпусом



**Рис.148** Сваливание в сторону с падением на противника



**Рис.149** Задняя подножка на пятке в дзюдо (в атаке)



**Рис.150** Задняя подножка на пятке в дзюдо (в контратаке от боковой подсечки)

8) **Броски после захвата одной ноги** (рис. 151-159) очень часто применяются в рукопашном бою либо как контратака на удары противника ногами (после захвата ног противника), либо как вариант собственной атаки. После захвата ноги противника возможно выполнение многих бросков, но мы остановимся на выполнении самых распространенных.



**Рис.151** Проход в ноги, захват одной ноги противника



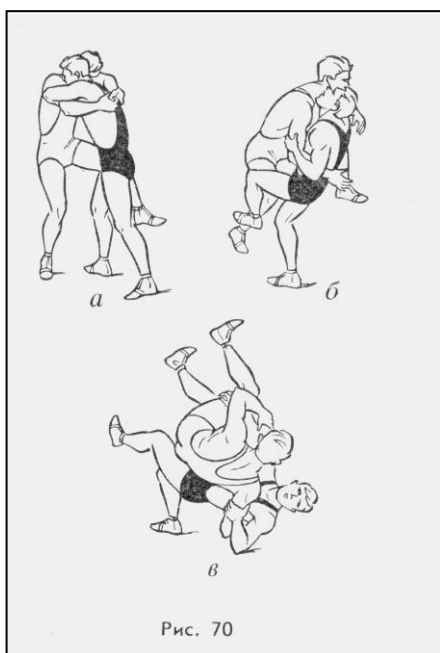
**Рис.152** Выпрямление корпуса и подъем захваченной ноги вверх



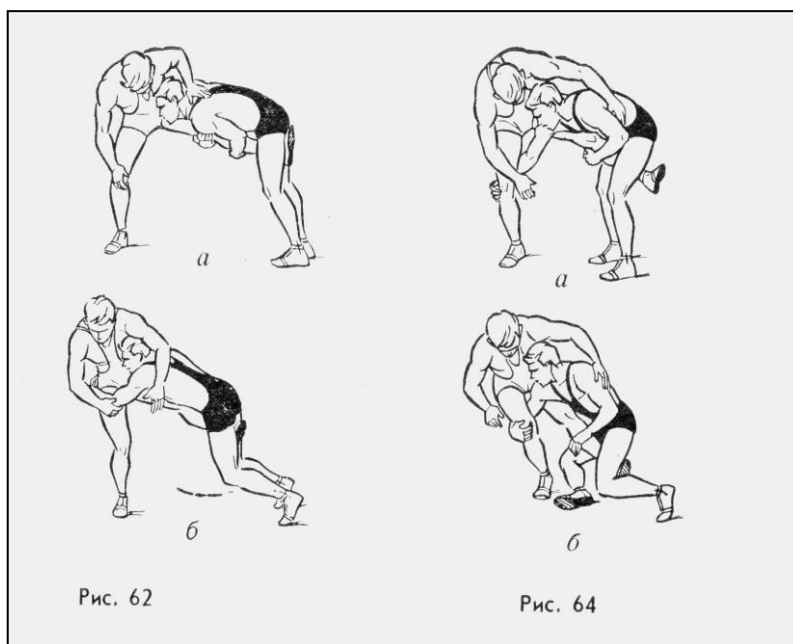
**Рис.153** Зацеп (отхват) опорной ноги противника



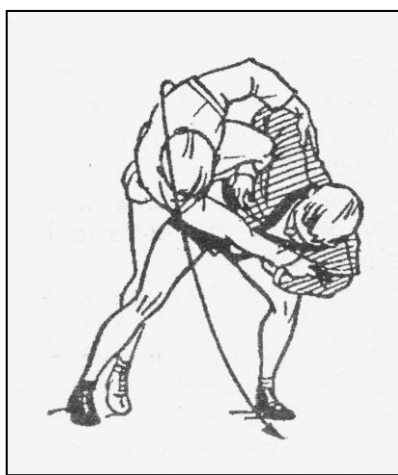
**Рис.154** Бросок противника на спину



**Рис.155** Подбив опорной ноги противника бедром с падением назад



**Рис.156** Варианты сваливаний после захвата ноги в вольной борьбе





**Рис.157** Зацеп изнутри после захвата ноги в самбо

**Рис.158** Передняя подножка после захвата ноги в самбо

**Рис.159** Задняя подножка после захвата ноги изнутри в самбо

9) Бросок захватом двух ног (рис. 160-163) отличается от сваливания, поэтому противника необходимо поднять вверх с отрывом ног от ковра, а затем резким наклоном вперед-вниз провести бросок, при этом стараясь остаться на ногах. Тогда после броска появится возможность для проведения добивания или болевых приемов.



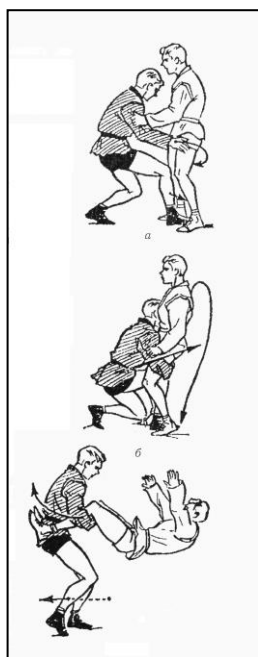
**Рис.160** Проход в ноги с захватом бедер противника



**Рис.161** Подъем противника вверх с отрывом ног от ковра



**Рис.162** Бросок противника на спину



При проведении броска захватом двух ног, а также при выполнении следующего броска (захватом двух ног и выносом в сторону), особенное внимание следует уделить следующим моментам:

а) подход к противнику и захват бедер осуществляется за счет выпада вперед одной ноги, тогда положение будет более устойчивым и затруднит проведение контрприема, вторая нога подставляется лишь в момент отрыва противника от ковра;

б) не следует выполнять подъем противника лишь за счет напряжения мышц-разгибателей спины, обязательно нужно задействовать мышцы ног, поэтому захват бедер осуществляется на полусогнутых ногах;

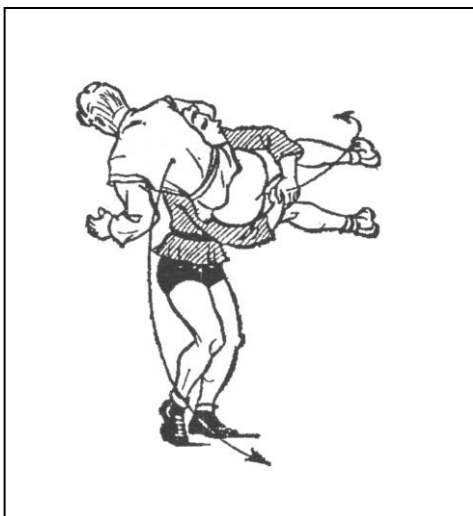
в) перед отрывом соперника от ковра не следует разводить свои колени в стороны, иначе ноги противника могут оказаться между ваших ног, что значительно затруднит проведение броска.

**Рис.163** Бросок захватом двух ног в самбо

10) Бросок захватом двух ног с выносом ног в сторону (рис. 164-169) отличается от предыдущего броска тем, что в момент подъема противника необходимо его ноги вынести в сторону (в сторону своей головы). Делать это необходимо быстро и одновременно с подъемом, тогда у противника не останется времени для защиты осаживанием и зацепом стопой или голенью.



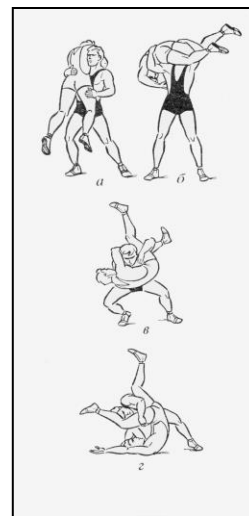
**Рис.164** Проход в ноги на удар противника рукой



**Рис.165** Подъем противника с отрывом ног от ковра

**Рис.166** Вынос ног противника в сторону

**Рис.167** Бросок противника на спину



**Рис.168** Бросок выносом ног в сторону в самбо

**Рис.169** Бросок выносом ног в сторону в вольной борьбе

11) Боковой переворот (рис. 170, 171) очень эффективен и уместен в тот момент, когда противник поворачивается боком к атакующему, либо в атаке после прохода с плотным захватом переднего бедра противника снаружи. Нырнув под руку противника, нужно захватить бедро как можно выше, и, выпрямляя ноги и прогибаясь, оторвать его от ковра. Одновременно необходимо поднимать ноги противника как можно выше, а голову опускать ниже.



