

# СПОРТИВНАЯ БОРЬБА

Борьба как вид спорта представляет собой единоборство между двумя противниками, которое осуществляется в соответствии с установленными правилами. Правила состязаний по борьбе предусматривают условия присуждения победы, ограничивают возможные действия борцов с тем, чтобы обеспечить зрелищность, образовательный и воспитательный эффект.



*Французы развили и усовершенствовали броски надворотом с различными захватами, приемы со стойки, проводимые через мост (их называли суплесами - или это броски промбаи)*



## Из истории борьбы

Борьба является одним из самых древних видов противоборств и имеет очень интересную и яркую историю. Имеется много теорий о ее происхождении. Одни исследователи подчеркивают ведущее значение в ее развитии культа и религии, другие связывают появление борьбы с биологическим стремлением человека к движению, третьи придают этому вопросу идеалистическое философское толкование. Однако наиболее верной точкой зрения является та, где утверждается, что появление различных видов физических упражнений связано с закономерностями развития человеческого общества, культуры и с условиями быта. Можно предположить, что борьба появилась в тот период, когда человек понял, что физическая сила, ловкость, отдельные приемы единоборства помогают ему сохранить жизнь и обеспечи-

вать себя питанием. Накопленный опыт передавался из поколения в поколение, и со временем борьба была осознана как самобытное средство физического развития человека и воспитания у него ценных прикладных навыков.

С историей борьбы связано много легенд, ей посвящено множество произведений искусства и литературы, которые повествуют о проявлении силы, ловкости и храбрости силачей разных стран мира. Первые из известных археологии изображения приемов борьбы относятся к VI–IV тысячелетиям до н. э. Эти изображения служат описанию поединка борцов — клинописная запись мифа о подвигах Гильгамеша. Множество памятников и литературных источников оставили древние греки и египтяне. На гробнице Бени Гасана (2600г. до н. э.) обнаружено свыше 400 рисунков, изображающих приемы борьбы, имеющих большое сходство с современной спортивной техникой. Аналогичные изображения найдены и на других гробницах, на греческих амфорах.

Подробные описания античной борьбы оставили нам древний поэт

Пиндар (IV в. до н. э.), Лукиан, Хелиадор, Эмир, Филострат, Плутарх, Платон. В бессмертной поэме Гомера «Илиада» (IX–X вв. до н.э.) красочно описывается поединок двух героев — Аякса и Одиссея. На одной из ваз (рис. 2) изображен поединок Геракла и Антея, а на мраморной скульптуре из Афин (510г. до н. э.) выразительно изображены борющиеся юноши.

Историки утверждают, что в Древней Греции были созданы специальные школы (палестры), в которых под руководством опытных учителей мальчики и юноши изучали различные приемы борьбы. Палестра представляла собой специальное здание размером 66х66м с помещениями для различных упражнений, площадкой для борьбы, ком-

## Фрагменты изображения борьбы на гробнице Бени Гасан (2600г. до н. э.)



## Поединок Геракла и Антея (деталь росписи вазы Черветри, Греция)



натами для отдыха и гигиенических процедур, а также для жилья атлетов. Характерным для древнего мира является то, что борьба приравнивалась к искусству, ею занимались виднейшие ученые, поэты, государственные деятели, полководцы. Первые правила соревнований по борьбе были разработаны и описаны основателем Афин Тезеем. Борьба первоначально велась только в стойке; победителем считался борец, который бросал на землю своего соперника три раза. Разделения на весовые категории не было, поединок во времени не ограничивался.

В программу олимпийских игр борьба входила в виде составной части греческого пятиборья — пентатлона (708г. до н. э.) и панкратиона — соединения кулачного боя и борьбы (648г. до н. э.), а также в качестве самостоятельного вида спорта. В числе участников и победителей олимпийских игр были многие выдающиеся люди того времени: математик Пифагор, философ Платон, поэт Пиндар и др. Известный полководец Милон из Кротона (540-516гг. до н. э.) установил рекорд, который не побит до сего времени: в течение 24 лет он был победителем в шести олимпийских играх. Гиппосфен из Спарты (624-608гг. до н. э.) победил в пяти олимпиадах. Даже такой выдающийся спортсмен современности, как белорусский борец А. Медведь, смог победить лишь в трех олимпиадах!

