

ТЕХНИКА БОМБЫ

М.М. Абрахамов



"Физкультура и спорт"

И.И. Алиханов

ТЕХНИКА ВОЛЬНОЙ БОРЬБЫ

65085

1978



Москва
«Физкультура и спорт»
1977

Алиханов И. И.

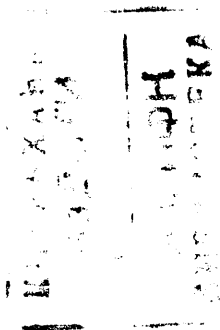
Техника вольной борьбы. М., «Физкультура и спорт», 1977.

216 с. с ил.

В пособии для тренеров и высококвалифицированных спортсменов излагаются общие вопросы методики разучивания и совершенствования приемов вольной борьбы, рассматриваются почти все группы приемов, встречающихся в этом виде спорта. Большое внимание уделяется исследованию технических действий, которые еще не были описаны в периодической литературе.

60902-080
А 009(01)-77

7A3.5



Иван Иванович Алиханов

ТЕХНИКА ВОЛЬНОЙ БОРЬБЫ

Заведующая редакцией А. К. Гринкевич. Редактор Ю. Я. Гаврилов. Художник Г. И. Сауков. Художественный редактор Ю. В. Алексеев. Технический редактор Л. В. Туркова. Корректор Л. А. Кирилина.
А 03819. Сдано в производство 1/II 1977 г. Подписано к печати 7/II 1977 г. Формат 60X90¹⁶. Бумага тип. № 2. Пер. л. 135. Усл. п. л. 135. Уч.-изд. л. 135. Тираж 30 000 экз. Издат. № 5236. Зак. 15041. Цена 15041. Ордена «Знак Почета» издательство «Физкультура и спорт» Государственного комитета Совета Министров СССР по делам издательства, полиграфии и книжной торговли. 103006, Москва, К-6, Казанская ул., 27.
Типография издательства «Калининградская правда». Калининград обл., ул. Карла Маркса, 18.

© Издательство «Физкультура и спорт», 1977 г.

ПРЕДИСЛОВИЕ

Если постараться представить идеального борца, то он должен быть почти таким же сильным, как тяжелоатлет, почти таким же выносливым, как лыжник, таким же ловким, как акробат или баскетболист; он должен столь же быстро реагировать на действия противника, как фехтовальщик, быть смелым и решительным, как боксер, по тактическому мышлению приближаться к шахматисту (естественно, что все эти качества должны развиваться применительно к борьбе).

Можно привести немало примеров из прошлого, когда отличное развитие какого-либо одного качества, например силы или выносливости, а также правильная тактика использования этого качества позволяли борцу одерживать победы на самом высоком уровне. Но, очевидно, время это минуло. Теперь на первый план выходят именно такие борцы, которые приближаются к представлению об идеальном борце даже при прекрасном разностороннем развитии различных качеств. Однако же богатый арсенал способов сравнительно легкого, изящного преодоления сопротивления противника, т. е. владеть техникой борьбы. В ряду необходимых требований к высококвалифицированному борцу овладение техникой борьбы имеет особое значение. Большая сила не делает борца более выносливым или ловким. С другой стороны, и отличная выносливость не придает борцу дополнительной силы или ловкости. То же можно сказать и о других качествах. Зато овладение техникой практически делает борца как бы более быстрым, ловким, выносливым, сильным, смелым и решительным. Поясним эту мысль. Отлично технически подготовленный борец использует для преодоления сопротивления противника одновременно или последовательно столько мышечных групп, что он всегда на главном направлении атаки оказывает мощнее своего даже более сильного соперника. Он тратит меньше энергии в схватке, ибо не включает в работу ненужные мышечные группы, умело использует усилия противника; он не напряжен, так как у него имеется в запасе много способов нейтрализовать неожиданную атаку; в связи с этим он меньше устает и объективно оказывается более выносливым. В процессе овладения большим количеством технических элементов борец становится более ловким, умеет согласовывать свои действия с быстро меняющимися ситуациями схватки. Правильная техника дает значительный выигрыш в быстроте, так как создает оптимальный ритм работы мышц, что

является одним из важных факторов, обеспечивающих скорость движения, или, как говорят борцы, «резкость». Технический боец смело ведет схватку, так как не опасается сложных ситуаций.

Особенно большое влияние техника оказывает на тактику. У борца, владеющего богатой техникой, значительно больше способов для построения выигрышного плана схватки. Причем, что очень важно, эти способы отличаются красотой исполнения, зрелищностью.

Технику вольной борьбы создали наши лучшие борцы и творчески работающие тренеры, которые взяли все лучшее из национальных видов борьбы народов СССР, использовали ранее созданную методику и многие элементы классического стиля. Эта техника удивительно многообразна и из года в год становится более богатой.

Создать учебное пособие, которое включало бы все многообразие и богатство техники вольной борьбы — задача невыполнимая по причине большой вариативности техники, беспрерывного ее совершенствования, а также в связи с небольшим объемом пособия. Последняя причина вынудила нас исключить почти всю ту технику, которая одновременно применяется также и в классической борьбе, частные методики обучения сложным приемам. Тем не менее настоящее пособие намного подробнее и полнее всего того, что было издано по технике вольной борьбы ранее.

Автор выражает свою искреннюю признательность своим друзьям, выдающимся борцам Левану Теднашвили, Зарбегу Бернашвили, Зауру Шекриладзе, Роману Руруа, Нодару Хохашвили, Юрию Шахмурадову, Гураму Сагарадзе, Гиви Кварелашвили, советами и помощью которых в процессе работы над пособием он пользовался. В пособие использованы некоторые технические идеи выдающихся тренеров Арама Ялтыряна, Александра Дякина и Сергея Преображенского. Автор с удовольствием разделяет с ними все то, что окажется в данном труде интересного и полезного, принимая, естественно, на себя ответственность за неточности или ошибки, указание на которые примет с благодарностью.

В заключение следует сделать несколько пояснений по содержанию пособия.

С целью большей лаконичности изложения приняты некоторые сокращения. Наиболее часто употребляемые термины и слова обозначаются главными буквами: *A* — атакующий борец, *P* — противник или партнер, в зависимости от контекста, *K* — контратакующий борец, *З* — защищающийся борец, *O* — обучающийся; *n*, *n*. — исходное положение, *ДС* — динамическая ситуация, *ц. т.* — центр тяжести, *PVK* — реакция взаимного контакта.

Нетрадиционная кустовая система объединения технических действий снята необходимость специального описания подготовки перед приемом и защиты после него, так как в большинстве случаев тактической подготовкой для последующего приема куста как раз и является попытка осуществления защиты от предыдущего.

Мы специально не останавливались на подробном описании защит еще и по другим соображениям: защита есть «отрицание» приема. Прием — сложное техническое действие, включающее исходную *ДС*, захват, бросок (переворот) и удержание. Задача защит — изменение *ДС*, разрыв захвата, создание помех для броска (переворота), разрушение пары сил. Поэтому ясно, что в самом описании приема подспудно дано и описание защиты. В связи с тем что разрушение атаки, по-видимому, не является проблемой для большинства борцов, мы значительно больше места уделили преодолению защитных действий, на основе которых собственно и строится куст.

С биомеханической точки зрения любой прием или перевод в партер являются вращениями *P*. Количественно эти вращения могут иметь угол от 90° (падение навзничь во время сбиваний) до 270° (броски подхватом, через спину и др.). Оси вращения при выполнении приемов непостоянны. Вращение может осуществляться преимущественно вокруг фронтальной оси (броски через спину, подхваты, броски прогибом), вокруг вертикальной оси (накаты, скручивания, перевороты и др.), вокруг сагиттальной оси, которая является вспомогательной, так как в процессе такого вращения *P* не может оказаться ни на спине, ни на животе (такое вращение налицо при проведении «мельниц», сбиваний, подсечек и др.). Но в большинстве случаев вращение происходит вокруг мгновенных косых осей.

Чтобы осуществить вращение, необходима пара сил. Для создания этой пары *A* может использовать и организовывать следующие силы:

- 1) внутреннюю силу, т. е. физическую силу своих мышц;
- 2) физическую силу *P*;
- 3) силу своей тяжести — вес;
- 4) вертикальную реакцию своей опоры;
- 5) силу тяжести (вес) *P*;
- 6) вертикальную реакцию опоры *P*;
- 7) кинетическую энергию своего тела, в которой проявляется сила, затраченная ранее для придания скорости массе своего тела;
- 8) кинетическую энергию тела *P*, в которой также проявляется сила, затраченная для придания скорости массе его тела;
- 9) свою силу трения о ковер, которая создает горизонтальную составляющую вектора усилий в месте контакта борца с *P*;
- 10) силу трения *P* о ковер, которая также создает горизонтальную составляющую взаимного контакта между борцами;
- 11) силу реакции в месте контакта с *P* (*PVK*). Эта реакция может быть различной по направленности: если *A* толкает *P*, то создается положительная реакция. Если тянет, то возникает отрицательная реакция контакта. Если *A* упирается или виснет на *P*, то реакция направлена вверх, и, наконец, в случае, когда *A* тянет *P* вверх, возникает реакция, направленная вниз;

12) взаимную реакцию (до начала возникновения пары сил). Имеется в виду случай, когда P принуждает A к взаимному вращению. В этом случае возникает так называемая центробежная сила $\frac{mV^2}{R}$, которая создает центробежное ускорение. И центробежная сила, и центробежное ускорение действуют по направлению к центру кривизны, создавая при этом движение P вдоль кривой. Естественно, что, поскольку борцы имеют одинаковую весовую категорию, т. е. одинаковую массу, центр вращения системы борцов оказывается где-то посередине между ними. Но если рассматривать это вращение с точки зрения A , то он как бы вращает P вокруг себя, создавая таким образом совершенно особенную $ДС$. Эта ситуация позволяет, например, осуществить бросок боковой подсекой, задерживая встречным движением своей ноги перемишающиеся по кругу ноги P в то время, как его туловище будет стремиться двинуться по касательной к кривой вращения.

В каждом техническом действии A так или иначе участвуют все перечисленные силы, проявляясь в большей или меньшей степени. В отдельных технических действиях некоторые из них играют большую, иногда решающую, роль. В других действиях решающая роль достается другим силам. Однако вне какой-либо из указанных сил борьба просто не может осуществляться. Попытаемся проследить и оценить значение каждой из них.

Мышечная сила. Известно, что нередко борец, имеющий абсолютно лучшие показатели силы отдельных мышечных групп, в схватке оказывается слабее своего относительно более слабого P в проявлении силовых качеств. Причин этому может быть много. Например, совершенно очевидно, что правильная техника позволяет мобилизовать много иных сил. Но если даже отвлечься от них, то остается еще умение (тоже относящееся к правильной технике) в цепи возникающих усилий выключать относительно слабые звенья и действовать в нужный момент мощными мышечными группами. Известно, что растянуть руку на болевой прием невозможно, если действовать силой рук. Самбист в этом случае наклоняется к захваченной руке, чтобы свои руки можно было бы прижать к груди; фиксирует это положение рук (так как известно, что в уступающем режиме мышца значительно сильнее, чем в преобладающем) и тянет захваченную таким образом руку, разгибая туловище, мощными мышцами спины. В практикевольной борьбы имеется много аналогичных случаев, когда следует временно отключить слабое звено в цепи сил. Например, при захвате руки на ключ руку следует прижать плечом к боку (см. рис. 219) и заходить вместе с захваченной рукой назад. Аналогичное положение возникает при захвате шеи из-под плеча с обвивом. Для верного выполнения этого переворота следует прижать руки к груди и, прогибая спину, тянуть руку к себе, подключая к работе и разгибатели ног (см. рис. 256). Так же следует поступать при выполнении переворота разгибанием с накладыванием руки к себе на шею (см. рис. 247) (с обвивом). Ни в коем случае не следует тянуть

руками руку P . Приблизив поближе к захваченной руке голову и согнув таким образом свои руки, нужно тянуть руку P , разгибая спину. Такой способ действия можно назвать способом отключения слабого звена.

Каждое движение зарождается или по крайней мере обеспечивается в опорной фазе. На этом основано изучение техники борьбы при помощи динамографических платформ. Через опору мы можем выяснить суммарное усилие борца. Отсюда следует вывод о том, что в каждом приеме мышцы ног играют существенную роль. В ряде приемов, например в классическом накате захватом туловища, в сбиваниях, в ряде переворотов с обвивом и др., сила ног — решающая сила, обеспечивающая успешное выполнение приемов. При этом основная механическая задача — передать импульс силы ног для воздействия на P без существенных потерь с подключением по возможности также и всех остальных сил, о которых сказано выше. Однако можно сказать, что при правильном выполнении любого технического действия все основные мышечные группы так или иначе принимают различное участие в общей синергии. Наиболее ярко такая синергия проявляется в сбиваниях, скручиваниях, подхватах, продергиваниях, бросках через спину и пр. Проявление необходимой и достаточной для проведения приема силы обеспечивается ритмичной, согласованной работой мышц и подключением возможно большего количества мышечных групп, способных обеспечить нужную синергию в каждый отдельный момент проведения приема.

Вес и его значение в борьбе. Развитие техники и ее совершенствование идет по пути все большего использования силы тяжести. Эта сила действует постоянно и всегда в одном направлении — вниз. Умелое воздействие весом на P характеризует высокую технику современной борьбы. При выполнении некоторых приемов (например, вертушек) сила тяжести играет решающую роль.

Использование веса может привести не только к падению P на ковер, но и к предвзвешиванию его отрыву от ковра. Такой способ использования веса посредством рычага применяется довольно часто: при перевороте «ножницами» в партере, при одном из вариантов броска обратным захватом дальнего бедра и в других случаях (см. рис. 191, 245, 250, 259).

Вертикальная реакция опоры, которая противостоит весу, казалось бы, не имеет существенного значения для техники борьбы, но даже незначительное изменение упругости ковра в сторону смягчения замедляет все действия борца, затрудняет передвижение по ковра, т. е. весьма существенно влияет на технику, нарушая привычные ритмы движения. Мягкие ковры, кроме того, утомляют икроножную мышцу и разгибатели бедра. Вертикальная реакция P иной раз играет важную роль в создании пары силы. Например, при выполнении вертушки на руке A внезапно повисает на руке P , используя наклон его туловища в качестве рычага (плеча силы). В этом случае другой силой пары как раз и является вертикальная реакция опоры. Если атакованный в этот момент быстро сгибает

ноги и садится, убирая таким образом эти силы, то *A* оказывается «накрытым», т. е. падает спиной на ковер. Опору *P* умело используют борцы, умеющие выполнять бросок прогибом с предварительным занесением на атакованном. Редко кто из борцов умеет убиравать загруженную ногу с тем, чтобы осуществить накрывание.

Реакция взаимного контакта (захвата) между борцами (*PVK*) до начала создания пары сил. Быстрая смена направления воздействия позволяет использовать изначальную реакцию *P* для его же поражения, так как в этом случае направления усилий обоих борцов будут совпадать. На этом принципе построены многие тактические комбинации по подготовке проведения приемов.

Для создания положительной или отрицательной реакции решающее значение имеет трение о ковер. Слабое трение вызывает скольжение, вследствие чего невозможно создать горизонтальную составляющую *PVK*. При таких условиях нельзя провести тягу, толчки, сбивания, быстрые сближения, накаты. Иными словами, недостаточное сцепление разрушает всю технику борьбы. Помимо сцепления для создания горизонтальной составляющей *PVK* имеет значение также и угол атаки (наклон борца), который образуется линией, соединяющей *ц. т.* тела борца с крайней точкой границы опоры и плоскостью ковра. Чем острее этот угол, тем большей может быть горизонтальная составляющая внутренних сил.

Известно, что для проведения бросков с поворотом спиной к *P* (бросков через спину, подхватов, передних подножек) лучшая ситуация — это положительная реакция. Для сбиваний, сбиваний с зацепами, задних подножек и др. лучше всего подходит отрицательная реакция, особенно если она совпадает с реакцией, направленной вверх. Для продергиваний, переводов, вертушек спереди желательно, чтобы *PVK* была направлена вниз.

Чтобы достичь нужной реакции, борцы используют множество способов: тягу, толчки, вызовы, скрывания, угрозы, обманные приемы (см. рис. 132, 133, 137, 138 и др.).

Центробежная сила. Вся техника борьбы связана с непрерывными вращениями. Строго говоря, все движения человека осуществляются путем вращений. Даже прямолинейное движение типа прямого удара в боксе создается вращением туловища вокруг вертикальной оси, вращением плеча вокруг плечевого сустава и вращением предплечья вокруг локтевого сустава.

Как уже было сказано, для достижения победы или выигрышного балла *P* необходимо перевернуть. Хотя единственной силой, находящейся в распоряжении *A*, является его мышечная сила, он должен уметь организовывать и все другие силы для создания необходимой для осуществления вращения пары сил. Зачастую для ее создания ему приходится создавать вращательный момент еще до того, как *P* будет вовлечен во вращение. Вращательный момент возникает в результате поворота туловища, осуществляемого в основном за счет работы ног. Этот предварительный вращательный момент может быть хорошо проиллюстрирован на примере бокового удара (в боксе) с той, однако, разницей, что борец завершает

движение толчком плеча руки. Этот толчок осуществляется по шее, по плечу руки или по туловищу *P* (см. рис. 140, 141 и др.). Но если в боксе удар является завершением атаки, то в борьбе такой толчок — это завершение лишь начальной фазы проведения приема, ибо за этим вращением, как правило, совмещенным с началом падения *A*, следует фаза вовлечения *P* во вращение. При этом оси вращения оказываются в большинстве случаев различными. Например, при броске через спину мгновенная ось вращения *A* включает в себя все пространственные оси вращения тела, тогда как *P* поворачивается в основном вокруг фронтальной оси. Бывают и случаи совпадения: например, при выполнении наката в некоторых случаях оба борца вращаются вокруг вертикальной оси. Однако не все приемы завершаются таким совместным вращением. Для завершения вертушек, бросков прогибом и др. *A*, останавливая вращение *P*, сам продолжает вращаться. При выполнении «мельниц», накатов с помощью ног и пр. *A* прекращает поворачиваться несколько раньше, после чего доворачивает *P* до опасного положения. Лишь в некоторых силовых приемах в партере *A* сам почти не участвует во вращении (перевороты рычагом, захватами шеи из-под плеч и др.).

Кинетическая энергия. Для придания скорости своему телу борец должен затратить усилие и на определенном пути разогнать его. Такое разогнанное тело обладает кинетической энергией, количественное выражение которой определяется формулой $\frac{mV^2}{2}$.

На рис. 133, 137 показаны сбивания, где основную опрокидывающую силу создает разогнанное предварительно тело *A* в совокупности с падением на *P*. Какова может быть горизонтальная составляющая энергии такого удара? Скорость в момент контакта примерно 5 м/сек. Тогда из формулы (при весе *A* 80 кг) получается: $8 \times 5^2 : 2 = 100$ кгм/сек. Такова кинетическая энергия, полученная от разгона. Такие или примерно такие величины могут быть при всякого рода сбиваниях, которых в вольной борьбе достаточно много.

Естественно, что в суммарном усилии в этом случае большую роль будет играть и сила тяжести.

Как же должны действовать перечисленные силы?

Как уже было сказано ранее, задачей борца является переворот противника. Для разрешения этой задачи силы нужно сгруппировать таким образом, чтобы они образовали пару. Чем больше будет каждая из сил, образующих пару, тем успешнее можно будет выполнить переворот. Вторым важным фактором для лучшего проявления сил будет длина плеча пары. Чем оно длиннее, тем значительнее окажется момент пары. Естественно, что плечо должно быть достаточно жестким, т. е. не должно включать суставов, сгибающихся в направлении действия сил.

Биомеханический анализ действий борца с учетом указанных закономерностей позволяет находить оптимальные варианты воздействия на *P*.

Однако если задача *A* создать такую пару сил, которая вернула бы *P*, то последний со своей стороны должен нейтрализовать действие пары, для чего у него имеется несколько путей:

1. Уменьшение одной из действующих сил пары или нейтрализация ее. К этому ведут многочисленные рекомендации, касающиеся освобождения от захвата.
2. Противопоставление одной из групп сил силе, уравновешивающей ее. Последнее достигается, например, увеличением угла устойчивости в направлении опрокидывания, т. е. увеличением площади опоры таким образом, чтобы отдалить крайнюю границу своей площади опоры от проекции своего центра тяжести или же расположить центр тяжести пары сил ниже.
3. Уменьшение плеча действия пары сил. При плече, равном нулю, произойдет их взаимное противопоставление. Например, разгибание туловища при выполнении вертушки на руке противопоставляет силу тяжести атакующего своей вертикальной реакции опоры.

4. Создание единой с *P* конструкции, вследствие чего *A*, перемещаясь, сам вынужден переворачиваться, попадая в опасное положение. Так бывает, например, когда, защищаясь от обратного захвата бедра в партере, борец зацепляет своей ногой ногу атакующего борца.

Что же представляют собой с биомеханической точки зрения контрприемы? Выше мы установили, что все приемы представляют собой вращения, которые *A* придает *P*. Было показано также, что при этом *A*, как правило, вращается и сам. Исходя из этого можно заметить несколько различных биомеханических вариантов проведения контратаки:

1. Наиболее старый и многократно описанный способ, до недавнего времени считавшийся в методической литературе по борьбе единственным: остановить вращение и из создавшейся динамической ситуации создать новое вращение, в итоге которого уже *A* окажется в опасном положении. Иными словами, перед началом контрприема следует применить защиту.

2. Если в процессе проведения приема *A* оказывается обращенным спиной к коврику, в этот момент нужно остановить его вращение. Одновременно следует снять одну из сил пары, чтобы прекратить свое вращение. Такие контрприемы называются накрываниями. На рис. 284 демонстрируется накрывание во время выхода плеча у нижнего борца; вращение прекращается. Переходя ногой на *P*, верхний борец задерживает его в опасном положении.

3. Как уже было сказано, у *A* имеется собственное вращение, при помощи которого он увеличивает силу воздействия на противника, обрушивая на последнего образовавшийся вращательный момент силы и кинетическую энергию. Часто для того, чтобы привести атакующего в опасное положение, надо лишить его возможности передать накопленную энергию, и тогда она будет продолжаться проявляться в его собственном вращении. Таково, например, на-

крывание, показанное на рис. 22, в ответ на сбивание упором головой в бедро изнутри. Таким же способом, переступая по ходу, можно накрывать борца, выполняющего сбивание захватом руки двумя руками.

4. При проведении приема *A* вызывает строго определенный поворот *P*. Однако атакованный может придать себе дополнительное вращение, проходя таким образом опасную зону, после чего сам переходит к атакующим действиям.

5. К следующей биомеханической группе контрприемов относится вращение всей «системы» *A* и атакованный в том же направлении, но дальше, чем предполагал *A*. Теперь, когда для определения туше необходима фиксация, контрприемы такого рода приобрели большое распространение. Например, если раньше в результате броска через спину атакованный вынужден был спасаться, применяя мост, то теперь выгоднее разогнать всю конструкцию с тем, чтобы, отдав два балла, продолжить вращение и задержать *A* в опасном положении, заработав три балла или добившись чистой победы.

6. Имеется группа контрприемов, основанных на изменении своей оси вращения. Для этой цели *K* поворачивает (возможно раньше) в начале атаки туловище по отношению к плоскости вращения. Таким образом, вместо того, чтобы, скажем, упасть навзничь, *K* падает на бок. Одновременно с этим он должен создать новую пару сил, для чего используется движение тела *A* в качестве одной из сил пары.

К таким контрприемам относятся вертушки от зацепов, повороты грудью к атакующему от зацепа снаружи (см. рис. 171), контрприемы от обратного захвата дальнего бедра и пр.

7. Имеются также контрприемы, построенные на том принципе, что *K* удаётся придать *A* дополнительное вращение. Обычно это бывает, когда в процессе проведения приема его программа предусматривает падение *A* на бок, а *K* вынуждает его принять новое направление, в результате чего *A* оказывается обращенным к коврику спиной. Такого рода контрприем осуществляется в момент броска обратным захватом дальнего бедра из стойки, когда *K* тянет противника за голень. На этом принципе построены некоторые контрприемы во встречной борьбе на четвереньках.

8. Часто для выполнения приема *A* первоначально направляет свою спину в сторону ковров, отворачиваясь или разворачиваясь потом так, чтобы в заключительной фазе оказаться на ковре боком или животом. *K* должен помешать *A* осуществить заключительный разворот. На этом принципе построены приемы с удержанием руки *P* на шее при переворотах разгибанием, захваты дальней руки при полунакатах и пр. (см. рис. 264, 265).

Не следует думать, что перечисленные варианты механизмов контрприемов существуют раздельно друг от друга. Они зачастую осуществляются в комбинациях.

Площадь опоры, угол устойчивости. В целях нейтрализации одной из сил пары атакованный зачастую увеличивает угол устойчи-

чивости в направлении действия силы. Чтобы понять сказанное, следует определить содержание некоторых понятий определяющих устойчивость.

Площадью опоры борца называется вся площадь, заключенная между крайними точками опоры. В стойке эта площадь ограничивается ступнями ног, а партнере — ступнями ног, коленями и опорой рук.

Углом устойчивости называется угол, образованный линией, соединяющей *ц. т.* тела с крайней границей площади опоры, с одной стороны, и перпендикуляром, опущенным из *ц. т.* тела — с другой. Таким образом, чем ниже расположен *ц. т.* тела и чем дальше находится крайняя граница площади опоры, тем больше угол устойчивости. Поэтому, когда борца пытаются опрокинуть или столкнуть с места, он переносит *ц. т.* тела к передней границе опоры и сгибает ноги. При этом, естественно, уменьшается устойчивость в противоположном направлении — вперед. То же самое получается, если *А* тянет *П* влево: сопротивление последнего создает предпосылки для проведения приема вправо.

Динамическая ситуация. Этот термин мы применили впервые еще в 1951 году («Теория и практика физкультуры», № 2), в статье «Совершенствовать обучение технике классической борьбы»: «Борьба представляет необычайно богатое по динамике упражнение, где статические исходные положения встречаются крайне редко. Для начала проведения приема борец почти всегда использует передвижения, которые могут быть поступательными, вращательными или смешанными. Благодаря этому динамическая ситуация исходного положения в борьбе представляет весьма сложную картину, которая создается в результате взаимодействия в каждый момент многих факторов.

Можно наметить следующие основные факторы, обуславливающие динамическую ситуацию: 1) расположение *ц. т.* тела; 2) живая сила (кинетическая энергия массы и ее направление); 3) направление и степень мышечных усилий; 4) взаимное воздействие весом; 5) реакция опоры и реакция в местах соприкосновения с противником; 6) площадь опоры.

Перечисленные факторы встречаются в самых различных по величине и направлению комбинациях и имеют постоянную тенденцию к изменению, что сильно затрудняет их анализ и изучение. Каждый фактор играет определенную роль в проведении приема — иногда ведущую, в другом случае второстепенную».

К этому следует добавить, что все перечисленные факторы следует рассматривать в совокупности, так как противники представляют собой единую динамическую систему.

Например, чтобы получить сведения об *А*, нужно знать расположение *ц. т.*, его высоту над ковром и местоположение относительно тела борца, иметь данные о его проекции относительно границ площади опоры. Но этого недостаточно. Нужно знать направление и скорость движения, ясно представлять позу борца и его усилия. Такие сведения помогут решить, какое техническое действие может

быть применено. Но, даже получив все сведения об *А*, необходимо сопоставить их с такими же сведениями о *П*.

Возникает вопрос: неужели для проведения приема борец каждый раз сознательно подвергает анализу все перечисленные компоненты *ДС*?

Конечно же, нет! Для приобретения способности быстрого подсознательного анализа необходимо в процессе учебно-тренировочной работы много раз решать задачи, связанные с различными вариантами *ДС*. Большое разнообразие их воспитывает ловкость и ориентацию. Борцы называют это «чувствительностью».

Создание необходимой *ДС* — наиболее важная задача для реализации технического действия (приема, контрприема). Судя по удивительным успехам малолетних гимнастов, которые в возрасте 10 лет выполняют элементы, по технической сложности не уступающие самым сложным приемам борьбы, можно сказать, что овладение даже самыми трудными приемами не является проблемой. Куда более трудоемка задача выполнить эти приемы в борьбе, когда *П* сопротивляется.

Какими же путями борец имеет возможность создавать выгодную *ДС*? Как можно практически подготовить прием? Для этого имеется много путей:

1. Маневрирование — совместное передвижение по коврику без воздействия на *П* или с воздействием на него путем тяги, раскручивания, введения, толкания.

2. Силовое воздействие путем толчков, рывков, захватов, продергиваний с целью получить ответную реакцию.

3. Силовое воздействие с целью вывести *П* из равновесия, т. е. попытка вывести проекцию *о. ц. т.* за границу площади опоры. Средства те же, что и во втором случае, но выполнение более энергичное.

4. Сковывание — удерживание какой-либо части тела с той целью, чтобы *П* пытался освободиться от захвата.

5. Вызов — действие, имеющее целью спровоцировать *П* на атаку, в процессе которой создается необходимая для контратаки *ДС*.

6. Обманный прием — действие, имитирующее прием. Проводится с целью вызвать *П* на ответные действия, которые и создадут нужную *ДС*. Для этого используются приемы, модифицированные таким образом, чтобы можно было быстро изменить направление воздействия на *П*.

7. Комбинация приемов, т. е. такая их последовательность, при которой заранее предполагаемые защитные действия, если они возникнут, используются для последующего приема.

8. Повторная атака или преследование. В этом случае первая атака выполняется недостаточно решительно, с тем чтобы вызвать неполную защиту. Тогда повторной атакой в том же направлении преодолевается неполная защита.

9. Угроза — имитация начала атакующего действия с целью получить ответную защитную реакцию.

10. Отвлечение — неоднократно повторяющаяся угроза одного и того же характера, совмещенная с окончательной атакой в другом направлении.

11. Усыпление бдительности. Показная пассивность или показное утомление с целью активизировать *П*, стимулировать его атаку.

Нужно заметить, что все эти разделения подготовки *ДС* в значительной степени условны: они взаимосвязаны и не могут существовать в чистом виде. Например, любое из них связано с маневрированием, силовым воздействием, сковыванием, угрозами и пр. Однако такое разделение все же помогает нам выделить главное действие в каждом конкретном случае.

В заключение следует сказать, что проведенный нами анализ борьбы в биомеханическом аспекте имеет направленность на решение практических задач: обнаружение ошибок в выполнении технических действий, выявление возможностей усилить варианты их проведения, найти нужные защиты и контрприемы, т. е. создание предпосылок для программированного обучения и совершенствования техники борьбы.

МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ

Технику борьбы мы рассматриваем как совокупность разрешенных правилами, выработанных практикой рациональных способов действий борца, направленных каждый раз на быстрое достижение преимуществ относительно исходной ситуации. Содержание техники зависит от уровня развития борьбы и уровня наших знаний о ней. Отсюда следует, что техника борьбы с каждым годом обогащается в результате увеличения количества способов достичь преимущество, с одной стороны, а с другой — в связи с более глубоким изучением движений.

Первоначально новый элемент борьбы может быть достигнут одним спортсменом, иной раз заранее продуманным, большей же частью случайным.

Постепенно этот элемент передается по методу подражания или взаимообучения. Такая техника может долгое время бытовать в практике, но, не будучи обобщенной, не попадает в методическую литературу и классификацию. Но даже попав в пособие, но не изученная детально, она может еще долгое время оставаться как бы «вещью в себе», ибо пока нет методики обучения приема с четким определением значения большинства главных деталей основного механизма движения, приемы, будучи коронными для одних, не осваиваются другими борцами. Часто бывает и так, что борец понимает свой коронный прием, в одну из сторон и совершенно не представляет, каким образом он мог бы выполнить его в другую сторону.

В спортивной практике мы довольно часто видим «одноруких» волейболистов или «одноногих» футболистов, но никогда не видим

гимнастов, умеющих делать круги на коне в одну и не умеющих выполнять их в другую сторону. Причина здесь одна: волейболистов и футболистов не учат. А не учат потому, что представление о технике этого движения у тренеров неясное. Для обучения же технике нужно иметь возможно более ясное представление о значении каждого компонента движения. Иными словами, тренер должен знать о роли каждой части тела, о последовательности усилий пути их приложения, ритме и пр. при выполнении технического действия.

Исследуя достаточно сложные приемы, мы убедились в том, что даже отличный исполнитель того или иного приема зачастую представляет быстроспротекающие детали движения вовсе не такими, какими они выглядят на самом деле в динамике борьбы.

Какие же компоненты можно отнести к технике вида? Коротко можно сказать, что техника борьбы включает все то, что касается формы движения и чему мы так или иначе обучаем. Но в борьбе стабильный навык — это только начало освоения приема, так как доведение его до степени совершенства так называемого коронного приема требует значительно больше времени и педагогического мастерства. Это объясняется тем, что имеется в наличии *П*, деятельность которого всегда направлена на то, чтобы помешать борцу провести свой прием, а удобные или привычные *ДС* сами по себе случаются чрезвычайно редко. А если учесть, что сбивающие факторы возникают не только в начальной фазе проведения приема, но зачастую и по ходу его выполнения, то даже удобные ситуации возможно использовать далеко не все. Таким образом, после освоения навыка (до уровня стабильной автоматизации) возникает новая задача — сделать навык пластичным, иными словами, включить прием в число действующих при относительно благоприятной ситуации. Для этого прием выполняется с различными захватами (в движении вперед, назад, по кругу). В ответ на действия *П* следует выполнить контрдействия, связанные с различными подготовительными действиями тактического плана. Это каждый раз требует точной постановки задачи.

Иной борец, прекрасно проводящий прием, не может научить ему другого борца и даже толком не знает, как он сам его исполняет. Дело в том, что он сам научился этому приему, миновав правильный путь обучения, основанный на дидактических принципах, и в первую очередь на принципе сознательности. Реализация этого принципа предусматривает, что в ходе обучения и совершенствования технического элемента борец должен узнать о нем следующее:

1. Каково место этого приема в общем арсенале средств борьбы. Насколько популярен этот прием у выдающихся борцов.

2. Каково значение при выполнении этого приема физической силы, кинетической энергии, веса, изменения РВК, использования кинетической энергии противника и пр.?

3. Какая *ДС* необходима для проведения приема. Захват, динамика приема, завершение его.

4. Каков ритм приема. Последовательность и долгота фаз движения кинематических звеньев.

5. Какие варианты захватов могут быть в зависимости от тех или иных условий.

6. Какие имеются упражнения для развития мышц, усилия которых имеют наибольшее значение при выполнении приема.

7. Вариативность приема в зависимости от РВК.

8. Тактические варианты подготовки приема.

9. Возможности связи элемента с другими приемами.

10. Ожидаемые контрприемы от данного приема и возможность их нейтрализации путем внесения в прием (заранее или по ходу) дополнительных изменений.

11. Возможности продолжения атаки после того, как была принята защита или выполнен контрприем (связывание приемов в комбинации).

Естественно, что все эти сведения приобретаются в течение долгого времени.

Вначале, на первом же уроке, посвященном изучению конкретного приема, занимающимся сообщаются сведения, о которых сказано в пунктах 1, 2 и 3. В процессе усвоения приема уточняются вопросы пункта 4. Раскрытию перечисленных пунктов посвящены приведенные в данном пособии частные методики обучения сложным приемам и описания приемов, включенных в кусты.

Вопросы, поставленные в пункте 5, раскрываются по мере того, как прием с одним (основным) захватом доводится до уровня автоматизма при сравнительно благоприятной ДС, т. е. тогда, когда П не слишком затрудняет проведение приема (например, в схватке, целью которой является техническое совершенствование борца).

Задачи из пункта 6 решаются уже на уровне мастерского владения приемом для усиления его действия.

Умению решать вопросы, сформулированные в пунктах 5, 7, 8, 9, 10 и 11, призван способствовать основной материал настоящего пособия, объединяющий технические действия по принципу их тактических связей.

Вначале же при обучении, чтобы создать нужное представление о движении и в дальнейшем выработать правильный двигательный стереотип, методу подражания или «способу» обучения по принципу «давай, не бойся» следует предпочесть конкретную и последовательную связь двигательных задач.

Обученные таким методом борцы в дальнейшем прекрасно знают форму движения, а впоследствии и правильный его ритм. Они не только легко обнаруживают ошибки товарищей, но принимают участие анализировать свои движения. Если в процессе обучения им также говорили о причинах, порождающих те или иные ошибки, то они сами, как правило, умеют их впоследствии исправлять. Дальнейшее обучение должно касаться того, *когда*, после каких предварительных движений должен включаться изученный прием, *какие* изменения в его деталях будут необходимы (если это требуется). При этом изученный навык уже должен, конечно, вы-

полняться совершенно автоматически, так как придется сосредоточивать внимание на других вещах.

Но освоенный таким образом навык еще не станет коронным приемом, пока борец не научится преодолевать различное по характеру и степени сопротивление П и добиваться уже на этом фоне необходимой ему ДС. Эта третья по счету и едва ли не самая важная задача — тактически подготовить прием и осуществить техническую взаимосвязь элементов.

Для реализации принципа активности в обучении помимо сказанного очень важно с самого начала насытить занятия по борьбе эффективными приемами.

Несколько слов о принципе наглядности. Реализация этого принципа осуществляется путем привлечения к процессу обучения по возможности всех анализаторов. В борьбе зачастую внешняя картина проведения приема может вполне удовлетворить тренера. Однако стоит тренеру занять место атакующего, и он обнаружит, что усилия О вовсе не те, которых следует ожидать. Это происходит потому, что один из борцов копирует внешнюю сторону движения, а другой поддается ему. В этом случае для наглядного представления о правильном усилии тренеру следует самому продемонстрировать усилие, чтобы оба борца ощутили его. Иной раз это может быть и болевое ощущение.

Для атакующего сзади борца очень важно знать, какого рода атаку и в какую сторону ему следует ожидать. Для этого нужно уметь ощущать противника локтями, спиной, бедрами, ступнями, боками и таким образом получать нужную информацию. Одним словом, надо знать о положении П и его готовности провести тот или иной прием, не видя его.

Ввиду быстротечности некоторых приемов и невозможности в связи с этим заметить сразу несколько важных для правильного проведения приема деталей тренеру следует вести наблюдение за ними последовательно и обучать этому же учеников. Такая организация последствием облегчит наблюдение за потенциальными противниками, когда следует не просто смотреть, что в большинстве случаев и бывает, а наблюдать за тем, к какому захвату стремится П, как он его осуществляет, к каким обманным действиям прибегает, каким образом продолжает атаку, как осуществляет контрприемы и пр. Такое наблюдение в дальнейшем дает материал для тактической подготовки схватки.

ПРОБЛЕМА ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ БОРЦОВ

Когда Ю. Шахмурадов делал из партера высад или каким-либо иным способом оказывался сидящим на ковре, то все опытные тренеры и борцы знали, что держать его спереди за ноги чрезвычайно опасно. А кто этого не знал, тот оказывался на мосту или на спине.

93064

Сейчас уже мало кто помнит порой фантастические по смелости и замыслу комбинации А. Ялыряна, который многие годы поражал своих противников.

Перечень таких борцов — новаторов техники можно продолжить, назвав имена А. Медведя, А. Иванецкого, В. Балавадзе, В. Рубашвили, А. Алиева и др. Это благодаря им техника вольной борьбы совершенствовалась и оттачивалась.

Каждый из них сделал значительный вклад в технику борьбы и ее тактику, но всех их можно сравнить с музыкантами, обладающими абсолютным слухом и выучившимися играть по слуху, а не по традиционной методике, когда сначала изучают нотную грамоту, гаммы, элементарные пьесы и лишь потом достигают высокого исполнительского мастерства. Чаще всего эти борцы бывали одновременно и композиторами, и исполнителями своих произведений, и поэтому при всем их выдающемся мастерстве и удивительных спортивных достижениях у каждого из них был свой личный репертуар. Поэтому они очень мало походили друг на друга. Ну можно ли сравнить борцов В. Балавадзе и В. Синявского или З. Шекриладзе и А. Алиева или каждого из них между собой?

Совершенно различный набор технических средств, различные стили — вот что их характеризует.

В чем же мы усматриваем причину этого явления?

Известно, что каждое качество, присущее человеку, должно развиваться в наиболее благоприятном для его воспитания возрасте. Борец же по программе в 14 лет должен научиться выполнять приемы самые элементарные. Если учесть, что это только начало его технической оснащенности, ибо, как уже было сказано ранее, в борьбе ему придется проводить приемы, преодолевать сопротивление *П* и целый ряд других сбивающих факторов, то станет очевидным, насколько борец в возрастном плане отстает от представителей других видов спорта. Не в этом ли главная причина того, что всесторонне технически подготовленный борец — это пока что исключение из правила? Нами совместно с В. Майсурадзе и М. Окрошидзе был проведен специальный эксперимент в интернате, который блестяще доказал: ребята 13—14 лет можно в течение 3—4 месяцев научить выполнять в обе стороны все наиболее сложные технические элементы программы по классической борьбе. Представленные сами себе, ребята все равно пытаются выполнять наиболее эффективные приемы и зачастую заучивают неверные движения, что, естественно, создает дополнительные трудности в обучении.

Как же конкретно в последующие годы должно осуществляться технико-тактическое совершенствование борца?

Многолетнее изучение технико-тактической подготовки выдающихся борцов вольного стиля показало, что мастера высокой квалификации отличаются от других борцов по ряду признаков:

1. Они упорно стремятся к излюбленному захвату, который выполняют различными способами с высокой точностью и стабильностью.

2. Выполняя такой захват, они, как правило, добиваются выигрышных баллов или победы. Вариант приема избирается в зависимости от защитных действий *П*.

3. Защита от одного из приемов используется ими как выгодная динамическая ситуация для проведения другого приема.

Такое технико-тактическое соединение мы назвали кустом из-за внешнего сходства при графическом его изображении, где способы достижения захвата можно уподобить корням, захват является как бы стволом, от которого расходятся, подобно ветвям, различные действия, защиты *П* и последующие приемы.

Подобные кусты имеют постоянную тенденцию роста и разветвления, что происходит в результате совершенствования защитных действий и творческого их преодоления со стороны *А*.

Известно, что технико-тактическое совершенствование должно включать целый комплекс взаимосвязанных элементов, каждый из которых должен быть доведен до высокой степени автоматизма. Чем этих элементов больше, тем выше потенциальные возможности борца. Их (этих элементов) взаимосвязь может носить характер различной подчиненности, однако во всех случаях она должна быть прочной и гибкой, надежной и лабильной. Достижение такой взаимосвязи — еще неиспользованный резерв для повышения технико-тактического мастерства борцов вольного стиля.

Мы предприняли первую попытку объединить приемы вольной борьбы в кусты. В основу кустов положены следующие захваты:

в стойке: 1) ноги (голова относительно противника спереди); 2) ноги (голова сбоку); 3) руки двумя руками; 4) руки двумя руками сбоку; 5) руки под плечо (противник при этом захватывает плечо снизу или туловище); 6) руки под одноименное плечо и за запястье другой руки; 7) рывок под плечо; 8) шеи и плеча, 9) шеи с плечом сверху; 10) шеи (плеча) и бедра, нырком под плечо; 11) туловища и плеча (руки); 12) туловища (туловища и руки) сзади;

в партере: 1) ноги в стойку; 2) ног; 3) руки на ключ; 4) обратный захват предплечья; 5) обвив или зацеп ног; 6) захват или зацеп под плечо (плечи); 7) туловища сзади сбоку с дополнительными захватами ног или рук;

во *встречной борьбе на четвереньках*: 1) шен с плечом сверху; 2) ноги (голова спереди); 3) ноги (голова сбоку).

ПРИЕМЫ, СВЯЗАННЫЕ С ЗАХВАТАМИ НОГ

Способы захватов ног, связанные с этими захватами приемы, защиты от них и контрприемы — наиболее значительный раздел техники современной вольной борьбы.

Если отвлечься от различных исходных и конечных положений и дальнейших действий, то можно сказать, что главное требование для захвата ног противника — это быстрота. Ведь противник все время настороженно ждет момента сближения, чтобы защититься

или осуществить контратаку. Быстро же во многом зависит от того, насколько правильной является техника сближения и захвата. В практике борьбы выработались два способа сближения, позволяющие создать значительную стартовую скорость. Они несколько напоминают низкий легкоатлетический старт.

Основной механизм первого из них таков: из *и. п.* бордовской стойки (одна нога впереди) (рис. 1, *а*) проекция *ц. т.* переносится к передней границе площади опоры, для чего борец слегка наклоняется и подается туловищем вперед. Известно, что при выполнении легкоатлетического старта очень выгодно не прекращать движение плеч вперед от команды «Внимание!» до команды «Марш!», но такое движение правилами запрещено. В борьбе таких правил, естественно, нет, и поэтому это продвижение необходимо использовать. На практике оно большей частью маскируется ложными рывками, которыми *А* притягивает себя к *П* движениями рук, ударами по рукам *П*. Движение плеч вперед освобождает от груза собственного веса стоящую ногу, которая осуществляет толчок носком, реже внутренней стороной стопы. Естественно, что чем ближе к опорной ноге будет находиться толчковая нога, тем дальше *А* сумеет продвинуться вперед во время выпада. С другой стороны, очень близкое расстояние между толчковой и опорной ногами уменьшает горизонтальную составляющую усилия. Толчку ноги сопутствуют выпад и быстрое движение рук вперед. Таков основной механизм первого способа стартового сближения. Во многих случаях первое движение одной из рук отстраняет руку *П*, препятствующую сближению, или ликвидировать возможность встречных захватов.

На рис. 1, *б* видно, что в момент сближения *А* тыльной стороной руки отталкивает руку *П*.

В том случае, когда *П* отступает и его приходится преследовать, сближения могут осуществляться с довольно большого расстояния — до 2 м. На степ-схеме 1 (сторона квадрата равна 25 см) показано, как изменяется расстояние продвижения в зависимости от постановки толчковой ноги. Из одинакового *и. п.* толчок может быть осуществлен на подступни сзади *и. п.* толчковой ноги (*а*), чуть сзади *и. п.* (*б*) (выигрыш в продвижении — 8—10 см), чуть впереди *и. п.* (*в*) (продвижение увеличивается еще на 8—10 см), у пятки

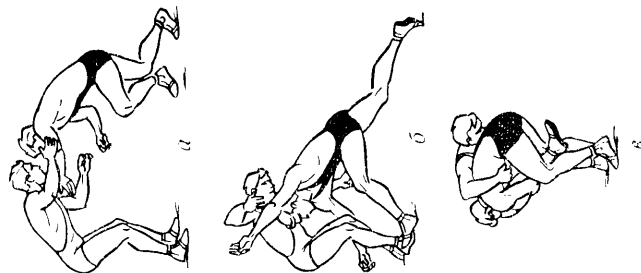


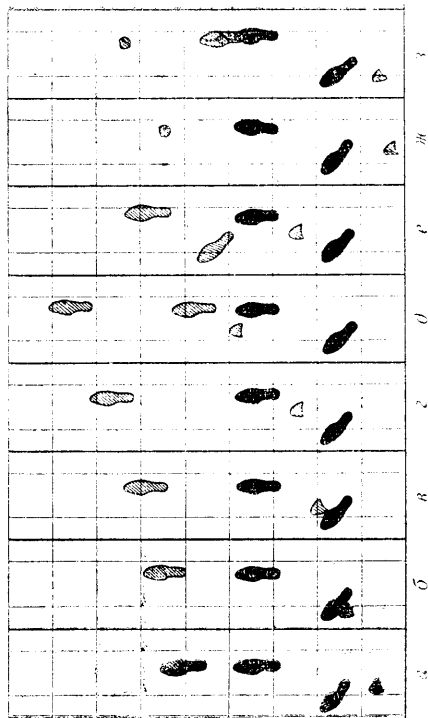
Рис. 1

Таблица 1

Кусть приемов, связанных с захватом ног (ноги)

Ситуация перед сближением или захватом ноги		Способы сближения и захвата ноги	
Дистанция средняя или дальняя вне соединения. Стойка средняя разноименная	Дистанция средняя или дальняя вне соединения. Стойка средняя одноименная	Сближение выпадом стартовым толчком сзади стоящей ноги с действиями рукой против <i>П</i> (батманами) по ходу сближения. Захват ноги	Сближение то же. В заключительном положении голова <i>А</i> сбоку от <i>П</i> . Острым <i>П</i> от ковра
Дистанция средняя или дальняя. Стойка почти высокая (как вариант может быть и одноименная)	Дистанция средняя или дальняя. Стойка почти высокая. <i>У П</i> руки упираются в колени. <i>А</i> лишен возможности бить мана по рукам <i>П</i>	Сближение то же, но с коротким выпадом. Выхват ноги <i>П</i> рывком за подколенный сгиб, в движении назад	Сближение то же с полным выпадом
<i>А</i> ухватывает за собой <i>П</i> отступая	Сближение с выпадом после шага (двух шагов) назад	Сближение с шагом вперед с выпадом	Сближение с последующим захватом ног, рывком одноименной под плечо, совмещенным с толчком и выпадом
<i>А</i> передвигается по дуге вокруг <i>П</i> в разноименной стойке	Сближение в процессе перемещения вокруг <i>П</i> с толчком и выпадом. В заключительном положении голова перед <i>П</i>	Сближение в процессе перемещения вокруг <i>П</i> приставными шагами. Вход по диагонали. В заключительном положении голова сбоку	Сближение стартовым толчком закруженной ногой, с предварительным подергиванием. Нырок под плечо с захватом ноги (второй способ стартового толчка)
<i>А</i> передвигается по дуге вокруг <i>П</i> , находясь в параллельной стойке	Борьба взаимно захватили плечо с плечом. <i>А</i> осуществляет одно-два ложных подергивания. Толкается закруженной ногой		

Ситуация перед сближением или захватом ноги		Способы сближения и захвата ноги	
Борцы взаимно захватили шею с плечом. А осуществляет одно-два ложных подергивания, после чего ныряет под руку. Толчок загруженной ногой		Сближение стартовым толчком загруженной ногой, с предварительным подергиванием. Сбивание захватом голени (пятки) и толчком плечами в голени	
П захватил у А руку под плечо или двумя руками сбоку		Сближение и захват ног (голова сбоку) с поворотом на 360°	
П протягивает вперед руку (руки)		Захват ног толчком-рывком под руки с падением на колени	
Стойка средняя разномысленная. Дистанция средняя.		Сближение скрестным зашагиванием, толчком под плечо. Захват ног сзади	
П захватил плечо под плечо. А, в свою очередь, захватывает плечо из-под плеча. Борцы расположены взаимно под углом примерно 90°		Захват пятки с предварительной имитацией подворота бедра, захватом плеча снизу	
Стойка высокая с взаимным захватом плеч. А маневрирует		Захват ноги запястом голенью разномысленной ноги изнутри	
Стойка высокая с взаимным захватом плеч. А маневрирует		Захват ноги запястом голенью снаружи	
Стойка высокая с взаимным захватом плеч. А маневрирует		Захват ноги запястом стопой одноименной ноги изнутри	
Стойка высокая с взаимным захватом плеч. А маневрирует		Захват ног запястом стопой снаружи	
П захватил плечо. А захватил, в свою очередь, плечо снизу		Сближение захватом ноги и толчком в грудь—живот	



Степ-схема 1

опорной ноги (е) (продвижение снова увеличивается на 8—10 см). Толчок после предварительного шага опорной ногой (д) увеличивает продвижение еще примерно на 20 см.

Сближения для захвата ног иной раз выполняются из статического положения, но большей частью в динамике. Большинство наших борцов перед сближением двигаются несколько по дуге, медленно вперед. Редко кто применяет перед сближением движение назад, хотя тактически это очень выгодно. После захвата ноги (голова сбоку) необходимо сразу же подшагивать толчковой ногой, прогибать туловище, с тем чтобы приблизить грудь к ногам П (рис. 2, а) и выпрямлять ноги. Таким образом П отрывается от ковра (рис. 2, б). Завершается движение перехватом левой рукой за правое бедро изнутри, с тем чтобы завершить отрыв броском наклонном.

Для осуществления быстрого выхвата ноги (рис. 3) выпад делается примерно на полступни короче (см. степ-схему 1, е). Сближение осуществляется в большей мере за счет быстрого разгибания рук (а), а туловище несколько отстает и не имеет тенденции перевалиться вперед через опору (вперед стоящую ногу), наоборот, не доходя до нее, начинает отваливаться назад (б). В этот момент А уже успевает осуществить руками захват ноги П и резко тянет ее к себе вверх, разгибая при этом спину. Отступая назад и увлекая П за собой (в), выводит одновременно в сторону захваченную ногу.

Сближение в движении вперед. П либо находится на дальней дистан-

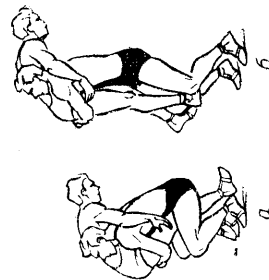


Рис. 2

ции, либо отходит назад. Из обычного исходного положения на счет «раз» *А* делает шаг правой. При этом нога продвигается вперед примерно на полторы ступни. Туловище начинает движение чуть позже, но движение его не прекращается. В момент, когда с левой ноги снимается вес и она начинает движение вперед, следует счет «два», на которой производится стартовый толчок с выпадом. На степ-схеме 1, *д* иллюстрируются следы ступней при таком сближении. Упражнение выполняется сначала индивидуально, а затем в парах. При этом *П* отступает в темпе наступления.

Атака на отходе. *А* сближается с *П* для захвата ног при движении назад (отступая от надвигающегося *П*). На счет «раз» левая (сзади стоящая) нога делает шаг назад на полторы ступни. На счет «два» правая нога перемещается назад и ставится на обычное место относительно левой ступни. После расстановки правой ступни *А* начинает перемещать туловище, двигаясь плечами вперед, освобождая таким образом левую ногу для толчка.

На счет «три» он отрывает левую ногу от ковра и производит обычный толчок. Захват ноги может производиться способом «выхват» или обычно, в зависимости от тактической задачи. Упражнение выполняется сначала индивидуально, а затем в парах.

Одновременно с изучением стартового сближения полезно приучать *А* отталкивать руку *П*, которая препятствует сближению или готова встретить *А* для осуществления контратаки. Необходимые для этого сведения *А* должен получить путем предварительной разведки ложной атакой. В случае если *П* упирается руками в свои бедра, то *А* в момент сближения должен прикрыть ладонью глаза *П*, чтобы затруднить ему ориентировку (рис. 4).

Сближение рывком под плечо (рис. 5). Это очень тонкое движение лежит в основе не только захватов ног, но и многочисленных сближений с зацепами. Из обычного и. п. *А* захватывает руку *П* за запястье или дает на захват свое запястье. В момент стартового толчка делается рывок под плечо (*а*). При этом рывком *А* не столько тянет *П* к себе, сколько создает отрицательную *РВК* и ускоряет свое продвижение вперед (*б*). Реакция *П* совпадает по направлению с устремленным вперед *А*. Не следует включать в рывок каких-либо дополнительных усилий, так как в этом случае

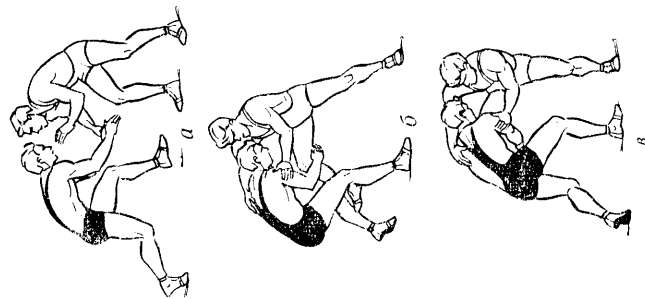


Рис. 3

А сначала отклоняет туловище назад, в результате чего теряется элемент внезапности.

Захват в движении по дуге в сторону сзади стоящей ноги П.

Во всех случаях, когда сближение осуществляется посредством стартового толчка первым способом, толчок нужно начинать, если *А* стоит на одной ноге. Лучше если эта нога расположена спереди, тогда продвижение осуществляется быстрее и на большее расстояние. Сближение в процессе движения по дуге можно начинать только в том случае, если вес целиком перенесен напереди стоящую ногу. Другая нога при этом осуществляет толчок. Движение начинается с шага в сторону, затем приставным шагом движется другая нога, но так, чтобы ноги не скречивались. В один из моментов, когда *А* собирается начать сближение, он после постановки впереди стоящей ноги подается плечами вперед, а освобожденной ногой производит толчок. Дальнейшие действия такие же, как и при обычном сближении.

