

**МІНІСТЕРСТВО МОЛОДІ ТА СПОРТУ УКРАЇНИ
РЕСПУБЛІКАНСЬКИЙ НАУКОВО-МЕТОДИЧНИЙ КАБІНЕТ
ФЕДЕРАЦІЯ ГРЕКО-РИМСЬКОЇ БОРОТЬБИ УКРАЇНИ**

ЗАТВЕРДЖУЮ

**Перший заступник Міністра
молоді та спорту України**

_____ **І. Є. Гоцул**

ГРЕКО-РИМСЬКА БОРОТЬБА

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

Греко-римська боротьба:

Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких спортивних шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності та спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю.

Програму підготували:

Ставрінов М.Г. – ст. викладач кафедри боксу, боротьби та важкої атлетики Державного Дніпропетровського інституту фізичної культури і спорту, заслужений працівник фізичної культури та спорту України, заслужений тренер України, майстер спорту України;

Орлюк В.В. – тренер-викладач МКДЮСШ «Вінниця», майстер спорту України;

Волошин В.М. – державний тренер України з греко-римської боротьби.

Програма обговорена та ухвалена Федерацією греко-римської боротьби України, отримала експертну оцінку фахівців Міністерства молоді та спорту України та Науково-дослідного інституту Національного університету фізичного виховання і спорту України.

Відповідальний за випуск *М.О. Бережна-Притула*

Редактор *А.І. Кравченко*

© Республіканський науково-методичний кабінет

Міністерства молоді та спорту України

ВСТУП

Доцільність розробки нової програми зумовлена потребою вдосконалення підготовки спортивного резерву в ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ та спеціалізованих навчальних закладах спортивного профілю у зв'язку із суттєвими змінами правил міжнародних змагань, які вплинули на техніку, тактику та систему вдосконалення майстерності борців, а також значними змінами в Положенні про дитячо-юнацьку спортивну школу, Положенні про школу вищої спортивної майстерності, затвердженням нових Класифікаційних норм та вимог Єдиної спортивної класифікації України з олімпійських видів спорту.

Навчальна програма із греко-римської боротьби розроблена відповідно до Закону України «Про фізичну культуру і спорт»; Постанов Кабінету Міністрів України від 05.11.1999 р. № 2061 «Про затвердження Положення про спеціалізований навчальний заклад спортивного профілю» зі змінами, внесеними Постановою від 28.12.2011 р. № 1354; від 05.11.2008 р. № 993 «Про затвердження Положення про дитячо-юнацьку спортивну школу» зі змінами, внесеними Постановами від 24.07.2013 р. № 549, від 19.08.2015 р. № 601, від 30.03.2016 р. № 248, від 30.11.2016 р. № 943; відповідних наказів Мінмолодьспорту від 17.07.2015 р. № 2581 «Про затвердження Положення про школу вищої спортивної майстерності», від 17.01.2015 р. № 67 «Про організацію навчально-тренувальної роботи дитячо-юнацьких спортивних шкіл», Держмолодьспорту від 11.07.2012 р. № 3022 «Про навчальні програми з видів спорту для спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю».

Програма є основним документом, що регламентує напрями навчально-тренувальної роботи у спортивних школах.

1. ОРГАНІЗАЦІЯ НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОЇ РОБОТИ

1.1. Загальні організаційно-методичні аспекти

Мета багаторічної підготовки борців – виховання всебічно розвинутих, висококваліфікованих спортсменів, здатних захищати честь свого колективу і держави на змаганнях найвищого рівня.

Основні завдання ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ, спортивних шкіл та спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю:

- підготовка спортсменів високої кваліфікації для поповнення збірних команд міст, областей, країни;
- підготовка з числа вихованців суддів зі спорту;
- методичне керівництво розвитком спорту;
- надання допомоги загальноосвітнім школам в організації позакласної роботи;
- методичне керівництво навчально-тренувальною роботою країни.

З метою вирішення цих завдань тренерсько-викладацький склад шкіл у своїй повсякденній діяльності має приділяти особливу увагу створенню умов для проведення систематичних цілорічних занять, прищеплювати вихованцям інтерес до обраного виду спорту, покращувати матеріальну базу.

Дирекція (педагогічна рада школи) може вносити часткові зміни у зміст та порядок засвоєння навчального матеріалу спортсменами різного віку, додержуючись основного напрямку програми. Навчальна робота у відділенні з греко-римської боротьби проводиться на підставі цієї програми та проводиться цілорічно.

Зарахування до школи здійснюється шляхом ретельного відбору здібних до занять дітей та підлітків.

До вступних іспитів діти допускаються після медичного обстеження. Зарахування до школи проводиться наприкінці серпня – на початку вересня

за результатами відбору з урахуванням даних педагогічних спостережень тренерів-викладачів і показників медичного контролю.

При переведенні з однієї навчальної групи до іншої, а також кожного року навчання, учні повинні виконувати контрольні нормативи згідно з навчальною програмою.

Заняття із засвоєння теоретичного матеріалу програми проводяться у вигляді бесід, пояснень викладачів на практичних заняттях і лекціях. Практичний матеріал програми вивчається на навчальних тренуваннях, які проводяться у формі групових занять.

У процесі навчання вихованці мають здобути теоретичні знання, навички з техніки й тактики ведення спортивної боротьби, а також навички, потрібні для суддівства змагань з греко-римської боротьби.

Суддівську практику спортсмени проходять на навчально-тренувальних заняттях і змаганнях. Під час проведення навчально-тренувальних занять і змагань тренери-викладачі зобов'язані суворо дотримуватися встановлених вимог до медичного контролю за станом здоров'я учнів, заходів щодо запобігання травмам і забезпечення належного санітарно-гігієнічного стану місць занять та обладнання.

У процесі навчання та тренування вирішуються також виховні завдання. Тренери-викладачі повинні виховувати в юних спортсменів любов до праці й навчання, повагу до старших, почуття відповідальності, дисципліни.

Важливими умовами успішної виховної роботи є вчасний початок занять, добра їх організація, висока вимогливість до відвідування та виконання правил на змаганнях.

1.2. Етапи спортивної підготовки

У теорії та методиці сучасного спорту відповідно до вікових особливостей фізичного розвитку людини визначені та науково

обґрунтовані такі етапи багаторічної підготовки спортсменів:

- етап початкової підготовки;
- етап попередньої базової підготовки;
- етап спеціалізованої базової підготовки;
- етап підготовки до вищих досягнень;
- етап максимальної реалізації індивідуальних можливостей;
- етап збереження високої спортивної майстерності.

Відповідно до викладеної періодизації будується багаторічна підготовка юних спортсменів-борців.

Етап початкової підготовки охоплює перші два-три роки занять у спортивній школі. Тренування вирішують завдання зміцнення здоров'я дітей, ліквідації недоліків у фізичному розвитку, розвинення фізичних якостей, вивчення техніки й тактики боротьби. Пріоритетними є різнобічна фізична та технічна підготовка - фундамент для поглибленої спеціальної підготовки. Заняття мають переважно ігровий та змагальний характер, що дозволяє підтримувати позитивне емоційне налаштування та успішно боротися з монотонністю під час вивчення технічних прийомів боротьби.

Етап попередньої базової підготовки ставить перед спортсменами завдання покращення фізичних кондицій та формування рухового потенціалу з метою успішного засвоєння широкого комплексу прийомів і технічних дій. Важливо на цьому етапі сформувати в юних борців стійку мотивацію до цілеспрямованої багаторічної підготовки.

Особлива увага приділяється розвитку швидкісних і швидкісно-силових якостей, координаційних здібностей та гнучкості. У техніко-тактичній підготовці ставиться завдання оволодіти доцільною варіативністю виконання прийомів і технічних дій та вмінням застосовувати їх у різноманітних тактичних ситуаціях.

Етап спеціалізованої базової підготовки передбачає планомірне збільшення частки тренувальних занять з великими навантаженнями та

застосування дедалі більш спеціалізованих засобів і методів тренування. Значне місце посідають індивідуальні заняття з тренером. Удосконалення техніки й тактики відбувається в умовах, наближених до змагальної діяльності. Спортсмени регулярно беруть участь у змаганнях, і дедалі частіше перед ними стоїть завдання показати найкращий результат. Тренувальний процес будується з урахуванням індивідуальних можливостей спортсменів. Багато уваги приділяється змагальній практиці із завданням формування та вдосконалення індивідуального стилю боротьби.

Етап підготовки до вищих досягнень. На цьому етапі передбачається досягнення максимальних результатів. Значно збільшується частка засобів спеціальної підготовки в загальному обсязі тренувальної роботи, різко зростає змагальна практика. Основне завдання етапу — максимальне використання засобів, здатних викликати бурхливий перебіг адаптаційних процесів. Сумарні величини обсягу та інтенсивності тренувальної роботи досягають максимуму, широко плануються заняття з великими навантаженнями, кількість занять у тижневих мікроциклах може досягти 15-20 і більше, різко зростають практика змагання і обсяг спеціальної психологічної, тактичної та інтегральної підготовки.

Етап максимальної реалізації індивідуальних можливостей. На цьому етапі є можливості для подальшого підвищення майстерності і зростання спортивних результатів. Обсяги тренувальної роботи і змагальної діяльності або стабілізуються на рівні, досягнутому на попередньому етапі багаторічної підготовки, або можуть бути трохи (на 5–10 %) підвищені чи знижені. Основне завдання етапу – знайти приховані резерви організму спортсмена в різних аспектах його підготовленості й забезпечити їх прояв у тренувальній і змагальній діяльності. Особливу увагу слід приділити знаходженню резервів у сфері тактичної і психологічної підготовленості, тобто в тих сторонах майстерності, результативність у яких багато в чому визначається досвідом

спортсмена.