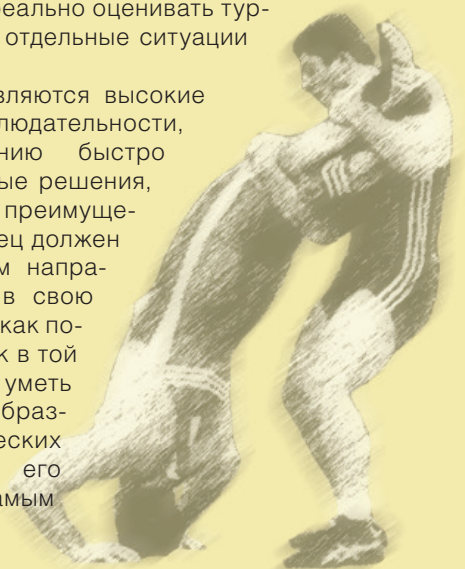
До настоящего времени практически у всех народов наряду с международными видами борьбы (классической, вольной, самбо и дзюдо) культивируются самобытные, национальные виды спортивной борьбы. Занятия борьбой способствовали формированию личности таких выдающихся людей, как Сократ, Платон, Авиценна, Руставели, А. Линкольн, Л.Н. Толстой, А.И. Куприн, Р. Тагор, и др.

Искусство борьбы состоит в умении эффективно контролировать ситуацию и формировать ее в свою пользу. Такому искусству анализа ситуации борец учится именно в единоборствах, стараясь использовать неточности в действиях противника, вводя его в заблуждение обманными движениями, проводя сложные комбинации, разгадывая намерения противника. В этих условиях такие интеллектуальные качества, как внимательность, рассудительность, приобретают первостепенное значение.

Чтобы побеждать, нужно иметь высокий уровень скоростно-силовых качеств, огромную выносливость к мышечной работе, выполняемой в широком диапазоне интенсивности с большими ее перепадами. Спортсмен должен уметь рационально чередовать предельные мышечные напряжения с расслаблением (одинаково успешно в трех режимах работы мышц: преодолевающем, уступающем и удерживающем). К этому следует добавить, что многогранная мышечная деятельность борца связана с необходимостью попеременного вовлечения в работу подавляющего числа мышечных групп. Такая попеременная и различная по интенсивности работа мышц приводит к быстрому истощению богатых энергией фосфатных депо организма и активизации гликолитических процессов анаэробного энергообеспечения и, как следствие, к избыточному накоплению в крови молочной кислоты, т.е. к высокому уровню окислительных процессов — ацидозу. К концу первого периода схватки накапливаются значительные величины кислородного долга. В минутном перерыве часть кислородного долга восстанавливается, но затем вновь интенсивно нарастает, несмотря на заметную активизацию на пятой-шестой минутах схватки вегетативных реакций организма (повышается интенсивность дыхательных процессов и деятельности сердечно-сосудистой системы, что приводит к достаточно высокому уровню уже аэробных процессов). Следовательно, занятия борьбой способствуют гармоническому совершенствованию всех трех процессов энергообеспечения организма: аэробных, анаэробно-лактатных и анаэробно-алактатных.

Борьба оказывает воздействие на психическую сферу занимающихся. На занятиях воспитывается мгновенная реакция, высокая чувствительность, способность предельно концентрировать и правильно распределять внимание, сохранять инициативу, устойчивое волевое состояние, реально оценивать турнирное положение и отдельные ситуации на ковре.

В борьбе предъявляются высокие требования к наблюдательности, бдительности, умению быстро принимать правильные решения, сводить к минимуму преимущества соперника; борец должен обладать искусством направить ход поединка в свою пользу, предугадать, как поведет себя противник в той или иной ситуации, уметь с помощью разнообразных технико-тактических приемов заманить его в ловушку. Однако самым





главным следует признать формирование у борцов способности преодолевать трудности. Это качество приобретает уже в юношеские годы и затем «работает» на индивида всю последующую жизнь.

Способность преодолевать трудности формируется на основе совершенствования таких свойств личности, как обостренное чувство чести и самолюбия, самостоятельность, честность и благородство в отношении к более слабому партнеру и т.п.

