И.Г.МАРКОТЕНКО

# САМБО

## САМОЗАЩИТА БЕЗ ОРУЖИЯ



Для служебного пользования работников милиции МВД.

Утверждено Председателем методического совета УМ гор. Риги, полковником милиции Платайс Н. К.

Экз. №.....

# УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ПОСОБИЕ
## по
# САМБО
## (самозащита без оружия)

Составил
Лейтенант И. Г. Маркотенко

Ответственный редактор майор милиции СТАГИС Я. Я.

Издание
Управления милиции гор. Риги МВД Латвийской ССР
1949 год

Отпечатано пять печатных листов. Тираж 3000 экз.
Отпечатано в Образцовой типографии, г. Рига. Заказ № 117.

## ОТЗЫВ

Советские законы предоставляют право работникам органов милиции МВД применять огнестрельное оружие в борьбе с классовым врагом и преступниками.

Однако, все инструкции и положения, которыми руководствуются в этом случае наши сотрудники милиции МВД, требуют применения оружия только в случаях крайней необходимости, когда исчерпаны все другие приемы и средства для защиты от нападения преступника или его задержания.

Задачи расследования преступлений настоятельно диктуют необходимость лишь обезвредить преступника и задержать его для передачи в органы следствия и суда.

Оперативная обстановка при непосредственной близости преступника создает разнообразие приемов, которыми можно пользоваться для защиты при нападении и задержания преступника, разнообразие положений при схватке, необходимость мгновенного принятия решений в создавшейся обстановке — все это предъявляет к сотруднику милиции МВД требования всестороннего систематического изучения приемов и тактики Самбо. Только изучив и усвоив их он может выйти победителем в рукопашных схватках с врагом и выполнить свою ответственную, почетную и вместе с

тем опасную для себя задачу по охране государственной безопасности и борьбе с преступностью.

Поэтому знание приемов самозащиты без оружия — Самбо имеет громадное практическое значение и должно служить для каждого сотрудника милиции МВД верным, надежным оружием в борьбе с диверсантами, шпионами, бандитами и другими преступниками.

Настоящее пособие по Самбо имеет целью дать каждому сотруднику милиции МВД исчерпывающий учебный и методический материал 16-часовой программы согласно приказу Министра Внутренних Дел СССР и помочь всем оперативным работникам самостоятельно, систематически тренироваться в приемах Самбо.

Комиссар милиции III ранга *Кийссел.*



## ПРЕДИСЛОВИЕ

Слово Самбо значит — самозащита без оружия. Работа по созданию Самбо как единой стройной системы начато только после Великой Октябрьской социалистической революции.

Самбо возникло на основе обобщения практического опыта из многообразных приемов национальных видов борьбы народов СССР.

Основоположником Самбо является заслуженный мастер спорта СССР Анатолий Аркадьевич Харлампиев.

Техника борьбы Самбо весьма разнообразна и содержит приемы всех существующих национальных видов борьбы.

Борьба Самбо всесторонне, положительно воздействует на организм человека, оздоравливая его и укрепляя все внутренние органы, костно-связочный и мышечные аппараты, сердечно-сосудистую и нервную системы и положительно влияет на обмен веществ.

Борьба Самбо воспитывает выносливость, ловкость, смелость, силу, волю к победе, терпение переносить боль, умение владеть собой в рукопашной схватке и выходить из самых затруднительных положений победителем и другие психофизические качества, которые при систематических занятиях

развиваются и в процессе соревнований закрепляются.

Борьба Самбо, разделяясь на две неразрывные одна от другой части: спортивное Самбо и специальное Самбо, — боевые комплексы приемов которой изучаются по линии боевой подготовки специальными контингентами, — является ценным военно-прикладным видом спорта, как в системе советской физической культуры, так и ведущим в системе боевой и физической подготовки сотрудников милиции МВД.

*Автор.*



## ИЗУЧЕНИЕ САМОСТРАХОВКИ.

При разучивании приемов Самбо, связанных с падением одного из партнеров, неумеющий владеть своим телом при падении может получить повреждения. Для предотвращения этого, прежде чем перейти к изучению приемов Самбо, существуют специальные способы правильного падения, при которых исключается возможность получить повреждения. Эти способы изучаются, начиная с первого урока, в строгой методической последовательности и представляют собой упражнения, оказывающие благоприятное физиологическое влияние на организм, укрепляющие мышечно-связочный аппарат, внутренние органы, вырабатывающие ловкость и навыки предохранять себя от повреждений не только во время изучения приемов борьбы, но и в повседневной жизни, в случаях падения на твердый грунт.

Основным правилом в технике правильного падения является предохранение себя от падения на спину, на бок и удара головой. В связи с этим изучаются специальные перекаты, кувырки, повороты в воздухе, падение без снарядов и через снаряды, постепенно вырабатывающие умение ощущать время полета, умение напрягать свое тело в момент приземления и занимать к этому моменту специальное положение тела. В момент приземления тело должно быть сильно сгруппировано, особое внима-

ние должно быть обращено на наклон головы слегка вперед и вверх. Кроме этого, применяются специальные предупреждающие удары руками о ковер (грунт). При ударе руками раньше, чем коснется корпус ковра (грунта), они частично принимают на себя вес падающего тела. На эти предупреждающие удары руками следует обратить особое внимание еще при тренировке наиболее простых упражнений-приемов. Сложные падения изучать следует не сразу, а им должны предшествовать более легкие падения. При тщательном и правильном изучении самостраховки при падении, последнее становится безопасным.

### 1. Перекат на спину из положения сидя.

Сесть, подтянуть согнутые в коленях ноги к груди, прижать подбородок, согнуть спину и вытянуть руки вперед, держа их ладонями вниз (рис. 1).

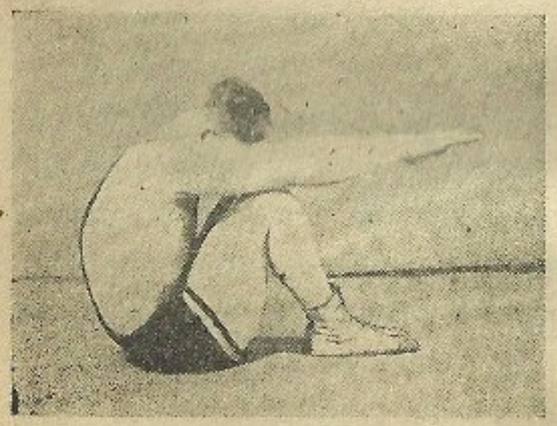

*Рис. 1.*

Перекатиться на спину, не теряя группировки. В момент, когда перекат достигнет середины спины, нанести обеими руками удар о ковер под углом 45—50° по



отношению к корпусу. Удар делается одновременно всей плоскостью прямых рук — от ладони до плеча. Руки начинают движение позже корпуса и, обгоняя его, ударяют о ковер раньше, чем будет касание лопатками. В момент переката подбородок прижимать к груди так, чтобы голова не откидывалась назад (рис. 2).

### 2. Падение на спину из положения приседа.

Принять исходное положение, указанное на рис. 3. Садитесь ягодицами на ковер возможно ближе к своим пяткам (рис. 1) и в темп делаете перекат, описанный в предыдущем параграфе.



*Рис. 2.*

### 3. Падение на спину из положения стоя.

Стать смирно, вытянуть обе руки вперед ладонями вниз, прижать подбородок

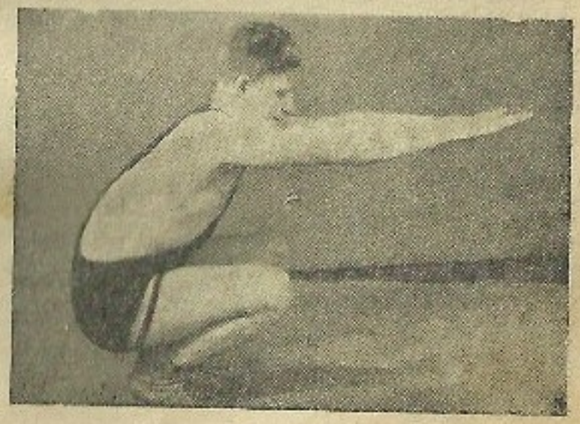

*Рис. 3.*



*Рис. 4.*

к груди (рис. 4). Последовательно, переходя через положение, указанное на рис. 5 и рис. 3, в темп сделайте перекат на спину и закончите падение на спину, как оно описано в 2-х предыдущих параграфах.

**4. Перекат на левый и правый бок из положения лежа на спине.**

Лечь на спину, подтянуть скорченные ноги к груди, прижать подбородок и вытянуть руки вперед. Перевернуться на левый бок и, в момент поворота, ударить левой рукой о ковер около туловища. Одновременно вывернуть голень правой ноги внутрь так, чтобы нога касалась всей стопой площади ковра впереди голени левой ноги между коленом и ступней (рис. 6). Повернуться на правый бок, ударить правой



*Рис. 5.*



рукой о ковер и поставить на стопу левую ногу. Рукой ударить о ковер под углом 45—50° по отношению к туловищу (рис. 7).

**5. Падение на левый бок из положения приседа.**

Принять исходное положение, указанное на рис. 8. Садитесь левой ягодицей возможно ближе к своей левой пятке и в темп делайте перекат по левому боку до касания левой лопаткой ковра. Коснувшись левой лопаткой ковра, сделайте сильный удар по ковру ладонью прямой левой руки и примите положение, указанное *на рис. 6*.



*Рис. 6.*

**6. Падение на левый бок из положения полуприседа.**

Принять исходное положение, указанное на рис. 5. Последовательно, перехо-



*Рис. 7.*

дя через положение, указанное на снимке 8, в темп сделайте описанный выше перекат по левому боку и закончите падение положением, изображенным на рис. 6.

