Немного о значении боевого искусства Современные родители часто отдают мальчишек и девчонок в секции единоборств. Тренировки помогают подростку стать дисциплинированным, ответственным, самостоятельным. При этом значение уделяется не только физической форме, но и нравственному воспитанию молодежи. Разберемся, какие виды направлений боевого искусства существуют. В мире насчитывается около 500 видов боевых искусств. Все они в свою очередь подразделяются на подвиды, которые различаются формой одежды, применением оружия, техникой ударов, правилами. Любое боевое искусство только тогда становится действительно искусством, когда соблюдаются правила и демонстрируются лучшие качества человека, его физическая и духовная подготовка. Цель – одержать победу, но не причинить противнику боль. Этим спортивные виды борьбы отличаются от обычной уличной драки.
В процессе боя борец демонстрирует, чего он достиг в результате тренировок. Важно все: выносливость; гибкость; ловкость; целеустремленность; сила; скорость. Ни один вид боевого искусства не проходит без специальных уроков по воспитанию мужества, патриотизма и других важных нравственных качеств человека. Тренер становится наставником, духовным учителем. Он следит не только за физической подготовкой, но и за моральным обликом спортсмена.
Борцовские виды Вторая группа боевых искусств. Это не такие динамичные виды борьбы – борцы владеют выносливостью, но скорости внимание не уделяется. Выделяют: Дзюдо. Японская борьба. Спортсмены в совершенстве владеют техникой болевых ударов, приемами удушения, удержания. Дзюдоистов учат выносливости и стойкости, умению терпеть боль и добиваться цели. Большое внимание уделяется укреплению духа. Дзюдо относят к летним олимпийским видам спорта. Самбо. Цель данного вида – уметь защищаться. Спортивный вид основан на физической подготовке, тренировке самообладания, выносливости. Соревнования проводятся только на русском языке. В этом уникальность самбо. Вольная борьба. Цель – уложить противника на спину, на лопатки. Тот, кто смог этого достичь, – победитель. Существуют строгие правила, нарушать которые нельзя: схватка длится от 5 до 8 минут, при бое применяют удары и рук, и ног. Джиу-джитсу. Рукопашный бой, оружие не применяется. Разрешены удары руками и ногами, броски, перехваты. Значение уделяется ловкости борца, сила не так важна. Тот, кто владеет этим искусством в совершенстве, умеет повергать врага без особых усилий – благодаря контролю собственного тела и знанию болевых точек противника. Это основные подвиды борцовских видов боевых искусств, но их гораздо больше.
Греко-римская и вольная борьба имеют давнюю историю и являются старожилами Олимпийских игр. Греко-римская, известная как «классическая борьба», имеет европейские корни и вошла в программу современных Олимпиад начиная с первой, 1896 г. в Афинах, а борцы-вольники пополнили олимпийскую семью в 1904 г. (Сент-Луис). Международная федерация борьбы (FILA), которая объединяет спортсменов-любителей обоих стилей, была создана в 1951 г. (входят представители более 120 стран). Выдающиеся результаты в классической борьбе показал в ХХ в. россиянин Александр Карелин (3-хкратный олимпийский чемпион, 9-тикратный чемпион мира). Выступая в категории до 130 кг, Карелин в течение 13-ти лет не проиграл ни одной схватки (достижение занесено в Книгу рекордов Гиннесса).

Вольная борьба зародилась в США (первоначальное название кэтч). Доминирование американцев на международной арене в первые годы официальных соревнований впоследствии «разбавили» спортсмены из других стран, в первую очередь СССР и Японии. Самой титулованной спортсменкой в этом виде единоборств является японка Каори Ите (4 раза побеждала на Олимпийских играх и 10 раз на чемпионатах мира). У мужчин олимпийское золото трижды завоевывали Александр Медведь и Бувайсар Сатиев.

Отличия вольной и греко-римской борьбы

Главной отличительной особенностью является зона, с которой разрешено работать борцам – «классики» (греко-римская борьба) ограничены действиями не ниже пояса и не используют приемы, в которых участвуют ноги – запрещены подсечки, подножки, зацепы, а также нельзя проводить захваты ног руками. Специфика стиля дает преимущество бойцам, обладающим большей физической силой.

В отличие от борца греко-римского стиля, «вольники» имеют широкий арсенал приемов, в первую очередь за счет использования ног. Здесь возрастает роль уровня владения техническим мастерством, которое в любом случае должно поддерживаться достаточной степенью атлетизма.