

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ, МОЛОДІ ТА СПОРТУ УКРАЇНИ  
НАЦІОНАЛЬНИЙ ОЛІМПІЙСЬКИЙ КОМІТЕТ УКРАЇНИ  
АСОЦІАЦІЯ СПОРТИВНОЇ БОРОТЬБИ УКРАЇНИ**

"Затверджую"

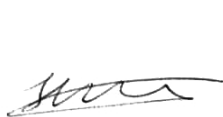
Заступник Міністра у зв'язках  
з Верховною Радою України та  
іншими органами державної влади,  
Голова комісії з проведення  
реорганізації

  
Ю.П.Сизенко

**ВІЛЬНА БОРОТЬБА**

(чоловіки, жінки)

**НАВЧАЛЬНА ПРОГРАМА  
ДЛЯ ДИТЯЧО-ЮНАЦЬКИХ СПОРТИВНИХ ШКІЛ,  
СПЕЦІАЛІЗОВАНИХ ДИТЯЧО-ЮНАЦЬКИХ ШКІЛ  
ОЛІМПІЙСЬКОГО РЕЗЕРВУ,  
ШКІЛ ВИЩОЇ СПОРТИВНОЇ МАЙСТЕРНОСТІ  
ТА СПЕЦІАЛІЗОВАНИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ  
СПОРТИВНОГО ПРОФІЛЮ**



КИЇВ – 2011

ББК 796.81  
УДК 75.715

**Вільна боротьба: чоловіки, жінки. Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності та спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю. – Київ: АСБУ, 2011. – 95 с.**

*Програму підготували:*

**Латишев Сергій Вікторович** – кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент, завідувач кафедрою фізичного виховання Донецького національного університету економіки і торгівлі імені Михайла Туган-Барановського, майстер спорту України міжнародного класу.

**Шандригось Віктор Іванович** – кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент, завідувач кафедрою гімнастики і спортивних ігор Тернопільського національного педагогічного університету імені Володимира Гнатюка, майстер спорту України.

*Рецензенти:*

**Бураков Георгій Анатолійович** – тренер Центру олімпійської підготовки м. Києва, Заслужений тренер СРСР і України, Заслужений працівник фізичної культури і спорту України.

**Руденко Василь Ілліч** – тренер-викладач Тернопільської ОДЮСШ «Спартак», Заслужений тренер України.

**Махінко Микола Павлович** – доцент кафедри боксу, боротьби та важкої атлетики Дніпропетровського державного інституту фізичної культури і спорту, Заслужений тренер України.

**Гайріян Нельсон Юрійович** – начальник штатної збірної команди України з вільної боротьби, майстер спорту України.

*Програма обговорена та схвалена науково-методичною комісією Міністерства освіти, науки, молоді і спорту України, Асоціацією спортивної боротьби України та отримала експертну оцінку Вченої ради ДНДІФКС.*

- © Міністерство освіти, науки, молоді і спорту України, 2011
- © Асоціація спортивної боротьби України, 2011
- © Латишев С.В., 2011
- © Шандригось В.І., 2011

## ЗМІСТ

ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА .....	5
РОЗДІЛ 1.	
ЗАГАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА СИСТЕМИ ПІДГОТОВКИ БОРЦІВ .....	6
РОЗДІЛ 2.	
ОРГАНІЗАЦІЙНО-МЕТОДИЧНІ ЗАСАДИ СПОРТИВНОЇ ПІДГОТОВКИ .....	9
2.1. Планування системи підготовки борців .....	9
2.2. Форми організації навчально-тренувального процесу .....	13
2.3. Біологічний вік як основний критерій відбору юних борців .....	14
2.4. Вікові особливості розвитку фізичних якостей .....	15
2.5. Індивідуалізація підготовки борців .....	15
2.6. Особливості організації навчально-тренувального процесу жінок .....	19
2.7. Педагогічний контроль .....	22
РОЗДІЛ 3.	
ПЛАНУВАННЯ НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОЇ РОБОТИ І РОЗПОДІЛ ОБСЯГІВ КОМПОНЕНТІВ ТРЕНУВАННЯ В РІЧНОМУ ЦИКЛІ .....	30
РОЗДІЛ 4.	
ПРОГРАМНИЙ МАТЕРІАЛ .....	42
4.1. Особливості організації і планування навчально-тренувального процесу у групах початкової підготовки першого року навчання .....	42
4.1.1. Загальні положення .....	42
4.1.2. Теоретична підготовка .....	43
4.1.3. Фізична підготовка .....	43
4.1.4. Технічна підготовка .....	44
4.1.5. Тактична підготовка .....	45
4.1.6. Психологічна підготовка .....	45
4.1.7. Підготовка до участі у змаганнях .....	46
4.1.8. Залікові вимоги .....	46
4.1.9. Засоби відновлення і харчування .....	46
4.1.10. Лікарський контроль .....	46
4.2. Особливості організації і планування навчально-тренувального процесу у групах попередньої базової підготовки .....	47
4.2.1. Загальні положення .....	47
4.2.2. Теоретична підготовка .....	47
4.2.3. Фізична підготовка .....	48
4.2.4. Технічна підготовка .....	50
4.2.5. Тактична підготовка .....	55
4.2.6. Психологічна підготовка .....	56
4.2.7. Підготовка та участь у змаганнях .....	57
4.2.8. Залікові вимоги .....	57
4.2.9. Інструкторська та суддівська практика .....	58
4.2.10. Засоби відновлення і харчування .....	59
4.2.11. Лікарський контроль .....	59
4.3. Особливості організації і планування навчально-тренувального процесу у групах спеціалізованої базової підготовки .....	59
4.3.1. Загальні положення .....	59
4.3.2. Теоретична підготовка .....	59
4.3.3. Фізична підготовка .....	60
4.3.4. Технічна підготовка .....	60
4.3.5. Тактична підготовка .....	65
4.3.6. Психологічна підготовка .....	65
4.3.7. Підготовка та участь у змаганнях .....	65

4.3.8. Залікові вимоги .....	65
4.3.9. Інструкторська та суддівська практика .....	66
4.3.10. Засоби відновлення і харчування .....	66
4.3.11. Лікарський контроль .....	67
<b>4.4. Особливості організації і планування навчально-тренувального процесу у групах підготовки до вищих досягнень .....</b>	<b>67</b>
4.4.1. Загальні положення .....	67
4.4.2. Теоретична підготовка .....	67
4.4.3. Фізична підготовка .....	67
4.4.4. Технічна підготовка .....	68
4.4.5. Тактична підготовка .....	70
4.4.6. Психологічна підготовка .....	71
4.4.7. Підготовка та участь у змаганнях .....	71
4.4.8. Залікові вимоги .....	71
4.4.9. Інструкторська та суддівська практика .....	71
4.4.10. Засоби відновлення і харчування .....	72
4.4.11. Лікарський контроль .....	72
<b>4.5. Плани-конспекти теоретичних занять .....</b>	<b>72</b>
<b>4.6. Особливості розминки і заключної частини навчально-тренувального заняття .....</b>	<b>77</b>
<b>4.7. Засоби для удосконалення фізичної підготовки борця .....</b>	<b>78</b>
<b>4.8. Тренувальні завдання .....</b>	<b>89</b>
<b>СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ .....</b>	<b>91</b>
<b>СПИСОК РЕКОМЕНДОВАНИХ ДЖЕРЕЛ .....</b>	<b>93</b>

## ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Розробка програми з вільної боротьби для дитячо-юнацьких шкіл (ДЮСШ), спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву (СДЮШОР), шкіл вищої спортивної майстерності (ШВСМ) та спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю викликана потребою удосконалення навчально-тренувального процесу у зв'язку:

- з істотними змінами правил боротьби, що в свою чергу зумовило зміни вимог до підготовленості і підготовки борців;
- зі змінами в державно-управлінських, структурних та матеріально-економічних умовах роботи, що у свою чергу змінило напрям роботи тренера з масовості на індивідуалізацію;
- з введенням спеціалізації «жіноча боротьба»;
- зі змінами державних документів і нормативних актів, які регламентують роботу ДЮСШ.

Програма розроблена на основі Закону України «Про освіту» від 23.05.1991 р. № 1060 (із змінами та доповненнями); Закону України «Про фізичну культуру і спорт» від 24.12.1993 р. № 3808-ХІІ (із змінами та доповненнями); Національної доктрини розвитку фізичної культури і спорту, затвердженої Указом Президента України від 28.09.2004 р. № 1148/2004; Державної програми розвитку фізичної культури і спорту на 2007-2011 роки, затвердженої постановою Кабінету Міністрів України від 15.11.2006 р. № 1594, відповідно до Положення про дитячо-юнацьку спортивну школу, затвердженого Постановою Кабінету Міністрів України від 05.11.2008 № 993 із урахуванням передового досвіду роботи з підготовки кваліфікованих спортсменів і результатів наукових досліджень, рекомендацій фахівців з боротьби.

У навчальній програмі представлені завдання для груп початкової підготовки, попередньої базової підготовки, спеціалізованої базової підготовки та груп підготовки до вищих досягнень, зміст навчального матеріалу з основних компонентів фізичної, технічної, тактичної, психологічної, теоретичної підготовки, а також з інструкторської та суддівської практики. Наведені рекомендації щодо розподілу часу по періодах, етапах і тижнях річних циклів навчання, кількість тренувальних занять, модельні тижневі цикли для окремих етапів тренування, нормативні вимоги з відбору учнів до навчання та контролю за станом підготовки борців тощо.

Таким чином, навчальна програма деталізує зміст роботи ДЮСШ, СДЮШОР у групах за спеціалізацією «вільна боротьба» за роками навчання.

## РОЗДІЛ 1. ЗАГАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА СИСТЕМИ ПІДГОТОВКИ БОРЦІВ

Багаторічна підготовка у вільній боротьбі охоплює тривалий процес становлення спортсмена від початківця до майстра спорту України міжнародного класу. Цей період становить 10-15 років у чоловіків, та 5-12 років у жінок і включає в себе наступні етапи.

**Етап початкової підготовки (ПП).** Тривалість етапу 1-2 роки. Для зарахування до груп початкової підготовки юні спортсмени повинні мати, довідку від лікаря про стан здоров'я та відсутність протипоказань щодо занять цим видом спорту.

*Завдання етапу:*

- зміцнення здоров'я і поліпшення фізичного розвитку дітей і підлітків;
- залучення дітей та підлітків до занять фізичною культурою та спортом, формування у них стійкого інтересу до систематичних занять вільною боротьбою;
- оволодіння основами техніки виконання фізичних вправ, та основ базової техніки вільної боротьби;
- формування всебічної фізичної підготовленості засобами з різних видів спорту;
- виявлення задатків і здібностей дітей, визначення виду спорту для подальших занять, відбір і комплектування навчальних груп;
- підготовка до контрольного тестування із загальної та спеціальної фізичної підготовки та базової техніки вільної боротьби.

**Етап попередньої базової підготовки (ПБП).** Тривалість етапу 3-5 років. Групи попередньої базової підготовки формуються на конкурсній основі із здорових і практично здорових учнів, які пройшли необхідну підготовку не менше одного року і виконали контрольно-перевідні нормативи з загально-фізичної, спеціально-фізичної та технічної підготовки.

*Завдання етапу:*

- зміцнення здоров'я юних спортсменів;
- усунення недоліків у рівні їхнього фізичного розвитку і фізичної підготовленості;
- формування стійкого інтересу юних спортсменів до цілеспрямованого багаторічного спортивного удосконалення;
- цілеспрямований розвиток тих фізичних якостей, які припадають на сенситивну фазу розвитку;
- виявлення тих індивідуальних природжених фізичних, морфологічних, психологічних якостей, на основі яких буде сформована індивідуальна техніка (індивідуальний стиль боротьби);
- оволодіння основами техніки і тактики вільної боротьби, набуття змагального досвіду;
- підготовка до контрольного тестування із загальної та спеціальної фізичної підготовки, техніки і тактики вільної боротьби, яка відповідає цій віковій групі.

**Етап спеціалізованої базової підготовки (СБП).** Тривалість етапу 2-3 роки. Групи спеціалізованої базової підготовки формуються із спортсменів, які мають кваліфікацію не нижче першого дорослого розряду і виконали контрольно-перевідні нормативи з загально-фізичної, спеціально-фізичної та тактико-технічної підготовки.

*Завдання етапу:*

- створення передумов до подальшого підвищення спортивної майстерності на основі всебічної загальної фізичної підготовки, виховання спеціальних фізичних якостей, підвищення рівня спеціальної працездатності;
- формування індивідуального стилю боротьби на основі вроджених фізичних, морфологічних, психологічних якостей та вимог сучасної змагальної діяльності;
- цілеспрямований розвиток тих фізичних якостей, які припадають на сенситивну фазу розвитку, та тих що забезпечать реалізацію індивідуального стилю боротьби;
- удосконалення техніки і тактики вільної боротьби, набуття змагального досвіду;
- підготовка до контрольного тестування із загальної та спеціальної фізичної підготовки, техніки і тактики вільної боротьби, яка відповідає цій віковій групі.

**Етап підготовки до вищих досягнень (ПВД).** Тривалість етапу від 2-3 років до 8-10 років. Групи підготовки до вищих досягнень формуються із спортсменів, які мають кваліфікацію не нижче майстра спорту.

*Завдання етапу:*

- подальше підвищення спортивної майстерності;
- удосконалення індивідуального стилю протиборства;
- цілеспрямований розвиток тих фізичних якостей, які забезпечують реалізацію індивідуального стилю боротьби;
- удосконалення індивідуальної «коронної» техніки і тактики вільної боротьби;
- засвоєння підвищених тренувальних і змагальних навантажень;
- підвищення надійності виступів у змаганнях.

Навчальні групи у відділеннях з вільної боротьби ДЮСШ комплектуються з урахуванням віку бажаючих займатися цим видом спорту, ступеня їх фізичної підготовленості та стану здоров'я (табл. 1.1-1.2).

Зарахування до спортивної школи здійснюється на підставі заяви батьків або осіб, що їх замінюють, медичного висновку лікаря поліклініки за місцем проживання або лікаря загальноосвітнього навчального закладу про відсутність медичних протипоказань для занять.

Для переведення вихованців дитячо-юнацьких спортивних шкіл з групи в групу здійснюється відповідно до наказу керівника дитячо-юнацької спортивної школи на підставі виконаних контрольних нормативів із фізичної та тактико-технічної підготовки, та з урахуванням медичних рекомендацій щодо стану здоров'я.

Комплектування груп початкової підготовки проводиться щорічно у вересні-жовтні. Подальші групи формуються у вересні кожного навчального року відповідно до спортивної майстерності спортсменів та за показниками їх фізичної підготовленості.

Термін здачі контрольних нормативів з видів спорту визначається і затверджується наказом керівника дитячо-юнацької спортивної школи.

Вихованці, які не виконали вимоги та нормативи для зарахування на наступний рік навчання, або наступної групи підготовки, можуть продовжити навчання повторно у тій ж групі, але не більше як протягом двох років.

Враховуючи можливість кожної дитячо-юнацької спортивної школи, кількість вихованців у групах попередньої базової підготовки, спеціалізованої базової підготовки та групах підготовки до вищих досягнень може бути збільшена на 1-3 особи.

У окремих випадках в групи підготовки можуть зараховуватись діти на 1-2 роки молодші, за умови якщо вони виконали контрольні нормативи із фізичної та тактико-технічної підготовки з урахуванням медичних рекомендацій, наявності висновку про стан здоров'я та за рішенням тренерської ради.

*Таблиця 1.1.*

Режим роботи, наповнюваність навчальних груп з вільної боротьби (**чоловіки**) і вимоги до спортивної підготовленості учнів ДЮСШ, СДЮШОР та ШВСМ

Рік навчання	Вік спортсменів, років	Кількість		Вимоги до спортивної підготовленості
		учнів у групі	навчальних годин на тиждень	
<b>Групи початкової підготовки</b>				
1-й	10-12	12	6	Виконання контрольних нормативів
Більше 1 року		10	8	
<b>Групи попередньої базової підготовки</b>				
1-й	12-16	8	12	II юн. розряд
2-й		8	14	I юн. розряд
3-й		6	18	III розряд
Більше 3 років		6	20	II розряд

<b>Групи спеціалізованої базової підготовки</b>				
1-й	16-19	6	24	I розряд
2-й		6	26	I розряд – 50 % КМС
Більш 2 років		5	28	КМС – 50 % МС
<b>Групи підготовки до вищих досягнень</b>				
Увесь термін	19 і старші	4	32	МС

Таблиця 1.2.

Режим роботи, наповнюваність навчальних груп з вільної боротьби (жінки)  
і вимоги до спортивної підготовленості учнів ДЮСШ, СДЮШОР та ШВСМ

Рік навчання	Вік спортсменів, років	Кількість		Вимоги до спортивної підготовленості
		учнів у групі	навчальних годин на тиждень	
<b>Групи початкової підготовки</b>				
1-й	10-12	12	6	Виконання контрольних нормативів
Більше 1 року		10	8	
<b>Групи попередньої базової підготовки</b>				
1-й	12-15	8	12	II юн. розряд
2-й		8	14	I юн. розряд
3-й		6	18	III розряд
Більше 3 років		6	20	II розряд
<b>Групи спеціалізованої базової підготовки</b>				
1-й	15-17	6	24	I розряд
2-й		6	26	I розряд – 50 % КМС
Більш 2 років		5	28	КМС – 50 % МС
<b>Групи підготовки до вищих досягнень</b>				
Увесь термін	17 і старші	4	32	МС

За наявності у складі навчальної групи спортсмена – члена, кандидата в резервний склад або збірну команду України кількість годин на тиждень може бути збільшена до 36 год.



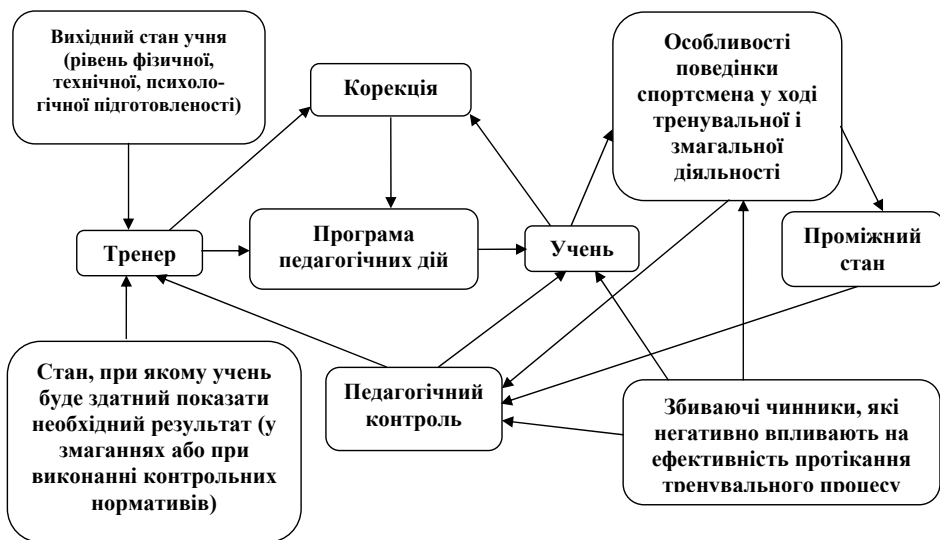
## РОЗДІЛ 2. ОРГАНІЗАЦІЙНО-МЕТОДИЧНІ ЗАСАДИ СПОРТИВНОЇ ПІДГОТОВКИ

### 2.1. Планування системи підготовки борців

Процес підготовки борців можна розглядати як складну динамічну систему. Однією із функцій подібних організаційних систем різного походження (біологічних, соціальних, технічних) є управління, зміст якого полягає в забезпеченні збереження структури системи або в переводі системи з одного стану в інший. В загальному вигляді схема управління підготовкою борців (мал. 2.1) включає в себе три блоки:

- систему педагогічних впливів, тобто програму підготовки (перспективні, річні і оперативні плани);
- систему контролю за реалізацією програм підготовки;
- систему корекції тренувальних програм у випадку неузгодженості планових показників тренувальних навантажень і стану спортсменів з реальними показниками в процесі контролю.

Перш ніж приступити до безпосереднього впливу на учня, тренерові необхідно: визначити вихідний стан юного спортсмена (рівень фізичної, технічної, психологічної підготовленості), спланувати (спрогнозувати) конкретні параметри того стану, при якому учень буде здатний показати необхідний результат (у змаганнях або при виконанні контрольних нормативів), і, нарешті, на основі порівняння характеристик вихідного і модельного стану розробити програму педагогічних дій на різні етапи занять.



Мал. 2.1. Схема управління тренувальним процесом (Б.А. Подливаєв, 2003)

Отримуючи в процесі взаємодії з учнем інформацію на основі даних педагогічного контролю про його проміжні стани, особливості діяльності спортсмена в ході тренувального і змагального процесу, збиваючі чинники, що негативно впливають на ефективність протікання тренувального процесу, тренер і, частково, сам спортсмен мають можливість вносити корекцію до системи педагогічних дій (тренувальної програми).

Відповідно до вищенаведеної схеми планування і контроль в процесі підготовки борців повинні включати:

- аналіз і оцінку особливостей певного контингенту учнів;
- прогнозування різних кількісних показників моделі потрібного стану учнів;

- розробку системи педагогічних дій від окремих занять до великих циклів занять з урахуванням основних закономірностей теорії спортивного тренування;
- систему методів педагогічного контролю.

Об'єктивною основою планування є закономірності теорії спортивного тренування, відображені в наступних вимогах:

- планування повинне бути цілеспрямованим, що передбачає чітке визначення кінцевої мети навчально-виховної і спортивної роботи;
- планування повинне бути перспективним, розрахованим на ряд років;
- багаторічний перспективний план повинен бути цілісною системою підготовки борців, включати плани на різні періоди занять (рік, етап, окреме заняття) і передбачати цілеспрямоване застосування системи засобів і методів педагогічного контролю за ходом виконання цих планів;
- планування повинне бути всебічним і охоплювати весь комплекс завдань (освітніх, оздоровчих, виховних), які повинні вирішуватися у процесі фізичного виховання;
- планування повинне бути конкретним і реальним, передбачати чітку відповідність завдань, засобів і методів навчання і виховання віку, стану учнів, а також матеріально-технічним, кліматичним і іншим умовам; при цьому слід мати на увазі, що ступінь деталізації різних планів обернено пропорційний терміну, на який даний план розробляється;
- у процесі планування необхідно враховувати сучасні наукові дані теорії і методики спортивної боротьби і спиратися на передовий досвід практики;
- документи планування повинні бути відносно простими, по можливості не дуже трудомісткими, наочними, доступними і зрозумілими як для тренерів, так і для самих учнів.

Розрізняють зовнішнє і внутрішнє планування.

**Зовнішнє планування** (або планування «зверху») здійснюється державними установами. Документи такого планування носять директивний характер і слугують визначенню генеральних напрямів у розвитку спортивної боротьби. Сюди, перш за все, слід віднести навчальні програми, класифікаційні норми, календар міжнародних і всеукраїнських змагань тощо.

На підставі цих директивних документів розробляються так звані **внутрішні плани**, що розробляються для колективів, команд, окремих спортсменів. Залежно від того, на який термін складаються плани, розрізняють перспективне, поточне і оперативне планування. При цьому необхідно розглядати процес планування у двох аспектах: статичному і динамічному.

**Статичний аспект** планування передбачає оптимальні співвідношення між окремими сторонами підготовки – між окремими видами фізичних вправ, між загальнофізичною і спеціальною підготовкою, між силовою підготовкою і вихованням витривалості і так далі – на відносно тривалий період занять (річний цикл тренування, навчальний рік тощо).

**Динамічний аспект** полягає в оптимальному розподілі у часі окремих розділів підготовки у коротший період підготовки (етап, тижневий мікроцикл, окреме тренувальне заняття).

У технології власне планування можна виділити наступні основні операції:

- визначення кінцевої цільової функції плану і проміжних завдань підготовки;
- визначення програмно-нормативної основи досягнення кінцевої мети і проміжних завдань;
- визначення необхідного обсягу знань, умінь і навичок;
- визначення основних сумарних параметрів тренувальних навантажень;
- розподіл тренувальних навантажень у часі.

Коротко розглянемо особливості і умови виконання кожної операції.

Кінцева **цільова функція** кожного плану, а також проміжні завдання вибираються залежно від віку, рівня підготовленості учнів, від стажу занять, форм організації занять. При цьому кінцева мета визначається, як правило, на великі періоди занять (зазвичай на декілька років або на один рік), а на менш тривалі етапи занять ставляться конкретні завдання, послідовне вирішення яких повинне бути спрямоване на досягнення кінцевої мети.

Після того, як поставлені цілі і завдання спортивної підготовки, переходять до визначення змісту навчально-виховного і тренувального процесу. Визначення *необхідного обсягу знань, умінь і навичок* здійснюється на основі систематики і класифікації техніки і тактики виду боротьби, досвіду, накопиченого теорією і практикою спорту.

До *програмно-нормативних основ* планування відносяться спортивно-технічні показники і контрольні нормативи, що характеризують підготовленість і функціональний стан учнів. Такі показники і нормативи вибираються на основі Єдиної спортивної класифікації України, даних медичного і лікарського контролю, а також на основі модельних характеристик, що відображають рівень розвитку виду боротьби і стану спортсменів, здатних показувати високі спортивні результати.

При визначенні *основних параметрів тренувальних навантажень* необхідно зважати на специфіку вільної боротьби, передовий досвід теорії і практики спортивної боротьби, дані наукових досліджень в галузі теорії і методики спортивної боротьби, стан спортсменів і їхню спортивну класифікацію.

Всі параметри тренувальних навантажень поділяють на наступні основні групи:

- параметри величин (обсяг і інтенсивність);
- параметри спеціалізованості (специфічні і неспецифічні навантаження);
- параметри спрямованості (аеробні, аеробно-анаеробні, анаеробні гліколітичні, анаеробно-алактатні навантаження);
- параметри координаційної складності.

Перераховані параметри тренувальних навантажень дозволяють достатньо повно оцінити кількісну і якісну ступінь впливу кожної фізичної вправи на організм спортсмена. Вся складність цієї операції полягає лише у виборі оптимальних параметрів тренувальних навантажень для конкретного контингенту учнів. Причому головну увагу слід приділяти параметрам величини навантаження, оскільки неправильний вибір обсягу і інтенсивності впливу може призвести до вельми негативних наслідків (перенапруження і перетренованості). Це пов'язано з тим, що фізичне навантаження, будучи чинником зовнішньої сфери, чинить на організм спортсмена певні дії, які проявляються перш за все у зміні гомеостазу внутрішнього середовища організму. Проте, допустимий діапазон цих змін вельми невеликий. Тому в процесі виконання запланованих параметрів навантаження необхідно приділяти особливу увагу медичному і лікарському контролю стану спортсменів.

Найбільш відповідальною операцією планування є *розподіл тренувальних навантажень у часі*. Від правильного здійснення цієї операції залежить в цілому успіх всієї роботи з підготовки борців. Ступінь деталізації і конкретизації у розподілі тренувальних навантажень залежить від тривалості етапу, на який складається план. Чим коротший етап, тим відповідальніше потрібно підходити до цього процесу. При цьому велику увагу слід приділяти розподілу тренувальних навантажень:

- за спеціалізованістю, тобто за співвідношенням специфічних і неспецифічних засобів підготовки;
- за спрямованістю, тобто за розподілом у певній послідовності, аеробних, анаеробних і змішаних навантажень;
- за величиною і координаційною складністю, тобто у певному чергуванні навантажень і відпочинку, складно-координаційних і відносно простих вправ тощо.

Оптимальний розподіл навантажень, який дозволить добитися якнайкращих результатів, багато в чому залежить від того, наскільки будуть враховані при цьому загальні і специфічні закономірності спортивного тренування.

Залежно від тривалості періодів і етапів, на які складаються плани, виділяють перспективне, багаторічне, поточне (річне і поетапне) і оперативне планування.

*Перспективне планування* передбачає визначення мети, спрямованості основних завдань і змісту системи підготовки борців на тривалий період часу; прогноз спортивних результатів, спортивно-технічних показників і нормативів, яких необхідно добитися у процесі багаторічних занять.

До основних вихідних і директивних документів перспективного планування, на основі яких розробляються всі подальші документи поточного і оперативного планування, відносяться: навчальний план, навчальна програма і багаторічний перспективний план підготовки спортсменів на 4-8 років (груповий і індивідуальний), що розробляється відповідно до моделі побудови багаторічного тренування борців.

До документів *поточного планування* відносяться графік навчального процесу, річний план підготовки (командний, індивідуальний), календар спортивно-масових заходів.

Планування навчального матеріалу у річних циклах здійснюється з урахуванням періодизації тренувального процесу, в якій враховуються основні закономірності розвитку спортивної форми. Виняток становить планування навчально-тренувального процесу для юних спортсменів у групах початкової підготовки, де воно підпорядковане завданням навчання, всебічного фізичного розвитку, ознайомленню з основними засобами підготовки борця і основами ведення єдиноборства.

У зв'язку з цим для кожного року етапу початкової підготовки навчання можна розподілити на три етапи: етап відбору і комплектування навчальних груп (2 місяці), етап ознайомлення з основними засобами підготовки борця (7 місяців) і етап підготовки і виконання програмних вимог і контрольних нормативів із ЗФП і СФП (3 місяці). Підготовка на цьому етапі передбачає виїзд у спортивний табір і індивідуальну самостійну підготовку за завданням тренера на період літніх канікул.

Для подальших груп (1-2-й роки навчання – для груп попередньої базової підготовки) планування пов'язане з підготовкою і участю у спортивних змаганнях і передбачає розподілення річних циклів на три періоди – підготовчий (6 місяців), змагальний (4 місяці), перехідний (2 місяці).

Кожен період має свої завдання.

*Підготовчий період* (вересень – лютий) спрямований на створення і розвиток передумов для виникнення спортивної форми і її становлення. Завдання: зміцнення здоров'я спортсменів, загальна фізична підготовка організму до подальших вищих тренувальних і змагальних навантажень, підготовка і здача контрольних нормативів із СФП, теоретична підготовка, виховання морально-вольових якостей, вивчення техніки і тактики боротьби.

Основна мета спортивної підготовки у *змагальному періоді* (березень – червень) полягає в тому, щоб досягнутий на всіх попередніх етапах рівень тренуваності якомога ефективніше реалізувати в спортивних результатах. Весь період поділяється на 2-4 етапи (мезоцикли), основу яких складають основні змагання сезону і підготовка до них.

У цей період окрім спеціальної підготовки і участі в змаганнях вирішуються завдання розвитку і удосконалення спеціальних фізичних і психологічних якостей борця, набуття інструкторських і суддівських навичок.

У *перехідному періоді* (липень – серпень) вирішуються завдання: зміцнення здоров'я спортсменів з проведенням різних профілактичних і лікувальних заходів; забезпечення активного відпочинку юних борців; створення основи для подальшої функціональної підготовки і розвитку фізичних якостей; підвищення координаційних можливостей і рівня розвитку гнучкості. Цей період співпадає з літніми канікулами і може проводитися як в умовах спортивного табору, так і у формі індивідуальної самостійної підготовки за завданням тренера.

Річний цикл (спортсменів-розрядників) у групах попередньої базової підготовки (3-й рік навчання), групах спеціалізованої базової підготовки і підготовки до вищих досягнень носить інший характер і пов'язаний з календарем змагань і специфікою тренувального процесу.

Наприклад, для юнаків основними змаганнями є: чемпіонат України серед кадетів; для молоді – кубок України серед молоді і чемпіонат України серед молоді; для дорослих – кубок України і чемпіонат України; для перших номерів збірної кубок України (чемпіонат Європи) і чемпіонат України (чемпіонат світу);

У річному циклі виділяють два підготовчі періоди (вересень – грудень, лютий – травень), два змагальні (січень, травень – червень) і один перехідний (липень – серпень).

Ця структура річного циклу може змінюватися залежно від календаря основних змагань, але незмінним залишається виділення двох циклів підготовки зі своїми підготовчим і змагальними періодами у кожному з цих циклів. При цьому зміст тренувального процесу у першому циклі носить більш виражений загально-підготовчий характер, а в другому – більш спеціалізований (як за величиною тренувальних навантажень, так і за їх спрямованістю і специфічністю).

*Оперативне планування* включає: робочий план, розклад занять, план-конспект окремих тренувальних занять, план підготовки до окремих змагань.

Всі тренувальні плани незалежно від їх типу (командні і індивідуальні, річні і оперативні тощо) повинні включати:

- дані про тих, на кого розрахований план (персональні дані про учнів або загальна характеристика групи, команди або контингенту спортсменів в цілому);
- цільові установки (головні цілі періоду, на який складається план; проміжні цілі для окремих етапів: окремі цілі, що відносяться до різних видів підготовки);
- показники, що піддаються кількісному вимірюванню і характеризують тренувальні і змагальні навантаження і стан спортсменів: кількість днів і занять; кількість тренувальних занять (у день, тиждень, місяць); загальна кількість часу роботи (у день, тиждень, місяць); кількість змагань; кількість змагальних сутичок; кількісні показники тренувальних і змагальних навантажень (кілометри, тонни, кількість повторень тощо);
- організаційно-методичні і виховні вказівки;
- терміни змагань, контрольного тестування, медичних обстежень.

Облік навчально-тренувальної і виховної роботи здійснюється у журналі, де вказуються відомості про учнів, відвідуваність занять, пройдений матеріал, успішність і спортивні результати. Окрім цього тренер веде звітність в установленому порядку.

## 2.2. Форми організації навчально-тренувального процесу

Заняття є основним структурним елементом навчально-тренувального процесу. В окремому занятті, як в самостійній структурній одиниці процесу підготовки, можуть використовуватися різноманітні засоби, спрямовані на вирішення завдань фізичної, техніко-тактичної, психологічної та інтегральної підготовки. Заняття діляться *за типом організації* на урочні та позаурочні, за спрямованістю на загальнопідготовчі, спеціальнопідготовчі та комплексні, за змістом навчального матеріалу на теоретичні та практичні. Основна форма занять – практичні, які проводить тренер відповідно до розкладу занять. **Структура практичного заняття** складається з підготовчої, основної і заключної частини.

У *підготовчій частині* проводяться організаційні заходи і безпосередня підготовка спортсмена до виконання програми основної частини заняття. Чіткий своєчасний початок заняття дисциплінує спортсмена, концентрує увагу на наступній діяльності. Проведення в цій частині заняття розминки, яка містить у собі комплекс спеціально підібраних вправ, сприяє оптимальній підготовці спортсмена до виконання завдань основної частини.

В *основній частині* заняття вирішуються його завдання.

*Заключна частина* заняття проводиться для того щоб організм спортсмена привести у стан близький до вихідного та створення умов для більш інтенсивного протікання відновлювальних процесів.

В *залежності від завдань* виділяють наступні типи занять: навчальні, тренувальні, навчально-тренувальні, контрольні, відновлювальні, модельні.

На *навчальних заняттях* спортсмени засвоюють новий матеріал. Цей матеріал може бути пов'язаний із засвоєнням елементів техніки і тактики вільної боротьби. Особливостями цього типу занять є – відносно обмежена кількість знань, вмінь та навичок, які засвоюються, широке використання контролю зі сторони тренера і самоконтролю за засвоєнням запропонованого матеріалу.

В основному навчальні заняття використовуються на ранніх етапах багаторічної підготовки.

*Тренувальні заняття* спрямовані на удосконалення видів підготовленості: технічної, тактичної, фізичної, психологічної та інтегральної. В цих заняттях повторюються добре засвоєні вправи. Найбільш часто ці заняття використовуються при вирішенні завдань фізичної підготовки.

*Навчально-тренувальні заняття* – це проміжний тип занять між навчальними і тренувальними. На цих заняттях разом з вивченням нового матеріалу і закріпленням засвоєного велика увага приділяється підвищенню загальної та спеціальної фізичної підготовленості.

*Контрольні заняття* вирішують завдання контролю за ефективністю процесу підготовки. В залежності від їх змісту вони можуть бути пов'язані з оцінкою фізичної, технічної, тактичної та інших видів підготовки.

*Відновлювальні заняття* характерні невеликим обсягом роботи, її різноманітністю і емоційністю, широким використанням ігрового методу. Їх основна мета стимулювати відновлювальні процеси після великих навантажень, створити сприятливий фон для протікання в організмі борця адаптаційних процесів.

*Модельні (змагальні) заняття* – важлива форма інтегральної підготовки спортсменів до основних змагань. Програма таких змагань будується у суворій відповідальності до програми майбутніх змагань. Модельні заняття проводяться у період безпосередньої підготовки до змагань, при високому рівні техніко-тактичної і функціональної підготовленості.

Рекомендується розрізняти наступні **форми організації занять**: індивідуальну, групову, фронтальну, вільну.

При *індивідуальній формі* занять спортсмени отримують завдання і виконують його самостійно.

При *груповій формі* є хороші умови для створення змагального мікроклімату при проведенні занять.

При *фронтальній формі* група спортсменів одночасно виконує одні і ті ж вправи.

*Вільна форма* занять може використовуватися спортсменами високого класу, які мають великий стаж занять спортом, необхідні знання і досвід.

В якості позаурочних форм рекомендується проводити різні оздоровчі, відновлювальні і виховні заходи.

Окрім занять, що регламентовані розкладом, спортсмени повинні кожен день, за винятком неділі, робити ранкову зарядку і самостійно виконувати індивідуальні завдання тренера з удосконалення тактико-технічної, фізичної, теоретичної та інших видів підготовленості.

### **2.3. Біологічний вік як основний критерій відбору юних борців**

Комплектування груп початкової підготовки ґрунтується, насамперед, на паспортному віці дітей. Під *паспортним (календарним) віком* розуміють час, який пройшов з моменту народження до певного періоду в житті. Але діти одного і того ж паспортного віку можуть мати значні відмінності у темпах росту і розвитку організму, тобто мати різний біологічний (фізіологічний) вік.

Під *біологічним віком* розуміють ступінь зрілості, якої досяг організм. Так, біологічний вік підлітків з низькими показниками фізичного розвитку може відставати від паспортного на 1-2 роки (ретарданти), а у підлітків з високим показниками фізичного розвитку біологічний вік може випереджати паспортний на 1-2 роки (акселерати).

Для визначення біологічного віку можуть бути використані морфологічні і біохімічні показники діагностична цінність яких змінюється у залежності від періодів дитинства. З морфологічних показників частіше використовують скелетну зрілість, зубну зрілість, зрілість форм тіла, розвиток первинних і вторинних статевих ознак. До біохімічних відносяться показники гормонального і ферментативного профілю.

Тренеру також необхідно враховувати біологічний вік при визначенні рухової обдарованості спортсменів. Так високі показники у рухових тестах можуть мати спортсмени

одного календарного віку, як високообдаровані, так і ті, що випереджають ровесників за показниками фізичного розвитку (акселерати).

Багатьма науковими дослідженнями встановлено, що стабільних високих результатів серед дорослих досягають спортсмени з середніми та низькими темпами фізичного розвитку. Спортсмени з високими темпами фізичного розвитку на перших етапах багаторічної підготовки швидко прогресують випереджаючи однолітків показують високі результати у змаганнях серед юнаків та молоді, а у змаганнях серед дорослих виступають вже лише на середньому рівні.

#### **2.4. Вікові особливості розвитку фізичних якостей**

В.М. Платонов, М.М. Булатова, 1995; Л.В. Волков, 2002; Z. Wany, 1976, 1982; H. Sozaski, W. Zarogonow, 1985, 1993; В.О. Запорожанов, 1988, 1990; G. Schnabel, 1994 та ін. підкреслюють, що оптимальне функціонування системи багаторічної фізичної підготовки досягається у тому випадку, коли зовнішні фактори (засоби, методи та форми тренувального і змагального впливу) збігаються з внутрішнім фактором (закономірностями індивідуального вікового і статевого розвитку спортсмена).

Практика свідчить, що фізичні якості можна розвивати протягом усього спортивного віку, однак для досягнення найбільшого ефекту потрібно спрямовувати зусилля на їх розвиток саме у ті сенситивні періоди, коли якості активно природно розвиваються. Проте, аналіз наукової літератури (Гужаловский А.А., 1986; Волков Л.В., 1988; Любомирский Л.Е., 1989; Фурман Ю.М., 1994; Лях В.И., 1998; Бальсевич В.К., 2000) засвідчує невідповідність сенситивних періодів, встановлених її авторами.

Інші автори вказують на залежність сенситивних періодів від соматичного типу конституції (Губа В.П., 2000; Никитюк Б.А., 2000; Коваленко Т.Г., 2000; Ареф'єв В.Г., Єдинак Г.А., 2007).

На наш погляд при підготовці борців потрібно враховувати основні закономірності становлення спортивної форми, а саме:

- послідовність сенситивних періодів розвитку рухових якостей має такий порядок: гнучкість, координація, швидкість, витривалість, сила;
- на ранніх етапах виховання рухових якостей (у спортсменів-початківців) розвиток однієї з них обумовлює розвиток і інших, а у висококваліфікованих спортсменів навпаки розвиток однієї якості може гальмувати розвиток інших;
- у кожного спортсмена сенситивні періоди розвитку фізичних якостей індивідуальні, тому для їх визначення необхідно проводити комплексне тестування не менш, як чотири рази на рік і за цими результатами та їх динамікою можна не лише визначити межі сенситивних періодів, а й ті фізичні якості, на основі яких буде сформований індивідуальний стиль протиборства.