Етап збереження досягнень характеризується перш за все індивідуальним підходом до побудови підготовки спортсмена. Основним завданням цього етапу є підтримання раніш досягнутого рівня функціональних можливостей організму без збільшення обсягу тренувальної роботи. Водночас не зменшується увага до вдосконалення техніко-тактичної майстерності, підвищення психічної готовності, ліквідації індивідуальних недоліків у фізичній підготовленості. Важливим чинником підтримання досягнень є тактична зрілість, яка прямо залежить від змагального досвіду спортсмена.

На цьому етапі, як ніколи, треба застосовувати нові тренувальні засоби, нетрадиційні варіанти планування підготовки, використовувати різноманітні засоби контролю, стимуляції та відновлення працездатності.

Навчально-тренувальний процес у кожній групі планується на підставі цієї програми, навчального плану і річних графіків розподілу навчальних годин. Навчальним планом передбачаються теоретичні та практичні заняття. На теоретичних заняттях вихованці набувають знань з анатомії, фізіології, гігієни, лікарського контролю, теорії та методики фізичного виховання, теорії спортивного тренування в обсязі, необхідному для досягнення спортсменами найвищих результатів.

Практичні заняття складаються з таких розділів: загальна та спеціальна фізична підготовка; вивчення, закріплення та вдосконалення техніки й тактики греко-римської боротьби; суддівська практика; перевірка виконання контрольних нормативів.

Під час планування програмного матеріалу для практичних занять засоби підготовки визначаються залежно від періоду тренування, рівня загальної фізичної та спеціальної підготовленості, віку спортсменів.

Навчально-тренувальний процес кожного року поділяється на три періоди – підготовчий, змагальний і перехідний. Кожний період має свої

завдання.

Підготовчий період (вересень – грудень): зміцнення здоров'я вихованців, поліпшення їхньої загальної фізичної підготовленості, вивчення техніки й тактики боротьби, удосконалення моральних і вольових якостей, теоретична підготовка.

Тривалість періоду для груп попередньої базової підготовки - 3-4 міс., для груп спеціалізованої базової підготовки та груп підготовки до вищих досягнень – 1,5–3 міс.

Змагальний період (січень – липень): подальший розвиток фізичних, морально-вольових якостей, вивчення та вдосконалення техніки й тактики боротьби, досягнення високого рівня тренуваності, спеціальна підготовка та участь у змаганнях, набуття суддівських навичок. Особлива увага приділяється підготовці до змагань. Залежно від кількості основних змагань змагальний період може складатися з 2–3 циклів підготовки.

Тривалість періоду для груп попередньої базової підготовки – 6–7 міс., для груп спеціалізованої базової підготовки та підготовки до вищих досягнень – 7–9 міс.

Перехідний період (1,5–2 міс.): активний відпочинок, підтримання досягнутого рівня загальної та спеціальної фізичної підготовленості.

Планування навчально-тренувального процесу на рік для спортсменів I розряду і вище може бути змінене залежно від термінів проведення основних змагань. Заняття проводяться за індивідуальним планом тренування спортсмена.

1.3. Режим роботи та наповнюваність навчальних груп

До навчальних груп з греко-римської боротьби зараховуються діти, які не мають медичних протипоказань і досягли восьмирічного віку.

Таблиця 1

Режим навчально-тренувальної роботи та наповнюваність навчальних груп у спортивних школах

Рік навчання	Мінімальний вік для зарахування, років	Мінімальна кількість вихованців	Тижневий режим навчально-тренувальної роботи, год.	Вимоги до спортивної підготовки (на початок навчального року)
Групи початкової підготовки				
1-й	8	10	6	Виконання контрольних нормативи із ЗФП та СФП
Більше 1 року	9	8	8	
Групи базової підготовки				
1-й	10	8	12	Виконання контрольних нормативів із ЗФП та СФП
2-й	11	6	14	
3-й	12	6	18	Виконання контрольних нормативів із ЗФП та СФП
Більше 3 років	13	6	20	Виконання контрольних нормативів із ЗФП та СФП
Групи спеціалізованої підготовки*				
1-й	14	6	24	Виконання контрольних нормативів із ЗФП та СФП
2-й	15	6	26	II юн. розряд
Більше 2 років	16	5	28	I юн. розряд або участь у чемпіонатах України серед кадетів (юнаків, молодших юнаків)
Групи підготовки до вищої спортивної майстерності*				
Увесь термін	17 і старші**	3	32	I розряд + 1 КМСУ або 1–8 місце в чемпіонатах України серед кадетів (юнаків), юніорів або Кубках України серед юніорів

Примітки: * За наявності у складі групи спеціалізованої підготовки або підготовки до вищої спортивної майстерності вихованців, які входять до складу національної збірної команди України з боротьби греко-римської, затвердженого наказом Мінмолодьспорту, тижневий режим навчально-тренувальної роботи може бути збільшено до 36 годин.

** До груп підготовки до вищої спортивної майстерності можуть зараховуватися спортсмени з 16 років за умови виконання відповідних вимог до спортивної підготовки.

Таблиця 2

Режим навчально-тренувальної роботи та наповнюваність навчальних груп у школах вищої спортивної майстерності

Рік навчання	Мінімальний вік для зарахування, років	Мінімальна кількість спортсменів	Тижневий режим навчально-тренувальної роботи, год.	Вимоги до спортивної підготовки (на початок навчального року)
<i>Групи спортивного удосконалення*</i>				
1-й	16	6	24	I розряд + 2 КМС та участь у чемпіонатах або Кубках України серед кадетів (юнаків, молодших юнаків), юніорів
2-й	17	6	26	50 % I розряд + 50 % КМС та участь у чемпіонатах або Кубках України серед кадетів (юнаків), юніорів та молоді
3-й	18	5	28	КМС та участь у чемпіонатах або Кубках України серед юніорів, молоді, дорослих
<i>Групи вищої спортивної майстерності*</i>				
Увесь термін	19 і старші**	4	32	КМС + 1 МС та участь у чемпіонатах або Кубках України серед юніорів, молоді, дорослих

Примітки: * За наявності в групі спортсменів, які входять до складу національної збірної команди України з боротьби греко-римської, затвердженого наказом Мінмолодьспорту, кількість годин може бути збільшена до 36.

** До груп вищої спортивної майстерності можуть зараховуватися спортсмени з 18 років за умови виконання відповідних вимог до спортивної підготовки.

Таблиця 3

Режим навчально-тренувальної роботи та наповнюваність навчальних груп у спеціалізованих навчальних закладах спортивного профілю

Клас	Мінімальна кількість учнів у групі	Тижневий режим навчально-тренувальної роботи (годин)	Вимоги до спортивної підготовки	
			Початок	Кінець
7	6	24	II юн. розряд	-
8	6	24	I юн. розряд	-
9	5	27	I юн. розряд	-
10	5	27	II розряд	-
11–12	4	32	I розряд	I розряд – КМС
I	2	32	I розряд – КМС	КМС
II	2	32	КМС	КМС
III	2	32	КМС	КМС

1.4. Планування та облік навчально-тренувальної роботи

У відділенні з греко-римської боротьби ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ та спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю повинні бути такі документи: програма, навчальні плани (табл. 5, 6), річні графіки розподілу навчальних годин для окремих груп, розклад занять, робочі (поурочні) плани, конспекти занять, календарний план спортивних заходів, індивідуальні плани спортсменів старших розрядів. Орієнтовний зміст практичних та теоретичних занять у 7 – 12 класах та на I – III курсах спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю відповідає орієнтовному змісту теоретичних та практичних занять у групах базової, спеціалізованої підготовки та підготовки до вищої спортивної майстерності відповідного року навчання у ДЮСШ, СДЮШОР, (табл. 5, 6). Облік навчально-тренувальної та виховної роботи у групах ведеться в журналах.

1.5. Вікові особливості спортивної підготовки

Для досягнення максимальних результатів у греко-римській боротьбі

особливу увагу приділяють віковим особливостям спортсменів. З урахуванням поступового розвитку органів та систем організму змінюються обсяг та спрямування тренувальних занять (табл. 4).

Таблиця 4

Вікові особливості в розвитку рухових якостей

Вік вихованців	Вікові особливості	Методика навчання та тренування
8–9 років	Інтенсивно розвиваються м'язова система та центри регуляції рухів. Великі м'язи розвиваються швидше.	Значну увагу слід приділяти м'язам-розгиначам і розвитку координації рухів.
	Регуляторні механізми серцево-судинної, дихальної, м'язової та нервової систем недосконалі.	Навантаження має бути помірної інтенсивності.
	Тривалість активної уваги, зосередженості та розумової працездатності невелика – до 15 хв.	Заняття мають бути емоційними, багатоплановими.
	На цей вік припадає сенситивний період розвитку швидкісних здібностей та спритності.	Під час навчання рухових дій переважає наочний метод (демонстрація та перегляд відеоматеріалів). Доцільно використовувати вправи на розвиток здібностей до орієнтування у просторі та часі за допомогою ігрового методу.
10–12 років	Відбуваються суттєві зміни рухової функції. За багатьма параметрами вони досягають дуже високого рівня, тому створюються найсприятливіші передумови для навчання та розвитку фізичних якостей.	Потрібно використовувати цей період для навчання нових, зокрема складніших, дій, а також активізувати роботу щодо розвитку спеціальних якостей, особливо швидкісно-силових, спритності, гнучкості.
	Значного розвитку досягають кора головного мозку, II сигнальна система; слова набувають дедалі більшого значення.	Дедалі більшого значення у навчанні набувають словесні методи.
	Силові та статичні вправи викликають швидку втому, краще сприймаються короткочасні швидкісно-силові вправи.	Доцільно дотримуватися швидкісно-силового режиму, статичні навантаження давати в обмеженому обсязі.

