

45.215р30
Б 247

Г.Б. Бардамов, А.Г. Шаргаев, В.Ж. Балданов

ВОЛЬНАЯ БОРЬБА:

развитие и стратегия совершенствования
тактико-технического мастерства



11

СК 25,215.5

УМК 7А3.5

75.715р30	495638
5247	Бардамов Т.Ф.
Вильная Версба	
2002	сер.
ИД 03	

И И Довул.

495638.

25.215р30
Б247

Государственный комитет по делам молодежи, туризму,
физической культуре и спорту РБ
Бурятская государственная сельскохозяйственная академия
имени профессора В.Р.Филиппова

Г.Б. Бардамов, А.Г. Шаргаев, В.Ж. Балданов

**ВОЛЬНАЯ БОРЬБА: развитие и стратегия
совершенствования тактико-технического мастерства
(Теория и методика обучения в вузе)**

Отдел
краеведческой
литературы НБ БГУ

Улан-Удэ
Издательство БГСХА
2002

УДК 796.81

Б247

Печатается по решению Редакционно-издательского совета
Бурятской государственной сельскохозяйственной
академии им. В.Р. Филиппова

Научный редактор:

С.В. Калмыков, д.п.н., профессор БГУ

Рецензенты:

А.П. Попов, д.в.н., профессор БГСХА

К.В. Балдаев, к.п.н., доцент БГУ;

Б247 **Г.Б. Бардамов, А.Г. Шаргаев, В.Ж. Балданов.**

Вольная борьба: развитие и стратегия совершенствования тактико-технического мастерства. – Улан-Удэ: Издательство Бурятской государственной сельскохозяйственной академии, 2002. – 248с.

ISBN 5-8200-0054-4

Авторы рассматривают истоки возникновения борьбы, роль национальных ее видов; исследуют методологические подходы к изучению техники и тактики борьбы, биомеханические основы; обосновывают разные модели соревновательной деятельности борцов.

Издание адресовано тренерам и спортсменам, научным работникам и спортивным координаторам, широкому кругу любителей борьбы.

ISBN 5-8200-0054-4

✓Р

495638

УДК 796.81

БУРЯТСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
УНИВЕРСИТЕТ

БИБЛИОТЕКА

©Г.Б. Бардамов, А.Г. Шаграев,
В.Ж. Балданов, 2002.

© БГСХА, 2002

Содержание

Введение	5
ГЛАВА I. ИСТОКИ ВОЗНИКНОВЕНИЯ БОРЬБЫ	
1. Ее история	8
2. Популярность и зрелищность.....	9
3. Зарождение и развитие борьбы как олимпийского вида спорта.....	12
4. Образы борцов-профессионалов	15
5. Краткая характеристика состязательных поединков	16
ГЛАВА II. КОЛОРИТНОСТЬ НАЦИОНАЛЬНЫХ ВИДОВ БОРЬБЫ И ИХ СОПРИЧАСТНОСТЬ ПОЯВЛЕНИЮ СОВРЕМЕННОЙ БОРЬБЫ-ВОЛЬНОЙ.	
1. Что мы понимаем под современной борьбой или под ее сущностью.....	20
2. Характеристика особенностей национальных видов борьбы	21
3. Виды борьбы, составляющие борьбу в стойке-выше пояса.....	22
4. Виды борьбы, составляющие борьбу в стойке с комбинированными захватами выше и ниже пояса.....	24
5. Виды борьбы, составляющие борьбу в стойке и партере	27
6. Значимость национальных видов борьбы.....	29
7. Этапность развития вольной борьбы	30
8. Хронология международных первенств по вольной борьбе	37
9. Олимпийские игры.....	38
10. Чемпионаты мира.....	40
ГЛАВА III. МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ ПОДХОДЫ К ИССЛЕДОВАНИЮ И ПРЕПОДАВАНИЮ ТЕХНИКИ И ТАКТИКИ БОРЬБЫ	
1. Особенности исследования сложно организованных явлений.....	43
2. Состояние вопроса по исследованию двигательного состава борьбы с позиции теории деятельности и теории спорта.....	46
3. Основные подходы к определению тактико-технического содержания вольной борьбы	47
4. Анализ существующих подходов к проблеме совершенствования методики обучения технике и тактике вольной борьбы.....	53

