

БРОСКИ ПОДВОРОТОМ

Броски подворотом являются одними из сложных приемов по координации движений. Это связано с тем, что туловище А при выполнении приема поворачивается по трем осям: вертикальной, фронтальной и сагиттальной. Выполнение приема требует координационной точности и быстроты. В то же время броски подворотом относятся к наиболее результативным техническим действиям.

Результативность бросков подворотом обусловлена тем, что они выполняются из самых различных положений, с разнообразными захватами и, как правило, заканчиваются либо чистой победой, либо опасным положением для соперника.

Броски подворотом состоят из следующих основных элементов:

1. Захват.
2. Поворот спиной к сопернику.
3. Отрыв от ковра и бросок.
4. Удержание в опасном положении и дожим.

Из этих элементов следует выделить наиболее важную часть – поворот спиной к противнику и отрыв его от ковра.

В спортивной практике существуют разнообразные способы поворота спиной к сопернику, однако наиболее эффективными следует считать поворот на впереди стоящей ноге с подставлением ноги, стоящей сзади, и одновременный поворот на обеих ногах (скрещивая ноги).

Бросок подворотом захватом руки и шеи. Находясь с соперником в обоюдной стойке, А, наклоняясь вперед, поворачивается к Б спиной и одновременно осуществляет захват руки и шеи (рис. 6). После поворота А продолжает движение вперед-в сторону, удерживая плотный захват руки и шеи (подворот), затем выпрямляет ноги (подбивает) и перебрасывает соперника через спину на ковер.

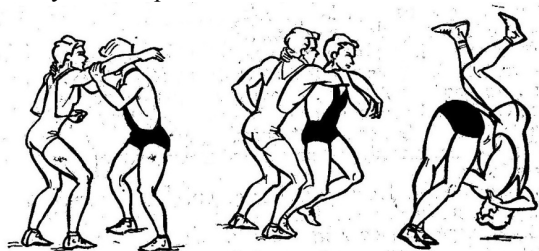


Рис. 6. Бросок подворотом захватом руки и шеи

Характерные ошибки. 1. Отрыв соперника от ковра А выполняет только за счет наклона туловища вперед, не используя силу ног. 2. Во время подворота А чрезмерно прогибается назад, что ведет к потере устойчивости. 3. Во время подворота А чрезмерно наклоняет туловище в сторону.

Отрыв соперника от ковра и подбив осуществляются за счет выпрямления ног, прогиба туловища назад и рывка руками вверх-в сторону. После подбива следует падение с соперником назад и поворот грудью к ковра. Поворот А грудью к ковра может быть выполнен в воздухе, после касания головой ковра (мост) или касания ковра головой и плечом (через полумост).

Бросок прогибом захватом туловища с рукой. Захватив туловище с рукой, А подставляет сзади стоящую ногу на уровень впереди стоящей, а затем резко выпрямляет ноги, подбивая руками туловище Б на себя-вверх, отрывает его от ковра и, прогибаясь назад, в падении перебрасывает соперника через себя, разворачиваясь перед ковром в сторону захваченной руки (рис. 9).

Характерные ошибки. 1. При выполнении захвата А чрезмерно наклоняется вперед. 2. А выполняет захват намного выше пояса, что значительно затрудняет отрыв Б от ковра. 3. При отрыве соперника от ковра А слабо прижимает его руками к своей груди.

