**БУХАРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ**

**ТЕОРИЯ И МЕТОДОЛОГИЯ ВОЛЬНОЙ БОРЬБЫ**

**УЧЕБНИК**

**Арсланов Кахрамон Полвонович**

**АННОТАЦИЯ**

Данный учебник предназначенен для студентов высших учебных заведений направления баклавриата 5112000 – «Физическая культура», 5610500 – «Спортивная деятельность», магистрантов, тренеров и спортсменов детско- юношеских спортивных школ. В учебнике изложена история возникновения и развития вольной борьбы, научные основы формирования концепции многолетней подготовки борцов по вольной борьбе, развитие физических качеств в вольной борьбе, технико-тактическая подготовка вольных борцов, содержание основной учебной программы для групп начальной подготовки, также приведена информация об управлении подготовкой высококвалифицированных борцов по вольной борьбе.

Вольная борьба — (англ. Freestyle wrestling, франц. Lutte libre) — один из видов единоборств. Об этом говорят действия двух борцов несколькими спортивными приемами. В отличие от греко-римской борьбы, в этом виде спорта борца можно держать за ноги. Вольная борьба включена в программу с 1896 года, когда начались современные Олимпийские игры.

В национальных стилях борьбы многих народов с древнейших времен существовали методы, используемые в современной вольной борьбе.

Состязания по борьбе, аналогичные вольной борьбе, были включены в программу Олимпийских игр, проходивших в Греции с 708 г. до н.э.

Современные правила вольной борьбы были разработаны в Великобритании во второй половине XIX века. В 1894 году в Сент-Луисе, США, было организовано первое крупное соревнование. Соревнования по вольной борьбе входят в программу современных Олимпийских игр с 1904 года. Международная ассоциация любительской борьбы (ФИНА) создана в 1912 с целью развития игр и видов греко-римской борьбы, членами ее являются 154 страны (с 1992 — Узбекистан). Чемпионаты мира по вольной борьбе проводятся среди мужчин с 1951 года, среди женщин — с 1995 года.

В анализе исторических корней современной борьбы ведущие специалисты в этой области (Н.М. Галковский, А.З. Катулин, Н.Г. Чионов, Н.Н. Сорокин, Р.Петров; узбекские учёные: А.К.Атоев, Ф.А. Керимов, Н.А. Тастанов, Р.С. Саломов, Р.Д. Холмухамедов ) утверждают, что борьба первобытно-общинная, они утверждают, что она появилась как средство борьбы за выживание во времена строя. Появление рабочих инструментов и их возрастающая сложность предъявляют новые требования к каждому члену общества. Чтобы в совершенстве освоить новые движения, человеку необходимо специально подготовить свое тело. Организовывались игры и поединки для проверки ловкости, силы и других физических качеств.

Археологические раскопки и литературные источники показывают, что в развитии цивилизации борьба занимала ведущее место. Его географическое распространение примечательно: оно простирается от западной части Гималаев до восточного Средиземноморья, от Древней Греции до африканского континента.

Первые четкие сведения о борьбе в исторических источниках появились еще в н.э. Относится к III веку. В гробнице Бени Хасана в Древнем Египте (2600 г. до н.э.) было найдено более 400 картин, изображающих приемы борьбы, схожие с современными спортивными приемами.

Настоящее развитие борьбы В специальных школах Палестра, берущих свое начало в Древней Греции, мальчики и подростки обучались различным приемам борьбы под руководством опытных тренеров. В ранний период греческая борьба носила силовой характер, состязания продолжались длительное время. Правила состязаний по борьбе впервые объяснил Тезей, основатель города Афин. По правилам бой проводился только на ногах; борцу-победителю пришлось 3 раза повалить противника на землю; классификации по весу не было.

Во время кризиса греческой культуры и римского владычества борьба сохранилась в Италии и Франции, где была перенята кельтами и распространилась по всей Европе. В конце XVIII — начале XIX века в Европе начала формироваться современная классическая борьба. Ее основные принципы сформировались во Франции, где были изданы первые пособия по изучению приемов борьбы и приняты определенные правила соревнований. В середине XIX века классическая борьба была завезена в Америку, где стала развиваться в новом направлении: были разработаны новые приемы, в которых допускались захваты ногами, удары ногами, рывки и другие движения ногами. Этот вид спортивной борьбы получил название «свободная американская борьба». Этот вид борьбы имеет множество сторонников и был включен в программу Олимпийских игр в 1904 году.

С тех пор, как вольная американская борьба завоевала свой престиж и место на Олимпийских играх, в 1944 году в Тбилиси собрались лучшие советские тренеры и спортсмены, с целью победить в этом виде борьбы. В 1945 году впервые был проведен чемпионат бывшего Советского Союза с целью формирования национальной сборной и подготовки к Олимпийским играм. С этого года постоянно проводятся всесоюзные соревнования по вольной борьбе: с 1953 года — всесоюзные соревнования среди юношей-подростков; с 1955 года — соревнования среди сельских спортсменов. С 1956 года вольная борьба включена в программу Спартакиады стран бывшего Советского Союза, позднее она была включена в программу Всесоюзных юношеских игр и Всесоюзной спартакиады школьников.