#### **2.5. Індивідуалізація підготовки борців**

Для досягнення високих міжнародних результатів борець повинен проводити послідки у «своєму стилі». Такий стиль визначається, головним чином, природженими індивідуальними особливостями (задатками) спортсмена. Система індивідуальних здібностей в процесі спортивної діяльності дозволяє спортсменові виробити свій стиль протиборства, боротися «своєю боротьбою», і лише тоді він добивається високих результатів.

З позицій теорії спорту вибір стилю і відповідна йому структура підготовленості борця обумовлені вимогами сучасної змагальної діяльності. А ці вимоги самі визначаються правилами і умовами проведення змагань, тенденціями розвитку боротьби і традиціями даної спортивної школи. Тому ефективність управління підготовкою борця істотно залежить від компетентності тренера, яка включає глибоке розуміння ним вимог змагальної діяльності; бачення (відчуття) природних задатків і можливостей свого вихованця, а також знання і уміння використовувати закономірності спортивної адаптації у даному виді спорту.

Однаково високих результатів можуть досягти борці з істотно різним рівнем (спектром) своїх численних якостей, використовуючи при цьому найбільш сильні сторони і нівелюючи недоліки, тобто формуючи і виступаючи, зрештою, у своєму власному стилі.

Якщо на етапах базової підготовки вдало обраний саме свій стиль протиборства (адекватний власним природним задаткам), то далі успішність його формування і корекції визначається цілеспрямованістю і раціональністю тренувальних програм, які, зокрема, повинна враховувати індивідуальність сенситивних періодів розвитку фізичних і інтелектуально-психологічних якостей спортсмена.

Нами на основі аналізу змагальної діяльності кращих борців світу і досвіду провідних фахівців вільної боротьби виділено сім варіантів змагальної діяльності або сім стилів ведення поєдинку. Поведінка кожного із спортсменів високого класу у змагальній сутичці (на рівні призерів чемпіонатів світу і Європи) може бути віднесена до одного з наступних стилів: 1. Темповик на дистанції; 2. Темповик у захваті; 3. Силовик; 4. Ігровик; 5. Зав'язочник; 6. Високонадійний; 7. Рівнорозвинутий. (Найменування стилів відповідають робочій термінології спортсменів і тренерів).

Якісний аналіз стилів кращих борців світу показує, що спортсмен стійко оволодіває одним, а іноді двома стилями протиборства: при цьому перший стає основним, а другий – таким, що доповнює. Лише в окремих випадках виключно обдарований спортсмен може боротися у декількох стилях залежно від стилю протиборства суперника.

Характеристики, за якими визначаються і розрізняються стилі протиборства спортсменів, виділені на основі аналізу змагальної діяльності і розподілені нами на чотири групи:

1. Антропометричні характеристики.
2. Характеристики фізичної підготовленості.
  - 2.1. Сила.
  - 2.2. Витривалість.
  - 2.3. Координаційні здібності.
  - 2.4. Швидкісні здібності.
  - 2.5. Гнучкість.
3. Характеристики техніко-тактичної підготовленості.
  - 3.1. Переважаюча тактика.
  - 3.2. Переважаючі технічні дії.
  - 3.3. Варіанти реалізації ТТД (одиначні прийоми, складні атаки, обманні атаки, напрацьовані і імпровізовані підготовки і прийоми).
4. Характеристики змагальної сутички.
  - 4.1. Результативна активність (активність, спрямована на результат, на оцінювану дію; кількість реальних атак за одиницю часу, напористість).
  - 4.2. Темп і ритм (власна особиста активність, не пов'язана безпосередньо з дією на суперника).
  - 4.3. Переважаючий напрям руху.
  - 4.4. Надійність атаки.
  - 4.5. Надійність захисту.
  - 4.6. Дистанція (переважаюча дистанція ведення поєдинку).
  - 4.7. Ступінь впливу на суперника.

Нижче, у відповідності з наведеною схемою, поданий опис всіх виділених стилів протиборства.

Так, **темповик на дистанції** має наступні антропометричні характеристики: його зріст вище середнього, у нього довгий тулуб, довгі руки і довгі ноги. З фізичних якостей особливо слід виділити високий рівень розвитку спеціальної витривалості, а також підвищені швидкісно-силові можливості. Зазвичай, найбільш слабка сторона у фізичній підготовленості – координація. Тактично їх сутичка спрямована на «вимотування» суперника за рахунок потужних швунгів і більшої кількості обманних і реальних атак. Особливостями техніко-тактичної підготовленості є в основному всілякі атаки до ніг; переводи ривком, а також



комбінації з цих двох прийомів, пов'язаних через швунг і обманні атаки (швунг, обманна атака, атака до ніг; швунг, обманна атака, перевод ривком); як правило, продовжує атаку другим, третім імпровізованим прийомом після захистів суперника, при цьому у нього напрацьовані також власні «коронні» прийоми і комбінації.

Представники цього стилю у змагальних сутичках виконують багато реальних атак і у високому темпі; по килиму переміщуються переважно вперед, на потужних швунгах і «обривах» – назад. Проте, надійність їх атак невисока, але істотно підвищується з середини другого періоду; надійність захисту середня, яка також істотно підвищується у другій половині сутички. Протиборство ведеться на дальній і середній дистанції, тобто на «дистанції швунга». Ступінь впливу на суперника висока, дія здійснюється через потужні швунги. Типовими представниками цього стилю є Медведь А. (СРСР), Тедеєв Е. (Україна), Стаднік А. (Україна).

**Темповик в захваті** має, як правило, середні показники зросту, розмірів тулуба, рук і ніг, тому на дистанції з суперником він не може реалізувати свою виграну якість – витривалість; йому доводиться боротися «у щільному захваті». Його фізичні якості – це високий рівень розвитку спеціальної витривалості і силової витривалості м'язів верхнього плечового поясу у діапазоні великих опорів. Зазвичай його найбільш слабкою стороною фізичної підготовленості є координація. Тактика ведення сутички спрямована, також як і у темповиків на дистанції на «вимотування» суперника, але за рахунок потужного силового тиску з використанням затягувань, коротких швунгів, забирання голови і рук. Особливості техніко-тактичної майстерності – це, найчастіше, виконання захватів голови з рукою з подальшим переводом ривком, іноді – захватів рук також з подальшим переводом ривком або атакою до ніг; він також ефективно виконує атаки у відповідь в основному із забіганням «на бал». Загалом же темповик у захваті реалізує свої техніко-тактичні дії через напрацьовані підготовки силового тиску.

Представники цього стилю у змагальних сутичках також проводять багато реальних атак і у високому темпі; по килиму переміщуються переважно вперед, постійно витісняючи і виштовхуючи суперника. Проте, надійність їх атак, як і у попередньому випадку, не висока, але істотно підвищується з середини другого періоду; надійність захисту середня, яка також істотно підвищується у другій половині сутички. Протиборство ведеться на ближній дистанції з високим ступенем впливу на суперника, а дія здійснюється через потужні затягування, захвати рук і голови, швунги. З самого початку сутички, поки не впрацюються, як темповик на дистанції, так і темповик у захваті пропускають атаки суперників, тому це необхідно враховувати при підготовці до сутички. Типовими представниками цього стилю є, наприклад, Міндорашвілі Р. (Грузія), Паламарев А. (СРСР), Шийка А. (Німеччина).

**Силовик** має наступні антропометричні показники: зріст нижче середнього, короткі тулуб, руки і ноги. Фізичні якості: високий рівень розвитку сили як максимальної, так і вибухової, при цьому найчастіше слабо розвинута спеціальна витривалість. Тактика сутички зводиться до економії витрат енергії з тим, щоб її вистачило на всю сутичку і змагання в цілому. Силовик бореться на дистанції, уникає щільного контакту, не влізає в «зав'язки» з розрахунку на точний вибір зручного моменту атаки. Особливості техніко-тактичної майстерності зводяться в основному до добре відпрацьованих одиночних прийомів з дистанції – це частіше всього атаки до ніг і кидки. У партері силовики успішно виконують перевороти накатом, перевороти скручуванням захватом руки з головою («лампочка»), переворот перекатом («зворотний»); ТТД вони реалізують за рахунок точного вибору моменту атаки і великої вибухової сили, тобто за рахунок своєчасності і високої швидкості виконання прийому.

У змагальних сутичках силовики проводять мало атак; в основному прагнуть стояти в центрі килима не переміщуючись, у надійній стійці, виставляючи руки вперед, не дають супернику зблизитися на дистанцію атаки. Надійність їх атак вище середнього, надійність захисту висока, але може істотно знизитися у другій половині сутички, якщо не витримана тактична схема із-за сильної втоми. Протиборство силовики ведуть на дальній дистанції і з

економії енергетичного потенціалу практично не впливають на суперника. Найбільш вираженими представниками цього стилю протиборства є: Батиров М. (Росія), Батиров А. (Білорусь), Кетоев Г. (Росія), Гацалов Х. (Росія), Таймазов Т. (Узбекистан), Гайдаров М. (Білорусь), Білокопитний В. (Україна).

**Ігровик** має зріст середній або вище середнього; тулуб, руки і ноги також середніх розмірів або дещо більші за середні. З фізичних якостей найбільш розвинуті координація і гнучкість, а також спеціальна витривалість; найслабкіше, як правило, розвинуті силові якості. Тактика сутички зводиться до того, щоб обіграти суперника за рахунок обманних атак і обманних рухів. Особливості техніко-тактичної майстерності – це в основному прийоми з дальньої або середньої дистанції після безлічі обманних атак, коли суперник вже не встигає на них своєчасно реагувати і пропускає початок реальної атаки. За рахунок добре розвинутої координації ігровик може увійти до щільного захвату і виконати кидок. Техніко-тактичну майстерність він реалізує шляхом втоми уваги суперника обманними атаками, на фоні яких потім успішно виконує реальну атаку.

У змагальних сутичках ігровики проводять багато реальних атак, переміщуючись, в основному, вправо і вліво. Протиборство ведеться ними на середній і дальній дистанції, щоб забезпечити собі свободу пересування, зближуючись при цьому для обманної або реальної атаки. Вплив на суперника здійснюється за допомогою великої кількості обманних атак і спрямований на втому і розсіювання уваги суперника. Надійність їх атак і захисту, найчастіше, вище середнього рівня. Типовими представниками цього стилю є Кудухов Б. (Росія), Тігієв С. (Узбекистан), Картанов А. (Греція), Бентінідіс Е. (Греція).

**Зав'язочник** має наступні морфометричні показники: зріст середній або вище середнього; тулуб, руки і ноги також мають середні розміри, або трохи більші середніх. До виражених фізичних якостей відносяться високий рівень розвитку координації і гнучкості, а також силової витривалості багатьох груп м'язів. Тактика сутички спрямована на те, щоб перейти з боротьби в стійці до боротьби у «зав'язках», в стандартні або нестандартні положення. Для цього зав'язочник найчастіше захоплює ноги суперника, або віддає свої ноги в захват, а потім за допомогою спеціальних технічних заготовок «разборює» це положення і здобуває вигірні бали. Особливості техніко-тактичної майстерності зав'язочника – це в основному прийоми з дистанції (з обманної атаки або навіть без спеціальної підготовки), які мають за завданням зав'язатись у щільний захват, самому захопити ноги, руки, тулуб суперника, або навпаки «потрапити» в захват ніг, тулуба. Потім за рахунок м'язової чутливості і сили вигідно для себе разбороти, це положення.

У змагальних сутичках зав'язочники проводять багато реальних атак; у них немає переважно спрямованого переміщення по килиму, пересування вперед, назад, вправо, вліво рівноймовірні, надійність атак при цьому висока, а надійність захисту середня. Протиборство вони ведуть на середній і дальній дистанції і практично не впливають на суперника до моменту зав'язки. До типових представників цього стилю можна віднести Терзієва К. (Болгарія), Чамсулварєва Ч. (Азербайджан), Сміта Д. (США).

**Високонадійний борець**, як правило, має середній зріст, іноді дещо вищий середнього; тулуб, руки і ноги також середніх розмірів. Його фізичні якості такі: високий рівень розвитку сили, силової і спеціальної витривалості. Тактика сутички зводиться до того, щоб дуже надійно захищаючись, вибрати сприятливий момент і реалізувати свою атаку. Особливості техніко-тактичної майстерності: він виконує як одиночні прийоми, так і в комбінаціях – це різноманітні атаки до ніг, переводи ривком, добре відпрацьована атака у відповідь. Він впевнено бореться у положенні «клінч», коли захоплюють його ногу; у всіх положеннях і ситуаціях бореться до кінця, практично не програючи балів.

У змагальних сутичках високонадійні борці проводять мало реальних атак, малорухливі, в основному стоять в центрі килима, дещо подавлюючи суперника вперед. Надійність їх атак середня, надійність захисту висока, а протиборство ведеться на середній дистанції. Вплив на суперника не значний, спрямований на забезпечення вигідної ситуації

для атаки. Типовими представниками цього стилю є Данько Т. (Україна), Батіров М. (Росія), Федоришин В. (Україна), Мацунага Т. (Японія).

**Рівнорозвинутий** борець має наступні морфометричні показники: зріст середній або трохи вище середнього, тулуб, руки і ноги також середніх розмірів. Фізичні якості рівномірно розвинуті; вище середнього розвинута спеціальна витривалість, і можливо слабо розвинута гнучкість, яка не є для нього визначальною якістю. Індивідуальною особливістю рівнорозвинутого борця є велика спортивна працьовитість, фундамент якої – це високий рівень розвитку спеціальної тренувальної витривалості. Тактика сутички борців цього стилю зводиться до того, щоб нав'язати свій захват і виконати напрацьований «коронний» прийом. Особливості його техніко-тактичної майстерності: не складна, стандартна і високонадійна техніка ведення поєдинку, як правило – відпрацьовані до автоматизму підготовки, «коронні» прийоми атаки у відповідь. Рівнорозвинутий борець ТТД реалізує через свій захват, який прагне постійно нав'язати, і якщо це вдається, то відразу слідує напрацьована атака.

У змагальних сутичках рівнорозвинуті борці проводять середню кількість реальних атак; в основному рухаються вперед, трохи вправо, вліво подавляючи суперника для нав'язування свого захвату. Надійність їх атак середня, надійність захисту висока. Протиборство ведеться на середній дистанції, такій щоб зручно було нав'язати свій атакуючий захват. Вплив на суперника значний, через постійне нав'язування захвату. Найбільш типовими представниками цього стилю є: Бічінашвілі Д. (Німеччина), Мотрович Р. (Україна), Хавілов Є. (Україна).

Порівняльний аналіз характеристик борців і стилів протиборств на змаганнях різного рівня дозволив також встановити наступні загальні закономірності:

- найбільш виражено стиль протиборства проявляється в тих поєдинках, які борець виграв, тобто коли зумів нав'язати «свою боротьбу»;
- якщо борець не високого зросту, зав'язочник, то для забезпечення свого стилю протиборства, він повинен володіти дуже великою максимальною силою;
- всі ігровики дуже рухомі і багато переміщуються, але вплив на суперника вони чинять слабкий або не дуже сильний, тобто у них високий рівень розвитку спеціальної витривалості при роботі з незначними опорами;
- у кожній з вагових категорій чисельно переважають силовики; це, можливо, тому, що силові характеристики є найбільш тренуваними зі всіх фізичних якостей;
- практично у всіх силовиків другий додатковий стиль – це високонадійний.

Таким чином, найбільш важливим завданням тренера є виявлення тих задатків які з часом зможуть забезпечити індивідуальний стиль протиборства, а потім його спрямоване формування і удосконалення.

## **2.6. Особливості організації навчально-тренувального процесу жінок**

У сучасному спорті вищих досягнень особливий інтерес становить масовість і розвиток жіночого спорту. Жінки беруть участь у змаганнях у тих видах спорту, які в минулому вважалися суто чоловічими.

Вельми характерною особливістю сучасного етапу розвитку спортивної боротьби є інтенсивне освоєння жінками майже всіх її видів: дзюдо, самбо, вільна боротьба, сумо, боротьба на поясах. Цей процес є незворотним, не дивлячись на тривалу бездіяльність або навіть протидію деяких керівників, теоретиків і практиків боротьби. До теперішнього часу щорічно проводяться жіночі чемпіонати континентів і світу з різних видів боротьби, а змагання по дзюдо і вільній боротьбі серед жінок увійшли до програми Олімпійських ігор.

Актуальною є проблема підготовки жінок-борчих. На сьогодні загальні основи спортивного тренування єдині для чоловіків і для жінок. Однак, деякі фактори, наприклад соціально-психологічні, а також особливості організму жінок вносять певну обумовленість в їх тренування. На сучасному етапі розвитку спорту у тренувальному процесі спортсменок не завжди враховують особливості впливу навантажень різного обсягу та інтенсивності на організм жінки.

Біологічний аспект розкриває основні анатомо-фізіологічні особливості організму жінок і його вікові зміни. Ряд особливостей статури жінки і своєрідність діяльності багатьох органів і систем її організму обумовлені дітородної функцією.

**Особливості кістково-суглобового апарату** полягають в тому, що у жінки ширший, ніж у чоловіка, таз; велика (по відношенню до зросту) довжина хребетного стовпа, ширші міжсуглобові щілини і краща розтяжність заповнює його хрящового прошарку; коротка і широка грудна клітка; велика амплітуда рухів у деяких суглобах, особливо у кульшових. Форми тіла жінки обумовлені розвитком підшкірно-жирового шару, який складає 28 % ваги (у чоловіків лише 18%). Вага у жінки в середньому на 7-8 кг менше, ніж у чоловіка. Це пояснюється не лише меншим зростом (на 10-12 см), а й більш слабким розвитком мускулатури, що становить 32 % ваги тіла (у чоловіків 45 %). Однак, жінки перевершують чоловіків у точності координації рухів, гнучкості, тому що в них еластичніший зв'язковий апарат, краща здатність м'язів до розтягування. Жінки є витривалішими у тривалій ритмічній роботі, їм властиві високорозвинені швидкість, спритність рухів дрібних м'язових груп (пальців, кистей рук). Деякі м'язові групи у жінок несуть більш складні функціональні навантаження, ніж у чоловіків (діафрагма, м'язи черевної стінки, тазового дна).

**Серцево-судинна, дихальна та інші системи жіночого організму** у функціональному відношенні значно відрізняються від відповідних систем чоловічого організму. Серце жінки за обсягом і вагою менше чоловічого на 10-15 %, тому у момент його скорочення в судини викидається менше крові, але серцевий м'яз скорочується частіше (у чоловіків 66-70 уд/хв, у жінок – 72-78). Серцеві скорочення у жінок слабші, що є однією з причин більш низького рівня кров'яного тиску. Частота дихання у жінок більша, а глибина менша, що позначається на ЖЄЛ (у жінок на 1000 см<sup>3</sup> менше, ніж у чоловіків). Таким чином, жінки володіють меншими функціональними резервами, ніж чоловіки. Будь-яке фізичне навантаження викликає у жінок більше почастішання пульсу, менше підвищення кров'яного тиску, а період відновлення цих показників триває трохи довше, ніж у чоловіків.

Статеві відмінності найбільш вираженими стають з початком статевого дозрівання. Спеціальної уваги заслуговує періодичність ряду фізіологічних функцій, відносно **оваріально-менструального циклу (ОМЦ)**. Жінки виконують найрізноманітнішу фізичну та розумову роботу зазвичай однаково повноцінно в усі фази ОМЦ. Спеціальні дослідження показали, що лише у 18,4 % спортсменок, що продовжують тренуватися і брати участь у змаганнях в передменструальних і менструальних фазах циклу, результати погіршуються. Один характер реакції організму жінок на ОМЦ може бути різним.

Найменш сприятливою для тренувальних і змагальних навантажень є **передменструальна фаза**, під час якої спостерігається зниження працездатності, роздратованість, пригніченість, знижується здатність до вивчення нового матеріалу.

У передменструальні дні можуть виявлятися симптоми порушення у будь-якій системі жіночого організму. Найпоширенішими є такі симптоми: напруження, набряки та болі в молочних залозах, головні болі, запаморочення, підвищення маси тіла, зміни апетиту, а також прояви нервово-психічної нестійкості. У цей період під час тренувального процесу не доцільно форсувати фізичні навантаження, вивчати і вдосконалювати складно координаційні рухи. У заняттях повинні бути знижені навантаження. Жінки, які мають спортивні розряди нижче першого, можуть брати участь у змаганнях лише при доброму самопочутті і з дозволу лікаря. У тренувальних заняттях їх слід систематично готувати до виконання звичайних навантажень в усі фази ОМЦ. Висока спортивна кваліфікація жінок говорить, зокрема, про те, що регулярними тренувальними заняттями вони підготовлені до участі у змаганнях в будь-яку фазу циклу без шкоди для свого здоров'я.

Зниження функціональних можливостей організму характерне також для **менструальної та овуляторної фаз**. Таким чином, при 28 – денній тривалості ОМЦ 10 – 12 днів спортсменки перебувають у відносно несприятливому функціональному стані з точки зору перенесення великих навантажень, вирішення найважливіших завдань періодів та етапів підготовки. Це також необхідно врахувати, плануючи тренувальні навантаження.

Зміни функціональної рухливості нервових процесів (лабільності) у спортсменок різних спеціалізацій мають однаковий напрямок протягом менструального циклу – вищу лабільність у *постменструальну*, і особливо в *постовуляторну фазу*, що зумовлено анаболічним ефектом естрогенів, концентрація яких у крові жінок при нормальному ОМЦ найвища в постменструальну і постовуляторну фази циклу.

Побудова мезоциклів тренувального процесу жінок з урахуванням структури ОМЦ дозволяє забезпечити вищу сумарну працездатність спортсменок, створити передумови для навчально-тренувальної роботи в оптимальному стані їх організму. Така побудова тренування повинна бути обов'язковою для ввідних і базових мезоциклів, більшості контрольних-підготовчих, тобто тих мезоциклів, у яких переважно вирішується завдання створення технічно-тактичних і функціональних передумов, необхідних для досягнення запланованих спортивних результатів, комплексності спортсменів.

Що ж до передзмагальних, і особливо змагальних мезоциклів, то тут навантаження можуть бути суттєво змінені з урахуванням термінів проведення майбутніх змагань і їх відповідності фазі ОМЦ, в якій буде перебувати організм конкретної спортсменки. Адже необхідно враховувати, що спортсменкам доводиться виступати на відповідальних змаганнях незалежно від стану, зумовленого особливостями жіночого організму. Досвід показує, що результати виступів спортсменок, які враховують це у побудові передзмагальних і змагальних мезоциклів, бувають успішні навіть у випадках, коли терміни змагань збігаються з фазами ОМЦ, які є найменш сприятливі для демонстрації високих результатів.

Отже, доцільно в окремих випадках планувати у вказаних мезоциклах великі за обсягом та інтенсивністю тренувальні навантаження, проводити контрольні змагання, у яких моделювати умови майбутніх головних стартів.

При складанні тренувальних планів для жінок необхідно мати на увазі, що ритмічним коливанням ОМЦ повинна відповідати така ж крива тренувальних навантажень. А саме: на час підвищення працездатності до і після ОМЦ слід планувати максимальні тренувальні навантаження і контрольні прикидки, на період зниження працездатності – найменші навантаження. Якщо ж реакція організму спортсменки на ОМЦ несприятлива, в передменструальній і менструальній фази слід планувати зниження навантаження, прогулянки і навіть повний відпочинок. Усім жінкам протипоказані тренування і участь у змаганнях в період вагітності. Спеціальні тренування можна починати не раніше ніж через 8-10 місяців після пологів. Але навіть при дворічній перерві загальна та спеціальна підготовленість досягають колишнього рівня, а нерідко і перевищують його вже через 6-8 місяців. Багато радянських спортсменок, ставши матерями, не лише поверталися у великий спорт, а й домагалися ще більш високих особистих досягнень.

У заняттях з жінками на початку кожного підготовчого періоду необхідно відводити місце вправам, що зміцнюють м'язи живота, спини, попереку і м'язи малого тазу, щоб зберегти нормальне положення внутрішніх статевих органів. Особливу увагу слід звертати на поєднання рухів із диханням.

Сучасний рівень спортивних результатів висуває великі вимоги до *всебічної підготовки спортсменок*. Тому у заняттях з жінками особливу увагу потрібно звертати на їх всебічний фізичний розвиток, зміцнення здоров'я, виховання правильної постави, не форсуючи тренування з метою швидкого досягнення високих результатів.

Здібності до координації рухів допомагають жінкам швидше, ніж чоловікам, оволодівати технікою фізичних вправ, виконувати рухи м'яко, з досить великою амплітудою. Але для удосконалення багатьох технічних дій жінкам, як правило, бракує сили і швидкості. У зв'язку з цим дуже важливо поєднувати навчання техніці із ЗФП і СФП, особливо це стосується ранніх етапів спортивної підготовки. При цьому особливо корисні підвідні вправи, які допомагають у вивченні техніки і фізично зміцнюють організм.

*Від спеціальної силової і швидкісної підготовки значною мірою залежить успіх оволодіння жінками багатьма видами спорту.* Займаючись з жінками, в основних вправах на силу і швидкість необхідно більш поступово збільшувати навантаження, більш плавно доводити її до

можливих меж, ніж займаючись з чоловіками. Вона повинна відрізнятися більшою варіативністю і меншою загальною величиною максимальних напружень в період основної тренувальної роботи. Треба обмежувати кількість вправ, що вимагають значного напруження і затримки дихання. Здійснювати силову підготовку жінок слід засобами, якщо вони не спричинять фізичного перенапруження. Для розвитку сили корисно виконувати вправи з набивними м'ячами, дисками від штанги, гантелями, парні вправи з опором, акробатичні вправи і різні варіанти стрибкових вправ. Висококваліфіковані спортсменки в якості обтяження можуть використовувати штангу при виконанні спеціальних вправ, найбільш близьких за своєю структурою до обраного виду спорту. Щоб отримати помітне поліпшення силових якостей стосовно до свого виду спорту, жінкам необхідно проробляти більшу за обсягом силову роботу, ніж чоловікам, але з меншою вагою. Ось чому тренери повинні терпляче чекати цього моменту, не вимагаючи від спортсменок високих результатів передчасно.

Великі напруження відчуває організм жінок під час роботи «на витривалість», особливо до кінця тренування, коли втома наростає. Визначати навантаження (за обсягом та інтенсивністю) у всіх випадках слід за рівнем фізичної підготовленості спортсменки; підвищувати – більш плавно і на більшому відрізку часу, ніж у заняттях з чоловіками. В основному це відноситься до тренування жінок-початківців і спортсменок III розряду.

Особливо важливе значення у тренуванні жінок мають **лікарський і педагогічний контроль, а також самоконтроль**. Всі ці види контролю дозволяють не лише своєчасно виявити будь-які патологічні явища в організмі спортсменки, але і у певній мірі судити про раціональність планування і проведення тренувальних занять.

Підсумовуючи слід зазначити, що аналіз літературних джерел та практичного досвіду дає можливість зробити висновок, що недостатньо дослідженою є проблема підготовки жінок у спортивній боротьбі. Планування та підготовка у жіночій спортивній боротьбі відбувається переважно без урахування ОМЦ, набір і комплектація групи – без урахування віку і статі. Не беруться до уваги біологічні відмінності чоловічого і жіночого організмів, не враховуються особливості впливу навантажень різного обсягу та інтенсивності на організм жінки. У більшості випадків спортивну підготовку чоловіків і жінок будують за однаковими канонами.

У процесі підготовки жінок-борчинь необхідно підбирати адекватне навантаження відповідно до фази ОМЦ. У жіночій спортивній боротьбі особливої уваги потребують овуляційна та передменструальна фази. У цей період треба з обережністю планувати виконання складнокоординаційних дій та кидків з великою амплітудою.

Постановка високих завдань перед вітчизняними фахівцями спортивної боротьби викликає необхідність розробки цілеспрямованих програм підготовки спортсменок у боротьбі, що включають науково-обґрунтовану інформацію про особливості тренування жінок-борчинь з урахуванням сучасних уявлень про статевий диморфізм.

Проведення тренувальних занять з жінками вимагає від тренера великого педагогічного такту, уваги, умілого застосування оцінки успіхів, суворого індивідуального підходу.

## 2.7. Педагогічний контроль

Педагогічний контроль є основним для отримання інформації про стан і ефективність діяльності юних спортсменів. Він застосовується для оцінки ефективності засобів і методів тренування, для визначення динаміки спортивної форми і прогнозування спортивних досягнень. Завдання педагогічного контролю – облік тренувальних і змагальних навантажень, визначення різних сторін підготовленості спортсменів, виявлення можливостей досягнення запланованого спортивного результату, оцінка поведінки юного спортсмена на змаганнях. Основними методами педагогічного контролю є педагогічні спостереження і контрольні випробування (тести), що характеризують різні сторони підготовленості юних спортсменів.

Для визначення вихідного рівня і динаміки **загальної фізичної підготовленості** учнів спортивних шкіл, рекомендується наступний комплекс контрольних вправ: біг 10 м; стрибок у довжину з місця; човниковий біг 4×9 м; потрійний стрибок з місця; підтягування у висі на перекладині; підтягування на у висі перекладині схресним хватом; лазіння по канату 5 м без

допомоги ніг; присідання за 20 секунд; утримання кута  $90^\circ$  із положення вису на перекладині; гнучкість із положення «міст»; тест «Реакція».

Тестування із ЗФП учнів спортивних шкіл здійснюється двічі на рік: на початку і кінці навчального року. Перед тестуванням проводиться розминка.

Орієнтовний комплекс контрольних вправ із ЗФП включає наступні тести:

*Біг 10 м.* За командою («На старт!») учасники тестування стають за стартову лінію в положення високого старту (низький старт не використовується) і зберігають нерухомий стан. За сигналом стартера вони повинні якнайшвидше подолати задану дистанцію, не знижуючи темпу бігу перед фінішем. Результатом тестування є час подолання дистанції з точністю до десятої частки секунди. Дозволяється лише одна спроба.

*Стрибок у довжину з місця.* Для проведення тесту повинна бути неслизька поверхня з лінією і розміткою у сантиметрах. Учасник тестування стає носками до лінії, робить мах руками назад, потім різко виносить їх вперед, відштовхуючись ногами, стрибає якнайдалі. Результатом тестування є дальність стрибка (см) у кращій з трьох спроб. Місце відштовхування і приземлення повинні перебувати на одному рівні.

*Човниковий біг 4×9 м.* Два борця стають один навпроти одного на відстані 9 метрів. Третій борець за командою («На старт!») займає положення високого старту за стартовою лінією, біля одного з них. За командою «Руш!» він пробігає 9 м до другого борця, торкається його коліна і повертається бігом назад до першого борця, також торкаючись його коліна. Таким чином спортсмен пробігає ще два відрізки по 9 м. Результатом тестування є час від старту до моменту, коли учасник тестування торкнувся другий раз коліна другого борця. Результат учасника визначається за кращою з двох спроб.

*Потрійний стрибок з місця.* Для проведення тесту повинна бути неслизька поверхня з лінією і розміткою у сантиметрах. Учасник тестування стає носком поштовхової ноги до лінії відштовхування, друга нога позаду довільно. Виконується потрійний стрибок. Довжина стрибка вимірюється від лінії відштовхування до ближнього сліду після третього стрибка у сантиметрах. Визначається кращий результат із трьох спроб.

*Підтягування у висі на перекладині.* Учасник тестування стає на лаву і хватом зверху (долонями вперед) береться за перекладину на ширині плечей, руки випрямлені. За командою «Можна!», згинаючи руки, він підтягується до такого положення, аби його підборіддя було над перекладиною. Потім учасник повністю випрямляє руки, опускаючись у вис. Вправа повторюється стільки разів, скільки в учасника вистачить сил. Результатом тестування є кількість безпомилкових підтягувань, під час яких не порушена жодна умова.

Як виняток, для учнів молодшого шкільного віку встановлена система дробових оцінок тестування. Якщо учасник випробування підтягнувся до положення, при якому візуально реєструється незначний, але яскраво виражений кут згинання рук у ліктьових суглобах, то йому зараховується  $\frac{1}{3}$  підтягування. Підтягування до положення, при якому голова учасника досягає рівня перекладини, оцінюється як  $\frac{1}{2}$  підтягування. Якщо учасник досягає перекладини кінчиком носа, йому зараховується  $\frac{3}{4}$  підтягування.

Кожному учасникові дозволяється лише один підхід до перекладини. Не дозволяється розгойдуватися під час підтягування, робити допоміжні рухи ногами. Тестування припиняється, якщо учасник робить зупинку на 2 і більше секунди або йому не вдається зафіксувати потрібного положення більш як 2 рази поспіль. Дозволяється лише одна спроба.

Для дівчат груп початкової підготовки і груп попередньої базової підготовки 1-го і 2-го років навчання використовується тест *підтягування на низькій перекладині із вису лежачи*.

*Підтягування у висі на перекладині схресним хватом.* Тест виконується аналогічно підтягуванню на перекладині, лише із схресним хватом. Дозволяється лише одна спроба.

*Лазіння по канату 5 м без допомоги ніг.* За командою «Можна!» спортсмен виконує лазіння по канату без допомоги ніг. Фіксується час з точністю до 0,1 с від команди «Можна!» до торкання рукою відмітки 5 м на канаті. Дозволяється лише одна спроба.

*Присідання за 20 секунд.* Спортсмен із в.п. руки на поясі за командою «Можна!» якомога швидше виконує присідання на двох ногах. Присідання виконуються глибокі із

повним випрямленням ніг. Невірно присідання не враховується. Реєструється кількість присідань за 20 с. Дозволяється лише одна спроба.

*Утримання кута  $90^\circ$  із положення вису на перекладині.* У положенні вису на перекладині (для жінок – на шведській стінці) спортсмен по сигналу піднімає прямі ноги утворюючи кут  $90^\circ$  у кульшовому суглобі і утримує якомога довше дане положення. Фіксується час виконання вправи у секундах. При опусканні ніг або згинанні ніг у колінних суглобах зупиняється час. Дозволяється лише одна спроба.

*Піднімання тулуба в сід із положення лежачи на спині.* Спортсмен лягає спиною на рівну поверхню (гімнастичний мат або борцівський килим), ноги зігнуті в колінах під прямим кутом, відстань між ступнями – 30 см, пальці рук з'єднані за головою. Партнер тримає його ступні так, щоб п'ятки торкались опори. Після команди «Можна!» учасник сідає, торкається ліктями колін і повертається у в.п. Вправа виконується із максимальною частотою. Результатом тестування є максимальна кількість піднімань тулуба в сід. Дозволяється лише одна спроба.

*Гнучкість із положення «міст».* Спортсмен виконує «борцівський міст». Голова і ноги мають бути якомога ближче. Вимірюється мінімальна відстань від голови до п'яток, під час стійки на мосту. Дозволяється лише одна спроба.

*Тест «Реакція».* Між вказівним і великим пальцями борця, які розведені на 3-4 см., нульова помітка лінійки, яку тримає тренер. Тренер відпускає лінійку і вона вільно падає, борець якомога швидше намагається схопити лінійку пальцями. Дивляться на якій помітці борець впіймав лінійку. Оцінюється найкращий результат із трьох спроб.

Орієнтовний комплекс контрольних вправ із *спеціальної фізичної підготовки* включає: швидкість забігання навколо голови; перевороти із упору головою в килим на «борцівський міст» і у зворотному напрямку; забігання приставними кроками навколо рук; утримання положення «захист від накату»; подолання «смуги перешкод»; виконання проходів в ноги; тест на визначення спеціальної витривалості; тест на відновлення.

Оцінка рівня СФП здійснюється таким чином:

*Забігання навколо голови 10 разів.* Тест виконується із в.п. – упор головою в килим – в праву і ліву сторони по 5 разів максимально широкими кроками без стрибків, при цьому голова стоїть на килимі нерухомо. Рахуються тільки повні кола. Фіксується час виконання вправи до 0,1 с. Дозволяється лише одна спроба.

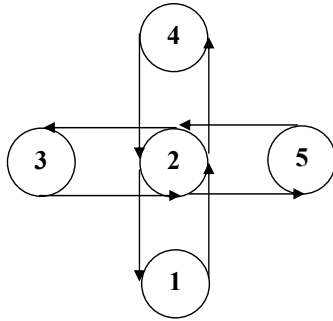
*Перевороти із упору головою в килим на «борцівський міст» і у зворотному напрямку 10 разів.* Тест виконується із в.п. – упор головою в килим. Фіксується час виконання вправи до 0,1 с. Дозволяється лише одна спроба.

*Забігання приставними кроками навколо рук 10 разів.* Забігання приставним кроком навколо прямих рук 10 разів, імітація забігання на бал, рахуються тільки повні кола вимірюється час виконання вправи. Дозволяється лише одна спроба.

*Утримання положення «захист від накату».* Борець приймає положення «високий партер», опускає таз, відстань від тазу до килиму 10 см. Фіксується час утримання цього положення. Дозволяється лише одна спроба.

*Смуга перешкод.* У тесті приймає участь 5 борців, один спортсмен стоїть у центрі килима, чотири стоять один навпроти одного попарно, (три у нахилі, ноги у широкій стійці) на внутрішньому краю зони пасивності, четвертий виконує вправу. За сигналом борець оббігає того що у центрі з ліва, повертається на ліво на  $90^\circ$ , далі виконує перекид, потім імітацію проходку в ноги між ногами того, що в нахилі, розвертається, перестрибує його, і біжить у центр килима оббігаючи, того що в центрі зліва і виконує ще два таких цикли. Фінішує на місці старту. Таким чином спортсмени виконують три цикли кожний з яких складається з пробігання, повороту, перекиду, проходку в ноги, розвороту, стрибка. Оцінюється час виконання вправи. Дозволяється лише одна спроба.





Мал. 2.3. Схема виконання тесту «смуга перешикод».

*Прохід в ноги.* Два борця стають один навпроти одного на відстані 2,5 м. Третій борець між ними, у борцівській стійці, виконує прохід в ноги у напрямку першого борця, виконує дотик двома руками його ніг, потім розвертається і робить прохід у напрямку другого борця, виконує дотик розвертається і таким чином виконує 20 дотиків. Оцінюється час виконання вправи. Дозволяється лише одна спроба.

*Тест на визначення спеціальної витривалості.* Тест оцінки спеціальної витривалості моделює змагальну сутичку. У кожному двохвилинному періоді послідовно виконується 4 вправи, час виконання вправи 20 с, час переходу до наступної вправи 10 с. Послідовність виконання вправ:

1. Імітація проходу в ноги між ногами партнера (партнер стоїть у нахилі ноги у широкій стійці), розворот стрибок через партнера, розворот і вправа повторюється.

2. Забігання ногами навколо голови.

3. Вставання на міст зі стійки, вихід з моста.

4. Відкидання ніг, забігання ногами навколо прямих рук.

Вправи виконуються у максимальному темпі. Підраховується кількість повних повторень у чотирьох вправах за період. Далі 30 с перерва, і виконується другий період, далі після 30 с перерви виконується третій. Підраховується загальна кількість повторень за сутичку  $S = S_1 + S_2 + S_3$  і коефіцієнт витривалості  $K_{\text{втр.}} = 2S_3 / (S_1 + S_2)$ , де  $S_1, S_2, S_3$  – кількість повторень у першому, другому і третьому періоді відповідно. Дозволяється лише одна спроба.

*Тест на відновлення.* Відновлення після однакової, специфічної роботи. Час виконання тесту 2 хв. Дається сигнал і борці виконують кидки «млином» по черзі два один, два другий, через 15 с дається наступний сигнал. Після закінчення тесту і через 1 хв. після відновлення вимірюється ЧСС за 10 с. Розраховується коефіцієнт  $K_{\text{відн.}} = S_2 / S_1$ , де  $S_1$  – ЧСС після виконання тесту,  $S_2$  – ЧСС через 1 хв після виконання тесту. Оцінюється  $S_1$  і  $K_{\text{відн.}}$ . Дозволяється лише одна спроба.

Для тестування *рівня техніко-тактичної підготовленості* спортсмен демонструє 2 прийоми у стійці; комбінацію: прийом в стійці, перехід на прийом у партері; атака у відповідь; 1 прийом у партері – нижній захищається у півсили.

*Оцінка виконання техніко-тактичних дій (ТТД)*

- оцінка «5» – технічні дії (прийом, захист, контрприйом і комбінація) виконуються з підготовкою, чітко, цілісно, швидко, з максимальною амплітудою і фіксацією у фінальній фазі;
- оцінка «4» – технічні дії виконуються з незначними затримками, з недостатньою щільністю захвату при виконанні прийому і утримання у фінальній фазі;
- оцінка «3» – технічні дії виконуються із значними затримками, зриваються захвати при виконанні прийому і утримання суперника у фінальній фазі.

Оцінка проводиться у вигляді інтегральної експертної оцінки (за сумою балів).

