

**И.С-Х. Мусаев**  
**Н.А. Федяев**  
**С.Ю. Никитченко**  
**В.И. Дубатовкин**

**ГРЕКО-РИМСКАЯ И ВОЛЬНАЯ БОРЬБА**  
**В УЧЕБНОМ ПРОЦЕССЕ**  
**В ВЫСШЕМ УЧЕБНОМ ЗАВЕДЕНИИ**  
*Учебное пособие*

*Разработано в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом Российской Федерации и предназначено для изучения спортивной борьбы в рамках учебной дисциплины «Базовые виды спорта» как вид спорта по выбору для студентов вузов основного, спортивного и специального медицинского отделения*

Москва – 2024

УДК 796.8 (075)  
ББК 75.715я73  
Г80

**Авторы:**

**Мусаев И.С.-Х.** – старший преподаватель кафедры физической культуры (ФГБОУ ВО «Российский государственный аграрный университет – МСХА им. К.А. Тимирязева»);

**Федяев Н.А.** – канд. пед. наук, доцент кафедры физической культуры (ФГБОУ ВО «Российский государственный аграрный университет – МСХА им. К.А. Тимирязева»);

**Никитченко С.Ю.** – канд. с.-х. наук, заслуженный тренер России, доцент кафедры физической культуры (ФГБОУ ВО «Российский государственный аграрный университет – МСХА им. К.А. Тимирязева»);

**Дубатовкин В.И.** – старший преподаватель кафедры физической культуры и спорта (ФГБОУ ВО «Национальный исследовательский университет «МЭИ»).

**Г80** Греко-римская и вольная борьба в учебном процессе в высшем учебном заведении: учебное пособие. – М: МЭСХ, 2024. – 144 с.  
ISBN 978-5-6052634-2-5

Учебное пособие включает в себя систематизированные сведения о спортивной борьбе: история возникновения, требования к оборудованию, техника выполнения приёмов, новые правила соревнований. Для более глубокого изучения включены разделы по технике безопасности при проведении занятий, гигиенические и медицинские требования, питание борца, правила, тактика, психология и специфика физической подготовки, а также применяемая терминология.

Авторы раскрывают многогранность и оздоровительную направленность греко-римской и вольной борьбы, возможности ее использования в учебном процессе при изучении дисциплины «Базовые виды спорта».

Для преподавателей физической культуры и спорта в вузах аграрного профиля, студентов всех направлений подготовки, специалистов в области физической культуры, а также любителей вольной борьбы.

*Рецензенты:*

**Макарова Э.В.** – доктор пед. наук, доцент (ФГАОУ ВО «Московский политехнический университет»);

**Маркин Э.В.** – канд. пед. наук, доцент (ФГБОУ ВО «Российский государственный аграрный университет – МСХА имени К.А. Тимирязева»).

УДК 796.8 (075)  
ББК 75.715я73

ISBN 978-5-6052634-2-5

© Коллектив авторов, 2024

## ВВЕДЕНИЕ

Забота о развитии физической культуры и спорта является одной из главных составляющей социальной политики Минсельхоза России, поскольку это наиболее результативный рычаг морального и физического оздоровления нации.

В системе Минсельхоза РФ 59 аграрных вузов, которые расположены во всех федеральных округах России. Сельские территории в среднем составляет 70 %, а 60 % студентов сельскохозяйственных вузов – это жители сельской местности. Поэтому аграрному студенческому спортивному движению может быть отведена важная социальная роль по развитию массовой физической культуры и спорта в России.

В связи с этим Министерство сельского хозяйства уделяет особое внимание развитию физической культуры в высших учебных заведениях. Проводит всероссийскую универсиаду среди аграрных вузов и рассматривает ее как важный фактор сохранения лучших спортивных традиций в системе агропромышленного комплекса России.

В программу Универсиады включены 18 видов спорта, которые имеют высокий рейтинг популярности среди студентов сельскохозяйственных вузов, три из них, это виды спортивной борьбы – борьба дзюдо, греко-римская и вольная.

Борьба – один из самых древних и любимых народами видов спорта. Действия спортсменов в борьбе направлены, прежде всего, на преодоление сопротивления партнера. Эта специфика борьбы делает ее ценным прикладным видом спорта и предоставляет большие возможности для воспитания смелости, инициативы, настойчивости и других морально-волевых качеств.

Многогранность и оздоровительная направленность греко-римской и вольной борьбы, даёт возможность ее использования в учебном процессе дисциплины «Базовые виды спорта». Целью данной дисциплины является формирование личности в процессе занятий, на основе всестороннего совершенствования физических качеств, в воспитании социально-психологических и нравственных качеств, а также обеспечивающих развитие способностей и возможностей организма к плодотворной трудовой деятельности.

Основными задачами занятий греко-римской и вольной борьбой, являются:

1. Обеспечение студентов современной информацией об истории развития греко-римской и вольной борьбы в мире, России, РГАУ-МСХА имени К.А. Тимирязева. Сформировать у студентов устойчивую мотивацию к занятиям борьбой через инновационные

спортивные технологии: отработка приемов в стойке и партере при помощи электронных датчиков и применений 3D-технологий, интеграцией с мобильными приложениями и т.д.; и оздоровительные технологии: биологически активные добавки, психологическая подготовка, дыхательные упражнения, тестирование физической подготовленности и т.д.

1. Обучить студентов овладению практическими умениями и навыками, обеспечивающими сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в существующих оздоровительных технологиях и системах физического воспитания; обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность студента к будущей профессии.

2. Создать основу для привлечения студентов к занятию спортивными единоборствами во внеучебное время.

3. Сформировать у студентов потребность спортивного саморазвития (повышения спортивного мастерства) в занятиях греко-римской и вольной борьбой.

4. Сформировать у студентов устойчивую мотивацию к самостоятельной деятельности при ознакомлении со спортивными единоборствами (самоконтроль спортивных достижений с последующим анализом и коррекцией).

Одним из этапов организации учебного процесса по дисциплине «Базовые виды спорта» является формирование учебно-спортивного отделения. Основная форма организации учебного процесса в группах спортивного совершенствования и спортивного отделения в вузе – учебно-тренировочные занятия. Они осуществляются в соответствии с программой по дисциплине «Базовые виды спорта», инструктивными документами и методическими материалами Федерации борьбы Российской Федерации (ФБРФ). Технология прохождения учебного материала представляет собой следующую схему: теоретические занятия, методико-практические занятия, учебно-тренировочные занятия, контрольные занятия.

Теоретическая подготовка включает в себя лекции по истории греко-римской и вольной борьбы. Правилам проведения соревнований по борьбе, оборудованию и инвентарю для борьбы, техника безопасности во время занятий борьбой, врачебный и педагогический контроль, гигиена, режим и питание борца, физиологические основы спортивной тренировки и влияние физических упражнений на организм человека.

Методико-практические занятия включают в себя: общефизическую подготовку, занятия плаванием и лёгкой атлетикой, лыжными гонками и игровыми видами спорта.

Учебно-тренировочные занятия проводятся по технико-тактической подготовке борца, психологической подготовке, подготовке к учебным схваткам и соревновательной деятельности.

Контрольные занятия отвечают за: мониторинг физического развития и физической подготовленности, тестирования выносливости, быстроты, гибкости, ловкости, силы, а также специальных умений и навыков борца, приобретённых во время учебно-тренировочных занятий. Важнейшим показателем деятельности спортсмена, является общая оценка его теоретических знаний.

Немаловажным фактором являются самостоятельные занятия борца, включающие в себя соблюдение режима питания, сна, утреннюю гимнастику, закаливание, ведение дневника занятий и самоконтроль (объективный и субъективный).

Правильно организованные и систематические занятия спортивной борьбой способствуют укреплению здоровья спортсменов, пополнению знаний и умений для проведения сложных тактико-технических действий в борьбе, повышению спортивного мастерства, повышению успеваемости студентов.

В учебном пособии обобщен опыт многолетних исследований эффективности методики обучения спортивной борьбе студентов РГАУ-МСХА имени К.А. Тимирязева в группах спортивного отделения. Даны программа и порядок изучения технических действий по семестрам с учетом практики соревновательной деятельности.

# Глава 1. ИСТОРИЯ ГРЕКО-РИМСКОЙ И ВОЛЬНОЙ БОРЬБЫ

## 1.1. История греко-римской борьбы

*Зарождение и развитие греко-римской борьбы.* Первые упоминания о борьбе появились в Древней Греции в VIII веке до н.э. Борьба с 704 г. до н.э. была включена в программу Олимпийских игр. Она входила в классическое пятиборье – пентатлон: бег, метание копья, метание диска, прыжки и борьба. Одним из знаменитых греческих атлетов был Тесеус, он первый, кто утвердил правила, в которых говорилось, что побеждал тот борец, который бросит противника на землю три раза.

В Греции огромное внимание уделялось профессиональной подготовке борцов, именно там появились первые школы по подготовке спортсменов – гимнасии. Эти школы поддерживались на государственном на эллинистическом Востоке и Древней Греции. В Афинах они достигли наибольшего расцвета в V–IV вв. до н. э. и первоначально предназначались для физических упражнений, но позже превратились в своеобразные центры общения и места физических упражнений молодёжи. Продолжая заниматься в гимнасии гимнастикой, они под руководством философов изучали также политику, философию, литературу. Приемы борьбы активно использовались и в подготовке воинов. Широкое распространение состязаний в Древней Греции было обусловлено не только интересом к спортивным зрелищам, но и стремлением власти воспитать сильных и ловких воинов для того, чтобы еще больше укрепить свою независимость. Многие выдающиеся мужи Древней Греции были борцами и участниками Олимпийских игр – Милон Кротонский, Пифагор, Платон, Пиндар, Алкинад. После завоевания Греции римляне переняли увлечение борьбой. Но у них она демонстрировалась в сочетании с кулачным боем. После перехода Рима от республики к империи борьба стала перемещаться в гладиаторские школы.

*Международная федерация любительской борьбы.* В конце XVIII начале XIX века в Европу возвращается греко-римская борьба. Французская борьба – так стали называть греко-римскую борьбу до 1948 г. Именно во Франции были заложены современные правила игры: в греко-римской борьбе захваты проводятся только руками, без участия ног; побеждает в схватке тот, кому удастся положить противника на обе лопатки на ковер, или же к победе приводит преимущество одного из соперников в 10 баллов. Как и в Древней Греции и Риме, французская борьба стала очень популярна среди простого народа,

народные силачи выступали в бродячих цирках, местах гуляний и увеселений. Через некоторое время борьба получает статус профессиональной, разыгрываются первенства городов, страны, организуются чемпионаты. Во Францию стали приезжать борцы из других стран, чтобы принять участие в соревнованиях. Со временем французская борьба получила международное признание и огромную популярность во всем мире.

***Греко-римская борьба в России и СССР.*** Считается, что в России греко-римская борьба появилась в 1895 г., а в 1897 г. в городе Санкт-Петербург был проведен первый чемпионат России, на котором первым чемпионом стал Александр Шмелинг из города Петербурга. Россия может гордиться своими борцами: в 1898 г. в Вене, на первом чемпионате Европы по греко-римской борьбе среди любителей, победителем был признан спортсмен из России Георг Гаккеншмидт; в 1913 г. на чемпионате мира среди любителей впервые русский борец Георгий Бауман из Петрограда становится чемпионом в весовой категории до 75 килограммов.

1947 – это год вступления Федерация борьбы СССР в Международную Федерацию борьбы ФИЛА. В этом же году чемпионов стали награждать золотыми медалями, а вот призеры получали не медали, а серебряные и бронзовые жетоны. Нужно отметить, что с 1948 по 1990 г. греко-римская борьба в нашей стране имела название «классическая», и лишь с 1991 г. было принято называть – греко-римская борьба. Самый титулованный борец современности – Александр Карелин Герой Российской Федерации, заслуженный мастер спорта СССР, борец классического (греко-римского) стиля. Трёхкратный олимпийский чемпион в категории до 130 кг, девятикратный чемпион мира, двенадцатикратный чемпион Европы, серебряный призёр Олимпийских игр 2000 г., чемпион мира среди юниоров 1988 г., 13-кратный чемпион СССР и России.

***Спортивная борьба в Тимирязевский академии.*** Студенческая греко-римская борьба нашего университета имеет богатую историю, начало которой было положено в начале 80-х годов. Первым тренером и основоположником вольной и греко-римской борьбы в РГАУ-МСХА имени К.А. Тимирязева был серебряный призёр Олимпийских игр в Мюнхене в 1972 г. – Геннадий Николаевич Страхов.

В борцовском зале Тимирязевки демонстрировали свое мастерство перед студентами сборной команды спортсмены мирового уровня – Ислам Бетерсултанович Дугучиев; советский, российский серебряный призёр олимпийских игр, четырёхкратный чемпион мира, двукратный чемпион Европы, неоднократный чемпион и призёр чемпио-

натов СССР и России, заслуженный мастер спорта СССР (1990), заслуженный тренер России.

До 2001 г. командой руководил Мастер спорта СССР Анатолий Иванович Завьялов. На этом посту его сменил Мастер спорта России И.С.-Х. Мусаев. К 2002 г. в сборную команду входило 10 человек, из них был 1 МС и 4 КМС. Была проведена колоссальная работа по формированию и комплектации сборной команды, результат не заставил себя ждать, и в 2012 г. на МСИ сборная команда Тимирязевки заняла 3-е место.

Студенты сборной команды по вольной и греко-римской борьбе принимают активное участие и занимают высокие места на соревнованиях различного уровня. Например, Магомед Мусаев участвовал в Олимпийских играх, Алихан Аюбов, обладатель командного Кубка мира, чемпион Европы, победитель универсиады Минсельхоза, мастер спорта международного класса. Борцы университета принимают участие в Чемпионате Европы, России и международных турнирах, где также занимают достойные места. Наиболее выдающиеся спортсмены РГАУ-МСХА, которые приносили громкие победы на протяжении последних 8 лет: Шамиль Гаджиев, Алихан Аюбов, Ахмед Иманшапиев, Магомед Суменов, Магомед Мусаев, Рамазан Арчиханов, Аслан Юнаев, Адам Исаев.

## **1.2. История вольной борьбы**

*Зарождение и развитие вольной борьбы.* Вольная борьба на международной арене стала культивироваться позже греко-римской. Ее родиной считается Англия, где уже в XVIII веке проводились поединки, напоминающие схватки современных борцов вольного стиля. Со временем эта борьба была завезена в США, где приобрела огромную популярность. В Америке борьба, культивировавшаяся прежде всего в колледжах и университетах, стала развиваться в двух направлениях: как вольная борьба по международным правилам и профессиональная борьба – реслинг. Помимо США, наибольшее распространение вольная борьба получила в странах Азии и Ближнего Востока, в то время как в Европе явное предпочтение отдавали «классике».

В начале XX века были утверждены правила проведения соревнований по вольной борьбе. В 1904 она – по настоянию хозяев очередной Олимпиады – была включена в программу игр в Сент-Луисе (США). В олимпийском турнире по борьбе участвовали только американцы (без малого сорок человек), им, естественно, и достались все медали. Тем не менее, начало было положено. За исключением игр 1912 в Стокгольме, вольная борьба неизменно входит в олимпийскую



программу. США традиционно сильны в этом виде спорта: с 1904 по настоящее время они завоевали более ста олимпийских медалей – больше, чем любая другая страна. Примечательно, что у нас в стране этот стиль борьбы до конца 40-х годов прошлого века так и назывался: «вольная американская борьба». Со временем достойную конкуренцию американцам составили советские спортсмены, а также борцы из Ирана, Турции и Болгарии, после распада СССР – российские и грузинские борцы.

С 1928 г. проводятся чемпионаты Европы по вольной борьбе, с 1951-го – мировые чемпионаты. В настоящее время и мировое, и европейское первенство разыгрываются ежегодно, – правда, в год проведения Олимпийских игр чемпионат мира не проводится.

**Международная федерация любительской борьбы.** В 1912 был создан международный комитет, занимавшийся организацией соревнований борцов. В 1921 г. комитет преобразуется в Международную федерацию любительской борьбы – ФИЛА (FILA). На сегодняшний день ФИЛА, объединяющая представителей вольной и греко-римской борьбы 146 стран с пяти континентов, – одна из крупнейших и влиятельнейших международных спортивных организаций. Ежегодно Федерация проводит около 100 соревнований: чемпионаты мира и континентальные первенства для разных возрастных групп, международные турниры, двусторонние встречи борцов из разных стран и т.д.

Руководство ФИЛА немало делает для дальнейшего совершенствования спортивной борьбы, повышения ее зрелищности. С этой целью сокращено время схватки, выше оцениваются эффектные высокоамплитудные броски, всячески стимулируется активность борцов и решительно пресекается пассивное поведение на ковре.

Большую роль в популяризации борьбы сыграло решение ФИЛА о проведении юношеских (с 1969) и молодежных (с 1973) чемпионатов мира.

**Вольная борьба в СССР.** Первый чемпионат СССР прошел в 1945. В новый для советских атлетов вид единоборства перешло немало борцов-классиков, так как в некоторых весовых категориях классической борьбы конкуренция была невероятно высока. Несмотря на отсутствие опыта международных выступлений, наши «вольники» очень скоро вошли в число сильнейших. Выступлению сборной СССР на Олимпийских играх 1952 в Хельсинки предшествовала одна-единственная международная встреча – с хозяевами будущей Олимпиады, которую наши борцы выиграли со счетом 8:0. На Играх они первенствовали в командном зачете, завоевав при этом два «золота». Тяжеловес Арсен Мекокишвили, одолевший в финале титулован-

ного шведского борца Бертиля Антонссона, сотворил одну из самых больших сенсаций Олимпиады. Еще одну победу праздновал средне-вес Давид Цимакурдзе.

Самым урожайными на олимпийское «золото» стали для наших «вольников» игры в Москве – 7 наград высшей пробы. На Олимпиадах 1972 и 1976 г. они завоевали по 5 золотых медалей. А всего советские борцы вольного стиля 30 раз поднимались на высшую ступень олимпийского пьедестала.

В 1954 г. советская сборная по вольной борьбе впервые выступила на чемпионате мира (в Токио), где выиграла три золотых медали и в общекомандном зачете лишь одно очко уступила спортсменам из Турции. А в 1966 г. состоялся, наконец, и «европейский дебют» сборной СССР по вольной борьбе. Шестеро советских спортсменов стали чемпионами.

В их числе был и наш самый титулованный борец вольного стиля Александр Медведь, первый в истории вольной борьбы трехкратный олимпийский чемпион (швед Карл Вестергрэн выиграл олимпийское «золото» в греко-римской борьбе – в 1920, 1924 и 1932 г., – а его соотечественник Ивар Юханссон в 1932 г. первенствовал в двух видах борьбы, а в 1936 г. – в греко-римской.) В копилке знаменитого советского борца также семь золотых медалей, полученных на чемпионатах мира, причем в трех весовых категориях: три титула чемпиона Европы и восемь – страны.

Сергей Белоглазов и Арсен Фадзаев – двукратные олимпийские чемпионы и шестикратные чемпионы мира. Среди советских борцов вольного стиля было еще несколько дважды олимпийских чемпионов. Иван Ярыгин, перешедший затем на тренерскую работу и в качестве старшего тренера сборной СССР не раз, приводивший ее к победам на международных соревнованиях. Леван Тедиашвили, в 70-е годы не раз завоевывавший «золото» чемпионатов мира, Европы и СССР по вольной борьбе, имеет в своей коллекции и золотую медаль чемпиона мира по борьбе самбо. Сослан Андиев к двум олимпийским титулам добавил пять мировых. А в коллекции Махарбека Хадарцева, помимо двух золотых, есть и серебряная олимпийская медаль.

***Спортивная борьба в России.*** В 1993 была создана Федерация спортивной борьбы России, объединяющая борцов вольного и греко-римского стиля. В Федерацию вошли спортивные организации почти 80 субъектов РФ. Президентом Федерации стал заслуженный мастер спорта, заслуженный тренер России, член бюро ФИЛА, олимпийский чемпион М.Г. Мамиашвили.

В 2008 г. на Олимпиаде в Пекине наши борцы вольного стиля завоевали 3 золотых, 1 серебряную и 2 бронзовых медали. Чемпионами

стали Бувайсар Сайтиев (3-кратный олимпийский чемпион), Мавлет Батиров (2-кратный олимпийский чемпион), Ширвани Мурадов.

На Олимпиаде, проходившей в Лондоне в 2012 г., сборная России завоевала 4 золотые награды, 2 серебряные и 5 бронзовых, благодаря чему россияне заняли первое место по общему количеству наград в борьбе.

***Спортивная борьба в Тимирязевской академии.*** Студенческая вольная борьба нашего Университета имеет богатую историю, начало которой было положено в начале 80-х годов. Первым тренером и основоположником вольной борьбы в РГАУ-МСХА имени К.А. Тимирязева был серебрянный призер Олимпийских игр в Мюнхене в 1972 г. – Страхов Геннадий Николаевич. Стремительное развитие вольная борьба получила в период работы Мастеров спорта СССР Завьялова Анатолия Ивановича и Жабина Юрия Федоровича, а также МСМК Диадорова Алексея Григорьевича. Под руководством этих выдающихся тренеров на Чемпионате академии во всех весовых категориях принимали участие МСМК и МС СССР, а именно ЗМС СССР, призер Чемпионата Мира, Чемпион Европы Тарам Магомадов, МСМК Айгумов, МС СССР Александр Седых, Дудаев Сайди, Магомадов Сиряжди и др.

В борцовском зале Тимирязевки демонстрировали свое мастерство перед студентами сборной команды спортсмены мирового уровня: Олимпийский чемпион и чемпион мира Павел Пенигин, призер Олимпийских игр и четырехкратный чемпион мира Салман Хасимиков, и Олимпийский чемпион в Лондоне в 2012 г. Джамал Отарсултанов.

До 2001 г. командой руководил мастер спорта СССР Анатолий Иванович Завьялов. На этом посту его сменил мастер спорта России И.С.-Х. Мусаев К 2002 г. в сборную команду входило 12 человек, из них был один МС и четыре КМС. Была проведена колоссальная работа по формированию и комплектации сборной команды, результат не заставил себя ждать, и в 2002 г. на МСИ сборная команда Тимирязевки заняла 3-е место. К тому времени в состав команды входило 20 человек (два МС, четыре КМС). В течение 10 лет сборная команда по вольной борьбе занимала достойные позиции и не опускалась в своих результатах ниже третьего места. Нужно отметить, что за последние 3 года удалось достичь высоких результатов благодаря регулярным тренировкам и стремлению к победе у борцов, что соответственно отразилось на результатах выступлений в МСИ – сборная РГАУ-МСХА уверенно держит высокую планку и занимает только 1-е место. Сборная команда нашего университета является шестикратным обладателем Кубка г. Москвы среди сту-

дентов. В 2018 г. команда завоевала 3-е место в XXX Московских студенческих играх.

Студенты сборной команды по вольной и греко-римской борьбе принимают активное участие и занимают высокие места на соревнованиях различного уровня. Например, Мусаев Магомед участвовал в Олимпийских играх, Аюбов Алихан участвовал в Чемпионате мира, где занял второе место. Борцы университета принимают участие в Чемпионате Европы, России и международных турнирах, где также занимают достойные места.

Наиболее выдающиеся спортсменов РГАУ-МСХА, которые приносили громкие победы на протяжении последних 5 лет: Гаджиев Шамиль, Аюбов Алихан, Иманшапиев Ахмед, Суменов Магомед, Мусаев Магомед, Арчиханов Рамазан, Юнаев Аслан, Исаев Адам.

На данный момент тренировки посещают более 50 студентов, из них 20 студентов входят в состав сборной команды университета. Важно отметить, что все представители сборной команды РГАУ-МСХА имени К.А. Тимирязева имеют достойный спортивный разряд:

- кандидатов в мастера спорта – 7 человек;
- спортсменов 1-го разряда – 30 человек;
- спортсменов 2-го разряда – 20 человек.

#### **Зачётные (контрольные) задания**

1. Значение национальных видов борьбы для развития в России греко-римской и вольной борьбы.
2. Международная федерация борьбы (UWW), её структура и значение.
3. Российская школа греко-римской и вольной борьбы и её характерные черты.
4. Победы российских борцов на международных соревнованиях.

## Глава 2. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА

Обучение спортивной борьбе – это педагогический процесс, направленный на овладение знаниями, умениями и навыками, физическое, умственное и нравственное совершенствование занимающихся. Содержание учебного процесса в целом должно быть нацелено на решение определённой спортивно-педагогической задачи. В отличие от видов спорта с измеряемым результатом, где спортсмен действует со снарядом, на беговой дорожке и т.д., в борьбе борец добывается спортивного результата в самом тесном взаимодействии с партнёром, которое не сводится только к преодолению сопротивления, но и включает в себя активную организацию и осуществление собственных действий с использованием усилий соперника. В процессе обучения, занимающиеся овладевают двигательными навыками, необходимыми для правильного выполнения отдельных приёмов и стратегии борьбы в соревновательном процессе в целом.

### 2.1. Основные положения борца

Существует определённый набор понятий необходимых для свободного оперирования терминологией борьбы – стойка, партер, мост, сед, полумост, опасное положение. Основные положения борца – это положения, применяемые им в процессе борьбы (в стойке и партере).

*Стойка* – положение борца, стоящего на ногах, необходимое для ведения борьбы. Различают правую, левую, фронтальную, низкую и высокую стойки, применяемые на ближней, средней и дальней (по отношению к партнеру) дистанциях.

*Стойка правая* – положение борца в стойке с выставленной вперед (по отношению к партнеру) правой ногой.

*Стойка левая* – положение борца в стойке с выставленной вперед (по отношению к партнеру) левой ногой.

*Стойка фронтальная* – положение борца в стойке, при котором его стопы находятся во фронтальной плоскости тела.

*Стойка высокая* – положение борца, стоящего в стойке в полный рост и слегка наклонившись.

*Стойка низкая* – положение борца в стойке, согнувшись в тазобедренном суставе (на согнутых в коленях ногах).

*Партер* – положение борца, стоящего на коленях с упором руками в ковер. Понятием «партер» объединяются положение лежа и другие смежные с этим положения (при условии, если атакующий нахо-

дится сзади или сзади-сбоку атакуемого) В партере различают положения нижнего и верхнего борца.

*Мост* – положение борца, стоящего в прогибе на ногах и лобной части головы.

*Полумост* – положение борца в прогибе (мост) с касанием ковра боковой частью головы, боком или плечом.

*Лежа* – положение борца с касанием ковра туловищем.

*Сед* – положение борца сидя с упором или без упора руками в ковер сзади.

*Опасное положение* – положение борца спиной к ковра – мост, полумост и сед (с упором локтем или локтями в ковер сзади).

## **2.2. Технические действия борьбы**

*Техника борьбы* – это совокупность рациональных, разрешенных правилами действий борца (приемов, защит, контрприемов), применяемых для достижения победы.

*Прием* – отдельное заключительное действие борца, направленное на изменение положения, атакуемого по отношению к ковра.

*Защита* – действие борца, направленное на остановку проведения приема.

*Контрприем* – действие борца, направленное на выполнение ответного приема.

*Связка* – сочетание приемов, контрприемов и их элементов, проводимых последовательно из стойки в партер или в обратном порядке.

*Накрывание* – контрприем, при котором контратакующий не дает атакующему осуществить разворот, способствуя его касанию ковра лопатками.

*Разворот* – движение борца грудью по направлению к ковра во время выполнения бросков прогибом, седом и пр.

*Дожим* – действие атакующего борца, вынуждающее атакуемого, находящегося в Опасное опасном положении, коснуться ковра лопатками.

*Опережение* – контратакующее действие борца, начатое раньше, одновременно и не позже атакующего действия противника и дающее контратакующему преимущество.

*Броски* – приемы в стойке, выполняемые с отрывом атакуемого от ковра и приводящие его в опасное положение.

*Переводы* – приемы, приводящие атакуемого в положение ниже него в партере.

*Сваливания* – приемы, в результате которых атакующий приводит атакуемого в опасное положение, не отрывая его от ковра.

*Броски в партере* – приемы, в результате проведения которых атакующий приводит атакуемого в опасное положение, предварительно оторвав его от ковра.

*Перевороты* – приемы в партере, в результате проведения которых атакующий поворачивает атакуемого спиной к ковра, не отрывая его от ковра.

*Удержания* – приемы, позволяющие атакующему фиксировать атакуемого в положении спиной к ковра.

*Выходы наверх* – приемы, позволяющие борцу, находящемуся в положении нижнего в партере, выйти в положение верхнего.

*Болевые приемы* – приемы, связанные с перегибанием, вращением сустава или давлением на сухожилие, в результате чего атакуемый испытывает болевое ощущение.

*Удушения* – приемы, связанные с давлением на шею, в результате чего атакуемый испытывает ощущение удушья.

*Бедро* – броски подворотом.

*Мельница* – броски поворотом.

*Вертушка* – броски и переводы вращением.

*Рычаг* – переворот скручиванием захватом шеи сверху дальней рукой, захваченной другой рукой из-под одноименного плеча.

*Рычаг* – боковой прием, выполняемый разгибанием конечностей.

*Узел* – болевой прием, выполняемый скручиванием конечности.

### **Зачётные (контрольные) задания**

1. Цели и задачи отделения спортивного совершенствования по греко-римской и вольной борьбе в аграрных вузах.
2. Основные положения борца в стойке и в партере.
3. Название приемов в греко-римской и вольной борьбе.

### Глава 3. МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ТЕХНИКЕ ГРЕКО-РИМСКОЙ И ВОЛЬНОЙ БОРЬБЫ

В системе подготовки борцов является разработка модельных характеристик, которые должны отражать свойства и уровень готовности спортсмена, как в целом, так и отдельных параметров организма, позволяющих достичь наивысших результатов. Модельные характеристики строятся на основе целей и задач, наиболее значимых в подготовке борцов, отражающих их объективный уровень. Как итог развития этого направления – построение логически правильной теории спортивной тренировки, правильной методике обучения технике греко-римской и вольной борьбы на ранних стадиях подготовки спортсмена. Современная модель спортсмена-борца включает в себя следующие показатели: характеристики тренировочного процесса (объем нагрузок и их интенсивность), и уровень подготовленности (тактическая, техническая, физическая, психологическая).

Так формируются знания, полученные путем личного многократного опробования (включая выполнение приема в усложняющихся условиях, на несопротивляющемся противнике или тренировочном манекене), дополняясь соответствующими умениями. Умения являются способностью правильно, неавтоматизированно, концентрируя внимание на деталях, выполнить новое действие.

По мере многократного применения изучаемого приема в схватках различного характера умения, закрепившиеся до автоматизации, становятся навыками, что дает возможность ослабить направленное внимание к деталям приема.

Двигательные навыки в борьбе всегда формируются в процессе выполнения упражнений, т.е. при целенаправленном повторении действий. Важно, чтобы каждое последующее выполнение было качественно лучше предыдущего. Существуют три стадии формирования двигательного навыка при обучении борьбе: генерализация, концентрация и автоматизация.

Стадия генерализации характеризуется иррадиацией нервных процессов в коре головного мозга, что проявляется в скованности и напряжении многих мышц, не участвующих в выполнении приема. При этом снижается амплитуда движения, ухудшается координация и т.п.

Стадия концентрации еще допускает ошибки в движениях, но уже приближает к наилучшему их выполнению. Управление движением, основанное на необходимости занимающихся последовательно выполнять определенные части двигательного акта, сменяется управ-



лением, основанным на возможности занимающихся воспринять и осознать все данные о движении.

На стадии автоматизации двигательного навыка выполнение приемов становится стабильным. Таким образом, автоматизация освобождает нервные центры борцов по необходимости детально контролировать выполнение приемов и позволяет сосредоточиться на тактических построениях.

В процессе обучения, занимающиеся овладевают двигательными навыками на учебных занятиях, в тренировках, используя общие дидактические принципы физического воспитания: сознательности, активности, наглядности, систематичности, доступности и прочности.

Принцип сознательности и активности характеризуется осознанным и активным участием в учебном процессе каждого занимающегося. Для реализации принципа сознательности и активности необходимо:

- четко определить задачу и представить, в чем важность ее решения;
- уяснить основные пути решения задачи;
- выделить основные закономерности выполнения данного движения и правильно его оценить;
- подобрать средства решения задачи.

Для реализации принципа сознательности и активности следует ставить задания, требующие самостоятельности, целеустремленности и специальных знаний.

Принцип наглядности проявляется тем полнее, чем больше органов чувств участвуют в восприятии изучаемого предмета. Для осуществления принципа наглядности в обучении и воспитании необходимо:

- определить, в какой мере средства наглядности могут способствовать решению процесса обучения;
- методически правильно подобрать средства наглядности;
- соизмерять восприятие изучаемого материала в такой мере, в какой это необходимо на данном этапе обучения.

