ГРЕ́КО-РИ́МСКАЯ БОРЬБА́

Выполнил : Гончаров Дмитрий

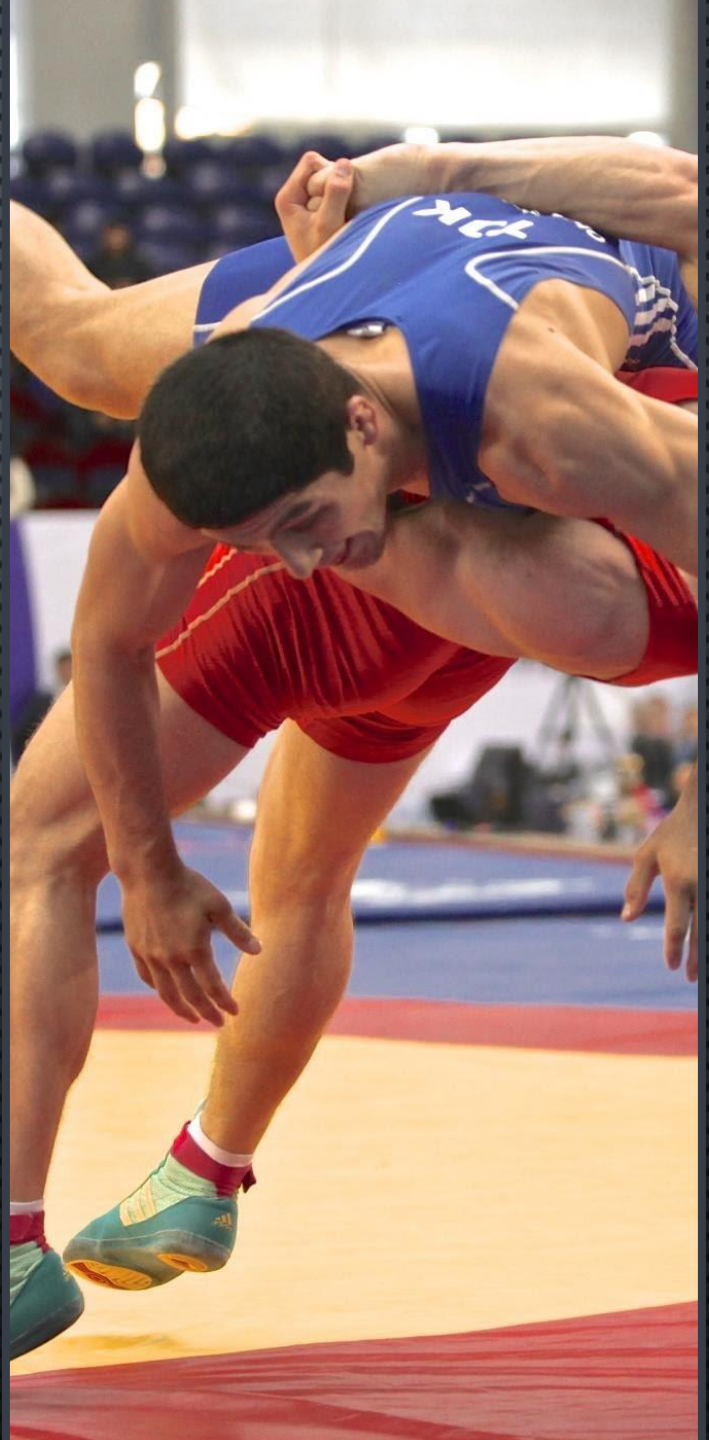
Гре́ко-ри́мская борьба́ (классическая борьба, французская борьба, спортивная борьба греко-римского стиля) — европейский вид единоборства, в котором спортсмен должен, с помощью определённого арсенала технических действий (приёмов), вывести соперника из равновесия и прижать лопатками к ковру. В греко-римской борьбе, в отличие от вольной, запрещены технические действия ногами (зацепы, подножки, подсечки) и захваты ног руками. Классическая борьба родилась в Древней Греции и получила развитие в Римской империи, а современный вид греко-римской борьбы сформировался во Франции в первой половине XIX века.

