

Всё о борьбе: история происхождения, правила, соревнования

Желание победить противника путём использования физической силы было у человека ещё из первобытных времён. Это стремление связано не только с инстинктом самосохранения, но и с огромным желанием продемонстрировать свои силы и умения. Именно по этой причине сегодня существует такое разнообразие видов спортивной борьбы.

Одной из разновидностей спортивных единоборств является **вольная борьба**. Она представляет собой поединок, в котором спортсмены стремятся уложить друг друга на лопатки с помощью различных приемов. В отличие от греко-римской борьбы, в вольном реслинге борцам разрешается совершать подсечки и захваты, а также активно использовать ноги для исполнения любого технического элемента. Кроме приёмов, вольная борьба отличается от других разновидностей спортивных борений также ярко выраженной и специфической борцовской стойкой, распределением веса корпуса борца и его центра тяжести.

Историческая справка

Исторические источники говорят, что вольная борьба активно проводилась в Британской Империи много веков назад. Однако на международную арену этот вид спорта вышел несколько позже, чем греко-римское (французское) борение. Зародилась вольная борьба в Ланкашире, а через некоторое время обрела популярность среди спортивного сообщества Соединённых Штатов. В Америке этот вид единоборств назывался английским словом **«catch»**, что на русский переводится как «захват», а вот в Российской империи и СССР (до 1947 года) его на официальном уровне именовали **«вольно-американской борьбой»**.

В 1904 году вольная борьба наконец приобрела статус официального профессионального спортивного единоборства, будучи включённой в программу Летней Олимпиады в Сент-Луисе (США). Однако на самом турнире присутствовали только американцы. Это произошло по той причине, что Соединённые Штаты, пользуясь своим правом хозяев, внесли в программу ОИ борьбу кэтч — любительское единоборство, которые проводилось в американских колледжах среди студентов. И так как европейцы с данным видом спорта не были знакомы, никто из них не решился стать участником мероприятия. Соответственно, соревнования по вольной борьбе были в шаге от провала, и по этой причине американцы решили провести национальный чемпионат как олимпийское состязание.

На Олимпийских играх 1912, что проводились в Стокгольме, вольная борьба вновь не была включена в программу, поэтому были организованы состязания по исландским единоборствам. Обычные поединки среди борцов велись на трёх коврах на открытом воздухе и длились один час, а вот финальная битва происходила вне рамок времени. Поединок, в котором встретились борец из Финляндии **Альфред Асикайнен** и россиянин **Мартин Кляйн**, продлился **11 часов и 40 минут** и был занесен в Книгу рекордов Гиннеса. Оба борца с ничейным счетом были разделены двумя периодами борьбы в партере по три минуты, и в итоге российский борец одержал верх над финном, который весил на 8 кг больше. Но будучи полностью истощенным, в следующей своей битве Кляйн не сумел преодолеть шведа Йоханссона, завоевавшего золото в весовой категории 75 килограмм.

С того дня и при поддержке новосозданной **Международной федерации борьбы (UWW)** спортивные единоборства получили широкую огласку на всех континентах планеты.

Североевропейские страны на протяжении многих лет удерживали лидерство в греко-римском реслинге, тогда как в вольной борьбе доминирующее положение занимали представители Англии и Америки. В 1928 году на ОИ в Амстердаме египетский борец **И. Мустафа** стал первым борцом Африки, получившим звание олимпийского чемпиона. Затем титулом триумфатора Олимпиады 1952 года овладел выходец из Японии **Ш. Исии**, тем самым став первым азиатским спортсменом, получившим золотые медали Олимпийских игр по борьбе.

В общем итоге в истории спортивных единоборств было четыре легендарных спортсмена, которые кардинально изменили современную Олимпиаду, получив по три олимпийских титула каждый. Ими являлись **шведские борцы К. Вестергрен** (греко-римская борьба) и **И. Йоханссон** (греко-римское и вольное единоборства), а также **два россиянина — А. Медведь и А. Карелин** (вольный реслинг). Став трехкратным триумфатором Олимпиады, последний поставил себе цель заполучить четвертый чемпионский титул на ОИ-2000, однако провалился в поединке с американцем Рулоном Гарднером, что вызвало изумление у многих зрителей и спортивного общества в целом. В 2002 году во время мирового первенства в Москве ФИЛА присвоила звание «Борец века» вышеупомянутым россиянам Александру Медведю (по вольной борьбе) и Александру Карелину (по греко-римской борьбе). В 2004 году Международный олимпийский комитет принял положение о восстановлении гендерного равенства в сфере спортивных единоборств, поэтому женщины получили право участвовать в борцовских поединках наравне с мужчинами.

