**Борьба спортивная**

Единоборство двух спортсменов по определенным правилам называется спортивной борьбой. Этот вид спорта пришел к нам из глубокой древности.

Правила, конечно, были тогда иные, чем сейчас, но принцип единоборства всегда оставался один — положить соперника на лопатки или заставить его коснуться земли бедром или плечом. Борьба вошла вторым номером (после бега) в программы древних Олимпийских игр. А вот в начале нашего, 20-го столетия во многих странах Европы, особенно во Франции и в России, получила большую популярность греко-римская борьба, которую еще называли французской и которая нынче именуется классической. В ней запрещены подножки и захваты ниже пояса. Победа присуждается по очкам за проведенные приемы, а также если соперника удалось заставить коснуться ковра обеими лопатками или он перекатился на спине, коснувшись ковра лопатками попеременно.

Выдающимся мастером этой борьбы был русский богатырь Иван Поддубный. Он пять раз побеждал на чемпионатах мира и за всю свою борцовскую жизнь (а выступал Иван Максимович до 57 лет) проиграл всего две схватки. Богатыри невиданной силы есть и теперь. Например, полутяжеловес Николай Балбошин. Этот борец классического стиля победил на Олимпиаде 1976 г., пять раз становился чемпионом мира и шесть — Европы. Огромный авторитет завоевали и другие атлеты — двукратные олимпийские чемпионы Валерий Резанцев и Александр Колчинский. На Олимпиаде в Сеуле (1988) покорил зрителей огромной силой тяжеловес из Новосибирска Александр Карелин. Однако самым титулованным в борцовском мире считается выдающийся спортсмен Александр Медведь — трехкратный олимпийский чемпион, семикратный чемпион мира. Он — борец вольного стиля.

В этом виде единоборства на ковре разрешается почти всё — подножки, подсечки, перевороты. В общем, ты волен провести любой прием. В классической и вольной борьбе все участники соревнований делятся на десять весовых категорий; скажем, самые легкие спортсмены входят в категорию до 48 кг, затем —до 52 кг, 57 кг и так далее. Борцы тяжелого веса — это богатыри, весящие более 100 кг. Для соревнований подростков (12—13 лет) и юношей различных возрастов существуют свои весовые категории. В вольной борьбе широко известны имена прекрасных атлетов — двукратных олимпийских чемпионов Ивана Ярыгина, Левана Тедиашвили, Сослана Андиева, Сергея Белоглазова. Кудесниками ковра назвали победителей Олимпиады в Сеуле (1988) Арсена Фадзаева, Махарбека Хадариева, Давида Гобеджишвили. А вот в борьбе дзюдо — семь категорий. Но есть и восьмая — она называется открытой или абсолютной.

В споре за награды какого-либо турнира любой участник соревнований — будь он легковес или тяжеловес — может выйти на татами и попытать счастье в жарком соперничестве. Да, в дзюдо борцы состязаются не на ковре, а на татами — жесткой подстилке. И все команды даются на японском языке. Например: «Хаджимэ!» — «Начинайте!», «Иппон!» — «Чистая победа!» Дело в том, что этот вид спорта родился в Японии и «придумал» его, составил правила школьный учитель Дзигаро Кано. Атлеты борются в кимоно — куртке и брюках из плотной ткани. Раньше считалось, что борьба — это спорт для мужчин.

Но женщины тоже нашли в борьбе привлекательное для себя увлечение. Особенно им приглянулось дзюдо. С 1980 г. проводятся чемпионаты мира и Европы по женскому дзюдо. В нашей стране этот вид спорта тоже пришелся девушкам по душе. Первый чемпионат СССР был проведен в 1987 г. В секции принимают девочек с 12 лет. Ну а этот вид единоборства, который называется самбо — самооборона без оружия, наверняка знают все ребята. Эта борьба родилась у нас в стране, впитав в себя элементы национальных видов борьбы многих народов мира. Самбисты выступают на ковре, в курточках, у них тоже десять весовых категорий. Но в самбо так много хитроумных приемов, что их хватило бы на все другие виды борьбы с избытком. Самбисты могут применять захваты и за пояс, и за любую часть куртки выше пояса. Разрешены также захваты рук и ног противника и действия ногами против его ног, рук и туловища.

**Список литературы**

Для подготовки данной работы были использованы материалы с сайта <http://www.5.km.ru/>