

ВОЛЬНАЯ И ГРЕКО-РИМСКАЯ БОРЬБА: В ЧЕМ ОТЛИЧИЯ?

**Борисова Е.А., студентка 2 курса
факультета ветеринарной медицины и биотехнологии
Научный руководитель – Макарова Е.В.,
кандидат педагогических наук, доцент
ФГБОУ ВО Ульяновский ГАУ**

***Ключевые слова:** греко-римская борьба, вольная борьба, различия, приемы, поединок.*

На первый взгляд может показаться, что некоторые борцы знают и используют больше приемов, чем другие, но это скорее различия в правилах между вольной и греко-римской борьбой, а не мастерство борца. В этой статье рассмотрены несколько важных различий между этими двумя очень популярными олимпийскими стилями борьбы.

Введение. Разница между вольной борьбой и греко-римской борьбой заключается в том, что вольная борьба позволяет выполнять захваты как выше, так и ниже линии пояса с использованием обеих рук и ног. Напротив, греко-римская запрещает держаться ниже линии пояса. В греко-римской борьбе соревнуются только мужчины, а вольный стиль открыт как для мужчин, так и для женщин. Обе формы борьбы практикуются сегодня и требуют силы, выносливости, ловкости и скорости [1, 2].

Цель работы: анализ вольной и греко-римской борьбы.

Результаты исследований. Греко-римская борьба берет свое начало из древних приемов. Этот стиль, известный как «борьба на плоских руках» или «французская борьба», делает акцент на захватах выше талии. Он предназначен для устранения движений, которые могут нанести долговременный урон противникам. Греко-римская борьба широко использовалась на Олимпийских играх 1896 года и со временем становилась все более популярной. Он был официально введен в качестве регулярной летней игры на Олимпийских играх 1904 года.

Вольная борьба – это гораздо более новая форма борьбы, которая приобрела популярность в Соединенных Штатах и Великобритании в конце 1800-х годов, особенно в качестве развлечения во время ярмарок и фестивалей. Первоначально называвшаяся борьбой «поймай, как поймай» из-за ее открытого стиля, она впервые была представлена на Олимпийских играх в 1904 году в Сент-Луисе. Не менее популярный сегодня, этот вид спорта открыт как для мужчин, так и для женщин. Один из способов выиграть поединок – это прижать плечи или лопатки борца соперника к земле на счет одна секунда. Удержание соперника называется падением, и борец, который выполняет удержание, выигрывает поединок, и он заканчивается.

Греко-римское закрепление: в греко-римской борьбе особенно сложно зажать соперника, поскольку борцы не могут использовать свои ноги, чтобы перевернуть противника на спину. Броски, удержания и болевые приемы с использованием только верхней части тела позволяют сдерживать противника. Греко-римские борцы не могут атаковать соперника или защищаться, блокируя булавку ногами. Поскольку захваты за ноги запрещены, борцы встают выше и ближе друг к другу во время схватки, поскольку их противники не могут схватить их за ноги.

Закрепление вольным стилем: в вольной борьбе каждая часть тела является честной игрой, поэтому есть больше способов добраться до булавки. В дополнение к тем же броскам, захваты и замки фристайла расширены за счет включения тех, которые используют нижнюю часть тела. Поскольку борцы должны охранять свои ноги, вы увидите, что они находятся дальше друг от друга и приседают ниже в сгорбленном положении, чтобы противники не могли схватить их за ноги и опустить на ковер, где затем может произойти булавка.

Несмотря на то, что существует множество различных борцовских приемов, в обоих стилях борьбы есть четыре основных типа движений, и каждому из них присваиваются баллы ценности:

- тейкдаун кладет одного борца на ковер;
- разворот происходит, когда борец переходит из нижнего положения на ковре в верхнее положение;
- побег – это когда борец переходит из нижнего положения на ковре в положение стоя;

- воздействие происходит, когда один борец подставляет спину другому борца к ковру, поэтому есть шанс прижать и победить.

Борьба задумана как динамичный вид спорта, поэтому, чтобы поддерживать движение в матче и препятствовать пассивности, судьи налагают штрафы за неактивное участие в матче. В обоих стилях в первый раз, когда борец считается пассивным, рефери дает устное предупреждение. Во второй раз, когда делается пассивный вызов, каждый стиль обрабатывает пассивного борца по-разному.

Пассивный пенальти для борца греко-римского стиля: в греко-римской борьбе активный борец может перейти в партер, положение на ковре, где один борец находится сверху. Борец, которого призвали за пассивность, находится внизу.

Пассивный штраф борца вольного стиля: в вольной борьбе судья назначает 30-секундный штрафной период, который называется таймером для броска. Пассивный борец должен проявить себя в течение этих 30 секунд. Если активный борец набирает очки во время таймера для броска или пассивный борец не набирает очки во время таймера для броска, активный борец получает очко. Кроме того, чтобы сохранить интерес, если в первые две минуты начального периода матча фристайла не набрано очков, судья должен определить пассивного борца и установить таймер для броска.

Борцы греко-римского стиля не могут использовать нижнюю часть тела в захватах, а борцы вольного стиля могут. Это требует, чтобы они тренировались по-разному, использовали разные позы во время матчей и использовали свое тело по-разному, чтобы выиграть матч. На практике вы увидите больше взрывных движений и бросков в греко-римской борьбе и участников, усердно работающих над тем, чтобы оказаться ниже центра тяжести противника, чтобы иметь возможность поднимать и бросать.

Заключение. В вольной борьбе можно увидеть более плавные движения с плавными и быстрыми переходами, а также соперники, которые остаются ниже и дальше друг от друга, чтобы защитить свою уязвимую нижнюю часть тела. Кроме того, в настоящее время только мужчины соревнуются в греко-римском стиле, но и мужчины, и женщины соревнуются в стиле фристайл.

Библиографический список:

1. Макарова, Е.В. Исследование двигательных и функциональных показателей студентов в группах спортивного совершенствования / Е.В. Макарова, А.Л. Макаров // Культура физическая и здоровье. – 2018. – № 3 (67). – С. 37-39.
2. Макарова, Е.В. Исследование двигательных и функциональных показателей студентов в группах спортивного совершенствования / Е.В. Макарова, А.Л. Макаров // Культура физическая и здоровье. – 2018. – № 3 (67). – С. 37-39.

**FREESTYLE AND GRECO-ROMAN WRESTLING: WHAT ARE
THE DIFFERENCES?**

Borisova E.A.

***Keywords:** Greco-Roman wrestling, freestyle wrestling, differences, techniques, duel.*

At first glance, it may seem that some wrestlers know and use more techniques than others, but these are more differences in the rules between freestyle and Greco-Roman wrestling, and not the skill of the wrestler. This article has looked at several important differences between these two very popular Olympic wrestling styles.