



## ВИДЫ БОРЬБЫ В СПОРТЕ: КЛАССИФИКАЦИЯ, ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ И ЗНАЧЕНИЕ В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

**Хиллиев Абдысетдар**

Преподаватель, Туркменский государственный институт физической культуры и спорта

г. Ашхабад Туркменистан

### Аннотация

Статья посвящена анализу основных видов борьбы, представленных в современном спортивном движении. Рассматриваются особенности классической, вольной и национальных видов борьбы, а также их физиологические, технические и педагогические характеристики. Особое внимание уделяется роли борьбы в формировании физических качеств, развитию координационных способностей и воспитании волевых качеств спортсменов. Показано значение борьбы как универсального средства физического и нравственного воспитания в системе спорта и физической культуры.

**Ключевые слова:** борьба, спортивные единоборства, физическая подготовка, техника борьбы, физиология спорта, физическое воспитание.

### Введение

Борьба является одним из древнейших видов спортивной деятельности, сопровождающих развитие человеческой цивилизации. Соревновательные формы борьбы возникли как средство физической подготовки и самозащиты, а со временем трансформировались в организованные спортивные дисциплины с чётко регламентированными правилами. В современном спорте борьба занимает особое место, сочетая в себе элементы физической силы, технического мастерства, тактического мышления и психологической устойчивости.

Изучение видов борьбы в спорте имеет важное значение для понимания закономерностей развития физической культуры, подготовки спортсменов и формирования эффективных методик тренировочного процесса.

### Основные виды борьбы в современном спорте

Современная спортивная борьба представляет собой совокупность различных дисциплин, каждая из которых обладает собственными правилами, техникой

ведения поединка и историко-культурными особенностями. Наиболее широко распространёнными и признанными на международном уровне являются олимпийские виды борьбы, формирующие основу соревновательной практики в системе мирового спорта.

Греко-римская борьба, также известная как классическая борьба, является одним из старейших видов спортивной борьбы. Её отличительной особенностью является строгое ограничение технических действий, при котором запрещены приёмы ниже пояса и активное использование ног для выполнения атакующих и защитных действий. Это определяет высокую роль силы верхнего плечевого пояса, устойчивости корпуса и точности выполнения бросков. Греко-римская борьба требует от спортсменов высокой технической культуры, тактического мышления и развитой силовой выносливости.

Вольная борьба отличается более широким спектром разрешённых технических действий. В данном виде борьбы допускается использование ног как для атаки, так и для защиты, что делает поединки более динамичными и вариативными. Вольная борьба предъявляет повышенные требования к координации движений, скорости реакции и способности быстро адаптироваться к действиям соперника. Этот вид борьбы широко распространён во многих странах и занимает важное место в международных спортивных соревнованиях.

Дзюдо является видом спортивной борьбы, основанным на принципах использования силы соперника и эффективного управления равновесием. Дзюдо сочетает в себе элементы борьбы стоя и борьбы в партере, а также большое внимание уделяет технике бросков и удержаний. Этот вид борьбы отличается выраженной философской составляющей, направленной на воспитание дисциплины, самоконтроля и уважения к сопернику. Дзюдо широко применяется как в системе спорта высших достижений, так и в образовательных программах физического воспитания.

Самбо представляет собой современный вид борьбы, сформировавшийся на основе национальных традиций и прикладных единоборств. Он включает элементы борьбы стоя и в партере, а также широкий арсенал болевых приёмов. Самбо характеризуется высокой прикладной направленностью и универсальностью технических действий. Этот вид борьбы активно развивается как в спортивном, так и в прикладном направлении, способствуя формированию всесторонне подготовленных спортсменов.

Важное место в системе борьбы занимают национальные и традиционные виды, отражающие культурные особенности различных народов. К таким видам относятся куреш, гюлеш, алаш, казахша күрес и другие формы национальной борьбы, сохраняющие исторические традиции и способствующие развитию физической культуры. Эти виды борьбы активно используются в массовом спорте и национальных спортивных праздниках, укрепляя связь между спортом и культурным наследием.

Отдельную группу составляют современные прикладные и смешанные формы борьбы, которые объединяют элементы различных единоборств и направлены на развитие универсальных двигательных и тактических навыков. Их распространение способствует расширению представлений о возможностях спортивной борьбы и её адаптации к современным условиям.