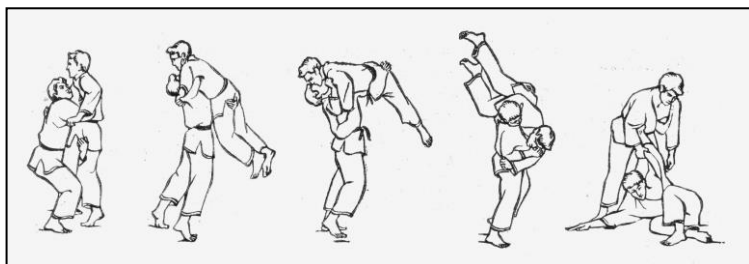
**Рис.170** Проход в ноги с захватом куртки и бедра противника снаружи

**Рис.171** Подъем вверх и переворот противника

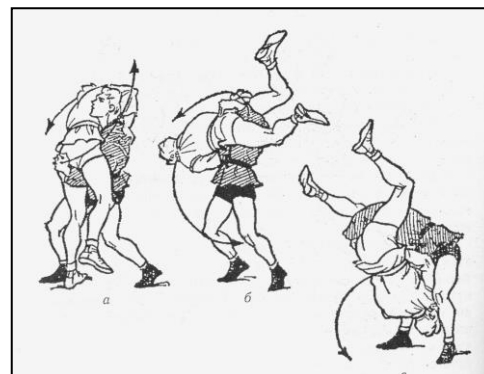
12) Передний переворот с захватом ноги изнутри (рис. 172, 173) так же как и предыдущий бросок, осуществляется после подшага к противнику и подседа на двух ногах. Далее - захват локтевым сгибом одного из бедер противника как можно выше. Необходимо выпрямить ноги и прогнуться, отрывая противника от ковра, и перевернуть его головой вниз так, чтобы она оказалась между ногами, подтягивая голову и отбрасывая от себя ноги. Перевороты являются одними из самых эффективных и высоко оцениваемых бросков в рукопашном бою.



**Рис.172** Проход в ноги с захватом ноги противника изнутри



**Рис.173** Подъем вверх и переворот противника

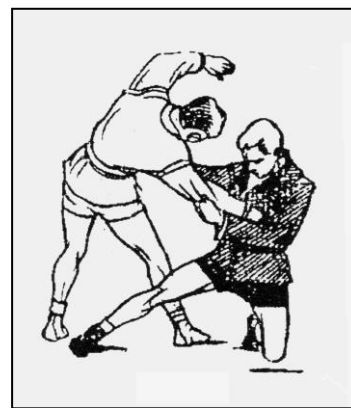
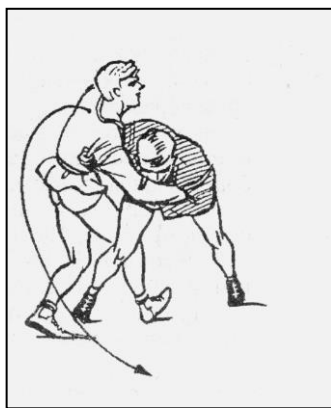


**Рис.174** Передний переворот с захватом ноги изнутри в дзюдо

**Рис.175** Передний переворот противника с захватом ноги изнутри в самбо

### **Броски в основном ногами:**

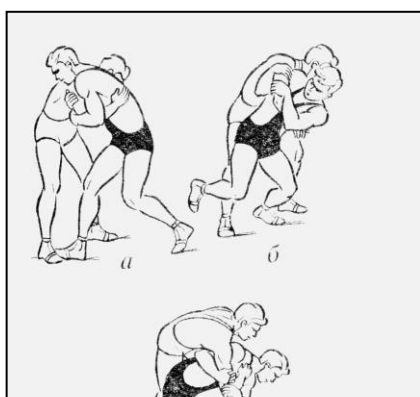
1) Задняя подножка (рис. 176, 177) проводится в тот момент, когда противник выставляет одну ногу вперед (либо тянет на себя, либо опирается на выставленную ногу). При проведении броска очень важно правильно распределять вес собственного тела, иначе противник может провести ответный бросок. Выполняется после захвата рукава обеими руками, рукава и куртки, рукава и пояса, подножка также может быть проведена под две ноги или с колена.



**Рис.176** Задняя подножка в самбо

**Рис.177** Задняя подножка с колена в самбо

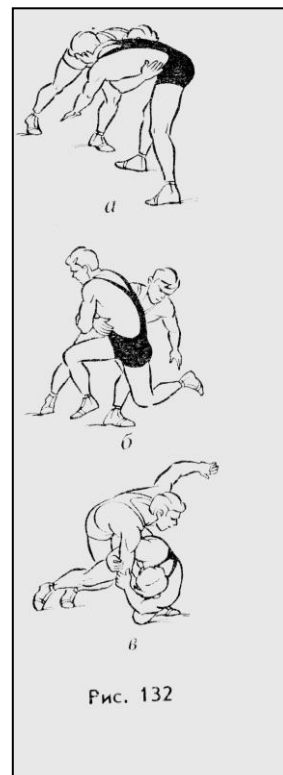
2) Передняя подножка (рис. 178-181) также является атакой на переднюю ногу противника, но проводится в противоположном от задней подножки направлении. Для успешного проведения приема необходимо быстро провести подворот, т.е. быстро развернуться к противнику спиной, перенося при этом его вес на атакуемую ногу при помощи тяги рук и вращения вокруг продольной оси. Подножку надо поставить так, чтобы подколенный сгиб атакующего упирался в колено противника. Подворот также можно осуществлять прыжком.



**Рис.178** Передняя подножка в вольной борьбе



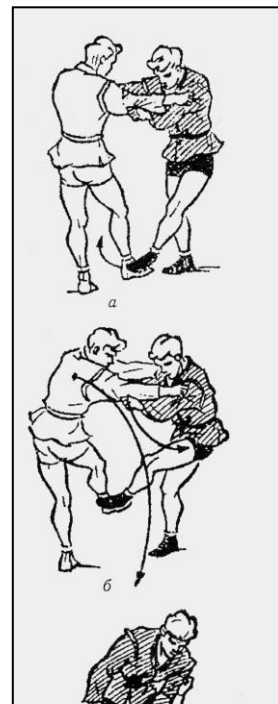
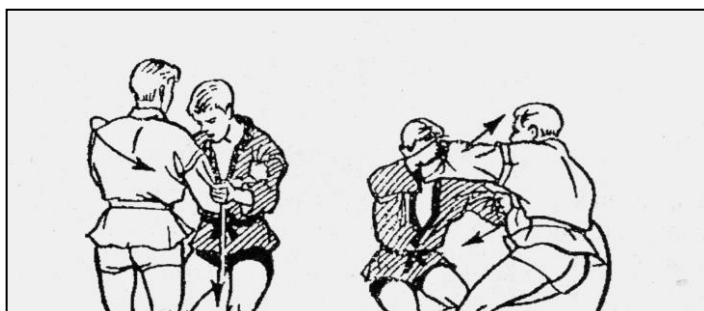
**Рис.179** Передняя подножка в самбо



**Рис.180** Передняя подножка с колена в самбо

**Рис.181** Передняя подножка прыжком в вольной борьбе

3) Боковая подсечка (рис. 182, 183) проводится при переносе противником веса тела на атакуемую ногу. При проведении броска очень важно точно поймать момент этого переноса, иначе противник легко проведет защиту. Подсечка может быть проведена при скрещении ног после заведения в сторону, при наступлении противника вперед, после захвата одной ноги противника (тогда противника необходимо немного приподнять, чтобы было легче подсесть опорную ногу).

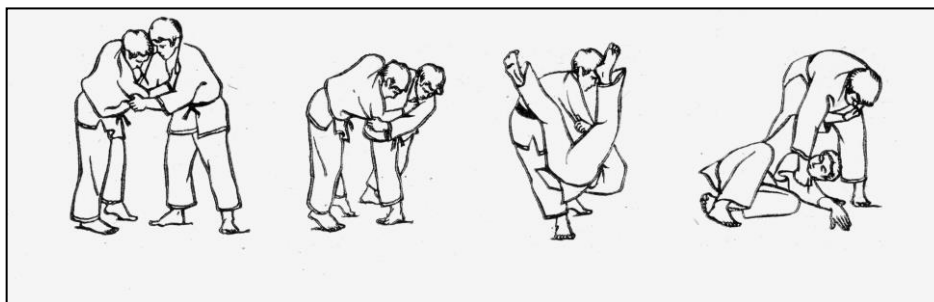


**Рис.182** Боковая подсечка после заведения в сторону в самбо

**Рис.183** Боковая подсечка в самбо

**Броски в основном руками и туловищем:**

1) Выведения из равновесия (рис. 184-188) – это целая группа приемов, к которой относятся броски и сваливания за счет резких рывков противника и собственных перемещений. Выведение из равновесия захватом за рукав и отворот куртки противника (рис.184) проводится рывком за руку вперед-вниз и передвижением в сторону рывка, при этом вторая рука толкает противника вперед по кругу, усиливая при этом вращение.