Сближение по диагонали в процессе движения по дуге (рис. 6). Это наиболее сложное по технике исполнения сближение, но им неизменно пользуются японские и американские борцы. Передвижение приставными шагами осуществляется в широкой параллельной стойке в сторону впереди стоящей ноги *П*. В момент начала атаки *А* после очередного приставного шага подает туловище в обратную сторону, освобождая тем самым толчковую ногу, которая осуществляет толчок рядом с опорной ногой, при этом колено толчковой ноги разворачивается вовнутрь (*а*). Сближение осуществляется по диагонали, атакуется сзади стоящая нога *П* (*б*). В итоге *А* оказывается в положении сбоку. Захватываются обе ноги (*в*). Для беспрепятственного прохода *А* часто осуществляет толчок в плечо *П* снизу.

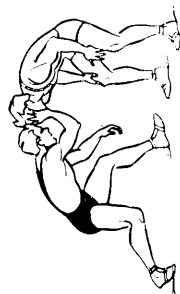


Рис. 4

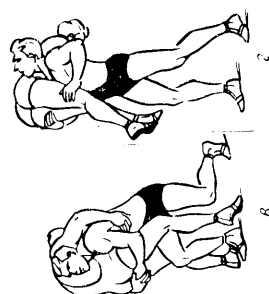
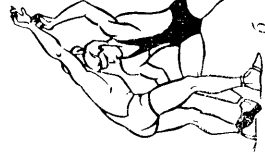


Рис. 5

Ошибки в выполнении сближений из ДС наиболее часто касаются дальней постановки толчковой ноги, в связи с чем расстояние сближения сокращается. Причиной этого может быть и слишком широкая стойка. Чтобы избежать дальней постановки ноги, следует по мере освоения толчка уменьшать отрыв левой ноги от ковра. Многие отличные мастера часто перед толчком отрывают только пятку, переноса при этом вес тела полностью на впереди стоящую ногу (А. Медведь). Еще более выгодно постараться передвинуть толчковую ногу несколько вперед и произвести толчок у пятки опорной ноги (Ю. Шахмурадов, Л. Теднашвили).

Второй способ стартового сближения чаще используется при взаимных захватах. Он завершается обычно либо нырком под плечом или «мельницей», либо сбиванием с захватом пятки и толчком плечами в голени. Этот способ осуществляется также с помощью толчка ногой по типу низкого старта, но с иным механизмом толчка (рис. 7). Исходная ситуация перед сближением: руки борцов взаимно наложены на шею и плечо (а). А перед началом атаки делает движение, имитирующее продергивание, для того чтобы получить отрицательную РВК, направленную вверх. Выполнение продергивания связано с резким движением туловища тазом назад, загрузкой сзади стоящей ноги и сгибанием обеих ног. Это положение в сочетании с указанной РВК создает предпосылки для сближения (б). При повторном выполнении ложного продергивания оно не заканчивается, а в заключительной фазе рука А соскальзывает с захвата (в). Впереди стоящая нога почти свободна от груза собственного веса. А делает ею шаг вперед, затем, проходя нырком под плечом П или падая на колено этой ноги, захватывает пятки и толкает плечами в голени захваченных ног (г).

На степ-схеме 1, ж, з показаны следы перемещения стоп во время сближения вторым способом. Помимо стартовых имеются еще и иные способы сближения: *Сближение и захват ног толчком-рывком под руки* (рис. 8). Этот способ не требует сложной работы ног, для него нужна быстрая реакция и резкость. В один из моментов, когда П так или иначе поднимает одну из рук (это бывает довольно часто, когда П пытается произвести захват или просто толкает А в лоб), А захватывает эту руку движениями снизу вверх-на себя. По ходу таким же

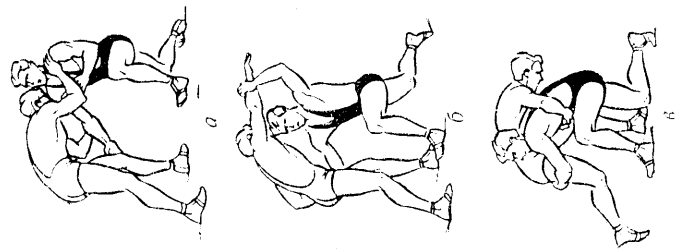


Рис. 6

способом захватывается и другая рука (а). В завершающей фазе А падает на колени и захватывает ноги (б).

Захват ног с поворотом на 360°. Этот способ захвата ног ввел в употребление Ю. Шахмурадов. И. п. таково. П удерживает руку А сбоку двумя руками или под плечом. А создает отрицательную реакцию контакта, как бы стараясь вырвать свою руку из захвата. Вслед за этим А быстро поворачивается в сторону от П, как бы оставляя ему руку, при этом все время уходя вниз, т. е. сгибая ноги. В итоге А оказывается на одном колене и захватывает обе ноги П (голова сбоку). Эффект приема в его неожиданности и в подсознательном желании П удерживать ускользающую руку.

Сближение скрестным зашагиванием (рис. 9). В и. п. борцы в разносторонних стойках вне соединения. В ответ на движение руки П вверх-вперед А переносит вес на впереди стоящую ногу. Толчком сзади стоящей ноги он делает скрестный шаг вперед-в сторону (а), подталкивая в то же время руку П разнотенной рукой снизу и захватывая другой рукой ногу с той же стороны. Захват нужно начинать с бедра, которое убрать назад быстрый шаг, толчок плеча снизу и захват бедра выполняются в падении на противника. В заключение А оказывается сзади П. Поворачиваясь на живот, он захватывает и другую ногу П изнутри (б), затем толкает ее плечами в голени сзади. После падения П на живот А скрещивает его ноги двойным скрестным захватом, прижимает захваченные ноги к груди, встает в стойку и переворачивает П в опасное положение, все время несколько пятясь назад. Если П перевернулся с моста в сторону атакующего, то последний вновь ставит его головой на ковер (см. рис. 195), нажимая рукой то на бедро, то на голень, в результате чего П оказывается в опасном положении.

Захват ноги за пятку с предварительной имитацией подворота бедра, захватом плеча снизу (рис. 10). И. п. — П захватил руку под плечо. Расположение борцов взаимно перпендикулярное, слегка наклоненное. А, поворачивая предплечье захваченной руки вверх, накладывает кисть на плечо П (а) и делает резкий поворот в сторону, как бы подворачивая бедро, заставляя этим движением П переступить вперед дальней ногой. После этого А, наклоняясь, захватывает пятку дальней ноги П (б). Логическим продолжением этого захва-

Рис. 7

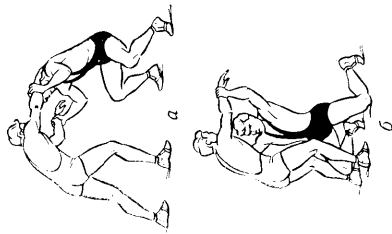


Рис. 8



Рис. 9

та является зацеп другой ноги *П* изнутри, вследствие чего *П* опрокидывается и может оказаться в опасном положении.

Захваты ноги при помощи зацепов проводятся из взаимного неплотного захвата при недалеком положении ног *П*. Зацеплять нужно незагруженную ногу, поэтому следует предварительно толкнуть или завести (затянуть) *П* в сторону другой ноги, вслед за чем «движением сердца» зацепляется нога и тянется к себе. Зацепленную ногу тут же подхватывает рука. Зацепы могут быть четырех способов: одноименной стопой изнутри (рис. 11 а, б); стопой снаружи (рис. 12); разноименной голенью изнутри (рис. 13, а, б) и голенью снаружи (рис. 14).

Сбивание захватом ноги и толчком в грудь — живот. Это наиболее сложный вариант захвата, который применяется Н. Хохавили (рис. 15):

В и. п. *П* захватывает руку *А* под плечо. Последний, в свою очередь, захватывает плечо снизу и, нажимая на руку снизу вверх, пытается ее отвести, «отключить». *П*, защищаясь, также давит на руку *А* сверху и упирается головой в его грудь. В начале атаки *А* резким движением захваченной руки вверх как бы тянет *П* к себе, на самом же деле он создает отрицательную реакцию контакта и снимает вес сзади стоящей ноги, чуть притягивая себя к *П*. Одновременно с этим движением *А* делает круговое движение головой, как бы «обходя» наклоненную голову *П* (а). Как только голова *П* «обойдена», следует стартовый толчок ногой (б), и *А* устремляется всем туловищем вперед, делая выпад, толкает *П* плечом и головой в живот, захватывает свободной рукой его дальнюю ногу у коленного сгиба, а другой рукой в это же время сверху вниз хлещет по пояснице, сбивая *П* с ног и удерживая в опасном положении, не распуская захватов, прижимая головой грудь (в).

Для овладения этим сложным эффективным приемом следует первоначально научиться стартовому толчку первым способом, а затем отработать самую тонкую деталь этого приема — тягу противника вверх, приближаясь к нему и при этом круговым движением головой «обходя» его голову и освобождая сзади стоящую ногу для стартового толчка.

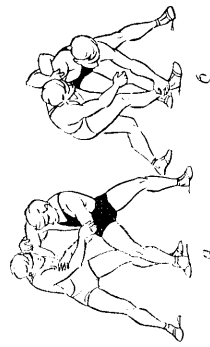


Рис. 10

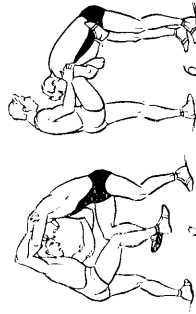


Рис. 11

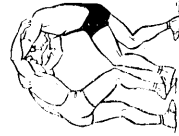


Рис. 12

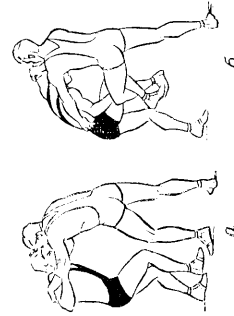


Рис. 13

последовательно разобраны варианты действий *А* при захвате ноги в положении «голова спереди» и при захвате ноги в положении

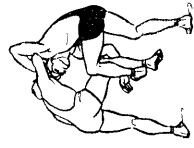


Рис. 14



Рис. 15

В результате любого сближения *А* захватывает ногу (ноги) *П*. При этом голова *А* может оказаться перед грудью (животом) *П* (положение «голова спереди») или сбоку от *П* (положение «голова сбоку»). Дальнейшие действия *А* связаны с тем, в каком положении в результате сближения и захвата оказался *А*. В зависимости от этого *П* может применять те или иные контрприемы. Поэтому дальше будут последовательно разобраны варианты действий *А* при захвате ноги в положении «голова спереди» и при захвате ноги в положении

Куст приемов, связанных с захватом ноги
(голова относительно *П* спереди)

Создавшаяся ситуация	Приемы атакующего борца
<i>А</i> вытянул ногу <i>П</i> рывком после короткого выпада	1. Бросок наклоном рывком ноги вверх*
После захвата <i>П</i> захватил плечо <i>А</i> и ожидает его дальнейших действий	2. Сваливание перехватом за дальнее бедро (зажимая голень бедрами)
<i>П</i> согнул захваченную ногу и захватил плечо <i>А</i>	3. Перевод в партер упором одной опорной ноги спереди
В ответ на предыдущий прием <i>П</i> разворачивается в сторону <i>А</i>	4. Сваливание захватом одноименного бедра спереди-изнутри
<i>П</i> захватывает запястье дальней руки <i>А</i> и пытается осуществить захват плеча той же руки	5. Сваливание в партер захватом пятки, упором головой в грудь
Голова <i>А</i> низко у бедра. <i>П</i> готовится захватить его туловище сверху	6. Сбивание упором головой в бедро изнутри
<i>П</i> борется за захват рук	7. Сбивание захватом опорной и зацепом другой ноги
<i>А</i> вытянул захваченную ногу кнаружи	8. Сваливание зацепом опорной ноги
<i>А</i> вытянул захваченную ногу кнаружи и захватил плечо <i>П</i>	9. Бросок боковой подсечкой
<i>П</i> , защищаясь, уперся голенью в бедро <i>А</i> наискось, захватил шею и запястье	10. Перевод в партер, подворачивая бедро, зажимая голень между бедром и плечом
Попытка провести предыдущий прием не дала результата	11. Перевод в партер рывком под захваченную ногу 12. Бросок захватом туловища и зацепом захваченной ноги, предварительно распустив захват ноги
Голова <i>А</i> низко, попытка сбивания не увенчалась успехом	13. Перевод вертушкой кнаружи
<i>П</i> наклонился, вытянул захваченную ногу назад. Нажимая туловищем на голову и захватив руку <i>А</i> снизу, занял устойчивое положение.	14. Бросок наклоном. <i>А</i> нырком с падением на колени за туловище <i>П</i> поднимает его на плечи и бросает наклонном, падая на ноги в сторону-вверх

* Здесь и в последующих таблицах цифра перед названием приема или контрприема соответствует цифре, под которой прием или контрприем описан в тексте.

руку, на которой лежит бедро захваченной ноги, с тем чтобы упереться ладонью в бедро опорной ноги спереди. При этом захваченная нога удерживается другой. Резко нажимая грудью в бедро

«голова сбоку». В такой же последовательности будут разобраны и контрприемы *П*, с той, однако, разницей, что они будут разделяться на предварительные контрприемы (до осуществления захвата) во время сближения; контрприемы, осуществляемые после захвата ноги атакующего, но до ее отрыва от ковра и, наконец, контрприемы, выполняемые после того, как нога атакующего борца оторвана от ковра.

При разборе сближений в некоторых случаях мы довели описание до логического завершения приема. Это делалось тогда, когда сближение, захват и прием были органически слитым действием.

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

1. **Бросок наклоном рывком ноги вверх в сторону** (см. рис. 3). Этот прием проводится как логическое завершение выхвата ноги. *А* использует имеющуюся тенденцию движения назад, тянет за собой *П*, одновременно раскачивая захваченную ногу каждый раз в сторону той ноги, которая делает шаг назад. На втором шаге мах руками сопровождается поворотом туловища. Подъем бедра осуществляется путем глубокого продевания руки до такого положения, когда под бедром оказывается плечо и *П* таким образом отрывается от ковра с тенденцией падения навзничь, чему помогает *А*, бросая его наклоном на спину.

2. **Сваливание перехватом за дальнее бедро** (рис. 16). После осуществления захвата *А* зажимает ногу *П* между бедрами, отходит от него, чтобы выпрямить колено захваченной ноги и сделать ее таким образом пассивной, нажимает на колено грудью, а головой в грудь *П* (а). Выполнив все это, *А* захватывает обеими руками дальнее бедро *П*, соединяет руки в крючок, тянет руками на себя, нажимая головой вперед (б), вследствие чего *П* сваливается на бедра. Из этого положения начинается встречная борьба, где шансы *А* предпочтительнее. *А* стремится заработать балл переводом в партер, *П* же стремится не отдавать балла и при случае осуществить один из способов перевода рота в борьбе сидя. Подробно об этом написано в разделе «Встречная борьба на четвереньках».

3. **Перевод в партер упором одноименной рукой в бедро опорной ноги спереди** (рис. 17). Если *П*, защищаясь, сгибает захваченную ногу, то *А*, поворачиваясь от *П*, пропуская поглубже

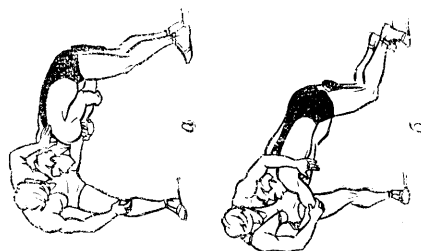


Рис. 16

захваченной ноги сзади, разворачиваясь для этого в сторону от *П* (*а*), *А* ставляет его упереться рукой в ковер. Дальнейшие действия *А* могут осуществляться по такому плану: поместив голень захваченной ноги под плечо разноименной руки и освободив таким образом обе руки (*б*), *А*, наклонясь, захватывает другую ногу с тем, чтобы осуществить скрестный захват ног (*в*). Последующие действия подробно описаны в кусте приемов, связанных с захватом ноги из партера. Более простой план — перевод в партер захватом туловища сзади.

4. **Сваливание захватом одноименного бедра спереди-изнутри** (рис. 18). Защищаясь от предыдущего приема, *П*, естественно, пытается повернуться лицом к *А*, лишая его возможности



Рис. 17

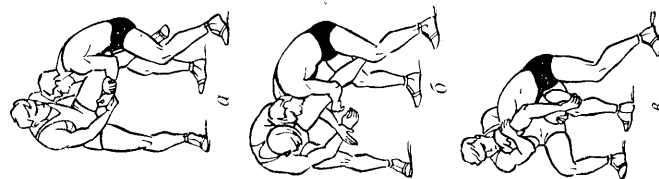


Рис. 19

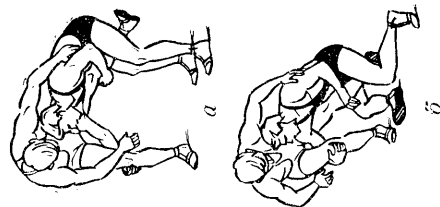


Рис. 18

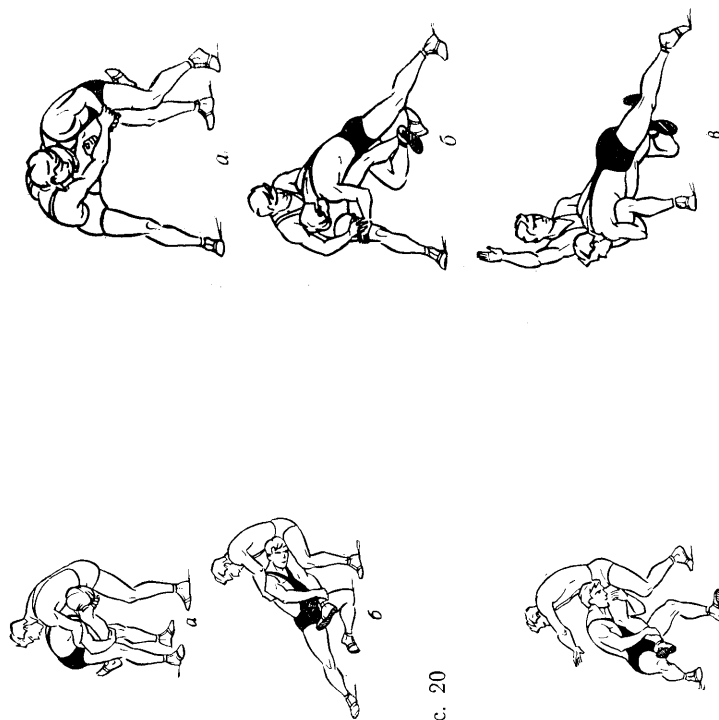


Рис. 20

Рис. 22

дотянуться сзади для упора в бедро спереди. Тогда создается ситуация, удобная для захвата через захваченную ногу того же бедра и той же рукой, но спереди-изнутри (*а*). Для завершения сваливания *А*, упираясь головой в живот, толкая при этом рукой как рычагом с упором плеча в бедро захваченной ноги (*б*).

5. **Сваливание в партер захватом пятки, упором головой в грудь** (рис. 19). Это один из основных и наиболее часто применяемых способов заработать один балл после захвата ноги в положении «голова спереди». При захвате ноги *А* первоначально пытается вывести ее в сторону и выше. Чтобы воспрепятствовать этому, *П* пропускает захваченную ногу между ног *А* с тем, чтобы начать борьбу за захват руки. В этой ситуации появляются реальные шансы на проведение контрприемов и на успешную защиту. *А* в этом случае продолжает атаку таким образом: 1) продевает руку по-

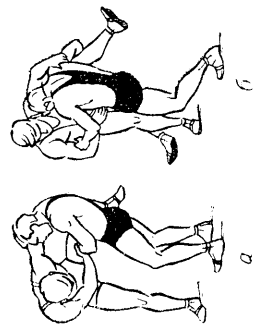


Рис. 23

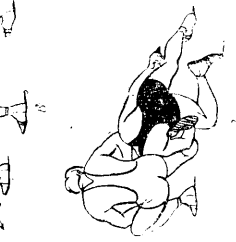
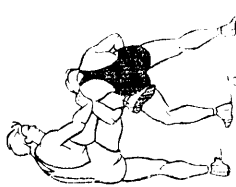
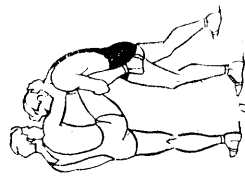


Рис. 24

Рис. 25

глубже под захваченное бедро; 2) захватывает свободной рукой запястье своей же руки. Нужен именно такой захват, так как в дальнейшем при захвате *П* свободной руки *А* другой рукой сможет освободиться от этого захвата; 3) зажимает голень между своими бедрами; 4) упирается головой в грудь выше, не давая *П* свободы маневра; 5) чтобы лишить *П* возможности защиты, прижимает плечо свободной руки к своему туловищу (если это плечо будет захвачено, то начнется почти равная борьба) (*а*); 6) отталкивает головой *П* и отдалает свои ноги, выпрямляя захваченную ногу в колене, нажимая на нее грудью. Если при этом *П* не принимает мер защиты, то можно перехватить его руками за бедро опорной ноги (что описано выше). Но в это время, чтобы удержать позицию и сохранить равновесие, *П* захватывает запястье свободной

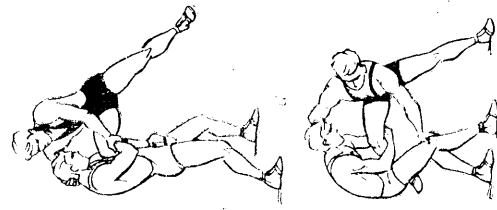


Рис. 26



Рис. 27

руки и пытается разорвать захват. Атак продолжается таким образом: 7) *А* освобождает свободную руку от захвата ребром ладони другой руки, прокручивая ее снизу вверх-от себя (*б*); 8) освободившейся рукой захватывает за пятку зажатой между бедер ноги, удерживая предплечьем стопу, с тем, чтобы *П* не смог повернуться от атакующего и попытаться убежать с ковра; 9) удерживая колено захваченной ноги кистью сверху, одновременно, несколько приседая, поднимает пятку вверх, нажимая головой в грудь, сажает *П* на ковер (*в*) и заставляет перейти в партер.

6. Сбивание упором головой в бедро изнутри (рис. 20). Это довольно распространенный способ атаки после захвата ноги в положении «голова спереди», который может последовать в любой момент, когда *П* стремится от *А*. Для создания отрицательной *РВК* *А* иной раз тянет *П* к себе или раскручивает его, двигаясь в сторону, противоположную захваченной ноге (*а*). Затем *А* неожиданно быстро переставляет разноименную с захваченной ногой ногу вперед к середине (*б*), создавая таким способом упор головой в бедро изнутри и толкая *П* именно в ту сторону, где у него нет опоры.

Нужно признать, что этот способ атаки опасен и в связи с возможностью контратаки. На рис. 21 показано, как *П* может осуществить накрывание, поворачиваясь туловищем в сторону *А* (*а*) и накрывая его в заключение ногой (*б*).

7. Сбивание захватом опорной и цепом другой ноги (рис. 22). Осуществив захват ноги, *А* начинает заходить в сторону, где у *П* нет опоры. Для сохранения равновесия *П* перескакивает на опорной ноге, и та оказывается в сфере досягаемости. Тогда, перенеся вес на разноименную с захваченной ногу (*а*), *А* делает стартовый толчок другой ногой. Этому толчку сопутствуют зацеп голени захваченной ноги и за-

хват опорной ноги у подколенного сгиба. Головой, грудью и плечом *А* толкает *П* в живот и бедро (*б*). В совокупности эти движения позволяют сбить с ног *П* (*в*). Удержание производится при тех же захватах, при этом *А* разгибает ногу в бедре и сгибает в колене, выполняя упор ступней сзади, страхующий от попытки *П* перейти в контратаку.

8. **Сваливание зацепом опорной ноги** (рис. 23). Если *П* захватил запястье, согнул захваченную ногу, удерживая ее между ног, то есть еще один способ продолжить атаку. *А*, слегка приседая и наклоняя туловище, сначала опускает захваченную ногу, перехватывает ее глубже, а затем резким разгибанием ног и спины махом в сторону вытягивает захваченную ногу вверх, выводя ее наружу (*а*) из этого положения. После этого он зацепляется одноименной ногой изнутри (*б*), вследствие чего *П* падает на ковер, но при этом успевает повернуться так, что подставляет руки и переходит в партер.

9. **Бросок боковой подсечкой опорной ноги захватом бедра и плеча** (рис. 24). Из только что описанного захвата, когда ногу удалось вывести в сторону, можно продолжить атаку иначе. Перехватив *П* одной рукой за плечо (*а*), *А* выполняет боковую или переднюю подсечку опорной ноги, ударяя подошвенной частью стопы по нижней части голени или по стопе (*б*), бросая *П* на спину (*в*).

10. **Перевод в партер, подворачивая бедро, зажимая голень между бедром и плечом** (рис. 25). Наиболее часто применяемой защитой при защите ноги в положении «голова спереди» является упор голенью в бедро наискось (коленом к середине, зацепляя стопой бедро снаружи) с одновременным захватом запястья и шеи (*а, б, в, г*). В практике очень часто приходится видеть, как беспомощный раз бывает *А* при такой защите. *А* поднимает *П* вверх, пытаясь зацепить его опорную ногу, в то время как *П* висит на *А*, поднимая опорную ногу и сгибая ее в колене, не давая осуществить зацеп (рис. 2б, *а*). При опускании на ковер *П* упирается рукой в колено.

При такой защите есть по крайней мере три способа действенной атаки. Один из них следующий: резким поворотом в сторону, как бы подворачивая бедро (*б*), *А* заставляя *П* развернуться в сторону от себя. Вслед за этим *А* пропускает разноименную захваченной ногой руку глубоко под свое бедро и делает повторный поворот, нажимая при этом своим бедром на тыльную сторону стопы *П*, удерживая голень между бедром и плечом и заходя все время за *П*. В результате этого движения *П* опускается на колено, а *А* оказывается за его спиной. Продолжая движение за *П*, *А* минует незахваченную ногу, после чего имеет возможность осуществить скрестный захват голени, при помощи которого может перевернуть *П* в опасное положение или просто зафиксировать положение партнера.

11. **Перевод в партер нырком под захваченную ногу** (рис. 27). Это другой способ продолжения атаки при описанной выше защите. Он выполняется в том случае, если попытка *А* развернуть *П* от себя

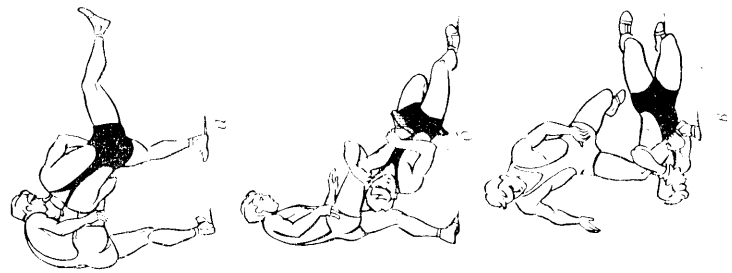


Рис. 28

с помощью движения подвоярота не удается и *П* вновь возвращается в исходное положение (*а*). Продолжая атаку, нужно резко рвануть захваченную ногу наружу-вверх, одновременно падая на колени и продевая под захваченную ногу голову (*б*). Как только голова минует бедро, следует резко толкнуть *П* головой в бедро сзади (*в*) и, поворачиваясь за *П* в сторону захваченной ноги, перевести его в партер (*г*).

12. **Бросок захватом туловища и зацепом захваченной ноги (заступая), предварительное распуская захват ноги**. Этот прием стал особенно популярным в последнее время. Его часто применяют в том случае, если *П* хорошо защищается при захваченной ноге. Тогда *А* неожиданно распускает захват, как бы признавая тщетность дальнейших усилий, и перехватывает рукой туловище *П*. В момент, когда *П* опускает захваченную ногу (практически это делается без всякой паузы), *А* выполняет бросок зацепом этой ноги заступая, аналогичный тому, который показан на рис. 168, но в противоположную захваченной руке сторону.

13. **Перевод вертушкой наружу** (рис. 28). Вертушка захватом ноги в последнее время применяется очень редко. Объясняется это недостаточной надежностью приема, так как если *П* при его проведении перенесет голень из середины (нога находится между

Рис. 29



ног *А*) кнаружи, то *А* неминуемо попадет в опасное положение или окажется на лопатках.

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

14. **Бросок наклоном нырком с падением на колени** (рис. 29). После захвата ноги *П* вытянул ее назад, нажимая туловищем на голову, захватил руку *А* снаружи и занял устойчивое положение (*а*). Продолжая атаку с падением на дальнее колено, *А*, поворачиваясь вокруг *П*, подныривает головой за его туловище (*б*). *П* оказывается поднятым на плечи (*в*). Продолжая этот поворот, *А* сбрасывает *П* наклоном с поворотом, сохраняя захват ноги, а другой рукой перехватывая за туловище (*г*).

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

Чтобы выполнить контрприем в процессе сближения и захвата ноги, лучше заранее знать, к какому именно варианту захвата («голова спереди» или «голова сбоку») стремится *А*. Это можно определить различными путями. Например, предварительным наблюдением за схваткой данного борца. Борец в большинстве случаев при сближении делает выпад вперед переди стоящей ногой. Если при этом у *П* вперед стоит нога, одноименная той, которой делается выпад, то захват ноги произойдет в варианте «голова сбоку», и наоборот. Однако бывает и так, что *А* захватывает не вперед стоящую ногу (рассчитывая на то, что *П* во время сближения уберет ее назад), а сразу атакует сзади стоящую ногу. Это бывает, когда переди у борцов стоят разноименные ноги. Таким образом, при захвате сзади стоящей ноги всегда осуществляется вариант «голова сбоку». Для проверки своих предположений полезно один-два раза вызвать атаку и отойти, подставив предплечья к груди *А*. Помимо этого нужно обратить внимание на то, применяет ли *А* перед сближением профилактические или подготовительные действия руками. В первом случае подготавливаемые для проведения контратаки руки будут отбиты, поэтому их не следует выставлять вперед и рассчитывать на такого рода контрприемы. Во втором случае не следует давать *П* возможность осуществлять захваты, необходимые для подготовки к сближению, или, во всяком случае, готовить контрприемы не предварительные, а связанные с началом захвата ног. Важно также знать, на какой высоте идет атака, падает ли атакующий на колени во время захвата. От этого тоже зависит

Куст приемов, связанных с захватом ноги (ног).
Контрприемы атакованного в процессе сближения и захвата ноги в положении «голова спереди»

Предварительные		После отрыва ноги от ковра	
Ситуация	Контрприем	Ситуация	Контрприем
Сближение осуществляется без рывком под плечо (чез рез голову с уходом в руки с дальней стороны)	Контрприем	Ситуация	Контрприем
2. Перевод в партер толчком в шею (кнаружи)	При захвате в сторону захвата А	2. Бросок назад в сторону захвата А (накрывая захваченной ногой)	После захвата ноги атакованного делает движение подворотом
3. Перевод в партер толчком в бок и шею	Та же самая ситуация	3. Бросок (переворот) выседом, захватом одноименного бедра изнутри (вариант — захватом двумя руками)	Атакованный с поворотом спиной к А перескакивает вперед, нажимая шее А
4. Скрывание захвата ног и под плечо	А, захватив захват, фиксирует ладь на коленях	4. Переворот захватом руками захват, упираясь ступней в бедро	Атакованный упирается голенью в бедро, согнув захватом разном, менной ноги сзади
Та же самая ситуация	Та же самая ситуация	4. Перевод захватом ног и под плечо	Атакованный захватом ног и под плечо

Предварительные		До отрыва ноги от ковра		После отрыва ноги от ковра	
Ситуация	Контрием	Ситуация	Контрием	Ситуация	Контрием
А захватил руку	5. Перевод в партер забеганием с предвартельным отскоком	А при захвате ноги оказался на коленях	5. Переворот об- ратным захватом дальнего бедра (удерживая шею бедром)	Голова А на уровне живота или бедра	5. Бросок обви- вом, захватом пле- ча и шеи спереди
Атакованный встречным движе- нием захватывает однорукий руку	6. Захват руки сбоку встречным движением После осуществления захвата руками и разо- рвал захват	Атакованный захватил руки изнутри двумя	6. Бросок захватом стопой снаружи (или подхват из- нутри), захватом руки двумя рука- ми	Голова А на уровне груди	6. Бросок обви- вом, захватом пле- ча и шеи спереди
Атакованный дает на захват руку, одноконеч- ную захватившей ногу	7. Бросок захватом шеи с плечом (нажи- мая основанием бо- лого пальца на под- бородок)			А осуществлять- захватом ноги, ногой на атакую- щую в бедро	7. Накрывание пе- реступая опорной ногой на атакую- щую
				При захвате голова упирает- ся атакованно- му в живот	8. Бросок захва- том туловища сверху, захватом сто- пы захватившей но- ги снаружи

выбор контриемов. И, конечно, хорошо знать, как собирается действовать А после осуществления захвата. Все эти знания помогут К подготовить соответствующие контриемы.

Предварительные контриемы, выполняемые до того, как А удаётся осуществить захват ноги, т. е. в процессе сближения

Большинство этих приемов удается провести в том случае, если А сближается без предварительных действий руками, цель кото-рых как раз и заключается в том, чтобы обезопасить себя от воз-можных контрдействий. Нужно, однако, признать, что в большин-стве случаев, когда борцы пытаются захватить ноги из ситуации вне соединения, они пренебрегают этой предосторожностью. Осо-бенно это проявляется в конце второго периода и в третьем перио-де тогда, когда боец проигрывает и стремится отыграться. Несмо-тря на большой выбор различных контратакующих действий, не-часто приходилось видеть, чтобы атакованный таким образом боец использовал столь выгодную ситуацию. Чаше бывает так, что ата-кующему борцу удается вынуждать противника к отходам, а за-тем следуют предупреждения. Это еще раз говорит о необходи-мости лучшего технического оснащения наших борцов.

1. Перевод в партер рывком под плечо (рис. 30) (через голову А с отходом в сторону). Этот прием — один из наиболее старых способов встречи А, но он, как правило, проводится тогда, когда атакующий стремится осуществить захват в положении «голова сбоку». В этом случае выполнение его значи-тельно проще, так как при захвате руки под плечо не мешает голова А. Однако мно-гие борцы с большим успехом приме-няют его и в таком варианте. На рисунке, который сделан с фото, отснятого в процессе соревновательной схватки, видно, как К успевает захватить плечо через голову А, одновременно отступая в сторону и поворачиваясь таким образом, чтобы зайти за спину и удерживать А в партере.

Рис. 30



2. Перевод в партер толчком в шею кнаружи (рис. 31). К в ожидании сближения заранее держит руку, одной-менную с выставленной вперед ногой, впереди (а). Рука полуог-нута, находится на уровне подбородка. В момент сближения К, вращая кисть от себя-кнаружи, толкает ею в шею А. Одновреме-но с этим движением К убирает подвергающуюся атаке ногу по-кругу назад-в сторону (б), делая ею небольшой шаг. Затем тут же переступает и другой ногой, заходя за А и удерживая его в пар-тере (в).

3. Перевод в партер толчком в бок и шею (рис. 32). В момент сближения К переставляет подвергающуюся атаке ногу

4. Скручивание захватом шеи и под плечо (рис. 33). Этот контрприем особенно часто и успешно применял Б. Гуревич. В и. п. К опирается рукой на свою впередистоящую ногу (а), лишая тем самым А возможности предварительно перед сближением воздействовать на его руки.

В тот момент, когда А начинает движение вперед, К резким движением руки вперед с одновременным шагом вперед-в сторону одной ногой подхватывает руку А под плечо, а другой рукой захватывает его шею и с поворотом (б) в сторону А скручивает его, бросая на лопатки (в).

5. Перевод в партер захватом с предварительным отскоком (рис. 34). Этот вариант контрприема от попытки захвата ног осуществляется тогда, когда А предварительно захватывает, «вяжет» руки, и в связи с этим нет возможности встретить атаку предварительным действием рук. Особенно часто его применяет В. Юмин. Готовясь к отражению атаки, К ставит слегка согнутые ноги почти вместе, наклоняется, в связи с чем ноги отдаляются от А, и ожидается атаки. В момент сближения К делает небольшой отскок на обеих ногах. К этому времени А уже отпускает захваченные руки, с тем чтобы захватить ноги, поэтому К имеет возможность опереться предплечьями в верхнюю часть спины (а), чем одновременно создает для себя устойчивое положение и препятствует сближению. Все описанное осуществляется в очень короткий промежуток времени. А еще продолжает по инерции движение вперед, а К сразу же вслед за отскоком или иной раз одновременно с ним забегает (запрыгивает) по дуге в сторону выставленной на выпад ноги (б) и в результате оказывается сбоку от А, задерживая его за спину и переводя в партер.



Рис. 33



Рис. 31

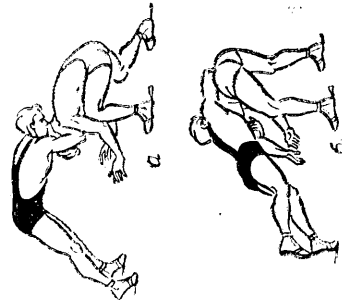


Рис. 34



Рис. 32

в сторону, одновременно поворачиваясь к А. Это движение сопровождается некоторым навалом с одновременным толчком предплечьями в бок и голову (а). Оказавшись сбоку и вне опасности, К перехватывает А руками за туловище, принуждая его перейти в партер (б).

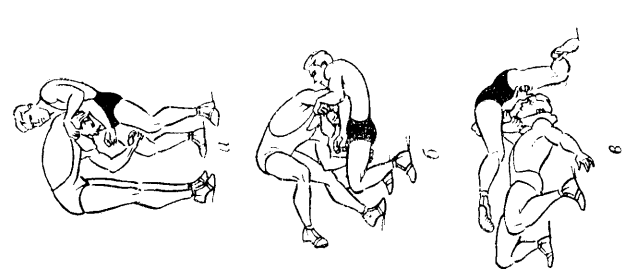


Рис. 35

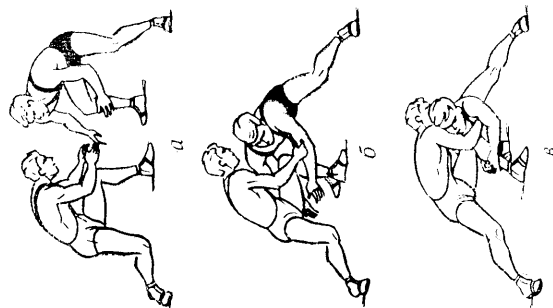


Рис. 36

6. Захват руки сбоку встречным движением одноименной руки (см. рис. 59). После такого захвата можно провести множество контрприемов: сбивание, вертушку, «мельницу» и пр., которые подробно описаны в кусте приемов, связанных с этим захватом.

Отступая ногой, которая подвергается атаке, *К* одновременно встречным движением одноименной руки, поворачиваясь по ходу этого движения, захватывает одноименную руку. Продолжая это движение, *А* делает той же ногой шаг, поворачиваясь на этот раз в другую сторону, и захватывает ту же руку и другой рукой снаружи.

7. Бросок прогибом захватом шеи с плечом, нажимая основанием большого пальца на подбородок (рис. 35). Здесь требуются быстрота и предельная точность осуществления захвата. Готовясь к атаке *П*, *К* опускает руку кпереди стоящей ноге с тем, чтобы *А* захватил ее вместе с ногой. В момент сближения, еще до соединения рук, *К*, сгибая захватную руку и кисть, делает прокручивающее движение снизу вверх к себе с тем, чтобы основанием большого пальца нажать на нижнюю челюсть. Вместе с этим *К*, переставляя свободную ногу, захватывает свободной рукой свое же запястье через спину *А* (а). Затем *К*, упираясь животом в голову *А*, разгибается, подтягивая *П* к себе руками и все время нажимая основанием большого пальца на нижнюю челюсть, выворачивает голову *А* наружу (б). Болевые ощущения в челюсти и шее лишают *П* возможности сопротивляться. *К* бросает его в сторону за себя (в) и, продолжая движение по кругу, переходит ногами на поверженного *П*, фиксируя его прижатой спиной к коврику.

Контрприемы, осуществляемые после захвата ноги до ее отрыва от ковра

1. Опережение. Захват ноги во встречном движении (рис. 36). Для осуществления этого контрдействия необходимо быть уверенным, что *А* при сближении не опустится на колени ноги, идущей на выпад. Помимо этого нужно держать руки несколько ближе к себе, чтобы лишить *А* возможности оттолкнуться по ходу. *К* должен внимательно следить за впереди стоящей ногой и, как только начинается выпад, делать выпад навстречу (а). Техника этого встречного выпада такова. Известно, что при захвате ноги в положении «голова спереди» *А* ставит ногу на выпад снаружи относительно ноги *П*. Поэтому *К* должен делать выпад не прямо вперед, а в сторону, с тем чтобы его нога оказалась в положении снаружи. При выполнении этого выпада *К* делает одновременно разворот от *А* и опускается возможно ниже (б). Захватив ногу *А*, он продолжает поворачиваться уже на коленях (в) и оказывается за *А*, переводя его таким образом в партер. Этот контрприем отлично получается и в ответ на выпад-угрозу. Отличный его исполнитель в таком варианте — В. Маршания. Указанный контрприем может быть выполнен и как предварительный.

2. Бросок назад-в сторону захватом туловища сверху (накрывая захваченной ногой) (рис. 37). Этот вариант контрприема можно проводить в том случае, если *А* при захвате ноги держит голову низко, на уровне живота или бедра *К* (а). Только убедившись в том, что *А* будет действовать с опущенной головой, можно рассчитывать на проведение этого контрприема. В ответ на захват ноги (без паузы по ходу выполнения действий *А*) *К*, переступая свободной ногой, захватывает туловище *А* сверху, поближе к рукам (б). Затем, нажимая животом вперед на голову, *К*, падая назад, поднимает *А*, отрывая от ковра, и бросает с поворотом (в), накрывая захваченной ногой сверху. Нужно помнить, что, выполняя этот контрприем, *К* подвергается опасности и может быть сам повергнут на лопатки контрприемом *А* — переворотом захватом рук под плечи (рис. 38). Это делается так: в тот момент, когда *К* захватывает туловище сверху, *А* тут же поворачивается туловищем навстречу, захватывая руку *К* выше локтя, прижимая ее плечом к туловищу (рис. 38, а). Другая рука захватывается таким же образом (лишь после этого следует захватывать кистями за запястья). Все это делается непрерывным движением, по ходу которого *А* садится на ковер (рис. 38, б), переворачивая *К* на мост. При удержании важно плотно прижимать руки и широко расставлять ноги для устойчивости.

3. Бросок (переворот) в седом захватом одноименного бедра изнутри (вариант: После осуществления захвата ноги *К*, перенося руку через голову, захватывает одноименной рукой за бедро изнутри (а). Обязательным условием для выполнения этого контрприема также является низкое положение головы *А*. В связи с тем что голова *А* должна удерживаться животом *К*, образуется пара сил (б). *К*, садясь, переворачивает *А* через голову и вокруг вертикальной оси на спину (в). Действие приема усиливается, если захват за бедро осуществлять двумя руками).

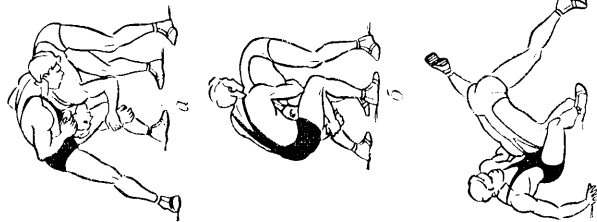


Рис. 37



Рис. 38

4. Переворот захватом руками за бок, упираясь стопой в бедро (рис. 40). Этот прием проводится в том случае, если А, захватив ногу, становится на колено или на оба колена, удерживает захват, но не применяет дальнейших активных действий, в то же время скрывая действия К (а). Прежде чем применить контрприем, следует сделать шаг свободной ногой назад, пытаясь отнять свою ногу. При этом А, пытаясь удержать ногу, прижимается к ней головой. Тогда К делает большой шаг свободной ногой с поворотом к А, ставит стопу у коленного сгиба, упираясь в бедро, обеими руками захватывает спину с противоположного бока (при этом одной рукой удобно захватить за выступ широчайшей мышцы спины у подмышечной впадины) (б) и, падая назад, тянет за собой А. Как только К удаётся покатыть П, он продолжает движение, разворачиваясь в обратную сторону, помогая при этом захваченной ногой развороту, как бы накрывая ею П (в).

5. Переворот обратным захватом дальнего бедра (а) (удерживая шею бедром) (рис. 41). Этот контрприем проводится и в том случае, если А, захватив голень, сам оказывается на коленях (а). Прежде чем начать проводить прием, К должен растянуть А. Для этого он делает шаг свободной ногой, пытаясь отнять захваченную ногу. При этом он поворачивается к А спиной (б).

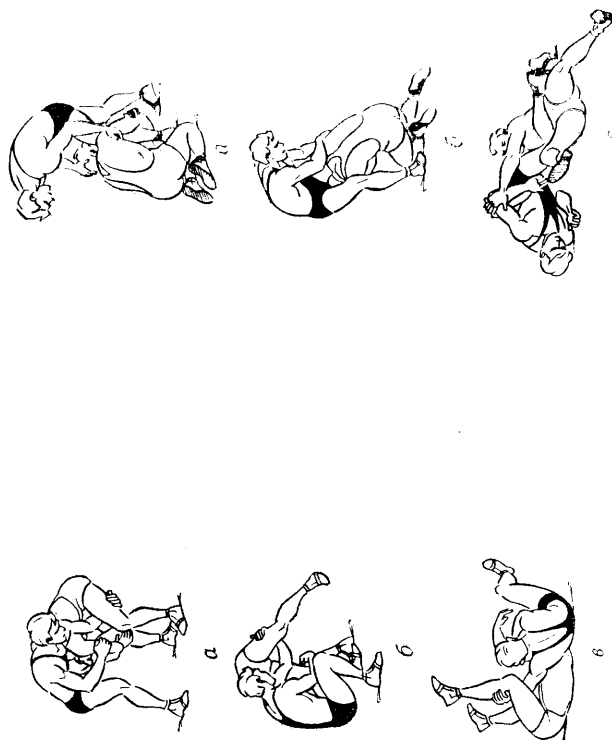


Рис. 40



Рис. 39

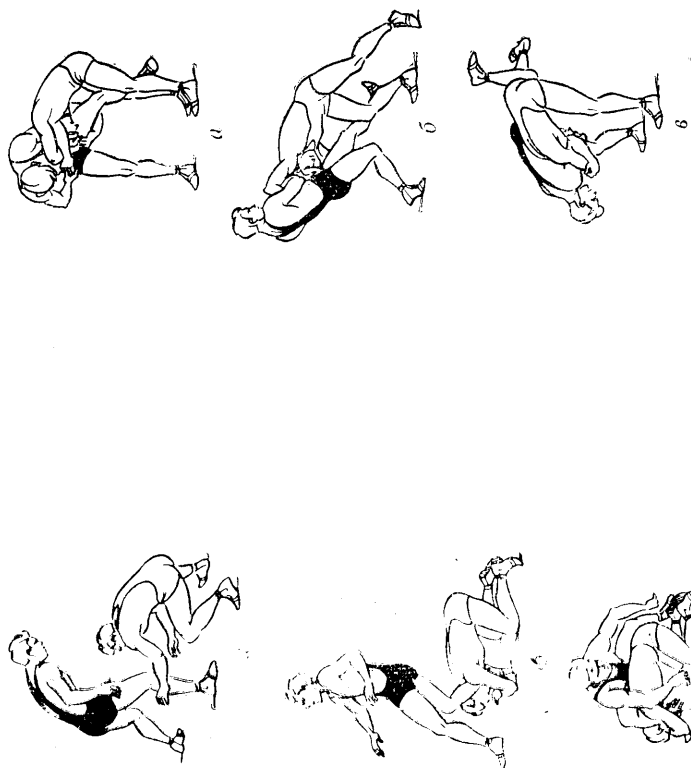


Рис. 42

Когда А оказывается стоящим на коленях в растяннутом партере, К с поворотом в сторону спины переставляет свободную ногу через А, становится на колено (в) и производит обратный захват дальнего бедра. Вслед за этим он осуществляет переворот (г). При этом голова А удерживается бедром захваченной им ноги.

6. Бросок зацепом стопой снаружи (или подхват изнутри) захватом руки руками (рис. 42). В ответ на захват ноги К, отклоняясь туловищем от головы А, переносит через голову руку и продвигает ее под одноименной рукой изнутри захвата (а). Затем К осуществляет короткий захват (свободной рукой за запястье) и, разгибаясь, разрывает захват. После этого К удерживает руку П двумя руками, тянет ее вверх и отводит в сторону. Это последнее движение совмещается с зацепом или подсеком противоположной ноги (б). Завершается прием поворотом грудью к падающему П. В случае если зацеп осуществить не удалось, вследствие защитных действий А, то как продолжение можно осуществить

отхват изнутри. Для этой цели *К* с подскоком поворачивается к *А* спиной. При этом ступню ставит поближе к линии ног *А*, пропуская согнутую в колене ногу между ног *П*, наклоняется, падая при этом вперед, и только в падении резко разгибает ногу в колене и бедре (*в*). Субъективно это движение чувствуется как кувырок с разгибанием ноги в колене вверх.

Приемы, выполняемые К после того, как А оторвал ногу от ковра

В современной борьбе захват ноги является наиболее часто применяемым началом атаки. Естественно поэтому, что борец, осуществивший захват, может считаться в преимущественном положении. Однако часто приходится наблюдать, что борец преднамеренно отдает на захват ногу и наиболее активен и опасен, когда у него захвачена нога. Нам думается, что эта «жертва», говоря шахматным языком, некорректна, так как при умелом использовании существующей техники борьбы с захваченной ногой атакованному чрезвычайно трудно уйти от потери балла. Но, с другой стороны, мы видели и таких борцов, которые, отдавая на захват ногу, утомляют своих *П*, безуспешно пытающихся отнять у них балл, и при первой же возможности переходят в контратаку. Пример техники борьбы при захваченной *П* ноге продемонстрировал борец-новатор Ю. Шахмурадов. Перед нами пример 3. Бериашвили, который на верняка отбирал балл у любого *П* после захвата ноги, а с другой стороны, пример Г. Кварелашвили, который очень часто отбирает балл у *А*, захватившего у него ногу. Какие же способы борьбы имеются в распоряжении у борца, у которого *П* захватил ногу и оторвал ее от ковра.

1. Бросок в сторону захваченной ноги захватом одноименного запястья (рис. 43). *К*, отскакивая на опорной ноге, с тем чтобы избежать действий, направленных против нее, вместе с тем одной рукой захватывает плечо руки, осуществляющей удержание ноги, а другой рукой захватывает запястье одноименной руки из-под захваченной ноги. Затем *К* отпускает плечо и перехватывает через спину за выступ широчайшей мышцы спины (*а*). Вслед за этим *К* перескакивает с поворотом к *А* лицом и при этом преднамеренно начинает падать. В падении *К* поднимает захваченной ногой *А* (*б*) и тягой обеих рук поворачивает его в воздухе спиной к ковра (*в*). После падения, продолжая поворот вокруг вертикальной оси, *К* переходит опорной ногой на поверженного *П*.

2. Бросок в сторону захватом ноги между своих ног (рис. 44). Начало этого приема такое же, как и предыдущего. *К* захватывает плечо руки, удерживающей ногу, и отскакивает на спорной ноге. Вслед за этим *К* делает рывок за захваченное плечо типа подворота бедра, создавая тем самым отрицательную *РВК* (*а*). Используя ее, он подскакивает на опорной ноге с поворотом от *А* и оказывается как бы рядом с ним, наклоняется и захватывает одноименной рукой ближнюю ногу *П* между своими ногами (*б*)

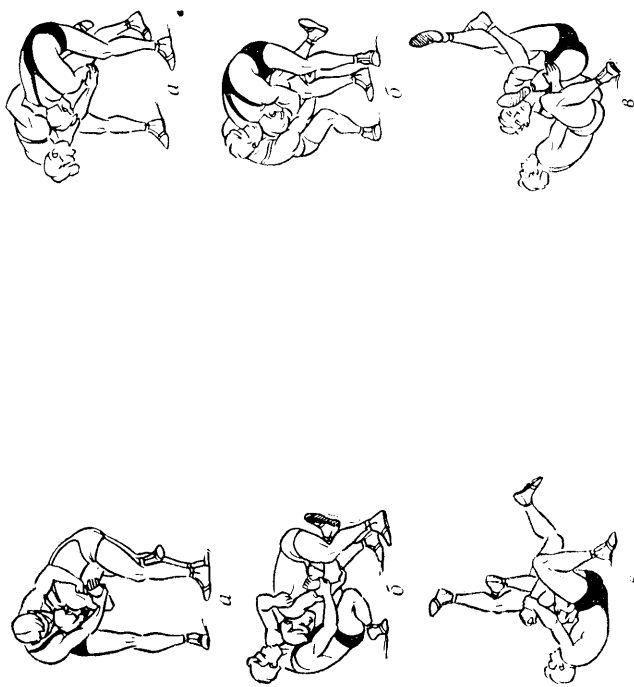


Рис. 43

Рис. 44

за подколенный сгиб. В этот момент *К*, теряя равновесие, садится назад, тянет захваченную ногу, одновременно выпрямляя свою захваченную *А* ногу и, действуя ею как рычагом, опирающимся на ближнее бедро, поднимает дальнее бедро (*в*) *А*. Все эти действия в совокупности опрокидывают *А* навзничь. В завершающей фазе приема *К* поворачивается туловищем в сторону поверженного *П*, отбрасывая свою опорную ногу назад, чтобы предотвратить возможный поворот *А* в свою сторону.

3. Перевод в партер, натирая на шею, с поворотом на 360° (рис. 45). Этот прием с неизменным блеском демонстрировал Г. Кварелашвили, особенно в тех случаях, когда запас выигранных баллов позволял ему не думать о наращивании преимуществ. После того как нога оказывается на захвате (*а*), *К* раз или два пытается как бы выдернуть ее. С этой целью он, поворачиваясь к *А* спиной и устремляясь вперед, делает вид, что собирается уйти с ковра. Однако цель этих подергиваний заключается в том, чтобы высвободить из захвата колено и вообще несколько отвлечь внимание *А*. Наконец, добившись своего, *К* еще раз поворачивается спиной к *А*, накладывает на его шею кисть с отведенным большим пальцем и захватывает ее (*б*). Вслед за этим он отскакивает на опорной ноге вперед, перенося вес на шею *П*. Такое неустойчивое

положение заставляет *А* упасть на колени (*в*). Однако он сохраняет захват ноги и старается извлечь из этого для себя выгоду. Чтобы реализовать этот замысел, можно захватить другую ногу. Но эту ногу *К* ставит далеко вперед, чтобы ее нельзя было достать. При этом *К* садится на спину *А*, чему как раз и способствует выставленная далеко вперед нога. Другой путь — захват бедра захваченной ноги у колена, с тем, чтобы в дальнейшем движении вперед попытаться перевести *К* в партер. Однако *К* ожидает этого захвата и свободной рукой тут же срывает его, вытягивая руку вверх-на себя. Можно еще встать на ноги и продолжать атаку из стойки. Но при такой попытке *К* вначале не предпринимает ничего, но, как только *А* становится на ноги, он повторяет маневр с перескакиванием вперед с нажимом на шею, после чего опять садится на спину *А*. В один из моментов, когда захват ноги не столь плотен, *К* поворачивается, как бы продолжая первоначальный поворот, захватывает рукой за бедро изнутри (*г*) и, заканчивая поворот, вытягивает ногу из захвата. В результате он оказывается сверху и зарабатывает выигрышный балл.

4. Перевод в партер нyrком за ноги, захватом разномименной ноги сзади (рис. 46). Этот контрприем неоднократно демонстрировал З. Абдулбеков. После захвата ноги *К* принимает защитную позицию, упираясь голенью захваченной ноги в бедро *А* по диагонали — колено направлено внутрь, а стопа зацепляет бедро снаружи. Одна рука захватывает запястье, а другая — плечо. Это защитная позиция. В один из моментов *К*, отпуская захват плеча и отклоняясь туловищем от головы *А*, быстро наклоняется (*а*) и, становясь на колени опорной ноги, «ныряя», заходит за ноги (*б*) *А*, захватывая сзади дальнюю по ходу ногу изнутри. Тяга захваченной ноги приводит к падению (*в*) *А* в партер, а *К* оказывается сзади и выигрывает один балл.

