**СОДЕРЖАНИЕ**

Введение

1. Сущность и история развития борьбы

1.1. Вольная и греко-римская борьба как вид спорта

1.2. История развития вольной и греко-римской борьбы

2. Опасные ситуации в борьбе

2.1. Травмы в вольной и греко-римской борьбе

2.2. Методы предотвращения опасных ситуаций в вольной и греко-римской борьбе

3. Травматизм в вольной и греко-римской борьбе

3.1. Статистика травматизма в различных видах спорта

3.2. Сравнительный анализ травматизма в различных видах спорта

Заключение

Список литературы

Приложение 1

**Введение**

С конца XX века в физкультурно-спортивном движении всего мира стали бурно развиваться боевые искусства. Занимаясь ими, можно быстро и достаточно легко получить квалификационную степень в виде пояса какого-либо цвета или даже мастерский дан, но настоящую боевую подготовку можно получить, занимаясь каким-либо единоборством.

Каждый человек может выбрать для себя наиболее психологически привлекательный вид единоборства, но если рассматривать их виды с позиции подготовки для дальнейшего расширения своих умений и навыков, то греко-римская борьба является наиболее удобной для создания оптимальной базы к участию в любом виде спортивной борьбы и во всех разновидностях современного рукопашного боя.

Связано это с тем, что в греко-римской (классической) борьбе преобладают приемы, проводимые из плотных захватов (обхватов), возникающих в ходе рукопашного боя при положении "клинча" (в схватку). Особенно важно это качество греко-римской борьбы для организации базовой технической подготовки детей в других видах борьбы и рукопашного боя.

К сожалению, борьба, как и любой другой вид спорта, несет не только здоровье и развитие, но и создает опасные для здоровья ситуации. В первую очередь – это травмоопасные ситуации. Для предотвращения данных ситуаций выработаны определенные правила, которые позволяют свести риск их возникновения к минимуму.

Целью настоящей курсовой работы является рассмотрение опасных ситуаций, возникающих в таких видах спорта, как вольная и греко-римская борьба. Для достижения этой цели необходимо всестороннее изучение данных видов спорта, которое подразумевает рассмотрение таких вопросов, как:

* сущность и правила вольной и греко-римской борьбы;
* история развития данных видов спорта в России и за рубежом;
* виды опасных ситуаций в вольной и греко-римской борьбе;
* методы предотвращения данных ситуаций.

Объектом курсовой работы является такие виды спорта как вольная и греко-римская борьба. Предметом курсовой работы будут опасные ситуации, возникающие в данных видах спорта.

Курсовая работа состоит из двух частей, введения и заключения. В первой части курсовой работы рассматривается сущность вольной и греко-римской борьбы (правила, особенности и т.д.). Кроме этого, в первой части курсовой работы подробно рассмотрен такой вопрос, как история возникновения и развития данных видов спорта, как за рубежом, так и в нашей стране. Во второй части курсовой работы рассматриваются опасные ситуации, которые могут возникать при занятии данными видами спорта. Изучены основные виды травм, которым наиболее подвержены спортсмены, причины возникновения травмоопасных ситуаций, а также методы профилактики и предотвращения возникновения опасных ситуаций в данных видах спорта.

В процессе написания курсовой работы был использован ряд источников, полный список которых приведен в конце работы («Список литературы»). Среди основных источников – учебная и спортивная литература, освещающая различные аспекты данных видов спорта, материалы сети Интернет.

# Сущность и история развития борьбы

##

## Вольная и греко-римская борьба как вид спорта

Греко-римская борьба, это единоборство двух спортсменов. Борьба с технической стороны проводится с помощью различных технических приемов, которые применяются не ниже пояса. Цель поединка - прижать противника спиной к ковру. Борец может также одержать победу при достижении перевеса в 10 очков перед противником (техническое преимущество), или закончив схватку с большим количеством очков (технические очки).

Борцам греко-римского стиля, в отличие от "вольников", запрещается использовать в приемах зацепы и подножки, а также атаковать ноги противника. Они используют только силу верхней части тела для проведения бросков руками, поднятия тела противника, при этом принимая ближнюю стойку по отношению друг к другу.

Вольная борьба - единоборство двух спортсменов, которые с помощью различных технических приемов - захватов, бросков, переворотов, подножек, подсечек и др. - стремятся положить друг друга на лопатки и добиться чистой победы, либо победы по очкам (каждый удачно проведенный прием оценивается определенным количеством баллов).

В отличие от греко-римской борьбы, в борьбе вольной разрешается выполнять захваты за ноги и делать подножки, подсечки. В партере допускается переворачивать противника на спину, используя для этого любые захваты, обхваты и действия руками и ногами.

Схватка продолжается 5 мин. Если в течение этого времени никто из соперников не победил, то есть не положил соперника на лопатки или набрал менее трех баллов, поединок продлевается на 3 мин. и продолжается, пока один из спортсменов не наберет трех баллов или не одержит чистую победу (туше).[[1]](#footnote-1)

В целом, греко-римская и вольная борьба похожи, однако их принципиальное отличие заключается в том, что в вольной борьбе разрешены также захваты и действия с ногами противника, подсечки и зажимы. В греко-римской борьбе все действия соперников ограничены зоной выше талии. Любые действия ниже, в том числе захваты ногами, запрещены.

С первого взгляда кажется, что арсенал борца невелик, однако это не так. Количество приёмов, захватов, бросков достаточно велико, и весь этот арсенал является технически сложным. Говоря простым языком, для того чтобы правильно выучить тот или иной бросок, требуется до тысячи повторений за каждую тренировку в течение нескольких месяцев. При этом важно учитывать, что каждое действие в борьбе – это владение своим телом и управление телом противника, из чего следует, что даже при отсутствии сопротивления со стороны противника вы поднимаете не только своё тело, но и тело соперника.

В классической борьбе преобладают большие мышечные напряжения, связанные с преодолением массы и силы тяжести соперника, его мышечных усилий. Необходимо обладать интуицией для своевременной мобилизации контрусилий, чтобы не исчерпать свою энергию, не достигнув результата.

Поединки борцов-классиков включают тактические действия — разведку, выбор выгодных положений в стойке или партере, атакующие приемы с захватами рук, шеи, туловища, перевороты, разнообразные броски, переводящие соперника из стойки в партер или в критическое положение, ведущее к его поражению.

Борец должен освоить навыки сохранения устойчивого равновесия в стойке и в передвижениях по ковру, чтобы подготовить условия для проведения атаки или предупредить действия соперника. Успешное проведение бросков определяют захваты, с помощью которых соперник выводится из равновесия приемами подворотов, бросков прогибами с переходом в мост, сваливанием толчками или скручиванием, бросков мельницей. В партере амплитуда движений уменьшается, уступая место дожиманиям, переворотам, контрприемам ухода с моста и восстановления устойчивого положения, в которых соперники проявляют недюжинную силу, гибкость и ловкость.

Овладев большим количеством приемов, каждый борец доводит до совершенства лишь несколько, наиболее отвечающих его индивидуальным качествам и гарантирующих ему победу над соперником.

Сложность классического поединка заключается в дефиците времени: за отведенные на схватку 5 мин. (у взрослых) и 4 мин. (у юношей) необходимо точно рассчитать все тактические комбинации, провести несколько результативных приемов и выиграть поединок быстрой, чистой победой, сохранив запас сил и энергии.