Основное назначение принципа доступности – помочь своевременно освоить предусмотренный программой материал.

В тех случаях, когда учебный материал легко разделяется на части, его распределение по принципу «от простого к сложному», «от легкого к трудному», «от известного к неизвестному» обеспечивает доступность в обучении. Необходимо так распределить материал, чтобы он был доступен для каждой группы и при этом вызывал высокую активность.

Способность занимающихся закреплять основные знания, умения навыки положены в основу дидактического принципа прочности. Каждый учебный материал должен быть освоен и закреплён, иначе в

дальнейшем его нельзя будет расширить и усовершенствовать. Необходимо помнить, что принцип прочности, основанный на способности закреплять приобретенные навыки, одинаково распространяется и на закрепление неправильно освоенных навыков.

Комплексное применение дидактических принципов – основа в обучении по борьбе.

В организации учебного процесса применяются методы слова, показа, упражнений, игровой. Каждый из методов не является универсальным, а поэтому они применяются в сочетании друг с другом.

Объяснение, рассказ и беседа являются основными видами устной передачи знаний в обучении борьбе. Главная функция объяснения заключается в том, что с его помощью преподаватель доказывает необходимость и эффективность применения данного приема или способа его выполнения. Объяснение должно быть кратким и понятным.

Метод показа наиболее нагляден в процессе обучения. Показ сопровождается объяснением. Особой формой показа, специфичной для борьбы, является показ на занимающемся. В одних случаях это делается для того, чтобы продемонстрировать как надо проводить прием, а в других – чтобы дать возможность прочувствовать детали изучаемого приема. Показ должен быть технически совершенным, обучение невозможно проводить без многократного повторения изучаемого материала. В процессе учебной работы упражнения применяются с целью развить специальные физические качества, выработать двигательные умения и навыки.

Особый смысл упражнения приобретают при исправлении ошибок. Каждое неправильное выполнение упражнения закрепляет ошибку. Задача заключается в том, чтобы подвести занимающегося к правильному выполнению того или иного движения, применяя специальные подводящие упражнения. Скорость выполнения и интенсивность отдельных упражнений необходимо дозировать, так как в данном случае они становятся специальными упражнениями.

Игровой метод широко используется в учебном процессе. При этом простейшие приемы, борьбы, захваты и передвижения в сочетании с достижением необходимой цели, поставленной условиями игры, постоянно входят в арсенал технических и тактических средств занимающихся. Так борьба за предмет (набивной мяч, гимнастическая палка, канат) обязывает занимающихся своевременно сосредоточить свои усилия на определенном захвате и в случае необходимости изменить его.

Применение игр с использованием элементов борьбы (таких, как регби) способствует тому, что занимающиеся периодически вступая в единоборство, не думая о конечном результате.

Процесс обучения условно можно разделить на несколько этапов.

Ознакомление с приемом. Задачей ознакомления является создание у занимающихся зрительного образа упражнения или приема, передача новичкам знаний техники его выполнения, обогащение их двигательного опыта.

Приемы борьбы разучивают в условиях специализированных занятий. При этом занимающиеся осваивают составные части приема, «то амплитуду, скорость. Изучение происходит в целом или по частям. При изучении приема в целом основные элементы и части воспринимаются в общем виде. Такой способ чаще применяется при изучении простых приемов.

Есть приемы, которые состоят из разнородных по характеру частей, объединенных только общей тактико-технической задачей, например, переворот забеганием с захватом руки на ключ. Такие приемы изучаются по частям.

Только целостное изучение приемов или изучение их по частям встречается редко. Как правило, при изучении действий по частям преподаватель постоянно стремится соединить отдельные части приема в одно целое и при каждой появившейся возможности разучивать их вместе. Изучение приема по частям обладает большим методическим преимуществом. Оно позволяет направленно вести индивидуальное обучение, делать доступными и интересными уроки.

Завершающим этапом обучения – сделать освоенные приемы доступными для занимающихся в условиях соревнований.

### **Зачётные (контрольные) вопросы и задания**

1. Перечислите дидактические принципы обучения.
2. Назовите этапы обучения техническим действиям.
3. Какие методы обучения используют при технической подготовке у борцов?
4. Какие виды подготовки борцов вы знаете?

## Глава 4. ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА

Отделение спортивного совершенствования организуется с целью повышения спортивного мастерства в избранном виде спорта. Основная форма организации учебного процесса в отделении спортивного совершенствования в аграрном вузе учебные занятия. В них входят лекции, беседы, семинары, судейская и инструкторская практика, тренировки, контрольные испытания, зачеты и соревнования. Занятия в отделении осуществляются в соответствии с программой по физическому воспитанию студентов, инструктивными документами и методическими материалами Федерации борьбы РФ. Дополнительными формами учебного процесса физического воспитания студентов, которые обеспечивают круглогодичную тренировку и разностороннее физическое развитие занимающихся спортивной борьбой, являются:

- утренняя зарядка борца, производственная гимнастика в течение учебного дня;
- самостоятельные занятия физическими упражнениями во вне учебное время;
- тренировочные сборы и участие в соревнованиях;
- участие в оздоровительных, физкультурных и спортивных мероприятиях, мероприятиях спортклуба и кафедры физического воспитания.

Учебные группы отделения спортивного совершенствования по видам спортивной борьбы целесообразно комплектовать из студентов одного потока, курса, факультета, смены. Занятия в таких группах можно проводить как по расписанию, так и вне расписания вуза в вечерние часы. Основанием для зачисления на отделение служит личное желание студента, оформленное соответствующим заявлением и дополненное разрешением врача, результатами испытаний физической подготовленности и заключением преподавателя, ведущего учебную работу в группе. Студенты, имеющие при поступлении в вуз спортивный разряд по борьбе, зачисляются в группы, составленные в соответствии со спортивной квалификацией спортсменов.

Для кандидатов в мастера спорта России занятия организуются по индивидуальным планам. Число занимающихся, которое приходится на одного преподавателя, зависит от размера учебной площади (размера спортивного зала, количества и размеров ковров) и квалификации спортсменов (табл. 1).

При увеличении числа занимающихся эффективность процесса обучения падает, так как в этом случае недостаточно полно реализуются потенциальные возможности преподавателя и способности студента.

Число занимающихся на одного преподавателя

Учебная группа	Число занимающихся на одного преподавателя	
	Зал для борьбы с одним ковром	Зал для борьбы с двумя коврами
1-й год обучения	10–12	16–20
2-й год обучения	10–12	14–16
Группы младших разрядов	8–10	12–14
Группы старших разрядов	6–8	10–12
Кандидаты в мастера спорта и мастера спорта России	4–6	6–8

Наиболее распространенной формой практических занятий в учебных группах является проведение учебно-тренировочных занятий (уроков), во время которых занимающиеся изучают технику и тактику борьбы, развивают и совершенствуют физические и волевые качества. Все занятия подразделяются на учебные, учебно-тренировочные и соревновательные.

Цель учебных занятий сводится к усвоению нового материала, технических приемов и действий. Цель учебно-тренировочных занятий – не только разучивание тактико-технических действий (ТТД), но и повтор уже изученных ТТД, а также проведение учебно-тренировочных схваток. Такие схватки в основном решают задачу дальнейшего освоения и совершенствования техники и тактики борьбы в значительно более легких условиях, чем на соревнованиях. Они проводятся с различными заданиями, направленными на освоение и закрепление технических и тактических действий, устранение недостатков, развитие физических качеств и выработку тех или иных тактических маневров ведения борьбы с конкретными противниками.

В учебно-тренировочной схватке борец всесторонне совершенствует приемы, контрприемы защиты. Он должен стремиться побыть в самых различных положениях, ситуациях и найти из них правильный выход, выполнять технические действия из разнообразных положений, упражняться в осуществлении всевозможных тактических замыслов и маневров при ведении схватки с различными противниками.

Учебно-тренировочные схватки строятся по разным формулам (с различным чередованием борьбы в стойке и партере, только в стойке или только в партере). Они могут проводиться в различном темпе. Схватку в случае необходимости можно прерывать для указания ошибок, но злоупотреблять этим не следует.

Наиболее часто учебно-тренировочные схватки применяются в подготовительном периоде, на этапах предварительной и непосредственной подготовки к соревнованиям основного периода.

Поэтому для более удобного планирования тренировочного процесса необходимо учитывать особенности учебного процесса вуза. В настоящее время выделяются три основных периода: фундаментальной подготовки, основных соревнований и переходный.

Период фундаментальной подготовки спортсмена подразделяется на два этапа – общей и специальной подготовки:

- этап общей подготовки в условиях аграрных вузов совпадает со временем пребывания студентов на практике в учебных хозяйствах, на каникулах, в спортлагерях, где спортсмены постепенно повышают интенсивность и объем тренировочной нагрузки по общей физической подготовке;

- в этапе специальной подготовки решаются задачи: разучивание новых приемов, увеличение функциональных возможностей организма, устранение недостатков и совершенствование разных сторон подготовки спортсменов непосредственно на борцовском ковре под руководством тренера-преподавателя с начала учебного года. На этом этапе планируется участие в контрольных соревнованиях.

Период основных соревнований включает систему соревновательных и промежуточных мезоциклов, соответствующих количеству запланированных соревнований. Каждый цикл делится на этапы:

- предсоревновательный – задачей является достижение занимающимися высокого уровня тренированности и морально-волевой готовности в специальной подготовке. Продолжительность этого этапа в зависимости от очередности цикла и важности (масштаба) соревнований длится от 2 до 6 недель;

- соревновательный этап (дни соревнований) – задачей является проявление физических, тактико-технических и морально-волевых качеств непосредственно в условиях соревнований;

- после соревновательный этап – задачами являются анализ прошедших соревнований, восстановление сил и сохранение спортивной формы. Продолжительность этапа зависит от трудности соревнований, самочувствия участника, а также от текущей или предстоящей нагрузки и длится от 3 дней до 3 недель.

Переходный период направлен на снижение тренировочной нагрузки и служит активным отдыхом для организма. В нем решаются задачи по общефизической подготовке, укреплению здоровья и закаливанию организма. Он связан с фазой временного снижения спор-

тивной формы и совпадает со временем сдачи экзаменационной сессии студентами. Продолжительность 1–2 мес.

В соответствии с графиком учебного процесса обучения студентов аграрных вузов России, учитывая сроки экзаменационных сессий и прохождения учебной сельскохозяйственной практики всеми студентами, а также сложившегося календаря соревнований по спортивной борьбе и практического опыта работы тренеров-преподавателей, для групп спортивного совершенствования рекомендуется планировать сроки периода в годичном цикле (табл. 2, 3).

Таблица 2

**График учебного процесса для групп спортивного совершенствования**

Период	Группа		
	1-й год обучения	2-й год обучения	Ст. разряды и сб. команда вуза
Фундаментальная подготовка	Сентябрь, октябрь, ноябрь	Сентябрь, октябрь	Июль, август, сентябрь, октябрь
Основные соревнования	Декабрь, март	Ноябрь, декабрь, март, апрель	Ноябрь–апрель
Переходный	Январь, февраль, май–июнь	Январь–февраль, май–июнь	Май–июнь

Таблица 3

**Развитие физических качеств**

№ п/п	Содержание	Дозировка	Количество
<b>Выносливость</b>			
1	Работа с «чучелом»	1–1,5 мин	4 повторения
2	Приёмы (броски)	1,5–3 мин	3 повторения
<b>Ловкость</b>			
3	Забегание на мосту (в правую, в левую стороны)	1–2 мин	20–30 раз
4	Перевороты на мосту	1–2 мин	15–20 раз
<b>Быстрота</b>			
5	Отбрасывание ног	1–1,5 мин	30–40 раз
6	Проходы в ноги	1–1,5 мин	40–50 раз
<b>Гибкость</b>			
7	Упражнение на мосту (растяжка, наклоны)	4 мин	50 раз
<b>Сила</b>			
8	Подтягивание на канате (4 м)	30 с	10 раз
9	Работа со штангой	5–7 мин	5–7 подходов
10	Работа с гириями	5–7 мин	5–7 подходов

**Выносливость** – способность спортсмена к эффективному выполнению упражнений с преодолением развивающегося утомления без существенного снижения интенсивности работы и ее эффективности.

Для развития общей выносливости подходит гребля, плавание и бег. Причем длительный бег считается наиболее эффективным.

*Методы увеличения максимального потребления кислорода.* Метод увеличения времени выполнения упражнений (т.е. возрастания объема) без изменения их интенсивности. Такой метод помогает борцу совершенствовать способность своей дыхательной системы выполнять работу определенной интенсивности (необходимой спортсмену) в течение все более длительного времени, которое постепенно увеличивается до нужного значения. Подобную работу без отдыха борец может выполнять, причем при очень высокой интенсивности, около 10 мин.

Однако следует учитывать, что в течение соревновательного дня борцу порой приходится проводить 4–6 схваток, следовательно, необходимо приучить спортсмена вести поединки в определенном темпе и после неполного восстановления. Поэтому рассматриваемый метод увеличения времени выполнения упражнений в ходе тренировки предусматривает возможность осуществления спортсменом работы, продолжительность которой превосходит то время, в течение которого длится схватка в соревнованиях. Дыхание в процессе выполнения таких упражнений должно приближаться к предельным значениям (60–80 %), ЧСС – к 160–180 уд./мин, а иногда, в течение некоторого времени находиться и на предельном уровне.

- Метод увеличения интенсивности выполнения упражнений (темпа), определяемой количеством повторений упражнения за один и тот же промежуток времени. При увеличении темпа возрастает нагрузка, и от спортсмена требуется быстрое разворачивание дыхательных процессов. Если борец постепенно, от занятия к занятию, повышает интенсивность выполнения упражнений, его дыхательные возможности увеличиваются.

- Метод увеличения нагрузки (отягощения) заключается в том, что сохраняется постоянным время выполнения упражнений и остается неизменным количество их повторений, однако при этом борцу приходится преодолевать действие все больших сил (возрастают либо массы отягощения, либо сопротивления партнера). Необходимо учесть, что повышение нагрузки требует от спортсмена больших затрат энергии и предъявляет более высокие требования к деятельности 4-й дыхательной системы.

*Ловкость* борца – это его способность осваивать новые движения, а также своевременно и правильно действовать в соответствии с меняющейся обстановкой.



Наиболее эффективные упражнения для совершенствования ловкости: вольные движения, акробатические упражнения, спортивные игры (баскетбол, футбол, хоккей, регби) и воднолыжный спорт.

Упражнения должны быть разнообразными, незнакомыми и сложными по координации: кувырки вперед и назад, кувырки назад через соперника (партнера); прыжки кувырки в длину, высоту, через препятствия; сальто назад, сальто вперед с разбега; перевороты назад «флик-фляк», вперед, боком; вскакивание на ноги разгибом (в различных разновидностях); парные акробатические упражнения – подкидные сальто назад, перевороты в парах вперед, назад, вбок; каскад с участием трех человек; жонглирование гириями; прыжки со скакалкой, выполняемые разными способами.

Также существуют специальные игры: «регби на ковре», «оборона крепости», «футбол на ковре», в которых встречаются самые неожиданные положения, и сложные эстафеты (с препятствиями и прочими усложнениями): «эстафеты всадников» и др.

*Акробатические упражнения для тренировки ловкости.*

- Подкидное сальто назад.

Сначала выполняется борцом с помощью двух человек. Подкидывающий партнер накладывает тыльную часть кисти на ладонь другой руки и слегка приседает, удерживая свое туловище в прямом положении. Обучающийся спортсмен принимает положение «руки вперед». Страховщики захватывают спортсмена за руки – разноименными руками спереди, при этом большой палец обращен вниз. Подходя к подкидываемому партнеру, обучающийся наступает толковой ногой на подставленные ладони и, оттолкнувшись вверх, соскакивает на ковер, таким образом получая возможность прочувствовать, как при этом упражнении нужно выполнять толчок вверх. В дальнейшем обучающийся спортсмен делает в начале толчка движение головой назад, прогибаясь в грудной части, а потом, сгибая ноги в коленях, подтягивает их к туловищу. При этом страховщики свободной рукой подталкивают обучающегося в крестец, после чего локтевым сгибом той же руки ловят приземляющегося спортсмена под плечо. Когда же обучающийся сможет переворачиваться в воздухе без посторонней помощи, страховка остается только с одной стороны. При самостоятельном выполнении спортсменом сальто руки следует включать в движение, делая мах спереди вверх-назад.

- Обучение перевороту назад (флик-фляк).

Борца сначала обучают правильному падению назад с прямым напряженным туловищем. Во время падения спортсмена ловят двумя руками за шею сзади. Потом из положения, в котором туловище

спортсмена немного наклонено вперед, борца учат прогибу в падении на мост, страхуя при этом захватом руки сбоку. Затем страхующий партнер становится на одно колено сбоку от обучающегося спортсмена, ставя свою ближнюю ногу на стопу борца так, чтобы бедро оказалось на полшага за обучающимся параллельно его плечам. При этом ближнюю руку страхующий держит у таза, а дальнюю руку – у основания шеи. В исходном положении обучающийся спортсмен слегка наклоняет туловище вперед и сгибает немного ноги в коленях. Обучающийся спортсмен, начав падать назад, резко взмахивает прямыми руками вверх-назад, делает резкое движение головой назад и прогибается в грудной и поясничной частях туловища. В это время страхующий партнер руками помогает спортсмену, совершающему переворот.

- Сальто назад.

Исходное положение – основная стойка. Спортсмен, выполняющий упражнение, чуть приседает, немного наклоняет туловище и слегка отводит руки назад (так, как это делается перед прыжком в длину с места). Из такого исходного положения обучающийся спортсмен движением туловища назад переносит массу своего тела на пятки. Затем разгибает ноги, делает резкое движение головой назад, прогибается в грудной части туловища и, взмахивая руками спереди вверх-назад, осуществляет прыжок вверх – как можно выше. Как только толчок заканчивается, спортсмен группируется – подтягивает колени к груди, а руками захватывает себя за голени. Перевернувшись в воздухе, обучающийся распускает хват руками, разгибает ноги и приземляется. Когда происходит первоначальное обучение этому упражнению, спортсмена страхуют двое партнеров, которые становятся лицом друг к другу по бокам сзади от обучающегося и поддерживают его руками, расположенными ближе, у таза, руками, расположенными дальше – у лопаток, а при выполнении борцом сальто помогают спортсмену, совершающему переворачивание. По мере освоения сальто страховку осуществляет уже один человек, а в дальнейшем страхующий партнер подталкивает партнера, выполняющего сальто назад, одной рукой под таз.

*Методика обучения тренировки гибкости.* В упражнениях, направленных на развитие гибкости, используются движения, в основе которых лежат сгибания, разгибания, наклоны, повороты. Эти упражнения должны повысить подвижность во всех суставах, и применяются без учета специфики вида спорта.

Для развития пассивной гибкости применяются различные пассивные движения, которые выполняются с помощью всевозможных

отягощений (амортизаторов, гантелей, эспандеров), либо с помощью партнера, либо с использованием собственной силы спортсмена или массы его тела.

Для развития активной гибкости применяются упражнения, выполняемые спортсменом без отягощений или с отягощениями: различные наклоны, рывки, пружинящие и маховые движения.

Гибкость спортсмена в борьбе играет важную роль, потому что помогает борцу в защите оставаться трудно уязвимым для атакующих действий соперника и совершенствоваться технически.

Упражнения, способствующие развитию гибкости борцов, упражнения для совершенствования «моста» (качание на «мосту», перевороты с «моста», забегания с «моста», спускание с «моста» по стенке, броски манекена с падением на «мост»); различные активные и пассивные упражнения в растягивании (с предельной амплитудой движений); упражнения типа вольных движений (размахивание руками вперед-назад, снизу вверх-назад, сверху вниз-назад, круговые движения руками, вращение кистями, вращение руками в плечевых суставах); маховые движения ногами вперед-вверх, назад-вверх до предела, в сторону, круговые движения ногами; ходьба на внешней и внутренней сторонах стопы, подскоки со скрещенными ногами; круговые движения тазом; наклоны вперед до предела, принудительное сгибание с захватом за ноги, принудительное прогибание с захватом за голени (из положения лежа на животе); выкруты на гимнастических кольцах; на гимнастической стенке из исходного положения стоя лицом к стенке на второй перекладине и держась руками за перекладину на уровне груди – постепенное опускание рук с пружинящим покачиванием; парное упражнение на гимнастической стенке, при котором один из спортсменов помещается между стенкой и спиной партнера, упирается своей спиной в его спину и поднимает партнера с пружинящим покачиванием; большие выпады вперед, в стороны – с покачиванием; выполнение полу шпагата с наклоном туловища вперед; выполнение шпагата; выполнение фронтального шпагата.

Упражнения без снарядов:

- Разведение пальцев рук и ног до предела.
- Разгибание пальцев с упором (в ладонь, в стену, в пол и т.д.).
- Разгибание большого пальца к предплечью.
- Разгибание кисти.
- Сгибание кисти.
- Разгибание предплечья с опорой локтем.

- Сгибание руки.
- Супинация и пронация предплечья с фиксацией плеча.
- Отведение плеча.
- Поднимание рук вверх-назад.
- Опускание рук вниз-назад.
- Супинация и пронация рук (вращение) без фиксации кисти и с фиксацией кисти.

- Круговые движения рукой.

- Наклоны вперед: а) стоя (до касания ковра кистями, локтями); б) сидя (до касания кистями носков выпрямленных ног; до касания грудью ковра между ногами).

- В положении лежа – касание ковра носками выпрямленных ног за головой (то же, с головой между коленями).

- В положении сидя – закладывать ногу за голову или касаться голенью лба.

- Прогибание назад в стойке, стоя на коленях, лежа.

- Повороты туловища в стойке, сидя, лежа.

- Вращения туловища, круги тазом, повороты таза при фиксированных плечах и стопах.

- Наклоны в стороны.

- Сгибание и разгибание бедра, продольный шпагат.

- Отведение бедра в сторону, поперечный шпагат.

- Вращение бедра при фиксированном тазе, при фиксированной стопе.

- Сгибание ноги в коленном суставе; из положения на коленях садиться между голеньями на ковер, сбоку от голеней.

- Разгибание ноги в коленном суставе, упором в колени.

- Разгибание ноги в коленном суставе, захватом носков ног руками и выпрямлением ног.

- Вращение голени при фиксированной стопе; то же – при фиксированном тазе.

- Наклоны (вперед, назад, вправо, влево), повороты (вправо, влево), круги головой.

Упражнения с партнером:

- Сгибание и разгибание рук с помощью партнера.

- Сгибание, разгибание, разведение ног с помощью партнера.

- Вращение ноги с помощью партнера, захватившего борца за стопу.

- Сгибание и разгибание шеи с помощью партнера.

- Вращение головы с помощью партнера.

- Наклоны вперед в положении сидя, партнер помогает борцу упором сзади в плечи.

- Опускание в шпагат, партнер помогает борцу упором в плечи.

- Прогибание в положении лежа на животе, партнер помогает борцу, захватив его за руки или за ноги.

- Борец и его партнер стоят спиной друг к другу, руки соединены вверху. Прогибание, при этом партнер помогает борцу, наклоняясь вперед.

- Повороты туловища в положении сидя, руки в стороны. Партнер стоит сзади, упираясь бедром в спину борца и захватив его руки, помогает повороту.

- Сведение согнутых рук за спиной. Партнер, захватив борца сзади за локти, способствует сведению рук.

- Лежа на спине – разведение прямых ног в стороны. Партнер помогает борцу, захватив его голени.

- Пружинящие приседания. Партнер помогает, стоя сзади и нажимая руками на плечи борца, выполняющего упражнение.

- Пружинящие приседания в выпаде вперед (в сторону). Партнер помогает, стоя сзади и нажимая руками на плечи борца, выполняющего упражнение.

- Забегания на мосту. Партнер лежит на ковре, удерживая голову борца, выполняющего упражнение.

- Сидя на гимнастической скамейке (или на стуле, или на гимнастическом коне) – прогибание. Партнер держит борца, выполняющего упражнение, за голени.

- Сидя на партнере, стоящем на четвереньках, – прогибание. Партнер держит борца за голени.

- Вставание на мост. Партнер поддерживает борца за руку или под спину.

Упражнения на мосту:

- В упоре головой в мягкую стенку – движения головой вперед, назад, в стороны.

- В упоре головой и руками в ковер – движения вперед, назад, в стороны; то же – в упоре головой, руки на поясе или за спиной.

- Вставание на «мост» из положения лежа (сначала с помощью рук, затем без помощи рук).

- В положении на «мосту» – движения вперед, назад, в стороны, с поворотом головы.

- В положении на «мосту» – забегание.

- Вставание на «мост» из стойки с помощью партнера: а) партнер поддерживает борца за руку в стойке; б) партнер, стоя на одном колене, поддерживает борца под таз.

- Вставание на «мост» из положения приседа.

- Вставание на «мост» из стойки с помощью рук; то же – без помощи рук.

- Перевороты с «моста».

- Вставание на «мост» и уходы с «моста» забеганием.

- Движения на «мосту» вперед, назад – с поворотом головы и с отягощением (массой партнера, сидящего на животе борца).

- Переворот с «моста» в стойку на голове и руках.

- Переворот с «моста» на грудь и живот (перекатом).

- Вставание с «моста» в стойку с помощью и без помощи рук.

Упражнения для развития гибкости различных отделов позвоночного столба борца:

- Из положения стоя на коленях, руки за спиной – падение вперед, прогнувшись.

- Стоя на коленях, руки за спиной – наклоны назад до касания головой ковра.

- Из положения лежа на животе – партнер за голеностопы поднимает борца вверх.

- Из положения лежа на животе – партнер за запястья спереди-снизу поднимает борца за руки вверх. Стоя на гимнастическом «мосту» – попеременно поднимать ноги вверх.

- Из стойки на руках – опускаться на борцовский «мост».

- Повороты – с борцовского «моста» в упор стоя через стойку на голове и руках и обратно на «мост».

- Из положения лежа на животе, держась за голеностопы ног снаружи, максимально прогнуться, покачиваясь вперед-назад, в стороны.

- Теми же авторами приводятся и другие упражнения, выполняемые борцами на «мосту» и предназначенные для укрепления мышц шеи, развития силы и гибкости.

#### **4.1. План изучения дисциплины по семестрам (греко-римская борьба)**

В сельскохозяйственных вузах для всех групп отделения спортивного совершенствования по спортивной борьбе (кроме сборной и ст. разрядов) учебный процесс рекомендуется планировать с двумя циклами в учебном году, каждый из которых соответствует семестру.

#### 4.1.1. Теоретический материал по греко-римская борьбе по годам обучения (табл. 4).

Таблица 4

##### Темы лекций по греко-римская борьбе

№ пп	Содержание занятий	Год обучения			
		1-й	2-й	3-й	4-й
1	История греко-римская борьбе	+	+		
2	Краткий обзор состояния и развития греко-римской борьбе в России	+	+	+	+
3	Краткие сведения о строении и функциях организма человека, влияние физических упражнений на организм занимающихся	+	+		
4	Гигиена, закаливание, режим и питание спортсмена	+	+	+	+
5	Краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки	+	+		
6	Врачебный контроль, самоконтроль, первая помощь. Предупреждение травм	+	+	+	+
7	Основы техники и тактики греко-римской борьбы	+	+	+	+
8	Основы методики обучения и тренировки борца	+	+	+	+
9	Планирование спортивной тренировки	+	+	+	+
10	Моральный и волевой облик российского спортсмена. Психологическая подготовка	+	+	+	+
11	Правила соревнований, их организация и проведение	+	+	+	
12	Оборудование и инвентарь	+			
13	Установки борцам перед соревнованиями и разбор проведенных соревнований	+	+	+	+
14	Зачеты	+	+	+	+

#### 4.1.2. Практический материал по греко-римская борьбе

Изучение техники греко-римской борьбы является ведущей задачей обучения на 1-м и 2-м годах в отделении спортивного совершенствования. Выявление закономерности становления двигательных навыков и длительный педагогический опыт многих преподавателей и научных работников позволили определить последовательность изучения того многообразия технических приемов, которые существуют в видах спортивной борьбы.

Группы приемов различаются по своей структуре. В табл. 5 дана классификация основных приемов вольной борьбы, которая имеет большое количество разновидностей (вариантов).

В каждой из этих групп имеется наиболее типичный прием, который изучается в начале года. Следовательно, изучив его, начинающий борец имеет представление о различных приемах греко-римской

борьбы. Такой способ последовательности изучения называют концентрическим. Борцов 1-го года обучения целесообразно обучать только атакующим действиям, которые являются основными для всего комплекса технических средств в вольной борьбе. Защиты и контрприемы на первом этапе изучать нежелательно.

Таблица 5

**Технические приемы в греко-римская борьбе**

В партере		В стойке		
Перевероты	Броски	Переводы	Броски	Сваливания
Скручиван. забеганием, переходом, перекатом, разгибанием, накатом	Наклоном, прогибом, через спину, накатом	Рывком, нырком, вращением, выседом	Наклоном, через плечи, («мельницей»), через спину, (с поворот. спиной), прогибом	Сбиванием, скручиванием, через плечи («мельницей»)

В соответствии с классификацией приемов греко-римской борьбы предлагается обучение студентов технике по семестрам в следующем варианте.

**1-й СЕМЕСТР**

**Технические действия в партере**

1. Переворот скручиванием, захватом рук сбоку и дальнего бедра снизу-спереди (рис. 1).



Рис. 1

2. Переворот «рычагом» (рис. 2).



Рис. 2

3. Переворот забеганием-захватом руки на «ключ» (рис. 3).



Рис. 3



4. Переворот переходом с захватом руки «на ключ» и подбородка (рис. 4).



Рис. 4

### Технические действия в стойке

1. Перевод рывком за руку (рис. 5).

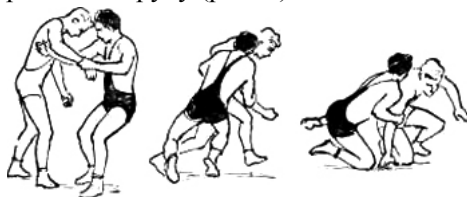


Рис. 5

2. Перевод вращением («вертушка») (рис. 6).



Рис. 6

3. Перевод нырком с захватом за шею с подножкой (рис. 7).

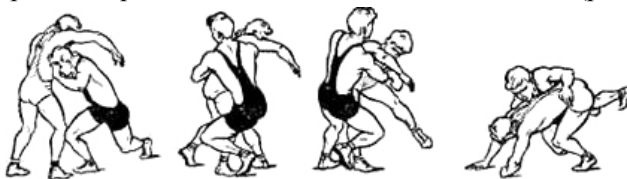


Рис. 7

4. Бросок через спину захватом руки и шеи (на впереди стоящей ноге с подставлением ноги, стоящей сзади) (рис. 8).

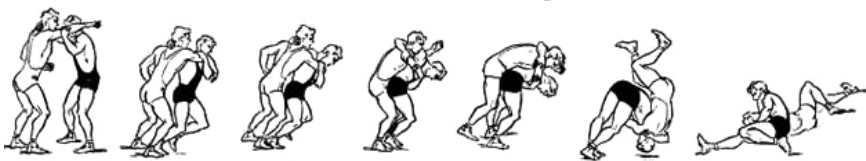


Рис. 8

5. Сбивание зацепом голенью под одноименную ногу изнутри (рис. 9).



Рис. 9

6. Бросок прогибом с обвивом, захватом руки и туловища (рис. 10).



Рис. 10

### Зачетные требования

1. Ответить на вопросы по каждой изученной теме теории физической культуры и спорта в РФ.
2. Сдать нормативы и контрольные упражнения по плану кафедры или спортивного отделения.
3. Выполнить специальные упражнения борца «забегание на мосту», самостоятельно встать «на мост» из положения стоя.
4. Уметь технически правильно выполнить изученные технические и тактические действия борца.

### 2-й СЕМЕСТР

#### Технические действия в партере

1. Переворот скручиванием зацепом дальнего бедра изнутри и захватом подбородка (рис. 11).



Рис. 11

2. Переворот перекатом с захватом за туловище сверху (контр-прием от захвата ног) (рис. 12).



Рис. 12

3. Переворот накатом, захватом за туловище с рукой (рис. 13).



Рис. 13

4. Простейшие комбинации приемов в партере (рис. 14).



Рис. 14

### Технические действия в стойке

1. Бросок прогибом с захватом головы сверху и разноименного запястья с нырком под захваченную руку противника (рис. 15).



Рис. 15

### Зачетные требования

1. Знать теоретические основы пройденного лекционного материала.
2. Уметь выполнять технические упражнения в партере и в стойке по заданию тренера и специальные упражнения борца.
3. Уметь провести разминку перед схваткой.
4. Знать правила соревнований по борьбе.
5. Сдать нормативные требования и контрольные упражнения по плану кафедры.
6. Принять участие в классификационных соревнованиях (4–6 схваток).

