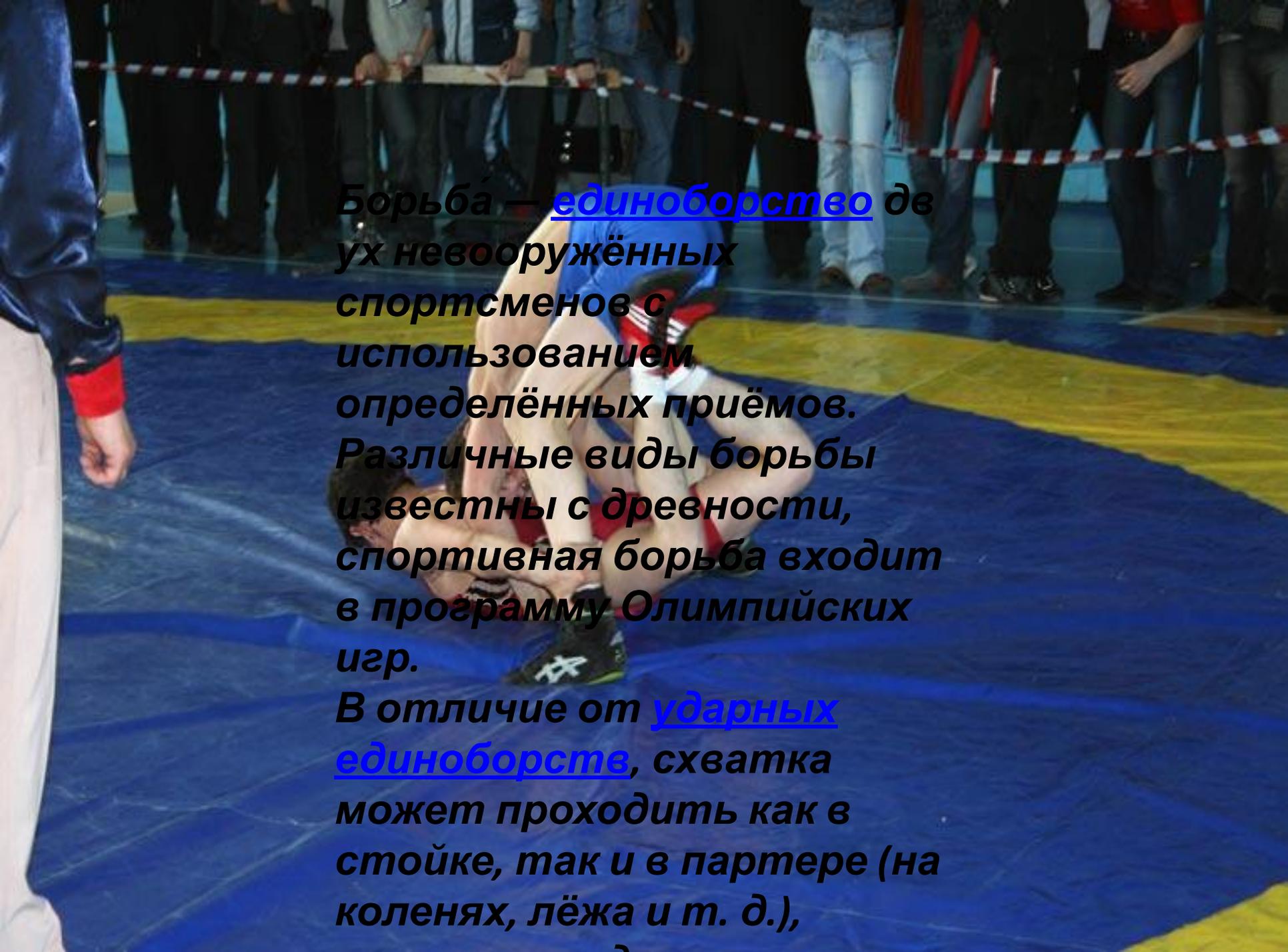


Борьба

A photograph of two wrestlers in a blue and yellow mat. One wrestler is in a blue singlet and the other is in a red singlet. They are in a wrestling stance, with the red singlet wrestler on top of the blue singlet wrestler. The background shows a crowd of spectators behind a red and white striped barrier.

Борьба — единоборство двух невооружённых спортсменов с использованием определённых приёмов. Различные виды борьбы известны с древности, спортивная борьба входит в программу Олимпийских игр.