### 7. Падение на левый бок из положения стоя.

Принять исходное положение, указанное на рис. 4. Последовательно, в темп, переходя через положения, указанные на рис. 5, 8, придите в положение, изображенное на рис. 6.

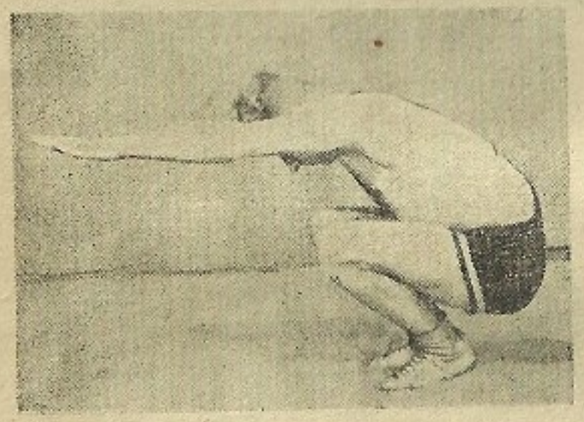

*Рис. 8.*

### 8. Падение на правый бок.

Изучается аналогично падению на левый бок. Рисунок 7 изображает конечное положение. При падении на правый бок нужно садиться на правую ягодицу, делать перекат по правому боку и ударить по ковру правой рукой.



*Рис. 9.*



### 9. Кувырок вперед.

Принять исходное положение, изображенное на рис. 9. Сильно пригнув голову и согнув руки, поставьте затылок на ковер и, оттолкнувшись ногами (рис. 10), сделайте перекат по спине, захватывая свои голени руками, и, как можно больше, приблизьте свои пятки к ягодицам. В темп встаньте на ноги (рис. 11). При кувырке вперед особое внимание обратите на положение кистей рук, которые должны быть по направлению кувырка ладонями, обращенными книзу (рис. 10).



*Рис. 10.*

### 10. Кувырок назад.

Принять исходное положение, изображенное на рис. 12. Садитесь ягодицами на ковер возможно ближе к своим пяткам и, в темп, пере-



*Рис. 11.*

катывайтесь назад по «круглой» спине. Как только ваши лопатки коснутся ковра (рис. 13), поставьте ладони на ковер так, чтобы кисти рук ладонями были обращены вперед по направлению кувырка и, приподнимаясь на руках, продолжайте кувырок. Перевернувшись через голову, нужно притти в положение, указанное на рис. 14, из которого выпрямиться в основную стойку.



*Рис. 12.*



*Рис. 13.*

**11. Кувырок по диагонали с колена.**

Стать на правое колено, левую ногу отставить влево на ширину плеч. Прижать голову левым ухом к левому плечу и подбородком к груди. Повернуть правую руку локтем несколько вперед, сомкнутые пальцы ладонью вниз должны быть обращены по направлению между ног.



Левой рукой опереться впереди ступни левой ноги пальцами ладонью вниз, обращенными вправо (рис. 15). Делая толчок носком левой ноги, ладонью правой руки скользите по ковру, пропуская прямую правую руку между ног, опуститесь на правое плечо (рис. 16), делая кувырок по диагонали с правого плеча в направлении левой ягодицы, последовательно переходя фазы, изображенные на рис. 17, 18; группируя корпус, закончите кувырок в положении, изображенном на рис. 6. Кувырок по диагонали делайте, как с правого, так и с левого плеча, в последнем случае заканчивая его в положении на правом боку (рис. 7).

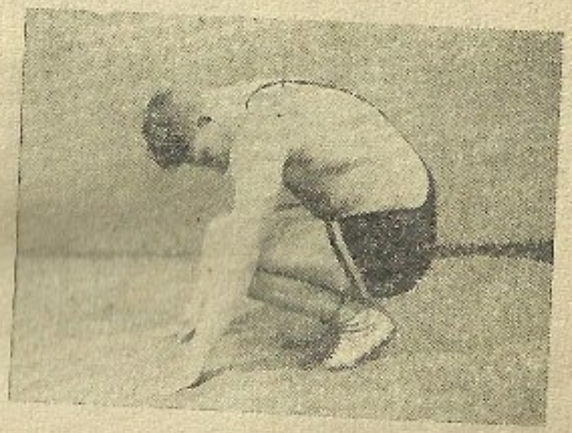

*Рис. 14.*

**12. Кувырок по диагонали из положения стоя.**

Стать на широко расставленных но-



*Рис. 15.*

гах, наклонить корпус вперед, прижать голову и расположить руки, как и при кувырке с колена (рис. 19); оттолкнуться ногами и перекатиться с правой лопатки на левую ягодицу, сильно группируя корпус (рис. 20—20-а), закончите кувырок в положении, изображенном на рис. 6. Кувырок делайте как с правого, так и с левого плеча. Для усиления упражнения кувырок можно выполнять с разбега, при этом, не останавливаясь, в темп, встать на ноги, поворачиваясь влево (вправо), по направлению исходного положения, делая как с левого, так и с правого плеча.

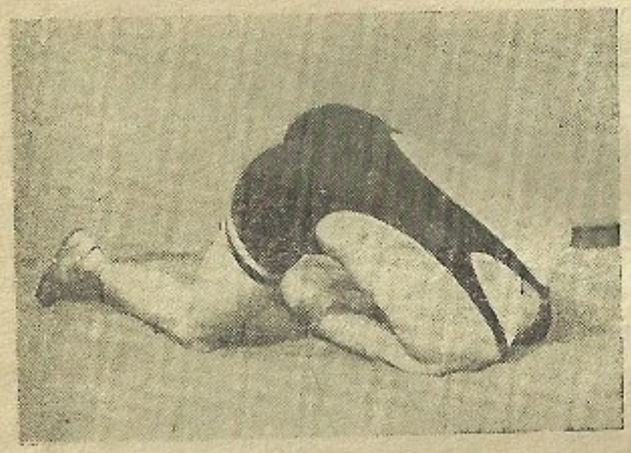

*Рис. 16.*

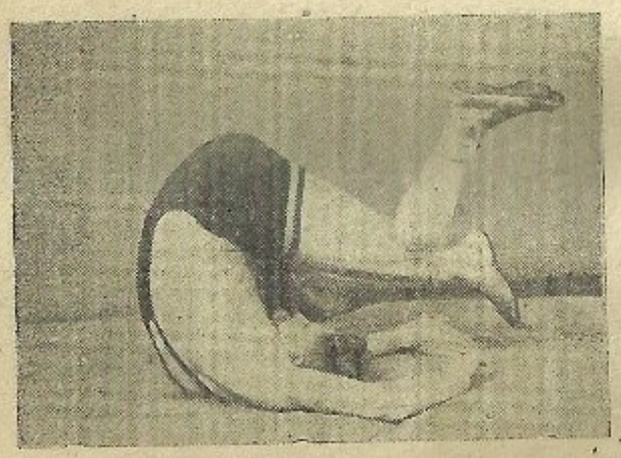

*Рис. 17.*

### 13. Падение через палку на левый бок

Стать спиной к палке, поддерживаемо партнером так, что бы левая нога был



ближе к концу палки, лежащему на ковре на уровне подколенного сгиба. Захватить кистью правой руки палку около своего правого бедра подхватом (4 пальца снизу ладонью, повернутой вверх). Левую руку вытянуть впред на высоте плеча ладонью вниз (рис. 21). Сгибая левую ногу (рис. 22), садитесь левой ягодицей на ковер и, придерживаясь правой рукой за палку, сделайте перекат назад по левому боку и, ударяя левой рукой о ковер, примите положение, указанное на рис. 23.

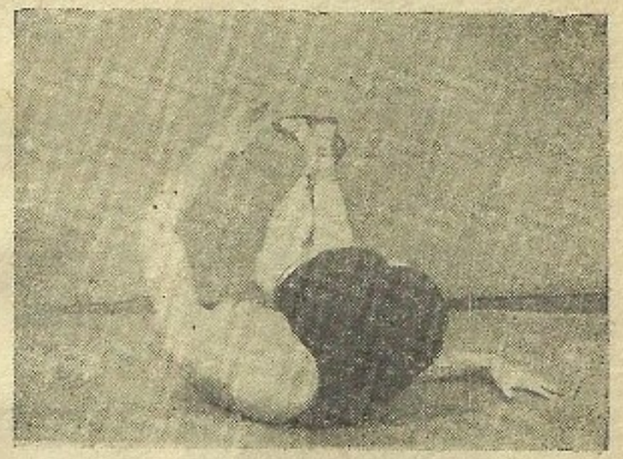

*Рис. 18.*

### 14. Падение через палку на правый бок.

Изучается аналогично падению на левый бок. К палке нужно стать спиной так, чтобы правая нога была ближе к концу палки, лежащему на ковре. Левой рукой захватите палку подхватом

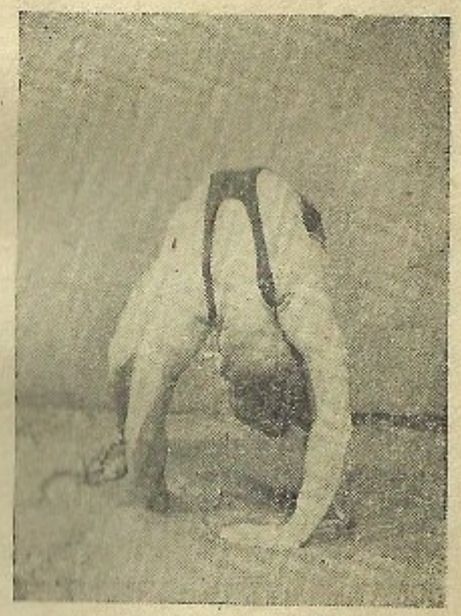

*Рис. 19.*

и, сгибая правую ногу, садитесь правой ягодицей на ковер, делая перекат назад по правому боку, ударяя правой рукой.