5. Модельная структура сознательной деятельности в системе единоборства «субъект-субъект».....	58
ГЛАВА IV. БИОМЕХАНИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ТЕХНИКИ БОРЬБЫ.	
1. Особенности механического движения борца.....	65
2. Регулирующие компоненты двигательной деятельности борца.....	71
а). Строение, свойства и двигательные функции тела борца.....	71
б). Двигательные действия борца как управляемая им система движений.....	74
в). Рациональная спортивная техника и тактика.....	77
г). Совершенствование технического мастерства борца.....	82
ГЛАВА V. БИОМЕХАНИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ТАКТИКИ БОРЬБЫ	
1. Тактика борьбы как междисциплинарная проблема.....	89
2. Исходные положения о тактике и ее связь с понятием «соревновательная деятельность».....	94
3. Методы оптимизации тактики борьбы	102
ГЛАВА VI. МОДЕЛИРОВАНИЕ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ С ПОЗИЦИИ СУБЪЕКТ-СУБЪЕКТНЫХ ВЗАИМОДЕЙСТВИЙ ЕДИНОБОРСТВА	
1. Моделирование как система управления подготовкой.....	119
2. Логика предметного преобразования соревновательной деятельности.....	124
3. Стратегия тактики ведения борьбы в субъект-субъектных взаимодействиях.....	132
4. Модель ведения борьбы.....	175
5. Модель ситуации борьбы на ковре.....	191
6. Модель ситуации борьбы по удержанию соперника в опасном положении.....	207
Заключение.....	220
Библиография.....	221

Введение

Современная технология управления индивидуальной подготовкой в спорте высших достижений базируется на результатах научных исследований и имеет солидное научно-методическое обоснование, с одной стороны. С другой стороны, современная технология управления – это комплекс операций педагогического вмешательства, осуществляемых конкретными способами, и определенной целенаправленной последовательности, из которых складывается логический процесс технической (физической, психологической, теоретической, тактической и функциональной) подготовки спортсмена. Она базируется на теоретико-методических знаниях, накопленных предшествующими поколениями.

Возникает необходимость проведения некоторого анализа и переоценки накопленного «багажа» и бесценность опыта наших предшественников объективным научным критерием, подкрепляя их авторскими экспериментальными данными. Именно многоплановый синтез исследований, проведенных в данных направлениях, позволил изложить и представить результаты работы в форме монографии.

Теоретико-методологической основой работы послужили:

- теория физического воспитания и спортивной тренировки (А.А. Новикова, Л.П. Матвеева, Н.И. Пономарева, С.В. Калмыкова, А.В. Гаскова и др.);
- теория индивидуального развития человека (П. Гальперина, А.Н. Леонтьева, Б.Г. Ананьева, С.В. Калмыкова, В.А. Демина, Г.С. Туманяна и др.);
- теория индивидуального стиля деятельности (А.Н. Ленца, А.А. Алиханова, Н.М. Галковского, В.А. Демина, Р.А. Пилюяна, С.В. Калмыкова, К.С. Олзоева и др.);
- общепсихологическая модель деятельности человека (А.Н. Леонтьева, П.Я. Гальперина, В.С. Белова, С.В. Калмыкова, А.С. Сагалеева, А.В. Родионова и др.);
- теория многоуровневого построения двигательных действий (И.А. Берштейна, А.А. Новикова, А.А. Алиханова, Ю.А. Шахмурадова, А.С. Выготского, С.Л. Рубинштейна и др.);
- теория опережающего отражения (Н.А. Берштейна, П.К. Анохина, А.А. Новикова, В.А. Демина и др.);
- теория деятельности функциональных систем (П.К. Анохина, А.Р. Лурия, В.А. Таймазова, А.С. Солодкова и др.);

- теория конфликтной деятельности (О.Б. Малкова, С.Н. Курникова, А.А. Новикова, В.Н. Платонова и др.);

- теория моделирования двигательных действий (А.Н. Ленца, А.А. Новикова, С.В. Малиновского, А.А. Алиханова, Б.А. Подливаева и др.).

Структура книги состоит из шести разделов. В первом кратко описаны истоки возникновения борьбы как одного из видов состязания в программах олимпийской хартии.

Во втором разделе дается характеристика особенностей национальных видов спорта, ее значимость на каждом этапе развития вольной борьбы.

В третьем разделе раскрывается состояние вопроса по исследованию двигательного комплекса борьбы с позиции теории деятельности и теории спорта. Обращено внимание проблеме совершенствования методики обучения технике и тактике вольной борьбы и впервые в аспекте их изучения предложена модельная структура сознательной деятельности в системе единоборства «субъект-субъект».

Четвертый и пятый разделы содержат научное обоснование практического опыта специалистов по биомеханическим основам техники и аспектам тактики борьбы.