Рис. 45

Выполняя этот прием, *К* должен опасаться чрезвычайно невыгодного для него контрдействия *П* (рис. 47). Оно заключается в захвате во время нырка (*а*) шеи *К* сверху, вследствие чего он попадает на захват шеи и бедра в «петлю» и переворачивается на спину (*б*).

5. Бросок в сторону захваченной ноги захватом дальнего бедра (рис. 48). Этот прием проводится в том случае, если *А* держит голову низко, упираясь ею в живот или бедро. В исходной позиции *К* поначалу захватывает плечо и запястье *А* и делает движение подворота. Получив таким образом отрывательную реакцию контакта, *К* подсакивает с поворотом лицом к *А*, захватывает бедро снаружи (*а*) и, продолжая движение поворота в падении (*б*), с помощью захваченной ноги бросает *А* по ходу. Голова *А* при этом упирается в бедро захваченной ноги (*в*). Продолжая поворот, *П* переходит на *А*.

падает на захват шеи и бедра в «петлю» и переворачивается на спину (*б*).

6. Бросок обвивом, захватом плеча и шеи спереди (рис. 49). Этот прием можно применять в том случае, если *А* не зажимает голени и удерживает ногу за бедро. Голень в этом случае может свободно двигаться. Голова *А* расположена на уровне груди *К* (*а*). *К* захватывает одной рукой плечо, осуществляет обвив захваченной ногой, а локтевым сгибом другой руки захватывает за голень спереди (*б*). Затем он подсакивает на опорной ноге, уже теряя равновесие, и в падении переворачивает *А* (усилием ноги, рук и поворотом головы) на спину (*в*), падая сверху на поверженного *П*.

7. Накрывание, переступая опорной ногой на *А* (см. рис. 21). Этот контрприем выполняется в том случае, если *А* осуществляет сбивание с упором головой в бедро изнутри. Выполнив этот прием, *А* имеет тенденцию к вертикальному вращению, *К* в момент проведения приема в падении переворачивается туловищем на *А* и перескакивает опорной ногой, как бы садясь на спину *А*. Таким образом, сам *А* попадает на спину.

Рис. 46

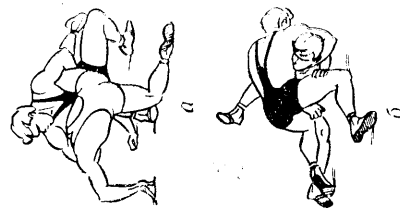


Рис. 47

8. Бросок захватом туловища сверху, зацепом стопой захваченной ноги снаружи

(рис. 50). Этот контрприем выполняется в том случае, если голова *А* расположена не выше уровня живота. *К* прыжком поворачивается лицом к *А*, захватывая туловище сверху, зацепляет ступой захваченной ноги ногу *А* снаружи (*а*) и, падая назад, прижимая животом голову, разворачивается в сторону зацепа (*б*). *А* оказывается на спине.

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

Такой захват определяет следующие действия *А*: сбивание, переводы в партер, броски наклонном с предвзвешенным отрывом от ковра с дополнительными действиями ног и без них, бросок типа «мельницы» в случае захвата руки *П* после отрыва его от ковра, отхваты и зацепы, вертушку.

Очень часто после такого захвата борцы становятся на колени или один из них оказывается сидящим, после чего начинается сложная борьба, что будет разобрано в разделе «Встречная борьба на четвереньках».

1. **Сбивание по диагонали захватом ноги** (рис. 51). После осуществления захвата *А* перехватывается разноименной рукой за голень или пятку и стартовым толчком ногой по диагонали (*а*) обрушивает на бедро *П* в совокупности кинетическую энергию разгона, вес туловища и усилия мышц, осуществляющих поворот, в результате чего *П* падает на бедро (*б*). Борьба продолжается сидя.

2. **Перевод в партер захватом ноги и толчком головой в бок** (см. рис. 315). Стартовым толчком загнутой ногой (вторым способом) *А* захватывает ногу, уже будучи на коленях. Подтягивая толчковую ногу и перехватив рукой за туловище, *А* поднимает захваченную ногу и, опираясь на подтянутую ногу, толкает *П* головой в бок и спину, заходя таким образом за него и фиксируя партер (подробнее см. в разделе «Встречная борьба на четвереньках»).



Рис. 48

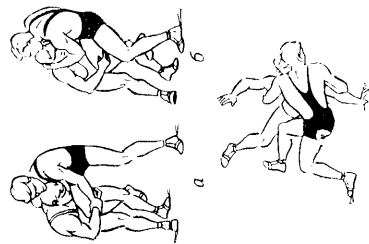


Рис. 49

3. **Бросок наклонном перехватом за разноименную ногу** (рис. 52). Сблизившись стартовым толчком свободной ногой (первым способом) и приблизив грудь к бедрам, *А* поднимает *П* на плечи (*а*). Вслед за этим, захватив *П* одной рукой за туловище, а другую — продел между его ног, *А* захватывает его разноименное бедро изнутри и, прогибаясь и разворачиваясь в сторону ног, поднимает возможно выше ногу *П* (*б*). Обратным движением руки, захватившей ногу, по кругу *А* как бы складывает *П*, накрывая его грудь захваченной ногой, одновременно опускаясь при этом на колени со стороны голви *П* (*в*), и бросает его на спину (*г*).

Рис. 50

Если *П*, защищаясь, соединяет ноги, не давая осуществить захват между ног, то *А* захватывает одновременно обе ноги одной рукой, а туловище другой, отводит ноги *П* в сторону и вслед за этим, становясь на колени, достигает того же результата.

4. **Бросок в сторону захватом руки под плечо и одноименного бедра** (рис. 53). Если во время отрыва от ковра *П* пытается осуществить захват туловища или после подъема на плечи захватывает сзади за бедро, то *А* осуществляет захват руки *П* под плечо и, захватив одноименное бедро изнутри (*а*), становится на колени и опрокидывается на спину (*б*), ложась спиной на грудь и живот *П* и удерживая его таким образом в опасном положении.

5. **Бросок наклонном зацепом одноименной изнутри** (рис. 54). Довольно часто при захвате ноги *П* с целью подготовки контрприема захватывает шею сверху (*а*). *А* в ответ должен, подойдя поближе, усилить спины, оторвать *П* от ковра (*б*), после чего сразу же следует зацепить свободную ногу, иначе усилия, затраченные на отрыв *П* от ковра, пропадут зря, так как при попытке бросить его на ковер он вновь встанет на ноги. В этом случае в зависимости от положения свободной ноги можно выполнить либо зацеп одноименной изнутри (*в*), либо отхват изнутри.

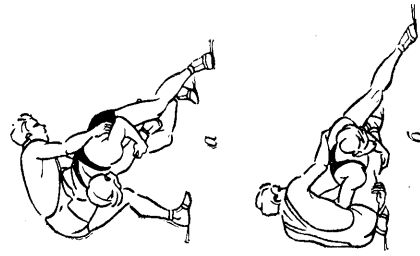


Рис. 51

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

Создаваемая ситуация	Приемы атакующего борца
<i>П</i> захватывает туловище сверху	1. Сбивание по диагонали захватом ноги (толчком плеча в бедро изнутри)
<i>А</i> , захватив ногу, сам оказался на колене	2. Перевод в партер захватом ноги и толчком головой в бок
<i>А</i> оторвал <i>П</i> от ковра	3. Бросок наклоном перехватом за разноименную ногу
<i>А</i> оторвал <i>П</i> от ковра, при этом <i>П</i> захватывает <i>А</i> за туловище сверху или бедро сзади	4. Бросок в сторону захватом руки под плечо и одноименного бедра
После захвата ноги <i>П</i> пытается захватить шею сверху. <i>А</i> отрывает его от ковра	5. Бросок наклоном зацепом одноименной изнутри
<i>А</i> захватил ногу и сумел подтянуть <i>П</i> поближе	6. Отхват изнутри
<i>А</i> захватил ногу, но <i>П</i> держит его на дистанции	7. Перевод в партер вертушкой (внутрь)

выполнит накрывание перенесением голени наружу) и быстро идти на мост с поворотом внутрь, под ноги *П* (б). В заключительном положении *А* оказывается за *П* (в) и для фиксации партера, сохраняя захват одноименной рукой, переносит другую руку на туловище.

Для выполнения перевода вертушкой нет необходимости обязательно заранее выводить ногу наружу. Можно, начиная прием, переступить наружной ногой через захваченную ногу *П*, но в этом случае особенно необходим фиксированный захват за голень противника.

Контрприемы атакующего при захвате ноги в положении «голова сбоку»

Все, что сказано общего в разделе, касающемся контрприемов при захвате ноги в положении «голова спереди», остается в силе и здесь.

Конкретно же нужно знать, каким способом, как, с какими предварительными подготовительными действиями будет атаковать *П*, к чему и каким способом он будет стремиться после захвата и т. д. Только в этом случае можно выбрать соответствующие контрдействия и хорошо подготовиться к выполнению их.

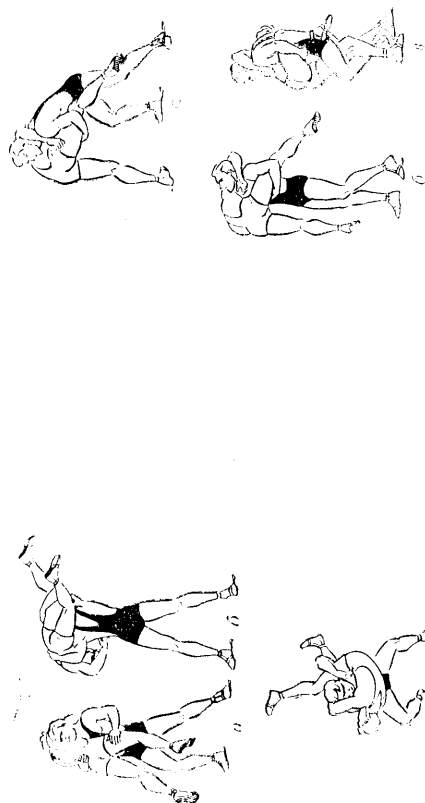


Рис. 52



Рис. 52



Рис. 53

6. **Отхват изнутри.** Впрочем, для выполнения отхвата вовсе не обязательно отрывать *П* от ковра, для этого можно подойти к его опорной ноге достаточно близко, что в современной борьбе удается чрезвычайно редко.

Рис. 55

7. **Перевод в партер вертушкой внутрь** (рис. 55). Если захват ноги произведен, но *П* не дает возможности подойти к опорной ноге поближе и тем более оторвать себя от ковра (а), то имеется другой путь для продолжения атаки: следует зафиксировать захват за голень *А* (это очень важно, ибо в противном случае *П* очень легко

Предварительные		До отрыва ноги от ковра		После отрыва ноги от ковра	
Ситуация	Контрирем	Ситуация	Контрирем	Ситуация	Контрирем
Сближение осушествляется без воздействия на руки с дальней дистанции	1. Перевод в партер прыжком под плечо	Атакующий (до атаки) держит руки не сколько секунд, чтобы избежать воздействия на них	1. Опережение. Захват ноги во встречном движении	Атакующий предпринимает отскакивает на опорной ноге и захватывает шее	1. Бросок назад захватом шен и бедра изнутри (вапнант: снаружки)
Средняя дистанция. Атакующий предпринимает захват руки атакующего	2. Перевод в партер с пред-лежания, одной рукой захватывает туловище, собин-дась выполнить перевод, нажимая головой в бок	А, стоя на ко-дась захватывает одной рукой захватывает туловище, собин-дась выполнить перевод, нажимая головой в бок	2. Перевод в партер выседом, захватом запис-дась бедра спереди-из-нутри	Такая же	2. Перевод в партер или бросок захватом шен и бедра (вапнант: голеди) с поворотом на 180°, упираясь голенью в одноименное бедро
Захват с дальней дистанции без предвари-тельного захвата. Вход в ноги низкий	3. Пропуска-ние под ногой с захватом в партере	А только что захватили ногу	3. Перевод в партер выседом, захватом одноименного бедра спе-редизнутри	Такая же	3. Бросок обрат-ным захватом туло-вища (зависая на противнике) с упором голенью в раз-ноименную ногу

Предварительные	Ситуация	Контриприм	Ситуация	Контриприм	После отрыва ноги от ковра
При соприкосновении атакованной руки с тыльной частью руки атакующей захватывается рука и, отходя в сторону, захватывает руку движущуюся в направлении «мельница», сгибаяе, вертушка и ряд других приемов, входящих в куест приемов, связанных с захватом руки сбоку	4. Захват руки атакующей, сгибаяе, вертушка и ряд других приемов, входящих в куест приемов, связанных с захватом руки сбоку	4. Бросок подхватом снаружи, захват подбодорока и плеча (с падением на колено)	4. Бросок подхватом снаружи, захват подбодорока и плеча (с падением на колено)	4. Бросок обратным захватом бедра	4. Бросок обратным захватом бедра
При соприкосновении встречных рук атакующей захватывается рука 1 движущаяся в направлении встречных рук атакующей захватом двумя руками	5. Вертушка захватом руки двумя руками	Такая же, как в первом случае	Такая же, как в первом случае	5. Бросок подхватом изнутри захватом подбодорока и плеча (вариант: таковой же бросок захватом руки двумя руками)	5. Бросок подхватом изнутри захватом подбодорока и плеча (вариант: таковой же бросок захватом руки двумя руками)
Сближение осуществляется без воздействия на руки с дальнейшей средней дистанции	6. Сближение	Такая же, как в первом случае	Такая же, как в первом случае	6. Бросок разгибанием ноги, захватом за плечо, захватом за плечо	6. Бросок разгибанием ноги, захватом за плечо, захватом за плечо
4. Пытается захватить ногу с поворотом на 360°	После отрыва ноги от ковра	Контриприм	Ситуация	Контриприм	После отрыва ноги от ковра

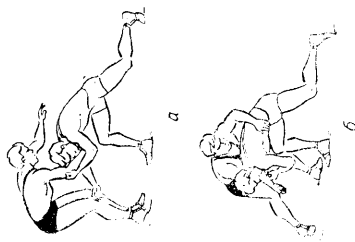


Рис. 56

1. Перевод в партер рывком под плечо (рис. 56). Применять его целесообразно при атаке со средней и дальней дистанции, если *A* идет в прямую атаку без предварительных действий руками. Выполняется он так: *K* встречает рукой *A*, захватывая ею одноименное плечо изнутри (*a*), продергивает его, поворачивая от себя, сам же последовательным перемещением ног, начиная с атакующей, заходит за *A*, перехватывая его при этом свободной рукой за спину (*б*), и переводит его в партер.

2. Перевод в партер с предварительным отскоком и забеганием за *A* (см. рис. 34). Этот перевод следует проводить в том случае, когда *A* предварительное захватывает руки *K*, не давая ему возможности мешать сближению при помощи рук. Выполняется он так же, как и в положении, когда голова *A* находится спереди.

3. Пропускание под ногой с задержанием в партере (рис. 57). Этот способ встречи *A* понравился зрителям в Иране на первенстве мира Л. Тедиашили. Выполняется он в том случае, если *A* сближается со средней или дальней дистанции, причем идет на захват голени, т. е. низко. При сближении *K* накладывает ему обе руки на спину (*a*), как в игре чехарда, и «помогает» *A* продвигаться вперед. В то же время *K* поднимает атакующую ногу вверх, пропуская *A* под нее (*б*). Сейчас же вслед за этим следует поворачиваться (*в*) и ловить *П* сзади, ибо его ошеломления хватает ненадолго и он стремительно уползает на четвереньках с ковра.

4. Захват руки сбоку (рис. 58). После этого захвата можно провести очень много различных приемов, связанных с захватом руки сбоку: сбивания, «мельницы», вертушки и пр., кото-



Рис. 57



Рис. 58

Рис. 59

рые описаны в соответствующем кусте. Захват руки производится поначалу так же, как и перевод в партер рывком под плечо, т. е. *K* встречает *A*, протягивая одноименную руку навстречу двигающемуся вперед *A*, захватывая его плечо (*a*). Затем последовательным перемещением ног, начиная с атакующей, он захватывает с поворотом то же плечо другой рукой (*б*), и захват выполнен. Приеммы должны следовать без паузы. На рис. 58, *в* показана обратная вертушка.

5. Вертушка захватом руки двумя руками и (рис. 59). В этом контрприеме захват руки производится иначе. В момент сближения навстречу ближней руке *A* движется разноименная рука, которая лучше справляется с задержкой руки *П*, потому что она ближе (с той же стороны, что и задерживаемая рука) и локтевой сгиб ее направлен в другую сторону (*a*). Вслед за тем *K*, поворачиваясь к этой руке, захватывает ее другой рукой снизу, причем этот поворот делается уже в падении (*б*) и заканчивается, как и обычный бросок вертушкой: *K* падает, прогибаясь (*в*), и перебрасывает через себя *A* на мост.

6. Сбивание толчком в шею предплечьем и захватом плеча (рис. 60). Этот предварительный контрприем успеш-

но применял в свое время В. Рубашвили. Для его выполнения нужно обладать точным расчетом и быстрой реакцией. В момент сближения *K* отставляет назад и в сторону ногу еще до осуществления захвата (*a*). Нога при этом ставится, как для сбивания по диагонали, на носок (*б*). Одновременно с этим *K* предплечьем согнутой в локте приведенной руки осуществляет толчок в шею, а другой рукой захватывает *A* за плечо разноименной руки, помогая скручиванию *A* (*в*).

7. Перевод в партер подсадом колена в бедро сзади (см. рис. 91). Долгое время не было серьезного опровержения захвату ног вращением на 360°, который был предложен Ю. Шахмурдовым и был взят на вооружение многими борцами. Недавно нам удалось найти такое опровержение, достаточно быстрое и эффективное. Нужно лишь во время вращения бедром ноги, которая будет подвергнута атаке, подсадить *A* в бедро сзади. Это движение оказывает тройное действие: во-первых, оно прекращает поворот, во-вторых, у *A* теряется тенденция падения вперед), и, наконец, неожиданный толчок в бедро сзади ошеломяет. В этот момент *K* должен захватить *A* сзади и перевести в партер толчком вперед с зацепом одноименной ноги.

Контрприемы *K* после захвата его ноги

1. Опережение. Захват ноги во встречном движении (*рис. 61*). Это контрдействие может быть выполнено лишь в том случае, если *A* при сближении не падает на колени. Дистанция атаки средняя или дальняя вне соединения (*a*). *K* следит за началом атаки, свои руки оттягивает назад с тем, чтобы *A* не имел возможности воздействовать на них. Как только *A* начинает выпад, *K* отвечает тем же (*б*), но при этом сильно наклоняется и преднамеренно ударяет своим плечом в грудь *A*. Этим достигается следующий эффект: прекращается движение *A* вперед, его нога легко отрывается от ковра, чему помогает упор плечом *K* в грудь снизу, затрудняется отрыв ноги *K*, так как на нее давит вес туловища. Ногу следует захватывать за пятку и тянуть к себе, вследствие чего *A* садится на бедро и ему предстоит решать трудные задачи, чтобы не попасть в партер.

2. Перевод в партер выседом захватом запястья и одноименного бедра спереди-изнутри (*рис. 62*). Атакующий, стоя на коленях или на одном колене, захватывает

ногу и туловище, собираясь выполнить перевод толчком головой в бок (*a*). *K* захватывает *A* за запястье руки и через нее одноименной рукой за бедро изнутри (*б*). После этого он, нажимая на руку *A* с одной стороны локтем, а с другой — туловищем, переступает захваченной ногой вперед (*в*). Болеевые ощущения заставляют *A* согнуть руку и пропустить *K* к себе за спину (*г*).

3. Перевод в партер выседом, захватом одноименного бедра спереди-изнутри (*рис. 63*). Этот контрприем выполняется непосредственно после захвата ноги. *K* тотчас же перехватывает одноименное бедро *A* через его руку и, перемещая захваченную ногу на руку относительно одноименной ноги *A*, нажимает плечом на плечо, в то же время толкает предплечье бедром в противоположную сторону (*a*), стремясь к тому, чтобы *A*, согнув руку, пропустил его за себя. В этом случае *K*, зайдя за спину, может перевести *A* в партер захватом туловища сзади (*б*). Однако, как нетрудно заметить, после осуществления захвата бедра через руку борцы оказываются в симметричном положении. Это положение позволяет обоим борцам продолжать атаку одинаковым способом. В ответ на попытку *K* зайти за *A* тот может ответить такой же попыткой. Поэтому часто бывает так, что после применения этого контрприема борцы в обоюдном вращении покидают пределы ковра.

4. Бросок подхватом снаружи, захватом подбора и плеча (с падением на колени) (*рис. 64*). Нога захвачена. *K*, в свою очередь, захватывает *A* за подбородок и плечо, поворачивается боком, отставляя опорную ногу. В тот момент, когда *A* стремится толчком головой перевести *K* в партер, *K* тянет за подбородок и плечо вверх, вслед за этим он поворачивается спиной к *A* (*a*), переставляя свободную ногу поближе к линии постановки его ног, и перемещает захваченную ногу наружу, как бы пытаясь сделать подхват. Однако подхват из такой позиции не получается, так как *A* невозможно поднять, слишком далек *ц. т.* его тела от границы площади опоры ног *K*. Тогда *K* привлекает к выполнению приема дополнительную силу — силу тяжести. Он неожиданно падает на колени опорной ноги, чем сразу же достигает двойной цели: использует для тяги *П* свой вес и понижает точку, через которую будет переброшен *A* (*б*). Падая на колени, нужно выполнять следующие обязательные требования: бедро должно быть в вертикальном положении, другая нога в процессе падения должна подниматься вверх бедром. В результате этих действий *A* падает на спину.

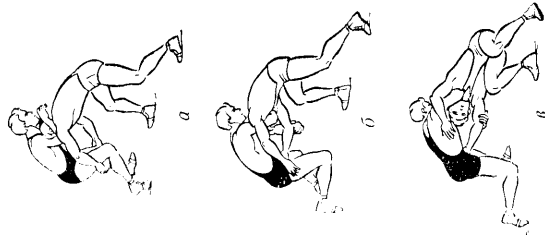


Рис. 60

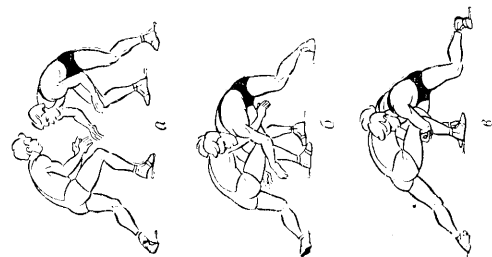


Рис. 61

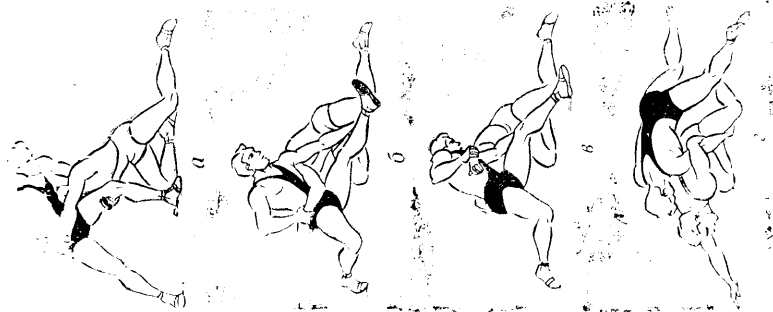


Рис. 62

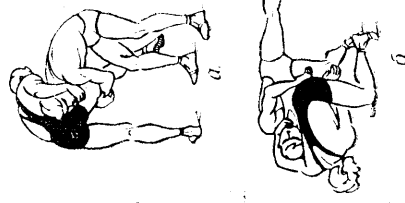
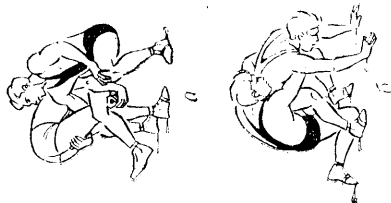
1. *Контрприемы атакованного борца после отрыва его ноги от ковра*

1. Бросок назад захватом шеи и бедра изнутри (вариант: снаружи) (рис. 65). После того как нога оторвана от ковра, *К* захватывает *А* за шею (подбородок) и за плечо. При этом он по-

дальше отскакивает на опорной ноге, с тем чтобы не позволить ее атаковать. В таком положении, загружая шею и руки, *К* ждет удобного момента (*а*). Затем, подсакивая на опорной ноге, *К* захватывает разноименную ногу изнутри (*б*). Из создавшегося неустойчивого положения *К*, естественно, опрокидывается назад, увлекая за собой *А*. При этом он поднимает захваченную ногу и, нажимая на шею, поворачивается в сторону захвата шеи. Этот поворот (*в*) продолжается и после падения до тех пор, пока *К* не перейдет грудью на поверженного *П*, не меняя захвата.

Рис. 64

Рис. 63



Вариант захвата ноги снаружи выполняется точно так же, однако он имеет тот недостаток, что в момент, когда *К* подсакивает к *А*, тот имеет возможность осуществить зацеп опорной ноги изнутри, что приведет к поражению *К*.

2. Перевод в партер или бросок захватом шеи и бедра (вариант: голени) с поворотом на 180° , упираясь голено-стопным сгибом в разноименную ногу (рис. 66). Этот прием начинается с того же момента и так же, как и предыдущий, т. е. *К*, захватывая шею и плечо *А*, отставляет опорную ногу. В один из моментов *К* перемещает голень захваченной ноги наружу так, чтобы голено-стопным сгибом зацепить ногу примерно у коленного сгиба, упираясь таким образом голенью в бедро. Вслед за этим *К*, отталкиваясь опорной ногой (*а*), перескакивает так, чтобы оказаться сбоку от *А*. При этом опорная нога приземляется за стопой разноименной ноги *А* (*б*). Весь этот пере-
скок в заключительное положение осуществляется таким способом, что *К* висит на *П* и опирается на него все время, энергично тянет за шею, а в заключительной позиции, захватывая *А* за бедро дальней ноги, начинает тянуть и бедро, при этом падая назад (*в*). Если *А* попытается сохранить захват ноги, то он окажется переброшен-

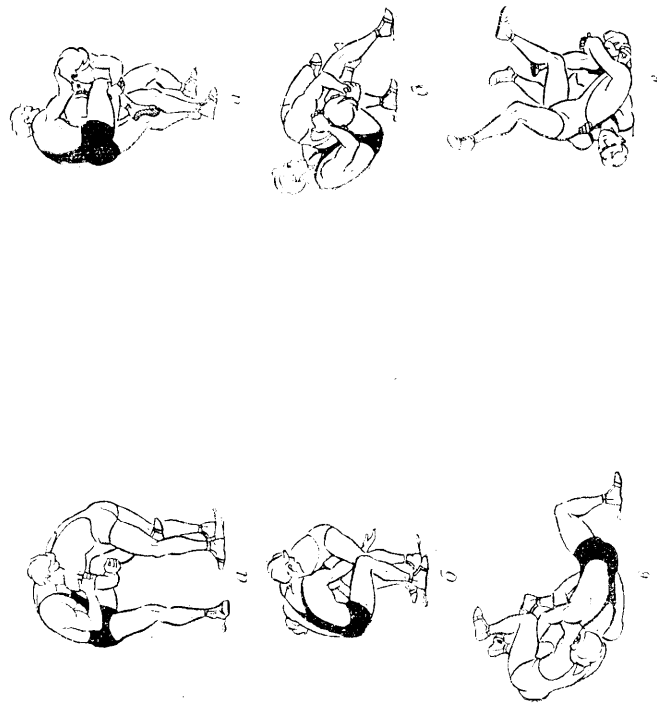


Рис. 65

Рис. 66

ным вперед через голову на спину. Если же он опустит захват, то упадет в партер. Ю. Шахмурадов рекомендует после перескока присесть на опорной ноге и захватить не бедро, а голень дальней ноги. В этом случае *А* будет наверняка перевернут через голову, но само выполнение такого захвата сравнительно труднее.



Рис. 67

3. Бросок обратным захватом туловища (зависая на *П*) с упором голени в разномынную ногу (рис. 67). Это контрприем от захвата ноги по началу и по принципу весьма активного использования веса походит на предыдущий. После такого же исходного положения и первоначальных действий *К* отпускает шею и перехватывает этой рукой *А* за туловище сверху. Вслед за этим, как бы двигаясь по дуге вокруг *А*, он насккивает голенью согнутой опорной ноги на разномынную ногу *А* сбоку и таким образом полностью повисает на нем, имея при этом тенденцию вращения по кругу (*а*). Тем самым раскручивая *П*, *А* не может сохрнить равновесие переставлением ног. *А* падает на бок (*б*), но *К*, продолжая начатое вращение, толчком захваченной *А* ноги и рукой за туловище переворачивает *П* через голову на спину (*в*).

4. Бросок обратным захватом дальнего бедра (рис. 68). Есть немало любителей давать на захват ногу, применяющих именно этот способ контратаки. В момент осуществления захвата *К* сразу же перемещается несколько в сторону и захватывает дальнее бедро обратным хватом (*а*). Упор в захваченное бедро *К* в этом случае является второй силой пары, переворачивающей *А*. В некоторых случаях *К* оставляет захваченную ногу между ног *А*. Более выгодным считается перемещение ее таким образом, чтобы она перегородивала не только ближнюю, но и дальнюю ногу. При исполнении этого контрприема, как и предыдущих, *К* начинает падать, активно помогая своим весом осуществлению переворота (*б*). *А* переворачивается через голову на спину (*в*).

5. Бросок подхватом изнутри захватом подбора и плеча (рис. 69). Исходная ситуация перед выполнением контрприема та же, что и ранее. Моментом для начала выполнения подхвата являются близкая постановка ног *А* относительно *П*, неплотный захват ноги, нефиксированная голень (*а*). Если представляется такой момент, то *К* подскакивает на полу-

согнутой опорной ноге с поворотом спиной к *А* таким образом, чтобы пятка опорной ноги оказалась возможно ближе к линии, соединяющей носки ног *А*, и начинает падать вперед (*б*). Только после энергичного наклона *К* резко посылает ногу вверх, начиная это движение с разгибания ноги в колене (*в*). Все это делается в падении, и в последний момент разгибается опорная нога. Субъективно *К* должен ощущать это движение как кувырок вперед махом ноги.

6. Бросок разгибанием ноги, захватом одним ногом запястья и из-под своего бедра (рис. 70). *К* захватывает с наружной стороны из-под захваченного бедра запястье *А* (*а*). После этого он раскручивает *А*. С этой целью он перескакивает на опорной ноге, опускаясь на колено (*б*) и садясь на бедро за *А*. Вслед за этим *К* энергично разгибает захваченную ногу, которой толкает *А* под разномынное бедро (*в*) и отрывает его от ковра. Продолжая разворот, *К* бросает *А* на себя (*г*) в опасное положение.

7. Защита. Упор предплечьем в подбородок или лоб спереди (рис. 71). Если *А* начинает отгравать *П* от ковра, то *З* переносит руку назад вниз и отжимает предплечьем подбор-

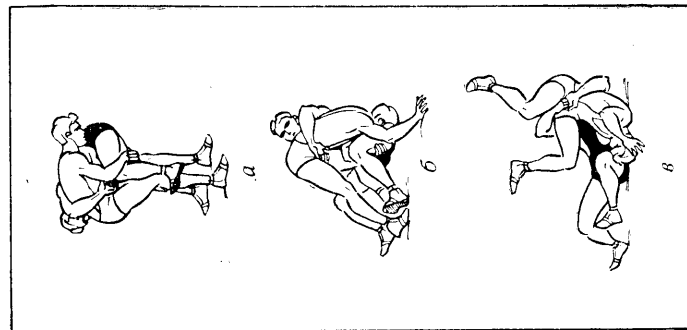


Рис. 68



Рис. 69

док или лоб *А* от себя, не давая ему перехватить ноги. Это движение сопровождается отклонением туловища назад. Движение должно быть резким и неожиданным, дезориентирующим *А*.

ПРИЕМЫ, СВЯЗАННЫЕ С ЗАХВАТАМИ РУК

Обычно схватка начинается с взаимных захватов рук. Если один из борцов имеет преимущество в умении осуществлять и сохранять, иными словами навязывать свой захват, то он завладевает инициативой ведения схватки и может подавлять активность противника. «Вяжи ему руки» — эта рекомендация тренера в перерыве между периодами наиболее часто применяется для осуществления тактического плана удержания преимущества в болах, при сохранении инициативы. Однако для того чтобы осуществить такой план, необходимо иметь сильные кисти и выносливые руки, знать способы захватов и освобождения от них, уметь загружать *П*, воздействуя на него весом и кинетической энергией предварительно разогнанного тела. При этом тот или иной захват рук, *А* создает предпосылки для осуществления атаки. Однако в приемах, связанных с захватами рук в стойке, особое значение приобретает надежность *РВК*. Эта надежность зависит не только от перечисленных ранее факторов. Она уменьшается не столько из-за утомления, сколько из-за прогрессирующего уменьшения коэффициента трения в связи с выделением пота. Потные руки трудно удерживать. Еще сложнее на них повиснуть, т. е. воздействовать на них весом. Поэтому многие приемы — большинство вертушек, бросков захватом рук, сбиваний на скользком противнике — не следует даже пытаться проводить. Отсюда ясно, что приемы с захватами рук в стойке нужно проводить

в первом периоде, когда противник еще не вспотел, и в начале других периодов, когда по правилам секунданты должны были в перерыве досуха вытереть борца.

Все такого рода приемы образовали кусты на основе следующих захватов руки: двумя руками, двумя руками сбоку, под плечо, под одноименное плечо и за запястье другой, рывком под плечо. Последний захват, в свою очередь, подразделяется на истинный рывок, когда *А* тянет на себя и разворачивает *П*, и ложный, когда *А* рывком создает отрицательную реакцию контакта и убыстряет свое приближение к *П*, т. е. как бы подтягивает себя к нему. В последнем случае рывок является лишь изначальным моментом для создания соответствующей динамической ситуации. При этом окончательный захват, обеспечивающий проведение приема, может оказаться любым. Но, поскольку в основе его осуществления лежит все же рывок под плечо, мы объединили их по этому признаку.

КУСТ ПРИЕМОВ, СВЯЗАННЫХ С ЗАХВАТОМ РУКИ ДВУМА РУКАМИ

1. **Перевод в партер вертушкой.** В отличие от вертушки (броска, когда рука захватывается в локтевой сгиб, а свое плечо прижато к боку — приведено) при выполнении перевода вертушкой необходимо, чтобы плечо *П* во время выполнения находилось около шеи, с тем чтобы *А* смог сам прокрутиться без вовлечения в это вращение *П*. Изменяется и постановка ног. Если в первом случае *А* падает на most параллельно фронтальной плоскости *П*, т. е. перед ним, то здесь он переставляет сзади стоящую ногу так, чтобы падение осуществлялось сбоку от *П*. Энергичное, свободное, не связанное с тягой *П* вращение и уход в сторону делают эту вертушку трудно накрываемой, т. е. более безопасной.

Лучшей *РВК* для проведения вертушек вообще является положительная. Поэтому вертушки хорошо связываются в комбинации со всевозможными сбиваниями с действием ног и без них. Разбираемый вариант выполняется с отрицательной *РВК*. По существу, это не вертушка в чистом виде, а скорее гибрид, связывающий вертушку с броском через спину с падением на колени. В современной борьбе немало приемов, представляющих такого рода гибриды.

Итак, разберем предлагаемый вариант (рис. 72). Плотное захватив правое плечо двумя руками, *А* тянет *П* к себе, что способствует увеличению его наклона и создает отрицательную *РВК*. Перед началом осуществления приема *А* на мгновение слегка толкает *П*, вынуждая его тем самым на какое-то мгновение изменить реакцию. В это время *А* начинает движение, которое по форме и ощущению похоже на взваливание довольно тяжелого мешка со стола на спину. Причем «горловиной» этого «мешка», за которую ухватывается *А*, является захваченная рука (*а*). Спина подворачивается под груз слишком энергично, и поэтому она минует «мешок» (*б*). *А* крепко удерживает захват, переставляет для подворота ноги. И все это осуществляется в падении без существенного прогиба (*в*).

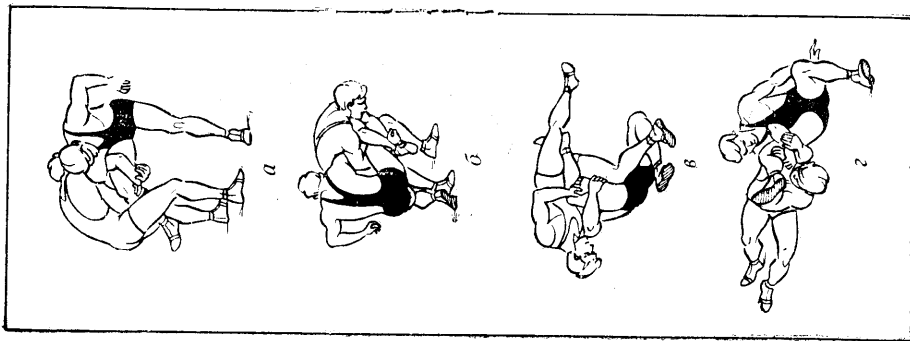


Рис 70

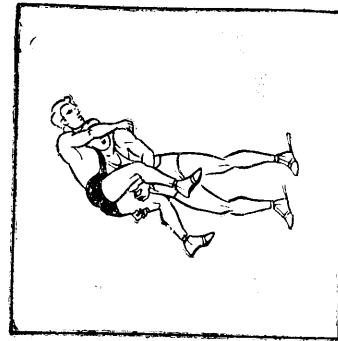


Рис. 71

Куст приемов, связанных с захватом руки двумя руками

Ситуация	Приемы атакующего борца	Возможные контрприемы атакованного борца
РВК положительная, низ, II наклонен. Такая ситуация может возникнуть после попытки осуществить сбивание или захват в качестве защитной реакции	1. Перевод вертушкой 2. Бросок вертушкой	Всегда накрываемся Бросок наклоном встречным захватом подборода свободной рукой. Накрывание переходом ногой в завершающей фазе (при переводе в напер) Бросок по ходу задней подложкой под обе ноги. Перевод или бросок, пропуская свободную руку между ног А
РВК положительная, II наклонен. Другая нога отставляется или II пытается зайти за А	4. Бросок через спину, становясь на колени	Перевод в напер, перемещаясь по ходу броска
РВК положительная. Нога II по ходу броска сзади	5. Передняя подложка	Перевод или бросок, пропуская руку между ног А. Подложка одноименной ноги изнутри
Ситуация такая же, но нога еще дальше отставлена назад. Наклон II больше	6. Передняя подложка в падении на колени	Перевод в напер, перемещаясь по ходу броска
РВК положительная вверх. Нога II по ходу броска несколько сзади	7. Подхват снаружи	Подложка одноименной изнутри
Ситуация такая же, но нога II по ходу броска несколько сзади	8. Подхват изнутри	Перевод в напер, перемещаясь захватом ленивой ногой через ногу II с последующим захватом этой ноги
РВК отрицательная. Нога II по ходу сбивания сзади	9. Сбивание по диагонали с упором кисти в колено снаружи	Бросок, переступая по ходу. Перевод в напер захватом за II
II поднимает руку. Стойка броска средняя или средняя. Нога II по ходу броска сзади	10. Сбивание захватом одноименной ноги снаружи	Перевод в напер, отходя в сторону с его подбородком

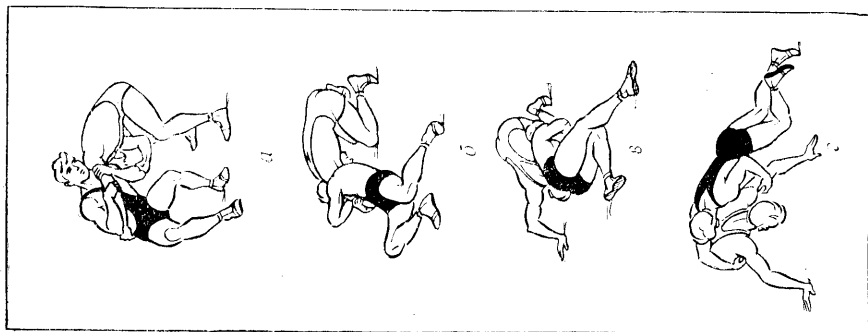


Рис. 72

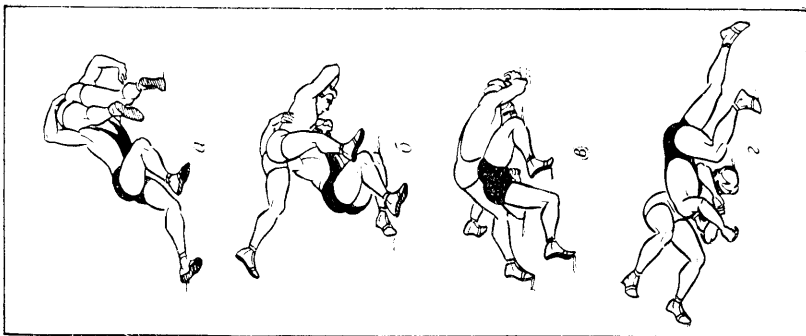


Рис. 73

Заканчивая перевод вертушкой, А, уже упав на колени, отходит тазом от П с тем, чтобы перехватить его за туловище рукой и тем самым заработать балл (2).

Выше было сказано, что осуществить накрывание при выполнении этой вертушки со стойки невозможно. Активные действия К могут осуществиться на фазе перехвата рукой за туловище (рис. 73, а). В этот момент К должен быстро перенести ногу (б) А, толкая своим бедром руку, захватывающую туловище, и таким образом перевернуть А на спину.

Однако А, в свою очередь, может выиграть эту многоходовую комбинацию. Для этой цели он должен вначале продолжить движение руки, осуществляющей захват туловища, как пловец в движении кролем. Таким образом решаются две задачи: А убирает руку из-под воздействия бедра К и захватывает его руку под пле-

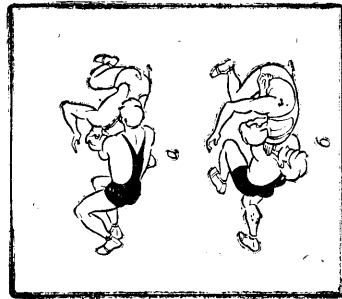


Рис. 74

чо. Еще до захвата *А* заходит тазом под *К* (б), двигаясь навстречу ноге последнего. В заключение осуществляется как бы бросок через спину с обратным захватом плеча под плечо (г). Однако эта комбинация может быть проделана еще дальше (рис. 74), и *К*, потеряв два балла (а), в итоге потеряет *А* на лопатки. Для этого *К* должен после осуществления *А* броска сейчас же начать поворачиваться, лежа на боку ногами вперед, вокруг *А* и, захватив в итоге его туловище или шею спереди свободной рукой, фиксировать туше (б).

2. Вертушка захватом руки (рис. 75). Для начала проведения броска вертушкой хороши все способы, создающие положительную *РВК*: сбивания, зацепы и пр. Помимо этого вертушки хорошо использовать в качестве контрприемов в тех случаях, когда *А* устремлен вперед. При проведении броска вертушкой захват разномышленной руки может быть различным (за запястье, за предплечье сверху или снизу), но захват одноименной руки должен быть всегда одинаковым — за плечо при приведенном (прижатом к своему боку) своем плече. В заключение, после того как *А* провел бросок вертушкой, выгоднее всего продолжить движение, забежать вокруг головы и осуществить захват шеи с плечом спереди.

Здесь приведена вертушка, которая выполняется после того, как *П* защитился от сбивания зацепом одноименной ноги снаружи (а), отставив для этого ногу и тем самым создав необходимую *ДС* (б). *А*, продолжая комбинацию, ставит маховую ногу примерно на то место, где стояла нога *П*, и, удерживая захваченную руку

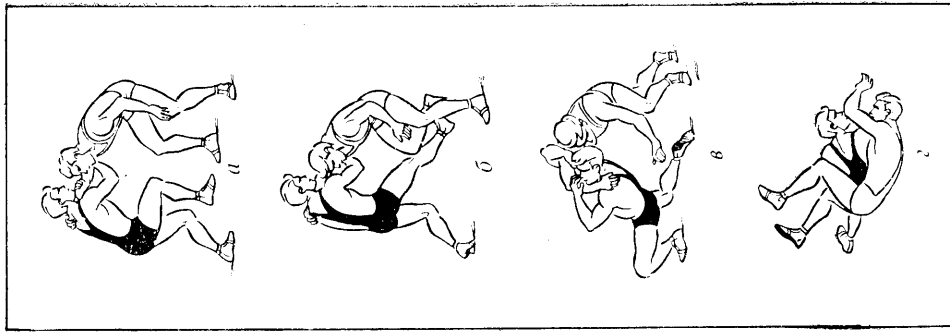


Рис. 75

двумя руками (при этом одноименная приведена и захватывает руку *П* в локтевой сгиб), падает, прогибаясь и разворачиваясь от *П* (в), на ковер и перетягивает *П* через себя (г) на спину. В завершение следует быстро забежать вперед и зафиксировать удержание за шею и плечо спереди.

Контрприемы при проведении броска вертушкой (накрывания)

Высед накрыванием. Первое движение при выполнении выседа — вращение предплечья захваченной руки по кругу к себе (пронация и сгибание). Результатом этого движения является встречный захват одноименной руки, тормозящий дальнейшее вращение. Это движение совмещается с выседом или падением на колени. В результате *А* оказывается на спине.

Бросок на клоном захватом подбородка. Это движение свободной рукой, которой *К* подхватывает *А* за шею с перехлестом за подбородок. Одновременно с этим захватом *К* выпрямляет туловище. Таким образом *А* оказывается захваченным в очень неудобном для него положении. Отходя назад с наклоном, *К* бросает *А* на ковер.

3. Бросок через спину захватом руки в локтевой сгиб (рис. 76, а, б). Этот вариант броска через спину несколько проще, нежели наиболее популярный бросок захватом шеи и плеча, в связи с тем, что в нем отсутствует трудноуловимая деталь — хлест по шее рукой. Кроме того, он менее опасен для *П*, так как даже в случае неудачного падения *А* оказывается в стороне от *П*, тогда как при бросках захватом шеи могут быть падения *А* на грудь *П*. Поэтому рекомендуется начинать обучение броскам через спину именно с этого захвата.

В и. п. (рис. 77) *А* захватывает руку двумя руками и довольно

Рис. 77

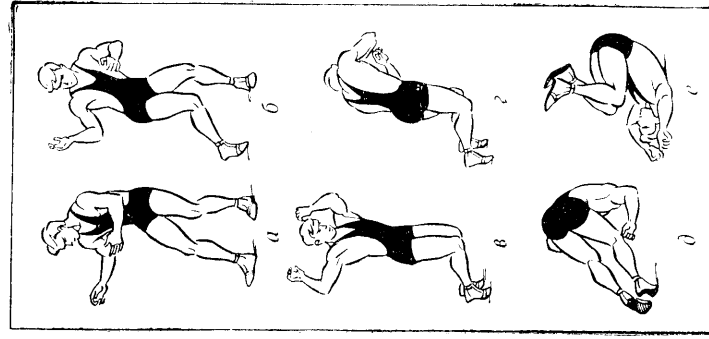
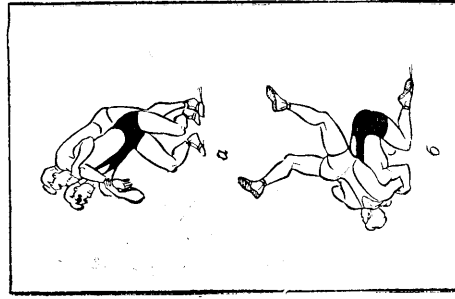


Рис. 76



сильно сгибает ноги, удерживая вес назади стоящей (левой) ноге при сближенной стойке (расстояние между следами ног — одна ступня) (а). Из этого положения начинается поворот. Есть несколько способов для его осуществления. Разберем один из них — с подставлением ноги. Начало — правую ступню, опираясь на носок, поворачивают пяткой наружу. Одновременно правую сторону груди приближают к захвату за счет прогиба в грудной и поясничной части (вес все время остается назади стоящей ноге) (б). Резким поворотом головой влево создают вращение, которое продолжается прогнутым туловищем и завершается переставлением сзади стоящей ноги по дуге назад. Чтобы весь этот поворот осуществить в падении, которое необходимо для того, чтобы воздействовать частью своего веса на *П* и вывести его из равновесия, нужно постараться огрывать сзади стоящую ногу от ковра почти без толчка (в). В заключительном положении ступни параллельны, упираются в ковер носками, и *А* как бы висит на захваченной руке, сохраняя прогнутое туловище (г). Ноги при этом согнуты несколько больше, чем в *и*.

Здесь очень часто делают ошибку — поворот осуществляют с выпрямлением ног, наклоня туловище и двигаясь на *П*. Чтобы этого не было, для наглядного представления о повороте нужно вообразить себя как бы ввинчивающимся в ковер.

Во время броска ноги, выпрямляясь, толкают *П* вверх (д, е).

При проведении приема требуется положительная *РВК*, что может быть достигнуто угрозой захвата ноги.

Контрприемы при проведении бросков через спину

Бросок по ходу задней подножкой под обе ноги (рис. 78). В начале осуществления подворота *К*, переступая по ходу (а), бросает *А* назад, подставляя сзади ногу под обе ноги (б, в).

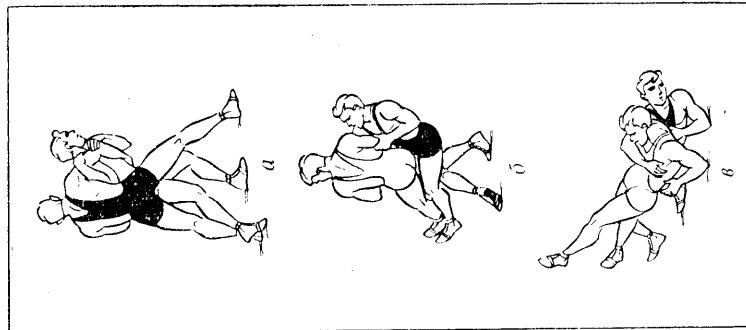


Рис. 78

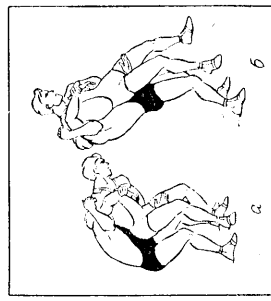


Рис. 79

Перевод в партер или бросок назад, пропуская руку между ног *А* (рис. 79). Рука, как известно, может передвигаться значительно быстрее, опережая подворачивающийся торс. Поэтому *К* успевает в процессе атаки продеть ее между ног *А* возможно глубже (а), нажимая ею в сторону одноименной ноги. Такое положение руки решает сразу две задачи — не позволяет завершить поворот туловища и обеспечивает надежный захват, с помощью которого можно либо перевести *А* в партер, либо, оторвав от ковра (б), бросить назад.

Бросок через спину захватом руки в локтевой сгиб в зависимости от *ДС* может иметь много модификаций.

Если *П* в значительной степени наклонил туловище, то *А* из того же захвата может с успехом провести 4. **Бросок через спину, становясь на колено** (рис. 80). Хорошей тактической подготовкой для него является попытка захвата другой ноги (можно также провести его в ответ на попытку *П* зайти за спину *А*). При проведении этого броска, как и во время выполнения вертушки-перевода, плечо захваченной руки поднимается таким образом, что оно оказывается проходящим у основания шен *А* (а). При подвороте таз не должен проходить дальше наружного бедра *А*, с тем чтобы при постановке на колено (б) бедро упиралось в спину. Этот прием с успехом применяет Л. Тедиа-швили.

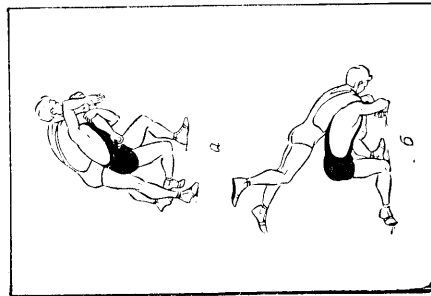


Рис. 80

5. **Передняя подножка** (с тем же захватом) (рис. 81). Этот прием также является логическим продолжением броска через спину, но проводится в том случае, если нога в направлении броска отставлена назад. Такую ситуацию можно даже специально создать угрозой захвата этой ноги. Когда нога *П* в направлении подворота оказывается так или иначе сзади (а), *А* выполняет подворот бедра, в точности повторяя все описанные ранее для правильного осуществления подворота движения, но в самый последний момент, после постановки сзади стоящей ноги на одну линию с впереди стоящей, он перемещает эту последнюю наружу (б), осуществляя таким образом подножку (в). Это движение одновременно предотвращает возможность провести контрприем с переставлением ноги по ходу

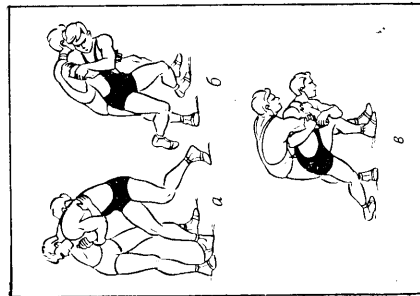


Рис. 81

поворота. Наткнувшись ногой на ногу, *П* падает через спину *А* на лопатки.

6. **Передняя подножка в падении на колено** (рис. 82). Этот прием осуществляется в той же ситуации в том случае, если *П* оставил ногу после угроз (*а*) слишком далеко. В момент отставления ноги *А* совершает поворот в прыжке (*б*). При этом он приземляется на колено сзади стоящей ноги, вытягивая другую в сторону, и выполняет таким образом переднюю подножку сразу под обе ноги (*в*).

7. **Подхват изнутри** (рис. 83). Прежде чем описывать этот прием, следует раскрыть механизм подхватов и дать несколько указаний по методике их изложения. Этот эффективный прием применяется в вольной борьбе довольно редко. Мастерики исполняют его З. Абдулбеков. В прошлом им преподал владели В. Балавадзе. С. Габараев, М. Цалкаламанидзе и др. Дело в том, что правильный подхват невозможен выполнить, не потеря равновесия (стоя на опорной ноге), за счет разгибания бедра, как это часто пытаются сделать. Для осуществления подхвата нужно поставить опорную ногу поближе к площади опоры *П*. Лучше даже, если пятка опорной ноги войдет в зону этой площади. Поворот спиной можно осуществлять тремя способами: перескоком на опорной ноге, сгибая другую ногу в колене; поворачиваясь на носке выставленной вперед опорной ноги; переступив сначала маховой ногой, а затем с поворотом поставив опорную сразу же пяткой назад. Так или иначе постановка опорной ноги всегда сопровождается сгибанием другой. Опорная нога должна быть также слегка согнута. Этот угол сгибания зависит от сравнительного роста борцов. Чем ниже противник, тем больше нужно согнуть ногу, с тем чтобы сохранить тенденцию падения вперед (*а*). Поворот заканчивается резким наклоном туло-

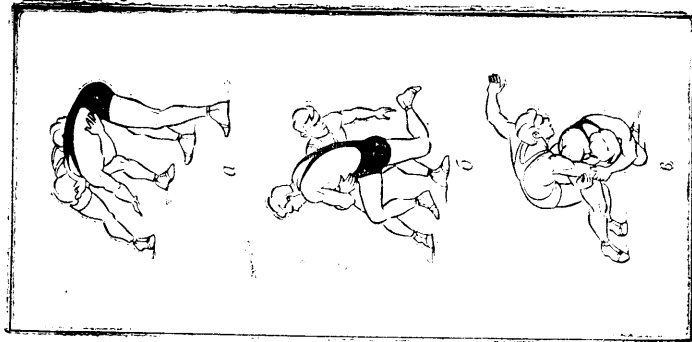


Рис. 82

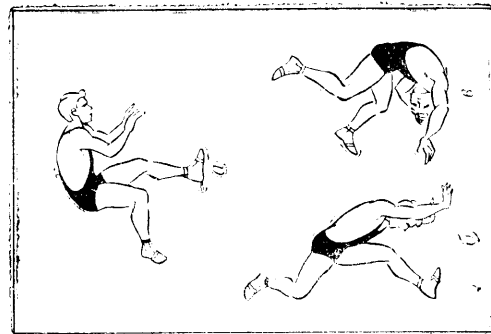


Рис. 83

вища и падением вперед. Только после того как *А* втянул *П* в общее падение, начинается разгибание ноги. Субъективно должно быть такое ощущение, как будто следует разогнуть ногу в колене, направляя голень вверх (*б*), а не поднимать бедром противника, заканчивая движение кувырком через голову (*в*). Чтобы выполнить такой кувырок, нужно выпрямить опорную ногу. При выполнении этого движения с *П* в момент подхвата следует резко поворачивать голову от *П*. В этом случае *П* падает на спину, а *А* боком через него и в заключительном положении оказывается сбоку от *П*, сохраняя изначальный захват.