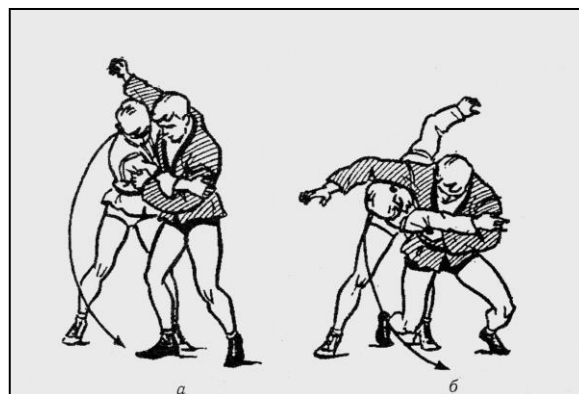
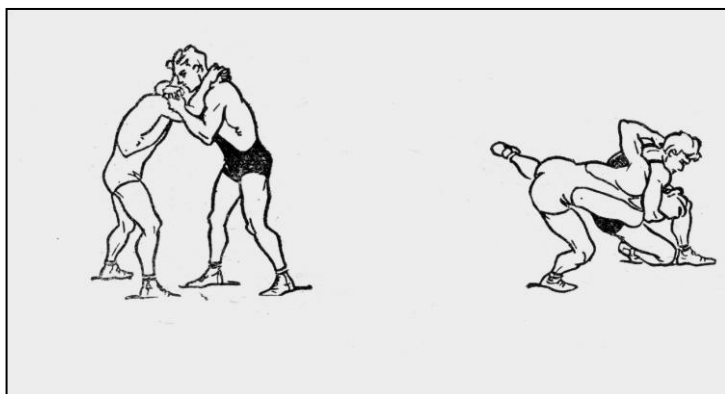


**Рис.184** Выведение из равновесия захватом за куртку в дзюдо



**Рис.185** Бросок наклоном в греко-римской борьбе

2) Сваливание скручиванием (рис. 186, 187) по своей сути тоже является выведением из равновесия, но проводится в основном за счет резкого скручивания верхней части противника (руки, плечи, туловище) по отношению к его нижней части (таз, ноги). Но одного лишь скручивания недостаточно для проведения сваливания, поэтому необходимо приложить инерцию и силу тяжести собственного тела.

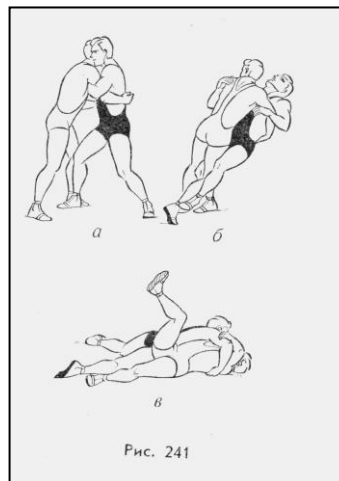




**Рис.186** Сваливание скручиванием в греко-римской борьбе

3) Сваливание скручиванием назад (рис. 190) часто выполняется вместе с боковой подножкой, что не дает сопернику сделать шаг и провести нашагивание. Отличается от боковой подножки более плотным захватом, который позволяет сделать скручивание более быстрым и надежным. Для проведения броска необходимо падая развернуться лицом к коврику. Подготовительным упражнением для данного технического действия может служить выполнение падения со страховкой с разворотом на 180 градусов.

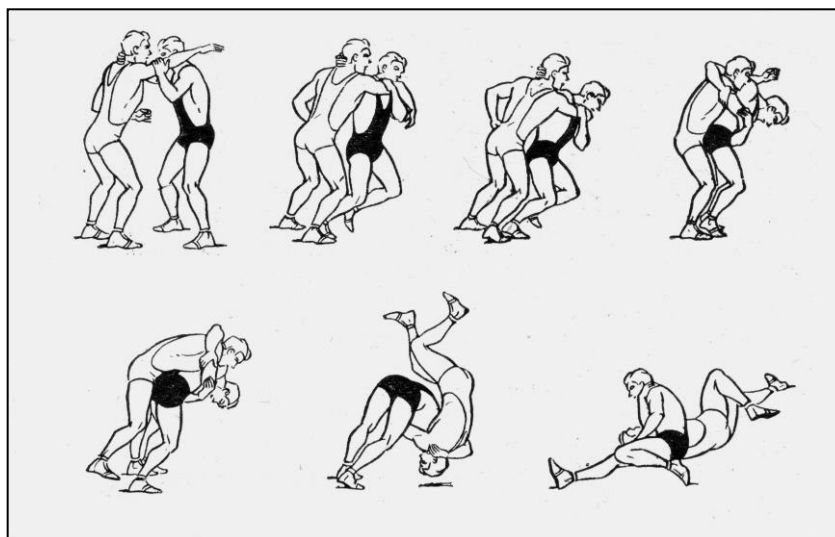
**Рис.187** Сваливание скручиванием в самбо



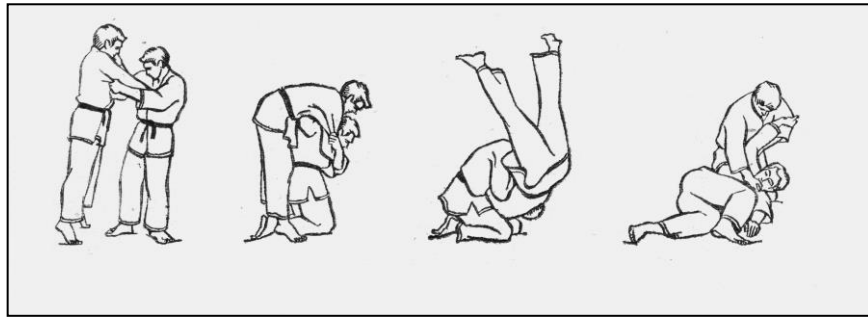
**Рис.188** Сваливание скручиванием назад с боковой подножкой в вольной борьбе

### **Броски для индивидуальной подготовки (рис. 189 - 198)**

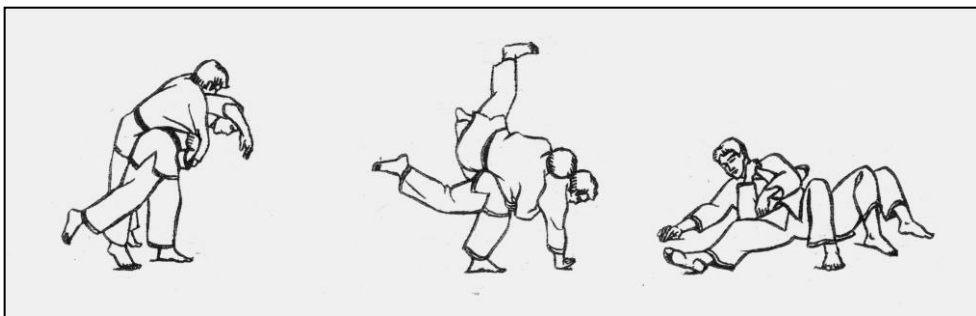
Для составления данной программы мы использовали данные исследований, которые показали, что наиболее часто применяемыми бросками в комплексных единоборствах являются броски захватом ног, подножки и простейшие выведения из равновесия. Поэтому мы разбили борцовскую подготовку бойцов на две части: базовую и индивидуальную. Базовая часть подготовки является обязательной для всех спортсменов независимо от их индивидуальных технико-тактических пристрастий. А вот индивидуальная часть нацелена прежде всего на пополнение у спортсменов их индивидуального технико-тактического арсенала и расширение двигательного кругозора. Не обязательно в процессе подготовки изучать все предлагаемые броски, также как и не следует ограничиваться лишь предложенными. Все зависит от индивидуальных особенностей спортсменов, их манеры ведения боя, тактического стиля и технического арсенала. Каждый из предложенных бросков для любого из спортсменов может стать «коронным», для этого необходимо лишь правильно построить его подготовку и удовлетворить его интерес в изучении новых технических действий. Все из предложенных бросков могут быть применены и применяются некоторыми спортсменами в условиях соревновательных схваток по различным видам комплексных единоборств.