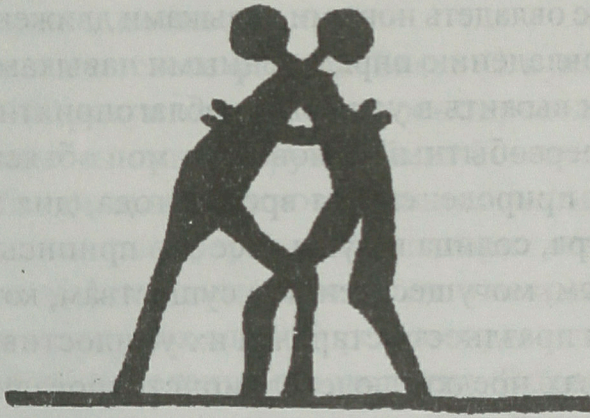
Шестой раздел посвящен выборочному моделированию соревновательной деятельности с позиции субъект-субъектных взаимодействий единоборства. Основная направленность моделирования как системы управления подготовкой состоит в необходимости воспроизведения соревновательной практики в целеустановочной форме с учетом изменения правил соревнования. С этих позиций систематизирован многообразный арсенал тактико-технических приемов вольной борьбы.

В работе показаны формы и методы индивидуализации процесса по совершенствованию коронных атакующих действий и тактических вариантов (ходов и комбинаций) ведения поединка.

Книга предназначена для широкого круга любителей вольной борьбы. Думаем, она поможет ведущим тренерам и спортсменам в практике построения модели в многоцикловой подготовке к ответственным соревнованиям, а для начинающих явится настольной книгой, учебно-методическим руководством по освоению популярнейшего вида спорта современности.

ГЛАВА I.

ИСТОКИ ВОЗНИКНОВЕНИЯ БОРЬБЫ



1. Ее история

С древних времен людям, чтобы выжить, приходилось на протяжении своего существования приспосабливаться к естественным условиям природы. Борьба за существование требовала не только смекалки, ловкости, гибкости, смелости, находчивости, большой мускульной силы и выносливости, но и постоянного их совершенства. Разум привел человека к изобретению первых орудий труда и охоты, так как основным занятием первобытного человека было добывание пищи. Этот процесс ознаменовал новый этап в развитии человечества.

Появление орудий труда и возрастающая их сложность предъявляли каждому члену общины новые требования. Человеку необходимо было специально тренировать свои руки, ноги, тело для того, чтобы в совершенстве овладеть новыми навыками движения. Потребность в тренировке по овладению определенными навыками возрастала из-за необходимости выжить в условиях неблагоприятной среды.

В то время первобытный человек не мог объяснить происходящие изменения в природе: смены времен года, дня и ночи, дождя и снега, жары и ветра, солнца и луны. Все это приписывалось сверхъестественным силам, могущественным существам, которых он обожествлял и во время празднеств старался их умиловить.

В празднествах предки людей демонстрировали свою физическую силу, ловкость и умение владеть орудиями охоты. Этнографы информируют нас о таких формах физических развлечений, как перетягивание каната, поединки на кулаках, применение дубинок, копий, стрельба из лука. Особое место занимала борьба, как одна из форм украшения праздника.

Главной целью борьбы, как вида состязательной игры первобытного общества, являлась проверка того, насколько индивидуум знает обычаи и законы общества, правила поведения и ритуальной церемонии, свои способности к проявлению индивидуальных качеств в единоборстве. Поэтому через борцовские схватки испытанию подвергались их мужество и сила, выносливость и способность переносить физическую боль.

Успешно пройдя все испытания, первобытный человек становился полноправным членом общины, а победитель поединков мог претендовать на роль вождя племени.

В поединках отражались не только борьба человека за существование, его представление о природе и своем месте в ней, но и неумолимо возрастающая социальная дифференциация общества – появление частной собственности на тогдашние скудные, но все-таки средства производства.

Зарождение частной собственности характеризует этап формирования цивилизованного общества, в которой борьба приобретает социальный фактор. Об этом свидетельствуют многие архитектурные памятники и литературные источники: таблицы Вавилона, рисунки на гробницах, эпос разных народов и т.д.; былины, сказания, летописи донесли до нас имена могучих богатырей – Ильи Муромца, Добрыни Никитича, Мстислава Чермного, Яна Усмаря, Василия Буслаева, Абай Гэсэра и многих других, ставших предводителями соплеменников, общин, родов и княжеств.

На гробнице египетского фараона Бахти (2-я половина V в. до н.э.) нанесены около 400 рисунков, на которых в определенной последовательности запечатлены приемы рукопашных схваток, а в рассказах о богатырях – необъятные возможности человеческого организма, проявленные в процессе единоборства. Это говорит о том, что у каждого народа были свои эффективные приемы, что секреты их выполнения и условия организации этих единоборств передавались по наследству из рода в род, т.е. из поколения в поколение. Впоследствии, как нам кажется, это стало основным источником развития национальных видов борьбы, их популярности и зрелищности.

