Вольная борьба

- Вольная борьба— вид спорта, заключающийся в единоборстве 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, разрешены захваты ног противника, подсечки и активное использование ног при выполнении какого-либо приема.

История

- Из исторических источников известно, что в XVIII веке в Англии 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. Родиной вольной борьбы считается Ланкашир. Затем она появилась в США. Борьба называлась Кэтч-борьба.

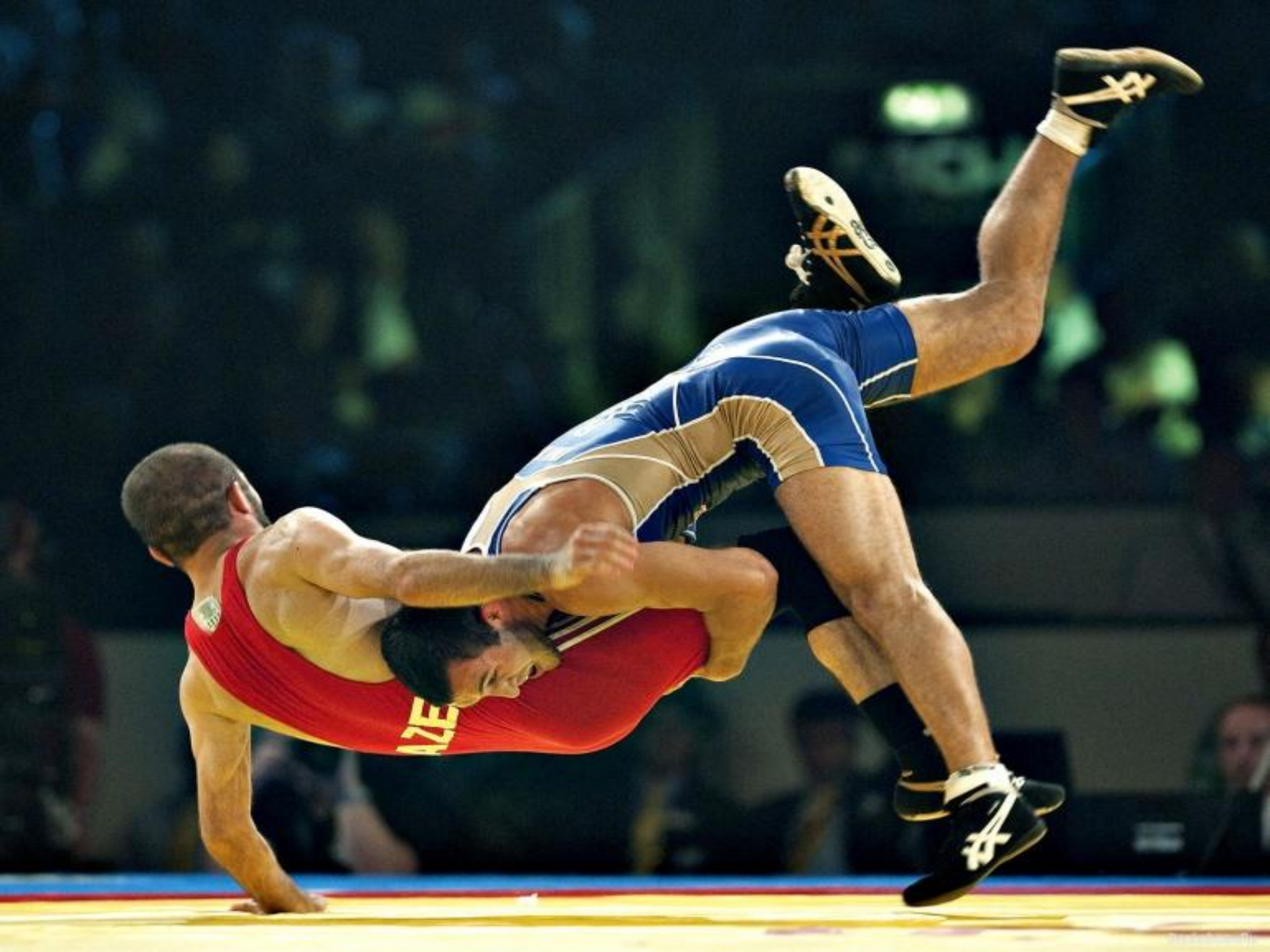
- В США вольная борьба стала развиваться по двум направлениям: собственно борьба и борьба профессиональная. Спортивная вольная борьба культивировалась главным образом в колледжах и университетах США (в России её называли «вольно-американской любительской борьбой»). Правила международной вольной борьбы сходны именно с этим видом борьбы.