Каждый новый соперник требует новых творческих решений для победоносной тактики. «Толкачи» и «силачи» в классической борьбе прошлого уступили место мыслящим тактикам, проявляющим виртуозность, техническое совершенство и целеустремленность.

За этими качествами всегда стоит большой труд, развитие взрывной и статической силы, быстрой концентрации усилий в отдельных группах мышц, быстрых реакций на действия соперника, активной гибкости в суставах и позвоночнике, устойчивости к утомлению и болевым ощущениям, координации и управления временными, пространственными и силовыми параметрами собственных движений в быстро изменяющихся ситуациях поединка.

Организм борцов приспособлен к длительным напряжениям сердечнососудистой системы, которая обеспечивает кислородные потребности большой мышечной массы в условиях, ограничивающих кровоток. Межмышечное сдавливание сосудов повышает сопротивление кровотоку и требует усиления сократительной активности сердца. У борцов наблюдается гипертрофия левого желудочка, утолщение стенок миокарда, усиление сокращений и снижение ритма сокращений в покое до 50-60 уд/мин.

Такая приспособительная брадикардия ограничивает изнашивание сердца и повышает его функциональные резервы, обеспечивает потенциал выносливости.

В Америке вольная борьба очень популярна, там обожают сильных людей. Впервые на олимпийских играх соревнования по вольной борьбе состоялись также в США в 1904 г. Участвовали в них только американские борцы - 38 чел. С тех пор Соединенные Штаты традиционно хорошо выступают в борьбе вольного стиля. Американцы выиграли с 1904 г по 1996 г на Олимпийских Играх 99 олимпийских медалей - больше, чем любая другая страна. Уже много лет сборная СССР, а теперь России соперничает с очень сильными борцами США.

Другими ведущими странами является Иран, где эта борьба - национальный спорт и где борцов почти обожествляют, а также Турция. Некоторые спортивные обозреватели одно время из-за такой популярности вольной борьбы в мире высказывали даже опасение, что МОК может исключить греко-римскую борьбу из программы Олимпийских игр.

В Советском Союзе вольная борьба стала развиваться значительно позже классической. Советские борцы не были знакомы с этим видом борьбы. Исключение составляли только борцы из Азербайджана, Армении и Грузии, где национальные виды борьбы имели много общего с техникой международной вольной борьбы.

Первый чемпионат страны был проведен в 1945 г. Многие борцы- классики перешли в вольную борьбу, особенно из тех весовых категорий, в которых существовала большая конкуренция. Всесоюзный комитет по делам физической культуры и спорта провел специальный учебный сбор для тренеров, где они впервые изучили сложную технику нового вида борьбы. Развивать вольную борьбу в СССР начали потому, что это был олимпийский вид. За первыми международными выступлениями советских борцов с особым вниманием следил И. В. Сталин - он сам был поклонником борьбы , а победы в тяжелых весовых категориях считал важнейшими и определяющими.

Впервые наши борцы вольного стиля приняли участие в Олимпийских Играх в 1952 г. Главным претендентом на золотую олимпийскую медаль был « северный великан швед Б. Антонссон.

К этому времени он был чемпионом Европы 1946 г, 1949 г по вольной борьбе, чемпионом мира 1950 г по классической борьбе, чемпионом мира 1951 г по вольной борьбе, серебряным призером Олимпийских игр 1948 г в Лондоне. Ни у кого из западных специалистов и журналистов не было сомнения, что в 1952 г именно Антонссон станет олимпийским чемпионом.

В финале он встретился с талантливым самородком, колхозником из Кахетии А. Мекокишвили. На первом чемпионате СССР в 1945 г именно Арсен занял первое место и прочно удерживал его несколько лет. Таков путь олимпийского чемпиона 1952 г, так как А Мекокишвили выиграл финальную схватку, а команда борцов вольного стиля СССР заняла на этих Играх первое место.

Всего с 1952 г по 1996 г борцы вольного стиля СССР - России завоевали на олимпийских состязаниях:

1952 г - 2 золотые, 1 серебряную медали

1956 г- 1 золотую

1960 г- 2 серебряные, 3 бронзовые

1964 г- 2 золотые, 1 серебряную, 2 бронзовые

1968 г- 2 золотые, 1 серебряную ,

1972г.- 5 золотых , 2 серебряные и 1 бронзовую ,

1976г.- 5 золотых, 3 серебряных

1980 г -7 золотых, 1 серебряную, 1 бронзовую

1988 г -4 золотые, 3 серебряные, 2 бронзовые

1992 г -3 золотые, 2 серебряные, 2 бронзовые

1996 г - 3 золотые, 1 серебряную

В 1996 г Россия впервые выступила на Олимпийских играх самостоятельной командой.

Самый титулованный борец вольного стиля Александр Медведь - трехкратный олимпийский чемпион, семикратный чемпион мира. Двухкратными олимпийскими чемпионами и шестикратными чемпионами мира являются Сергей Белоглазов и Арсен Фадзаев, Два олимпийских «золота» имеют также Иван Ярыгин, Леван Тедиашвили, Орслан Андиев, Махарбек Хадарцев (в Атланте на Играх 1996 г Махарбек завоевал еще и серебряную олимпийскую медаль) Эмансипация продолжается, и чемпионаты Европы по вольной борьбе проводятся уже среди женщин.[[2]](#footnote-2)

Вольная борьба среди женщин.

Вольная (free-style wrestling), или олимпийская (olympic wrestling) борьба (в применении к женщинам ее часто называют просто "женская борьба" - women wrestling, female wrestling, college women wrestling) - вид единоборства, в котором с помощью оговоренного набора приемов каждая участница старается повалить соперницу на спину и прижать ее лопатками к полу. Это считается чистой победой - положение "туше" (от французского touche - коснуться).

Приемы проводятся с помощью рук и ног - это принципиально отличает вольную борьбу от классической (греко-римской), где приемы проводятся только руками, что предполагает мощный плечевой и брюшной мышечные пояса и большую силу рук, поэтому этот вид борьбы у женщин не привился.

В отличие от восточных единоборств, в основе вольной борьбы лежит европейско-африканское ритуальное (небоевое) единоборство, поэтому-то и признаком чистой победы является не капитуляция, а оговоренное условное положение. (Определение борьбы кратко и четко дано у Даля: "Единоборство без оружия, побоев и драки").

На наш взгляд, вольная борьба - наиболее благородный и некоммерческий вид спортивного единоборства, в ней запрещены удары, болевые и удушающие приемы, захваты ногами и за одежду. Борьба ведется в двух основных положениях: в стойке (стоя на ногах) и в партере (на ковре - от французского "par terre": на земле). Борцы одеты в специальные открытые трико и обуты в мягкую обувь (борцовки).

Борицы обязаны поддевать под трико специальную футболку, защищающую грудь, носить плотный беспроволочный лифчик и завязывать волосы резинкой. Некоторые любительские федерации борьбы обязывают женщин бороться в специальных ушных протекторах.

Единственный прием вольной борьбы, признанный наиболее опасным и запрещенный у женщин - так называемый "двойной нельсон": просовывание обеих рук сзади через подмышки соперника и нажим сведенными кистями на шею и затылок. Женщины используют одинарный нельсон (просовывая лишь одну руку через подмышку, а другой, нажимая сверху). Этот прием часто применяется для переворота соперницы с четверенек на спину через голову и является очень эффектным, но требующим большой силы.