Оцінюється знання термінології, уміння правильно виконати всі технічні елементи вільної боротьби. Важливими критеріями є раціональність виконання техніки, збереження

рівноваги, контроль при падінні партнера і правильно виконані прийоми страхування і самострахування, цілісність виконання комбінацій. Оцінка проводиться у вигляді інтегральної експертної оцінки (за сумою балів).

Педагогічний контроль включає також і показники тренувальної і змагальної діяльності (кількість тренувальних днів, занять, змагальних днів, стартів), вихідний рівень стану здоров'я, фізичного розвитку, фізичної підготовленості, функціональних можливостей і динаміка цих показників вносяться в індивідуальні картки спортсменів.

В процесі підготовки юних спортсменів використовуються **етапний, поточний і оперативний контроль**.

Завдання етапного контролю – виявлення змін у стані спортсмена впродовж відносного тривалого періоду тренування. Частота обстежень спортсмена може бути різною і залежить від особливостей побудови річного циклу тренування.

Поточний контроль характеризує тренувальний ефект декількох занять.

Завдання оперативного контролю – оцінка ефекту одного тренувального заняття. Вибір показників контролю залежить від завдань тренування в той чи інший період проведення обстеження.

Важливе значення має система обліку роботи спортивної школи і показників, що характеризують ефективність спортивного тренування.

Облік показників спортивного тренування дає можливість тренерів перевірити правильність підбору і використання засобів, методів і форм здійснення процесу спортивної підготовки, виявити ефективніший шлях до підвищення спортивної майстерності. Він дозволяє стежити за станом різних сторін підготовленості спортсменів, динамікою їх спортивних результатів, фізичним розвитком, станом здоров'я тощо. Аналіз даних обліку дає можливість не лише контролювати, але й, активно втручаючись у навчальний процес, удосконалювати його.

Обліку підлягають всі сторони тренувального процесу. Облік показників спортивного тренування здійснюється у наступних формах. **Попередній облік** відбувається на початку і кінці будь-якого етапу, періоду, річного циклу. У першому випадку він називається попереднім, в другому – завершальним, підсумковим.

**Попередній облік** дозволяє визначити початковий рівень підготовленості спортсмена або групи спортсменів. Дані **підсумкового обліку** при зіставленні їх з результатом попереднього обліку дозволяють оцінити ефективність навчально-тренувального процесу і внести корективи до подальшого плану тренування. Він передбачає фіксацію засобів, методів, величин тренувальних і змагальних навантажень, оцінку стану здоров'я і підготовленості спортсмена. Дані оперативного обліку дозволяють отримувати потрібну інформацію про зміни в стані спортсменів, умовах, змісті і характері тренування під час проведення заняття. Ці відомості необхідні для успішного управління тренувальним процесом у ході одного заняття. Основними документами обліку в спортивних школах є: 1) журнал обліку занять; 2) щоденник тренування; 3) журнал обліку спортсменів-розрядників, громадських інструкторів, суддів по спорту; 4) протоколи змагань; 5) особисті картки і лікарсько-контрольні карти учнів.

### **Контроль на передзмагальному етапі**

Як відомо, цей етап продовжується не більше двох-трьох днів, тобто це період між останнім тренуванням і першим днем змагання.

Контрольні функції повинні виконуватися такими, самими борцями, тренерами, лікарями і науковцями. Відмінності між самоконтролем, педагогічним, лікарським і науковим контролем полягають у ступені об'єктивності і подробицях вимірювань, обчислень, оцінок і самооцінок.

Зміст контролю на передзмагальному етапі включає:

- своєчасний переїзд і розміщення учасників;
- проходження мандатної комісії;
- проведення нарад учасників змагань, тренерів і суддів;

- транспортування учасників до місця змагань;
- організація відпочинку, харчування і регулювання ваги тіла;
- організація планових тренувань;
- кінцева підгонка одягу і взуття;
- попередження надмірних стресових ситуацій;
- профілактика і доліковування травм і захворювань.

**Психічний і фізичний стани.** Зміст багатьох контрольних процедур безпосередньо перед змаганням співпадає із змістом процедур, типових для тренувальної і особливо позатренувальної діяльності борців (наприклад, багаторазовий контроль за динамікою зниження ваги тіла, об'ємом спожитого і випитого, величинами зниження маси тіла за ніч, проявом спраги при споживанні різної їжі, гігієнічними процедурами, відновленням працездатності, за добовим режимом тощо).

Окрім цього, необхідно стежити за передстартовими станами борців: передстартовою готовністю, передстартовою лихоманкою і передстартовою апатією. Дуже важливо вловити момент їх виникнення. Якщо передстартова готовність настає передчасно, спортсмен «перегорає» і на початок змагання вона перетворюється на передстартову апатію або передстартову лихоманку.

Особливо велика роль відводиться самоконтролю за динамікою частоти пульсу, фізичною і психічною працездатністю.

**Доліковування травм і захворювань.** У передзмагальні дні важливо уважно стежити за станом здоров'я спортсмена. Перш за все, необхідно продовжувати лікування травм і простудних захворювань. Слід пам'ятати, що у стані високої тренуваності, на фоні зниженої маси тіла і підвищеної тривожності істотно знижується опірність організму. Це може супроводжуватися простудою, розладом шлунково-кишкового тракту і в результаті – небажаним ослабленням організму.

**Сон і відпочинок.** Високе відчуття відповідальності, часто перехідне в тривожність, може знизити потенціал спортсмена. Тому роль відпочинку і особливо сну істотно зростає у передстартові дні. Дуже важливі відпочинок і сон після відвідування сауни під час зниження маси тіла.

**Апетит, склад продуктів і харчових речовин, водний режим і маса тіла.** Вкрай небезпечно різке обезводнення організму, що часто вимушує борців відмовлятися від їжі, споживати надмірну кількість рідини. Це знижує психічну і фізичну працездатність. Тому під контролем повинні бути калорійність, смак їжі, водний режим і маса тіла, як показник енергетичного балансу.

**Спортивний одяг.** Спортивний костюм борця остаточно підганяється напередодні змагань. Контроль тут зводиться до перевірки міцності спортивного одягу, охайності, відповідності його фігурі спортсмена, правильності розташування емблеми (прізвища).

**Збір інформації про суперників.** Керівники і члени команди повинні використовувати будь-яку можливість для попередньої розвідки готовності суперників. Дуже важливо не переоцінити отримані дані, оскільки вони можуть бути помилковими. Подальша повторна перевірка і аналіз інформації дозволять скласти об'єктивну характеристику суперників і правильно спланувати стратегію і тактику поєдинків з ними.

### **Контроль під час участі у змаганні**

Контроль під час участі у змаганні включає: контроль допоміжної діяльності і контроль основної діяльності борців.

**Контроль якості допоміжної діяльності борців у змаганні.** Методами контролю допоміжної діяльності борців у змаганні служать: педагогічне спостереження; медико-біологічне, психологічне і соціологічне спостереження.

Об'єктами педагогічного спостереження є: зважування учасників; участь в параді; розминка; експрес-аналіз поєдинків суперників; експрес-аналіз поєдинків партнерів; відпочинок між поєдинками; відпочинок між ранковою і вечірньою частинами змагань; планові тренування.

**Поведінка борців на зважуванні.** Процедура зважування повинна пройти швидко, організовано, без витрат психічної і фізичної енергії. Тому не можна допускати перевищення маси тіла, спізнюватися на зважування, активно обговорювати будь-які проблеми, особливо з суперниками. При контролі реєструються будь-які відхилення від норми, але зауваження або розпорядження борцям робляться лише з найважливішого приводу.

**Учасстю в параді** контролюється загальний вигляд кожного борця і команди в цілому, вміння рухатися, підтягнутість, міміка, поведінка.

**Розминка.** Контролюються своєчасність початку і закінчення розминки, підбір вправ, правильність виконання елементів техніки, а також процедури після розминки: відпочинок тощо.

**Експрес-аналіз сутичок суперників і партнерів по команді.** Контролюються уважність, розсудливість, самостійність, допитливість, психічна стійкість, справедливість, об'єктивність борців.

**Відпочинок між сутичками.** Контролюються бажання усамітнитися або бути серед друзів, вибрана для відпочинку поза, форма відпочинку (читання, сон), місце (на повітрі, біля води) тощо.

**Відпочинок між ранковою і вечірньою, попередньою і фінальною частинами змагання.** Контролюються прагнення усамітнитися, вибрані для відпочинку умови, місце відпочинку («вдома», біля води, в парку тощо).

**Участь у планових тренуваннях.** Контролюються сумлінність, продуманість, грамотність, захопленість тощо.

При контролі за іншими об'єктами допоміжної змагальної діяльності борців частіше використовуються медико-біологічні і психологічні дослідження.

До **медико-біологічних** відносять види контролю за складом блюд, набором продуктів і харчових речовин, загальною калорійністю їжі і режимом харчування, водним і ваговим режимами, а також якістю сну.

**Педагогічні спостереження і опитування** застосовуються при суб'єктивній оцінці смаку і якості їжі, тривалості і якості сну. А для виявлення стійкості фізичного і психічного станів використовуються **лікарські, фізіологічні і психологічні методи діагностики**.

### **Контроль якості основної діяльності борців на змаганнях**

Контроль основної діяльності борців на змаганнях зводиться до визначення якості наступних показників:

- виконання одиниць техніки;
- стратегії і тактики виконання одиниць техніки;
- стратегії і тактики ведення поєдинків;
- стратегії і тактики участі у змаганні;
- стратегії і тактики участі у системі змагань.

Контроль змагальної діяльності здійснюється тренером у вигляді педагогічного спостереження. Найчастіше він спостерігає візуально або фіксує те, що відбувається за допомогою відеозйомки. В процесі тривалих досліджень встановився метод спостережень за виконанням технічних дій і фіксацією за допомогою стенографічного запису. Кожна основна група прийомів фіксується за допомогою спеціальних символів (Аліханов І.І., 1986).

Фіксуються всі виконувані спортсменом на змаганні тактико-технічні дії і їх результати. Після змагань отримані протоколи спостереження дій борців обробляються. Проводиться математична обробка результатів спостережень і встановлюється кількість спроб і прийомів, виконаних спортсменом і його суперниками, і їх оцінка.

#### **Часові характеристики**

*Загальний час боротьби* – час, який борці провели у боротьбі (чистий час сутички).

*Час боротьби у стійці* – час, який борці провели при боротьбі у стійці (хоча би один знаходиться в положенні стійки).

*Час боротьби у партнері* – час, який обидва борці провели під час боротьби у партері.

*Час боротьби до першої результативної дії (ПРД)* – час боротьби до першої оціненої судьями дії. (Перша оцінена дія умовно ділить період на дві частини, перша частина в якій у борців немає переваги в результаті один над одним і друга при якій один борець має перевагу над іншим).

### ***Характеристики результативності і ефективності***

*Загальна результативність* – кількість набраних борцями балів за одиницю часу (хвилину, період, сутичку).

*Результативність боротьби в стійці* – кількість набраних балів борцем за час боротьби в стійці.

*Результативність боротьби в партері* – кількість набраних балів борцем за час боротьби в партері.

*Ефективність боротьби* – відношення результативності боротьби у партері до результативності боротьби у стійці.

### ***Характеристики активності***

*Активність* – кількість реальних атак за одиницю часу (хвилину, період, сутичку).

*Активність до ПРД* – відношення кількості реальних атак до першої результативної дії до **часу боротьби до ПРД**.

*Активність після ПРД* – відношення кількості реальних атак після першої результативної дії до **часу боротьби після ПРД**.

### ***Характеристики надійності боротьби***

*Надійність атаки* – обчислюється як відношення кількості оцінених судьями ТТД до загальної кількості реальних атак (вдалих і невдалих).

*Надійність атаки до ПРД* – обчислюється як відношення кількості оцінених судьями ТТД до загальної кількості реальних атак за час до ПРД.

*Надійність атаки після ПРД* – обчислюється як відношення кількості оцінених судьями ТТД до загальної кількості реальних атак за час після ПРД.

*Надійність захисту* – обчислюється як відношення кількості відбитих реальних атак до загальної кількості реальних атак суперника.

*Надійність захисту до ПРД* – обчислюється як відношення кількості відбитих реальних атак до загальної кількості реальних атак суперника за час до ПРД.

*Надійність захисту після ПРД* – обчислюється як відношення кількості відображених реальних атак до загальної кількості реальних атак суперника за час після ПРД.

*Відношення атак до захисту* – обчислюється як відношення кількості проведених реальних атак до загальної кількості захистів від реальних атак суперника.

*Відношення атак до захисту до ПРД* – обчислюється як відношення кількості проведених реальних атак до загальної кількості захистів від реальних атак суперника за час боротьби до ПРД.

*Відношення атак до захисту після ПРД* – обчислюється як відношення кількості проведених реальних атак до загальної кількості захистів від реальних атак суперника за час боротьби після ПРД.

### ***Техніко-тактичні характеристики***

#### ***Вимірюється і обчислюється:***

*Загальна кількість проведених ТТД* за одиницю часу (хвилину, період, сутичку).

*Відношення кількості проведених ТТД в стійці* за час боротьби в стійці.

*Відношення кількості проведених ТТД в партері* за час боротьби в партері.

*Середня кількість балів, що отримуються борцями за одну ТТД*, розраховується як відношення загальної кількості здобутих балів до кількості проведених ТТД (загальної, в стійці, в партері).

*Структура і склад ТТД*: відсотковий розподіл кількості ТТД у стійці і партері, за класами, підкласами і видами.

*Особливості сутички*: перемога борця на туше, перемога за технічної переваги, призначення положення клінч, попередження.

**РОЗДІЛ 3.**  
**ПЛАНУВАННЯ НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОЇ РОБОТИ І РОЗПОДІЛ ОБСЯГІВ**  
**КОМПОНЕНТІВ ТРЕНУВАННЯ В РІЧНОМУ ЦИКЛІ**

Нормативна частина програми є офіційним документом у відповідності з яким планується підготовка спортсменів.

На основі нормативної частини програми у спортивній школі розробляються плани підготовки навчальних груп і окремих спортсменів. Затвердження планів підготовки проводиться директором спортивної школи на основі рішення тренерської ради.

Орієнтовний навчальний план багаторічної підготовки наведений у таблиці 3.1.

*Таблиця 3.1.*

Орієнтовний навчальний план по видах підготовки, год.

№ п/п	Вид підготовки	Групи									
		Початкової підготовки		Попередньої базової підготовки				Спеціалізованої базової підготовки			Підготовки до вищих досягнень
		Рік навчання									
		1-й	2-й	1-й	2-й	3-й	4-й	1-й	2-й	3-й	Увесь термін
1.	Теоретична	10	12	16	20	32	40	70	80	80	100
2.	Загальнофізична	156	208	164	218	234	260	188	210	210	156
3.	Спеціальна фізична	16	22	70	94	186	208	312	351	351	390
4.	Техніко-тактична	100	132	128	186	284	296	354	389	389	470
5.	Психологічна	10	12	20	20	40	40	50	60	60	60
6.	Змагальна	4	16	24	54	70	84	112	112	112	140
7.	Контрольні нормативи	12	12	14	16	20	24	28	32	32	32
8.	Інструкторська та суддівська практика	-	-	-	4	8	16	20	20	20	24
9.	Засоби відновлення	-	-	18	24	50	60	100	130	130	160
10.	Лікарський контроль	4	12	12	12	12	12	14	20	20	28
<b>Загальна кількість годин:</b>		<b>312</b>	<b>416</b>	<b>468</b>	<b>624</b>	<b>936</b>	<b>1040</b>	<b>1248</b>	<b>1404</b>	<b>1404</b>	<b>1560</b>

Кількість годин за видами підготовки розподілялась у відповідності з тим, що:

- на етапі початкової підготовки (ПП) 50 % часу на ЗФП, 5 % на СФП;
  - на етапі попередньої базової підготовки (ПБП) 1, 2 р.н. по 35 % часу на ЗФП, 15 % – СФП; 3, 4 р.н. по 25 % часу на ЗФП, 20 % – СФП;
  - на етапі спеціалізованої базової підготовки (СБП) 15 % часу на ЗФП, 25 % – СФП;
  - на етапі підготовки до вищих досягнень (ПВД) 10 % часу на ЗФП, 25 % – СФП.
- Змагання серед дорослих 4 години на день зважування і 10 годин у день боротьби, 10 змагань на рік.

Таблиця 3.2.

Орієнтовний план з теоретичної підготовки, год.

№ п/п	Тема	Групи										Підготовки до вищих досягнень		
		Початкової підготовки		Попередньої базової підготовки		Спеціалізованої базової підготовки								
		1-й	2-й	1-й	2-й	3-й	4-й	1-й	2-й	3-й	Увесь термін			
1.	Фізична культура і спорт в Україні	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
2.	Історія розвитку спортивної боротьби в Україні	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
3.	Вплив занять боротьбою на організм спортсмена	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
4.	Гігієна, режим, загартування, харчування, зниження ваги борця	0,5	1	1	1	1	1	1	1	2	2	4	6	
5.	Техніка безпеки і профілактика травматизму на заняттях боротьбою, надання першої допомоги	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
6.	Самоконтроль, медичний контроль, масаж	0,5	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
7.	Основи і особливості техніки сучасної боротьби	1	1	2	2	4	4	6	6	6	6	6	6	6
8.	Основи методики навчання і тренування	1	1	2	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4
9.	Психологічна підготовка борця	0,5	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	4
10.	Фізична підготовка борця	1	1	2	2	2	2	2	2	4	4	4	4	4
11.	Періодизація спортивного тренування					1	1	2	4	4	4	4	4	4
12.	Правила змагань, організація і проведення змагань	0,5	1	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3
13.	Місце занять, обладнання та інвентар	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
14.	Аналіз змагальної діяльності кращих борців світу і основних конкурентів					2	3	4	10	12	12	12	18	18
15.	Завдання до змагань			1	1	3	4	4	6	6	6	6	6	6
16.	Педагогічний контроль					1	2	4	4	4	4	4	4	4
17.	Фізіологічні основи юнацького спорту					1	2	2	2	2	2	2	2	2
18.	Індивідуалізація тренування							8	10	10	10	12	12	12
19.	Зміна правил змагань як основний чинник зміни напрямку навчально-тренувального процесу					2	4	4	4	4	4	4	4	4
20.	Тактика боротьби, види тактики					1	2	4	4	4	4	4	4	4
21.	Аналіз і самооаналіз особистої змагальної діяльності					1	2	6	6	6	6	6	10	10
22.	Система відновлювальних заходів					1	2	2	2	2	2	2	4	4
		<b>10</b>	<b>12</b>	<b>16</b>	<b>20</b>	<b>32</b>	<b>40</b>	<b>70</b>	<b>80</b>	<b>80</b>	<b>80</b>	<b>80</b>	<b>100</b>	<b>100</b>
		<b>Загальна кількість годин:</b>												

Таблиця 3.3.

Орієнтовні нормативні вимоги із загальної та спеціальної фізичної підготовки учнів групи початкової підготовки 1-го року навчання

№ п/п	Контрольні вправи	Вагові категорії і оцінка в балах														
		До 40 кг					40-63 кг					Понад 63 кг				
		1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
<b>Юнаки</b>																
1.	Біг 10 м, с	3,0	2,9	2,8	2,7	2,6	3,0	2,9	2,8	2,7	2,6	3,2	3,1	3,0	2,9	2,8
2.	Човниковий біг 4×9 м, с	12,6	12,2	11,8	11,4	11,0	12,6	12,2	11,8	11,4	11,0	13,4	13,0	12,6	12,2	11,8
3.	Стрибок у довжину з місця, м	1,4	1,5	1,6	1,7	1,8	1,4	1,5	1,6	1,7	1,8	1,4	1,5	1,6	1,7	1,8
4.	Підтягування на перекладині, разів	2	3	4	5	6	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5
5.	Присідання за 20 с, разів	10	11	12	14	16	10	11	12	14	16	8	9	12	13	14
6.	Гнучкість міст, см	47	43	40	35	32	47	43	40	35	32	50	47	43	40	35
<b>Дівчата</b>																
<b>Контрольні вправи</b>																
<b>До 35 кг</b>																
1.	Біг 10 м, с	3,3	3,2	3,1	3,0	2,9	3,3	3,2	3,1	3,0	2,9	3,5	3,4	3,3	3,2	3,1
2.	Човниковий біг 4×9 м, с	13,4	13,0	12,6	12,2	11,8	13,4	13,0	12,6	12,2	11,8	14,2	13,8	13,4	13,0	12,6
3.	Стрибок у довжину з місця, м	1,3	1,4	1,5	1,6	1,7	1,3	1,4	1,5	1,6	1,7	1,3	1,4	1,5	1,6	1,7
4.	Підтягування на низькій перекладині із вису лежачи, разів	6	8	10	12	15	6	8	10	12	15	4	5	6	8	10
5.	Присідання за 20 с, разів	8	9	10	11	12	8	9	10	11	12	6	7	8	9	10
6.	Гнучкість міст, см	45	41	37	33	29	45	41	37	33	29	47	43	40	35	32



Таблиця 3.4.

Орієнтовні нормативні вимоги із загальної та спеціальної фізичної підготовки учнів групи початкової підготовки 2-го року навчання

№ п/п	Контрольні вправи	Вагові категорії і оцінка в балах																			
		До 40 кг					40-63 кг					Понад 63 кг									
		1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5					
<b>Юнаки</b>																					
1.	Біг 10 м, с	2,9	2,8	2,7	2,6	2,5	2,9	2,8	2,7	2,6	2,5	2,9	2,8	2,7	2,6	2,5	3,1	3,0	2,9	2,8	2,7
2.	Човниковий біг 4×9 м, с	12,2	11,8	11,4	11,0	10,6	12,2	11,8	11,4	11,0	10,6	12,2	11,8	11,4	11,0	10,6	13,0	12,6	12,2	11,8	11,4
3.	Стрибок у довжину з місця, м	1,5	1,6	1,7	1,8	1,9	1,5	1,6	1,7	1,8	1,9	1,5	1,6	1,7	1,8	1,9	1,5	1,6	1,7	1,8	1,9
4.	Забігання навколо голови 10 разів, с	25,0	24,0	23,0	22,0	21,0	25,0	24,0	23,0	22,0	21,0	25,0	24,0	23,0	22,0	21,0	31,0	30,0	29,0	28,0	27,0
5.	Переворот з упору головою в килим на «борщівський міст» і у зворотному напрямку 10 разів, с	32,0	31,0	30,0	29,0	28,0	33,0	32,0	31,0	30,0	29,0	38,0	37,0	36,0	35,0	34,0	37,0	36,0	35,0	34,0	33,0
6.	Підтягування на перекладині, разів	4	6	8	10	12	4	6	8	10	12	2	4	6	8	10	2	4	6	8	10
7.	Присідання за 20 с, разів	11	12	14	16	17	11	12	14	16	17	9	10	12	13	14	9	10	12	13	14
8.	Гнучкість міст, см	45	41	37	33	29	45	41	37	33	29	47	43	40	35	32	47	43	40	35	32
<b>Дівчата</b>																					
		До 35 кг					35-50 кг					Понад 50 кг									
№	Контрольні вправи	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5					
1.	Біг 10 м, с	3,2	3,1	3,0	2,9	2,8	3,2	3,1	3,0	2,9	2,8	3,4	3,3	3,2	3,1	3,0					
2.	Човниковий біг 4×9 м, с	13,0	12,6	12,2	11,8	11,4	13,0	12,6	12,2	11,8	11,4	13,8	13,4	13,0	12,6	12,2					
3.	Стрибок у довжину з місця, м	1,4	1,5	1,6	1,7	1,8	1,4	1,5	1,6	1,7	1,8	1,4	1,5	1,6	1,7	1,8					
4.	Забігання навколо голови 10 разів, с	30,0	29,0	28,0	27,0	26,0	30,0	29,0	28,0	27,0	26,0	35,0	34,0	33,0	32,0	31,0					
5.	Переворот з упору головою в килим на «борщівський міст» і у зворотному напрямку 10 разів, с	36,0	35,0	34,0	33,0	32,0	37,0	36,0	35,0	34,0	33,0	40,0	39,0	38,0	37,0	36,0					
6.	Підтягування на низькій перекладині із вису лежачи, разів	10	12	14	16	18	10	12	14	16	18	6	7	8	10	12					
7.	Присідання за 20 с, разів	9	10	11	12	13	9	10	11	12	14	7	8	9	10	11					
8.	Гнучкість міст, см	42	38	34	30	26	42	38	34	30	26	43	40	35	32	29					

Орієнтовні нормативні вимоги із загальної та спеціальної фізичної підготовки учнів групи попередньої базової підготовки 1-го року навчання

№ п/п	Контрольні вправи	Ватів категорії І оцінка в балах														
		До 52 кг					52-72 кг					Понад 72 кг				
		1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
<b>Юнаки</b>																
1.	Біг 10 м, с	2,8	2,7	2,6	2,5	2,4	2,8	2,7	2,6	2,5	2,4	3,0	2,9	2,8	2,7	2,6
2.	Човниковий біг 4×9 м, с	11,8	11,4	11,0	10,6	10,2	11,8	11,4	11,0	10,6	10,2	12,6	12,2	11,8	11,4	11,0
3.	Стрибок у довжину з місця, м	1,6	1,7	1,8	1,9	2,0	1,6	1,7	1,8	1,9	2,0	1,6	1,7	1,8	1,9	2,0
4.	Забігання навколо голови 10 разів, с	24,0	23,0	22,0	21,0	20,0	24,0	23,0	22,0	21,0	20,0	30,0	29,0	28,0	27,0	26,0
5.	Переворот з упору головою в килим на «борцівський міст» і у зворотному напрямку 10 разів, с	31,0	30,0	29,0	28,0	26,0	32,0	31,0	30,0	29,0	27,0	37,0	36,0	35,0	33,0	31,0
6.	Підтягування на перекладині, разів	6	8	10	12	14	6	8	10	12	14	4	6	8	10	12
7.	Лазіння по канату 5 м без доп. ніг, с	12,0	11,7	11,4	11,1	10,8	12,2	11,9	11,6	11,3	11,0	14,4	14,1	13,8	13,5	13,3
8.	Присідання за 20 с, разів	12	14	16	17	18	12	14	16	17	18	10	12	13	14	15
9.	Утримання кута 90° із положення вису, с	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	-	1	2	3	4
10.	Гнучкість міст, см	42	38	34	30	26	42	38	34	30	26	43	40	35	32	29
<b>Дівчата</b>																
		До 45 кг					45-58 кг					Понад 58 кг				
№	Контрольні вправи	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
1.	Біг 10 м, с	3,1	3,0	2,9	2,8	2,7	3,1	3,0	2,9	2,8	2,7	3,3	3,2	3,1	3,0	2,9
2.	Човниковий біг 4×9 м, с	12,8	12,4	12,0	11,6	11,2	12,8	12,4	12,0	11,6	11,2	13,6	13,2	12,8	12,4	12,0
3.	Стрибок у довжину з місця, м	1,5	1,6	1,7	1,8	1,9	1,5	1,6	1,7	1,8	1,9	1,5	1,6	1,7	1,8	1,9
4.	Забігання навколо голови 10 разів, с	29,0	28,0	27,0	26,0	25,0	29,0	28,0	27,0	26,0	25,0	34,0	33,0	32,0	31,0	30,0
5.	Переворот з упору головою в килим на «борцівський міст» і у зворотному напрямку 10 разів, с	35,0	34,0	33,0	32,0	31,0	36,0	35,0	34,0	33,0	32,0	39,0	38,0	37,0	36,0	35,0
6.	Підтягування на низькій перекладині із вису лежачи, разів	12	14	16	18	20	12	14	16	18	20	8	9	10	12	14
7.	Присідання за 20 с, разів	11	12	13	14	15	11	12	13	14	15	8	9	10	11	12
8.	Піднімання тулуба в сід із положення лежачи на спині, разів	8	11	14	17	20	8	11	14	17	20	4	7	10	13	16
9.	Гнучкість міст, см	38	34	30	26	22	38	34	30	26	23	40	36	32	29	26

Орієнтовні нормативні вимоги із загальної та спеціальної фізичної підготовки учнів групи попередньої базової підготовки 2-го року навчання

№ п/п	Контрольні вправи	Вагові категорії і оцінка в балах														
		До 52 кг					52-72 кг					Понад 72 кг				
		1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
<b>Юнаки</b>																
1.	Біг 10 м, с	2,7	2,6	2,5	2,4	2,3	2,7	2,6	2,5	2,4	2,3	2,9	2,8	2,7	2,6	2,5
2.	Човниковий біг 4×9 м, с	11,4	11,0	10,6	10,2	9,8	11,4	11,0	10,6	10,2	9,8	12,2	11,8	11,4	11,0	10,6
3.	Стрибок у довжину з місця, м	1,65	1,75	1,85	1,95	2,05	1,65	1,75	1,85	1,95	2,05	1,65	1,75	1,85	1,95	2,05
4.	Забігання навколо голови 10 разів, с	23,0	22,0	21,0	20,0	19,0	23,0	22,0	21,0	20,0	19,0	29,0	28,0	27,0	26,0	25,0
5.	Переворот з упору головою в килим на «борцівський міст» і у зворотному напрямку 10 разів, с	30,0	29,0	28,0	26,0	25,0	31,0	30,0	29,0	27,0	26,0	36,0	35,0	33,0	31,0	30,0
6.	Підтягування на перекладині, разів	7	9	11	13	15	7	9	11	13	15	5	7	9	11	13
7.	Лазіння по канату 5 м без доп. ніг, с	11,7	11,4	11,1	10,8	10,5	12,0	11,7	11,4	11,1	10,8	14,2	13,9	13,6	13,3	13,1
8.	Присідання за 20 с, разів	13	15	17	19	21	13	15	17	18	20	12	13	14	16	17
9.	Утримання кута 90° із положення вису, с	3	4	5	6	8	3	4	5	6	8	1	2	3	4	5
10.	Гнучкість міст, см	38	34	30	26	22	38	34	30	26	23	40	36	32	29	26
<b>Дівчата</b>																
<b>Контрольні вправи</b>																
<b>До 45 кг</b>																
<b>45-58 кг</b>																
<b>Понад 58 кг</b>																
1.	Біг 10 м, с	3,0	2,9	2,8	2,7	2,6	3,0	2,9	2,8	2,7	2,6	3,2	3,1	3,0	2,9	2,8
2.	Човниковий біг 4×9 м, с	12,4	12,0	11,6	11,2	10,8	12,4	12,0	11,6	11,2	10,8	13,2	12,8	12,4	12,0	11,6
3.	Стрибок у довжину з місця, м	1,55	1,65	1,75	1,85	1,95	1,55	1,65	1,75	1,85	1,95	1,55	1,65	1,75	1,85	1,95
4.	Забігання навколо голови 10 разів, с	28,0	27,0	26,0	25,0	24,0	28,0	27,0	26,0	25,0	24,0	33,0	32,0	31,0	30,0	29,0
5.	Переворот з упору головою в килим на «борцівський міст» і у зворотному напрямку 10 разів, с	34,0	33,0	32,0	30,0	29,0	35,0	34,0	33,0	32,0	30,0	38,0	37,0	35,0	34,0	33,0
6.	Підтягування на низькій перекладині із вису лежачи, разів	14	16	18	20	22	14	16	18	20	22	10	11	12	14	16
7.	Присідання за 20 с, разів	12	14	15	16	18	12	13	14	15	16	10	11	12	13	14
8.	Піднімання тулуба в сід із положення лежачи на спині, разів	12	15	18	21	24	12	15	18	21	24	8	11	14	17	20
9.	Гнучкість міст, см	34	30	26	22	18	34	30	26	22	18	36	32	28	26	22

Таблиця 3.7.

Орієнтовні нормативні вимоги із загальної та спеціальної фізичної підготовки учнів групи попередньої базової підготовки 3-го року навчання

№ ш/п	Контрольні вправи	Вагові категорії і оцінка в балах														
		До 52 кг					52-72 кг					Понад 72 кг				
		1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
		<b>Юнаки</b>														
1.	Біг 10 м, с	2,6	2,5	2,4	2,3	2,2	2,6	2,5	2,4	2,3	2,2	2,6	2,5	2,4	2,3	2,2
2.	Човниковий біг 4×9 м, с	11,0	10,6	10,2	9,8	9,4	11,0	10,6	10,2	9,8	9,4	11,4	11,0	10,6	10,2	10,2
3.	Стрибок у довжину з місця, м	1,75	1,85	1,95	2,05	2,15	1,75	1,85	1,95	2,05	2,15	1,85	1,95	2,05	2,15	2,15
4.	Забігання навколо голови 10 разів, с	22,0	21,0	20,0	19,0	18,0	22,0	21,0	20,0	19,0	18,0	28,0	27,0	26,0	25,0	24,0
5.	Переворот з упору головою в киlim на «борщівський міст» і у зворотному напрямку 10 разів, с	29,0	28,0	26,0	25,0	23,0	30,0	29,0	27,0	26,0	24,0	35,0	33,0	31,0	30,0	28,0
6.	Підтягування на пересадці, разів	9	11	13	15	17	9	11	13	15	17	5	7	9	11	13
7.	Лазіння по канату 5 м без доп. ніг, с	11,4	11,1	10,8	10,5	10,2	11,7	11,4	11,1	10,8	10,5	14,0	13,7	13,4	13,1	12,8
8.	Утримання кута 90° із положення вису, с	5	7	9	11	12	5	7	9	11	12	3	4	5	7	8
9.	Забігання приставним кроком навколо рук 10 разів, с	18,0	17,0	16,0	15,0	14,0	18,0	17,0	16,0	15,0	14,0	24,0	23,0	22,0	21,0	20,0
10.	Утримання положення «захист від пакауту», с	20	25	30	35	40	20	25	30	35	40	10	15	20	25	30
11.	Смуга перешкод, с	24,0	23,5	23,0	22,5	22,0	24,0	23,5	23,0	22,5	22,0	26,0	25,5	25,0	24,5	24,0
12.	Прохід в ноги, с	30,0	29,0	28,0	27,0	26,0	30,0	29,0	28,0	27,0	26,0	34,0	33,0	32,0	31,0	30,0
13.	Реакція, см	19	18	17	16	15	19	18	17	16	15	19	18	17	16	15
14.	Гнучкість міст, см	34	30	26	22	18	34	30	26	22	18	36	32	28	26	22
		<b>Дівчата</b>														
		До 45 кг					45-58 кг					Понад 58 кг				
1.	Біг 10 м, с	2,9	2,8	2,7	2,6	2,5	2,9	2,8	2,7	2,6	2,5	3,1	3,0	2,9	2,8	2,7
2.	Човниковий біг 4×9 м, с	12,4	12,0	11,6	11,2	10,8	12,4	12,0	11,6	11,2	10,8	12,4	12,0	11,6	11,2	10,8
3.	Стрибок у довжину з місця, м	1,6	1,7	1,8	1,9	2,0	1,6	1,7	1,8	1,9	2,0	1,6	1,7	1,8	1,9	2,0
4.	Забігання навколо голови 10 разів, с	27,0	26,0	25,0	24,0	23,0	27,0	26,0	25,0	24,0	23,0	32,0	31,0	30,0	29,0	28,0
5.	Переворот з упору головою в киlim на «борщівський міст» і у зворотному напрямку 10 разів, с	33,0	32,0	30,0	28,0	27,0	34,0	33,0	31,0	29,0	28,0	37,0	35,0	34,0	33,0	32,0
6.	Підтягування на пересадці, разів	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1/2	3/4	1	2	3
7.	Лазіння по канату 5 м без доп. ніг, с	13,6	13,3	13,0	12,7	12,4	13,8	13,5	13,3	13,0	12,7	-	-	-	-	-
8.	Утримання кута 90° із положення вису, с	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	-	1	2	3	4
9.	Забігання приставним кроком навколо рук 10 разів, с	23,0	22,0	21,0	20,0	19,0	23,0	22,0	21,0	20,0	19,0	28,0	27,0	26,0	25,0	24,0
10.	Утримання положення «захист від пакауту», с	26,0	25,5	25,0	24,5	24,0	26,0	25,5	25,0	24,5	24,0	30,0	29,0	28,0	27,0	26,0
11.	Смуга перешкод, с	32,0	31,0	30,0	29,0	28,0	32,0	31,0	30,0	29,0	28,0	36,0	35,0	34,0	33,0	32,0
12.	Прохід в ноги, с	21	20	19	18	17	21	20	19	18	17	21	20	19	18	17
13.	Реакція, см	21	20	19	18	17	21	20	19	18	17	21	20	19	18	17
14.	Гнучкість міст, см	30	26	22	18	14	32	28	26	20	16	34	30	26	22	18



## Орієнтовні нормативні вимоги із загальної та спеціальної фізичної підготовки учнів групи спеціалізованої базової підготовки 1-го року навчання

№ п/п	Контрольні вправи	Ватів категорії і оцінка в балах														
		До 60 кг					60-85 кг					Понад 85 кг				
		1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
		<b>Юнаки</b>														
1.	Стрибок у довжину з місця, м	1,85	1,95	2,05	2,15	2,25	1,9	2,0	2,1	2,2	2,3	1,8	1,9	2,0	2,1	2,2
2.	Потрійний стрибок з місця, м	6,0	6,2	6,4	6,6	6,8	6,0	6,2	6,4	6,6	6,8	6,0	6,2	6,4	6,6	6,8
3.	Забігання навколо голови 10 разів, с	20,0	19,0	18,0	17,0	16,0	20,0	19,0	18,0	17,0	16,0	26,0	25,0	24,0	23,0	22,0
4.	Переворотні із упору головою в килим на «борщівський міст» і у зворотному напрямку 10 разів, с	26,0	25,0	23,0	21,0	19,0	27,0	26,0	24,0	22,0	20,0					
5.	Підтягування на перекладині схресним хватом, разів	13	15	17	19	21	13	15	17	19	21	10	12	14	16	17
6.	Лазання по канату 5 м без допомоги ніг, с	10,4	10,2	10,0	9,8	9,6	10,8	10,6	10,4	10,2	10,0	13,2	13,0	12,8	12,6	12,4
7.	Утримання кута 90° із положення вису, с	10	12	15	18	20	10	12	15	18	20	7	9	10	12	15
8.	Забігання приставним кроком навколо рук 10 разів, с	16,0	15,0	14,0	13,0	12,0	16,0	15,0	14,0	13,0	12,0	22,0	21,0	20,0	19,0	18,0
9.	Утримання положення «схалист від накату», с	40	45	50	55	60	40	45	50	55	60	30	35	40	45	50
10.	Смуга перешкод, с	21,0	20,5	20,0	19,5	19,0	21,0	20,5	20,0	19,5	19,0	23,0	22,5	22,0	21,5	21,0
11.	Прохід в ноги, с	26,0	25,0	24,0	23,0	22,0	26,0	25,0	24,0	23,0	22,0	30,0	29,0	28,0	27,0	26,0
12.	Реакція, см	19	18	17	16	15	19	18	17	16	15	19	18	17	16	15
13.	Спеціальна витривалість (к-сть повт. / коэф.)	75	78	81	83	85	75	78	81	83	85	72	75	78	81	83
		0,79	0,81	0,83	0,85	0,87	0,79	0,81	0,83	0,85	0,87	0,76	0,79	0,81	0,83	0,85
14.	Відновлення, коэф.	0,69	0,71	0,73	0,75	0,77	0,69	0,71	0,73	0,75	0,77	0,69	0,71	0,73	0,75	0,77
		<b>Дівчата</b>														
		<b>Контрольні вправи</b>														
		До 52 кг					52-65 кг					Понад 65 кг				
1.	Стрибок у довжину з місця, м	1,7	1,8	1,9	2,0	2,1	1,7	1,8	1,9	2,0	2,1	1,7	1,8	1,9	2,0	2,1
2.	Потрійний стрибок з місця, м	5,2	5,4	5,6	5,8	6,0	5,2	5,4	5,6	5,8	6,0	5,2	5,4	5,6	5,8	6,0
3.	Забігання навколо голови 10 разів, с	25,0	24,0	23,0	22,0	21,0	25,0	24,0	23,0	22,0	21,0	30,0	29,0	28,0	27,0	26,0
4.	Переворотні із упору головою в килим на «борщівський міст» і у зворотному напрямку 10 разів, с	30,0	28,0	26,0	24,0	22,0	31,0	29,0	27,0	25,0	23,0	34,0	33,0	31,0	29,0	27,0
5.	Підтягування на перекладині схресним хватом, разів	4	5	6	7	8	4	5	6	7	8	2	3	4	6	7
6.	Лазання по канату 5 м без допомоги ніг, с	13,0	12,7	12,4	12,1	11,8	13,3	13,0	12,7	12,4	12,1	15,3	15,0	14,7	14,4	14,1
7.	Утримання кута 90° із положення вису, с	3	5	7	9	12	3	5	7	9	12	2	3	4	5	6
8.	Забігання приставним кроком навколо рук 10 разів, с	21,0	20,0	19,0	18,0	17,0	21,0	20,0	19,0	18,0	17,0	26,0	25,0	24,0	23,0	22,0
9.	Утримання положення «схалист від накату», с	20	25	30	35	40	20	25	30	35	40	15	20	25	30	35
10.	Смуга перешкод, с	24,0	23,5	23,0	22,5	22,0	24,0	23,5	23,0	22,5	22,0	26,0	25,5	25,0	24,5	24,0
11.	Прохід в ноги, с	28,0	27,0	26,0	25,0	24,0	28,0	27,0	26,0	25,0	24,0	32,0	31,0	30,0	29,0	28,0
12.	Реакція, см	21	20	19	18	17	21	20	19	18	17	21	20	19	18	17
13.	Спеціальна витривалість (к-сть повт. / коэф.)	72	75	78	81	83	72	75	78	81	83	69	72	75	78	81
		0,76	0,79	0,81	0,83	0,85	0,76	0,79	0,81	0,83	0,85	0,72	0,76	0,79	0,81	0,83
14.	Відновлення, коэф.	0,65	0,67	0,69	0,71	0,73	0,65	0,67	0,69	0,71	0,73	0,65	0,67	0,69	0,71	0,73