- 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. 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 борьбе (классической) борьбе, убрав из программы вольную, так как она была для них незнакома.

- В дальнейшем вольная борьба постоянно (за исключением игр 1912 года в Стокгольме) входила в программу Летних Олимпийских игр.

- Всего с 1904 года по 1996 год американцы выиграли на Олимпийских играх 99 олимпийских медалей — больше, чем любая другая страна на то время. Причём в 1904 году был установлен «рекорд», который никогда не будет побит, так как борцы были только из США — олимпийские медали всех достоинств достались только им.



- В 1912 году перед началом Летних Олимпийских игр в Стокгольме впервые был создан Международный союз борцов ФИЛА (нем. Internationaler Ring Verband). Официально первый (не считая собрания в Швеции) конгресс союза собрался в июне 1913 года в Берлине. Там присутствовали делегаты следующих стран: Германская империя, Великое княжество Финляндское, Дания, Швеция, Российская империя, Венгрия, Австрия, Богемия (Чехия), Великобритания.

- В период с 1904 года по 1912 год, количество спортсменов, заявленных в одной весовой категории от одной страны, не ограничивалось. С 1920 года по 1924 в одной весовой категории разрешалось заявлять не более двух спортсменов от одной страны.

- 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 (IAWF).

- В 1928 году в Париже был проведён первый чемпионат Европы . И с 1928 года, в 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 (FILA Wrestling World Championships).

- 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.

- В настоящее время ведущими странами по вольной борьбе являются: США, Турция, Болгария, Куба, Россия, Азербайджан, Иран, Грузия, Япония.

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.

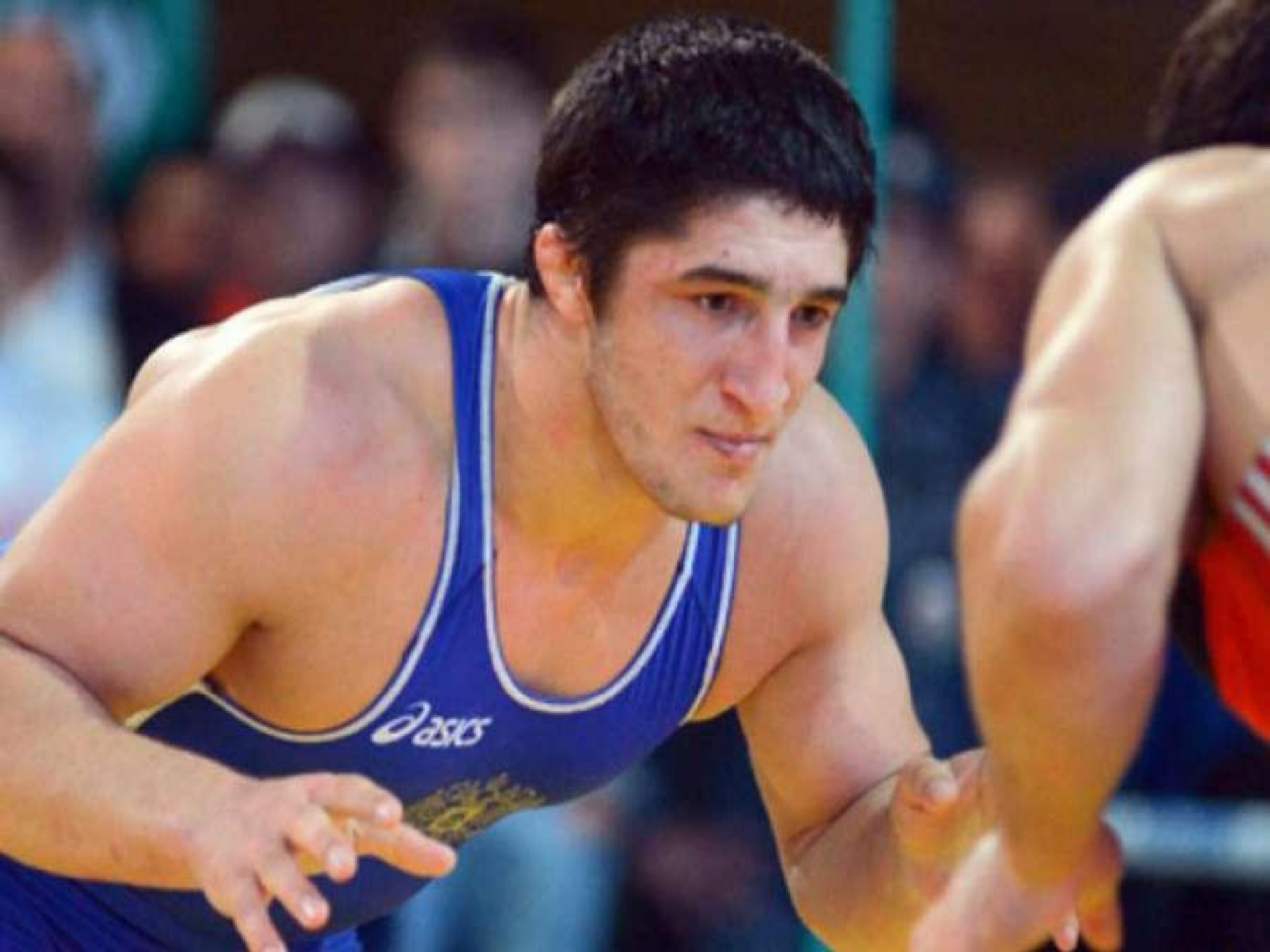
- Силу развивают на снарядах (перекладина, брусья), а также работой с отягощениями (приседания, становая тяга, жимы штанги лёжа/стоя, упражнения из пауэрлифтинга/бодибилдинга/тяжёлой атлетики), без отягощения (отжимание от пола), работа со жгутом. Рекомендуется заниматься на жгуте возле гимнастической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