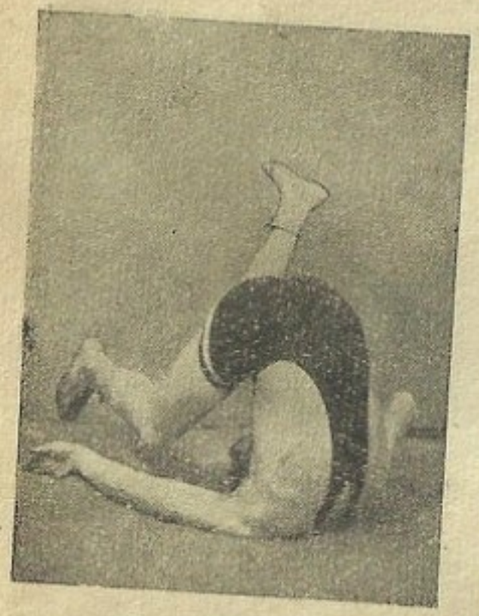

*Рис. 20.*

### 15. Кувырок через палку на левый бок.

Стать лицом к палке правым боком к концу ее, лежащему на ковре так, чтобы палка была немного выше колена правой ноги, захватите палку кистью правой руки около своего левого бедра захватом; левую руку вытянуть вперед на высоте плеча ладонью вниз (рис. 24). Наклоняясь корпусом вперед влево и держась правой рукой за палку, сделайте кувырок вокруг палки (рис. 25). Группируя корпус, придите в положение падения на левый бок. Во время падения левая рука, обгоняя движение



*Рис. 20-а.*



корпуса, делает удар о ковер несколько раньше прикосновения корпуса, тем самым амортизируя его (рис. 26).

### 16. Кувырок через палку на правый бок.

Изучается аналогично кувырку на левый бок. К палке нужно стать лицом левым боком к концу ее, лежащему на ковре так, чтобы палка была немного выше колена левой ноги. Захватите палку кистью левой руки около своего правого бедра захватом. Правую руку вытянуть вперед на высоте плеча ладонью вниз. Наклоняя корпус вперед, вправо, и, держась левой рукой за палку, сделайте кувырок вокруг палки. Группируя корпус, придите в положение падения на правый бок (рис. 7). Во время падения правая рука, обгоняя движение кор-



*Рис. 21.*



*Рис. 22.*

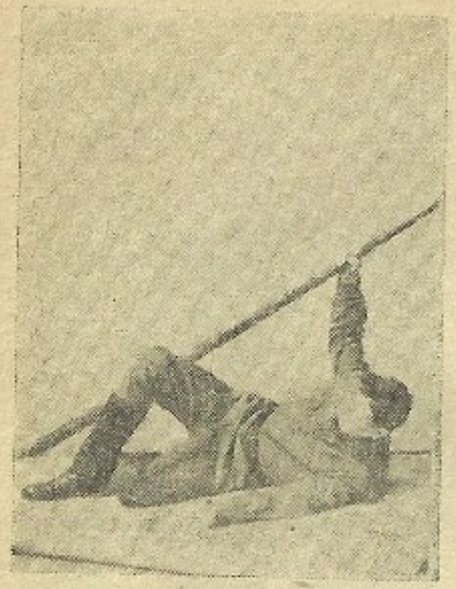

*Рис. 23.*



*Рис. 24.*

пуса, делает удар о ковер раньше прикосновения корпуса.

Особое внимание во время изучения упражнений самостраховки обращайте на положение головы, которая во время падения должна быть приподнята кверху и, ни в коем случае, не ложиться (ударяться) на ковер (грунт). Мышцы шеи не ослаблять.

При изучении бросков, партнеру, проводящему прием, необходимо поддерживать захватом за одежду падающего, тем самым двояко помогая ему амортизировать-смягчить падение.

## ОСНОВЫ СПЕЦИАЛЬНОГО САМБО.

Для успеха в рукопашной схватке нужно стремиться быть физически, разносторонне подготовленным, сильным, ловким, выносливым, быть смелым, инициативным



и быстро принимать решения в соответствии с действиями преступника. Уметь быстро, скрытно и бесшумно передвигаться различными способами и преодолевать естественные и искусственные препятствия и в любой момент из разных положений быстро наносить удары, отбивать оружие и немедленно отвечать атакой, использовать в рукопашной схватке с преступником подручные средства: палку, камень, горсть песку и т. п. Уметь обезоружить преступника и задержать, а в крайних случаях — поразить его его же оружием, своевременно и тактически целесообразно применять тот или иной прием, уметь вести рукопашную схватку против нескольких нападающих (1 против 2-х, 3-х).

В основном, техника Самбо включает приемы само-



*Рис. 25.*

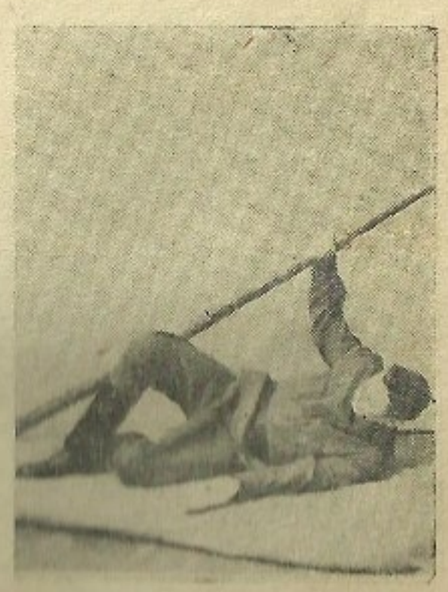

*Рис. 26.*



*Рис. 27.*



*Рис. 28.*

защиты, как от ударов холодным оружием, так и подручными средствами и вооруженного огнестрельным оружием преступника. В рукопашной схватке возможны такие случаи, когда у сотрудника МВД нет возможности использовать оружие или подручные средства в силу непредвиденных обстоятельств. Во всех этих случаях нужно смело и быстро броситься на преступника, обезоружить его и подчинить его своей воле, а в исключительных случаях — парализовать его спецприёмами Самбо.

Сотрудник имеет возможность применять удары руками, ногами и головой, делать рычаги суставов рук и ног, применяемые с целью обезоруживания, и броски преступника на землю. В условиях оперативной обстановки не всякий удар может принести пользу. Удар может вывести преступника



из «строя» при условии, если он нанесен в чувствительное место. Чувствительные места, удар в которые приводит противника к потере сознания или смерти нижеследующие:

1. Лицо (главным образом нос, переносица).
2. Горло.
3. Затылок.
4. Солнечное сплетение (верхняя часть живота).
5. Челюсть.
6. Передняя часть голени.
7. Нижняя часть живота и половые органы.



*Рис. 29.*

Однако, следует учитывать то, что одежда преступника в значительной мере защищает чувствительные места. Так, например, верхнее платье (пальто) защищает половые органы и солнечное сплетение; воротник и шапка защищают затылок, подбородок и горло. В большинстве случаев ос-



*Рис. 29-а.*



*Рис. 30.*

тается незащищенным лицо, главным образом, нос (переносица), глаза. В связи с этим удары применяются как вспомогательное средство к рычагам суставов и броскам. Рычат сустава, дожим кисти — основное средство обезоруживания. Анатомическое строение кисти таково, что при ее дожиме, под действием боли, захват ослабевает и преступник вынужден отпустить захваченное оружие.



*Рис. 31.*

Но выкручивать руку преступника не так просто. Для этого требуется значительная сила. Если преступник намного превосходит своей силой, то вывернуть ее не так легко. В этих случаях можно применять спецудары, как вспомогательное средство.

В момент нанесения удара в чувствительное место преступник, если и не чувствует боли, то все же на короткое



время отвлекается и ослабляет захват оружия. Этим следует воспользоваться для проведения броска или болевого приема и выворачивания оружия.

Очень действенным приемом является бросок, при котором бросивший остается на ногах. Преступник, с силой брошенный на землю, в особенности на твердый грунт (асфальт, камень, лед и т. д.), в некоторых случаях может быть умерщвлен, что для нас нежелательно, или потеряет сознание от удара головой. В большинстве случаев, он будет (и должен быть) лишь физически и морально выведен из строя с целью задержания. Стоящий, оставаясь в более выгодном положении, имея превосходство, может при продолжении сопротивления нанести удар рукой или ногой и обладает большей подвижностью. Наиболее целесообразным поэтому приме-



*Рис. 32.*



*Рис. 33.*



*Рис. 34.*

нением приемов явится не один какой-нибудь прием, а их комбинирование последовательно один за другим. Отбив (блокаж), удар, бросок и удар по лежащему преступнику, — вот единственно правильный метод применения приемов, обеспечивающий победу над преступником.



*Рис. 35.*

В случае столкновения с вооруженным, здесь некоторое преимущество на стороне вооруженного и он, как правило, является нападающим. Успех сотрудника в большинстве этих случаев зависит от удачного (умело и правильно выполненного) блокажа или «ухода» и захвата руки преступника, наносящего удар. Если это достигнуто, то моральное превосходство всегда будет на стороне сотрудника вследствие того, что он уравнял возможности столкновения, а преступник потерял свое преимущество.