2. Популярность и зрелищность

О популярности борьбы среди народов всего мира свидетельствуют многие находки, найденные археологами в раскопках, относящихся к 4 и 3-му тысячелетиям до н.э. Борьба, как один из любимых видов народного развлечения, все более и более расширяла свои границы влияния. Этому способствовало появление у народа (VI в. до н.э.) нового понятия о смысле жизни, о необходимости гармоничного отношения между трудом и забавой. По этому поводу царь Амасис говорил среди своих приближенных друзей: «Если бы человек пожелал заниматься делами непрерывно и совсем не отдыхал бы в забавах, то он незаметно для себя или сошел с ума, или совсем отупел бы. Я знаю это и потому отдаю должное и труду, и забаве».

Однако следует отметить, что гармоничные отношения между «трудом и забавой» просуществовали недолго. По всей видимости, этому способствовало расслоение общества на классы — богатых и бедных. Но все же эта ситуация на первых порах раннего развития общества имела широкую поддержку в народе, так как ни одно празднество или забава не обходились без включения в программу борьбы. Ведь в то время основная цель празднеств и забав заключалась в стремлении получить как можно больше радости и удовольствия от жизни.

В чем же люди видели источник радости? Прежде всего, в эпоху древнего царства (XVII — XIII вв. до н.э.) на празднествах или забавах собирались многочисленные племена со всех земель. Там были еда и напитки, которые приводили в доброе расположение их духа и настраивали на веселый лад, к общению и веселью, с одной стороны. С другой стороны, к этому времени у людей сформировались уже критерии оценки красоты человеческого тела, по одному из них полнота человека расценивалась не только как физический недостаток, но и как проявление глупости: «Глупец вызывает у всех отвращение своей обрюзглостью». «Нет уважения и доверия к глупцу из-за его тучности».

Именно в эпоху Среднего царства (XIX — XVIII вв. до н.э.) культ личности борца, красота его физического телосложения обрели социально-общественный статус. Поэты и художники воспевали их в своих стихах и изображали на своих полотнах. Так, на нижней части известняковых плит для жертвоприношений, на печатках, на хеттской ритуальной надписи изображены две пары могучих борцов, небольшая, около 10 сантиметров величиной, созданная в тот период, найдена в египетских гробницах. Эти сведения, дошедшие до нас, свидетельствуют главным образом о той популярности, которую имела борьба, как одна из форм регулирования внутренних конфликтов и как средство физической закалки и тренировки тела.

В эпоху Нового царства борьба устраивалась не только для фараонов и аристократов, но и как официальное представление для гостей, приехавших из других государств. Обычно соперники боролись обнаженными, в широких белых набедренных повязках. Многочисленные зрители с напряжением следили за ходом поединков. Эти сцены восстанавливают сохранившиеся небольшие скульптуры борющихся борцов и многочисленные наскальные рисунки. Так, на фризе гробницы фараона Рамзеса III (приблизительно 1160 л. до н.э.) изображены десять борющихся пар, среди них: египтяне, негры и азиаты. Необычайную живость сцене борьбы борцов придает фигура судьи, кото-

рый, как сообщается в сопроводительной надписи, напоминает одному из борцов: «Финал борьбы выглядит так: чужестранец повержен, над ним стоит победитель-египтянин с радостно поднятыми руками».

Основываясь на историческом материале, можно с полной уверенностью утверждать, что в эпоху Нового царства большое внимание уделялось физической закалке и владению техникой боевого искусства. Именно в этот период совершались захватнические походы, появляются воины-профессионалы. По всей видимости, в составе войск имелись специальные отряды борцов. Подтверждением этой гипотезы служит надгробный рисунок (приблизительно 1410 г. до н.э.), изображающий группу нубийских воинов, один из них держит в руках штандарт с двумя нарисованными борцами. Из этого делаем вывод, что борьба, как средство развития физических качеств, использовалась для тренировок воинов, количество которых в этот период увеличивалось, во-первых. Во-вторых, изображение финального поединка борцов повествует о восхвалении непобедимости египетских воинов-борцов, о их силе и могуществе.

В эпоху позднего периода (VIII – VI вв. до н.э.), после четырех столетий хаоса, в бурное развитие вступает греческое общество, которое до основания разрушило родовую общину. Особенности развития греческого общества в течение архаического периода отразились и на физической культуре, в том числе и на популярности и зрелищности борьбы. Особые черты она приобрела вследствие социальных преобразований в Спарте. На традиционные состязания, наподобие описанных в поэмах Гомера, допускались только представители аристократии. Они имели достаточно средств, возможностей и времени для того, чтобы с помощью целенаправленной подготовки тренировать силу и ловкость своего тела, совершенствовать навыки владения оружием, управлять при этом колесницей и в совершенстве владеть техникой верховой езды.