Продовження таблиці 4

Вік вихованців	Вікові особливості	Методика навчання та тренування
	У дітей 10–12 років тонічна опірність м'язів розтягуванню є найменшою.	Вправи спрямовані на розвиток активної гнучкості.
	Серце дитини при фізичному навантаженні витрачає значно більше енергії, ніж серце дорослого. Хвилиний об'єм крові збільшується за рахунок пришвидшення серцевих скорочень за незначного збільшення ударного об'єму.	Для збереження працездатності слід змінювати зміст і характер роботи, а також робити часті перерви між вправами.
13–15 років	Спостерігається прискорене зростання довжини та маси тіла, відбувається формування постаті.	Потрібна інтенсифікація навантажень і подальший розвиток силових якостей.
	У дівчат з'являється овуляторно-менструальний цикл (ОМЦ).	Планування навантажень різної величини і спрямованості повинно враховувати індивідуальну динаміку працездатності та самопочуття впродовж ОМЦ за різними фазами.
	Має місце найбільший приріст відносної сили, підлітки успішно справляються з динамічними вправами у висі.	Тренувальний процес спрямований на виконання складно-координаційних вправ.
	У поведінці визначається перевага збудження над гальмуванням, реакції за силою та характером часто не є адекватними щодо подразників, що їх спричиняють.	Одним з найважливіших завдань є виховання стриманості та поміркованості. Конче потрібні сприятливі умови, доброзичливість і взаєморозуміння.
16–17 років	Має місце оптимальний рівень функціонування кардіореспіраторної системи.	Збільшення обсягу навантаження з урахуванням показників кардіореспіраторної системи.
18–19 років	Період завершення фізичного й психічного дозрівання, соціальної готовності до суспільно корисної продуктивної праці і громадянської відповідальності.	Збільшення обсягу навантаження з урахуванням показників. Психологічна підготовка спортсменів до участі у змаганнях.

2. ОСНОВНІ ВИДИ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ

2.1. Теоретична підготовка

План теоретичної підготовки

1. Фізична культура та спорт в Україні.

Значення фізичної культури та спорту для розвитку суспільства; розвиток спорту у світі, видатні спортсмени сучасності у греко-римській боротьбі. Розвиток спорту в Україні, успіхи українських борців на світовій арені. Єдина спортивна класифікація України, її значення в розвитку спорту в країні. Завдання фізкультурних організацій України щодо розвитку масовості та підвищення майстерності спортсменів. ДЮСШ, СДЮШОР і ШВСМ та спеціалізовані навчальні заклади спортивного профілю: їх завдання в підготовці спортсменів високого класу.

2. Стислий огляд розвитку спортивної боротьби в Україні.

Характеристика різних видів спортивної боротьби. Місце і значення її в системі фізичного виховання. Стислий історичний огляд: боротьба - стародавній вид фізичних вправ. Народні види боротьби в Україні. Розвиток професійної боротьби в Україні. Розвиток греко-римської боротьби в Україні. Досягнення українських борців греко-римського стилю на змаганнях найвищого ґатунку.

3. Анатомія та фізіологія людини. Фізіологія спорту.

Основні теоретичні відомості про будову та функції організму людини. Основні положення фізіології спорту. Вплив систематичних занять спортом на функціональний стан організму. Систематичні заняття фізичними вправами та спортом – як важлива умова зміцнення здоров'я, розвитку фізичних можливостей та досягнення високих результатів. Спортивне тренування – як процес удосконалення функцій організму. Анатомо-фізіологічна характеристика боротьби.

4. Основні положення гігієни та гігієни фізичного виховання та спорту.

Основні положення гігієни фізичного виховання та спорту. Гігієнічні засоби підвищення та відновлення працездатності спортсменів. Харчування спортсменів. Побудова харчового раціону спортсменів. Зміни енерговитрат залежно від обсягу та інтенсивності тренувальних навантажень (участі у змаганнях), ваги спортсмена. Ваговий режим борця.

5. Лікарсько-педагогічний контроль. Профілактика травм та захворювань, перша допомога. Засоби відновлення в спорті.

Лікарсько-педагогічний контроль. Профілактика травм і захворювань, перша допомога. Засоби відновлення та їх різновиди у спорті. Поняття про втому та перевтому. Види й причини спортивного травматизму. Надання першої допомоги при нещасних випадках. Протипоказання до тренувальних занять та участі в змаганнях.

6. Фізіологічні аспекти спортивного тренування.

Фізіологічна характеристика довільних рухів і їх роль у формуванні рухових навиків. Особливості функціонального стану організму спортсменів. Фізіологічна характеристика основних станів організму, що виникають при виконанні фізичних вправ. Поняття про втому. Засоби та методи ліквідації втоми. Поняття про адаптацію. Види адаптації. Загальні поняття про навантаження. Дозування навантаження у спортивному тренуванні.

7. Техніка і тактика греко-римської боротьби.

Поняття про техніку й тактику, їх взаємозв'язок. Значення техніки й тактики щодо вдосконалення майстерності спортсмена. Технічні засоби греко-римської боротьби у стійці та партері. Основні технічні дії (прийоми, захисти, контрприйоми, комбінації). Особливості техніки захисних дій. Принципи побудови комбінацій.

Тактика боротьби. Значення і роль тактичної підготовки борця. Тактика ведення поєдинку. Складання плану ведення поєдинку з урахуванням

підготовленості суперника та власних можливостей. Вибір стилю та темпу поєдинку. Проведення прийомів залежно від створеного положення.

Особливості тактики командних змагань: визначення складу команди, завдання команди та кожного учасника зустрічі, зміни в складі команди в ході змагань та ін. Аналіз техніки й тактики поєдинків, проведених у змаганнях. Аналіз майстерності основних супротивників. Розвиток тактичного мислення в ході тренувальних занять та змагань. Особливості української школи боротьби.

8. Основні положення системи спортивного тренування.

Мета і завдання спортивного тренування. Сторони підготовки спортсмена. Закономірності та принципи спортивного тренування. Засоби та методи спортивного тренування. Методи спортивного тренування. Основні напрямки вдосконалення системи підготовки спортсменів.

9. Побудова тренувального процесу спортсменів.

Основні теоретико-методичні поняття. Планування тренувального процесу спортсменів високої кваліфікації. Завдання спортивної підготовки. Сторони підготовки спортсменів. Побудова тренувального процесу спортсменів на різних етапах річного тренувального циклу. Побудова тренувальних занять. Засоби тренувального заняття. Побудова мікроциклів. Побудова мезоциклів. Побудова річного циклу підготовки спортсменів.

10. Загальна та спеціальна фізична підготовка.

Спрямованість загальної та спеціальної фізичної підготовки. Загальна фізична підготовка – як основа розвитку фізичних якостей та здібностей, рухових функцій, підвищення спортивної працездатності. Спеціальна фізична підготовка, її значення. Взаємозв'язок засобів загальної та спеціальної фізичної підготовки, зміна їх співвідношення залежно від рівня підготовленості навчальних груп, спортивної майстерності вихованців, періодів та етапів підготовки до змагань. Визначення рівня загальної та спеціальної фізичної підготовленості борців за результатами виконання

нормативних вимог програми.

11. Психологічна підготовка.

Удосконалення морально-вольових якостей. Спеціальні психічні функції спортсмена. Керування психічним станом у період тренувальної і змагальної діяльності.

12. Засоби відновлення спортивної працездатності.

Характеристика засобів відновлення спортивної працездатності. Педагогічні засоби відновлення спортивної працездатності. Медико-біологічні засоби відновлення спортивної працездатності. Психологічні засоби відновлення. Класифікація психологічних засобів відновлення. Алгоритм використання психологічних засобів у комплексі з педагогічними та медико-біологічними засобами відновлення працездатності.

13. Контроль у багаторічному процесі підготовки борців.

Мета і види контролю. Контроль змагальної діяльності. Контроль тренувальних і змагальних навантажень. Контроль за результатами змагань. Вимірювання та оцінка ефективності змагальної діяльності. Оцінка спеціальної фізичної підготовленості борця. Контроль за техніко-тактичною підготовкою. Контроль за психологічною підготовкою.

14. Правила змагань. Організація та проведення змагань.

Значення змагань, характер та способи їх проведення. Положення про змагання. Програма змагання. Підготовка місць змагань, їх оформлення. Порядок відкриття та закриття змагань. Порядок проведення змагань. Склад суддівської колегії. Права та обов'язки членів суддівської колегії. Правила суддівства. Документи змагань, протокол зважування, протокол ходу змагань, протокол складу пар, суддівська записка, звіт.

15. Місця занять. Обладнання та інвентар.

Санітарно-гігієнічні вимоги до залу боротьби та до підсобних приміщень (роздягальні, душові, санвузол, склад, масажна, лазня, лабораторія, методкабінет). Вимоги до екіпіровки борця.

Таблиця 5
Орієнтовний навчальний план підготовки з греко-римської боротьби у ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ та спеціалізованих навчальних закладах спортивного профілю, год.

Зміст заняття	Групи спортивної підготовки												
	Початкової підготовки			Базової підготовки			Спеціалізованої підготовки			Підготовки до вищої спортивної майстерності			
				Спортивного удосконалення			Вищої спортивної майстерності						
	Рік навчання												
	1-й	Більше 1 року	1-й	2-й	3-й	Більше 3 років	1-й	2-й	Більше 2 років	Увесь строк			
										32 год.	36 год.		
Клас та курс навчання у спеціалізованому закладі спортивного профілю													
						7 клас	8 клас	9-10 клас	11-12 клас	I-III курс			
Теоретична підготовка	10	12	16	18	24	32	50	50	70	80	100	100	130
Практична підготовка	302	404	608	710	912	1008	1198	1198	1282	1324	1564	1564	1742
У тому числі:													
загальна фізична	90	112	142	146	172	180	170	170	182	172	216	216	224
спеціальна фізична	62	84	96	118	146	154	164	158	164	172	200	200	202
Вивчення та вдосконалення техніки й тактики греко-римської боротьби .													
Тренування. Підготовка до змагань	136	194	350	422	566	630	724	726	790	830	994	994	1154
Суддівська практика			4	6	8	20	20	20	22	22	26	26	32
Відновлювальні заходи							96	96	96	96	96	96	96
Виконання контрольних нормативів	14	14	16	18	20	24	24	28	28	32	32	32	34
Змагання	Проводяться згідно з календарним планом змагань												
Усього:	312	416	624	728	936	1040	1248	1248	1352	1404	1664	1664	1872

Таблиця 6

Орієнтовний план з теоретичної підготовки з греко-римської боротьби, год.