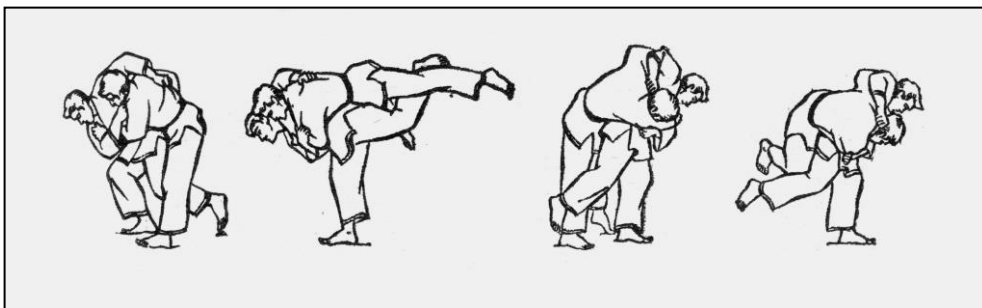
**Рис.189** Бросок через бедро в греко-римской борьбе



**Рис.190** Бросок через спину с колен в дзюдо



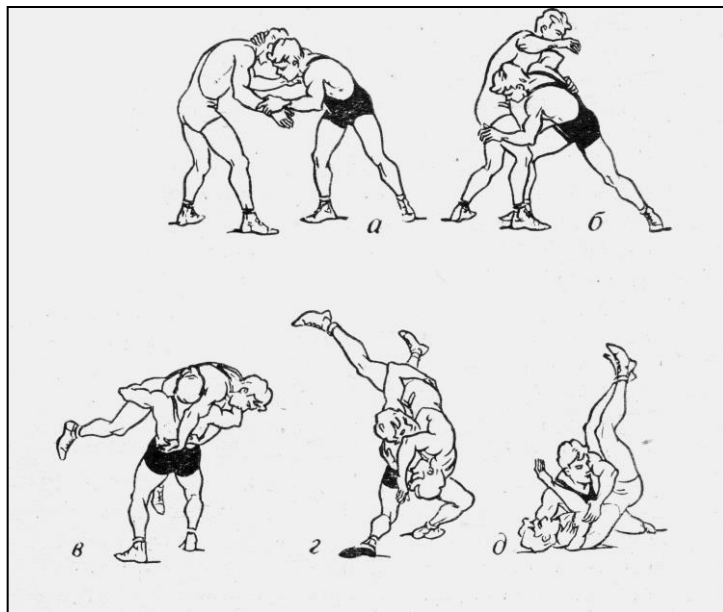
**Рис.191** Бросок через спину с захватом руки под плечо в дзюдо



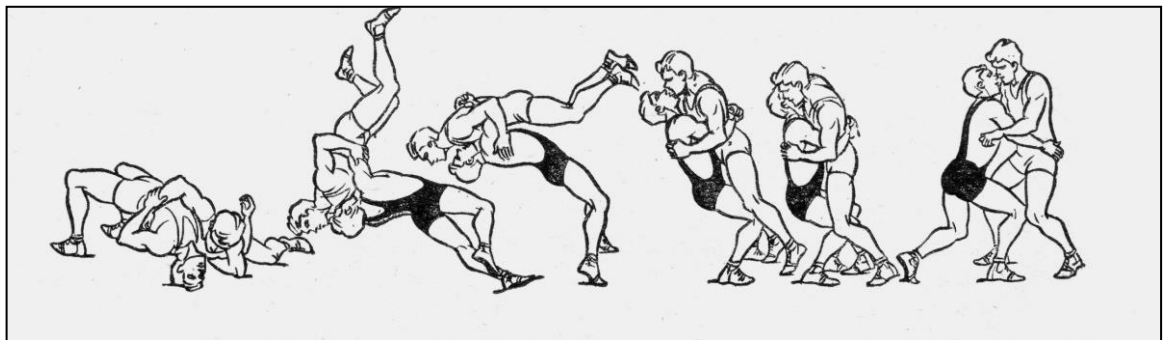
**Рис.192** Подхват изнутри и боковой подхват в дзюдо



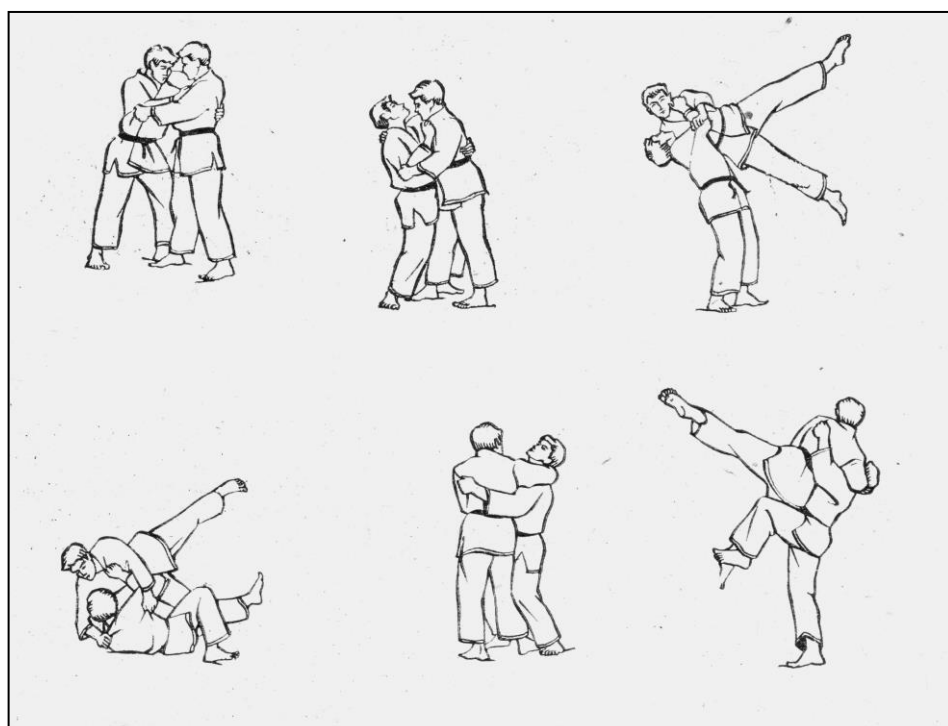
**Рис.193** Бросок через голову подсадом голенью в самбо



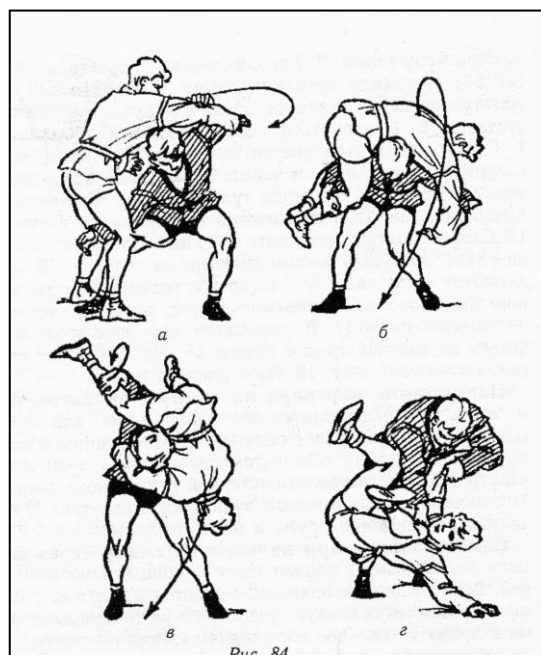
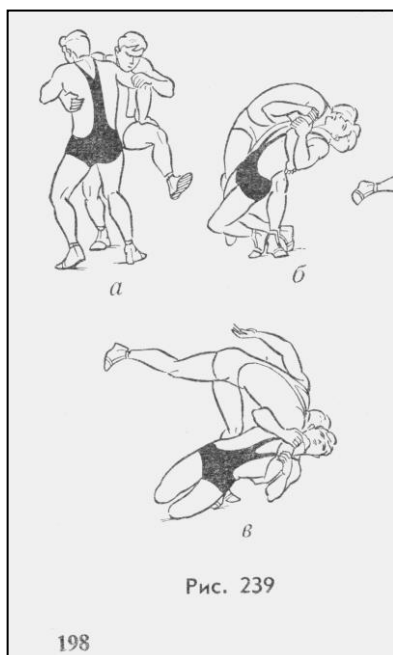
**Рис.194** Бросок через грудь прогибом после прохода в ноги в вольной борьбе



**Рис.195** Бросок через грудь прогибом захватом за корпус в греко-римской борьбе



**Рис.196** Подбивы бедром после захвата корпуса противника в дзюдо



**Рис.197** Вертушка в вольной борьбе

**Рис.198** Мельница в самбо

### **Защита от прохода в ноги и захвата ног, контратака**

1) Способы защиты от прохода в ноги (рис. 199-201) индивидуальны и разнообразны. Суть их сводится к одному: не дать сопернику захватить свои ноги для проведения броска или сваливания. Защита может быть выполнена отставлением одной или обеих ног, блокировкой корпуса руками или плечами с захватом для проведения контратаки и т.д.



**Рис.199** Отставление обеих ног, накрывая противника



**Рис.200** Отставление одной ноги с захватом противника под плечо

**Рис.201** Блокировка корпуса противника руками, отставляя ноги

2) Контратака выведением из равновесия (рис. 202-205) применяется после защиты от прохода в ноги с захватом одной из рук противника под плечо. Далее необходимо рывком развернуть плечевой пояс противника по кругу, перемещаясь при этом в сторону вращения, используя инерцию и тяжесть собственного веса.



**Рис.202** Выведение противника из равновесия



**Рис.203** Забегание в сторону скручивания



**Рис.204** Сваливание противника



**Рис.205** Положение сбоку в партере

3) Контратака задней подножкой (рис. 206-208) применяется в том случае, когда противник при выполнении прохода в ноги выставляет одну ногу далеко вперед. Именно на эту ногу и выполняется задняя подножка после выведения противника из равновесия скручиванием в сторону его атаки.