### 3-й СЕМЕСТР

#### Технические действия в партере

1. Переворот забеганием, захватом шеи из-под плеча (рис. 16).



Рис. 16

2. Переворот забеганием, захватом руки «на ключ» (рис. 17).



Рис. 17

3. Комбинации из этих приемов.

4. Переворот скручиванием с захватом за предплечье изнутри, прижимая голову бедром (рис. 18).

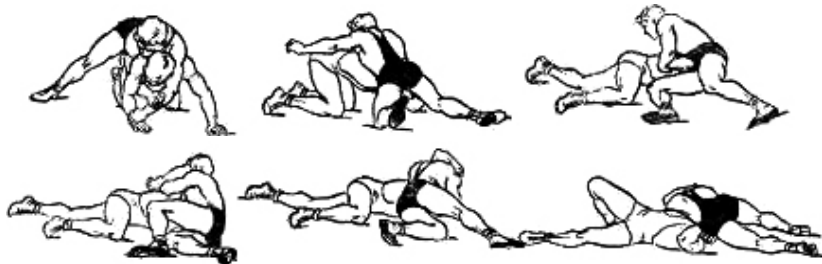


Рис. 18

5. Переворот накатом за туловище с рукой (рис. 19).



Рис. 19

#### Технические действия в стойке

1. Бросок прогибом с захватом за туловище с рукой (рис. 20).



Рис. 20

2. Сбивание зацепом разноименной ноги снаружи и обхватом руки и туловища (рис. 21).



Рис. 21

3. Бросок подворотом с захватом руки и шеи. Комбинации: 1) перевод нырком захватом за шею и туловище – бросок подворотом захватом руки и шеи; 2) перевод рывком захватом плеча и шеи сверху – бросок подворотом захватом руки и шеи; 3) бросок прогибом захватом туловища с рукой – бросок подворотом захватом руки и шеи (рис. 22).

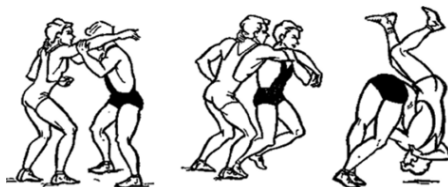


Рис. 22

### Подготовка к соревнованиям

Умение применять изученные технические и тактические приемы в условиях тренировочной схватки классификационных соревнований. Развитие качеств и навыков, необходимых для проведения двух схваток в течение одного дня (продолжительность – до 5 мин).

### Зачетные требования

1. Ответить на вопросы по каждой изученной теме теории ФК и С в России.
2. Сдать нормативы и контрольные упражнения по плану кафедры.
3. Выполнить специальные упражнения борца – переворот с «моста» через голову.
4. Уметь правильно выполнить изученные технические и тактические действия.
5. Принять участие в классификационных соревнованиях (6–8 схваток).
6. Принять участие в судействе соревнований в качестве судьи, помощника судьи, секундометриста.

## 4-й СЕМЕСТР

### Технические действия в партере

1. Переворот разгибанием назад с захватом за плечо дальней руки (рис. 23).



Рис. 23

2. Переворот прогибом с захватом головы с рукой (контрприем от захвата ног) (рис. 24).



Рис. 24

### Дожимы, уходы и контрприемы с уходом с «моста»

1. Дожим с захватом туловища (сидя, лежа).
2. Уход с «моста»: упираясь руками в подбородок, повернуться на живот. Контрприемы: а) переворот через себя с захватом руки и шеи; б) накрывание через высад с захватом руки и шеи.
3. Дожим с захватом одноименного запястья и туловища сбоку. Уходы с «моста»: а) забеганием в сторону атакующего; б) уход в сторону на атакующего. Контрприемы: а) накрывание забеганием в сторону атакующего; б) накрывание переворотом через голову.
4. Дожим зацепом ног. Уход с «моста». Лечь на бок, нижнюю ногу вытянуть назад-внутрь и освободить ее от зацепа. Повернуться на живот и убрать руку под грудь противника.
5. Повторение пройденного материала в 1–3-м семестрах.

### Технические действия в стойке

1. Бросок через спину с захватом руки под плечо (рис. 25).

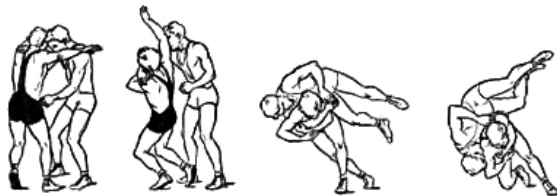


Рис. 25

2. Бросок прогибом с захватом за руку и туловище с подсечкой (рис. 26).



Рис. 26

4. Сваливания. Сваливание сбиванием захватом руки двумя руками (см. кинограмму справа налево). Комбинации: 1) перевод рывком за руку – сваливание сбиванием захватом руки соперника двумя руками; 2) бросок подворотом захватом руки через плечо – сваливание сбиванием захватом руки; 3) бросок подворотом захватом руки и туловища – сваливание сбиванием захватом руки двумя руками (рис. 27).



Рис. 27

### Подготовка к соревнованиям

Умение применять изученные технические и тактические приемы в условиях соревнований. Развитие необходимых качеств и навыков для успешного участия в соревнованиях младших разрядов.

### Зачетные требования

1. Ответить на вопросы по каждой изученной теме физической культуры и спорта в России.
2. Сдать нормативы и контрольные упражнения по плану кафедры.
3. Выполнить упражнения из положения лежа на спине, подъем разгибом.
4. Уметь правильно выполнять упражнения изученных технических и тактических действий.
5. Принять участие в классификационных соревнованиях (8–10 схваток).
6. Выполнить практические задания по проведению отдельных частей занятий и судейству соревнований.

*Основные задачи физического воспитания на 3–4-м курсах:*

- повысить спортивное мастерство студентов,
- расширить объем теоретических знаний, умений и навыков,
- повысить уровень функциональных, физических качеств занимающихся.

Последовательность изучения приемов по программе 3–4-го курсов существенно отличается от программы 1-го и 2-го курсов по вольной борьбе.

Если на первых этапах обучения борьбе студентам целесообразно изучать только атакующие действия, то на 3–4-м курсах в программу обучения входят защиты и контрприемы.

На старших курсах рекомендуется включать «кустовой» метод обучения вольной борьбе. Сущность его заключается в том, что из одного определенного захвата или положения партнеров можно осуществить несколько многообразных технических действия, что значительно расширит и разнообразит тактико-техническую подготовку спортсменов – борцов, также обеспечит воспитание комбинационного стиля борьбы занимающихся.

## 5-й СЕМЕСТР

### Примерные комбинации в партере

1. Переворот забеганием, захватом руки «на ключ» – переворот переходом с тем же захватом (рис. 28).



Рис. 28

2. Переворот скручиванием захватом рук сбоку. Комбинация: переворот рычагом – переворот захватом рук сбоку (рис. 29).



Рис. 29

### Примерные комбинации в стойке

1. Бросок прогибом с захватом туловища с рукой. Защита: попытка упереться предплечьем захваченной руки в грудь атакующего – «вертушка» (рис. 30).





Рис. 30

2. Перевод нырком с захватом туловища. Комбинации: бросок подворотом захватом руки и туловища – перевод нырком захватом туловища (рис. 31).

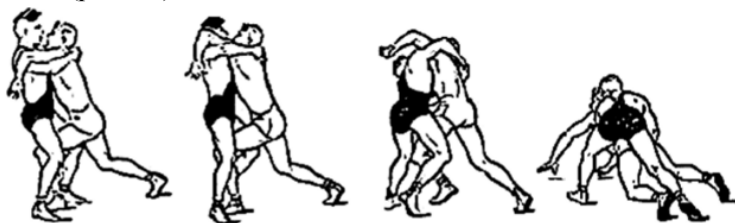


Рис. 31

4. Сваливание, сбиванием захватом туловища (рис. 32).



Рис. 32

5. Бросок прогибом. Бросок прогибом захватом туловища с рукой. Комбинации: 1) перевод рывком за руку – бросок прогибом захватом за туловище с рукой; 2) перевод нырком захватом за шею и туловище с рукой; 3) бросок подворотом захватом руки и туловища – бросок прогибом захватом за туловище с рукой (рис. 33).



Рис. 33

## Зачетные требования

1. Ответить на вопросы по каждой изученной теме теории физической культуры и спорта в РФ.
2. Сдать нормативы и контрольные упражнения.
3. Выполнить специальные упражнения борца.
4. Уметь правильно выполнить изученные технические и тактические действия.
5. Уметь провести тренировочную разминку.
6. Участвовать в чемпионате среди московских вузов.

### 6-й СЕМЕСТР

#### Примерные комбинации в партере

1. Переворот забеганием с «ключом» и захватом голени – переворот переходом с «ключа» и захватом подбородка (рис. 34).



Рис. 34

2. Переворот скручиванием захватом предплечья изнутри. Комбинации: 1) переворот захватом шеи из-под плеча – переворот скручиванием захватом предплечья изнутри; 2) переворот накатом с захватом предплечья изнутри и туловища сверху (рис. 35).



Рис. 35

3. Переворот забеганием «ключом». Комбинация: бросок (переворотом), прогибом обратным захватом туловища – переворот ключом (рис. 36).



Рис. 36

4. Переворот накатом захватом туловища. Комбинации: 1) переворот накатом захватом туловища вправо – переворот накатом захва-

том туловища влево; 2) бросок захватом туловища сзади – переворот накатом захватом туловища (рис. 37).



Рис. 37

### Примерные комбинации в стойке

1. Перевод рывком захватом плеча и шеи сверху. Комбинация: перевод рывком за руку – перевод рывком захватом плеча и шеи сверху (рис. 38).



Рис. 38

2. Перевод рывком за руку. Комбинации: 1) перевод рывком за правую руку – перевод рывком за левую руку; 2) сваливание стягиванием захватом руки двумя руками – перевод рывком за руку; 3) бросок подворотом захватом руки через плечо – перевод рывком за руку (рис. 39).

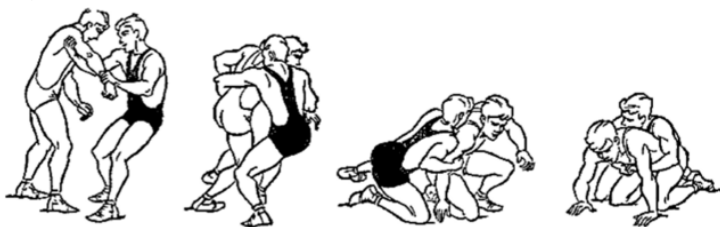


Рис. 39

3. Перевод вращением захватом за руку сверху («вертушка»). Комбинации: 1) сваливание сбиванием захватом руки соперника двумя руками – перевод вращением захватом за руку сверху; 2) сваливание сбиванием захватом руки и туловища – перевод вращением захватом за руку сверху; 3) бросок прогибом захватом руки и туловища – перевод в партер вращением захватом за руку сверху (рис. 40).



Рис. 40

4. Бросок подворотом с захватом руки и шеи. Комбинации: 1) перевод нырком захватом за шею и туловище – бросок подворотом захватом руки и шеи; 2) перевод рывком захватом плеча и шеи сверху – бросок подворотом захватом руки и шеи; 3) бросок прогибом захватом туловища с рукой – бросок подворотом захватом руки и шеи (рис. 41).

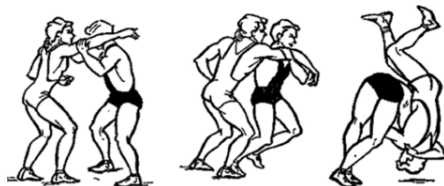


Рис. 41

### Подготовка к соревнованиям

Умение применять изученные технические, тактические действия в условиях учебно-тренировочной схватки.

Развитие качества и навыков, необходимых для проведения схватки по формуле правил соревнований.

### Зачетные требования

1. Ответить на вопросы по каждой изученной теме теории физической культуры и спорта в РФ.
2. Сдать нормативы и контрольные упражнения по плану кафедры или спортивного отделения.
3. Выполнить специальные упражнения борца «забегание на мосту», самостоятельно встать «на мост» из положения стоя.
4. Уметь технически правильно выполнить изученные технические и тактические действия борца.
5. Участие в чемпионате Москвы среди вузов.

### 4.2. План изучения дисциплины по семестрам (вольной борьба)

В сельскохозяйственных вузах для всех групп отделения спортивного совершенствования по спортивной борьбе (кроме сборной и ст. разрядов) учебный процесс рекомендуется планировать с двумя циклами в учебном году, каждый из которых соответствует семестру.

#### 4.2.1. Теоретический материал по вольной борьбе по годам обучения (табл. 6)

Таблица 6

##### Темы лекций по вольной борьбе

№ пп.	Содержание занятий	Год обучения			
		1-й	2-й	3-й	4-й
1.	История вольной борьбы	+	+		
2.	Краткий обзор состояния и развития спортивной борьбы в России	+	+	+	+
3.	Краткие сведения о строении и функциях организма человека, влияние физических упражнений на организм занимающихся	+	+		
4.	Гигиена, закаливание, режим и питание спортсмена	+	+	+	+
5.	Краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки	+	+		
6.	Врачебный контроль, самоконтроль, первая помощь. Предупреждение травм	+	+	+	+
7.	Основы техники и тактики спортивной борьбы	+	+	+	+
8.	Основы методики обучения и тренировки борца	+	+	+	+
9.	Планирование спортивной тренировки	+	+	+	+
10.	Моральный и волевой облик российского спортсмена. Психологическая подготовка	+	+	+	+
11.	Правила соревнований, их организация и проведение	+	+	+	
12.	Оборудование и инвентарь	+			
13.	Установки борцам перед соревнованиями и разбор проведенных соревнований	+	+	+	+
14.	Зачеты	+	+	+	+

#### 4.2.2. Практический материал по вольной борьбе

Изучение техники вольной борьбы является ведущей задачей обучения на 1-м и 2-м годах в отделении спортивного совершенствования. Выявление закономерности становления двигательных навыков и длительный педагогический опыт многих преподавателей и научных работников позволили определить последовательность изучения того многообразия технических приемов, которые существуют в видах спортивной борьбы.

Группы приемов различаются по своей структуре: на схеме дана классификация основных приемов вольной борьбы, которые имеют большое количество разновидностей (вариантов) (табл. 7).

## Классификация приемов вольной борьбы

В партере		В стойке		
Перевороты	Броски	Переводы	Броски	Сваливания
Скручиван. забеганием, переходом, перекатом, разгибанием, накатом	Наклоном, прогибом, через спину, накатом	Рывком, нырком, вращением, высе-дом	Наклоном, че-рез плечи, («мельницей»), через спину, (с поворот. спи-ной), прогибом	Сбиванием, скручиванием, через плечи («мельницей»)

В каждой из этих групп имеется наиболее типичный прием, который изучается в начале года. Следовательно, изучив его, начинающий борец имеет представление о различных приемах вольной борьбы. Такой способ последовательности изучения называют концентрическим. Борцов 1-го года обучения целесообразно обучать только атакующим действиям, которые являются основными для всего комплекса технических средств в вольной борьбе. Защиты и контрприемы на первом этапе изучать нежелательно.

В соответствии с классификацией приемов вольной борьбы обучение студентов технике нами предлагается по семестрам в следующем варианте.

## 1-й СЕМЕСТР

## Технические действия в партере

1. Переворот скручиванием, захватом рук сбоку и дальнего бедра снизу-спереди (рис. 42).



Рис. 42

2. Переворот «рычагом» (рис. 43).



Рис. 43

3. Переворот забеганием-захватом руки на «ключ» (рис. 44).



**Рис. 44**

4. Переворот перекатом с захватом шеи с бедром (голенью) (рис. 45).



**Рис. 45**

5. Переворот переходом с захватом руки «на ключ» и подбородка (рис. 46).



**Рис. 46**

6. Переворот накатом, захватом предплечья изнутри и туловища (сверху с зацепом ноги стопой) (рис. 47).



**Рис. 47**

7. Переворот прогибом обратным захватом дальнего бедра с ближней голенью (рис. 48).



**Рис. 48**

8. Переворот разгибанием обвивом ноги с захватом шеи из-под дальнего плеча (рис. 49).



**Рис. 49**

## Технические действия в стойке

1. Перевод рывком за руку (рис. 50).

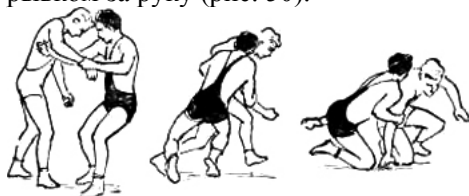


Рис. 50

2. Перевод вращением («вертушка») (рис. 51).

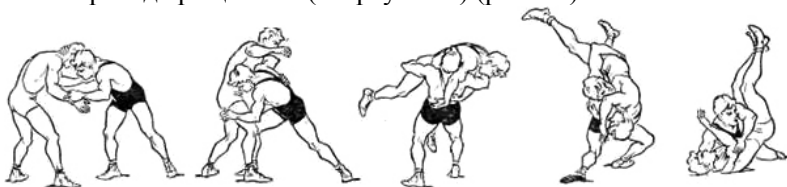


Рис. 51

3. Перевод нырком с захватом за шею с подножкой (рис. 52).



Рис. 52

4. Бросок через спину захватом руки и шеи (напереди стоящей ноге с подставлением ноги, стоящей сзади) (рис. 53).

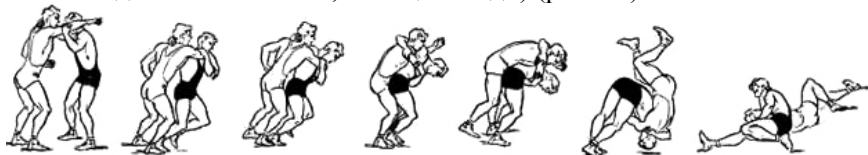


Рис. 53

5. «Мельница» (основной вариант) с захватом за руку и одноименную ногу изнутри (рис. 54).



Рис. 54



6. Бросок наклоном-захватом ног (рис. 55).



Рис. 55

7. Сбивание зацепом голенью под одноименную ногу изнутри (рис. 56).



Рис. 56

8. Бросок прогибом с обвивом, захватом руки и туловища (рис. 57).



Рис. 57

9. Сбивание захватом ноги (ног) (рис. 58).



Рис. 58

### Зачетные требования

1. Ответить на вопросы по каждой изученной теме теории физической культуры и спорта в РФ.

2. Сдать нормативы и контрольные упражнения по плану кафедры или спортивного отделения.

3. Выполнить специальные упражнения борца «забегание на мосту», самостоятельно встать «на мост» из положения стоя.

4. Уметь технически правильно выполнить изученные технические и тактические действия борца.

## 2-й СЕМЕСТР

### Технические действия в партере

1. Переворот скручиванием зацепом дальнего бедра изнутри и захватом подбородка (рис. 59).



Рис. 59

2. Переворот забеганием захватом шеи из-под дальнего плеча, прижимая руку бедром (рис. 60).



Рис. 60

3. Переворот разгибанием зацепом ближней ноги с захватом головы (рис. 61).



Рис. 61

4. Переворот скрещиванием голеней (рис. 62).



Рис. 62

5. Переворот перекатом с захватом за туловище сверху (контр-прием от захвата ног) (рис. 63).



Рис. 63

6. Переворот накатом, захватом за туловище с рукой (рис. 64).



Рис. 64

7. Простейшие комбинации приемов в партере (рис. 65).



Рис. 65

### Технические действия в стойке

1. Перевод выседом с захватом за бедро через руку (рис. 66).



Рис. 66

2. Бросок задней подножкой с захватом за руку (рис. 67).



Рис. 67

3. Бросок наклоном с нырком под руку, захватом за ногу снаружи и зацепом одноименной изнутри (рис. 68).

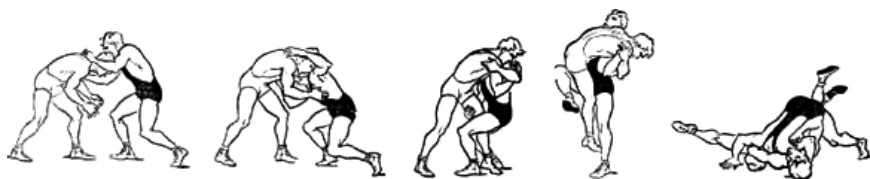


Рис. 68

4. Бросок «мельница» назад с захватом за разноименное запястье под плечо и одноименное бедро изнутри (рис. 69).



Рис. 69

5. Бросок прогибом с захватом головы сверху и разноименного запястья с нырком под захваченную руку противника (рис. 70).



Рис. 70

6. Сваливание захватом головы сверху с рукой и разноименной пятки (рис. 71).



Рис. 71

7. Простейшие комбинации приемов в стойке.

### Зачетные требования

1. Знать теоретические основы пройденного лекционного материала.
2. Уметь выполнять технические упражнения в партере и в стойке по заданию тренера и специальные упражнения борца.

3. Уметь провести разминку перед схваткой.
4. Знать правила соревнований по борьбе.
5. Сдать нормативные требования и контрольные упражнения по плану кафедры.
6. Принять участие в классификационных соревнованиях (4–6 схваток).

### 3-й СЕМЕСТР

#### Технические действия в партере

1. Переворот забеганием, захватом шеи из-под плеча (рис. 72).



Рис. 72

2. Переворот забеганием, захватом руки «на ключ» (рис. 73).



Рис. 73

3. Комбинации из этих приемов.

4. Переворот скручиванием с захватом за предплечье изнутри, прижимая голову бедром (рис. 74).

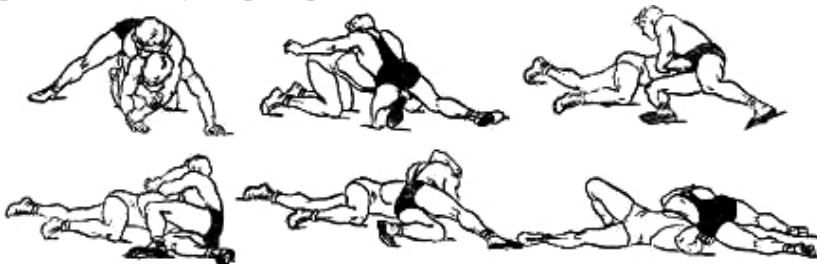


Рис. 74

5. Переворот переходом «ножницами» с зацепом разноименной ноги сзади-изнутри (рис. 75).



Рис. 75

6. Переворот перекатом с обратным захватом за дальнее бедро с ближней голенью (рис. 76).



Рис. 76

7. Переворот разгибанием с обвивом ближней ноги изнутри и захватом за дальнюю руку сверху-изнутри (рис. 77).



Рис. 77

8. Переворот накатом за туловище с рукой (рис. 78).



Рис. 78

### Технические действия в стойке

1. Перевод выседом с захватом за голени сзади (рис. 79).



Рис. 79

2. Бросок наклоном с нырком под руку, с захватом за ногу снаружи и зацепом одноименной изнутри (рис. 80).



Рис. 80

3. Бросок через плечо с захватом за одноименную руку снаружи и ногу изнутри (рис. 81).

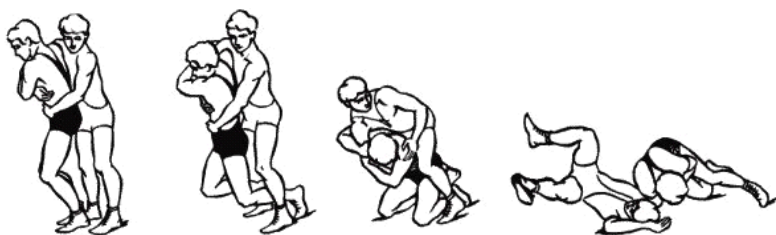


Рис. 81

4. Бросок подхватом изнутри с захватом за руки (рис. 82).



Рис. 82

5. Бросок прогибом с захватом за туловище с рукой (рис. 83).



Рис. 83

6. Сбивание зацепом разноименной ноги снаружи и обхватом руки и туловища (рис. 84).

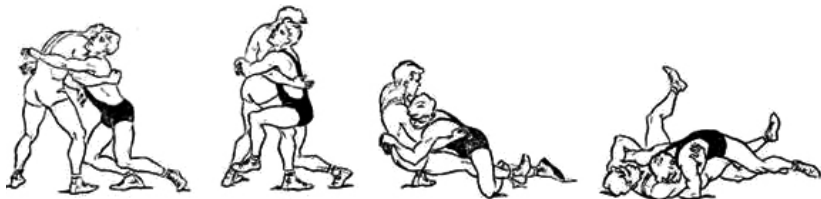


Рис. 84

### Подготовка к соревнованиям

Умение применять изученные технические и тактические приемы в условиях тренировочной схватки классификационных соревнований. Развитие качеств и навыков, необходимых для проведения двух схваток в течение одного дня (продолжительность – до 5 мин).

## Зачетные требования

1. Ответить на вопросы по каждой изученной теме теории ФК и С в России.
2. Сдать нормативы и контрольные упражнения по плану кафедры.
3. Выполнить специальные упражнения борца – переворот с «моста» через голову.
4. Уметь правильно выполнить изученные технические и тактические действия.
5. Принять участие в классификационных соревнованиях (6–8 схваток).
6. Принять участие в судействе соревнований в качестве судьи, помощника судьи, секундометриста.

### 4-й СЕМЕСТР

#### Технические действия в партере

1. Переворот скручиванием, захватом за скрещенные голени (рис. 85).



Рис. 85

2. Переворот забеганием с «ключом» и захватом дальней голени (рис. 86).



Рис. 86

3. Переворот переходом с захватом за плечо и бедро и зацепом дальней ноги изнутри (рис. 87).



Рис. 87

4. Переворот перекатом с обратным захватом за туловище и разноименную стопу изнутри (рис. 88).





Рис. 88

5. Переворот разгибанием назад с захватом за плечо дальней руки (рис. 89).



Рис. 89

6. Переворот накатом с подбивом бедра и зацепом голени (рис. 90).



Рис. 90

7. Переворот прогибом с захватом головы с рукой (контрприем от захвата ног) (рис. 91).



Рис. 91

### **Дожимы, уходы и контрприемы с уходом с «моста»**

1. Дожим с захватом туловища (сидя, лежа).
2. Уход с «моста»: упираясь руками в подбородок, повернуться на живот. Контрприемы: а) переворот через себя с захватом руки и шеи; б) накрывание через высад с захватом руки и шеи.
3. Дожим с захватом одноименного запястья и туловища сбоку. Уходы с «моста»: а) забеганием в сторону атакующего; б) уход в сторону на атакующего. Контрприемы: а) накрывание забеганием в сторону атакующего; б) накрывание переверотом через голову.

4. Дожим зацепом ног. Уход с «моста». Лечь на бок, нижнюю ногу вытянуть назад-внутри и освободить ее от зацепа. Повернуться на живот и убрать руку под грудь противника.

### Технические действия в стойке

1. Перевод «вертушкой» с захватом за ногу (рис. 92).



Рис. 92

2. Бросок наклоном, отхватом изнутри с захватом за ногу (рис. 95).

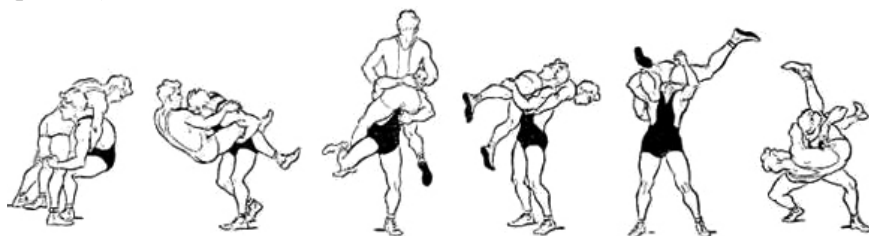


Рис. 95

3. Бросок через плечи захватом шеи и одноименной ноги изнутри (рис. 96).



Рис. 96

4. Бросок через спину с захватом руки под плечо (рис. 97).

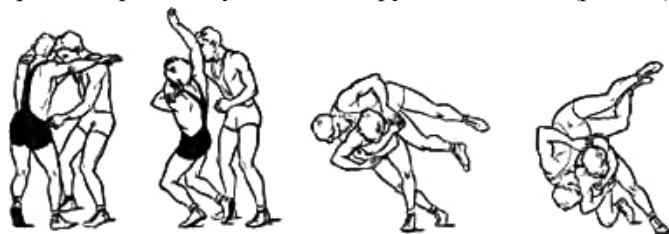


Рис. 97

5. Бросок прогибом с захватом за руку и туловище с подсечкой (рис. 98).



Рис. 98

6. Скручивание с нырком под руку, захватом за шею сверху и разноименной ноги снаружи (рис. 99).



Рис. 99

### Подготовка к соревнованиям

Умение применять изученные технические и тактические приемы в условиях соревнований. Развитие необходимых качеств и навыков для успешного участия в соревнованиях младших разрядов.

#### Зачетные требования

1. Ответить на вопросы по каждой изученной теме физической культуры и спорта в России.
2. Сдать нормативы и контрольные упражнения по плану кафедры.
3. Выполнить упражнения из положения лежа на спине, подъем разгибом.
4. Уметь правильно выполнять упражнения изученных технических и тактических действий.
5. Принять участие в классификационных соревнованиях (8–10 схваток).
6. Выполнить практические задания по проведению отдельных частей занятий и судейству соревнований.

*Основные задачи физического воспитания на 3–4-м курсах:*

- повысить спортивное мастерство студентов,
- расширить объем теоретических знаний, умений и навыков,
- повысить уровень функциональных, физических качеств занимающихся.

Последовательность изучения приемов по программе 3–4-го курсов существенно отличается от программы 1-го и 2-го курсов по вольной борьбе.

Если на первых этапах обучения борьбе студентам целесообразно изучать только атакующие действия, то на 3–4-м курсах в программу обучения входят защиты и контрприемы.

На старших курсах рекомендуется включать «кустовой» метод обучения волной борьбе. Сущность его заключается в том, что из одного определенного захвата или положения партнеров можно осуществить несколько многообразных технических действия, что значительно расширит и разнообразит тактико-техническую подготовку спортсменов – борцов, также обеспечит воспитание комбинационного стиля борьбы занимающихся.

### 5-й СЕМЕСТР

#### Примерные комбинации в партере

1. Переворот забеганием, захватом руки «на ключ» – переворот переходом с тем же захватом (рис. 100).



Рис. 100

2. Переворот перекатом с обратным захватом за дальнее бедро с ближней голенью – переворот переходом «ножницами» с зацепом разноименной ноги сзади-изнутри (рис. 101).



Рис. 101

3. Переворот разгибанием с обвивом ближней ноги изнутри и захватом за дальнюю руку сверху-изнутри – переворот переходом «ножницами» с зацепом разноименной ноги сзади-изнутри (рис. 102).



Рис. 102

## Примерные комбинации в стойке

1. Бросок наклоном с нырком под руку, с захватом за ногу снаружи и зацепом одноименной изнутри. Защита: принять прямую стойку, отставить захватываемую ногу назад – сбивание зацепом разноименной ноги снаружи с обхватом руки и туловища (рис. 103).

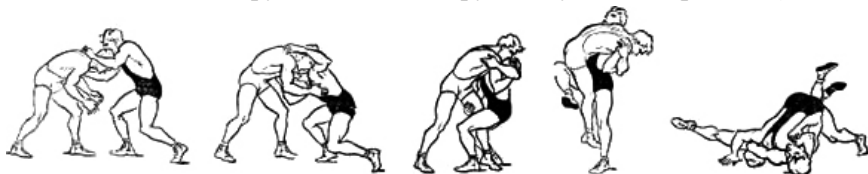


Рис. 103

2. Сбивание зацепом разноименной ноги снаружи с обхватом руки и туловища. Защита: отставить ногу назад – бросок прогибом с захватом туловища с рукой (рис. 104).



Рис. 104

3. Бросок прогибом с захватом туловища с рукой. Защита: попытка упереться предплечьем захваченной руки в грудь атакующего – «вертушка» (рис. 105).



Рис. 105

## Зачетные требования

1. Ответить на вопросы по каждой изученной теме теории физической культуры и спорта в РФ.
2. Сдать нормативы и контрольные упражнения.
3. Выполнить специальные упражнения борца.
4. Уметь правильно выполнить изученные технические и тактические действия.

5. Уметь провести тренировочную разминку.
6. Участвовать в чемпионате среди московских вузов.

## 6-й СЕМЕСТР

### Примерные комбинации в партере

1. Переворот забеганием с «ключом» и захватом голени – переворот переходом с «ключа» и захватом подбородка (рис. 106).



Рис. 106

2. Переворот разгибанием назад с захватом за плечо дальней руки. Защита: прижать плечо к коврику – переворот переходом с захватом за плечо и бедро и зацепом дальней ноги изнутри (рис. 107).



