

## БОРЬБА КАК УЧЕБНАЯ ДИСЦИПЛИНА

Высокая образовательная, оздоровительная и воспитательная значимость спортивной борьбы привела к ее включению в комплекс ГТО, а это, в свою очередь, послужило основой для внедрения спортивной борьбы в учебный план и учебные программы практически всех учебных заведений страны. В частности, достаточно широко представлен раздел борьбы в общеобразовательных школах, многих средних специальных учебных заведениях и в вузах страны.

Это обстоятельство предопределило необходимость расширения сети учебных заведений (средних и высших), готовящих специалистов по спортивной борьбе.

Поэтому возникает крайняя необходимость рассмотрения спортивной борьбы с позиций учебной или спортивно-педагогической дисциплины. Обобщая достижения науки и передовой опыт практики, можно отметить, что учебная дисциплина «спортивная борьба» условно делится на две основные части:

- учебный материал, отражающий содержание образовательных, оздоровительных и воспитательных задач, дающий ответы на вопросы, чему учить и что преподавать;

- методику преподавания, раскрывающую технологию работы тренера, преподавателя и отвечающую на вопросы, как учить, по какой методике, в какой последовательности и т. п.

Весь учебный материал делится на теоретический и практический курсы, каждый из которых оснащен соответствующей методикой преподавания. Следовательно, успехи отечественной школы спортивной борьбы могут быть наиболее полно оценены при анализе содержания теоретического и практического курсов и уровня разработанности методик их преподавания.

Учитывая изложенное, последовательно рассмотрим содержание практического и теоретического курсов спортивной борьбы, т. е. вопросы о том, что преподавать и чему учить, а затем проанализируем вопросы методики преподавания.

### СОДЕРЖАНИЕ ПРАКТИЧЕСКОГО КУРСА

Если попытаться кратко изложить содержание практического курса учебной дисциплины «Спортивная борьба», то перечень изучаемого материала может быть схематично представлен в восьми крупных блоках (схема 1).

Перечисленные восемь блоков расположены по мере возрастания сложности учебного материала с учетом основных требований дидактики.

играми и другими видами спорта. Для этой цели выбирается теннисная площадка размером не менее 25х25 м, среди зелени и желательно вблизи водоема.

В центре площадки устанавливается деревянный настил размером 14х14 м высотой 10 см, на который укладывается борцовский ковер или татами с обкладными матами. Над настилом сооружается навес размером 16х16 м для предохранения ковра от дождя. Вокруг площадки оборудуется беговая дорожка, лучше опилочная. На площадке размещается тяжелоатлетический помост, два-три пролета гимнастической стенки, один-два гимнастических каната, кольца и по возможности другой спортивный инвентарь. Желательно иметь шкаф для хранения тренировочных манекенов. Площадку рекомендуется оградить металлической сеткой или деревянной изгородью. Ее так же, как и зал для борьбы, должны ежегодно принимать органы санитарного надзора. Надо следить за тем, чтобы площадка для борьбы систематически убиралась, была ровной, очищенной от камней, листьев и другого, мусора. В сухую погоду борцовская площадка за полчаса до занятий поливается водой.

Переносной ковер для борьбы. В тех случаях, когда нет возможности для выделения стационарного зала, когда имеющийся зал одновременно используется и для других целей, занятия по борьбе можно проводить на специально укладываемых перед уроком борцовских матах. В тех же случаях, когда борцовских матов нет, для этих же целей используются гимнастические маты, которые надежно скрепляются между собой, чтобы исключить возможность их расхождения (с целью избежать травм).

### ТРЕБОВАНИЯ К ЗАНИМАЮЩИМСЯ

Борьба – вид спорта, позволяющий укреплять здоровье занимающихся, способствовать их всестороннему развитию. Эта задача успешно решается в том случае, если занимающиеся соблюдают определенные требования в процессе тренировок и повседневной жизни. Несоблюдение требований систематичности занятий, гигиенических требований, режима труда и отдыха может привести к тому, что занятия вместо пользы принесут вред. Ниже мы рассмотрим два вида требований к занимающимся: гигиенические требования и требования к поведению.

