

# МИР МОИХ УВЛЕЧЕНИЙ

## *Вольная борьба*



Подготовил ученик 3 «А» класса  
Гимназии «Сократ»  
Соблиров Амир  
Одинцовский район

# ВОЗНИКНОВЕНИЕ ВОЛЬНОЙ БОРЬБЫ

Борьба возникла в период первобытнообщинного строя. Она зародилась как одно из основных средств единоборств первобытных людей за своё существование. Человеку приходилось отстаивать облюбованный участок земли, реки, озера, пойманную птицу или убитого зверя. Позднее борьба утратила такую узкую, утилитарную направленность и превратила в комплекс осмысленных технических действий, становилась самобытным средством физического воспитания.

# СОВРЕМЕННАЯ ВОЛЬНАЯ БОРЬБА

Современная вольная борьба зародилась в конце XIX века в Великобритании, а затем распространилась в другие страны Европы, Азии, Америки, Африки. Это единоборство двух спортсменов. С помощью различных технических приемов - захватов, бросков, переворотов, подножек, подсечек и многих других приемов, каждый из соперников стремится положить другого на лопатки и добиться победы. В отличие от греко-римской борьбы, в вольной борьбе разрешены, например, захваты ног, а также приемы, выполняемые с помощью ног, - подсечки, подножки и другие. Необходимо одержать чистую победу или набрать не менее трех баллов. Если в течение времени схватки, никто из соперников не победил, она продлевается на 3 мин и продолжается, пока один из спортсменов не наберет трех баллов или не одержит чистую победу - туше.

# МЕЖДУНАРОДНАЯ ФЕДЕРАЦИЯ ЛЮБИТЕЛЬСКОЙ БОРЬБЫ - ФИЛА

Международная федерация любительской борьбы - ФИЛА, была основана в 1912 году и объединяет 132 национальных федерации.

В программу Олимпийских игр вольная борьба входит с 1904 года, за исключением Олимпийских игр 1912 года. Участники соревнований разделялись на весовые категории. В период с 1904 года по 1912 год, количество спортсменов, заявленных в одной весовой категории от одной страны, не ограничивалось.

С 1920 года по 1924 год в одной весовой категории разрешалось заявлять не более двух спортсменов от одной страны.

А с 1928 года, в любой весовой категории страну может представлять только один участник.

Олимпийский турнир проводится по системе с выбыванием.

# ОЛИМПИЙСКИЕ ИГРЫ 2016

Титул самого сильного борца в мире получил выходец из Кабардино-Балкарии **Аниуар Гедуев**, в 29 лет. Он выступает в весовой категории до 74 кг. Заслуженный мастер спорта России, Чемпион России-2016, бронзовый призер чемпионата мира-2015, серебряный призер Олимпийских игр 2016. В его активе есть и награды национальных, континентальных и мировых чемпионатов. На сегодняшний день - кумир многих молодых борцов.



# МОЕ УВЛЕЧЕНИЕ ВОЛЬНОЙ БОРЬБОЙ...

С вольной борьбой меня познакомил папа. Он сам занимался борьбой с самого детства. И конечно, многому научил и меня.

Секцию вольной борьбы я посещаю второй год. У нас уже было несколько соревнований. Были и победы, и неудачи.

Многие приемы я отрабатываю с папой на ежедневных утренних тренировках.

Еще, во многом мне помогает младший брат Арсен, на котором я отрабатываю все приемы.





# СЕКЦИЯ ВОЛЬНОЙ БОРЬБЫ В ШКОЛЕ ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА



# ДОРОГУ ОСИЛИТ ИДУЩИЙ...

Борьба- это тот вид спорта, которым нужно заниматься серьёзно: не пропускать тренировки и набирать опыт.

Борьба учит быть сильным (во всех отношениях), быть выносливым, уравновешенным. В борьбе нужно знать, как вести себя на ковре, уметь ставить цели и достигать их.

Вольной борьбой занимается в первую очередь для себя тот, кто хочет быть настоящим мужчиной, сильным духом и телом, уверенным в себе, а потом уже титулы.

Занятия борьбой воспитывают высокие морально-волевые качества, патриотизм, трудолюбие, выдержку.

**Быть борцом непросто, но помните:  
дорогу осилит идущий!**





**Спасибо за  
внимание!**