Рис. 107

3. Переворот перекатом с обратным захватом за туловище и разноименную стопу изнутри. Защита: прижаться тазом к коврику, не давая захватить туловище – переворот скручиванием, захватом за скрещенные голени (рис. 108).



Рис. 108

4. Переворот разгибанием назад с захватом за плечо дальней руки. Защита: переворот накатом с подбивом бедра и зацепом голени (рис. 109).



Рис. 109

## Примерные комбинации в стойке

1. Перевод «вертушкой» с захватом за ногу – бросок наклоном, обхватом изнутри с захватом за ногу (рис. 110).



Рис. 110

2. Скручивание с нырком под руку, захватом за шею сверху и разноименной ноги снаружи. Защита: отставить ногу назад – «мельница» с захватом за шею сверху и одноименной ноги изнутри (рис. 111).



Рис. 111

3. Скручивание с нырком под руку, захватом за шею сверху и разноименной ноги снаружи. Защита: выпрямиться, обхватить туловище атакующего – бросок через спину с захватом руки под плечо.

## Подготовка к соревнованиям

Умение применять изученные технические, тактические действия в условиях учебно-тренировочной схватки.

Развитие качества и навыков, необходимых для проведения схватки по формуле правил соревнований.

## Зачетные требования

1. Ответить на вопросы по каждой изученной теме теории физической культуры и спорта в РФ.

2. Сдать нормативы и контрольные упражнения по плану кафедры или спортивного отделения.

3. Выполнить специальные упражнения борца «забегание на мосту», самостоятельно встать «на мост» из положения стоя.

4. Уметь технически правильно выполнить изученные технические и тактические действия борца.

5. Участие в чемпионате Москвы среди вузов.

## Глава 5. ОСНОВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ К ОБОРУДОВАНИЮ И ИНВЕНТАРЮ ПРИ ПРОВЕДЕНИИ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ

Занятия по борьбе проводятся в специально оборудованном помещении или в общем спортивном зале. Летом их можно проводить на открытом воздухе – на площадке.

Помещение для одного борцовского ковра диаметром 9 м должно быть длиной не менее 18 м, шириной 14 м и высотой 5 м. Размер зала для двух ковров  $28 \times 14 \times 5$  м. Для занятий с начинающими борцами допускается оборудование борцовского ковра диаметром 7 м в помещении  $14 \times 9 \times 4,5$  м и двух ковров в помещении  $22 \times 9 \times 4,5$  м.

Новый ковер, утвержденный UWW и ФСБР, диаметром 9 м, окруженный защитным пространством шириной 1,5 м, обязателен при проведении следующих соревнований: Олимпийские игры, чемпионаты мира и Европы, Кубки мира и чемпионаты России. Для всех других международных, всероссийских, межрегиональных соревнований ковра должны соответствовать указанным параметрам, но не обязательно быть новыми (рис. 112).

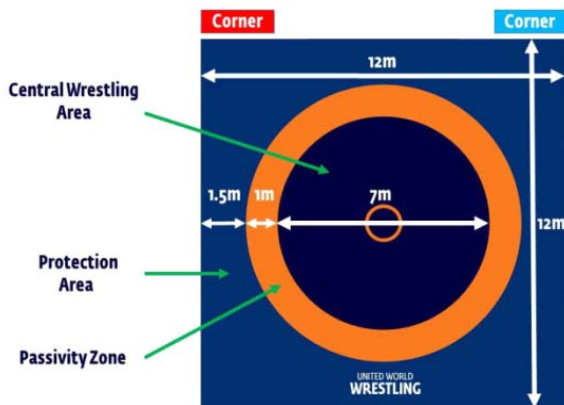


Рис. 112

Оранжевая полоса шириной 1 м, являющаяся неотъемлемой частью зоны борьбы, расположена вдоль границы окружности внутри круга диаметром 9 м.

Для обозначения различных частей ковра используется следующая терминология.

Круг в середине ковра называется центром ковра (диаметр 1 м). Внутренняя часть ковра, расположенная внутри оранжевой окружно-



сти, называется центральной зоной борьбы (диаметр 7 м). Ширина зоны пассивности (оранжевой полосы) 1 м. Ширина защитной зоны 1,5 м. На Олимпийских играх, чемпионатах мира и континентальных чемпионатах ковер должен быть размещен на возвышении – подиуме, высота которого не должна превышать 1,1 м и быть не ниже 0,8 м.

Вокруг каждой стороны ковра должна быть зона безопасности 2 м. Если используется более одного мата, то 2 м должны отделять каждый ковер. Защитная поверхность всегда должна отличаться цветом от ковра. Пол рядом с ковром должен иметь мягкое покрытие, безопасно закрепленное на месте.

Кроме ковра необходимо иметь следующий инвентарь: тренировочные чучела или мешки весом от 10 до 40 кг – 6 шт., набивные мячи весом от 2 до 5 кг – 10 шт., скакалки, весовые гири, гантели, разборную укороченную штангу, канаты для лазания, станок для развития силы кистей, блочные станки, гимнастические стенки, скамейки, кольца, медицинские весы, пылесос, плевательницы, аптечку, коврик для вытирания ног.

Зал борьбы должен иметь подсобное помещение: раздевалку, душевую и туалет.

### **Зачётные (контрольные) задания**

1. Гигиенические требования к местам занятий, оборудованию, одежде и обуви занимающихся греко-римской борьбой.

2. Дополнительный инвентарь для подготовки борца греко-римского стиля.

3. Размеры борцовского ковра и помещений для проведения тренировок.

## **Глава 6. МЕДИЦИНСКИЙ АСПЕКТ ЗАНЯТИЙ**

### **Личная гигиена**

Занятие спортивной борьбой при соблюдении правильной методики обучения и тренировки, требований гигиены, при нормальном режиме труда и быта способствуют всестороннему развитию физических качеств человека, сохраняют его работоспособность на долгие годы. Особое внимание следует обратить на предотвращение заболеваний и травм.

Занимающиеся должны приходить на занятия с чистыми руками и ногами. После занятий надо обязательно принять душ и вымыться с мылом. Волосы должны быть коротко острижены. Необходимо регулярно подстригать ногти.

При интенсивной тренировке борцовские трико и бандаж следует стирать не реже одного раза в неделю.

### **Гигиенические требования к местам занятий**

Расположение подсобных помещений должно быть таким, чтобы занимающиеся попадали в зал прямо из раздевалки. Ковер должен быть возможно дальше от входа. В зале надо поддерживать постоянный микроклимат (температуру, влажность, постоянный состав кислорода и углекислоты), температура воздуха должна быть в пределах 16–18 С °. Рекомендуется установить в зале отражающие лампы. В зале борьбы после каждого занятия следует проводить влажную уборку с дезинфицирующей жидкостью и мытье с мылом. Перед входом в зал кладут пропитанный дезинфицирующим раствором коврик, такой же коврик лежит у ковра.

### **Техника безопасности при занятиях**

Одной из причин возникновения травмы на занятиях спортивной борьбой является неудовлетворительное состояние борцовского ковра. На каждого занимающегося должно быть не менее 4 м<sup>2</sup> площади ковра. Неисправный инвентарь и спортивные снаряды также могут быть причиной травм.

Травмы вызываются и другими неблагоприятными условиями. Пониженная температура способствует охлаждению тела и возникновению растяжений, разрывов мышц и связок. Повышенная температура и влажность ведут к быстрому утомлению, нарушению координации движений. Очень яркое освещение утомляет зрение и снижает внимание, а при длительном воздействии приводит к заболеванию глаз. Пониженное освещение в первый период способствуют повы-

шению внимания, а в дальнейшем вызывает утомление. Пониженное внимание является причиной неправильного выполнения приема. Большое значение в предупреждении травм имеет правильная организация занятий. Занятия проводятся не ранее 1,5–2 часа после приема пищи. Длительность занятий от 1,5 до 3 ч.

Важное значение для борца имеет наблюдение за своим весом. Соревнования борцов проводятся по весовым категориям. Каждый должен знать свой оптимальный вес; при котором его работоспособность является наивысшей. Соблюдение весового режима имеет большое значение. Постоянство веса тела регулируется количеством и калорийностью пищи, и энергетическими затратами организма.

### **Зачётные (контрольные) задания**

1. Гигиенические требования к местам занятий, оборудованию, одежде и обуви занимающихся греко-римской борьбой.
2. Техника безопасности при занятиях греко-римской борьбой.
3. Личная гигиена при занятиях греко-римской борьбой.
4. Закаливание, его сущность и значение.
5. Краткие сведения о показаниях и противопоказаниях к занятиям вольной борьбой.

## Глава 7. ОРГАНИЗАЦИОННО МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

Объем, содержание и направленность учебного процесса отделения спортивного совершенствования должны обеспечить выполнение программы по физическому воспитанию и помочь занимающимся достигнуть максимально доступных спортивных результатов по годам.

Каждое занятие и отдельная его часть должны быть целенаправленными, решать определенную задачу подготовки борца. Так, подготовительную часть одного занятия не следует перегружать множеством упражнений с целью развить все качества в равной мере. При трехразовых занятиях в неделю на 1-м акцентируется внимание на воспитании быстроты, на 2-м – силы, на 3-м – выносливости. На последующем занятии недельного цикла занимающиеся должны получить наибольшую по объему физическую нагрузку (учебно-тренировочные схватки, кроссовые пробежки, продолжительные игры и т.д.). Соотношение времени, отводимого на общую (ОФП) и специальную физическую подготовку (СФП), а также техническую и тактическую подготовку борца в вузах, зависит от периода обучения, физической подготовки и квалификации контингента.

Наибольшую часть каждого занятия рекомендуется отводить тактико-технической подготовке борцов. На ОФП и СФП выделять примерно 1/3 времени тренировочного занятия.

Изучать технические действия рекомендуется в последовательности, изложенной в рекомендациях. С момента освоения первых технических действий необходимо вводить в обучение элементы тактики. Планируя изучение комбинаций, особенно спортсменами старших разрядов, необходимо учитывать техническую подготовку и индивидуальные качества борцов. Учебный материал практической части рекомендаций распределен так, что все основные технические действия изучаются на 1–2-м годах обучения, после чего преподавателю предоставляется возможность уделять больше внимания совершенствованию ранее изученных ТТД, освоению связок и комбинаций.

При необходимости преподаватель может дополнить объем учебного материала или изменить последовательность изучения технических действий.

Регулярное участие в соревнованиях – главное условие повышения спортивного мастерства. Поэтому в зачетных требованиях предусматривается участие в соревнованиях, начиная с 1-го семестра. Зачетные соревнования 1-го семестра можно проводить по упрощенным правилам: борьба только в партере и т.д.

Классификационные соревнования проводятся в основном во внеурочное время или в выходной день. Количество схваток в день должно соответствовать правилам соревнований.

Для современной подготовки занимающихся к соревнованиям в отделе должен быть разработан план спортивных мероприятий на учебный год или полугодие.

Работа группы учитывается преподавателем в журнале установленного образца, где отражаются данные состояния здоровья, физической и спортивно-технической подготовки, результаты участия в соревнованиях, педагогическая характеристика каждого занимающегося, план индивидуальных занятий в период экзаменационной сессии, каникул, практики и его выполнение, данные прохождения инструкторской и судейской практики, номер приказа или распоряжения о присвоении спортивного разряда, звания судьи или инструктора, тренера-общественника, выполнение нормативов комплекса ГТО.

В зависимости от графика учебного процесса вуза переходный период между учебными годами может длиться продолжительное время, от 1 до 4 мес. Поэтому, чтобы обеспечить непрерывность тренировочного процесса на протяжении всего года и сохранить приобретенные качества, каждый занимающийся должен иметь план-задание на индивидуальные тренировки.

Вся эта работа выполняется под наблюдением, контролем и при активной помощи преподавателя.

## Глава 8. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА БОРЦОВ

Психологическое состояние любого спортсмена важно не только во время соревновательного процесса, оказывающего большое влияние на стрессовое состояние, но и во время тренировочного процесса. Необходима серьезная выдержка для повторения упражнений, для выполнения того, что получается не сразу.

Можно проиграть в условиях лучшей физической подготовки тому, кто лучше подготовлен психологически. Если спортсмен плохо управляет своим состоянием, то возникает чрезмерное психическое напряжение, которое снижает эффективность деятельности, приводит к ее дезорганизации, а в результате к проигрышу, что может привести к потере уверенности в себе, к депрессии.

И тренировочный и соревновательный процессы требуют тщательно продуманной, систематической психологической подготовки, одним из составляющих которой является обучение спортсменов методам самоконтроля и психорегуляции. Важно изучить процесс психологической подготовки борцов. Первостепенными задачами являются изучение процесса психологического воздействия тренера на борцов во время соревнований и тренировочных занятий.

Лучшей школой психологической подготовки является участие спортсмена в соревнованиях. Соревновательный опыт в спорте важнейший элемент надежности спортсмена. Но каждое соревнование это и разрядка накопленного нервнопсихического потенциала и нередко причина значительных физических и духовных травм. Решение задач психологической подготовки спортсменов осуществляется с помощью соответствующих средств и методов в процессе предсоревновательной деятельности.

Общими средствами психологической подготовки борцов являются: физические упражнения, улучшение техники и тактики в греко-римской борьбе, а также специальные психологические средства:

- психологические упражнения, влияния, воздействия;
- организация психологического климата в спортивном коллективе;
- психологическое образование тренеров и спортсменов.
- психологические средства регуляции и саморегуляции психического состояния.

Контроль и самоконтроль, внушение, самовнушение, физиотерапевтические средства (сауна, массаж, бассейн), психофармакологические (транквилизаторы, антидепрессанты, психостимуляторы, ноотропы) являются немаловажными пунктами в процессе психологической подготовки борца. Конечным итогом работы в данном направлении являются:

- повышение психической устойчивости в условиях специфической спортивной деятельности в условиях соревновательного процесса;
- совершенствование психических функций и качеств, обеспечивающих выполнение борцами основных действий во время схватки;
- формирование, совершенствование и коррекция индивидуального стиля ведения схватки.

Для повышения психической устойчивости борцов применяются следующие действия и операции:

- увеличение эмоциогенности (эмоциональной напряженности) учебно-тренировочного процесса с целью ускорить адаптацию борцов к условиям крупнейших турниров, для этого используется моделирование турнира в контрольных встречах, присутствие «ответственных лиц» имитация киносъемки и телерепортажа, искусственное занижение судейских оценок и оценок качества тренировочной деятельности;

- сведение к минимуму недостатка информации об условиях предстоящего турнира и основных соперниках: просмотр видеозаписей и киноматериалов, детальный анализ мастерства и индивидуальных особенностей основных противников и разработка программ наиболее эффективной борьбы с ними, моделирование соперников и опробование разных вариантов действий в учебно-тренировочных занятиях, разыгрывание сюжетных ситуаций (мысленное продумывание) являющихся психологически трудными для того или иного борца;

- регуляция психической напряженности путем изменения соотношения между мотивацией, уровнем притязаний борца и его возможностям в данный период времени. Это делается путем регуляции уровня сложности задач в предстоящем турнире и ответственности борца за результат выступления.

Помимо этих стандартных методов в настоящее время появляются технологии, влияющие на психологию спортсмена. Важной составляющей успешных тренировок и выступлений является сон. Когда спортсмен не высыпается, он становится нервным, агрессивным, физически слабым, все это влияет на его результат. Известно, что перед важными соревнованиями, уснуть довольно сложно, потому что в голове крутятся мысли о предстоящем состязании. Согласно методике Бада Уинстера, профессионального психолога и спортивного тренера, разработавшего инновационную технологию засыпания за 2 минуты и как результат – полное ментальное расслабление физически, настолько, что можно забыть о стрессе (телесном, нервном, эмоциональном) и погрузиться в сон.

Чтобы достичь этого, нужно следовать плану:

1. Лягте на спину, не скрещивая ноги и руки. Ноги лежат параллельно друг другу, руки – вдоль туловища.

2. Расслабьте мышцы головы и лица.
3. Теперь позвольте нижней челюсти провиснуть. Расслабьте при этом язык и губы.
4. Расслабьте глаза и максимально низко опустите вниз плечи.
5. Сделайте глубокий вдох и выдох, позволив груди словно провалиться внутрь. С каждым выдохом выпускайте напряжение.
6. Расслабьте все мышцы рук: бицепсы, предплечья, трицепсы. Если не получается почувствовать это расслабление, то сначала напрягите, затем расслабьте мышцы.
7. По такому же принципу расслабьте все мышцы ног сверху вниз, до самых пальцев.
8. Следующая фаза – ментальное расслабление. На эту фазу отводится 10 секунд. Расслабляя поочередно каждую мышцу тела, вы успокаиваете и свои размышления, направляя их в другое русло. Важно подумать о чем-то очень спокойном. О природе, созерцании ее красоты. Или, например, вы лежите в мягком бархатном гамаке, покачиваясь в темной уютной комнате, вы лежите в лодке и плывете в ней по гладкому спокойному озеру, в полной тишине. Этот метод позволит спортсмену расслабиться перед схваткой, быстро уснуть и хорошо отдохнуть, чтобы иметь много сил.

Благодаря компьютерным технологиям можно смотреть схватки и соревнования разных уровней в интернете, изучая техники ведущих спортсменов мира. На изучении техники борьбы профессионалов ресурсы не заканчиваются. Изучая схватки своих противников, можно найти их слабые места, коронные приёмы и борец будет чувствовать себя более уверенно, соответственно и психологических зажимов у него будет меньше, а уверенности больше.

Таким образом, психологическая подготовка борца и любого спортсмена в целом не менее важна, чем физическая. Нужно уделять внимание каждому спортсмену, подготавливая его к соревнованиям или к активному тренировочному процессу.

### **Зачётные (контрольные) вопросы и задания**

1. Какие первостепенные задачи изучают процесс психологического воздействия тренера на подготовку борца?
2. Перечислите итоги воздействия контроля и самоконтроля в подготовке борца.
3. Какие действия и операции применяются для психической устойчивости борцов?
4. Опишите возможные аутогенные тренировки, используя методику Бада Уинстера.
5. Влияние нанотехнологий на тренировочный процесс.



## Глава 9. ПИТАНИЕ БОРЦОВ

Роль питания в подготовке высококвалифицированных борцов трудно переоценить. Уровень рекордов современного спорта требует и соответствующей подготовки борцов. Повышение тренировочных нагрузок и интенсификация соревновательной деятельности, частая смена климатических условий и временных поясов, проведение тренировок в среднегорье, а также повышение технической оснащенности борцов – все это входит в понятие спорта высших достижений и требует от борцов колоссального напряжения физических и моральных сил.

Одним из важнейших компонентов обеспечения высокого уровня функционального состояния борцов является рациональное сбалансированное питание. Диеты, рекомендованные для борцов различных видов спорта, составлены с учетом этапа подготовки их, времени года (в зимнее время потребность в энергии выше приблизительно на 10 %) и климатических условий, а также возраста, пола, веса, спортивного стажа и других индивидуальных показателей. При этом рацион борца должен:

- соответствовать его энергозатратам в данный момент времени;
- быть сбалансированным, т.е. содержать все необходимые питательные вещества: белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные соли в необходимых пропорциях;
- содержать продукты, как животного, так и растительного происхождения;
- легко усваиваться организмом.

Борцы в процессе тренировок и соревнований расходуют в течение дня в 2–3 раза больше энергии, чем обычный человек. Частота сердечных сокращений при тяжелой физической работе достигает 200 уд./мин и более, а частота дыхания – 70–80 циклов в минуту. При этом систолический выброс сердца возрастает в 2–3 раза, легочная вентиляция (объем воздуха в минуту) – в 20 раз, а артериальное давление – на 100 мм рт. ст. Для того, чтобы обеспечить такой высокий функциональный уровень, организм борцов должен быть и морфологически развит. Интенсивность психоэмоциональных нагрузок у борцов также намного выше.

Весьма важной для спортивных диет является кулинарная обработка пищи. Особое внимание здесь должно уделяться максимальному сохранению естественных свойств продуктов, их разнообразию и оформлению блюд. Обычный режим питания подразумевает трехразовый прием пищи, однако для высококвалифицированных борцов предпочтительно 4- или 5-разовое питание.

Калорийность питания должна соответствовать их энергозатратам, которые в свою очередь определяются возрастом, полом, спортивным стажем и квалификацией.

Прием белка в количестве более чем 3 г/кг не рекомендуется, т.к. организм, как правило, не в состоянии справиться с расщеплением и усвоением такой массы протеина. Но и недостаточный прием белка (менее чем 2 г на 1 кг веса тела) также не способствует нормализации обменных процессов, т.к. при этом может наблюдаться повышение выведения из организма таких важных витаминов, как витамин С, тиамин, рибофлавин, придоксин, ниацин, а также солей калия. Наряду со своей пластической функцией, белки могут использоваться организмом как энергоносители, так, 10–14 % поступающего в организм белка может окисляться и давать необходимую энергию. При этом особые требования предъявляются к качеству потребляемого белка, его аминокислотному составу, наличию в нем незаменимых аминокислот (табл. 6).

Таблица 6

**Рекомендуемое суточное потребление незаменимых аминокислот  
(мг на 1 кг веса тела)**

Аминокислоты	Подростки	Мужчины	Женщины
Изолейцин	28	11	10
Лейцин	49	14	13
Лизин	59	12	10
Метионин (цистеин, фениламин)	27	14	13
Тирозин	27	14	13
Треонин	34	6	7
Триптофан	4	3	3
Валин	33	14	11

Не менее важной характеристикой потребляемого борцами белка является уровень сбалансированности аминокислотного состава. Считается, что наиболее оптимальным является содержание в рационе 55–65 % белков животного происхождения.

Что касается такого важного компонента пищи, как жиры, то для борцов наиболее предпочтительно потребление жиров с низкой точкой плавления, содержащихся в молоке, молочнокислых продуктах, а также растительных масел. Перед интенсивными тренировками и соревнованиями количество жиров в рационе должно быть снижено, т.к. они плохо усваиваются при высоких физических и эмоциональных нагрузках.

В период нагрузок максимальной и субмаксимальной мощности энергоснабжение организма осуществляется в основном за счет угле-

водов, для осуществления углеводного насыщения организма рекомендуется фруктоза. Ее преимущество по сравнению с глюкозой заключается в том, что прием фруктозы не сопровождается значительными колебаниями содержания сахара (глюкозы) в крови и не требует поэтому увеличения выброса инсулина поджелудочной железой. При этом содержание гликогена в скелетных мышцах снижается в значительно меньшей степени, чем при употреблении глюкозы.

Одним из важнейших компонентов сбалансированности питания является получение с пищей (или дополнительно с фармакологическими препаратами) соответствующего количества витаминов и минеральных веществ. Следует отметить, что приведенные в табл. 7 показатели в 1,5–2 раза превышают данные американских авторов, что очевидно связано с характером питания и качеством продуктов в США.

Таблица 7

**Суточная потребность спортсменов различных видов спорта в витаминах (мг)**

Вид спорта	C	B1	B2	B3	B6	BC	B12	PP	A	E
Гимнастика, фигурное катание	120	3.5	4	16	7	0.5	0.003	35	3	30
Легкая атлетика: спринт, прыжки	200	3.6	4.2	18	8	0.5	0.008	36	3.5	26
Бег на средние и длинные дистанции	250	4	4.8	17	9	0.6	0.01	42	3.8	40
Марафон	350	5	5	19	10	0.6	0.01	45	3.8	45
Плавание	250	3.9	4.5	18	8	0.5	0.01	45	3.8	45
Культуризм	210	4	5.5	20	10	0.6	0.009	45	3.8	35
Борьба, бокс	250	4	5.2	20	10	0.6	0.009	45	3.8	30
Игровые виды	240	4.2	4.8	18	9	0.55	0.008	40	3.7	35
Велотрек	200	4	4.6	17	7	0.5	0.01	40	3.6	35
Велшоссэ	350	4.8	5.2	19	10	0.6	0.01	45	3.8	45
Лыжный спорт – короткие дистанции	210	4	4.6	18	9	0.5	0.008	40	3.6	40
Лыжный спорт – длинные дистанции	350	4.9	4.4	18	9	0.55	0.009	40	3.5	40
Конькобежный спорт	200	4	4.4	18	9	0.55	0.009	40	3.5	40

Необходимость дополнительного приема витаминов (помимо их содержания в пище) отнюдь не означает, что их повышенный прием ведет к улучшению спортивных результатов. Напротив, передозировка витаминных препаратов может приводить к очень тяжёлым последствиям для организма (табл. 8).

Таким образом, можно с уверенностью считать, что полноценное сбалансированное питание является одним из важнейших компонентов медико-биологического обеспечения тренировочного процесса и соревновательной деятельности. Весьма важным для рационального фармакологического обеспечения является вопрос о взаимодействии лекарственных препаратов с компонентами пищи, а также выбор оптимального времени приема препаратов. Весьма важными факторами

растворения и всасывания лекарств являются состав и температура пищи, наличие в кишечнике здоровой микрофлоры.

Таблица 8

**Некоторые из возможных побочных эффектов приема избыточных доз витаминов**

Вита-мин	Токсическая доза	Побочные эффекты
А	Более 200 мкг	Гидроцефалия, цирроз
Р	Более 1250 мкг	Гиперкальцемия, апатия, флебиты, головная боль
Е	Более 150 мкг	Слабость, быстрая утомляемость, диарея, гиперхолестеринемия
В6	Более 200 мкг	Слабость, быстрая утомляемость, сенсорная невропатия
РР	Более 100 мкг	Бронхоспазм, гипергликемия, гепатит
С	Более 2 г	Тошнота, диарея

Часто лекарственные препараты смешивают с фруктовыми или овощными соками в попытке замаскировать их неприятный вкус или же для облегчения их приема внутрь. Однако соки содержат ряд органических кислот, в присутствии которых происходит разрушение некоторых соединений, в частности, антибиотик. Общей рекомендацией может быть назначение лекарств (если это не оговаривается особо) натощак, что позволяет исключить взаимодействие лекарственных средств с компонентами пищи и значительно ограничивает отрицательное воздействие пищеварительных соков, исключает задерживающее влияние пищи на всасывание препаратов. Этим обеспечивается максимальная доступность фармакологических препаратов для организма. Желчегонные средства целесообразно назначать за 5–10 минут до еды, с тем расчетом, чтобы они стимулировали желчеотделение к моменту поступления пищи в двенадцатиперстную кишку. После еды, как правило, назначают препараты, нерастворимые в воде и растворимые в жирах (например, жирорастворимые витамины – А, D, Е, К), а также препараты, содержащие соли калия, брома, натрия, восстановленное железо. При поступлении лекарств в организм до еды иногда возможно раздражение слизистой оболочки желудка, что может быть устранено запиванием лекарства водой, крахмальной слизью, молоком.

Что должен есть борец перед соревнованием? Такой вопрос часто возникает и у борцов, и у тренеров. Специалисты исследовали влияние особенностей предсоревновательного питания на опорожнение желудка и на физическую работоспособность. Рекомендации в основном сводятся к тому, что прием пищи должен осуществляться за 3–4 ч до начала соревнований и при этом борцам следует избегать потребления большого объема пищевых продуктов, в особенности содержащих

много жира. Но не всегда удастся учесть индивидуальные диетические вкусы и привычки. Для разных борцов вопрос о том, что и когда следует есть перед соревнованиями, может решаться по-разному.

Основное требование к предсоревновательному питанию состоит в обеспечении адекватным количеством жидкости и калорий, необходимых для поддержания физических возможностей борца во время соревнований. При этом важно, чтобы продукты и напитки были доступными, вкусными, хорошо переносимыми, привычными и нравились им. Существует много мнений относительно того, что борцам, с учетом особенностей их соревновательной деятельности, следует есть перед соревнованиями. Они ищут «панацею», способную помочь им одержать победу. И если они будут считать, что какие-то особые продукты помогут им, то именно их они будут употреблять в пищу.

Однократный прием пищи или даже специальное питание в течение нескольких дней до соревнования не могут компенсировать неадекватную ежедневную диету. Основная цель предсоревновательного питания состоит в обеспечении борцов жидкостью и энергией во время соревнований. С точки зрения физиологии, важно, чтобы пища не вызвала стресс-реакции и не повлияла отрицательно на спортивную работоспособность. Литературные данные по вопросу предсоревновательного питания могут быть разделены на три категории: изучение времени опорожнения желудка после приема пищи; изучение влияния предсоревновательного питания на физическую работоспособность и изучение влияния приема углеводов на мышечный гликоген, содержание глюкозы в крови, развитие утомления и другие параметры, но в настоящей главе будут обсуждаться лишь вопросы, касающиеся влияния предсоревновательного приема пищи на опорожнение желудка и физическую работоспособность.

Основные факторы, влияющие на опорожнение желудка, – время приема пищи и ее состав, и поэтому рекомендации по предсоревновательному питанию, как правило, касаются именно этих факторов. Большинство из рекомендаций, несмотря на значительную вариативность, сводятся к приему пищи за 3–4 часа до соревнований. Принято считать, что такой режим обеспечивает опорожнение желудка к моменту начала состязаний. Результаты исследований свидетельствуют о том, что принятие жидкой или твердой пищи за 30 мин до выполнения соревновательной нагрузки может вызывать жалобы на неприятные ощущения в желудке и вздутие кишечника, но на спортивную работоспособность отрицательно не влиять. Следует напомнить, что скорость опорожнения желудка зависит от разности давлений в желудке и двенадцатиперстной кишке, а также от сопротивления движе-

нию содержимого желудка в двенадцатиперстную кишку через желудочно-кишечный сфинктер».

На скорость опорожнения желудка влияют также калорийность пищи, температура, объем, кислотность и осмотические свойства находящейся в желудке пищи. Значит, не только время приема пищи перед выступлением в соревновании важно для опорожнения желудка. С одной стороны, прием пищи должен осуществляться достаточно близко по времени к началу соревнования, чтобы избежать возникновения чувства острого голода, снижения сосредоточенности, слабости и других симптомов, связанных с большими промежутками времени между едой. С другой стороны, предстартовый эмоциональный стресс может вызвать изменения в деятельности желудочно-кишечного тракта и привести к расстройству пищеварения, появлению тошноты и других ощущений дискомфорта, если поступление пищи произошло за очень короткое время до старта.

Согласно другим рекомендациям, следует избегать потребления продуктов с высоким содержанием жиров или в большом объеме, поскольку жиры задерживают опорожнение желудка, а значительная по объему пища усиливает моторику кишечника.

Невзирая на особенности потребляемых продуктов и выбор наиболее подходящего времени для их приема перед соревнованиями, необходимо, чтобы эти продукты могли обеспечить соревнующихся спортсменов достаточным количеством жидкости и углеводов.

Жидкая пища накануне соревнований используется в качестве заменителя обычно потребляемых продуктов.

70 % жидкой пищи покидает желудок через час после ее приема и почти все 445 мл ее объема – через два часа. Но поскольку количество жиров, белков и углеводов в каждой из четырех исследованных формул питания было иным, то авторы отметили и различия в источнике углеводов и в осмотических свойствах исследованных растворов. Однако существенной разницы во времени опорожнения желудка между исследуемыми образцами жидкой пищи не зафиксировано, и все исследованные растворы оставляли желудок через два часа.

Переносимость продуктов питания имеет индивидуальные особенности. Отдельные борцы могут проявлять недостаточно высокую толерантность к обычно хорошо переносимым, но достаточно «привычным» продуктам или напиткам, если они принимаются в день соревнований. Будет надежнее, если они запланируют заранее потребление доступных и привычных для них продуктов. Целесообразно включать в соревновательное питание и такие отдельные продукты, которые, по их мнению, могут помочь им выиграть. У борцов, евших

накануне соревнований не нравящуюся им пищу или же отказавшихся от нее, можно ожидать снижения спортивной работоспособности нельзя игнорировать благоприятный психологический эффект от ритуального приема пищи накануне соревнований, связанного, возможно, с разными верованиями. Учет видов и количество съеденных продуктов, времени их потребления до соревнований, контроль за самочувствием во время соревнований – все это может послужить основой для внесения эффективных коррекций.

Состояние спортивной формы зависит от уровня обмена веществ и энергии, который у борцов высшей квалификации гораздо интенсивнее, чем у других категорий населения. Оптимальное удовлетворение потребностей организма в питании при больших нагрузках представляет собой важную предпосылку для решения задач физической подготовки.

Высочайший уровень мобилизации функциональных систем требует и полноценного восстановления ресурсов. Питание является одним из наиболее универсальных средств восстановления и повышения работоспособности, выполняя две чрезвычайно важные функции в организме: энергетическую (обеспечение энергией) и пластическую (регенерация разрушенных и создание новых клеток, тканей). Регенерация в организме человека имеет особое значение, поскольку все биохимические молекулы в его составе существуют определенный срок, измеряемый «полупериодом жизни», т.е. тем временем, за которое данное вещество наполовину обновит свой состав. Рациональное питание может значительно улучшать состояние организма, оптимизируя протекающие в нем процессы, и наоборот, вплоть до заболеваний и травм.