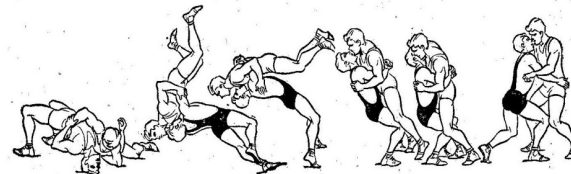


Рис. 9. Бросок прогибом захватом за туловище с рукой

Способы тактической подготовки. 1. Выведение из равновесия. А захватами рук, туловища, шеи теснит Б к краю ковра, а затем, когда

Б начинает противодействовать этому, проводит бросок прогибом. 2. Повторная атака. А делает попытку захватить туловище с рукой, а затем, после защитных действий Б, повторно выполняет захват и проводит бросок прогибом. 3. Сковывание. А сковывает Б захватом плеча и предплечья, а затем, при попытке атакованного освободиться от этого захвата, выполняет захват за туловище с рукой и проводит бросок прогибом. 4. Вызов. А, выпрямляясь, создает сопернику благоприятные условия для захвата туловища и в момент осуществления этого захвата выполняет бросок прогибом.

Комбинации. 1. Перевод рывком за руку – бросок прогибом захватом за туловище с рукой. Если, защищаясь от перевода рывком за руку, Б выпрямляет туловище и пытается освободить захваченную руку, А захватывает туловище с рукой и выполняет «бросок прогибом». 2. Перевод нырком захватом за шею и туловище – бросок прогибом захватом за туловище с рукой. Если в момент нырка под руку Б снимает руку с шеи и делает шаг назад, А захватывает руку и туловище соперника и выполняет бросок прогибом. 3. Бросок подворотом захватом руки и туловища – бросок прогибом захватом за туловище с рукой. Если, защищаясь от броска подворотом, Б выпрямляет туловище, А быстро поворачивается к нему грудью, захватывает руку и туловище соперника и выполняет бросок прогибом.

Защиты. 1. Блокировать действия нападающего плотным сковыванием его рук, не давая осуществить захват туловища с рукой. 2. Захватить руку, удерживающую туловище, и перенести на нее вес своего тела, не давая возможности сопернику осуществить плотный захват.

Контрприемы. 1. Бросок прогибом захватом руки и туловища. В тот момент, когда А захватывает туловище с рукой, Б, опережая его, выполняет бросок прогибом. 2. Перевод вращением захватом руки сверху. В тот момент, когда А выполняет захват туловища с рукой и наклоняется вперед, Б, захватив руку сверху, выполняет перевод в партер вращением. 3. Бросок подворотом захватом руки через плечо, захватом руки и шеи, захватом руки и туловища. В тот момент, когда А пытается осуществить захват, Б выполняет один из названных вариантов бросков подворотом.

Взаимодействие с другими приемами. Если соперник, защищаясь от броска прогибом, приседает и наклоняется вперед, можно выполнить: бросок подворотом захватом руки и туловища, бросок подворотом захватом руки и шеи или бросок (перевод) вращением.

Если соперник, защищаясь, приседает и отклоняет туловище назад, можно выполнить: сваливание сбиванием захватом руки и туловища или сваливание сбиванием захватом руки двумя руками.

Если после отрыва соперника от ковра он пытается сделать накрывание, можно выполнить бросок наклоном.

ПРИЕМЫ БОРЬБЫ В ПАРТЕРЕ

Партер – положение борца, при котором он находится на коленях и упирается в ковер руками. Если спортсмен упирается в ковер прямыми руками, считается, что он находится в высоком партере; если же он упирается в ковер предплечьями или лежит на животе, положение расценивается как низкий партер. Высокий партер создает благоприятные условия для маневрирования и нападения, низкий в большей мере способствует защите атакуемого.

Вместе с тем можно привести много примеров из спортивной практики, когда инициатором борьбы является нижний борец, который успешно применяет различные контрприемы, выходы наверх, за счет чего добивается решающего преимущества.

До начала борьбы в партере нижний борец, заняв положение высокого партера, должен упереться в ковер руками и не двигаться до тех пор, пока арбитр не даст свисток к началу борьбы и верхний борец не коснется его спины ладонями. Верхний борец наиболее часто становится сзади или сбоку от нижнего.

Характерные ошибки. 1. Отсутствие плотного захвата руки соперника. 2. Захват плеча и вращение вокруг захваченной руки выполняются без выведения соперника из равновесия. 3. Поворот боком-спиной и вращение выполняются на значительном удалении от соперника. 4. После падения на ковер А запаздывает с заходом за спину Б и захватом его туловища сверху.