Анализ движений, выполняемых борцами в схватках, свидетельствует о многогранности их воздействия на формирование координационных способностей. Так, борцам приходится молниеносно и мощно выполнять координационно-сложные атакующие технические действия, в том числе из необычных исходных положений, своевременно непринужденно ликвидировать атаки противника.

Значительная доля времени в схватке расходуется на поиск рационального захвата, маневрирование с целью его осуществления, удержания и теснения противника, блокирования или ограничения его подвижности. С этой целью меняется ритм схватки, осуществляются угрозы, атаки, выведения из равновесия, выжидания и т.п. И все это происходит в условиях жесткого лимита времени, яростного сопротивления и жесткого прессинга судей соревнований, наказания которых часто предreshают исход поединков.

Движения борца выполняются в различных плоскостях (фронтальной, сагиттальной и латеральной); они имеют сложную траекторию и различную амплитуду. Борцы широко применяют различные способы использования инерции движения тела; в схватке взаимодействуют силы атакующего и атакуемого, в это взаимодействие активно вмешиваются такие внешние силы, как вес тела, сила трения, реакция

собственной опоры, реакция взаимной опоры, инерция и центробежные силы. Без участия перечисленных сил борьба как таковая практически невозможна.

Борьба имеет большое число разновидностей. Изучение многочисленных народных видов борьбы показывает, что их содержание зависит от условий и образа жизни

людей, отражает национальные обычаи, особенности культуры. В них разработана самобытная техника, определены своеобразные способы достижения победы и определения победителей. В южных странах распространена борьба с захватом ног руками, подножками, зацепами ног и другими специфическими действиями; у якутов, эскимосов, скандинавов и других северных народов борьба связана с захватом за одежду и обхватом туловища. Захваты руками за ноги здесь затруднены особенностями одежды. Известны такие виды борьбы, в которых разрешен только захват выше пояса. У народов, образ жизни которых связан с длительными передвижениями на лошадях (монголы, татары, казахи, киргизы и др.), распространена борьба наездников верхом. Среди народов Азии популярны виды единоборств, которые проводятся на дистанции и предъявляют высокие требования к скорости и ловкости (каратэ, кунг-фу и др.). У многих народов Востока (Турция и др.) с целью воспитания ловкости и быстроты тело борцов смазывается маслом (так называемая масляная борьба).

По классификации Н.М. Галковского, А.З. Катулина, Н.Г. Чионова существуют шесть основных видов борьбы:

1. Борьба в стойке без подножек и захватов ниже пояса (русская борьба «в схватку» и захватом «накрест», молдавская — «трыньтэ-дряптэ», татарская «куряш», узбекская «курраш» и др.).

2. Борьба в стойке с подножками без захвата ниже пояса (русская «не в схватку», казахская «курес», грузинская «чидаоба», таджикская «гуштингири», армянская «кох», туркменская «гореш» и др.).

3. Борьба в стойке с подножками и захватами ниже пояса (таджикская «гуштингири», монгольская «барильда», тувинская «хуреш», английская «кетч гольд», японская «сумо» и др.).

4. Борьба в стойке и партере без подножек и захватов ниже пояса — классическая борьба.

5. Борьба в стойке и партере с подножками и захватами ниже пояса (древнегреческая «панкратион», азербайджанская «гюлеш», иранская, турецкая, вольная и др.).

6. Борьба в стойке и партере с подножками, с захватами ниже пояса и болевыми приемами (самбо, дзюдо, вольноамериканская, голландская и др.).

Все виды борьбы и применяемые в них приемы регламентируются правилами, по которым проводятся соревнования. Наиболее важными признаками являются условия, определяющие победу, разрешенные и запрещенные действия и захваты, а также продолжительность поединка.

Наибольшее развитие и международное признание приобрели классическая, вольная борь-

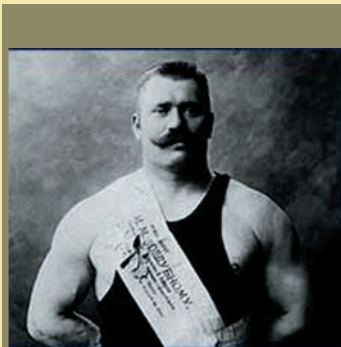


ба, дзюдо и самбо. Классическая, вольная борьба и дзюдо включены в программу олимпийских игр, по борьбе самбо проводятся чемпионаты континентов, регионов и мира.