Женщины, как правило, борются более активно, чем борцы-мужчины, они реже ведут малоподвижную позиционную борьбу, реже происходят остановки из-за пассивности и возобновление схватки в партере, а чистые победы случаются чаще. Женские борцовские поединки - более зрелищны и эмоциональны.

Априорное предубеждение к облику женщин-борцов (бориц) оказывается необоснованным ("этакая здоровенная и грубая тетка с квадратной челюстью, типа Карелина в женском варианте"). Вопреки ожиданиям, борицы вольного стиля в массе своей весьма женственны и привлекательны. Превалирует слегка упитанный и характерно женский тип фигур (с достаточно широкими бедрами, заметной талией и сформировавшейся грудью). По нашему мнению, в этом виде спортивных единоборств - наибольшее число женственных фигур и лиц (пожалуй, только некоторые кикбоксерши могли бы с ними в этом соперничать).

Женская вольная борьба очень распространена у американских студенток и учениц старших классов средней школы. Это чисто любительский спорт, в котором участвуют энтузиастки, а соревнования совсем не похожи на шоу и не приносят больших барышей (в отличие, например, от профессионального бокса).

Вследствие того, что девушек, желающих заниматься вольной борьбой, не всегда хватает для комплектования команды или секции, тренировки и даже соревнования иногда проводятся вместе с юношами (которых это обстоятельство мало радует, и бороться с девушками никто из них не хочет). Это вызывает некоторые трения, а спонсоры вольной борьбы пытались в судебном порядке запретить смешанные соревнования, опасаясь серьезных травм у девушек и неизбежных при этом судебных издержек, но американский суд счел такое требование дискриминационным.

Многие приемы вольной борьбы предусматривают сильные зажимы различных частей тела, поэтому женщины со значительным подкожным жировым слоем в этой борьбе не участвуют. И по этой же причине, в вольной борьбе (в отличие от дзюдо) практически не встретишь тяжеловесок, так как женщины тяжелее 70 - 75 кг обычно обладают заметными жировыми складками, защемления которых во время схваток могли бы привести к серьезным неприятностям.

Борицы-любительницы, не относящиеся к федерациям, и не выступающие в официальных соревнованиях, редко используют правила вольной борьбы. В самодеятельных поединках гораздо чаще используются правила "сабмишн", в которой не нужна высокая техника и не требуется умения применять сложные приемы, подсчитывать очки, к тому же женщины предпочитают условностям (типа туше) собственное признание соперницей поражения.[[3]](#footnote-3)

## История развития вольной и греко-римской борьбы

Человеку приходилось всегда отстаивать облюбованный участок земли, реки, озера, убитого зверя и т.п., поэтому борьба в утилитарном смысле всегда было одним из средств выживания, самосохранения. В более поздние времена борьба стала играть важнейшую прикладную роль в физической подготовке воинов.

Подлинного развития борьба достигла в Древней Греции. Она нашла широкое отображение в греческой литературе и в произведениях изобразительного искусства. О значимости и популярности борьбы в Греции говорит и то, что вслед за бегом она была включена в программу одних из первых (вскоре после 776г. до н. э.) олимпийских игр.

В классическом греческом пятиборье - пентатлоне (бег, метание копья, метание диска, прыжки, борьба) оригинальным номером программы всего состязания стала именно борьба. Позже борьба вошла в панкратион - соединение борьбы с кулачным боем - уже как третья ее разновидность на древних олимпийских играх.

Всенародная любовь к состязаниям в Древней Греции породила массовые зрелища. Появились профессионалы по отдельным видам состязаний (бег, прыжки, борьба, кулачный бой). Особенно ярко профессионализм проявился в борьбе, так как именно борьба была самым популярным зрелищем, и борцов - профессионалов готовили в специальных школах.

Завоевав Грецию, Рим освоил греческую культуру. Борьба у римлян стала также одним из популярнейших цирковых зрелищ, а победители становились кумирами толпы. Борьба в Риме демонстрировалась также в сочетании с кулачным, а в боях гладиаторов - с вооруженным боем.

С появлением христианства постепенно такие виды борьбы приходят в упадок, в конце IV века нашей эры были закрыты все государственные школы гладиаторов и прекратили свое существование олимпийские игры. Борьба остается, правда, любимым народным развлечением и в мрачные годы средневековья.

В конце XVIII начале XIX века в Европе начала формироваться современная греко-римская борьба. Основные ее положения были заложены во Франции, где борьбой в то время особенно увлекались и в сельской местности, и в городах. Так как состязания борцов вызывали огромный интерес, силачи из народа стали выступать в бродячих цирках, летних садах, местах гуляний и увеселений. Позже начинают разыгрываться первенства городов, Франции, а потом организуются и чемпионаты мира. Хорошая организация чемпионатов, широкая реклама создали профессиональной борьбе необычайный успех.

В 1848г. в Париже появились первые арены, на которых выступали борцы - профессионалы. Во Францию начинают приезжать борцы из других стран (немцы, итальянцы, турки, русские…), чтобы принять участие в этих чемпионатах, познакомиться с их организацией, правилами соревнований. Впоследствии они начинают организовывать такого рода состязания в своих странах.

В результате французская борьба получила международное признание, а в ее названии звучало имя страны, сделавшей этот вид борьбы поистине массовым видом спорта. Конечно, борьба развивалась в мире в различных направлениях. Это зависело от национальных традиций, от влияния культур соседних стран и т.д. В Европе получила распространение французская (греко-римская) борьба, в странах Азии, Востока, в Америке - борьба вольная.

В 1896г. французская борьба была включена в программу первых современных олимпийских игр. Международный олимпийский комитет дал ей официальное название - греко-римская борьба, чтобы придать борьбе как виду спорта международный характер. Участвовало в первых Играх всего 5 человек, представляли они 4 страны (двое было из Греции, по одному Германии, Венгрии, Великобритании). Разделения борцов на весовые категории на этих Играх не было. С тех пор греко-римская борьба за исключением двух Олимпиад (1900 и 1904г.г.) неизменно входит в программу олимпийских состязаний.

В 1912г. была основана международная федерация борьбы (FILA - ФИЛА). Сегодня это одна из крупнейших и влиятельных спортивных организаций.

Что касается названия, то в разные годы этот вид борьбы называли по-разному: профессионалы именовали ее "французской борьбой", любители - "греко-римской". У нас в стране в 1948г. Всесоюзный комитет по делам физической культуры и спорта утвердил следующие наименования для отдельных видов спортивной борьбы: французская, или греко-римская, борьба стала называться "классической", вольно-американская - "вольной", прежняя вольная борьба получила название "самбо" (от сокращенного "самозащита без оружия"). Наконец, в 1991г. было принято название "греко-римская борьба" вместо "классической".[[4]](#footnote-4)

Развитие борьбы в России.

Борьба как форма развлечения и проявления силы и мужества всегда была популярна на Руси. Она присутствовала на всех праздниках и гуляниях. Русский народ сложил о борьбе много пословиц и поговорок, былин и сказок, в которых прославлялась сила и отвага, описывались поединки русских богатырей. Первоначальными способами русской народной борьбы следует считать борьбу "не в схватку" и "в схватку". При борьбе "не в схватку" противники брали друг друга одной рукой за ворот или за пояс, и из этого положения каждый старался бросить другого на землю, подшибая своей ногой его ногу.

При борьбе "в схватку" разрешалось произвольно захватывать противника руками за туловище. После захвата каждый стремился бросить противника на землю. С течением времени эти виды уступили место основному виду русской борьбы - борьбе на поясах. В этом виде борьбы из обоюдного захвата двумя руками за пояс нужно было бросить противника на спину без применения подножек и подсечек.