Таким образом, можно сделать вывод, что обычная пища даже в меню борцов самого высокого уровня и квалификации не обеспечивает всех потребностей организма – необходимо специальное питание.

### **Зачётные (контрольные) вопросы и задания**

1. Перечислить критерии рациона питания борцов.
2. Какая интенсивность психоэмоциональных нагрузок у борцов?
3. Какова калорийность питания борцов?
4. Перечислите необходимые в питании спортсменов аминокислоты.
5. Суточная потребность спортсменов различных видов спорта в витаминах.
6. Факторы, влияющие на опорожнение желудка.

## **Глава 10. ИННОВАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В ГРЕКО-РИМСКОЙ И ВОЛЬНОЙ БОРЬБЕ**

В современном мире всё чаще и чаще возникает потребность совершенствования подготовки борцов при помощи научно-методических основ подготовки спортсменов высокой квалификации. Это связано с возросшей популярностью спортивной борьбы, огромной конкуренцией на соревнованиях различного уровня, увеличение тренировочных и соревновательных нагрузок на спортсмена, а также огромной престижностью высоких достижений в спортивной борьбе. Для достижения высоких результатов в современном спорте требуется разработка и реализация инновационных методов и технологий подготовки спортсменов.

На современном этапе развития спортивной науки идёт тенденция к совершенствованию разделов теории и методики спортивной тренировки, связанной с использованием инновационных педагогических технологий, касающихся подготовки как высококвалифицированных, так и начинающих спортсменов. В этом докладе рассматриваются аспекты, направленные на совершенствование средств и методов спортивной подготовки, основанных на данных о закономерностях различных механизмов соревновательной деятельности: психофизических, психологических и физиологических. Для функционирования инновационные технологии предусматривают совершенствование подготовки, за счёт всевозможных новшеств в организации учебно-тренировочного процесса борцов. Результат достижений борцов, при помощи научно-технического прогресса и конечного продукта инновационной деятельности, представленный в виде усовершенствованного или нового в подготовке, главная задача на сегодняшний момент.

Инновационные методы предусматривают: совершенствование индивидуального мастерства борцов различных квалификаций, увеличение вариативности тактических действий, при помощи электронного тестирования и применений 3D-технологий, в интеграции с мобильными приложениями, оздоровительные технологии в виде биологически-активных добавок, повышение базового уровня физической подготовки, направленной на улучшение скоростно-силовых качеств и специальной выносливости. Улучшение деятельности системы подготовки борцов различной квалификации, предусматривает увеличение времени индивидуальной работы, регулярное проведение контрольных схваток и тренировочных сборов по совершенствованию технико-тактического мастерства, строгая преемственность программ подготовки.

В настоящее время существует система научного обеспечения подготовки борцов, предполагающая следующие формы работы: ана-



лиз и моделирование тренировочной и соревновательной деятельности борцов, прогнозирование спортивного результата, необходимого для достижения выполнения задач на разных этапах подготовки борцов, программирование учебно-тренировочного процесса, направленного на выполнение поставленных задач. Необходим контроль за состоянием восстановления работоспособности спортсмена, влияния новых методов тренировки на организм.

Главным вопросом в системе подготовки борцов является разработка модельных характеристик. Они должны отражать свойства и уровень готовности спортсмена, как в целом, так и отдельных параметров организма, позволяющих достичь наивысших результатов. Модельные характеристики должны строиться на основе целей и задач, наиболее значимых в подготовке борцов, отражающих их объективный уровень. Для каждого основного параметра должны быть указаны возможные диапазоны изменения зависимости от целевых функций. Модельные параметры должны быть объединены структурно-иерархической зависимостью и полностью обеспечиваться регистрирующей аппаратурой и соответствующей методикой. Должны быть указаны средства и методы, влияющие на изменение функционирования какого-либо параметра, как дополнение к модели. Как итог развития этого направления – построение логически правильной теории спортивной тренировки, поиску отдельных взаимосвязей модельных показателей, системный анализ и высокий спортивный результат.

Модель современного спортсмена-борца должна включать следующие показатели: характеристики тренировочного процесса (объём нагрузок, их интенсивность), функционального состояния организма (физиология и биохимия) и уровень подготовленности (тактическая, техническая, физическая, психологическая). Эти условия необходимо соблюдать, чтобы иметь возможность наблюдать за степенью изменения отдельных систем организма на тренировочную нагрузку.

Для результативного управления соревновательным и учебно-тренировочным процессами борцов различного уровня подготовки, необходимо решать вопросы улучшения структуры организационных форм управления, выбора критериев оценки различных сторон подготовленности спортсменов, использование количественной информации с качественным анализом различных характеристик деятельности спортсменов. Управление системой подготовки борцов различного уровня очень сложная форма интеллектуальной деятельности. Эти процессы должны находиться под контролем организованных систем, определяющих стратегию развития спорта, рост спортивных достижений и результатов. Учитывая практику подготовки борцов к ответ-

ственным соревнованиям, можно видеть преимущество планирования и управления ходом становления спортивного мастерства, которое включает: исследование психологической готовности борцов к соревновательной деятельности, разработка и внедрение систем анализа и контроля функционального состояния организма борцов, с использованием медико-биологических методов исследования.

Использование активных пищевых добавок, повышающих работоспособность борцов. Разработать систему контроля тренировочной и соревновательной деятельности, грамотного построения учебно-тренировочного процесса.

Сведение в единый функциональный механизм всех составляющих этой системы подготовки борцов возможно лишь при квалифицированном управлении процессом и строгой очерёдность механизмов управления им (необходимо не только совершенствовать технологический процесс подготовки, но и упорядочить структуру управления учебно-тренировочным процессом).

Таким образом, подготовка борцов основывается на анализе механизмов адаптации к тренировочным и соревновательным нагрузкам на различных этапах подготовки. В основе выбора средств и методов управления процессом подготовки борцов лежат модельные характеристики учебно-тренировочной и соревновательной деятельности, характер целевых установок на предстоящие соревнования, реализации программ спортивного совершенствования, соответствующие этапу подготовки борца.

## **Глава 11. ПРАВИЛА ВИДА СПОРТА «СПОРТИВНАЯ БОРЬБА»**

### **Общие положения**

Настоящие Правила вида спорта «спортивная борьба» (далее – Правила) разработаны в соответствии с п. 6.3 ч. Зист.16. и ст. 25 Федерального закона от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», с учетом основных требований Технических правил и Правил открытых соревнований по спортивной борьбе UWW («Объединенный мир борьбы» далее UWW) (далее – правила UWW), и являются обязательными для всех организаций, проводящих соревнования по спортивной борьбе на всей территории Российской Федерации (далее – РФ). При проведении соревнований, в случае возникновения спорных ситуаций необходимо руководствоваться настоящими Правилами.

Официальные лица (руководители команд, тренеры, борцы и судьи), принимающие участие в соревнованиях, обязаны в своих действиях руководствоваться настоящими Правилами.

Спортивные соревнования по виду спорта «спортивная борьба» проводятся по спортивным дисциплинам в соответствии со Всероссийским реестром видов спорта: вольная борьба; греко-римская борьба; панкратион; грэпплинг.

В соответствии с п. 12.3 ч. 1 ст. 16 Федерального закона, приказом Минспорта России от 29 апреля 2015 г. № 464 «Об утверждении ведения системы учёта данных о спортсменах, занимающихся видом спорта, развиваемым соответствующей общероссийской спортивной федерацией, и выдачи документов, удостоверяющих принадлежность к физкультурно-спортивной или иной организации и спортивную квалификацию спортсменов» и Федеральным законом от 27 июля 2006 г. ФЗ-152 «О персональных данных», Федерация ведёт систему учета данных о спортсменах, занимающихся спортивной борьбой и принимающих участие в соревнованиях, включённых в Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных и спортивных мероприятий Минспорта России.

Спортсмены, не зарегистрированные в системе учета данных о спортсменах, занимающихся спортивной борьбой (информационной карте), не допускаются до участия в спортивных соревнованиях, проводимых Федерацией.

# **ЧАСТЬ I. СПОРТИВНЫЕ ДИСЦИПЛИНЫ «ВОЛЬНАЯ БОРЬБА (МУЖЧИНЫ И ЖЕНЩИНЫ)» И «ГРЕКО-РИМСКАЯ БОРЬБА»**

## **Статья 1. Цели**

В соответствии с Уставом общероссийской спортивной федерации по спортивной борьбе (далее – Федерация), Финансовым регламентом, Дисциплинарным регламентом, Положением (Регламентом) о всероссийских, межрегиональных, физкультурных и спортивных мероприятиях и другими специальными регламентами, Правила определяют и устанавливают:

- практические и технические условия, при которых происходят поединки;
- систему соревнований;
- методы классификации, наказания, выбывания участников и т.д.;
- шкалу оценок приемов и действий;
- список различных ситуаций и нарушений;
- технические функции судейских бригад.

В целях эффективного практического применения в Правила могут вноситься изменения.

## **Статья 2. Интерпретация**

В случае разногласий касательно интерпретации положений какой-либо статьи в Правилах Исполнительный Комитет Федерации единолично уполномочен определять точное значение статьи (статей).

## **Статья 3. Применение правил**

Применение Правил обязательно на всех всероссийских и межрегиональных соревнованиях, соревнованиях субъектов Российской Федерации и муниципальных образований и иных официальных соревнованиях (далее – соревнования), проводимых под эгидой Федерации.

Во время проведения соревнований, процедура соревнований, которая отличается от той, что изложена в Правилах, может быть применена в виде исключения (включая превышения веса), при условии, что получено разрешение со стороны Федерации.

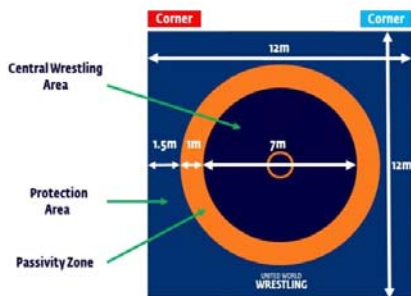
Каждый борец, принимающий участие в соревнованиях, автоматически дает согласие использовать свои кино или фотоизображение для рекламы данного соревнования или тех, что будут проводиться. Если борец отказывается, он должен сделать это на стадии подачи заявки и в таком случае он может быть не допущен к участию в соревнованиях.

В случае изменения международных правил UWW, в главы, статьи и пункты данных правил могут вноситься изменения.

## Статья 4. Ковер

Новый ковер, утвержденный UWW и ФСБР, диаметром 9 метров, окруженный защитным пространством шириной 1,5 м, обязателен при проведении следующих соревнований: Олимпийские игры, чемпионаты мира и Европы, Кубки мира и чемпионаты России. Для всех других международных, всероссийских, межрегиональных соревнований ковры должны соответствовать указанным параметрам, но не обязательно быть новыми.

Оранжевая полоса шириной 1 м, являющаяся неотъемлемой частью зоны борьбы, расположена вдоль границы окружности внутри круга диаметром 9 м.



Для обозначения различных частей ковра используется следующая терминология.

Круг в середине ковра называется центром ковра (диаметр 1 м). Внутренняя часть ковра, расположенная внутри оранжевой окружности, называется центральной зоной борьбы (диаметр 7 м). Ширина зоны пассивности (оранжевой полосы) 1 м. Ширина защитной зоны 1,5 м.

На Олимпийских Играх, чемпионатах мира и континентальных чемпионатах ковер должен быть размещен на возвышении – подиуме, высота которого не должна превышать 1,1 м и быть не ниже 0,8 м.

Вокруг каждой стороны ковра должна быть зона безопасности 2 метра. Если используется более одного ковра, то 2 метра должны отделять каждый ковер. Защитная поверхность всегда должна отличаться цветом от ковра. Пол рядом с ковром должен иметь мягкое покрытие, безопасно закрепленное на месте.

В целях безопасности табло следует размещать на отдельной платформе, рядом с коврами.

Чтобы предупредить загрязнение, ковер следует мыть и дезинфицировать перед каждым этапом соревнований. В случае если используется ковер с гладкой однородной поверхностью (включая чехол), применяются те же меры гигиены.

В середине ковра должен быть нарисован круг внутренним диаметром 1 м, окаймленный полосой шириной 10 см.

Тренер каждого спортсмена должен находиться в том же углу, где находится его спортсмен. Борец в красном трико должен находиться слева от руководителя ковра, борец в синем трико – справа. Ковер должен быть уложен таким образом, чтобы вокруг оставалось широкое открытое пространство для обеспечения нормального хода соревнований.

Все детали относительно логотипа UWW и логотипа производителя ковров должны быть согласованы со штаб-квартирой UWW, и соответствовать рекомендациям производителей ковров.

### **Статья 5. Форма**

В соответствии с политикой UWW спортсмены всех возрастных категорий должны соблюдать требования к униформе. Эти руководящие принципы предназначены для того, чтобы инновационные конструктивные особенности находились в соответствии с правилами и нормами спортивной борьбы. Каждый участник-мужчина ежедневно должен быть гладко выбрит или иметь многодневную бороду.

Ответственность за соблюдение этих требований:

На всех соревнованиях, проводимых ФСБР и Минспортом России, региональные спортивные федерации несут ответственность за соблюдением требований членами их делегации в соответствии условиями настоящих Правил.

Выдержка из требований к униформе UWW.

Общие требования:

1. Борцовское трико – это стандартная униформа, которая используется для всех олимпийских видов борьбы. Трико изготавливается из гладкой ткани, без грубых швов, которые могут повредить спортсмена и его оппонента. Трико должно давать борцу возможность выполнять все движения (т.е. быть эластичным).

2. Специальные требования:

Мужское трико должно соответствовать следующим требованиям:

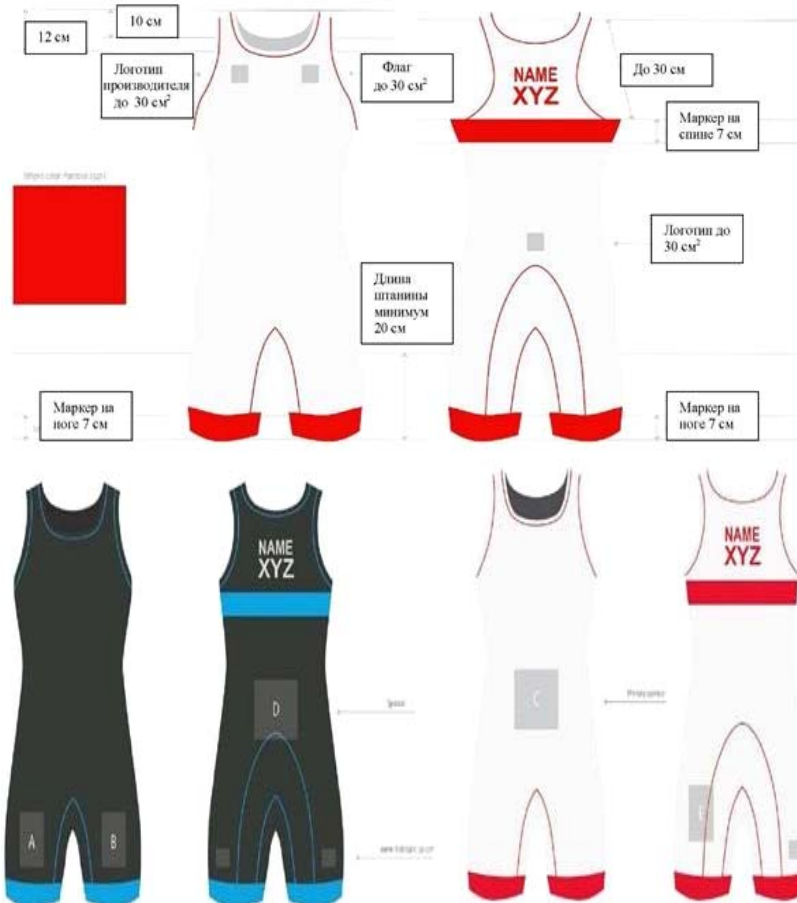
- вырез для шеи спереди должен быть не более 12 см; вырез для шеи сзади должен быть не более 10 см; вырез под руками не более 30 см;
- штанина трико должна заканчиваться выше колена, но не выше 15 см от колена.

Женское трико: вырез для шеи спереди должен быть не более 15 см; вырез для шеи сзади должен быть не более 10 см; вырез под руками не более 21,5 см.

Штанина трико должна заканчиваться выше колена, но не выше 15 см от колена. Женское трико не может быть идентичным мужскому.

Цвет трико для международных соревнований. Для того чтобы представители разных стран не использовали одинаковые трико, к трико выдвигаются следующие требования:

*Базовый цвет.* Все страны должны разработать дизайн своего трико, базируя свой дизайн на цветовой гамме национального флага. Дизайн базируется на цветовой гамме флага страны. Исключение могут быть в исключительных обстоятельствах и должны быть утверждены международной федерацией борьбы (UWW). Выбранный цвет (который присутствует на флаге страны) должен составлять до 70 процентов трико. Трико с синими маркерами и трико с красными маркерами должны быть направлены в UWW на утверждение. Для трико с соответствующим маркером (синим или красным) могут использоваться определенные цвета (смотрите ниже).



Вместе с цветами страны, синий и красный маркеры используются для различения спортсменов.

Страны обязаны использовать для трико с синим маркером следующие цвета: черный, синий, зеленый, серый, фиолетовый, серебряный.

Страны обязаны использовать для трико с красным маркером следующие цвета: белый, оранжевый, розовый, красный, желтый, коричневый, золотой.

Маркеры: синий и красный маркеры. Трико должна содержать три маркера:

- две полосы, шириной 7 см, на каждой ноге, на нижнем крае штанины вокруг ноги.

- одна полоса, шириной 7 см, располагается под фамилией спортсмена и аббревиатурой страны на спине. Этот маркер располагается только на спине.

Примечание: красный и синий маркеры – это чисто техническая деталь, поэтому на маркеры запрещено наносить графику, логотипы и другие отметки.

Маркеры располагаются под фамилией спортсмена и аббревиатурой страны. Для красного маркера используется цвет Pantone 2347C, для синего маркера цвет Pantone 299. Смотрите изображения далее, для более наглядного восприятия: Мужское трико – белое с красными маркерами.

Фамилия спортсмена, эмблема НОК и аббревиатура страны Расположение и размеры фамилии и аббревиатуры страны должен соответствовать следующим требованиям:

- для фамилии используется шрифт Arial Narrow, для аббревиатуры страны используется шрифт Arial – буквы в фамилии (которые состоят из 8 и меньше букв) и аббревиатуре страны имеют одинаковую высоту. Если в фамилии больше букв, после первой большой буквы используются буквы меньшей высоты;

- высота букв, буквы фамилии и аббревиатуры страны должны быть высотой 5 см, или, если в фамилии больше букв, соответствующего размера, чтобы разместить в отведенной зоне. Логотип производителя до 30 см, флаг до 30 см., длина штанины минимум 20 см, маркер на спине 7 см, маркер на ноге 7 см.

Фамилия спортсмена пишется латинскими буквами, параллельно над или полукругом над аббревиатурой страны. Флаг или логотип НОК размещается на левой половине на груди. Аббревиатура страны размещается на спине под фамилией спортсмена. Размер аббревиатуры должно быть не более 10 × 10 см. Один знак производителя трико разрешается разместить на правой груди, и один знак производителя



трико разрешается разместить над поясницей на площади не более 30 см<sup>2</sup>. Один торговый знак может быть также размещен над и под поясницей. Такие знаки должны быть не более 10 см<sup>2</sup> и должны размещаться на небольшом расстоянии друг от друга.

Официальный знак UWW размещается в нижней части бедра на задней правой поверхности на площади до 30 см<sup>2</sup>. Знак белого цвета наносится на трико темного цвета, знак черного цвета – на светлое трико. Картинка ниже, наглядно показывает, как должен выглядеть знак UWW.

*Логотипы спонсоров* разрешается наносить на трико для всех соревнований UWW (кроме Олимпийских игр), и размещаются они в соответствии с требованиями, приведенными ниже. Разрешается использовать максимум три сектора для размещения логотипов спонсоров. Логотипы размещаются на секторах А, В и D или С и Е. Секторы для спонсоров могут использоваться одним или несколькими спонсорами. Сектор А: лицевая сторона, правая нога Сектор В: лицевая сторона, левая нога Сектор С: лицевая сторона; под флагом страны и логотипом производителя трико. Сектор D: задняя сторона, на спине Сектор Е: задняя сторона, левая нога.

Графические изображения или традиционные изображения могут использоваться на трико. Однако они должны отвечать следующим требованиям: – *графика не должна перекрывать* более 70 % поверхности трико (базового цвета) – графические знаки должны быть «водяными знаками» в тон базового цвета – незначительный цветовой контраст допускается по согласованию с UWW

Борец может использовать *защиту для ушей*, которая одобрена UWW, не содержит металлических деталей и имеет мягкие (отделанные мягкими материалами) раковины на ушах. Арбитр может обязать спортсмена с очень длинными волосами надеть шлем – защиту для ушей.

Спортсмены должны носить *обувь для борьбы* (борцовки), обеспечивающие надежную фиксацию щиколотки (голеностопного сустава). Использование обуви с каблуками или очень твердой подошвой, с пряжками или любыми металлическими деталями – запрещено. Шнурки должны быть заклеены липкой лентой или зафиксированы специальными приспособлениями так, чтобы они не развязались во время схватки. Каждый спортсмен обязан позаботиться о надежной фиксации шнурков. Перед выходом на ковер обязательно проверяется фиксация шнурков.

#### *Общие соображения*

Борцовское трико должно быть изготовлено из гладкой ткани без каких-либо шероховатостей, представляющих опасность раздражения как для пользователей, так и их соперников.

Трико должно давать возможность каждому борцу продемонстрировать все свои возможности при проведении приемов.

Для получения более подробной информации о конкретных требованиях к цвету, маркировке, размещению логотипов спонсоров, защитным наушникам и обуви необходимо обращаться к Единому руководящему документу UWW.

#### *Предупреждение*

При взвешивании судья должен удостовериться, что каждый участник удовлетворяет требованиям этой статьи. Борец должен быть предупрежден о том, что если его внешний вид не будет соответствовать этим требованиям, то его Федерация будет оштрафована по итогам соревнований. Если борец поднялся на ковер в виде несоответствующем Правилам, то официальные лица предоставят ему максимум одну минуту, чтобы спортсмен мог привести себя в порядок. Если по истечении этого времени борец не смог подготовиться, то он проигрывает встречу как при невыходе на ковер и будет снят с соревнований.

*Запрещено также:* носить эмблему или аббревиатуру другой страны и региона; бинтовать кисти рук, руки и лодыжки, за исключением случаев травмы или рекомендации врача. Эти повязки должны быть покрыты эластичным бинтом; покрывать тело мазью или любым другим скользким веществом; подниматься на ковер в испарине до начала поединка и в начале каждого периода; надевать любые предметы, которые могут стать причиной травмы у противника, такие как кольца, браслеты и т.д.; женщинам одевать белье с проволочными элементами.

## **УЧАСТНИКИ СОРЕВНОВАНИЙ**

### **Статья. 6 Возрастные группы**

Возрастные группы определяются в соответствии с правилами UWW и Правилами, утвержденными Минспортом России.

Согласно Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «спортивная борьба» соревнования по спортивной борьбе проводятся при достижении возраста 12 лет на день проведения соревнований.

*Мальчики, девочки* – 12–13 лет (для соревнований статуса не выше соревнований субъекта Российской Федерации, для участия в спортивных соревнованиях спортсмен должен достичь установленного возраста до дня начала проведения соревнований);

*Юноши, девушки* – до 16 лет (14–15 лет) (для участия в спортивных соревнованиях спортсмен должен достичь установленного возраста в календарный год проведения спортивных соревнований (уча-

стники, которым исполнилось или исполняется 13 лет в текущем году, дополнительно представляют допуск врача и разрешение от родителей на каждое спортивное соревнование);

*Юноши, девушки* – до 18 лет (16–17 лет); (для участия в спортивных соревнованиях спортсмен должен достичь установленного возраста в календарный год проведения спортивных соревнований (участники, которым исполнилось или исполняется 15 лет в текущем году, дополнительно представляют допуск врача и разрешение от родителей на каждое спортивное соревнование);

*Юниоры, юниорки* – до 21 года (18–20 лет) (для участия в спортивных соревнованиях спортсмен должен достичь установленного возраста в календарный год проведения спортивных соревнований (участники, которым исполнилось или исполняется 17 лет в текущем году, дополнительно представляют допуск врача и разрешение от родителей на каждое спортивное соревнование);

*Юниоры, юниорки* – до 24 лет (18–23 года) (для участия в спортивных соревнованиях спортсмен должен достичь установленного возраста в календарный год проведения спортивных соревнований (участники, которым исполнилось или исполняется 18 лет в текущем году, дополнительно представляют допуск врача и разрешение от родителей на каждое спортивное соревнование);

*Мужчины, женщины* – 18 лет и старше (для участия в спортивных соревнованиях спортсмен должен достичь установленного возраста в календарный год проведения спортивных соревнований (участники, которым исполнилось или исполняется 18 лет в текущем году, дополнительно представляют допуск врача и разрешение от родителей на каждое спортивное соревнование).

Возраст проверяется на всех соревнованиях, во время заключительной регистрации на комиссии по допуску.

Порядок допуска спортсменов определяется Положением и Регламентом о проведении соревнований.

Если в любой момент соревнования Федерация установит, что документы содержат недостоверные сведения, то к региональной Федерации, борцу и лицу, подписавшему такое свидетельство, будут применены дисциплинарные меры.

Президентом Национальной Федерации должен выдаваться сертификат для каждого участника, удостоверяющий возраст борца. Данный сертификат должен соответствовать образцу, утвержденному UWW, и быть выполнен на бланке.

Каждый борец, принимающий участие в соревнованиях, автоматически дает согласие использовать свои кино или фотоизображения

для рекламы данного соревнования или тех, что будут проводиться. Если борец отказывается, он должен сделать это на стадии подачи заявки и в таком случае он может быть исключен из соревнований.

### Статья 7. Весовые категории

Устанавливаются следующие весовые категории.

Мужчины			
Вольная борьба (Взрослые, взрослые до 24 лет, юниоры до 21 года)	Греко-римская борьба (Взрослые, взрослые до 24 лет, юниоры до 21 года)	(вольная борьба, олимпийские категории*)	(греко-римская борьба, олимпийские категории*)
57 кг	55 кг	57 кг	60 кг
61 кг	60 кг	65 кг	67 кг
65 кг	63 кг	74 кг	77 кг
70 кг	67 кг	86 кг	87 кг
74 кг	72 кг	97 кг	97 кг
79 кг	77 кг	125 кг	130 кг
86 кг	82 кг		
92 кг	87 кг		
97 кг	97 кг		
125 кг	130 кг		
Юноши			
14–15 лет (вольная борьба)	16–17 лет (вольная борьба)	14–15 лет (греко-римская борьба)	16–17 лет (греко-римская борьба)
35 кг	42 кг		
38 кг	45 кг	32 кг	42 кг
41 кг	48 кг	35 кг	45 кг
44 кг	51 кг	38 кг	48 кг
48 кг	55 кг	41 кг	51 кг
52 кг	60 кг	44 кг	55 кг
57 кг	65 кг	48 кг	60 кг
62 кг	71 кг	52 кг	65 кг
68 кг	80 кг	57 кг	71 кг
75 кг	92 кг	62 кг	80 кг
85 кг	110 кг	68 кг	92 кг
100 кг		75 кг	110 кг
		85 кг	
		92 кг	
		100 кг	
		110 кг	

\*Включая Олимпийские квалификационные турниры.

В вольной борьбе (женщины) устанавливаются следующие весовые категории.

Женщины		Девушки	
(Взрослые, взрослые до 24 лет, юниорки до 21 года)	(олимпийские категории*)	14–15 лет	16–17 лет
		29–33 кг	36–40 кг
50 кг	50 кг	36 кг	43 кг
53 кг	53 кг	39 кг	46 кг
55 кг	57 кг	42 кг	49 кг
57 кг	62 кг	46 кг	53 кг
59 кг	68 кг	50 кг	57 кг
62 кг	76 кг	54 кг	61 кг
65 кг		58 кг	65 кг
68 кг		62 кг	69 кг
72 кг		66 кг	73 кг
76 кг		70 кг	

\* Включая Олимпийские квалификационные турниры.

Каждый участник соревнований, выступающий самостоятельно и несущий за себя ответственность, соревнуется только в одной весовой категории той, что соответствует его весу, определенному во время процедуры взвешивания.

Для категорий в возрастной группе мужчины и женщины участники могут выбрать следующую высшую категорию, исключая категорию тяжеловесов, для которой участники должны весить не менее: вольная борьба (мужчины – 97 кг, женщины – 72 кг); греко-римская борьба – 97 кг.

Определены следующие *соревнования* для различных возрастных категорий, а именно.

*Мальчики, девочки 12–13 лет* (для соревнований статуса не выше соревнований субъекта Российской Федерации).

*Юноши, девушки до 16 лет (14–15) лет* (соревнования муниципального образования, субъекта Российской Федерации, межрегиональные соревнования, всероссийские соревнования, международные соревнования, континентальные первенства).

*Юноши, девушки до 18 лет (16–17) лет* (соревнования муниципального образования, субъекта Российской Федерации, межрегиональные соревнования, всероссийские соревнования, международные соревнования, континентальные первенства, мировые первенства).

*Юниоры, юниорки до 21 года (18–20 лет)* (соревнования муниципального образования, субъекта Российской Федерации, межрегиональные соревнования, всероссийские соревнования, международные соревнования, континентальные первенства, мировые первенства).

*Юниоры, юниорки до 24 лет (19–23 года)*\_(соревнования муниципального образования, субъекта Российской Федерации, межрегиональные соревнования, всероссийские соревнования, континентальные первенства, мировые первенства).

*Мужчины, женщины 18 лет и старше*\_(соревнования муниципального образования, субъекта Российской Федерации, межрегиональные соревнования, всероссийские соревнования, международные соревнования, континентальные чемпионаты, мировые чемпионаты, кубки мира, континентальные кубки, олимпийские игры).

### **Статья 8. Система проведения соревнований**

Соревнования проходят по системе прямого выбывания, с приведением к числу борцов, кратному 8, 16, 32, 64 и т.д. Если в категории не существует идеального числа борцов, проводятся квалификационные встречи.

Все борцы, уступившие финалистам, участвуют в утешительных встречах.

Соревнования проходят по системе прямого выбывания, с утешительными схватками для борцов, уступивших тем, кто борется за 1–2-е места. Деление на пары проводится согласно жеребьевке. Приведение к кратному числу проводится в начале соревнований в результате схваток борцов, оказавшихся внизу таблицы. Утешительные схватки начинают борцы, проигравшие в первом туре (включая схватки для приведения к кратному числу) финалистам до проигрыша в полуфинале по системе прямого выбывания. Победители двух последних утешительных схваток получают бронзовые медали. Таким образом, разыгрывается по 2 бронзовых медали в каждом весе.

Борьба и взвешивание каждой весовой категории проходит в два дня. Жеребьевка проходит за день до взвешивания.

Медицинский контроль и первое взвешивание каждой весовой категории проходит утром перед началом соответствующей категории. Борцы, квалифицированные в финал и борцы утешительных встреч, будут взвешиваться второй раз на следующий день. Для повторного взвешивания допуск по весу больше не допускается.

Соревнования, меньше, чем 16 участниками в одной весовой категории могут проводиться в один день. Медицинский контроль, взвешивание и жеребьевку можно провести утром.

Программа соревнований формируется следующим образом:

*Первый день:* приведение; предварительные встречи (круг выбывания 1/16, 1/8, 1/4, 1/2 включительно).

*Второй день:* утешительные встречи; финалы.

## Критерии классификации

Борцы каждой категории классифицируются следующим образом:

- начиная с 7-го места, учитываются классификационные очки, набранные за все соревнования, включая дисквалификации, неявки, травмы. В случае равенства классификационных очков учитываются следующие критерии, по итогам всех соревнований: большее количество побед на туше;

- большее количество побед по техническому превосходству; большее количество выигранных технических баллов; меньшее количество проигранных технических баллов; наименьший сеянный номер (если применялось) наименьший номер по жребию.

*В соревнованиях с нордической системой применяются следующие правила (менее 8 участников):*

Если меньше, чем 6 борцов в одной весовой категории, в этом случае применяется нордическая система. Будет создана одна группа и все борцы будут бороться друг с другом. При двухдневном формате соревнований последний круг будет проводится во второй день.

Для континентального чемпионата и чемпионата Мира весовая категория, которая насчитывает только 1 борца, будет отменена и титул или медаль присуждаться не будет.

Если в одной весовой категории 6 или 7 спортсменов, то соревнования проводится по двум группам.