Зміст заняття	Групи спортивної підготовки											
	Початкової підготовки		Базової підготовки			Спеціалізованої підготовки			Підготовки до вищої спортивної майстерності			
						Спортивного удосконалення			Вищої спортивної майстерності			
	Рік навчання											
	1-й	Більше року	1-й	2-й	3-й	Більше 3 років	1-й	2-й	Більше 2 років	Увесь строк		
										32 год.	36 год	
	Клас та курс навчання у спеціалізованому закладі спортивного профілю											
							7-8 клас		9-10 клас	11-12 клас	I-III курс	
Фізична культура і спорт в Україні	1	1	1	-	1	1	1	1	1	1	1	
Стильний огляд розвитку спортивної боротьби в Україні та світі	1	1	1	1	1	1	2	2	2	3	4	
Анатомія та фізіологія людини. Фізіологія людини	-	1	-	1	2	2	2	3	2	3	4	
Основні положення гігієни та гігієни фізичного виховання та спорту	1	1	1	1	1	2	3	4	4	6	8	
Лікарсько-педагогічний контроль. Профілактика травм та захворювань, перша допомога. Засоби відновлення в спорті	1	1	1	1	1	1	2	2	3	7	8	
Фізіологічні аспекти спортивного тренування	-	-	1	2	2	2	2	3	3	4	4	
Техніка і тактика греко-римської боротьби	2	2	3	3	4	5	8	10	12	14	18	
Основні положення системи спортивного тренування	1	1	1	2	2	3	5	9	10	12	15	
Побудова тренувального процесу спортсменів	-	1	2	2	4	5	9	13	14	16	20	

Продовження таблиці 6

Зміст заняття	Групи спортивної підготовки												
	Початкової підготовки		Базової підготовки			Спеціалізованої підготовки			Підготовки до вищої спортивної майстерності				
						Спортивного удосконалення			Вищої спортивної майстерності				
	Рік навчання												
	1-й	Більше року	1-й	2-й	3-й	Більше 3 років	1-й	2-й	Більше 2 років	Увесь строк			
										32 год.	36 год.		
Клас та курс навчання у спеціалізованому закладі спортивного профілю													
							7-8 клас		9-10 клас	11-12 клас	1-III курс		
Загальна та спеціальна фізична підготовка	1	1	2	1	2	3	4	6	8	10	10	14	
Психологічна підготовка	-	-	1	2	2	3	6	7	8	10	12	15	
Засоби відновлення спортивної працездатності	-	-	1	1	1	2	3	4	5	7	8	10	
Контроль у багаторічному процесі підготовки борців	-	-	-	-	-	-	1	2	3	3	3	3	
Правила змагань. Організація та проведення змагань	1	1	1	1	1	1	2	4	4	4	4	5	
Місця занять, обладнання та інвентар	1	1	-	-	-	1	-	-	1	-	-	1	
Усього:	10	12	16	18	24	32	50	70	80	100	100	130	

2.2. Загальна та спеціальна фізична підготовка

Фізична підготовка є невід'ємною частиною спеціалізованої підготовки, яка створює її основу, на всіх етапах удосконалення спортивної майстерності.

Засоби фізичної підготовки сприяють набуттю необхідних рухових можливостей:

- добре розвиненої м'язової системи;
- загальної і спеціальної витривалості;
- оптимального поєднання напруження і розслаблення окремих груп м'язів, які забезпечують необхідну технічну дію, дозовано і вибірково;
- точно і тонко координованих рухових зусиль;
- добре розвиненого відчуття рівноваги;
- швидкого і повного відновлення після великих навантажень.

Загальна фізична підготовка.

Загальна фізична підготовка (ЗФП) забезпечує вирішення таких завдань:

- зміцнення здоров'я та нервової системи;
- підвищення функціональних можливостей організму;
- підвищення необхідних фізичних якостей;
- усунення недоліків у розвитку;
- придбання та вдосконалення різноманітних рухових навичок;
- підвищення і відновлення працездатності, необхідної під час тренувань і змагань;
- розвиток сили, швидкості, витривалості, координації рухів, точності дій та інших навичок;
- активний відпочинок для центральної нервової системи.

Добір засобів підготовки, що використовуються, та їх дозування мають здійснюватися на підставі суворого врахування вікових особливостей та рівня фізичного розвитку учнів-спортсменів, а також цілей та завдань конкретного періоду підготовки.

Використовують такі вправи:

- стройові вправи;
- загальнорозвивальні вправи (в русі та на місці, стрибки, вправи для різних частин тіла);
- вправи з предметами (скакалка, гімнастична палка, тенісний м'яч, набивний м'яч, гирі та інші обтяження);
- рухливі ігри та естафети;
- вправи з інших видів спорту (спортивна гімнастика, акробатика, вправи на батуті, легка атлетика, спортивні ігри, плавання, важка атлетика, веслування).

Спеціальна фізична підготовка.

Спеціальна фізична підготовка (СФП) забезпечує вирішення таких завдань:

- підвищення функціональних можливостей організму;
- удосконалення спеціальних якостей - сили, швидкості, спритності, гнучкості та витривалості;
- розвиток груп м'язів з урахуванням індивідуальних особливостей та арсеналу техніко-тактичних дій;
- удосконалення координації рухів, швидкості реакції, орієнтації в просторі.

Добір засобів підготовки, що використовуються, та їх дозування мають здійснюватися на підставі суворого врахування вікових особливостей та рівня фізичного розвитку учнів-спортсменів, а також цілей та завдань конкретного періоду підготовки.

Для вирішення поставлених задач використовуються такі вправи:

- найпростіші форми боротьби (боротьба за площу килима в парах, за м'яч між командами, «бій півнів», «бій вершників», виведення з рівноваги, перетягування та ін.);
- вправи для укріплення «мосту» (рухи в положенні «на мосту», вправи в

- упорі головою в килим, рухи на «мосту», тримаючи набивний м'яч, гирі, штангу, з партнером, перевороти з «мосту», виходи з положення «мосту»);
- імітаційні вправи;
 - вправи для розвитку швидкості (бігові вправи, стрибки, виконання спеціальних вправ борця, прийомів на час; ведення бою зі швидким, легким партнером, з частою зміною партнерів; гра в баскетбол, гандбол, футбол);
 - вправи для розвитку сили (вправи на тренажерах, з обтяжуванням, з партнером, вправи на «мосту» зі штангою, гирями, партнером, що сидить на стегнах, грудях; дожими, виходи та контрприйоми з виходом з «мосту»);
 - вправи для розвитку спритності (акробатичні вправи, вправи на батуті, спеціальні вправи борця - на «мосту», з манекеном, партнером, вправи з незвичайних вихідних положень, з включенням незнайомих елементів прийомів, захисту, контрприйомів і комбінацій);
 - вправи для розвитку гнучкості (вправи з великою амплітудою руху, з обтяженням, гімнастичною палкою тощо; акробатичні вправи – «міст», фляк, перевороти, «шпагат» тощо; спеціальні вправи борця - вставання зі стійки на «міст», рухи на «мосту», перевороти з «мосту», забігання навколо голови; виконання елементів переворотів перекатом, розгинанням у партері, кидків прогином у стійці);
 - вправи для розвитку витривалості (лижні перегони, біг на середні та довгі дистанції, багаторазове виконання прийомів з манекеном, партнером у швидкому темпі; ведення поєдинку зі спуртами з частою зміною партнерів за формулою, яка перевищує змагальну).

3. ПОБУДОВА НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ У ГРУПАХ СПОРТИВНОЇ ПІДГОТОВКИ

3.1. Групи початкової підготовки

3.1.1. Основний програмний матеріал груп першого року навчання

Технічна підготовка

Технічна підготовка в греко-римській боротьбі підрозділяється на техніку боротьби в партері та в стійці.

Техніка боротьби в партері

Перевороти скручуванням:

1. «Важелем».

Захист: а) не дати здійснити захват, притиснувши руку, яку захоплює той, хто атакує, до тулуба; б) виставити ногу в бік перевороту і, повертаючись грудьми до того, хто атакує, звільнитися від захвату.

Контрприйоми: а) переворот за себе захватом різнойменної руки під плече; б) переворот за себе за однойменне плече.

2. Захватом рук збоку.

Захист: а) відвести дальню руку вбік; б) виставити дальню ногу вперед і, повертаючись грудьми до борця, що атакує, стати в стійку; в) повертаючись спиною до борця, що атакує, виставити ближню ногу в бік перевороту.

Контрприйоми: а) переворот за себе за однойменне плече; б) переворот за себе за різнойменну руку під плече.

Перевороти забіганням:

1. Захватом шиї з-під плеча.

Захист: а) підняти голову і, притиснувши плече до себе, не дати захопити шию; б) притиснувши плече до себе, виставити ногу в бік

перевороту.

Контрприйоми: а) вихід нагору висідом; б) кидок підворотом захватом руки під плече.

2. З «ключем» і передпліччям на шиї.

Захист: а) лягти на бік спиною до того, хто атакує, зняти його руку з шиї або впертися рукою в килим; б) упираючись вільною рукою в килим, прийняти положення високого партера та відвести плече захопленої руки вбік.