Способы тактической подготовки. 1. Выведение из равновесия. В ходе единоборства А захватывает одной рукой разноименное запястье, а другой – шею Б и, упираясь предплечьем в грудь, толкает его от себя. Если Б, противодействуя этому движению, наклоняется вперед, А выполняет перевод в партер вращением. 2. Оковывание. В момент борьбы на дальней дистанции в низкой стойке А сковывает соперника захватом рук за запястья. Если Б начинает освобождаться от захвата, А, отпуская одну руку, захватывает плечо соперника снизу и выполняет перевод в партер вращением. 3. Угроза. Находясь на дальней или средней дистанции, А пытается захватить туловище соперника. Если Б, защищаясь, наклоняется и посылает руки вперед, А захватывает одну руку сверху и выполняет перевод в партер вращением. 4. Вызов. Находясь в средней или высокой стойке, А создает сопернику благоприятные условия для захвата туловища с рукой. Перевод вращением выполняется в тот момент, когда соперник пытается осуществить захват.

Комбинации. 1. Сваливание сбиванием захватом руки соперника двумя руками – перевод вращением захватом за руку сверху. Перевод вращением выполняется в тот момент, когда Б, защищаясь от сваливания, отставляет назад впереди стоящую ногу и наклоняется вперед. 2. Сваливание сбиванием захватом руки и туловища – перевод вращением захватом за руку сверху. Комбинация выполняется аналогично описанной выше. 3. Бросок прогибом захватом руки и туловища – перевод в партер вращением захватом за руку сверху. В тот момент, когда Б, защищаясь от броска прогибом, приседает и наклоняет туловище вперед, А захватывает плечо Б и выполняет перевод в партер вращением.

Защиты. Г. Борются в высокой стойке или прижать руку к туловищу, захватом которой соперник выполняет перевод вращением. 2. Сковать соперника захватом одной или двух рук. 3. После падения на ковер Б должен прижать руку и голову А к своему туловищу и, препятствуя освобождению от этого захвата, подняться в стойку.

Контрприемы. 1. Накрывание выседом. А поворачивается боком-спиной и начинает вращение вокруг руки соперника. Б делает шаг ногой вперед, садится на ковер и задерживает А в опасном положении. 2. Накрывание перешагиванием. В момент вращения А вокруг руки Б наклоняется вперед и, перешагивая, ставит А в опасное положение.

Взаимодействие с другими приемами. Если при защите от перевода вращением Б выпрямляется и пытается вырвать руку, можно, отпустив его руку, захватить туловище спереди, провести сваливание сбиванием, перевод захватом туловища, бросок прогибом захватом туловища.

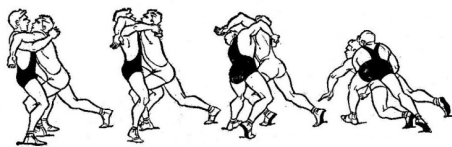


Рис. 4. Перевод нырком захватом туловища

Комбинации. 1. Бросок подворотом захватом руки и туловища – перевод нырком захватом туловища. В момент, когда Б принимает защитную позу от броска подворотом – выпрямляется, А поворачивается к нему грудью, подбивает разноименную руку Б вверх-в сторону и, захватив туловище спереди, выполняет перевод нырком. 2. Бросок поворотом захватом руки и туловища – перевод нырком захватом туловища. А, захватив руку и туловище Б, пытается выполнить бросок поворотом. Если Б, защищаясь, освобождает руку от захвата, А захватывает туловище Б спереди и выполняет перевод нырком. 3. Перевод рывком за руку – перевод нырком захватом туловища. Б, защищаясь от перевода рывком за руку, выпрямляет туловище и стремится освободить руку от захвата, А захватывает туловище Б спереди и выполняет перевод в партер нырком.