**Орієнтовні нормативні вимоги із загальної та спеціальної фізичної підготовки  
учнів групи спеціалізованої базової підготовки 2-го року навчання**

№ п/п	Контрольні вправи	Ватів категорії і оцінка в балах																
		До 60 кг					60-85 кг					Понад 85 кг						
		1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5		
	<b>Юнаки</b>																	
1.	Стрибок у довжину з місця, м	1,9	2,0	2,1	2,2	2,3	2,0	2,1	2,2	2,3	2,4	1,9	2,0	2,1	2,2	2,3		
2.	Потрійний стрибок з місця, м	6,1	6,3	6,5	6,7	6,9	6,2	6,4	6,6	6,8	7,0	6,1	6,3	6,5	6,7	6,9		
3.	Забігання навколо голови 10 разів, с	19,0	18,0	17,0	16,0	15,0	19,0	18,0	17,0	16,0	15,0	25,0	24,0	23,0	22,0	21,0		
4.	Перевороти із упору головою в килим на «борцівський міст» і у зворотньому напрямку 10 разів, с	25,0	23,0	21,0	19,0	18,0	26,0	24,0	22,0	20,0	19,0	30,0	28,0	26,0	24,0	23,0		
5.	Підтягування на перекладині схрещеним хватом, разів	15	17	19	21	23	15	17	19	21	23	12	14	16	17	19		
6.	Лазання по канату 5 м без допомоги ніг, с	10,2	10,0	9,8	9,6	9,4	10,6	10,4	10,2	10,0	9,8	12,8	12,6	12,4	12,2	12,0		
7.	Забігання приставним кроком навколо рук 10 разів, с	15,0	14,0	13,0	12,0	11,0	15,0	14,0	13,0	12,0	11,0	21,0	20,0	19,0	18,0	17,0		
8.	Утримання положення «захист від накату», с	50	55	60	65	70	55	60	65	70	75	40	45	50	55	60		
9.	Смуга перешкод, с	20,0	19,5	19,0	18,5	18,0	20,0	19,5	19,0	18,5	18,0	22,0	21,5	21,0	20,5	20,0		
10.	Прохід в ноги, с	22,0	21,0	20,0	19,5	19,0	22,0	21,0	20,0	19,5	19,0	26,0	25,0	24,0	24,5	24,0		
11.	Реакція, см	19	18	17	16	15	19	18	17	16	15	19	18	17	16	15		
12.	Спеціальна витривалість (ε-сть повт. / коеф.)	81	83	85	87	90	81	83	85	87	90	75	78	81	83	85		
		0,83	0,85	0,87	0,89	0,90	0,83	0,85	0,87	0,89	0,90	0,79	0,81	0,83	0,85	0,87		
13.	Відновлення, коеф.	0,72	0,74	0,76	0,78	0,80	0,72	0,74	0,76	0,78	0,80	0,72	0,74	0,76	0,78	0,80		
	<b>Дівчата</b>																	
	<b>Контрольні вправи</b>																	
		<b>До 52 кг</b>															<b>Понад 65 кг</b>	
1.	Стрибок у довжину з місця, м	1,75	1,85	1,95	2,05	2,15	1,75	1,85	1,95	2,05	2,15	1,75	1,85	1,95	2,05	2,15		
2.	Потрійний стрибок з місця, м	5,3	5,5	5,7	5,9	6,1	5,4	5,6	5,8	6,0	6,2	5,3	5,5	5,7	5,9	6,1		
3.	Забігання навколо голови 10 разів, с	24,0	23,0	22,0	21,0	20,0	24,0	23,0	22,0	21,0	20,0	29,0	28,0	27,0	26,0	25,0		
4.	Перевороти із упору головою в килим на «борцівський міст» і у зворотньому напрямку 10 разів, с	28,0	26,0	24,0	22,0	20,0	29,0	27,0	25,0	23,0	21,0	33,0	31,0	29,0	27,0	25,0		
5.	Підтягування на перекладині схрещеним хватом, разів	5	6	7	8	9	5	6	7	8	9	3	4	5	6	7		
6.	Лазання по канату 5 м без допомоги ніг, с	12,7	12,4	12,1	11,8	11,5	13,0	12,7	12,4	12,1	11,8	15,0	14,7	14,4	14,1	13,8		
7.	Забігання приставним кроком навколо рук 10 разів, с	20,0	19,0	18,0	17,0	16,0	20,0	19,0	18,0	17,0	16,0	25,0	24,0	23,0	22,0	21,0		
8.	Утримання положення «захист від накату», с	25	30	35	40	45	25	30	35	40	45	20	25	30	35	40		
9.	Смуга перешкод, с	23,0	22,5	22,0	21,5	21,0	23,0	22,5	22,0	21,5	21,0	25,0	24,5	24,0	23,5	23,0		
10.	Прохід в ноги, с	26,0	25,0	24,0	23,0	22,0	26,0	25,0	24,0	23,0	22,0	30,0	29,0	28,0	27,0	26,0		
11.	Реакція, см	21	20	19	18	17	21	20	19	18	17	21	20	19	18	17		
12.	Спеціальна витривалість (ε-сть повт. / коеф.)	75	78	81	83	85	75	78	81	83	85	72	75	78	81	83		
		0,79	0,81	0,83	0,85	0,87	0,79	0,81	0,83	0,85	0,87	0,76	0,79	0,81	0,83	0,85		
13.	Відновлення, коеф.	0,69	0,71	0,73	0,75	0,77	0,69	0,71	0,73	0,75	0,77	0,69	0,71	0,73	0,75	0,77		

## Орієнтовні нормативні вимоги із загальної та спеціальної фізичної підготовки учнів групи спеціалізованої базової підготовки 3-го року навчання

№ п/п	Контрольні вправи	Ватів категорії і оцінка в балах														
		До 60 кг					60-85 кг					Понад 85 кг				
		1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
<b>Чоловіки</b>																
1.	Стрибок у довжину з місця, м	1,95	2,05	2,15	2,25	2,35	2,05	2,15	2,25	2,35	2,45	1,95	2,05	2,15	2,25	2,35
2.	Потрійний стрибок з місця, м	6,2	6,4	6,6	6,8	7,0	6,3	6,5	6,7	6,9	7,1	6,2	6,4	6,6	6,8	7,0
3.	Забігання навколо голови 10 разів, с	18,0	17,0	16,0	15,0	14,0	18,0	17,0	16,0	15,0	14,0	24,0	23,0	22,0	21,0	20,0
4.	Перевороті із упору головою в килим на «борцівський міст» і у зворотньому напрямку 10 разів, с	23,0	21,0	19,0	18,0	17,0	24,0	22,0	20,0	19,0	18,0	28,0	26,0	24,0	23,0	22,0
5.	Підтягування на перекладині схресним хватом, разів	17	19	21	23	25	17	19	21	23	25	14	16	17	19	20
6.	Лазня по канату 5 м без допомоги ніг, с	10,0	9,8	9,6	9,4	9,2	10,4	10,2	10,1	9,9	9,7	12,6	12,4	12,2	12,0	11,8
7.	Забігання приставним кроком навколо рук 10 разів, с	14,0	13,0	12,0	11,0	10,0	14,0	13,0	12,0	11,0	10,0	20,0	19,0	18,0	17,0	16,0
8.	Утримання положення «захист від накату», с	60	65	70	75	80	65	70	75	80	85	50	55	60	65	70
9.	Смуга перешкод, с	19,0	18,5	18,0	17,5	17,0	19,0	18,5	18,0	17,5	17,0	21,0	20,5	20,0	19,5	19,0
10.	Прохід в ноги, с	19,0	18,5	18,0	17,5	17,0	19,0	18,5	18,0	17,5	17,0	23,0	22,5	22,0	21,5	21,0
11.	Реакція, см	19	18	17	16	15	19	18	17	16	15	19	18	17	16	15
12.	Спеціальна витривалість (ε-сть повт. / коэф.)	85	87	90	92	95	85	87	90	92	95	81	83	85	87	90
		0,87	0,89	0,90	0,93	0,95	0,87	0,89	0,90	0,93	0,95	0,85	0,87	0,89	0,90	0,90
13.	Відновлення, коэф.	0,75	0,77	0,79	0,81	0,83	0,75	0,77	0,79	0,81	0,83	0,75	0,77	0,79	0,81	0,83
<b>Жінки</b>																
<b>До 52 кг</b>																
1.	Стрибок у довжину з місця, м	1,8	1,9	2,0	2,1	2,2	1,85	1,95	2,05	2,15	2,25	1,8	1,9	2,0	2,1	2,2
2.	Потрійний стрибок з місця, м	5,4	5,6	5,8	6,0	6,2	5,5	5,7	5,9	6,1	6,3	5,4	5,6	5,8	6,0	6,2
3.	Забігання навколо голови 10 разів, с	22,0	21,0	20,0	19,0	18,0	22,0	21,0	20,0	19,0	18,0	26,0	25,0	24,0	23,0	22,0
4.	Перевороті із упору головою в килим на «борцівський міст» і у зворотньому напрямку 10 разів, с	26,0	24,0	22,0	20,0	19,0	27,0	25,0	23,0	21,0	20,0	31,0	29,0	27,0	25,0	24,0
5.	Підтягування на перекладині схресним хватом, разів	6	7	8	9	10	6	7	8	9	10	4	5	6	7	8
6.	Лазня по канату 5 м без допомоги ніг, с	12,4	12,1	11,8	11,5	11,2	12,7	12,4	12,1	11,8	11,5	14,7	14,4	14,1	13,8	13,5
7.	Забігання приставним кроком навколо рук 10 разів, с	18,0	17,0	16,0	15,0	14,0	18,0	17,0	16,0	15,0	14,0	22,0	21,0	20,0	19,0	18,0
8.	Утримання положення «захист від накату», с	30	35	40	45	50	30	35	40	45	50	25	30	35	40	45
9.	Смуга перешкод, с	22,0	21,5	21,0	20,5	20,0	22,0	21,5	21,0	20,5	20,0	24,0	23,5	23,0	22,5	22,0
10.	Прохід в ноги, с	24,0	23,0	22,0	21,0	20,0	24,0	23,0	22,0	21,0	20,0	28,0	27,0	26,0	25,0	24,0
11.	Реакція, см	21	20	19	18	17	21	20	19	18	17	21	20	19	18	17
12.	Спеціальна витривалість (ε-сть повт. / коэф.)	81	83	85	87	90	81	83	85	87	90	75	78	81	83	85
		0,83	0,85	0,87	0,89	0,90	0,83	0,85	0,87	0,89	0,90	0,79	0,81	0,83	0,85	0,87
13.	Відновлення, коэф.	0,72	0,74	0,76	0,78	0,80	0,72	0,74	0,76	0,78	0,80	0,72	0,74	0,76	0,78	0,80
<b>До 65 кг</b>																



Таблиця 3. 12.

Орієнтовні нормативні вимоги із загальної та спеціальної фізичної підготовки учнів груп підготовки до вищих досягнень

№ п/п	Контрольні вправи	Ватові категорії і оцінка в балах														
		До 60 кг					60-85 кг					Понад 85 кг				
		1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
<b>Чоловіки</b>																
1.	Стрибок у довжину з місця, м	2,0	2,1	2,2	2,3	2,4	2,15	2,25	2,35	2,45	2,55	2,1	2,2	2,3	2,4	2,5
2.	Потрійний стрибок з місця, м	6,2	6,4	6,6	6,8	7,0	6,4	6,6	6,8	7,0	7,2	6,2	6,4	6,6	6,8	7,0
3.	Забігання навколо голови 10 разів, с	18,0	17,0	16,0	15,0	14,0	18,0	17,0	16,0	15,0	14,0	22,0	21,0	20,0	19,0	18,0
4.	Перевороти із упору головою в килим на «борщівський м'яст» і у зворотному напрямку 10 разів, с	21,0	19,0	18,0	17,0	16,0	22,0	20,0	19,0	18,0	17,0	26,0	24,0	23,0	22,0	20,0
5.	Підтягування на перекаліні схресним хватом, разів	19	21	23	25	27	19	21	23	25	27	16	17	19	20	21
6.	Лазіння по канату 5 м без допомоги ніг, с	9,8	9,6	9,4	9,2	9,0	10,3	10,1	9,9	9,7	9,5	12,4	12,2	12,0	11,8	11,6
7.	Забігання приставним кроком навколо рук 10 разів, с	14,0	13,0	12,0	11,0	10,0	14,0	13,0	12,0	11,0	10,0	20,0	19,0	18,0	17,0	16,0
8.	Утримання положення «захист від накату», с	70	75	80	85	90	70	75	80	85	90	60	65	70	75	80
9.	Смуга перешкод, с	17,0	17,5	16,0	15,5	15,0	17,0	17,5	16,0	15,5	15,0	19,0	18,5	18,0	17,5	17,0
10.	Прохід в ноги, с	17,0	17,5	16,0	15,5	15,0	17,0	17,5	16,0	15,5	15,0	21,0	20,5	20,0	19,5	19,0
11.	Реакція, см	19	18	17	16	15	19	18	17	16	15	19	18	17	16	15
12.	Спеціальна витривалість (к-сть повт./ коеф.)	90	92	95	97	100	90	92	95	97	100	85	87	90	92	95
		0,90	0,93	0,95	0,96	>0,96	0,90	0,93	0,95	0,96	>0,96	0,87	0,89	0,90	0,93	0,95
13.	Відновлення, коеф.	0,78	0,80	0,82	0,84	0,86	0,78	0,80	0,82	0,84	0,86	0,78	0,80	0,82	0,84	0,86
<b>Жінки</b>																
<b>До 52 кг</b>																
1.	Стрибок у довжину з місця, м	1,85	1,95	2,05	2,15	2,25	1,9	2,0	2,1	2,2	2,3	1,9	2,0	2,1	2,2	2,3
2.	Потрійний стрибок з місця, м	5,6	5,8	6,0	6,2	6,4	5,7	5,9	6,1	6,3	6,5	5,6	5,8	6,0	6,2	6,4
3.	Забігання навколо голови 10 разів, с	20,0	19,0	18,0	17,0	16,0	20,0	19,0	18,0	17,0	16,0	24,0	23,0	22,0	21,0	20,0
4.	Перевороти із упору головою в килим на «борщівський м'яст» і у зворотному напрямку 10 разів, с	23,0	21,0	20,0	18,0	17,0	24,0	22,0	21,0	19,0	18,0	28,0	26,0	25,0	24,0	22,0
5.	Підтягування на перекаліні схресним хватом, разів	7	8	9	10	12	7	8	9	10	12	5	6	7	8	10
6.	Лазіння по канату 5 м без допомоги ніг, с	12,1	11,8	11,5	11,2	10,8	12,4	12,1	11,8	11,5	11,2	14,4	14,1	13,8	13,5	13,2
7.	Забігання приставним кроком навколо рук 10 разів, с	17,0	16,0	15,0	14,0	13,0	17,0	16,0	15,0	14,0	13,0	20,0	19,0	18,0	17,0	16,0
8.	Утримання положення «захист від накату», с	40	45	50	55	60	40	45	50	55	60	30	35	40	45	50
9.	Смуга перешкод, с	20,0	19,5	19,0	18,5	18,0	20,0	19,5	19,0	18,5	18,0	22,0	21,5	21,0	20,5	20,0
10.	Прохід в ноги, с	22,0	21,0	20,0	19,0	18,0	22,0	21,0	20,0	19,0	18,0	26,0	25,0	24,0	23,0	22,0
11.	Реакція, см	21	20	19	18	17	21	20	19	18	17	21	20	19	18	17
12.	Спеціальна витривалість (к-сть повт./ коеф.)	85	87	90	92	95	85	87	90	92	95	81	83	85	87	90
		0,87	0,89	0,90	0,93	0,95	0,87	0,89	0,90	0,93	0,95	0,83	0,85	0,87	0,89	0,90
13.	Відновлення, коеф.	0,75	0,77	0,79	0,81	0,83	0,75	0,77	0,79	0,81	0,83	0,75	0,77	0,79	0,81	0,83
<b>До 65 кг</b>																

## РОЗДІЛ 4. ПРОГРАМНИЙ МАТЕРІАЛ

### 4.1. Особливості організації і планування навчально-тренувального процесу у групах початкової підготовки

#### 4.1.1. Загальні положення

Суттєвих принципів відмінностей в організації навчально-тренувального процесу з вільної боротьби і її змісті між першим і другим роком навчання не має. Природним є поступове підвищення тренувальних вимог, яке вирішує завдання зміцнення здоров'я учнів, розвитку специфічних якостей, необхідних у єдиноборстві, ознайомлення з технічним арсеналом, прищеплення любові до спорту і стійкого інтересу до подальших занять вільною боротьбою.

При розрахунку часу, на кожен з основних видів завдань, на тренуваннях тривалістю 45, 90 хв рекомендується дотримуватися наступної схеми його розподілу (табл. 4.1.):

*Таблиця 4.1.*

Орієнтовна схема розподілу часу на основні види завдань на тренувальних заняттях

№ п/п	Основні види завдань	Час, хв.	
		45 хв.	90 хв.
1.	Обов'язковий комплекс вправ (у розминці)	2	5
2.	Елементи акробатики	6	10
3.	Ігри в торкання	4	7
4.	Засвоєння захватів	6	10
5.	Вправи на мосту	6	18

Час заняття, що залишився, може бути використаний на вивчення і удосконалення елементів техніки боротьби – прийомів в стійці і партері у пропорції 3:2.

На заняттях різної тривалості час на вивчення прийомів у хвилинах розподіляється наступним чином (табл. 4.2):

*Таблиця 4.2.*

Орієнтовний розподіл навчального часу на заняттях з боротьби

Заняття	Стійка	Партер
45 хв	14-15 хв.	8-10 хв.
90 хв	38-50 хв.	28-35 хв.

Тривалість заняття може збільшуватися переважно на заняттях в літніх спортивно-оздоровчих таборах при роботі з юними борцями починаючи з 2-го року навчання.

Дана схема розподілу часу на різні види завдань у тренуванні є лише орієнтовною і при потребі може бути замінена тренером. Такий розклад часу найбільш продуктивний при організації занять в групах відбору (перші 2 роки).

Представлений матеріал не претендує на вичерпну повноту вирішення всіх питань і проблем, що виникають. Лише творча переробка і використання запропонованих напрямів в методиці удосконалення тактико-технічної майстерності дозволить розширити рамки перспективного планування, індивідуалізувати методику підготовки борців.

Специфіка єдиноборства і накопичений досвід провідних тренерів країни диктують вести відбір учнів протягом перших двох-трьох років на основі цілорічного прийому в групи початкової підготовки. В основу відбору навчального матеріалу для початкового навчання (особливо у перші два роки) повинен бути покладений спортивно-ігровий метод організації і проведення занять.

Підбір ігор і ігрових комплексів з елементами боротьби дозволить об'єктивніше оцінювати здібність підлітків до занять спортивною боротьбою за такими важливими якостями, як уміння «бачити» суперника, реагувати на його конкретні дії, виявляти «бійцівський характер», уміння переносити больові відчуття тощо. Одночасно з цим вирішувати завдання виховання, пристосування їх до специфіки єдиноборства, оскільки

ігровий матеріал є вдалою формою поступової адаптації дітей до майбутнього спортивного способу життя. Підкреслимо, що у даному випадку мова йде не про ігри заради гри, а про засоби і методи, що містять специфіку змагальної діяльності і величезні можливості загальнорозвиваючого характеру.

Програмний матеріал етапу початкової підготовки повинен передбачати можливість роботи з дітьми, що мають певну надмірну вагу, слабкий розвиток окремих фізичних якостей тощо, які є наслідком умов життя (надмірне харчування, малорухливий спосіб життя тощо), але яким не протипоказані заняття боротьбою.

На практиці у кожного борця є можливість вибору необхідного напрямку в удосконаленні майстерності, тому головне завдання тренера на цьому етапі виявити індивідуальні особливості спортсмена, які при правильному розвитку забезпечать майбутні спортивні перемоги. Запропонований програмний матеріал дає можливість розширювати творчі можливості тренера і виходячи із здібностей спортсмена обирати для нього найбільш оптимальний матеріал для його підготовки.

Всі спеціальні вправи борця повинні бути підібрані відповідно до вимог змагального поєдинку, які при використанні відповідних методів дозволяють вирішувати завдання підготовки із зростаючим наближенням до умов змагань в цілому: *вправа – фрагмент – епізод поєдинку – поєдинок – серія поєдинків*.

Періодизація тренування на даному етапі достатньо умовна, особливо на першому році навчання, оскільки головним завданням є ознайомлення учнів з основними засобами підготовки борця, з особливостями змагального єдиноборства через участь в змаганнях з спеціалізованих ігрових комплексів і за правилами міні-боротьби.

На 2-му році навчання періодизація тренувального процесу носить більш виражений характер, оскільки борці цього віку беруть участь в циклі змагань, підготовка до яких вимагає різної спрямованості засобів, що застосовуються на окремих етапах підготовчого і змагального періоду.

#### **4.1.2. Теоретична підготовка**

Теоретична підготовка на етапі початкової підготовки повинна вирішувати такі завдання:

- ознайомлення з вільною боротьбою як олімпійським видом спорту, історією її розвитку, традиціями, біографіями видатних борців України, її відмінностями від інших видів єдиноборств;
- мотивації юних спортсменів до систематичних занять фізичною культурою і спортом;
- ознайомлення з правилами поведінки на тренуванні та змаганнях, правилами техніки безпеки;
- оволодіння знаннями з особистої гігієни, з планування режиму дня, харчування, самоконтролю;
- надання найпростіших знань з методики фізичної та технічної підготовки.

Орієнтовна кількість годин по кожній темі наведена у таблиці 3.2. Плани-конспекти теоретичних занять подані у п. 4.5.

#### **4.1.3. Фізична підготовка**

Завданнями фізичної підготовки на даному етапі є зміцнення здоров'я і всебічний фізичний розвиток на основі широкого застосування загально-підготовчих вправ.

Однією із головних вимог, яку слід враховувати у процесі планування тренувальних занять в групах початкової підготовки, полягає в тому, щоб поступово оновлювати і ускладнювати засоби, які застосовуються у тренуванні. Це необхідно для того, щоб забезпечити розширення і поповнення запасу рухових умінь і навичок, необхідних у вільній боротьбі, оскільки, як уже зазначалось, найбільш сприятливим періодом для координаційної підготовки є вік 10-12 років.

#### **4.1.4. Технічна підготовка**

Завданнями технічної підготовки на даному етапі є: формування основ ведення єдиноборства; оволодіння елементами техніки вільної боротьби, іграми з елементами єдиноборств.

##### **Засвоєння елементів техніки**

##### **Основні положення у боротьбі**

**Стійка:** фронтальна, лівостороння, правостороння, низька, середня, висока.

**Партер:** високий, низький, положення лежачи на животі, на спині, на одному коліні, міст, напівміст.

**Положення** на початку і кінці сутички, форми вітання.

**Дистанції:** ближня, середня, дальня, поза захватом.

#### **Техніка боротьби у стійці**

##### **Переводи в партер**

*Перевод ривком за руку*

*Перевод ривком за руку і стегно*

*Перевод нирком захватом за шию і тулуб*

*Перевод нирком захватом різнойменних рук і стегна збоку.* Захисти: впертися передпліччям в груди; сісти, відставляючи захоплену ногу назад.

*Перевод нирком захватом ноги.* Захисти: сісти, відставляючи захоплену ногу; захопити руку і шию зверху.

*Перевод нирком захватом ніг (ноги)*

##### **Звалювання збиванням**

*Звалювання збиванням захватом ніг (ноги)*

*Звалювання збиванням захватом тулуба*

##### **Кидки нахилом**

*Кидок нахилом із захватом за ноги*

##### **Кидки поворотом («млин»)**

*Кидок поворотом захватом руки і одноійменної ноги зсередини*

*Кидок поворотом захватом руки і тулуба*

*Кидок поворотом захватом руки і різнойменної ноги ззовні*

##### **Кидки підворотом**

*Кидок підворотом захватом руки (знизу, зверху) і шиї*

*Кидок підворотом захватом руки (знизу, зверху) і тулуба*

*Кидок підворотом захватом руки через плече з передньою підніжкою*

#### **Техніка боротьби у партері**

##### **Перевороти скручуванням**

*Переворот скручуванням захватом «важелем»*

*Переворот скручуванням захватом рук збоку*

*Переворот скручуванням захватом дальніх руки і стегна*

*Переворот скручуванням захватом різнойменної руки попереду-знизу*

*Переворот скручуванням захватом передпліччя зсередини, притискуючи голову стегном*

##### **Перевороти забіганням**

*Переворот забіганням захватом шиї з-під дальнього плеча, притискуючи руку стегном*

*Переворот забіганням захватом шиї з-під плеча*

*Переворот забіганням захватом руки на «ключ» і передпліччя іншої руки зсередини*

##### **Перевороти переходом**

*Переворот переходом з «ключем» і захватом підборіддя*

*Переворот переходом з «ключем» і зацепом одноійменної ноги*

*Переворот переходом захватом за підборіддя з ножицями*

##### **Перевороти перекатом**

*Переворот перекатом захватом шиї із стегном (гомількою)*

*Переворот захватом шиї з-під плеча і дальньої голілки*

### **Перевороти накатом**

*Переворот накатом захватом тулуба*

*Переворот накатом захватом руки і тулуба*

*Переворот накатом захватом передпліччя зсередини і тулуба зверху*

*Переворот накатом захватом різноманітного зап'ястя ззаду-збоку*

#### **Дожимання, виходи та контрприйоми із виходом з положення «мосту»**

- дожимання захватом за руку і шию збоку. Виходи з мосту: а) забіганням в сторону від атакуючого; б) звільняючи руки, повернутися в сторону атакуючого;
- дожимання захватом за руку і тулуб збоку (сидячи, лежачи). Виходи з мосту: а) забіганням в сторону від атакуючого; б) переворотом в сторону атакуючого;
- дожимання захватом за плече і шию попереду. Виходи з мосту: а) поворотом в сторону руки, що знаходиться в захваті (або забіганням).

### **4.1.5. Тактична підготовка**

Одночасно з опануванням техніки вільної боротьби вивчаються найпростіші засоби тактичної підготовки для проведення прийомів (сковування, маневрування, виведення з рівноваги тощо).

#### **Елементи маневрування**

*У стійці:* пересування вперед, назад, вліво, вправо; кроками, з підставленням ноги; нирками і ухиляннями; з поворотами наліво-вперед, направо-назад, направо-кругом на 180°.

*У партері:* пересування в стійці на одному коліні; висіди в упорі лежачи вправо, вліво; підтягування лежачи на животі, віджимання хвилию в упорі лежачи; повороти на боці навколо вертикальної осі; пересування вперед і назад лежачи на спині за допомогою ніг; рухи на мосту; лежачи на спині перевороти згинанням ніг в кульшових суглобах.

*Маневрування* в різних стійках (лівій-правій, високій-низькій і тощо); знайомство із способами пересувань і дій в заданій стійці за допомогою ігор в торкання; маневрування з елементами довільного виконання блокуючих дій і захватів (разом з вибором способів переміщень учні самостійно «винаходять»), апробують у дії способи вирішення поставлених завдань – торкнутися рукою (двома) обумовленого місця, частини тіла суперника, використовуючи будь-який захват, упор, ривок тощо).

*Захист від захвату ніг* – з різних стійок відкидання ніг.

Починаючи з другого року навчання засоби тактичної підготовки для проведення прийомів вивчаються одночасно із опануванням ТД. Вигідні положення для проведення контрприймів і комбінації вивчаються у процесі удосконалення техніки й тактики боротьби.

### **4.1.6. Психологічна підготовка**

Завданнями психологічної підготовки на етапі початкової підготовки є формування мотивації до занять вільною боротьбою, виховання вольових якостей.

Психологічна підготовка передбачає формування особистості спортсмена і міжособистісних відносин, розвиток спортивного інтелекту, психологічних функцій і психомоторних якостей. Тренеру, який працює з юними спортсменами, слід використовувати всі засоби і методи психологічного впливу на дітей, необхідні для формування психічно зрівноваженої, повноцінної всебічно розвинутої особистості, здатної у майбутньому проявити свою спортивну майстерність.

Основними завданнями психологічної підготовки є:

- прищеплення стійкого інтересу до занять спортом;
- формування настанови на тренувальну діяльність;
- формування вольових якостей спортсмена;
- удосконалення емоційних якостей особистості;
- розвиток комунікативних якостей особистості;
- розвиток і удосконалення інтелекту спортсмена.

До основних методів психологічної підготовки відносяться бесіди, переконання, педагогічне навіювання, методи моделювання змагальної ситуації через гру. У програму занять слід вводити ситуації, які вимагають подолання труднощів.

#### **4.1.7. Підготовка до участі у змаганнях**

Формування умінь використовувати вивчені елементи техніки і тактики у навчальній, тренувальній і змагальній сутичках.

Удосконалення знань в правилах змагань.

Починаючи з другого року навчання використовуються вивчені ТД в умовах тренувального поєдинку, показового поєдинку для ознайомлення з технікою. Найбільш підготовлені учні можуть взяти участь в одному-двох змаганнях.

#### **4.1.8. Залікові вимоги**

*Із загальної фізичної підготовки:* протягом року відповідно до плану річного циклу здавати контрольні нормативи, відповідного віку і року навчання (контрольні нормативи наведені в нормативній частині програми).

*Із спеціальної фізичної підготовки:* виконання на оцінку спеціальних вправ борця і задача контрольних нормативів відповідно до вимог кожного року навчання.

*З техніко-тактичної підготовки:*

- знати і уміти виконувати основні елементи техніки і тактики відповідно до програмного матеріалу;
- уміти проводити навчальну і змагальну сутичку з виконанням завдань і настанов тренера;
- оцінка техніко-тактичної підготовленості проводиться відповідно до пункту 2.8.2.

*З психологічної підготовки:* виконання вправ різної складності, що вимагають прояву вольових якостей.

*З теоретичної підготовки:* знати і уміти застосовувати на практиці програмний матеріал.

На даному етапі підготовки учні повинні дотримуватись режиму дня і вести щоденник самоконтролю.

#### **4.1.9. Засоби відновлення і харчування**

Для відновлення працездатності учнів спортивних шкіл з урахуванням віку, спортивного стажу, кваліфікації і індивідуальних особливостей юного спортсмена застосовується широкий арсенал засобів і заходів (педагогічних, гігієнічних, психологічних і медико-біологічних) відповідно до методичних рекомендацій.

На даному етапі підготовки із *педагогічних* засобів відновлення використовують прогулянки, плавання, ігри на свіжому повітрі; із *фізіотерапевтичних* – душ і природні засоби загартування.

Харчування своєчасне і різноманітне.

#### **4.1.10. Лікарський контроль**

У групах початкової підготовки застосовують етапне і педагогічне обстеження фізичного розвитку і фізичної підготовленості юних спортсменів. Основними завданнями медичного обстеження у групах початкової підготовки є контроль за станом здоров'я, прищеплення гігієнічних навичок і звички чіткого виконання рекомендацій лікаря. На початку і кінці навчального року учні проходять поглиблені медичні обстеження. Все це дозволяє встановити вихідний рівень стану здоров'я, фізичного розвитку і функціональної підготовленості.

\*\*\*\*\*

## 4.2. Особливості організації і планування навчально-тренувального процесу у групах попередньої базової підготовки

### 4.2.1. Загальні положення

Весь процес підготовки у групах попередньої базової підготовки, починаючи з першого року навчання, повинен бути підпорядкований календарю змагань, терміни проведення яких визначають періодизацію річного циклу підготовки.

Варіанти розподілу навчально-тренувальних занять у тижневому мікроциклі залежать від періоду підготовки, а також від матеріально-технічних умов спортивної школи, кількості учнів та інших чинників. У всіх випадках потрібно прагнути до того, щоб занять було більше, а їх тривалість коротша.

Річний цикл включає наступні етапи: підготовчий (ПЕ), змагальний (ЗЕ), відновлювальний (ВЕ).

Не виключаючи варіантів побудови тренувальних занять, апробованих кожним з тренерів, слід звернути увагу на їх зміст, що відповідає завданням кожного з періодів тренування. Зокрема, у практичні заняття на килимі необхідно включати наступні засоби підготовки:

1. Акробатичні вправи, що виконують функцію розминки, для підготовки опорно-зв'язочного і м'язового апарату до роботи, що сприятиме запобіганню травм.
2. Ігри (6-8 хв.) для розвитку координаційних здібностей, якостей маневрування, підвищення уваги, швидкості переключання.
3. Тренувальні завдання, пов'язані із засвоєнням атакуючих і блокуючих захватів, включаючи боротьбу за територію у певному захваті.

Завдання із здійснення або вирішення захватів виконуються як в стійці, так і в партері. Між завданнями необхідно передбачати перерви (від 30 с до 2 хв.) для підвищення ефективності засвоєння навчального матеріалу, запобігання зайвій пітливості.

Навчальний матеріал для учнів 3 і 4 років навчання, так само, як і у попередні роки, повинен містити як мінімум наступні розділи: спеціальні вправи, спеціалізовані ігрові комплекси, елементи техніки і тактики боротьби в стійці і партері, тренувальні завдання із вирішення епізодів поединку. З часом змінюється лише частка уваги на кожен з цих розділів. Закріплення, удосконалення і контроль засвоєння техніко-тактичної майстерності здійснюються за допомогою сутичок (навчальних, тренувальних, контрольних, ігрових, змагальних).

На даному етапі слід приділяти увагу надійності захисту юних борців.

Ігри і ігрові комплекси, які були основоположним навчальним матеріалом у групах початкової підготовки, в групах попередньої базової підготовки видозмінюються і використовуються переважно у формі тренувальних завдань.

Деякі з цих завдань наведені у п.п. 4.7, 4.8. Разом з тим слід використовувати навчальний матеріал, представлений раніше (табл. 4.4, 4.5, 4.6).

### 4.2.2. Теоретична підготовка

Теоретична підготовки на етапі попередньої базової підготовки відрізняється від теоретичної підготовки попереднього етапу наступним:

- більше уваги приділяється ознайомленню з особливостями техніки сучасної боротьби і закономірностями її реалізації;
- більш детальне вивчення правил змагань та умов їх проведення, визначення та вирішення завдань до змагань;
- подаються знання з тактики боротьби, педагогічного контролю, психологічної підготовки, періодизації спортивного тренування та ін.;
- подаються елементи методики аналізу особистої змагальної діяльності та змагальної діяльності кращих борців світу та основних конкурентів.

Орієнтовна кількість годин по кожній темі наведена у таблиці 3.2. Плани-конспекти теоретичних занять подані у п. 4.5.

### 4.2.3. Фізична підготовка

На етапі попередньої базової підготовки загальна і спеціальна фізична підготовка відбувається на основі оптимального поєднання загально-підготовчих і спеціально-підготовчих вправ з переважаючим розвитком швидкісно-силових якостей і витривалості.

Найбільш ефективною організаційно-методичною формою розвитку рухових якостей борців є колове тренування (КТ).

Перед початком заняття з використанням КТ тренер визначає порядок проходження станцій і забезпечує групу технологічними картами, які є копією комплексу вправ для кожної станції з вказівкою фізіологічних режимів, а також інвентарю, місця станції в залі, а також організаційно-методичних вказівок з виконання кожної вправи.

Кількість груп і станцій повинна бути однаковою. Загальна розминка, тривалістю 20 хв., повинна включати:

1. шиккування, повідомлення завдань заняття – 1 хв.;
2. ходьбу на носках, п'ятках, перекочуванням з п'ятки на носок, схрєсними, кроками, з підніманням стегна, спиною вперед, з поворотами на 180 і 360° – 3 хв.;
3. повільний біг і його різновиди – 3 хв.;
4. вправи на розтягування – 1 хв.;
5. ігри в торкання – 8 хв.;
6. естафету з подоланням перешкод з використанням лазіння, перекидів, вправ на рівновагу – 5 хв.

*Розвиток спритності.* Спритність – комплексна якість, відмінною рисою якої є прояв винахідливості у виборі оптимального способу вирішення рухового завдання і шляхів його реалізації в умовах тренувальної і змагання діяльності. У зв'язку з цим розвиток спритності пропонує спеціальне тренування з використанням наступних методичних прийомів:

- незвичайних в.п.;
- дзеркального виконання вправ;
- зміни швидкості, темпу рухів і їх просторових меж;
- зміни способу виконання вправ;
- ускладнення вправ додатковими рухами;
- зміни протидії учнів при групових і парних вправах.

Фізіологічний режим виконання вправ: кількість і інтенсивність вправ лімітується величиною пульсу 140 уд/хв., час відпочинку – відновленням пульсу до 90 уд/хв., орієнтовний час безперервного виконання вправи – 10-20 с.

У тих випадках, коли тренування спритності передє на заняттях вивченню техніки, то доцільно закінчувати КТ грою в регбі на колінах, яка одночасно з розвитком спритності забезпечує хорошу підготовку суглобів.

Аналогічно складаються комплекси для учнів другого року навчання шляхом включення різноманітних вправ і з урахуванням зазначених вище вимог.

*Розвиток швидкості.* Внаслідок того, що перенесення якості швидкості існує лише в однакових за координаційною структурою рухах, при підборі вправ слід виконувати наступні вимоги:

1. вправи повинні відповідати біомеханічним параметрам тренуваного руху (технічним діям боротьби);
2. техніка тренувальної вправи повинна бути відносно проста і добре засвоєна;
3. темп виконання вправ повинен бути максимальним; тривалість виконання однієї вправи не повинна перевищувати 10-15 с; із зменшенням темпу і швидкості руху тренування потрібно припиняти;
4. час відпочинку між вправами (або серіями однієї вправи) повинен забезпечувати практично повне відновлення організму (для цього використовуються схожі за структурою рухи малої інтенсивності).

Реалізація програми тренування, побудованої з урахуванням вищенаведених рекомендацій, як правило, приводить до різкої активізації швидких м'язових волокон, чого не можна добитися при звичайному тренуванні.



*Розвиток сили.* В процесі силовій підготовки необхідно вирішити наступні основні завдання:

1. забезпечити всебічний розвиток або збереження в необхідній мірі силових здібностей, що створюють передумови для специфічних проявів їх у вільній боротьбі, а також для успішного засвоєння техніко-тактичних дій;
2. забезпечити розвиток специфічних для вільної боротьби силових здібностей, необхідних для успішного засвоєння рухових дій, які складають основу змагального поєдинку борців.

Методичні рекомендації з переважного розвитку сили наведені в табл. 4.3.

Таблиця 4.3.

Методичні рекомендації з переважного розвитку сили в швидких (ШМВ) і повільних (ПМВ) м'язових волокнах (*В.Н.Селуянов, 2000*)

Методичні положення	ШМВ	ПМВ
Тривалість вправ	До 30 с і до відмови	30-60 с і до відмови
Інтенсивність виконання вправи	80-90% від максимуму	40-80% від максимуму
Кількість серій	5-15 (обмежується концентрацією іонів водню в саркоплазмі МВ)	Теж
Інтервал відпочинку між серіями	5-10 хв активного відпочинку (визначається часом окислення молочної кислоти)	Теж
Інтервал відпочинку між тренуваннями	5-10 днів (обумовлений швидкістю синтезу міофібрил у МВ)	Теж
Режим функціонування м'язів	Динамічний	Статодинамічний (з порушенням кровообігу)

Перше завдання вирішується у ході так званої загальної силовій підготовки, в процесі якої застосовують широкий склад загально-підготовчих вправ на основі використання механізму позитивного перенесення фізичних якостей, внаслідок чого створюються передумови ефективного прояву розвиваючих якостей у вільній боротьбі.

Друге завдання складає основу спеціальної силовій підготовки, спрямованої на формування структури силових якостей (власне силових, швидкісно-силових, силових спритності і силовій витривалості) стосовно специфіки спортивної боротьби, і тому засоби, які застосовуються в цьому випадку, вибираються так, щоб режим роботи м'язів і характер м'язового напруження був близький до змагального.

Для цього необхідно дотримуватись наступних вимог:

- підбирати силові вправи, близькі за амплітудою і напрямком до змагальних вправ;
- робити акцент максимуму зусиль на робочій ділянці амплітуди руху;
- підбирати силові вправи за величиною динамічного зусилля у змагальній вправі;
- підбирати силові вправи за швидкістю наростання зусилля у змагальних вправах.

Найефективніше поєднуються ці вимоги у КТ. Для варіювання комплексу КТ (через 4-6 тижнів) рекомендуємо застосовувати вправи для різних м'язових груп.