Правила соревнований

Как и любой другой профессиональный вид спорта, борьба руководствуется определенными правилами и стандартами. Ниже подробно расписаны правила проведения соревнований, техника приемов, требования к допуску, экипировке и оборудованию и прочие нюансы. С ними обязательно должны быть ознакомлены все спортсмены, тренеры, судьи, руководители и официальные лица.

Ковёр

Для проведения престижных соревнований мирового уровня по спортивным единоборствам (Олимпиады, чемпионатов и кубков) разрешается использовать только новейшие и, главное, одобренные UWW модели ковров радиусом в 4,5 метров с полутораметровой зоной защиты. На остальных интернациональных первенствах новые ковры использовать не обязательно, но тем не менее они также должны быть высококачественными и лицензированными. Составляющие идеального для состязаний по борьбе коврика должны иметь следующие параметры:

- ✓ Оранжевая полоска — 1 м в ширину;
- ✓ Круг, описываемый оранжевой линией, — 9 метров в диаметре;
- ✓ Центральный круг — 50 м в радиусе;
- ✓ Центральная часть ковра — 7 м в диаметре;
- ✓ Зона защиты — полтора метра.

Нормальная платформа, на которой можно размещать коврик для поединков во время соревнований, должна иметь высоту от 80 см до 1,10 м, а её поверхность должна быть как

минимум на два метра больше, чем сам ковёр. Если на платформе используется более одного ковра, то расстояние между ними должно быть тоже два метра. Деревянный пол возле коврика нужно застилать хорошо зафиксированным мягким покрытием. Вблизи коврика на специальной подставке должно быть размещено табло. Кроме того, с точки зрения санитарно-гигиенических норм, целесообразными являются мытьё и дезинфекция ковров между каждым этапом соревнований.

Требования к экипировке

Чтобы участвовать в первенствах по борьбе, проводящихся по эгидой UWW, спортсмены и спортсменки всех возрастных групп обязаны надевать униформу, рекомендованную данной организацией, а именно бойцовское трико. Трико должно быть изготовленным из гладкой ткани без грубых швов, ведь они могут травмировать спортсмена. Костюм для поединков должен быть эластичным и удобным для ношения, а также позволять спортсмену прорабатывать разные технические приемы.

Мужская спортивная форма

Бойцовское трико для спортсменов мужского пола должно четко следовать таким стандартам:

- ✓ Шейный вырез спереди — не более 12 сантиметров;
- ✓ Шейный вырез сзади — до 10 сантиметров;
- ✓ Вырезы под руками — максимум 30 сантиметров;
- ✓ Расстояние между штаниной и коленом должно быть не более 15 см.

Женская спортивная форма

Стандарты бойцовской униформы для женщин немного отличаются от требований, предъявляемых к трико для мужчин:

- ✓ Вырез шеи спереди — максимум 15 см;
- ✓ Вырез шеи сзади — до 20 см;
- ✓ Вырез под руками — максимум 21 с половиной см;
- ✓ Расстояние от штанины до колена — максимум 15 см.

Расцветка и маркеры

Чтобы спортсмены из разных стран мира не использовали спортивную форму одинаковой расцветки и их можно было легко различать на поле боя, необходимо, чтобы каждая страна придумала собственный дизайн трико для своих спортсменов, базируясь на цветовой гамме национального флага. Исключения могут быть только в крайних случаях, и их надо обязательно согласовывать с Международной федерацией борьбы. Для идентификации спортсменов на «поле битвы» также могут использоваться специальные пометки синего или красного цвета. Трико с такими пометками необходимо предварительно утвердить в организации, руководящей мировыми соперничествами. Для трико с определенной пометкой (синей или красной) необходимо использовать соответствующие цвета:

- Синяя пометка — черный, синий, зелёный, серый, фиолетовый и серебристый;

- Красная пометка — белый, оранжевый, розовый, красный, жёлтый, золотистый и коричневый.