В каждой группе используется нордическая система борьбы и классифицируются в своей группе также по критериям нордической системы.

### **Статья 9. Программа соревнований Олимпийские Игры – 7 дней на 3 коврах**

Чемпионаты мира – 9 дней на 4 коврах.

Первенства Мира (юноши, juniors) – 7 дней на 3 коврах.

Чемпионаты России, первенства России во всех возрастных группах проводятся 5 дней (день жеребьевки рабочий день) на 3 коврах.

Однако в зависимости от количества участников один день может быть добавлен или исключен.

В зависимости от количества участников один или несколько ковров может быть добавлен или убран для всех спортивных дисциплин.

Для всех видов соревнований в каждой весовой категории борьба проводится в течение двух дней. В первый день проводятся все предварительные схватки, со взвешиванием за два часа до начала соревнований. Во второй день проводятся схватки утешительные встречи, 3-е и 5-е места и за 1–2-е места.

В принципе, все финальные встречи во всех дисциплинах должны проводиться в течение трех часов.

Кроме соревнований, на которых Федерацией осуществляется телетрансляция, все матчи за 1-е и 2-е места должны проходить на одном ковре. Матчи за 3-е и 5-е места могут проходить на двух коврах.

Для соревнований, транслируемых Федерацией по телевидению, все финалы должны проходить на одном ковре в порядке трансляции.

### **Статья 10. Церемония награждения**

Первые четыре борца в каждой весовой категории должны принять участие в церемонии награждения, они получают медаль и диплом, соответственно занятому месту.

1-е место – золотая медаль и диплом; 2-е место – серебряная медаль и диплом; два 3-х места – бронзовые медали и дипломы.

На Чемпионате мира каждый чемпион получит пояс чемпиона мира.

Только одна бронзовая медаль будет вручаться в весовой категории, где применяется нордическая система.

### **Проведение соревнований**

#### **Статья 11. Процедура взвешивания**

Если в финальную заявку внесены изменения по сравнению с заявками, внесенными в систему «Афина» (только после исключительных обстоятельств, таких как травма (подтверждается медицинской справкой)), обновленный список спортсменов должен быть представлен организатору руководителем команды в обязательном порядке, не позднее 12:00 накануне дня взвешивания и соревнований в соответствующей весовой категории. После этого никакие изменения приниматься не будут.

Для всех соревнований взвешивание соответствующих весовых категорий организуется утром. Взвешивание и медицинский контроль длится 30 минут.

На второе утро взвешиваются только борцы, которые участвуют в утешительных матчах и финалах. Это взвешивание будет длиться 15 минут.

Ни один из борцов не может пройти процедуру взвешивания в случае, если не прошел медицинский контроль. Борцы должны явиться на медицинский контроль и взвешивание с лицензией и аккредитацией.

Участники взвешиваются в трико, без обуви, чтобы врач мог произвести осмотр и, в случае необходимости, отстранить любого борца, представляющего какую-либо опасность для здоровья других



участников. Весовой допуск на трико запрещен. Участники должны быть здоровы, их ногти должны быть коротко острижены.

До конца процедуры взвешивания борцы имеют право, каждый по очереди, встать на весы столько раз, сколько пожелают.

Судьи, ответственные за взвешивание, должны проверить, что все борцы имеют вес, соответствующий весовой категории, в которой они заявлены, что они выполняют все требования статьи 5. Форма, и уведомить борца о риске, которому он подвергается, явившись на взвешивание неподготовленным. Арбитры не должны взвешивать борцов, одетых не по форме.

Если судья, ответственный за взвешивание, заметит ошибку в проведении описанной выше процедуры, она должна быть отменена и проведена заново по согласованию с техническим делегатом.

Судьи обязаны записать номер жребия борцов, поставить подпись и дату в протоколе, который будет проверяться в случае каких-либо протестов.

Если борец не приходит на взвешивание или не проходит процедуру взвешивания (первое или второе взвешивание), он будет исключен из борьбы и будет классифицирован последним без места. Если борец получил травму в первый день и должен пройти процедуру взвешивания во второй день, он может не взвешиваться повторно, но место для такого борца будет сохранено.

## **Статья 12. Жеребьевка**

Участники должны быть объединены для каждой встречи в соответствии с порядковым номером, определенным на жеребьевке, проведенной накануне дня соревнований соответствующей весовой категории. Жеребьевка должна быть открытой для СМИ. Соревнования, проводимые ОМБ должны использовать жеребьевку и систему проведения соревнований для всех международных соревнований, внесенных в календарь ОМБ.

Если она не может быть применена, то жетоны должны быть заключены в урну, сумку или любой другой подобный объект. Если используется другая система, она должно быть прозрачной и честной. Руководитель команды (или его заместитель) должен вытащить номер для своего спортсмена, на основании которого он должен быть размещен в турнирной таблице. Если руководитель команды (или его заместитель) не может присутствовать на жеребьевке по важной причине, он должен сообщить об этом организатору. Организаторы обязаны довести это до сведения команды UWW. В этом случае номер жребия для борца будет извлечен техническим делегатом или ответственным лицом. Если борец

заранее отправит официальное письмо, то технический делегат или ответственное лицо проведет жеребьевку для такого борца.

*Важно:* когда лицо, ответственное за взвешивание и жеребьевку, отмечает нарушение в процедуре, описанной выше, жеребьевка для данной категории отменяется. Жеребьевка для данной категории должна быть отменена и проведена заново по согласованию с техническим делегатом.

Технический делегат или лицо, ответственное за жеребьевку, ставит подпись и дату жеребьевки/взвешивания в протоколе, который будет проверяться в случае любого протеста.

Жеребьевка. Борцы должны быть спарены в порядке номеров, которые они определили по жребью. Когда на соревнованиях будут рассеивать спортсменов (двух или четырех) система определения этих сеяных спортсменов должна быть разъяснена в официальном письме и разослана всем участвующим Федерациям.

### **Статья 13. Стартовый протокол**

Если один или более борцов не явились на процедуру взвешивания или их вес превысил границы весовой категории, сразу после этой процедуры борцы не будут перегруппированы, а их соперники автоматически выигрывают встречу виду неявки. Эти борцы будут исключены из соревнования и будут классифицированы последними без места. В день соревнований жеребьевка не меняется.

### **Статья 14. Составление пар**

Борцы будут делиться на пары в группах, в порядке номеров, вытянутых во время жеребьевки. Должен быть составлен документ, утверждающий правильное проведение процедуры и график времени схватки, и содержать всю необходимую информацию относительно системы проведения данного соревнования. Имена борцов, освобожденных от соревнований, должны значиться в программках и в опубликованной информации.

Утром во второй день взвешивания, борцы утешительных встреч и финалов взвешиваются снова.

Если два финалиста не пришли на взвешивание или не смогли пройти процедуру взвешивания, они будут сняты с соревнований, а борцы, которые проиграли полуфиналы, будут бороться в финале Утешительные встречи останутся такими же (только на один раунд меньше).

Если один из финалистов не пришел на взвешивание или не смог пройти процедуру взвешивания, то в финале будет бороться спортсмен, проигравший ему в полуфинале. Этот борец будет бороться за

золотую медаль. Состав пар останется прежним. Утешительные встречи остаются без изменений, только на одну встречу меньше в их ветви.

Спортсмен, который не явился на взвешивание во второй день или его вес больше положенного, не будет классифицирован и останется без места, за исключением травмированного борца (ов) в первый день.

### **Статья 15. Выбытие из соревнований**

Борец, проигравший встречу, выбывает из соревнований и классифицируется в соответствии с классификационными очками, за исключением борцов, которые проиграли одному из двух финалистов, так как они принимают участие в утешительных встречах (3-е или 5-е места).

После взвешивания в случае, если борец без медицинской справки, заверенной у врача Федерации или врача соревнований, и, не предупредив секретариат соревнований, не вышел на ковер, он получает поражение ввиду неявки и остаётся без места. Его противнику присуждается победа в данном поединке.

Если врач соревнований уверен, что борец симулирует травму, так как не может бороться с противником, такой борец будет дисквалифицирован и остаётся без места.

Если борец допускает очевидное нарушение против честной спортивной борьбы, смысла и духа борьбы, сформулированных UWW, открыто симулирует, допускает серьезные нарушения с применением грубости, то он будет немедленно дисквалифицирован и исключен из соревнований по решению судейской коллегии. В этой ситуации он будет автоматически перенесен на последнюю позицию, остаётся без места с отметкой дисквалификация рядом с его именем.

Если за грубость были дисквалифицированы два борца за один поединок, сняты будут оба и следующая пара для следующего круга соревнований не будет изменена. Борцы, которые должны встречаться с ними в следующем круге, считаются выигравшими схватку.

Если два полуфиналиста будут дисквалифицированы за грубость в одном матче, они выбывают из соревнований, а проигравшие им в четвертьфиналах проведут схватку в полуфинале, и состав утешительных групп будет изменен в соответствии с результатом этого полуфинального матча. Если полуфинал будет организован во время вечерней сессии, то такая встреча будет проведена последней, чтобы дать достаточно времени подготовиться этим спортсменам. Если это произойдет в первый день соревнований, то будет предоставлен 1 час (так как произойдет двойная дисквалификация) для того, чтобы дать достаточно времени подготовиться этим спортсменам. Если диска-

лификация случилась во время встреч за медали (1–2 или 3–5), место дисквалифицированных борцов занимают борцы, следующие непосредственно за ними в таблице, чтобы провести финальную схватку и классифицироваться.

Если дисквалифицированы 2 финалиста, то необходимо будет провести встречу между двумя бронзовыми медалистами, чтобы определить 1–2-е места. Все другие участники поднимутся в классификации. Борцы, занявшие 5-е место, поднимутся на 3-е место.

Для всех видов неявки на ковер спортсмен будет классифицирован последним без места.

*Классификация участников в случае дисквалификации из-за допинга:*

- в случае положительного теста на допинг борец будет дисквалифицирован, автоматически перенесен на последнюю позицию, оставлен без места с пометкой дисквалификация рядом с его именем;

- если борец, занявший 1-е или 2-е место, дисквалифицирован из-за допинга, бронзовый медалист, уступивший ему, перемещается на 2-е место;

- борец, проигравший в утешительной встрече за 3–5-е место, продвигается вверх и получит бронзовую медаль. В данном конкретном случае только один борец будет поставлен на 5-е место в рейтинге. Остальные участники продвигаются в итоговом протоколе согласно системе классификации;

- в случае положительного теста на допинг во время командных соревнований команда виновного спортсмена будет дисквалифицирована и будет последней в рейтинге, без какого-либо места с отметкой DSQ рядом с ее флагом.

## **Судейская коллегия**

### **Статья 16. Состав судейской бригады**

На всех соревнованиях, на каждую схватку назначаются следующие лица: 1 руководитель ковра, 1 арбитр, 1 боковой судья, т.е. 3 официальных судьи, обязанности и квалификационная категория которых определяются регламентом Главной судейской коллегии.

Замена в составе судейской бригады во время схватки строго запрещена, за исключением случаев серьезного недомогания, подтвержденного врачом. В судейскую бригаду не могут входить два лица одного региона.

Строго запрещено, чтобы судья в схватке, которую он судит, и один из спортсменов были из одного региона.

Судейская бригада выносит все оценки согласованно или большинством (два из трех), за исключением пассивности, предупреждения (0) и фиксации «туше», где решающим является решение руководителя ковра.

В состав Главной судейской коллегии и судейской коллегии включается:

1. Главный судья	7. Боковой судья
2. Заместитель главного судьи	8. Судья-секундометрист
3. Главный секретарь	9. Судья – технический секретарь
4. Заместитель главного секретаря	10. Судья-информатор
5. Руководитель ковра	11. Судья-оператор
6. Арбитр	12. Судья при участниках

Обслуживающий персонал	Количество судей по количеству ковров			
	1	2	3	4
Главный судья	1	1	1	1
Зам. главного судьи	1	2	3	4
Главный секретарь	1	1	1	1
Зам. главного секретаря	1	2	3	4
Руководитель ковра	2	4	6	8
Арбитр	4	8	12	16
Боковой судья	4	8	12	16
Технический секретарь	2	4	6	8
Судья-секундометрист	2	4	6	8
Судья-информатор	1	2	3	4
Судья-оператор	2	4	6	8
Судья при участниках	1	2	3	4
ВСЕГО	22	36	64	86

День жеребьевки считается рабочим днем для спортивных судей.

### Главный судья

1. Главный судья несет ответственность за проведение соревнований перед организацией, проводящей их, и Федерацией.

2. Главный судья обязан:

- проверить пригодность помещения, оборудования, инвентаря, наличие необходимой документации, соответствующей настоящим правилам;

- руководить проведением соревнований в соответствии с настоящими Правилами и Положением о соревновании (выполнение его распоряжений обязательно для участников, представителей команд, тренеров и судей);

- распределять судей по коврам так, чтобы в каждой отдельной бригаде были судьи, способные выполнять функции руководителя

ковра; своевременно выносить решения по протестам, поступившим от представителей команд;

- проводить заседания судейской коллегии, совещания с представителями команд перед началом соревнований и когда это необходимо по ходу соревнований;

- утвердить оценку работы каждого члена судейской коллегии; сдать отчет и протоколы за своей подписью и подписью главного секретаря в организацию, проводящую соревнования, и в Федерацию не позднее чем через три дня после окончания соревнований.

3. Главный судья имеет право:

- отменить соревнования, если к началу их проведения место оборудование или инвентарь окажутся непригодными;

- прекратить соревнования или сделать временный перерыв в случае неблагоприятных метеорологических условий или по каким-либо другим причинам, мешающим нормальному проведению соревнований;

- внести изменения в программу и расписание соревнований, если в этом возникла необходимость;

- произвести в ходе соревнований перемещение судей; отстранить от работы судей, совершивших грубые ошибки или не справляющихся с исполнением возможных на них обязанностей (об этом он должен сообщить в судейскую комиссию Федерации);

- не допускать к участию спортсменов, которые по своему возрасту, спортивной квалификации или по другим причинам, не отвечающим требованиям настоящих правил или положению о данных соревнованиях; снять с соревнований участников, технически не подготовленных, допустивших грубые нарушения настоящих правил или совершивших проступки, порочащие честь спортсмена;

- отстранять представителей, тренеров, капитанов команд, допустивших грубость по отношению к коллегам, участникам, судьям, обслуживающему персоналу соревнований;

- изменить очередность встреч в финале, если в этом возникла необходимость.

*Примечание:* главный судья не имеет права изменять пункты утвержденного положения о соревнованиях.

### **Заместитель главного судьи**

По поручению Главного судьи его функции на соревнованиях может выполнять заместитель главного судьи. Обычно заместитель главного судьи руководит работой одного из ковров и отвечает за проведение соревнований на данном ковре в соответствии с действующими Правилами и Положением о соревнованиях.

При проведении соревнований на 3 и более коврах, количество заместителей главного судьи может быть увеличено, согласно количества ковров.

### **Главный секретарь**

1. Главный секретарь проводит жеребьевку и определяет порядок встреч по кругам, составляет график соревнований, оформляет расписание и решения Главного судьи, принимает письменные протесты, регистрирует их и передает Главному судье, ведет всю судейскую документацию, руководит работой секретариата и дает сведения информатору, представителям команд и корреспондентам.

2. Главный секретарь обязан обеспечивать подготовку и выдачу отчетных документов о результатах соревнований, а также проверку и оформление документов, подготовленных представителями команд.

3. Главный секретарь представляет Главному судье необходимые данные для итогового отчета.

### **Заместитель главного секретаря**

Работает под руководством главного секретаря. При отсутствии главного секретаря замещает заместитель главного секретаря.

При проведении соревнований на 3 и более коврах, количество заместителей главного секретаря может быть увеличено согласно количества ковров.

### **Руководитель ковра**

Руководитель ковра выполняет важные функции, принимая на себя все обязанности, обусловленные в Правилах.

Он должен координировать работу рефери и судьи.

Он обязан следить за ходом схватки внимательно, не отвлекаясь, и оценивать поведение и действия борцов и членов судейской бригады, руководствуясь Правилами.

В случае разногласий между арбитром и боковым судьей он выносит решение, присоединяясь к одному из выраженных мнений, чтобы определить результат, количество технических баллов или «туше».

Ни в коем случае руководитель ковра не может высказывать свою точку зрения первым, оказывая давление на членов судейской бригады.

Мнение руководителя ковра является решающим при объявлении победы на туше.

Руководитель ковра имеет право остановить схватку в случае серьезной ошибки, допущенной арбитром.

Он также может прервать схватку в случае ошибки при присуждении баллов арбитром и/или боковым судьей. В таком случае он может провести консультацию. Если решение не принято большинством

голосов во время консультации, руководитель должен принять сторону арбитра или бокового судьи. Такая консультация не отменяет право борца оспаривать ситуацию.

Если во время проведения схватки тренер замечает вопиющую ошибку судей против его борца и заявляет протест, руководитель ковра должен дожидаться нейтральной позиции в схватке и остановить поединок. Руководитель судейской коллегии соревнований (или его заместитель) и руководитель ковра должны просмотреть видеозапись. Если Руководитель судейской коллегии соревнований (или его заместитель) согласны с решением судейской бригады, то руководитель ковра должен не допустить больше протестов со стороны данного борца до конца поединка.

После просмотра видеозаписи (челлендж) только руководитель судейской коллегии соревнований (или его заместитель) дает оценку. Оценка ситуации окончательная и не может быть опротестована.

При проведении соревнований на 3 коврах и более, количество руководителей ковров может быть увеличено, согласно количеству ковров.

## **Арбитр**

Арбитр отвечает на ковре за весь ход схватки, которой он руководит согласно Правил.

Арбитр должен внимательно следить за действиями борцов, пользоваться у них непререкаемым авторитетом, чтобы они незамедлительно выполняли все его приказы и требования, он должен проводить схватку, не допуская никакого внешнего неправильного и неуместного вмешательства.

Он работает в сотрудничестве с боковой судьей. Он должен следить за ходом схватки, не останавливая ее необдуманным или несвоевременным вмешательством.

Его свисток начинает, останавливает и заканчивает схватку.

Арбитр возвращает борцов на ковер в случае их выхода за его пределы и принимает решение о продолжении схватки в стойке или в партере, сверху или снизу, по согласованию с боковой судьей, а в спорном случае – с руководителем ковра.

Арбитр должен носить на левом запястье красную, а на правом запястье синюю повязку. Он показывает пальцами очки, соответствующие оценке приема, после его исполнения (если прием засчитан, если он проведен в пределах ковра, если борец был в опасном положении и т.п.), поднимая вверх правую руку, если очки получает борец в синем, или левую, если очки получает борец в красном трико.



Арбитр должен, не сомневаясь: останавливать схватку вовремя (не слишком рано, не слишком поздно); показывать, засчитан приём или нет, если он осуществлялся на краю ковра; сигнализировать о фиксации «ТУШЕ» по согласованию с боковым судьей, но окончательное решение о «ТУШЕ» принимается руководителем ковра. Чтобы констатировать, что борец действительно прижат к коврику обеими лопатками одновременно, арбитр должен мысленно произнести слово «ТУШЕ», поднять руку для согласования с боковым судьей или руководителем ковра, ударить ладонью руки по ковру и после этого дать свисток.

Арбитр должен: быстро и четко определять позицию, в которой должна быть продолжена борьба, когда он возвращает спортсменов в центр ковра (их ноги должны быть в центральном круге); не находиться слишком близко к борцам, чтобы не мешать обзору для судей и зрителей, особенно если есть угроза «ТУШЕ»; не давать борцам отдыхать во время схватки под предлогом вытирания пота, сморкания, симулирования травмы и т.п. В этом случае он должен остановить схватку и объявить санкции: предупреждение (0) виновнику, и 1 балл его сопернику в вольной борьбе и 2 балла в греко-римской борьбе; постоянно менять позицию на ковре или около него, мгновенно ложиться на живот, чтобы лучше видеть предстоящее «ТУШЕ»; стимулировать, не прерывая схватки, пассивного борца, принимая такую позицию, чтобы помешать выходу за ковер; быть готовым дать свисток, если борцы приближаются к краю ковра; не останавливать схватку в опасной позиции (на мосту), за исключением ситуации, если это является последствием запрещенного приема; жестко пресекать попытки борцов захватить пальцы соперника.

Арбитр должен также:

- следить за ногами борцов в греко-римской борьбе;
- обязать борцов оставаться на ковре до объявления результата схватки;
- во всех случаях, требующих согласования, сначала спрашивать мнение бокового судьи, находящегося лицом к руководителю ковра;
- объявлять борца-победителя по согласованию с руководителем ковра в конце встречи.

Арбитр может требовать применения санкций за нарушения правил или за грубость.

Арбитр, после вмешательства руководителя ковра, должен прервать схватку и объявить победу по техническому превосходству, когда разница в очках достигнет 8 баллов в греко-римской борьбе и 10 баллов в вольной борьбе. В этой ситуации он должен дожидаться полного проведения приема атаки или контратаки.

При проведении соревнований количество арбитров должно быть не менее 4 человек на один ковер.

### **Боковой судья**

Боковой судья несет ответственность за исполнение своих обязанностей, изложенных в правилах борьбы.

Он должен внимательно следить за ходом поединка, ни в коем случае, ни на что не отвлекаясь; должен оценивать технические действия, выполненные борцами, показывая баллы при помощи сигнализации и своевременно записывать их в своем протоколе в соответствии с фазами борьбы, согласовав их с арбитром и руководителем ковра. Боковой судья должен открыто показывать свое мнение во всех ситуациях.

После выполнения каждого приема, на основании оценки арбитра (которую он сравнивает со своей), или при отсутствии таковой, по указанию руководителя ковра, он записывает баллы, присужденные за данный прием, и показывает результат на табло, помещенное сбоку от него. Это табло должно быть видно как зрителям, так и борцам.

Боковой судья должен констатировать «ТУШЕ» и давать сигнал об этом арбитру.

Если во время схватки, боковой судья замечает что-либо, что он считает необходимым довести до сведения арбитра (туше, запрещенные действия; засчитано или не засчитано, по его мнению, проведенное техническое действие и т.п.), он должен поднять битую-указку того же цвета, что и трико борца, на которого нужно обратить внимание, даже если арбитр не выразил своего мнения. При всех обстоятельствах боковой судья должен обращать внимание арбитра на все, что считает ненормальным или запрещенным в ходе схватки или в поведении борцов.

Судья должен подписать протокол, выданный ему под расписку, и в конце схватки отметить в этом протоколе результаты, вычеркнув имя проигравшего и написав имя победителя и аббревиатуру региона.

Решения арбитра и бокового судьи, если они идентичны, обоснованы и законны, подлежат исполнению без учета мнения руководителя ковра, если он согласен, за исключением случаев провозглашения победы по техническому превосходству и «ТУШЕ». В случае если руководитель ковра, не согласен с мнением арбитра и бокового судьи, он имеет право остановить встречу и провести консультацию с арбитром и боковым судьей.

Если поединок закончится на «ТУШЕ» или в результате технического превосходства, снятия, дисквалификации борца (борцов), боковой судья обязан записать время окончания схватки.

Боковой судья, как и арбитр, должен быть готов объяснить мотивы принятых им решений.

Боковой судья располагается напротив стола руководителя ковра так, чтобы хорошо просматривалась площадь ковра. Для облегчения наблюдения за схваткой, в случае необходимости, боковому судье разрешается перемещаться только по боковой линии ковра с той стороны, где он находится, не заходя на ковер.

Он должен также указать, подчеркивая, последнее техническое действие, которое может определять победителя встречи. Предупреждения за уход с ковра, запрещенные захваты, грубость отмечается как (О) в колонке нарушающего борца.

Пассивность, которая влечет за собой начало периода активности в вольной борьбе и выбор позиции в греко-римской борьбе будет отмечена «Р» в колонке пассивного борца. Словесное замечание в вольной борьбе отмечается «V».

При проведении соревнований количество боковых судей должно быть не менее 4 человек на один ковер.

### **Судья-секундометрист**

Судья-секундометрист находится за столом руководителя ковра. Он ведет отсчет времени схватки, по истечении очередных 2 или 3 минут информирует судей и борцов о времени схватки, ударом в гонг дает сигнал об окончании схватки.

Судья-секундометрист фиксирует по секундомеру время опоздания борца на ковер.

Если нет светового секундомера на табло, дает информацию по микрофону о времени схватки по истечении каждой минуты, а также при опоздании борцов на ковер.

По истечении регламентированного времени схватки судья секундометрист останавливает секундомер и подает звуковой сигнал.

### **Судья – технический секретарь**

Технический секретарь находится за столом руководителя ковра и по ходу схватки заносит в компьютер оценки технических действий и предупреждения, которые объявляет руководитель ковра. По окончании схватки он предоставляет сумму баллов и время схватки на табло, предоставляет информацию руководителю ковра для определения и объявления результата схватки, после чего выводит на табло этот результат.

### **Судья-информатор**

Судья-информатор объявляет порядок проведения соревнований на ковре, представляет участников очередной схватки, дает им спор-

тивные характеристики, поясняет отдельные положения Правил соревнований и объявляет результат каждой схватки.

### **Судья-оператор**

Судья оператор обязан:

- перед началом соревнований проверить наличие на каждом ковре полного комплекта видеоаппаратуры;
- проверить работу техники;
- сообщить главному судье или руководителю ковра, если есть неполадки с техникой.

При проведении соревнований на 2 и более коврах, количество судей операторов должно быть по 2 на один ковер.

### **Судья при участниках**

Судья при участниках обязан:

- перед началом соревнований проверить наличие борцов-участников данного дня соревнований и соответствие их костюма требованиям настоящих правил;
- познакомить участников с программой и графиком хода соревнований; предупредить борцов о порядке их выхода на ковер;
- сообщить главному судье или руководителю ковра о неявках и снятии участников с соревнований.

При проведении соревнований на 2 и более коврах, количество судей при участниках должно быть по одному на один ковер.

### **Статья 17. Основные обязанности**

Судьи исполняют свои обязанности, изложенные в правилах проведения соревнований по борьбе, а также в специальных правилах, которые могут быть разработаны для организации отдельных соревнований.

Судьи обязаны тщательно следить за каждой схваткой и оценивать действия борцов так, чтобы результаты, записанные в судейском протоколе, отображали специфические особенности схватки.

Руководитель ковра, арбитр и боковой судья оценивают действия борцов индивидуально, чтобы принять окончательное решение. Арбитр и боковой судья должны работать совместно под руководством руководителя ковра, который координирует работу обоих судей.

В обязанности судей входят все функции по судейству и оценке приемов в схватке, по присуждению баллов и наложению наказаний в соответствии с Правилами.

Протоколы бокового судьи и руководителя ковра используются для общей оценки действий, исполняемых обоими борцами. Баллы, предупреждения (O), пассивность (P), туше (в этом случае последнее

действие должно быть обведено), последнее набранное техническое действие (должно быть подчеркнуто) должны быть записаны четко, в порядке их соответствия различным фазам схватки. Эти протоколы должны быть подписаны боковым судьей и руководителем ковра.

Если встреча не закончилась результативно (на «ТУШЕ») решение будет принимать руководитель ковра. Оно будет основано на оценке всех действий каждого участника, записанных от начала до конца в протоколах бокового судьи и руководителя ковра. Все очки, присужденные судьями, должны публично объявляться сразу по их определению, с помощью электрического табло или посредством любых других соответствующих приспособлений.

Судьи обязаны пользоваться основной терминологией UWW во время проведения схватки. Однако они не могут общаться с кем-либо во время схватки, за исключением, конечно, друг друга, когда этого требует ситуация.

При возникновении спорной ситуации по требованию тренера и при подтверждении этого требования борцом, руководитель судейской коллегии соревнований (или его заместитель) и руководитель ковра должны просмотреть видеозапись схватки на большом экране. После совместного обсуждения, руководитель судейской коллегии соревнований (или его заместитель) выносит решение без консультации с судейской бригадой.

### **Статья 18. Одежда**

Судейская коллегия (инструкторы, арбитры, боковые судьи, руководители ковра) должны быть одеты в униформу с логотипом UWW.

Одежда должна соответствовать модели, утвержденной ФСБР. Члены судейской коллегии не могут носить имя спонсора. Однако номер может включать имя спонсора ФСБР.

### **Статья 19. Санкции к судьям**

Бюро Федерации, являющееся высшей инстанцией, коллегиально имеет право принять следующие дисциплинарные меры к члену (членам) судейской коллегии, допустившего нарушение, предусмотренное Дисциплинарным регламентом Федерации, после доклада делегата соревнований.

1. Дать официальное предупреждение.
2. Снятие с соревнований на одну или несколько сессий.
3. Снять с соревнований.

По решению дисциплинарной комиссии ОМБ, в зависимости от серьезности ошибки, могут применяться другие меры.

## **Схватка**

### **Статья 20. Продолжительность схватки**

Продолжительность схватки для юношей и девушек – 2 периода по 2 минуты с 30-секундным перерывом.

Продолжительность встречи для юниоров и юниорок, мужчин и женщин – 2 периода по 3 минуты с 30-секундным перерывом.

На всех соревнованиях отсчет времени на табло должен вестись от 6 до 0 минут (для юношей и девушек от 4 до 0 минут).

Победитель определяется по общему счету баллов, набранных за 2 периода в конце регулярного времени схватки.

Преимущество в 8 баллов в греко-римской борьбе и 10 баллов в вольной (мужчины, женщины) борьбе автоматически определяет победителя, и схватка заканчивается.

Победа на туше останавливает матч, независимо от периода.

Вольная борьба (мужчины, женщины): в случае если в первом периоде, нет баллов до 2 минут, судейская бригада должна определить пассивного борца и остановить встречу в 2 минуты и начать период активности (30 секунд).

### **Статья 21. Вызов участников на ковер**

Борцы вызываются на ковер громким четким голосом. Они не могут быть вызваны на новую схватку, если у них не было 20-минутного отдыха после окончания предыдущей схватки.

Отсрочка предоставляется любому борцу, который не был оповещен должным образом. Участники должны быть вызваны 3 раза с интервалом в 30 секунд. Если борец не появляется на ковре после третьего вызова, он будет снят с соревнований и останется без места. Его соперник выигрывает встречу из-за неявки соперника.

### **Статья 22. Представление борцов**

Представление борцов, как и предусмотрено правилами, должно проводиться в обязательном порядке. Для каждой категории определяется следующая процедура: борцы, оспаривающие 1–2-е место, представляются и судья-информатор представляет их зрителям, называя все их достижения и звания, когда они выходят на ковер.

### **Статья 23. Начало схватки**

Перед началом схватки каждый борец должен занять место в углу ковра того же цвета, что и его трико (красный угол – слева от руководителя ковра).

Арбитр, находясь в середине ковра (в центральном круге), вызывает обоих борцов к себе в центр, приветствует их, пожимая руку ка-

ждому, проверяет, нет ли следов мази, другого скользкого вещества на коже, проверяет на наличие пота, нет ли чего на руках.

Борцы приветствуют друг друга, пожимая руки, и по сигналу арбитра (по свистку) начинают схватку.

#### **Статья 24. Остановка схватки**

Схватка может прерываться арбитром один или несколько раз из-за травмы, беспорядка в форме или по какой-либо другой причине, не зависящей от желания участников. Во время прерывания схватки борцы должны находиться в углу ковра, соответствующем цвету их трико. Они могут вытереться, накинуть майку или костюм, получать советы тренера.

Если схватка не может быть продолжена из-за болезни участника, то решение принимает врач соревнований. Он информирует об этом тренера данного борца и руководителя ковра, который дает команду прекратить схватку. Решение, принятое врачом соревнований, не отменяется.

Ни в коем случае борец не может по собственной инициативе прервать схватку, принимая решение бороться в стойке (если борьба проходит в партере) или выходя за край ковра.

Если схватка должна быть остановлена вследствие того, что один из борцов намеренно травмировал своего противника, виновный будет дисквалифицирован.

Если борец прерывает схватку без кровотечения или каких-либо видимых повреждений, что определяет врач соревнований, его сопернику присуждается 1 балл. Встреча должна быть продолжена немедленно.

В случае кровотечения у одного из борцов арбитр должен остановить встречу, чтобы остановить кровотечение. Секундомер включается, как только врач выходит на ковер. В случае если суммарное время остановок встречи для лечения кровотечения превышает 4 минуты за весь период схватки, руководитель ковра должен закончить встречу. В этом случае соответствующий борец проигрывает встречу, и соперник выигрывает матч по травме. Если схватка закончилась, секундомер будет остановлен.

После окончания медицинской помощи схватка возобновляется в том же положении, которое было до остановки встречи.

Если схватка прерывается из-за какого-либо инцидента, не зависящего от спортсменов, судья может остановить схватку, и продолжить ее, как только это будет возможно. Если программа не может быть завершена в соответствии с расписанием, она может быть отложена до следующего дня. Если это последний день соревнований, то

ввиду чрезвычайных причин окончание соревнований может быть перенесено на более поздний срок и проходить в другом месте.