С приходом милитаристского режима в Спарте (VI в. до н.э.) приступили к созданию специальной управляемой государством системы физического воспитания молодежи. Эта система была основана на таких физических упражнениях, как бег, борьба, метание диска и копья. Обучение велось раздельно по разным дисциплинам, среди которых была борьба.

Тренировки и состязания по борьбе юношей проходили на открытой площадке за городом. Ее называли – «дромос». Потом учебная площадка за городом была переведена в город и получила именование «палестрой» – от слова «пале» (борьба). Наряду с палестрами

возникали гимнасте, получившее свое название от слова «гимнос» (по Гомеру переводится «без оружия»). Позднее оно стало употребляться как понятие «без верхней одежды» или «обнаженный». Употребляемый понятийный аппарат имел смысловое предназначение: закалять организм и бороться без верхней одежды.

К обучающимся борцам предъявлялись жесткие требования: беспрекословно подчиняться дисциплине, стойко переносить лишения, одерживать победу над противником в единоборстве, спать вместе, по отрядам, на подстилках и т.д.

Уровень физической подготовки борцов проверялся во время различных празднеств. Посмотреть на схватки борцов приходили практически все сословия общества.

В конце архаического периода (VII в. до н.э.) Спарта, бесспорно, являлась сильнейшим стимулятором физической подготовки воинов-борцов Греции. Однако милитаристский режим крайне ограничивал свободу личности, тормозил развитие творческих сил, сковывал инициативу индивидуума. С VI в. до н.э. сильная и могучая Спарта начинает терять свое ведущее положение.

В конце VII – начале VI в. до н.э. на передний план в Греции выдвинулись Афины, имевший ряд примечательных особенностей развития популярности и зрелищности борьбы. Этому способствовал видный мыслитель, реформатор, государственный деятель, поэт Солон. Реформами он открыл путь к формированию новой общественной формы – афинской демократии, которая оставляла бесправными только несчастных рабов.)

Однако мероприятия Солона не устранили политические распри в Афинах. Они не были достаточно радикальными, но все же дали большой толчок развитию физического воспитания и организации атлетических состязаний.

Наиболее зрелищными и пышными были состязания по борьбе. Она стала проводится в святилище Зевса Олимпийского, называемом Олимпией, в северо-западной части Пелопоннеса.)

3. Зарождение и развитие борьбы как вида олимпийского спорта

Итак, состязания борцов с давних времен стала составлять одну из важных сторон народных празднеств. Благодаря этому, борцовс-

кие поединки переросли свое первоначальное как зрелищное назначение и постепенно с развитием олимпийского движения приобрели обособленный вид состязаний.

Историю Олимпийских игр ведут с VIII века до н.э. Однако предания, подтвержденные новыми археологическими исследованиями, свидетельствуют о еще более древнем происхождении игр, проводимых греками ежегодно. Но все же по летописи принято считать, что первые Олимпийские игры проводились с 776 г. до н.э., и первым начал вести олимпийский календарь-хронологию математик и философ Гипий из Элиды. Своими расчетами он определил, что олимпийские игры проводились через каждые четыре года.

Основная цель содержания широкомасштабного олимпийского праздника заключалась в жертвоприношении богу Дионису, после которого следовали атлетические состязания в честь Зевса Олимпийского, обычно включавшие соревнования по бегу. Именно с 776 г. до н.э. стали официально фиксировать имя победителя, свидетельствующее положительное явление олимпийской хартии, в сторону привлекательности и зрелищности соревнования.

Тенденция увековечить имя чемпиона, свойственная спорту вообще, явилась толчком к расширению состязательной программы. Так, на играх XIV Олимпиады (724 г. до н.э.) к первоначальному простому бегу – «стадиодрому», длина которого равнялась одному стадию, был добавлен бег на два стадия (туда и обратно) – «диаулос». На XV Олимпиаде (720 г. до н.э.) в программу был включен бег на выносливость на длинные дистанции – «долиходром».

На XVIII Олимпиаде (708 г. до н.э.) впервые в программу игр было включено пятиборье (пентатлон), состоявшее из бега на одну стадию, прыжков в длину, метания диска и копья, борьбы. С этого момента атлетические состязания потеснили священные обряды, сопровождавшие всякие состязания, вырвались из ритуальных рамок и стали не только самостоятельными, но и главными элементами празднеств в Олимпии. В конце VI века до н.э. расширение программы олимпийских игр сопровождается увеличением представительства участников из многих городов-государств. О том значении, которое придавалось олимпийским играм, свидетельствуют исторические материалы. Задолго до начала игр во все концы отправлялись послы-гонцы. Они приглашали атлетов принять участие в играх, а всех остальных –

стать зрителями состязаний. В дни игр провозглашалось священное перемирие «экехейрия» между внутренними и внешними войнами или конфликтами. К участию в олимпийских празднествах не допускались те, кто проливал кровь или не искупил свою вину. Допуск к играм решали судьи - элланодики, их решение не подлежало обжалованию.