В отличие от ударных единоборств, схватка может проходить как в стойке, так и в партере (на коленях, лёжа и т. д.),

Борцы в древнем [Египте](#)

Борьба является одним из самых древних видов единоборства и имеет очень интересную и яркую историю. Спортивной борьбой с древнейших времён занимались в [Китае](#), [Египте](#), [Ассирии](#) и [Греции](#). О борьбе упоминается уже в III тыс. до н. э. в [эпосе о Гильгамеше](#). Первые изображения борющихся спортсменов относятся к середине II тыс. до н. э., обнаружены они были в египетских гробницах в [Бени-Хасан](#). Также и [Гомер](#) упоминает о борьбе в своих [«Илиаде»](#) и [«Одиссее»](#). В отличие от современных правил, в античной Греции при проведении поединков по борьбе спортсмены не делились по весовым категориям, преимущество имели естественно тяжеловесы. Поединок заканчивался, если один из спортсменов трижды касался корпусом земли. В VI веке до н. э. своими борцами славился греческий город [Кротон](#), расположенный в южной [Италии](#). А одним из знаменитейших борцов античности был Милон, выигрывавший шесть Олимпиад, то есть в течение 24-х лет. Кроме этого участвуя в других [Панэллинских играх](#) являлся победителем на 7-х играх в [Дельфах](#) и 10-х [Немейских играх](#). О Милоне сохранилось немало легенд, в одной из них рассказывается, что однажды на поединок с атлетом из враждебного [Кротону](#) города [Сибарис](#), он вышел в львиной шкуре и с дубиной, чтобы устрашить противника перед схваткой и тот был испуган до такой степени, что просто сбежал с [арены](#).

Средневековье

В средние века занятие борьбой было довольно широко распространено, поскольку совместно с фехтованием входило в систему обучения дворянства западной Европы. В отрывочном виде о борьбе написано в «Fechthandschrift» Альбрехта Дюрера от 1512 г. Из первых «специализированных» описаний правил и техники борьбы известны: учебник «австрийского мастера борьбы» Отта, написанный в XV в., правила и техника борьбы, вырезанные на деревянных дощечках Хансом Фольцем (нем. Hans Folz), книга о борьбе Кристиана Эгенольфа (нем. Christian Egenolff), опубликованная в 1529 г., книга Фабиана фон Ауэрвальда «Искусство борьбы» (нем. Ringkunst: fünff und achtzig stücke zu ehren kurfürstlichen Gnaden zu Sachsen) с





Международные
спортивные виды
борьбы

Спортивная борьба

Греко-римская
борьба (классическая
)

Вольная борьба

Дзюдо

Самбо

Бразильское Джиу-

Джитсу

Грэпплинг



Во́льная борьба́ ([англ.](#) Freestyle wrestling, [фр.](#) Lutte libre) — 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 разрешены захваты ног противника, подсечки и активное использование ног при выполнении какого-либо приема.



Из исторических источников известно, что в XVIII веке в Англии была борьба, в которой борцам разрешались захваты за ноги и приемы с действиями ног^[1]. 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

The image shows two male athletes in a freestyle wrestling match on a yellow mat. One athlete, wearing a blue singlet, is in a low, defensive position with his hands on the mat. The other athlete, wearing a red singlet, is leaning over him, attempting to execute a move. The background is a blue and red striped wall.

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, стойка и хождение на руках, подъём со спины прогибом. Без крепких и эластичных суставов, кровеносных сосудов и лимфосистемы боец 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.

A photograph of two male gymnasts performing a handstand on a yellow mat in a gymnasium. The gymnast in the foreground is in a handstand position, with his body inverted and arms supporting his weight. The second gymnast is positioned behind him, also in a handstand position, with his legs raised and arms extended. The background shows a crowd of spectators and a banner with the word "MADRID".

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.

A photograph of two male wrestlers in a Greco-Roman wrestling match. One wrestler, wearing a red singlet and blue shorts, is on the mat in a low, defensive position. The other wrestler, wearing a yellow singlet and red shoes, is leaning over him, attempting to pin him. The background is a blurred crowd of spectators in a stadium.

Греко-римская борьба (классическая борьба, французская борьба, спортивная борьба греко-римского стиля) — европейский вид единоборства, в которой спортсмен 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 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](#) в.

A photograph of a Greco-Roman wrestling match. Two athletes are on a yellow mat. One athlete, wearing a blue singlet, is in a high, arched position, attempting to throw or lift his opponent. The opponent, wearing a red singlet, is being held from behind. The background shows a blurred crowd of spectators and a blue banner with some text.

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 коврику (туше́). Борец может также одержать победу, выиграв 2 периода; при счёте по периодам 1:1 проводится 3 период; при достижении перевеса в 6 очков перед соперником борец одерживает победу в периоде; если один из борцов проводит 5-бальный приём, период заканчивается (техническое преимущество). Борцы набирают определенное количество очков за каждый бросок, удержание или приём, который они выполняют в схватке. Рефери на коврике присуждает очки, но главный судья (или председатель коврика) должен согласиться с его



Борцу 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 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 телом какими-либо веществами, которые могут 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