Широкое развитие профессиональная борьба получила в период появления русского балагана, а затем цирка. Начиная с 1860г. борьба на поясах становится неотъемлемой частью цирковой программы, причем борцы состязались не только в борьбе, но и в различных упражнениях с тяжестями.

Как и в других странах, спортивная борьба в России получила признание в конце XIX века. В 1885г. в Петербурге был основан первый в России "Кружок любителей тяжелоатлетического спорта". Вслед за Петербургом кружки любителей борьбы стали создаваться в Москве, Киеве, Риге, других городах России. В 1896г. был утвержден Устав Петербургского атлетического общества, а через год, в 1897г., в Петербурге был проведен первый Всероссийский любительский чемпионат борцов, и эта дата считается началом развития любительской спортивной борьбы в России. Большую роль в развитии любительской спортивной борьбы сыграла профессиональная борьба. Сама по себе профессиональная борьба была почти лишена спортивного содержания. Результаты схваток и распределение мест в чемпионатах, в основном, заранее планировались антрепренерами. Участники чемпионатов подбирались так, чтобы заинтересовать зрителя и потакать его не слишком взыскательным вкусам. Профессиональная борьба в целом была театрализованным представлением и хорошим средством агитации среди любителей. Из профессиональных борцов особенно большую известность приобрел Иван Поддубный, шестикратный чемпион мира, популярны были также борцы Иван Шемякин, Иван Заикин, Николай Вахтуров и др.

Долгое время у борьбы как вида спорта в России не было организации. Прошедшие в 1897, 1898, 1899г.г. чемпионаты страны прервались, и с 1900г. по 1912г. первенств России по борьбе не было. Только в 1913г. был создан Всероссийский тяжелоатлетический союз, который объединил деятельность 16 городов России, культивировавших борьбу. Этот союз возобновил проведение первенства страны. В том же, 1913г., в Риге состоялся четвертый чемпионат России. Следующие чемпионаты состоялись в 1914г., в январе 1915г., а в конце 1915 года в Москве был проведен последний - седьмой чемпионат дореволюционной России.

Русские борцы, впервые принявшие участие в Играх IV Олимпиады в 1908г. в Лондоне, добились заметного успеха. В греко-римской борьбе Н.Орлов (полусредний вес, 25 участников из 10 стран) завоевал серебряную олимпийскую медаль, также II место занял А.Петров (тяжелый вес, 7 участников из 4 стран). Впервые официально Россия участвовала в следующих, V олимпийских играх, в 1912г. в Стокгольме. Это выступление было неудачным, только М.Клейн (средний вес, 38 участников из 14 стран) завоевал олимпийское "серебро".

К началу первой мировой войны в России было около 20 спортивных организаций, культивирующих борьбу, а общее количество любителей составляло 250-300 человек. После первой мировой войны, Октябрьской революции и гражданской войны только в 1924г. был организован первый чемпионат СССР по классической борьбе. Приняли в нем участие 40 спортсменов. Одним из чемпионов стал Владимир Иванов, автор одного из первых пособий, которое называлось "Французская борьба" и было издано в 1929г. В.Иванов - также один из первых преподавателей борьбы в Центральном институте физической культуры в Москве (ныне Академия физической культуры). В.Иванов воспитал известнейших в тридцатые годы борцов Г. Пыльнова и А. Катулина.

Надо сказать, что развитие каждого вида спорта неразрывно связано с правилами соревнований. Только в 1914г. Всероссийский тяжелоатлетический союз принял международные правила борьбы, и с этого года все соревнования стали проводиться по пяти весовым характеристикам (легчайший вес, легкий, средний, полутяжелый, тяжелый). До этого единых правил не было, и даже в одном городе соревнования могли проводиться по-разному.

Первые новые правила в СССР были утверждены и опубликованы в 1924г. и хотя в этом же году состоялся первый чемпионат стран, регулярно первенства СССР по классической борьбе стали проводиться с 1933г.

В истории международных связей и встреч наших борцов можно отметить два периода - первый - с 1924г. по 1946г., когда были эпизодические участия в Международных соревнованиях в Финляндии, Швеции, других скандинавских странах.

После официального вступления Федерации борьбы СССР в ФИЛА в 1947г. сборная команда страны в этом же году впервые выехала на чемпионат Европы по классической борьбе в Прагу. В 1952г. на XV Олимпийских играх в Хельсинки борцы-"классики" завоевали сразу четыре золотые олимпийские медали, одну серебряную и две бронзовые. Это позволило им в командном зачете занять первое место. Всего, начиная с 1952г., представители СССР, затем России завоевали в греко-римской борьбе 38 золотых олимпийских наград.

Наиболее титулованные - двукратный олимпийский чемпион и пятикратный чемпион мира Валерий Рязанцев, двукратный олимпийский чемпион Александр Колчинский, олимпийские чемпионы и трехкратные чемпионы мира Анатолий Колесов и Михаил Мамиашвили, олимпийский чемпион и пятикратный чемпион мира Николай Балбошин, единственный трехкратный олимпийский чемпион и шестикратный чемпион мира Александр Карелин, удостоенный после выступления на Играх в Атланте звания Герой России.[[5]](#footnote-5)

# Опасные ситуации в борьбе

В соответствии с «Международными правилами борьбы греко-римской, вольной, женской и пляжной», утвержденными Федерацией спортивной борьбы России, правилами вольной и греко-римской борьбы предусматривается «опасное положение». Считается, что борец находится в «опасном положении», когда линия его спины (или линия плеч) вертикально или параллельно ковру образует с ним угол менее 90 градусов, когда он сопротивляется верхней частью туловища, чтобы не было туше.

В данной курсовой работе будут рассмотрены только те случаи, когда жизни и здоровью борца угрожает реальная опасность. Основной опасной ситуацией в данных видах спорта является угроза травмирования. Она возникает при применении борцами отдельных (запрещенных) приемов. Например, и в вольной, и в греко-римской борьбе запрещен замок «ножницы», когда ноги скрещиваются вокруг шеи соперника, так как при применении данного приема создается опасная ситуация, угрожающая здоровью спортсмена.

Во время схватки должен присутствовать дежурный врач, который наделен полномочиями останавливать поединок в случае, если здоровью кого-либо из спортсменов угрожает опасность. Тем не менее, травмы в этих видах спорта не редкость. Рассмотрим более подробно виды травм, которые наиболее часто встречаются в вольной и греко-римской борьбе.

## Травмы в вольной и греко-римской борьбе

Причины травм в борьбе. Борьба характеризуется очень высоким процентом травм, полученных во время как соревновательной, так и тренировочной деятельности. Исследование, проводившееся на протяжении 5 лет Национальной студенческой спортивной ассоциацией (НССА), показало, что из представителей 13 видов спорта наиболее высокий процент травм был у борцов.

Анализ повреждений показал, что чаще всего травмировались коленные суставы, голова, шея, лицо, туловище, спина, плечевые и голеностопные суставы. Общий коэффициент травм составил почти 2 травмы на 1 борца в год.

Большое количество травм в этом виде спорта можно объяснить тем, что борьба — контактный вид спорта, в котором, в отличие от других видов спорта, контактирование происходит практически постоянно. Это обусловливает высокую степень риска травм. Кроме того, для борьбы характерно большое число столкновений. Они имеют место, когда борец пытается осуществить "сваливание". Травмы возникают во время "сваливаний", поскольку они являются "взрывными".