### **Статья 25. Окончание схватки**

Схватка заканчивается при констатации «ТУШЕ», в случае снятия или дисквалификации одного из противников, в случае травмы, а также по окончании основного времени.

Схватка заканчивается при техническом превосходстве (разница в 8 баллов в греко-римской борьбе и 10 баллов в вольной борьбе).

Если борец достиг преимущества в 8 баллов в греко-римской борьбе и 10 баллов в вольной борьбе (мужчины, женщины) борец выигрывает схватку с явным техническим преимуществом. Но арбитр не должен мгновенно давать свисток, а должен дождаться окончания действия: атаки, контратаки, переворота, при котором борец находится в положении, которое может закончиться «туше».

Если арбитр не услышал гонг, руководитель ковра должен вмешаться и остановить схватку, бросив на ковер мягкий предмет, чтобы привлечь внимание арбитра. Любое действие, начатое во время удара гонга (сирены), не засчитывается, так же, как и действие между ударом гонга и свистком арбитра.

По окончании схватки арбитр занимает место в центре ковра, лицом к руководителю ковра, борцы становятся по обе стороны от арбитра, и ждут решения. Запрещено при этом спускать лямки трико до ухода с ковра.

После объявления результата борцы пожимают друг другу руки, затем пожимают руку арбитра.

Затем каждый борец должен обменяться рукопожатием с тренером-секундантом противника. *В случае невыполнения этих требований виновный борец должен быть наказан, вплоть до снятия с соревнований.*

### **Статья 26. Остановка и продолжение схватки. Основные правила**

Когда борьба была прервана в стойке или партере, рекомендуется продолжать схватку в стойке. Борьба должна быть остановлена и возобновлена в центре ковра в стойке:

- когда одна нога борца полностью вышла за пределы ковра;
- когда борцы в захвате вошли в зону пассивности тремя или четырьмя ступнями и остаются там без активных действий;
- когда голова нижнего борца полностью касается защитной зоны ковра.

В случае таких нарушений, как уход от захвата, уход с ковра, нарушения, совершенные против атакующего борца, или остановка по



болезни, совершенных в позиции партера, борьба должна быть продолжена в партере.

В случае таких нарушений, как уход от захвата, уход с ковра, нарушения, совершенные против атакующего борца, или остановка по болезни, совершенных в позиции стойки, борьба должна быть продолжена в стойке.

Для поощрения атакующего борца, если (он/она) поднимает своего противника с ковра при борьбе в партере, а атакуемый борец, прерывая атаку, проводит запрещенное действие, рефери должен наказать виновного борца предупреждением (0) и 1 баллами атакующему борцу в вольной борьбе, предупреждением (0) и 2 баллами атакующему борцу в греко-римской борьбе независимо от того, сумел он провести прием или нет. Если атакующий борец сумел провести прием, ему также будут присуждены заработанные очки. Схватка будет продолжена в партере.

Если тренер оспаривает ситуацию, руководитель ковра прерывает схватку после того, как действие завершено. Если борец не согласен с решением тренера, он должен отклонить протест и матч будет продолжен.

## **Статья 27. Виды побед**

Схватка может быть выиграна в случае:

- туше; травмы;
- за 3 предупреждения противнику за схватку;
- по 2 предупреждениям с ногой в греко-римской борьбе;
- по техническому превосходству;
- неявки; дисквалификации противника; по очкам (победитель имеет преимущество как минимум 1 балл по окончании двух периодов).

В случае равенства очков победитель определяется по следующим критериям:

- качество технических действий;
- меньшее количество предупреждений;
- по последнему техническому действию.

Борец, который получает 3 предупреждения в течение матча, дисквалифицируется, 2 предупреждения с ногой в греко-римской борьбе.

3-е предупреждение или 2-е предупреждения с ногой в греко-римской борьбе предупреждение должно быть дано судейской бригадой единогласно.

Оспаривание (challenge) должно быть принято для всех видов предупреждений.

## Статья 28. Тренер

Во время схватки тренер должен находиться на своем месте у соответствующего угла ковра не ближе, чем за 2 метра до зоны пассивности, в том числе и во время ухода спортсменов с ковра после окончания схватки. Если врач Федерации (или врач соревнований) разрешит ему, он может оказать помощь в лечении травмы своего борца. Исключая эту ситуацию и время перерыва, тренеру категорически запрещается выходить на ковер. В этом случае он может быть наказан арбитром. Исключая советы, которые он может давать врачу во время оказания помощи его спортсмену, тренеру строго запрещено влиять на решения или оказывать давление на арбитра или бокового судью. Он может разговаривать только со своим борцом. Тренер имеет право давать воду своему борцу только в перерыве. Борцу запрещено выплевывать воду. Никакое другое вещество не может быть дано во время паузы или во время матча.

Тренер обязан вытереть своего борца в перерыве. В конце перерыва его/её борец должен быть вытерт насухо.

Если эти ограничения не соблюдаются, арбитр обязан по команде руководителя ковра предъявить тренеру предупреждение (*желтая карточка*); при повторном нарушении он отстраняется от обязанностей секунданта (*красная карточка*). Руководитель ковра может предъявлять желтую или красную карточку на свое усмотрение.

Как только была предъявлена красная карточка, руководитель ковра докладывает главному судье соревнований, и тренер будет отстранен от руководства командой. Этот факт также должен быть отражен в протоколе соответствующей схватки. Однако, команда, участвующая в соревнованиях, имеет право воспользоваться услугами другого тренера. Региональная Федерация отстраненного тренера будет оштрафована согласно Дисциплинарных и Финансовых Регламентов.

Если тренер получает 2 желтые карточки во время одного соревнования (не обязательно во время одной встречи), он так же будет исключен из соревнований и больше не сможет выполнять свои обязанности. Что касается красной карточки, то его аккредитация будет снята.

Максимум два сопровождающих могут выходить с борцом. Если национальная федерация имеет врача в своей команде, то используется только второе место, если хотят вмешаться во время травмы.

## Статья 29 Оспаривание

В случае сомнений в спорных ситуациях тренер от имени борца имеет право остановить поединок и потребовать от руководителя судейской коллегии соревнований (или его заместителя) и руководителя

ковра просмотреть видеозапись в случае своего несогласия с решением судейской бригады. Такой возможностью можно воспользоваться только во время соревнований, когда видеозапись поединков является официальным условием Федерации и Оргкомитета.

Тренер должен нажатием кнопки, предоставленной ему сразу после того, как судейская бригада присудит или отменит баллы за предыдущую ситуацию. Если борец не согласен с решением тренера, он должен отклонить протест самостоятельно и матч будет продолжен.

Если во время соревнований, такая система с кнопками из-за технических проблем не предоставлена для тренеров, организаторы должны предоставить мягкий предмет (губку), которая будет использоваться для решения данной задачи.

Организаторы должны обеспечить использование системы проведения соревнований Федерации и просмотр видео на большом экране (1 для каждого ковра), так чтобы это было видно всем. Этот экран может быть плазменным или это может быть устройство с проектором.

В случае серьезных технических проблем, которые не позволят просмотреть спорную ситуацию, первоначальное решение судейской бригады остается в силе и мягкий предмет (challenge), брошенный тренером, должен быть возвращен, 1 балл за проигрыш протеста не присуждается.

*Специальные очки.* Каждый борец может оспаривать ситуацию только 1 раз за время схватки. Если после просмотра руководитель судейской коллегии соревнований (или его заместитель) изменит оценку в пользу борца, воспользовавшимся протестом, тогда во время схватки можно оспаривать ситуацию еще раз.

Если после просмотра руководитель судейской коллегии соревнований (или его заместитель) подтверждает первоначальное решение, то борец теряет право оспаривать ситуацию в другой раз, а его соперник получает 1 технический балл.

Руководитель ковра останавливает схватку для просмотра видеозаписи спорной ситуации, как только борьба на ковре перейдет в нейтральное положение.

В случае разногласий между судейской бригадой и тренером, судейская бригада может полностью опровергнуть вызов (challenge) только после утверждения руководителя судейской коллегии соревнований (или его заместителя). Руководитель ковра или судья не может отклонить вызов (challenge) самостоятельно.

Ситуацию нельзя оспаривать в случае вынесения наказания за пассивность или туше, поскольку понятно, что туше подтверждается руководителем ковра после его констатации арбитром и боковым

судьей (протест (challenge) на проведенную атаку или контратаку, на действия, выполняемые в последние секунды периода или схватки, на действие, которое привело к туше – должен быть принят и рассмотрен). Если осталось менее 30 секунд до окончания встречи в вольной борьбе, а судейская бригада единогласно принимает решение о пассивности одного из борцов, она может дать предупреждение (0) пассивному борцу и 1 балла за уход от захвата. Если этот балл определяет победителя матча, другой борец имеет право заявить протест.

Ситуацию нельзя оспаривать по окончании регламентированного времени периода, за исключением случаев, когда баллы появляются на табло после свистка арбитра, или в случае, если действие произошло перед окончанием времени. Тренер имеет 5 секунд на то, чтобы оспорить ситуацию, после того как счет появился на табло.

Тренер, требующий разрешить спорный момент, должен сделать это со своего места, не заступая на ковер и не подходя к столу бокового судьи или руководителя ковра. Кроме того, тренер не имеет права делать вызов (challenge), бросая посторонние предметы на ковер.

После просмотра видеозаписи и консультации с руководителем ковра, руководитель судейской коллегии соревнований (или его заместитель) выносят свое решение. Это решение окончательное и не подлежит обсуждению.

Не принимается к рассмотрению протест, если решение принято апелляционным жюри.

### **Статья 30. Классификация командных мест во время индивидуальных соревнований**

Командная классификация производится по первым десяти борцам.

Место в весовой категории	Очки	Место в весовой категории	Очки
1	25 (10)	7	8 (4)
2	20 (9)	8	6 (3)
3–3	15 (8)	9	4 (2)
5–5	10 (6)	10	2 (1)

Применение этой таблицы остается неизменным, какой бы ни было число борцов в категории.

\*Если был дисквалифицирован спортсмен, и в итоговом протоколе остался всего 1 спортсмен, занявший 5 место, спортсмен, занявший 6-е место получает 9 очков.

В случае равенства очков у нескольких команд, команда, имеющая больше первых мест, занимает первое место.

В случае если используется нордическая система, результаты в командном зачете определяются по следующей таблице:

Место в весовой категории	Очки
1	25
2	20
3	15
4	12
5	10
6	9
7	8

Если несколько команд имеют равное количество очков, то эти команды будут ранжированы в соответствии с критерием:

- большинство первых мест;
- большинство вторых мест;
- большинство третьих мест;
- 4 и т. д.

Во время соревнований, где от команды региона участвует более одного спортсмена в весовой категории, командные очки присваиваются только спортсмену, занявшему более высокое место от команды региона этой категории. Очки, положенные спортсмену, занявшему более низкое место, распределяются следующему ранжированному спортсмену из другой команды региона. В командном зачете распределение очков остается прежним.

### **Статья 31. Классификация во время командных соревнований**

Кубок России, а также иные командные соревнования проводятся, в 10 весовых категориях в соответствии с правилами UWW и положением Федерации.

Каждая команда может заменить борцов для каждой части встречи, если они предварительно взвесились.

Если домашние – выездные встречи проходят в один день, то победители объявляются в конце домашней и в конце выездной встреч. Каждая победа, независимо каким путем она одержана, приносит 1 очко команде, без указания как эта победа была одержана.

Если на соревнованиях присутствует 2 команды. Если по окончании домашней и гостевой встречи счет равный, то победитель определяется по критериям:

- большее количество побед за 2 матча;
- общее количество классификационных очков за 2 матча (домашняя и гостевая встречи);
- больше побед на туше, неявке или дисквалификации;

- большинство побед ввиду технического превосходства;
- большее количество технических баллов, набранных за все соревнования;
- меньшее количество технических баллов, отданных за все соревнования;
- результат последнего матча.

*Если в соревновании принимает участие более двух команд, применяются та же система.* Команда – победительница получает 1 очко, а проигравшая – 0.

Если две команды имеют одинаковое количество побед, победитель будет определяться по результату их личной встречи.

*Если более 2 команд имеют равное количество побед,* то они определяется по критериям:

- наибольшее количество классификационных очков;
- наибольшее количество побед на «туше», дисквалификации, неявки;
- наибольшее количество побед во встречах по техническому превосходству;
- наибольшее количество набранных технических баллов;
- наименьшее количество отданных технических баллов;
- наименьший номер по жребию.

Результат личной встречи между двумя оставшимися командами во внимание не принимается, если равное количество побед было у более чем двух команд.

Если равное количество победных схваток в матче между двух команд во время командных соревнований (например, 5–5), победитель определяется на основании следующих критериев:

- наибольшее количество классификационных очков;
- наибольшее количество побед на «ТУШЕ», дисквалификации, неявки;
- наибольшее количество побед во встречах по техническому превосходству;
- наибольшее количество выигранных технических баллов;
- наименьшее количество проигранных технических баллов;
- результат последнего матча.

## **Оценка технических действий**

### **Статья 32. Оценка важности действия или захвата**

В целях поощрения риска во время схватки, если атакующий борец, проводя техническое действие, оказывается в партере в позиции нижнего без каких-либо действий со стороны противника, то борец,

находящийся в позиции верхнего, баллы не получает. Арбитр останавливает встречу, и борьба продолжается в стойке. Однако если атакуемый борец проводит контратаку и ему удастся опрокинуть противника на ковер, он получит баллы за проведенное действие.

Если атакующий борец выполняет действие через свой мост, задерживается в этом положении, а затем завершает свое действие, в результате которого противник оказывается в опасном положении, он не будет наказан. Только атакующий борец получит очки, так как он заканчивает свое действие с фактором риска. Однако если атакующий борец блокирован под контролем в позиции моста или в результате контратаки противника, то очевидно, что очки будут присуждены его сопернику.

Один и тот же прием, выполненный из стойки, имеет всегда большую оценку, чем прием из партера. Оценка приема всегда определяется положением атакуемого борца. Если атакуемый борец хотя бы одним коленом касается ковра, его положение будет считаться положением партера. Позиция атакующего борца не существенна при проведении приема.

Более того, борец, к которому был применен захват (атакуемый борец), получит очки только в том случае, если он, благодаря своему действию:

- поставил своего соперника в партер; провел непрерывное действие;
- смог удержать нападающего противника, заблокировав его в позиции моста (накрывание);
- арбитр должен дожидаться завершения каждой ситуации, прежде чем присудить баллы борцам;
- в случаях, когда действия борцов приводят к быстрой смене ситуаций, баллы за все действия должны присуждаться согласно последовательности этих действий;
- мгновенное «ТУШЕ», (обе лопатки борца одновременно и мгновенно касаются ковра) не является «ТУШЕ» (полный контроль над противником) (статья 40).

Если борец после броска соперника касается лопатками ковра (мгновенное «ТУШЕ»), атакующий получит 4 балла в случае, если он полностью контролировал ситуацию; переход с одного плеча на другое, с одного локтя на другой (спиной к ковра) или на мосту, в одну сторону и обратно без перемены захвата засчитывается как одно действие (дается только одна оценка); прием не будет рассматриваться как новое действие, пока соперники не вернуться в нейтральную позицию; арбитр показывает баллы. Если боковой судья согласен с мнени-

ем арбитра, он поднимает жезл (табличку) соответствующего цвета и оценки (1, 2, 4 или 5 баллов). В случае разногласий между арбитром и боковым судьей, руководитель ковра должен присоединиться к оценке арбитра или бокового судьи. Ему не позволено высказывать иную точку зрения, за исключением случаев, когда он вызывает их для консультации, и принимается решение большинством голосов; при констатации «ТУШЕ» или оценке приёма в конце установленного времени схватки действительно только время на табло, а не свисток арбитра; в конце периода, любое действие оценивается, если оно было завершено до окончания времени встречи. В случае если действие закончено после времени, оно не засчитывается.

### **Статья 33. Опасное положение**

Считается, что борец находится в опасном положении, когда линия его спины или (линия его плеч) вертикально или параллельно ковру образует с ним угол менее 90 градусов, и когда он старается верхней частью туловища не лечь на ковер, чтобы избежать туше. (Смотри определение «ТУШЕ»).

*Опасное положение возникает, когда:*

- атакуемый борец находится на мосту, чтобы избежать туше;
- атакуемый борец, лежа спиной к ковру, упирается одним локтем, чтобы избежать туше;
- одно плечо атакуемого борца прижато к ковру, в то же время вертикальная линия плеч с ковром не превышает 90 градусов (острый угол);
- атакуемый борец оказывается в позиции мгновенного туше, т.е. прижат к ковру обоими лопатками менее 1 секунды;
- борец перекатился по лопаткам.

Опасное положение не засчитывается, когда грудь и живот борца в положении лицом к ковру образуют тупой угол с вертикалью.

Опасное положение не засчитывается, когда борец проходит вертикальную линию (90 градусов), повернувшись к ковру грудью и животом, а также когда спина борца образует с ковром угол 90 градусов (мертвая точка).

### **Статья 34. Запись баллов**

Руководитель ковра и боковой судья записывают баллы, полученные за действия и броски, выполненные борцами, в судейском протоколе. Судья делает запись после каждого действия во время схватки.

Чтобы показать в протоколе, что схватка закончилась чистой победой на туше, баллы за действие, после которого последовало туше, обводятся кружком.



Уход с ковра, уход от захвата, уход от борьбы, отказ от старта, запрещенные действия, грубость обозначаются как предупреждение (О). После каждого предупреждения (О) противник автоматически получает 1 балл (вольная борьба) и 2 балла (греко-римская борьба).

В случае равенства очков последнее техническое действие должно быть подчеркнуто.

### **Статья 35. Броски с большой амплитудой**

Любые действия или броски, выполненные борцом в стойке, когда его противник потерял контакт с ковром, описывает большую дугу в воздухе и немедленно падает на ковер в опасное положение, классифицируются как броски с большой амплитудой.

В партере – любое техническое действие, выполняемое атакующим борцом с полным отрывом соперника от ковра с приведением в нейтральную позицию (4 балла) или в опасное положение (5 баллов) классифицируются как броски с большой амплитудой.

### **Статья 36. Оценка приемов**

*Бросок 1 балл присуждается:* борцу, соперник которого заступает за ковер в позиции стойки. Оценка выхода за ковер в стойке для обоих видов борьбы:

- когда атакующий борец первым заступает на защитную поверхность ковра, может произойти следующее;
- если борец успешно завершает непрерывное действие, ему присуждается необходимое 1,2, 4 или 5 баллов;
- если борец не может успешно выполнить прием, после прекращения действия арбитр должен присудить его сопернику 1 балл;
- если борец поднимает и контролирует своего противника, но не может завершить прием в непрерывном движении, арбитр должен остановить встречу, но не присуждать его противнику 1 балл.

*Примечание:* когда борец сознательно выталкивает своего соперника за ковер, он не должен получать 1 балл, ему делается только устное замечание; за любую остановку схватки без крови присуждается 1 балл сопернику; борцу, соперник которого оспорил ситуацию, в случае, если подтверждается первоначальное решение и если судейская бригада поменяла оценку, но не в пользу оспорившего; противнику борца, который был объявлен пассивным и не провел техническое действие в 30-секундном активном периоде в вольной борьбе; выход наверх в партере (контратака против борца, имеющего преимущество в партере); атакующему борцу, соперник которого убегает от приемов, захватов, с ковра, отказывается начинать борьбу по сигналу, проводит запрещенные действия или совершает грубость на

ковре (вольная борьба); атакующему борцу, соперник которого применяет (держит) запрещенный захват или прием во время атаки (вольная борьба); верхнему борцу, соперник которого отказывается принять правильную позицию при постановке в партер, после того, как ему уже было сделано устное замечание со стороны арбитра (в вольной борьбе); атакующему борцу, соперник которого применяет (держит) запрещенный захват или прием во время атаки, но который все-таки завершил прием (вольной борьбе); борцу, соперник которого получил замечание за пассивность в грекоримской борьбе.

*Два балла присуждаются:* борцу, который из положения стойки зашел за спину соперника и оттуда сбил его в партер, зафиксировав позицию, расположившись сзади (3 точки касаются ковра):

- две руки и одно колено или два колена и одна рука или голова); борцу, который провел неполноценный прием. Атакующий борец должен потерять контроль во время броска;

- борцу, который провел прием, и угол между спиной его соперника и ковром меньше 90 градусов, даже если соперник опирается на одну или 2 прямые руки;

- атакующему борцу, соперник которого перекатился по лопаткам;

- борцу, блокирующему соперника при выполнении им приема из стойки и фиксирующему атакующего борца в опасном положении (накрывание);

- атакующему борцу, соперник которого применяет (держит) запрещенный захват или прием во время атаки, но который все-таки завершил прием (греко-римская борьба);

- верхнему борцу, соперник которого отказывается принять правильную позицию при постановке в партер, после того, как ему уже было сделано устное замечание со стороны арбитра (в греко-римской борьбе);

- атакующему борцу, соперник которого убегает от приемов, захватов, с ковра, отказывается начинать борьбу по сигналу, проводит запрещенные действия или совершает грубость на ковре (греко-римская борьба);

- атакующему борцу, соперник которого «спасается» от туше, убежав за ковер в опасном положении; атакующему борцу, противник которого совершает фол в опасной позиции.

*4 балла присуждаются:*

- борцу, выполняющему прием из стойки, который ставит противника в опасное положение немедленно с малой амплитудой;

- за любой прием из партера с отрывом противника от ковра, проводимого с малой амплитудой, даже если одно или два колена атакующего борца находятся на ковре;

- борцу, который выполняет прием с большой амплитудой с контролем соперника, без приведения противника в опасное положение.

*Примечание:* если при выполнении приема из стойки атакуемый борец касается рукой ковра, но немедленно попадает в опасное положение, атакующему борцу также присуждается 4 балла.

*5 баллов присуждаются:*

- за все приемы с большой амплитудой, выполненные из стойки, с немедленным приведением атакуемого борца в опасное положение;

- за прием, выполненный борцом из партера с отрывом противника от ковра, с большой амплитудой, с немедленным приведением атакуемого в опасное положение.

### **Статья 37. Решение и голосование**

Арбитр дает знать о своем решении, подняв руку и точно показав количество баллов. Если решение арбитра и бокового судьи одинаково, оно объявляется.

Руководитель ковра не имеет права влиять или изменять решение, если арбитр и боковой судья идентично оценивают ситуацию, за исключением случаев, когда он проводит консультацию или после разрешения спорной ситуации.

Если голосование состоялось, боковой судья и руководитель ковра должны перенести свои голоса на табло или объявить о них, используя биты-указки.

Существует 11 бит-указок в греко-римской борьбе и вольной борьбе. Они окрашены в разные цвета - синий, красный, белый.

Для греко-римской и вольной борьбы – один белый, пять красных, четыре из которых пронумерованы цифрами 1, 2, 4, 5, чтобы показывать баллы, и одна бита-указка без отметок, предназначенная для предупреждений и привлечения внимания борца в красном; пять синих, четыре из которых пронумерованы так же, как и красные, и одна без меток.

Указки должны быть под рукой членов судейской бригады. Ни при каких обстоятельствах судья не может отказаться от участия в голосовании. Он должен уведомить о своем решении, не оставляя никаких неясностей.

Если существуют разногласия между арбитром и боковым судьей, решение принимает руководитель ковра. Это решение, принимаемое между двумя противоположными мнениями арбитра и бокового судьи, обязывает руководителя ковра во всех случаях голосовать за одну или другую сторону.

Если схватка продолжается до конца регламентированного времени, протокол руководителя ковра будет браться во внимание при

определении победителя. Показатели табло должны соответствовать записям в протоколе руководителя ковра на протяжении всей схватки. Если между протоколами боковой судьи и руководителя ковра имеются расхождения, приниматься во внимание будет только протокол руководителя ковра.

### **Статья 38. Таблица результатов**

Наблюдая действия борцов, арбитр и боковой судья присуждают баллы, делают предупреждения (О) и оценивают проведенные технические действия. (К – красный борец; С – синий борец; 0 – ноль очков).

В случае явной ошибки руководитель ковра должен провести консультацию без использования видео просмотра.

### **Классификационные очки, присужденные после схватки**

#### **Статья 39. Классификационные очки**

Классификационные очки, присужденные борцу, определяют его окончательную классификацию, 5 очков победителю и 0 очков проигравшему в случае: победы на туше (независимо от того, есть технические баллы у противника или нет) (VFA 5:0); травма противника (VIN 5:0). Если спортсмен травмировался до встречи или во время встречи при наличии справки от врача соревнований.

3 предупреждения в течение поединка (VCA 5:0) нарушение с ногой греко-римская борьба (VCA 5:0) см. статью 49 неявка (VFO 5:0) – см. статью 14 (если спортсмен не вышел на ковер); если спортсмен не пришел на взвешивание или не прошел процедуру взвешивания; дисквалификации (DSQ 5:0) – см. статью 15 (если спортсмен дисквалифицируется до или во время схватки, в случае неспортивного поведения).

#### **Статья 40. Туше**

«ТУШЕ» засчитывается, когда борец прижимает своего противника обеими лопатками на рабочей площади ковра, включая зону пассивности, и это фиксируется двумя из трех судей, обслуживающих схватку. Для фиксации туше на краю ковра плечи участника должны находиться в оранжевой зоне, а голова не должна касаться площади за ковром. Туше за ковром считается недействительным.

Если борец, нарушающий правила или проводящий запрещенное действие, оказался на «ТУШЕ», оно будет засчитано в пользу его противника.

«ТУШЕ» считается зафиксированным только после получения согласия руководителя ковра. Если арбитр не фиксирует туше, а оно

действительно было, оно может быть объявлено по согласованному решению руководителя ковра и бокового судьи.

Чтобы «ТУШЕ» было засчитано, оно должно быть удержано в течение короткого времени, т.е. обе лопатки борца должны одновременно касаться ковра в течение короткого времени, даже если часть тела ниже пояса приподнята.

Во всех случаях арбитр должен хлопнуть по ковру только после того, как он получил подтверждение от руководителя ковра. Только после этого арбитр ударяет рукой по ковру и дает свисток. Арбитр должен дать свисток, чтобы закончить встречу.

Невозможен протест в случае «ТУШЕ», так как необходимо понимать, что «ТУШЕ» фиксируется с согласия руководителя ковра и решения арбитра или бокового судьи.

### **Статья 41. Техническое превосходство**

Кроме остановки поединка из-за «ТУШЕ», снятия или дисквалификации одного из борцов, схватка может быть остановлена до окончания основного времени: если между борцами существует разница в 8 баллов в греко-римской борьбе и 10 баллов в вольной борьбе.

Схватка не может быть прервана для объявления победителя по техническому превосходству, пока не будет завершено действие (см. ст. 26).

Руководитель ковра сигнализирует арбитру, если была достигнута разница в 8 или 10 баллов, арбитр объявляет победителя матча после консультации с судейской бригадой.

### **Пассивная борьба**

#### **Статья 42. Борьба в партере**

Если один из борцов во время схватки оказался в партере, борьба продолжается в этой позиции, и нижний борец может противостоять усилиям противника и снова подняться в стойку. Если борец переводит своего противника в партер и вследствие удачных защитных действий противника, не в состоянии продолжить атаку, арбитр после определенного периода времени должен остановить схватку и назначить продолжение борьбы в стойке.

При защите от атак верхнего борца в греко-римской борьбе, нижнему борцу не разрешается захватывать двумя руками верхнюю часть тела противника (туловище или любую часть рук). Кроме того, нижний борец не должен защищаться с прижатыми руками или блоком локтя и колена.

Верхний борец не имеет право прерывать схватку или требовать продолжения борьбы в стойке.

*Стандартная позиция в партере.* Исходное положение в положении партера перед свистком судьи выглядит следующим образом. Нижний борец должен лежать на животе в центре ковра. Руки и ноги должны быть выпрямлены. Руки и/или ноги не могут быть скрещены. Руки и ноги нижнего борца должны касаться ковра. Нижний борец не имеет права блокировать верхнего борца. Верхний борец располагается сбоку, положив обе руки на спину своего противника без каких-либо колебаний после того, как позиция партера принята. Верхний борец должен стоять на ковре на коленях.

После того, как судья дал свисток, нижнему борцу разрешено защищаться в соответствии с правилами. Строго запрещено выпрыгивать или убегать от атакующего борца, наглухо закрываться в партере или делать блок между локтем и коленом, а также активно использовать ноги во время защиты. Тем не менее, нижнему борцу разрешается вставать в стойку после того, как судья дал свисток.

Наказания для борца, отказывающегося принять правильную позицию в партере: верхний борец – первый раз – устное замечание; – второй раз – подъем в стойку. нижний борец – первый раз – устное замечание; – второй раз – предупреждение (0) и 1 балл (вольная борьба) / 2 балла (греко-римская борьба), продолжение борьбы в партере.

### **Статья 43. Зона пассивности (оранжевая зона)**

Зона пассивности оранжевого цвета предназначена для того, чтобы выявить пассивного борца, предотвратить систематическую борьбу на краю ковра и любые уходы за пределы площади ковра.

Все технические действия, начавшиеся в центральной площади ковра и закончившиеся в зоне пассивности, считаются действительными, включая опасное положение, контратаку и туше.

Любая атака или контратака, начавшиеся в стойке в центральной площади ковра (вне зоны пассивности), засчитываются, независимо от того, где они завершились (на центральной площади ковра, в зоне пассивности или за пределами ковра). Однако если атака или контратака завершаются за пределами ковра, схватка прерывается, и борцы возвращаются в центр ковра в позицию стойки. Баллы будут присуждаться согласно значимости действия.

«ТУШЕ» за пределами ковра считается недействительным. Схватка должна быть прервана, и борцы возвращены в центр ковра в стойку, так как прием был завершён за пределами ковра.

Действие, которое не было оценено баллами на ковре, также не могут оцениваться баллами в защитной зоне. Только 1 балл за выход с ковра будет присужден одному из борцов.

В соответствии с главным правилом, за выход за пределы ковра без проведения приема, борец, который вышел первым, теряет 1 балл (что означает, что его сопернику будет присужден 1 балл). Если оба борца выходят за пределы ковра одновременно, арбитр должен определить, какой борец коснулся защитной зоны первым и присудить его противнику 1 балл.

В случае, если борец выполняет прием без оценки и оказывается на защитной поверхности и в нейтральном положении под контролем своего соперника (его противник ничего не делал, чтобы достичь этой позиции), он теряет 1 балл за выход с ковра в стойке. В случае, если он оказывается на спине на защитной поверхности под контролем своего противника, он теряет 2 балла.

Выполняя технические действия, начавшиеся в центре ковра, борцы могут передвинуться в зону пассивности и, продолжая движение, могут развивать действия во всех направлениях, при условии, что не будет перерыва в выполнении действия.

Приемы могут быть начаты в стойке в зоне пассивности только при условии, что борцы во время проведения приема войдут туда двумя ногами; в этом случае арбитр дает ограниченный период времени, ожидая развития приема.

Если борцы прекращают свои действия в зоне пассивности и остаются в ней, не начиная никакого действия, находясь на этой территории двумя, тремя или четырьмя ногами, арбитр остановит схватку и вернет борцов обратно в центр ковра, схватка возобновляется в стойке.

Во всех случаях в стойке, если одна нога атакующего борца оказывается за пределами ковра, судья не должен останавливать схватку и должен ждать окончания действия. Но если атакуемый борец вышел одной ногой за пределы ковра, а атакующий борец выполняет прием без остановки, прием будет засчитан. Если атакующий борец не проводит действие, арбитр должен прервать схватку.

В момент входа атакуемого борца в зону пассивности арбитр должен громко крикнуть «ЗОНА». Услышав это слово, борцы должны постараться вернуться в центр ковра, не прерывая своих действий.

В борьбе в партере любое действие, захват или контратака, выполненные из зоны пассивности, засчитываются, даже если они были завершены за пределами ковра.

Арбитр и боковой судья должны присудить очки за все действия, начатые в партере в зоне пассивности и продолженные за пределами ковра. Однако схватка будет прервана, и борцы должны вернуться в центр ковра в стойку.

В борьбе в партере атакующий борец может закончить свое действие, даже если при выполнении приема он выходит за пределы ковра, при условии, что плечи и голова атакуемого находятся в зоне пассивности; в этом случае даже 4 ноги могут быть за пределами площади ковра.

#### **Статья 44. Определение пассивности**

1. Процедура применения штрафов за неактивность (вольная борьба). Роль арбитров возрастает в связи с тем, что они должны различать реальные действия и ложные попытки, предпринятые для того, чтобы «тянуть время».

В любой момент, когда судейская бригада большинством определяет, что борца блокируют, хватают за пальцы, создают помехи и в целом борец избегает борьбы; арбитр на ковре подает устный сигнал борцу «Замечание о пассивности синему или красному».