Таким образом, разнообразие видов борьбы в современном спорте отражает богатство исторических традиций, методических подходов и физиологических требований. Каждый вид борьбы формирует специфические двигательные навыки и физические качества, что позволяет использовать их как эффективное средство спортивной подготовки, физического воспитания и личностного развития.

### **Классификация видов борьбы в современном спорте**

Современные виды борьбы в системе спорта представляют собой многообразную совокупность дисциплин, различающихся по правилам ведения поединка, характеру разрешённых технических действий, условиям соревновательной деятельности и историко-культурному происхождению. Классификация видов борьбы является важным теоретическим и методическим инструментом, позволяющим систематизировать существующие дисциплины, определить их место в структуре физической культуры и выработать научно обоснованные подходы к подготовке спортсменов.

Одним из основных критериев классификации является характер правил, регламентирующих технические действия в поединке. В соответствии с данным критерием выделяются олимпийские виды борьбы, которые получили международное признание и входят в программу крупнейших спортивных соревнований. К ним относятся греко-римская и вольная борьба, являющиеся базовыми дисциплинами современного спортивного движения. Их регламент отличается строгой стандартизацией, что обеспечивает сопоставимость спортивных результатов и единые требования к подготовке спортсменов на международном уровне.

Греко-римская, или классическая, борьба характеризуется жёсткими ограничениями в использовании технических приёмов. Запрет на применение действий ниже пояса определяет доминирующую роль силы, устойчивости и координации верхней части тела. Данная особенность формирует специфический стиль ведения поединка, в котором ключевое значение приобретают бросковая техника, контроль положения соперника и тактическая выучка. Классическая борьба требует от спортсменов высокой технической дисциплины и способности эффективно использовать ограниченный арсенал приёмов.

Вольная борьба, напротив, отличается большей свободой в выборе технических действий. Возможность активного использования ног как в атаке, так и в защите существенно расширяет тактические возможности спортсменов и повышает динамичность поединков.

Это обуславливает повышенные требования к скорости реакции, координации движений и способности к мгновенной перестройке двигательных действий в зависимости от ситуации на ковре. Вольная борьба характеризуется высокой вариативностью технических решений и значительной интенсивностью соревновательной деятельности.

Наряду с олимпийскими дисциплинами важное место в классификации видов борьбы занимают неолимпийские и прикладные формы, которые развиваются в рамках международных и национальных спортивных организаций. Эти виды борьбы нередко ориентированы на расширение технического арсенала, развитие прикладных навыков и универсальной физической подготовленности. Их существование способствует обогащению спортивной практики и созданию альтернативных направлений подготовки спортсменов.

Особую группу в системе классификации составляют национальные и традиционные виды борьбы, сформировавшиеся в рамках культурных и исторических традиций различных народов. Эти формы борьбы отражают особенности быта, воинской подготовки и физического воспитания, характерные для конкретных регионов. Национальные виды борьбы выполняют важную социально-культурную функцию, способствуя сохранению исторического наследия и укреплению национальной идентичности. Одновременно они активно интегрируются в современную систему физической культуры и массового спорта.

Таким образом, классификация видов борьбы в современном спорте основывается на сочетании нормативных, технических и культурно-исторических критериев. Она позволяет рассматривать борьбу как многогранное спортивное явление, объединяющее олимпийские, прикладные и национальные формы. Такая систематизация создаёт научную основу для дальнейшего развития борьбы, совершенствования методик подготовки спортсменов и расширения её роли в системе физического воспитания.

### **Технические и тактические особенности борьбы**

Техническая подготовка является одним из ключевых компонентов спортивной борьбы и представляет собой систему специально сформированных двигательных действий, направленных на получение преимущества над соперником и достижение победы в поединке. Техника борьбы включает совокупность приёмов, выполняемых как в стойке, так и в партере, и требует от спортсмена высокой точности движений, развитой координации и способности эффективно управлять собственным телом в условиях активного сопротивления соперника. Формирование технического мастерства осуществляется на основе многократного повторения приёмов, постепенного усложнения двигательных задач и их адаптации к соревновательным условиям.

Захваты, броски, удержания и контрприёмы являются фундаментальными элементами техники борьбы и служат основными средствами воздействия на соперника.

Эффективность выполнения этих действий определяется не только силовыми возможностями спортсмена, но и правильным выбором момента, оптимальным распределением усилий и точным соблюдением биомеханических принципов движения. Высокий уровень технической подготовленности позволяет борцу выполнять приёмы с минимальными энергетическими затратами, что имеет особое значение в условиях длительного и напряжённого поединка.