Исследование, проведенное на чемпионате НССА 1986 г., показало, что по сравнению с неспортсменами у бывших борцов проблем с шеей в 3 раза больше, с коленными суставами — почти в 4 раза больше, а 42 % по-прежнему имеют различные проблемы с опорно-двигательным аппаратом.

Два эпидемиологических исследования в 1986 и 1991 годах позволили выявить ряд факторов, объясняющих высокий риск возникновения повреждений у борцов. Так, коэффициент травм значительно выше во время матчей (в 40 раз), чем во время тренировочных занятий. Тем не менее, большинство повреждений происходит во время тренировок, что отражает большое количество времени, которое расходуют борцы на подготовку к матчам.

Более высокая степень риска травм отмечается в начале сезона. Во время проведения турниров борцам приходится проводить 3—6 поединков в день, при этом перерыв между матчами не превышает 1 ч. Ввиду проведения большого количества поединков возникает реальная опасность, что незначительное повреждение перерастает в серьезную травму.

Вероятность получения борцом повреждения увеличивается, если он уже был травмирован. У борцов, имевших в прошлом повреждения коленных суставов, травмы коленных суставов встречались в два раза чаще. Риск возникновения повреждений определенного вида также зависит от того, ведет ли борец атакующие или защитные действия. Так, во время проведения атакующих действий увеличивается риск повреждения шеи, а при ведении защитных действий повышается риск повреждения коленных суставов.[[6]](#footnote-6)

Травмы головы и шеи. Смертельные травмы головы и шеи редко встречаются в любительской борьбе. Большинство серьезных повреждений обусловлены соприкосновением головы с борцовским ковром. Менее серьезные, но более распространенные повреждения головы и шеи, включая сотрясения, чаще всего возникают вследствие столкновений голова/голова, голова/колено, голова/бедро во время выполнения "сваливаний".

После получения спортсменом серьезной травмы головы или шеи главная задача состоит в том, чтобы не сделать травму еще более серьезной. Необходимо тщательно обследовать и немедленно доставить травмированного спортсмена в больницу для своевременного оказания ему адекватной медицинской помощи.

Если борец возобновляет активность до исчезновения болевых ощущений и полного восстановления диапазона движений, вероятность повторной травмы является довольно высокой. Важно не допустить повторных повреждений шеи, поскольку это ведет к образованию остеофитов, результирующему сужению межпозвонкового отверстия и постоянной неврологической симптоматике. Вместе с тем даже при отсутствии повторных повреждений 28 % бывших борцов, имевших повреждения шеи, отмечают наличие невропатических симптомов.

Типичная травма борцов — ушная гематома, является результатом непосредственной травмы уха, например, вследствие удара о голову или колено соперника. Наиболее эффективное средство защиты от этой травмы — использование специального защитного устройства. Рекомендуется всем борцам использовать его в процессе тренировочной деятельности, а также во время соревнований, если это разрешено правилами.

Наиболее эффективный метод лечения был описан Шуллером и др. После аспирации гематомы ватные стоматологические валики пришивают к латеральной и медиальной части ушной раковины. Борец может выступать уже через 24 ч. Авторы исследования отмечают, что рецидивы наблюдались только в 5 % случаев.

У борцов также довольно часто отмечаются повреждения лица, у 18,4 % были травмы в участке возле глаза.

Травмы плеча. Три основных механизма обусловливают повреждения плечевых суставов.

1. При броске на борцовский ковер из положения стоя борцы пытаются смягчить силу удара, вытягивая руку и тем самым распределяя силу на плечевой пояс, что может привести к его повреждению.
2. Если борец не может вытянуть руку, то он приземляется непосредственно на плечо, что также может привести к повреждению.
3. Атакуя ноги соперника, борец может оказаться в захвате при чрезмерном выпрямлении туловища. В этом положении голова оказывается внизу, а рука поднята над головой. Тело соперника оказывается на плече борца. Когда соперник "отбрасывает" бедро назад и увеличивает силу нагрузки на плечо, происходит чрезмерное сгибание и может произойти передний подвывих.

Существует множество борцовских захватов, которые подвергают плечевой сустав спортсмена значительному скручиванию и растяжению. Большинство из них являются запрещенными. Снижению количества повреждений плечевых суставов может способствовать создание более биомеханически обоснованных борцовских ковров.

Травмы поясницы. Повреждения поясницы встречаются у борцов реже и обычно являются менее серьезными, чем травмы шеи. Довольно редки такие повреждения, как переломы или последствия повреждений — спондилёз. Большинство повреждений возникает во время "сваливаний". Борцы тянут и толкают друг друга при несколько сверхвыпрямленном поясничном отделе позвоночника. Это в сочетании с выкручиванием может привести к травме. Повреждение может возникнуть и при попытке поднять соперника, лежащего на ковре. Главным средством профилактики является укрепление и растягивание соответствующих мышц.

Травмы колена. Коленный сустав — анатомический участок, наиболее часто подвергающийся повреждениям. Большинство повреждений возникает при выполнении "сваливаний". Большая вероятность повреждения характерна для защищающегося борца. Наиболее типичными повреждениями являются бурсит надколенника, повреждения медиальных и латеральных коллатеральных связок и разрывы менисков. Разрывы латеральных менисков наиболее распространены в борьбе, чем в любом другом виде спорта.

Травмы стопы. Повреждения голеностопных суставов встречаются относительно часто. Наиболее типичным из них является повреждение передней таранно-малоберцовой связки. Повреждение, как правило, возникает во время "сваливаний".

Во-первых, когда борец пытается бросить соперника, атакующий спортсмен приподнимается на носках и вращается. Мгновенная потеря равновесия может привести к тому, что атакующий борец "перекатится" через голеностопный сустав. Второй механизм повреждения возникает в отношении защищающегося борца во время "сваливания". Когда соперник поднимает одну ногу, масса тела приходится на эту ногу. По мере того как соперник пытается бросить защищающегося борца на борцовский ковер, выполняя различные комбинации и приемы, может возникнуть супинационная нагрузка.

Что касается борцовской обуви, она практически не защищает голеностопный сустав от серьезных травм. Основная ее задача - обеспечить надежное сцепление с поверхность ковра и препятствовать скольжению. В будущем обувь должна обеспечивать большее сопротивление чрезмерной пронации и супинации стопы, не нарушая при этом подошвенное или тыльное сгибание.[[7]](#footnote-7)

Другие заболевания в борьбе. Дерматологические заболевания в борьбе. Дерматологические заболевания могут привести к дисквалификации борца. Проверка кожи перед соревнованием направлена на выявление стафилококковых, стрептококковых и герпетических инфекций, которые могут передаваться путем контакта.

Наиболее типичными и контагиозными инфекционными кожными заболеваниями у борцов являются герпес "гладиаторум", простой герпес I типа, лишай. В случае возникновения этих заболеваний следует немедленно прекратить участие в тренировках и соревнованиях. Нередко до появления высыпаний борцы жалуются на ощущение жжения или покалывания. Высыпания (пузырьки) небольшие, наполнены жидкостью. Чаще всего они появляются на лице, плечах или руках.