Контрприйоми: а) вихід нагору висідом; б) кидок підворотом захватом руки через плече; в) кидок за зап'ясток.

Перевороти переходом:

1. З «ключем» і захватом підборіддя.

Захист: а) лягти на бік у бік захопленої на «ключ» руки та, упираючись вільною рукою в килим, не дати борцю, що атакує, перейти на другий бік; б) не давши збити себе на живіт, упертись вільною рукою в килим, відставити ногу назад і повернутися обличчям до того, хто атакує.

Контрприйоми: а) вихід нагору висідом; б) кидок підворотом із захватом руки через плече.

2. З «ключем» і захватом плеча другої руки.

Захист: а) лягти на бік захопленої руки, виставивши ногу і руку в бік перевороту.

Контрприйоми: а) вихід нагору висідом; б) кидок підворотом захватом руки через плече.

Захвати руки на «ключ»:

1. Однією рукою ззаду. Захист: виставляючи руку вперед, відставити ногу назад між ногами того, хто атакує.

2. Двома руками ззаду. Захист: випрямляючи з'єднані в «замок» руки вперед, відставити ногу назад між ногами борця, що атакує, зробити тулубом рух назад.

3. З упором головою в плече. Захист: забрати атаковану руку ліктем від себе.

4. Поштовхом суперника вбік. Захват: у момент падіння притиснути захоплену руку до свого тулуба.

5. Ривком за плечі. Захист: у момент ривка за плечі виставити руки вперед, зчепивши їх у «замок».

Засоби визволення руки, захопленої на «ключ»:

1. Переставити однойменну із захопленою рукою ногу вперед на коліно; відштовхнувшись ногами та зробивши ривок тулубом і рукою вперед, звільнитися від захвату.

2. З'єднати свої руки в «замок» і зусиллям м'язів рук звільнитися від захвату, випрямивши їх.

3. Виставляючи вперед-вбік ногу, яка знаходиться між ногами борця, що атакує, повернутися до нього грудьми, розігнути руку, захоплену на «ключ».

Комбінації прийомів:

1. Переворот захватом рук збоку – захист відведенням руки вбік – переворот «важелем».

2. Переворот захватом рук збоку – захист виставляючи дальню ногу вперед-вбік – переворот за себе захватом руки та шиї.

Техніка боротьби в стійці

Переведення у партер:

1. Ривком захватом плеча та шиї зверху.

Захист: підійти ближче до того, хто атакує, та притиснути його руки до себе.

Контрприйоми: а) переведення ривком із захватом тулуба; б) переведення обертотом захватом руки.

2. Ривком за руку.

Захист: а) заступити за борця, що атакує, та ривком на себе звільнити

захоплену руку; б) у момент ривка за руку здійснити вільною рукою блокування передпліччя.

Контрприйоми: а) переведення ривком за руку; б) кидок підворотом захватом за руку через плече.

3. Нирком захватом шиї та тулуба.

Захист: а) захопити різнойменну руку того, хто атакує, за плече, не даючи здійснити нирок; б) перенести руку над головою борця, що атакує, відійти та повернутись до нього грудьми.

Контрприйоми: а) кидок підворотом захватом руки під плече; б) кидок прогином за плече знизу і шию зверху.

Кидки підворотом (через спину):

1. Захватом руки (зверху, знизу) та шиї.

Захист: присідаючи, відхилитися назад і захопити вільною рукою руку того, хто атакує, на шиї або впертися вільною рукою в його поперек.

Контрприйоми: а) кидок прогином із захватом тулуба; б) перевід у партер за тулуб ззаду; в) збивання захватом руки та тулуба.

2. Захватом руки через плече.

Захист: а) випрямитися і впертися вільною рукою в поперек борця, що атакує; б) присідаючи, відхилитись назад і захопити тулуб того, хто атакує, ззаду.

Контрприйоми: а) переведення ривком за руку; б) кидок прогином із захватом тулуба рукою.

Комбінації прийомів:

1. Переведення ривком за руку – захист – переведення за іншу руку.

2. Кидок підворотом захватом руки та шиї – захист – переведення із захватом шиї та тулуба.

3. Кидок підворотом захватом руки через плече – захист – переведення ривком за руку.

Тактична підготовка

Найпростіші засоби тактичної підготовки для проведення прийомів (виведення з рівноваги, маневрування) вивчаються водночас з оволодінням техніки.

Підготовка до змагань

Виховання фізичних якостей та розвиток навичок проведення технічних і тактичних дій у тренувальних поєдинках за правилами боротьби. Найпростіші форми боротьби (на колінах, виштовхування, захват тощо).

3.1.2. Більше одного року навчання

Технічна підготовка. Техніка боротьби в партері

Перевороти скручуванням:

1. За дальню руку ззаду-збоку.

Захист: а) виставити вперед-вбік руку, яку захоплюють; б) виставити ногу в бік перевероту, повернутися спиною до партнера, який атакує (висідом).

Контрприйоми: а) кидок відворотом захватом руки під плече; б) переверот за себе захватом однойменної руки за плече.

2. За різнойменний зап'ясток ззаду-збоку.

Захист: а) виставити руку вперед; б) звільнити захоплену руку передпліччям вільної руки.

Контрприйом: кидок через спину із захватом зап'ястка.

3. Захватом шиї з-під плеча та другої руки знизу.

Захист: а) притиснути руку до себе; б) виставити ногу в бік перевероту, повернутися грудьми до того, хто атакує.

Контрприйоми: а) кидок відворотом захватом руки під плече; б) переверот за себе за однойменне плече.

Перевороти забіганням:

1. З «ключем» і захватом передпліччя зсередини.

Захист: а) виставити вперед захоплену за передпліччя руку; б) лягти на бік спиною до борця, що атакує; спертися рукою (ногою) в килим, перейти у високий партер.

Контрприйоми: а) кидок підворотом захватом руки через плече; б) вихід нагору висідом.

2. Захватом шиї з-під плеча.

Захист: а) підняти голову, притискуючи плече до себе, не дати захопити шию; б) притиснути плечі до себе, лягти на живіт; піднімаючи голову, розірвати захват.

Контрприйоми: а) кидок підворотом захватом руки під плече; б) переворот висідом захватом руки під плече.

Переворот прогином «важелем».

Захист: а) не даючи захопити шию, притиснути захоплену руку до себе; б) відставити назад ногу, яка ближче до того, хто атакує, та притиснутись тазом до килима.

Контрприйом: накривання відставленням ноги назад із захватом руки під плече.

Перевороти перекатом:

1. Захватом шиї з-під плеча та тулуба знизу.

Захист: а) не даючи зробити захват шиї, притиснути руку до себе; б) виставити ногу вперед, повернутися грудьми до того, хто атакує.

Контрприйоми: а) переворот за себе захватом однойменного плеча; б) накривання відкиданням ніг за того, хто атакує.

2. Захватом шиї та тулуба знизу.

Захист: а) упираючись руками в килим і піднімаючи голову вгору, притиснутись тазом до килима; б) виставити ногу вперед-вбік; повертаючись грудьми до борця, що атакує, звільнитись від захвату.

Контрприйом: переверот за себе захватом однойменного плеча.

Переверот накатом: захватом передпліччя та тулуба зверху.

Захист: притиснутись тазом до килима; повертаючись грудьми до партнера, який атакує, упертися рукою та коліном у килим.

Контрприйоми: а) накривання відкиданням ніг за того, хто атакує; б) вихід нагору висідом.

Засоби захватів руки на «ключ»:

1. При зворотному захваті тулуба.
2. Двома руками.
3. При захваті передпліччя дальньої руки.
4. При захваті шиї з-під плеча ззовні.

Комбінації прийомів у партері:

1. Переверот захватом рук збоку – захист, відводячи дальню руку, – переверот перекатом із захватом шиї та тулуба знизу.
2. Переверот «важелем» – захист, виставляючи дальню ногу вперед, – переверот прогином з «важелем».

Техніка боротьби в стійці

Переведення у партер обертанням («вертушка»):

1. Захватом руки зверху.

Захист: випрямляючись, ривком до себе звільнити захоплену руку.

Контрприйоми: а) накривання висідом; б) переведення, забігаючи у протилежний бік (навколо голови).

2. Захватом руки знизу.

Захват: випрямляючись, ривком до себе звільнити захоплену руку.

Контрприйом: накривання висідом.

Кидки підворотом (через спину):

1. Захватом шиї з плечем.

Захист: присідаючи, відхилитись назад і захопити тулуб борця, що атакує, ззаду.

Контрприйом: кидок прогином із захватом тулуба рукою.

2. Захватом руки під плече.

Захист: присідаючи, відхилитись назад і ривком звільнити руку.

Контрприйом: кидок прогином захватом тулуба.

Кидок поворотом («млин»): захватом руки двома руками на шию (однойменною рукою – за зап'ясток, різнойменною – за плече ззовні).

Захист: відставити ближню до того, хто атакує, ногу назад і захопити його шию з плечем зверху.

Контрприйоми: а) переведення захватом шиї з плечем зверху; б) кидок прогином захватом шиї з плечем зверху.

Звалювання:

1. Збиванням захватом руки.

Захист: у момент збивання (поштовху) відставити ближню до партнера, який атакує, ногу назад.

Контрприйоми: а) переведення ривком за руку; б) кидок прогином із захватом однойменної руки знизу.

2. Збивання захватом руки та тулуба.

Захист: відставити ближню до того, хто атакує, ногу назад.

Контрприйом: кидок прогином із захватом руки та тулуба.

Комбінації прийомів:

1. Переведення ривком за руку – захист – кидок підворотом захватом руки.

2. Переведення ривком – захист – збивання захватом тулуба.