**Рис.206** Отставление ноги с захватом руки под плечо



**Рис.207** Разворот в сторону атаки противника, подножка под опорную ногу



**Рис.208** Положение сверху над противником для добивания

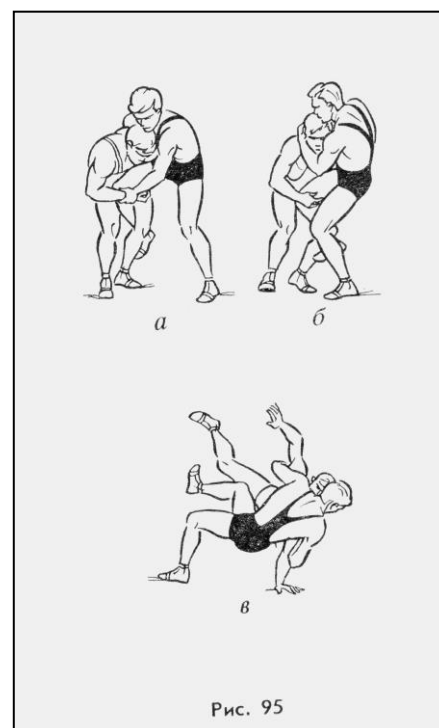
4) Защита от броска зацепом ногой (рис. 209, 210) применяется тогда, когда противник успел захватить переднюю ногу, но замедлил с проведением броска. При этом захваченную ногу необходимо держать прямой либо произвести зацеп стопой за ногу противника. Не следует осаживаться слишком низко, так как это позволит противнику провести сваливание.



**Рис.209** Зацеп прямой ногой изнутри с подседанием и захватом за пояс

**Рис.210** Обвив ногой изнутри с захватом за пояс

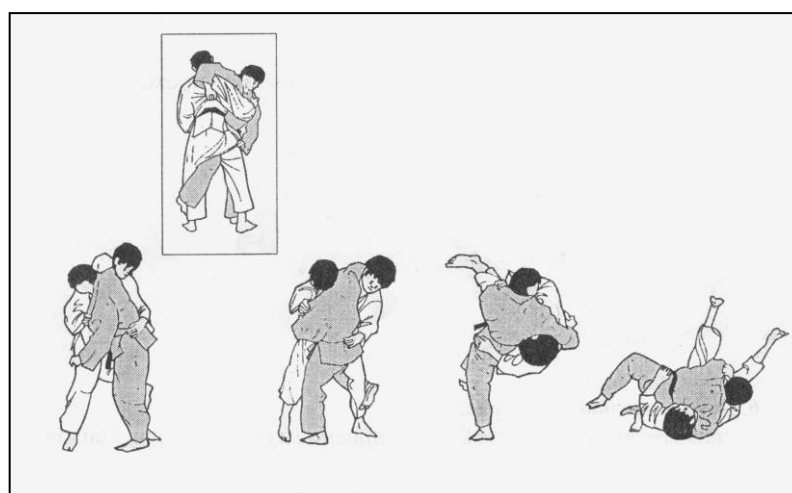
5) Контратака после захвата ноги противником (рис. 211-215) должна быть проведена быстро и без промедления, иначе у соперника будет время для принятия решения и проведения броска или сваливания. Каждый из вариантов контратаки следует изучать на занятиях как самостоятельное техническое действие, только в этом случае вы сможете в бою провести его эффективно.



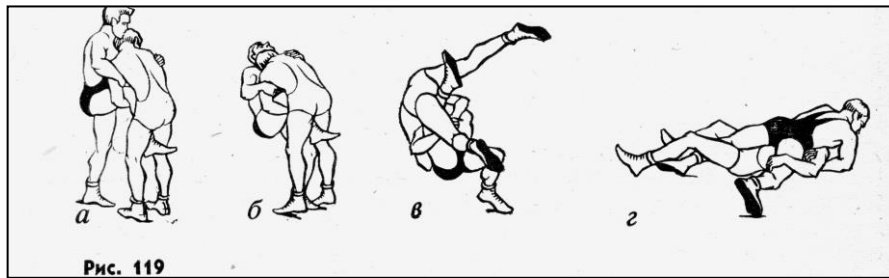
**Рис.211** Бросок через голову с захватом бедра изнутри в вольной борьбе

**Рис.212** Подхват изнутри в вольной борьбе

**Рис.213** Обвив с падением в вольной борьбе



**Рис.214** Обвив с захватом пояса противника вдзюдо



**Рис. 119**

**Рис.215** Бросок через голову подсадом голенью после захвата ноги в вольной борьбе

**Продолжение атаки после «накрывания» противником прохода в ноги**

1) Бросок обратным захватом рук (рис. 216-219) применяется, когда противник, оставив обе ноги назад, обхватил атакующего двумя руками за корпус. Такое положение очень часто встречается в рукопашном бою. Необходимо прихватить обе руки (одну руку) противника своими предплечьями выше локтей, далее скручиваясь в одну сторону и при этом осаживаясь провести сваливание противника в сторону.



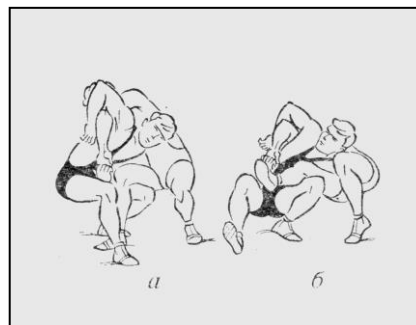
**Рис.216** Противник накрывает проход в ноги сверху



**Рис.217** Захват предплечий противника и разворот корпуса



**Рис.218** Сваливание противника на спину



**Рис.219** Бросок обратным захватом рук в вольной борьбе

2) Сваливание в сторону из приседа (рис. 220-222) применяется для выхода из ситуации, когда противник успевает накрыть нападающего и отставляет ноги назад. Так обычно получается, когда нападающий при выполнении прохода в ноги недостаточно сгибает ноги, пытается захватить ноги за счет наклона туловища. Необходимо согнуть ноги в коленях одновременно выпрямляя спину и захватывая бедра соперника. Далее за счет выпрямления ног и прогиба в спине в сторону выполнить сваливание.



**Рис.220** Противник накрывает проход в ноги

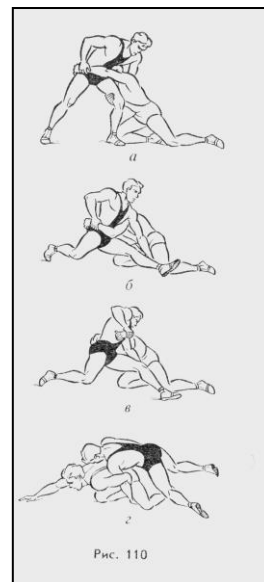
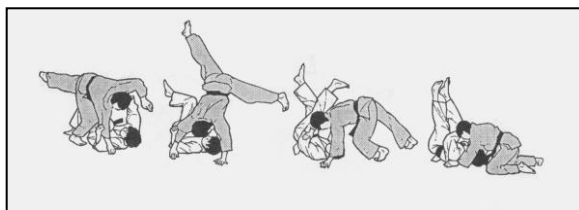
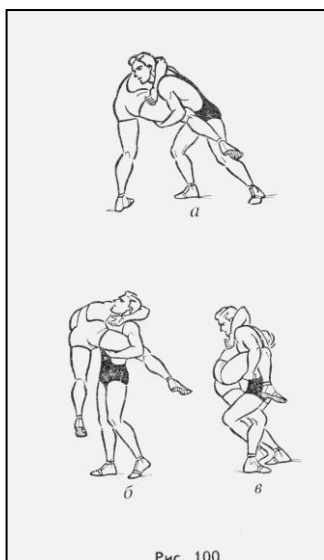
**Рис.221** Полный присед на ногах с захватом ног противника

**Рис.222** Сваливание противника в сторону толчком головой

### **Защиты от бросков:**

Кроме перечисленных защит от прохода в ноги перечислим другие варианты защиты от бросков и сваливаний. Все они будут эффективны лишь в том случае, если защищающийся выполняет защиту своевременно и обладает необходимой силой.