Участники олимпийских состязаний должны были прибыть в Олимпию в строго установленный срок, т.е. за месяц до начала игр, посвятить последний месяц интенсивной подготовке к предстоящему состязанию.

Состязания по всем дисциплинам, в том числе и по борьбе, проходили под пристальным наблюдением элланодиков. Они провозглашали победителей в отдельных видах состязаний и награждали венками из ветвей дикой маслины. Венок являлся не только почетной наградой, но и имел смысловое вдохновение на волшебную силу и покровительство Зевса Олимпийского. Аналогичное значение имели венки из лавра, сельдерея или ели, которыми награждали победителей пифийских, истмийских и немейских игр.

Особой почести удостоивался победитель состязания по борьбе. Среди победителей по борьбе особенно ярко выделялась личность Милона Кротонского. Это был самый прославленный атлет и силач Древней Греции. В 540 г. до н.э. в возрасте 14 лет он стал олимпийским чемпионом в борьбе. Будучи уже взрослым мужчиной, Милон был увенчан олимпийским венком семь раз. К этому следует прибавить еще семь побед на пифийских, десять на истмийских и девять – на немейских играх. О его невиданной силе и ловкости слагались легенды. Последние сведения о его победах относятся к 516 г. до н.э.

Таким образом, Олимпия, Дельфы, Немея, Истмия стали исключительно важными центрами проведения общеэллинских игр, в последующем переименованных в олимпийские. Тем самым сохранились специфика развития и своеобразия олимпийского вида состязания – борьбы, которая позволяла естественным образом формировать национальное самосознание греков. Это было сознание высокой общественной цивилизации, духовной и физической культуры, сознание превосходства над рабами и соседними варварскими народами. Внешним проявлением этого превосходства было сильное, загорелое, натренированное тело. Оно стало идеалом для греков, предметом восхищения на всех общеэллинских празднествах.

Культ сильного, обнаженного тела нашел отражение в изобразительном искусстве. По всей Греции - на материке, на островах, в Малой Азии, в колониях – стали создаваться статуи, которые назывались скульптурами Аполлона, или же просто изображениями юноши-атлета. До сегодняшнего дня сохранились скульптуры и нет сомнения, что они воспевали атлетизм в широком смысле слова и стремились подчеркнуть гармоничное телосложение мужчины, чтобы передать, прежде всего, силу атлета. Изобразительное искусство не только знакомит нас с методами физической подготовки греческих атлетов, но и показывает, какую важную роль играли изменения общего характера состязательных поединков борцов, а также в общественном сознании общества, высших его слоев.

4. *Образы борцов – профессионалов*

Изменение общего характера состязания заметно отразилось и на внешнем виде борцов IV веке до н.э. Празднества перестали быть парадом прекрасных, гармонично развитых тел. Физически совершенных атлетов сменили тяжелые силачи с гипертрофированными мышцами. Не гармоничная красота, а сила, доведенная постоянными тренировками до апогея, стала новым критерием для борца IV века до н.э.

Образ атлета – профессионала нашел отражение и в изобразительном искусстве: силач предстал с несоразмерной к туловищу головой, бессмысленным взглядом, устремленным в пустоту. Борцы-профессионалы, выросшие в нищете, из отдаленных населенных пунктов своей страны, не знавшие никакой духовной жизни, попросту необразованные, еще больше грубели в тяжелых суровых тренировках и жестоких поединках. Принимая участие в различных состязаниях (за свое существование), они демонстрировали свое примитивное искусство перед падким на сенсацию зрителем. Чем грубее они действовали против друг друга, тем охотнее аплодировала невзыскательная публика, тем значимой являлась победа для одного из них. Ни опасность борьбы, ни тяжелые травмы не могли заставить борцов отказаться от этой тяжелой профессии, потому что состязания стали единственным содержанием их жизни, они не были способны заниматься чем-либо иным, кроме своего ремесла – борьбы.

По свидетельствам летописных авторов, силу борцов нельзя было использовать даже на войне, потому что их тренированность носила

односторонний характер. Вырванные из естественной природы, они не были достаточно закалены, и любое отклонение от стереотипного режима дня, который складывался только из сна, еды и тренировок (все в больших количествах), влекло за собой болезни.