3. Кидок підворотом захватом руки через плече – захист – переведення ривком за руку.

4. Звалювання збиванням захватом руки – захист – кидок відворотом захватом руки через плече.

5. Звалювання збиванням захватом руки – захист – переведення обертанням («вертушка»).

6. Переведення обертанням – захист – звалювання збиванням за тулуб.

Дожими, виходи та контрприйоми з виходами з «мосту»:

1. Дожим за руку та шию збоку (із з'єднанням та без з'єднання рук).

Виходи з «мосту»: а) забіганням у бік від партнера; б) звільняючи руку, перевернутися на живіт у бік суперника.

Контрприйом: переверот через себе захватом руки двома руками.

2. Дожим за руку та тулуб збоку (із з'єднанням та без з'єднання рук).

Вихід з «мосту»: забігання в бік партнера.

Контрприйоми: а) накривання через висід захватом руки й тулуба; б) переверот через себе захватом руки двома руками; в) переверот через себе захватом тулуба з рукою.

Кидок поворотом («млин»): захватом руки двома руками на шию (однойменною рукою – за зап'ясток, різнойменною – за плече ззовні).

Захист: відставити ближню до партнера, який атакує, ногу назад і захопити його шию з плечем зверху.

Контрприйоми: а) переведення захватом шиї з плечем зверху; б) кидок прогином захватом шиї з плечем зверху.

Звалювання:

1. Збиванням захватом руки.

Захист: у момент збивання (поштовху) відставити ближню до того, хто атакує, ногу назад.

Контрприйоми: а) переведення ривком за руку; б) кидок прогином із захватом однойменної руки знизу.

2. Збивання захватом руки та тулуба.

Захист: відставити ближню до того, хто атакує, ногу назад.

Контрприйом: кидок прогином із захватом руки та тулуба.

Комбінації прийомів:

1. Переведення ривком за руку – захист – кидок підворотом захватом

руки.

2. Переведення ривком – захист – збивання захватом тулуба.
3. Кидок підворотом захватом руки через плече – захист – переведення ривком за руку.
4. Звалювання збиванням захватом руки – захист – кидок відворотом захватом руки через плече.
5. Переведення обертанням – захист – звалювання збиванням за тулуб.
6. Переведення обертанням – захист – звалювання збиванням за тулуб.

Дожими, виходи та контрприйоми з виходами з «мосту»:

1. Дожим за руку та шию збоку (із з'єднанням та без з'єднання рук). Виходи з «мосту»: а) забіганням у бік від партнера; б) звільняючи руку, перевернутися на живіт у бік суперника. Контрприйом: переверот через себе захватом руки двома руками.

2. Дожим за руку та тулуб збоку (із з'єднанням та без з'єднання рук). Вихід з «мосту»: забігання в бік від партнера. Контрприйоми: а) накривання через висід захватом руки й тулуба; б) переверот через себе захватом руки двома руками; в) переверот через себе захватом тулуба з рукою.

Тактична підготовка

Вивчення тактики проведення прийомів і контрприйомів боротьби водночас з опануванням техніки. Ознайомлення з вигідними, сприятливими обставинами для проведення даного прийому.

Підготовка до змагань

Використання вивчених технічних і тактичних дій в умовах тренувальних поєдинків у групі, з партнерами інших груп, у показових поєдинках. Подальше вивчення та вдосконалення знань правил боротьби.

3.2. Групи базової підготовки

3.2.1. Перший рік навчання

Технічна підготовка

Удосконалення раніше вивчених та опанування нових прийомів, захисту, контрприйомів, комбінацій, а також більш складних контрприйомів.

Техніка боротьби в партері

Перевороти скручуванням:

1. Захватом ближнього плеча зверху та другої руки (плеча) знизу.

Захист: а) відвести дальню руку вбік; б) виставити ногу в бік перевероту та повернутися грудьми до партнера, який атакує.

Контрприйоми: а) вихід нагору переверотом; б) переверот за себе за однойменне плече.

2. За себе «важелем» із захватом підборіддя.

Захист: відставити ногу, яка знаходиться ближче до того, хто атакує, назад, а руку, захоплену на «важіль», випрямити та відійти від нього.

Контрприйом: накривання відставленням ноги назад із захватом зап'ястка.

Перевороти перекатом:

1. Захватом шиї та тулуба знизу.

Захист: а) упираючись руками в килим та підіймаючи голову, притиснутись тазом до килима; б) виставити ногу вперед-вбік і, повертаючись грудьми до того, хто атакує, звільнити від захвату.

Контрприйом: переверот за себе за однойменне плече.

2. Захватом шиї та тулуба зверху.

Захист: відставити ноги назад, притиснутись тазом до килима та, упираючись руками в килим, підняти голову.

Контрприйоми: а) переверот за себе за однойменне плече; б)

накривання відкиданням ніг до того, хто атакує.

3. Зворотним захватом тулуба.

Захист: лягти на бік грудьми до партнера, який атакує, захопити його зап'ясток на тулубі та, упираючись вільною рукою та ногою в килим, відсунутися від суперника.

Контрприйоми: а) переворот через себе висідом із захватом зап'ястка; б) накривання відкиданням ніг за суперника; в) вихід нагору висідом.

Перевороти накатом:

1. Захватом тулуба з рукою.

Захист: притиснутися тазом до килима, спертися захопленою рукою та ногою в килим у бік перевороту.

Контрприйоми: а) вихід нагору висідом; б) накривання відкиданням ніг за того, хто атакує.

2. Захватом тулуба.

Захист: притиснутися тазом до килима, упертися рукою та відставленим стегном у килим у бік перевороту.

Контрприйоми: а) вихід нагору висідом; б) кидок захватом зап'ястка та шиї; в) накривання відкиданням ніг за суперника.

Комбінації прийомів:

1. Переворот зворотним захватом тулуба – захист – переворот «важелем».

2. Переворот перекатом захватом шиї з-під плеча та тулуба знизу – захист – переворот скручуванням шиї з-під плеча та дальньої руки.

3. Накат за тулуб – захист – той самий прийом в інший бік.

Техніка боротьби в стійці

Переведення нирком за тулуб рукою.

Захист: відходячи від суперника, повертаючись до нього грудьми, захопити вільною рукою за його плече.

Контрприйоми: а) кидок підворотом захватом руки під плече; б) накривання висідом із захватом руки під плече.

Кидки нахилом:

1. Із захватом тулуба з рукою.

Захист: у момент захвату впертися передпліччям захопленої руки в груди суперника, відставити ногу, однойменну захопленій руці, назад та, опускаючись униз, звільнитись від захвату.

Контрприйоми: а) переведення «вертушкою»; б) кидок підворотом захватом руки через плече; в) кидок прогином із захватом тулуба з рукою.

2. Захватом тулуба.

Захист: упертися руками в підборіддя суперника, сповзти вниз і, відставляючи ногу назад, звільнитись від захвату.

Контрприйоми: а) кидок підворотом захватом руки та шиї; б) кидок підворотом захватом руки під плече; в) кидок прогином захватом рук зверху.

Кидок поворотом («млин»): захватом руки на шиї та тулуба.

Захист: відставити ногу назад, захопити шию з плечем зверху.

Контрприйоми: а) переведення ривком захватом шиї з плечем зверху; б) кидок прогином захватом шиї з плечем зверху; в) накривання, відставляючи ногу в бік, протилежний повороту.

Кидок підворотом (через стину): захватом руки (знизу, зверху) та тулуба.

Захист: присідаючи, відхилитись назад і звільнитись від захвату.

Контрприйоми: а) збивання за руку та шию; б) кидок прогином за тулуб з рукою; в) збивання за руку та тулуб.

Кидки прогином:

1. Захватом тулуба з рукою збоку (після нирка під руку).

Захист: присідаючи, упертися захопленою рукою в груди того, хто атакує.

Контрприйоми: а) кидок підворотом захватом руки через плече; б) кидок

підворотом із захватом зап'ястка.

2. Захватом шиї та тулуба збоку (після нирка під руку).

Захист: а) присісти, зняти руку суперника з шиї, відійти назад; б) якщо суперник здійснив нирок, присісти та, відставивши ногу назад, звільнитись від захвату.

Контрприйоми: а) кидок підворотом захватом руки під плече; б) кидок підворотом захватом зап'ястка; в) кидок прогином із захватом плеча та шиї зверху.

3. Захватом руки та тулуба збоку (після переведення ривком за руку).

Захист: присісти та, упираючись рукою в груди суперника, звільнитись від захвату.

Контрприйоми: а) кидок підворотом захватом руки через плече; б) кидок назад за зап'ясток і тулуб.

Звалювання збиванням:

1. Захватом тулуба.

Захист: у момент поштовху відставити ногу назад.

Контрприйоми: а) кидок підворотом захватом руки та шиї; б) кидок прогином захватом рук зверху.

2. Захватом тулуба з рукою.

Захист: у момент поштовху сісти, відставити ногу назад.

Контрприйом: кидок прогином захватом рук зверху.

Комбінації прийомів:

1. Збивання захватом руки та тулуба – захист – переведення обертанням («вертушкою»).

2. Кидок підворотом захватом руки зверху та тулуба – захист – кидок прогином захватом тулуба з рукою знизу.

3. Кидок підворотом захватом руки та тулуба – захист – збивання захватом руки та тулуба.

4. Збивання захватом руки та тулуба – захист – кидок підворотом за

руку та тулуб.

5. Переведення ривком за руку – захист – збивання захватом тулуба.

6. Переведення обертанням – захист – збивання захватом тулуба.

Дожими, виходи та контрприйоми з виходом з «мосту»:

1. Дожим за плече та шию спереду. Вихід з «мосту»: переворот на живіт у бік захопленої руки. Контрприйом: переворот захватом плеча та шиї.