Венерические болезни. Вирус иммунодефицита (ВИЧ) и вирусный гепатит типа В. Оба эти серьезные заболевания могут передаваться с кровью или другими жидкостями организма. Поскольку борцы находятся в постоянном контакте, то вероятность передачи инфекции через кровь является довольно высокой. Как показали результаты наблюдений, во время одного из турниров появление крови отмечалось в 30—40 %. Различные повреждения, сопровождающиеся кровотечением, нередко отмечаются во время тренировочных занятий.

## Методы предотвращения опасных ситуаций в вольной и греко-римской борьбе

Предотвращение травм борцов. Перед схваткой (до взвешивания) судья в обязательном порядке проверяет ногти на руках спортсменов: они должны быть коротко подстрижены. Не допускается наличие щетины на лице: у борца должна быть либо аккуратная зрелая борода, либо он должен быть гладко выбрит в день соревнований. Волосы должны быть коротко пострижены или - по требованию рефери - подвязаны назад.

Борцы не должны выходить на ковер вспотевшими. Запрещено смазывать тело любыми жировыми смазками. Кроме того, борцы в момент схватки не должны носить ничего, что может нанести травму самому спортсмену или его сопернику: кольца, серьги, браслеты и т.д.

Правила проведения соревнований по борьбе направлены на существенное снижение количества повреждений. Наиболее важны правила, запрещающие применение опасных и запрещенных приемов. В борьбе запрещен целый ряд удержаний:

1. выкручивание пальцев рук или ног;
2. любой захват с целью нанести повреждение или вызвать боль;
3. захваты, которые могут привести к вывиху;
4. скручивание шеи или спины;
5. захваты головы без руки.

В случае возникновения подобных ситуаций во время поединка любое преимущество по очкам аннулируется. Кроме того, арбитр может:

1. "разорвать" опасный захват, не останавливая поединок;
2. остановить поединок, "разорвать" захват и оштрафовать спортсмена, нарушившего правила: пострадавшему могут начислить 1—2 очка, а нарушившему правила — сделать предупреждение;
3. если в результате неправильных действий борец получает травму и не может продолжать поединок, то нарушившего правила борца дисквалифицируют;
4. спортсмен может быть сразу дисквалифицирован за необоснованные грубые действия.

Судьи должны строго применять эти правила и меры наказания.

Профилактика травм в борьбе.

Экипировка борца. Правильно подобранная экипировка поможет защитить спортсмена от травм. Не стоит пренебрегать такими необязательными частями экипировки как наколенники и наушники.

Наушники. Для предотвращения травмы хрящей ушной раковины рекомендуется использовать специальное защитное средство для ушей (рис. 1). Наушники не должны иметь никаких металлических или других жестких деталей. Арбитр может заставить одеть наушники борца со слишком длинными волосами. Последними правилами установлена возможность использования наушников на соревнованиях любого уровня.

Наколенники. Использование наколенников может способствовать предупреждению возникновения травм колена, таких как коленный бурсит Наколенники не должны содержать металлических частей допускается.

Борцовки. Основные требования к обуви для борьбы заключаются в мягкой тонкой подошве, которая не скользит на ковре. Обувь последнего поколения достаточно плотно сжимает лодыжку, тем самым защищая ее в какой-то мере от травм. Борцовки также защищают пальцы стопы, которые часто повреждаются в таких видах борьбы, как дзюдо, где спортсмены борются босиком.

Борцовки должны быть без шнурков или с их фиксацией липучкой, чтобы избежать их развязывания во время борьбы. Обувь не должна содержать пряжки и другие металлические или пластмассовые элементы. Запрещается ношение обуви на каблуках, на подошве, прибитой гвоздями.

Ковер для борьбы. Следует также обращать внимание на безопасность мест проведения соревнований и тренировок. Маты должны быть чистыми и подвергаться ежедневной дезинфекции. Грязные маты могут стать причиной различных дерматологических заболеваний, а так же инфекционных заболеваний глаз (конъюнктивиты).

Вокруг ковра обязательно должно быть защитное пространство не менее 2м и обязательно иного цвета, чем ковер. Мягкость ковра должна соответствовать установленным требованиям - чрезмерно мягкий ковер также травмоопасен. Поверхность ковра (покрышка) должна быть цельная, туго натянутая. Не допустимо образование на ковре складок, дыр или неровностей. Маты под покрышкой должны быть плотно сбиты и не разъезжаться. Недопустимо использование составных матов не покрытых покрышкой. Все это может привести к травмам ног, особенно стопы.

Предсезонное обследование. Как и в других видах спорта, предсезонное и физическое обследования являются ключевыми компонентами профилактики повреждений. Предсезонное обследование направлено на выявление нарушений, таких, как эпилептические припадки, многочисленные сотрясения, незалеченные переломы или растяжения связок или неконтролируемая гипертензия, которые исключают возможность участия в соревнованиях. Кроме того, осуществляется тестирование отклонений, таких, как неадекватный уровень силы или гибкости или физиологическая гиперподвижность, которые повышают вероятность получения спортсменом повреждения.

Поскольку более высокий риск травм характерен для начала сезона, рекомендуется планировать проведение соревнований, особенно турниров, на более поздний срок, когда спортсмены достигнут оптимального уровня физической подготовленности.[[8]](#footnote-8)

# Травматизм в вольной и греко-римской борьбе

##

## Статистика травматизма в различных видах спорта

Спортивный травматизм, по разным источникам, составляет 2-5% от общего травматизма (бытового, уличного, производственного и др.). Некоторые разногласия в цифрах связаны с тем, что спортивный травматизм зависит, как от травматичности спорта, так и от степени занятости опрашиваемых людей занятием спортом.

Травматизм в различных видах спорта неодинаков. Естественно, что чем больше людей занимаются тем или иным видом спорта, тем относительно больше в нем травм. Чтобы нивелировать различия в количестве занимающихся, можно рассчитывать число травм на 1000 занимающихся — это так называемый интенсивный показатель травматичности (Рис. 3.1.).

Рисунок 3.1. Количество травм на каждые 1000 спортсменов в различных видах спорта (American Sports Data Press Release, 2003)

Другой способ выявить степень риска получения травмы в различных видах спорта, это рассчитать количество полученных травм на 1000 спортсменов, имевших риск получить травму (athlete-exposures) - зарубежные исследователи наиболее часто приводят именно этот коэфицент (Рис. 3.2.).

Рисунок 3.2. Количество травм на каждые 1000 атлетов, имевших риск травмироваться в различных видах спорта (American Sports Data Press Release, 2003)

В 2007 Национальная Университетская Спортивная Ассоциация (NCAA) представила данные о 182 000 повреждений - это более чем 1 миллион спортивных отчетов за 16-летний период времени (с 1988/1989 по 2003/2004). Эта ассоциация, начиная с 1982 года собирает стандартизированные данные о повреждениях на университетских спортивных состязаний и тренировках через Систему Наблюдений за Травмами (ISS).

Данные со всех спортивных состязаний того периода показали, что показатели травм были статистически значимо более высокими на соревнованиях (13.8 повреждений на 1000 опасных ситуаций), чем на тренировках(4.0 повреждений в 1000 ситуаций). За эти 16 лет не было отмечено существенных изменений в этих показателях.

Больше чем 50 % всех повреждений приходились на нижние конечности. Растяжения связок лодыжки были наиболее частой травмой из всех рассмотренных видов спорта и составляли 15 % от всех травм. Показатели ушибов и повреждения передней крестообразной связки значительно увеличились, по сравнению с прежними годами (среднегодовые приросты 7.0 % и 1.3 %, соответственно).