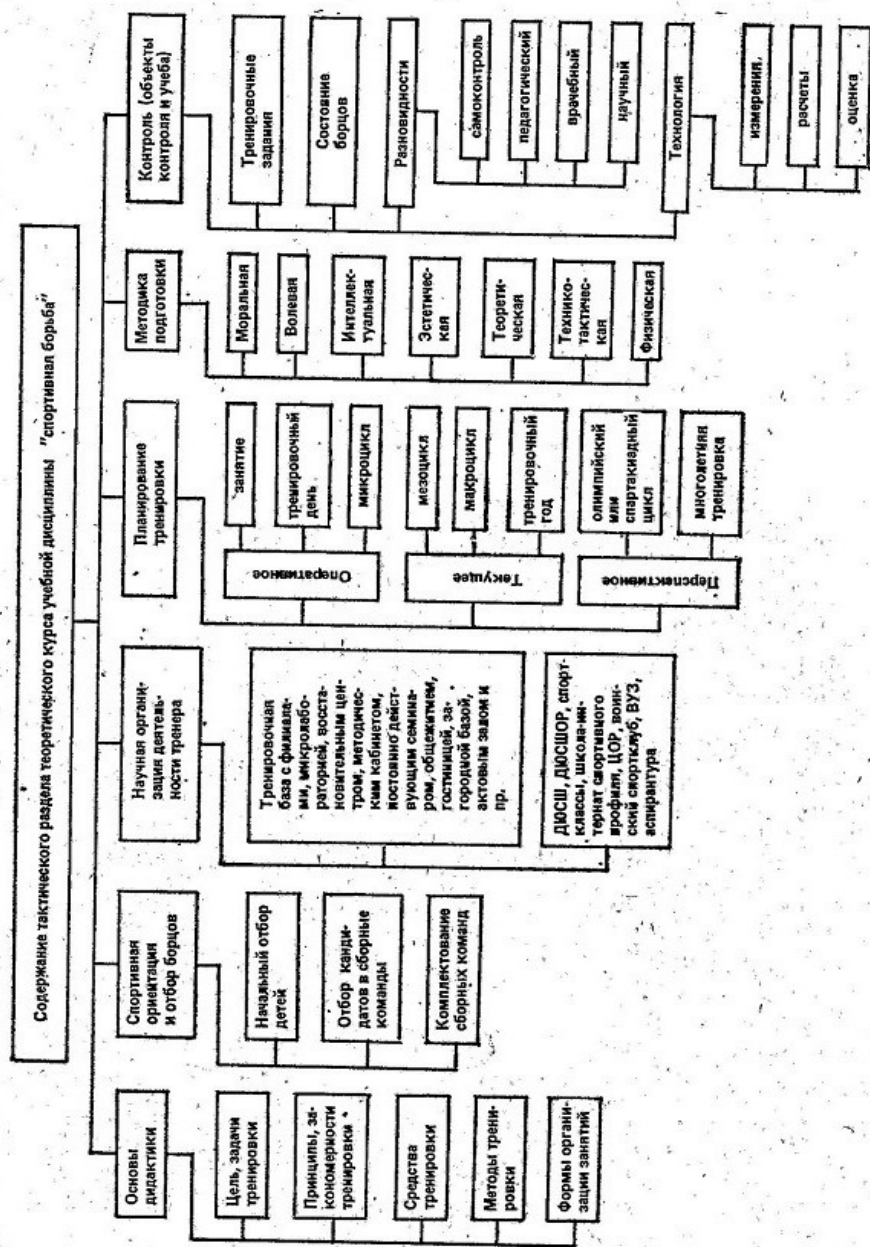


Схема 3.

люции в России борьбой занималось очень ограниченное число людей, на территории России не было проведено ни одного международного соревнования. Не было единых правил, не доставало пособий по технике борьбы.

Первые чемпионаты по борьбе среди профессионалов и любителей в России были проведены в 1897 г. В 1912 г. Россия впервые приняла участие в олимпийских играх – в Стокгольме. До финала дошел только М. Клейн и занял 2-е место. Из других борцов-любителей наибольшего успеха добивались О. Каплюр (1-е место на первенстве Европы в 1912 г.) и Г. Бауман (1-е место на первенстве мира в 1913 году).

Большую роль в развитии борьбы в России сыграли профессиональные борцы, которые демонстрировали свое искусство в единоборстве и силовых упражнениях в цирках, на ярмарках, народных гуляньях. Мировую известность получили имена русских богатырей: И. Поддубного, И. Заикина, И. Шемякина, К. Буля, И. Вахтурова, Г. Кашеева и др. Эти борцы не раз добивались побед над могучими иностранными борцами и навечно вошли в историю спорта. Наибольшего успеха добился И. Поддубный (рис. 4), который стал олицетворением силы, ловкости, смекалки и богатырского духа. Начиная с 1905 г. он шесть раз завоевывал звание чемпиона мира на официальных турнирах среди профессионалов.

## ВОЛЬНАЯ БОРЬБА

В середине XIX столетия из Европы в Америку была завезена классическая борьба. Здесь возникло новое направление в ее развитии: были разработаны новые приемы, в которых разрешалось захватывать руками ноги, применять подножки, подсечки и другие действия ногами. Вскоре на международной спортивной арене появился ранее неизвестный вид спортивной борьбы – вольно-американский. Новый стиль обрел многих поклонников, и в 1904 г. вольноамериканская борьба была включена в программу олимпийских игр. Первоначально на олимпийских играх в этом виде борьбы доминировали американцы, однако затем она продвинулась на Восток, утвердилась в Европе и других странах. Учитывая значительный удельный вес вольноамериканской борьбы в олимпийских играх и ее мировую популярность, в 1944 г. в Тбилиси были собраны лучшие советские тренеры и спортсмены, перед которыми была поставлена задача освоить этот вид борьбы. С 1945 г. в СССР регулярно проводятся всесоюзные соревнования по вольной борьбе. С 1953 г. ежегодно проводятся всесоюзные соревнования среди юношей, с 1955 г. – среди сельских спортсменов. С 1956 г. вольная борьба включена в программу Спартакиады народов СССР, затем в программу Всесоюзных игр молодежи и Всесоюзных спартакиад школьников.

