**ВОЛЬНАЯ БОРЬБА**

***Макагонова Марина Алексеевна***

*Студентка*

*Ставропольского государственного*

*педагогического института*

*г. Ставрополь*

В жизни каждого присутствует пусть и небольшой, но спорт. Различных видов спорта на сегодняшний день настолько много, что вы на 100 % найдете себе занятие по душе.

В конце концов специалисты рекомендуют проходить около 10 тысяч шагов в день – тоже определенный вид спортивной деятельности. Однако существует достаточно большое количество людей, которых не захватывают обычные виды спорта – им просто необходим дух борьбы, свободной борьбы без правил [1].

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, в отличие от греко-римской, разрешены захваты ног противника, подсечки и активное использование ног при выполнении какого-либо приема.

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 [3].

**История возникновения вольной борьбы**

Родиной вольной борьбы считается Ланкашир (Англия). Появилась она чуть позже греко-римской борьбы и отличалась от неё более жестокими приемами, в частности в ней были разрешены противосуставные захваты, вывертывания суставов и другие болевые приемы.

Позже вольную борьбу завезли в Америку, где она стала развиваться по двум направлениям: борьба и вольная борьба. Спортивная вольная борьба культивировалась 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 признана олимпийским видом спорта и включена в программу Олимпийских игр в Сент-Луисе (США). Все 42 участника были из США, так получилось из-за того, что никто кроме США не был знаком с данной дисциплиной. Чемпионат страны был приурочен к Олимпиаде и США организовали его как олимпийское соревнование.

Всего с 1904 года по 1996 год американцы выиграли на Олимпийских играх 99 олимпийских медалей — больше, чем любая другая страна на то время. На следующих Олимпийских играх 1906 года греки отдали предпочтение греко-римской борьбе, убрав из программы вольную, так как она была для них незнакома.

В период с 1904 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 1921 году была создана Международная федерация любительской борьбы (англ. International Amateur Wrestling Federation, IAWF).

В 1928 году в Париже был проведён первый чемпионат Европы. И в этом же году было принято, что в весовой категории, страну может представлять только один участник.

В 1951 году была создана Международная федерация объединённых стилей борьбы (ФИЛА, фр. FILA). Она начинает проводить чемпионаты мира [2].

**Правила**

Несмотря на устоявшееся, но неверное мнение о том, что вольная борьба подразумевает борьбу без правил, кое-какие правила все же существуют:

1. Противникам разрешается делать подсечки, подножки, различных форм захваты ногами, чего строго нельзя делать, например, в греко-римской борьбе.
2. Схватка длится 5 минут, но время добавляется в зависимости от количества набранных очков. Первенство по вольной борьбе достается тому, кто получает три очка.
3. Поединок заканчивается, когда один из борцов укладывает второго на лопатки, что называется туше. За это ему присуждается 3 балла, и он становится победителем.

Действительно, вольная борьба отличается от любой другой совершенно немногочисленными и простыми правилами. Но, по мнению многих спортсменов, это в некотором роде даже усложняет задачу [1].

**Техника**

Вольная борьба обладает определенной техникой, как и многие другие виды спорта. Они делятся на несколько категорий:

1. Греко-римская, при которой запрещается использовать любые ударные движения ногами, подножки, подсечки, захваты и перевороты.
2. Дзюдо. Основная фишка данной техники состоит в том, что на участниках надето кимоно – национальный костюм японской национальности.
3. Самбо. Форма одежды – шорты и специальная куртка. Очень похоже на технику дзюдо, иногда спортсмены даже совмещают обе техники.
4. Ну и вольная борьба. Сравнивая с греко-римской борьбой, можно заметить явные сходства, но не стоит забывать о главном различии – в греко-римской борьбе запрещено пользоваться приемами ног, в вольной же – наоборот.

Таким образом, столь интересный вид спорта мы можем распределить даже на отдельные техники [2].

**Интересные факты**

Борьба имеет не только интересную историю и позитивно влияет на спортсмена, но и успела наработать несколько фактов:

1. Александр Медведь считается самым титулованным борцом. Он - семикратный чемпион мира и трехкратный чемпион Олимпийских игр, победитель турниров по вольной борьбе.
2. Об этом мало кто знает, но есть один запрещенный прием ногами – «ножницы». Это когда сопернику скрещивают ноги вокруг шеи.
3. Формой борца является простое трико, а женщины добавляют футболку для защиты груди.
4. Существует весовое ограничение в 75 килограмм из-за постоянных зажимов.
5. Во многих источниках описываются правила борьбы, в которой участник получает три балла и выигрывает. На самом деле он может получить и пять очков за то, что подбросит соперника в воздух [3].

**Список литературы**

1. Википедия. Вольная борьба [Электронный ресурс] / Википедия. -Режим доступа: https://ru.wikipedia.org/wiki/;
2. Fb.ru. Вольная борьба [Электронный ресурс] / Fb.ru. Режим доступа: http://fb.ru/article/6302/volnaya-borba-v-faktah-istorii;
3. Mfina. Вольная борьба [Электронный ресурс] / Mfina. Режим доступа: http://mfina.ru/volnaya-borba/.