Существует и иной, силовой вариант этого приема, которым с успехом пользуется И. Ярыгин. После захвата плеча *П* снизу (а иной раз и сверху под свое плечо) он пропускает ногу между ног *П* и, наклоняясь несколько вперед, силой поднимает своей ногой разноименную ногу *П*. Тут создается статическое равновесие, для разрушения которого И. Ярыгин делает перебежки на опорной ноге вперед с поворотом от *П*, вследствие чего тот сваливается на спину.

Контрприемы при проведении подхвата

Зацеп одноименной ногой за опорную ногу изнутри (рис. 84, а, б). В результате *А* оказывается в партере.

Упор свободной рукой в одноименное бедро изнутри. Этот контрприем уже описан. Он рекомендуется при броске через спину.

8. **Подхват снаружи.** Выполнение этого приема совершенно идентично только что описанному и поэтому не требует специальных объяснений. Контрприемы те же.

9. **Сбивание по диагонали с упором в колено снаружи** (рис. 85, а, б, в). Сбивания по диагонали могут быть выполнены с различными захватами: руки двумя руками; руки с толчком по шее; за-

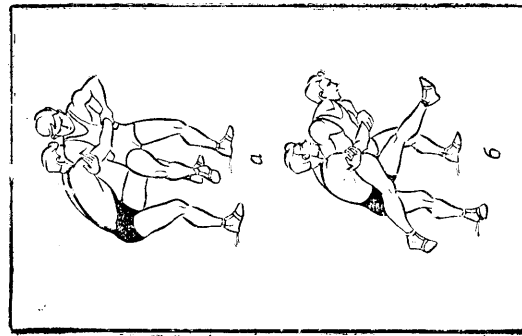


Рис. 84

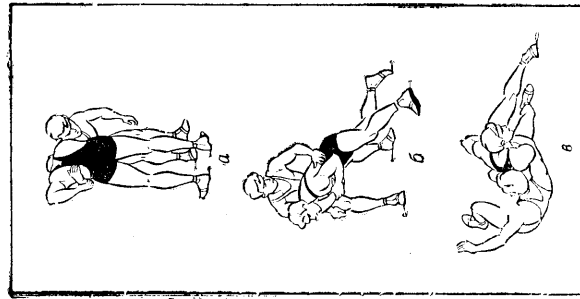


Рис. 85

хватом ноги; из исходного положения захвата плеча и шеи сверху с перехватом за шею спереди в момент выполнения сбивания; захватом туловища и плеча. Во всех случаях благоприятной ситуацией является выставление противником вперед той ноги в сторону, которой, учитывая имеющийся захват, можно провести прием (РВК отрицательная).

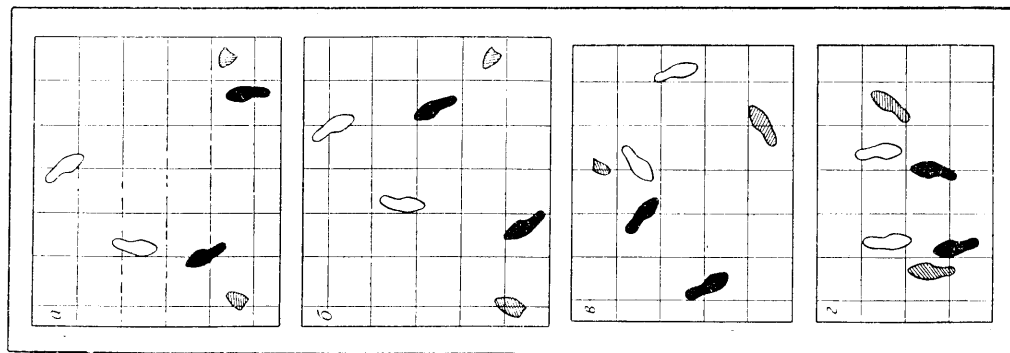
Захватив руку *П* таким образом, чтобы бицепс одноименной руки был как бы наложен сверху на бицепс, а другая рука при этом удерживала плечо у локтя, и путем маневрирования заставив *П* выставить ногу со стороны захваченной руки (для этого следует

двигаться назад и тянуть за собой *П*), *А* в этот момент делает толчок одноименной ногой по диагонали. С этой целью *А* отрывает ногу от ковра, поворачивает ее пяткой наружу и резко ставит на ковер, как показано

на степ-схеме 2 (а, б). При этом независимо от исходного положения ног *А* его толчковая нога во всех случаях должна быть на своем месте, т. е. примерно на расстоянии 75 см от одноименной стопы *П* и перпендикулярна по отношению к ней. Одновременно с этим *А* поворачивается вполборота к *П*, с тем чтобы создать кинетическую энергию вращения и обрушить ее вместе с частью веса на захваченную руку. При этом другую ногу он отставляет в сторону на носок, разворачивая пятку также наружу. Задача этой ноги — обеспечить упор для вращения туловища *А* в сторону *П*.

Сбивания в вольной борьбе сочетаются с упором кистью в колено снаружи, выполняемым после завершения толчка. Особое мастерство при сбивании заключается в том, чтобы в описанное выше *и. п.* (упор плечом в плечо *П* сверху) прийти, поворачиваясь вокруг вертикальной оси, используя помимо веса и толчка также и кинетическую энергию вращения.

Возможные ошибки — недоворот пяток (в этом случае происходит сбивание вперед, а вес не переносится в достаточной мере на *П*), неправильный захват (плечо



Степ-схема 2

А оказывается над плечом *П*), далекая постановка опорной ноги и др. Если сбивание не удалось и *П* остался стоять на ногах, то следует сразу же продолжать атаку вертушкой на руке.

Контрприемы при проведении сбивания по диагонали с упором в колено снаружи

Бросок, переступая по ходу. Поскольку при проведении сбивания *А* воздействует на *П* кинетической энергией созданного внутреннего вертикального вращения, то следует дать проявить этому вращению. Для этой цели *К* (при захвате правой руки) делает большой шаг вправо, как бы садясь на ковер и помогая захваченной рукой развороту *А* влево.

Перевод в партер с поворотом к *П*. Этот контрприем лучше получается, если рука стала уже слегка скользкой от пота. Ослабив захват, следует переступить правой ногой в сторону, оставив *П* в партере.

10. Сбивание зацепом одноименной

ноги снаружи (рис. 86). Сбивания — это самые динамичные и стремительные приемы. Прием начинается еще до контакта, в ответ на движение руки *П* вверх в сторону плеча или головы (довольно обычное движение с целью разведки, начала захвата или отвращения).

В *и. п.* не наблюдается еще какой-либо угрозы или опасности. *П* поднимает руку. В ответ на это движение *А* подает туловище вперед. Движение это пока незаметно, но если бы мы проследили за реакцией опоры ног, то обнаружили бы, что сзади стоящая нога увеличивает давление на ковер, тогда как впереди стоящая нога начинает отрываться от ковра. Здесь же следует заметить, что если бы в тот момент, когда *П* поднимает руку, у *А* оказалась впереди правая нога, то никакой смены ног не последовало бы, толчок произвел бы сзади стоящая нога и примерно в том же месте. После отрыва впереди стоящей ноги туловище начинает падать, а нога резко опускается, производя стартовый толчок (а). Это падение туловища в дальнейшем *П* чувствует как резкий рывок вниз.

Толчковая нога резко ставится на ковер несколько позади своего первоначального положения под возможно

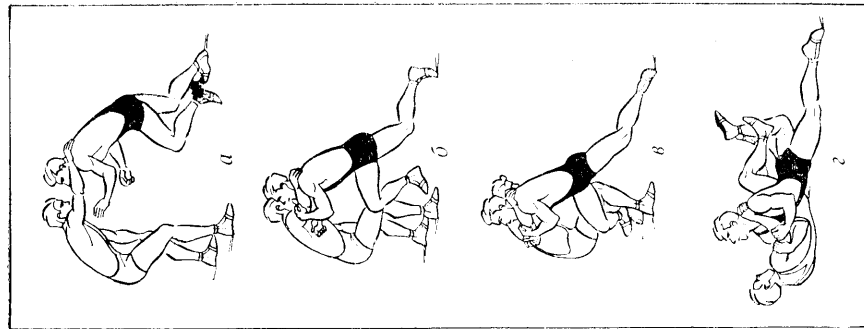


Рис. 86

более острым углом, тем самым создавая движение вперед. Нельзя для этой цели ставить ногу слишком далеко сзади, так как в момент контакта нога может оказаться выпрямленной и в этом случае не будет возможности произвести дополнительный толчок *П*. Руками *А* готовится осуществить захват.

А захватывает руками плечо *П* снизу, одновременно правой ногой делает мощный мах вперед. Вместе с тем его таз продолжает двигаться вперед (6). Развитие этих движений позволяет в дальнейшем перенести значительную часть своего веса на *П*, а кроме того, создает кинетическую энергию, которая в совокупности с толчком опорной ноги собьет *П*. Интересно, что захват осуществляется полностью лишь к моменту завершения маха.

В промежутке между *и. л.* и кульминацией воздействия таз *А* продвигается вперед на 75—80 см и опускается на 25 см. Иными словами, за 0,3 сек. *А* успевает начать и завершить атаку, при этом захват осуществляется в момент ее кульминации. Маховая нога за 0,25 сек. проходит расстояние примерно 1,5 м. Позиция *в* напоминает стартовый разгон, лишь туловище и голова несколько более приподняты, что связано с внешним торможением, происходящим от давления опоры на плечо *П*. На рисунке (6) видно, какую мощную пару сил удается создать *А* для того, чтобы свалить *П* (2).

Прием обязательно изучается в обе стороны. Это необходимо потому, что в случае, если *П* не дает на захват руку, успевая ее убрать, то он обязательно вытягивает вперед другую руку. Этот момент *А* нужно тут же использовать. Вернув маховую ногу назад, поставить ее несколько сзади опорной и с поворотом на 90° провести тот же прием захватом другой руки.

В заключение нужно связать этот прием с вертушкой на тот случай, если *П*, дав на захват руку, успеет отставить атакующую ногу. В этом случае маховую ногу ставят на ковер, и атака завершается вертушкой (см. рис. 75).

Контрприем: *К*, поворачиваясь грудью к *А* и переставляя свободную ногу, захватывает его свободной рукой через шею (сзади) за подбородок. В итоге *А* оказывается в партере.

КУСТ ПРИЕМОВ, СВЯЗАННЫХ С ЗАХВАТОМ РУКИ ДВУМЯ РУКАМИ СБОКУ

Осуществить захват руки двумя руками сбоку можно разными путями. Приведем шесть наиболее характерных способов:

1. *П* захватывает запястье, *А*, в свою очередь, захватывает запястье захватившей руки одноименной и, освобождая свою захваченную руку, захватывает руку двумя руками сбоку.
2. Рука *А* обвивает руку *П* и кладет кисть на его плечо. Другой рукой за запястье осуществляется требуемый захват.
3. Рука *П* захвачена под плечо. *А* другой рукой захватывает запястье у себя на боку.

Куст приемов, связанных с захватом руки двумя руками сбоку

Способ осуществления захвата	Возможные контрдействия противника	Создавшаяся ситуация	Действия атакующего борца
<i>П</i> захватывает запястье. <i>А</i> освобождает его с помощью другой руки и осуществляет захват руки двумя руками сбоку	Контрприем: в процессе осуществления захвата, готов к осуществлению броска «мельничей»	<i>П</i> захватил плечо и бедро, готов к осуществлению броска «мельничей»	Сваливание назад, заступая за <i>П</i> свободной ногой и толкая его захваченной рукой
Руки борцов взаимно на плечах. Рука <i>А</i> снаружи. Захватом одноименного запястья и толчком другой в плечо <i>А</i> пронзает захват	Контрприем: освобождая захват запястья (или плеча), бросок через спину захватом за плечо снизу и за запястье	<i>П</i> захватил плечо снизу и <i>А</i> , переступая ближней ногой	Бросок за себя подложкой под обе ноги, заступая по ходу поворота
Рука <i>П</i> удерживается под плечом и находится на поясе <i>А</i> . Наклоняясь вперед, <i>П</i> захватывает одноименной запястье у себя на боку и осуществляет требуемый захват	Контрприем: захват ног, вращаясь от <i>А</i> , с последующим переводом или броском	<i>П</i> , вращаясь, оказывается обращенным спиной к <i>А</i>	Подсад с захватом туловища сзади, с последующим переводом в партер
Захват	Контрприем: сближение запястьев снаружи, толчком другой ноги снаружи, толчком захваченной рукой в живот	<i>П</i> устремляется вперед для осуществления сближения запястьев	Сваливание захватом шен
Захватив одноименное запястье, <i>А</i> сильно тянет руку к себе, заходя при этом вбок, и осуществляет захват руки сбоку	Защита: захват запястья <i>А</i> с последующим разрывом захвата и освобождением	Рука <i>П</i> движется для захвата запястья. <i>А</i> , предавая это намерение, сам захватывает запястье приближающейся руки	1. Бросок через спину захватом туловища сзади. Бросок через спину захватом туловища сзади-сбоку и плеча

4. Захватив запястье одноименной руки, *А* тянет эту руку на себя и осуществляет захват.

5. *А* имитирует (см. рис. 93) захват ноги (*а*) и в ответ на движение руки, преграждающей ему путь, захватывает ее двумя руками (*б*).

6. *А* встречает *П* при его сближении с целью захвата ног движением одноименной руки и производит захват двумя руками сбоку (см. рис. 58). Последние два способа, осуществляемые в динамике взаимного движения борцов, представляют наибольший интерес, так как продолжение атаки после их осуществления строится на использовании имеющейся инерции движения и защитных (после захвата) обратных перемещений тела. Все способы атаки, выполняемые при встрече атакующего *П*, естественно, относятся к контрприемам, осуществляемым при попытке *П* предварительно захватить ногу.

Контраттаки в этом кусте отличаются тем, что они либо связаны с процессом захвата руки двумя руками сбоку, либо же осуществляются после захвата и почти не связаны с последующими действиями (приемами), проводимыми *А*.

Контрприемы, связанные с процессом захвата руки

«Мельница» захватом свободной рукой за плечо и одноименное бедро (рис. 87). После того как осуществлен захват одноименного запястья и *А* перехватывает свободной рукой за плечо (*а*), *К*, в свою очередь, захватывает свободной рукой за плечо и, падая на колени, продвигая голову под захваченную руку, одновременно проталкивает захваченную руку вперед между ног *А* (*б*). Это движение рукой не представляет труда, так как совпадает с направлением первоначальных усилий *А*. Вслед за этим выполняется бросок мельницей (*в*). Завершение атаки — в момент входная за него свободной ногой (рис. 88).

Бросок через спину захватом плеча снизу и запястья (рис. 89). После того как захват уже осуществлен, *К* захватывает свободной рукой разномынное запястье (*а*) и освобождает, прокручивая захваченную руку в направлении большого пальца *П*. Продолжая это движение вращения предплечья, *К* подхватывает своим плечом и предплечьем плечо *А*

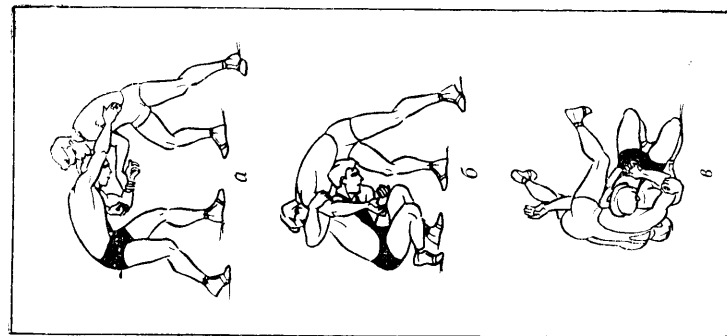


Рис. 87

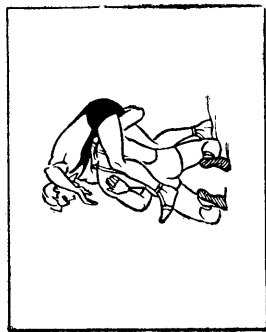


Рис. 88

снизу, одновременно осуществляя поворот бедра, либо скрепивая ноги, либо переставляя впереди стоящую ногу (*б*). Затем производит бросок через бедро (*в*). В ответ на такие действия *К*, *А* может в качестве завершения атаки выполнить бросок за себя подножкой под обе ноги, заступая по ходу (см. рис. 78).

Рис. 89

Контрприемы после осуществления захвата руки

Захват ног с поворотом на 360° (рис. 90) *К* резко поворачивается на впереди стоящей ноге (*а*), прогибая при этом захваченную руку (поворачивая ее ладонью внутрь), расслабляя ее, как бы вовсе не заботясь о ней (*б*). Поворот этот выполняется постепенно, сгибая ноги (как бы ввинчиваясь в ковер), с навалом в сторону *А*. В итоге *К* захватывает ноги *П*, при этом голова *К* оказывается сбоку (*в*), и он имеет возможность проводить все приемы, связанные с таким захватом (броски наклонном с предварительным отрывом, переводы и пр.). Завершение атаки в ответ на действия *К* — подсад с захватом туловища сзади. Подсад осуществляется, когда *К* оказывается повернутым спиной (рис. 91). После этого можно перевести в партер зацепом или осуществить любой другой прием, связанный с этим захватом.

Сбивание зацепом снаружи и захватом другой ноги, толч-

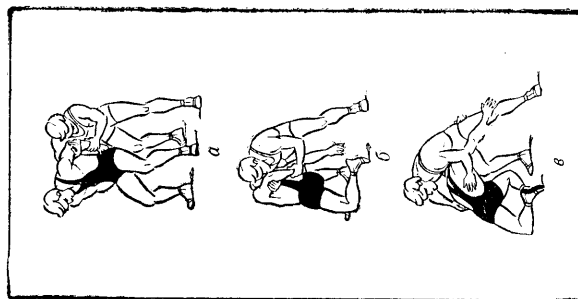


Рис. 90

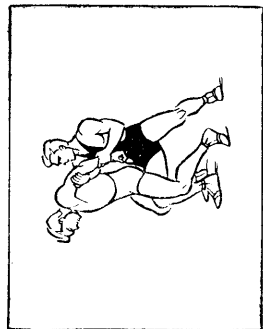


Рис. 91

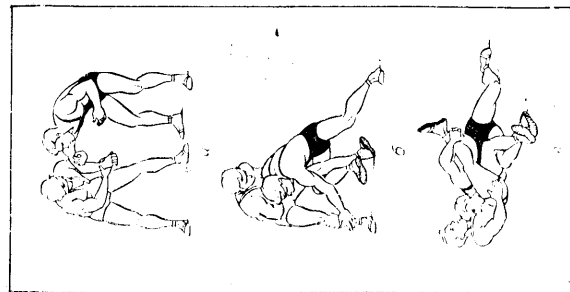


Рис. 92

ком захваченной рукой в живот (рис. 92). Рука оказалась захваченной двумя руками сбоку. *К*, отступая, пытается ее вырвать. Как только создается четкая отрицательная *РВК*, *К* освобождает сзади стоящую ногу (*а*) и производит ею стартовый толчок. Вслед за этим, устремляясь вперед, он зацепляет ногу снаружи и захватывает другую ногу, а захваченной рукой толкает *А* в живот (*б*), опрокидывая его. В заключительном положении толчковая нога откидывается назад, чтобы предотвратить встречный поворот *А* (*в*).

Завершение атаки (рис. 93): в момент начала сбивания *А* разворачиваясь вокруг сзади стоящей ноги, убивая из зоны атаки спереди стоящую ногу (*а*). Одновременно по ходу поворота *А* захватывает в локтевой сгибание *К* спереди (*б*) и заваливает его на спину.

1. Бросок через спину захватом шеи и руки (рис. 94). Этот прием выполняется в ответ на попытку *П* освободить захваченную руку захватом свободной рукой за запястье разноименной руки *А*. Этого движения следует ожидать в качестве защитного (*а*). В момент приближения этой руки *А* отпускает захват запястья и сам захватывает приближающуюся руку *П* за запястье. Одновременно с этим или чуть позже он переступает ближней ногой перед *П*, подворачивает бедро и сгибает ноги, затем резким и энергичным движением другой руки тянет его за шею (*б*), бросая через спину, удерживая же захватом шеи и руки или плеча руки.

2. Рывком под плечо захват сзади. Бросок через спину захватом туловища сзади-сбоку и плеча (рис. 95). Когда *П* пытается захватить (с целью освобождения своей руки) запястье, можно поступить двояко: либо, как в предыдущем случае, самому захватить запястье приближающейся руки, либо дождаться захвата. В обоих случаях последующие действия будут одинаковы: *А* другой рукой рывком под плечо (*а*) поворачивает *П* к себе спиной. В дальнейшем он может попытаться перевести *П* в партер. Здесь проиллюстрировано более перспективное продолжение атаки. Имея захват за туловище сзади-сбоку и за плечо, *А* падает на колени, отвали-

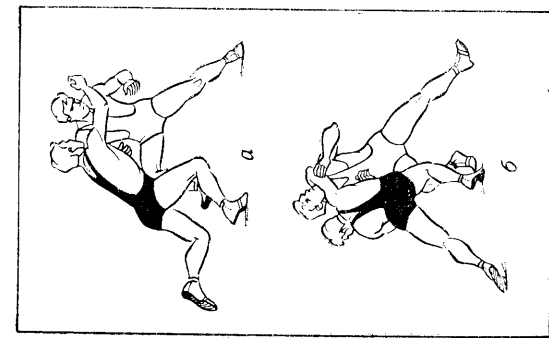


Рис. 93

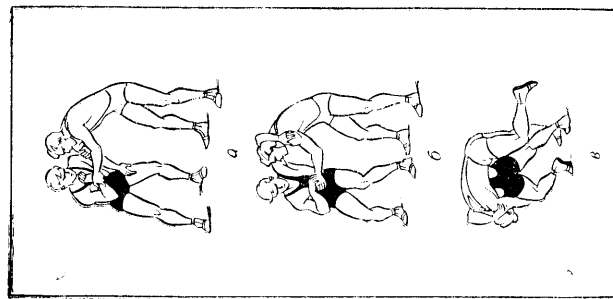


Рис. 94

ваясь от *П* (*б*), и перебрасывает его через спину в опасное положение (*в*). 3. Бросок захватом снаружи захватом туловища с плечом (рис. 96). Наиболее действенной защитой от захвата руки сбоку является встречный захват свободной рукой плеча разноименной руки. Тогда преимущество *А* аннулируется, поэтому он должен ожидать этого приближения руки и толчком в плечо снизу (*а*) открыть себе возможность захвата туловища. Выполнив его, можно тут же осуществить бросок захватом снаружи заступая (*б*) (подробнее об этом в кусте приемов, связанных с захватом туловища и руки).

4. Бросок подсечкой захватом туловища и руки (рис. 97). Этот прием в ситуации, описанной в предыдущем случае, выполнял Г. Страхов. Оттачивая приближающуюся руку *П* своей рукой снизу (*а*, *б*), *А* захватывает плечо этой руки снизу, сохраняя захват другого плеча (*в*). Поднимая и разворачивая *П* за захваченное снизу плечо, *А* осуществляет встречную подсечку (*г*) и бросает *П* в опасное положение, следуя в падении за ним.

5. Бросок «мельницей» захватом разноименной ноги (рис. 98). Если *П* пытается освободиться от захвата руки, нажимая свободной рукой на голову (*а*), то можно рекомендовать такое продолжение атаки: сделать отвлекающий захват ноги, затем круговым движением головы (от противника и по дуге вниз) обойти руку *П* (*б*), опускаясь на колени, одновременно пропустить голову под захваченную руку и зацепить разноименной ногой ближнюю ногу *П*, захватив ту же ногу одноименной рукой. Продолжая начатое вращение, бросить *П* через плечи в сторону-за себя. Удержание можно проводить, не меняя захвата. В этом же случае можно выполнить и обратную вертушку или обратный бросок через спину (см. ниже).

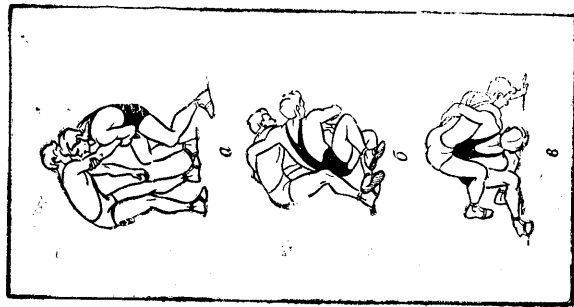


Рис. 95

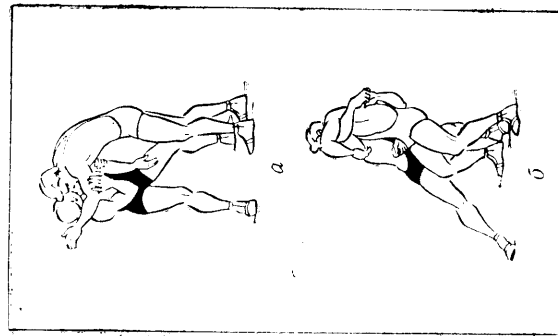


Рис. 96

6. Сваливание зацепом одноименной снаружи (рис. 99). Этот прием можно осуществить тотчас после того, как А захватил одноименное запястье П у себя на плече. Когда П срывает его, А захватывает другой рукой это же предплечье, если при этом дальняя нога П достаточно близко. Тогда, толкая снизу в плечо захваченной руки разномышленным предплечьем, А одновременно осуществляет зацеп дальней ноги и таким образом сваливает П в опасное положение.

7. Если нога оказывается далеко, то можно выполнить **обратный бросок через спину**. Для этого А отводит свой локоть, которым он в предыдущем случае толкал под плечо, и, разворачиваясь от П, как бы накручивает его руку на свою спину, после чего прижимает эту руку под плечо и бросает П через себя, становясь на дальнее колено.

8. **Сбивание упором головой в плечо спереди-изнутри с подножкой** (рис. 100). Это тот прием (правда, он тогда делал без подножки), с помощью которого А. Иваницкий одерживал свои блестящие победы.

Захватив руку двумя руками сбоку для получения необходимой РВК, А сначала делает движение, направленное вперед, толкая плечом в плечо захваченной руки. Вслед за этим А тянет это же плечо назад-вверх (с). Это движение напоминает затягивание туго натянутой веревки себе за голову. Головой же делается такое движение, как будто нужно продеть под эту веревку голову. Самое первое движение рукой еще похоже на то, как если бы нужно было раскрутить П назад-вверх за себя.

Для изучения этого сбивания очень важно сначала изолированно научиться делать эти последовательные движения вперед плечом, рукой, захватывая кистью плечо назад-вверх и головой под руку П спереди.

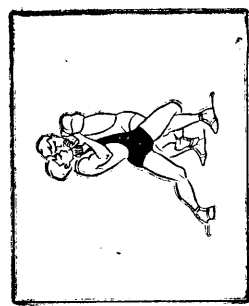


Рис. 99

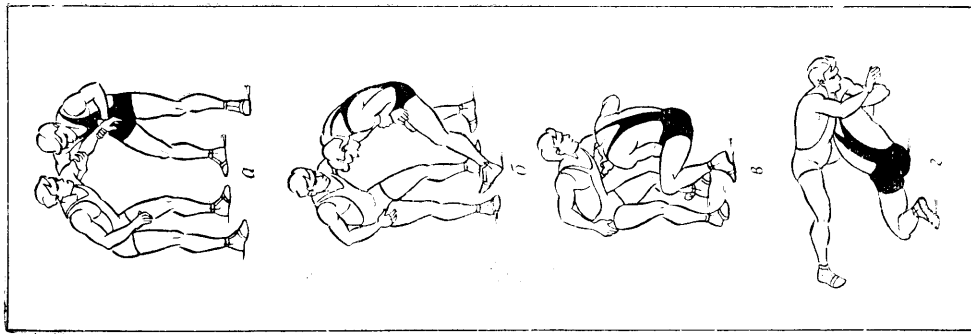


Рис. 100

Выполнив указанные действия, А с поворотом к П переставляет дальнюю ногу так, чтобы она оказалась носком на расстоянии

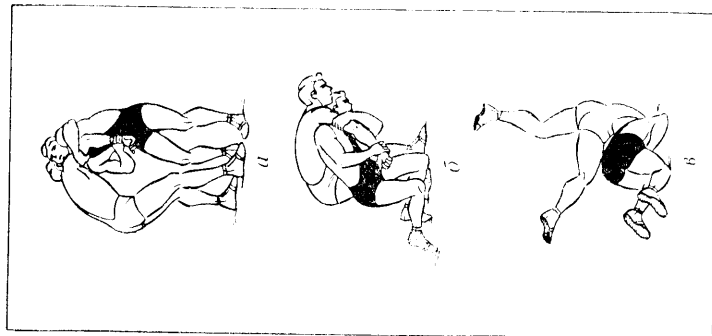


Рис. 101

примерно полторы ступни от разноименной ноги *П* (*б*). При этом *А* сгибает ноги, спину и шею, оставляя вес преимущественно на опорной ноге (*в*). В заключение *А* верхней частью затылка должен упереться в захваченное плечо изнутри. Это положение характеризуется напряжением разгибателей перемещенной ноги, спины и шеи. Помимо этого в воздействии на *П* участвует и сила тяжести *А*. Прием завершается выставлением опорной ноги движением типа выседа снаружи от ближней ноги *П* (*г*). Эта нога преграждает путь возможного перемещения ноги *П*. Бросок происходит через эту выставленную ногу. На степ-схеме 2, в показано, как переставляются ноги *А* по отношению к следам стоп *П*.

9. Вертушка с упором кистью себе в живот (рис. 101). Для этой вертушки лучше иметь положительную *РВК*, а туловище *П* должно быть несколько наклонено. Такую реакцию и *и. п.* можно получить, например, в ответ на неудавшееся сваливание толчком головой в грудь с подсечкой.

Для успешного выполнения приема нужно кисть захваченной руки упереть в свой живот, поворачиваясь уже в падении, постав-

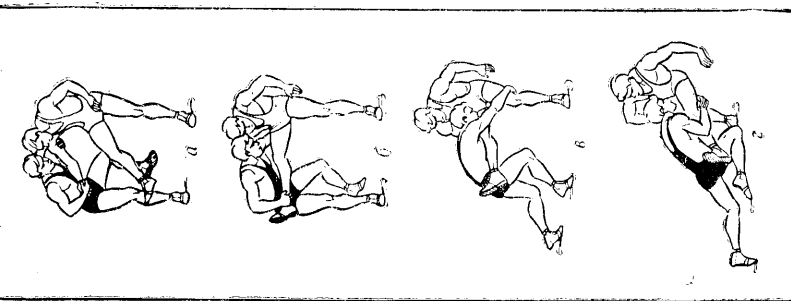


Рис. 102

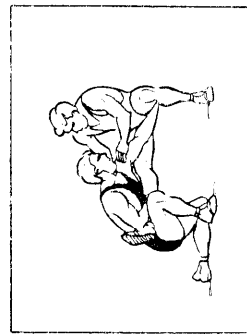


Рис. 103

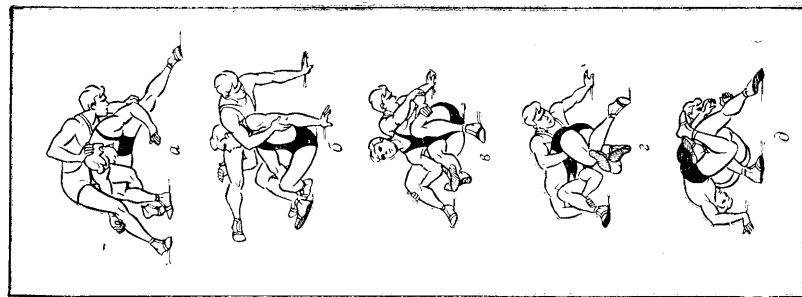


Рис. 104

вить свою дальнюю ногу снаружи и рядом с ближней ногой *П*, во время поворота продвинуть свое плечо под плечо захваченной руки и сделать такое движение, как это бывает, когда хочешь подтолкнуть плечом подушку, лежа на кровати (*а*). Продолжая поворот *А*, подталкивая руку животом (кисть все время упирается в живот), падает рядом с *П* на колени (*б*), перебрасывая через себя *П* на спину (*в*). Если захват не очень плотен и рука проскальзывает, то можно закончить прием переводом в партер.

10. Сбивание захватом дальнего бедра (рис. 102). Начало этого приема такое же, как и предыдущего: *А* толкает плечом в плечо захваченной руки, вслед за чем зацепляет ближнюю ногу сзади (*а*), тут же подхватывает ее одноименной рукой (*б*) и обратным движением ноги производит стартовый толчок (*в*). Затем, перехватывая обеими руками за дальнее бедро, наваливается на *П* (*г*), заставляя его перейти в партер толчком ног (в совокупности с воздействием весом), подтягивая руками ноги *П* за бедра.

11. Сваливание захватом одноименного бедра спереди-изнутри (рис. 103). Этот прием является продолжением предыдущего и выполняется в том случае, если дальняя нога далеко и *П* пытается освободить захваченную ногу свободной рукой. Тогда *А* отпускает плечо *П*, перехватывает этой освоенной рукой за бедро дальней ноги спереди-изнутри через захваченную ногу. Затем, нажимая боком и плечом на живот, сваливает *П*, и он вынужден перейти в партер. Продолжая атаку, можно осуществить скрестный захват голеней.

12. Сваливание захватом дальней ноги одноименной спереди-изнутри и захватом ближней ноги разноименной сзади (рис. 104). Этот прием *А* может провести в ответ на защиту *П* упором свободной рукой в голову или при попытке захвата той же рукой разноименного плеча. Толкнув приближающуюся руку *П* под плечо вверх (разноименной рукой), *А* отпускает захват

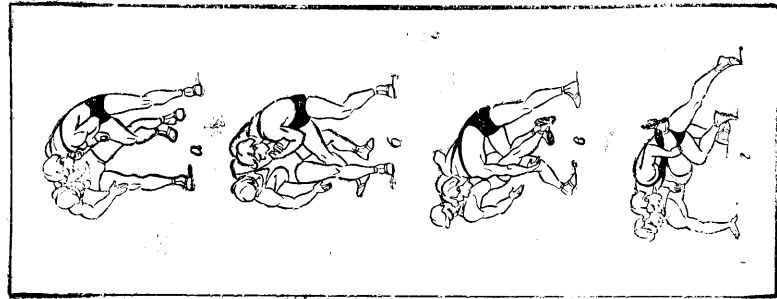


Рис. 105

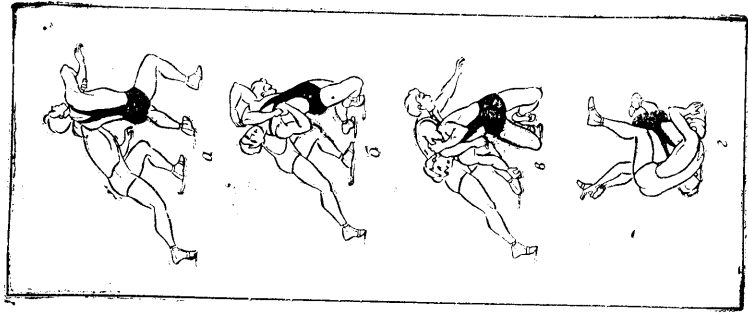


Рис. 106

руки и осуществляет стартовый толчок сзади стоящей ногой (для этого вес должен быть в момент толчка под плечо перенесен на впереди стоящую ногу). Затем, устремляясь вперед, одновременно захватывает другой рукой дальнюю ногу спереди-изнутри и зацепляет ближнюю ногу разноименной ногой сзади (а). В этот момент для сохранения равновесия наклоняется вперед, упираясь рукой в голову, и пытается осуществить переворот вперед, используя зацеп ногой. Однако А в это время, толкая головой в грудь П, садится на ковер (б), и П оказывается у него на плечах. Затем, продолжая движение поворота (в процессе выполнения приема А осуществляет поворот на 360°), А сначала валится спиной назад (в), а затем поворачивается к П грудью, захватывая при этом свободной рукой ранее захваченную ногу (г). В заключение А поднимает ранее зацепленную ногу, чем заставляя П упасть на бок, и захватывает одноименную руку (д), заставляя П лечь на спину. Это излюбленная атака Р. Марсагивили.

13. **Перевод в партер, захватом дальней ноги зацепом** (рис. 105). Для выполнения этого приема А производит следующие последовательные действия: 1) толкает вперед плечом захвачен-

ную руку (после ответного действия П); 2) зацепляет голень ближней ноги (а) (это отличное отвлечение для выполнения «мельницы»). Если это не удалось, — значит, П уже успел перенести вес на эту ногу, тогда 3) обратным движением ноги вперед (б) А зацепляет ступой стопу дальнюю ногу П, которая в этот момент менее нагружена (это движение вперед должно быть очень энергичным); 4) тут же захватывает эту ногу П дальней рукой (в). Лучший выход из создавшегося положения — это поворот от А с тем, чтобы попытаться уйти в партер (г). А же должен поместить голень захваченной ноги между бедром и плечом и попытаться либо произвести скрестный захват ног (см. рис. 199), либо заработать балл переводом в партер.

14. **Обратная вертушка** (рис. 106). Этот прием лучше всего получается после последних двух способов осуществления захвата, когда инерция движения еще не угасла. После атаки, используя то обстоятельство, что П преградил ему путь движения вперед рукой, А захватывает эту руку двумя руками сбоку. Следующие за этим движения напоминают взваливание лежащего на столе довольно тяжелого мешка себе на спину. При этом захват руки должен быть возможно более коротким — обеими руками за плечо (а). Однако здесь спина как бы минует груз. А падает на колени, совершив почти полный поворот (б). В заключение, сохраняя захват разноименной рукой, другой рукой (в) А, толкая в живот и бедро, переворачивает П на спину (г).

15. **Бросок зацепом сзади и захватом шеи спереди в локтевой сгиб** (рис. 107). Этот прием неоднократно с успехом использовал М. Арацелов в ситуации, описанной выше, т. е. непосредственно

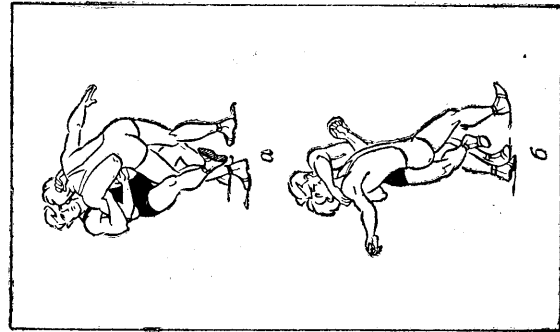


Рис. 107

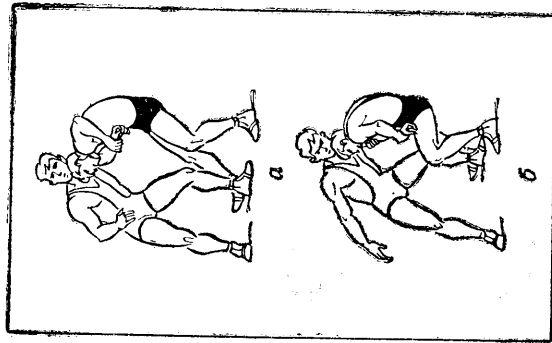


Рис. 108

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

Создаваемая ситуация	Приемы борьбы, захватывающие руку под плечо	Создаваемая ситуация	Контрприемы и приемы П, захватывающего плечо снизу или туловище
П несколько наклонился	1. Подхват изнутри захватом руки под плечо и дальней руки	П быстро поднимает ногу назад и переставляет ее вперед	Вертушка захватом плеча снизу
	2. Подхват захватом руки под плечо и головы спереди (в стиб руки)		Бросок через спину с таким же захватом
А не удаётся вывести П из равновесия	3. Вертушка на захваченной руке	В ответ на вертушку — разгибание руки в сторону	Обратная мельница с таким же захватом и захватом одноименной ноги
	4. «Мельница» захватом одноименной ноги		Накрывание с падением на колени
При попытке проведения подхвата П отставил ногу	5. Бросок прогибом с обвивом	В ответ на «мельницу»	Сваливание подножкой сзади
	6. Вертушка со скрещенным захватом руки		Бросок за себя задней подножкой
При попытке проведения подхвата П разгибается	7. Перевод в партер выседом, захватом ног сзади	В ответ на попытку броска прогибом с обвивом	Бросок прогибом с подсадом
	8. Сваливание сбиванием захватом дальней ноги изнутри		Накрывание захватом разноименного бедра изнутри
П круговым движением освобождает руку из захвата	П нажимает на плечо, отключая его		Скручивание захватом туловища и шеи из-под дальнего плеча
Защищаясь от зацепы, П наклонился и стабилизировал положение			Сбивание толчком головой и плечом в грудь и захватом ноги
			Подхват изнутри захватом плеча снизу и другой руки

нается с переставления атакованной ноги, как и в предыдущих двух приемах. Однако в этом случае вращение от П осуществляется еще более энергично, а потеря равновесия несколько запаздывает (а, б), в связи с чем К успевает захватить одноименную

после отражения попытки сближения с целью захвата ног. Захватив руку, А, разворачиваясь в сторону П, энергичным движением руки захватывает П спереди и толкает его в подбородок или шею (а). В это время столь же энергичным движением разноименной ноги он зацепляет ближнюю ногу П. В результате этих встречных движений (пары сил) А бросает П на спину (б).

16. Сваливание толчком головой в грудь с задней подсечкой (рис. 108). Это техническое действие лучше всего проводить сразу же после отражения попытки захвата ноги путем встречного захвата одноименной руки с последующим захватом руки двумя руками сбоку. Попад на такой захват, П, естественно, хочет защититься. С этой целью он, пытаясь вырвать руку, разгибает спину (а), отступает назад, пытается повернуться грудью к А. Эта ситуация может быть с успехом использована для проведения нескольких приемов. В данном случае А, наклоняя голову, с силой энергично толкает ею в ближнюю сторону груди, одновременно еще более энергично подсекает ближнюю ногу сзади ударом в пятку подошвенной частью стопы (б). После падения на ковер А разворачивается грудью к П.

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

Такой захват встречается в борьбе довольно часто, так как есть борцы, которые не препятствуют его осуществлению, захватывая при этом, в свою очередь, плечо снизу или спину.

1. Подхват изнутри захватом руки под плечо и дальней руки (см. рис. 69 и 83) *. Этот прием с его вариантами подробно описан в предыдущем кусте.

Контрприемы при проведении подхвата изнутри

Вертушка захватом плеча снизу (рис. 109). В момент, когда А попытается пропустить свою ногу между ног К (надо внимательно следить за началом этого действия, чтобы успеть вовремя выполнить контрприем), тот быстро посылает ближнюю ногу назад и тут же переставляет ее вперед к дальней ноге А. Это движение осуществляется уже в падении (а) с одновременным поворотом от А. Важно при этом прочно удерживать захваченное плечо и падать все время в прогнутом положении (б), тогда в заключении А будет перевернут на спину (в).

Бросок через спину с тем же захватом. Если К будет поворачиваться более энергично, то еще до падения на ковер ему удастся подвернуть бедро и осуществить бросок через спину. Все остальное делается так же, как и в первом случае.

Обратная «мельница» захватом плеча снизу и одноименной ноги (рис. 110). Этот контрприем также начи-

* Этот же прием может выполнять и П захватом плеча снизу и другой руки.

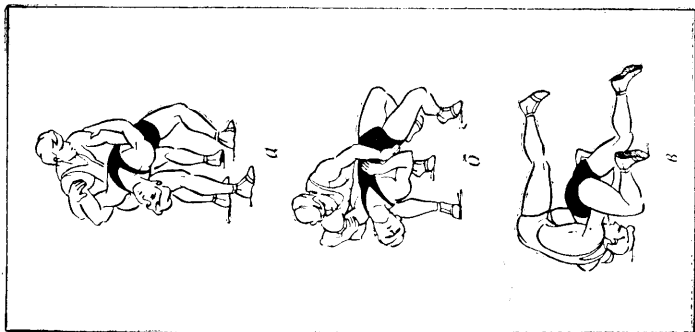


Рис. 109

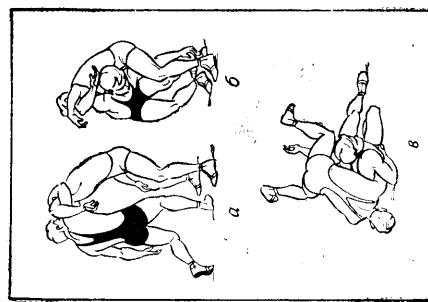


Рис. 110

2. **Подхват захватом руки под плечо и головы спереди** (рис. 111). Этот прием, по существу, продолжение первого приема куста. Он выполняется в том случае, если *П* сумел перенести вес

ногу. Заключительная часть приема осуществляется броском «мельницей» (в).

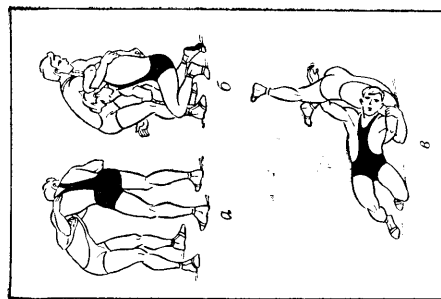


Рис. 112

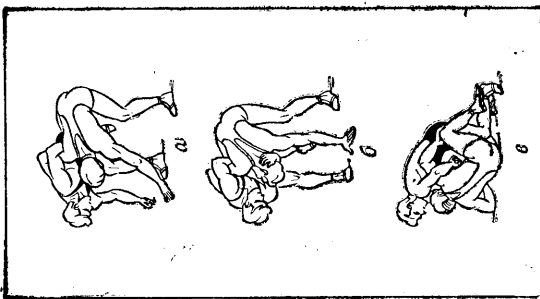


Рис. 111

на дальнюю ногу и не дать на захват дальнюю руку, в связи с чем подхват не может быть выполнен (а). Тогда, продолжая атаку, *А* захватывает свободной рукой в локтевой сгиб голову *П* спереди (б), после чего выполняет подхват с одновременным скручиванием шеи (в). Можно также осуществить перескоки вперед с поворотом от *П*.

3. **Вертушка на захваченной руке.** Этот прием может быть выполнен, когда *П*, не давая осуществить подхват, отставляет ближнюю ногу. В этом случае продолжением атаки может быть вертушка. Для этого *А* ставит ближнюю ногу на ковер, поворачивается вокруг нее, захватывая дальней рукой ту же руку, и выполняет вертушку. В зависимости от глубины и плотности захвата эта вертушка может закончиться броском *П* на мост или же переводом (примерно как на рис. 75).

4. **«Мельница» захватом одноименной ноги** (рис. 112). Этот прием можно рекомендовать к проведению в том случае, если на попытку произвести подхват *П*, защищаясь, несколько приседает, чуть отодвигаясь от *А*. В ответ на это действие *А* сейчас же вслед за ним (а) поворачивается к *П* и, падая на колени, захватывает одноименную ногу, затыгивает *П* к себе на плечи (б), производит бросок «мельницей» (в).

5. **Бросок прогибом с обвивом** (рис. 113). Этот прием проводится в том случае, если при попытке провести подхват *П*, разгибаясь в спине, переносит вес назад. Тогда *А* осуществляет обвив ближней ноги (а), после чего, подкакивая на опорной ноге, поворачивается лицом к *П* и захватывает свободной рукой туловище или плечо снизу (б). В этом положении *А* теряет равновесие и падает назад. Голова *А*, за счет движения которой в основном производится дальнейший разворот, энергично поворачивается в сторону броска.

Одновременно с этим *А* тянет *П* вверх-на себя обеими руками, а затем резким прогибом туловища, который осуществляется уже в падении с одновременным движением бедром вверх (в) и откидыванием головы назад и в сторону броска, *А* выполняет прием, бросая *П* на спину (г), сам же переворачивается на него. Этот технически сложный прием можно быстро и хорошо освоить при помощи специальной методики, которая подробно описана нами в ранее изданных пособиях по вольной борьбе.

Бросок на себя задней подножкой (рис. 114). Сейчас же в ответ на обвив ноги (а) К должен переставить свободную ногу навстречу, поворачиваясь лицом к А. При этом рука должна удерживать спину в области поясницы (б). Продолжая начатый поворот, К вытягивает за П обвитую ногу, как бы садясь на бедро этой ноги, подставляя ее сзади дальней ноги А. При этом К рукой тянет А по кругу назад (в), нажимая головой в грудь. В результате этих движений А падает назад через подставленную сзади ногу, а К, продолжая поворот, выходит вперед. В заключительном положении К нажимает головой в грудь и отбрасывает ногу назад, чтобы избежать опасности перехода А обратно на К (г).

Бросок прогибом с подсадом (рис. 115). Это наиболее часто применяемый контрприем. В ответ на обвив К сам переставляет свободную ногу, поворачиваясь навстречу А, захватывает его туловище (а, б). Продолжая поворот, К поднимает А, подсаживая его обвитой ногой (в), и бросает по ходу поворота за себя, следуя в падении за А, и удерживает так же, как описано в предыдущем контрприеме.

Накрывание захватом различного бедра изнутри (рис. 116). В момент, когда А выполнил прыжок, К, не давая захватить другую руку, сам захватывает ее, наклоняясь вперед, разномненное бедро изнутри. Если А к тому времени уже потерял равновесие, то он может упасть навзничь, т. е. окажется накрытым. Если же равновесие им не потеряно, то такой захват бедра вынуждает его прекратить выполнение этого приема.

6. Вертушка со скрещенным захватом руки (рис. 117). Этот прием можно провести в том случае, если П, желая освободить захваченную руку, прокручивает ее назад-к себе. Тогда А подхватывает предплечье этой руки снизу дальней рукой (а) и, прихватывая при этом и свою руку, накладывает в заключение кисти на плечо П. Все это делается с поворотом к П. Осуществив захват, А приседает и прогибается, продолжая все время вращение и падение (б, в), и в заключение перебрасывает П через себя спиной

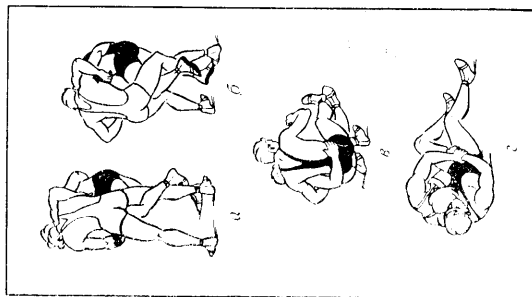


Рис. 114

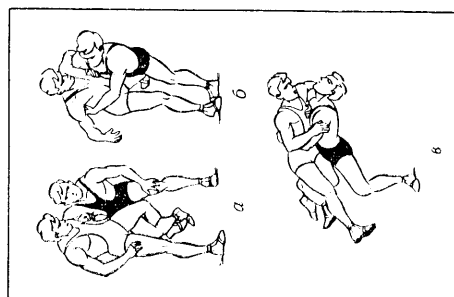


Рис. 115



Рис. 116

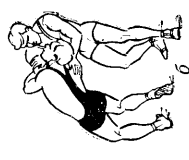
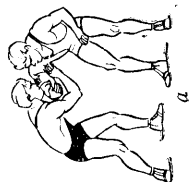


Рис. 118



Рис. 117

Рис. 119

к коврику, сохраняя захват (г). Нужно заметить, что захват этот вызывает болезненные ощущения (хотя и вовсе не опасен с точки зрения возможности травмировать П), так что, даже отбросив ноги назад с целью накрывания, П вынужден будет последовать за А, тянущим его.

7. Перевод в партер выседом и захватом ног сзади (рис. 118). В случае если П усиленно захваченной руки поднимает и отводит

Куст приемов, связанных с захватом руки под одноименное плечо и за запястье другой руки

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

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

положения у А несколько вариантов дальнейших активных действий.

1. **Подхват снаружи** логически вытекает из вышеописанных действий А. Первоначально движение похоже на переднюю подножку, на что П, естественно, отвечает защитой — переносит и.т. назад и в противоположную сторону (в). Продолжая слитно движение, А меняет направление атаки, для чего он, подскакивая на опорной ноге, резко разворачивается от П. Чтобы осуществить подхват, необходимо увлечь в падение и П (г). Только после этого А посылает свою голень вверх возможно выше (д), в результате чего П падает на спину.

2. **Зацеп разноименной изнутри** (рис. 122). Продолжение атаки после положения в (см. рис. 121) может быть и иным. Убедившись в том, что защита непреодолима, А может использовать отрицательную РВК и зацепить разноименную ногу изнутри (а), вследствие чего П попадает в опасное положение. Однако сейчас же после падения (б) А следует принять меры, с тем чтобы не оказаться перевернутым в сторону спины. Для этой цели свободную ногу следует согнуть назад, чтобы получить опору сзади, повернувшись грудью на П.

3. **Зацеп одноименной изнутри** (рис. 123). Если в положении в (см. рис. 121) П уберет разноименную ногу назад, то А может продолжать атаку зацепом изнутри одноименной ноги (а, б). Вообще же после осуществления описанного захвата А должен все время стараться максимально воздействовать весом на П. При этом угрозы должны следовать одна за другой, так как именно на смене

4*

99

руку А, то последний во избежание возможных атак со стороны П может продолжить активные действия, перенеся эту руку через голову П с одновременным выседом перед ним (а) и захватом одноименной ноги. Продолжая поворот вокруг уже захваченной ноги (б, в), А заходит за П, захватывает ноги сзади и, толкая плечами в голени, переводит его в партер. В дальнейшем А имеет возможность продолжать атаку поворотом, скрепящая голени.

8. **Сваливание сбиванием зацепом дальней ноги одноименной изнутри** (рис. 119). Это уже комбинация. В ответ на угрозу подхвата П накладывает руку на поясницу, наклоняется и переносит вес на дальнюю ногу (а). Создается статическое положение, которое А может преодолеть следующим образом: распутив обвив и поставив ногу на ковер (тем самым усилив бдительность П), А сейчас же осуществляет стартовый толчок другой ногой. Одновременно с этим он разворачивается к П, толкая его грудью в бок, и одновременно зацепляет дальнюю ногу одноименной ногой изнутри (б). Это движение сопровождается захватом туловища. В результате П падает (в) и оказывается в опасном положении.

Рис. 120

Контрприемы при проведении сваливания

9. Скручивание захватом туловища и шеи из-под дальнего плеча (рис. 120). Проведая захваченную руку возможно глубже, К накладывает ее на поясницу, а другой рукой нажимает на затылок (а, б), затем руки соединяются (в). После этого, двигаясь по кругу, нажимая все время на шею, К скручивает П и кладет его на спину (г).

10. Сбивание толчком головой и плечом в грудь (живот) и захватом дальней ноги (см. рис. 15).

КУСТ ПРИЕМОВ, СВЯЗАННЫХ С ЗАХВАТОМ РУКИ ПОД ОДНОИМЕНННОЕ ПЛЕЧО И ЗА ЗАПЯСТЬЕ ДРУГОЙ РУКИ

Этот сложный захват может быть осуществлен в том случае, когда после захвата руки сбоку двумя руками (способы захвата описаны в соответствующем кусте) П удаётся захватить разноименное плечо (рис. 121, а). Для продолжения атаки А, удерживая запястье, переносит другую руку через голову П и прижимает его плечо одноименной руки П к своему туловищу (б). Из этого

98

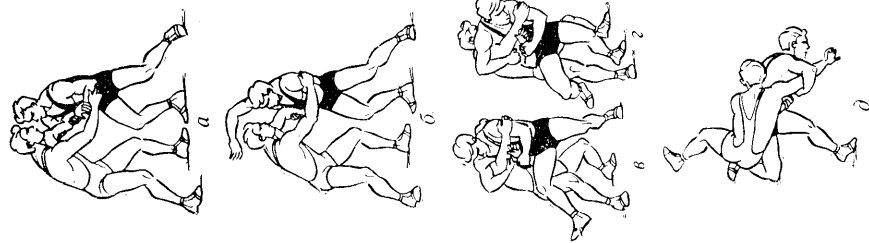


Рис. 121

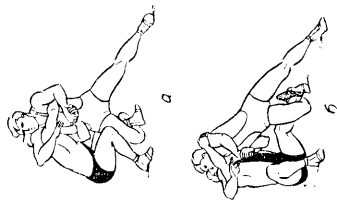


Рис. 122

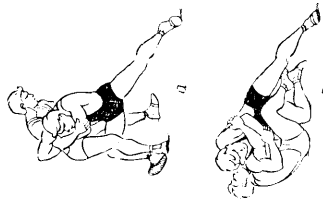


Рис. 123

РВК построен весь этот куст и *А* следует уловить именно то мгновение и направление, когда и в котором следует продолжать атаку новым способом.