В то же время борцы не жалели себя и не искали иного способа существования. Профессия, избранная ими, давала такие преимущества, которых они при своем плебейском происхождении никогда в жизни не добились бы. Участие в различных состязательных поединках приносило им хорошие выигрыши. Помимо материального благополучия (каждый выигрыш щедро оплачивался), выпадали им другие, еще более важные выгоды. Это открывало путь в высшие слои общества. Из бедняков и простых сельских жителей они превращались в известных граждан, на долю которых выпадали особые почести и слава. Их воспевали в стихах, увековечивали в камне. Нередко на малой родине их обожествляли и почитали как богов.

Борцов-профессионалов зрители награждали самыми бурными аплодисментами, они отождествляли себя с любимыми ратными бойцами. В их силе они видели воплощение своих неосуществленных мечтаний. Многие почитатели борьбы не имели возможности заниматься ею сами, и это превращало их в восторженных зрителей. Поэтому они ободряли своих любимых борцов во время схватки, презрительно относились к проигравшим и с фанатизмом почитали победителей.

Тенденция к профессионализму отразилась и на олимпийском виде борьбы. Он терял свой блеск, утрачивался ранее существовавший общеэллинский демократический характер состязания. Среди борцов не было таких ярких и одаренных личностей, какие были прежде. Возможно из-за того, что среди борцов-профессионалов во время олимпийского состязания стали возникать подкупные схватки. Такой случай был зафиксирован на Играх 112-й Олимпиады в 332 г. до н.э. Каллип из Афин подкупил своего противника и выиграл поединок. Когда об этом стало известно, афинянам предстояло заплатить солидный штраф за провинившегося атлета. Они заплатили штраф, и на эту сумму были установлены шесть статуй Зевса Олимпа. Местные жители называли их «занами».

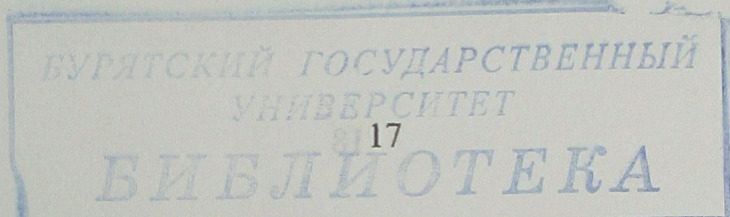
5. Краткая характеристика состязательных поединков

Состязания борцов начинались торжественно и пышно. Первыми на арену стадиона выходили элладники (судьи), за ними атлеты-

борцы. Их бурными аплодисментами и овациями встречали зрители. Элладики и атлеты медленным шагом проходили вокруг арены. В это время глашатай объявлял имя каждого атлета, имя его отца, название местности, откуда он приехал. После этой церемонии борцы в специально отведенных помещениях готовили себя к поединкам, натирали верхнюю часть обнаженного тела маслом и выходили на стадион для жеребьевки.

495638
Особенность жеребьевки заключалась в следующем. В серебряный кубок опускали помеченные буквами греческого алфавита медные монеты – жребий. По мере совпадения монет (одинаковых букв) составлялись пары на поединки. Очередность их определялась последовательностью расстановки букв в алфавите. По этой очередности элладики вызывали пару борцов на поединок. Поединок борцов проводился в жестких рамках, время не ограничивалось. Борцы боролись как в стойке, так и партере. Поэтому они, сходясь вплотную друг к другу, первоначально старались принять удобную устойчивую позу стойки, затрудняющую сопернику начать атакующие действия (вытянутые руки вперед, средняя стойка с разносторонней выставленной ногой вперед). Выполняемые технические действия, с одной стороны, были однообразны (толчки, подножки, захваты ног, головы или туловища). Одним из любимых приемов у борцов был захват шеи соперника и в таком положении удерживать его до тех пор, пока он вынужденно признал себя побежденным. С другой стороны, в эти действия включались болевые приемы - выворачивание руки в суставах, ломания пальцев рук, нанесение ударов руками, плечом и ногами в любую область тела и т.д. В археологических описаниях имеются достоверные факты о том, что борцам разрешались и такие приемы, как намертво обвить тело соперника ногами. Тем самым сковать свободу действий соперника. Затем просунуть локти под подбородок соперника снизу, ограничить его движения и придушить. Используя эти приемы в состязательных поединках по борьбе, сикионец Сократ 17 раз подряд становился победителем.