#### Классическая борьба

На территории СССР в 1919-1920 гг. борьбу

изучали в военно-спортивных клубах Всевобуча, она входила в программу подготовки допризывников, была включена в «Наставление по физической подготовке Красной Армии». Большую роль в развитии борьбы в СССР сыграли Центральные курсы инструкторов спорта при Всевобуче (Москва, 1919 г.), реорганизованные затем в Главную военную шко-



**Иван Максимович Поддубный**

За 40 лет выступлений не проиграл ни одного чемпионата (имел поражения лишь в отдельных схватках).

Гастролировал за рубежом (в 50 городах 14 стран). Получил мировое признание как «чемпион чемпионов», «русский богатырь» (рост 184 см, вес 118 кг, объем груди 134 см)

единок проходит в стойке и партере. Приемы с захватом ног руками и при помощи ног, а также захваты ниже пояса и за трико запрещены. Место соревнования — специальный синтетический (мягкий) круглый ковер диаметром 9 м. Борцы одеты в специальные трико и ботинки. Для чистой победы необходимо прижать противника спиной к коврику, т.е. зафиксировать туше или набрать на 12 баллов больше соперника при выполнении технических действий. За более мелкое преимущество присуждается победа по баллам. Продолжительность схватки

для взрослых борцов составляет 6 мин (два периода по 3 мин с минутным перерывом между ними). Взрослые борцы разделены на 10 весовых категорий: от наилегчайшей до тяжелой.

#### Вольная борьба

В середине XIX столетия из Европы в Америку была завезена классическая борьба. Здесь возникло новое направление в ее развитии: были разработаны новые приемы, в которых разрешалось захватывать руками ноги, применять подножки, подсечки и другие действия ногами. Вскоре на международной спортивной арене появился ранее неизвестный вид спортивной борьбы — вольно-американский. Новый стиль обрел многих поклонников, и в 1904 г. вольноамериканская борьба была включена в программу олимпийских игр. Первоначально на олимпийских играх в этом виде борьбы доминировали американцы, однако затем

она продвинулась на Восток, утвердилась в Европе и других странах. Учитывая значительный удельный вес вольноамериканской борьбы в олимпийских играх и ее мировую популярность, в 1944 г. в Тбилиси были собраны лучшие советские тренеры и спортсмены, перед которыми была поставлена задача освоить этот вид борьбы.

С 1945 г. в СССР регулярно проводятся всесоюзные соревнования по вольной борьбе. С 1953 г. ежегодно проводятся всесоюзные соревнования среди юношей, с 1955 г. — среди сельских спортсменов. С 1956 г. вольная борьба включена в программу Спартакиады народов СССР, затем в программу Всесоюзных игр молодежи и Всесоюзных спартакиад школьников.

На мировую арену советские борцы вольного стиля впервые вышли в 1952 г., приняв участие в XV Олимпийских играх.

Характеризуется тем, что единок проходит в стойке и партере, но кроме приемов, которые

применяются в классической борьбе, разрешаются технические действия при помощи ног и с захватами руками за ноги. Остальные условия такие же, как в классической борьбе.

Использовались материалы

1. «Спортивная борьба учебное пособие для ВУЗов». Под редакцией Г.С. Туманян, М. — ФИС, 1985 г.

2. Преображенский С.П. «В жарких схватках». Борьба на олимпиадах. — М.: Советская Россия, 1979 г.

*Значительная доля времени в схватке расходуется на поиск рационального захвата, маневрирование с целью его осуществления, удержания и несения противника, блокирование или ограничения его подвижности*

лу физического образования трудящихся (Москва, 1920 г.). В 1921 г. в Ленинграде создается спортивный клуб интернациональной школы «Красная звезда», который стал центром развития борьбы и организатором первых крупных соревнований. С этого же года в стране широко развернулась работа по развитию спортивной борьбы в профсоюзах. В Москве, Ленинграде, Киеве и других городах она стала культивироваться в секциях заводов, фабрик, крупных предприятий. В 1923-1924 гг. борьба была включена в учебный план Центрального института физической культуры (Москва) и Главной военно-педагогической школы физобразования Красной Армии и Флота (Ленинград). В 1924 г. были опубликованы первые правила соревнований и в Киеве проведено 1-е первенство Советского Союза по классической борьбе.

Характеризуется тем, что по-