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

5. **Передняя подножка** (рис. 124, а, б). Если на угрозу подсеки или зацепа *П* отставит атакованную ногу, то может создаться ситуация с положительной *РВК*, когда удобно будет провести подножку.



Рис. 126

6. **Бросок через спину.** Из вышеописанной ситуации можно также провести бросок через спину. Следует обратить внимание на то, чтобы поворот при этом проводился в падении на плусогнутых ногах.

Контрприемы при проведении захвата рук

Сваливание задней подножкой под обе ноги (рис. 125). После осуществления захвата *К* сначала принимает защиту и, упираясь предплечьем в бок *А*, отодвигает его от себя (а). После этого он делает большой шаг (б), перекрывая опорную ногу *А* и толкая захваченной рукой *А* назад (в). В заключение он бросает *А* задней подножкой в опасное положение.

Бросок прогибом, захватом разноименной руки и туловища сзади (рис. 126). Для осуществления этого контрприема следует, выкручивая руку в сторону большого пальца, освободить ее от захвата за запястье, после чего захватить этой рукой за туловище *А* сзади, сохраняя при этом захват другой рукой *П*, и бросить его прогибом в сторону спины.

Приемы, начинающиеся рывком под плечо, нужно разделить на две группы. В одну из них включаются те, где рывок осуществляется для того, чтобы переместить *П*, потянуть его к себе, повернуть (при этом захват плеча, как правило, сохраняется). Эти приемы по технике исполнения сравнительно просты. В другую группу включаются приемы, где рывок под плечо носит иной характер, он способствует быстрому приближению *А* к *П*, освобождает сзади стоящую ногу для толчка с целью сближения, создает отрицательную *РВК*. В этих приемах захват плеча лишь в начальной стадии, а затем он переходит на туловище, ноги или другую руку.

1. **Захват туловища сзади с последующим переводом в партер** (рис. 127). *А* захватывает запястье и рывком одноименной руки под плечо той же руки (*а*) тянет *П* к себе, поворачивая при этом спинной и заходя за спину (*б*). После этого он захватывает его за спину, сохраняя захват плеча. Для успешного захвата сзади и перевода в партер следует активно использовать свой вес, загрузжая им *П* (действия борца после захвата *П* сзади рассмотрены в соответствующем кусте).

Контрприем: в момент захождения *А* за спину *К*, удерживая плотно локтевым сгибом захваченной руки и другой рукой руку *А* за плечо, становится на колени и осуществляет бросок через спину (см. рис. 76).

2. **Бросок вертушкий захватом плеча снизу**. Если в ответ на рывок под плечо *П* начинает уходить от *А*, двигаясь от него по кругу, то *А*, продолжая это вращение, как бы пытаясь все же осуществить захват за спину. Сделав один-два шага, он резко прогибается и падает на мост, разворачиваясь от *П*. При этом следует для надежности захватить плечо *П* и второй рукой (*в*).

На рисунке этот прием проводится в качестве контрприема *П*. Дело в том, что после начала взаимного вращения борцы оказываются в симметричном положении относительно друг друга и любой из них может из создавшейся ситуации завершить комбинацию в свою пользу (*г*).

3. **Бросок через спину захватом плеча снизу**. Из только что описанной

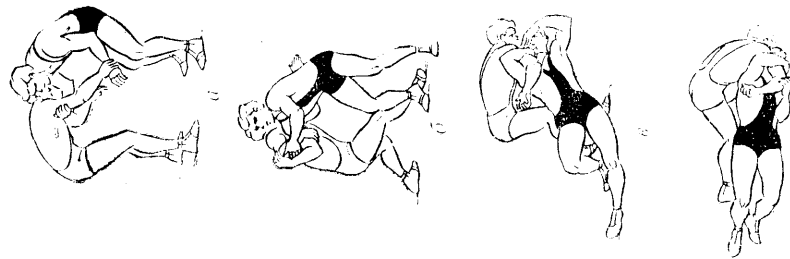


Рис. 127

ситуации взаимного вращения любой из борцов может завершить комбинацию и броском через спину. Для этой цели в отличие от вертушки *А* не следует посылать ноги слишком далеко вперед. Он должен успеть в падении быстрее развернуться. Часто бросок через спину в этом случае осуществляется уже стоя на коленях.

4. **Перевод рывком под плечо подсечкой разноименной ноги** (рис. 128). Захватив запястье, *А* одновременно с рывком под плечо осуществляет подсечку разноименной ноги и, отпуская запястье, осуществляет захват за спину (*а*). Все это делается в падении и с поворотом (*б*).

Контрприемом от такого перевода является накрывание зацепом свободной ногой (рис. 129). В момент рывка *К* переступает свободной (не подверженной атаке) ногой (*а*) за опорную ногу *А*, прихватывая его за спину другой рукой (*б*), и в заключение удерживает зацепом ноги и захватом туловища (*в*).

5. **Бросок через спину захватом плеча и бедра или туловища сзади** (рис. 130). Этот прием начинается, как и все предыдущие, рывком под плечо с последующим перехватом за бедро сзади (*а*). В этот момент *П* уже организует сопротивление, отходя назад и не сильно сгибаясь. *А* должен действовать предельно точно, независимо от положения своих ног (одна нога может оказаться уже за *П*) падать на оба колена, без наклона вперед (*б*). Наклон должен быть в бок, в сторону от *П* (*в*), в ту же сторону произойдет бросок (*г*). При выполнении этого приема бывают две очень распространенные ошибки: *А* старается обязательно иметь обе ноги перед ногами *П* и затягивает его на бедро, стоя на ногах (а не падая на колени). Это сделать очень трудно, при этом сам *А* становится объектом атаки. Вторая ошибка заключается в том, что *А* падает на колени, наклоняясь вперед, а не в сторону. В этом слу-

Рис. 129

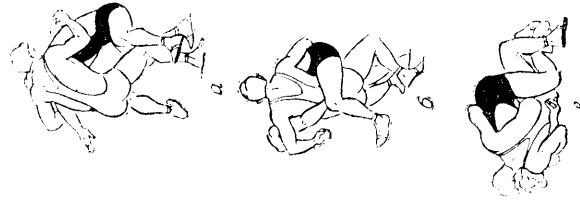
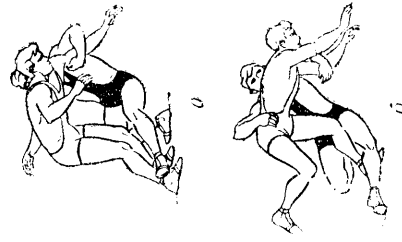


Рис. 128



103

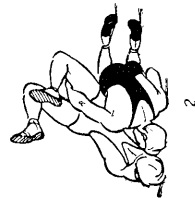
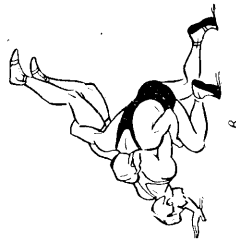
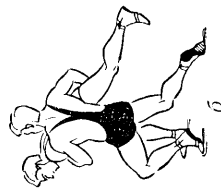


Рис. 130

ченное плечо и одновременно с этим вытаскивает ногу и садится на бедро (б). Во время выседа А осуществляет захват одноименной ноги. Имея тенденцию падения от П, крепко удерживая захваченное плечо, А бросает П через плечи (в) на спину. В заключительной фазе лучше отпустить захват за бедро и перехватить освободившейся рукой за шею спереди.

7. **Бросок наклонном захватом ног, рывком под плечо.** Этот прием описан в кусте приемов, связанных с захватом ног (голова сбоку) (см. рис. 5).

8. **Бросок прогибом с подсадом с захватом туловища с рукой** (рис. 132). Этот прием, как и предыдущий, осуществляется уже

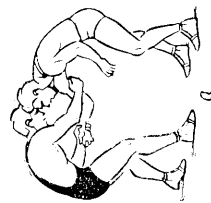


Рис. 131

чае А не удается заткнуть П на спину (бедро), и он сам оказывается в партере.

6. **«Мельница» выседом снаружи с захватом одноименных плеча и бедра** (рис. 131). Начало приема такое же, как и ранее описанных: А делает рывок под плечо (а), подтянув к себе руку П. Сохраняя захват плеча, наклоняя голову, он подныривает под захваченное плечо и одновременно с этим вытаскивает ногу и садится на бедро (б). Во время выседа А осуществляет захват одноименной ноги. Имея тенденцию падения от П, крепко удерживая захваченное плечо, А бросает П через плечи (в) на спину. В заключительной фазе лучше отпустить захват за бедро и перехватить освободившейся рукой за шею спереди.

7. **Бросок наклонном захватом ног, рывком под плечо.** Этот прием описан в кусте приемов, связанных с захватом ног (голова сбоку) (см. рис. 5).

8. **Бросок прогибом с подсадом с захватом туловища с рукой** (рис. 132). Этот прием, как и предыдущий, осуществляется уже

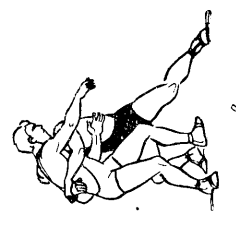
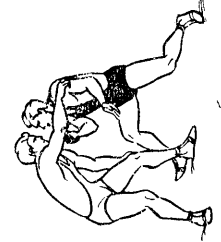
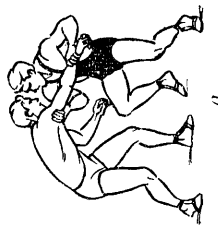


Рис. 132

по принципу второй группы, т. е. рывок под плечо служит задаче приблизить себя к П, освободить сзади стоящую ногу для толчка, создать необходимую для проведения приема отрицательную РВК. При его проведении следует захватывать за запястье руку, разномысленную выставленной вперед ногой П. С целью достижения такого положения можно также заставить П принять необходимое положение ног маневрированием или угрозой зацепа. Достигнув этого, А осуществляет рывок под плечо. В процессе этого рывка уже должен быть осуществлен стартовый толчок освободившейся сзади стоящей ногой (а). Результатом рывка является отрицательная РВК и тенденция повернуться в направлении, противоположном направлению усилий А. Все это создает необходимую ДС для того, чтобы устремленный вперед А (б) относительно легко захватил туловище с рукой и идущей на выпад ногой заступил за выставленную вперед ногу противника, осуществляя бедром подножку (в). Лучший вариант продолжения приема — броском подсадом.

9. **Сбивание зацепом одноименной ноги изнутри захватом туловища или бедер** (рис. 133). Этот прием может быть проведен и с предварительным захватом предплечья двумя руками. Техника стартового толчка такая же, как и при сближении с целью захвата ног (см. рис. 5). И в этом случае освобождение сзади сто-

Рис. 133

ящей ноги от груза собственного веса осуществляется с помощью рывка под плечо. В процессе этого рывка *А* успевает выполнить стартовый толчок (*а*). Захватенная рука отбрасывается вверх, в результате чего открывается возможность захвата туловища или бедер. Нога, идущая на выпад, осуществляет зацеп разноименной ноги изнутри (*б*), вслед за чем *А* грудью и плечами обрушивается на *П*, воздействуя на него накопившейся кинетической энергией движения и весом. Затем он захватывает руками бедра или поясицу и переводит *П* в опасное положение (*в*). В дальнейшем *А* должен поднимать зацепленную ногу ногой и пытаться захватить руку с той же стороны. Возможности дальнейшей борьбы описаны в разделе «Встречная борьба на четвереньках».

Контрприемы при проведении сбивания зацепом одноименной ноги

Накрывание оставленным атакующей ноги в сторону с поворотом туловища (рис. 134). Овладев этим контрприемом, можно смело осуществлять вызов *А* на сбивание зацепом даже в том случае, если этот прием для него коронный. В начале атаки *К* должен убрать атакующую ногу в сторону-назад (больше в сторону, чем назад), а не назад, как это довольно часто делают, защищаясь от зацепа. Одновременно (*а, б*), используя крайне неустойчивое положение *А*, *К* помогает ему упасть на спину, поворачиваясь к нему и затыкая его свободной рукой за плечо (*б*). В заключение *А* оказывается на спине, а *К* накрывает его сверху ногой (*в*).

Перевод в партер с поворотом к *А* (рис. 135). Если *К* не успел убрать ногу, то следует, поворачиваясь к *А*, поворачивать и зацепленную ногу (*а*) таким образом, чтобы, упав на ее бедро, захватить *А* сзади за спину или за бедро (*б*), зафиксировать партер и продолжать борьбу, используя уже имеющийся обвив ноги.

10. Сбивание зацепом разноименной ноги снаружи и захватом туловища или бедер (рис. 136, *а, б, в*). Этот прием похож на только что описанный. Выполняется же он в том случае, если *П* заранее оставляет одноименную ногу, в связи с чем зацеп ее не может быть осуществлен. Прием этот проводится точно так же, как и предыдущий.

Контрприем: накрывание оставленным атакующей ноги назад за себя (рис. 137). Этот контрприем выполняется аналогично



Рис. 134

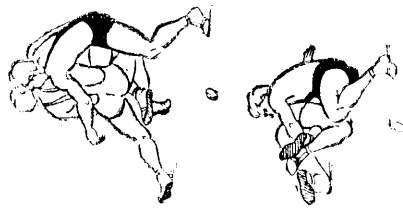


Рис. 137

Рис. 135



Рис. 136

Рис. 138

накрыванию от зацепа одноименной ноги изнутри, и поворот производится в ту же сторону. При этом другая (тоже атакующая) нога отставляется за себя назад (*а, б*).

11. «Мельница» захватом дальней одноименной ноги и разноименной руки (рис. 138). Эту знаменитую «мельницу» Ю. Шахмурадова можно подготавливать различными способами; мы ее даем в таком варианте, как нам ее продемонстрировал Л. Тедиашвили, — рывком под плечо. Тяга за плечо позволяет А перенести вес вперед. Следует стартовый толчок, который сопровождается отбрасыванием захваченной руки. А с выпадом на колено продолжает на захват (а). Дальнейшее очень интересно: А как бы накручивает П себе на плечи, для чего проходит плечами возможно дальше и подтягивает толчковую ногу. Обращает на себя внимание захват ноги: бедро захвачено очень высоко, предплечье направлено вверх. Толчковая нога переставлена вперед на носок, ее колено направлено в сторону П (б). Задача этой ноги развернуть туловище вправо, благодаря чему П взваливается и в связи с этим отрывается от ковра (в). Помимо этого вертикального вращения А вращает свое туловище вокруг сагиттальной оси, что также способствует отрыву П от ковра. Двойное вращение и является особенностью этой «мельницы». Двойная спираль приводит к мощному вращению П. Последний лишен возможности встать на мост и легит прямо на лопатки (е). В заключительный момент броска для усиления вращения П активное участие принимает и другая нога, которую А энергично разгибает для сбрасывания П с плеч.

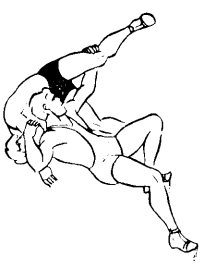


Рис. 139

В качестве защиты от этого приема нужно рекомендовать отставление атакующей ноги (рис. 139).

КУСТ ПРИЕМОВ, СВЯЗАННЫХ С ЗАХВАТОМ РУКИ И ШЕИ

Если борцы находятся в контакте, т. е. осуществлен какой-либо захват, то часто это захват именно руки и шеи. Оба борца при подобном захвате чувствуют себя в равной мере активно ведущими схватку и находятся в относительной безопасности, так как все время контролируют РВК. Впрочем, судьи придерживаются иного мнения и обычно прерывают длительное пребывание в таком взаимном захвате, справедливо считая такую борьбу пассивной. Однако есть немало борцов, умеющих вести и активную борьбу именно при таком захвате.

1. **Бросок через спину захватом плеча и шеи** (рис. 140). Этот прием одновременно и прост и сложен. Прimitивное его исполнение можно наблюдать у новичков. При хорошем овладении этот прием становится надежным и действует даже тогда, когда П только и думает, как бы не попасться именно на этот прием.

Мы не будем подробно разбирать все варианты поворотов, все нюансы захвата и пр., так как этот прием все же более характерен для классической борьбы. Разберем лишь один вариант проведения

Куст приемов, связанных с рывком под плечо

Исходная ситуация	Ситуация перед осуществлением приема	Приемы и действия атакующего борца	Возможные контрприемы атакованного борца
Рывок под плечо с целью перемещения	П вслепую поворачивается	1. Захват туловища сзади с последующим переводом в партер	Захват туловища сзади контр-рывком за плечо с переводом в партер передней подножкой. Бросок по ходу выседом, захватом запястья
		2. Бросок вертушкой захватом плеча снизу	Бросок вертушкой захватом плеча снизу
		3. Бросок через спину захватом плеча снизу	Бросок через спину захватом плеча снизу
		4. Перевод рывком под плечо подсеичкой разноименной ногой	Накрывание захватом свободной ногой
П передвигается вперед	П уходит по кругу, не давая зайти за спину	5. Бросок через спину захватом плеча и бедра или туловища сзади	Перевод в партер, переступая ногой через А, зацепляя ногой за туловище (бедро)
		6. «Мельница» выседом снаружи с захватом одноименных плеча и бедра	Перевод в партер, забегая (заходя) за спину, начиная с дальних ног

Исходная ситуация		Ситуация перед осуществлением приема		Приемы и действия атакующего борца		Возможные контрприемы борца	
Рывок под плечо с целью быстрого продвижения к II стойке	Рука отбрасывается	7. Бросок наклоном захватом ног (голова сбоку)	Действия разобраны в кусте приемов, связанных с захватом ноги	II в разномысленной стойке	8. Бросок прогибом с подкадом с захватом туловища с рукой		
	II в односторонней стойке	9. Сбивание захватом односторонней ноги изнутри	Накрывание отставленным атакующей ногой в сторону (с поворотом к A)	II в разномысленной стойке	10. Сбивание захватом разномысленной ноги снаружи	Накрывание отставленным атакующей ногой назад за себя с поворотом к A	Перевод в партер с поворотом к A
	II в односторонней стойке	11. «Мельница» захватом дальней (односторонней) ноги и разномысленной руки	Перевод в партер захватом сзади	II в односторонней стойке	12. «Мельница» захватом дальней (односторонней) ноги и разномысленной руки	Накрывание отставленным атакующей ногой назад за себя с поворотом к A	Перевод в партер захватом сзади
	II в односторонней стойке	13. «Мельница» захватом дальней (односторонней) ноги и разномысленной руки	Перевод в партер захватом сзади	II в односторонней стойке	14. «Мельница» захватом дальней (односторонней) ноги и разномысленной руки	Накрывание отставленным атакующей ногой назад за себя с поворотом к A	Перевод в партер захватом сзади

Таблица 11
Куст приемов, связанных с захватом шеи и плеча

Ситуация	Приемы атакующего борца	Возможные контрприемы
РВК положительная, впереди ноги, односторонняя с захваченной рукой	1. Бросок через спину захватом плеча и шеи	Подножка под обе ноги сзади. Перевод в партер, продевая руку между ног. Бросок прогибом захватом плеча и туловища
	2. Сбивание толчком в шею	Перевод в партер захватом сзади
	3. Передняя подножка захватом шеи и плеча	Передняя подножка односторонней (сзади). Перевод, продевая руку между ног
РВК отрицательная, впереди ноги, односторонняя с захваченной рукой	4. Сбивание толчком в шею с перехватом за пятку	Перевод в партер захватом сзади
	5. Прогонивание в партер захватом шеи и плеча	
	6. Подхват со скручиванием захватом шеи и плеча (в обратном направлении)	
	7. Боковая подсечка захватом плеча и толчком в шею	Подсечка опорной ноги (предварительно подняв атакующую ногу)
	8. «Мельница» рывком за шею и плечо, захватом дальней ноги	Сваливание назад захватом сзади

такого броска. Основной механизм поворота разобран в разделе «Куст приемов, связанных с захватами рук». Однако бросок захватом шеи и руки сложнее в связи с дополнительным завершающим движением руки, захватывающей шею. До начала выполнения броска эта рука может захватывать плечо руки (а) в процессе поворота, который осуществляется в падении, при прогнута туловище и на полусогнутых ногах. Рука, как при метании диска, несколько отстает, поэтому некоторые специалисты рекомендуют при-

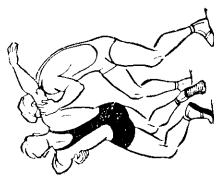
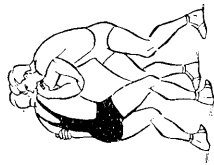


Рис. 140

рачивает *П* через спину (*г*).
Контрприемы те же, что и в варианте броска через спину захватом руки (см. рис. 78—79).

2. Сбивание толчком в шею (рис. 141). В *и. п.* *А* должен несколько приподнять голову *П* своей головой (*а*). При этом его рука, которая будет осуществлять толчок в шею, должна быть на некотором расстоянии от шеи, например ею можно захватить плечо *П*. Затем ногу, со стороны которой должен быть сделан толчок, следует освободить от груза собственного веса и произвести такой же точно стартовый толчок, как это делается при диагональном сбивании. Этот толчок ноги связывается с поворотом туловища. Рука, которая делает толчок, завершает усиления ноги и помогает развороту туловища. При этом осуществляется такое движение, как будто

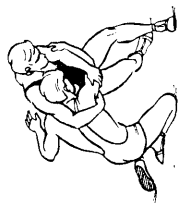
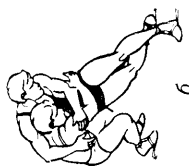
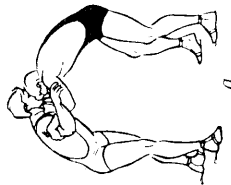


Рис. 141

поднять плечо вверх, что должно обеспечить более энергичный заключительный удар по шее. На рис. 140, б видно начало этого удара, завершающего поворот. Действие удара скручивает *П*, его окончание совпадает с толчком ног (*в*), что в совокупности перево-

кисть нужно вложить в карман, находящийся на противоположной лопатке *П*. Иными словами, кисть как бы скользит по спине. Сбиванию способствует и другая рука, которая скручивает *П* за захваченное плечо (*б*). В заключение *П* падает на бок (*в*). *А* при сохранении захвата дожидается его.

3. Передняя подножка (см. рис. 83). Техника выполнения этого приема аналогична технике выполнения приема с захватом руки.

4. Сбивание толчком в шею с переворотом за пятку (рис. 142). Этим приемом неизменно с успехом пользуются американские борцы. Осуществив захват шеи и руки (*а*), *А* освобождает ногу со стороны предполагаемого толчка и опускает локоть ниже (чтобы рука не соскользнула с шеи). Затем резким стартовым толчком (как при сбивании по диагонали) в сочетании с воздействием весом и усилиями, осуществляющими поворот туловища, *А* обрушивается на шею *П*. Одновременно с этим он дергает захваченную руку, закручивая *П* с тем, чтобы последний не смог убрать вперед стоящую ногу (*б*), и сейчас же, отпуская руку, захватывает освободившейся рукой эту ногу за пятку. Одновременно он продолжает воздействовать на шею своим весом (*в*). В результате *П* падает на бок (*г*). Задача *А* — задержать его в партере. Иной раз американские спортсмены осуществляют этот перевод с падением на колени.

Рис. 142

5. Прoderгивание в партер захватом шеи и плеча (рис. 143). Для выполнения этого приема необходимо добиться положительной *РВК*, а также того, чтобы вперед переди оказалась нога со стороны захвата шеи и груз веса *П* в основном приходился на нее. Для достижения такого положения, если оно не складывается в процессе взаимного маневрирования, можно использовать угрозу зацепа (*а, б*). Возвращение ноги назад *А* совмещает с резким прoderгиванием *П* к себе, в сторону нагруженной ноги, так как *П* не имеет возможности переставить эту ногу для сохранения равновесия (*в*). Рывок для прoderгивания осуществляется вначале движением таза назад-вниз. Только после того как тело получило достаточную кинетическую энергию, эта энергия через руки передается на плечо и шею в направлении на себя-вниз-в сторону (*г*). Естественно, что в этот рывок вкладывается по возможности наибольшая доля силы тяжести *А*, а в заключительной фазе рывок выполняется кистями обеих рук (*д*).

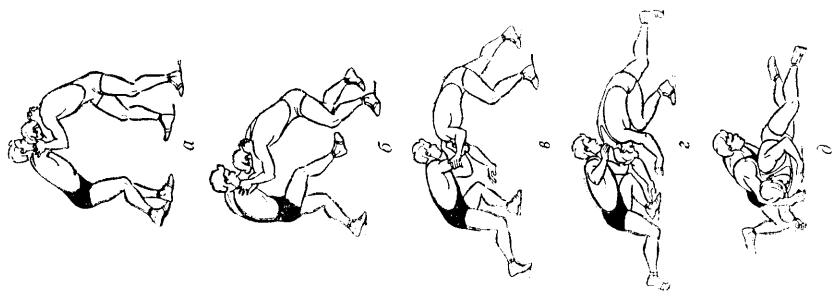


Рис. 143

рукой (а). Однако *П*, естественно, не дает на захват спину, отходит и сгибается. Таким образом, захват осуществляется очень высоко, на уровне лопаток, что, казалось бы, не грозит никакими неприятностями. В этот момент *А*, резко прогибаясь и опираясь на выставленную ногу, поднимает плечом вверх другую руку, отводя ее (б). Продолжая отведение руки, *А* захватывает в петлю голову с плечом, прижимая при этом свое лицо к лицу *П* с тем, чтобы ограничить возможности движения головой (в). С этого момента начинается скручивание *П*, которое в последней фазе дополняется подхватом. Прием завершается падением *П* на спину.

7. Боковая подсечка захватом плеча и толчком в шею (рис. 145). Помимо правильной техники выполнения подсечки для достижения результата большое значение приобретает очень точный выбор ситуации. Боковую подсечку нужно производить по той ноге, на

6. Подхват со скручиванием захвата шеи и плеча (в обратном направлении)

(рис. 144). Это весьма сложный по координации прием. Основная трудность — осуществить захват. Поначалу *А* удерживает *П* за плечо, а другую руку кладет на спину, не продвигая ее глубоко. В этом положении *А* тянет *П* к себе, добываясь отрицательной *РВК*. Затем, делая шаг вперед, он помещает ногу между ног *П* и одновременно пытается как бы осуществить захват туловища с

Рис. 143

Рис. 144

6. Подхват со скручиванием захвата шеи и плеча (в обратном направлении)

(рис. 144). Это весьма сложный по координации прием. Основная трудность — осуществить захват. Поначалу *А* удерживает *П* за плечо, а другую руку кладет на спину, не продвигая ее глубоко. В этом положении *А* тянет *П* к себе, добываясь отрицательной *РВК*. Затем, делая шаг вперед, он помещает ногу между ног *П* и одновременно пытается как бы осуществить захват туловища с

Рис. 143

которую *П* собирается наступить, и в тот момент, пока нога еще не вошла в плотное соприкосновение с ковром. Поймать этот момент — большое искусство! Именно поэтому борцы, выполняющие подсечку, стоят в высокой параллельной стойке, с небольшим расставлением между стопами. При этом они фиксируют руки *П*, не давая ему возможности осуетиться захват ног. Высокая стойка позволяет сократить расстояние до ног *П*. Некоторые борцы с этой целью ставят одну из ног ближе к ногам *П* и именно этой ногой атакуют. Раз атака должна производиться по ступающей ноге, очевидно, *А* должен стараться заставить *П* передвигаться, с тем чтобы такая ситуация возникла возможно чаще. В момент подсечки руки *А* должны толкать *П* на встречу движущейся ноге, с тем чтобы образовать пару сил для переворачивания *П*.

В этот момент одна из рук тянет за плечо (а), а другая производит толчок предплечьем в шею (б, в).

Контрприем: подсечка опорной ноги. В момент, когда *А* выполняет подсечку, *К* быстро поднимает бедро, сгибая его вперед. Голень должна быть почти вертикальна. *А* промахивается. *К* без паузы, после того как он поднял бедро, тут же разгибает ногу, посылая стопу вперед, и подсекает опорную ногу *А*, в результате чего тот оказывается в опасном положении.

8. «Мельница» рывком за шею и плечо, захватом дальней ноги (рис. 146). Из и.л. взаимного захвата шеи и плеча при относительной высокой стойке (а) *А*, переставляя назад ногу со стороны захваченной руки, переносит на нее вес и, двигаясь тазом назад, дергает *П* за шею (б). Затем следует стартовый толчок вторым способом, т. е. нагруженная нога, разгибаясь, устремляет *А* вперед. Быстрому продвижению вперед способствует рывок захваченного плеча (в), которым *А* как бы наваливает *П* себе на плечи. Руку, осуществлявшую рывок шеи, *А* сразу же направляет на захват ноги. В итоге *П* оказывается на плечах *А*. Проход может закончиться и просто захватом ноги (г). Тогда в момент, когда голова *А* минует плечо, он должен резко разогнуть шею с поворотом в сторону *П*, как бы заталкивая его головой себе на плечи.

Контрприем: сваливание назад задней подножкой (рис. 147). Первое движение *К* — толчок свободной рукой в бок и отход от *А* в сторону. Это движение (а, б) задерживает выполнение приема, но не следует медлить, так как *А* может все же перенести *К*. Помимо этого существует и другая реальная опасность —

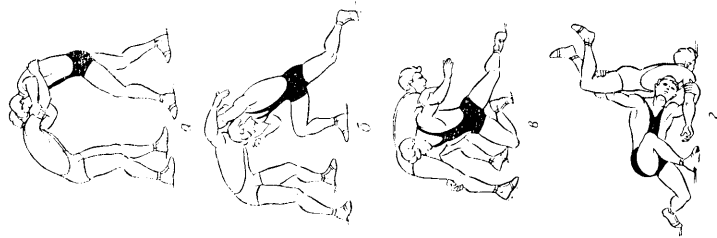


Рис. 146



Рис. 147

А может захватить упертую в бок руку *К* под плечо и свалить его на спину выседом. Поэтому все надо делать возможно быстрее и, воспользовавшись первой же паузой в атаке, выполнить заднюю подножку (*в*) и завалить *А* назад захватом обеих рук.

КУСТ ПРИЕМОВ, СВЯЗАННЫХ С ЗАХВАТОМ ШЕИ С ПЛЕЧОМ СВЕРХУ

Захват шеи с плечом сверху встречается в процессе схватки довольно часто. Он может быть выполнен специально посредством предварительного рывка шеи и плеча или в качестве защиты в момент сближения. Встречаются борцы, которые преднамеренно дают *П* возможность осуществить этот захват с целью контратаковать. Вообще же, как правило, большинство борцов избегают положения захваченного, так как у захвачившего борца значительно больше возможностей и вариантов для проведения атакующих действий, у него лучше маневренность.

1. Сваливание захватом шеи и одноименной голени (рис. 148). Этот прием — одно из любимых технических действий *А. Медведя*, он неоднократно демонстрировал его на соревнованиях. Отличной тактической подготовкой для выполнения этого приема является предварительное обходное вращение. В процессе вращения *А* заранее опускает голову, прижимая ее к боку *П*, и в тот момент, когда тот переставляет ногу по ходу вращения и она оказывается в зоне возможного захвата, *А*, отпуская руку со стороны захвата плеча, захватывает ею одноименную голень возможно ниже (*а*). Затем *А* переворачивает *П*, удерживая его шею, на спину (*б, в*).

2. Сваливание захватом шеи и разномименной голени (с предварительным захватом ступней изнутри) (рис. 149). Как уже было сказано ранее, захват ступней и подсечку следует выполнять в момент, когда *П* переступает на ногу, которая будет подвергнута атаке, но стопа при этом еще не имеет плотного контакта с ковром. Следовательно, нужно заставить *П* переступать и при этом держать атаковую ногу поближе к его ногам, чтобы успеть вовремя осуществить захват. В этом случае выгоднее вращать *П* в направлении захваченного плеча. Зацеп или подсечка осуществляется в момент, когда переступает одноименная с направлением поворота нога (при повороте направо — правая) (*а*). Зацеп ступней изнутри завершается захватом голени этой ноги разноименной рукой (*б*). *А* продолжает поворот в ту же сторону (*в*), что приводит к падению *П* в опасное положение. Удержание осуществляется без изменения захвата.

3. Сваливание подсечкой захватом ступней снаружи (рис. 150). Сначала следует заставить *П* переступить вперед. Для этой цели *А* тянет его в свою сторону, прижимая голову вниз. При этом ногу, которая будет производить атаку, не следует загружать своим весом, она должна быть свободной и встретить переступающую вне-

Куст приемов, связанных с захватом шен с плечом сверху

Ситуация	Приемы атакующего борца	Ситуация	Возможные контрприемы и приемы II
A создает взаимное вращение в сторону захваченной руки	1. Сваливание захватом шен и одноименной голени	У A руки продет глубоко	Бросок назад высеком захватом обеих рук
Вращение в другую сторону. II переставляет ногу наружки по ходу	2. Сваливание захватом шен и разномысленной голени (с перед- врат ногой II. За- хват ногой II. За- хват неплотный. Ноги A близко к плечу	Бросок захватом тыловища захватом тыловища Проход назад за A толчком шен в плечо	
A тянет II на себя. Последний переставляет ногу вперед	3. Сваливание подсекомой за- хватом стоной наружки		
A тянет на себя. Создается отрицательная PBK	4. Сваливание захватом го- ленью изнутри		
A толкает. PBK положитель- ная	5. Бросок подхватом наружки	Перевод в нагтер, продет свободную руку между ног	
Раздельный захват шен и ру- ки. PBK положительная	7. «Мельница» захватом од- нонимного бедра и шен	Сваливание назад подножкой	сзади
Нажим сверху. PBK отрицательная	8. Сбавание с перхватом на плечо сверху	Захват не очень плотный	Вертушка захватом руки дву- мя руками

Продолжение

Ситуация	Приемы атакующего борца	Ситуация	Возможные контрприемы и приемы II
A плотно захватывает плечо, нажимая основанием	9. Бросок противом захватом шен с плечом		«Мельница» захватом разном- менной и захватом одноимен- ной ноги и плеча
Плотный захват шен с плечом	10. Перевод в нагтер, отпра- сывая назад ноги	Бросок назад захватом обеих рук	
Нижняя членость II с плечом зажимаются между предплечья- ми A	11. Скручивание в сторону захваченной руки	Поворот к A, накрывая захва- ченной рукой	
II пытается осуществить про- ход за A	12. Бросок задней подножкой захватом подорожка и плеча	Бросок наклоном захватом тыловища и руки у себя на шее	
PBK вверх, отрицательная	Бросок вертушкой в сторону захваченной руки	Поворот к A, накрывая захва- ченной рукой	
Во время вертушки II повора- чивается лицом к A	Бросок вперед через спину с падением на колени	Заваливание назад, отходя в сторону	

Примечание. Многие из контрдействий взаимозаменяемы и могут проводиться не только в ответ на одну из атак. Например, бро- сок назад высеком или вертушка могут проводиться в ответ на большинство атакующих действий.



Рис. 150



Рис. 152

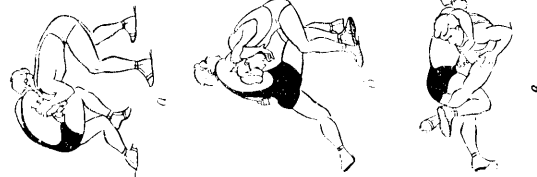


Рис. 151
120

выталкиванием *П* с ковра. Когда тот, сопротивляясь, создает необходимую динамическую ситуацию, *А* поворачивается одним из трех способов (см. «Куст приемов, связанных с захватами рук»). Наклоняясь, он падает вперед и в падении толкает *П* ногой назад-вверх, в результате чего бросает его на лопатки.

6. **Бросок подхватом изнутри** (рис. 152). Этот прием по основному механизму очень мало отличается от предыдущего. На рисунке отлично видны захват (*а*), начало падения (*б*) и подхват в падении (*в*).

7. **«Мельница» захватом одноименного бедра и шеи** (рис. 153). Для выполнения мельницы необходима *РВК*, направленная вверх. Для ее создания *А* может два раза попытаться пригнуть *П* к ковра, действуя своим весом. После этого ему следует, освободив плечо, захватить запястье той же руки (*а*) и, фиксируя эту руку, प्रदेश под нее голову. Затем, отпустив запястье *П*, нужно захватить одноименную ногу (*б*). Бросок завершается падением на *П* спиной с сохранением захватов шеи и бедра (*в*).

8. **Сбивание с перхватом за шею спереди** (рис. 154). Прием требует четко выраженной *РВК*, направленной вверх, поэтому тактическая подготовка должна быть такой же, как в предыдущем

ред ногу *П* подсечкой (*а, б*). Для завершения атаки следует подсеченную ногу захватить изнутри одноименной рукой (*в*) и удерживать, не изменяя захвата.

4. **Сваливание зацепом голенью изнутри** (рис. 151). Если после того как *А* потянул *П* к себе (см. предыдущий прием), последний, сопротивляясь, создает отрицательную *РВК*, *А* стартовым толчком (вторым способом) устремляется вперед (*а*), делая длинный выпад, и зацепляет голенью разноименную ногу изнутри (*б*). Затем он наваливается вперед, используя для этой цели предважительный разгон и вес, и заключает прием, поднимая зацепленную ногу вверх и удерживая захват шеи (*в*).

5. **Бросок подхватом снаружи**. Для того чтобы повороту к *П* спиной не мешал плотный захват, нужно раздельно захватить подбородок и плечо. Для осуществления подхвата лучше иметь положительную *РВК*, которая достигается



Рис. 153

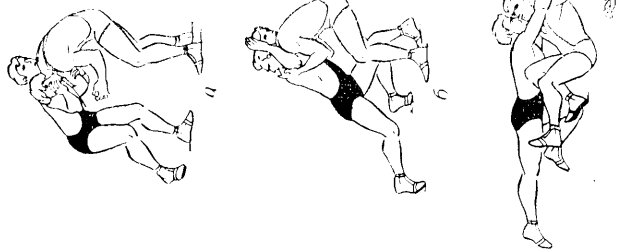


Рис. 154

случае. После последнего пажима сверху *А* освобождает от груза веса ногу со стороны захвата шеи (*а*) и, как бы соскальзывая с шеи через голову, выпускает голову *П* (*б*). Вслед за этим следует стартовый толчок первым способом, во время которого *А* плечом толкает *П* в подбородок (*в*), сбивая его в опасное положение.

9. **Бросок прогибом захватом шеи с плечом.** Этот прием отлично получается в ответ на попытку захватить ногу в положении «голова спереди» (см. соответствующий куст, рис. 35).

10. **Перевод в партер, отбрасывая назад ноги.** После осуществления захвата *А*, отбрасывая назад ноги, переносит таким образом значительную часть веса на шею *П*, заставляя его стать на полчетвереньки. Дальнейшие перипетии этой борьбы разобраны в разделе «Встречная борьба на четвереньках».

11. **Скручивание в сторону захваченной руки** (рис. 155). Для выполнения этого приема необходим плотный захват (рис. 156), который выполняется так: *А*, соединив руки в крючок, выводит свое предплечье со стороны захвата плеча наружу. Прижимая сверху грудью голову, *А*, сводя свои предплечья, как щипцами, прижимает плечо *П* к его же голове, а другим предплечьем прижимает нижнюю челюсть. Осуществив такой захват, *А*, прогибаясь, разворачивается в сторону захваченной руки (см. рис. 155, *а*) и, все время сжимая голову с плечом, скручивает *П* (*б*), бросая его на спину (*в*). Предварительно перед началом прогиба нужно создать отрицательную направленную вверх *РВК*. Для этого полезно, перенеся на *П* вес, прижать его кисти и потянуть на себя, как это делается, когда *А* пытается перевести *П* в партер.

12. **Бросок задней подножкой захватом подбородка и плеча** (рис. 157, *а, б*). Как уже было сказано, для проведения подхвата лучше иметь положительную *РВК*. Однако при попытке выполнить подхват *П*, защищаясь, создает отрицательную *РВК*. Вот эту *ДС*,

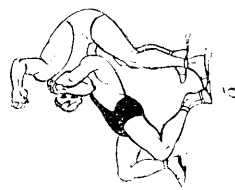
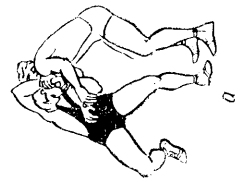


Рис. 155

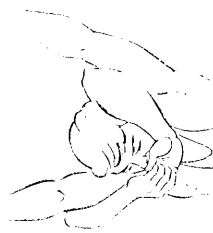


Рис. 156

тельную направленную вверх *РВК*. Для этого полезно, перенеся на *П* вес, прижать его кисти и потянуть на себя, как это делается, когда *А* пытается перевести *П* в партер.

12. **Бросок задней подножкой захватом подбородка и плеча** (рис. 157, *а, б*). Как уже было сказано, для проведения подхвата лучше иметь положительную *РВК*. Однако при попытке выполнить подхват *П*, защищаясь, создает отрицательную *РВК*. Вот эту *ДС*,

можно использовать для осуществления задней подножки. С этой целью *А*, делая большой шаг за одноименную ногу, валит *П* через нее тягой за подбородок. Особенно хорошо задняя подножка получается в ответ на попытку прохода *П* за *А* (рис. 158). Для осуществления прохода *К* подходит поближе к *А* (*а*), разгибая спину, снимает захват с шеи свободной рукой и, толкая затылком в плечо сзади, заходит за *А* (*б*), захватывает его сзади (*в*). В процессе этого движения создается очень удобная ситуация для проведения подножки.

Контрприемы при проведении броска задней подножкой

Бросок назад выседом, захватом обеих рук (рис. 159). Если *А* пропустил руки глубоко, то *К* захватывает одну из них под плечо, зажимая своим плечом выше локтя, только после этого прихватывая и предплечье. Кистью другой руки захватывая плечо, делает высед в сторону, открытую для головы (*а*). Энергично толкая головой назад в бок *А*, *К*, падая навзничь, удерживает *А* с теми же захватами (*б*).

Бросок зацепом снаружи, захватом туловища (рис. 160). Для того чтобы успешно бороться, будучи захваченным за шею и плечо, нужно иметь сильную шею и спину. Как правило, при захвате шеи с плечом сверху захвативший выставляет вперед ногу со стороны захвата шеи. Эту ногу *К* зацепляет или заступает за нее ногой (*а*). В это время он, разгибая спину и шею, захватывает бросает *П* через ногу на спину (*в*).

Перевод вертушкой захватом рук двумя руками и (рис. 161). Этот прием лучше всего делать в момент захвата шеи с плечом, когда он еще не плотен. Удерживая разноименную руку за плечо, *К*, разгибая и толкая головой назад, переставляя ногу, прокручивается в сторону захваченной руки, захватывая при этом руку *П* и другой рукой (*а, б*). Освободившись таким образом от захвата, *К* повышает на захваченной руке (*в*), заставляя *П* опуститься на колени, а затем, перехватывая его за туловище, старается зафиксировать партер.

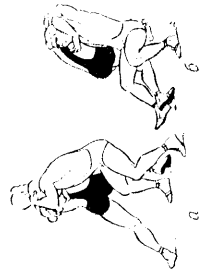


Рис. 157

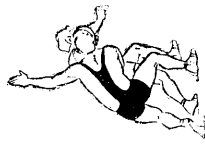


Рис. 158

Рис. 159

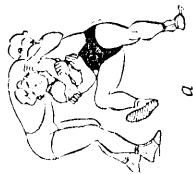


Рис. 159

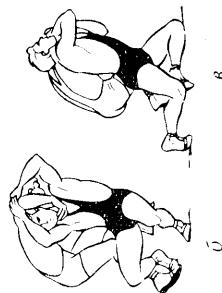
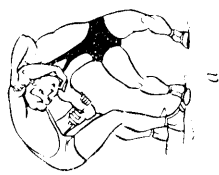


Рис. 161

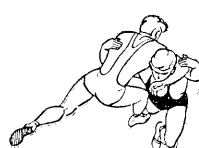
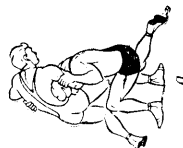


Рис. 160

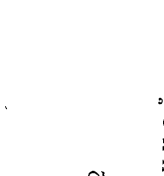


Рис. 162

«Мельница» захватом одноименной ноги и раз-
ноименного плеча (рис. 162). Разгибая спину и шею, К сбли-
жается с П, захватывает одноименное бедро, имея заранее захват

разноименного плеча (а), с поворотом в сторону, с которой захва-
чена шея К. Садясь на бедро (б), бросает П через плечи (е).

Бросок наклонном захватом туловища. Этот прием
может быть продолжением только что описанного в том случае,
когда П оставляет ногу. Усилив спины и шеи К, разгибаясь, при-
ближается к П, захватывает его туловище и отрывает от ковра.
После этого он захватывает ту руку, что оказывается у него на
шее, и с поворотом в сторону захвата руки, становясь на колени,
бросает его на спину, удерживая тем же захватом.

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

Общие элементы для всей этой группы приемов — проход под
плечо (нырок), который может осуществляться различными спосо-
бами, и энергичный толчок головой после прохода назад, в сторону
(в плечо сзади и спину). В этом толчке заключена главная техни-
ческая тонкость всех приемов этой группы.

Проходы же можно выполнять по-разному: стартовым толчком
первым способом с освобождением толчковой ноги и перенесением
веса вперед на опорную; стартовым толчком вторым способом (за-
тягиванием П на себя с перенесением веса на сзади стоящую ногу и
первоначальным движением тазом назад, освобождением вперед
стоящей ноги и толчком нагруженной ногой и выпадом в плечо сзади
скручиванием в противоположную сторону и толчком в плечо сзади
и выпадом вперед стоящей ногой.

Для всей этой группы приемов ха-
рактерны также стремительность, рез-
кость и некоторая неожиданность их про-
ведения для П.

1. Бросок прогибом захватом дальне-
го бедра и запястья другой руки
(рис. 163). В и. п. борцы в разносторон-
ней стойке взаимно захватывают за-
пястья рук, причем у А захвачена та ру-
ка, со стороны которой он будет осу-
ществлять проход под плечом. А тянет
захваченную руку, но при этом движе-
нии он лишь подтягивает себя к П, осво-
бождая для толчка сзади стоящую ногу.
Стартовый толчок освободившейся ногой
выполняется тогда, когда А еще «отни-
мает» захваченную руку. Эта иллюзия
заставляет П удерживать ее, тогда как
А в выпаде движется уже вперед. При-
чем голова его устремлена вперед-вниз,
как это бывает при обычном сближении,
сопряженном со стартовым толчком (а).
За время этого сближения А успевает,



Рис. 163

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

Ситуация	Приемы атакующего борца	Возможные контрприемы П
П захватил запястье и удерживает его	1. Бросок прогибом захватом бедра и запястья другой руки	Подхват изнутри
	2. Бросок наклонном захватом шеи и бедра	Подхват снаружи
	3. Бросок наклонном захватом шеи и бедра изнутри	
А подтирает плечо развилкой большого и указательного пальцев	4. Перевод в партер захватом плеча и бедра	Накрывание встречным переставлением ноги на А
	5. Бросок наклонном захватом плеча и бедра (подсаживая разноименным бедром под бедро)	Бросок за себя, упором коленом в ногу, осуществляющую выпад

распустив свой захват, перехватить этой рукой за бедро, которое П, естественно, убирает назад. Отставление дальней ноги вынуждает П найти опору в А (б). Вот тот момент, когда П как бы попадает на крючок, а А его подсекает, подставляя обе ноги и толкая головой назад-вверх. Только тут обнаруживается обман, и П распускает захват предплечья, с тем чтобы иметь возможность «уйти с приема». Но А не предоставляет ему этой возможности, тут же захватывая запястье этой руки и начиная при этом бросок прогибом (в).

2. **Бросок наклонном захватом шеи и бедра** (рис. 164). Захватив шею и дав на захват другую руку, А, отводя захваченную руку, осуществляет стартовый толчок первым способом так, как описано выше, и «ныряет» под плечо П. Учитывая, что П сейчас же попытается в качестве контрприема провести подхват изнутри, А, подставляя толчковую ногу, соединяет колени (а) и захватывает бедро сзади, сохраняя захват шеи. Тут же без всякой паузы А, толкая предварительно голову плечо П назад, поднимает его от ковра (б) и с поворотом в сторону головы, опускается на колени, осуществляет бросок наклонном (в). При проведении этого приема в качестве и. п. может быть использован и взаимный захват плеча и шеи. При этом А должен упереться развилкой большого и указательного пальцев в плечо П у локтя. Во время стартового толчка плечо П удерживается в отведенном положении так, чтобы «проезд» остался открытым. При этом не следует пытаться отводить

плечо, ибо это послужит П знаком начала атаки и он сумеет преодолеть сопротивление и осуществит приведение плеча.

В заключение, если П после подъема от ковра опустит дальнюю ногу, можно перед броском наклонном зацепить эту ногу одноименной ногой.

В качестве контрприема от этого приема применяется подхват. Как уже говорилось, чтобы не допустить подхвата изнутри, следует заранее соединить колени, хотя при этом остается возможность осуществить подхват снаружи.

3. **Бросок наклонном захватом шеи и бедра изнутри** (рис. 165). С тем чтобы воспрепятствовать осуществлению подхвата снаружи, можно модифицировать предыдущий прием, осуществив захват бедра изнутри. Начало этого приема такое же, как и предыдущего, однако толчок осуществляется другой ногой, а на выпад идет нога, одноименная с атакующей (выпад правой и захват правой ноги) (а). «Нырнув» под плечо, А захватывает бедро изнутри, одновременно толкая энергично плечо П головой назад (б), подставляет толчковую ногу и отрывает П от ковра (в). Затем, зацепляя свободную ногу разноименной ногой, А, наклоняясь вперед, бросает П на ковер (г).

4. **Перевод в партер захватом плеча и бедра** (рис. 166). Здесь показан проход скручиванием в противоположную сторону со стартовым толчком ног (а). При этом одна рука осуществляла рывок за шею в сторону, а другая — толчок в плечо снизу. Подставляя толчковую ногу, А сохраняет тенденцию падения назад. Удерживая плечо, он перехватывает другой рукой за бедро (б). Толкая головой назад-в сторону с поворотом в сторону П, он завершает перевод в падении похожим на бросок прогибом (в).

Контрприем: накрывание захваченной ногой. Если К успеет переставить захваченную ногу через А и при этом упереться захваченной рукой в ковер и дальше двигаться в направлении

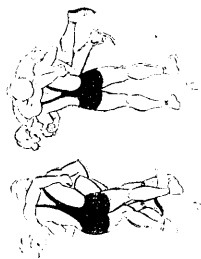
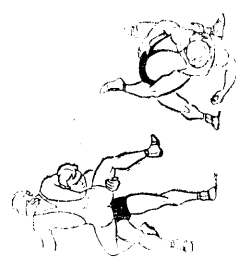
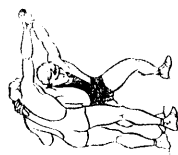


Рис. 164



движения ноги, то *А* будет накрыт. С другой стороны, если *А* сохранит захват за плечо, то он может, став на полумост, забегать ногами в сторону *К* и перевернуть его на лопатки.

5. **Бросок наклонном захватом плеча и бедра (подсаживая разноименным бедром под бедро)** (рис. 167). Этот прием, так же как и большинство приемов этой группы, стремителен и одноактен, хотя включает в себя много разнообразных компонентов, которые весьма не просто согласовать между собой. Общая тенденция — это стремление раскрутить *П*, потому что прием осуществляется с полным поворотом вокруг себя. Начинаются действия *А* рывком за плечо и толчком под другое плечо *П*. В результате *П* вынужден перенести вес в сторону рывка, создавая предпосылки для нырка под плечо (*а*). Выпад выполняется под бедро *П*, в связи с чем *А* имеет возможность: подсаживать бедром снизу, толкать головой в сторону, подтягивать бедро *П* рукой и тянуть плечо другой рукой (*б*). Все эти действия направлены к тому, чтобы раскрутить *П*. При этом нужно все время как бы валиться в его сторону. Осуществив полный поворот (*в*), *А* бросает *П* на спину.

Контрприем: бросок за себя, упираясь коленом под ногу, идущую на выпад. В тот момент, когда нога *А* проходит под бедро, следует повернуть свою ногу на носке коленом в сторону ноги *А* и толкнуть его в шею навстречу действия ноги. Таким образом, создается пара сил, вследствие чего *А* валится на спину.

КУСТ ПРИЕМОМ, СВЯЗАННЫХ С ЗАХВАТОМ ТУЛОВИЩА И РУКИ ИЛИ ТУЛОВИЩА

Достаточно надежный захват туловища с рукой крест-накрест ввольной борьбе встречается чрезвычайно редко. Если это бывает, то, как правило, у борцов полутяжелой и тяжелой весовых катего-

рий, да и то в тех случаях, когда они изрядно вспотели. Чаще осуществляется захват туловища и руки раздельно. Иной раз борцу удается раскрутить *П*, и тогда осуществляется захват туловища или туловища с рукой. Раскрыть «проход» к туловищу можно рывком под плечо (см. «Куст приемов, связанных с рывком под плечо»), толчком под плечи (см. «Куст приемов, связанных с захватом ног»), обманными приемами (подворотом бедра, вращением от *П*), толчком головой сбоку — сбиванием. Иной раз удается осуществить захват туловища и руки в ответ на атаку *П*, например, при попытке осуществить бросок прогибом с обвивом ног.

1. Бросок захватом туловища с рукой и зацепом (заступая) (рис. 168).

Этот прием в современном его исполнении больше напоминает бросок прогибом с захождением в сторону захваченной руки, нежели тот прием, который изображался под этим названием в прежних пособиях. Имея взаимный захват руки и туловища, *А* первоначально делает руками такое движение, как буд-то он собирает осуществлять бросок прогибом, т. е. подтягивает *П* в свою сторону. В ответ, естественно, получает отрицательная *РВК*. Сейчас же вслед за этим усилением *А* делает большой шаг вперед (*а*), заступая за ногу *П* со стороны захваченной руки. В это же время, сближаясь, выгодно осуществить захват туловища с рукой (вместо имеющегося захвата туловища и руки). Очень важно, чтобы в процессе этого захождения *А*, поворачиваясь перпендикулярно к боку *П*, все время как бы падал в сторону спины, назад (*б*). В результате этого захождения сбоку *А* сначала как бы зацепляет ногу снаружи, но в дальнейшем ставит ее за ногу *П*, делая бедром подножку. Из этого положения *А*, падая назад и несколько сгибаясь в тазо-бедренных суставах, осуществляет резкий толчок животом и грудью (так, как это делается при бросках через полумост) (*в*) и бросает *П* на спину.