1. Защиты остановкой движения туловища противника. Пример: нападающий пытается выполнить бросок через бедро, а защищающийся останавливает его туловище рукой, не давая приблизиться и сделать подворот.
2. Защиты остановкой движения руки или ноги противника. Пример: нападающий пытается захватить ногу, защищающийся останавливает его руку, не давая выполнить захват.
3. Защиты отставлением атакуемой ноги или перешагиванием через атаковую ногу. Пример: нападающий пытается выполнить заднюю подножку, защищающийся отставляет атакуемую ногу, либо перешагивает через выставленную.
4. Защиты перемещением веса тела противника за его опорную ногу. Пример: нападающий пытается провести боковой подхват, защищающийся захватывает ногу противника и проводит сваливание, перемещая центр тяжести противника за точку опоры.
5. Защиты осаживанием. Пример: противник пытается выполнить бросок через спину, защищающийся осаживается на двух ногах, опуская тем самым свой центр тяжести ниже центра тяжести противника. Другой пример показан на рис. 225.
6. Защиты переносом собственного тела. Пример: нападающий проводит зацеп снаружи, защищающийся разворачивается вокруг собственной оси так, что оказывается над противником и проводит сваливание. Другой пример показан на рис. 224.
7. Защиты зацепами голенью или стопой. Пример: нападающий пытается выполнить бросок захватом двух ног и выносом в сторону, защищающийся зацепляется голенью или стопой захваченной ноги, не давая противнику оторвать ноги от пола (рис. 223).
8. Защиты ударами. Пример: когда нападающий проводит подготовку к броску и пытается выполнить бросок, защищающийся наносит точные и болезненные удары, вынуждая противника защищаться и прекратить проведение приема.





**Рис.223** Зацеп голенью за ногу противника от броска выносом ног в сторону

**Рис.224** Защита переносом ног и разворотом корпуса от броска через голову

**Рис.225** Защита осаживанием от сваливания захватом ног

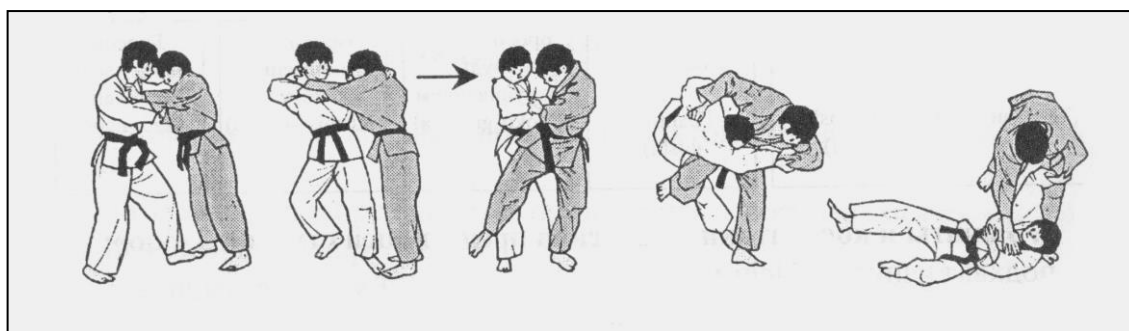
### **Ответные броски против бросков:**

Также как и при применении ударной техники контратака в борьбе может быть ответная (применение броска после защиты от броска противника) и встречной (проведение броска в момент проведения противником броска или подготовительного действия). Такие броски называются ответными. Приводим пример некоторые популярные варианты ответных бросков.

1. Выведение из равновесия против бросков захватом ног.
2. Боковой подхват или подхват изнутри против бросков захватом ног (рис. 230).
3. Бросок прогибом через грудь против зацепа изнутри.
4. Задняя подножка против передней подсечки.
5. Бросок через голову голенью против броска захватом двух ног.
6. Задняя подножка на пятке против броска через бедро.
7. Бросок через грудь против броска через бедро (рис. 226).
8. Боковой подхват против передней подножки (рис. 227).
9. Боковой переворот против броска через бедро (рис. 228).
10. Боковая подсечка против броска через бедро (рис. 229).



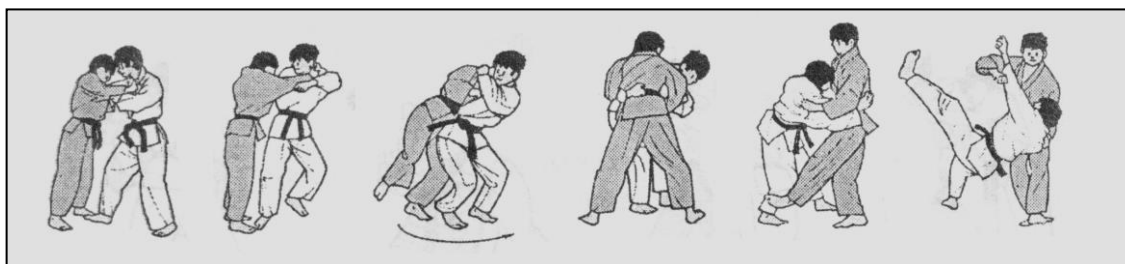
**Рис.226** Защита осаживанием, подсад (бросок через грудь) от броска через бедро



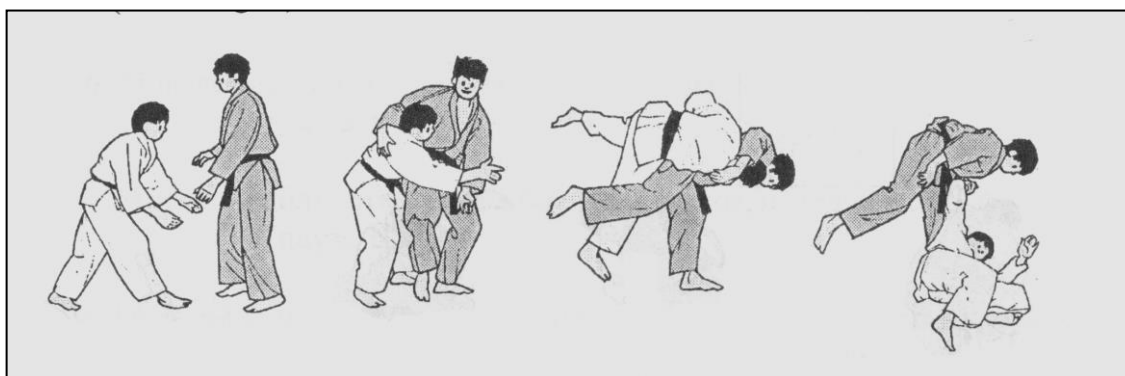
**Рис.227** Защита перешагиванием, боковой подхват от передней подножки



**Рис.228** Защита осаживанием, боковой переворот от броска через бедро



**Рис.229** Защита зашагиванием, боковая подсечка от броска через бедро



**Рис.230** Боковой подхват от прохода в ноги, захвата за корпус

## **ЧАСТЬ 5. КОМБИНИРОВАННАЯ ТЕХНИКА ДЕЙСТВИЙ В СТОЙКЕ**

### **Комбинации ударов руками и ногами**

#### **Простые комбинации:**

1. Прямой передней рукой + круговой дальней ногой в бедро
2. Двойка руками в голову + круговой передней ногой в голову
3. Двойка руками в голову + удар коленом дальней ноги в корпус с захватом
4. Круговой передней ногой в голову + двойка руками в голову

#### **Сложные комбинации:**

1. Защита от удара рукой + двойка руками + удар ногой
2. Защита от удара ногой + удар рукой + удар ногой
3. Защита от удара ногой + удар ногой + серия руками
4. Удар ногой + защита от удара рукой + серия руками
5. Удар передней ногой + двойка руками в голову + удар дальней ногой
6. Двойка руками в голову + удар дальней ногой + тройка руками

### **Комбинации из бросков**

Некоторые комбинации, основанные на развитии первого броска:

1. Задняя подножка от боковой подсечки
2. Боковая подножка от боковой подсечки
3. Отхват от задней подножки
4. Отхват с захватом ноги снаружи от зацепа дальней ноги изнутри
5. Подхват от боковой подсечки
6. Боковой подхват от подхвата изнутри (рис.)
7. Передняя подножка от подхвата изнутри

Некоторые комбинации, основанные на развитии сопротивления первому броску:

1. Передняя подножка от зацепа дальней ноги изнутри
2. Передняя подножка с захватом ноги снаружи от зацепа изнутри
3. Подхват от зацепа изнутри
4. Бросок захватом руки на плечо с колен от задней подножки
5. Бросок захватом двух ног от броска через бедро

### **Комбинации ударов и бросков**

Некоторые атакующие комбинации ударов и бросков:

1. Боковой удар передней рукой + зацеп изнутри передней ногой
2. Удар ногой + проход в ноги с уклоном + бросок (несколько вариантов)
3. Двойка руками в голову + задняя подножка под переднюю ногу противника
4. Двойка руками в голову + удар коленом в корпус с захватом за ворот куртки + передняя подножка (бросок через голову, через плечо с колен, через спину с колен, подхват изнутри или боковой, задняя подножка)

## **ЧАСТЬ 6. ТЕХНИЧЕСКИЕ ДЕЙСТВИЯ В ПАРТЕРЕ**

В рукопашном бою часто возникают ситуации, когда оба спортсмена оказываются в партере в одинаковом положении (в захвате стоя на коленях). В такой ситуации необходимо быстро принять решение и предпринять попытку либо вернуться в стойку, либо перевести противника в положение лежа и самому занять выгодное положение для проведения эффективного технического действия. Вот некоторые простые и часто применяемые перевороты противника на спину, находящегося на четвереньках.