Для комплексного розвитку сили рекомендуються:

1. Ігри в блокуючі захвати і упори.
2. Ігри в тиснення.
3. Ігри в перетягування.
4. Ігри за оволодіння обумовленим предметом.
5. Ігри з проривом через стрій, з кола.

*Розвиток витривалості.* Як основні засоби розвитку аеробної витривалості слід широко застосовувати найрізноманітніші циклічні вправи: ходьбу (особливо піші походи на дальні відстані або в гори), біг (по стадіону, кроси по пересіченій місцевості і по спеціально підготовленій трасі з подоланням перешкод стрибками, нирками, ухилами, поворотами тощо); веслування, спортивні і рухливі ігри.

Для розвитку спеціальної витривалості використовуються спеціалізовані ігрові комплекси, спеціально-підготовчі вправи: навчальні, тренувальні, контрольні і змагальні сутички; підібрані і організовані з урахуванням наведених рекомендацій і фізіологічних режимів. Особливу увагу слід звернути на наступні моменти:

1. Сумарна тривалість тренування на витривалість лімітується запасом глікогену у м'язах, тому збільшувати її слід повільно і поступово, починаючи з 15-20 хв. і довівши до 30-40 хв.
2. Інтервал між тренуваннями на витривалість лімітується швидкістю ресинтезу глікогену. Часті тренування вимагають посиленого вуглеводного харчування у перервах між тренуваннями.
3. Важливо дотримувати і контролювати середню потужність роботи, характерну для тієї чи іншої спрямованості тренування залежно від поставлених завдань. Інакше важко чекати необхідний запланований тренувальний ефект, замість якого неправильно організоване і погано контрольоване тренування може призвести до надмірної дії на одну і ту ж систему організму і, внаслідок цього, до її перенапруження.

У групах попередньої базової підготовки 3-4-го років навчання принципи складання комплексів КТ для розвитку фізичних якостей практично ті ж, що і у попередні роки навчання. Основною особливістю є те, що в якості засобів тренування ширше використовуються спеціальні і змагальні вправи, а також спеціалізовані ігрові комплекси.

Що стосується силової підготовки, то для юнаків цього віку (15-16 років) і дівчат (13-15 років) можна ширше використовувати вправи з значнішими обтяженнями (штанга, гирі), а також вправи в парах.

Для розвитку спритності вельми ефективним засобом є стрибки на батуті, які, мабуть, найкращим чином формують здатність управляти своїм тілом.

При удосконаленні витривалості широко застосовують інтервальні методи тренування.

Комплекси КТ, спрямовані на удосконалення специфічних якостей борця виконуються після загальної розминки.

#### **4.2.4. Технічна підготовка**

На етапі попередньої базової підготовки відбувається формування базових техніко-тактичних дій і навичок ведення змагальних поєдинків.

##### **Засвоєння елементів техніки**

##### ***Основні положення в боротьбі***

*Взаємоположення борців при проведенні прийомів в стійці:*

- атакуючий у високій стійці – атакує у високій, середній, низькій стійках;
- атакуючий в середній стійці – атакує у високій, середній, низькій стійках;
- атакуючий в низькій стійці – атакує у високій, середній, низькій стійках.

*Взаємоположення борців при проведенні прийомів в партері:*

- атакує на животі – атакуючий збоку, з боку голови, з боку ніг;
- атакує на мосту – атакуючий збоку, з боку голови, з боку ніг;
- атакує в партері (високому, низькому) – атакуючий збоку, з боку голови, з боку ніг.

##### **Техніка боротьби у стійці**

Нижче наведені технічні елементи є доповненням до техніки вільної боротьби, яка вивчалась на етапі початкової підготовки і на даному етапі удосконалюється.

##### ***Переводи ривком***

*Перевод ривком захватом ноги.* Захисти: а) відставити ногу назад і впертися руками в підборіддя (груди); б) звільнити ногу поворотом в сторону захопленої ноги. Контрприйом: перевед висідом.

*Перевод ривком захватом одноім'яного плеча і стегна.* Захист: впертися рукою в груди, сідаючи, відставити захоплену ногу назад. Контрприйом: кидок боковою підніжкою захватом руки через плече.

*Перевод ривком за руку з підніжкою.* Захист: впертися в груди, зробити крок дальньою ногою вперед. Контрприйом: накривання.

### **Переводи нирком**

*Перевод нирком захватом руки і стегна.* Захисти: а) впертися передпліччям в груди; б) сісти, відставляючи захоплену ногу назад. Контрприйом: перевод висідом захватом стегна через руку.

*Перевод нирком захватом ноги.* Захисти: а) сісти, відставляючи захоплену ногу; б) впертися руками в атакуючого. Контрприйоми: а) перевод ривком захватом плеча і шиї зверху; б) перевод висідом захватом стегна через руку.

*Перевод нирком захватом ніг.* Захист: відкидаючи ноги назад, впертися рукою в голову (груди). Контрприйоми: а) перевод ривком захватом плеча і шиї зверху; б) перевод висідом захватом стегна через руку.

*Перевод нирком захватом шиї і стегна.* Захист: відкидаючи ногу назад, впертися руками в атакуючого. Контрприйоми: а) перевод ривком захватом шиї зверху і різнойменної руки; б) звалювання збиванням захватом руки під плече з боковою підніжкою; в) кидок прогином захватом плеча і шиї зверху з підсічкою.

### **Переводи обертанням («вертушка»)**

*Перевод обертанням захватом за ногу.* Захисти: а) атакуємий нахилиється вперед і впирається руками в плечі атакуючого або, відкидаючи ноги назад, захоплює атакуючого за шию і плече зверху або за плечі знизу; б) коли атакуючий піднімає ногу атакуємого, той продає її поміж ніг суперника, спрямовуючи його захват вгору, або впирається гомілкою в живіт атакуючого і не дає йому вивести ногу зовні. Контрприйоми: а) звалювання скручуванням захватом плеча і шиї; б) перевод ривком за руку; в) перевод ривком захватом за шию і плече зверху; г) перевод ривком захватом шиї зверху і тулуба позаду з упором ступнею в гомілку зовні; д) накривання ногою захватом однойменної руки.

*Перевод обертанням захватом руки знизу з подальшим захватом гомілки позаду.* Захист: випрямляючись, ривком звільнити руку. Контрприйом: накривання.

*Перевод обертанням захватом руки зверху з подальшим захватом гомілки позаду.* Захисти: а) випрямляючись, рванути до себе захоплену руку; б) затиснути руку і голову атакуючого двома руками. Контрприйоми: а) зашагування в протилежну сторону, залишити атакуючого в партері; б) звалювання скручуванням захватом шиї з рукою.

### **Переводи висідом**

*Перевод висідом захватом ноги через плече.* Захист: захопити ногу, спираючись на атакуючого. Контрприйом: перевод ривком захватом ноги (ніг).

### **Звалювання збиванням**

*Звалювання збиванням захватом ноги.* Захист: впертися руками в голову, відставляючи ноги назад, прогнутися. Контрприйом: перевод ривком захватом руки і шиї зверху.

*Звалювання збиванням захватом ніг.* Захист: впертися руками в голову або захопити її під плече, відставляючи ногу назад, прогнутися.

*Звалювання збиванням захватом руки і тулуба із зачепом ноги зовні.* Захист: впертися рукою в груди, відставити ногу назад. Контрприйом: перевод ривком за руку.

*Звалювання збиванням захватом руки і однойменної ноги (млин).* Захист: впертися вільною рукою в плече, відставити захоплену ногу назад. Контрприйом: перевод ривком захватом тулуба і стегна.

*Звалювання збиванням захватом руки і однойменної ноги зовні.* Відставити захоплену ногу назад, впираючись рукою в різнойменне стегно.

*Звалювання збиванням захватом руки двома руками із зачепом гомілкою, стопою зсередини.* Захист: впертися в атакуючого, відставити ногу назад. Контрприйоми: а) звалювання збиванням захватом руки і тулуба із зачепом зовні; б) перевод ривком захватом тулуба з рукою; в) кидок прогином захватом тулуба з рукою з підсадом.

*Звалювання збиванням захватом шиї зверху і однойменної ноги.* Захист: захопити руки, відставити захоплену ногу назад. Контрприйом: перевод нирком із захватом ніг.

*Звалювання збиванням захватом ноги, захватом тулуба, зацепом гомілкою зовні (зсередини).*  
Захист: впертися рукою в голову, відставити ногу назад.

#### ***Звалювання скручуванням***

*Звалювання скручуванням захватом руки двома руками з обвивом.* Захист: впертися вільною рукою в стегно (таз), виставити вільну ногу вперед-в сторону. Контрприйом: перевод ривком захватом тулуба.

*Звалювання скручуванням захватом шиї з рукою з підніжкою.* Захист: нахилиючись, відійти назад і розірвати захват. Контрприйом: кидок прогином захватом руки і тулуба.

*Звалювання скручуванням захватом рук, обвивом зсередини.* Захист: впертися рукою в груди (живіт), виставити вільну ногу вперед – в сторону.

#### ***Кидки нахилом***

*Кидок нахилом захватом ніг.* Захисти: а) захопити шию зверху, відставити ноги назад, прогнутися. Контрприйоми: а) перевод ривком захватом руки і шиї зверху; б) кидок підворотом захватом руки і шиї зверху з підніжкою (підхватом); в) кидок сідом захватом за плечі.

*Кидок нахилом захватом тулуба і стегна збоку.* Захист: впираючись руками в голову, відставити захоплену ногу назад. Контрприйом: кидок обвивом захватом рук зверху.

*Кидок нахилом захватом тулуба і однойменного стегна зсередини.* Захист: впертися руками в голову, відставити захоплену ногу назад. Контрприйом: перевод ривком за руку і шию, відставляючи вільну ногу назад-в сторону.

*Кидок нахилом захватом шиї і стегна збоку.* Захисти: а) сісти і захопити різнойменну руку на грудях; б) сісти і обвити різнойменну ногу зсередини. Контрприйоми: а) кидок підворотом захватом руки і шиї зверху з відхватом; б) перевод ривком захватом тулуба позаду з підсічкою; в) кидок прогином захватом шиї зверху і різнойменної руки знизу.

*Кидок нахилом захватом різнойменної руки і стегна збоку.* Захисти: а) захопити шию попереду, впираючись передпліччям в груди (не дати зробити нирок); б) сідаючи, впертися захопленою ногою в стегно атакуючого. Контрприйом: кидок підворотом захватом руки під плече з підніжкою (підхватом).

*Кидок нахилом захватом різнойменної руки і ноги.* Захист: впертися вільною рукою в груди, сідаючи, відставити ногу назад. Контрприйом: кидок прогином захватом руки і тулуба з підніжкою.

*Кидок нахилом захватом шиї і різнойменної ноги.* Захист: впертися вільною рукою в груди, сідаючи, відставити ногу назад. Контрприйом: кидок підворотом захватом руки і шиї з передньою підніжкою.

*Кидок нахилом захватом однойменної ноги зсередини.* Захист: захопити руку, іншою рукою впертися в плече, відставити ногу назад. Контрприйом: кидок підворотом захватом руки і шиї з підхватом.

#### ***Кидки поворотом («млин»)***

*Кидок поворотом захватом руки.* Захисти: а) відкинути ноги. Контрприйом: перевод ривком захватом шиї зверху і різнойменного стегна.

*Кидок поворотом захватом однойменної руки і ноги зсередини.* Захист: сідаючи, відставити вільну ногу назад. Контрприйом: накривання захватом однойменної руки, відставляючи вільну ногу назад.

*Кидок поворотом захватом шиї і однойменної ноги зсередини.* Захисти: а) випрямитися, захопити однойменну руку на шиї; б) сісти, прогинаючись, відставити захоплену ногу назад. Контрприйом: перевод ривком захватом шиї.

#### ***Кидки підворотом***

*Кидок підворотом захватом руки на плече.* Захист: впертися рукою в бік (стегно), сісти. Контрприйом: перевод ривком за руку і тулуб.

*Кидок підворотом захватом руки і шиї зверху.* Захист: випрямитися, впираючись рукою в стегно (таз). Контрприйом: перевод ривком захватом тулуба.

*Кидок підворотом захватом руки і тулуба з передньою підніжкою.* Захист: впертися вільною рукою в стегно (таз). Контрприйоми: а) перевод ривком за тулуб з рукою; б) кидок прогином захватом руки і тулуба з підсадом (підсічкою).

*Кидок підворотом захватом руки і шиї з передньою підніжкою.* Захист: впираючись рукою в стегно, виставити ногу вперед.

#### **Кидки прогином**

*Кидок прогином захватом шиї і стегна збоку.* Захист: сісти і захопити руку на шиї. Контрприйоми: а) кидок підворотом захватом руки під плече; б) перевод ривком захватом тулуба збоку з підніжкою.

*Кидок прогином захватом руки і стегна збоку.* Захист: а) захопити шию попереду, впираючись передпліччям в груди; б) сісти, звільнити захоплену ногу. Контрприйом: кидок нахилом захватом руки з відтхвatom однойменної ноги зсередини.

*Кидок прогином захватом шиї зверху і різнойменного стегна зсередини (зовні).* Захист: захопити руку на шиї і, відставляючи ногу назад, розірвати захват. Контрприйом: кидок поворотом захватом руки і однойменної ноги зсередини.

*Кидок прогином захватом тулуба і стегна збоку.* Захист: захопити руку, виставити захоплену ногу поміж ніг атакуючого. Контрприйом: кидок підворотом захватом руки під плече з боковою підніжкою.

*Кидок прогином захватом руки і тулуба з обвивом.* Захист: сісти, відставляючи ногу назад. Контрприйоми: а) звалювання збиванням захватом однойменного стегна зсередини і тулуба; б) кидок прогином захватом тулуба з підніжкою.

*Кидок прогином захватом рук з обвивом.* Захист: впертись захопленою рукою в груди, відставити ногу. Контрприйоми: а) перевод ривком захватом тулуба; б) кидок прогином захватом тулуба з підсадом.

*Кидок прогином захватом руки і тулуба збоку.* Захист: сісти і захопити плече і шию зверху. Контрприйом: звалювання збиванням захватом руки і шиї зверху із зацепом.

#### **Кидок обертанням («вертушка»)**

*Кидок обертанням захватом за руку зверху.* Захист: а) атакуємий випрямляється і ривком на себе звільнює захоплену руку; б) атакуємий виставляє вперед ногу, що стоїть позаду і повертається грудьми до атакуючого. Контрприйом: а) накривання висівом; б) перевод ривком за руку.

#### **Кидок збиванням**

*Кидок збиванням захватом шиї і дальньої ноги попереду – зсередини.* Захист: відставити ногу і впертись руками в плече. Контрприйоми: а) перевод ривком за руку; б) кидок прогином захватом шиї з рукою.

#### **Кидок скручуванням**

*Кидок скручуванням захватом руки і тулуба з підніжкою.* Захисти: а) сідаючи, виставити ногу в сторону кидка; б) відставити ногу назад, розірвати захват. Контрприйом: кидок прогином захватом тулуба з рукою.

#### **Орієнтовні комбінації прийомів:**

- *перевод ривком захватом плеча і шиї зверху – збивання звалюванням захватом ніг;*
- *перевод ривком захватом однойменної руки з підніжкою – кидок нахилом захватом руки із задньою підніжкою;*
- *перевод нирком захватом ніг – переверот скручуванням захватом схрещених гомілок;*
- *перевод ривком захватом однойменної руки – кидок підворотом захватом руки через плече;*
- *перевод ривком захватом плеча і шиї зверху – перевод нирком захватом ноги (ніг).*

### **Техніка боротьби у партері**

#### **Перевероти скручуванням**

*Переверот скручуванням захватом дальньої руки знизу і стегна зсередини.* Захист: лягти на бік спиною до атакуючого, відставити дальню руку і ногу в сторону.

*Переверот скручуванням захватом дальнього стегна зсередини і шиї зверху (однойменного плеча).* Захист: лягти на бік спиною до атакуючого, виставити дальню ногу в упор.

*Переворот скручуванням захватом шиї важелем, притискуючи голову стегном.* Захисти: а) виставити ногу вперед-в сторону і, повертаючись грудьми до атакуючого, зняти його руку з шиї. Контрприйом: переворот назад захватом різнойменної руки під плече.

*Переворот скручуванням захватом руки на ключ і дальньої гомілки.* Захисти: прибрати дальню ногу назад – в сторону; випрямляючись, перейти у високий партер; звільнити захоплену ногу і, виставляючи її вперед – в сторону, встати в стійку.

*Переворот скручуванням захватом рук і дальнього стегна знизу-з середини.* Захист: відставити захоплену руку і ногу в сторону.

*Переворот скручуванням захватом дальньої руки знизу і стегна.* Захист: лягти на бік спиною до атакуючого, відставити дальню руку і ногу в сторону.

*Переворот скручуванням захватом дальньої руки і гомілки.* Захисти: а) не даючи захопити себе, відвести руку в сторону, а ногу відставити назад-в сторону; б) опускаючи ближнє плече, випрямити захоплену ногу і звільнити її.

*Переворот скручуванням захватом схрещених гомілок.* Захисти: а) захопити руку, підтягнути ближню ногу до себе; б) сісти і захопити ближню ногу атакуючого.

*Переворот скручуванням зворотним захватом дальнього стегна.* Захист: відштовхуючись ногою від килима, просунути вперед-в сторону атакуючого. Контрприйом: накривання ближньою ногою, впираючись руками в килим.

*Переворот скручуванням захватом шиї з-під плеча і дальньої гомілки (стегна) знизу-з середини.* Захист: лягти на бік спиною до атакуючого. Контрприйоми: а) вихід на верх висідом; б) кидок підворотом захватом руки під плече (з підніжкою).

#### **Перевороти забіганням**

*Переворот забіганням захватом шиї з-під дальнього плеча, притискуючи руку стегном.* Захисти: а) притиснути руку до себе; б) перенести вагу тіла в сторону суперника, прибрати руку із-за коліна і притиснути її до себе. Контрприйоми: а) переворот через себе захватом руки під плече і різнойменного стегна зсередини; б) вихід на верх висідом.

*Переворот забіганням захватом руки на ключ і дальньої гомілки.* Захисти: відставити ногу назад – в сторону; лягти на бік спиною до атакуючого, впертися вільною рукою в килим і виставити ногу вперед – в сторону.

*Переворот забіганням захватом руки на ключ і дальньої гомілки, притискуючи руку стегном.* Захист: виставити захоплену ногу в сторону і захопити ногу суперника. Контрприйом: вихід на верх висідом захватом стегна через руку.

#### **Перевороти переходом**

*Переворот переходом захватом схрещених гомілок.* Захисти: сісти на ноги, захопити ближню ногу суперника; встати у високий партер і звільнити ближню ногу.

*Переворот переходом захватом за підборіддя і зачепом ближнього стегна (ножницями).* Захист: перенести вагу тіла на захоплену ногу, впираючись дальньою рукою і ногою в килим.

*Переворот переходом зачепом дальньої ноги стопою зсередини і захопленням руки (шиї).* Захист: перенести вагу тіла в сторону суперника, відставляючи захоплену ногу в сторону.

#### **Перевороти перекатом**

*Переворот перекатом захватом на важіль із зачепом гомілки.* Захисти: притиснути голову до руки, не даючи захопити на важіль; притиснути захоплену руку до тулуба, випрямити ногу; розвернутися грудьми до атакуючого.

*Переворот перекатом зворотним захватом дальнього стегна.* Захист: захопити руку, лягти на стегно захопленої ноги.

*Переворот перекатом захватом дальньої гомілки двома руками.* Захисти: випрямити захоплену ногу в сторону; лягти на бік спиною до атакуючого; витягнути ноги.

#### **Перевороти розгинанням**

*Переворот розгинанням обвивом ноги із захватом дальньої руки зверху-з середини.* Захисти: впертися дальньою рукою в килим і перенести вагу тіла на захоплену ногу; лягти на бік у сторону захопленої руки.

*Переворот розгинанням обвивом ноги із захватом шиї з-під дальнього плеча.* Захисти: не дати зробити обвив – захопити стопу атакуючого, з'єднати стегна; притиснути руку до тулуба, відставити захоплену ногу назад.

#### **Перевороти накатом**

*Переворот накатом захватом різнойменного зап'ястя між ніг.* Захист: сідаючи, впертися вільною рукою і ближньою ногою в килим.

*Переворот накатом захватом тулуба і передпліччя зсередини із зацепом ноги стопою.*

Захист: лягти на сторону і повернутися грудьми до атакуючого.

#### **Дожимання на мосту, виходи з моста:**

- дожимання із захватом руки та шиї збоку (зі з'єднанням та роз'єднанням рук). Виходи з мосту: а) забіганням в сторону від партнера; б) звільняючи руки, повернутися в сторону партнера;
- дожимання із захватом руки та тулуба збоку. Вихід з мосту: забіганням в сторону від партнера. Контрприйоми: а) переворот через себе із захватом руки двома руками; б) переворот через себе із захватом руки та тулуба;
- дожимання із захватом тулуба двома руками збоку (сидячи, лежачи). Вихід з мосту: випираючись руками в підборіддя, лягти на живіт. Контрприйоми: а) переворот через себе із захватом руки та шиї; б) накривання висідом із захватом руки та шиї;
- дожимання із захватом однойменного зап'ястя та тулуба збоку. Вихід з мосту: забіганням в сторону від атакуючого. Контрприйом: накривання забіганням в сторону від атакуючого.

#### **Орієнтовні комбінації прийомів:**

- переворот скручуванням захватом шиї з-під дальнього плеча – переворот скручуванням захватом руки збоку;
- переворот скручуванням захватом шиї з-під дальнього плеча – переворот скручуванням захватом передпліччя зсередини;
- переворот накатом захватом шиї з-під плеча і тулуба зверху – переворот забіганням захватом шиї з-під плеча;
- переворот скручуванням захватом схрещених гомілок – переворот накатом;
- переворот накатом з ключем і захватом тулуба зверху – переворот переходом з ключем і захватом підборіддя.

### **4.2.5. Тактична підготовка**

На етапі попередньої базової підготовки відбувається формування базових техніко-тактичних дій і навичок ведення змагальних поєдинків.

На першому році навчання тактична підготовка вигідних положень для проведення прийомів, контрприймів, комбінацій проводиться в процесі засвоєння технічних дій.

Особливістю другого року навчання є опанування тактичної підготовки прийомів. Використання вигідних положень для проведення контрприймів, комбінацій вивчається у процесі удосконалення техніки і тактики боротьби в спеціальних вправах, тренувальних поєдинках.

На третьому році навчання вивчається тактична підготовка прийомів і контрприймів. Вигідні положення для об'єднання одного прийому з іншими в комбінації вивчаються у процесі удосконалення прийомів. Вивчається тактика ведення поєдинку, складається план поєдинку з відомим суперником та його реалізація.

Для четвертого року навчання характерним є опанування тактичної підготовки проведення прийомів, контрприймів і комбінацій, що вивчаються. Вивчається тактика ведення поєдинку і тактика участі у змаганнях.

Тактична підготовка передбачає засвоєння основних положень, способів маневрування, захватів на матеріалі спеціалізованих ігрових комплексів, що передбачають:

- швидке і надійне здійснення захвату;
- швидке переміщення;
- запобігання захвату суперником або своєчасне звільнення від нього;
- виведення суперника з рівноваги;

- скосування його дії;
- завоювання переважної позиції для досягнення переваги швидким маневруванням (надалі – можливої атаки);
- вимушення суперника відступати тисненням по килиму в захваті;
- підготовку на незвичний початок поєдинку, який може перерватися і поновлюватися по ходу сутички кілька разів (можливо в гірших умовах для одного з борців і тому подібне) тощо.

#### **Елементи маневрування**

*Маневрування* у певному захваті із зміною взаємоположень в стійці і в партері; із зміною захватів.

*Маневрування* із завданням не дати суперникові здійснити певний захват.

*Маневрування* із завданням звільнитися від захвату, що нав'язується суперником.

*Маневрування* із завданням здійснити свій захват.

*Маневрування* із завданням перейти з одного захвату на інший.

*Маневрування* із завданням зайняти вигідне положення для подальшого виконання певного прийому.

*Маневрування* з елементами заданого способу виконання блокуючих дій і захватів за допомогою ігор в торкання з поступовим ускладненням завдань (обмеження площі; введення гандикапу тощо).

#### **Атакуючі і блокуючі захвати**

Засвоєння блокуючих захватів і упорів, притискуючи руки до тулуба.

Засвоєння способів звільнення від захватів:

- *при захваті зап'ястя* – зробити різкий ривок захопленою рукою на себе і, повертаючи її у сторону великого пальця руки суперника, тут же захопити його зап'ястя;
- *при захваті однойменного зап'ястя і плеча* – впертися вільною рукою в однойменне плече суперника і, вириваючи руку, звільнити її;
- *при захваті обох рук за зап'ястя* – зробити різкий ривок руками на себе, повертаючи їх у сторону великих пальців суперника, звільнитися від захвату і тут же захопити його зап'ястя;
- *при захваті рук зверху* – впертися руками в тулуб суперника і, відходячи назад, різким рухом рук на себе звільнитися від захвату;
- *при захваті рук знизу* – опускаючи захоплені руки через сторони вниз і сідаючи, захопити руки суперника зверху або впертися руками йому в живіт;
- *при захваті різнойменної руки і шиї* – сідаючи, збити вільною рукою під лікоть руку суперника з шиї, нахиливши при цьому голову вниз, і вирвати захоплену руку;
- *при захваті шиї з плечем* (руки атакуючого з'єднані) – сідаючи, збити вільною рукою з шиї руку суперника і ривком опустити вниз захоплену руку;
- *при захваті шиї з плечем зверху*:
  - а) сідаючи, впертися передпліччям захопленої руки в живіт суперникові і, захопивши вільною рукою його різнойменне зап'ястя, відступаючи назад, розірвати захват;
  - б) захопити тулуб і різнойменне зап'ястя суперника у себе на шиї, підійти ближче до нього і, випрямляючись, розірвати захват;
- *при захваті тулуба двома руками спереду* – сідаючи, впертися долонями в підборіддя суперника і, відходячи назад, розірвати захват;
- *при захваті тулуба з рукою* – захопити вільною рукою різнойменне зап'ястя суперника і, натискаючи на його руку вниз і сідаючи, одночасно впертися передпліччям іншої руки в живіт атакуючого, відійти від нього назад і розірвати захват.

#### **4.2.6. Психологічна підготовка**

На етапі попередньої базової підготовки психологічна підготовка передбачає:

- підвищення рівня мотивації до занять вільною боротьбою;
- виховання вольових якостей і психологічної стійкості до специфічних тренувальних і змагальних навантажень.



#### 4.2.7. Підготовка та участь у змаганнях

На першому році навчання учні можуть брати участь протягом року не більше, ніж в 2-х позашкільних турнірних змаганнях (першість міста серед ДЮСШ) і в 2-х внутрішньошкільних (першість ДЮСШ). Кількість змагань типу «відкритий килим» і матчеві зустрічі з командами інших ДЮСШ не повинні перевищувати одного разу на місяць. Кількість сутичок в одному змаганні 2-4. Тривалість сутичок на рік 14-20.

У навчальних і контрольних змаганнях удосконалюються знання правил змагань; формуються якості і навички, необхідні для планування і реалізації тактики ведення поєдинку з різними суперниками, виробляються індивідуальні підходи до розминки і настроювання перед сутичкою.

Характерними особливостями є проведення тренувальних поєдинків тривалістю 4-6 хв. Протягом одного заняття застосовуються 1-2 сутички з партнерами, різними за вагою, зростом, за силою, швидкістю тощо; з різноманітними завданнями; у різних положеннях – партері, стійці. У змаганнях використовуються вивчені технічні і тактичні дії. Протягом року юний спортсмен повинен взяти участь у 2-3 змаганнях.

На другому р.н. протягом одного заняття проводять 2-3 тренувальні поєдинки: з різними партнерами, з різними завданнями, у різних положеннях (стійці, партері). Використовують вивчені технічні і тактичні дії у змагальних умовах з борцем II юнацького розряду. Протягом року учень повинен взяти участь у 4-5 змаганнях.

Для учнів третього р.н. протягом одного заняття проводять 2-3 тренувальні поєдинки різної тривалості зі зміною партнерів, з партнерами різними: за вагою, за зростом, за силою, швидкістю, витривалістю тощо; з різноманітними завданнями, у різних положеннях (стійці, партері). Використовують вивчені технічні і тактичні дії у змагальних умовах з борцем не нижче II юнацького розряду. Протягом року учень повинен взяти участь у 5-6 змаганнях.

На четвертому р.н. вивчена техніка і тактика використовується у змагальних умовах з борцем не нижче I юнацького розряду. Учні повинні протягом року взяти участь у 6-8 змаганнях.

#### 4.2.8. Залікові вимоги

Із загальної і спеціальної фізичної підготовки: протягом року відповідно до плану річного циклу здавати контрольні нормативи, відповідно до віку і року навчання.

З техніко-тактичної підготовки:

- знати і уміти виконувати на оцінку основні елементи техніки і тактики відповідно до програмного матеріалу;
- мати в своєму арсеналі 8-10 варіантів атаки з 5-6 груп прийомів як в стійці, так і в партері;
- уміти проводити тренувальні і змагальні сутички відповідно до тактичного плану, що передбачає особливості можливих суперників і ведення поєдинку: у різних стійках, у певних захватах, у певному темпі, в умовах силового тиску, з різними суперниками, на фоні активного захисту тощо;
- уміти складати і реалізувати тактичний план на сутичку з будь-яким суперником;
- уміти проводити «коронні» прийоми в сутичках з будь-яким суперником, маючи в наявності декілька варіантів їх тактичної підготовки;
- уміти проводити техніко-тактичні дії впродовж всіх сутичок – на початку, в середині і кінці поєдинку (на фоні втоми);
- уміти створювати видимість активної боротьби за рахунок переслідування суперника активними діями в зоні «пасивності», повторних атак, біля межі робочої площі килима;
- уміти використовувати зусилля суперника в «зоні пасивності» з тим, щоб розвернути, протягнути його вперед з подальшими атакуючими діями;
- уміти використовувати «зриви» суперника в партер з метою отримання технічної переваги;
- уміти створювати видимість активної боротьби в «зоні пасивності», відключаючи руки суперника знизу;
- уміти використовувати зусилля і рухи суперника біля краю робочої площі килима для

проведення контратакуючих дій за килим (враховуючи, що прийоми, проведені за килим, оцінюються);

- оцінка техніко-тактичної підготовленості проводиться відповідно до пункту 2.8.2.

*З психологічної підготовки:*

- уміти виконувати різні вправи підвищеної трудності, що вимагають прояву вольових якостей;
- уміти управляти і регулювати емоційним станом, настроюватися на сутичку з різними суперниками;

Рівень морально-вольових якостей повинен дозволяти борцеві проявляти свої максимальні можливості в екстремальних ситуаціях, створених рангом змагання, силою суперників, відповідальністю в командних змаганнях, необ'єктивним суддівством тощо. *Для цього борець повинен:*

- уміти управляти своїм психічним станом: а) з метою збереження енергії на початок змагання; б) розподілу нервової енергії протягом змагання;
- уміти викладатися у відповідальних поєдинках до кінця;
- володіти хорошою психологічною стійкістю до дій несприятливих чинників (необ'єктивне рішення суддів, травми, поразка в сутичці по балах, негативна реакція глядачів тощо);
- уміти стійко переносити втому, больові відчуття в ході сутички, занедужання, пов'язані із зганянням ваги;
- уміти ризикувати в складних ситуаціях;
- ставити інтереси колективу вище своїх власних;
- підпорядковувати свої дії в поєдинку вказівкам тренера, сприймати їх як наказ на певний період сутички.

*З теоретичної підготовки:* знати і уміти застосовувати на практиці програмний матеріал.

#### **4.2.9. Інструкторська та суддівська практика**

В процесі інструкторської і суддівської практики (починаючи з другого року навчання) учні повинні:

- складати комплекси загально-підготовчих і спеціально-підготовчих вправ;
- оволодіти методикою навчання в процесі розповіді і пояснення особливостей виконання різних фізичних вправ; показу різних фізичних вправ; проведення підготовчої (розминки) і заключної частин заняття; набуття навичок навчання прийомом, захистом, контрприйомом, комбінаціям;
- навчитися складати конспекти тренувальних занять і проводити їх;
- уміти скласти план навчально-тренувального збору.  
У навчально-тренувальному процесі для юних борців необхідно передбачити також:
- участь в суддівстві тренувальних і змагань сутичок, у суддівстві змагань в ролі помічника тренера;
- набуття суддівських навичок в якості керівника килима, бокового судді, арбітра, судді-секундометриста, судді-інформатора (під час проведення показових виступів);
- організаційну роботу з підготовки і проведення змагань у складі оргкомітету;
- складання положення про змагання;
- оформлення суддівської документації: заявки від команди; протоколів зважування; акту приймання місця проведення змагання; протоколів командної першості в особисто-командних змаганнях; протоколів ходу змагання; протоколів результатів сутички, суддівської записки; графіку розподілу суддів на сутичку; звіту головного судді змагань; таблиці складання пар;
- вивчення особливостей суддівства змагань з вільної боротьби;
- засвоєння критеріїв оцінки технічних дій в сутичці; оцінки пасивності; оголошення зауваження і попередження за пасивну боротьбу; визначення поразки в сутичці за порушення правил і при рівності балів; оцінки боротьби в зоні пасивності і на краю килима.

#### **4.2.10. Засоби відновлення і харчування**

На даному етапі підготовки (1-2 р.н.) – відновлення працездатності відбувається чергуванням тренувальних днів і днів відпочинку; проведенням занять в ігровій формі. До *гігієнічних і медико-біологічних* засобів слід віднести: душ, теплі ванни, водні процедури загартовуючого характеру, прогулянки на свіжому повітрі, дотримання режиму дня і харчування, вітамінізацію організму. Із *педагогічних* засобів відновлення використовують прогулянки, пішохідний туризм, велотуризм, плавання, веслування, ігри.

У подальших роках навчання – основними є *педагогічні* засоби відновлення, тобто раціональна побудова тренування і відповідність його об'єму і інтенсивності функціональному стану організму спортсмена; необхідне оптимальне співвідношення навантажень і відпочинку, як в окремому тренувальному занятті, так і в окремих складових (мікроцикли тощо) і на етапах річного циклу. *Гігієнічні* засоби відновлення використовуються ті ж, що і для груп ПБП першого і другого років навчання.

З *психологічних* засобів, що забезпечують стійкість психічного стану юних спортсменів при підготовці і участі в змаганнях, використовуються педагогічні методи: навіювання, спеціальні дихальні вправи, відволікаючі бесіди.

З *медико-біологічних* засобів відновлення: вітамінізація, фізіотерапія, гідротерапія, всі види масажу, російська лазня і фінська сауна. Харчування своєчасне, різноманітне і вітамінізоване.

#### **4.2.11. Лікарський контроль**

У групах попередньої базової підготовки застосовують поглиблене медичне обстеження, етапне, поточне і оперативне обстеження.

\*\*\*\*\*

### **4.3. Особливості організації і планування навчально-тренувального процесу у групах спеціалізованої базової підготовки**

#### **4.3.1. Загальні положення**

Групи спеціалізованої базової підготовки комплектуються із юнаків I розряду, КМС, МС 16-19 років, і дівчат 15-17 років, які характеризуються високим рівнем фізичної підготовленості, психологічної стійкості і техніко-тактичної майстерності.

Заняття у даних групах проводять фахівці високої кваліфікації, що володіють технологією побудови і програмування різних етапів тренувального процесу, методикою групових і індивідуальних форм тренувальних занять.

Основними методами тренування є: рівномірний, попереми́нний, повторний, інтервальний і змагальний. Тренувальний процес організовується у формі індивідуально-групових, навчально-тренувальних, тренувальних і змагальних занять вибіркової і комплексної спрямованості.

На даному етапі поряд з удосконаленням захисту, слід особливу увагу приділяти атакам у відповідь.

Характерною особливістю даного етапу є спеціальна організація навчання, роботи, у зв'язку з поглибленою спеціалізованою підготовкою і систематичними виїздами на збори і змагання.

#### **4.3.2. Теоретична підготовка**

Теоретична підготовка на етапі спеціалізованої базової підготовки повинна вирішувати такі основні завдання:

- удосконалення методики аналізу особистої змагальної діяльності, змагальної діяльності кращих борців світу та основних конкурентів (виявлення помилок та шляхи їх усунення, виявлення особливостей ведення сутички та техніко-тактичної майстерності борців високого класу; виявлення сильних і слабких сторін підготовленості своїх конкурентів та побудова відповідної тактики ведення сутички)

- надання знань з методики харчування до та під час змагань, з методики зниження ваги;
  - надання знань з напрямів індивідуалізації підготовки – виявлення та розвиток тих якостей, за рахунок яких борець буде перемагати;
  - надання знань з методики удосконалення фізичної, техніко-тактичної та психологічної підготовки;
  - надання знань щодо системи відновлювальних заходів, фізіологічних основ юнацького спорту, педагогічного контролю, масажу та ін.
- Орієнтовна кількість годин по кожній темі наведена у таблиці 3.2. Плани-конспекти теоретичних занять подані у п. 4.5.

#### **4.3.3. Фізична підготовка**

Фізична підготовка спортсменів груп спеціалізованої базової підготовки базується на матеріалі попередніх років навчання (п.п. 4.1.3, 4.2.3).

На етапі спеціалізованої базової підготовки індивідуалізація загальної і спеціальної фізичної підготовки відбувається з переважаючим розвитком спеціальної витривалості і швидко-силових якостей для забезпечення високого рівня спеціальної працездатності стосовно вимог тренувальної і змагальної діяльності.

#### **4.3.4. Технічна підготовка**

На етапі попередньої базової підготовки відбувається удосконалення базових техніко-тактичних дій і формування «коронної техніки» з урахуванням індивідуальних особливостей.

Нижче наведені технічні елементи є доповненням до техніки вільної боротьби, яка вивчалася на попередніх етапах підготовки і на даному етапі удосконалюється.

### **Техніка боротьби у стійці**

#### ***Переводи ривком***

*Перевод ривком за руку з підсічкою дальньої ноги.* Захисти: а) зробити крок дальньою ногою вперед; б) впертися захопленою рукою в груди. Контрприйом: перевод ривком за руку.

#### ***Переводи нирком***

*Перевод нирком захватом шиї і тулуба з підніжкою.* Захисти: а) впертися передпліччям в груди; б) відставляючи ногу назад і повертаючись грудьми до суперника, зняти руку з шиї. Контрприйоми: а) кидок боковою підніжкою захватом руки під плече; б) кидок підворотом через спину захватом зап'ястя з підніжкою.

*Перевод нирком захватом руки і тулуба з підніжкою.* Захисти: а) впертися передпліччям в груди; б) крокуючи дальньою ногою вперед, сісти і захопити руку на тулубі.

*Перевод нирком захватом тулуба з підніжкою.* Захисти: а) впертися передпліччям в груди; б) сідаючи, зробити крок дальньою ногою вперед. Контрприйом: кидок підворотом захватом зап'ястя.

#### ***Переводи обертанням (вертушка)***

*Перевод обертанням захватом різноїменної ноги.* Захисти: а) зігнути захоплену ногу в коліні і зробити зацеп одноіменного стегна зсередини; б) впертися гомілкою між ніг атакуючого; в) зашагнути в протилежну обертанням сторону і залишити атакуючого в партері.

#### ***Переводи висідом***

*Перевод висідом захватом гомілки позаду.* Захисти: а) сісти, зробити крок дальньою ногою вперед і обернутися грудьми до атакуючого; б) перенести вільну ногу через атакуючого і обернутися до нього грудьми.

#### ***Звалювання збиванням***

*Звалювання збиванням захватом руки і тулуба із зацепом різноїменної гомілки зсередини.* Захист: впираючись вільною рукою в стегно, відставити ногу назад. Контрприйом: звалювання збиванням захватом руки і тулуба із зацепом зовні.

*Звалювання збиванням захватом тулуба із зацепом гомілкою (стопою) зовні.* Захист: впертися руками в підборіддя, відставляючи ногу назад, прогнутися. Контрприйоми: а)

звалювання збиванням захватом тулуба з руками із зачепом зсередини; б) кидок прогином захватом рук зверху.

*Звалювання збиванням захватом руки двома руками із зачепом різнойменної стопи зовні.* Захист: впертися вільною рукою в стегно, відставити ногу назад. Контрприйоми: а) звалювання збиванням захватом ноги і тулуба; б) кидок прогином захватом тулуба.

#### **Звалювання скручуванням**

*Звалювання скручуванням захватом руки і шиї з обвивом.* Захист: впираючись рукою в стегно, відставити ногу назад і звільнити її. Контрприйоми: а) перевод ривком за руку і тулуб; б) кидок підворотом захватом тулуба збоку з підхватом.

#### **Кидки нахилом**

*Кидок нахилом захватом руки двома руками із задньою підніжкою.* Захист: нахилитися вперед, відставити ногу назад, вільною рукою впертися в бік, стегно. Контрприйоми: а) перевод ривком за руку; б) кидок підворотом захватом руки і тулуба з підніжкою.

*Кидок нахилом захватом руки і тулуба з підніжкою.* Захист: нахилитися вперед, відставити ногу назад. Контрприйоми: а) кидок нахилом захватом руки і тулуба; б) перевод ривком за тулуб і стегно.