Контрприемы от броска захватом туловища с рукой зацепом

Накрывание ударом плечом по шее (рис. 169). Этот контрприем впервые применил П. Суриков. Эффективность его удивительна, так как, будучи примененным даже в последний момент, он действует надежно. Когда *А* уже почти готов осуществить бросок, *К* резко поворачивается, как бы производя бросок через спину захватом шен и плеча. При этом он (как и в случае упомянутого броска) хлещет плечом по шее *А*, переставляя свободную (неатакованную) ногу между ногами *А* (с тем чтобы не ограничивать свой



Рис. 166

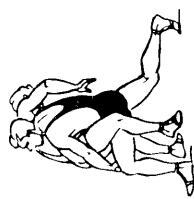
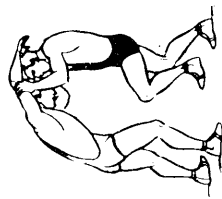


Рис. 167

Куст приемов, связанных с захватом туловища и руки или туловища

Ситуация	Приемы атакующего	Возможные контрприемы
Стойка высокая	1. Бросок захватом туловища с рукой зацепом (заступая)	Накрывание толчком плечом в шею. Боковая подсечка опорной ноги изнутри Вертушка на руке
В ответ на зацеп <i>П</i> отставил ногу	2. Бросок прогибом зависая	Зацеп одноименной изнутри
В ответ на зацеп <i>П</i> отставил ноги	Бросок зацепом в стору, противоположную захваченной руке	«Мельница» Бросок прогибом с подсадом
Стойка высокая разномынная	3. Передняя подсечка	Захват ноги в отхват. Накрывание, отводя ногу
Стойка средняя разномынная	4. Передняя подножка	Перевод в партер, пропускная свободную руку между ног Передняя подножка одноименной ноги
Стойка средняя одномынная	5. Бросок через спину захватом туловища и руки	Бросок задней подножкой под обе ноги
Обманный бросок через спину для создания отрицательной <i>РВК</i>	6. Сбивание захватом туловища	Бросок в сторону захватом рук снизу и накрыванием ногой
Стойка высокая, <i>РВК</i> положительная	7. Сбивание головой в бок захватом туловища с подножкой под дальнюю ногу Сбивание головой в бок с толчком рукой в бедро спереди-изнутри	Бросок через спину захватом руки двумя руками становясь на колени То же
При отрицательной <i>РВК</i>	Сбивание головой в бок захватом туловища или бедер в партер	

поворот). В результате *А* попадает в опасное положение (как после броска через спину). Если этот контрприем применяется на ран-

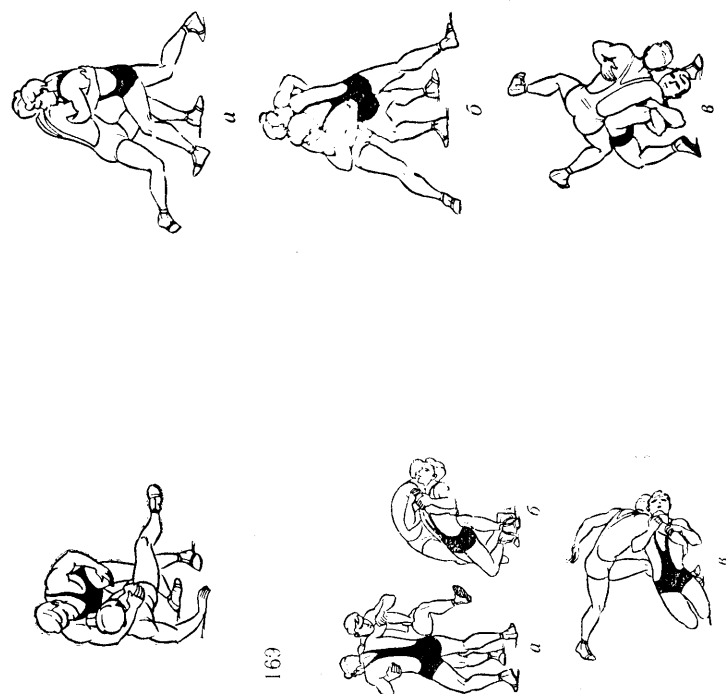


Рис. 169

Рис. 170

Рис. 171

ней стадии, т. е. когда *А* еще не начал падать назад, то с его помощью просто разрушается атака.

Вертушка на захваченной руке (рис. 170). Этот прием таит в себе опасность для *К*, так как в случае, если зацеп уже осуществлен, он может закончиться поражением. Однако быстрый борец при встрече с противником, не отличающимся резкостью, может его использовать. Как только *А*, устремившись вперед для осуществления зацепа, *К* вращением захваченной руки назад-вовнутрь освобождает ее от захвата (*а*), а затем осуществляет бросок вертушкой на руке (*б*, *в*).

2. Бросок прогибом зависая (рис. 171). Этот прием в вольной борьбе сам по себе проводить опасно, так как *П* неминуемо осуществит зацеп одноименной изнутри. Однако если *П* в целях защиты на попытку выполнить первый прием этой группы отставляет ногу и отодвигается туловищем (*а*), то *А* может успешно продолжить атаку, сразу же поставив атакованную ногу между ног *П* с поворотом к нему боком и зависнув на нем (*б*). В такой ситуации *П* чрезвычайно трудно что-либо предпринять. В заключение приема

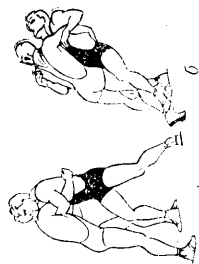


Рис. 172

осуществляется бросок прогибом (в) с последующим удержанием с тем же захватом.

3. **Передняя подсечка** (рис. 172). Прием выполняется, когда РВК положительная, а стойка высокая. Атакующий должен стоять в почти параллельной стойке. Для создания соответствующей динамической ситуации А маневрирует, толкая П от себя, или делает попытку захватить ногу, которую затем будет подсекать. Начало приема связано с тягой П вверх на себя (а). Поэтому туловище должно быть плотно захвачено. В момент, когда П, защищаясь, начинает переставлять ногу вперед, А своей ногой с развернутым кнаружи носком, двигая ее навстречу, подсекает ногу П (б). Падая назад-в сторону, А поворачивается в падении так, что П падает при этом на спину (в).

Контрприемы при проведении передней подсечки

Захват ноги А с последующими действиями, связанными с захватом ноги. Например, отхват опорной ноги или задняя подножка.

Накрывание отводя ногу в сторону. В этом случае атакующую ногу нужно двигать не вперед, а в сторону.

4. **Передняя подножка**. Прием выполняется из средней дистанции в ситуации, которая может возникнуть в том случае, когда П, защищаясь от передней подсечки, отставляет ногу назад. В этом случае А поворачивается спиной к П, ставя при этом ногу перед ногами П таким образом, чтобы сустав колена сзади упирался в колено одноименной ноги. Продолжая поворот, А тянет П через свою ногу, бросая его на ковер.

Контрприемы: те же, что и от передней подножки захватом плеча и шеи: перевод в партер, пропуская свободную руку между ног; перевод в партер подножкой одной именной ноги.

5. **Бросок через спину захватом туловища и руки** (рис. 173). Этот прием выполняется при положительной РВК, которая достигается вызовом. Если А чувствует, что П стремится захватить его спину, т. е. соединить руки ниже, с тем чтобы затем начать атаку, то А, поставив ноги взаимно поближе, т. е. заняв узкую стойку, в один из моментов слегка прогибает спину, позволяя П осуществить соединение рук на поясице (а). П в момент захвата чуть подается вперед, а А, продолжая начатое движение прогиба, поворачивается головой по ходу броска, резко подбивает своей рукой снизу плечо П, подворачивая спину. Вес все время должен быть на сзади стоящей ноге. Поворот может быть осуществлен на носках (скре-

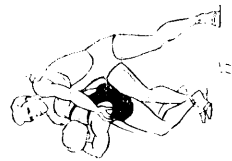
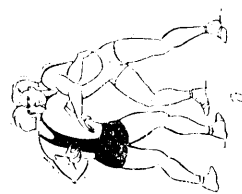


Рис. 173

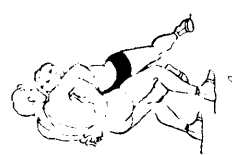
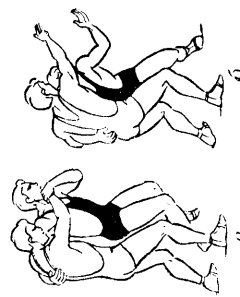


Рис. 174

шивая ноги) или по способу с подставлением ноги. Бросок производится с поворотом почти на $\frac{3}{4}$ круга (б, в). Выполнение этого приема требует большой точности во всех описанных выше деталях.

6. **Сбивание захватом туловища** (рис. 174). Этот прием может быть проведен лишь в комбинации с предварительным обманым броском через спину (который описан выше) (а). Но в этом случае не следует дожидаться захвата туловища противником. Атака начинается резким подворотом бедра, совмещенного с отведением плеча П, который осуществляется посылом своей руки вверх. При этом (очень важно) вес А должен перейти на впереди стоящую ногу, с тем чтобы другая нога освободилась для стартового толчка. Эти движения А в совокупности должны вызвать отрицательную РВК, которая является необходимой ДС для проведения сбивания. Свободная сзади стоящая нога производит стартовый толчок (б). Одновременно с этим А разворачивается грудью к П и захватывает его в падении вперед за крестец или бедра. В заключительной части в толчке вперед принимает участие и другая нога (в). П падает на бедра. Борьба продолжается. Дальнейшие перипетии ее описаны в разделе «Встречная борьба на четвереньках».

7. **Сбивание головой в бок захватом туловища подножкой под дальнюю ногу** (см. степ-схему 2, г). Это очень интересный прием, который до сих пор успешно применяли борцы классического стиля (Р. Рура, В. Резанцев и др.), но из-за отсутствия подробного анализа он не получил широкого распространения. Особенность этого приема состоит в том, что он выполняется без фиксированного захвата и тогда, когда борцы покрыты потом и любой захват за руки или шею весьма ненадежен. Лучший момент для проведения

приема тот, когда *П* начинает выталкивать *А* (самое начало). При этом оба борца, практически не имеющие захвата, взаимно накладывают руки на плечо и поясницу. Стойка высокая. В этот момент *А* начинает вращение туловища (от поясницы) в сторону захваченного плеча *П* (вращение в дальнейшем осуществляется по дуге сверху вниз и завершится толчком затылком в бок на уровне поясницы или в плечо). В самом же начале вращения нога *А* со стороны захвата плеча переставляется чуть вперед и в сторону на носок, коленом вовнутрь, при этом основная часть веса *А* удерживается другой ногой. Разогнав туловище по дуге, *А* начинает толчок *П* головой, который сопровождается толчком переставленной ноги длинным шагом другой. Этой ногой делается широкий шаг на пятку и ею перекрывается дальняя нога *П*, т. е. осуществляется подножка соперника. Одновременно *А* захватывает *П* обеими руками за поясницу.

Если *РВК* положительная, то *П* падает через подставленную ногу на спину; если *РВК* отрицательная, то осуществляется перевод в партер.

В вольной борьбе для усиления действия приема вместо толчка туловища в момент толчка головой прием осуществляется толчком рукой спереди изнутри в бедро, создавая тем самым дополнительный вращательный момент. На рис. 175, а, б, в изображено выполнение перевода в исполнении Р. Рура, который использовал в данном случае отрицательную *РВК*.

Контрприем: бросок через спину захватом руки двумя руками, опускаясь на колени. Этот бросок выполняется в самом начале толчка с поворотом от *А*.

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

Захват туловища или туловища с рукой сзади может быть осуществлен рывком под плечо, нырком под плечо, в процессе осуществления защиты от приемов, связанных с поворотом *А* спиной, при вставании *П* из партера, при проведении контрприемов от захватов ног. Варианты действий *А* и *П* в процессе захождения за *П* рывком за спину разобраны нами в кусте приемов, связанных с рывком руки под плечо. Здесь же будут рассмотрены действия бор-



Рис. 175

цов уже после того, как захват туловища с рукой или туловища сзади осуществлен.

Если осуществлен захват туловища с рукой, то *К* сразу же может осуществить *контрприем бросок* через спину захватом руки в локтевой сгиб (рис. 176). Для этой цели он сначала угрожает захватом захваченной рукой одноименной ноги (*а*) и, отводя таким образом внимание *А*, с поворотом спиной к нему с падением на колени захватывает одноименную руку в локтевой сгиб, а другой рукой захватывает запястье (*б*) и бросает *А* через спину (*в*).

Помимо этого по ходу вращения *К* может осуществить бросок через спину выседом, который описан ниже.

1. Перевод в партер упором стоной в пятку (рис. 177). Захватив туловище сзади, *А* начинает падать на ковер тазом, заставляя *П* следовать за ним в падении. В самом же начале *А* подставляет стопу, упирая ее в пятку (*а*) и поворачивая голову в ту же сторону, переводит *П* в партер (*б*).

Контрприемы при переводе в партер упором стоной в пятку

Перевод в партер выседом, с захватом одноименного бедра изнутри (рис. 178). *К* первоначально должен определить, в какую сторону ему следует ожидать перевода. Для этого он, двигая локти назад, выясняет, с какой стороны находится голова *П*. В девяти случаях из десяти атаку следует ожидать с той стороны, где находится голова *А*. Затем, наклонившись вперед, *К* внимательно следит за ногой *А*, которой он будет делать упор. В самом же начале движения этой ноги вперед *К* убирает атакованную ногу вперед (*а*), поворачиваясь в противоположную сторону, сгибает другую ногу и захватывает бедро *А* через его руку (*б*). После это-

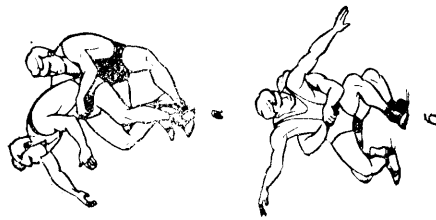


Рис. 176

Рис. 177

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

Ситуация	Приемы атакующего	Возможные контрприемы
А пытается рывком под плечо зайти за спину П. Последний сопротивляется, поворачиваясь по ходу		Контррывок за плечо с переводом в партер
	Бросок вертушкой захватом плеча снизу	Бросок вертушкой захватом плеча снизу
	Бросок через спину захватом плеча снизу	Бросок через спину захватом плеча снизу
Захват сзади осуществлен за туловище или за туловище с рукой		Бросок через спину захватом руки в локтевой сгиб
		Бросок по ходу выседом захватом запястья (у себя на боку)
П наклоняется вперед	1. Перевод в партер упором стопой в пятку	Перевод в партер выседом захватом одноименной ноги изнутри
	2. Перевод в партер зацепом одноименной ноги	Бросок подхватом в падении на колено захватом разноименного запястья
П уходит с ковра вперед	3. Захват ближнего бедра с последующим выведением любого приема из этого куста	Защиты и контрприемы из куста приемов, связанных с захватом бедра в стойку
П ожидает упора в пятку	4. Бросок назад, толкая коленями в подколенные сгибы	Накрывание разножкой с прыжком назад и падением вперед
П наклоняется вперед, по возможности касаясь ковра рукой	5. Бросок обратным захватом дальнего бедра	Бросок обратным захватом дальнего бедра, подсаживая А на бедро
П захватывает ногу А между своих ног	6. Бросок в сторону, накрывая захваченной ногой	Сваливание назад захватом голени между своих ног
	7. Переворот вперед захватом рук между ног	
А обвил ногу одноименной ногой	8. Перевод в партер обвивом ноги и захватом разноименной ноги сзади изнутри	Накрывание ногами в последней фазе при попытке переворота

го, продолжая движение поворота, заходит за А (в), оставляя его в партере.

Бросок выседом, с захватом одноименного запястья у себя на боку (рис. 179). Этот контрприем лучше провести сразу же после осуществления захвата туловища (после рывка под плечо), когда борцы еще находятся во вращательном движении. К, продолжая это вращение, захватывает запястье А у себя на боку (а) и, опережая во вращении А, как бы садится на ковер, воздействуя при этом своим весом и кинетической энергией на А. Важную роль при этом играет свободная рука К, как бы забрасывающая А за себя (б). Заключительное положение — удержание после описанного контрприема (в).

2. Перевод в партер зацепом одноименной ноги (рис. 180). В том случае, если П с целью защиты от предыдущих приемов наклоняется вперед, А осуществляет подножку одноименной ноги спереди с той стороны, где по отношению к П находится его голова, и, нагружая именно эту сторону, сталкивает П вперед в партер.

Контрприем: бросок подхватом в падении на колено, захватом запястья одноименной руки (рис. 181). Когда А начинает сталкивать К в партер (а), последний захватывает запястье одноименной руки А у себя на животе, падает (опускается) на колено свободной ноги (очень важно, чтобы бедро при этом сохранило вертикальное направление), упираясь свободной рукой в ковер (б), а зацепленной ногой отбрасывает А по кругу назад (в). Этот же контрприем можно с успехом выполнить и при захвате разноименного запястья, но в другую сторону.

3. Захват ближнего бедра с последующим выполнением любого приема из куста, связанного с этим захватом (рис. 182). Если П после осуществле-



Рис. 178

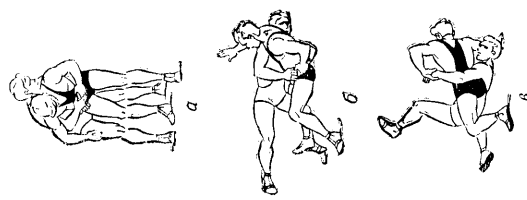


Рис. 179

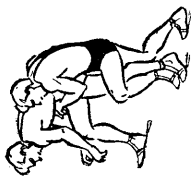


Рис. 180



Рис. 181

ния захвата туловища сзади движется вперед в попытке уйти с ковра (а), то А в один из моментов, опережая его движение, переступает вперед впередней стоей ногой (б) и захватывает бедро П спереди одноименной рукой (в). После этого он поднимает захваченную ногу, захватывая ее при этом и другой рукой. Из этой позиции у А имеется до десятка различных вариантов действий, в зависимости от положения и защитных действий П, которые рассмотрены в кусте, связанном с захватом бедра из партера.

4. **Бросок назад, толкая коленями в подколенные сгибы** (рис. 183). Это относительно новый прием, который создан в связи с возможными контрприемами, выполняемыми при переводе посредством упоров в пятки. Если П ждет перевода и наблюдает за началом движения стопы, то в этом случае А может обмануть его бдительность. Для этого А тянет П назад, толкая обоими коленями в подколенные сгибы (а), разворачиваясь в заключительной стадии от П таким образом, чтобы последний упал на ковер спиной (б).

5. **Бросок обратным захватом дальнего бедра** (рис. 184). Этот прием проводится в том случае, если зацеп спереди (прием 2) не проходит, так как П наклоняется вперед и, переставляя свободную ногу, удерживается на ногах (а). В этом случае А, отходя в сторону и поворачиваясь спиной по направлению к голове П, осуществляет обратный захват дальнего бедра (б) с последующим броском (в).

Контрприемы при проведении броска обратным захватом дальнего бедра

Бросок обратным захватом дальнего бедра. В ответ на захват А, К в свою очередь захватывает дальнее бедро обратным захватом, заходя при этом свободным бедром поглубже под А, и, отрывая его от ковра, сам осуществляет бросок.

Сваливание назад захватом голени между своих ног (рис. 185). К, наклоняясь вперед, захватывает голень А между своих ног, тянет ее на себя (а), садясь при этом назад, и сваливает А в опасное положение (б).

6. **Бросок в сторону, накрывая захваченной ногой** (рис. 186). В том случае, если П захватил ногу А между своих ног и пытается свалить его назад, А, в свою очередь, присаживаясь на опорной ноге, поворачивается в ее сторону (а) и, продолжая поворот от П, разворачивает его рукой и захваченной ногой и бросает на спину. В заключение приема П оказывается накрытым захваченной ногой (б).

7. **Переворот вперед захватом рук между ногами**. Это также контрдействие против захвата П ноги между своих ног. В ответ на это действие А захватывает оба запястья и тянет руки П вверх, переворачивая его через голову вперед.

8. **Перевод в партер обвивом ноги и захватом разноименной ноги сзади изнутри** (рис. 187). Это один из ва-

Рис. 184

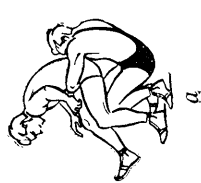
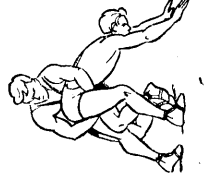


Рис. 183



риантов продолжения неудачной попытки перевода подножкой спереди, когда *П*, наклонившись, упирается в ковер руками, а надо заставить его коснуться ковра коленом. *А*, удерживая ногу зацепом, захватывает разноименной рукой голень изнутри (возможен захват голени и двумя руками) и толкает *П* в бедра сзади боком, вытягивая при этом захваченную ногу назад.

После осуществления перевода можно такое продолжение: *А*, разворачиваясь на *П*, поднимая захваченную ногу вверх, заставляя *П* перевернуться спиной к ковра.

Контрприемом от этого последнего продолжения можно порекомендовать: в заключительной части переворота *К* должен, упираясь в ковер руками, двинуться на *А*, накрывая его своими ногами.

ПРИЕМЫ, ВЫПОЛНЯЕМЫЕ В ПАРТЕРЕ

КУСТ ПРИЕМОВ, СВЯЗАННЫХ С ЗАХВАТОМ БЕДРА ИЗ ПАРТЕРА В СТОЙКУ

Способы захвата бедра из партера в стойку могут быть различными и по способу, и по окончательному результату. В некоторых случаях захват бедра заканчивается относительно статическим положением (когда бедро захвачено и *А* начинает действовать в зависимости от контрдействий *П*). В других случаях захват осуществляется как начало приема, и динамическая форма захвата предопределяет способ завершения технического действия. Наверное, все любители борьбы не раз наблюдали такую картину: *А*, выхватив бедро *П* из партера, прекращал атаку, как только нижний боец начинал активно контратаковать, захватывая его ноги, вследствие чего *А* иной раз оказывался поверженным на ковер. Причиной этого была ограниченность вариативности атаки, неумение переключаться с одного способа действия на другой. С другой стороны, известны спортсмены (например, Ш. Ломидзе), которые при захвате бед-

ра из партера неминуемо добивались какого-либо преимущества, завоевывавшая выигрышные баллы или победу.

Итак, способы захвата бедра:

1. **Захватом голени, накладывая ногу *П* на бедро** (рис. 188). *А* становится сбоку от *П*, накладывает одну руку на шею снаружи, препятствуя уходу *П* вперед, а другой захватывает голень (*а*). Затем, вытягивая ногу за голень вверх, *А* накладывает ногу *П* на бедро своей, уже поставленной к тому времени на стопу, дальней ноги (*б*). Толкаясь другой ногой, *А* встает в стойку, поднимая при этом бедром бедро *П* (*в*).

2. **Ложным накатом с переходом через *П*** (рис. 189). Встав сбоку, *А* быстро переходит на другую сторону от *П* и, захватывая его бедро поглубже, тянет в ту же сторону, имитируя накат (*а*). *П*, естественно, сопротивляется. Тогда *А* вновь переходит через *П*, используя при этом его сопротивление, захватывает голень (*б*) и туловище, тянет *П* вверх к себе и в заключение захватывает бедро (*в*).

3. **Рывком за дальнее бедро двумя руками** (рис. 190). Стоя сбоку, *А* обеими руками тянет за дальнее бедро в свою сторону (*а*), падая при этом плечами назад, и тут же подхватывает обратным хватом (*б*). Такой способ сразу же завершается броском обратным хватом дальнего бедра.

4. **Рывком из стойки за дальнее бедро двумя руками** (рис. 191). Этот способ захвата рекомендуется сразу же (без паузы) после того, как *П* так или иначе попадает в партер. При этом нет необходимости захватывать бедро глубоко. На это нет времени, да *П* и не даст такой возможности, так как сразу же сядет на дальнее бедро и упрется рукой в ноги. Итак, после попадания *П* в партер *А* накладывает дальнюю руку на ягодичную мышцу дальнего бедра возможно ниже, а другой захватывает за тазовую кость (верхнюю ость подвздошной кости) и опрокидывается назад спиной (*а*). Вторым темпом, как только *П* оказывается несколько поднятым от ковра, *А* осуществляет обратный захват дальнего бедра, отставляя при этом ближнюю ногу, чтобы избежать ее захвата, и продолжает бросок с этим захватом (*б*).

5. **Выпускная *А* из партера, захватывая бедро в момент вставания** (рис. 192). Зафиксировав партер (*а*), *А* встает в стойку, как бы выпуская *П*. *П*, поверив в намерение *А*, начинает вставать (*б*), однако в этот момент *А* захватывает его голень



Рис. 185



Рис. 186



Рис. 187

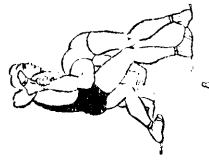
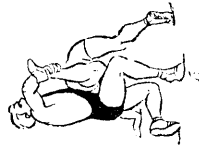


Рис. 188

Куст приемов, связанных с захватом бедра из партера в стойку

Способы захвата бедра	Ситуация после осуществления захвата и защиты или попытки контрприемов П	Приемы атакующего борца
1. Захватом голени, накладывая ногу П на бедро	У П опущена дальняя нога	1. Переворот зацепом дальней голени и захватом ближнего плеча
2. Ложным накатом с переходом через П	П упирается дальней ногой и дальней рукой в бедро А	2. Бросок через бедро захватом плеча (становясь на колено)
3. Рывком за дальнее бедро двумя руками	П поднял дальнюю ногу и ожидает дальнейших действий	3. Бросок обратным захватом дальнего бедра
5. Выпуская П из партера, захватывая бедро в момент вставания	П уходит на руках в сторону от А	4. Переворот скрещиванием голени
6. Задержкой голени, «наступая» на нее разноименной голенью в момент прыжка ниже борца вперед	П заходит на руках за А с целью захвата голени сзади	5. Переворот перекатом через голову захватом бедра и шеи
	П захватил голень дальней рукой и ждет броска, чтобы, потянув за голень, заставить А упасть назад	6. Переворот броском вперед накладывая руку на шею
		7. Скручивание захватом запястья дальней руки
		8. Переворот за себя обратным захватом дальнего бедра, загружая спину
		9. Бросок прогибом обратным захватом дальнего бедра, подсаживая П бедром
	П захватил голень дальней рукой и зацепил ближней ногой ногу	10. Переворот зацепом голени и захватом ближнего плеча
		11. Переворот зацепом голени и захватом запястья дальней руки
	П захватил голень ближней рукой и захватил дальнюю ногу	12. Переворот переступая через П (с поворотом от него)
4. Рывком из стойки за дальнее бедро руками	П не успевает реагировать	Бросок обратным захватом дальнего бедра в один темп с отрывом (см. рис. 195—прием описан вместе со способом захвата)



Рис. 191



Рис. 189

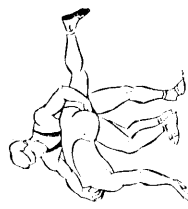
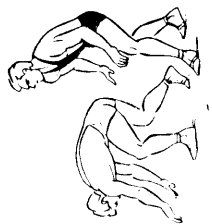


Рис. 190

(в) и бедро и, переступая вперед (г), опускает и снова захватывает бедро П.

Рис. 192

6. **Задержкой голени, «наступаая» на нее разноименной голенью** (рис. 193). Этот способ нужно применять против тех борцов, которые обычно сразу же по свистку устремляются вперед, убегаая из партера. В этом случае *А* заранее готовится к тому, чтобы поймать голень *П* в «капкан». Для этого он одновременно с наложением рук на спину приподнимает голень, с тем чтобы нажать ею сверху-снаружи на разноименную голень *П* (*а*). Одновременно со свистком *А* прижимает этой голенью ногу *П* (*б*), после чего, переходя в сторону, накладывает одну руку на шею, а другой захватывает бедро (*в*) и затаскивает, вставая в стойку, *П* на себя (*г*).

Действия после осуществления захвата:

1. **Переворот зацепом дальней голени и захватом ближнего плеча или подборodka** (рис. тот же). Этот прием можно осуществить лишь в том случае, если *П* во время подъема бедра от ковра оставляет дальнюю ногу опущенной (*д*). Тогда *А* зацепляет эту ногу одноименной ногой и падает через *П* больше в сторону его головы, бросает последнего на спину или на мост, удерживая его в этом положении.

2. **Бросок через бедро захватом плеча (становясь на колени)** (рис. 194). Если *П* в целях защиты упрется рукой и голенью дальней ноги в бедро *А* (один из способов рекомендуемой защиты) (*а*), то *А*, разворачиваясь в сторону головы *П*, как бы подворачивая бедро, одновременно затягивает бедро, а другую ногу ставит на колено, падая в сторону от *П*, *А* осуществляет бросок через бедро (*б*), *П* оказывается на спине.

3. **Бросок обратным захватом дальнего бедра**. Во всех случаях, если *П* не предпринимает каких-либо ответных действий и ожидает атаки, *А* осуществляет перехват дальнего бедра обратным хватом, после чего выполняет бросок с поворотом в сторону *П* с переходом на одно колено или же бросок прогибом с тем же захватом. При этом следует рекомендовать осуществлять захват бедра возможно выше (к тазу).

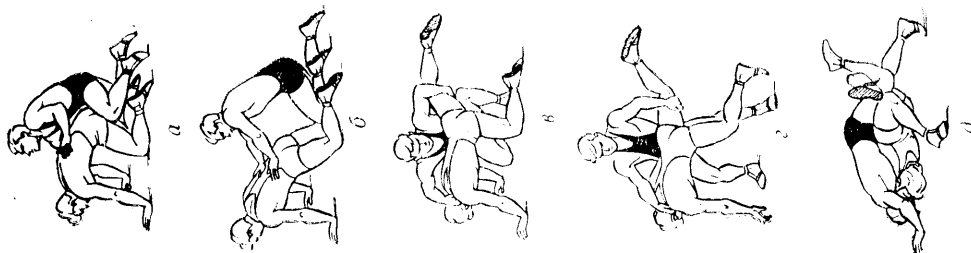


Рис. 193

4. **Переворот скрещиванием голени** (рис. 195). Одним из способов защиты является захождение руками от *А* с последующим освобождением ног. В этом случае *А* должен поместить захваченную ногу под свое плечо, прижимая ее к туловищу и не давая тем самым выйти ступню из захвата. Такой захват очень важен, так как освобождает обе руки для активных действий (*а*). Затем *А* переступает одноименной ногой через другую ногу *П* и, наклоняясь, захватывает ее снаружи разноименной рукой (*б*). После этого он, выпрямляясь, скрещивает голени *П*, заставляя его стать в опасное положение (*в*).

5. **Переворот перекатом через голову захватом бедра и шеи** (рис. 196). В качестве одного из контрприемов при захвате бедра из партера рекомендуется захождение руками за *А* с последующим захватом его разноименной ноги сзади, в связи с чем *А* должен потерять равновесие и оказаться в партере (*а*). В этом случае *А* должен захватить *К* за шею (*б*) и продолжить движение в том же направлении, осуществить переворот перекатом захватом бедра и шеи (*в*).

6. **Переворот броском вперед, накладывая руку на шею** (рис. 197). Один из способов контратаки в случае обратного захвата дальнего бедра — захват дальней рукой за голень разноименной ноги (*а*). Контрприем — резкая тяга этой ноги на себя осуществляется в момент броска прогибом. Но *А*, воспользовавшись отсутствием опоры дальней руки, должен продолжить атаку следующим образом: перехватить обратно за ближнюю одноименной рукой, а освобождая руку перенести на шею *П* (*б*), бросок *П* вперед через голову на спину (*в*).

7. **Скручивание захватом запястья дальней руки** (рис. 198). Этот прием, как и предыдущий, проводится в ответ на захват *П* дальней рукой голени разноименной ноги. *А* в ответ на это действие может продолжать атаку и иначе, а именно захватив запястье разноименной (захватившей за голень) руки *П* (*а*), скрутить его вокруг вертикальной оси перед собой, одновременно переворачивая вперед захватом ближнего бедра (*б*).

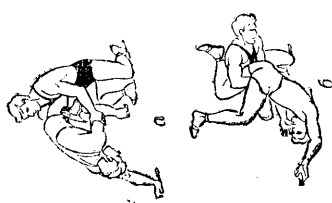


Рис. 194

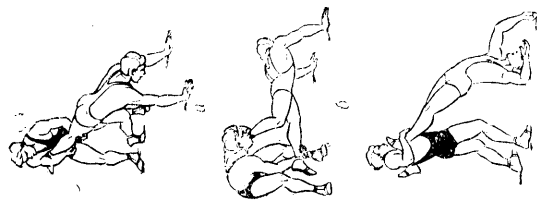


Рис. 195

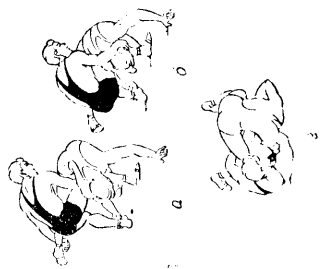


Рис. 196

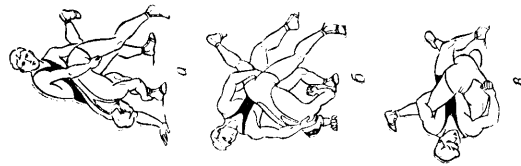


Рис. 197

8. **Переворот за себя обратным захватом** дальнего бедра, загружая спину (рис. 199). Третий способ действия *А* в ответ на захват дальней рукой голени (*а*) такой: *А*, сохраняя обратный захват и присаживаясь, переносит значительную часть своего веса на спину *П* (*б*), одновременно закручивая его за себя так, чтобы положить лопатками за своими ногами (*в*).

9. **Бросок прогибом обратным захватом** дальнего бедра, подсаживая *П* бедром (рис. 200). Четвертый вариант продолжения атаки: *А* подсаживает бедром захваченной ноги туловище *П* вверх (*а*), после чего, прогибаясь и разворачиваясь в сторону, *П* бросает его на спину (*б*).

10—11. **Переворот зацепом голени и захватом ближнего плеча (или захватом запястья дальней руки)** (рис. 201). Если *П* в целях защиты или с намерением выполнить контрприем одновременно пропускает ближнюю ногу между ног *А* (*а*), а дальней рукой захватывает голень, то *А* начинает падение вперед в ту сторону, откуда *П* убрал свою дальнюю опорную руку (*б*). По ходу он захватывает плечо ближней руки *П* и зацепляет его ближнюю ногу изнутри. В заключительном положении сохраняется зацеп ноги и захват плеча (*в*). Еще более эффективно этот прием получается, если *А* предварительно удалось захватить запястье дальней руки *П*.

12. **Переворот, переступая через *П* (с поворотом от него)** (рис. 202). Этот способ продолжения атаки следует применять в том случае, если *П* зацепляет ближней ногой ногу *А*, а ближней рукой захватывает другую ногу (*а*). В этом случае его нужно катить в свою сторону, ибо здесь нет упора руки. Для этой цели *А* поднимает зацепленную ногу и переступает ею через *П* с поворотом от него (*б*). В результате *П* оказывается на спине.

В качестве защиты от захвата бедра можно рекомендовать упор ступней дальней ноги в голень одноименной ноги с одновременным упором ближней рукой в бедро другой ноги. Другая рука при этом упирается для равновесия в ковер.



Рис. 198

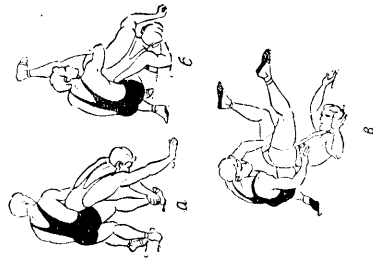


Рис. 199

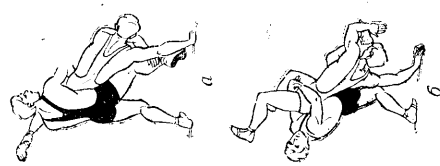


Рис. 200

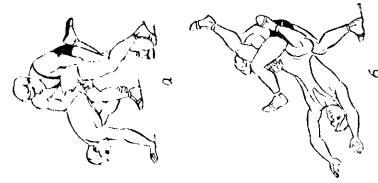


Рис. 201

Ситуации	Приемы атакующего борца	Возможные защиты
А захватил дальнюю голень двумя руками одной рукой сверху	1. Переворот скручиванием захватом дальней голени двумя руками	Выход наверх захватом пятки
Тот же захват, но одноименная снизу	2. Переворот скручиванием захватом дальней голени снизу с последующим зацепом ближней голени разноименной ногой	То же
Тот же захват. По ходу приема одноименная перехватывает за одноименное плечо	3. Полунакат захватом дальней голени и плеча, перемещаясь через П	Разрыв захвата, вытягивая ногу, с равной правой борьбой
П лежит. А захватывает сбоку дальнюю голень в локтевой сгиб	4. Скручивание скрестным захватом голени (от себя)	
Скрестный захват голени. Дальняя сверху	5. Переворот скрестным захватом голени (на себя)	В заключительной фазе захват ноги за пятку
Поднимается ближняя нога	6. Переворот скручиванием захватом дальнего бедра из-под плеча или шеи	Выход наверх захватом пятки
Тот же захват. Партер высок	7. Переворот скручиванием захватом бедра и дальней руки	То же
Тот же захват. Дальняя нога П близко	8. Переворот переходом, зацепом дальней голени и захватом руки	То же
А сбоку на колене, захватил дальнюю голень сверху	9. Полунакат захватом дальней голени (другая рука может захватить ближнюю руку или шею снаружи) и толчком ногой ближней ноги П	Накрывание свободной ногой, поворачиваясь от А
П, защищаясь, выставил дальнюю ногу вперед	10. Переворот перекастом захватом шеи и дальнего бедра сзади	В начальной фазе толчок бедром

Есть много способов осуществлять перевороты с захватом ног, выбор их зависит от защитных действий П, от создавшейся ситуации (например, при переводе в партер скрестным зашагиванием сразу же создается выгодное положение для переворота двойным скрестным захватом в свою сторону) и, конечно, от того, какой из приемов более всего привлекать А.



Рис. 203

1. Переворот скручиванием захватом дальней голени двумя руками (рис. 203). Начинается этот прием из положения стоя сбоку на коленях лицом к П. А захватывает голень одной рукой из-под живота, а другой рукой сверху (а). Вслед за этим А, одновременно толкая П плечом в живот, тянет на себя ноги и теснит, заходя на него туловищем (б). Когда П вынужден сесть на ковер, А махом ближней ноги и толчком другой переходит через его голову (в). При этом рука, удерживающая А за туловище, становится рычагом, действуя на который (г) А заставляя П лечь на спину.



Рис. 204

2. Переворот скручиванием захватом дальней голени снизу с последующим зацепом ближней голени разноименной ногой (рис. 204). Находясь сбоку, А захватывает одной рукой дальнюю голень из-под ближней, а другой рукой из-под живота и толчком грудью в бок сбивает П на бедро, одновременно вытягивая дальнюю голень к себе (а). Затем А зацепляет другую ногу П разноименной ногой и, упираясь свободной ногой в ковер, поднимает зацепленную голень вверх, в связи с чем и другая нога П выключается из активных действий, будучи отнесенной своей же ногой (б). Дальнейшим подъемом зацепленной ноги с упором на свободную ногу А заставляя П коснуться лопатками ковра (в).

Рис. 205

Рис. 206

Рис. 207

Рис. 208

Рис. 209

Рис. 210

Рис. 211

Рис. 212

Рис. 213

Рис. 214

Рис. 215

Рис. 216

Рис. 217

Рис. 218

Рис. 219

Рис. 220

Рис. 221

Рис. 222

Рис. 223

Рис. 224

Рис. 225

Рис. 226

Рис. 227

Рис. 228

Рис. 229

Рис. 230

Рис. 231

Рис. 232

Рис. 233

Рис. 234

Рис. 235

Рис. 236

Рис. 237

Рис. 238

Рис. 239

Рис. 240

Рис. 241

Рис. 242

Рис. 243

Рис. 244

Рис. 245

Рис. 246

Рис. 247

Рис. 248

Рис. 249

Рис. 250

Рис. 251

Рис. 252

Рис. 253

Рис. 254

Рис. 255

Рис. 256

Рис. 257

Рис. 258

Рис. 259

Рис. 260

Рис. 261

Рис. 262

Рис. 263

Рис. 264

Рис. 265

Рис. 266

Рис. 267

Рис. 268

Рис. 269

Рис. 270

Рис. 271

Рис. 272

Рис. 273

Рис. 274

Рис. 275

Рис. 276

Рис. 277

Рис. 278

Рис. 279

Рис. 280

Рис. 281

Рис. 282

Рис. 283

Рис. 284

Рис. 285

Рис. 286

Рис. 287

Рис. 288

Рис. 289

Рис. 290

Рис. 291

Рис. 292

Рис. 293

Рис. 294

Рис. 295

Рис. 296

Рис. 297

Рис. 298

Рис. 299

Рис. 300

Рис. 301

Рис. 302

Рис. 303

Рис. 304

Рис. 305

Рис. 306

Рис. 307

Рис. 308

Рис. 309

Рис. 310

Рис. 311

Рис. 312

Рис. 313

Рис. 314

Рис. 315

Рис. 316

Рис. 317

Рис. 318

Рис. 319

Рис. 320

Рис. 321

Рис. 322

Рис. 323

Рис. 324

Рис. 325

Рис. 326

Рис. 327

Рис. 328

Рис. 329

Рис. 330

Рис. 331

Рис. 332

Рис. 333

Рис. 334

Рис. 335

Рис. 336

Рис. 337

Рис. 338

Рис. 339

Рис. 340

Рис. 341

Рис. 342

Рис. 343

Рис. 344

Рис. 345

Рис. 346

Рис. 347

Рис. 348

Рис. 349

Рис. 350

Рис. 351

Рис. 352

Рис. 353

Рис. 354

Рис. 355

Рис. 356

Рис. 357

Рис. 358

Рис. 359

Рис. 360

Рис. 361

Рис. 362

Рис. 363

Рис. 364

Рис. 365

Рис. 366

Рис. 367

Рис. 368

Рис. 369

Рис. 370

Рис. 371

Рис. 372

Рис. 373

Рис. 374

Рис. 375

Рис. 376

Рис. 377

Рис. 378

Рис. 379

Рис. 380

Рис. 381

Рис. 382

Рис. 383

Рис. 384

Рис. 385

Рис. 386

Рис. 387

Рис. 388

Рис. 389

Рис. 390

Рис. 391

Рис. 392

Рис. 393

Рис. 394

Рис. 395

Рис. 396

Рис. 397

Рис. 398

Рис. 399

Рис. 400

Рис. 401

Рис. 402

Рис. 403

Рис. 404

Рис. 405

Рис. 406

Рис. 407

Рис. 408

Рис. 409

Рис. 410

Рис. 411

Рис. 412

Рис. 413

Рис. 414

Рис. 415

Рис. 416

Рис. 417

Рис. 418

Рис. 419

Рис. 420

Рис. 421

Рис. 422

Рис. 423

Рис. 424

Рис. 425

Рис. 426

Рис. 427

Рис. 428

Рис. 429

Рис. 430

Рис. 431

Рис. 432

Рис. 433

Рис. 434

Рис. 435

Рис. 436

Рис. 437

Рис. 438

Рис. 439

Рис. 440

Рис. 441

Рис. 442

Рис. 443

Рис. 444

Рис. 445

Рис. 446

Рис. 447

Рис. 448

Рис. 449

Рис. 450

Рис. 451

Рис. 452

Рис. 453

Рис. 454

Рис. 455

Рис. 456

Рис. 457

Рис. 458

Рис. 459

Рис. 460

Рис. 461

Рис. 462

Рис. 463

Рис. 464

Рис. 465

Рис. 466

Рис. 467

Рис. 468

Рис. 469

Рис. 470

Рис. 471

Рис. 472

Рис. 473

Рис. 474

Рис. 475

Рис. 476

Рис. 477

Рис. 478

Рис. 479

Рис. 480

Рис. 481

Рис. 482

Рис. 483

Рис. 484

Рис. 485

Рис. 486

Рис. 487

Рис. 488

Рис. 489

Рис. 490

Рис. 491

Рис. 492

Ситуация	Приемы атакующего борца	Возможные защиты
А, затыгивая ближнюю голень на себя, осуществляет обратный захват дальнего бедра	11. Переворот (бросок) обратным захватом дальнего бедра	Захват дальней рукой разномышенной голени
А осуществил обратный захват дальнего бедра	Переворот обратным захватом дальнего бедра	Выход навстречу, отбрасывая ближнюю голень за себя. Бросок через спину захватом запястья одной разномышенной руки. Переворот перекатом обратным захватом туловища
Защищаясь от обратного захвата, П сел на дальнее бедро	Переворот перескоком обратным захватом дальнего бедра с упором предплечья в ближнее	Резкий поворот в сторону перескока. Захват туловища
П, отбрасывая голень А за себя, собирается выйти в положение верхнего	12. Накрывание забеганием ногами на контратакующего	
П ложится, вытягивая ноги и сводя их вместе	Накат захватом бедер в обхват (выполняется аналогично накату захватом туловища двумя руками)	

вого приема, садится на ближнее бедро или уходит в сторону (а). Тогда атака может быть продолжена так. А, сохраняя захват за ногу из-под живота (хватом сверху), переходит через П и захватывает одноименную руку (б), накладывая свою руку на локтевой сустав, после чего тягой за захваченную ногу переворачивает П на спину, удерживая захват ноги и плеча (в).

4. **Скручивание скрестным захватом голени (от себя), дальняя голень снизу** (рис. 206). В том случае, если, защищаясь от предвещущего приема, П ложится на живот и вытягивает ноги, что может быть и в целом ряде других случаев, атака может быть продолжена следующим способом: поднимая ближнюю голень вверх, А пропускает под дальнюю голень одноименную руку (а). Сгибом этой руки он захватывает дальнюю голень, накладывая ладонь этой же руки на щиколотку ближней голени. Затем, скручивая голени П, захватывает другой рукой бедро дальней голени из-под ближней ноги (б). Дальнейшие действия могут быть различными в зависимости от действия П. Если последний убрал дальнюю руку и лишился опоры снаружи, то А действует, как показано на рис. 206, в, теснит П боком, тянет на себя ноги, одновременно скручивая

их, и таким образом кладет П на лопатки. Если же дальняя опора существует, то А, вставая на ноги, скручивает голени от себя, действуя предплечьями, как рычагами.

5. **Переворот скрестным захватом голени (на себя), дальняя голень сверху.** Это коронный прием А. Алиева. К такому захвату можно прийти по-разному. Например, защищаясь от скрецивания в варианте «дальняя голень снизу», П может сам скрестить ноги наоборот. Этот захват можно осуществить сразу же по ходу после скрестного зашагивания. Можно, находясь сбоку, затянуть дальнюю ногу захватом за голень. На рис. 207 показан иной способ. А, находясь сзади, захватывает за оба колена, нажимая плечами в таз. Здесь главную роль играют разгибающиеся ноги А (а). После того как удалось растянуть П, А, переходя в сторону, тянет за собой бедро (б) и из-под него захватывает голень другой ноги (в). Обращает на себя внимание то, что А сразу же затягивает ногу П к себе на бедро, чем облегчает решение своей дальнейшей задачи — вставание в стойку. Перед этим А должен осуществить плотный захват, для чего он пропускает и другую руку между бедер и соединяет руки в крючок, прижимая их к груди. После этого А встает в стойку, при этом по дуге назад.

6. **Переворот скручиванием захватом дальнего бедра из-под ближнего плеча или шеи.** Захват производится различными способами в зависимости от положения П. Если он лежит, приняв защиту от предыдущих приемов, то А, становясь сбоку, осуществляет обратный захват ближнего бедра, тянет его на себя-вверх, а затем перехватывает одноименной рукой за дальнее бедро сверху. Если при этом П, защищаясь, захватывает пятку, то А заходит ногами в сторону головы, зацепляя при этом ногой ближнюю руку. Если П в высоком партере (рис. 208), то А тянет ближнюю ногу за подтем (а) вверх. Затем А захватывает дальнее бедро одноименной рукой сзади. Другой рукой он захватывает шею (б). Толкая П грудью вперед, А, действуя обеими руками, вращает П одновременно вокруг

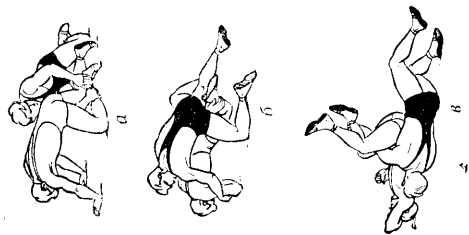


Рис. 205



Рис. 206

вертикальной и фронтальной осей и таким образом переворачивает его на спину (в). В заключение захватывается плечо.



Рис. 207

7. Переворот скручиванием захватом бедра и дальней руки (рис. 209). А сбоку захватывает ближнее бедро и тянет его вверх, накладывая на свое бедро (а). Если при этом П, защищаясь от возможного зацепа дальнего бедра, отодвигает его подальше, поворачиваясь к А, то последний может захватить дальнюю руку из-под живота (б). После этого А, толкая П грудью вперед, одновременно обеими руками вращает его вокруг вертикальной и фронтальной осей, переворачивая на спину (в). Хорошей тактической подготовкой для выполнения этого приема является попытка захватить руку на ключ. Вырывая эту руку, П создает ситуацию, когда дальняя рука легко захватывается.

8. Переворот переходом, зацепом дальней голени и захватом руки (рис. 210). Захватив ближнюю голень, А затыгивает ногу П на бедро разноименной ноги, которую для этой цели он ставит с колена на ступню (а, б). Одновременно захватывается ближняя рука или подбородок снаружи или туловище снизу. Затем А поднимает П, затыгивая его на себя. Если при этом дальняя нога остается в и.л., то А зацепляет ее одноименной ногой (в) и, переваливаясь через П, поворачивает его вокруг вертикальной оси. Если захват до этого был осуществлен за туловище, то по ходу переворота для удержания и дожима следует перехватить П за ближнее плечо спереди и в таком положении его удерживать.

9. Полунакат захватом дальней голени и толчком ногой ближней ноги (рис. 211). А сбоку захватывает дальнюю голень одноименной рукой. Другая рука при этом может осуществлять различные захваты спереди: через шею за туловище (а), за предплечье изнутри, за плечо. Во всех случаях А этой рукой удерживает П от ухода вперед. Осуществив захват, А тянет П, садясь при этом на бедро, и разноименной ногой толкает голень ближней ноги снизу (б). Это движение следует выполнять очень энергично (в). В результате П переворачивается вперед и вокруг вертикальной оси на спину. В заключительной фазе А, отпуская захват ноги и поворачиваясь на грудь, перехватывает П за шею спереди и таким образом удерживает его.

10. Переворот перекастом захватом шеи и дальнего бедра сзади (рис. 212). П, защищаясь от переворота скручиванием захватом плеча дальней руки и ближнего бедра, выставляет вперед на ступню дальнюю ногу (а). Такая же защита может последовать и от

других приемов: переворота захватом рук сбоку, захватов ближнего бедра. Итак, А захватывает плечо дальней руки спереди перед шей и, нажимая плечом своей руки на шею, с дополнительным захватом за ту же руку или за бедро вынуждает П с целью защиты выставить дальнюю ногу на ступню. Затем А, пергибаясь туловищем вперед и наваливаясь на спину П, захватывает одноименной рукой за бедро выставленной ноги сзади и соединяет руки в крест.



Рис. 208



Рис. 210

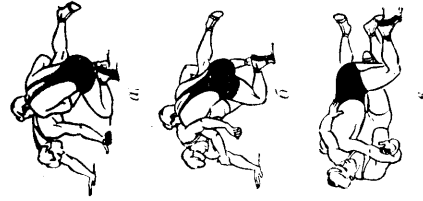


Рис. 209



Рис. 211

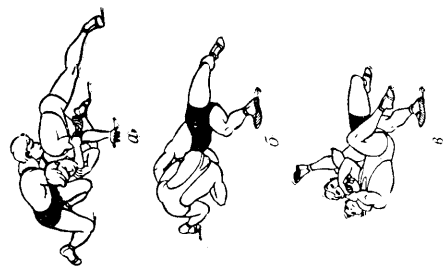


Рис. 212



Рис. 213

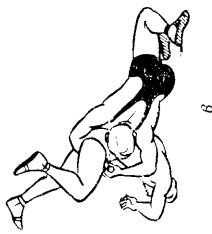


Рис. 214

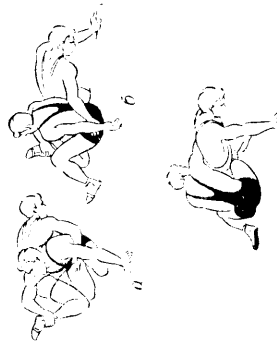


Рис. 215

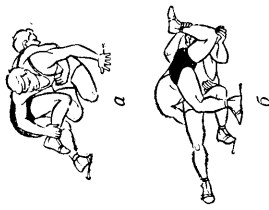


Рис. 216



Рис. 217

чок. Вслед за этим *А* переворачивается вперед-вбок и ложится на бок (*б*), переворачивая вслед за собой через голову *П* (*в*).

11. **Переворот (бросок) обратным захватом дальнего бедра** (рис. 213). Из *и.п.* сбоку *А* — захватывает ближнюю голень, а другой рукой удерживает туловище сверху с поворотом от *П*, как бы высаживаясь рядом с ним. *А* резко тянет захваченную голень и туловище на себя (*а*), затягивая ногу *П* к себе на дальнее бедро, и тут же перехватывает его за дальнее бедро обратным хватом (*б*). Прогнбаясь и поворачиваясь в сторону броска, *А* бросает *П* на спину (*в*).

Контрпиемы при проведении переворота обратным захватом дальнего бедра

Захват дальней рукой разномынной голени (рис. 214).

Выход наверх, отбрасывая ближнюю голень за себя (рис. 215). Как только *А* поворачивается лицом к ногам и пытается захватить бедро обратным хватом, *К* захватывает ближней рукой его голень снизу (*а*) и, делая высад, отталкивает захваченную ногу за себя (*б*). Продолжая этот поворот, *К* выходит наверх и, в свою очередь, осуществляет обратный захват дальнего бедра (*в*).

12. **Накрывание забеганием ногами на контратакующего** (рис. 216). Этот прием проводится в ответ на описанный выше контрпием. Как только *К* начинает толкать голень за себя и дает для этого высад (*а*), *А* забегает ногами навстречу повороту и накрывает *К* (*б*).

Контрпиемы при проведении накрывания забеганием ногами

Бросок через спину захватом запястья одной именной руки (рис. 217). В то время когда *А* осуществляет обратный захват, *К* ближней рукой захватывает ту руку противника, что обхватывает его туловище, за запястье (*а*). Затем, садясь на дальнее бедро и упираясь на локоть дальней руки (*б*), *К*, продолжая это движение, т. е. поворачиваясь и садясь на ковер, тягой за руку и толчком ближней ноги перебрасывает *А* через спину (*в*).

Переворот перекатом обратным захватом туловища (рис. 218). В то время когда *А* осуществляет обратный захват дальнего бедра, *К* садится на дальнее бедро и при этом захватывает ближней рукой туловище *А* сверху. Вслед за этим он захватывает у себя на боку запястье той руки, что обхватывает его тулови-



Рис. 218

Способ захвата на ключ	Ситуация	Премы атакующего	Возможные контрприемы II
1. Одной рукой спереди с захватом ладоней голени	II в высоком напоре	6. Переворот перекосом захватом ладоней голени	Бросок через спину в сторону, пропуская захваченную руку к себе за спину
2. Рывком туловища, подкакивая бедром	II сбит на грудь	Переворот забеганием, накатывая руку на предплечье	II на первой фазе выседа с последующим броском через спину захватом запястья. Переворот подхватом изнутри. Во время забегания передвигаться через себя захваченной рукой, садясь и прижимая боком другую руку A к корпусу
3. Захватом ладоней стопы и упором голени в плечо	II толкает бедром, A. Двигаясь ногами на него	5. Подунакат толчком близкой ноги разноименной голени	II прыгивание ногой A, двигаясь тазом на него
	II сбит на грудь	Переворот перекосом, удерживая голову упором руки в ковер перед лицом II	Бросок захватом изнутри. Вывод вперед выседам. Бросок через спину захватом запястья и обхватом ближней ноги

Продолжение

Способ захвата на ключ	Ситуация	Премы атакующего	Возможные контрприемы II
4. Рывком предплечья вверх, накатывая руку к себе на бедро	Прямая рука II наложена на бедро	1. Переворот, удерживая руку бедром, нажимая двумя руками на голову	На первой фазе бросок через спину захватом запястья. На второй — бросок за себя, выставляя ладонью ногу на стопу
5. Захватом ладоней голени, толчком грудью в бок	II удерживает руку в отведенном положении	2. Переворот захватом руки на ключ, упором ногой в бок (переступая через II)	В момент вставания захват ладоней рукой опорной ноги с поворотом в сторону A и движением на него. Сваливание
	II сбит на грудь, руки вытянуты вперед	3. Переворот перекосом, удерживая согнутую ногу бедром	Накрывание ближней ногой и захватом другой коленом под бедро
	II пытается накрыть A ногой	4. Переворот подунакатом захватом ладоней стопы и руки на ключ	То же, что и выше

Куст приемов, связанных с захватом руки на ключ

ще, и упирается на свой локоть (а). Затем он резко идет на мост, переворачивая этим движением и усилием руки (той, что захватила туловище) А через голову вперед (б). Продолжая движение, К должен отпустить захваченную руку, чтобы иметь возможность перевернуться на А (в). Часто при изучении этого контрприема К забывает отпустить эту руку, в связи с чем вынужден оставаться на мосту. В результате он теряет баллы.