1) Переворот противника со стороны головы (рис. 231) осуществляется захватом руки из-под плеча и одновременным забеганием сбоку. Это техническое действие схоже с выведением из равновесия в стойке и контратакой от прохода в ноги. Необходимо скрутить плечевой пояс противника, при необходимости надо захватить и его свободную руку,

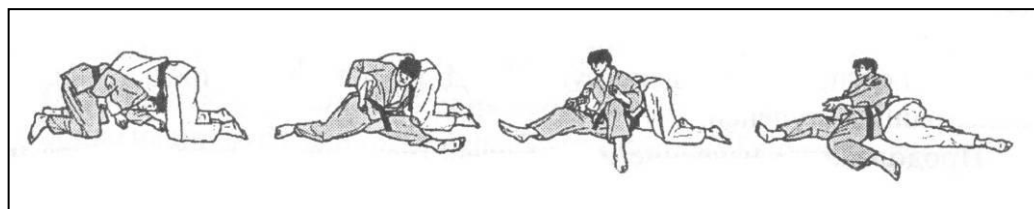
чтобы лишить возможной опоры. Далее используя силу ног и вес собственного тела перевернуть соперника на спину, занимая положение сбоку.



**Рис.231** Переворот противника со стороны головы захватом плеча из-под руки в греко-римской борьбе

2) Переворот противника сбоку может быть осуществлен захватом дальней руки двумя руками либо дальней руки и дальнего бедра противника. Находясь сбоку необходимо упереться плечом в корпус соперника и толчком и одновременным рывком захваченной руки (и бедра) перевернуть его на спину.

3) Выход наверх (рис. 232) по исполнению схож с броском обратным захватом рук. При выполнении этого технического действия важно очень плотно захватить руки противника выше локтевого сустава, за счет разгибания спины и выседа скрутить противника. Далее толчком в корпус сбоку перевернуть его на спину.



**Рис.232** Выход наверх и переворот противника обратным захватом рук

### **Положение со стороны ног**

Такое положение часто возникает после проведения бросков захватом ног и очень удобно для защищающегося. Он без особого труда может контролировать и корпус противника, и его руки. Из положения снизу защищающийся может провести атаку болевым приемом (см. ниже). Однако, нападающий все-таки может продолжить эффективную атаку из этого положения. Вот некоторые варианты.

1) Добивание противника руками стоя на ногах возможно лишь после освобождения от захвата противника, который стремится как можно плотнее прижаться, обхватив корпус соперника (рис. 233). Освободиться от захвата нападающий может, вставая на ноги (рис. 234) и срывая руками руки соперника (рис. 235). После чего нападающий может наносить эффективные удары руками (рис. 236).



**Рис.233** Положение со стороны ног



**Рис.234** Подъем на ногах, отрываясь от противника



**Рис.235** Освобождение от захвата



**Рис.236** Добивание противника руками

2) Сбрасывание ноги противника в сторону с последующим добиванием ногой (рис. 237-240) возможно, когда защищающийся расцепляет ноги и разводит их в стороны (рис.235). Из этого положения возможно также проведение болевого приема на ногу, например, ущемления «ахиллова» сухожилия (рис.241). При проведении ущемления особое внимание надо обратить на правильность захвата ступни противника, тогда даже небольшое усилие приведет к желаемому эффекту.



**Рис.237** Сбрасывание ноги противника



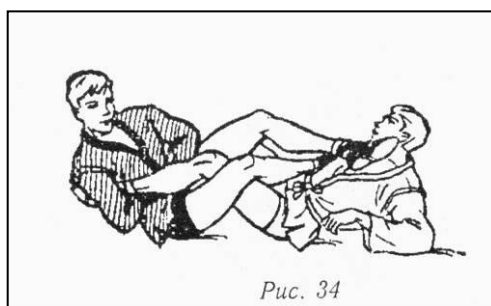
**Рис.238** Добивание противника руками



**Рис.239** Переворот противника



**Рис.240** Добивание ударом ногой



**Рис.241** Ущемление «ахиллова» сухожилия

3) Переход в положение сидя верхом из положения со стороны ног можно осуществить отжимая бедро противника коленом. Используя недостаточно плотный захват корпуса ногами, приподняться и подтянуть колено согнутой ноги к себе и встать им на бедро противника изнутри. Далее проделать тоже самое второй ногой.

### Положение сидя верхом.

Такое положение для нападающего, когда он сидит на животе противника, одно из самых выгодных, так как положение очень устойчивое и позволяет проводить эффективную атаку.

1) Добивание противника руками (рис. 242-245) затруднено тем, что защищающийся плотно обхватывает корпус и пытается скинуть сидящего. В такой ситуации разрыв захвата (отжимание головы) для проведения добивания руками осуществляется предплечьем одной руки. Ноги можно подсунуть под противника, это придаст еще большую устойчивость.



**Рис.242** Положение сидя верхом на противнике



**Рис.243** Отжимание головы противника предплечьем



**Рис.244** Освобождение от захвата



**Рис.245** Добивание противника руками



2) Переход от добиваний на болевой прием рычаг локтя захватом руки противника между ногами (рис. 246-248) без преувеличения самое распространенное атакующее техническое действие в партере. После проведения добивания следует плотно захватить выставленную для защиты руку противника. Далее необходимо лишить противника возможности уйти мостом при проведении болевого приема, прижав его голову к коврику коленом или бедром своей ноги. И только после этого можно переходить на непосредственное выполнение болевого приема, садясь сбоку на противника. Разрыв захвата осуществляется в последней стадии приема. В борьбе самбо и дзюдо существует достаточно много вариантов разрыва захвата (рис. 249, 250): разрыв силой, угрозой проведения узла локтя, рывком за запястье, рычагом и т.д. Для разрыва захвата можно использовать также добивающие удары руками, если это разрешено правилами соревнований.



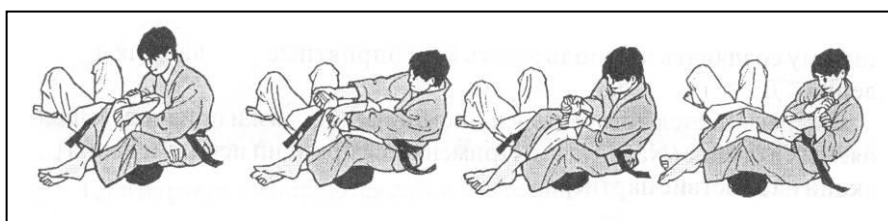
**Рис.246** Добивание противника руками



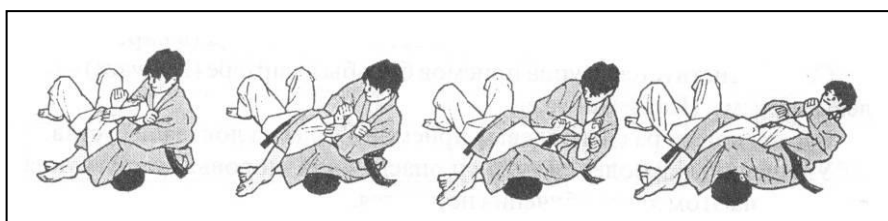
**Рис.247** Захват плеча противника, отжимание головы ногой



**Рис.248** Переход на рычаг локтя захватом руки между ногами



**Рис.249** Разрыв захвата рывком за запястье при проведении болевого приема рычаг локтя в дзюдо



**Рис.250** Разрыв захвата узлом при проведении болевого приема рычаг локтя в дзюдо

Кроме рычага локтя захватом между ногами из такого положения можно провести узел локтя, обратный узел локтя, рычаг локтя двумя руками. А в случае, если противник пытается сбросить нападающего мостом можно провести рычаг локтя, перевернувшись на живот.

### Положение лежа на спине

Теперь разберем действия защищающегося, когда противник находится сверху со стороны ног и в положении сидя верхом.

1) Защиты от добивания руками (рис. 251-253) можно осуществлять несколькими способами - обхват корпуса противника, уклоны и блоки-подставки руками, захват рук с последующим выходом наверх и т.д. Техника защиты отличается от действий в стойке тем, что корпус в данном случае неподвижен и невозможно воспользоваться изменением дистанции.



**Рис.251** Противник наносит удары руками



**Рис.252** Защита от ударов



**Рис.253** Захват бьющей руки, прижимание к противнику

2) Переход на болевой прием после защиты от добиваний руками (рис. 254-258) очень эффективное средство контратаки. Некоторые спортсмены, находясь в таком положении, сами заставляют нападающего защищаться. Переходом на рычаг локтя захватом руки противника между ногами осуществляется после плотного захвата руки противника с разворотом корпуса, для проведения приема можно помогать себе свободной рукой и активно отжимая ногой голову противника. Если противник наваливается на проводящего прием всем весом, можно перевернуться через плечо на живот и закончить проведение приема.