*Кидок нахилом захватом тулуба і ноги з підніжкою.* Захист: захопити шию і руку, відставити захоплену ногу назад. Контрприйом: звалювання збиванням захватом руки і шиї із зачепом гомілкою зовні.

*Кидок нахилом захватом різнойменної ноги з підніжкою.* Захисти: а) захопити шию, впираючись передпліччям в груди, випрямляючи захоплену ногу поставити її назад, розірвати захват; б) впертися ногою в атакуючого, захопити руку; в) переступити через ногу атакуючого. Контрприйоми: а) перевод ривком захватом плеча і шиї зверху; б) кидок сідом захватом шиї зверху і стегна збоку.

#### **Кидки підворотом**

*Кидок підворотом захватом руки і ноги.* Захист: захопити руку, виставити захоплену ногу вперед. Контрприйом: кидок прогином захватом руки і тулуба з підніжкою.

*Кидок підворотом захватом руки і тулуба збоку з підхватом.* Захисти: а) захопити тулуб позаду, сісти; б) захопити ногу атакуючого і відірвати його від килима. Контрприйоми: а) перевод ривком захватом ніг; б) кидок прогином захватом тулуба (стегна) позаду.

*Кидок підворотом захватом однойменної руки і тулуба з підхватом.* Захист: захопити руку на тулубі і сісти. Контрприйоми: а) кидок підворотом захватом зап'ястя із задньою підніжкою; б) кидок прогином зворотним захватом ніг попереду.

#### **Кидки поворотом («млин»)**

*Кидок поворотом захватом різнойменної руки і ноги зовні.* Захист: випрямитися, відставляючи захоплену ногу. Контрприйом: накривання захватом рук з відставлянням захопленої ноги.

*Кидок поворотом захватом однойменної руки і різнойменної ноги зовні.* Захист: випрямитися, відставляючи захоплену ногу назад. Контрприйом: накривання захватом однойменної руки, відставляючи захоплену ногу назад.

#### **Кидки прогином**

*Кидок прогином захватом руки і тулуба з підніжкою.* Захист: сісти, відставляючи ногу назад. Контрприйоми: а) кидок прогином захватом руки і тулуба з підніжкою; б) накривання виставлянням ноги в сторону розвороту; в) звалювання збиванням захватом руки і тулуба.

*Кидок прогином захватом руки і тулуба з підсічкою.* Захист: сісти, відставляючи ногу назад. Контрприйом: звалювання збиванням захватом руки і ноги.

*Кидок прогином захватом рук з підніжкою (підсічкою).* Захист: впертися руками в живіт, сісти, відставляючи ногу назад. Контрприйоми: а) звалювання збиванням захватом тулуба із зачепом зсередини; б) кидок прогином захватом тулуба з підсічкою.

*Кидок прогином захватом руки і однойменної ноги з підсічкою.* Захист: захопити руку і, впираючись гомілкою захопленої ноги в стегно атакуючого, відставити ногу назад. Контрприйом: накривання виставлянням ноги в сторону розвороту.

### **Кидок збиванням**

*Кидок збиванням захватом руки і тулуба з боковою підсічкою.* Захист: нахилитися, відійти від атакуючого, звільнити руку. Контрприйом: звалювання збиванням захватом руки і тулуба з підсічкою.

### **Кидок сідом**

*Кидок сідом захватом руки і тулуба.* Захисти: а) не дати захват тулуба або руки; б) впертися руками в груди атакуючого. Контрприйоми: а) звалювання збиванням захватом ніг; б) накривання в сторону розвороту захватом руки і тулуба.

#### **Орієнтовні комбінації прийомів:**

- *перевод обертанням захватом руки зверху – звалювання збиванням захватом ніг;*
- *звалювання збиванням захватом руки і одноійменної ноги зсередини – кидок поворотом захватом руки і одноійменної ноги зсередини;*
- *звалювання збиванням захватом руки двома руками – перевед обертанням захватом руки знизу;*
- *перевод ривком захватом плеча і шиї зверху – кидок поворотом назад захватом руки і ноги зсередини;*
- *кидок поворотом захватом руки і одноійменної ноги зсередини – звалювання збиванням захватом ніг;*
- *кидок поворотом захватом руки двома руками – перевед обертанням.*

#### **Орієнтовні комбінації прийомів при переході «стійка – партер»:**

- *перевод нирком захватом ноги (ніг) – переворот накатом;*
- *прохід в ногу збоку голова зсередини – переворот скручуванням схресним захватом гомілок;*
- *перевод ривком захватом руки і шиї – переворот скручуванням захватом руки і шиї («лампочка»);*
- *перевод ривком захватом руки і шиї – переворот прогином захватом руки і шиї.*

## **Техніка боротьби у партері**

### **Перевороти скручуванням**

*Переворот скручуванням захватом руки на ключ, ближнього стегна і зачепом іншої ноги з-під захопленої.* Захист: лягти на бік спиною до атакуючого, випрямити ноги і відвести їх далі від атакуючого, руки притиснути до тулуба.

*Переворот скручуванням захватом руки і стегна зачепом дальньої ноги знизу-з середини.* Захист: відштовхуючись від килима вільною ногою, просунутися вперед-в сторону від атакуючого і звільнити захоплену руку.

*Переворот скручуванням захватом дальнього стегна зсередини і шиї зверху (одноійменного плеча).* Захист: лягти на бік спиною до атакуючого, виставити дальню ногу в упор.

*Переворот скручуванням захватом подвійного схрещення гомілок.* Захисти: а) розслабити ноги, згинаючи і розгинаючи їх, звільнити ногу; б) спираючись на руки, обернутися в сторону, протилежну повороту. Контрприйом: вихід на верх висідом.

*Переворот скручуванням захватом шиї з-під дальнього плеча, затискаючи руку стегнами.* Захист: притиснути руку до себе. Контрприйом: переворот через себе захватом руки під плече і різноійменної ноги зсередини.

*Переворот скручуванням захватом передпліччя зсередини, притискаючи голову стегном.* Захисти: а) звільнити захоплену руку, впертися вільною рукою в килим; б) лягти на живіт, затиснути ногу атакуючого ногами і звільнити руку. Контрприйом: вихід на верх висідом захватом тулуба.

*Переворот скручуванням захватом різноійменного зап'ястя знизу-позаду.* Захист: сідаючи, впертися вільною рукою і ближньою ногою в килим.

### **Переворот переходом**

*Переворот переходом захватом стопи знизу-з середини і одноійменної руки.* Захист: захопити ближню ногу суперника, випрямити захоплену ногу назад.

*Переворот переходом хватом дальньої голілки знизу зсередини і одноім'яної руки.* Захист: виставити захоплену ногу в сторону і захопити ногу суперника. Контрприйом: вихід на верх висідом хватом стегна через руку.

*Переворот переходом хватом руки (шиї) із зацепом дальньої ноги стопою зсередини.* Захист: перенести вагу тіла в сторону суперника, відставляючи захоплену ногу в сторону. Контрприйом: переворот скручуванням хватом руки і ноги.

*Перевороти переходом хватом схрещених голілок.* Захисти: а) сісти на ноги, захопити ближню ногу атакуючого; б) встати у високий партер і звільнити ближню ногу. Контрприйоми: а) завалювання збиванням (ногами) хватом ближньої ноги; б) вихід на верх висідом.

### **Перевороти перекатом**

*Переворот перекатом хватом шиї із стегном (голілкою).* Захист: випрямити руки, прогнутися, відставляючи захоплену ногу назад, розірвати хват. Контрприйоми: а) переворот (або скидування) назад хватом різноїм'яної руки і ноги; б) накривання відкиданням ніг за атакуючого.

*Переворот перекатом хватом шиї і дальньої голілки.* Захист: випрямити руки, прогнутися, відставляючи захоплену ногу назад, розірвати хват. Контрприйоми: а) кидок поворотом («млин» назад) хватом різноїм'яної руки і ноги; б) накривання ближньою ногою хватом руки під плече.

*Переворот перекатом зворотним хватом дальнього стегна.* Захист: захопити руку, лягти на стегно захопленої ноги. Контрприйоми: а) накривання ближньою ногою хватом стегна.

*Переворот перекатом хватом шиї з-під плеча і стегна.* Захисти: а) притиснути руку до себе, впираючись вільною рукою в килим, прогнутися; б) виставити ногу в сторону і обернутися грудьми до атакуючого.

*Переворот перекатом хватом шиї і дальньої ноги знизу-з середини.* Захист: впираючись в атакуючого, випрямити захоплену ногу. Контрприйоми: а) переворот за себе зворотним хватом ближнього стегна; б) вихід на верх висідом.

*Переворот перекатом хватом шиї з-під дальнього плеча із зацепом голілки.* Захист: спираючись на передпліччя дальньої руки, відставити захоплену ногу назад. Контрприйоми: а) переворот (або скидування) хватом руки під плече з підхватом; б) накривання ближньою ногою хватом тулуба.

*Переворот перекатом зворотним хватом ближнього стегна з-під дальнього.* Захисти: а) випрямити ближню ногу; б) рухом вперед звільнити дальню ногу. Контрприйом: накривання хватом ближньої ноги.

*Переворот перекатом зворотним хватом ноги, притискаючи голову.* Захист: впертися руками в килим і, випрямляючи ноги, прогнутися. Контрприйом: вихід на верх висідом.

*Переворот перекатом хватом дальньої руки знизу-з середини і стегна.* Захист: впертися руками в килим, випрямляючи ноги, прогнутися. Контрприйом: а) вихід на верх висідом.

*Переворот перекатом зворотним хватом тулуба, притискаючи голову.* Захист: впертися руками в килим, прогнутися. Контрприйом: переворот зворотним хватом тулуба.

### **Перевороти розгинанням**

*Переворот розгинанням хватом голови (притискаючи голову до грудей).* Захист: зняти руку з голови і встати у положення високого партеру. Контрприйом: переворот (або скидування) хватом руки на плече.

*Переворот розгинанням хватом шиї з-під дальнього плеча з обвивом ноги.* Захисти: а) не дати зробити обвив, захопити стопу атакуючого, з'єднати стегна; б) притиснути руку до тулуба, відставити захоплену ногу назад. Контрприйом: переворот скручуванням хватом різноїм'яної ноги і тулуба (шиї).

*Переворот розгинанням (з переходом) хватом руки (підборіддя) з обвивом ноги.* Захисти: а) не дати зробити обвив, з'єднати стегна, захопити стопу атакуючого; б) перенести вагу тіла на обвиту ногу, впираючись дальньою рукою в килим. Контрприйоми: а) переворот скручуванням хватом різноїм'яної ноги і тулуба; б) вихід на верх висідом.

*Переворот розгинанням захватом шиї з-під плеча із зачепами ніг.* Захист: з'єднати стегна, руки притиснути до себе. Контрприйом: переворот через себе захватом руки під плече і різнойменної стопи.

*Переворот розгинанням захватом дальньої руки важелем з обвивом ноги.* Захисти: а) лягти на живіт, зводячи ноги разом, руки притиснути до себе; б) піднімаючи таз, просунути назад. Контрприйом: переворот скручуванням захватом різнойменної стопи і руки.

*Переворот розгинанням захватом руки важелем із зачемом ніг.* Захисти: а) лягти на живіт, зводячи ноги разом, руки притиснути до себе; в) підводячи таз, просунути назад між ніг атакуючого. Контрприйоми: а) переворот скручуванням захватом різнойменної стопи і тулуба (руки, шиї); б) вихід на верх висідом; в) вихід на верх відходом назад між ніг атакуючого.

*Переворот розгинанням захватом дальньої гомілки з обвивом ноги.* Захист: а) лягти на живіт і перенести вагу тіла на обвиту ногу. Контрприйом: вихід на верх висідом.

*Переворот розгинанням захватом дальньої руки зверху-з середини з ножицями.* Захисти: а) з'єднати стегна; б) вагу тіла перенести на захоплену ногу, виставити дальню руку вперед. Контрприйом: вихід на верх висідом.

### **Перевороти накатом**

*Переворот накатом захватом руки на ключ і стегна.* Захист: захопити руку, відставити захоплену ногу назад і перенести вагу тіла в сторону від атакуючого. Контрприйоми: а) переворот (або скидування) захватом руки через плече; б) накривання відкиданням ніг за атакуючого.

*Переворот накатом захватом передпліччя зсередини і дальнього стегна.* Захист: притиснутися тазом до килима, переносючи вагу тіла в сторону від атакуючого. Контрприйом: накривання відкиданням ніг за атакуючого.

*Переворот накатом захватом різнойменного зап'ястя із зачемом ноги стопою.* Захист: захопити руку, лягти на бік грудьми до атакуючого, впертися стегном в килим у сторону перевороту до нього грудьми. Контрприйом: накривання відкиданням ніг за атакуючого.

*Переворот накатом захватом руки на ключ і гомілки.* Захист: впертися коліном в килим і перенести вагу тіла в сторону від атакуючого, обернутися до нього грудьми. Контрприйом: накривання відкиданням ніг за атакуючого із захватом ноги.

*Переворот накатом захватом передпліччя зсередини і тулуба зверху із зачемом ноги стопою.* Захисти: а) лягти на бік грудьми до атакуючого; б) впертися рукою і коліном у килим в сторону перевороту. Контрприйом: накривання відкиданням ніг за атакуючого.

### **Перевороти прогином**

*Переворот прогином захватом плеча і шиї збоку.* Захисти: а) притиснути захоплену руку до себе; б) відставити ближню назад ногу і притиснути захоплену руку до себе. Контрприйом: накривання ближньою ногою захватом руки під плече.

*Переворот прогином захватом руки на ключ і іншої руки під плече.* Захист: відставити назад ближню ногу і виставити вперед захоплену руку. Контрприйом: накривання захватом зап'ястя і тулуба.

*Переворот прогином захватом шиї з ногою.* Захист: не дати з'єднати захват і відставити ближню ногу назад. Контрприйом: кидок поворотом захватом руки і ноги.

### **Орієнтовні комбінації прийомів:**

- *переворот скручуванням із захватом рук збоку – переворот скручуванням захватом дальньої руки і стегна низу-спереду;*
- *переворот скручуванням із захватом рук збоку – переворот перекатом із захватом шиї і дальнього стегна;*
- *переворот забіганням захватом руки на ключ і передпліччям на шиї – переворот накатом із захватом різнойменного зап'ястя ззаду-збоку із зачемом ноги стопою;*
- *переворот перекатом захватом шиї із стегном – переворот скручуванням захватом руки (шиї) і ближнього стегна із зачемом дальньої ноги зсередини;*
- *переворот скручуванням захватом схрещених гомілок – переворот перекатом зворотним захватом дальнього стегна;*
- *переворот скручуванням захватом схрещених гомілок – переворот накатом захватом тулуба;*



- *переворот переходом захватом стегна – переворот накатом захватом тулуба (або тулуба з рукою).*

***Дожимання на мосту, виходи з моста:***

- *дожимання захватом ніг під плечі (з боку ніг).* Вихід з мосту: з просуванням вперед, звільненням ноги і поворотом на живіт;
- *дожимання захватом руки (руки і шиї) з обвивом однойменної ноги (у положенні зверху).* Виходи з мосту: а) переворотом в сторону захопленої руки повернутися на живіт; б) звільняючи ногу і руку, повернутися на живіт в сторону вільної руки. Контрприйоми: а) вихід на верх висідом; б) накривання висідом із захватом шиї та тулуба;
- *дожимання із захватом однойменної руки та дальньої голілки низу-ззаду (у положенні під партнером).* Вихід з мосту: звільняючи руку або ногу, повернутися на живіт. Контрприйом: вихід на верх забіганням;
- *дожимання із захватом руки (руки та шиї) із зачепленням ніг (у положенні зверху).* Вихід з мосту: лягти на бік в сторону захопленої руки; звільняючи ногу, що знаходиться низу, повернутися на живіт. Контрприйом: переворот через себе із захватом руки та тулуба із зачепленням ноги;
- *дожимання із захватом однойменної руки спереду-збоку; дожимання із захватом дальньої руки низу-ззаду, притискаючи ближню руку стегном (знаходячись під партнером).*

#### **4.3.5. Тактична підготовка**

Завданнями тактичної підготовки на даному етапі підготовки є удосконалення навичок ведення поєдинків з різними суперниками і формування навичок участі у відповідальних змаганнях. Вивчається тактична підготовка проведення прийомів, контрприйомів і комбінацій; тактика ведення поєдинку; тактика участі у змаганнях. Проводиться аналіз майстерності суперників, визначення положення в турнірній таблиці, розподіл сил.

#### **4.3.6. Психологічна підготовка**

На етапі спеціалізованої базової підготовки робиться акцент на формування психологічних якостей борця і вміння регулювати емоційний стан в умовах тренувань і змагань; виробляється підвищення психологічної стійкості до різних збиваючих факторів.

#### **4.3.7. Підготовка та участь у змаганнях**

Для учнів *груп СБП першого і другого років навчання* використовується вивчена техніка і тактика у змагальних умовах (з борцем не нижче I дорослого розряду). Учні повинні протягом року взяти участь у 6-8 змаганнях.

Для учнів *груп СБП третього року навчання* використовується вивчена техніка і тактика у змагальних умовах (з борцем рівня КМС). Учні повинні протягом року взяти участь у 7-8 змаганнях.

#### **4.3.8. Залікові вимоги**

*Із загальної і спеціальної фізичної підготовки:* протягом року відповідно до плану річного циклу здавати контрольні нормативи, відповідно до віку і року навчання.

*З техніко-тактичної підготовки:*

- знати і уміти виконувати на оцінку основні елементи техніки і тактики відповідно до програмного матеріалу;
- уміти проводити тренувальні і змагальні сутички відповідно до тактичного плану, що передбачає особливості можливих суперників і ведення поєдинку: у різних стійках, у певних захватах, у певному темпі, в умовах силового тиску, з різними суперниками, на фоні активного захисту тощо;
- уміти складати і реалізовувати тактичний план на сутичку з будь-яким суперником;
- уміти проводити «коронні» прийоми в сутичках з будь-яким суперником, маючи в наявності декілька варіантів їх тактичної підготовки;

- уміти проводити техніко-тактичні дії впродовж всіх сутічок – на початку, в середині і кінці поєдинку (на фоні втоми);
  - уміти створювати видимість активної боротьби за рахунок переслідування суперника активними діями в зоні «пасивності», повторних атак, біля межі робочої площі килима;
  - уміти використовувати зусилля суперника в «зоні пасивності» з тим, щоб розвернути, протягнути його вперед з подальшими атакуючими діями;
  - уміти використовувати «зриви» суперника в партер з метою отримання технічної переваги;
  - уміти створювати видимість активної боротьби в «зоні пасивності», відключаючи руки суперника знизу;
  - уміти використовувати зусилля і рухи суперника біля краю робочої площі килима для проведення контратакуючих дій за килим (враховуючи, що прийоми, проведені за килим, оцінюються);
  - оцінка техніко-тактичної підготовленості проводиться відповідно до пункту 2.8.2.
- З психологічної підготовки:*
- уміти виконувати різні вправи підвищеної трудності, що вимагають прояву вольових якостей;
  - уміти управляти і регулювати емоційним станом, настроюватися на сутичку з різними суперниками.
- З теоретичної підготовки:* знати і уміти застосовувати на практиці програмний матеріал.

#### **4.3.9. Інструкторська та суддівська практика**

На даному етапі підготовки учні повинні за завданням тренера-викладача проводити окремі частини заняття. Набувати навичок навчання прийомам, захисту, контрприйомам, комбінаціям; навичок щодо удосконалення технічної і тактичної майстерності борця. Надавати допомогу тренеру-викладачу щодо організації та проведення змагань; брати участь в організації та проведенні змагань; участь у суддівстві змагань в якості бокового судді, судді на килимі та секретаря.

#### **4.3.10. Засоби відновлення і харчування**

Для учнів груп СБП застосовуються *педагогічні* засоби відновлення; *фізіотерапевтичні* – душ, лазня, ванни, самомасаж (локальний, загальний); *фармакологічні* – полівітаміни, вітамінізовані настої, оротат калію, панангін, гліцерофосфат калію, пантотенат кальцію, глютамінова кислота тощо. Із *психогігієнічних* засобів використовуються функціональна музика і психотерапія.

На етапі СБП із зростанням обсягу спеціальної фізичної підготовки і кількості змагань збільшується час, що відводиться на відновлення організму. Додатковими *педагогічними* засобами можуть бути перемикання з одного виду спортивної діяльності на іншій, чергування тренувальних навантажень різного обсягу і інтенсивності, зміна характеру пауз відпочинку і їх тривалості.

На даному етапі підготовки необхідне комплексне застосування всіх засобів відновлення (педагогічні, гігієнічні, психологічні і медико-біологічні). При цьому слід враховувати деякі загальні закономірності і вплив цих засобів на організм юного спортсмена.

Постійне застосування одного і того ж засобу зменшує відновний ефект, оскільки організм адаптується до засобів локальної дії. До засобів загальної дії (російська парна лазня, сауна у поєднанні з водними процедурами, загальний ручний масаж, плавання тощо) адаптація відбувається поступово. У зв'язку з цим використання комплексу дає більший ефект, аніж застосування окремих відновних засобів.

При складанні відновлювальних комплексів слід пам'ятати, що на початку потрібно застосовувати засоби загальної дії, а потім – локальної.

Комплексне використання різноманітних відновних засобів в повному обсязі необхідне після великих тренувальних навантажень і у змагальному періоді. У решті випадків слід використовувати окремі локальні засоби на початку або в процесі тренувального заняття. Після закінчення заняття з малими і середніми навантаженнями достатньо застосування

звичайних водних гігієнічних процедур. Застосування в даному випадку повного комплексу відновних засобів знижує тренувальний ефект.

При вибиранні відновних засобів особливу увагу необхідно приділяти індивідуальній переносимості тренувальних і змагальних навантажень, для цієї мети можуть слугувати суб'єктивні відчуття спортсменів, а також об'єктивні показники (ЧСС, частота і глибина дихання, колір шкіри, потовиділення тощо).

Харчування в умовах навчально-тренувальних зборів і змагань повинно бути спеціалізоване, яке відповідає ваговому режиму і виконаним навантаженням.

#### **4.3.11. Лікарський контроль**

На даному етапі підготовки застосовують обмеження змагальної діяльності, етапне комплексне обмеження, поглиблене медичне обмеження, поточне і оперативне обмеження. Ряд видів обмеження (етапне, поточне, термінове) здійснюється також в умовах навчально-тренувальних зборів із залученням фахівців комплексної наукової групи, лікарів-фахівців (кардіологів, невропатологів, біохіміків та інших фахівців).

\*\*\*\*\*

### **4.4. Особливості організації і планування навчально-тренувального процесу у групах підготовки до вищих досягнень**

#### **4.4.1. Загальні положення**

Групи підготовки до вищих досягнень комплектуються із обдарованих спортсменів, майстрів спорту, як правило, юнаків старших 19 років і дівчат старших 17 років з високим рівнем техніко-тактичної, фізичної підготовленості, які здатні переносити великі фізичні і психологічні навантаження в процесі тренувальної і змагальної діяльності.

Заняття у даних групах проводять фахівці найвищої кваліфікації, що володіють методикою індивідуальної підготовки борців і добре розуміють взаємозв'язок і взаємообумовленість основних компонентів системи підготовки висококваліфікованих борців.

Основними методами тренування є: поперемінний, інтервальний і змагальний. Тренувальний процес організовується у формі індивідуальних, індивідуально-групових, тренувальних, контрольних і змагальних занять вибіркової спрямованості.

На даному етапі поряд з удосконаленням захисту, слід особливу увагу приділяти атакам у відповідь.

Характерною особливістю даного етапу є: організація побуту, роботи, навчання з урахуванням підготовки і участі в системі змагань; спеціалізована підготовка в різних кліматичних і географічних умовах у відповідності з вимогами майбутніх відповідальних змагань.

#### **4.4.2. Теоретична підготовка**

Теоретична підготовка на етапі підготовки до вищих досягнень приблизно має такий же зміст, як і на етапі спеціалізованої базової підготовки. Відмінності лише у тому, що більше уваги приділяється індивідуалізації тренування, пошуку напрямів удосконалення індивідуального стилю протиборства, аналізу змагальної діяльності основних конкурентів, удосконаленню методики зниження ваги.

Орієнтовна кількість годин по кожній темі наведена у таблиці 3.2. Плани-конспекти теоретичних занять подані у п. 4.5.

#### **4.4.3. Фізична підготовка**

На етапі підготовки до вищих досягнень індивідуалізація загальної і спеціальної фізичної підготовки, спрямована на подальше удосконалення основних і розвиток відстаючих фізичних якостей, для забезпечення високої надійності і ефективності змагальної діяльності.

#### 4.4.4. Технічна підготовка

Нижче наведені технічні елементи є доповненням до техніки вільної боротьби, яка вивчалася на попередніх етапах підготовки і на даному етапі удосконалюється.

У групах підготовки до вищих досягнень відбувається оволодіння новими підготовками та підвищення ефективності «коронних» техніко-тактичних дій.

#### Техніка боротьби у стійці

##### *Переводи в партер*

*Перевод ривком із захватом однойменної руки з підніжкою (підсічкою).* Контрприйом: кидок підворотом із захватом руки через плече (передньою підніжкою, підхватом) – кидок прогином із захватом-руки та тулуба збоку (нирок).

*Перевод нирком із захватом ноги.* *Перевод нирком із захватом шиї та різнойменного стегна.*

Захист: а) впертися в груди атакуючого; б) присісти, відставляючи захоплену ногу назад, впертися руками в атакуючого. Контрприйоми: а) перевед ривком із захватом руки та шиї зверху; б) кидки підворотом із захватом руки під плече з боковою підніжкою.

*Переводи із захватом ноги (ніг) зсередини (ззовні).*

*Переводи висідом із захватом однойменної ноги через руку.*

##### *Звалювання*

*Звалювання збиванням із захватом руки та тулуба із зачепленням гомілки зсередини (ззовні).*

Захист: впираючись рукою в стегно, відставити ногу назад. Контрприйом: звалювання збиванням захватом руки та тулуба із зачепленням гомілки ззовні (зсередини).

*Звалювання скручуванням із захватом шиї зверху та різнойменної і руки знизу.* Захист: з'єднати руки, впертися ними в живіт атакуючого. Контрприйом: кидок поворотом із захватом руки та ноги ззовні.

*Звалювання збиванням із захватом ноги.* *Звалювання збиванням із захватом тулуба (ніг) із зачепленням гомілкою ззовні (зсередини).* *Звалювання скручуванням із захватом шиї зверху та різнойменного стегна зсередини.* Захист: захопити руку на шиї, відставляючи ногу назад, розірвати захват. Контрприйом: кидок поворотом із захватом руки та однойменної ноги зсередини.

*Звалювання скручуванням із захватом рук з обвивом зсередини.* *Звалювання скручуванням із захватом руки та тулуба з обвивом зсередини.* Захист: впертися рукою в груди, виставити вільну ногу вперед-в сторону. Контрприйоми: а) перевед ривком із захватом тулуба; б) кидок прогином із захватом руки та тулуба збоку з підсадкою.

##### *Кидок нахилом*

*Кидок нахилом із захватом ніг.* *Кидок нахилом із захватом руки з задньою підніжкою.* *Кидок нахилом із захватом однойменної руки та різнойменної ноги з відхватом.* Захист: впертися рукою в груди (живіт), відставити захоплену ногу назад. Контрприйом: переведення ривком із захватом тулуба з підсічкою.

*Кидок нахилом із захватом тулуба та різнойменної ноги з відхватом.*

*Кидок нахилом із захватом руки та тулуба з задньою підніжкою.* Захист: нахилитися вперед, відставити ногу назад, вільною рукою упертися в бік або стегно – кидок обертанням із захватом руки зверху.

##### *Кидки поворотом*

*Кидок поворотом назад із захватом рук під плечі.* *Кидок поворотом із захватом шиї та однойменної ноги зсередини.* *Кидок поворотом із захватом однойменних руки та ноги зсередини.* Захист: присідаючи, відставити вільну ногу назад з поворотом. Контрприйом: присідаючи, відставити вільну ногу назад з поворотом – перевед нирком із захватом ноги.

*Кидок поворотом із захватом руки під плече та однойменної ноги зсередини.* Захист: впираючись вільною рукою в атакуючого, відставити захоплену ногу назад. Контрприйом: перевед поворотом в сторону захопленої ноги.

### **Кидки підворотом**

*Кидок підворотом із захватом різнойменних руки та ноги.* Захист: захопити руку, виставити захоплену ногу вперед. Контрприйом: кидок підворотом із захватом руки під плече з передньою підніжкою.

*Кидок підворотом із захватом різнойменних руки та стегна збоку з підхватом.* Захист: а) захопити руку; присідаючи, виставити захоплену ногу вперед; б) поставити ногу між ногами атакуючого. Контрприйом: кидок підворотом із захватом руки під плече з підхватом зсередини.

*Кидок підворотом із захватом руки та шиї з підхватом зсередини.* Захист: відхиляючись назад, ступити дальньою ногою вперед. Контрприйом: звалювання збиванням із захватом руки і шиї та зачепленням однойменної гомілки зсередини.

*Кидок підворотом із захватом руки під плече з підхватом зсередини.* Захист: захопити тулуб, виставити вільну ногу вперед-в сторону. Контрприйоми: а) звалювання збиванням із захватом тулуба збоку та різнойменної ноги; б) переведення ривком із захватом тулуба (з рукою); в) кидок прогином із захватом тулуба (з рукою) з підсадкою.

*Кидок підворотом із захватом руки та тулуба збоку з підхватом.* Захист: а) захопити тулуб ззаду, присісти; б) захопити ногу атакуючого, відірвати його від килима. Контрприйоми: а) переведення ривком із захватом ноги ззаду; б) кидок прогином із захватом тулуба (стегна) ззаду.

*Кидок підворотом із захватом рук з підхватом зсередини.* Захист: впертися рукою в бік, відхилитися назад – кидок прогином із захватом рук знизу з підсадкою.

### **Техніка боротьби у партері**

#### **Перевороти скручуванням**

*Переворот скручуванням із захватом передпліччя зсередини, притискуючи голову стегном*

*Переворот скручуванням із захватом руки (шиї) та ближнього стегна із зачепленням дальньої ноги зсередини*

*Переворот скручуванням із захватом схрещених гомілок*

*Переворот скручуванням із захватом подвійним схрещуванням гомілок*

*Переворот скручуванням із захватом дальньої руки знизу та ближнього стегна*

*Переворот скручуванням із захватом шиї плечем попереду*

*Переворот скручуванням із захватом шиї зверху та плеча знизу-спереду*

*Переворот скручуванням із захватом шиї та плеча зверху-попереду*

#### **Переворот забіганням**

*Переворот забіганням із захватом шиї з-під плеча.* Захист: лягти на бік спиною до атакуючого, впираючись в килим ногою та вільною рукою – переворот перекатом із захватом шиї з-під плеча та дальнього стегна.

*Переворот забіганням із захватом шиї з-під плеча та дальньої гомілки*

*Переворот забіганням із захватом ближньої руки «важелем», притискуючи голову плечем.*

Захист: виставити дальню ногу в упор; відхиляючи голову в сторону від атакуючого, вільною рукою захопити плече однойменної руки. Контрприйом: вихід на верх, притискуючи захоплену руку до тулуба.

*Переворот забіганням із захватом руки на ключ і дальньої гомілки*

#### **Перевороти переходом**

*Переворот переходом із захватом дальньої гомілки знизу-зсередини та однойменної руки.*

Захист: відставити захоплену ногу вбік, захопити ногу атакуючого. Контрприйом: вихід нагору висідом із захватом однойменного стегна через руку.

*Переворот переходом з ключем і зачепленням однойменної ноги*

*Переворот переходом з обвивом ноги та захватом підборіддя (руки)*

#### **Перевороти перекатом**

*Переворот перекатом із захватом шиї та дальньої ноги знизу-зсередини.* Захист: випрямити руки. Прогнутися і, повертаючись грудьми до атакуючого, випрямити захоплену ногу. Контрприйоми: а) переворот назад із захватом різнойменних руки та ноги; б) вихід висідом із захватом ніг; в) накривання відкиданням ніг за атакуючого.

*Переворот перекатом зворотним захватом дальнього стегна з ближньою гомілкою.* Захист: захопити руку, сісти на дальнє стегно, випрямляючи ногу, розірвати захват. Контрприєм: переворот прогином (з висідом) захватом зап'ястя і однойменної гомілки.

*Переворот перекатом із захватом ноги, притискуючи голову.* Захист: впертися руками в килим; випрямляючи ноги, прогнутися. Контрприєм: переворот назад із захватом руки та однойменної ноги.

#### **Перевороти розгинанням**

*Переворот розгинанням обвивом ноги та захватом дальньої гомілки.* Захист: а) перешкодити обвиву ноги, захопити руку; б) перенести вагу тіла на обвиту ногу. Контрприєм: вихід на верх висідом.

*Переворот розгинанням з обвивом ноги та захватом шиї з-під дальнього плеча.*

#### **Перевороти накатом**

*Переворот накатом із захватом різнойменного зап'ястка ззаду-збоку зі зчепленням ноги ступнею*

*Переворот накатом із захватом передпліччя та дальнього стегна із зачепленням ноги ступнею*

*Переворот накатом із захватом передпліччя та тулуба зверху із зачепленням ступнею*

*Переворот накатом із захватом передпліччя зсередини та дальнього стегна*

*Переворот накатом з захватом руки на ключ і дальньої гомілки із зачепленням ступнею.*

Захист: притиснути таз до килима, впертися рукою та ближнім стегном у килим в сторону перевороту. Контрприєм: а) вихід на верх висідом, б) переворот через слину із захватом зап'ястя із зачепленням; в) накривання відкиданням ніг за атакуючого.

#### **Перевороти прогином**

*Переворот прогином із зворотним захватом дальнього стегна (з гомілкою)*

#### **Кидки нахилом**

*Кидок нахилом із захватом ближніх руки та ноги з відхвatom спереду*

#### **Кидки прогином**

*Кидок прогином із захватом дальньої руки знизу та ближнього стегна*

*Кидок прогином із зворотним захватом тулуба та ближнього стегна (гомілки)*

*Кидок прогином із захватом ближніх руки (шиї) та стегна.* Захист: сісти на стегно дальньої ноги, рухом вперед випрямити ногу. Контрприєм: накривання.

#### **Орієнтовні комбінації прийомів:**

- *переворот забіганням із захватом руки на ключ і передпліччя другої руки зсередини – переворот накатом із захватом руки на ключ і тулуба;*
- *переворот перекатом із захватом шиї та ближнього стегна – переворот скручуванням із захватом дальнього стегна знизу та шиї (однойменного плеча);*
- *переворот перекатом із захватом шиї з-під дальнього плеча із зачепленням гомілки – переворот перекатом із зачепленням ноги та голови;*
- *переворот розгинанням обвивом із захватом шиї з-під дальнього плеча – переворот переходом із захватом шиї і зачепленням різнойменної ноги ступнею зсередини;*
- *переворот розгинанням з обвивом ноги та захватом дальньої руки зверху-зсередини – переворот переходом з обвивом ноги та захватом дальньої руки зверху-зсередини;*
- *переворот накатом із захватом тулуба – переворот переходом «ножицями» із захватом шиї;*
- *переворот переходом «ножицями» із захватом руки на ключ – переворот накатом із захватом тулуба та захватом руки на ключ;*
- *переворот накатом із захватом руки на ключ і дальньої гомілки – переворот переходом з «ключем» і зачепленням стегна.*

#### **4.4.5. Тактична підготовка**

У групах підготовки до вищих досягнень відбувається розширення арсеналу тактичних підготовок проведення прийомів, контрприємів і комбінацій з урахуванням індивідуальних особливостей і підготовленості можливих суперників; удосконалення навичок ведення поєдинку та участі у відповідальних змаганнях.

#### **4.4.6. Психологічна підготовка**

На етапі підготовки до вищих досягнень робиться акцент на формування мотивації досягнення найвищих спортивних результатів, удосконалення умінь саморегуляції, психологічних станів в екстремальних умовах тренувань і змагань.

#### **4.4.7. Підготовка та участь у змаганнях**

*Для спортсменів першого року навчання:* використання вивченої техніки і тактики у змагальних умовах (з борцем КМС і МС). Учні повинні протягом року взяти участь у 7-8 змаганнях.

*Для спортсменів другого року навчання:* застосування вивченої техніки і тактики у змагальних умовах (з борцем не нижче МС). Учні повинні протягом року взяти участь у 7-8 змаганнях регіонального і міжнародного рівнів.

*Для спортсменів третього року навчання:* застосування вивченої техніки і тактики в умовах регіональних і міжнародних змагань (з борцем не нижче МС). Учні повинні протягом року взяти участь у 8-9 змаганнях.

#### **4.4.8. Залікові вимоги**

*Із загальної і спеціальної фізичної підготовки:* протягом року відповідно до плану річного циклу здавати контрольні нормативи, відповідно до віку і року навчання.

*З техніко-тактичної підготовки:*

- уміти проводити змагальні сутички відповідно до тактичного плану, що передбачає особливості можливих суперників і ведення поєдинку: у різних стійках, у певних захватах, у певному темпі, в умовах силового тиску, з різними суперниками, на фоні активного захисту тощо;
- уміти складати і реалізовувати тактичний план на сутичку з будь-яким суперником;
- уміти проводити «коронні» прийоми в сутичках з будь-яким суперником, маючи в наявності декілька варіантів їх тактичної підготовки;
- уміти проводити техніко-тактичні дії впродовж всіх сутичок – на початку, в середині і кінці поєдинку (на фоні втоми);
- уміти використовувати зусилля і рухи суперника біля краю робочої площі килима для проведення контратакуючих дій за килим (враховуючи, що прийоми, проведені за килим, оцінюються);
- оцінка техніко-тактичної підготовленості проводиться відповідно до пункту 2.8.2.

*З психологічної підготовки:*

- уміти виконувати різні вправи підвищеної складності, що вимагають прояву вольових якостей;
- уміти управляти і регулювати емоційним станом, настроюватися на сутичку з різними суперниками.

*З теоретичної підготовки:* знати і уміти застосовувати на практиці програмний матеріал.

#### **4.4.9. Інструкторська та суддівська практика**

Для спортсменів груп підготовки до вищих досягнень інструкторська та суддівська практика передбачає:

- проведення учнями навчально-тренувальних занять різної спрямованості;
- набуття навичок щодо підготовки борця до змагань;
- набуття навичок щодо проведення занять з боротьби на навчально-тренувальних зборах і у спортивних таборах;
- участь в організації та проведенні змагань з виконанням різноманітних обов'язків;
- участь в якості судді на регіональних змаганнях.

#### **4.4.10. Засоби відновлення і харчування**

На даному етапі підготовки застосовуються *педагогічні, фізіотерапевтичні, фармакологічні, психогігієнічні* засоби відновлення з урахуванням індивідуальних особливостей, мети і умов майбутніх змагань.

Слід пам'ятати, що комплексне використання різноманітних відновних засобів в повному обсязі необхідне після великих тренувальних навантажень і у змагальному періоді. У решті випадків потрібно використовувати окремі локальні засоби на початку або в процесі тренувального заняття. Після закінчення заняття з малими і середніми навантаженнями достатньо застосування звичайних водних гігієнічних процедур. Застосування в даному випадку повного комплексу відновних засобів знижує тренувальний ефект.

Харчування повинне бути спеціалізоване, вітамінізоване, підвищеної біологічної цінності, у відповідності до вагового режиму і мети майбутньої підготовки.

#### **4.4.11. Лікарський контроль**

На даному етапі підготовки застосовують етапне комплексне обстеження, поглиблене медичне обстеження, поточне і оперативне обстеження у відповідності з цільовою програмою підготовки збірних команд. Ряд видів обстеження (етапне, поточне, термінове) здійснюється при роботі із спортсменами також в умовах навчально-тренувальних зборів із залученням фахівців комплексної наукової групи, лікарів-фахівців (кардіологів, невропатологів, біохіміків та інших фахівців).

### **4.5. Плани-конспекти теоретичних занять**

#### **1. Фізична культура і спорт в Україні.**

Фізична культура – частина загальної культури, один з важливих засобів виховання, зміцнення здоров'я, гармонійного розвитку особистості, підготовки до праці та захисту Батьківщини.

Фізична культура в системі народної освіти. Піклування держави та її роль у розвитку фізичної культури і спорту. Значення розвитку фізичних і вольових якостей для досягнення успіхів у спорті і праці.

Значення всебічної фізичної підготовки для досягнення високих спортивних результатів. Єдина спортивна класифікація та її значення для розвитку спорту в Україні. Розрядні нормативи з вільної боротьби.

Успіхи українських спортсменів на міжнародних змаганнях (Ігри Олімпіад, чемпіонати світу та Європи).

#### **2. Історія розвитку спортивної боротьби в Україні.**

Особливості різних видів спортивної боротьби включених до програми Ігор Олімпіад. Місце і значення боротьби в системі фізичного виховання.

Стислий історичний огляд. Національні види боротьби у світі та на Україні. Професійна боротьба в Україні.