КУСТ ПРИЕМОВ, СВЯЗАННЫХ С ЗАХВАТОМ РУКИ НА КЛЮЧ

В свое время знаменитый в классической борьбе ключ уже давно уступил свою доминирующую роль накатам. Взятый на вооружение борцами вольного стиля в сочетании с захватами ног и действиями ногами, ключ обрел новые варианты и стал более популярным в вольной борьбе. Сейчас немало борцов включили этот надежный прием в свой постоянный репертуар. Мы не станем рассматривать всевозможные варианты приемов, связанных с захватом руки на ключ, а коснемся лишь наиболее часто применяемых в вольной борьбе.

Способы захвата руки на ключ.
Их много. Некоторые из них приводят к относительно статическому заключительному положению, из которого в дальнейшем можно проводить разнообразные приемы, другие (как и в случае с захватом ноги из партера стоящим сбоку борцом) непосредственно связаны с определенными вариантами переворотов ритмической связью.

1. Одной рукой спереди с захватом дальней голени (рис. 219). Захватив дальнюю голень или стопу за подъем, А накладывает одноименную руку на руку П у локтя. Затем А тянет захваченную ногу, одновременно передвигаясь на коленях вокруг П таким образом, чтобы в итоге его туловище образовало с туловищем П прямой угол. Передвижение осуществляется с целью प्रदेशить свою руку возможно глубже под руку П (а). Достигнув этого, А прижимает своим плечом плечо П к своему боку. Иначе говоря, А не тянет плечо П в свою сторону, а подводит к нему свой бок, а рукой лишь фиксирует это положение. Известно, что в пассивном режиме



Рис. 219

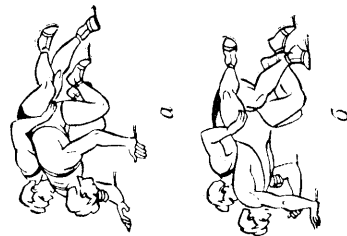


Рис. 220

работы мышцы, осуществляющие захват, могут проявить значительно большее усилие. Затем А перемещается в обратном направлении (б), затягивая за собой захваченную руку. Обратное передвижение связано с еще более энергичной тягой захваченной ноги. В заключение рука оказывается захваченной на ключ (в).

2. Рывком туловища, подсаживая бедром

Рис. 221

(рис. 220). А находитесь сзади, одно бедро между ног П. Рука захватывает туловище, другая наложена на руку П у локтя. На первый темп А потяжно тянет П за туловище в сторону и несколько назад, упираясь при этом на ступню стоящей между ног П ноги (а). Другая рука тянет захваченную руку в свою сторону. Второй темп — вес перенесен на наружную ногу, а толчковая нога толкает П вперед-вверх, с тем чтобы вес перешел на захваченную руку. Этому способствует также тяга рукой туловища по направлению вперед-в сторону. В результате всех этих действий туловище П перемещается вперед (б), тогда как рука остается на месте и захватывается на ключ.

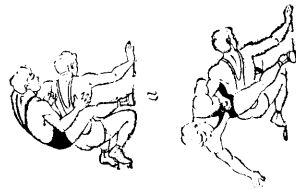


3. Захватом дальней стопы и упором головой в плечо (рис. 221). Атакующий сбоку-сзади одной рукой захватывает дальнюю стопу за подъем, а другой рукой — запястье ближней руки. Затем он упирается головой в плечо, тянет голень и давит головой, одновременно удерживая руку за запястье с целью столкнуть П вперед и захватить руку на ключ.

Рис. 222

4. Рывком предплечья вверх, накладывая руку себе на бедро (рис. 222). А, находясь сзади-сбоку, захватывает туловище и накладывает предплечье на руку П. Передвигаясь несколько вперед боком, А поглубже поддевает руку под руку П и тянет ее в свою сторону и несколько наружу. П, естественно, подается корпусом в сторону от А, вытягивая руку вперед, чтобы увеличить сопротивление. В этот момент А резко меняет направление воздействия, рвет руку П вверх, захватывая кистью за предплечье. Одновременно с этим он выставляет дальнюю ногу на ступню вперед (а), вместе с этим движением А затягивает себе на бедро (б) оторванную от ковра руку П. В создавшейся ситуации есть три продолжения: захват руки на ключ; переворот, удерживая прямую руку бедром, или переворот упором ногой в бок, переходя через П (см. ниже).

5. **Захватом дальней голени, толчком грудью в бок.** А, находясь сбоку на коленях, захватывает дальнюю голень, а другую руку накладывает на плечо П у локтя. Неожиданным толчком верхней части груди в бок П снизу, с одновременной тягой за голень, А сбивает П на грудь. При этом он сам падает на бок, возможно более глубоко просовывая руку под плечо П. После этого захвата может быть два продолжения, которые следует применять в зависимости от контрдействия П: если П пассивно сопротивляется, — переворот переходом захватом руки на ключ; если П пытается накрыть А, переходя на него ногой, — полуканат с имеющимися захватами (см. ниже).



Перевороты захватом руки на ключ

1. **Переворот, удерживая руку бедром, нажимая двумя руками на голову.** Этот прием — логическое продолжение 4-го способа захвата руки (см. рис. 222). В создавшейся ситуации (б) А накладывает обе руки на голову с внешней стороны затылка и нажимает вниз к себе, одновременно двигаясь бедром вперед, переворачивая и скручивая П одновременно (в).

2. **Переворот захватом руки на ключ, упором ногой в бок (переступая через П)** (рис. 223). Этот прием также может быть продолжением после 4-го способа за-

Рис. 223

хвата руки, но его можно применять всякий раз, когда А пытается захватить руку на ключ, а П, защищаясь, не дает завести ее назад. В этом случае П поворачивает руку плечем вперед, одновременно супинируя плечо, в результате чего наступает равновесие сил. Итак, А удалось так или иначе отвести плечо П. Проложая атаку, он припадает, переносит ближнюю ногу через П (а), упираясь в бок, разворачивается в сторону ног, все время плотно удерживая захват плеча (б) и тем самым разворачивая П назад. В заключение оба борца падают на ковер. П при этом оказывается на спине, а А накрывает его ногой.

3. **Переворот переходом, удерживая согнутую ногу бедром** (рис. 224). Этот переворот П связан с 5-м способом захвата руки на ключ (захватом дальней голени и толчком грудью). Итак, оказавшись лежащим сбоку от



Рис. 224

П, А передвигается вокруг захвата назад спиной до тех пор, пока продольная ось тел борцов не образует прямой угол (а). При этом А возможно глубже пропускает руку под плечо П (можно при этом наложить свою кисть на свое противоположное плечо). Захватив таким образом плечо противника и все время прижимая его своим плечом к груди, А двигается ногами обратно, но уже вместе с захваченным плечом (б). Затем, переходя ногой на П, он перекрывает бедром захваченную ранее голень (в), после чего, продолжая переход, переворачивает П ключом на мост (г), используя для этого также зацеп другой ноги за бедро П.

Рис. 225

4. **Переворот полуканатом захватом дальней стопы и руки на ключ** (рис. 225). Этот прием проводится также после захвата руки на ключ 5-м способом, но в том случае, когда П в ответ на сбивание грудью контратакует, накрывая А свободной ногой (а). Здесь следует сказать, что выполнение этого приема должно быть очень четким и отлично отработанным, ибо малейшая задержка на мосту (а она случается, если А хотя бы чуть-чуть поведет или проавит нерешительность) сейчас же справедливо накажется судьями двумя баллами в пользу П. Итак, А собирается осуществить захват руки на ключ, описанный в предыдущем приеме, и для этого ему необходимо передвинуться от П, но вот П начинает контратаку, и тут же мгновенно А нужно начать двигаться ногами навстречу П, начиная с ближней ноги, чтобы раньше осуществить контакт живота с ногой П. Только такое быстрое и своевременное передвижение навстречу позволит выполнить полуканат без потерь двух баллов. Двигаясь навстречу, А, прогибаясь, становится на полумост, толкает П грудью в туловище и одновременно тянет захваченную голень (б). Движение на П ногами не должно прекращаться во все время



Рис. 226

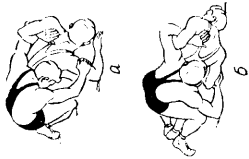


Рис. 227

проведения приема. После того как *П* перевернут на спину, *А*, продолжая забегание, переворачивается грудью на *П*, сохраняя оба захвата (ключ и за голень) (*в*).

5. Полунакат толчком ближней ноги разноименной голенью (рис. 226). Если *П*, защищаясь, ляжет на ближний бок и станет толкать *А* тазом по кругу (*а*), то *А* может продолжить атаку, выполнив полунакат толчком ближней ноги разноименной ногой. Для этого он должен поддеть ближнюю ногу ступней и энергичным протяжным движением (*б*) перебросить *П*, перевернув его вокруг вертикальной и горизонтальной осей. В этом движении ноге должна помогать и рука, захватившая туловище (*в*). В заключение *А*, опуская эту руку, после того как перевернет уже практически осуществлен, перехватывает его за шею сзади, удерживая *П* таким образом в опасном положении.

6. Переворот переходом захватом дальнего плеча (рис. 227). Осуществив захват на ключ, *А* должен затем сделать следующие уточнения захвата, необходимые для проведения именно этого приема: переместиться через *П* и захватить другую руку за локтевой сгиб; поместить ладонь руки, выполняющей ключ, на лопатку с той же стороны пальцами вверх, выпустить локоть *П* из захвата, прижать голову к другому боку, повернув ее от *П*. В итоге плечо и грудная мышца должны быть прижаты к спине *П*. Из этого положения нужно начать толкать своим плечом в локоть *П* вперед за счет активной работы обеих ног (*а*). Грубой ошибкой будет перемещение ногами вокруг *П*. Ноги должны все время толкать сзади. В результате этих движений у *П* болит предплечье в месте контакта с предплечьем *А*, а также возникают болевые ощущения в области плечевого сустава и шеи (*б*). В итоге он ложится на лопатки. Удержание осуществляется сзади же без переходов или перехватов.

Контририемы при проведении перехвата перехоном захватом дальнего плеча



Рис. 228

Бросок через спину с тем же захватом (рис. 228). Если *П* будет пытаться оказывать силовое сопротивление такому способу переворота, то тем самым он будет способствовать его осуществлению. В тот момент, когда *А* перешел на другую сторону относительно захвата (*а*), *К* как бы «отдает» ему руку, помещая ее за спину и захватывая за плечо *А* снизу (*б*). После этого он поворачивается в сто-

рону захвата (*в*), где у *А* нет уже никакого упора, и удерживает его тем же захватом, а также и другой рукой.

Переворот подхватом и изнутри (рис. 229), *К*, предварительно несколько повернувшись в сторону захвата, супинирует захваченное плечо, после чего наклоняется, упираясь головой в ковер (*а*) (еще лучше захватить ту же руку *А* и другой рукой за плечо). Затем, опираясь на дальнюю ногу ближней, осуществляет движение подхвата, посылая вверх голень и разгибая бедро (*б*). В заключение *А* оказывается на лопатках (*в*).

Бросок через спину захватом запястья с предварительным выседом (рис. 230). После осуществления захвата на ключ *К* пронирует руку, захватывает другой рукой руку *А* у себя на боку и делает высед на ближнее бедро, поворачиваясь туловищем по ходу движения *А*, осуществлявшего захват на ключ (*а*). *А*, естественно, вновь заходит за *К*, с тем чтобы сохранить захват руки на ключ, а *К*, продолжая, в свою очередь, поворот, становится в партер (*б*). Но в этом положении уже очень удобно провести бросок через спину, ибо *А* и сам движется в этом направлении, «полая» *К* в его замысле (*в*). В заключение проводится удержание. *К*, как бы накручивая на свое туловище руку *А*, удерживает его на мосту захватом за туловище, находясь сам в положении сзади (*г*).

КУСТ ПРИЕМОМ, СВЯЗАННЫХ С ОБРАТНЫМ ЗАХВАТОМ ПРЕДПЛЕЧЬЯ

Обратный захват предплечья лежит в основе целого ряда переворотов, причем защита от одного из них очень часто является выгодной исходной динамической ситуацией для проведения другого. Поэтому мастерское овладение приемами, связанными в этот куст, т. е. умение перекладываться с одного способа атаки на другой, приносило победы многим выдаю-



Рис. 229

Рис. 230

Способы осуществления захвата		Возможная защита		Ситуация (предположительно захвачено)		Примемы атакующего		Возможные защиты и контрприемы	
1. Рычагом		Захват одноименной руки за запястье. Удерживание руки, держа на нее три пальца		II ложится на бок. Соединяет руки и выставляет ногу для упрям вперед		1. Переворот обратным ключом		Защита — освобождение от захвата выделом	
								Контрприем: переворот захватом шен одной рукой (в темп рывка А)	
2. Захватом ладоней голени и предплечья изнутри		Освобождение ладоней, либо предплечья прокручиванием		Освобождение ладоней, либо предплечья прокручиванием, либо хватом шен из-под ладони (в ответ на защиту)		2. Переворот захватом предплечья и голени		Контрприем: стать в высокий нагтер. Отдать на захват руку. В момент перехвата — просок через бедро	
								Контрприем: переворот захватом предплечья, толкая голенью	
3. После попытки захвата шен из-под ладони (в ответ на защиту)		Освобождение руки прокручиванием, либо хватом шен из-под ладони (в ответ на защиту)		3. Переворот захватом ладоней, голени, либо предплечья, толкая голенью		3. Переворот захватом ладоней, голени, либо предплечья, толкая голенью		4. Переворот обратным ключом, свои руки прокручивая	
								4. Переворот обратным ключом, свои руки прокручивая	

Способы осуществления захвата		Возможная защита		Ситуация (предположительно захвачено)		Примемы атакующего		Возможные защиты и контрприемы	
1. Рычагом		Захват одноименной руки за запястье. Удерживание руки, держа на нее три пальца		II ложится на бок. Соединяет руки и выставляет ногу для упрям вперед		1. Переворот обратным ключом		Защита — освобождение от захвата выделом	
								Контрприем: переворот захватом шен одной рукой (в темп рывка А)	
2. Захватом ладоней голени и предплечья изнутри		Освобождение ладоней, либо предплечья прокручиванием		Освобождение ладоней, либо предплечья прокручиванием, либо хватом шен из-под ладони (в ответ на защиту)		2. Переворот захватом предплечья и голени		Контрприем: стать в высокий нагтер. Отдать на захват руку. В момент перехвата — просок через бедро	
								Контрприем: переворот захватом предплечья, толкая голенью	
3. После попытки захвата шен из-под ладони (в ответ на защиту)		Освобождение руки прокручиванием, либо хватом шен из-под ладони (в ответ на защиту)		3. Переворот захватом ладоней, голени, либо предплечья, толкая голенью		3. Переворот захватом ладоней, голени, либо предплечья, толкая голенью		4. Переворот обратным ключом, свои руки прокручивая	
								4. Переворот обратным ключом, свои руки прокручивая	

Куст приемов, связанных с обратным захватом предплечья

щимся борцам. Однако здесь следует обратить внимание на одно курьезное обстоятельство: борец, умеющий действовать с обратным захватом предплечья, никогда не стремится завести его за спину П, ибо в этом нет никакой необходимости. Но нижний борец зачастую сам заводит свою руку к себе за спину, при этом многие судьи поддаются на эту уловку и прерывают схватку свистком, называя А за неправильные действия. Поэтому А нужно все время быть начеку.

Есть много способов осуществить обратный захват предплечья.



Рис. 231

2. Захватом дальней голени и предплечья изнутри (рис. 232). А сбоку захватывает предплечье изнутри одной рукой, а другой рукой за дальнюю голень (а). Фиксируя предплечье, А тянет П вперед за голень (б). По ходу движения туловища вперед А начинает нажимать локтем в локтевой сгиб захваченной руки. После того как П вынужден будет перейти на упор локтем в ковер, А перехватывает за предплечье и другой рукой. Защита: снять захват дальней руки с голени.



Рис. 232

3. После попытки захвата шен из-под дальнего плеча (в ответ на защиту). Осуществив обвив ноги, А пытается

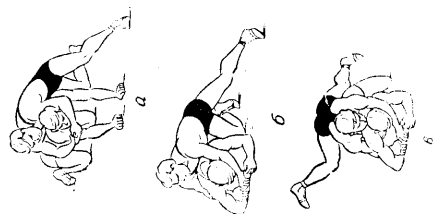
Способы осуществления захвата	Возможная защита	Ситуация (предельное захвачено)	Приним атакующего борца	Возможные защиты и контрприемы
4. Захватом дальнего плеча двумя руками	Отделение ладоней руки	П, зашнисясь, ложится на живот	5. Переворот захватом прямой руки	Переворот захватом, предплечья, чком ног и захвачен- ной рукой, освобождая свою голову и захватыва- вая ногу П
6. Переворот захватом предплечья, ударившая голову, бедром	П лежит на боку, голову опускает, упира- ется рукой и ногой	6. Переворот захватом предплечья, чком ног и захвачен- ной рукой, освобождая свою голову и захватыва- вая ногу П	5. Переворот захватом прямой руки	Переворот захватом, предплечья, чком ног и захвачен- ной рукой, освобождая свою голову и захватыва- вая ногу П

ся захватить шею из-под дальнего плеча. Часто, защищаясь, *П* прижимает плечо к своему боку, создавая таким образом возможность осуществления захвата за запястье изнутри. Осуществив упомянутый захват, *А* нажимает предплечьем на плечо *П*, выворачивая захваченную руку предплечьем вовнутрь. После этого, распуская обвив, он переходит через *П* и осуществляет обратный захват предплечья.

Защита: перенести вес на другую руку и круговым движением предплечья захваченной руки освободиться от захвата. В этом движении есть маленькая, но важная тонкость: еще в *и. п.* руку следует сунувать с тем, чтобы она выкручивалась на 180° больше, тогда рука легко освобождается.

4. **Захватом дальнего плеча двумя руками** (рис. 233). *А*, находясь сбоку, захватывает дальнее плечо одной рукой, ху и соединяет руки в крючок (*а*). Толкая живая и нажимая при этом на захваченную руку, *А* добивается того, чтобы она согнулась в локте. Тогда он осуществляет захват за предплечье этой руки двумя руками (*б*). Затем, перепрыгивая через *П*, *А* осуществляет обратный захват предплечья (*в*).

Рис. 233



Приемы, связанные с обратным захватом предплечья

1. **Переворот обратным ключом** (рис. 234). После осуществле-

ния захвата *А* продевает обе кисти возможно глубже, т. е. осуществляет так называемый в гимнастике «глубокий хват». Затем *А* делает частые и резкие рывки при помощи маха туловища и толчка ногами, каждый раз в заключение рывка как бы ударяя плечом ближней руки в шею или лопатки нижнего борца. Цель этого движения (*а*) — выдернуть руку из-под *П*. В это время нижний борец обычно ложится на ближний бок и старается удержаться на захваченную руку. Если *А* удаётся на конец вытянуть руку наружу, то он отводит ее в сторону, продолжая удерживать обеими руками, опираясь при этом предплечьем ближней руки в плечевой сустав (*б*). Затем *А* продевает предплечье дальней руки под захва-

Рис. 234





Рис. 235

ченную руку, т. е. осуществляет захват «обратный клоч», и начинает передвигаться ногами навстречу ногам *П*, скручивая его при этом нажимом на руку. В этом движении *А* предплечьем другой руки поднимает затылок *П* с тем, чтобы лишить его возможности стать на мост, и, соединяя руки в крючок (*в*), кладет его на лопатки.

Защита: уход в исход (рис. 235). В то время когда *А* собирается делать рывки вперед в сторону головы, а *П* занимает положение на боку, последний должен в один из моментов, а лучше всего в тот момент, когда еще не осуществлен захват за предплечье второй рукой, очень энергично сделать шаг по кругу ближней к коврику ноги (*а*). При этом захваченную руку следует как бы оторвать назад и выпрямить ее, прижимая плечевой сустав к коврику. Если рука не будет отброшена назад или останется согнутой, а также если плечо будет оторвано от ковра, то дальнейшая защита станет невозможной, так как эта рука не сможет повернуться вокруг продольной оси и обратиться ладонью к коврику и *А* сможет, подняв эту руку за запястье вверх, поставить *П* в критическое положение. Итак, после первого шага нижний борец делает следующий, прокручивая при этом руку и становясь в партер (*б*). В заключение *П* отходит от *А* назад, чтобы последний не успел его преследовать (*в*).

Контрприемы при проведении переворота обратным клочом

Переворот захватом шеи одной рукой (в темп рывка вперед). *К* захватывает свободной рукой за шею *А* и, продолжая поворот, переворачивает его захватом шеи на лопатки. Бросок через бедро в момент перехвата руки. *К* становится в высокий партер и отдает на захват руку. Когда *А* попытается продеть свое плечо под плечо *К*, тот ударом этого плеча о шею *А*, совмещенным с движением подворота (как во время броска через бедро), бросает *А* на ковер спиной.

2. Переворот захватом предплечья и одноименного бедра сзади (рис. 236). Если описанные выше попытки вытянуть руки не приводят к желаемому результату и *П* успешно защищается, лежа на боку и упираясь в ковер рукой и ногой, то *А* может продолжить активные действия иным способом: оставив захват одной (ближней) рукой, другой захватить выставленное бедро сзади (*а*). При этом следует переместиться несколько назад по отношению к *П*, чтобы получить переместимый упор ногой сзади, а затем переворнуть *П* на спину (*б*), удерживая его в этом положении.



Рис. 236



Рис. 237

(где нет никаких препятствий). В заключение, повернувшись грудью к коврику, *А* перехватывает *П* за шею сверху-вперед. Чтобы избежать возможного накрывания, рекомендуется во время переворота поднять ближнюю ногу кверху.

5. Переворот захватом прямой руки. Если *П*, защищаясь, ложится на живот и так удерживает руку, то *А*, сделав два-три ложных рывка вперед, становится на колени сбоку и резко рвет руку вверх в основном за счет спины. Продолжая движение вперед через *П*, он переворачивает его захватом прямой руки на спину.

6. Переворот обратным захватом предплечья, удерживая голову бедром (рис. 239). Если *П*, защищаясь, не

3. Переворот полунакатом захватом предплечья, толкая ногу разноименной голенью (рис. 237). Из вышеописанного положения, когда *П*, упираясь, не дает возможности осуществить обратный клоч, *А* может продолжить атаку, перехватив одной рукой за туловище и как бы ложась рядом с *П*. Из этого положения *А* осуществляет полунакат (*а*), подталкивая разноименную голень *П* ногой. В заключение после того, как *П* повернется, *А*, поворачиваясь на грудь, перехватывает руку с туловища на захват шеи спереди-сверху (*б*).

4. Переворот обратным захватом предплечья, подталкивая свои руки прогибом (рис. 238, *а*, *б*). Этот прием отлично получается в том случае, когда *П* очень силен и надежно удерживает захваченную руку (при этом лежит на боку, а не на животе). *А* осуществляет возможно более глубокий хват (особенно ближней рукой). Другой рукой для надежности захвата лучше прихватить за запястье своей же руки сверху. После этого *А* делает еще два-три ложных рывка, после чего садится поближе к *П* и, уперев свое плечо в свой же живот и прогнувшись, переворачивает *П* перекатом через его ближнее плечо в свою сторону

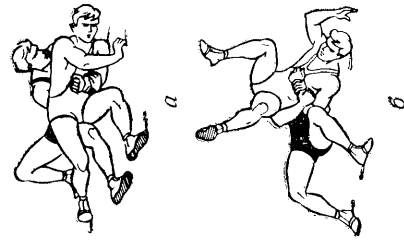


Рис. 238

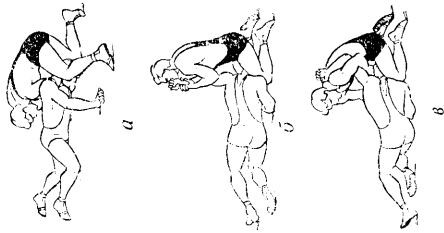


Рис. 239

однократно демонстрировал на соревнованиях мастер спорта А. Тавхелидзе.

Выполняется он следующим образом: когда А прилагает максимум усилий с целью вытянуть захваченную руку и вернуть П, он с этой целью обычно несколько откидывается назад или, во всяком случае, его усилия направлены назад (а). В этот момент К одновременно делает резкий толчок ногой и одной рукой выполняет такое движение, как будто выбрасывает ее для гребка при плавании кролем (б). Это внезапное движение совпадает с направлением усилий А, в связи с чем он теряет равновесие. В этот момент К поворачивается в сторону, противоположную захваченной руке, и при этом в повороте освобождает свою голову из-под бедра, одновременно захватывает свободной рукой это бедро (в) и заставляет А спастись из опасного положения переходом в партер.

КУСТ ПРИЕМОВ, СВЯЗАННЫХ С ОБВИВОМ НОГИ И ЗАЦЕПЭМ НОГ

Перевороты с обвивом ноги многообразны. Они могут в зависимости от вариантов сопротивления П проводиться во все стороны



Рис. 240

при использовании этого сопротивления для создания усилий в одном направлении. Именно это обстоятельство делает борцов, владеющих несколькими приемами, объединенными в этот куст, весьма опасными. Можно назвать таких борцов, как Николай Музашливи, Владимир Синявский, Георгий Схиртладзе, Руслан Ашуралиев, которые добивались чистых побед при помощи комбинаций приемов этого куста. Многообразны и способы осуществления обвивов. Опишем некоторые из них.

Способы осуществления обвива

1. **Захватом дальней стопы и шеи** (рис. 241). А, находясь сбоку от П на одном колене, захватывает дальнюю стопу и шею или туловище спереди. Ступню ближней ноги помещает сзади между ног, а колено дальней — перед бедром ближней ноги П (а). Из этого и.п. А делает одновременно следующие движения: тянет стопу П вперед, другой рукой как бы заворачивает его в свою сторону, пяткой ближней ноги подталкивает голень в свою сторону, а коленом толкает бедро П назад (б). В результате этих усилий бедро отводится и разгибается, что дает возможность выполнить обвив.
2. **В ответ на защиту от наката** (рис. 242) А, находясь сбоку, захватывает туловище одной рукой, а другую руку накладывает на плечо и тянет П в свою сторону, как бы собираясь выполнить накат. П, защищаясь, выставляет в упор ближнюю ногу (а), создавая таким образом возможность осуществления обвива (б).
3. **Захватом за подбородок и голень** (рис. 243). А, стоя сбоку, захватывает ближнюю голень и подбородок П с внешней стороны (а), затем тянет П вверх, одновременно разворачивая его вокруг себя вперед в сторону головы. В самом же начале этого движения А, садясь на бедро, продвигает свою ногу под ближнюю ногу П (б), осуществляя таким образом обвив.
4. **Захватом стопы между своих ног** (рис. 244). А, стоя сбоку-сзади, захватывает за своей спиной стопу П за подъем и тянет ее вверх (а), после чего осуществляет обвив этой ноги (б).
5. **В процессе переворота захватом шеи из-под дальнего плеча.** А поначалу ставит дальнюю ногу перед бедром ближней ноги, переступает другой ногой через П и захватывает шею из-под дальнего плеча. Упираясь на обе ноги, А начинает, разгибая спину, поднимать захваченное плечо вверх в свою сторону и лишь в момент падения П на бок осуществляет обвив ноги.

Способы выполнения обвива	Исходное положение	Ситуация	Приемы атакующего борца	Возможные защиты и контрприемы
1. Захватом дальней стопы и шен	Положение полурастяжки. Одна рука захватывает дальнюю ногу, другая удерживает дальнюю ногу. Одна нога в упоре, другая отводит бедро II	II, сопротивляясь, старается остаться в высоком партере.	1. Переворот пере-ходом	Выска и возвраща-ние в партер
2. В ответ на защиту от наката	Тяжкие обвившиеся ноги, другая удерживает II за плечо. Тяжкие обвившиеся ноги с поворотом к ногам. Одна нога в упоре, другая отводит бедро II	II в разультате рас-тяжки лег на живот	2. Переворот «нож-ницы» обвивом одно-именной ногой	Выска и возвраща-ние в партер
3. Захватом за под-бодок и голень	II обхватывает ее захвата	II вследствие рывка подается вперед	3. Переворот разги-банием, накатывая	Разрыв обвива, вы-таскивая ногу. Накрыва-ние
4. Захватом стопы между своих ног	II прячет дальнюю руку, чтобы избежать захвата шен из-под плеча	6. Переворот, выве-шивая туловище толь-ком свободной ногой	6. Переворот пере-катом через II	Разрыв обвива, вы-таскивая ногу. Накрыва-ние
5. В процессе перево-рота захватом шен из-под дальнего плеча	II, двинувшись вперед, освобождает ногу из об-вива одноименной	7. Переворот «нож-ницы» зацепом разго-именной ногой	7. Переворот пере-катом через II	Выска и возвраща-ние в партер

Способы выполнения обвива	Исходное положение	Ситуация	Приемы атакующего борца	Возможные защиты и контрприемы
А переступил через II и «оседлал» его	А удерживает вышол-нить обвив и захва-тит шен из-под плеча	А переступил через II и захватил шен из-под плеча	9. Переворот разги-банием захватом шен из-под дальнего плеча (стоя на ногах)	То же
А, «оседлав» II, за-цепил обе ноги	А удерживает вышол-нить обвив и захва-тит шен из-под плеча	А, «оседлав» II, за-цепил обе ноги	10. Переворот разги-банием захватом ног, руками и шен из-под	То же
II после предыдущего приема спрятав руки под туловище	II после предыдущего приема спрятав руки под туловище	II после предыдущего приема спрятав руки под туловище	11. Переворот разги-банием захватом ног в локтевой сгиб	То же

Способы выполнения обвива	Исходное положение	Ситуация	Приемы атакующего борца	Возможные защиты и контрприемы
II успешно зашищается от «ножниц»	II не дает осуществить обвив	II с целью сбросить «оседавшего» А рез-ко поднимает таз	12. Переворот не-рекатом захватом обеих ног, вывешиваясь вне-ред	13. Опрокидывание назад захватом под-бородка, подтягивая бедром в груды
			14. Опрокидывание назад захватом шеи с плечом сзади	
			II стоит в высоком нагнере. Бедром сжаты	
			А удаляется захватить разноименные запястья из-под туловища	
			II в ответ на обвив садится на ближнее бедро	
			То же положение, но А удаляется захва-тить согнутую ногу	
17. Комбинация — обросок обратным захватом дальней согну-той ноги			16. Комбинация — обросок обратным захватом дальнего бед-ра	
			15. Переворот «нож-ницы» захватом за-пястья разноименной руки и толчком	

Защита от обвива: 1) прижать стопу дальней ноги к ближнему бедру у колен; 2) захватить пропускаяемую ногу дальней рукой за подошвенную сторону стопы, не давая продеть ее под голень; 3) сблизить бедра; 4) в момент пропускания ноги сделать высад ближней ногой кнаружи; 5) вытянуть обвитую ногу в сторону-назад пяткой кнаружи; 6) лечь на живот.

Приемы, осуществляемые при помощи обвива ноги:

1. Переворот переходом. Осуществив обвив, А занимает и.п., которое мы на-

звали полурастяжкой. Эта полурастяжка является начальным положением для проведения целого ряда приемов с обвивом ноги. Для ее осуществления А упирается боком в поясницу П, повернувшись лицом к его ногам. Одноименной рукой он захватывает голень дальней ноги у голеностопного сустава или подъем изнутри, другой рукой — плечо с наружной стороны у шеи. Свободная нога при этом упирается в ковер сзади-сбоку, а нога, обвившая ногу, разгибается, отводя бедро П кнаружи. Туловище при этом возможно дальше выдвинуто вперед, через поясницу. Из этого положения А делает толчок опорной ногой, продвигая туловище еще дальше вперед. Одновременно он тянет голень вверх и, еще более энергично отводя обвитую ногу, тут же повторно (используя то обстоятельство, что П несколько подается в ту же сторону) делает толчок опорной ногой, но уже ставя ее между ногами П (рис. 245). В этот момент туловище А уже далеко продвинулось вперед. Для усиления момента силы А резко прогибается в пояснице, что приводит к падению П на бедро (а). Еще до полного соприкосновения с ковром толчковая нога отводится в сторону и сгибается, чтобы подпереть снизу обвитую ногу П, и становится на колено. Очень важно, что-



Рис. 243

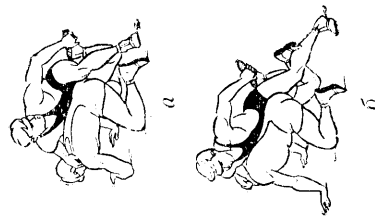


Рис. 244

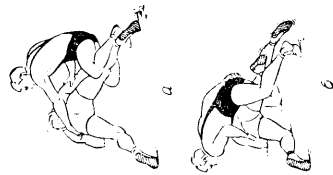


Рис. 242

бы колено было отведено в сторону, так как иначе *П* может продолжить вращение по ходу и по крайней мере аннулировать все усилия *А*. Выставленное кнаружи колено препятствует этому вращению. Перевалившись через *П*, *А* не должен сейчас же пытаться осуществить захват руки или подбородка, так как этим движением он освободит обвив ноги и позволит *П* вернуться в и.п. Следует, наоборот, сделать рывок от *П*, что вынудит его упереться руками за спиной. Вот в этот момент *А* должен успеть захватить эту руку (*б*) и, наклонившись вперед, прижать ее к коврику (*в*). Поместив опорную ногу ближе к коленному суставу и удерживая при этом другой ногой голень, *А* пяткой продвигает опорную ногу под голень и зацепляет ею ногу. Лишь после этого другая нога перемещается для зацепа снаружи другой голени (*г*). Зацепив и другую ногу, *А* в завершающей фазе захватывает и голову *П*, переходя на него туловищем (*д*).

Защита состоит в том, что в тот момент, когда *А* перешел через нижнего, тот должен быстро сесть вперед и захватить его ногу за ступню. *А* когда *А* попытается захватить голову, *П* должен резко повернуться и вновь встать в партер.

2. Поворот «ножницы» обвивом одной из ног (рис. 246). Из положения полурастяжки *А* захватывает двумя руками голень и бедро изнутри и усилием рук и спины отводит и разгибает бедро, сгибая при этом до предела голень. Естественно, что *А* обвитой ногой энергично отводит другое бедро в противоположную сторону. Такое двойное отведение обычно связано с болевыми ощущениями в паху у нижнего борца. Конечно, это бывает в том случае, когда *А* достаточно хорошо развил для этой цели специальными упражнениями мышцы задней поверхности бедра, спины и ягодичные мышцы и хорошо овладел техникой выполнения этого приема. Эти усилия приводят к тому, что *П* оказывается лежащим на животе. Тогда *А* осуществляет захват «ножницы», зацепляет ступней дальней (осуществившей обвив) ноги за бедро другой своей ноги сзади.



Рис. 245

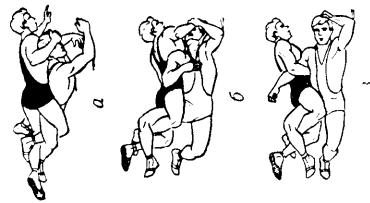


Рис. 246

При выполнении приема «ножницы» и особенно после его выполнения *А* все время прогибается в спине и вывешивается через туловище *П* вперед. Одновременно он захватывает локтевым сгибом голову *П* сбоку и тянет ее в сторону проведения приема (*а*). Для усиления момента вращения *П* *А* может, несколько подавшись назад, резко толкаться вперед, одновременно резко прогибаясь. Повалив *П* на бок (*б*), *А* отпуская голову, перехватывает плечо (*в*), а затем, так же как описано выше, осуществляет зацеп обеих ног и захватывает в дополнение к плечу еще и голову, переходя туловищем на *П*.
Защита та же.

3. Переворот разгибанием, накладывая руку себе на шею (рис. 247). Из положения полурастяжки *А* резко тянет захваченную ногу и отводит другую, нажимая одновременно на поясницу (*а*). В тот момент, когда *П* падается вперед, *А* разноименной рукой изнутри захватывает дальнюю руку (*а*) и соединяет руки в крючок. Для того чтобы затянуть руку *П* себе на шею, *А* приближает голову к захваченной руке, сгибая при этом насколько возможно свои руки, и затем, уже разгибая спину, тянет захваченную руку. Только после того как рука будет разогнута, *А* закладывает ее себе за шею (*б*). Дальше продолжать прием можно двояко: либо удерживать обими ногами ногу *П*, с тем, чтобы не дать ему возможности перевернуться в свою сторону (*в*), либо же по ходу переворота *П* переходить на встречу опорной ногой на него, с тем чтобы закончить прием двойным зацепом ног, как и в предыдущих двух приемах. Второй вариант приводит к туше.

4. Переворот в свою сторону захватом плеча и головы (рис. 248). Этот прием можно выполнить с несколькими нюансами в двух случаях: либо когда *П* достаточно надежно сопротивляется и первые два приема не получаются и первые два приема не получа-

ются и первые два приема не получа-



Рис. 247



Рис. 248

ются, либо когда *П* в целях защиты садится на ближнее бедро, сгибая обе ноги и удерживая таким образом ногу, осуществляющую обвив. В последнем случае прием лучше получается в тем- того, как позиция приняла статиче- ский характер. Итак, из положения полурастяжки *А* еще раз как бы пы- тается выполнить переворот перехо- дом (а). После этого, откидываясь плечами назад и используя при этом встречные усилия, *П* тянет его за го- лень и плечо с наружной стороны в свою сторону (б). Затем, продолжая движение, *А* отворачивается от *П*, от- пуская голень, и тянет его за собой лишь одной рукой за плечо (в). Здесь

начинается главная тонкость в прозеде- нии приема: просто затащить *П* на себя невозможно, нужно самому двигаться телом как бы под *П* (з), поворачиваясь все время в сторону от него. Лишь после того как борцы поменяются местами, нужно захватить руку (д). Дальнейшие действия такие же, как во время пере- ворота переходом.

Так же следует действовать, когда *П* с целью защиты садится на ближнее бедро, зажимая двумя ногами ногу *А*. Разница та, что в этом случае нужно сразу же захватывать *П* двумя руками за плечо с наружной стороны.

5. Переворот перекатом через *П* (рис. 249). Этот прием следует после по- пытки *А* выполнить переворот разгибанием, накладывая руку себе на шею, в том случае, если *П* убирает вперед руку, которую *А* со- бирался захватить (а). Тогда *А* подает туловище слегка назад для разгона, после чего резко идет головой вниз, как бы выполняя ку- вырок через голову и при этом пропуская руку под руку *П* (б). Сложность этого приема заключается в правильном выполнении кувырка. Для облегчения обучения нужно порекомендовать *А* по- стараться посмотреть в лицо *П*, т. е. голову при кувырке надо по- вращивать на бок в сторону головы *П*. При этом *А* оказывается не на спине, а на боку. Очень важны также положение и работа другой руки. Она должна быть прижата плечом к боку и согнута в локте. Как только *П* сверху начинает переваливаться через *А*, тот при помощи отведения этой руки садится, отбрасывая при этом другую руку назад с целью захватить руку *П* под плечо. Заклю-

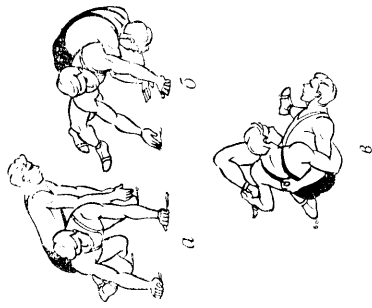


Рис. 249



Рис. 250

чительное положение оказывается та- ким же, как и при перевороте, накла- дывая руку на свою шею (в).

6. Переворот, вышедшая туловище, толчком свободной ногой (рис. 250). Из положения полурастяжки *А* пы- тается осуществить захват шеи из-под дальнего плеча. Однако *П* прячет ру- ку под себя, наклоняясь вперед и по- вращиваясь (а). Используя такое положение, когда спереди-снаружи нет упора, *А*, толкаясь свободной ногой (перенеся ее для этого через *П*) и вы- шивая вперед туловище, перевора- ривает *П* через спину (б). В дальней- шем прием завершается так же, как и переворот переходом.

7. Переворот «ножницы» зацепом разноименной ногой (рис. 251). Зача- стую этот прием выполняют с самого начала из положения высокого парте- ра. Однако им пользуются преимуще- ственно в тех случаях, когда *П*, защи- щаясь от обычного обвива, проползает несколько вперед и высвобождает бед- ро от давления на него снизу одно- именной ноги. Тогда *А* продолжает свои действия таким образом: поме- щает стопу ближней ноги между ног *П* возможно выше, пяткой к себе. На- жимая этой пяткой на бедро, отводя и поднимая его, просовывает голень под бедро (а) и зацепляет стопой этой ноги за голень своей же ноги (б). Осу- ществив таким образом прием «нож- ницы», *А* переходит туловищем через *П*, а затем, сначала несколько пода- вшись назад, падает вперед в прогну- том положении. При этом в тот мо- мент, когда необходим максимум уси- лий для переворота *П*, он еще раз дополнительно прогибается. В начале же падения вперед *А* захватывает голову *П*, чтобы воспрепятст- вовать ему осуществить сед на ягодицы, и возвращается в пар- тер (в). В заключение *А* перехватывает рукой с головы за плечо и заканчивает прием так же, как обычные «ножницы», т. е. за- цепляя другую ногу и ложась грудью на *П*.

8. Переворот разгибанием захватом шеи из-под дальнего плеча (рис. 252). Этот прием чаще начинается не с обвива, а с захвата

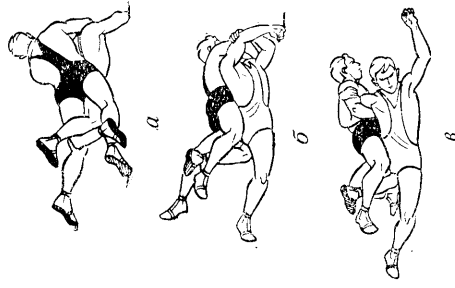


Рис. 251



Рис. 252

шеи из-под плеча, после чего (или одновременно с этим) осуществляется обвив. При выполнении приема (в зависимости от действий нижнего борца) встречаются такие варианты: переноса свободную ногу через нижнего борца и упершись стопой в ковер или в бедро, *П* спереди *А* опускает предплечье дальней руки ближе к локтю. Руки соединены ладонь в ладонь, при этом рука, находящаяся на шее, в положении супинации (*а*). Согнув руки и приблизив к ним грудь, *А*, прогибаясь, тянет спиной назад, при этом толкает предплечьем в плечо захваченной руки вперед, стараясь разогнуть ее (*б*). Таким образом *А* заводит *П* в свою сторону. После этого, отодвигая туловище от *П* и просовывая руку глубже под шею, *А* удерживает руку *П* подбородком.

При выполнении этого приема может возникнуть очень интересная и сложная борьба в том случае, если *П*, захватив ногу, которой *А* намеревается выполнить обвив, делает высад (рис. 253). Далее следует попытка контратаки, а именно: *К*, удерживая голову пониже (иначе перебросят его в свою сторону махом захваченной ноги и тягой за захваченное плечо) затаскивает захваченную ногу на бедро разноименной ноги (*а*) и, поворачиваясь в сторону *А*, становясь в партер (*б*), переносит через него ближнюю ногу (*в*) и вынуждает повернуться в сторону спины (*в*). Однако *А* может перевернуться в свою сторону и может действовать ногой и иначе (рис. 254). Удерживая шею и нажимая на нее, он использует другую ногу для того, чтобы разорвать захват (*а*), после чего легко отводит и разгибает захваченную руку (*б*) и действует так, как описано выше в аналогичных случаях.

Другой способ продолжения атаки (рис. 255) заключается в том, что, когда *К* собирается переступить ногой на *А*, последний встречает эту ногу разноименной ногой и рукой (*а*) и с помощью обеих рук и ног переворачивает *К* через голову вперед (*б*). При этом момент перехода определяет сам *А*. С этой целью он сначала

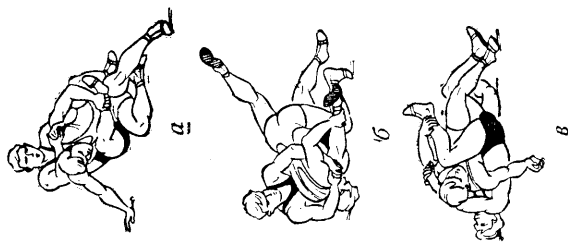


Рис. 253

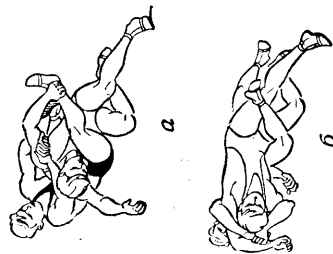


Рис. 254

удерживает *П* свободной ногой, обхватывая ею туловище и не давая тем самым осуществить переход, а потом сгибает ногу в колене, пропуская ногу *П*, но в ожидании этого момента он успевает зацепить сгибом голенистола за голень *П*.

9. **Переворот разгибанием (стоя на ногах) захватом шеи из-под дальнего плеча, переступая через *П*** (рис. 256). Поставив дальнюю ногу перед коленом ближней ноги, *А* переступает другой ногой через *П*, нагибается и захватывает шею из-под дальнего плеча. Предельно наклонившись и согнув руки, *А* прижимает грудь к спине *П*, а затем, разгибая спину, тянет *П* назад и в свою сторону (*а*). В процессе падения осуществляется

обвив ноги. Затем, пропуская руку под шею и отодвигаясь от *П*, *А* кладет его на спину (*б*, *в*) либо продолжает прием так, как описано выше. Если с целью защиты нижний борец захватывает дальней рукой шиколотку разноименной ноги, то *А* в падении назад сразу же разворачивает *П* на 180°, пользуясь захваченной ногой как рычагом, и бросает *П* на спину.

10. **Переворот разгибанием зацепом ног, захватом руки двумя руками и шеи из-под нее** (рис. 257). *А* как бы садится на спину *П*, зацепив предплечье ближнюю ногу, а после перехода зацепляет и другую. Затем снизу двумя руками толкает дальнюю руку в локтевой сустав вперед (*а*). Одновременно с этим он, прогибаясь, вывешивается вперед, чтобы увеличить нагрузку на руки, и таким образом вытягивает руку *П* вперед. Вслед за этим он захватывает шею из-под выведенного плеча, нажимая предплечьем в районе локтя и прогибаясь в спине. Одновременно *А* тянет ноги и захваченную руку вверх (*б*), после чего разворачивает *П* на спину, энергично помогая этому ногами (*в*).

11. **Переворот разгибанием зацепом ног и захватом подбородка в локтевой сгиб** (рис. 258). Начало этого приема точно такое же, как и предыдущего. Однако в заключение *П* успевает спрятать обе руки назад под туловище. Тогда атака продолжается так: верхний борец захватывает одной рукой *П* за лоб и поднимает его голову (*а*), другую руку пропускает под подбородок и захватывает

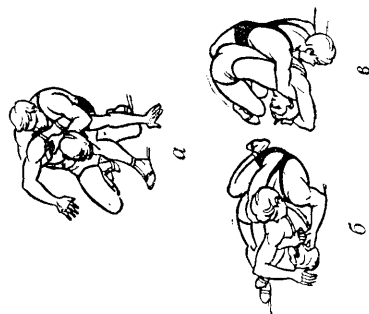


Рис. 256

дится очень большая нагрузка, она сгибается, и нижний борец падает на бок (б). В заключение А уходит руками от П, разворачивая его ногами на спину.

13. **Опрокидывание назад захватом подбородка, подталкивая бедром в грудь** (рис. 260). А находится сбоку, захватывая подбородок с внешней стороны, а другой рукой за дальнюю голень (или подъем). П, находясь в высоком партере, не дает А возможности провести обвив (а). Тогда А, поворачиваясь лицом к ногам, протяжно тянет П за подбородок назад (б), а в заключение толкает его бедром в грудь и накрывает ногой (в). После того как П упал на бок, обвивает его ногу. Прием завершается, как обычно, перехватом за плечо и зацепом обеих ног.

14. **Опрокидывание назад захватом шеи с плечом сзади** (рис. 261). А находится сзади-сбоку от П в выском партере. Внезапно А, наклонив руки на плечи и выставив ногу вперед, сам опрокидывается назад, увлекая за собой П (а). Затем А перехватывает руками за шею с плечом (уже падая навзничь). Перед падением на ковер А разворачивается в сторону от захваченной руки с тем, чтобы самому упасть на бок, и зацепляет при этом ноги П (б). Притягивая к себе плечо захваченной руки, А тем самым поворачивает П на спину и готовит захват ближнего плеча и головы (в). В заключение А переходит туловищем на П, удерживая ближнее плечо и голову.

15. **Переворот «ножницы» захватом за плечи разноименной руки и толчком разноименной ногой** (рис. 262). А каким-либо способом, например захватив дальнее плечо двумя руками сверху (см. рис. 233 и 280), осуществляет захват за плечи разноименной руки снизу, П, естественно, защищаясь, поворачивается от А. Однако последний осуществляет обвив одной из ног, отодвигая ее для этого пяткой разноименной ноги. Затем, разведя пошире колени, А упирает колено в бедро дальней ноги П, вращая тазом и толкая коленом в бедро, а с другой стороны, поднимая ближнее бедро, поворачивает П и переходит через него. Очень важно обратить внимание на

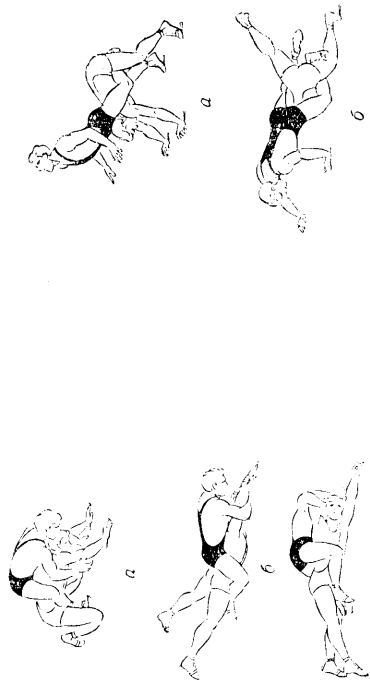


Рис. 259

Рис. 257

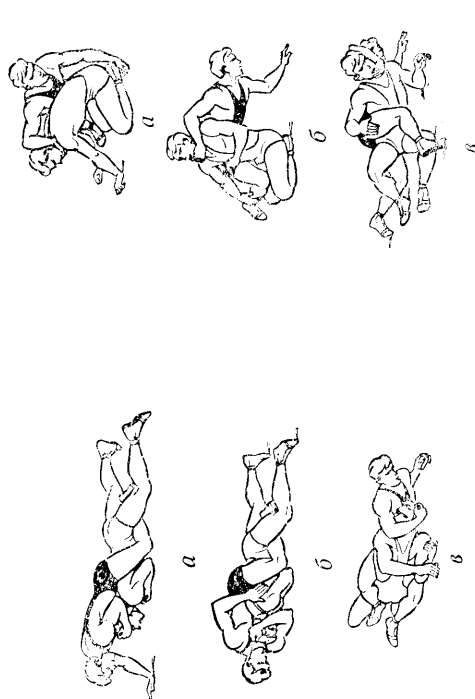


Рис. 258

Рис. 260

его в локтевой сгиб (б). После этого, поворачивая голову и действуя так, как описано выше, А ногами разворачивает П в свою сторону (в), заканчивая прием так, как при захвате плеча.

12. **Переворот перекастом зацепом обеих ног, вывешиваясь вперед** (рис. 259). Атакующий начинает действовать так же, как в случаях 10-м и 11-м. Он, зацепляя ближнюю ногу, переносит другую через П, зацепляя и дальнее бедро. Если в это время П, желая защититься, резко выпрямляет ноги, с тем чтобы сбросить А вперед через себя (а), то А в темп ему прогибается, вывешивая туловище вперед и наружу. Таким образом на внешнюю руку прихо-



Рис. 261



Рис. 262

скручивающую работу ног при переходе через *П*. Итак, после перехода через *П* *А* с одной стороны тянет захваченную руку (*а*), а с другой, чтобы повернуть *П*, энергично поднимает вверх дальнюю ногу, зацепляя ее за ступню разноименной ноги (*б*).

16. Комбинация — бросок обратным захватом дальнего бедра (см. рис. 281). Строго говоря, этот и последующий приемы выполняются без обвива ноги, непосредственно после того, как *П* ложится на ближнее бедро, чтобы не дать перевернуть себя с помощью приема «ножницы». Используя это, *А* выпускает обвив, осуществляет обратный захват дальнего бедра, пропускает при этом свою ближнюю ногу по возможности дальше под ноги *П*, чтобы иметь

возможность хорошего упора для разворота в свою сторону. После этого *А*, упираясь на ноги, тянет *П* к себе вверх, разворачивая его на спину.

17. Бросок обратным захватом дальней согнутой ноги (рис. 263). *А* намеревается провести переворот «ножницы». Для этой цели, как уже было описано, он осуществляет растяжку, т. е. отводит ближнее бедро ногой, а дальнее захватывает за подъем и бедро (*а*). *П* вынужден лечь на живот, но при этом, защищаясь, он поворачивается на ближний бок, мешая тем самым осуществить переход через него. Тогда *А*, продолжая атаку, захватывает обратным хватом дальнюю согнутую ногу (*б*). Распуская обвив ноги, он пропускает свою ближнюю ногу подальше под ноги *Б* для того, чтобы иметь надежную опору. Опираясь на ноги, *А* тянет *П* на себя-вверх (*в*), разворачивая в свою сторону на спину.



Рис. 263

Контрприемы от обвива с захватом шеи из-под дальнего плеча

Кувырок-накрывание захватом дальней руки у себя на шее с зацепом ноги (рис. 264). В тот момент, когда *А* накладывает дальнюю руку на шею *К*, тот захватывает ее двумя руками (*а*). Известно, что в заключительной фазе этого переворота *А* должен отодвинуться туловищем от *П* и произвести доворот одной дальней рукой (той, что сначала продевается под плечо). Так вот, смысл этого захвата заключается в том, чтобы не дать убрать руку с шеи. Вслед за этим *К* сгибает обвитую ногу, удерживая ее ногу *А*, и толчком другой ноги (*б*) осуществляет кувырок вперед на *А*. В заключительной фазе *А* оказывается на спине, а *К* удерживает его лежа спиной на нем, сохраняя захват (*в*).



Рис. 264



Рис. 265

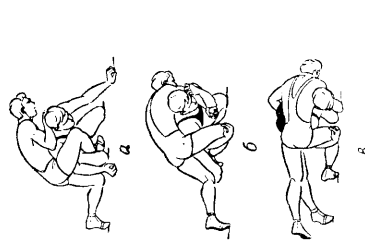


Рис. 266

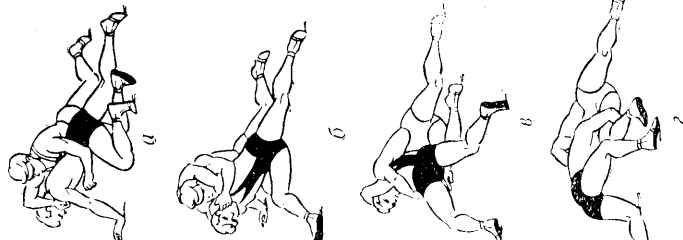


Рис. 267

Кувырок захватом дальней руки под плечо и зацепом ногой (рис. 265). В тот момент, когда *А* накладывает руку на шею, *К* толчком в локоть сбивает эту руку с шеи и захва-

тывает ее под плечо дальней руки (а). Сгибая обвитую ногу, К удерживает ее ногу А и кувыркается вперед, толкаясь для этой цели свободной ногой (б). В заключение К удерживает А, лежа спиной на его груди и сохраняя захваты (в).



Рис. 268

«Мельница» захватом дальней руки и одной ноги и одноименного бедра (рис. 266). В *и.п.* К держит ближнюю руку у своего бедра. А, осуществляя обвив ноги, одновременно как бы включает в обвив и руку (а). Такая позиция руки позволяет К сразу же начать контратаку. Как только А захватит и шею, К сам, в свою очередь, захватывает руку А у себя на шее и бедро (б), после чего осуществляет бросок «мельницей» (в) вперед и в сторону головы А.

Переворот выседом захватом шеи и одноименной ноги резко выпрямляет обвитую ногу назад-в сторону пяткой наружу (очень важно положение пятки) и тем самым разрывает обвив (а). Вслед за этим он делает высед той же ногой, при этом дальней рукой он должен сделать такое движение, как будто собирается поймать сам себя сзади за голову. В результате он ловит голову А (б). Продолжая движение забегания ногами, К оказывается под прямым углом к туловищу А и захватывает ту ногу, которой был сделан поначалу обвив (в). Захватив шею и бедро, толкая А вперед и поворачивая его в сторону головы, К кладет его на спину (г).