**Рис.254** Уклон от удара, захват руки противника



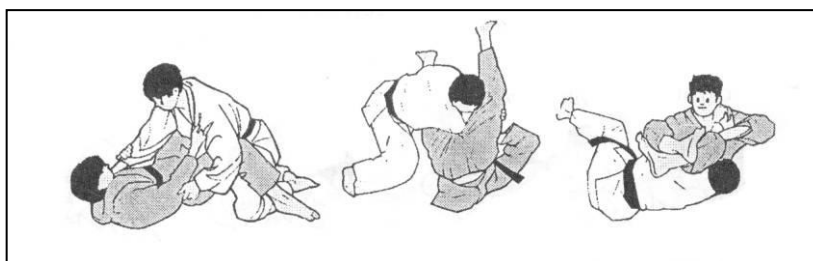
**Рис.255** Разворот



**Рис.256** Отжимание головы противника ногой



**Рис.257** Рычаг локтя



**Рис.258** Рычаг локтя из положения лежа на спине в дзюдо

3) Сбрасывание противника, сидящего сверху (рис. 259-262) выполняется мостом после захвата одной руки и зацепа одноименной ноги, тогда противник не сможет опираться на ковер при перевороте. Далее возможен переход на добивание руками или болевой прием.



**Рис.259** Противник пытается оторваться



**Рис.260** Сбрасывание противника мостом



**Рис.261** Переворот в сторону захваченной руки



**Рис.262** Добивание противника руками

4) Защита от добивания ногами выполняется жестким блоком двумя руками и захватом бьющей ноги, после чего рывком вверх или на себя провести сваливание. Если же противник недостаточно контролирует защищающегося можно защищаться от добиваний ногами резким вставанием.

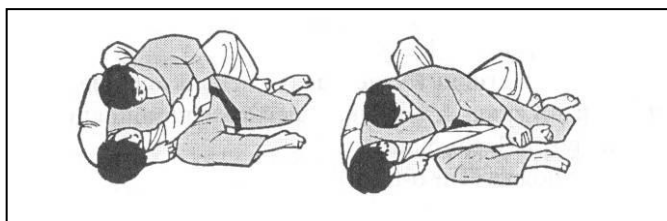
5) Защита от добиваний руками, когда противник стоит на ногах сводится к тому, чтобы попытаться захватить руки противника или отжать его ногами, разорвав дистанцию. Можно также провести сваливание противника захватом за пятки.

б) Защита от проведения болевого приема рычаг локтя захватом руки между ногами включает в себя несколько основных моментов: надо стремиться прижать плечо как можно плотнее к туловищу, при этом также контролировать свое предплечье второй рукой; не давать противнику отжимать голову ногой всеми способами; когда противник уже занял положение для проведения приема и пытается разорвать захват надо уйти мостом и забежать ногами за противника, после чего подтянуть к себе плечо и встать ноги.

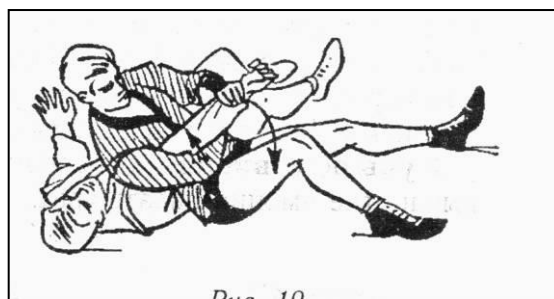
### Положение сбоку

Положение сбоку отличается хорошей устойчивостью и безопасностью для нападающего, так как противнику трудно провести контрприем прямо из этого положения. Такое положение часто возникает после бросков и в арсенале каждого спортсмена должно быть несколько вариантов продолжения атаки. Представляем лишь некоторые из них.

1) Болевой прием рычаг локтя, перегибая руку противника через свою ногу (рис. 263) необходимо проводить быстро и сразу после броска, не давая противнику сцепить руки. Для успешного проведения приема необходимо подсунуть свое бедро под плечо соперника, не давая прижать руку к корпусу. Давление на руку противника осуществляется в двух направлениях: своим бедром поднимать плечо соперника вверх, а рукой или ногой давлением на предплечье и запястье опускать вниз. Возможно также проведение рычага двумя руками, как показано на рис.264.

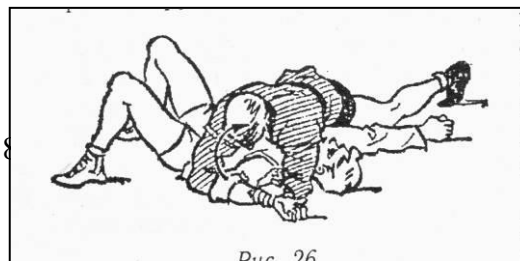


**Рис.263** Рычаг локтя через бедро в дзюдо



**Рис.264** Рычаг локтя через руку в самбо

2) Болевой прием узел локтя (рис. 265) проводится с захватом предплечья противника ногой или двумя руками, при этом рука должна находиться под прямым углом. Узел локтя можно провести и на дальнюю руку соперника, выполняя его руками лежа поперек, как показано на рис. 266.



**Рис.265** Узел локтя ногой

**Рис.266** Узел локтя руками поперек

3) Болевой прием рычаг колена можно провести, когда противник пытается уйти и приближает свою ногу к ногам атакующего. Тогда, подтянув к себе ногу противника и отпустив захват руки и головы, проводится рычаг колена.

4) Переход в положение сидя верхом проводится из положения лежа поперек перебрасыванием одной ноги через противника, либо, наступая коленом на корпус противника, садясь на него сверху.

5) Удары коленями в корпус или голову противника также наносятся из положения лежа поперек, когда невозможно разорвать захват противника за голову и плечевой пояс.

6) Добивания противника руками можно провести только разорвав захват соперника упором коленом в корпус (рис.267). Если противник, защищаясь, выставляет руку, возможно проведение рычага локтя захватом руки между ногами (рис. 268, 269). Проведение рычага локтя возможно и на дальнюю руку, для этого надо захватить дальнюю руку и перейти на рычаг, постоянно контролируя голову соперника ногами (рис. 270).



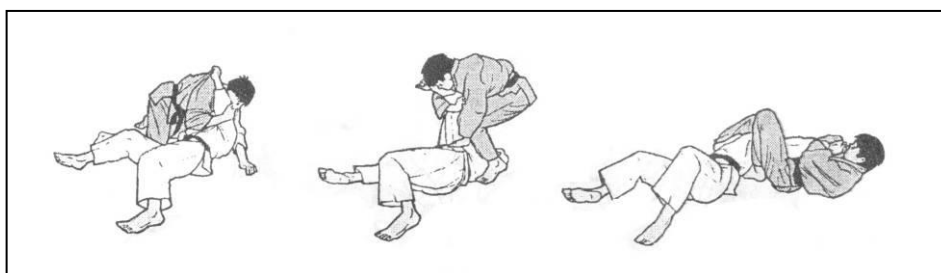
**Рис.267** Разрыв захвата упором коленом в корпус



**Рис.268** Захват руки противника



**Рис.269** Переход на рычаг локтя



**Рис.270** Переход на рычаг локтя дальней руки из положения сбоку в дзюдо

## СПИСОК использованной литературы

---

1. **Ашкинази С.М.** Вопросы теории и практики рукопашного боя в Вооруженных Силах Российской Федерации. Монография.- СПб:ВИФК, 2001. – 241 с.
2. **Алиханов И.И.** Техника и тактика вольной борьбы. - М.: ФиС, 1986.
3. **Атилов А.А., Глебов Е.И.** Кик-боксинг лоу-кик. Ростов-на-Дону, 2002.
4. **Дзюдо.** Примерные программы для системы дополнительного образования детей: ДЮСШ, СДЮСШОР. М.: Советский спорт, 2003.
5. **Заяшников С.** Тайский бокс. М.: Терра-спорт, 2002.
6. **Карелин А.А.** Спортивная подготовка борцов высокой квалификации. Монография. (Под редакцией проф. В.В.Нелюбина).- Новосибирск: «Советская Сибирь», «Мангазья», 2002.- 479 с.
7. **Климов К.** Армейский рукопашный бой. Предсоревновательная подготовка юношей. - Братск, 2001.
8. **Рудман Д.** Самбо. Техника борьбы лежа. - М.: ФиС, 1982.
9. **Рукопашный бой.** Примерные программы спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮСШОР. М.: Советский спорт, 2004.
10. **Русский бой (Unifight).** Учебная программа для ДЮСШ, СДЮСШОР и ШВСМ. – М., 2006. – 69 с.
11. **Спортивная борьба:** Учебник для ИФК / Под ред. А.П. Кушцова. М.:ФИС, 1978.
12. **Харлампиев А.** «Борьба самбо». М.: ФиС, 1964.
13. **Чой Сунг Мо, Глебов Е.И.** «Тхэквондо. Основы олимпийского спарринга». Ростов-на-Дону, 2002.
14. **Чумаков Е.М.** «100 уроков борьбы самбо». М.: Фаир-пресс, 1999.