Розвиток вільної боротьби в Україні. Найважливіші змагання з вільної боротьби в Україні. Участь українських борців в Іграх Олімпіад, чемпіонатах світу та Європи. Біографії видатних українських борців, історії з життя.

Аналіз зміни правил змагань, методики тренування, вимог до підготовленості борця. Нові тенденції у методиці тренування борців.

#### **3. Вплив занять боротьбою на організм спортсмена.**

Систематичні заняття фізичними вправами як найважливіша умова зміцнення здоров'я. Боротьба як найбільш адекватний вид спорту для гармонійного фізичного розвитку людини. Фізичні якості, їх розвиток та вдосконалення у процесі занять боротьбою. Спортивне тренування як процес удосконалення функцій організму.

#### **4. Гігієна, режим, загартування, харчування, зниження ваги борця.**

Особиста гігієна. Догляд за шкірою, волоссям і нігтями. Водні процедури. Гігієна одягу та взуття. Вимоги до житла та місць проведення занять: повітря, температура, вологість, освітлення та вентиляція приміщень.



Поняття про інфекційні захворювання (розповсюдження), заходи особистої та загальної профілактики (запобігання хвороб). Тимчасові обмеження і протипоказання до занять боротьбою. Шкідливість паління та вживання спиртних напоїв. Ранкова гімнастика (тренування) та її значення.

Загальний режим дня. Рациональний розподіл часу на навчання, працю, тренування, відпочинок, сон.

Загартування як необхідна складова підготовки борця. Методики використання природних чинників (сонця, повітря, води) з метою загартування організму.

Режим харчування та питний режим. Раціон харчування борця. Енерговитрати борця та їх відновлення. Зміни енерговитрат залежно від обсягу та інтенсивності тренувальних навантажень, ваги спортсмена.

Ваговий режим борця. Методики зниження ваги борця при підготовці до змагань. Методика зниження ваги борця безпосередньо перед зважуванням. Харчування до змагань і на змаганнях.

### **5. Техніка безпеки і профілактика травматизму на заняттях боротьбою, надання першої допомоги.**

Правила поведінки під час занять боротьбою. Техніка безпеки при виконанні загальнопідготовчих та спеціальнопідготовчих вправ борця. Страхування та самострахування. Техніка безпеки при тренуванні з партнером, спортивним інвентарем та на тренажерах.

Загальні відомості про травми і причини їх виникнення (низький рівень фізичної і технічної підготовленості борців, незадовільний стан місця проведення занять, килима, обкладних матів, розташування спортивного інвентарю, відсутність спеціального взуття та одягу, перетренування, порушення режиму, тренування у хворобливому стані, та тренування без дотримання правил особистої гігієни (довгі нігті, волосся тощо).

Заходи з надання першої допомоги (долікарської) при хворобах та спортивних травмах.

### **6. Самоконтроль, медичний контроль, масаж.**

Самоконтроль у процесі занять боротьбою. Об'єктивні (вага, ЧСС, дані антропометрії, спірометрії, динамометрії) та суб'єктивні (самопочуття, сон, апетит, настрій, працездатність, відновлювальність) показники самоконтролю. Щоденник самоконтролю. Оцінка та аналіз динаміки показників самоконтролю. Методи оцінки фізичного стану, та фізичного розвитку.

Медико-педагогічний контроль тренувального процесу, його значення та зміст. Протипоказання до занять боротьбою. Поняття про втому і перевтому. Причини і методи попередження перевтоми. Особливості лікарського контролю щодо дітей та підлітків, які займаються боротьбою. Диспансерне обстеження, диспансерна картка, дозвіл лікаря до участі у змаганнях.

Мета масажу. Прості прийоми масажу та самомасажу. Послідовність масажних прийомів. Використання масажу і самомасажу у парній бані. Використання самомасажу при розминці, при болях у м'язах, для відновлення працездатності.

### **7. Основи і особливості техніки сучасної боротьби.**

Поняття про техніку боротьби, як виду спорту. Елементи техніки боротьби: основні положення борця, засоби пересування, захвати, блоки, упори, прийоми. Стійка, види стійки, партер. Класифікація прийомів боротьби (кидки, перевоти, звалювання, збивання, виштовхування, перевоти, утримання, виходи, положення «клінч»). Поняття про прийом, захист, контрприйом.

Технічний арсенал борця і закономірності його формування. Етапи удосконалення техніки. Біомеханічні основи техніки виконання прийомів, захисту, контрприйомів. Поняття про «центр маси», «площу опору», «момент сили», «важелі», «вісь повороту». Стійкість борця. Кут стійкості.

Залежність техніки вільної боротьби від правил змагань. Рационалізм сучасної техніки вільної боротьби. Тенденції зміни складу прийомів, що застосовуються борцями високого класу. Найбільш ефективні прийоми у стійці і партері.

Поняття про «базову техніку», «індивідуальну техніку», «коронну техніку». Залежність технічного арсеналу борця від антропометричних показників, фізичної і психологічної підготовленості. Напрями індивідуалізації технічної підготовки.

#### **8. Основи методики навчання і тренування.**

Поняття про навчання і тренування. Навчання і тренування як єдиний педагогічний процес. Дидактичні принципи навчання (свідомості, активності, наочності, міцності, доступності, систематичності) і їх реалізація у навчально-тренувальному процесі з боротьби. Етапи і стадії навчання, їх завдання і зміст. Методи навчання. Особливості навчання простим і складним прийомом. Технічні засоби і тренажери у підготовці борців. Використання відео записів і навчальних фільмів. Зміст і завдання навчально-тренувального процесу для різних за віком і кваліфікацією борців. Принципи побудови тренування, використання вправ і засобів на різних етапах навчально-тренувального процесу.

Поняття про спортивне тренування, його мета, завдання. Принципи спортивної підготовки: спрямованість до вищих досягнень, поглиблена спеціалізація, безперервність тренувального процесу, поступове збільшення навантажень, хвилеподібність і варіативність навантажень, циклічність процесу підготовки, первинність змагальної діяльності і вторинність навчально-тренувального процесу.

Методи спортивної підготовки: словесні, наочні, практичні. Методи спрямовані на засвоєння спортивної техніки та розвиток рухових якостей: безперервний, інтервальний, ігровий, змагальний.

#### **9. Психологічна підготовка борця.**

Спортивний характер і його роль у досягненні перемоги над собою і суперником. Характеристика особистих якостей борця високого класу: цілеспрямованість, рішучість, сміливість, витримка, самоволодіння, ініціативність, самостійність, наполегливість, упертість. Подолання труднощів як основний метод виховання вольових якостей (у сутичці, тренуванні, при здачі контрольних нормативів, «згонці» ваги). Подолання труднощів і виховання вольових якостей за допомогою самообілізації, самообмеження, самопереконання, самопримушення.

Виховання спортсменів у душі відданості та любові до Батьківщини, поваги до загальнолюдських цінностей (ставлення до товаришів по секції, школі, ставлення до тренера, лікаря, старших за віком).

Поняття про мотивацію як передумову будь-якої цілеспрямованої діяльності. Формування і розвиток мотивів для багаторічного спортивного удосконалення. Спортивна працьовитість як основний фактор досягнення високих спортивних результатів.

Психологічна настанова на участь у змаганнях, окремих сутичках. Емоційний стан борця. Засоби регуляції і саморегуляції емоційного стану.

#### **10. Фізична підготовка борця.**

Поняття про фізичні якості людини: силу, витривалість, гнучкість, швидкість, спритність. Гармонійний розвиток борця. Методики тестування фізичних якостей борця. Загальна та спеціальна фізична підготовка борця. Нормативи з загальної та спеціальної фізичної підготовленості борця. Розподіл часу на загальну та спеціальну фізичну підготовку в залежності від періоду підготовки та кваліфікації борців. Особливості підбору методів і засобів тренування фізичних якостей. Зв'язок фізичної та техніко-тактичної підготовки. Правила змагань та змагальна діяльність як головні чинники побудови процесу фізичної підготовки. Необхідність індивідуалізації процесу фізичної підготовки для реалізації «коронної техніки».

#### **11. Періодизація спортивного тренування.**

Закономірності побудови навчально-тренувального процесу. Поняття про структурні складові навчально-тренувального процесу: чотирирічний цикл, річний цикл, макроцикл, мезоцикл, мікроцикл. Періоди підготовки: підготовчий, змагальний, перехідний. Мета, завдання та зміст структурних складових. Варіативність спортивної форми. Оцінка спортивної форми. Побудова підготовки таким чином, щоб пік спортивної форми припадав на головні змагання.

## **12. Правила змагань, організація і проведення змагань.**

Змагання з боротьби їх мета і завдання. Види змагань (особисті, особисто-командні, командні) і особливості їх проведення.

Положення про змагання. Програма змагань. Учасники змагань. Вікові групи. Вагові категорії. Дозвіл на участь у змаганнях. Зважування та жеребування Змагальний костюм борця. Права та обов'язки учасників змагань. Оцінка тактико-технічних дій борців. Активність та пасивність. Зона пасивності. Заборонені прийоми та дії. Попередження. Дискваліфікація. Результати сутичок і оцінка їх класифікаційними очками. Протоколи змагань. Ведення протоколу.

Суддівство змагань. Головний суддя змагань. Секретар змагань. Склад суддівської колегії та її обов'язки. Секундант його права та обов'язки. Взаємовідношення спортсмена, секунданта та суддівської колегії. Аналіз тенденцій суддівства на важливих змаганнях.

Підготовка та обладнання місця проведення змагань. Заходи агітації і пропаганди. Відкриття змагань, нагородження переможців і призерів.

## **13. Місце занять, обладнання та інвентар.**

Обладнання залу боротьби. Освітлення, підлога, фарбування, вентиляція, температура у залі боротьби. Килим для боротьби, його розміри. Тренувальне обладнання у залі боротьби (канат, турнік, шведська стінка, штанга, гантелі, гумові амортизатори). Спеціальні тренажери. Експлуатація та догляд за обладнанням та інвентарем. Підсобні приміщення (роздягальні, душові, санвузол, кімнатки, масажний кабінет, лазня, методичний кабінет, лабораторія). Спортивний одяг та взуття.

## **14. Аналіз змагальної діяльності кращих борців світу та основних конкурентів.**

Відеоперегляд чемпіонатів світу, Європи, Ігор Олімпіад. Відеоаналіз змагальної діяльності провідних спортсменів світу: склад і особливості виконання ТТД, що використовуються у стійці та партері, активність, результативність, надійність атаки і захисту. Особливості ведення сутички, які притаманні борцю високого класу: пересування тільки вперед, праворуч, ліворуч; боротьба до кінця у будь-якому положенні, включаючи «клінч»; висока активність; надійність атак і особливо захисту. Пошук і визначення ТТД, тактики ведення сутички, тактики участі у змаганнях, які можуть підійти до індивідуальних характеристик (фізична підготовленість, антропометричні показники, психологічні якості) борця і включення їх у тренувальний процес.

Відеозапис та відеоперегляд змагальної діяльності основних конкурентів. Виявлення їх сильних та слабких сторін. Побудова тактики боротьби на окремого суперника. Пошук шляхів реалізації своїх ТТД, та захисту від ТТД суперника. Пошук відповіді на питання: за рахунок чого можна виграти?

## **15. Завдання до змагань.**

Мета участі борця у змаганнях. Особливості режиму дня перед змаганнями. Ваговий режим. Останнє тренування перед зважуванням. Особливості розминки перед сутичками (враховуються дані суперника). Аналіз попередніх сутичок суперників, виявлення сильних та слабких сторін у їхній підготовленості. Побудова тактичного плану сутички з урахуванням індивідуальних особливостей суперника. Шляхи реалізації тактичного плану.

## **16. Педагогічний контроль.**

Педагогічний контроль та його значення в організації та управлінні навчально-тренувальним процесом та змагальною діяльністю борця.

Контроль за фізичною підготовленістю борця. Виконання нормативних вимог із загальної та спеціальної фізичної підготовки. Аналіз динаміки показників фізичної підготовленості.

Контроль за техніко-тактичною підготовленістю. Метод експертних оцінок. Аналіз арсеналу технічних і тактичних засобів, що використовуються борцем у тренувальних і змагальних поєдинках. Аналіз ефективності атакуючих і захисних дій, активності борця під час проведення поєдинку. Аналіз реалізації плану поєдинку, використання і створення борцем сприятливих ситуацій для проведення атакуючих, контратакуючих дій, комбінацій.

Використання інструментальних методів для проведення різноманітних аналізів техніко-тактичної майстерності борця.

Контроль за психологічною підготовленістю. Педагогічні спостереження за проявами емоційного стану борця у навчально-тренувальних та побутових умовах. Спостереження, бесіди, інтерв'ю, анкетування, експертні оцінки для визначення індивідуальних особливостей спортсмена. Психофізіологічне тестування.

Контроль за рівнем тренуваності борця. Педагогічні спостереження, тестування. Аналіз динаміки показників частоти серцевих скорочень (ЧСС), артеріального тиску, кисневого обміну, біохімічного складу крові до, під час, та після навантаження.

### **17. Фізіологічні основи юнацького спорту.**

Закономірності росту та розвитку організму. Чинники та етапи онтогенезу. Схема вікової періодизації. Біологічний та календарний (паспортний) вік. Статеве дозрівання та особливості пубертатного періоду. Розвиток опорно-рухового апарату. Чинники, що впливають на розвиток кісткового апарату. Залежність росту кісток від величини навантаження та реакції організму на це.

Розвиток окремих груп м'язів та особливості топографії сили у віковому аспекті. Розвиток рухових функцій у процесі онтогенезу, руховий вік, акселерація та ретардація. Особливості моторики людини в різних вікових періодах. Вплив змін розмірів тіла на показники моторики та онтогенезу.

Особливості розвитку фізіологічних процесів у дітей та підлітків. Онтогенез і сенситивні періоди розвитку фізіологічних функцій. Вплив фізичних навантажень на фізіологічні функції юних спортсменів. Віковий розвиток сенсорних і моторних систем. Віковий розвиток фізіологічних систем енергозабезпечення: крові, кровообігу, дихання. Віковий розвиток рухово-м'язових функцій: сили, швидкості, витривалості.

Дозування вправ. Співвідношення періодів навантаження та відпочинку. Динаміка розвитку серцево-судинної системи. Можливості розвитку загальної та спеціальної витривалості.

### **18. Індивідуалізація тренування.**

Індивідуалізація, як основа підготовки для досягнення міжнародних результатів. Поетапність індивідуалізації навчально-тренувального процесу (етап початкової, попередньої базової, спеціалізованої базової і підготовки до вищих досягнень) у багаторічній підготовці. Спортивний відбір. Критерії відбору на кожному етапі підготовки.

Аналіз динаміки показників фізичної, техніко-тактичної, психологічної підготовленості. Виявлення природжених індивідуальних особливостей (задатків і здібностей) спортсмена. Спрямований розвиток задатків і здібностей з урахуванням сенситивних періодів розвитку рухових якостей. Визначення схильності до особистого варіанту змагальної діяльності (стилю протиборства). Формування і удосконалення стилю протиборства у суворій відповідності до правил змагань.

### **19. Зміна правил змагань, як основний чинник зміни напрямку навчально-тренувального процесу.**

Історія розвитку правил боротьби. Зміна критеріїв перемоги та оцінки тактико-технічних дій. Зміна часу сутички. Зменшення часу сутички, і як наслідок підвищення активності ведення поединку. Зміна вагових категорій. Поява нових ефективних тактико-технічних дій та зміна складу використовуваних прийомів. Зміна тактики ведення сутички і участі у змаганнях.

Причинно-наслідковий зв'язок: правила змагань, змагальна діяльність, побудова навчально-тренувального процесу.

### **20. Тактика боротьби, види тактики.**

Поняття про тактику боротьби. Види тактики: атакуюча, захисна, контратакуюча. Елементи тактики: маневрування, зміна захватів і напрямів пересування, виведення з рівноваги, комбінації технічних дій, сковування суперника та тримання його на відстані. Тактичні підготовки до проведення прийомів: швунги, ривки, затягування, обманні атаки, повторні атаки тощо.

Розділи тактики: тактика проведення прийому, тактика ведення сутички, тактика участі у змаганнях. Індивідуальна тактика, як інтегральний показник підготовленості (технічної, фізичної, психологічної) борця.

Вибір тактики боротьби на основі технічної, фізичної, психологічної підготовленості та антропометричних показників своїх та суперника. Сучасні тактики ведення сутички.

Тактичне мислення борця (здатність швидко сприймати і переробляти інформацію, прогнозувати дії суперника, змінювати тактику ведення боротьби безпосередньо у сутичі).

#### **21. Аналіз і самоаналіз особистої змагальної діяльності.**

Відеозапис та відеоперегляд особистої змагальної діяльності. Аналіз перемог та поразок. Визначення ТТД, за рахунок яких здобута перемога. Визначення помилок та шляхів їх усунення. Визначення недоліків у видах підготовленості (фізичній, тактико-технічній, психологічній). Порівняння особистої думки з думкою тренера, провідних спортсменів. Корекція програми тренування.

Порівняння характеристик своєї змагальної діяльності з характеристиками основних конкурентів, та кращих борців світу, на основі цього виявлення своїх сильних та слабких сторін. Індивідуалізація підготовки: акцентування основного часу на розвиток сильних сторін. Усунення грубих недоліків у техніко-тактичній підготовленості.

#### **22. Система відновлювальних заходів.**

Підвищення тренувальних і змагальних навантажень у сучасному спорті. Система відновлювальних заходів під час тренувань з великим навантаженням і змагань для спортсменів вищої кваліфікації. Педагогічні, психологічні, гігієнічні та медико-біологічні засоби відновлювання.

### **4.6. Особливості розминки і заключної частини навчально-тренувального заняття**

**Зміст розминки борця.** Одним з найважливіших завдань на етапі попередньої підготовки є засвоєння комплексу загальнопідготовчих і спеціальних вправ борця, оволодіння основами ведення єдиноборства. У зв'язку з цим форми занять, їх побудова в групах початкової підготовки повинні бути схожі за своєю суттю на «велику розминку», що охоплює велику частину кожного заняття і занять в цілому. Завдяки цьому досягається поступове підвищення вимог до психічної сфери, особистісним і фізичним якостям учнів 10-12 років, що забезпечує введення їх в коло специфічних вимог спортивного єдиноборства, що з роками лише зростають.

З урахуванням цього розминка борця повинна складатися з двох частин: *загальної* (що включає різноманітні загальнопідготовчі вправи) і *спеціальної* (що включає спеціально-підготовчі вправи).

*Орієнтовна схема розминки:*

1. Комплекс загальнопідготовчих вправ: 5-10 хв.;
2. Елементи акробатики і самострахування: 5-10 хв.;
3. Ігри і естафети: 5-10 хв.;
4. Засвоєння захватів: 5-10 хв.;
5. Робота на руках в стійці і партері: 5-10 хв.;
6. Вправи на мосту: 5-10 хв.

З метою профілактики травматизму і підготовки опорно-рухового апарату, з урахуванням вимог спортивного єдиноборства, рекомендується включати в розминку на кожному занятті наступний мінімальний комплекс спеціальних вправ:

- пересування з упору позаду: обличчям вперед, спиною, лівим, правим боком (виконується по ширині залу);
- з упору лежачи забігання ногами по колу (вправо-вліво), проходячи через упор позаду за формулою: 1-1; 2-2 (тобто один раз вправо, один – вліво, двічі вправо, два – вліво тощо);
- з упору позаду, не відриваючи руки від килима, перейти в упор лежачи (5-6 разів);
- пересування на колінах: обличчям вперед, спиною, правим, лівим боком (виконується по ширині залу);

- ходьба в упорі на руках за допомогою партнера;
- акробатика (перекиди з різних в.п. вперед-назад, вправо-вліво);
- вправи у самострахуванні;
- вправи для зміцнення м'язів шиї (з упору головою в килим за допомогою рук, рухи вперед-назад, в сторони, колові);
- вправи на мосту;
- пересування на мосту: особою вперед, ногами вперед, лівим боком, правим боком (виконується по ширині залу);
- забігання на мосту вправо-вліво;
- вправи на розтягування для зміцнення суглобів і зв'язок.

У процесі навчання комплекси вправ в розминці необхідно постійно оновлювати і ускладнювати з метою удосконалення координаційної підготовки.

Завданнями заключної частини (заминки) навчально-тренувального заняття є приведення організму спортсмена у відносно спокійний стан шляхом поступового зниження навантаження. Із засобів у цій частині заняття переважно використовуються спокійна ходьба, вправи на розслаблення, стройові вправи, вправи на увагу, спокійні ігри тощо.

#### **4.7. Засоби для удосконалення фізичної підготовки борця (для всіх років навчання)**

Важливу і основну роль у підготовці борця відіграє фізична підготовка, як одна із складових спортивного тренування, орієнтована на розвиток різних фізичних якостей спортсмена. Система фізичної підготовки включає в себе два взаємопов'язаних елементи: загальну і спеціальну фізичну підготовку.

Під *загальною фізичною підготовкою* (ЗФП) розуміють раціонально організований процес, спрямований на всебічний і водночас пропорційний розвиток різних фізичних якостей (сили, витривалості, швидкості, спритності і гнучкості). Високі показники ЗФП є функціональною основою для розвитку спеціальних фізичних якостей, ефективної роботи над удосконаленням інших сторін підготовленості спортсменів – технічної, тактичної, психологічної.

*Спеціальна фізична підготовка* (СФП) спрямована на розвиток рухових якостей відповідно до вимог, обумовлених специфікою конкретного виду спорту, особливостями змагальної діяльності. На такі специфічні вимоги слід постійно зважати при організації процесу СФП спортсменів.

Засобами фізичної підготовки є різноманітні фізичні вправи, що безпосередньо або опосередковано впливають на розвиток рухових якостей спортсменів.

Фізичні вправи слід розглядати як сукупність (комплекс) рухових дій, спрямованих на вирішення конкретного рухового завдання.

У тренувальних вправах рухові дії можуть бути об'єднані необхідністю досягнення високих показників прояву сили, швидкості або координаційних здібностей, а також зрушень у діяльності серцево-судинної або дихальної систем, мобілізації тих чи інших механізмів енергозабезпечення роботи тощо. У змагальних вправах сукупність рухових дій об'єднується завданням досягти максимального можливого спортивного результату.

Найзагальніша класифікація передбачає поділ вправ на тренувальні і змагальні. *Тренувальні вправи*, у свою чергу, можуть бути поділені за видами підготовки на загально-підготовчі і спеціально-підготовчі.

До *загально-підготовчих* належать вправи, що сприяють всебічному функціональному розвитку організму спортсмена. Вони можуть і відповідати особливостям обраного виду спорту, і бути у певному протиріччі з ними (при вирішенні завдань всебічного і гармонійного фізичного розвитку).

*Спеціально-підготовчі вправи* посідають чільне місце в системі фізичної підготовки борців і охоплюють коло засобів, що включають елементи змагальної діяльності, а також дії, наближені до них за формою, структурою та характером.

У даному розділі наводяться вправи, знайомство з якими починається у групах початкової підготовки і продовжується протягом усіх років занять боротьбою.

### **Загально-підготовчі вправи включають:**

Стройові вправи; різновиди ходьби; бігу; стрибки; метання; перелізання; вправи без предметів (для рук і плечового поясу, тулуба, ніг, для рук, тулуба і ніг, для формування правильної постави, на розслаблення, дихальні вправи тощо); вправи з предметами (скакалкою, гімнастичною палицею, тенісним м'ячем, набивним м'ячем, гантелями (вага до 1 кг), гириями (для учнів груп ПБП 3-го року навчання, і старших 15-16 років), штангою (для учнів груп ПБП 3-го року навчання, і старших 15-16 років), гумовим амортизатором, стільцем тощо); вправи на гімнастичних приладах (гімнастичній лаві, гімнастичній стінці, кільцях і перекладині, канаті і жердині, колоді, козлі і коні, батуті (для учнів груп ПБП 3-го року навчання, і старших 15-16 років); плавання; пересування на велосипеді; рухливі ігри і естафети; спортивні ігри.

### **Спеціально-підготовчі (підвідні) вправи**

Такі вправи за своїм змістом в основному відповідають структурі і характеру дій при виконанні технічних прийомів, а також тактико-технічних комплексів боротьби і спрямовані на розвиток певних фізичних якостей.

Завдяки величезній різноманітності техніки боротьби спеціальна підготовка забезпечує всебічний розвиток борців. Тренери здійснюють таку підготовку відповідно до класифікації техніки боротьби.

Класифікація техніки вказує тренерові на вміст всього комплексу технічних дій у боротьбі і на характер цих дій при виконанні конкретних прийомів. Все це значною мірою визначає педагогічне завдання окремих періодів навчання і кожного заняття. Спеціальна підготовка здійснюється з урахуванням того, що кожен з борців неодмінно буває в ролі атакуючого і атакуемого.

#### ***Підвідні вправи для атакуемого***

Класифікація, яка об'єднує кидки, переводи, звалювання, перевороти, утримання тощо, вказує тренерові, що учню потрібно допомогти перш за все в засвоєнні елементів протидії, страхування і самострахування. Підвідні вправи покликані допомогти виконати завдання формування навичок спеціальної борцівської взаємодії.

Тривалі тренувальні заняття із спрямованим застосуванням спеціальних вправ поступово приводять до того, що борці стають невразливі у тих випадках, в яких раніше не могли чинити необхідного опору. Утворюється взаємодія на новому рівні майстерності. Таких борців називають досвідченими борцями. Паралельно з цим будується спеціальна підготовка відповідно до характеру окремих груп прийомів, які виконуються нахилом, підворотом, поворотом, прогинанням, обертанням тощо.

Зміст більшості підвідних вправ для атакуемого зводиться до того, щоб навчити учня переходити з положення стоячи в положення лежачи. Різні способи виконання перекидів (вперед, назад і в сторони), самострахування в основному охоплюють характерні рухи атакуемого.

#### ***Підвідні вправи для атакуючого***

Форма і характер виконання кидків, переводів, переворотів, звалювань, утримань тощо, вимагають від учнів певної спеціальної підготовленості, яка зводиться до різних навичок зміни положення атакуемого по відношенню до килима. Борець перш за все повинен навчитися відривати атакуемого від килима, а це вимагає якнайповнішого фізичного розвитку спортсмена. Щоб добитися цього, тренери підбирають для борців спеціальні вправи на розвиток сили м'язів тулуба, ніг і рук (присідання і нахили з штангою і іншими приладами і в парах з партнерами).

Успішним діям атакуючого борця сприяють вправи, які відтворюють навички діяти в повну силу несподівано для атакуемого. До них відносяться вправи з обтяженнями для розвитку різних груп м'язів, заняття легкою атлетикою, бігом на короткі дистанції, стрибками у довжину, акробатикою тощо. Причому, все це набуває специфічної спрямованості лише у поєднанні з самою боротьбою.

Вправи, які застосовуються з метою формування навичок виконання одних груп прийомів, неминуче впливають на м'язи, що беруть участь у виконанні інших груп прийомів.

Борцівські сутички з численними спробами виконання технічних дій сприяють підпорядкуванню всіх вправ єдиному спортивному завданню. Цю важливу властивість боротьби тренери широко використовують, оскільки не для всіх груп прийомів однаково легко можна підібрати спеціальну вправу. Тому цілий ряд вправ застосовується з метою сприяти засвоєнню декількох груп прийомів. Це вправи *для тулуба* (нахили, прогинання, повороти); *для ніг* (присідання, різні види бігу і ходьби); *для рук* (віджимання, підтягування, колові рухи); *для шиї* (згинання, розгинання, колові рухи). Наведемо найбільш типові з них.

*Вправи для кидків нахилом.* Щоб оволодіти кидками нахилом, атакуючому борцеві важливо уміти піднімати партнера. З цією метою застосовують присідання з штангою, з партнером і відпрацьовують фрагменти відповідних прийомів боротьби (наприклад, прохід в ноги і піднімання партнера).

*Вправи для кидків підворотом.* Кращою підвідною вправою в цій групі прийомів є виконання кидків на манекені. Причому окремі серії повторень можна виконувати за завданням тренера, акцентуючи увагу на силі, швидкості, координації тощо.

*Вправи для кидків поворотом.* Для успішного виконання кидків поворотом необхідний хороши розвиток сили м'язів спини і тулуба в цілому. Вправи, сприяючи виконанню кидків поворотом, необхідно підбирати з урахуванням того, атакуючому часто доводиться піднімати суперника на плечі. Це можуть бути вправи з різними обтяженнями (штангою, еспандером, манекеном і партнером), які виконуються з поворотом тулуба по подовжній осі і з нахилом в сторону.

*Вправи для кидків прогином.* Підвідними вправами в цій групі кидків є різні падіння назад і вставання на міст: з положення стоячи, з предметом, з манекеном, з партнером тощо.

Також важливим є вивчення захватів, дій ногами тощо. Тут теж є відмінності між підготовкою атакуючого і підготовкою атакуємого. Підготовленість атакуємого не зводиться лише до уміння перешкодити захвату або піти від нього, а й припускає здатність виконувати захисти і контрприйоми, знаходячись у захваті. Тому забезпечення спеціальної підготовленості відповідно до четвертого рівня класифікації означає застосування різноманітних вправ із захватами. Ці вправи є дуже важливими фрагментами боротьби (див. спеціалізовані ігрові комплекси).

Для використання цих вправ борці в парах умовно поділяються на атакуючих і атакуємих. В.п. – є певний захват. За командою атакуємі починають звільнитися від захвату. Кожна вправа проводиться серіями (5-6) до 10 с. Потім учні міняються ролями. Вправи ускладнюють тим, що тренер на певному етапі засвоєння дозволяє спочатку атакуючим, а потім і атакуємих завершувати прийоми, використовуючи зручні моменти.

Як для удосконалення атаки, так і для відпрацювання захисних дій борцеві дуже важливо використовувати вправи для моста. Рухи в цій вправі здійснюються вперед і назад за рахунок згинання і розгинання в основному у хребті і колінних суглобах. При русі вперед потрібно прагнути торкнутися килима підборіддям, при русі назад – лопатками. Щоб підсилити дію вправи, можна при русі тулуба вперед повертати голову то в одну, то в іншу сторону або використовувати обтяження.

Цінною підвідною вправою є забігання навколо голови. Рух здійснюється приставними кроками у двох положеннях – в положенні моста і у положенні упору. Найважче виконувати переходи з упору на міст і назад, оскільки вони вимагають плавних дій. Такі вправи легко виконувати, якщо учні якомога далі просуваються по колу за допомогою приставних кроків як у положенні моста, так і в положенні упору.

**Акробатичні вправи:** перекиди вперед з упору сівши, схрестивши гомілки, з основної стійки, із стійки на голові і руках, із стійки на руках до положення сидячи в групванні, до упору присівши, з виходом на одну ногу, в стійку на лопатках; перекиди до упору присівши, в стійку на одній коліні, в упор стоячи, ноги нарізно, через стійку на руках; довгий перекид із стрибка, через перешкоду; перекид через ліве (праве) плече; перевороти боком; комбінації стрибків.



**Вправи для зміцнення м'язів шиї:** нахили голови вперед з упором рукою в підборіддя; нахили голови вперед і назад з упором з'єднаних рук в потилицю (із захопленням голови руками); нахил голови в сторони за допомогою руки; рух голови вперед-назад, в сторони, колові рухи з упору головою в килим з допомогою і без допомоги рук; рухи вперед-назад, в сторони, колові, стоячи на голові з опорою ногами в стіну; нахили голови в стійці за допомогою партнера; стоячи у високому партері піднімання і опускання голови; повороти голови в сторони за допомогою партнера.

**Вправи на мосту:** вставання на міст лежачи на спині; перекидом вперед, із стійки за допомогою партнера, за допомогою рук, без допомоги рук, з предметом (набивним м'ячем, манекеном тощо) в руках; рухи в положенні на мосту вперед-назад, з поворотом голови вліво (вправо); забігання на мосту з допомогою і без допомоги партнера; згинання і розгинання рук в положенні на мосту; пересування на мосту головою вперед, ногами вперед, лівим (правим) боком, з партнером, що сидить на стегнах; виходи з моста без партнера, з партнером, який проводить утримання на мосту; імітація перевертоту накатом тощо.

**Вправи у самострахуванні:** перекочування в групуванні на спині; положення рук при падінні на спину; падіння на спину з положення сидячи, з присіду, з напівприсіду, із стійки, стрибком через партнера, що стоїть у високому партері; через горизонтальну палицю; положення при падінні на бік; перекочування на бік, з одного боку на інший; падіння на бік; з положення сидячи, з присіду, з о.с., через партнера, що стоїть у високому партері, через жердину (палицю); перекид вперед з підйомом розгином; перекид вперед через плече; перекид вперед через партнера, що стоїть у високому партері, з падінням на бік; перекид через палицю з падінням на бік; перекид із стрибка, тримаючись за руку партнера; падіння вперед з опорою на кисті із стійки на колінах, з о.с., з о.с. з поворотом направо (наліво) після падіння назад.

**Імітаційні вправи:** імітація різних дій і прийомів без партнера; імітація різних дій і прийомів з манекеном; імітація різних дій і прийомів з гумовими амортизаторами, набивними м'ячами, обтяженнями; імітація атакуючих дій, що вивчаються, з партнером без відривання і з відривання його від килима; виконання різних дій і прийомів з партнером, що імітує різні дії, захоплення, переміщення.

**Вправи з манекеном:** піднімання манекена, лежачого (стоячого) на килимі; кидки манекена поштовхом руками вперед, назад (через голову), в сторони; перенесення манекена на руках, плечі, спині, стегні, стопі, голові тощо; повороти, нахили, присідання з манекеном на плечах, руках, стегні, голові; лежачи на спині перетягування манекена через себе, перекочування в сторони; ходьба і біг з манекеном на руках, плечах, голові, стегні, стопі тощо; рухи на мосту з манекеном на грудях повздовжньо, впоперек; імітація прийомів, що вивчаються.

**Вправи з партнером:** піднімання партнера із стійки обхватом за стегна, пояс, груди; піднімання партнера, що стоїть у високому партері, лежить на животі; перенесення партнера на плечах, на спині, на стегні; що сидить попереду, на руках попереду себе; присідання і нахили з партнером на плечах; присідання стоячи спиною один до одного зчепивши руки в ліктьових суглобах; стоячи спиною один до одного і взявшись за руки нахили, зведення і розведення рук, перевероти, колові рухи; ходьба на руках за допомогою партнера; віджимання рук з різних в.п.: стоячи обличчям один до одного руки вниз, вгору, перед грудьми; спираючись в коліна лежачого на спині партнера, спираючись в плечі партнера, що стоїть у високому партері, спираючись в плечі партнера, що знаходиться в упорі лежачи; поклавши ноги на плечі партнера, що стоїть в о.с.; випрямлення рук, стоячи обличчям один до одного; лежачи на спині ногами один до одного; віджимання ніг, розведення і зведення ніг; стоячи обличчям один до одного піднімання і опускання рук через сторони, розведення і зведення рук на рівні плечей, згинання і розгинання рук; обертання взявшись за руки, за одну руку; обертання партнера на плечах, на спині, попереду на руках, обхвативши під руки спереду (позаду); раптові зупинки після обертання; перекиди вперед і назад, захопивши ноги партнера; падіння на спину і вставання в стійку за допомогою партнера.

Різноманітність вправ, які застосовуються у всіх частинах заняття, робить його цікавим. Правильний підбір вправ і їх дозування в значній мірі сприяють вирішенню педагогічного завдання.

Навіть ввідну, найкоротшу, частину заняття іноді проводять незвичайним способом – із застосуванням таких стройових і порядкових вправ, які оновлюють зміст цієї частини заняття.

До вправ, які використовуються у підготовчій і заключній частинах заняття, висуваються конкретніші вимоги. За їх допомогою тренер вирішує завдання не лише даного заняття, але і серії занять в цілому. Ось чому обсяг, послідовність застосування і дозування вправ завжди визначають з урахуванням необхідності оволодіння технікою не тільки даного заняття, але і подальших занять.

Спеціальні вправи основної частини заняття застосовуються відповідно до загальної динаміки формування технічної підготовленості борців.

Тренери не завжди прагнуть лише до різноманітності вправ. Буває, що завдання заняття вимагають, щоб учні виконували саме одні і ті ж вправи. Це відноситься перш за все до спеціальних вправ, які на різних етапах можуть використовуватися з різною метою: спочатку з метою розвинути певні групи м'язів і оволодіти технікою, а згодом – з метою закріпити і удосконалити навичку, а також для розминки.

### ***Захвати і способи звільнення від них.***

**Захват**—це дія, за допомогою якої борець утримує суперника для проведення атаки, захисту або контрприйому. При захват партнера важливо правильно з'єднати свої руки.

Розрізняють наступні **способи**:

- з'єднання пальців рук у гачок;
- захват своєї руки за зап'ястя;
- з'єднання рук долоня в долоню.

З'єднувати пальці в плетіння (пальці однієї руки знаходяться між пальцями іншої) не можна, тому що у випадку нещільного захвату можна травмувати пальці.

У вільній і греко-римській боротьбі в партері поширений захват згином руки у лікті (захват руки «на ключ»).

Захвати виконуються без напруження, вся сила вкладається тільки в момент проведення прийому і при спробі партнера звільнитися.

Захвати можуть бути різнойменними (правою рукою за ліву руку). Якщо спортсмен захопив свого партнера двома руками за одну руку, такий захват називається одностороннім, а якщо захоплені обидві руки,—двостороннім.

Для оволодіння способами захватів спочатку потрібно захопити партнера за руку біля кисті і спробувати утримати його. Ефективними вправами для навчання захватів є: стискання гумового м'ячика, ручного еспандера, підтягування на перекладині з опором партнера.

**Звільняються від захватів** ривком в сторону, захваченою рукою і вільною рукою упор протилежну тилу кисті, чи викручуванням руки з захватом і збиванням захвату в сторону тилу атакуючої кисті.

Щоб звільнитися від захвату за зап'ястя однієї руки роблять різкий ривок захопленої руки на себе і повертають її гвинтоподібно вбік великого пальця партнера.

Аналогічним способом звільняються від захвату зап'ясть обох рук.

Щоб звільнитися від захвату зап'ястя двома руками:

а) роблять різкий ривок руками на себе і повертають їх в сторону великих пальців партнера;

б) вільною рукою захоплюють свою руку в гачок зі сторони великих пальців партнера, і, натиснувши передпліччям на його передпліччя, роблять ривок на себе в сторону.

При звільненні від захвату за шию (голову) злегка присідають, підштовхують руки партнера вгору або, поклавши одну руку поверх руки партнера, а другу—нижче його руки, одночасно натискають верхньою рукою вниз, а нижньою вгору. Рух руками вести одночасно з невеликим присіданням або нахилом у вільну сторону. Якщо при захваті шії партнер зігнув руки в ліктях, захопити лікті знизу і, розводячи їх у сторони, зробити крок назад, звільняючи голову.

Для звільнення від захвату тулуба двома руками попереду присідають, впираються долонями в підборіддя партнера і, відходячи назад, розривають захват.

Якщо атакуючий *захопив тулуб з рукою*, атакований захоплює вільною рукою партнера за різнойменне зап'ястя, натискаючи на його руку вниз і присідаючи, одночасно впирається передпліччям іншої руки в живіт атакуючого, відходить від нього назад і розриває захват.

Для того, щоб *звільнитися від захвату різнойменної руки і шиї*, атакуючий, присідаючи, збиває вільною рукою із шиї руку атакowanego і ривком опускає вниз захоплену руку.

Від *захвату за шию і плече зверху* можна звільнитися наступними способами: присідаючи, впертися передпліччям захопленої руки в живіт партнеру і, захопивши вільною рукою його різнойменне зап'ястя, відходячи назад, розірвати захоплення; захопити тулуб і різнойменне зап'ястя партнера в себе на шиї, підійти ближче до нього і, випрямляючись, розірвати захват.

## Спеціалізовані ігрові комплекси

### *Ігри в торкання*

Сюжет гри, її зміст – хто швидше торкнеться певної частини тіла партнера. Якщо розглядати використання ігор стосовно боротьби, то це означає перш за все змусити гравця не лише нахилитися, швидко переміщуватися вперед-назад, в різні сторони, випрямлятися та інше в манері, характерній для спортивної боротьби, але і конструювати надалі «рухові фази», властиві реальному змагальному поєдинку.

Ігри в торкання розглядаються як вправи, що сприяють розвитку цілої серії якостей і навичок; бачити партнера, розподіляти і концентрувати увагу, переміщатися самостійно, творчо вирішувати рухові завдання.

Підкреслюючи значущість даного матеріалу на початкових етапах навчання спортивній боротьбі, виходимо з наступних міркувань. Відомо, що існує декілька основних захватів, пов'язаних з певними зонами торкання частин тіла партнерів, суперником. У грі ці зони можна обмежувати або розширювати. Але для того, щоб максимально наблизитися до поєдинку в боротьбі, необхідно торкнутися певних точок (частин тіла), захист яких викликає певну реакцію у юних борців – прийняття пози і вибір способу дій. Завдання – торкнутися двома руками одночасно певної точки або частини тіла спочатку для дитини представляє певні труднощі. У міру накопичення нею досвіду досягнення мети, навіть випадково, одного разу блокуючи одну з рук суперника (несподівано звільнився, торкнувся двома руками заданої частини тіла, випередив партнера, переміг), сам приходять до поняття «блокування». Останнє є одним з видів дії, що досить часто зустрічається в боротьбі.