Правильнее — самому сотруднику первому броситься на преступника, в большинстве случаев не ожидающего таких действий сотрудника и застигнуть его врасплох. Для того, чтобы броситься на вооруженного преступника, нужно иметь большую силу воли, быстроту, решительность, смелость и отвагу. Эти качества достигаются вследствие всестороннего физического развития на основе комплекса «Готов к труду и обороне СССР», систематическими тренировочными занятиями борьбой Самбо и твердым знанием всех приемов, изложенных в настоящем учебно-методическом пособии.



*Рис. 36.*

*1-ая задача: Задержание, связывание, конвоирование.*

**1. Задержание при подходе к преступнику спереди — рычаг локтя через предплечье.**

Быстрым движением своей правой рукой захватить за



*Рис. 37.*



*Рис. 38.*

запястье правую руку преступника изнутри и сильно при этом рвануть его руку на себя (рис. 27) таким образом, чтобы рука преступника была прямая на уровне своего пояса и заставить его сделать шаг правой ногой, если он был в левой стойке. Последующим быстрым движением, своей левой рукой отведите голову преступника назад упором ладони в его подбородок (челюсть) (рис. 28) и быстро подведите спереди свое левое предплечье под локоть его правой руки, сковывая при этом его руку, зажимая ее подмышкой своим плечом левой руки выше локтя преступника. Для более прочного сковывания руки левой рукой можно сделать захват за свою одежду на груди. Нажимая правой рукой вниз, одновременно выворачивая наружу и слегка приподни-



*Рис. 39.*



мая свое левое предплечье, причините боль преступнику до полного его повиновения (рис. 29). При случае выворота преступником своей правой руки, сделать захват за большой палец таким образом, чтобы он был полностью захвачен пальцами своей правой руки (рис. 29-а) и, причиняя при этом двойную боль в локтевом суставе и выворот наружу пальца, необходимую по мере сопротивления преступника, — конвоируйте его.



*Рис. 40.*

**2. Задержание при подходе к преступнику спереди или сбоку — загиб руки за спину.**

Быстрым движением своей левой рукой захватить за запястье изнутри правую руку преступника. Последующим быстрым движением своей правой рукой захватите снаружи



*Рис. 41.*

несколько выше локтя его правую руку (рис. 30) и резко тяните ее на себя. Левой рукой, движением от себя, сделайте перехват изнутри за плечо, сверху ближе к локтю руки преступника так, чтобы его предплечье находилось в сгибе локтевого сустава своей левой руки (рис. 31). Поворачиваясь на носке левой ноги вправо-назад, переставьте правую ногу вправо, прямую носком, обращенным вперед. Левую ногу и корпус слегка согните для того, чтобы лучше сковать руку преступника и перевести его центр тяжести на правую ногу (рис. 32), во избежание удара ногой. Делая движения левым своим локтем вверх-вперед, причините болевое ощущение до повиновения, по мере необходимости, и конвоируйте его



*Рис. 42.*



*Рис. 43.*



Для усиления приема можно правой рукой захватить за волосы или нажимать под нос.

**3. Задержание при подходе к преступнику сзади — рычаг локтя через предплечье.**



*Рис. 44.*

Одновременно захватите левой рукой за воротник, левой ногой — носком, обращенным влево (вправо), наступающим движением нажмите в подколенный сгиб его правой ноги так, чтобы он потерял равновесие и наклонился назад (рис. 33). Захватите правой рукой за запястье правую руку преступника таким образом, чтобы 4 пальца своей правой руки были обращены больше вовнутрь захваченной руки и, выворачивая его руку наружу, быстрым движением левой руки, от-



*Рис. 45.*



*Рис. 46.*

пуская захват воротника, подведите спереди предплечье под локоть его правой руки (рис. 34), отпустив нажим левой ногой, примите положение, как указано на рис. 35, и, причинив необходимое болевое ощущение, как указано в первом случае, — конвоируйте преступника.

**4. Задержание при подходе к преступнику сзади — загиб руки за спину.**

Захватите правой рукой запястье правой руки преступника снаружи и слегка отведите ее к себе вправо. Левой своей ладонью пальцами, обращенным вправо, нажмите резко на его правый локоть (рис. 36). Захваченное запястье движением вверх-влево заведите так, чтобы его предплечье находилось в сгибе вашего локтевого сустава. Подшагивая левой ногой, примите положение, как



*Рис. 47.*



указано на рис. 37, и, причинив требуемую боль, как описано во втором случае, — конвоируйте преступника.

**5. Способ конвоирования высокого преступника — рычаг локтя через плечо.**

Захватите двумя руками запястье правой руки преступника так, чтобы 4 пальца вашей правой руки были изнутри преступника, а 4 пальца левой руки были снаружи и сильно тяните ее на себя вправо-вверх (рис. 38). Отпуская левую руку, отведите его голову назад упором ладонью в подбородок (рис. 39). Продолжая движение захваченной правой руки вверх и отпуская упор левой руки, переведите ее через свою голову так, чтобы локоть руки преступника был на вашем правом плече. Левой своей рукой захватите



*Рис. 48.*



*Рис. 49.*

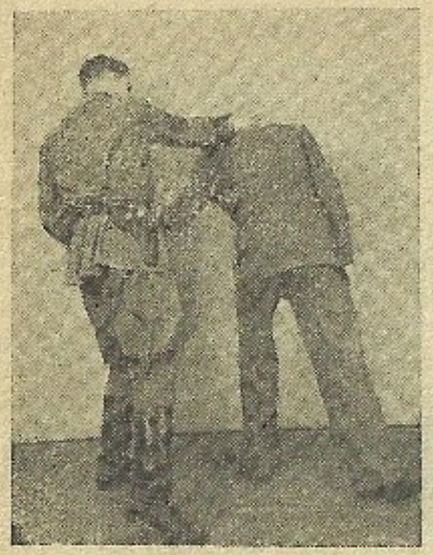

*Рис. 50.*

сзади за его левый локоть и тяните его правую руку вниз до необходимого болевого ощущения, разворачивая предплечье захваченной правой руки преступника назад (рис. 40).

### 6. Связывание.

Если обстановка не позволяет держать долго на приеме преступника, если по требованию оперативного задания нужно доставить задержанного в то или иное место, а на пути следования возможен побег, то нужно применить способ связывания. Уложив преступника на живот из положения — загиб руки за спину, завязать руку за кисть петлей веревки (рис. 41). Затем, перекинув веревку за горло (рис. 42), подтянуть кисть при помощи медленной тяги к шее и заставить его дать другую



*Рис. 51.*



руку. Встать, при загибе правой руки за спину, на правое колено, левой ногой перешагнуть со стороны его ног (рис. 43) и завязать другую руку, привязав одну к другой. Взяв одной рукой за веревку на уровне лопаток, другой рукой захватом за подбородок последовательно заставьте его сесть (рис. 44), а затем встать (рис. 45) и следовать по вашему указанию.

*II-ая задача: Удары и защита от ударов.*

В целом ряде практических случаев применения Самбо бывает совершенно невозможно обойтис без ударов, а в ряде других случаев, где удары, хотя и не особенно необходимы, но настолько упрощают создавшееся при столкновении с преступником положение, что, будучи своевременно



*Рис. 52.*



*Рис. 53.*

примененными, дают над ним значительное преимущество. Удары также применяются при внезапных нападениях, когда нет времени и возможности ориентироваться в создавшейся обстановке или при невозможности применить прием вследствие некоторого опасного положения. Однако, если применение ударов в целом ряде связанных с опасностью для жизни сотрудников случаях является необходимостью, то применение ударов в случаях, мало важных и не грозящих непосредственной опасностью для жизни, следует признать более чем нежелательным.



*Рис. 54.*



*Рис. 55.*

### 1. Удар ребром ладони.

а) По горлу (переносице).

Захватите за запястье правой своей рукой правую руку преступника изну-



три. Резко тяните его руку на себя, одновременно делая замах левой рукой вправо к плечу (рис. 46). Нанесите удар ребром ладони по горлу (переносице), как указано на рис. 47.

б) По шее, — 1-ый вариант.

Проведите прием, описанный во втором случае задержания, — загиб руки за спину. Делая замах правой рукой к левому своему плечу, нанесите удар ребром ладони по сочленению затылочной кости (рис. 48).

2-й вариант.

Захватите за рукав левой своей рукой левую руку преступника. Быстро, делая замах прямой правой рукой вверх-вправо (рис. 49), делайте рывок своей левой рукой за рукав левой руки



*Рис. 56.*



*Рис. 57.*

преступника влево, в сторону, вниз. Нанесите удар ребром ладони по сочленению затылочной кости (рис. 50).



*Рис. 58.*

**2. Удар кулаком.**

а) В челюсть.

Согнув правую руку под прямым углом в локте, сожмите кисть в кулак и с силой посылайте руку на уровне плеча вперед влево, и, не выпрямляя ее, направляйте удар в челюсть (рис. 51).



*Рис. 59.*

В этом ударе нужно твердо усвоить, что вы должны сделать абсолютно такое же движение рукой, как если бы хотели поймать летящую муху около подбородка преступника, только сжатым кулаком.

б) В солнечное сплетение (живот).

При близкой дистанции с



преступником, кулак правой руки, слегка согнутый в локте, направляйте с силой в солнечное сплетение (живот) преступника, как указано на рис. 52.

**3. Удар носком ноги.**

а) По голени.

Резким движением носком правой ноги нанесите удар по голени выставленной вперед ноги преступника, как это показано на рис. 53.

б) В пах (половые органы).

Быстрым движением бедра вперед-вверх, последовательно, как бы выбрасывая голень, нанесите удар в пах (половые органы) носком, как это показано на рис. 54.