Российских исследований недавнего времени, да еще и такого масштаба найти не удалось. По всей видимости их и не проводилось, т.к. в современных учебниках по спортивной медицине 2000-2006 годов приводятся данные 60х годов. С тех времен многое изменилось, но много осталось прежним, поэтому есть смысл ознакомиться с этими результатами.

Среднее число спортивных травм на 1000 занимающихся в то время составляло 4,7. Частота травм во время тренировок, соревнований и на учебно-тренировочных сборах неодинакова. Во время соревнований интенсивный показатель равен 8,3, на тренировках — 2,1, а на учебно-тренировочных сборах — 2,0. Естественно среди разных видов спорта этот показатель сильно различается. 3. С. Миронова и Л. 3. Хейфец приводят количество травм на каждые 1000 спортсменов в различных видах спорта.

Рисунок 3.3. Количество травм на каждые 1000 спортсменов в различных видах спорта (3. С. Миронова и Л. 3. Хейфец, 1965)

На занятиях, на которых по каким-либо причинам отсутствует тренер или преподаватель, спортивные травмы встречаются в 4 раза чаще, чем в присутствии преподавателя или тренера, что подтверждает их активную роль в профилактике спортивного травматизма.

## Сравнительный анализ травматизма в различных видах спорта

Проанализируем уровень травматизма в вольной и греко-римской борьбе по сравнению с другими видами спорта. Данные для анализа возьмем из статистики по спортивному травматизму.

В.К. Добровольский и В.А. Трофимов показывают, что легкие травмы составляют 91,1%, средние -7,8% и тяжелые 1,1% всех повреждений. Интересные данные приводят 3.С. Миронова и Л.3. Хейфец, отражающие распределение травм по степени тяжести для некоторых видов спорта (Рис. 3.4.).

Рисунок 3.4. Распределение травм по степени тяжести в некоторых видах спорта (3.С. Миронова и Л.3. Хейфец, 1965)

Как видно из рисунка 3.4., борьба занимает ведущее место среди различных видов спорта по количеству тяжелых травм (наравне с боксом). В остальных видах спорта преобладают травмы средней тяжести.

Процент тяжелых травм в борьбе составляет более 50%. Обусловлено это тем, что в вольной и греко-римской борьбе спортсмены находятся в близком контакте и характер данных видов спорта подразумевает силовое воздействие на соперника.

Травмы классифицируют по типам (ушиб, растяжение, перелом и т.д.). Определенный интерес представляет процентное соотношение различных травм и хронических заболеваний опорно-двигательного аппарата (вызванных микротравмами), требующих длительного стационарного или амбулаторного лечения (Приложение 1).

Среди острых травм наибольший процент составляют повреждения менисков коленного сустава и капсульно-связочного аппарата суставов. Среди хронических заболеваний на первом месте стоят болезни суставов (деформирующие артрозы, болезни жировых тел и хроническая микротравматизация связок, менископатии, бурситы и др.).

Хронические заболевания мышц, сухожилий (на их протяжении и в месте прикрепления к кости), заболевания надкостницы, позвоночника, включая остеохондрозы, спондилезы и спондилоартрозы, также нередко встречаются у спортсменов.

По локализации травм у спортсменов, в общем, чаще всего наблюдаются травмы нижних конечностей (в среднем около 50%), особенно суставов (главным образом коленного и голеностопного). Распределение локализации травм по видам спорта приведено в таблице 3.1.

Табл. 3.1. Локализация спортивных повреждений (в процентах) с учетом основных видов спорта (В.К. Добровольский и В.А. Трофимов, 1967)

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Вид спорта | Голова | Туловище | Таз | Конечности |
| верхние | нижние |
| Футбол | 4,48 | 2,59 | 2,14 | 14,12 | 76,67 |
| Хоккей | 18,84 | 5,29 | 3,51 | 24,13 | 49,23 |
| Борьба | 12,58 | 18,99 | 1,08 | 38,62 | 28,73 |
| Бокс | 23,89 | 4,15 | 0,33 | 51,56 | 20,07 |
| Гимнастика | 2,23 | 7,83 | 1,39 | 54,49 | 33,96 |
| Легкая атлетика | 2,17 | 4,56 | 1,98 | 23,88 | 67,41 |
| Велосипедный | 13,54 | 7,09 | 1,93 | 34,85 | 42,59 |
| Лыжный | 11,79 | 2,71 | 1,38 | 18,74 | 65,28 |
| Конькобежный | 9,02 | 5,36 | 2,01 | 18,74 | 64,87 |
| Гребля | 17,76 | 4,44 | - | 42,18 | 35,62 |
| Плавание | 9,92 | 7,21 | 0,9 | 31,98 | 49,99 |

Анализ таблицы 3.1. показывает, что ведущее место по локализации повреждений в вольной и греко-римской борьбе занимают повреждения конечностей: верхних (38,6%) и нижних (28,7%). По травматизму головы борьба уступает боксу, хоккею, гребле и велосипедному спорту. Процент травм головы в вольной и греко-римской борьбе составляет 12,6%.

Зато по уровню травматизма туловища различные виды борьбы занимают ведущее положение. Процент травм, приходящихся на туловище, в вольной и греко-римской борьбе составляет 19%.

Таким образом, после рассмотрения и анализа статистических данных по уроню травматизма, основным видам травм и локализации этих травм относительно различных частей тела можно сделать вывод о том, что вольная и греко-римская борьба являются достаточно травмоопасными видами спорта.

Для предотвращения угрозы получения травмы на тренировке или в ходе соревнования необходимо неукоснительно соблюдать меры по снижению риска возникновения травмы (использование специального спортивного снаряжения, соблюдение правил ведения борьбы, присутствие тренера).

Заключение

В результате написания курсовой работы была достигнута основная цель данной работы – изучены опасные ситуации, которые могут возникать в таких видах спорта, как вольная и греко-римская борьба. В процессе написания курсовой работы был сделан ряд выводов, основные из которых, следующие:

Вольная и греко-римская борьба – это единоборство двух спортсменов, которые с помощью различных технических приемов стремятся положить друг друга на лопатки и добиться чистой победы, либо победы по очкам (каждый удачно проведенный прием оценивается определенным количеством баллов).

В целом, греко-римская и вольная борьба похожи, однако их принципиальное отличие заключается в том, что в вольной борьбе разрешены также захваты и действия с ногами противника, подсечки и зажимы. В греко-римской борьбе все действия соперников ограничены зоной выше талии. Любые действия ниже, в том числе захваты ногами, запрещены.

Борьба характеризуется очень высоким процентом травм, полученных во время как соревновательной, так и тренировочной деятельности. Большое количество травм в этом виде спорта можно объяснить тем, что борьба — контактный вид спорта, в котором, в отличие от других видов спорта, контактирование происходит практически постоянно.

Наиболее распространенными видами травм среди спортсменов, практикующих вольную и греко-римскую борьбу, являются травмы головы и шеи, травмы плеча, поясницы, колена и стопы. К другими заболеваниям профессиональных борцов относятся дерматологические и венерические заболевания, передающиеся через кровь (при ранах).

Правила проведения соревнований по борьбе направлены на существенное снижение количества повреждений. Наиболее важны правила, запрещающие применение опасных и запрещенных приемов.

Для профилактики травм в борьбе практикуется грамотная экипировка борца, строго соблюдается безопасность мест проведения соревнований и тренировок, а так же регулярно проводится предсезонное медицинское обследование борцов.