Техническое мастерство в борьбе тесно связано с развитием чувства равновесия, пространственной ориентации и способности быстро изменять характер движений. В процессе поединка спортсмен вынужден постоянно корректировать свои действия в зависимости от положения тела соперника, направления его усилий и динамики схватки. Это требует высокой гибкости двигательных навыков и способности мгновенно переходить от одного технического действия к другому.

Тактическая подготовка борцов представляет собой сложный процесс формирования умений и навыков рационального ведения поединка. Она основана на способности анализировать действия соперника, прогнозировать его намерения и выбирать наиболее эффективные способы противодействия. Тактическое мышление включает умение управлять темпом схватки, навязывать сопернику удобный стиль борьбы и использовать его ошибки в собственных интересах.

Выбор оптимальных моментов для атаки является одним из ключевых аспектов тактики борьбы. Успешный борец способен распознавать моменты снижения активности или нарушения равновесия соперника и своевременно реализовывать технические приёмы. Одновременно важное значение имеет умение организовывать защитные действия, предотвращать атаки соперника и сохранять выгодное положение на ковре.

Тактика борьбы предполагает рациональное сочетание наступательных и защитных действий, а также способность к быстрой адаптации в условиях изменяющейся соревновательной ситуации. В ходе поединка спортсмену необходимо принимать решения в условиях дефицита времени и высокой психоэмоциональной напряжённости. Это требует развитых когнитивных способностей, устойчивости к стрессу и высокого уровня концентрации внимания.

Взаимосвязь технической и тактической подготовки определяет общий уровень спортивного мастерства борца. Технические приёмы приобретают наибольшую эффективность только при их грамотном тактическом использовании, а тактические замыслы могут быть реализованы лишь при наличии соответствующего технического арсенала. Таким образом, технические и тактические особенности борьбы образуют единый функциональный комплекс, обеспечивающий результативность соревновательной деятельности и устойчивость спортсмена в условиях высокой конкуренции.

## **Физиологические особенности подготовки борцов**

Борьба относится к видам спорта с высокой интенсивностью физических нагрузок и значительным участием силовых и скоростно-силовых компонентов. В процессе подготовки борцов активно развиваются мышечная сила, выносливость, гибкость и координационные способности.

Физиологическая адаптация организма борцов проявляется в совершенствовании работы сердечно-сосудистой и дыхательной систем, повышении устойчивости к утомлению и развитии нервно-мышечной регуляции. Поединки характеризуются чередованием интенсивных усилий и кратковременных пауз, что требует высокой функциональной готовности организма.

## **Психологические аспекты борьбы**

Борьба предъявляет высокие требования к психологической устойчивости спортсменов. Умение сохранять самообладание, концентрацию внимания и уверенность в собственных силах является важным условием успешного выступления.

Воспитание волевых качеств, таких как настойчивость, решительность и способность преодолевать трудности, является неотъемлемой частью подготовки борцов и имеет значение не только в спорте, но и в повседневной жизни.

## **Роль борьбы в системе физического воспитания**

Борьба широко используется в системе физического воспитания и спортивной подготовки как эффективное средство комплексного развития физических и личностных качеств. Занятия борьбой способствуют укреплению здоровья, формированию правильной осанки и развитию двигательной культуры.

Кроме того, борьба играет важную воспитательную роль, формируя дисциплину, уважение к сопернику и соблюдение спортивной этики. Эти качества делают борьбу ценным компонентом образовательных и спортивных программ.

## **Заключение**

Виды борьбы в спорте представляют собой многогранную и значимую область физической культуры, объединяющую физическое развитие, техническое мастерство и нравственное воспитание. Разнообразие форм борьбы позволяет использовать их как средство подготовки спортсменов различного уровня и возраста.

Изучение и развитие борьбы способствует укреплению традиций спорта, совершенствованию методик тренировочного процесса и формированию гармонично развитой личности.

## Литература

1. Платонов В. Н. Теория и методика спортивной тренировки. Киев, 2019.
2. Зациорский В. М. Физические качества спортсмена. М.: Физкультура и спорт, 2018.
3. Матвеев Л. П. Основы общей теории спорта. М.: Советский спорт, 2020.
4. Кузнецов А. С. Борьба как вид спорта и средство физического воспитания. М., 2017.
5. United World Wrestling. Wrestling Rules and Regulations. Lausanne, 2022.