в) По руке, держащей нож.

При внезапном появлении ножа в руке преступника



*Рис. 60.*



*Рис. 61.*



*Рис. 62.*



*Рис. 63.*

и невозможности применить прием, нанесите удар носком ноги по руке, отшагивая левой ногой назад (рис. 55), так сильно, чтобы выбить нож из его руки, переходя быстро на целесообразный прием при создавшейся обстановке.

**4. Удар каблуком ноги при захвате сзади.**

а) По голени.

Отведя быстро левую ногу, бедром вперед, резко ударьте каблуком по левой голени преступника, как это показано на рис. 56.

б) По подъему.

Отведя быстро левую ногу, бедром вперед — вверх, резко выпрямите ее вниз, ударяя каблуком по подъему левой ноги преступника (рис. 57).



**5. Удар ногой в колено.**

Поворачиваясь вправо на носке правой ноги и, поднимая влево бедро левой ноги, быстро согнув ее и резко разгибая, нанесите удар в колено выставленной вперед ноги преступника. Остановочный удар в колено, чаще всего, применяется при ударах длинным предметом (рис. 58).

Примечание: Все удары нужно изучать и тренировать, как правой рукой, ногой, так и левой рукой, ногой, аналогично описанным. Пользуясь в этих случаях подвесным мешком — чучело — набитым опилками с песком.

**6. Защита от удара кулаком и контрприемы.**

а) Рычаг локтя через предплечье.

Блокируйте удар преступника своим левым предплечьем так, чтобы ваше



*Рис. 64.*



*Рис. 65.*



*Рис. 66.*

предплечье приходилось на середине предплечья руки преступника (рис. 59). Последующим быстрым движением своей правой рукой захватите, слева от себя, за запястье его правую руку и отведите ее кругообразным движением вниз вправо. Левой рукой, подхватив под локоть его правую руку с рывком на себя вправо (рис. 60), заставьте перешагнуть преступника вперед вправо от себя. Отпуская захват левой руки, правой рукой подтяните его руку к себе до уровня груди (рис. 61). Быстрым движением левой руки подведите спереди свое предплечье под локоть его захваченной руки. Нажимая правой рукой вниз и выворачивая руку внаружу, слегка приподнимая свое левое предплечье, причините боль до полного повиновения преступника.



*Рис. 67.*



б) Рычаг внутрь.

Сблокируйте удар преступника своим левым предплечьем, как указано в параграфе «а» (рис. 63). Последующим быстрым движением своей правой рукой, справа налево, захватите за запястье руку противника так, чтобы 4 ваших пальца были больше обращены с тыльной стороны его кисти (рис. 64). Резким движением правой своей рукой, не отпуская захвата руки, переведите ее вправо. Левой подмышкой с силой навалитесь на правое плечо преступника, сковывая его при этом. Правую ногу, прямую, отставьте назад вправо, левую слегка согните. Выворачивая правую его руку вокруг ее продольной оси от себя вверх (рис. 65), причините боль по мере необходимости. С этого



*Рис. 68.*



*Рис. 69.*



*Рис. 70.*

положения легко перейти на загиб руки за спину: отведя локоть своей левой руки назад, захватывая кистью за правое плечо, ближе к локтю, согните и заложите в локтевой сгиб левой своей руки его правое предплечье, как указано на рис. 37.

### 7. Защита от удара ногой и контрприем. — Ущемление Ахиллесова сухожилия.

При ударе ногой со стороны преступника, одиовременно отставить свою правую ногу назад и сблокировать (остановить) выставленными вперед накрест руками (правая сверху левой) удар ноги (рис. 66). При ударе левой ногой руки скрещиваются наоборот. Этим движением обеспечивается защита от доведения удара до цели.



*Рис. 71.*

Левой рукой, разворачи-



вая ладонью вправо вверх, обхватите плотно икроножную мышцу (рис. 67). Сделайте резкий рывок на себя вверх, одновременно локоть левой руки разверните вверх так, чтобы стопа ноги преступника подъемом находилась в локтевом сгибе, а его корпус развернулся вправо от вас грудью книзу. Правой рукой обхватите свою левую кисть (рис. 68). Надавливая на Ахиллесово сухожилие предплечьем левой руки к своей груди, заставьте преступника упереться руками вниз. Наступая левой ногой на левую его ногу, поворачивайте свой левый локоть вверх - вправо; предплечьем левой руки продолжайте надавливать на Ахиллесово сухожилие — до повиновения преступника (рис. 69).



*Рис. 72.*

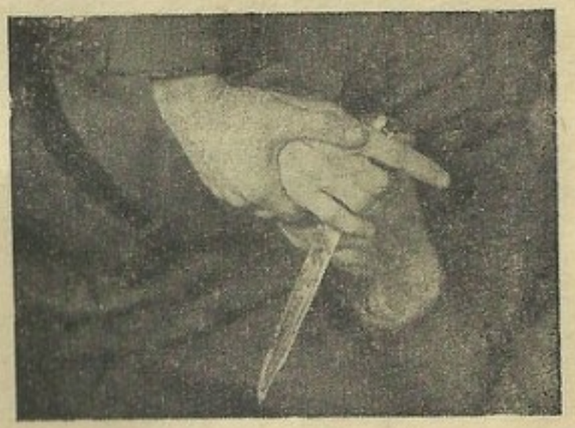

*Рис. 72-а*

*III задача: Обезоруживание.*

Борьба против вооруженного холодным оружием считается более сложной, чем борьба против вооруженного, на близком расстоянии огнестрельным оружием, так как при захватах руки, вооруженной холодным оружием, возможны ранения руки обороняющегося. Поэтому при изучении обезоруживания нужно рефлекторно приучить себя к захвату преступника за лучезапястный сустав, не давая возможности кисти нападающего производить вращательное движение.



*Рис. 73.*

Практика показала, что при быстрой работе любой захват является хорошим, если он сделан сильно и переведен молниеносно на прием.



*Рис. 74.*

В целях лучшего понимания тактики и техники применения



приемов против вооруженного коротким ножом нужно усвоить следующие основные правила:

1. Если нож захвачен клинком со стороны мизинца, то удары будут в радиусе 180° сверху от горизонтальной прямой, проведенной на уровне плеч.




2. Если нож захвачен клинком со стороны большого пальца, то удары будут в радиусе 180° снизу от горизонтальной прямой, проведенной на уровне плеч.




3. Особое внимание нужно обращать не на движение

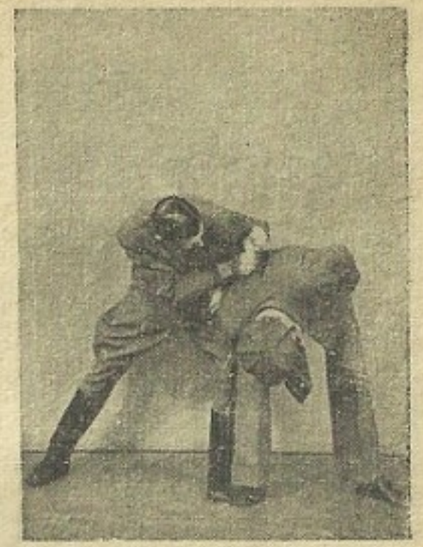

*Рис. 75.*



*Рис. 76.*



Рис. 77.

вооруженной руки, откуда оно следует, а как вооруженная рука держит нож.

В основном защита от ударов ножом складывается:

а) От ударов ножом сверху и

б) От ударов ножом снизу.

**1. Защита от ударов ножом.**

А. Сверху — рычаг внутрь.

При нанесении удара ножом сверху, смело идите в защиту, блокируя удар предплечьем левой руки по возможности в первоначальной стадии его развития, т. е. при замахе (рис. 70). Быстро захватите правой рукой запястье руки преступника, держащей нож, движением справа налево так, чтобы 4 пальца были обращены больше с тыльной стороны кисти (рис. 71). Резко пере-



Рис. 78.



ведите вооруженную руку вправо, левой подмышкой с силой навалитесь на правое плечо преступника (рис. 72) и проведите прием с дожимом кисти (рис. 72-а), как он описан в защите от удара кулаком, § б. Причиняя боль, обезоружьте преступника. При выпаде у последнего ножа, наступите на него ногой. Сделайте загиб руки за спину, возьмите нож и конвоируйте.



Рис. 79.

Б. Снизу — загиб руки за спину.

При нанесении удара ножом снизу, быстро отставьте правую ногу назад и одновременно выставленными вперед накрест руками (правая сверху левой) блокируйте удар (рис. 73). Последующим быстрым движением захватите правой рукой за плечо снаружи, ближе к локтю, вооруженную руку пре-



Рис. 80.



*Рис. 81.*

ступника (рис. 74) и резко тяните ее на себя. Левой рукой, движением от себя, сделайте перехват изнутри за плечо сверху, ближе к локтю так, чтобы предплечье руки преступника находилось в сгибе локтевого сустава вашей руки (рис. 31). Поворачиваясь на носке левой ноги вправо-назад, проведите прием, как он описан во втором случае задержания (рис. 75), и, причиняя боль, обезоружьте.



*Рис. 82.*

**2. Отбирание револьвера.**

А. Доставаемого из кармана брюк (кобуры).

При попытке преступника достать оружие из кармана брюк, быстрым подскоком к нему, захватите левой рукой за предплечье изнутри, а правой рукой схватите за плечо снаружи, бли-



же к локтю (рис. 76). Резким рывком правой рукой на себя вправо, левой рукой от себя перехватите изнутри за плечо ближе к локтю руку преступника (рис. 77) и, делая загиб руки за спину, как описано во втором случае задержания, обезоружьте и, под действием болевого ощущения, заставьте положить левую его руку ладонью на затылок (рис. 78), не давая таким образом возможности произвести какое-либо действие левой рукой.