Греко-римская и вольная борьба являются совершенным инструментом для развития силы, координации и скорости в движениях. Занятия борьбой позволяют научиться владеть своим телом и гармонично развить все свои мышцы. Если вы имели возможность наблюдать борцовские турниры, то обратили внимание на безупречно развитое, атлетичное тело спортсменов. Такая форма достигается постоянными тренировками, особенности ведения которых всецело зависят от тренера, стремящегося из детей вырастить будущих чемпионов мира.

Как ни странно, но занятия спортом зачастую позволяют молодому человеку лучше учиться и преуспевать по жизни. Это связано с тем, что как только молодой человек оказывается, ограничен во времени (к примеру, через два часа после учёбы начинается тренировка), это время он начинает чувствовать. Тот, кто чувствует время и знает, сколько продлится каждое занятие, может правильно рассчитывать свои силы. Таким образом, он оптимизирует своё время и больше успевает.

Конечно, никто не застрахован от возникновения травмоопасных ситуаций в данных видах спорта, но точное соблюдение правил ведения борьбы и предупредительное отношение к сопернику позволяют свести риск травмы к минимуму и избежать неприятных последствий, вызванных опасными ситуациями в спорте.

Список литературы

1. Белов А.Русский кулак или как бились наши предки //Спортивная жизнь России. - 1990.
2. Выдрин В.М. Физическая культура и физическая подготовка армий рабовладельческого общества. - Л.: КВИФКиС, 1956.
3. Горбунов Б. В. Традиционные рукопашные состязания в народной культуре восточных славян XIX - начала XX в. М., 1997.
4. Граевская Н.Д., Куколевский Г.М. Основы спортивной медицины. М.: Медицина, 1971.
5. Добровольский В.К. Профилактика повреждений, патологических состояний и заболеваний при занятиях спортом. М., 1967г.
6. История физической культуры в СССР с древнейших времен до конца ХУ111 века: Хрестоматия. - М. ФиС, 1940.
7. Кун Л. Всеобщая история физической культуры и спорта : Пер. Свенгер. М.: Радуга, 1982.
8. Миронова З.С., Хейфейц Л.З. Профилактика и лечение спортивных травм. М., 1965.
9. Оливова В. Люди и игры. У истоков современного спорта. - М.: ФиС,1985.
10. Спортивная медицина: учеб. для инст. физ. культ. /Под ред. Карпмана В.Л. – М.: Физкультура и спорт, 1987.
11. Спортивные травмы. Клиническая практика предупреждения и лечения / под общ. ред. Ренстрёма П.А.Ф.Х. - Киев, «Олимпийская литература», 2003.
12. Столбов В.В. История физической культуры и спорта. - М.: ФиС, 1975.

Приложение 1

Процентное соотношение повреждений и заболеваний опорно-двигательного аппарата у спортсменов (В.Л. Карпман, 1987)

|  |  |
| --- | --- |
| Характер повреждений | Виды спорта |
| Едино-борства | Сложно-координа-ционные | Цикли-ческие | Много-борья | Игровые | Скоростно-силовые | Технические и др. | Всего |
| Острые травмы |  |
| Переломы | 7,59 | 8,74 | 6,56 | 21,83 | 4,42 | 3,33 | 15,84 | 7,09 |
| Вывихи | 4,54 | 2,82 | 2,32 | 1,41 | 3,22 | 0,62 | 5,07 | 2,91 |
| Ранения | 1,03 | 0,78 | 1,41 | 1,41 | 6,47 | 0,83 | 2,97 | 1,09 |
| Ссадины | 0,11 | 0,10 | 0,43 | - | 0,17 | - | 0,25 | 0,19 |
| Ушибы | 5,06 | 6,02 | 6,16 | 13,38 | 6,82 | 4,51 | 9,65 | 6,23 |
| Повреждения мышц | 2,87 | 2,67 | 3,23 | 2,82 | 3,17 | 11,10 | 0,87 | 3,91 |
| Повреждения сухожилий | 0,98 | 3,29 | 1,34 | 2,82 | 2,23 | 0,90 | 1,24 | 1,76 |
| Повреждения капсульно-связочного аппарата | 12,30 | 14,96 | 9,15 | 14,08 | 10,85 | 15,39 | 9,03 | 11,86 |
| Повреждения менисков | 31,15 | 18,36 | 14,28 | 7,75 | 33,11 | 13,89 | 14,23 | 21,42 |
| Повреждения крестообразных связок | 2,76 | 2,41 | 1,23 | 0,70 | 3,00 | 1,59 | 1,36 | 2,09 |
| Повреждения боковых связок | 3,91 | 2,67 | 2,68 | 1,41 | 3,82 | 3,88 | 3,22 | 3,29 |
| Хронические заболевания (микротравмы) |  |
| Заболевания связки надколенника | 0,52 | 1,93 | 1,30 | 3,52 | 1,41 | 6,38 | 1,11 | 1,98 |
| Бурситы | 2,87 | 2,04 | 2,86 | 1,41 | 1,93 | 1,66 | 2,10 | 2,31 |
| Болезни суставов | 8,85 | 11,51 | 10,27 | 7,04 | 11,41 | 10,89 | 9,95 | 10,51 |
| Болезни костей и надкостницы | 3,05 | 4,39 | 8,86 | 3,52 | 2,96 | 2,70 | 1,61 | 4,55 |
| Болезни позвоночника | 5,52 | 9,26 | 7,14 | 2,11 | 3,17 | 11,16 | 7,85 | 6,92, |
| Болезни мышц | 1,21 | 2,25 | 3,81 | 2,11 | 1,80 | 5,48 | 2,35 | 2,81 |
| Болезни сухожилий | 0,98 | 2,09 | 6,49 | 6,34 | 1,88 | 3,61 | 1,73 | 3,19 |
| Болезни стоп | 0,57 | 0,78 | 3,15 | 0,70 | 0,26 | 0,55 | 2,10 | 1,29 |
| Прочие болезни | 4,13 | 2,93 | 7,33 | 5,64 | 3,90 | 1,53 | 7,55 | 4,60 |

1. Оливова В. Люди и игры. У истоков современного спорта. - М.: ФиС,1985. [↑](#footnote-ref-1)
2. Столбов В.В. История физической культуры и спорта. - М.: ФиС, 1975. [↑](#footnote-ref-2)
3. Столбов В.В. История физической культуры и спорта. - М.: ФиС, 1975. [↑](#footnote-ref-3)
4. Выдрин В.М. Физическая культура и физическая подготовка армий рабовладельческого общества. - Л.: КВИФКиС, 1956. [↑](#footnote-ref-4)
5. История физической культуры в СССР с древнейших времен до конца ХVIII века: Хрестоматия. - М. ФиС, 1940. [↑](#footnote-ref-5)
6. Спортивные травмы. Клиническая практика предупреждения и лечения / под общ. ред. Ренстрёма П.А.Ф.Х. - Киев, «Олимпийская литература», 2003. [↑](#footnote-ref-6)
7. Спортивные травмы. Клиническая практика предупреждения и лечения / под общ. ред. Ренстрёма П.А.Ф.Х. - Киев, «Олимпийская литература», 2003. [↑](#footnote-ref-7)
8. Спортивные травмы. Клиническая практика предупреждения и лечения / под общ. ред. Ренстрёма П.А.Ф.Х. - Киев, «Олимпийская литература», 2003. [↑](#footnote-ref-8)