С 1896 года греко-римская борьба входит в программу Олимпийских игр, с 1898 года проводятся чемпионаты Европы, с 1904 года — чемпионаты мира. В Международной федерации борьбы — ФИЛА (FILA; основана в 1912 году) состоит свыше 120 стран (1997).

Международной федерацией борьбы величайшим борцом греко-римского стиля XX века был признан российский спортсмен Александр Карелин, являющийся 3-кратным олимпийский чемпионом, 9-кратным чемпионом мира, 12-кратным чемпионом Европы и 13-кратным чемпионом СССР и России.

ПРАВИЛА

Греко-римская борьба — это единоборство двух спортсменов. Борьба с технической стороны проводится с помощью различных приемов, которые применяются не ниже пояса. Главная цель поединка — прижать противника спиной к ковру (туше). Борец может также одержать победу, выиграв 1 или 2 периода, если борец, набрав преимущество в 8 баллов, побеждает, то встреча заканчивается, когда счёт остается равным, судья даёт дополнительное время, чтобы определить, кто из них активнее, и сделать выбор. Встреча проводится в 2 периода по 3 минуты с перерывом в 30 секунд. Встреча может закончиться броском в 5 баллов и победой борца. Борцы набирают определённое количество очков 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. Борцу также могут быть присвоены очки в случае, если его соперник допускает нарушения, такие как пассивность при ведении схватки (уклонение от борьбы). Продолжительность схватки — два периода по три минуты. Если победитель не определился, то с помощью жребия одному из борцов предоставляется возможность провести атаку, в случае удачной атаки победа присуждается атакующему, а в случае неудачной — тому, кто оборонялся. На схватку запрещено выходить со смазанным какими-либо веществами телом, что может привести к его «скользкости», ногти должны быть коротко острижены, при себе должен обязательно быть носовой платок. Вступление в дискуссию с судьей запрещено и карается зачислением проигрыша. Также борцы не имеют права разговаривать друг с другом и покидать ковёр без разрешения судьи.



Техника ведения борьбы

Стойка в классической борьбе бывает высокой, средней, низкой и по отношению к сопернику — правосторонняя, левосторонняя, фронтальная. Вперёд выставляется, как правило, та нога борца, которая сильнее. Высокая и средняя стойка удобна для манёвренности и атаки, низкая — для защиты.

Ноги хотя и не «участвуют в схватке», но их сила и быстрота играют огромное значение. При проведении большинства бросков с поднятием соперника ноги с 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, так как это может привести к потере устойчивости.

Борцы используют только верхнюю часть тела для проведения бросков руками, поднятия тела соперника, при этом принимая ближнюю дистанцию по отношению друг к другу. В таком стиле борьбы преимущество имеют борцы, которые могут подавлять соперника силой.

В классической борьбе схватка ведётся как в стойке, так и в партере лёжа). При борьбе в стойке главной целью является вывести соперника из равновесия — перевести в партер. При борьбе в партере необходимо перевернуть соперника таким образом, чтобы он оказался прижатым лопатками к ковру, и удержать его в таком положении несколько секунд. Для этого используются различные накаты, перекаты, откаты, а для перевода соперника из положения «на мосту» в положение «на лопатках» (туше) используется «дожим»

Гибкость и сила

Классическая борьба является тандемом гибкости и силы. В силу специфики борьбы особое место в тренировках уделяется проработке «моста», положения атлета, при котором ковра касаются только ноги, лоб, иногда подбородок, а спина изогнута дугой. Для развития гибкости используется разучивание определённого набора акробатических упражнений: кувырки, колесо, рондат, стойка на руках, подъём со спины прогибом, забегания, мост. 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 и подвижными играми, особенно популярно регби. Приемы отрабатывают на манекене (или чучеле) 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), силовые упражнения на шею, работа со жгутом. Рекомендуется заниматься со жгутом возле гимнастической стенки, отрабатывать повороты бедра.

ЭКИПИРОВКА

В экипировку борца входят плавки, трико, носки, мягкие борцовские кеды («борцовки»), допускается платок. Последний использовался для вытирания крови и пота, но в настоящее время применяют современные тампоны, а платок остаётся своеобразной данью традиции.