Б. Доставаемого из бокового кармана пиджака.

При попытке преступника достать оружие из внутреннего бокового кармана, одновременно сделайте шаг левой ногой вперед-влево, захватывая правой рукой за предплечье, а левой, под локоть за одежду. Нанесите



*Рис. 83.*



*Рис. 84.*

резкий, сильный удар носком правой ноги по голени выставленной вперед ноги преступника (рис. 79); последующим быстрым движением правой ногой влево вперед, поставьте ее для подножки сзади правой его ноги (рис. 80), одновременно делая сильный рывок руками влево вниз (рис. 81). Наступите левой ногой ребром наружного свода подошвы на горло. Левой рукой перехватите за запястье правую руку преступника и, выпрямляя ее на себя, выворачивая влево вокруг продольной ее оси, сделайте дожим кисти (рис. 82) и обезоружьте. В более усложненной и опасной обстановке, после броска, наносите удары каблуком (носком) в лицо, легкие, почки, поясницу, т. е. наиболее чувствительные места тела преступника.



*Рис. 85.*



В. Наставленного в упор.

При наведении револьвера в упор (рис. 83), одновременно шагом левой ногой, влево-вперед, и поворотом корпуса вправо, быстрым движением, левой рукой захватите за запястье и отведите вправо руку преступника, держащую оружие (рис. 84). Последующим быстрым движением, правой рукой, захватите кисть и нанесите удар правой ногой по голени впереди стоящей ноги преступника (рис. 85). Выворачивая кисть наружу-влево движением правой ноги влево-вперед, подставьте ее для подножки и проведите бросок, как описано в предыдущем параграфе (рис. 86).



*Рис. 86.*

*IV задача: Броски.*

Применение приемов, следствием которых является па-



*Рис. 87.*



*Рис. 88.*



*Рис. 89.*

дение противника на спину при условии, если противник касается ковра только своими подошвами или совершенно приподнят с ковра, — именуется бросками.

Во всех остальных случаях, когда противник имеет три точки опоры, производимые действия считаются, как «борьба лежа».

Броски можно изучать на траве, ровно взрыхленной земле — песке, специально оборудованной яме (яма вырывается размером 4 × 4, 6 × 6, 8 × 8 метров и глубиной 30—50 сантиметров), вниз накладывается хвоя 15—30 см. и засыпается опилками, смешанными с песком, выше уровня краев ямы (сверху последняя покрывается покрышкой) и, наконец, — в специально оборуванном борцовском зале. Вокруг места занятия на 1,5—2 метра не должно быть ни-



каких посторонних предметов и выступов, как-то: камни, пни и т. д. В помещении располагать место занятия на 1,5—2 метра от стены, подоконника и других выступов. Занятия по этой задаче, желательно, проводить в специальных спортивных костюмах — халатах и мягких ботинках Самбо.

Приемы изучаются на партнере, именуемом «противник». Исходное положение для выполнения приема — основная стойка самбиста. Ноги, примерно, на ширине плеч или немного шире; одна нога должна быть выставлена вперед, правая или левая, в зависимости от именуемой стойки, примерно, на длину стопы, носки слегка повернуть внутрь. Ноги в коленных суставах не должны быть согнуты, но и не выпрямлены (напряжены) до отказа, а мышцы бедра —



*Рис. 90.*



*Рис. 91.*



*Рис. 92.*

расслаблены. Корпус должен быть совершенно прямой и центр тяжести тела находиться на средине площади опоры между ног и, по возможности, ближе к задней ноге, чтобы передняя нога, наиболее часто атакуемая, могла быть более подвижной. Руками нужно сделать захват за рукава под локтевыми суставами противника (так называемый сковывающий захват). Этот захват не является постоянным и будет изменяться в зависимости от применяемого приема.

Такая стойка обеспечивает максимальную быстроту движений и устойчивость.

В нижеописываемых приемах выполнение дано только в одну сторону. Для выполнения приемов в другую сторону делаются противоположные движения. Выполняющий прием всегда находится в правой стойке (правая нога выставлена вперед). Стойка противника указывается дополнительно:

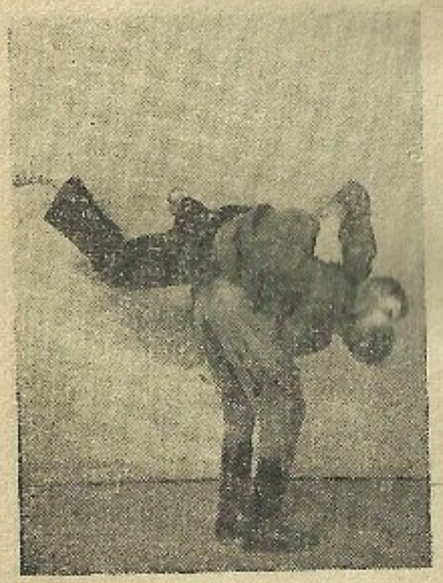

*Рис. 93.*



### 1. Задняя подножка.

Прием выполняется, когда противник стоит прямо. Противник в правой стойке. Левой рукой захватите одежду под его правым локтем, а правой рукой за одежду над его правой ключицей (рис. 87). Подшагивая левой ногой вперед-влево на уровень его правой ступни, расстояние примерно равное также длине ступни (рис. 88), одновременно осадите его на правую ногу. Расстояние между ступнями непостоянное и зависит от длины ваших ног. Если ноги длиннее, чем у противника, то это расстояние увеличивается с таким расчетом, чтобы в момент подножки правой

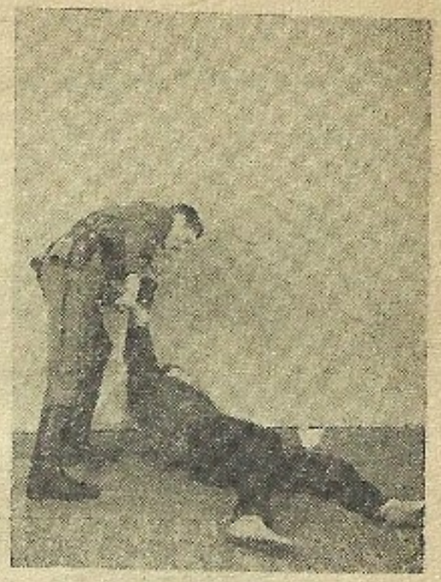

*Рис. 94.*



*Рис. 95.*

ногой, левая была согнута в коленном суставе. Центр тяжести перенести на нее, чтобы было легко сохранять собственное равновесие.



*Рис. 96.*

Как только сделан шаг левой ногой вперед, правая, слегка согнутая в коленном суставе, выносится вперед-влево и подставляется коленным сгибом в подколенный сгиб правой ноги противника (рис. 89). Движение подошвы ступни правой ноги должно быть параллельно ковру, оно напоминает движение косы, скашивающей траву. Делая сильный рывок руками и помогая корпусом влево-вниз, бросьте противника (рис. 90). Весь ваш вес должен находиться на согнутой в колене левой ноге. Правая нога должна быть прямая и стоять на полной ступне носком, обращенным слегка влево.



*Рис. 97.*



Подножка ногой, рывок руками и корпусом должны быть одновременны.

### 2. Бросок через бедро.



*Рис. 98.*

Прием проводится, когда противник напирает. Если противник в правой стойке, левой рукой захватите одежду под правым его локтем, а правой рукой из-под его левой руки — его спину или пояс (рис. 91). Повернувшись на правой ноге (перекатом с пятки на носок) влево-кругом, подставляя левую ногу к правой, подбейте левой частью таза бедро правой ноги противника изнутри (рис. 92). Подбивая правое бедро противника назад-вверх, сделайте рывок корпусом и руками через себя влево-вниз (рис. 93). Отпуская захват правой руки, бросьте противника на всю плоскость его спины, держа его за одежду левой рукой (рис. 93).



*Рис. 99.*

### 3. Бросок через голову.

Прием проводится, когда противник напирает.

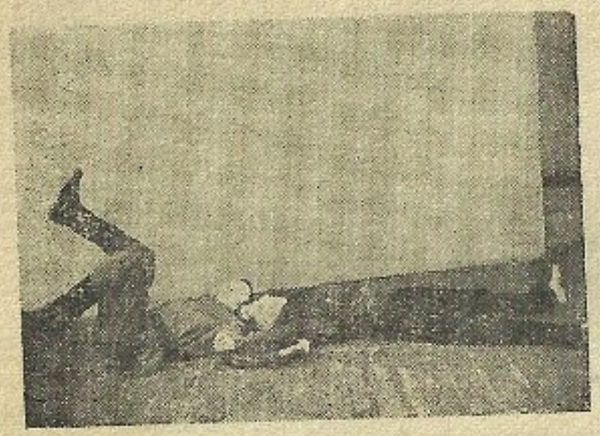

*Рис. 100.*

Противник стоит в фронтальной стойке и, слегка согнувшись, напирает на вас. Захватите одежду под его локтями (рис. 95). Левой ногой сделайте шаг вперед и поставьте свой левый носок на линию носков противника (рис. 96). Делая сильный рывок руками на себя и вверх, как-



*Рис. 101.*

бы желая перебросить противника через себя, садитесь на землю, возможно ближе к своей левой пятке, и поставьте носок сильно согнутой правой ноги к поясу противника на его животе (рис. 97). В темп делайте перекат на спине и, в момент касания лопатками ковра, сильно толкните противника носком правой ноги. Последователь-



но проходя фазы, изображенные на рис. 98, 99, перебросьте противника через голову. Направление толчка должно быть вверх и назад за свою голову. После толчка ногой, отведите свою голову к правому плечу, а противника притяните к левому плечу (рис. 100).