Защиты. 1. Если туловище Б захвачено на уровне груди, следует, приседая, опустить плечи вниз и освободиться от захвата. 2. В момент захвата туловища Б захватывает руку А сверху-снаружи и, опускаясь, освобождается от плотного захвата.

Контрприемы. 1. Бросок подворотом захватом руки и шеи. Когда А осуществляет захват туловища спереди, Б, захватив, руку и шею А, поворачивается к нему спиной и выполняет бросок подворотом. 2. Бросок прогибом захватом рук сверху. Бросок выполняется в тот момент, когда А пытается осуществить захват туловища.

Перевод вращением захватом за руку сверху («вертушка»).

А плотно захватывает плечо одноименной руки Б снизу. После этого, прогибаясь назад, А вращается вокруг захваченной руки Б, опускается на колени и, удерживая плотный захват, переводит его в партер (рис. 5).



Рис. 5. Перевод вращением захватом за руку сверху

При выполнении перевода в партер вращением следует обратить внимание на выполнение захвата плеча Б и поворот А боком-спиной к сопернику. Захват плеча выполняется энергичным подбивом руки Б вверх, так как этим движением наряду с захватом А выводит соперника из состояния равновесия.

ПЕРЕВОРОТЫ

Перевероты – наиболее распространенная группа технических действий в партере, при выполнении которых верхний борец, скручивая туловище нижнего, переворачивает его спиной к коврику.

Перевероты выполняются скручиванием, забеганием, переходом, накатом, перекатом, прогибом. Они осуществляются через голову, плечо, бок или в сторону ног различными захватами рук, туловища, шеи нижнего борца. С переверотов обычно начинается знакомство с техникой спортивной борьбы. Для их успешного выполнения верхний борец должен уметь использовать не только силу различных групп мышц, но и вес своего тела. В процессе овладения переверотами у занимающихся воспитываются умения и навыки более рационального перехода с одного захвата на другой, спортсмены учатся сочетать выполнение переверотов с удержанием соперника в опасном положении, дожимом его на лопатки и т. п.

Переверот скручиванием захватом рук сбоку. Этот прием, несмотря на простоту выполнения, имеет большое практическое значение. Владея им, можно не только добиться победы, но и, находясь в безопасном положении и сохраняя свои силы, держать соперника в напряжении, сохранять имеющееся преимущество. При выполнении переверота захватом рук сбоку занимающиеся получают ясное представление о том, как можно использовать вес своего тела при борьбе в партере сверху. Этот переверот удобно проводить, когда нижний борец стоит в высоком партере.

Выполняется прием следующим образом. Верхний борец прижимается грудью к спине соперника и, захватив дальнюю руку нижнего за плечо сверху, старается своим предплечьем прижать его; голову к захваченной руке. Затем, передвигаясь к голове нижнего, верхний захватывает одноименное плечо из-под живота и, упираясь ногами в ковер, переворачивает соперника на спину (рис. 10).

Характерные ошибки. 1. Действия рук не согласованы с действиями ног.

2. Захват руки осуществляется не за плечо, а за предплечье.

Способы тактической подготовки. 1. Выведение из равновесия. Верхний борец рывком за туловище пытается сбить соперника на живот. В тот момент, когда нижний борец, пытаясь сохранить равновесие, располагает близко руки, верхний захватывает их сбоку и выполняет один из вариантов переверота. 2. Угроза. Верхний борец пытается захватить шею нижнего из-под плеча. В тот момент, когда нижний борец, защищаясь от захвата, приподнимается и прижимает руку к туловищу, верхний захватывает руку соперника сбоку и выполняет переверот этим захватом.

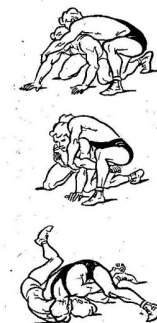


Рис. 10. Переверот скручиванием захватом рук сбоку