*1-я остановка:* при первом нарушении следует остановить встречу и дать замечание о пассивности: «Внимание» (в судейском протоколе пишется буквой V).

*2-я остановка:* при втором нарушении схватка мгновенно останавливается, чтобы назвать пассивного борца (в судейском протоколе пишется буквой P) и начинается 30-секундный «период активности». Арбитр не должен прерывать схватку в момент проведения технического действия либо начала или окончания периода активности. Зажигается лампочка, соответствующая цвету борца нарушителя. Тем самым борцам, тренерам и зрителям сообщается о том, что начат «период активности». Если любой из борцов заслужил баллы в течение 30-секундного штрафного периода, назначаются не штрафные очки, а только соответствующее техническое баллы. Если никто из борцов не набирает баллы, соперник названного пассивным борцом награждается «штрафным» 1 баллом без остановки.

*3-я остановка:* Каждая последующая остановка за пассивность борца обозначается в судейском протоколе буквой P и начинается 30-секундный «период активности». Зажигается лампочка, соответствующая цвету борца-нарушителя. Тем самым борцам, тренерам и зрителям сообщается о том, что начат «период активности». Если любой из борцов заслужил баллы в течение 30-секундного штрафного периода, назначаются не штрафные баллы, а только соответствующее технические баллы. Если никто из борцов не набирает баллы, соперник названного пассивным борцом награждается «штрафным» 1 баллом без остановки встречи.

Если после 2 минут у взрослых и юниоров (1 минуту и кадетов) в первом периоде ни один из борцов не получил баллы, арбитры *долж-*



ны обязательно остановить встречу в нейтральной позиции назвать одного из борцов пассивным (применяется период активности).

Когда осталось менее 30 секунд до конца периода и, если все три члена судейской бригады единогласны в том, что борец блокирует или сдерживает своего противника, его противник получит 1 балла и предупреждение (0) пассивному борцу за уход от захвата. Здесь возможно оспаривание (challenge).

Если борец начинает проводить прием за несколько секунд до временного отрезка 2:00 при счете 0:0, судья не должен останавливать схватку и должен позволить борцу закончить действие. Если акция заканчивается результативно, схватка будет продолжаться без остановки. Если действие заканчивается без результата, арбитр останавливает схватку и начинается период активности.

2. Процедура применения штрафов за неактивность (греко-римская борьба). Активная борьба включает в себя плотный контакт с противником, когда борцы, захватив друг друга, пытаются организовать атаку. Обоим борцам всегда рекомендуется вести активную борьбу.

Если только один борец ведет активную борьбу, он должен быть стимулирован. В таких случаях, его противник, который блокирует и не ведет активную борьбу, будет определен как пассивный и будет применена соответствующая процедура пассивности.

1-я пассивность (P) в схватке (не имеет значения, кому из борцов): активный борец получает 1 балл и право выбора позиции, в которой продолжится схватка – стойка или партер.

2-я пассивность (P) в схватке (не имеет значения, кому из борцов): активный борец получает 1 балл и право выбора позиции, в которой продолжится схватка – стойка или партер.

3-я и следующие пассивы (P) в схватке (не имеет значения, кому из борцов): активный борец получает 1 балл без остановки схватки.

Максимум 2 позиции партера могут быть объявлены за встречу. Существует три сценария, когда судейской бригаде необходимо запустить процедуру наказания за пассивное ведение борьбы:

- счет 0:0;
- счет равный, но один из борцов очевидно (явно) активный;
- один из борцов выигрывает, но его соперник все равно ведет оборонительную тактику.

Борца, который набрал баллы, выполнив приемы из стойки, не стоит наказывать пассивностью. Однако, если этот борец не ведет борьбу определенный период времени схватки и его соперник сумел набрать баллы, или он (проигрывающий) явно более активен (но не хватает ему добрать баллы), борец, который ведет в счете может быть наказан пассивностью.

Критерии, характеризующие пассивного борца: уходит от атак соперника и не контратакует; держит кисти соперника и не пытается атаковать; атакует соперника без контакта (ложные выпады и уход на дистанцию); возврат в исходную позицию, сразу после начала атаки; ложные атаки; уход в оранжевую зону и нахождение там без действий; «проиграл» центр ковра; целенаправленное удерживание соперника в оранжевой зоне; не забивает руку снизу, чтобы в дальнейшем улучшить свою позицию; оборонительная тактика ведения борьбы.

*Пояснения.* Пассивность должна быть подтверждена руководителем ковра. Если, сигнализирую о назначении пассивности, арбитр и боковой, явно неправы, руководитель ковра имеет право вмешаться и отменить такую пассивность. Если борец блокирует соперника, держит низко голову, упираясь сопернику в грудь, держит пальцы, и в целом избегает открытой борьбы в стойке (не реагирует на замечания арбитра бороться ровнее), арбитр должен (будет вынужден, обязан) признать такого борца пассивным.

К негативной борьбе (антиборьба) так же относятся действия, которые потенциально опасны для здоровья соперника, или прямо противоречат духу атакующей и зрелищной борьбы (держание пальцев соперника, избегание контакта с соперником).

При негативной борьбе обязательно должно быть обращено внимание на первый явный признак такой борьбы (например, «Красный, пальцы!») и это должно быть согласовано с руководителем ковра.

При продолжении негативной борьбы виновный борец получит предупреждение (0) и 2 балла в греко-римской борьбе и (0) и 1 балл в вольной борьбе получит его соперник.

Негативная борьба, как определено выше и в статьях 46–50, не должна быть квалифицирована как пассивность. В любом случае, негативная борьба приводит к предупреждению (0) и 2 балла в греко-римской борьбе и (0) и 1 балл в вольной борьбе сопернику.

Пассивность и негативная борьба должны быть отделены друг от друга. Нельзя путать пассивность и негативную борьбу и наоборот. Пассивность и негативная борьба совершенно различны.

Примечание: Процедура пассивности в греко-римской и вольной борьбе определено различны.

## **Нарушение и запрещенные захваты**

### **Статья 45. Основные нарушения**

*Борцам запрещено:* тянуть противника за уши, волосы, гениталии, щипать за кожу, кусаться, выкручивать пальцы и т.д., в общем, выполнять действия, жесты и приемы с намерением причинить про-

тивнику боль, заставить его сдаться; душить, толкать, бить головой и ногами, применять приемы, угрожающие жизни противника или ведущие к травме, топтать противника ногами или касаться его лица между бровями и линией рта; давить локтем или коленом противника в живот или грудь, выполнять любые действия, вызывающие боль, хватать противника за одежду; цепляться или хвататься за ковер; разговаривать во время схватки; хвататься противника за подошву обуви (дозволен только захват верхней части или пятки обуви); договариваться о результате поединка между собой; захватывать пальцы, чтобы блокировать соперника и предотвратить активную борьбу. Выплескивать воду во время перерыва. В этих случаях наказания применяются в зависимости от тяжести нарушения (дисквалификация, предупреждение, устное замечание). Дисциплинарные взыскания могут быть применены к спортсменам после соревнования.

#### **Статья 46. Уход от приема**

Уход от захвата наблюдается, когда атакуемый борец отказывается от контакта, чтобы не дать противнику выполнить или начать прием. Это касается как стойки, так и партера. Такие ситуации могут происходить в центральной зоне ковра или при переходе от центральной зоны к оранжевой зоне. Уход от захвата будет наказываться так же, как и уход с ковра, например:

*Уход от захвата в позиции партера:*

- 1 балл сопернику – 0 предупреждение виновному борцу в вольной борьбе;
- 2 балла сопернику – 0 предупреждение виновному борцу в греко-римской борьбе; продолжение в позиции партера.

*Уход от захвата в стойке:*

- 1 балл сопернику – 0 предупреждение виновному борцу в вольной борьбе;
- 2 балла сопернику – 0 предупреждение виновному борцу в греко-римской борьбе; продолжение в стойке.

*Особые случаи в партере в греко-римской борьбе.* Если нижний борец, чтобы предотвратить действие со стороны противника, провоцирует его на захват ниже пояса (выпрыгивает), арбитр должен предотвратить подобную ситуацию. Для этого необходимо: в первый раз, когда нижний борец выпрыгивает вперед, арбитр должен громко сделать замечание: «внимание»; во второй раз арбитр должен применить санкции (предупреждение «О» и 2 балла), остановить схватку, поднять борцов, объявить о нарушении и поставить в позицию партера для возобновления борьбы. Это правило действительно только, когда

борец выпрыгивает. Однако защита движением по ковру допустима и не должна быть наказуема. Нижний борец не имеет право сгибать или поднимать одну или обе ноги, чтобы препятствовать выполнению приема. Если нижний борец использует свои ноги как защиту, он получит предупреждение (O), а его противник 2 балла.

#### **Статья 47. Уход с ковра**

Когда борец уходит с ковра, находясь в стойке или партере, ему будет немедленно сделано предупреждение (O), а атакующему борцу будут присуждены следующие очки:

*Уход с ковра в позиции партера:*

- 1 балл сопернику – 0 предупреждение виновному борцу в вольной борьбе;
- 2 балла сопернику – 0 предупреждение виновному борцу в греко-римской борьбе; продолжение в позиции партера.

*Уход с ковра в опасном положении:*

- 2 балла сопернику – 0 предупреждение виновному борцу в вольной борьбе;
- 2 балла сопернику – 0 предупреждение виновному борцу в греко-римской борьбе; продолжение в позиции партера.

*Уход с ковра в стойке:*

- 1 балл сопернику – 0 предупреждение виновному борцу в вольной борьбе;
- 2 балла сопернику – 0 предупреждение виновному борцу в греко-римской борьбе; продолжение в стойке.

Когда один из борцов вступает в оранжевую зону ковра в первый раз, судья обязан предупредить их (оранжевая / синяя зона). Борцы обязаны вернуться в центр ковра. Если борцы не подчиняются этой команде и находятся на ковре 3 ногами в оранжевой зоне, судья должен остановить встречу и вернуть назад борцов в центр ковра. Если это атака продолжается, баллы будут отданы атакующему борцу за действие, даже если ноги обоих борцов находятся в оранжевой зоне или если одна или обе ноги атакуемого борца находятся в защитной зоне. Контратака, выполненная за пределами ковра, не будет засчитана.

#### **Статья 48. Запрещенные приемы**

Строго запрещены следующие захваты и действия: душисть за горло; выкручивание рук более чем на 90 градусов; захват руки на ключ, применяемый к предплечью; удержание головы и шеи противника двумя руками, так же как и все позиции удушения; «двойной Нельсон», если не выполняется сбоку без применения ног к любой части тела противника; заводить руки противника за спину и, в то же

время, использовать давление в позиции, когда предплечье образует острый угол; выполнять захват, растягивая позвоночник противника; косой захват шеи («галстук», удушающий) одной или двумя руками в любом направлении; разрешены захваты головы только одной рукой; при броске обратным захватом туловища бросок должен быть выполнен только в сторону, но ни в коем случае не вниз; при выполнении захвата только одна рука может быть использована, для того, чтобы удерживать голову или шею противника; запрещено поднимать противника, находящегося в позиции моста, и бросать его на ковер; запрещено устранять мост толчком по направлению к голове; если атакующий борец нарушил правила, выполняя прием, действие будет считаться недействительным, и нарушивший борец получит замечание. Если атакующий борец повторит нарушение, он будет наказан предупреждением (О) и 1 балл будет присужден его противнику; если борец, отражающий атаку, использует запрещенный прием, предотвращая выполнение приема противником, то он получит предупреждение (О), а его противник получит 1 балл в вольной борьбе и 2 балла в греко-римской борьбе.

*Запрещенные приемы в вольной борьбе среди женщин:* в вольной борьбе среди женщин запрещены все «двойные Нельсон» и в стойке, и в партере; захваты, запрещенные для категорий девушки. Чтобы защитить здоровье юных борцов, запрещенными для категорий юноши и девушки считаются следующие захваты: «двойной Нельсон» сбоку и спереди; в вольной борьбе захват ногами ноги противника в дополнение к «двойному Нельсон».

*Обязанности арбитра по отношению к участнику, допускающему нарушение, состоят в следующем:*

*Если атакующий борец может продолжить выполнение приема:* остановить нарушение; дать оценку за прием; объявить предупреждение «О»; дать противнику 1 балл (вольная борьба) 2 балла (греко-римская борьба); остановить поединок; возобновить борьбу в позиции, где было совершено нарушение.

*Если борец не может продолжить выполнение приема:* остановить поединок; объявить предупреждение (О); дать противнику 1 балл (вольная борьба) 2 балла (греко-римская борьба); возобновить встречу в той позиции, в которой она была остановлена.

#### *Статья 49. Специфические запреты*

В греко-римской борьбе запрещено хватать противника ниже пояса и цеплять его ногами. Толчки, давление или подъемы противника посредством контакта ног с любой частью тела противника также строго запрещено.

В греко-римской борьбе, если атакующий борец делает прием с нарушением правил:

- 2 раза – замечание;
- 2 раза – получает предупреждение (0) и 1 балл противнику.

В греко-римской борьбе, атакуемый борец нарушает правила во время атаки (нарушение с ногами):

- 1 раз – получает предупреждение (0) и 2 балла противнику;
- 2 раза – получает предупреждение (0) и 2 балла противнику и снимается со схватки.

В греко-римской борьбе, в отличие от вольной борьбы, чтобы прием был засчитан, необходимо следовать за противником в падении при проведении приема.

В вольной борьбе запрещен захват головы, шеи или тела противника скрещенными ногами (ножницы).

#### *Статья 50. Последствия, влияющие на результат схватки*

Если, в результате запрещенного приема, борец, выполнивший этот прием, оказывается в невыгодном положении, схватка должна продолжаться без остановки до конца действия. Потом арбитр останавливает поединок, присудит необходимое количество очков и сделает предупреждение нарушившему борцу. Если прием начат правильно, но потом продолжен с нарушениями, то он будет оцениваться до начала нарушения, после чего поединок будет остановлен, и должен быть продолжен в стойке, а виновный борец получит замечание. Если борец опять выполняет запрещенный прием, арбитр остановит поединок, сделает предупреждение (0) нарушившему борцу и присудит 1 балла его противнику.

Во всех случаях при ударе головой или других видах грубости, нарушивший борец может быть немедленно снят с поединка единогласным решением судейской бригады, или может быть дисквалифицирован, и займет последнее место с пометкой «снят за грубость». Нарушивший борец получит красную карточку.

## **Протест**

### **Статья 51. Протест**

Никакие протесты не принимаются во внимание после схватки. Результат схватки, не меняется ни при каких обстоятельствах после того, как победа была объявлена на ковре.

Если Президент Федерации или Судейская Комиссия заметили, что судейская бригада злоупотребляет своей властью, искажая результаты поединка, они могут просмотреть видеозапись и по обоюдному согласию применить санкции согласно положениям Регламента.

## **Статья 52. Лицензия участника**

Каждый борец категории кадетов, юниоров, взрослых, женского или мужского пола, принимающий участие в Олимпийских Играх, чемпионатах мира, Кубках Мира, континентальных чемпионатах, Кубках и Играх, региональных играх, в Мировой или континентальных лигах, в международных соревнованиях, внесенных в календарь UWW, должен получить международную лицензию участника, как определено специальными положениями.

Эта лицензия дает право на медицинскую и больничную страховку на случай травмы во время соревнований, в которых участвует борец, а также на случай оплаты медицинских расходов и госпитализации.

Любой борец – ветеран, который состязается в первенствах мира и в других международных соревнованиях, должен также иметь международную лицензию участника.

Лицензия действительна только в течение текущего года и должна продлеваться каждый год. Запрос на получение лицензии должен быть отправлен как минимум за 2 месяца до соревнований, в которых борец будет принимать участие. Это время является фиксированным для того, чтобы оформить эту процедуру и проверить лицензию.

Спортсмены, не имеющие лицензию Федерации, не допускаются до участия в спортивных соревнованиях, включённых в Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных и спортивных мероприятий Минспорта России.

## **Медицинское обслуживание**

### **Статья 53. Медицинское обслуживание**

Организатор соревнований должен обеспечить медицинское обслуживание, отвечающее за предварительное взвешивание, медицинский осмотр, медицинскую помощь во время схваток. Медицинское обслуживание обязано действовать на протяжении всего соревнования, и находится под руководством ответственного врача Федерации. Медицинские требования описаны в специальных правилах.

Перед процедурой взвешивания врач должен осмотреть спортсменов и дать оценку состояния их здоровья. Если обнаружится, что спортсмен плохо себя чувствует, и это может быть опасно для него самого или для его противников, он отстраняется от участия в соревнованиях.

На протяжении соревнований, в любое время, медицинское обслуживание должно быть готовым оказать помощь при несчастном

случае и определить в состоянии ли борец продолжать соревнования или нет. Врачи участвующих команд уполномочены оказывать медицинские услуги своим подопечным только в присутствии тренера или официального представителя команды.

Ни в каких случаях Федерация не несет ответственности за травму, инвалидность или смерть борца.

#### **Статья 54. Практика медицинского обслуживания**

Организатор соревнований обязан обеспечить медицинское обслуживание, включающее медицинский контроль перед взвешиванием и оказание помощи во время схваток. В первую очередь медицинскую помощь должен оказывать только официальный врач UWW. Если ему нужна помощь, он может привлечь к оказанию помощи врача команды или тренера спортсмена.

Официальный врач соревнований может остановить схватку в любой момент, если он считает, что борец не может дальше продолжать схватку. Борец не имеет права уходить с ковра, кроме случая, когда у него серьёзная травма и его надо отвезти в больницу. Если спортсмен травмировался, арбитр должен незамедлительно привлечь врача, если травма не подтверждается врачом, арбитр должен применить санкции к симулянту, согласовав наказание с судьёй или руководителем ковра.

Если борец получил очевидную травму, у доктора есть определенное время на оказание помощи, и принять решение, может ли борец продолжать схватку.

Во время одной схватки на остановку кровотечения спортсмену отводится не более 4 минут. Действия, которые выполняются по истечении этого времени, описаны в статье 26.

В случае медицинского спора врач команды борца, о котором идет речь, имеет право принимать участие в оказании медицинской помощи или высказать свое мнение по поводу необходимых действий. Только Главный врач соревнований может принять решение об остановке схватки.

На соревнованиях, где не представлена Медицинская Комиссия UWW, решение прекратить схватку может быть принято делегатом UWW или арбитром, назначенным UWW, после консультации с главным врачом соревнований и врачом команды травмированного борца.

Во всех случаях врач, принимающий решение о запрещении борцу продолжать схватку, должен быть из другого региона, чем упомянутый борец, и не быть заинтересованным в его победе или поражении. Если имеется такая заинтересованность, то решение о прекращении схватки принимает другой доктор, определенный делегатом.



Все расходы по оказанию первой медицинской помощи (не требующей госпитализации), несут организаторы соревнований. Травмы, требующие госпитализации оплачиваются за счет лицензии UWW, но при этом необходимо немедленно проинформировать о случившемся страховую компанию, контактная информация которой указана с обратной стороны лицензионной карточки.

Если борец травмирован и не может продолжать встречу, то он проигрывает встречу по травме. Соответствующему спортсмену не придется присутствовать на повторном взвешивании. Он будет классифицирован согласно заработанных очков. Если травмированный борец готов бороться во второй день, то он должен пройти процедуру взвешивания и официальный врач должен подтвердить документом, что такой борец может продолжать участвовать в соревнованиях.

### **Статья 55. Допинг**

В соответствии с положениями Конституции и в целях борьбы с допингом, что официально запрещено, UWW (Федерация на всероссийских соревнованиях) имеет право требовать от борца пройти обследование или тест на допинг на любых соревнованиях, включенных в официальный календарь.

Ни в коем случае участники или представители команд не могут противиться этой проверке, в противном случае последует немедленное отстранение от соревнований и санкции, предусмотренные в антидопинговых правилах UWW, и наложено наказание за допинг. Медицинская Комиссия UWW определяет время и частоту обследований, которые будут проведены любыми подходящими способами. Врачом, назначенным UWW, будут взяты специальные пробы для тестирования борца в присутствии офицера. Если взятие пробы на анализ было проведено без соблюдения условий, описанных выше, полученные результаты будут признаны недействительными (см. Регламент допинга).

В случае положительного результата будут применены санкции, предусмотренные антидопинговыми правилами UWW.

UWW, являясь участником договора по борьбе с употреблением допинга, подписанного МОК и применяемого Мировым Антидопинговым Агентством (ВАДА), использует все санкции и процедуры договора.

В случае допинговой санкции против борца со стороны UWW, подавать апелляционную жалобу следует в Арбитражный Суд Спорта (CAS) в Лозанне (Швейцария).

### **Заключительные положения**

Правила отменяют все прошлые издания. Только Исполком Федерации имеет полномочия единолично принимать решения, касающиеся любых изменений в вышеизложенных статьях, с целью совершенствования технических правил борьбы. Настоящие Правила созданы с учетом всех циркуляров и информационных писем, разосланных ранее UWW. Правила содержат все предложения, которые выдвигались вспомогательными командами и Бюро UWW, и приняты Конгрессом UWW. Эти правила – единственный документ такого типа, действительный вплоть до следующего Конгресса UWW который будет созван, чтобы руководить всеми возможными изменениями или интерпретациями, определенными Бюро.

Каждый рефери на соревнованиях должен иметь копию этих правил на русском языке.

## Основной словарь судейских терминов

Каждый судья обязан знать и применять следующие термины, которые являются официальным средством общения между судьями и борцами во время схватки.

1. SALUT (САЛЮТ) – приветствие борцов перед схваткой.

2. START (СТАРТ) – приглашение борцам встать по углам ковра, направиться в центр для контроля и рукопожатия, после чего они направляются в свои углы и ждут свистка арбитра, приглашающего начать схватку.

3. CONTACT (КОНТАКТ) – арбитр просит борца положить обе руки на спину противника, находящегося в партере в положении нижнего. При борьбе в стойке борцы должны принять контакт «корпус к корпусу».

4. OPEN (ОПЕН) – борец должен изменить свою позицию и бороться более открыто.

5. DAWAI (ДАВАЙ) – арбитр приглашает борцов к более активной борьбе.

6. ATTENTION (АТТАНСЬОН) – арбитр обращает внимание пассивного борца перед предупреждением за отказ от правильной позиции в партере.

7. ACTION (АКСЬОН) – борец должен проводить начатый прием.

8. HEAD UP (ХЕД АП) – борец должен поднять голову. Команда дается арбитром в случае пассивности и повторяющихся атак «головой вперед»

9. JAMBE (ЖАМБ) – борец сделал нарушение ногой (греко-римская борьба).

10. POSITION (ПОЗИСЬОН) – начальная позиция борцов в партере или после команды контакта в греко-римской борьбе (перед свистком арбитра).

11. A TERRE (А ТЕР) – борьба начинается в партере.

12. PLACE (ПЛЯС) – ударом рукой по коврику, произнося в это же время «ПЛЯС», арбитр призывает борцов не уходить за пределы ковра.

13. DANGER (ДАНЖЕ) – опасное положение.

14. FAULT (ФОЛТ) – запрещенный прием или нарушение правил.

15. STOP (СТОП) – это слово обозначает остановку схватки.

16. ZONE (Зон) – это слово произносится громким голосом, если борец входит в красную зону.

17. CONTINUER (КОНТИНЮЭ) – по этой команде арбитра борьба должна возобновиться. Арбитр использует это слово для про-

должения борьбы, если борцы останавливаются в замешательстве и смотрят, как бы спрашивая объяснения.

18. TIME OUT (ТАЙМ АУТ) – когда один из борцов прекращает борьбу намеренно или вследствие травмы, или по какой-либо другой причине, арбитр использует это выражение, чтобы хронометрист остановил секундомер.

19. CENTRE (САНТР) – борцы должны встать в центр ковра и там продолжить схватку.

20. UP (АП) – схватка возобновляется в стойке.

21. INTERVENTION (ИНТЕРВЕНШЕН) – судья, арбитр или руководитель ковра просят вмешательства.

22. OUT (АУТ) – схватка проведена за пределами ковра.

23. O.K. (О КЕЙ) – прием засчитывается (признан законным, корректным). Судья и руководитель ковра находятся в положении, не позволяющем видеть происходящее на противоположной стороне ковра, арбитр должен поднять руку, чтобы показать, выполнен ли прием в пределах ковра или вне пределов.

24. NON (НОН) – это слово употребляется для указания действия, которое аннулируется.

25. TOUCHE (ТУШЕ) – это слово употребляется, что борец победил на туше. Арбитр может произнести слово TOMBE (ТОМБЕ), ударяет рукой по ковра и дает свисток об окончании схватки.

26. DECLARE BATTU (ДЕКЛЯР БАТЮ) – решение о поражении, принятое в результате судейского решения.

27. DEFAIT (ДЕФЕТ) – противник побежден.

28. DISQUALIFICATION (ДИСКАЛИФИКАЦИОН) – дисквалификация вследствие недостойного поведения или грубости.

29. FIN (ФЭН) – окончание схватки.

30. CHRONOMETRE (ХРОНОМЕТР) – хронометрист должен по этой команде арбитра остановить или включить хронометр.

31. GONG (ГОНГ) – удар гонга обозначает начало или конец схватки.

32. JURY (ЖЮРИ) – судейская бригада.

33. ARBITRE (АРБИТР) – официальное лицо, руководящее схваткой на ковре.

34. JUGE (ЖЮЖ) – официальное лицо, ассистирующее арбитру и дающее очки борцам в течение схватки. Он отмечает в своем бюллетене все действия по ходу схватки.

35. CHEF DE TAPIS (ШЕФ ДЕ ТАПИ) – руководитель ковра. Официальное лицо, ответственное за ковер. Он вмешивается в случае разногласий между арбитром и судьей.

36. CONSULTATION (КОНСЮЛЬТАСЬОН) – руководитель ковра консультирует арбитра и судью перед объявлением дисквалификации или принятием решения по всем вопросам при разногласиях.

37. AVERTISSEMENT (АВЕРТИСМАН) – арбитр наказывает борца за нарушение правил.

38. CLINIC (КЛИНИК) – стажировка.

39. DOCTEUR (ДОКТОР) – официальный врач схватки.

40. VICTORY (ВИКТОРИ) – объявление победителя арбитром.

41. PROTEST (ПРОТЕСТ) – протест, поданный в результате какого-либо решения.

42. NO JUMP (НО ДЖАМП) – предупреждение арбитром борца в партере, который выскакивает вперед, чтобы избежать захвата соперником.

43. ORDER HOLD – (положение, заменившее описанное в ст. 51).

44. SCORESHEET (СКУШИТ) – протокол схватки.

45. ROUNDSHEET (РАУНДШИТ) – протокол соревнования.

## БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. *Бальсевич В.К.* Контуры новой стратегии подготовки спортсменов олимпийского класса // Теория и практика физической культуры. – 2001. – № 6. – С. 9–10.
2. *Галковский Н.М., Катулин А.З.* Спортивная борьба. – М: ФИС, 1968.
3. *Галковский Н.М., Катулин А.З., Чионов Н.Г.*, Борьба классическая и вольная. – М: ФИС, 1978.
4. *Герашенко И.Г., Зубарев Ю.А., Шамардин А.И.* Роль инноваций в спортивной педагогике // Теория и практика физической культуры. – 1998. – № 4. – С. 24–26.
5. Греко-римская борьба: учеб. для вузов физ. культуры / Ю.П. Замятин и др.; под общ. ред. А.Г. Семенова и М.В. Прохоровой. – М.: Терра-Спорт: Олимпия Press, 2005. – 253 с.
6. *Жабин Ю.Ф.* Учебное пособие по спортивной борьбе. – М.: МСХА, 1999.
7. *Иванов И.И., Кузнецов А.С., Самургашев Ю.А.* Греко-римская борьба. – М.: ФИС, 2004.
8. *Кузнецов А.П.* Спортивная борьба. – М.: Физкультура и спорт, 1952.
9. *Ленц А.Н.* Классическая борьба. – М.: Физкультура и спорт, 1960.
10. *Кожарский В.П., Сорокин Н.И.* Техника классической борьбы. – М.: ФИС, 1972.
11. *Матвеев Л.П.* Теория и методика физической культуры: учебник для вузов. Ч. 1. – М., 2004. – 177 с.
12. *Мусаев И.С.-Х., Дубатовкин В.И.* Практика преподавания вольной борьбы в высшем учебном заведении. М.: МЭСХ, 2018. – 104 с.
13. *Платонов В.Н.* Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. – Киев: Олимпийская литература, 1997. – 584 с.
14. Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» Спортивные единоборства / *О.Н. Руссу, Р.К. Ханбабаев, С.С. Олейник, В.И. Дубатовкин, Н.А. Федяев, И.С.-Х. Мусаев.* – М.: Изд-во РГАУ-МСХА имени К.А. Тимирязева, 2015. – 90 с.
15. *Сидоров В.В., Звонарёв А.В., Власова Т.Н.* Техника спортивной борьбы. – Волгоград, 1997.
16. *Туманян Г.С.* Спортивная борьба: отбор и планирование. – М.: Физкультура и спорт, 1984.
17. *Мусаев И.С.Х., Дубатовкин В.И.* Инновационные методы тренировки в вольной борьбе. – Изд-во РГАУ-МСХА 2014. – С. 259–262.
18. Борьба дзюдо в процессе обучения и воспитания студентов: учебное пособие / *Н.А. Федяев, С.Ю. Никитченко, И.С.-Х. Мусаев, В.И. Дубатовкин.* – М.: МЭСХ, 2021. – 186 с.
19. *Дементьев В.Л., Федяев Н.А. Ханбабаев Р.К.* Формирование арсенала индивидуальных технических действий юных дзюдоистов: монография. – М.: МЭСХ, 2019. – 162 с.

## ОГЛАВЛЕНИЕ

<b>Введение</b> .....	<b>3</b>
<b>Глава 1. История греко-римской и вольной борьбы</b> .....	<b>6</b>
1.1. История греко-римской борьбы.....	6
1.2. История вольной борьбы.....	8
Зачётные (контрольные) задания .....	12
<b>Глава 2. Содержание учебно-тренировочного процесса</b> .....	<b>13</b>
2.1. Основные положения борца.....	13
2.2. Технические действия борьбы.....	14
Зачётные (контрольные) задания .....	15
<b>Глава 3. Методика обучения технике греко-римской и вольной борьбы</b> .....	<b>16</b>
Зачётные (контрольные) вопросы и задания .....	19
<b>Глава 4. Планирование учебного процесса</b> .....	<b>20</b>
4.1. План изучения дисциплины по семестрам (греко-римская борьба).....	30
4.1.1. Теоретический материал по греко-римская борьбе по годам обучения. ....	31
4.1.2. Практический материал по греко-римская борьбе.....	31
4.2. План изучения дисциплины по семестрам (вольной борьба).....	44
4.2.1. Теоретический материал по вольной борьбе по годам обучения .....	45
4.2.2. Практический материал по вольной борьбе .....	45
<b>Глава 5. Основные требования к оборудованию и инвентарю при проведении учебно-тренировочных занятий</b> .....	<b>64</b>
Зачётные (контрольные) задания .....	65
<b>Глава 6. Медицинский аспект занятий</b> .....	<b>66</b>
Зачётные (контрольные) задания .....	67
<b>Глава 7. Организационно методические указания</b> .....	<b>68</b>
<b>Глава 8. Психологическая подготовка борцов</b> .....	<b>70</b>
Зачётные (контрольные) вопросы и задания .....	72
<b>Глава 9. Питание борцов</b> .....	<b>73</b>
Зачётные (контрольные) вопросы и задания .....	79
<b>Глава 10. Инновационные технологии в греко-римской и вольной борьбе</b> .....	<b>80</b>
<b>Глава 11. Правила вида спорта «Спортивная борьба»</b> .....	<b>83</b>
<b>Основной словарь судейских терминов</b> .....	<b>139</b>
<b>Библиографический список</b> .....	<b>142</b>

*Учебное издание*

МУСАЕВ Исмаил Саид-Хасанович  
ФЕДЯЕВ Николай Александрович  
НИКИТЧЕНКО Сергей Юрьевич  
ДУБАТОВКИН Владислав Иванович

ГРЕКО-РИМСКАЯ И ВОЛЬНАЯ БОРЬБА В УЧЕБНОМ ПРОЦЕССЕ  
В ВЫСШЕМ УЧЕБНОМ ЗАВЕДЕНИИ

*Учебное пособие*

*Издается в авторской редакции*  
Техн. редактор *Т.Б. Самсонова*

Подписано в печать 20.11.2024. Формат 60×84/16.  
Печ. л. 9,0. Тираж 500 экз. Заказ № 615.

Отпечатано в АНО Редакция журнала «МЭСХ»  
127412, Москва, ул. Б. Академическая, д. 44, корп. 2, e-mail: t\_sams@mail.ru