2. Дожим захватом тулуба збоку (сидячи та лежачи). Вихід з «мосту»: впираючись руками в підборіддя, повернутися на живіт. Контрприйоми: а) переворот через себе захватом руки та шиї; б) накривання висідом.

3. Дожим за однойменний зап'ясток і тулуб збоку. Вихід з «мосту»: а) забігання в бік від партнера; б) вихід під партнера. Контрприйом: перетягування переворотом захватом зап'ястка.

Тактична підготовка

Вивчення тактики проведення прийомів і контрприймів боротьби (обманні дії, виведення з рівноваги, маневрування тощо), які вивчаються водночас з опануванням техніки.

Підготовка та участь у змаганнях

Підготовлені вихованці можуть брати участь протягом року не більш ніж у двох турнірах. Кількість змагань типу «відкритий килим» не повинна перевищувати 1 разу на місяць. Кількість поєдинків в одному змаганні 4–5, формула поєдинку 2+2+2 хв. Загальна кількість поєдинків на рік – до 15.

3.2.2. Другий рік навчання

Технічна підготовка. Техніка боротьби в партері

Перевороти скручуванням:

1. Зворотним «важелем».

Захист: а) притиснути захоплену руку до свого тулуба; б) лягти на

однойменний із захопленою рукою бік, упертися ногою в килим.

Контрприйоми: а) вихід нагору висідом; б) скручування за руку та шию; в) переворот за себе захватом руки під плече; г) накривання, виставляючи ноги в бік перевороту.

2. Зворотним захватом тулуба.

Захист: упертися рукою та ногою в бік перевороту.

Контрприйом: переворот через себе за зап'ясток.

Перевороти забіганням: захватом шиї з-під плеча з «ключем».

Захист: а) не даючи захопити шию, притиснути голову до своєї руки; б) лягти на бік спиною до суперника; упираючись ногою в килим і піднімаючи голову вгору, притиснути його руки до свого тулуба; в) звільнитись від захвату висідом.

Переворот прогином: з «ключем» та захватом іншої руки під плече.

Захист: а) відставити ногу, яка знаходиться ближче до суперника.

Контрприйом: накривання відставленням ноги назад із захватом руки під плече.

Кидок накатом: з «ключем» із захватом тулуба зверху.

Захист: а) відходячи від суперника, притиснути таз до килима; повертаючись грудьми до нього, упертися рукою та коліном у килим; б) забігти від суперника вбік.

Контрприйоми: а) вихід нагору висідом; б) кидок за себе за зап'ясток; в) накривання закиданням ніг за суперника.

Кидок прогином: зворотним захватом тулуба.

Захист: а) лягти на бік грудьми до суперника; упираючись рукою та ногою в килим, відсунутись від суперника, захопити його зап'ясток і підтягнути до грудей; б) сидячи, виставити ногу між ногами суперника, захопити його зап'ясток та відсунутися від нього.

Контрприйоми: а) вихід нагору висідом із захватом різнойменного зап'ястка; б) переворот через себе висідом із захватом зап'ястка.

Комбінації прийомів:

1. Кидок зворотним захватом тулуба – захист – кидок зворотним захватом тулуба з другого боку.
2. Переворот з «ключем» і з передпліччям зсередини – захист – кидок накатом з «ключем» і захватом тулуба зверху.
3. Переворот з «ключем» і з передпліччям на шиї – захист – переворот прогином з «ключем» і захватом іншої руки під плече.

Техніка боротьби в стійці

Переведення ривком: за однойменний зап'ясток та тулуб збоку тулуба.

Захист: відступивши, повернутися грудьми до того, хто атакує.

Контрприйом: кидок за себе захватом зап'ястка й тулуба.

Переведення нирком: захватом за тулуб.

Захист: відходячи від суперника та повертаючись до нього грудьми, захопити різнойменне плече.

Контрприйоми: а) кидок підворотом захватом руки під плече; б) висід із захватом різнойменного зап'ястка.

Кидки підворотом (через спину):

1. За різнойменну руку знизу та зап'ясток другої руки.

Захист: присідаючи, відхилити тулуб назад.

Контрприйом: збиванням за руку та тулуб.

2. Захватом руки та іншого плеча знизу.

Захист: присідаючи, відхилитись назад.

Контрприйоми: а) збиванням захватом руки та тулуба; б) кидок прогином захватом руки та тулуба.

Кидки прогином:

1. Захватом тулуба з рукою.

Захист: упертися передпліччям захопленої руки в груди суперника.

Контрприйоми: а) переведення обертанням; б) кидок підворотом захватом руки через плече; в) кидок прогином захватом руки суперника двома

руками; г) кидок прогином захватом тулуба з рукою; д) накривання виставленням ноги в бік повороту.

2. Захватом рук зверху.

Захист: упертися руками в груди суперника, відвести тулуб назад.

Контрприйоми: а) кидок прогином захватом тулуба; б) збивання захватом тулуба; в) накривання відставленням ноги в бік повороту.

3. Захватом руки та тулуба.

Захист: присісти, упертися передпліччям захопленої руки в груди суперника.

Контрприйоми: а) кидок прогином захватом руки та тулуба спереду; б) накривання відставленням ноги в бік повороту.

Комбінації прийомів:

1. Кидок прогином захватом руки та тулуба – захист – кидок підворотом захватом руки та шиї.

2. Збивання захватом руки та тулуба – захист – кидок прогином захватом тулуба з рукою.

3. Кидок прогином захватом тулуба з рукою – захист – збивання захватом тулуба рукою.

Дожими, виходи та контрприйоми з виходом з «мосту»:

1. Дожим захватом руки з головою спереду.

Вихід: упираючись руками в груди суперника, перевернутися на живіт.

Контрприйом: переворот через себе захватом за тулуб.

2. Дожим за однойменну руку та тулуб спереду.

Вихід з «мосту»: а) забіганням у бік, протилежний захопленій руці; б) звільняючи руку, перевернутися на живіт у бік партнера.

Контрприйом: переворот через себе захватом тулуба.

3. Дожим за однойменну руку спереду-збоку.

Вихід з «мосту»: звільняючи руку, перевернутися на живіт у бік

партнера.

Контрприйом: переверот через себе захватом тулуба.

4. Дожим захватом рук під плечі, знаходячись спиною до партнера. Вихід з «мосту»: забіганням убік перейти в партер, звільняючи руки.

Тактична підготовка

Вивчення тактичних дій відповідно до засвоєваної техніки. Принципи побудови комбінацій. Вивчення навичок використання площі килима.

Підготовка та участь у змаганнях

Перед змаганням підготовка повинна тривати не менш ніж 3–5 міс. Кількість офіційних змагань – не більш 3. У змаганнях типу «відкритий килим» можна брати участь не частіше 1 разу на 3 тижні. Кількість поєдинків на день – не більше 5. Кількість поєдинків в одному змаганні – 4–5. Загальна кількість поєдинків на рік – 20–30.

3.2.3. Третій рік навчання

Технічна підготовка. Техніка боротьби в партері

Перевероти скручуванням:

1. Захватом шиї з-під дальнього плеча.

Захист: притиснути руку, яку захоплює той, хто атакує, до тулуба.

Контрприйоми: а) кидок відворотом захватом руки під плече; б) переверот накатом із захватом передпліччя зсередини та тулуба зверху.

2. За себе захватом передпліччя зсередини та підборіддя.

Захист: а) відвести руку вбік; б) відставити ногу за того, хто атакує; захопивши передпліччя однойменною рукою на шиї, протидіяти перевероту.

3. За себе захватом різнойменного передпліччя зсередини та підборіддя.

Захист: а) відвести руку вперед-вбік; б) відставити ногу за суперника.

Контрприйом: накривання відкиданням ніг назад.

Переворот забіганням: захватом зап'ястка і голови.

Захист: а) притиснути до себе захоплену руку, відійти від суперника вбік; б) упираючись вільною рукою в килим, перейти з положення лежачи у високий партер.

Переворот перекатом: захватом тулуба спереду.

Захист: упираючись руками в килим та підіймаючи голову, притиснутися тазом до килима.

Контрприйом: переворот скручуванням захватом зап'ястка.

Переворот накатом: за передпліччя зсередини та тулуба зверху.

Захист: притиснутися тазом до килима, відставити стегно вбік; упираючись захопленою рукою в килим, перенести вагу тіла від партнера.

Контрприйоми: а) кидок через спину (за себе) із захватом зап'ястка; б) накривання відкиданням ніг за суперника.

Кидок накатом: захватом тулуба.

Захист: притиснути таз до килима; упираючись руками в килим, відходити від суперника.

Контрприйом: накривання відкиданням ніг за суперника.

Комбінації прийомів:

1. Переворот скручуванням захватом передпліччя зсередини – захист – накат захватом передпліччя та тулуба зверху.

2. Переворот накатом захватом за передпліччя зсередини та тулуба зверху – захист – переворот захватом передпліччя зсередини.

3. Переворот накатом захватом за передпліччя зсередини та тулуба зверху – захист – переворот захватом шиї з-під плеча та передпліччя дальньої руки зсередини.

Техніка боротьби в стійці

Кидки підворотом:

1. Захватом руки та другого плеча зверху.

Захист: присідаючи, відхилити тулуб назад.

Контрприйоми: кидок прогином хватом руки та тулуба.

2. Захватом руки зверху через плече.

Захист: присідаючи, відхилитись назад.

Контрприйоми: а) збивання за тулуб спереду; б) кидок прогином хватом тулуба.

3. Захватом руки знизу через плече.

Захист: присідаючи, відхилитись назад, упертися вільною рукою в спину того, хто атакує.

Контрприйоми: а) переведення ривком за руку; б) кидок прогином хватом тулуба з рукою збоку.

4. Захватом шиї з плечем (у зворотний захопленій руці бік).

Захист: присівши, відхилитись назад, розімкнути хват того, хто атакує.