На мировую арену советские борцы вольного стиля впервые вышли в 1952 г., приняв участие в XV Олимпийских играх.

Очень важным этапом в развитии борьбы было решение ФИЛА о проведении первенства мира и Европы среди юниоров, старших и младших юношей.

### РАЗВИТИЕ БОРЬБЫ В РОССИИ

Не менее интересной является история развития борьбы на территории нашей Родины.

На Руси борьба издавна входила в быт как молодецкая потеха и народное развлечение. Особое значение она имела в военном деле. В истории нашего народа известны случаи, когда вопрос о том, быть или не быть войне, решался поединком двух борцов-воинов. Так, в Лаврентьевской летописи (993 г.) рассказывается, как исход битвы был предreshен поединком борцов – печенежского великана и русского парня. Русский воин оказался сильнее и искуснее. Он оторвал противника от земли и «удавил печенежина в руках до смерти».

И в других литературных памятниках мы находим красочные описания поединков борцов-богатырей (былины «Об Илье Муромце и Добрыне Никитиче», «Василий Буслаев и новгородцы» и др.). Очень часто поединки борцов проводились при дворе Ивана Грозного.

Многие русские писатели (А.С. Пушкин, Д.Н. Мамин-Сибиряк, А.И. Куприн и др.) со знанием дела описывали схватки борцов. А.С. Пушкин в «Гаврииаде» так показывает технику и содержание поединка:

Сплетенные, кружась идут по лугу,  
На вражью грудь опершись бородой,  
Соединив крест-накрест ноги, руки,  
То силою, то хитростью науки  
Хотят увлечь друг друга за собой.

На Руси издавна существовали различные способы борьбы. Боролсь «на поясах», «до крыжа», «в схватку», «не в схватку», «охотничьим» способом и пр. По условиям поединков в одних случаях разрешалось захватывать противника только выше пояса, в других использовались захваты руками за ноги, подножки, подсечки; существовали виды борьбы с захватом за одежду.

В дореволюционной России борьба приобрела организованный характер к концу XIX в. В 1885 г. в Петербурге, при кружке любителей тяжелоатлетического спорта, организованном доктором В.Ф. Краевским и известным борцом В.А. Пытлясинским, была открыта школа любителей борьбы. В 1896 г. В.А. Пытлясинский издал первое в России пособие по технике французской борьбы. Вслед за организацией кружка в Петербурге любители борьбы стали объединяться и в других городах. Однако до рево-

### ГИГИЕНИЧЕСКИЕ ТРЕБОВАНИЯ

Первое обязательное требование к занимающимся спортивной борьбой – это строгий режим труда, быта и спортивной деятельности, а также соблюдение личной гигиены.

Занимающиеся спортивной борьбой не должны курить, употреблять спиртных напитков. Питание должно быть калорийным, но не избыточным. Принимать пищу нужно не позже чем за 2 часа до начала занятий борьбой. Не рекомендуется перед занятиями пить много воды.

Занимающиеся должны иметь специальный костюм для занятий борьбой и специальную обувь. Лучше всего иметь борцовское трико, плавки или бандаж, можно иметь бандаж с боксерской раковиной, специальные борцовские ботинки и шерстяные носки. Если нет возможности приобрести такую форму, то можно заниматься в трикотажных трусах, гимнастических туфлях (чешках).

На спортивной форме и обуви не должно быть металлических, пластмассовых или других твердых застежек, которые явились бы причиной царапин и ушибов. Обувь аккуратно шнуруется и завязывается. Спортивная форма подбирается точно по размерам борца, чтобы не стеснять движений, но и не быть излишне свободной. Тесная одежда ограничивает движения борца; свободная – сползает и мешает движениям. И то и другое может быть причиной травм.

Пот, жир, пыль, впитывающиеся в одежду, служат хорошей средой для развития микробов. Поэтому форму нужно стирать и гладить не реже одного раза в неделю. Для дезинфекции обуви можно применять аэрозоль «Тюльпан-74» или одеколон и т. п.

Одежда и обувь должны использоваться только для занятий борьбой, надеваться непосредственно перед занятиями.

Недопустимо ходить в спортивной обуви в туалет.

Занимающиеся должны следить за состоянием своей кожи, волос, ногтей, полости рта.

Основные требования к коже: чистота, отсутствие повреждений и заболеваний, эластичность. После каждого занятия обязательно мыться теплой (30–40°) водой, с мылом и мочалкой, чтобы удалить с кожи пот, жир и грязь. Длительность обмывания может быть большей или меньшей, в зависимости от степени загрязнения.

Нужно следить, чтобы на коже не было ссадин, через которые может проникнуть инфекция. Мелкие ссадины рекомендуется сразу же после обнаружения обработать йодом, перекисью водорода, бриллиантовой зеленью или другими антисептиками. Крупные ссадины обрабатываются перекисью водорода, раствором марганцовокислого калия, смазываются стрептоцидовой или синтомициновой мазью. Обнаруженные мелкие гнойничковые поражения кожи также следует обработать йодом, бриллиантовой зеленью.