Зважаючи на всі можливі точки торкання, що знаходяться у полі зору вільної боротьби, виключивши для зручності в оцінці точки дотику в зоні рук, пропонується 14 точок (табл. 4.4).

Таблиця 4.4.

Номери завдань для ігор в торкання

№ п/п	Місце торкання	Способи торкання руками			
		будь-який	правою	лівою	обома
1.	Потилиця	1	15	16	43
2.	Спина	2	17	18	44
3.	Поперек	3	19	20	45
4.	Передня частина живота	4	21	22	46
5.	Ліва частина живота	5	23	24	47
6.	Ліва пахвова западина	6	25	26	48
7.	Ліве плече	7	27	28	49
8.	Права частина живота	8	29	30	50
9.	Права пахвова западина	9	31	32	51
10.	Праве плече	10	33	34	52
11.	Ліве стегно	11	35	36	53
12.	Ліва гомілка	12	37	38	54
13.	Праве стегно	13	39	40	55
14.	Права гомілка	14	41	42	56

У таблиці 4.4 по вертикалі позначені місця торкання, а по горизонталі – способи торкання; всі ігри помічені цифрами від 1 до 56. Наприклад, гра 17 полягає в тому, що обидва гравці отримують одне і те ж завдання – першим торкнутися правою рукою передньої частини живота партнера, а гра 40 – в тому, що обидва гравці отримують одне і те ж завдання – першим торкнутися лівою рукою правого стегна партнера.

*Нумерація проведена для зручності запису ігор, їх позначення.*

Партнери можуть отримувати різні завдання. Для простоти і зручності запису цього виду ігор пропонується користуватися тією ж таблицею, за якою можна визначити завдання для партнерів А і Б. Наприклад, борець А отримує завдання торкнутися потилиці партнера Б будь-якою рукою (1), а борець Б – торкнутися лівою рукою попереку партнера А (20). В тому разі запис гри виглядатиме: А1-Б20.

Ігри в торкання систематично і поступово підводять юних борців до вибору вигідної позиції, пози для досягнення успіху, підбору своєї стійки. Зазвичай початківці віддаляють ту частину тіла, якої повинні торкнутися партнер і зосереджують увагу на певних рухах, а також частинах тіла суперника. Якщо дано завдання торкнутися правого плеча, то для захисту гравець, віддаливши його розворотом, вимушений прийняти лівобічну стійку і діяти надалі переважно в ній. Необхідність захищатися від того, що торкається будь-якої частини голови примушує гравців випрямитися, прогнутися. Завдання торкнутися живота викликає реакцію нахилитися; торкнутися лівого плеча – обернутися вліво, прийнявши праву стійку. Виконання завдання торкнутися двома руками однієї із сторін суперника викликають складніші повороти, розвороти, маневрування і тому подібне не тільки у атакуючого, але і у того партнера, що захищається.

На даних прикладах стає зрозумілим, що ігрові комплекси складаються за принципом: *прибрати ту частину тіла, якій загрожує торкання, змусити в серії ігор приймати потрібну позу, діяти в певній манері.*

Варіанти ускладнення ігор наведені в табл. 4.5.

Таблиця 4.5.

Збільшення варіантів способів торкання руками кожного з партнерів

№	Борець А	Борець Б	№	Борець А	Борець Б
1.	будь-який	будь-який	9.	лівою	будь-який
2.	лівою	правою	10.	будь-який	двома
3.	правою	правою	11.	лівою	двома
4.	лівою	лівою	12.	правою	двома
5.	правою	лівою	13.	двома	будь-який
6.	будь-який	лівою	14.	двома	лівою
7.	будь-який	правою	15.	двома	правою
8.	правою	будь-який			

*Зміна способів захисту, протидії*

1. Місця торкання прикривати не можна.
2. Місця торкання прикривати можна.
3. Захоплювати руки партнера не можна.
4. Захоплювати руки партнера можна.
5. Захоплювати може тільки один з партнерів (з відповідною зміною).
6. Місця торкання прикривати не можна, захоплювати руки партнера не можна.
7. Місця торкання прикривати можна, захоплювати руки партнера можна тощо.  
В даному випадку 6-й і 7-й варіанти рекомендується проводити в обмежений проміжок часу.

*Зміна розмірів ігрового майданчика*

1. В період ознайомлення ігри проводяться на всій площі залу. У міру їх засвоєння простір (кола, квадрати, за межі яких виходити забороняється) обмежується.
2. Вводиться заборона відступати, дозволяються різні повороти (при діаметрі кіл 6-3 м).

3. Час окремих поєдинків поступово скорочується за рахунок збільшення швидкості переміщень, дій; з'являється можливість збільшити їх загальну кількість і різноманітність.

*Вирівнювання відмінностей між фізичними можливостями юних борців (тобто проведення ігор з форою)*

1. Підготовленіший партнер торкається обумовленого місця однією рукою, той, що отримав фору – будь-якою рукою.
2. Підготовленіший партнер торкається обумовленого місця будь-якою рукою; партнер, що отримав фору, – будь-якою рукою будь-якого з двох місць торкання.
3. Вводиться «покарання» програшним у вигляді виконання вправи підвищеної складності (щоб не виникло байдужості до програшу).

Запропоновані опорні варіанти ігор можуть бути використані впродовж всього заняття або окремих його частин. Слід не забувати, що вони можуть успішно проводитися в залах без м'яких покриттів, відкритих майданчиках тощо за умови заборони падінь, поворотів, прийомів з падінням.

### **Ігри в блокуючі захвати**

У міру засвоєння ігор з торканням певних частин тіла рухова активність підлітків легше набуває специфічної спрямованості, тобто більше наближається до спортивної боротьби. Це виражається перш за все в умінні сковувати дії суперника, захопивши одну або обидві руки (залежно від завдань, які належить вирішувати в грі). Таким чином, поява додаткової умови – обмежені майданчики гри, покарання програшем при виході за її межі вимагає від учнів знань і уміння виконувати блокуючі захвати. Разом із стихійною появою блокуючих захватів слід вибрати ситуацію, коли в групах гравців у торкання з'являться учні, що «відкрили блокування», завдяки якому добилися перемоги. Викладачу слід на прикладі цих учнів (відповідно з доповненнями) пояснити суть і зміст блокуючих захватів, який вони несуть в іграх і борцівському поєдинку.

*Зміст гри* в блокуючі захвати полягає в тому, що один з гравців, здійснивши у в.п. певний захват, прагне утримати його до кінця поєдинку (3-5 с, межа – 10 с), інший прагне якнайшвидше звільнитися від захвату. Перемога присуджується спортсмену, який успішно вирішив своє завдання, потім партнери міняються ролями.

Ігри проводяться на обмеженій площі (коло, квадрат, коридор), вихід за межі вважається поразкою. Програш зараховується і за торкання підлоги рукою, коліном, за навмисне падіння, спробу провести прийом з падінням (останнє відноситься до початкового періоду засвоєння і на майданчиках без м'якого покриття).

### *Класифікація ігор, основи методики*

Структура блокуючих захватів характеризується:

1. зонами (частинами тіла), на яких виконуються захвати–упори правою–лівою руками (у табл. 4.6 вони розміщені зліва в двох стовпчиках тексту під номерами 1-22);
2. особливостями виконання захватів–упорів в різних зонах (права частина таблиці). Під номерами з 1 по 88 подані в.п. початку гри.

*Таблиця 4.6.*

Номери завдань для ігор в блокуючі захвати

№ п/п	Зони (частини тіла) захватів–упорів, виконаних руками		Особливості захватів			
	лівою	правою	Не притискуючи руку до тулуба		Притискуючи руку до тулуба	
			Захват зсередини	Захват зовні	Захват зсередини	Захват зовні
1.	Праву кисть	Ліву кисть	1	23	45	67
2.	Упор в груди	Ліву кисть	2	24	46	68
3.	Упор в живіт	Ліву кисть	3	25	47	69

4.	Упор в плече	Ліву кисть	4	26	48	70
5.	Упор в передпліччя	Ліву кисть	5	27	49	71
6.	Упор в стегно	Ліву кисть	6	28	50	72
7.	Ліву кисть	Праву кисть	7	29	51	73
8.	Праву кисть	Упор в груди	8	30	52	74
9.	Праву кисть	Упор в живіт	9	31	53	75
10.	Праву кисть	Упор в плече	10	32	54	76
11.	Праву кисть	Упор в передпліччя	11	33	55	77
12.	Праву кисть	Упор в стегно	12	34	56	78
13.	Ліву кисть	Ліву кисть	13	35	57	79
14.	Ліве передпліччя	Ліву кисть	14	36	58	80
15.	Лівий лікоть	Ліву кисть	15	37	59	81
16.	Ліве плече	Ліву кисть	16	38	60	82
17.	Ліве стегно	Ліву кисть	17	39	61	83
18.	Праву кисть	Праву кисть	18	40	62	84
19.	Праву кисть	Праве передпліччя	19	41	63	85
20.	Праву кисть	Правий лікоть	20	42	64	86
21.	Праву кисть	Праве плече	21	43	65	87
22.	Праву кисть	Праве стегно	22	44	66	88

Цифрове позначення ігор виконане з урахуванням зростання труднощі звільнення від блокуючих захватів. Даний ігровий матеріал одночасно є вправою у вирішенні певних, нестандартних рухових завдань. Тому на початкових етапах засвоєння ігор не слід відразу показувати способи найбільш раціонального звільнення від захватів, надавши учням самостійно, творчо знайти їх. Надалі, коли підліток навчиться самостійно вирішувати поставлені перед ним завдання, йде уточнення техніки виконання, вибір оптимальних її варіантів.

Послідовне вивчення блокуючих захватів повинне йти по шляху надійного засвоєння і вирішення завдань, перш за все ігор 1-44. Міцне засвоєння цих завдань робить посильними і 45-88 ігри, де звільнення від захватів вимагає значних фізичних зусиль.

Підвищена увага до якісного виконання звільнень від захватів і їх надійного утримання припускає уточнення факту перемоги. Необхідно звернути увагу на те, що у партнерів, що звільняються від блокування, з'являється спокуса перемогти за рахунок виштовхування партнера за межі обмеженої лінії. Таким чином, тиснення може стати самоціллю і перешкоджати засвоєнню способів утримання захватів, що застосовуються. Аналогічна ситуація може виникнути і в іграх з наступними завданнями: торкнутися певної точки, почати поєдинок з незвичних положень тощо. У таких ситуаціях вихід за межі площі єдиноборства не можна прирівнювати до поразки. За досягнення головного завдання гравцеві слід присуджувати два очки, за витіснення партнера – одне.

Комплектувати спаринг-партнерів слід після проведення декількох серій ігор з урахуванням ступеня фізичної обдарованості учнів: переможці – в одну групу, переможені – в іншу. Цей захід має на меті змусити підлітка займатися вдома, щоб з часом опинитися у групі переможців.

### ***Ігри в атакуючі захвати***

Мистецтво володіти своїм тілом з позицій спортивного єдиноборства виявляється в умінні здійснювати захвати, тонко відчувати через нього особливості опори, прикладати зусилля в потрібному напрямі і необхідної величини. У боротьбі дуже важливо навчити раціонально докладати зусилля, що є одним з найважливіших завдань фізичного і трудового виховання.

Ігри в захвати спрямовані на поступовий пошук способів вирішення більшої частини змагальної сутічки борців, пов'язаної з маневруванням, блокуванням, виконанням дій, що несуть перевагу (збити в партер, на коліна, провести прийом).

Залежно від поставлених завдань іграм можна додати характер спеціальної силової роботи, де практично вирішуються всі види розподілу зусиль, що зустрічаються у борцівському поєдинку.

В основу ігор в атакуючі захвати покладені елементи позиційної боротьби, які спостерігаються в змагальних поєдинках. Суть ігор полягає в тому, щоб добитися одного із захватів, обумовлених завданням, і реалізувати його будь-якою перевагою над суперником. Остання може виражатися в утриманні захвату заданий час, збити суперника на коліна, зайти ззаду, провести звалювання, тиснути тощо.

Арсенал можливих атак, що завершуються результативними прийомами або ознаками переваги, у борців-початківців невеликий. Тому факт перемоги як кінцева мета завдання в іграх ускладнюється поступово. Головне призначення цього завдання – привчити учнів мислити категоріями вирішень ситуації, що створилася, досягнення переваги над суперником за рахунок всіх можливих у даному випадку дій.

#### Основні варіанти атакуючих захватів

*Руки* – двома зсередини, двома зовні, на шиї (при захваті суперником голови атакуємого), піднятій вгору із з'єднанням своїх рук в гачок.

*Руки* – зверху за плечі; знизу під плечі; за плече знизу і інше плече зверху; плеча знизу і іншого зап'ястя; зап'ястя і іншої руки з-під плеча; зверху однією за плече, іншою під плече; за різноименне зап'ястя і інше передпліччя зсередини; за різноименні зап'ястя зсередини, зовні; за однойменні зап'ястя.

*Руки і шиї* – різноименного плеча (зверху) і шиї; однойменної руки за зап'ястя (плече) і шиї; зверху різноименного плеча і шиї; однойменної руки і шиї зверху (підборіддя).

*Рук з головою* – спереду, зверху.

*Руки і тулуба* – різноименної руки зверху (знизу) і тулуба; однойменної руки і тулуба спереду (збоку, ззаду); руки на шиї і тулуба.

*Руки і стегна* – різноименної руки зверху (знизу) і однойменного (різноименного) стегна.

*Шії з рукою* – *шиї з плечем спереду*, з'єднуючи руки в «петлю», в «хрест», *шиї з рукою зверху*, збоку-зверху.

*Шії і тулуба* – спереду, збоку.

*Шії і руки, шиї і плеча зверху; шиї зверху і різноименного плеча знизу; шиї зверху і руки на шиї; шиї зверху і однойменного плеча.*

*Тулуба* – спереду із з'єднанням рук і без з'єднання; збоку – із з'єднанням і без з'єднання рук; ззаду – із з'єднанням і без з'єднання рук.

*Тулуба з рукою* – спереду, збоку, ззаду, з дальною рукою, збоку.

*Тулуб з руками* – спереду, ззаду, збоку.

*Ноги двома руками* – голова зсередини, зовні.

#### Варіанти ускладнення завдань

В період засвоєння ігор складність завдання для партнерів поступово зростає: захват однією (правою або лівою), двома зсередини; захват тулуба двома (спереду, збоку) тощо.

Умови гри залежно від ступеня засвоєння дій повинні передбачати два варіанти маневрування: «відступати можна» і «відступати не можна». За умови «відступати можна» передбачається збільшення часу вирішення поставленого завдання, можливість засвоїти положення за рахунок необмеженого маневрування на майданчику. За умови гри «відступати не можна» – суперники ставляться в жорсткі рамки дефіциту часу, що припускає швидке вирішення завдання (оскільки діє правило кола: вийшов за його межі – програв). Виграє борець, що зафіксував захват протягом 3-5 с тощо. Для того, щоб максимально наблизити перераховані вище ігри-завдання до вимог змагальної сутички, у міру засвоєння навчального матеріалу поступово вводяться ускладнення: обмеження ігрової площі (коло діаметром 6, 4, 3 м), поразка за вихід із кола, необхідно вирішення захвату дією (зайти за спину, збити в партер) тощо. Як уже зазначалося, необхідно попередити спроби вирішення завдань тільки тисненням партнера за межі обмежувальної лінії шляхом відповідних оцінок, роз'яснень. Абсолютно інша ситуація виникає, коли основною метою є тиснення за межі кола. При обмеженні ігрової площі і заборони відступати – це можливий спосіб вирішення питань швидкісно-силової підготовки юних борців.

#### *Ігри в тиснення*

На сьогоднішній день ці ігри є особливо актуальними, у зв'язку із зміною правил, оскільки дуже часто борцеві набагато простіше виштовхнути за межі килима суперника і

отримати бал, аніж виграти бал виконавши технічну дію. Як уже наголошувалося, боротьба за ділянку площі є одним з основних компонентів спортивного поєдинку. Це не просто виштовхування, це тиснення суперника активними діями із зони поєдинку (в межах правил), паралізуючи його спроби до дії, змушуючи до відступу. Значення даної вправи для формування якостей, необхідних борцеві є величезним. Уміле використання ігор в торканні і захвати з поступовим переходом до елементів тиснення суперника вчить підлітків розумінню психологічного стану конкурентів, умінню використовувати їх слабкі сторони, привчав не відступати, «гасити» зусилля суперника, розривати захвати, переміщуватися і діяти в обмеженому просторі. Тиснення – це вже змагання, протиборство, а борець, що отримав ряд попереджень за виходи з килима у захваті, знімається з поєдинку. Отже, ігри із завданням тиснути суперника є базовою підготовкою до оволодіння елементами боротьби.

При проведенні ігор необхідно дотримуватися наступних основних правил:

- змагання проводяться на майданчиках (килимах), окреслених навколо діаметром 6, 4, 3 м, в квадратах 4×4, 3×3, 2×2 м;
- у змаганнях беруть участь всі учні;
- кількість ігрових спроб (поєдинків) може варіюватися в межах 3, 5, 7;
- перемогою вважається вихід ногами за межу площі, торкання ногою (рукою) межі, що окреслює площу єдиноборства.

Підкреслюючи значущість ігор в тиснення для підготовки спортсмена-борця, не слід забувати і життєві сторони справи. Загальновідомо, що єдиноборство є одним з небагатьох способів виховання мужності у повсякденному житті. Реальність екстремальних ситуацій в житті, у порівняно важкій обстановці (служба в армії, трудова діяльність) припускає напруження, як правило, пов'язані з неприємними, можливо, больовими відчуттями, необхідністю терпіти, витримати, зуміти подолати труднощі. Ігри в тиснення є першим практичним кроком у вихованні сильного, мужнього характеру підлітка на самому початку його спортивного шляху. Дуже важливо, щоб викладач в доступній формі пояснив значущість ігор-завдань, створив відповідну атмосферу і умови для засвоєння ігрового матеріалу.

**Ігри в перетягування** для розвитку силових якостей: парні і групові перетягування із захопленнями за руки, за палицю; перетягування канату; перетягування кистями рук в положенні лежачи, головою до голови суперника; сидючи, стоячи.

**Ігри з випередженням і боротьбою за вигідне положення** для формування умінь швидко знаходити і здійснювати атакуючі рішення з незручних в.п.: лежачи на спині, на животі, на боці, ногами один до одного – вийти на верх і притиснути суперника лопатками до килима; стоячи на колінах, сидючи, лежачи – по сигналу встати і зайти за спину партнера.

**Ігри за збереження рівноваги в різних в.п.:** у положенні руки за спину стоячи на одній нозі – поштовхами плечем і тулубом виштовхнути партнера з певної площі або добитися втрати рівноваги; у положенні сидючи, сидючи навпочіпки, стоячи на одній нозі – поштовхами долонями в долоні партнера виштовхнути його з певної площі або змусити втратити рівновагу; стоячи на лаві, сидючи на гімнастичному коні, парами з партнером, що сидить на плечах, – поштовхами руками добитися втрати рівноваги суперника.

**Ігри з відривом суперника від килима** для розвитку фізичних якостей і формування навичок єдиноборства: у різних в.п., з різними захватами, з обмеженням площі пересування.

**Ігри за оволодіння обумовленим предметом** (м'ячем, палицею, булавою, манекеном тощо) для формування навичок маневрування, збереження пози, удосконалення атакуючих і захисних дій, розвитку швидкісних і швидкісно-силових якостей.

**Ігри з проривом** через стрій, з кола для формування навичок єдиноборства і розвитку фізичних якостей.

#### **Ігри в дебюті (початок поєдинку)**

Після ознайомлення з іграми, де фактично починається засвоєння елементів переміщення, способів виконання захватів і звільнення від них на фоні маневрування тощо, учням пропонується ігровий матеріал в складніших умовах – почати поєдинок, знаходячись в різних позах і положеннях по відношенню один до одного. Швидке орієнтування в ситуації,



що несподівано склалася, мистецтво володіти своїм тілом, спритний маневр допомагають ефективно почати перерваний поєдинок в найбільш вигідних, навіть в невідгідних умовах, своєчасно блокувати або обмежити дії суперника.

*Вихідні положення.* Даний комплекс ігор повинен бути одним з основних у всій системі ігор, які використовуються для закріплення і удосконалення набутих навичок і якостей в ускладнених умовах. На цій основі пропонуються наступні в.п. при проведенні ігор в дебюті:

- спина до спини;
- лівий бік до лівого;
- правий бік до правого;
- лівий бік до правого;
- правий бік до лівого;
- суперники розійшлися – зустрілися;
- один партнер на колінах, інший – стоїть;
- обидва суперники на колінах;
- суперники лежать на спині (лівим боком до правого і навпаки) тощо;
- суперники стоять на мосту (лівим боком до правого і навпаки) тощо.

*Ускладнення в.п.* можуть йти в наступних напрямках:

- руки вгорі прямі;
- руки з'єднані в «гачок» над головою;
- руки випрямлені вздовж тіла;
- руки з'єднані в «гачок» за спиною.

Всі початки поєдинку із запропонованих в.п. можуть виконуватися у двох варіантах – суперники торкаються або не торкаються один одного (допустима відстань до 0,5 м).

*Мета завдання* полягає в тому, що перемагає той, хто змусив суперника вийти за межі кола (наступити на межу), торкнутися заздалегідь вказаної частини тіла, опинився позаду за його спиною, збив на коліна або поклав на лопатки.

У старших вікових групах, де зміст ігор за складністю максимально наближений до реальних умов поєдинку, оцінка переваги над суперником підвищується за мірою складності завершуючої технічної дії; наприклад, збив суперника на коліна – 1 очко; переслідуючи, поклав суперника на лопатки – 2 очки тощо.

Ігри в дебюті дозволяють оцінити, наскільки засвоєний весь попередній матеріал, яким способом дії віддають перевагу учні (це легко виявити, якщо обмежити час на вирішення кожного з дебютів, заборонити блокування). Час, що відводиться для вирішення поставленого завдання, не повинен перевищувати 10-15 с.

#### **4.8. Тренувальні завдання (для всіх років навчання)**

*Загальні зауваження.* На *початкових етапах* підготовки більш уваги слід приділяти вивченню борцівської стійки та пересуванню у ній, вивченню атакуючих та блокуючих захватів, імітації атакуючих та захисних дій, вивченню якомога більшої кількості прийомів та тактичних підготовок до їх реалізації, вивченню варіантів виведення суперника з рівноваги, вивченню варіантів тиснення та виштовхування. Боротьба (сутички за завданнями) носить більш ігровий характер і характеризується великою різноманітністю вихідних положень, захватів та завдань.

На етапах *спеціалізованої базової підготовки та підготовки до вищих досягнень* найбільша увага приділяється відточуванню індивідуальної техніки: удосконаленню коронних прийомів, атак у відповідь на атаку суперника, комбінацій прийомів. Боротьба (сутички за завданнями) носять вже більш спрямований характер, моделюють елементи поєдинків і вирішують як завдання техніко-тактичної, так і фізичної підготовки.

Тривалість завдань повинна відповідати регламенту сутички та основним закономірностям виконання тактико-технічних дій. Наприклад: час боротьби від 10 до 20 с, кількість повторень від 4 до 10 і залежать від кваліфікації і підготовленості спортсменів.

### ***Стійка:***

1. Пересування у стійці (вперед, спиною вперед, праворуч, ліворуч).
2. Імітація атакуючих та захисних дій при пересуванні у стійці.
3. Виконання атакуючих та блокуючих захватів. Боротьба за активний захват.
4. Виведення суперника з рівноваги (праворуч, ліворуч, вперед, назад) за допомогою швунгів, ривків, товчків, затягувань, хибних атак і т.п. Виведення вперед ноги атакowanego для проведення атаки в цю ногу.
5. Виштовхування суперника за килим у різній стійці з різними захватами (Один стає на внутрішній край червоної зони обличчям до центру килима, другий обличчям до нього, за сигналом другий намагається виштовхнути першого за межі килима).
6. Вивчення і удосконалення вивчених ТТД.
7. Вивчення і удосконалення вивчених ТТД з підготовками.
8. Вивчення і удосконалення вивчених захистів від прийомів суперника.
9. Вивчення і удосконалення вивчених варіантів атак у відповідь на атаку суперника.
10. Вивчення і удосконалення вивчених варіантів переходів після виконання прийому у стійці до виконання прийому у партері (увага акцентується на цілісності та швидкості переходу «стійка-партер»).
11. Відрив суперника від килима та винос за килим.
12. Боротьба з різних в.п., та з різними захватами, а також у положенні «клінч», у положенні «хрест», та у інших стандартних положеннях.
13. Боротьба (сутички) з різними завданнями:
  - обопільна боротьба без торкання руками ніг суперника;
  - обопільна боротьба за площу килима;
  - перший повинен провести дію, другий сковає, та робить атаку у відповідь;
  - перший повинен провести дію, другий робить блоки прямими руки, тобто не дає підійти на дистанцію атаки та робить атаку у відповідь;
  - боротьба з декількома суперниками, які змінюються по черзі;

### ***Партер:***

1. Імітація атакуючих, захисних та блокуючих дій у партері.
2. Просування нижнього у партері.
3. Виконання атакуючих та блокуючих захватів. Боротьба за активний захват.
4. Вивчення і удосконалення вивчених ТТД.
5. Вивчення і удосконалення вивчених ТТД з підготовками.
6. Вивчення і удосконалення вивчених захистів від прийомів суперника.
7. Вивчення і удосконалення вивчених комбінацій ТТД.
8. Вивчення і удосконалення вивчених контрприймів.
9. Вивчення і удосконалення вивчених варіантів утримань та виходів із партеру.
10. Боротьба з різних в.п., та з різними захватами (на колінах; на колінах з обопільним захватом однойменних ніг; на колінах обопільним захватом тулуба; сидячи спинами один до одного; стоячи на чотирьох однойменним (різнойменним) боком один до одного; лежачи голова до голови; лежачи однойменним (різнойменним) боком друг один до одного; один лежачі на спині другий на животі; один лежачі на спині (животі) другий стоячи на четвереньках біля голови, біля ніг, з боку тощо; захватом голови і плеча, у положенні «високий партер» і т.п.).
11. Боротьба (сутички) з різними завданнями:
  - верхній повинен провести одну конкретну (визначену) дію;
  - нижній повинен провести дію, або вийти на верх;
  - боротьба з декількома суперниками, які змінюються по черзі.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Алиханов И.И. Биомеханические основы техники спортивной борьбы // Теория и практика физической культуры. – 1984. – № 12. – С. 8-10.
2. Алиханов И.И. Техника и тактика вольной борьбы. – 2-е изд., перераб. и доп. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 304 с.
3. Бекетов В.А. На ковре—юные борцы. – К.: Здоровья, 1990. – 160 с.
4. Богдан І.Г., Дубовис М.С. Спортивна боротьба в школі: Посібник для вчителя. – К.: Радянська школа, 1990. – 108 с.
5. Бойко В.Ф., Даныко Г.В. Физическая подготовка борцов. – К.: Олимпийская литература, 2004. – 224 с.
6. Вільна боротьба. Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності. – К.: РНМК, 1999. – 90 с.
7. Волков В.Л. Вольная борьба: комплексная оценка базовой подготовленности. Состояние здоровья, физическая подготовленность, функциональные возможности, психофизиологическое состояние. – К.: Нора-принт, 2000. – 64 с.
8. Волков Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта. – К.: Олимпийская литература, 2002. – 294 с.
9. Волков Л.В. Теория спортивного отбора: способности, одаренность, талант. – К.: Вежа, 1997. – 128 с.
10. Губа В.П., Квашук П.В., Никитушкин В.Г. Индивидуализация подготовки юных спортсменов. – М.: Физкультура и спорт, 2009. – 276 с.
11. Езан В.Г. Тактическая подготовка борцов с учетом правил соревнований // Физическое воспитание и спорт в высших учебных заведениях: интеграция в европейское образовательное пространство: Материалы международной электронной научной конференции. – Х.: ХГАДИ, 2005. – С. 124-127.
12. Заціорський В.М. Фізическіє качествa спортсмена: основи теорії і методикі виховання. – 3-є изд. – М.: Физкультура и спорт, 2009. – 200 с.
13. Земцова І.І. Спортивна фізіологія. – К.: Олімпійська література, 2008. – 208 с.
14. Иванов А.В. Проведение учебных тренировок студентов, занимающихся дзюдо: Метод. реком. – СПб: Образование, 1995. – 24 с.
15. Келлер В.С., Платонов В.Н. Теоретико-методические основы подготовки спортсменов. – Львов: Украинская спортивная ассоциация, 1993. – 270 с.
16. Латышев С. Борьба в партере. Научно-методические основы совершенствования специальной силовой подготовки в партере борцов вольного стиля: Метод. рекомендации – Донецк: ДГУЭТ им. М. Туган-Барановского, 2003. – 60 с.
17. Малинский И.И. Индивидуализация функциональной подготовленности борцов: Метод. рекомендации. – К.: Науковий світ, 2001. – 49 с.
18. Малинский И.И. Функциональная подготовленность борцов: Метод. рекомендации. – К.: Науковий світ, 2001. – 43 с.
19. Международные правила борьбы греко-римской, вольной, женской и пляжной / Пер. Л. Куракина; ред. Н. Журули. – Лозанна, 2005. – 80 с.
20. Миндиашвили Д.Г. Управление процессом формирования спортивного мастерства квалифицированных борцов (теория и практика): автореф. дис. ... д-ра пед. наук / С.-ПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта. – СПб., 1996. – 35 с.
21. Миндиашвили Д.Г., Подливаев Б.А. Вольная борьба. История, события, люди. Монография. – М.: Советский спорт, 2007. – 360 с.
22. Нелюбин В.В., Карелин А.А. Этапные изменения правил соревнований и их влияние на различные методические аспекты подготовки борцов // Научные исследования и разработки в спорте: Вестник аспирантуры. – Вып. 11. – С.Пб.: СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 2002. – С. 142-146.

23. Пістун А.І. Спортивна боротьба: навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів. – Л.: Тріада плюс, 2008. – 862 с.
24. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения. – К.: Олимпийская литература, 2004. – 808 с.
25. Платонов В.Н., Булатова М.М. Физическая подготовка спортсмена. – К.: Олимпийская литература, 1995. – 320 с.
26. Приймаков А.А., Коленков А.В., Даныко Т.Г., Осипенко А.А. Текущий и оперативный контроль функциональной подготовленности борцов высшей квалификации на предсоревновательном этапе подготовки // Физическое воспитание и спорт в высших учебных заведениях: интеграция в европейское образовательное пространство: Материалы международной электронной научной конференции. – Х.: ХГАДИ, 2005. – С. 274-278.
27. Ратов И.П., Попов Г.И., Логинов А.А., Шмонин Б.В. Биомеханические технологии подготовки спортсменов. – М.: Физкультура и спорт, 2007. – 120 с.
28. Спортивная борьба. Учебник для институтов физической культуры / Под ред. А.П. Кущова. – М.: Физкультура и спорт, 1978. – 424 с.
29. Стельмах Ю.Ю., Кухтій С.Я. Побудова тренувального процесу у жіночій спортивній боротьбі з урахуванням особливостей ОМЦ // Спортивна наука України: Електронне наукове фахове видання. – 2007. – № 3 (12). – С. 10-13.
30. Столов И.И., Ивочкин В.В. Спортивная школа: начальный этап: учебное пособие. – М.: Советский спорт, 2007. – 140 с.
31. Тараканов Б.И. Перспективы совершенствования системы подготовки женщин, занимающихся спортивной борьбой // Совершенствование системы подготовки высококвалифицированных борцов в государственных образовательных учреждениях физической культуры: материалы Всерос. науч. конф. – М., 2004. – С. 79-84.
32. Тараканов Б.И. Приоритетные научные направления совершенствования системы подготовки женщин, занимающихся спортивной борьбой // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2009. – № 9. – С. 93-96.
33. Тараканов Б.И. Педагогические аспекты подготовки женщин, занимающихся спортивной борьбой // Теория и практика физической культуры. – 1999. – № 6. – С. 12-15.
34. Терминология спорта. Толковый словарь спортивных терминов / Сост. Ф.П. Суслев, Д.А. Тышлер. – М.: СпортАкадемПресс, 2001. – 480 с.
35. Туманян Г.С. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки. Кн. 1: Пропедевтика: Учебное пособие: В 4 кн. – М.: Советский спорт, 1997. – 285 с.
36. Туманян Г.С. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки. Кн. 2: Кинезиология и психология: Учебное пособие: В 4 кн. – М.: Советский спорт, 1998. – 279 с.
37. Туманян Г.С. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки. Кн. 3: Методика подготовки: Учебное пособие: В 4 кн. – М.: Советский спорт, 1998. – 398 с.
38. Туманян Г.С. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки. Кн. 4: Планирование и контроль: Учебное пособие: В 4 кн. – М.: Советский спорт, 2000. – 383 с.
39. Угольников О.А. Содержание физической и функциональной подготовки женщин борцов вольного стиля в годичном тренировочном цикле: автореф. дис. ... канд. пед. наук / С.-Петербург. гос. акад. физ. культуры им. П.Ф. Лесгафта. – СПб., 2004. – 23 с.
40. Физиологическое тестирование спортсмена высокого класса / Под ред. Дж. Дункана Мак-Дугалла, Говарда Г. Уэнгера, Говарда Дж. Грина. – К.: Олимпийская литература, 1997. – 432 с.
41. Чочарай З.Ю. Техническая подготовка в единоборствах: Учебное пособие. – К.: Европейский университет, 2003. – 216 с.
42. Шандригось В.І. Рухливі ігри з елементами єдиноборств. Методичні рекомендації. – Тернопіль: ТНПУ ім. В. Гнатюка, 2006. – 44 с.
43. Шахмурадов Ю.А. Вольная борьба. Научно-методические основы многолетней подготовки борцов. – М.: Высшая школа, 1997. – 189 с.
44. Янкаускас Й.М., Логвинов Э.М. Моторика растущего женского организма. – Вильнюс: Моклас, 1984. – 152 с.

### СПИСОК РЕКОМЕНДОВАНИХ ДжЕРЕЛ

1. Авдеев Ю.В., Воробьев В.А., Тараканов Б.И. Структура и динамика спортивно-технических показателей соревновательной деятельности высококвалифицированных борцов-юниоров вольного стиля // Научные исследования и разработки в спорте: Вестник аспирантуры и докторантуры. – Вып. 13. – СПб.: СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 2004. – С. 92-103.
2. Авдеев Ю.В., Воробьев В.А., Тараканов Б.И., Неробеев Н.Ю. Сравнительный анализ особенностей соревновательной деятельности высококвалифицированных борцов вольного стиля разного пола // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2009. – № 6 (52). – С. 6-9.
3. Белоглазов С.А., Тараканов Б.И., Воробьев В.А., Аюпова Д.Х. Особенности соревновательной деятельности высококвалифицированных спортсменок в современной вольной борьбе // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2007. – № 2 (24). – С. 3-9.
4. Белоглазов С.А., Тараканов Б.И., Воробьев В.А. Структура соревновательных поединков спортсменок в женской вольной борьбе // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2007. – № 1 (23). – С. 76-82.
5. Біомеханічні основи техніки фізичних вправ / А.М. Лапутін, М.О. Носко, В.О. Кашуба. – К.: Науковий світ, 2001. – 201 с.
6. Бомпа Т. Подготовка юных чемпионов. – М.: АСТ; Астрель, 2003. – 259 с.
7. Булатова М.М., Платонов В.Н. Спортсмен в различных климато-географических и погодных условиях. – К.: Олимпийская литература, 1996. – 176 с.
8. Верховшанский Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса. – М.: Физкультура и спорт, 1985. – 176 с.
9. Вілмор Дж. Х., Костілл Д.Л. Фізіологія спорту. – К.: Олімпійська література, 2003. - 656 с.
10. Демінський О.Ц. Дидактичні основи оптимізації спортивного тренування: Монографія. – К.: Вища школа, 2001. – 238 с.
11. Дымов Я.М. От боли голос хрипнет. – К.: Логос, 2006. – 320 с.
12. Єдина спортивна класифікація України. – Київ, 2006. – С. 7-16; 28-30.
13. Иванов А.В. Подготовка дзюдоисток на основе индивидуального учета циклических изменений работоспособности: Автореф. канд. дис. СПб, 1994. – 24 с.
14. Извеков В.В. Система управления подготовкой женщин в спортивной борьбе (на примере дзюдо) : автореф. дис. ... д-ра пед. наук / Всерос. науч.-исслед. ин-т физ. культуры. – М., 2001. – 46 с.
15. Ланда Б.Х. Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности: учеб. пособие. – 4-е изд., испр. и доп. – М.: Советский спорт, 2008. – 244 с.
16. Манолаки В.Г. Методика подготовки дзюдоисток различной квалификации. – СПб: Изд-во СПб университета, 1993. – 180 с.
17. Манолаки В.Г. Педагогический контроль за уровнем подготовленности дзюдоисток на этапе спортивного совершенствования: автореф. дис. ... канд. пед. наук / Гос. ин-т физ. культуры им. П.Ф.Лесгафта. – Л., 1990. – 24 с.
18. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. – К.: Олимпийская литература, 1999. – 319 с.
19. Матушак П.Ф. 100 уроков вольной борьбы. – М.: Инфра-М, 2011. – 292 с.
20. Руденко Р.Є. Спортивний масаж. – Л.: Ліга-Прес, 1997. – 105 с.
21. Рыженко О.В. Особенности развития женской вольной борьбы в Красноярском крае: Дисс. ... канд. пед. наук: 13.00.04 Красноярск, 2000. – 144 с.
22. Тотоонти И. 100 лет вольной борьбе. – Владикавказ: ОЛИМП, 2005. – 200 с.
23. Туманян Г.С. Школа мастерства борцов, дзюдоистов и самбистов. – М.: Академия, 2006. – 592 с.

24. Туманян Г.С. и соавторы. Теория, методика, организация тренировочной, внутренировочной и соревновательной деятельности. – М.: Советский спорт, 2000-2002. – Библиотечка единоборца в 25-ти брошюрах.
25. Уильямс М. Эргогенные средства в системе спортивной подготовки. – К.: Олимпийская литература, 1997. – 256 с.

#### **Мультимедиа**

1. DVD: Ю.А. Шахмурадов. Вольная борьба. Как научиться бороться. – М.: ООО «Маркон», 2009.
2. DVD: С. Белоглазов. Техника вольной борьбы.
3. VHS: Вольная борьба. Способы тактической подготовки. – М.: СоюзСпортФильм, 1988. – Продолжительность 00:40:50.
4. VHS: Техника вольной борьбы в стойке кустовым методом. – М.: СоюзСпортФильм, 1985. – Продолжительность 00:20:06.
5. VHS: Техника вольной борьбы. Фильм второй. Борьба в партере. – М.: СоюзСпортФильм, 1983. – Продолжительность 00:18:31.
6. VHS: Чемпионат мира по вольной борьбе 1989 года. – М.: СоюзСпортФильм, 1989. – Продолжительность 00:36:59.
7. VHS: Чемпионат мира по вольной борьбе. Эдмонтон-1982. Техника ведущих спортсменов мира. – М.: СоюзСпортФильм, 1982. – Продолжительность 00:17:58.
8. VHS: Вольная борьба. Техника переводов и сваливаний. – М.: СоюзСпортФильм, 1981. – Продолжительность 00:31:29.
9. VHS: Вольная борьба. Индивидуальная техника ведущих советских борцов. – М.: СоюзСпортФильм, 1980. – Продолжительность 00:20:04.

#### **Интернет ресурсы**

1. <http://arhivknig.com/zdorove-i-sport/> – Техника вольной борьбы (видео)
2. <http://borba-forum.iriston.ru/index.php/> – Общественный Международный Борцовский форум. Интернациональный форум любителей борьбы
3. <http://www.cela-wrestling.org/> – CELA
4. <http://www.fila-wrestling.com/> – FILA
5. <http://www.kmu.gov.ua/sport/control/> – Державна служба України у справах сім'ї, молоді та спорту
6. [http://www.kmu.gov.ua/sport/control/uk/publish/category?cat\\_id=67145](http://www.kmu.gov.ua/sport/control/uk/publish/category?cat_id=67145) – Єдина спортивна класифікація України
7. <http://www.ukrwrestling.com/> – Асоціація спортивної боротьби України
8. <http://www.volnaya-borba.ru/> – Основы вольной борьбы для детей
9. <http://wrestlingua.com/> – вольная борьба, греко-римская борьба, самбо, дзюдо, сумо
10. <http://www.wrestrus.ru/> – Федерация спортивной борьбы России



Підписано до друку 29.11.2011. Формат 64x90 1/16.  
Папір офсетний 70гр/м<sup>2</sup>. Гарнітура «Times».  
Ум.друк.арк. 6,125. Наклад 300 пр.  
Зам. №2011/10/31-4 від 31.10.2011 р.  
ТОВ «Друкарня «Літера»  
04119, м. Київ, вул. Сім'ї Хохлових, 8, тел. 502-68-08  
Свідоцтво про внесення суб'єкта видавничої справи  
до реєстра видавців ДК «2837 від 24.04.2007 р.