По существующим ранее правилам состязания победа борцу присуждалась только тогда, когда соперник касался бедром, спиной, плечами трижды земли. При этом следует отметить, что данным правилом борьбы руководствовались и в борьбе на Олимпийских играх. В



играх в пятибории «пентатлону» (бега на одну стадию, прыжка в длину, метания диска и копья, борьбы) в первых четырех видах могли выступать все атлеты, а к состязаниям в борьбе допускались лишь участники, занявшие три первых места в каждой дисциплине. Поэтому победитель Олимпийских игр определялся по завоеванным местам в пентатлоне (пятиборье). По правилам игр необходимо было победителю выиграть три состязания из пяти. Если это никому из участников состязания не удавалось, то победа не присуждалась никому.

ГЛАВА II

КОЛОРИТНОСТЬ НАЦИОНАЛЬНЫХ ВИДОВ БОРЬБЫ И ИХ СОПРИЧАСТНОСТЬ ПОЯВЛЕНИЮ СОВРЕМЕННОЙ БОРЬБЫ – ВОЛЬНОЙ



1. Что мы понимаем под современной борьбой, или ее сущностью?

Современная борьба отражает смысловое содержание видов единоборств (вольная, классическая, дзюдо, самбо), их научную коммуникабельность, энергичность, прогрессивность и т.д. Она характеризует тенденцию внедрения современных технологий в области научно-спортивных достижений и оценивает коммуникативную степень управления подготовкой борцов высшей квалификации, наивысший уровень тактико-технической подготовки борцов и т.п. и т.д.

Современная борьба – это такой вид состязательной деятельности молодых людей, в которой противоборство двух борцов характеризуется взаимным преодолением сопротивления; проявлением физических, психофункциональных и других индивидуальных качеств; регламентом времени на схватку; разрешенными правилами соревнований, техническими и тактическими действиями. Поэтому успех многолетней подготовки борца в значительной степени зависит от того, насколько правильно и объективно тренер и обучаемый оценивают современное состояние борьбы как вида спорта, перспективы ее дальнейшего развития, а следовательно, представляют себе цели и задачи тренировочного процесса.

Правильная оценка состояния современной борьбы, а главное, ясное представление о тенденциях ее дальнейшего развития позволяют на сегодняшний день тренеру более тщательно решать вопросы подготовки и отбора борцов, точно определять перспективные задачи многолетней тренировки и те рубежи, на которые спортсмен должен выйти к намеченному сроку. Высокое спортивное мастерство, победы на первенствах мира и олимпийских играх являются результатом естественного хода развития массового спорта, одним из представителей которого являются виды национальной борьбы.

Современная национальная борьба у каждого народа регламентирована правилами, по которым проводятся соревнования. Правила соревнования по национальным видам борьбы зависят от характера борьбы и отличаются друг от друга различными этническими особенностями, которые выражаются в следующих характерных признаках:

- самобытный ритуал и традиции (одежда, обувь, пояс и т.д.);
- определенная борцовская стойка, в которой ведется борьба;
- оценка действия по захватам борцов в рамках правил соревнований;

- продолжительность поединка;
- определение победителя.

В начале своего развития национальные единоборства и техника борьбы и правила соревнования сосуществовали в неразрывной и тесной взаимосвязи, изменяя и дополняя друг друга. В последующих стадиях развития правила соревнований стали оказывать влияние на увеличение не только технических приемов, но и расширение современных видов борьбы. Поэтому в видах борьбы были определены границы весовых категорий, систематизированы применение и использование элементов и способов тактико-технических действий, с помощью которых достигалась победа. Отсюда колоритность национальных видов борьбы, отличающихся разнообразным сочетанием ТТД, соответствовала требованиям современного спортивного стандарта. Это есть и уровень ее развития, и степень ее популярности, и ее отличительные признаки своеобразности, характерности и яркости, создающие определенное единство современной борьбы.

2. Характеристика особенностей национальных видов борьбы

Итак, выяснили, что борьба, как вид народного празднества, носит национальный оттенок, который называем «колоритностью». Под этим понятием скрываются понятия – «своеобразный», «характерный». Смысловое значение этих понятий, несомненно, как нельзя лучше и глубже отражает уникальность и необычность явлений в рассматриваемых видах борьбы. Возможно, поэтому колоритность видов борьбы, как феномен национальной гордости, представляет собой одно из самых примечательных и специфических ритуальных «чащ» возрождения, привлекая к себе внимание ряда научных дисциплин, таких, как педагогика, биология, философия, история, социология, психология, спортивная борьба и медицина.

Интерпретируя своеобразность национальной окраски, их сочетаемость по характерным признакам, приходим к выводу, что в национальных видах борьбы (в смысловом содержании процесса борьбы) существуют некоторые сходства и в то же время различия. Конъюнктуру сходства и различия составляют выявленные отличительные признаки в правилах соревнований по видам борьбы. Оценка колоритности видов национальной борьбы осуществлялась за счет разделения их на группы по основному признаку: «Положение по правилам борь-