*Рис. 102.*

### 4. Бросок захватом двух ног.

Прием проводится, когда противник тянет на себя. Противник стоит в фронтальной стойке. Захватите одежду под его локтями (рис. 101). Рывком вниз осадите противника так, чтобы согнулись его колени и тяжесть перешла бы на его пятки. Не давая противнику время на изменение данного положения, неожиданно захватите двумя руками за его два подколенных сгиба сна-



*Рис. 103.*



*Рис. 104.*

ружи и правым плечом упритесь ему в живот (рис. 102). Толкая правым плечом в живот противника от себя, руками сильно дёрнуть его ноги на себя вверх и в стороны. Одновременно с падением противника, свою правую ногу отставьте назад (рис. 103).

### 5. Зацеп изнутри.

Прием проводится, когда противник тянет на себя. Противник в левой стойке. Шагните левой ногой вперед так, чтобы нога оказалась между ног противника и зацепите правой ногой левую ногу противника изнутри (рис. 104). Потянув его ногу к себе вправо-вверх (рис. 105), сильно наклоните корпус вперед-вправо и с толчком от себя, немного вправо (рис. 106), бросить противника на спину (рис. 107). Зацеп делается коленным сгибом за подколенный сгиб ноги противника. Нога, делающая зацеп, сгибается в колене до прямого угла.



*Рис. 105.*



### 6. Боковая подсечка.

Прием проводится, когда противник держит ноги узко, скрещивает их или заходит вбок. Противник в правой стойке. Захватите одежду под локтями противника. Неожиданно и резко проведите рывок в направлении левой ступни противника и, когда стоящая впереди его правая нога освободится от веса, сделайте подошвой левой ноги подсечку сбоку в подъем его правой ноги (рис. 108). Поднимая левой ногой правую ногу противника от себя вправо и вверх, сделайте рывок руками влево-вниз (рис. 109). В мо-



*Рис. 106.*



*Рис. 107.*



Рис. 108.



Рис. 109.

мент падения противника, левую ногу для устойчивости отставить влево-назад (рис. 110). При разучивании данного приема — страховать (поддерживать) партнера левой рукой за правый рукав.



Рис. 110.



## МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ.

Вся программа 16-часового курса Самбо распределена на четыре основные задачи, по четыре часа на задачу (восемь уроков по два часа). Такое распределение материала облегчает для инструкторов и самостоятельно изучающих Самбо находить нужный материал и изучать его последовательно по задачам представленной программы.

Средства и методы изучения и тренировки Самбо имеют неразрывную связь с обще-физической подготовкой на основе советской системы физического воспитания, комплекса «Готов к труду и обороне СССР».

Изучать Самбо следует по обще-методическому принципу: от простого к сложному, начиная от общеразвивающих упражнений, сочетая их с упражнениями самостраховки, техники приема, приема в целом, затем основы тактики и процесс применения приема в оперативной обстановке. Изучение и совершенствование техники приемов, а также подготовка и тренировка борца к соревнованиям, являются единым процессом. Он проводится

ввиде строго-организованной и спланированной формы занятий — урока, заранее продуманного применительно к обучению. Урок является частью программы и логически вытекает из ее содержания и содержания смежных уроков.

Для правильного составления и проведения урока — занятия, необходимо учитывать:

1) *Цель урока.*

Перед каждым уроком — занятием должна быть поставлена цель, причем она может быть общей для ряда уроков — занятий.

2) *Содержание урока.*

Подбор материала должен быть тщательно рассчитан, чтобы он уложился в отведенное на урок время и давал наилучшие результаты. Материал данного урока должен быть логически продолжением предыдущего урока. Недоходчивость материала свидетельствует о неправильном методическом подходе.

3) *Дозировка нагрузки.*

При распределении материала данного урока следует учитывать физиологическую нагрузку на организм. Нужно учитывать технику упражнений или приемов; время, которое имеется для их изучения, и нагрузку, которую они создают. Материал должен располагаться в уроке с учетом полезной и постепенно повышающейся нагрузки на организм.



## ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ УРОКОВ — ЗАНЯТИЙ.

В основу методики урока введена единая типовая схема, распределяющая содержание и дозировку материала. Схема урока состоит из четырех частей:

1-я часть — вводная (3—7 минут).

*Задачи:*

Организация внимания группы, умеренное разогревание организма, формирование осанки.

*Средства:*

Строевые упражнения, построение и перестроение на месте, повороты на месте, ходьба с изменением направлений и поворотами на ходу, перестроение на ходу, медленный бег.

2-я часть — подготовительная (15—30 минут).

*Задачи:*

Введение организма в работу, общая физическая подготовка, воспитание чувства равновесия и выработка умения правильно падать.

*Средства:*

Упражнения для развития координации движений, быстроты, подвижности и ловкости, для укрепления связок, развития гибкости и укрепления суставов. Упражнения для развития равновесия и расслаблений, выносливости и силы, для выработки навыков самостраховки (способы правильного падения) — следует давать на каждом уроке.

3-я часть — основная (50—70 минут).

*Задачи:*

Обучение основам техники, выработка и закрепление ценных физических и морально-волевых качеств и навыков. Обучение наиболее экономному и целесообразному использованию приобретенных качеств и навыков в различных усложненных условиях оперативной обстановки.

*Средства:*

Техника приемов, элементы тактики, подготовка, нападение, защита и контр-нападение, тренировка приемов в вольной схватке (броски, удержания и болевые приемы только лежа).

4-я часть — заключительная (5—10 минут).

*Задачи:*

Успокоение деятельности органов дыхания и кровообращения, подведение итогов прошедшего занятия.

*Средства:*

Медленная ходьба, строевые упражнения, специальные упражнения на расслабление, подведение итогов прошедшего занятия и объявления.

## МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ К ВВОДНОЙ ЧАСТИ УРОКА.

Задачами вводной части урока являются: организация внимания группы, умеренное разогревание организма, формирование осанки, — эти задачи решаются проведением строевых упражнений. Про-



цесс организации внимания и дисциплины группы начинается — с построения занимающихся, проверки явки на урок и краткого объяснения предстоящей работы. Все построения, повороты и перестроения проводятся строго по Строевому Уставу Советской армии. Строевые упражнения необходимо выполнять с соответствующей четкостью и дисциплиной, что во многом будет зависеть от самого инструктора, его внешнего вида, поведения, четкости показа упражнений и четкости подаваемой команды. Подавать команды нужно громко и ясно, согласно § 19 Строевого Устава. Подавая команду, самому находиться в положении «Смирно». Соответствующая нагрузка на внимание может быть усилена путем подачи нескольких команд сразу и их последовательное выполнение. Умеренное разогревание организма достигается путем увеличения темпа подачи команд и ускорения передвижения. Одновременно, путем непрерывной требовательности инструктора к сохранению строевой выправки — достигается формирование правильной осанки. Время, отведенное на эту часть урока, нужно экономить, но не в ущерб содержанию намеченного к проработке материала. При умелом, четком и быстром показе, подаче команды и постепенном освоении небольшого количества нового материала, для этой части урока вполне достаточно 3—4, максимум 5—7 минут.

## МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ К ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЙ ЧАСТИ УРОКА.

При отработке задач этой части урока, важно такое развитие, которое устраняет недостатки костно-связочного и мышечного аппаратов и обеспечивает высокую производительность мышц, сердечно-сосудистой и нервной системы. С этой целью различные упражнения, применяемые в этой части урока, должны в процессе урока тесно увязываться между собой и составлять единое целое.

## МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ К ОСНОВНОЙ ЧАСТИ УРОКА.

Конечной целью основной части урока является овладение навыками применения приемов «Самбо» и воспитание ценных психо-физических качеств. Обучение и тренировка поэтому ставит перед собою задачи, последовательное решение которых приводит к намеченной цели. Эти задачи — обучить:

1. Правильному выполнению деталей элементов приемов в целом.

2. Знанию основных принципов ведения рукопашного боя без оружия.

3. Своевременности выполнения приема и доведение выполнения его до автоматизма.

4. Основным тактическим моментам при встрече



с преступником (Обманные движения, нанесение ложно отвлекающих ударов преступнику перед решающим приемом.).

5. Закрепить полученные знания и навыки и совершенствовать психо-физические качества.

Решение этих задач заключается в ряде последовательных этапов и действий инструктора, организующего учебный процесс.

Прежде чем приступить к обучению выполнения деталей приемов, нужно дать представление о новом приеме. Для этого инструктор показывает весь прием в целом (слитно) на своем помощнике. При показе некоторые существенные моменты могут ускользнуть от внимания занимающихся. Поэтому инструктор, сразу же после показа, объясняет и подчеркивает сущность приема, проводя его по элементам, обращая внимание на существенные ошибки, без чего выполнение приема затрудняется.

Одновременно инструктор устанавливает порядок изучения и указывает, если необходимо, правила страховки и самостраховки.

Обучаемых делят на пары соответственно весу и росту, обуславливая, кто в первую очередь будет изучать прием и кто будет служить партнером. Следует предупредить, чтобы партнер свободно давался на прием и не оказывал сопротивления в момент изучения приема. В свою очередь, изучающий не должен выполнять прием слишком сильно и

резко, чтобы в первый же момент не привести к ушибам и растяжениям.

Во время изучения приемов, занимающиеся должны быть размещены так, чтобы при выполнении приемов все их движения были направлены в одну сторону. Это даст возможность инструктору лучше видеть все детали движения и избавить занимающихся от столкновений.