На своей униформе борцу нужно иметь три пометки: две полосы 7 см в ширину на нижнем крае обоих штанин и одну полосу такой же ширины на спине под обозначением своей фамилии и аббревиатурой страны, за которую выступает. **Примечание: пометки — как красные, так и синие, — это сугубо техническая деталь, поэтому наносить на них какие-либо рисунки, логотипы и другие обозначения нельзя.**

Обувь

Обувь, используемая для единоборств, должна хорошо фиксировать голеностопные суставы спортсмена. Шнурки на обуви стоит заклеивать клейкой лентой так, чтобы они не развязывались во время поединка и не причиняли дискомфорт. Надевать обувь, имеющую каблук, массивную и твёрдую платформу, пряжки и подобные металлические детали, — строго запрещено.

Защита слуха

С целью защитить слух борцы на поединках могут применять специальные наушники, одобрены Международной федерацией борьбы. Они должны быть сделаны из мягкого материала и при этом не должны иметь никаких металлических деталей, способных нанести вред ушной раковине спортсмена. В качестве защиты ушей длинноволосые спортсмены могут надевать специальные шлемы.

Возрастные и весовые группы участников

В зависимости от возраста, участники состязаний по спортивным борениям подразделяются на несколько возрастных групп:

- Школьники и школьницы — 14–15 лет;
- Парни и девушки — 16–17 лет;
- Юниоры и юниорки — 18–20 лет;
- Взрослые (либо Under 23) — 19–23 года;
- Мужчины и женщины — от 20 лет;
- Ветераны и ветеранки — от 35 лет.

Важно: тринадцатилетние школьники и школьницы, пятнадцатилетние парни и девушки, семнадцатилетние юниоры и юниорки и восемнадцатилетние взрослые спортсмены получают право на участие в соревнованиях при наличии у них справки от врача и разрешения от родителей/опекунов. Возраст потенциальных участников контролируется на всех мировых и национальных первенствах в процессе процедуры аккредитации, для участия в которой руководители каждой делегации должны заранее подать заявку, оформленную по правилам UWW и заверенную подписью президента национальной федерации.

Кроме того, каждый претендент на участие в поединках может быть допущенным к ним только в одной весовой категории. Для греко-римской и вольной борьбы установлены следующие весовые категории спортсменов мужского пола разного возраста:

- Взрослые: вольная борьба — 57–125 килограмм, греко-римская — 55–130 кг;

- Школьники 14–15 лет: 34–85 килограмм;
- Парни 16–17 лет: 41–110 килограмм.
- Установлены весовые категории и для женщин:
- Взрослые, юниорки: вольная борьба — 50–85 килограмм;
- Школьницы 14–15 лет: 29–66 килограмм;
- Девушки 16–17 лет: 36–73 килограмма.

Взвешивание

Перед стартом соревнований по единоборствам спортсмены каждой из весовых категорий обязаны пройти медицинский осмотр и процедуру взвешивания, которая длится около получаса. Также процедура взвешивания является обязательной для всех спортсменов, прошедших в финал или попавших в утешительные схватки. Борцы, которые пренебрегли этой процедурой, а также не прошли медосмотр в соревнованиях участвовать не могут.

На медицинском контроле борцы предъявляют аккредитационную карточку, а также лицензию от национальной федерации либо UWW (зависимо от соревнования). Процедуру взвешивания все участники проходят в своей бойцовой униформе, а на весы встают без обуви. Все участники соревнований должны иметь отличную физическую форму, а также коротко подстриженные ногти на руках.

Система проведения состязаний

На соперничествах по борьбе используется система «прямого выбывания» при идеальном количестве борцов. Если же в какой-то весовой группе наблюдается неидеальное число участников, проводится квалификационный круг. Основанием для составления пар соперников являются их стартовые номера, полученные в ходе проведения жеребьевки. Список спортсменов формируют в порядке увеличения номеров. Побежденные в финальных поединках участники попадают в так называемые «утешительные схватки». В общем итоге на состязаниях составляются две группы утешения. Первая такая группа

Состоит из борцов, уступивших одному финалисту. В другую утешительную группу попадают побежденные спортсмены в схватке со вторым финалистом.

Утешительные поединки начинают участники, одержавшие поражение в первом раунде. Заканчиваются же они встречей с борцом, проигравшим в ½ финала. Победители обеих групп утешения награждаются бронзовыми медалями.

В целом, система проведения соревнований по спортивным борениям выглядит так:

- 1-й день:
 - квалификационный круг;
 - круги на выбывание (1/16, 1/8, четвертьфинал и полуфинал);
- 2-й день:
 - утешительные матчи;
 - финальные схватки (борьба за медали).