

# Вольная борьба

# История развития вольной борьбы

Вольная борьба — вид единоборства с применением различных приёмов (захватов, бросков, переворотов, подножек и т. п.), в котором каждый из соперников пытается положить другого на лопатки и победить. Современный вид вольной борьбы сформировался в Англии и США в первой половине XIX в.

Вольная борьба — это симбиоз силы, мощности, напора, выносливости и в то же время быстроты, ловкости, гибкости.

В программу Олимпийских игр вольная борьба включена с 1904 г., для женщин — с 2004 г. Чемпионаты мира проводятся с 1951 г., чемпионаты Европы — с 1928 г. В Международной федерации борьбы — ФИПА Вольная борьба





Современная вольная борьба зародилась в конце XIX века в Великобритании, а затем распространилась в другие страны Европы, Азии, Америки, Африки. Это единоборство двух спортсменов. С помощью различных технических приемов - захватов, бросков, переворотов, подножек, подсечек и многих других приемов, каждый из соперников стремится положить другого на лопатки и добиться победы. Отличие вольной борьбы, например, от греко-римской, разрешены захваты ног, а также приемы, выполняемые с помощью ног - подсечки, подножки.

В Советском Союзе вольная борьба стала развиваться значительно позже классической. Советские борцы не были знакомы с этим видом борьбы. Исключение составляли только борцы из Азербайджана, Армении и Грузии, где национальные виды борьбы имели много общего с техникой международной вольной борьбы. Первый чемпионат страны был проведен в 1945 г. Многие борцы - классики перешли в вольную борьбу, особенно из тех весовых категорий, в которых существовала большая конкуренция. Всесоюзный комитет по делам физической культуры и спорта провел специальный учебный сбор для тренеров, где они впервые изучили сложную технику нового вида борьбы. Развивать вольную борьбу в СССР начали потому, что это был олимпийский вид. За первыми международными выступлениями советских борцов с особым вниманием следил И.В.Сталин - он сам был поклонником борьбы, а победы в тяжелых весовых категориях считал важнейшими и определяющими.

Впервые наши борцы вольного стиля приняли участие в Олимпийских Играх в 1952 г. Главным претендентом на золотую олимпийскую медаль был "северный великан" швед Б. Антонссон. К этому времени он был чемпионом Европы 1946 г, 1949 г по вольной борьбе, чемпионом мира 1950 г по классической борьбе, чемпионом мира 1951 г по вольной борьбе, серебряным призером Олимпийских игр 1948 г в Лондоне. Ни у кого из западных специалистов и журналистов не было сомнения, что в 1952 г именно Антонссон станет олимпийским чемпионом. В финале он встретился с талантливым самородком, кохозником из Кахетии А. Мекокишвили. На первом чемпионате СССР в 1945 г именно Арсен занял первое место и прочно удерживал его несколько лет. Таков путь олимпийского чемпиона 1952 г, так как А Мекокишвили выиграл финальную схватку, а команда борцов вольного стиля СССР заняла на этих Играх первое место.





# Правила борьбы

Борьба, как и все другие виды спорта, подчинена правилам, которые определяют «закон игры» и практику поединка; цель ее - положить на лопатки (туше) противника или победить по очкам. Настоящие Правила применяются во всех стилях современной борьбы под контролем ФИЛА.

Греко-римская и вольная борьба существенно различаются следующим образом:

- в **греко-римской борьбе** строго запрещено захватывать противника ниже пояса, ставить подножку, активно пользоваться ногами при выполнении какого-либо действия;
- в **вольной борьбе**, наоборот, разрешены захват ног противника, подножки и активное использование ног при выполнении какого-либо приема;
- в **женской борьбе** строго запрещены двойные Нельсоны;
- для **пляжной борьбы** есть отдельный специфический регламент;
- в **национальных видах борьбы** применяются специальные правила, специфические для каждого района.

Излагаемые далее правила постоянно меняются, но их должны знать и применять все, кто занимается борьбой: борцы, тренеры, арбитры и руководители, кто полностью отдается ей и борется честно и справедливо к удовольствию зрителей.

# Задачи и содержание частей тренировочного урока

## **Тренировочное занятие состоит из трех частей.**

Подготовительная часть предназначена для организации группы и мобилизации внимания занимающихся, объяснения задач тренировочного занятия, разогревания и подготовки организма занимающихся к предстоящей работе.

Все это достигается применением различных упражнений общеразвивающего характера, ходьбой и бегом в переменном темпе, акробатическими и имитационными упражнениями. Особое внимание следует обращать на разогревание и проработку связок и суставов. Разогревание следует выполнять постепенно, включая в работу все более крупные группы мышц.

Опытные борцы постепенно подбирают себе определенные комплексы упражнений, включают упражнения, имитирующие их основные технические действия. Нередко в разминке применяют простейшие формы борьбы (выталкивания из круга, петушиный бой, бой всадников, борьба за предмет и т. д.). В этом случае разминка проходит интересно и эмоционально. Во всех случаях следует разминаться до появления пота.

**Основная часть занятий** — самая продолжительная по времени и большая по нагрузке. В этой части совершенствуются специальные физические и (морально-волевые качества, тактико-техническое мастерство. Спортсмены учатся применять полученные знания в сложных условиях схватки.

Продолжительность основной части занятий зависит от числа занимающихся, их натренированности, уровня спортивного мастерства, задач, стоящих перед ними, а также от обеспеченности тренировочного зала необходимым спортивным инвентарем.

В заключительную часть входит постепенное снижение нагрузки, подведение организма к нормальному состоянию, для чего применяются различные дыхательные упражнения, упражнения на расслабление и упражнения в медленной ходьбе. В конце заключительной части занятий полезно подвести итоги всего тренировочного занятия.

Занятия по борьбе в зависимости от задач, стоящих перед спортсменами, и периода тренировочной работы могут быть различными по содержанию. Основными формами тренировочных занятий являются учебно-тренировочные, тренировочные, контрольные занятия.

**Учебно-тренировочные занятия** — наиболее распространенная форма спортивного урока. Продолжительность их в среднем около двух часов. На них осваиваются новые технические приемы, а также повторяются и совершенствуются старые, исправляются ошибки в технике и устраняются недостатки в физической подготовке.

Совершенствуется волевая подготовка и воспитывается умение применять усвоенные навыки и технические действия в сложных, постоянно меняющихся условиях схватки. С учетом стоящих перед спортсменами задач подбираются и партнеры по тренировке. Учебно-тренировочные занятия нередко начинают с бесед по теории.

**Подготовительная часть занятий проводится обычно групповым методом.** Полезно начинать занятия с разучивания и разбора нового тактико-технического материала в составе группы. После этого задания следует более конкретизировать, учитывая индивидуальные особенности занимающихся, их мастерство и задачи занятия.