Особенное внимание надо обратить на:

1. Осторожное выполнение болевого приема, — плавно и без рывков;

2. Своевременность подачи сигнала при наступлении боли (сигнал подается возгласом «есть» или двухкратным ударом ладонью по телу партнера);

3. Правильный способ падения при выполнении бросков;

4. Поддержку своего партнера в момент приземления.

Удары выполняются условно, т. е. они лишь обозначаются.

В заключении основной части каждого урока необходимо вводить различные виды борьбы, как-то: выталкивание из круга «петушиный бой», «бой в полном приседе», борьба предплечьями, «цыганская борьба», перетягивание палки, перетягивание держась за руки, отбирание мяча, толчки ладонями в ладони, стоя друг против друга на параллельно рас-



ставленных ногах, равновесие на линии, наступать на ногу и т. д.

При изучении задачи «броски» следует вводить вольные схватки, первоначально без сопротивления, с незначительным сопротивлением и, после изучения всей программы, провести соревнования на первенство группы по правилам борьбы «Самбо» для новичков, утвержденным Всесоюзным Комитетом по делам ФК и спорта при Совете Министров СССР.

## МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ К ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНОЙ ЧАСТИ УРОКА.

Упражнения заключительной части урока подбираются из знакомых упражнений подготовительной и вводной частей урока с таким расчетом, чтобы они могли успокоить деятельность органов дыхания и кровообращения. При решении задач этой части урока, особенно нужно учитывать нагрузку на организм в предыдущей основной части урока с таким расчетом, чтобы добиться полного успокоения дыхания и кровообращения занимающихся, методом чего могут служить медленная ходьба, легкие перестроения, упражнения на расслабление и т. д. Построение занимающихся, подведение итогов занятия, ответы на интересующие вопросы.

## СТРОЕВЫЕ, ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ, ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЕ И СПЕЦИАЛЬНЫЕ ВОЕННО-ПРИКЛАДНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ.

*Строевые упражнения:*

1. Положения: «Становись», «Смирно», «Вольно».

2. Построение в одну шеренгу и две шеренги, равнение, расчет по порядку и на «первый-второй».

3. Размыкание и смыкание направо, налево, к середине, от середины.

4. Движения походным и строевым шагом, перемена направления захождением плечом к колонне, повороты «направо», «налево», «кругом», — на месте и в движении.

*Упражнения, развивающие гибкость и укрепляющие суставы.*

1. Ходьба на носках, на пятках, наружном и внутреннем крае ступни.

2. Сидя, составить ступни и разжимать колени руками в стороны.

3. Сидя, соединить ступни подошвами, захватив носки руками, наклонять корпус вперед до касания головой носков ног.

4. Повороты вправо и влево при прямом и согнутом положении корпуса стоя, сидя, лежа.

5. Стоя на коленях, вытянуть руки вперед и соединить пальцы, садясь на ковер влево от левой голени, руки отвести вправо и наоборот.



6. Руки со сцепленными пальцами поднять вверх и повернуть ладонями вверх, делая глубокие наклоны корпуса вправо и влево.

7. Руки со сцепленными пальцами положить на затылок и локти развести в стороны, ноги на ширине плеч, делать вращение корпуса влево и вправо.

8. Руки со сцепленными пальцами вытянуть вперед на уровень плеч, повернув ладонями вперед, и делать повороты вправо и влево.

*Упражнения, развивающие выносливость.*

1. Спортивная ходьба (с перекатом с пятки на носок).

2. Бег на средние и длинные дистанции.

3. Ходьба в полном приседе, на четвереньках, на четвереньках грудью вверх.

4. Лыжные пробеги до 10—20 километров в среднем и быстром темпе.

5. Велосипедные экскурсии до 50 километров в умеренном и среднем темпе.

6. Переползание по-пластунски.

*Упражнения, развивающие быстроту и ловкость.*

1. Прыжки в длину и высоту с разбега.

2. Прыжки с места в длину.

3. Опорные прыжки (прыжки через препятствия при помощи рук — скорчив, разножка и т. д.).

4. Акробатические упражнения — кувырки вперед, назад и по диагонали.

5. Перебрасывание мяча друг другу.

6. Фехтование на штыках (бой с эластичным штыком).

7. Игры: баскетбол, волейбол и др.

*Упражнения, развивающие силу.*

1. Сгибание рук в упоре лежа за кистями. (Сгибание и разгибание рук в горизонтальном положении прямого корпуса, ноги вместе, из положения лежа на земле (полу) грудью вниз.)

2. Приседание.

3. Упражнения с весом (гантели, гири, штанга).

3. Лазание по канату.

4. Упражнения на кольцах, перекладине (турнике): подтягивание.

*Упражнения в равновесии.*

1. Хождение по бревну, буму.

2. Хождение вперед и назад на катающейся бочке или чурбане.

3. Ходьба на ходулях.

4. Упражнения, стоя на одной ноге, поднимая другую в различные направления.

*Упражнения, развивающие координацию.*

Одиночное выполнение бросков: задняя подножка, бросок через бедро, бросок через голову, боковая подсечка, зацеп изнутри и др.

*Гимнастика и акробатика.*

Упражнения типа зарядки ГТО 1-ой ступени. Комбинации вольных движений 3-го разряда классифи-



цированной программы по гимнастике. Упражнения на перекладине (турник), брусьях, «коне», «козле» — по программе ГТО 2-й ступени.

## ОБОРУДОВАНИЕ И ИНВЕНТАРЬ ДЛЯ ЗАНЯТИЙ.

В дополнение к указанному оборудованию места занятий в задаче «броски», необходимо иметь шест (палку) длиною 3—3,5 метра для изучения способов правильного падения. Ножи и пистолеты деревянные по числу занимающихся, деленное на два.

Нож — конусный клинок с прямой рукояткой. Готовый нож должен иметь следующие основные размеры (в мм.). Общая длина 320, длина рукоятки 100, длина лезвия — 190, ширина лезвия — 40, толщина лезвия — 10, ширина рукоятки в средней части — 35 (рис. 111).

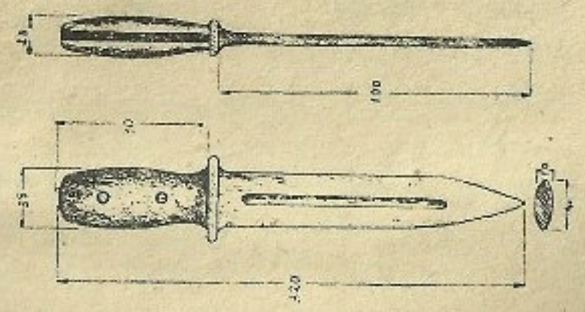

*Рис. 111.*

Пистолет. По своей форме пистолет имеет сходство с нормальным пистолетом типа «ТТ» (рис.

112). Пистолет имеет следующие основные размеры (в мм.): общая длина — 195, ширина ствола — 35, ширина рукоятки — 50, длина рукоятки — 80, ширина скобы — 40, толщина пистолета — 25.

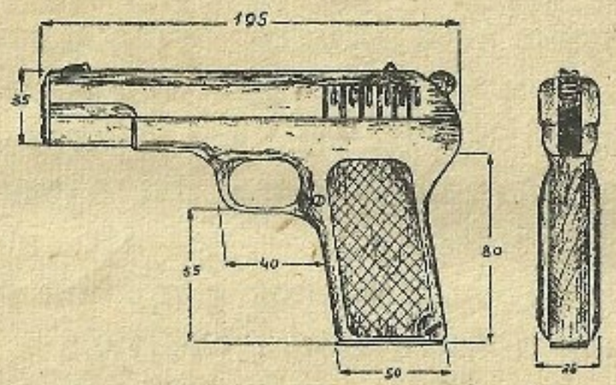


*Рис. 112.*

## РАСПРЕДЕЛЕНИЕ ОСНОВНОГО МАТЕРИАЛА 16-ЧАСОВОЙ ПРОГРАММЫ ПО УРОКАМ

**(урок — 2 часа)**

| 1 задача — 1 урок | 1 задача — 2 урок |
|---|---|
| Задержание, конвоирование, связывание — при подходе спереди. | Задержание, конвоирование, связывание — при подходе сзади. Конвоирование высокого. |
| **2 задача — 3 урок** | **2 задача — 4 урок** |
| Удары и защита от ударов. Удары ребром ладони, кулаком, носком ноги, каблуком. | Удары и защита от ударов. Защита от удара кулаком, ногой. |
| **3 задача — 5 урок** | **3 задача — 6 урок** |
| Обезоруживание. Защита от ударов ножом сверху, снизу. | Обезоруживание. Отбирание револьвера, доставаемого из кармана брюк, бокового кармана пиджака, наставленного в упор. |
| **4 задача — 7 урок** | **4 задача — 8 урок** |
| Броски противника, — стоящего прямо (задняя подножка), напирающего (бросок через бедро — через голову). | Броски противника, — тянущего на себя (бросок захватом двух ног, зацеп изнутри), заходящего вбок (боковая подсечка). |

## СОДЕРЖАНИЕ


| | Стр. |
|---|---|
| Предисловие | 5 |
| Изучение самостраховки | 7 |
| Основы специального „Самбо“ | 20 |
| Задержание, связывание, конвоирование | 27 |
| Удары и защита от ударов | 35 |
| Обезоруживание | 46 |
| Броски | 53 |
| Методические указания | 65 |


В демонстрации приемов принимали участие:
Маркотенко, „Самбист“ 1-го разряда ст. сержант Кузнецов,
ст. сержант Иванов.