

КЛЮЧЕВОЙ ПРОЕКТ РЕГИОНАЛЬНОГО ЦЕНТРА ВЫЯВЛЕНИЯ И  
ПОДДЕРЖКИ ОДАРЕННЫХ ДЕТЕЙ В ОБЛАСТИ ИСКУССТВА,  
СПОРТА И НАУКИ В РЕСПУБЛИКЕ КОМИ



# АКАДЕМИЯ ЮНЫХ ТАЛАНТОВ

## 2020

### НАПРАВЛЕ

### НИЕ



АКАДЕМИЯ  
ЮНЫХ  
ТАЛАНТОВ





# Вольная борьба

Вольная борьба – спортивное единоборство и олимпийский вид спорта, заключающийся в поединке двух спортсменов по определённым правилам, с применением различных приёмов (захватов, бросков, переворотов, подсечек и т. п.), в котором каждый из соперников пытается положить другого на лопатки и победить. В вольной борьбе, в отличие от греко-римской и борьбы на поясах, разрешены захваты ног противника, подсечки и активное использование ног при выполнении какого-либо приема. Современная вольная борьба является Олимпийским и любительским видом спорта.






# История

Из исторических источников известно, что в старину в Британской Империи была борьба, в которой борцам разрешались захваты за ноги и приемы с действиями ног.

На международной спортивной арене вольная борьба появилась позже греко-римской (французской) борьбы. Прародиной вольной борьбы считается Ланкашир. Затем она появилась в США. Борьба называлась «кэтч» (от catch, с англ. – «захват», в царской России и СССР до 1947 года её официально именовали «вольно-американская борьба»).

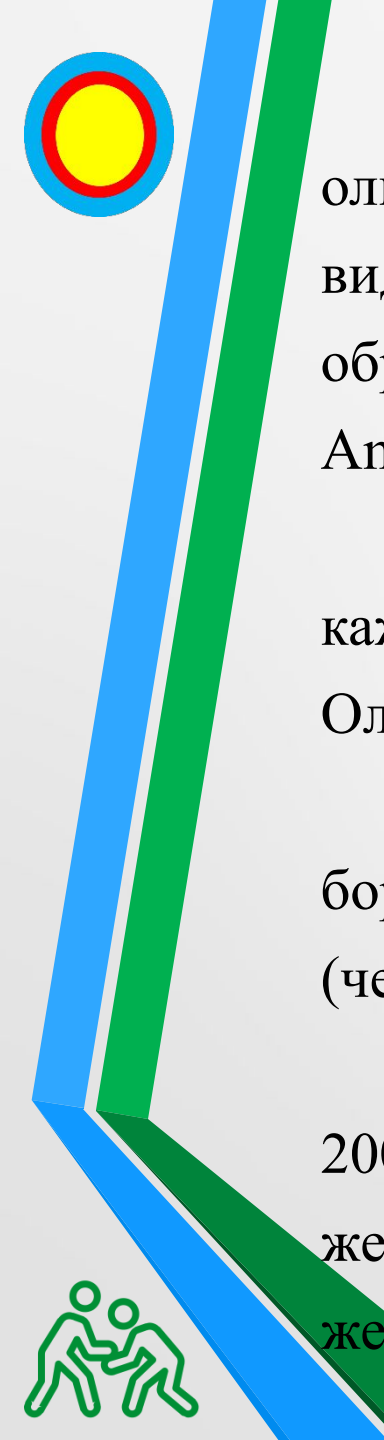




В 1904 году вольная борьба была впервые включена в программу Летних Олимпийских игр в Сент-Луисе (США). Все 42 спортсмена были из США. Это произошло из-за того, что США, используя своё право хозяев, включили борьбу кэтч (студенческий, любительский вариант). Олимпийский комитет согласился и назвал борьбой свободного стиля (Free style). Но европейцы не были знакомы с этим видом борьбы, и поэтому никто из них не рискнул принять участие. Поэтому Олимпийский турнир по вольной борьбе оказался под угрозой срыва, и тогда американцы приурочили свой чемпионат страны к Олимпиаде и организовали его как олимпийское соревнование.

На следующих Внеочередных Олимпийских играх 1906 года греки отдали предпочтение греко-римской (классической) борьбе, убрав из программы вольную, так как она была для них незнакома.






В 1920 году во время Летних Олимпийских игр в Антверпене Международный олимпийский комитет рекомендовал создать независимую федерацию по каждому виду спорта. И в следующем году на Олимпийском конгрессе МОК в Лозанне была образована Международная федерация любительской борьбы (англ. International Amateur Wrestling Federation, IAWF).

В 1928 году в Париже был проведён первый чемпионат Европы. И с 1928 года в каждой весовой категории страну может представлять только один участник. Олимпийский турнир проводится по системе с выбыванием.

В 1951 году была создана Международная федерация объединённых стилей борьбы (ФИЛА, фр. FILA). С того же года она проводит чемпионаты мира (чемпионаты мира по борьбе).

К 1980-м годам в мире получила признание женская вольная борьба и, в итоге, в 2004 году она была включена в программу Летних Олимпийских игр, став третьим женским олимпийским единоборством (после дзюдо и тхэквондо). Дебют нового женского вида спорта состоялся на олимпиаде 2004 года в Афинах.






# Специфика тренировок

Вольная борьба является тандемом гибкости и силы. В силу специфики борьбы особое место в тренировках уделяется проработке «моста», положения атлета, при котором ковра касаются только руки, лоб, иногда подбородок, и пятки, а спина изогнута дугой. Для развития гибкости используется разучивание определённого набора акробатических упражнений: кувырки, колесо, фляк, рондат, сальто назад и вперед, арабское сальто, стойка и хождение на руках, подъём со спины прогибом. Без крепких и эластичных суставов, кровеносных сосудов и лимфосистемы борец не имеет шансов на победу, поэтому тщательным образом отрабатывается техника падения и самостраховки. Дыхательная система и общая выносливость развивается с помощью бега на длинные дистанции и подвижными играми, особенно популярен баскетбол по правилам регби.





Технические действия отрабатывают на манекене (кукле, чучеле), а затем и в работе с партнёром. В учебных схватках оттачивается техника и развивается специальная выносливость. Выносливость играет большую роль.

Силу развивают на снарядах (перекладина, брусья), а также работой с отягощениями (рекомендуются – приседания, становая тяга, жимы штанги лёжа/стоя, упражнения из пауэрлифтинга/бодибилдинга/тяжёлой атлетики), без отягощения (отжимание от пола), работа со жгутом. Рекомендуется заниматься на жгуте возле гимнастической стенки, отрабатывать подвороты: бедро.







# Вопросы для самопроверки

- В каком году вольная борьба была включена в программу Летних Олимпийских игр?
- Какая вольная борьба получила признание к 1980 году?
- В каком году была создана Международная федерация объединенных стилей борьбы?