WRESTDAG.RU

СССР и Россия

- Впервые российские борцы вольного стиля приняли участие в Олимпийских играх в 1952 году в составе сборной СССР. Команда борцов вольного стиля СССР заняла на этих Играх первое место, а грузины Арсен Мекокишвили и Давид Цимакуридзе стали олимпийскими чемпионами. Всего с 1952 года по 2008 год борцы вольного стиля СССР/России завоевали на олимпийских состязаниях (золото — серебро — бронза):

- 1952 — 2 + 1 + 0 (8 категорий)
- 1956 — 1 + 1 + 4 (8 категорий)
- 1960 — 0 + 2 + 3 (8 категорий)
- 1964 — 2 + 1 + 2 (8 категорий)
- 1968 — 2 + 1 + 0 (8 категорий)
- 1972 — 5 + 2 + 1 (10 категорий)
- 1976 — 5 + 3 + 0 (10 категорий)
- 1980 — 7 + 1 + 1 (10 категорий)
- 1984 — не участвовали
- 1988 — 4 + 3 + 2 (10 категорий)
- 1992 — 3 + 2 + 2 (10 категорий)
- 1996 — 3 + 1 + 0 (10 категорий)
- 2000 — 4 + 1 + 0 (8 категорий)
- 2004 — 3 + 0 + 2 (7 категорий)
- 2008 — 3 + 1 + 2 (7 категорий)
- 2012 — 1 + 1 + 2 (7 категорий)
- 2016 — 2 + 1 + 0 (6 категорий)


asics

Самые титулованные борцы

- Четырёхкратные олимпийские чемпионы:

- Каори Итё — четырёхкратная олимпийская чемпионка, 10-кратная чемпионка мира
- Трехкратные олимпийские чемпионы:
- Саори Ёсида — трёхкратная олимпийская чемпионка, серебряный призер олимпийских игр, 13-кратная чемпионка мира
- Александр Медведь — трехкратный олимпийский чемпион, семикратный чемпион мира
- Бувайсар Сайтиев — трёхкратный олимпийский чемпион, шестикратный чемпион мира
- Артур Таймазов — трёхкратный олимпийский чемпион, серебряный призер олимпийских игр
- Двукратные олимпийские чемпионы и шестикратные чемпионы мира:
- Фрэнк Готч — Чемпион Америки, первый в мире чемпион мира
- Сергей Белоглазов
- Арсен Фадзаев
- Двукратные олимпийские чемпионы:
- Иван Ярыгин — чемпион мира, трёхкратный чемпион Европы
- Леван Тедиашвили — четырёхкратный чемпион мира, трёхкратный чемпион Европы, чемпион мира по самбо
- Сослан Андиев — четырёхкратный чемпион мира, трёхкратный чемпион Европы
- Махарбек Хадарцев — пятикратный чемпион мира, четырёхкратный чемпион Европы
- Мавлет Батиров — чемпион мира, чемпион Европы
- Хитоми Обара(Сакамото) — олимпийская чемпионка 2012 в категории до 48 кг(из-за того, что её категория до 51 кг не представлена олимпийских играх, вынуждена после игр в Пекине, перейти в более лёгкую категорию до 48 кг), 8-кратная чемпионка мира
- Мустафа Дагистанлы — трехкратный чемпион мира
- Джон Смит — четырехкратный чемпион мира
- Брюс Баумгартнер — трехкратный чемпион мира
- Ёдзиро Уэтаке