Защита от «ножниц»: высед и возвращение в партер (рис. 268). После того как «ножницы» уже выполнены и А начинает переваливаться туловищем через П (а), тот должен быстро сесть, возможно больше наклонившись вперед. А пытается захватить его голову (б) и немедленно расслабляет захват ноги. П, используя это, быстро поворачивается назад в *и.п.* и перебрасывает А за собой в *и.п.* (в).

КУСТ ПРИЕМОВ, СВЯЗАННЫХ С ЗАХВАТОМ ИЛИ ЗАЦЕПАМИ ПОД ПЛЕЧИ

В современной вольной борьбе приемы этого куста применяются сравнительно редко. Однако это не значит, что эти приемы малоэффективны. По-видимому, они временно вышли из моды.

1. **Переворот зацепом ближней руки и захватом дальнего предплечья рычагом** (рис. 269). Этот прием любил применять мастер

сложных технических построений 3. Шекриладзе. Садясь рядом с П, А берет дальнюю руку на рычаг, т. е. дальней рукой захватывает запястье сверху, а ближней — запястье своей же руки из-под предплечья П. При этом он теснит бедром П, создавая соблазн захвата бедра и руки под плечо с последующими возможными активными действиями. Если такой захват состоялся (а), то А тут же поворачивается вокруг своей вертикальной оси, становясь на колени дальней ноги (б), и резким и быстрым движением посылает захваченную ногу за себя назад (в). Это движение ногой переворачивает П через голову на спину.

2. **Переворот скручиванием зацепом ближней руки спереди одноименной ногой** (рис. 270). Этот прием можно выполнить тогда, когда П неосторожно захватит одноименную ногу сзади у расположенного сбоку А. В некоторых случаях А, стоя сбоку, с ходу сам зацепляет ближнюю руку спереди (а), после чего, переваливаясь через П вперед и несколько в сторону головы (б), переворачивает его за собой, отбирая у него 1 или 2 балла.

3. **Переворот скручиванием захватом дальней руки рычагом, удерживая бедром голову** (рис. 271). Если при проведении первого в этом кусте приема П не захватывает ногу, а, наоборот, убирает ее назад с тем, чтобы, повернувшись на коленях, захватить А сзади и самому постараться перевести его в партер, то действия А могут быть такими: он бедром удерживает голову, не давая таким образом П возможности зайти сзади (а). Упираясь ногами спереди, А тянет захваченную руку назад (б). Почувствовав, что П уже вовлечен в это движение, А осуществляет резкий поворот грудью к К. Этот поворот выполняется за счет толчка дальней ногой, поворота туловища и головы и сопровождается захватом руки на «обратный» ключ и махом другой рукой назад (в). Заключительная позиция такая же, как и после переворота обратным ключом: А грудью наваливается на грудь П, удерживая его плечо и голову.



Рис. 269

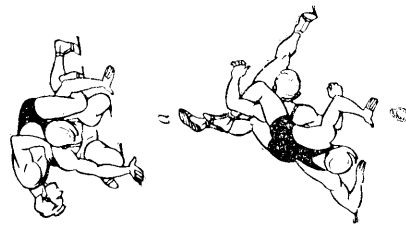


Рис. 270

Таблица 22
Куст приемов, связанных с захватом туловища сзади-сбоку

Ситуация	Приемы атакующего борца	Возможные защиты и контрприемы
Махом своего туловища от <i>П</i> , захватом туловища и руки <i>А</i> увлекает его за собой	1. Полунакат захватом туловища и плеча, подседом на бедро	Уход тазом от <i>А</i> . Захватом запястья борска через спину
<i>А</i> сзади захватывает <i>П</i> двумя руками за поясницу	2. Накат захватом туловища руками	Накрывание обивкой ближней ноги изнутри Выход наверх выседом, захватом одноименного бедра изнутри Высед-накрывание с последующим захватом ноги
<i>П</i> , контратакуя, осуществляет выход наверх	Накрывание ногой захватом одноименной руки под плечо или переворот через голову толчком ног	Переворот перекастом захватом разноименного бедра изнутри
<i>П</i> в высоком партере. <i>А</i> сбоку	3. Накат захватом туловища и плеча, ныряя головой под плечо	Захват головы. Высед с последующим накрыванием ногой (разворачиваясь обратно)
<i>П</i> захватил запястье и пытается осуществить бросок через спину	Захват разноименного запястья с переходом через <i>П</i> ; накат в другую сторону	Поворот в исходное положение
Защищаясь от наката захватом запястья, <i>П</i> вернулся в и.л.	С переходом на исходную сторону переворот захватом дальнего запястья и бедра	

2. Накат захватом туловища двумя руками. Этот вариант наката, применяемый в классической борьбе, с большим успехом может быть использован также и в вольной, поэтому мы рекомендуем борцам вольного стиля изучить его. Это тем более важно, что противник, как правило, попросту не готов для отражения такой атаки либо, с одной стороны, защита от него недостаточно надежна,

о чем говорит большое количество проводимых накатов в классической борьбе, а с другой — борцы вольного стиля зачастую просто не знакомы с этой защитой.

Схема наката с точки зрения биомеханики — это преодоление сдерживающего усилия руки ногами, а поскольку ноги сильнее руки, то эта борьба должна всегда заканчиваться в пользу ног. Правда, выставленная рука выключена, т. е. усилием ног противостоят не усилия разгибателей руки, а прочность суставов, связок и костей, но достаточно лишь чуть согнуть руку *П*, обрушив на нее вес ударом плеча, и дело сделано: упор катастрофически слабнет и *П* катится. Главная ошибка борцов, желающих провести накат, — это первоначальная тяга в свою сторону, тогда как главное усилие должно направляться вперед, причем это направление должно сохраняться на всем протяжении выполнения приема. Это очень важно! Итак, *А*, находясь сбоку на одном колене, захватывает туловище *П* возможно более плотно. Для этой цели обеими кистями захватывают за свои же предплечья. Накат нужно проводить в сторону своей ноги, стоящей на ступне. Голова кладется ухом на противоположную лопатку (накат проводится в сторону затылка). С самого же начала усилий в работу включаются обе ноги, разгибаясь и толкая вперед. Ввиду плотного захвата это усилие передается на руки. При этом дальняя нога, разгибаясь, одновременно коленом поворачивается в сторону *П*, оттягивая бедро его ближней ноги вовнутрь. Таким образом создается вращательный момент, но он образуется не за счет тяги, а за счет веса *А*, который повисает сбоку от *П*. Тут же переносится другая нога. Помня о необходимом продвижении вперед, нужно переступить ею не подалее в сторону (это ошибка), а подальше вперед, чтобы иметь возможность продолжать напор в этом направлении. Такое выполнение приема гарантирует от возможных зацепов ног, которые неминуемо последуют при попытке катить на себя. Из этого положения *А*, разгибая ноги, идет на мост, но должен успеть еще раз переставить другую ногу опять-таки вперед. В этом варианте наката *П* зачастую катится не через мост, а через плечи, а в заключение *А* вновь оказывается сверху в партере. В вольной борьбе этот прием с еще большим успехом можно проводить с обхватом бедер. При этом все детали техники выполнения этого приема в вольной борьбе сохраняются.



Рис. 273

Защита от наката упором рукой и ногами в сторону наката неминуемо создает отличные предпосылки для осуществления наката в другую сторону. Поэтому совершенно необходимо уметь равноценно проводить этот прием в обе стороны. В этом случае он представляет весьма грозное оружие.

В настоящее время имеется много вариантов наката за туловище, которые применяются в классической борьбе: с просторным захватом и резкой работой ног, как бы с разбега; с загибанием к себе на живот тягой назад к себе; с захватом рук по ходу прыжка *П* вперед; броски накатом и др., но все эти варианты меньше подходят для проведения их в вольной борьбе и поэтому нами не приведены.

3. **Накат захватом туловища и плеч, ныряя головой под плечо** (рис. 274). *А* сзади-сбоку захватывает поясницу, а дальнюю руку накладывает на плечо. Просовывая голову под плечо *П*, толкаясь ногами вперед и затягивая рукой за туловище вперед и к себе (*а*), *А* накатывает *П* через свою голову и грудь (*б, в*). В заключительной фазе следует опустить спину *П* и повернуться грудью к *П*, удерживая его на мосту за плечо и туловище сверху. В качестве варианта можно порекомендовать, отпустив туловище, чуть раньше толкнуть освободившейся рукой голень ближней ноги.



Рис. 274

Контрприемы при выполнении наката

Выход наверх выседом (рис. 275). Как только *А* захватывает туловище, находясь сзади-сбоку, *К* подается вперед и сразу же, опираясь на ступню внешней ноги и противоположную руку, делает высед другой ногой. При этом свободной рукой *К*, поворачиваясь, захватывает бедро *А* изнутри (*а*). Приподнимая животом руку *А*, он разрывает его захват, а затем, поворачиваясь (*б*), должен начать поворот (*в*) и заходит в итоге за *А*.

Однако *А*, в свою очередь, может накрыть контратакующего борца (рис. 276). Для этой цели в момент начала выседа он, вращая руку назад-на себя, лишает *К* возможности воспользоваться упором на нее и сам, в свою очередь, захватывает руку *К* под плечо (*а*). Двигаясь ногами навстречу движению *К* (*б*), *А* накрывает его (*в*) и удерживает в опасном положении, перехватывая свободной рукой за ноги.



Рис. 277



Рис. 278



Рис. 275



Рис. 276

Правда, и *К* имеет возможность продолжить комбинацию приемов и завершить ее в свою пользу (рис. 277). Для этого в тот момент, когда *А* накрывает его при попытке осуществить высад, *К* встречным движением опорной руки захватывает накрывающую ногу (*а*) и переворачивает *А* перекатом через голову (*б*) на спину. Еще более удачный вариант переворота через голову осуществляется не просто рукой, а совместно с ногой. При этом *К* захватывает этой рукой *А* через голову вперед (рис. 278, *а, б, в, г*). Накрывание ближней ногой (рис. 279). В момент осуществления захвата за туловище *К* делает высад в открытую от ноги *А* сторону (*а*), удерживая при этом его за руки, а затем, поворачиваясь в обратном направлении (*б*), переносит ближнюю ногу за *А* (*в*), захватывая уже по ходу оказавшуюся спереди дальнюю ногу (*г*). Поднимая эту ногу вверх, *К* кладет *А* на спину, захватывая при этом также и руку под плечо.

Комбинация Ю. Шахмурадова, связанные с накатом:

1. (рис. 280). *А* делает попытку осуществить накат. *П* захватывает в ответ его руку и пытается осуществить бросок через спину

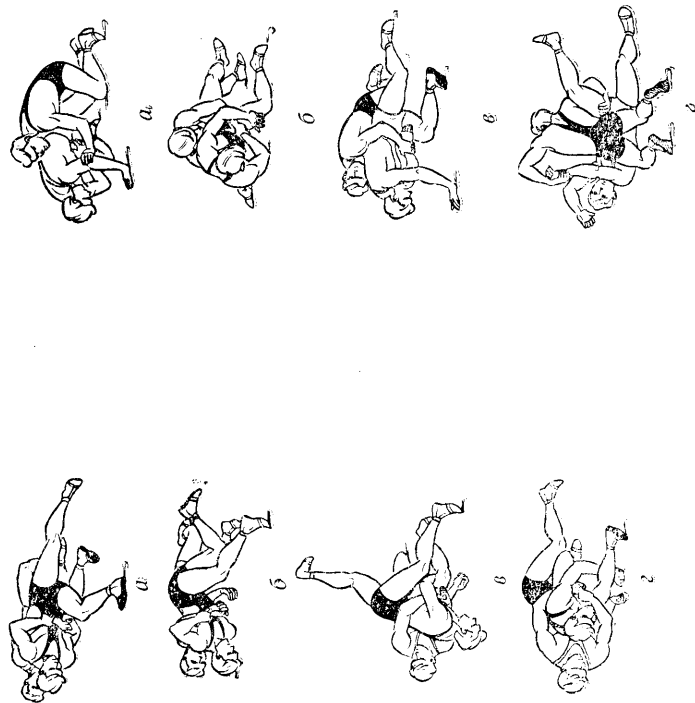


Рис. 279



Рис. 280

захватом запястья (*а*). *А* перескакивает ногами по ходу усилий *К*, но при этом захватывает свободной рукой дальнюю руку *К* из-под живота (*б, в*) и сразу же угрожает накатом в другую сторону с имеющимся захватом (*в*). В ответ на эту угрозу *П* переворачивается обратно, осуществляя тем самым защиту. Однако *А* вновь перескакивает через *П* и, используя имеющийся захват запястья, захватывает также и ближнее бедро (*г*) и переворачивает *П* на мост.

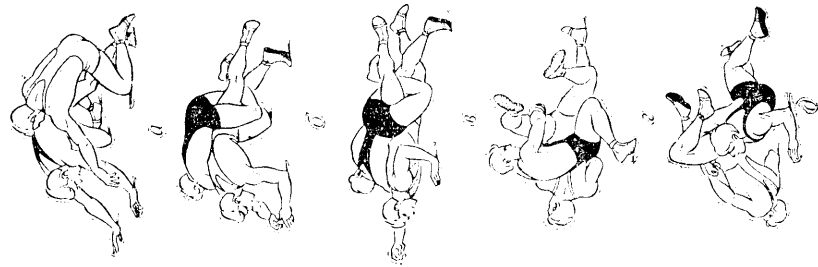
2. (рис. 281). В ответ на попытку осуществить накат *П* упирается ближней ногой, осуществляя защиту (*а*). *А* обвивает эту ногу и пытается осуществить переворот «ножницы» (*б, в*). Защищаясь, *П* ложится на ближнее бедро. *А*, распуская обвив, осуществляет обратный захват дальнего бедра (*г*) и выполняет бросок (*д*).

ВСТРЕЧНАЯ БОРЬБА НА ЧЕТВЕРЕНЬКАХ

Борьба из стойки перешла в партер. Но партера как такового нет, т.е. нет фиксированного положения, когда один из борцов касается ковра коленом и двумя руками или рукой и головой, а *П* сзади удерживает его рукой за туловище. Оба борца касаются ковра коленями, но обращены грудью друг к другу и каждый из них стремится получить преимущество: перевести *П* в партер или поставить в опасное положение. Такие варианты то и дело возникают в процессе борьбы. Это уже не стойка, но еще и не партер. Схватка продолжается... На ход одного борца другой отвечает контрходом. Современная борьба насыщена такими ситуациями. Они характеризуются сложной и тонкой техникой, пока еще мало исследованной. Эту борьбу мы назвали встречной борьбой на четвереньках, хотя, строго говоря, четвереньки являются лишь *и.п.* Преодолевая взаимное сопротивление, борцы встают, ложатся на живот, поднимают друг друга на плечи, а иной раз один из них продолжает схватку сидя.

Взяв за основу исходный захват во встречной борьбе, мы объединили эти действия в три куста.

Рис. 281



Один из борцов захватил в стойке голову с плечом и, отбросив ноги назад, заставил *П* стать на колени. Захвативший владеет инициативой, однако и его *П* может при умелых действиях заработать выигрышные баллы. Имеются борцы, которые подпадают на такой захват, считая его весьма перспективным и рассматривая свою относительно невыгодную позицию как вызов. Рассмотрим сначала действия захватившего.

1. **Перевод в партер упором головой в бок** (рис. 282). Этот внешне простой прием требует мастерства, тонкой техники. Первым делом атакующий должен осуществить очень точный, ущемляющий голову с плечом захват. Выполнение этого захвата связано с необходимостью подтянуть к себе захваченное плечо. Иной раз это удается сделать без особого труда. Но часто приходится преодолевать сопротивление *П*, отгесняя его голову грудью, ложась на живот и продвигая себя к *П* разгибанием ног (удерживая при этом руку). В другой раз того же результата удается достигнуть маневрированием, т. е. забеганием в сторону захваченной руки с переменной направленности. При правильном захвате рука со стороны захвата шеи в положении ладонью вниз пропускаться поглубже, так, что руки соединяются в крючок снаружи. Осуществив таким образом захват, *А* сводит локти, в связи с чем предплечье нажимает на нижнюю челюсть и голова *П* прижимается к собственному плечу. Это довольно болезненный для *П* захват. Затем *А* упирает свою голову пониже в бок и выставляет с той же стороны ногу на ступню (*а*), после чего начинает скручивать шею с рукой от себя, толкая одновременно затылком *П* в бок, по направлению от себя и вверх и помогая тем самым скручиванию. Однако скручивания не происходит, так как для его выполнения необходимо большое преимущество в силе. Но защита от скручивания позволяет *А* захватить ногу (*б*) и, перейдя за *П*, зафиксировать положение партера (*в*). В момент забегания полезно придержать плечо *П* одноименной рукой.

2. **Переворот перекатом захватом шеи с бедром в петлю** (рис. 283). Если в один из моментов при осуществлении вышеописанного скручивания *П* с целью выседа с последующим выходом наверх выставит ногу на ступню, то *А* должен тут же выполнить зацеп голени и, заходя в сторону, приблизиться к ноге *П* и



Рис. 282

Ситуация	Приемы захватившего борца	Приемы борца, находящегося на захвате
<i>А</i> удалось прижать захваченную руку к лицу	1. Перевод в партер упором головой в бок	7. Переворот выседом захватом рук под плечо и за плечо
<i>П</i> выставляет вперед ногу для осуществления выседа	2. Переворот перекатом захватом шеи с бедром (в петлю)	Контрприемы: сваливание назад захватом рук; переворот вперед захватом рук; бросок за себя разгибанием захваченной ноги (с помощью руки)
Плотный захват за плечо с головой	Переворот перекатом не получился. <i>А</i> осуществляет переворот через мост	Накрывание зацепом стопы разноименного бедра
Захват как в первом случае (прием 1)	3. Накат в сторону захваченной руки	11. Переворот выседом в сторону свободной руки
Захват не плотен	4. Накат в сторону, противоположную захваченной руке	12. Выход наверх выседом и забеганием в сторону свободной руки
Раздельный захват шеи и руки	5. Перевод в партер толчком в шею	Контрприем: накрывание выносом руки наружу, захватывающая туловище <i>А</i>
<i>П</i> проводит сваливание захватом руки и выседом, упором головой в грудь	6. Переворот назад выседом, накладывая руку себе на шею	8. Выход в положение верхнего упором разноименной рукой в бедро изнутри
		Если выход не удался, сразу же следует: 9. Переворот захватом плеча у себя на шее и упором кистью в одноименное бедро снаружи
		10. Сваливание захватом руки двумя руками выседом с упором головой в грудь
	Отклоняясь назад с поворотом на <i>П</i> накрывание захватом шеи в локтевой сгиб спереди	

осуществить захват бедра с шеей в петлю (а). После выполнения захвата А начинает переворачивать П сразу вокруг двух осей, толкая грудью вперед (вокруг вертикальной оси) и переворачивая его через голову (вокруг фронтальной оси) (б, в).

Защитой от переворота (после захвата) является упор освободившейся (ближней) рукой в живот или в пах.

Контрприемы при проведении переворота захватом в петлю

После осуществления захвата бедра К освободившейся рукой захватывает руку А под плечо и выставляет на ступню свободную ногу (рис. 284, а). Другой рукой К захватывает плечо А и пытается опрокинуться на спину назад. В момент падения К толчком резко выпрямляет захваченную ногу с целью разорвать захват (разрыв захвата не обязателен) и, прижимаясь спиной к груди А, удерживает его обращенным спиной к коврику (б). Если при попытке движения в сторону спины А создает надежный упор, препятствующий этому намерению, то К с таким же успехом может осуществить быстрый переворот в другую сторону (рис. 285, а, б, в), сопровождая его таким же резким выпрямлением ноги.

К садится, пропуская захваченную ногу между ногами А, захватывая свою же ногу за подколенный сгиб одноименной рукой. Другая нога должна быть пододвинута возможно ближе к колену А. Это продвижение вперед обеспечивается упором свободной рукой в ковер (рис. 286). Таким образом, перевороту вперед мешает упор этой ноги. Тогда А вынужден катить К в сторону спины. В этот момент разгибанием захваченной ноги (а) К перебрasyвает А за себя в опасное положение (б). Если же А пытается перевернуть К, становясь на мост, то последний, цепляя бедро разноименной ноги, накрывает его (рис. 287).

3. **Накат в сторону захваченной руки** (рис. 288). Если П, несмотря на попытки скручивания (см. 1-й прием куста), все же сохра-

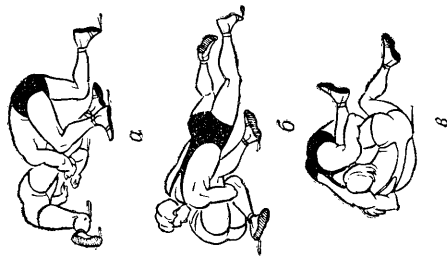


Рис. 283



Рис. 284

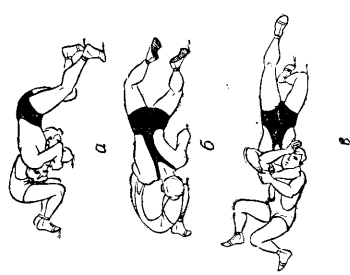


Рис. 288



Рис. 289



Рис. 287

няет равновесие в партере и, по мнению А, готов воспрепятствовать захождению за него; если при этом нога со стороны захваченной руки не отведена, что позволило бы провести захват шеи с бедром, то в этом случае можно продолжить атаку, накатив П. Для этой цели можно использовать имеющийся ущемляющий захват. Но для большей надежности лучше кистью внутренней руки захватить

за плечо (а), при этом другой рукой можно захватить либо за плечо П либо для большей плотности за свое же предплечье у локтя. Выполнив захват, А, скручивая шею с плечом, идет на мост (б). Результатом приема может быть туше (в) или же возвращение в исходное положение.



Рис. 290

4. **Накат в сторону, противоположную захваченной руке.** При выполнении этого наката следует сохранять ущемляющий плечо с головой захват. Захват должен быть очень надежный. Если при переводе в партер (прием 1) возможность проскальзывания (из-за пота) не имеет большого значения, то для осуществления этого наката такая возможность недопустима. Отличной динамической ситуацией для проведения наката является нереализованная, вследствие организации П защитных действий, попытка наката в сторону захваченной руки.

5. **Перевод в партер толчком в шею** (рис. 289). Если попытка осуществить ущемляющий захват не увенчалась успехом, то может быть осуществлен перевод в партер иным способом. Собственно говоря, этот прием может быть выполнен и вне связи с попыткой плотного захвата шеи с плечом. Итак, захватив шею с плечом, А, упираясь на ступни, начинает забегать в сторону захваченной руки (а), с тем чтобы выйти в положение верхнего с этой стороны. П, стремясь воспрепятствовать этой попытке, начинает естественно поворачиваться вслед за А (б). Тогда А резко меняет направление забегания, толкая одновременно П плечом в шею, и выходит в положение верхнего, фиксируя партер (в).



Рис. 291

6. **Переворот назад выседом, накладывая руку себе на шею** (рис. 290). А одной рукой удерживает шею, а со стороны захваченной руки, А накладывает захваченную руку себе на шею (а) и высаживается на бедро. Отсюда следует мощный импульс усилий. Опираясь на выставленную ногу, А, проги-

баясь, толкает шей под плечо, одновременно скручивая шею П (б). После осуществления переворота (скручивания) А продолжает начатый поворот в сторону, П выходит сверху на него, сохраняя захват (в).



Рис. 292

Рассмотрим теперь атакующие ресурсы борца, находящегося на захвате. Они не менее разнообразны, но во всех случаях требуют, чтобы у борца были хорошо развиты мышцы шеи.

7. **Переворот выседом захватом рук под плечо и за плечо** (рис. 291). К захватывает руку П выше локтя у себя на шее и, поворачивая тулови-

ще в другую сторону, движением плеча назад-вверх зажимает плечо П под свое плечо (а). После этого обратным поворотом туловища он делает высед в сторону, противоположную захваченной руке (б), плотно удерживая захват и толкая П головой в бок (в). Этот технический элемент можно рекомендовать в качестве контрприема и при захвате шеи с плечом сверху в стойке.



Рис. 293

8. **Выход в положение верхнего (перевод в партер) упором разноименной руки в бедро изнутри** (рис. 292). К захватывает захваченной рукой за плечо одноименной руки у себя на шее, а свободной упирается в бедро разноименной ноги изнутри. Затем, поворачиваясь и заходя в сторону свободной руки, все время упираясь в бедро и другой рукой как бы снимая захват, К вытягивает голову (выскальзывает) из захвата (а), выходя в положение верхнего (б).

9. **Переворот захватом плеча у себя на шее и упором кистью в одноименное бедро снаружи** (рис. 293). Это техническое действие является логическим продолжением предыдущего в том случае, если выход не удался из-за того, что П плотно удерживал шею с плечом и перемещался по кругу вместе с К. Тогда последний сразу должен сменить и руки, и направление перемещения. Той рукой, что вначале упиралась в бедро, К захватывает плечо П, а той, которая удерживала плечо, упирается в одноименное бедро, но уже снаружи (а), поворачиваясь туловищем и заходя ногами в сторону захваченной руки (б). Таким образом К бросает П в опасное положение и переходит на него сверху (в).

10. **Сваливание захватом руки двумя руками выседом с упором головой в грудь** (рис. 294). К осуществляет захват удерживающей



Рис. 294

шею руки двумя руками и выставляет на ступню ногу с другой стороны (а). Затем, высаживаясь на бедро другой ноги, К толкает головой в грудь П (б), заваливая его на бок (в), и в дальнейшем по ходу наваливается на него грудью, удерживая за туловище и плечо.

Контрприем: в начале толчка головой А, отклоняясь туловищем назад и как бы пропуская голову К, поворачивается вслед за этим грудью к К и захватывает свободной рукой за шею спеша. К оказывается на лопатках.

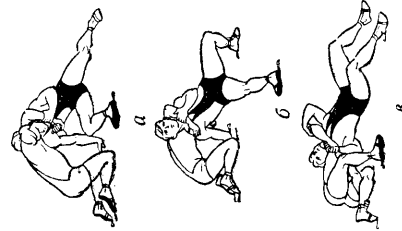


Рис. 295

11. Переворот выседом в сторону свободной руки захватом разноименной голени (из-под ближней) (рис. 295). Для выполнения этого приема К не должен допустить, чтобы П осуществил плотный захват. Самое лучшее, если этот прием следует сразу же после того, как П удалось удержать К после попытки выполнить 9-й прием куста (переворот захватом плеча у себя на шее упором в одноименное бедро снаружи). Итак, П удалось сохранить равновесие. Тогда К, снимая упор рукой с бедра, опирается на эту руку, делает высед (а) и с ходу начинает толкать, упираясь плечами и шеей,

П в бок. Для этого он энергично действует ногами. Направление атаки совпадает с усилиями, связанными с защитой от предыдущего приема (б). Чтобы снять опору, мешающую завершению приема, К захватывает свободной рукой разноименную голень из-под ближней (в) и, продолжая энергично действовать ногами, толкая ими в сторону П, заставляет последнего лечь на спину.

12. Выход наверх выседом и забеганием в сторону свободной руки (рис. 296). Этот прием является вариантом предыдущего и начинается так же (а), но завершается иначе. Толкнув П шеей назад, К затем продолжает поворот в сторону П (б), все время толкая головой в плечо сзади. В результате он выходит наверх (в), фиксируя положение партнера. Прием должен быть проведен очень быстро, чтобы П не успел накрыть К ногой.

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

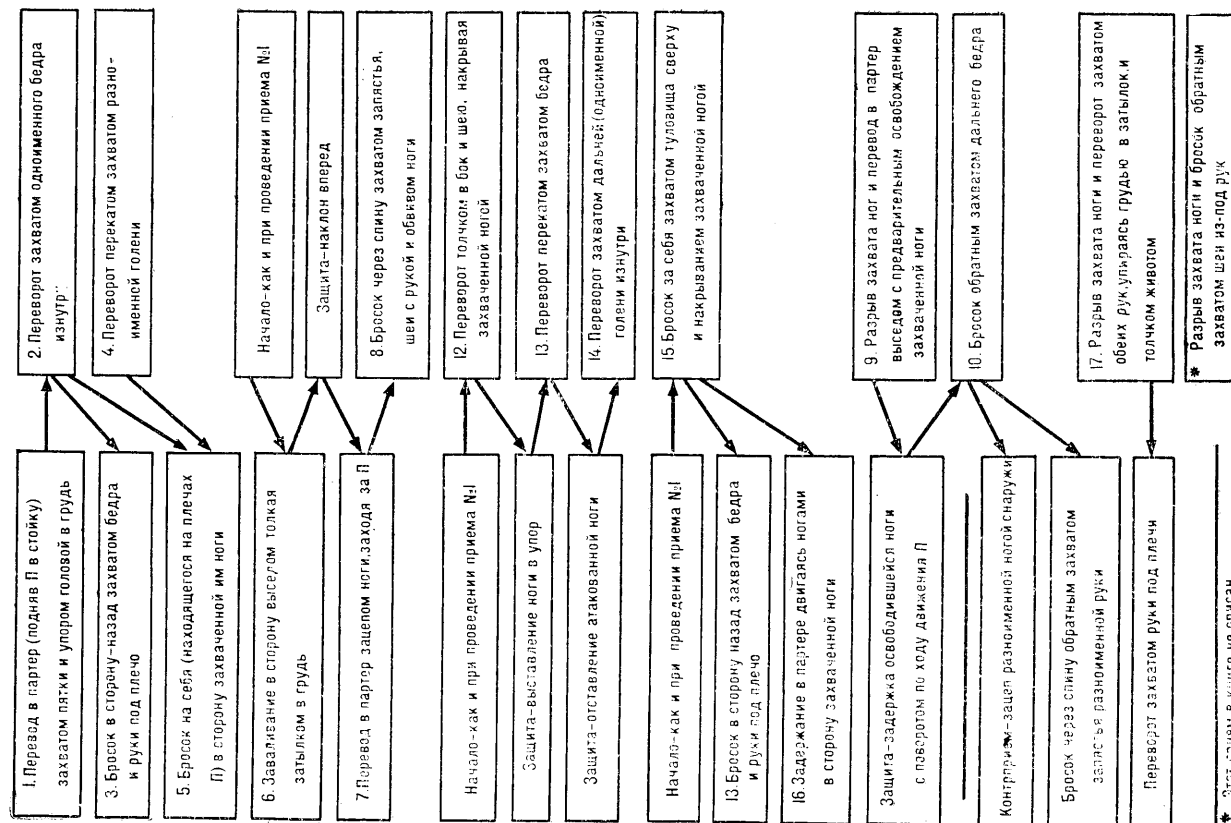
Такая позиция возникает, когда А захватывает ногу в положении «голова спереди», а П успевает, вытянув захваченную ногу, лечь или стать на четвереньки, вынуждая к тому же и А. Каждый из борцов имеет возможность продолжать активные действия. Рассмотрим возможные перипетии такой встречной борьбы.

1. Перевод в партер (подняв П в стойку) захватом пятки и упором головой в грудь (рис. 297). Этот вариант действий был разработан и постоянно применялся на практике Э. Бериави-ли. После того как П принял защиту (а), подтянуть ногу руками невозможно. Поэтому руки лишь фиксируют до-стижения ног. А, упираясь головой сначала в живот, а затем в грудь и удерживая ногу, движется на П. В связи с этим движением вперед, которое не может быть реализовано, оба борца как бы «выжимаются вверх» (б) и снова принимают стойку. Но захват у основания бедра для А не выгоден. Так он не сможет вытащить ногу вверх. Передвигаясь больше в сторону и подсе-дая, А быстро пропускает под дальний конец бедра согнутое предплечье, укорачивая таким образом захват. Фиксируя этот захват другой рукой (в) и разгибая спину и ноги, он отрывает ногу П от ковра (г). Голова все время упирается в большую грудную мышцу, бедра сжимают захваченную голень.

Рис. 297



Куст приемов, связанных с захватом ноги в положении "голова спереди"



* Этот прием в книге не описан



Рис. 298

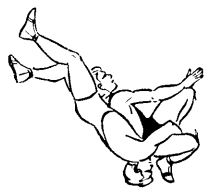


Рис. 300



Рис. 299

Дальнейшие действия после захвата ноги описаны в кусте приемов, связанных с захватом ноги (голова спереди).

2. **Переворот захватом одноименного бедра изнутри** (рис. 298). Это уже ответные действия К. Как только А, толкая ногами вперед с упором головой в грудь, выставит ногу на ступню, ноги изнутри-сзади и переворачивает А. При этом голова А будет упираться в живот К.

3. Но в ответ на такой захват бедра А отвечает **броском в сторону-назад захватом бедра и руки под плечо** (рис. 299). Как только К попытается захватить бедро (для этой цели он должен наклониться вперед), А тут же, используя одну руку (сохраняя захват бедра), упирается ею в ковер, продевает голову между ног К и упором этой руки о ковер поднимает К на плечи (а). Затем, захватив его руку под свое плечо (имея при этом захваченное бедро) (б), А бросает К в сторону-назад на спину (в), удерживая тем же захватом.

Однако то, что А поднял П на плечи, еще не значит, что он был балд. Это далеко не так.

4. **Переворот перекатом захватом разноименной ноги** (рис. 300).



Рис. 301

Этот прием может осуществить *К* уже после того, как он был сброшен с плеч назад (*а*). В тот момент, когда *А* попытается захватить руку под свое плечо, находящийся на его плечах *К* не дает руку на захват. Тогда *А* бросает его толчком под бедра со скрещением ног за себя, с тем чтобы с поворотом назад задержаться сброшенного с плеч борца в опасном положении. Однако *К*, в свою очередь, принимает меры. Он должен успеть захватить

сзади и голень со стороны, противоположной направлению броска. Тогда в процессе броска он успеет, подставив свободную руку, сесть (*б*) и, продолжая поворот, перетянуть за захваченную голень *А* через голову и бок на спину (*в*).

5. Бросок находящегося на плечах *П* в сторону захваченной им ноги (рис. 301). Чтобы выиграть этот поединок (см. выше), *А* необходимо сбросить *К* обязательно в ту сторону, с которой последний захватил голень. Тогда *К* упадет на спину. *А*, повернувшись вслед за ним, должен задерживать его в опасном положении.

6. Однако вернемся к исходной ситуации, которая получилась после захвата ноги, и рассмотрим, какие действия может предпринять *А* для реализации захвата ноги. Если захваченная нога подтянута и *А* не чувствует сильного нажима на голову, он может провести заваливание в сторону выседом, толкая затылком в грудь (рис. 302). Для этого из и. л. он выставляет вперед на ступню одноименную с захваченной ногой ногу (*а*) и тут же, продолжая начатое движение, делает высед скрестным шагом другой ноги, одновременно толкая затылком в грудь *П* (*б*). Затем, продолжая поворот, он делает шаг другой ногой, все время энергично нажимая в грудь головой. После этого *А*, удерживая захваченную ногу, поворачивается на *П*. При этом он переносит захваченную ногу за туловище (*в*), чтобы удержать *П* в опасном положении.

7. Перевод в партер зацепом ноги, заходя за *П*. Этот прием может следовать сразу же за только что описанным. Реагируя на толчок головой в грудь, *П* резко наклоняется вперед, чтобы сохранить равновесие. Этим моментом может воспользоваться *А*. Пово-

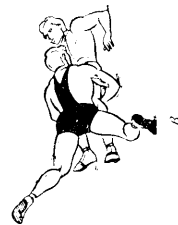
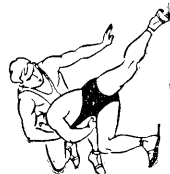
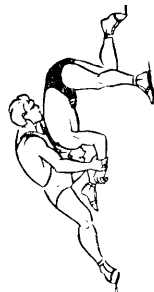


Рис. 302

рачиваясь уже в другую сторону и зацепляя захваченную ногу разномысленной ногой сзади за голень, он может выйти назад за *П*, а затем, перехватив рукой за туловище сверху, зафиксировать партер.

8. В ответ на этот перевод *К* может провести, в свою очередь, бросок через спину захватом запястья, шеи с рукой и обвивом ноги. Для этого *К* захватывает шею с рукой в тот момент, когда *А* заходит за него, загружая тем самым фиксацию партера. Когда же *А* захватывает туловище, *К* осуществляет захват запястья и бросок через спину, обвивая ногу. В заключение *К*, отпуская запястье *А*, переходит грудью на него, фиксируя туше.

9. Перевод в партер выседом с предварительным освобождением захваченной ноги (рис. 303). Это прием борца, у которого захвачена нога. Техника освобождения ноги — заслуга А. Ялтыряна и Ю. Гусова, которые много лет искали противодействие против атаки З. Берншвиля, которая неизменно начиналась с захвата ноги. Для того чтобы разорвать захват, нужно найти остью подвздошной кости гребень лопатки на спине *А*, а затем резким выпрямлением ноги, нажимая одновременно на найденную точку с наибольшим поворотом в сторону-кнаружи, разорвать захват (*а*). Усилить это движение можно предварительным махом туловища сверху вниз. В этот момент у *А* появляются болевые ощущения, связанные с тем, что резкое разгибание плеча сопровождается опусканием места сочленения суставной головки с лопаткой. В момент высвобождения у *К* имеется два варианта действий. В случае, если выполняется перевод, *К* переступает свободной ногой назад, поворачиваясь спиной к *А*. Однако после разрыва захвата *А* часто продолжает удерживать ногу одной рукой. Для освобождения этой ноги *К* посылает ее вперед, а затем уже назад, завершая тем самым выход наверх.

Рис. 303

10. Бросок обратным захватом дальнего бедра (рис. 303). Итак, второй вариант действий: разорвав захват, *К* забегает или еще лучше перемахивает ногами через голову *А* и садится рядом с ним сбоку, осуществляя обратный захват дальней ноги (*б*), после чего выполняет бросок. На рис. 303, в показано, что *А*, защищаясь, зацепляет ногу *К*. Если *А* успеет зацепить эту же ногу снизу, то *К*, осуществив бросок, сам вынужден будет отдать два балла, так как при выполнении этого броска коснется лопатками ковра.

11. В ответ на обратный захват дальнего бедра *А* может выполнить целый ряд приемов, которые описаны в кусте приемов, связанных с захватом ног в партере. Наиболее рекомендуемый в данном случае контририем *А* — бросок через спину обратным захватом запястья (рис. 304). *А* захватывает дальней рукой запястье *К* (*а*), садится на бедро, упираясь на локоть (*б*) и разворачиваясь от *К*, одновременно энергично подталкивает его в пах свободной рукой (*в*). Затем он перебрасывает его через себя на спину и удерживает, не изменяя захвата, с поворотом грудью к нему. Атакующий может в процессе броска зацепить голенью предплечье и поставить *А* в опасное положение.

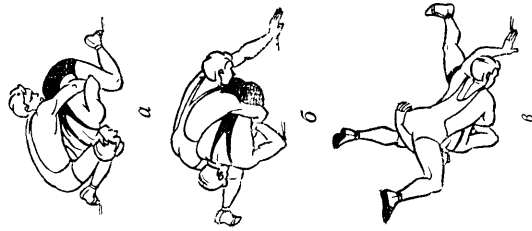


Рис. 304

12. **Переворот толчком в бок и шею, накрывая захваченной ногой** (рис. 305). *К* после захвата ноги занимает положение, нейтрализующее попытки *А* продолжить активные действия. Он перемещает туловище через *А*, вытягивает захваченную ногу, отсечая при этом все время внутренней стороной бедра голову *А* и захватывает одной рукой *А* под плечо, а другой — туловище (*а*). В этом положении он защищается от попыток *А* переместиться ногами в сторону и начать движение вперед, описанное вначале. На попытку *А* переместиться *К* отвечает согласованным движением в противоположную сторону. Такая ситуация может сохраняться долго, но если *К* заметит, что нога *А* с открытой стороны отстала и в связи с этим там нет упора, то резким разворотом от *А*, совмещенным с рывком под плечо, толчком бедром и рукой в шею, *К* переворачивает *А* на спину (*б*).

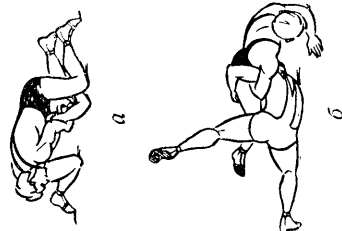


Рис. 305

13. **Переворот перекатом захватом бедра** (рис. 306). Этот прием является продолжением только что описанного, но выполняется после того, как *К* выполнил толчок в бок, а в ответ на это действие *А* выставил для защиты от переворота ногу вперед (возможно на колено или на ступню) (*а*). Тогда *К* быстро поворачивается вокруг головы *А* и захватывает его бедро снаружи (*б*). Вслед за



Рис. 306

того как *А* захватил ногу, *К* отставляет другую ногу и нажимает рукой на голову (*а*) и в этой позиции оказывает дальнейших действий. Как только *А* начинает движение вперед для плотного захвата ноги, *К* переступает свободной ногой вперед и одновременно захватывает обеими руками туловище *А* сверху (*б*). После этого, упираясь в выставленную вперед ногу, он откидывает туловище назад, тянет за собой *А* (*в*), а затем с поворотом в сторону свободной ноги бросает его за себя, накрывая при этом захваченной ногой.

Контририем *А*: задержание в партере. Как только *К* переставляет вперед ногу, *А* должен успеть быстро передвинуться ногами в противоположном направлении (в сторону захваченного бедра) и выставить свободную от захвата руку вперед в сторону. Тогда *К* вынужден будет спастись, переходя в партер. Помимо этого *А* может и оторвать *К* от ковра, упираясь рукой в ковер, как это показано на рис. 299, с последующим броском в сторону-назад захватом бедра и руки под плечо.

17. **Переворот захватом обеих рук, упираясь грудью в затылок, и толчком животом** (рис. 308). Этот контририем может начаться

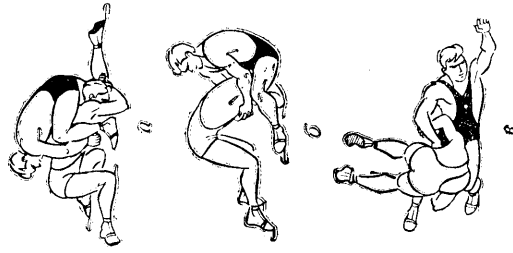


Рис. 307

в момент, когда *А* захватил ногу, или после ее освобождения тем или иным способом (*а*). Вслед за освобождением ноги *К* захватывает туловище сверху двумя руками и ложится на живот. Для проведения приема *К* необходимо выключить, т. е. подтянуть к себе хотя бы одно из плеч. Для этой цели *К*, плотно прижимаясь животом к коврику, прогибается в грудной части и, отталкиваясь согнутой в колене ногой от ковра, двигает свое туловище вперед, отжимая грудью голову *А* (*б*). Это очень важная техническая тонкость, которая позволяет, фиксируя при движении вперед плечи *А*, постепенно отключить то, которое находится дальше от *К*. Если при этом движении вперед удаётся отключить другое плечо, то *К* перемещается на другую сторону для завершения атаки. Итак, отключив плечо и отжав вперед голову, *К* садится, или, вернее, полужакая на бок (*в*). Затем, толкая животом голову и прогибаясь в поясничной части, он переворачивает *А* на спину и, продолжая движение по кругу, высасывается сбоку от него, имея на захвате уже обе руки.

Рис. 308

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

Еще не так давно, когда один из борцов оказывался сидящим на бедрах и при этом одной рукой упирался в ковер за спиной, его противник получал выигрышный балл. Но теперь никто из судей в такой ситуации не дает балла. Это положение рассматривается как продолжение схватки, когда голова одного из борцов после захвата им ноги противника оказалась сбоку, причем положением почти равноценным с точки зрения возможностей продолжения атаки. Более того, с легкой руки Ю. Шахмурадова появились отдельные борцы, которые высаживание из партера рассматривают как вызов противника на активные действия с целью контратаки. И действительно, такое положение является сейчас исходной ситуацией для интереснейшей борьбы. Конечно, имеются в виду те, кто озадачен сложнейшей и тончайшей техникой борьбы сидя, где постоянная смена направлений атаки должна в итоге дезориентировать атакующего борца.

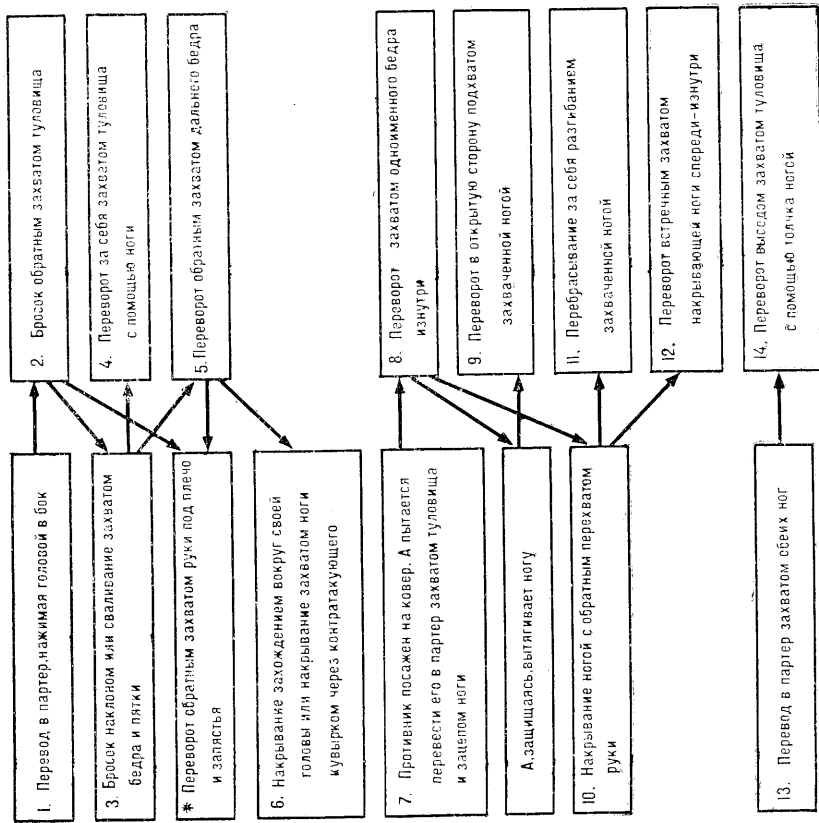
Итак, атакующий захватил ногу (голова сбоку), а его противник вытянул захваченную ногу назад, и оба касаются коленями ковра.

1. **Перевод в партер, нажимая головой в бок** (рис. 309, *а, б, в*). Это наиболее распространенное продолжение атакующих действий

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

Действия борца захватившего ногу

Действия борца оказывающегося на захвате



осуществляется обычно с перехватом за дальнее бедро. Для этого *А* ставит ногу на ступню, поднимает *П* и, нажимая головой в бок, сам заходит назад, фиксируя партер.

2. В ответ на эту акцию может последовать **бросок обратным захватом туловища**. Это очень распространенный прием, не требующий специальных объяснений.

3. В ответ на 2-й прием *А* обычно может оторвать *П* от ковра, резко выпрямив туловище. Затем, захватив его ногу двумя руками за бедро и пятку, он осуществляет **бросок наклонном** (рис. 310, *а, б, в, г*). В дальнейшем, зацепив захваченную ногу одноименной голенью, *А* вынуждает противника перейти в партер.

Все это *А* может проделывать и не отрывая *П* от ковра, а просто, захватив бедро и пятку, свалить *П* толчком туловища в бедро.

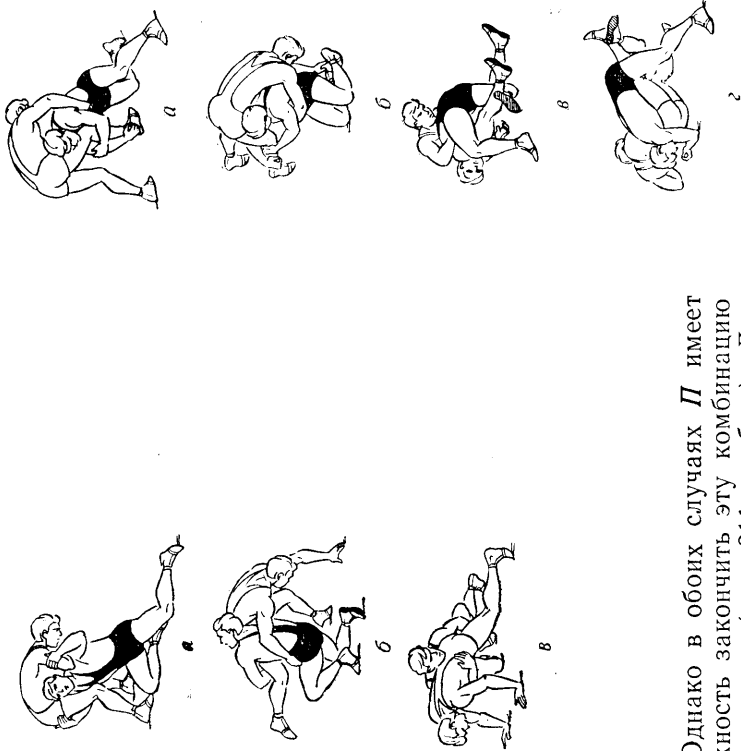


Рис. 309

4. Однако в обоих случаях *П* имеет возможность закончить эту комбинацию в свою пользу (рис. 311, *а, б, в*). Для этого *К* захватывает ближней рукой туловище *А* сверху и в момент посадки, упираясь свободной рукой за спиной в ковер, как бы продолжает вертикальное вращение и оказывается в перпендикулярном положении относительно туловища *А*. Не забудем, что *А* имел тенденцию наклониться вперед. Вот эту тенденцию и использует *К*, помогая *А* перевестись вперед через голову усиленным захватившей за туловище руки и захваченной ногой.

5. Другая, менее перспективная возможность (но значительно чаще применяемая в практике) — это переворот *А* обратным захватом дальнего бедра. Наклонившись вперед и осуществив трехбугмный захват, *К* тянет *П* в свою сторону, переворачивая его через голову.

6. Чтобы предотвратить такое завершение комбинации, *А* должен поступить следующим образом. Он ложится на бок, выводя захваченную ногу наверх, затем сгибает ее. Таким образом, захват из обратного превращается в захват за подколенный сгиб (рис. 312, *а*). Это уже совсем не опасно, и *А*, забегая вокруг своей головы, накрывает противника, который сам имеет тенденцию тяги в сторону спины.

Рис. 310



Рис. 311

Рис. 312



Рис. 313

Рис. 314

Продолжение этого приема может быть и иным. Начиная забегать вокруг своей головы и оказавшись в один из моментов в перпендикулярном по отношению к оси туловища *П* положении, *А*, продолжая удерживать ногу *П* двумя руками, делает кувырок через его туловище, ложится на него спиной. При этом противник оказывается на лопатках (*б, в*).

7. Но вот *П* посажен на ковер. Начинается борьба, в которой *А* зацепами ног и захватами рук и туловища пытается заставить *П*

отдать балл. Главные средства сидящего — быстрая смена направления контратак.

8. **Переворот захватом одноименного бедра изнутри** (вариант: захватом двумя руками) (рис. 313, а, б). Этот прием может угодить К, но, как правило, это только подготовка к другому приему. Ибо если, защищаясь, А выйдет подвергнувшись атаке ногу, то К тут же осуществит прием, описанный ниже (пункт 9).

9. **Переворот в открытую сторону подхватом захваченной ногой** (рис. 314, а, б, в). Для этого К должен сменить захват рук. Той, которой он пытался достать ногу П, он начинает упираться в его плечо. Другая рука, ранее державшая плечо, должна быть отброшена назад для упора за спиной. Для создания инерции К отбрасывает сначала туловище назад и лишь после этого делает резкий разворот в открытую сторону, подхватывая П захваченной им ногой.

10. Однако при проведении приема, который обозначен пунктом 8, А может с самого начала вместо защиты применить контратаку. Для этого, пригибая руку (рис. 315, а, б, в, г) и поворачивая ее назад, он захватывает руку К, которой тот пытается захватить бедро изнутри. Одновременно с этим А переступает ногой через ноги К и накрывает его в опасном положении.

11. Но в ответ на эти действия К имеет возможность двумя различными путями закончить эту комбинацию в свою пользу.

В самом же начале (см. рис. 278) К должен захватить не ногу противника, а свою захваченную ногу, за подколенный сгиб снизу и подтянуть эту ногу выше, оставляя ее согнутой в колене. В тот момент, когда А начнет переступать через эту ногу, К резко разгибает ее, поддевая ею за бедра А, и перебрасывает А за себя в опасное

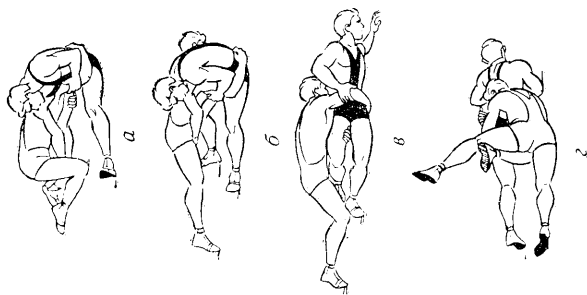


Рис. 315

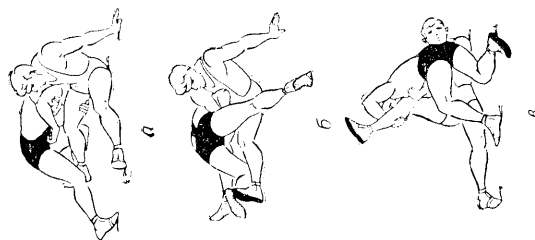


Рис. 316

положение. Завершается этот контрприем поворотом в сторону атакующего для задержания его в опасном положении.

12. Другой способ (см. рис. 277) — переворот встречным захватом накрывающей ноги спереди изнутри. Как только А начинает движение накрывания стоей ногой, К встречает эту ногу дальней рукой спереди-изнутри и переворачивает А через голову.

13. Лучший способ отогнать балл — это захватить обе ноги противника и, поднимая их (не снеча), пажима головой о грудь, заставить его спастись переходом в партер.

14. Однако и здесь имеется ресурс для контратаки (рис. 316, а, б, в). Особенно если А спешит. Тогда К сам садится обеими ногами под него, с тем чтобы оказаться в перпендикулярном положении относительно продольной оси тела А. При этом он должен захват за туловище сверху, которым помогает А переворачиваться через голову вперед. Для успешного осуществления этого контрприема нужно использовать и усилие ног, преимущественно ближней к туловищу (противника).

СОДЕРЖАНИЕ

Предисловие	3
Методика обучения	14
Проблема технико-тактической подготовки борцов	17
Приемы, связанные с захватами ног	19
Куст приемов, связанных с захватом ноги в положении «голова спереди»	30
Куст приемов, связанных с захватом ноги (ног) в положении «голова сбоку»	52
Приемы, связанные с захватами рук	66
Куст приемов, связанных с захватом руки двумя руками	68
Куст приемов, связанных с захватом руки двумя руками сбоку	78
Куст приемов, связанных с захватом руки под плечо (противник захватывает плечо снизу)	92
Куст приемов, связанных с захватом руки под одноименное плечо и за запястье другой руки	98
Куст приемов, связанных с рывком руки под плечо	102
Куст приемов, связанных с захватом руки и шеи	108
Куст приемов, связанных с захватом шеи с плечом сверху	116
Куст приемов, связанных с нырком под плечо и захватом бедра и шеи или руки	125
Куст приемов, связанных с захватом туловища и руки или туловища	128
Куст приемов, связанных с захватом туловища или туловища и руки сзади	134
Приемы, выполняемые в партере	140
Куст приемов, связанных с захватом бедра из партера в стойку	—
Куст приемов, связанных с захватом ног в партере	148
Куст приемов, связанных с захватом руки на ключ	158
Куст приемов, связанных с обратным захватом предплечья	163
Куст приемов, связанных с обливом ноги и запелом ног	170
Куст приемов, связанных с захватами или запелами под плечи	186
Куст приемов, связанных с захватом туловища сзади-сбоку	188
Встречная борьба на четвереньках	195
Куст приемов, связанных с захватом шеи с плечом сверху	196
Куст приемов, связанных с захватом ноги в положении «голова спереди»	203
Куст приемов, связанных с захватом ноги в положении «голова сбоку»	210

Цена 70 коп.