

Л.С. Неменков

**ВАРИАНТЫ БРОСКОВ ПОДВОРОТОМ И ТЕХНИКА
ИХ ВЫПОЛНЕНИЯ**

Бросок подворотом относится к категории сложных технических действий, имеющих в арсенале различных видов современной спортивной борьбы (вольная борьба, греко-римская борьба, самбо, дзюдо) [1]. Насчитывается более пятидесяти бросков подворотом с различными захватами. Многие ведущие борцы из различных видов борьбы включали в свой арсенал броски подворотом, что приносило им успех на соревнованиях самого высокого уровня. Часто пользовались этим броском О. Караваев, В. Зубков, А. Иваницкий, Р. Дмитриев, С. Новиков, В. Невзоров и многие другие прославленные борцы.

Бросок подворотом имеет множество вариантов. Он выполняется с различными захватами и из различных исходных положений [2, 3]. Рассмотрим наиболее распространенные броски подворотом.

1) *Бросок подворотом с захватом руки и шеи.*

2) *Бросок подворотом с захватом руки на плечо.*

Исходное положение (И.п.) – атакующий в правосторонней стойке либо во фронтальной, но тогда вместе с началом выведения из равновесия делается быстрый короткий шаг правой ногой навстречу противнику. Левая рука делает захват за правую руку выше локтя.

Атакуемый может находиться в любой стойке. Атакующий делает рывок за руку на себя, одновременно он выполняет поворот спиной к противнику. По ходу движения рука атакуемого "идет" на плечо атакующего, обхватывает плечо и предплечье. Атакуемый плотно прижат к спине атакующего, ноги его согнуты, таз делает упор в верхнюю часть бедер, спина почти прямая, голова развернута в сторону броска. Движение продолжается. Бросок проводится за счет активного разгибания ног с одновременным наклоном туловища вперед и скручиванием в плечах. Противник падает на спину и осуществляется переход на удержание. Для страховки захваченная рука атакуемого в момент нападения немного задерживается и притягивается на себя вверх. Прием удобно выполнять, если противник протягивает руку вперед или кладет ее на плечо. Аналогична техника выполнения броска с захватом руки через плечо.

3) *Бросок подворотом с захватом руки под плечо.*

И.п. – атакующий в левосторонней стойке, выполняет захват правой рукой левую руку противника выше локтя. Одновременно с рывком правой рукой на себя и немного вниз атакующий поворачивается спиной к противнику, левая рука проносится сверху руки атакуемого так, чтобы та оказалась в положении под плечом. Левая нога идет с левой стороны ног противника и, почти полностью распрямляясь, становится на носок. Атакуемый должен быть плотно прижат к спине атакующего. Затем по ходу движения атакующий делает как бы кувырок через левое плечо и перебрасывает партнера. Прием проводится с падением. Желательно, не распуская захвата, перейти к удержанию противника, лежащего на спине.

4) *Бросок подворотом с колен.*

Атакующий выводит руками противника на себя, делает поворот спиной к партнеру, одновременно опуская центр тяжести и становясь на колени. Можно выполнять поворот к противнику прыжком. Туловище при этом нельзя сильно сгибать, ягодицы не касаются голени. Усилие

рук направлено вперед-вверх. В выполнении броска большую роль играет скручивающее движение плеч. В момент принятия положения на коленях атакующий стопу ставит на пальцы. За счет этого добывается большей тяги, силу дает выпрямление ног после толчка стопами вперед-вверх. Увеличивается сила отрыва, амплитуда приема, его зрелищность.

Рассмотрим также некоторые менее встречающиеся приемы, относящиеся к группе бросков через спину.

5) *Бросок подворотом "с особо низким подседом"*.

И.п. – атакующий в левосторонней стойке, атакуемый – во фронтальной. Захват выполняется за левую руку и туловище. Выведение из равновесия вперед на носки. Выполняя подворот, атакующий приходит в максимально низкий подсед. Туловище при этом совершенно прямое. Правая рука продолжает тягу вперед-вниз, плотно прижимая захваченную руку атакуемого к своему левому боку. Левая рука атакующего несет основную нагрузку: полностью выпрямляясь, тянет вверх-вперед, помогает сделать глубокий подсед и сохранять равновесие, лишает противника опоры. Бросок осуществляется активным выпрямлением ног, наклоном туловища и скручиванием плеч.

При выполнении бросков через спину с глубоким подседом проводящий прием должен стараться войти как можно глубже в площадь опоры противника. Также следует учитывать тот факт, что данные броски характеризуются большей продолжительностью времени входа, но зато и большей амплитудой.

6) *Обратный бросок подворотом с захватом руки на плечо в падении.*

И.п. – борцы в левосторонней стойке. Атакующий производит захват правой рукой за предплечье одноименной руки атакуемого изнутри, левой захватывает ту же руку выше локтя. Поворот выполняется вокруг левой ноги атакующего, уходя одновременно вниз на одно или оба колена. Продолжая падение и скручиваясь вправо, атакующий заставляет противника сделать кувырок вперед через правое плечо.

7) *Бросок подворотом с падением.*

И.п. – атакующий в правосторонней стойке. Противник в правосторонней или фронтальной стойке. Атакующий осуществляет быстрый подворот с уходом вниз. Левая нога стоит на стопе, правая ставится на колено, вплотную к одноименной ноге противника, блокируя ее. Бросок проводится с падением атакующего. Очень хорошо его выполнять в момент, когда противник напирает вперед, либо следует спровоцировать движение в этом направлении.

Для успешного выполнения данных вариантов бросков должны быть подготовлены соответствующие ситуации, а чтобы их создать, в техническом арсенале спортсмена должно иметься определенное количество комбинаций, благодаря которым соперник может оказаться в положении, позволяющем атакующему успешно провести бросок подворотом. Основным условием для проведения данного броска является положение тела противника, предполагающее небольшой наклон туловища вперед, а следовательно, и смещение в этом же направлении центра тяжести тела соперника.

Литература

1. *Мартиросов, Э.Г.* Спортивная борьба / Э.Г. Мартиросов. – М.: Физкультура и спорт, 1994. – 188 с.
2. *Алексеевко, Ю.Г.* Коронные приемы / Ю.Г. Алексеевко. – М.: Физкультура и спорт, 1985. – 196 с.
3. *Алиханов, И.И.* Техника вольной борьбы / И.И. Алиханов. – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 216 с.