

БОРЬБА ГРЕКО-РИМСКАЯ

Статья содержит ценные советы для будущих борцов. Описаны в статье правила и техника ведения борьбы, гибкость и сила, а также экипировка борца.

Греко-римская борьба (классическая борьба) — европейский вид единоборства, в которой борец должен, с помощью определённого арсенала технических действий (приёмов), вывести соперника из равновесия и прижать лопатками к коврику. В греко-римской борьбе запрещены технические действия ногами (зацепы, подножки, подсечки) и против ног. Классическая борьба родилась в Древней Греции и получила развитие в Римской империи, а современный вид греко-римской борьбы сформировался во Франции в первой половине 19 века.

Греко-римская борьба с 1896 в программе Олимпийских игр, чемпионаты мира с 1904, Европы — с 1898. В Международной федерации борьбы — ФИЛА (FILA; основана в 1912 году) свыше 120 стран (1997).

Международной федерацией борьбы величайшим борцом греко-римского стиля 20 века был признан российский спортсмен Александр Карелин, являющийся 3-кратным олимпийским чемпионом, 10-кратным чемпионом мира, 12-кратным чемпионом Европы и 13-кратным чемпионом СССР и России.

Борьба проводится с помощью различных приемов, которые применяются не ниже пояса. Главная цель схватки — прижать соперника спиной к коврику (туше). Спортсмен может также победить при достижении перевеса в 6 очков перед соперником (техническое преимущество), или закончив схватку с большим количеством очков (технические очки). Спортсмены набирают определенное количество баллов за каждый бросок, удержание или приём, который они выполняют в схватке. Рефери на ковре присуждает очки, но главный судья (или председатель ковра) должен согласиться с его решением перед тем, как эти очки будут засчитаны. Спортсмену также могут быть присвоены очки, в случае, если его соперник допускает нарушения, такие как пассивность при ведении схватки (уклонение от борьбы). Продолжительность схватки — три периода по две минуты. Если победитель не определен, то с помощью жребия одному из спортсменов даётся возможность провести атаку; в случае удачной атаки победа присуждается атакующему, а в случае неудачной — атакуемому. На схватку запрещено выходить вспотевшим, а также смазывать тело какими-либо веществами, которые могут привести к его «скользкости», ногти должны быть коротко острижены, при себе должен обязательно быть носовой платок. Спорить с судьей запрещено, и карается зачислением проигрыша. Стойка в классической борьбе бывает низкой, средней и высокой по отношению к сопернику — правосторонняя, левосторонняя, фронтальная. Вперёд выставляется, как правило, та нога, которая сильнее. Высокая и средняя стойка удобна для мобильности и атаки, низкая — для защиты.

Ноги хоть и нельзя применять в схватке, но их сила и быстрота играют огромное значение. При проведении большинства бросков с поднятием противника ноги согнутого в коленях положения переходят в выпрямленное положение, преодолевая вес атакуемого.

Передвижение должно быть быстрым, но устойчивым и происходит так: сначала вперёд ставится одна нога, а потом к ней подтягивается другая, скрещивать ноги не рекомендуется, ибо это может привести к потере устойчивости.

Борцам греко-римского стиля, в отличие от борцов вольного стиля, нельзя использовать в приёмах зацепы и подножки, а также атаковать ноги противника, также строго запрещены технические действия против суставов, болевые приёмы, захват шеи двумя руками. Спортсмены используют только верхнюю часть корпуса для проведения бросков руками, поднятия тела соперника, при этом принимая ближнюю дистанцию по отношению друг к другу. В греко-римском стиле борьбы преимущество имеют спортсмены, которые могут подавлять соперника силой.

Борьба ведётся как в стойке, так и в партере (лёжа). При борьбе в стойке главной

целью является вывести соперника из равновесия — перевести в партер. Для этого используются различные броски («мельница», прогибом, разворотом) и сбивания, например, «нырнуть» под руку противнику, захватить противника «петлёй» (захват шеи и плеча) и силой прижать к коврику; оказаться за спиной, захватить туловище двумя руками и бросить через себя с постановкой бросающего на мост (бросок прогибом). Особенностью выполнения бросков является то, что атакующий спортсмен должен сопровождать в падении атакуемого — это приводит к высокой амплитуде бросков. При борьбе в партере следует перевернуть противника так, чтобы он оказался прижатым лопатками к коврику и удержать его в таком положении несколько секунд. Для этого используются различные откаты, накаты, перебаты, а для перевода соперника из положения «на мосту» в положение «на лопатках» (туше) используется «дожим».

Захваты в классической борьбе, в отличие от дзюдо и самбо, применяются на теле, что требует большей физической силы и техничности. Нельзя хватать за одежду, нос, уши, пальцы, промежность. Применяются захваты за предплечья, кисти, плечи, корпус, шею (одной рукой).

Классическая борьба является синтезом гибкости и силы. В силу специфики борьбы особое место в тренировках уделяется проработке «моста», положения борца, при котором коврику касаются только руки, нос, иногда подбородок, и пятки, а спина изогнута дугой. Для развития гибкости используется отработка определённого набора акробатических упражнений: колесо, кувыр, фляг, рондад, подъём со спины прогибом, стойка и хождение на руках. Без эластичных и крепких суставов и мышц, борец не имеет шансов на победу, поэтому тщательным образом отбатывается техника падения и самостраховки. Дыхательная система и общая выносливость развивается с помощью аэробных нагрузок и подвижных игр, особенно популярен регбол (борцовское регби). Приёмы отбатывают на манекене (кукле, чучеле), а затем и в работе с партнёром. В учебных схватках нарабатывается техника и развивается специальная выносливость.

Для развития силы используют брусья и перекладину, штангу (присед, жим, тяга), отжимание от пола, лазание по канату, жгут. «Закачиваться» не рекомендуется так как это приведёт к медлительности, снижению гибкости позвоночника и т. д. Рекомендуется заниматься на жгуте возле гимнастической стенки, отбатывать подвороты бедра.

В экипировку борца входят носки, плавки, трико, мягкие борцовские кеды «борцовки», платок. Платок использовался для вытирания крови и пота, но в настоящее время применяют современные тампоны, а платок остаётся своеобразной данью традиции. В греко-римской борьбе не бывает ничьей, всегда должен определяться победитель. Атака, начатая на коврику, может быть закончена где угодно, даже в зрительном зале.

Поскольку тренировки по греко-римской борьбе связаны с большими физическими нагрузками, то начинать заниматься этим видом спорта не рекомендуется до 10-14 лет.

Литература:

1. Спортивная борьба (классическая, вольная, самба). /Под общей ред. Катулина А.З., Галковского Н.М. – ФиС, 1988.
2. Спортивная борьба. Учебное пособие для тренеров. /Под общей ред. Ленца А.Н., - ФиС, 1984.
3. Харлампиев А.А. Тактика борьбы самбо. -ФиС, 1958.
4. Сорокин Н.Н. Спортивная борьба (греко-римская и вольная). Учебник для институтов физической культуры. – ФиС, 1990.