Контрприйоми: а) збивання хватом шиї з плечем; б) кидок прогином хватом руки та тулуба збоку.

Кидок поворотом («млин»): хватом руки на шиї та тулуба.

Захист: а) відставити ногу назад, захопити голову та руку під себе; б) ривком звільнити захоплену руку.

Контрприйоми: а) переведення ривком хватом шиї з плечем зверху; б) кидок прогином із хватом шиї з плечем зверху.

Кидки прогином:

1. Захватом шиї з плечем.

Захист: присівши, упертися вільною рукою в живіт суперника.

Контрприйоми: а) кидок прогином тим самим хватом; б) накривання відкиданням ноги в бік повороту.

2. Захватом руки зверху.

Захист: присівши, упертися передпліччям захопленої руки в груди

суперника, відійти назад.

Контрприйоми: а) кидок поворотом захватом руки через плече; б) збивання за руку та тулуб; в) накривання відставленням ноги в бік повороту.

3. Захватом плеча зверху та шиї.

Захист: з'єднавши руки в «замок», упертися передпліччям захопленої руки в груди суперника та відійти назад.

Контрприйоми: а) кидок прогином за тулуб; б) накривання відставленням ніг в бік повороту.

4. Захватом за тулуб.

Захист: упертися руками в підборіддя суперника; присідаючи, відставити ногу назад.

Контрприйоми: а) кидок прогином за руку зверху; б) накривання виставленням ноги в бік повороту.

5. Захватом шиї та тулуба.

Захист: відставити ногу назад, упертися однією рукою в живіт суперника, а другою захопити його руку зверху.

Контрприйоми: а) кидок підворотом захватом руки та шиї; б) кидок прогином захватом руки та тулуба; в) накривання відставленням ноги в бік повороту.

Комбінації прийомів:

1. Кидок прогином захватом рук зверху – захист – кидок підворотом захватом руки та шиї.

2. Кидок прогином захватом руки та тулуба – захист – кидок підворотом захватом руки та тулуба.

3. Кидок прогином захватом руки та тулуба – захист – збивання захватом руки та тулуба.

4. Переведення нирком із захватом шиї та тулуба – захист – збивання захватом шиї та тулуба.

5. Кидок підворотом захватом руки знизу – захист – збивання

захватом тулуба.

Тактична підготовка

Навчання тактичних дій у відповідності з технікою, що вивчається. Прищеплювання навичок боротьби в зоні пасиву, в окремі відтинки часу. Тактичний план поєдинку.

Підготовка та участь у змаганнях

Попередня підготовка до офіційних змагань триває 3–4 міс. Можна брати участь у змаганнях включно до всеукраїнських. Кількість змагань на рік – 5–6. У змаганнях типу «відкритий килим» можна виступати не частіше 2 разів на місяць. Кількість поєдинків в одних змаганнях – 5–6. Загальна кількість поєдинків на рік – 30–40.

Інструкторська та суддівська практика

Складання комплексів із загальнорозвивальних та спеціальних вправ. Навчання загальнорозвивальних і спеціальних вправ, найпростіших прийомів боротьби. Вивчення правил змагань, участь у суддівстві як помічника судді.

3.2.4. Більше трьох років навчання

Технічна підготовка. Техніка боротьби в партері

Перевороти скручуванням:

1. Спереду захватом однієї руки за плече, другої під плече.

Захист: а) притиснути до себе руку, яку захоплюють, під плече; б) виставити ногу в бік перевороту.

Контрприйоми: а) переворот за себе із захватом різнойменної руки під плече; б) збивання за тулуб з рукою; в) накривання відставленням ноги в бік повороту.

2. Захватом зверху руки з головою спереду-збоку.

Захист: лягти на живіт, захопити зап'ясток і впертися ліктем у килим.

Контрприйоми: а) переворот скручуванням за різнойменний зап'ясток;

б) накривання захватом тулуба.

Переворот забіганням: захватом передпліччя зсередини.

Захист: а) не даючи захопити передпліччя, випрямити руки та впертися долонями в килим; б) лягти на бік спиною до суперника, упертися в килим рукою та ногою.

Контрприйом: переворот висідом захватом під плече.

Переворот перекатом: захватом шиї та руки зверху.

Захист: упираючись руками в килим і підіймаючи голову вгору, притиснутися тазом до килима.

Контрприйоми: а) кидок за себе за зап'ясток; б) накривання відкиданням ніг від суперника.

Переворот накатом: захватом шиї з-під плеча та тулуба зверху.

Захист: а) підіймаючи голову і не даючи захопити шию, притиснути ближню руку до себе; б) підіймаючи голову, відставити ноги назад, трохи зігнувши їх у колінах, згинаючи ближню ногу (ту, в бік якої виконується накат) та притиснувшись тазом до килима, протистояти накату.

Контрприйоми: а) кидок підворотом захватом руки під плече; б) накривання відкиданням ніг за того, хто атакує.

Переворот накатом: із захватом руки з тулубом.

Захист: лягти на живіт і відсунутися ногами від суперника.

Комбінації прийомів:

1. Кидок прогином за тулуб ззаду – захист – накат захватом тулуба.
2. Переворот накатом захватом руки та тулуба – захист – переворот переходом з «ключем» і захватом плеча другої руки знизу.

Техніка боротьби в стійці

Кидок обертанням («вертушка»): захватом різнойменної руки знизу.

Захист: випрямляючись, випрямити захоплену руку, розвертаючи її долонею догори, та висмикнути до себе.

Контрприйоми: а) накривання захватом руки та тулуба; б) накривання

забіганням навколо голови.

Кидок нахилом: захватом тулуба з дальньою рукою збоку.

Захист: у момент нирка того, хто атакує, відставити ногу назад і відійти від нього.

Контрприйоми: а) кидок прогином із захватом плеча та шиї зверху та різнойменної руки знизу; б) кидок через спину із захватом руки під плече.

Кидки підворотом:

1. Захватом зап'ястків.

Захист: у момент підвороту присісти, відхилитись назад і ривком на себе визволити руку.

Контрприйоми: а) кидок прогином захватом тулуба ззаду; б) переведення в партер захватом тулуба.

2. Захватом однойменної руки та тулуба.

Захист: а) визволити руку; б) присідаючи, упертись передпліччям захопленої руки в груди того, хто атакує.

Контрприйоми: а) кидок підворотом захватом руки; б) кидок зворотним захватом тулуба; в) кидок захватом зап'ястка.

Кидки поворотом («млин»):

1. Захватом зап'ястка та однойменного плеча зсередини.

Захист: випрямляючись, відставити ногу назад – у бік від суперника; ривком на себе – вгору звільнити захоплену руку.

Контрприйоми: а) переведення ривком за руку; б) кидок через спину захватом руки на плече.

2. Захватом зап'ястка та другого плеча зсередини.

Захист: присідаючи, захопити шию з рукою суперника.

Контрприйоми: а) переведення ривком захватом шиї з плечем зверху; б) кидок зворотним захватом тулуба.

Кидки прогином:

1. Захватом руки та другого плеча знизу.

Захист: присідаючи, захопити руку та тулуб суперника.

Контрприйом: кидок прогином захватом руки та тулуба.

2. Захватом тулуба з дальньою рукою збоку.

Захист: відставляючи ногу назад та повертаючись грудьми до партнера, захопити зверху різнойменне плече.

Контрприйоми: а) кидок прогином захватом плеча та шиї зверху та різнойменної руки знизу; б) кидок підворотом захватом руки під плече.

3. Захватом шиї з плечем зверху.

Захист: захопивши зап'ясток на шиї та тулуб, підійти впритул до суперника та відхилитися назад.

Контрприйоми: а) кидок прогином захватом руки на шиї та тулуба; б) «вертушка» захватом руки; в) накривання відставленням ніг у бік суперника.

Комбінація прийомів: переведення обертанням («вертушка») - захист - нирок прогином захватом тулуба спереду.

Тактична підготовка

Навчання тактичних дій відповідно до засвоєваної техніки. Прищеплювання навичок самостійного вибору тактичного рішення, вивчення майбутніх суперників, складання плану боротьби з конкретним суперником, реалізація основних пунктів плану поєдинку.

Підготовка та участь у змаганнях

Застосування вивченої техніки та тактики в умовах змагань з борцями юнацьких розрядів. Попередня підготовка до змагань триває не менше 3 міс. Кількість турнірів – не більше 5–6. У змаганнях типу «відкритий килим» можна брати участь не більше 3 разів на місяць. Кількість поєдинків в одному змаганні 6–7. Формула поєдинків – за правилами. Загальна кількість поєдинків 40–50.

Інструкторська та суддівська практика

Кожному, хто займається, потрібно засвоїти навички складання конспекту, проведення підготовчої частини заняття та суддівства змагань як бокового судді та судді-секундометриста.

3.3. Групи спеціалізованої підготовки

3.3.1. Перший рік навчання

Технічна підготовка. Техніка боротьби в партері

Перевороти скручуванням:

1. Захватом за плечі спереду.

Захист: притискуючи до себе ближню до суперника руку, впертися ногою в бік перевороту.

Контрприйом: накривання хватом тулуба.

2. Захватом передпліччя зсередини.

Захист: притискуючи руку до себе, лягти на бік спиною до того, хто атакує, упертися вільною рукою в килим, підняти голову та через висід повернутися в його бік.

Контрприйом: переворот через себе хватом шиї.

Переворот забіганням: хватом двома «ключами».

Захист: а) не даючи себе перевернути, лягти на бік спиною до суперника, упертися ногою в килим; б) сісти, виставити ноги вперед.

Контрприйоми: а) вихід нагору висідом; б) кидок підворотом хватом руки через плече; в) переворот висідом хватом руки через плече.

Перевороти прогином:

1. Захватом шиї з плечем збоку.

Захист: а) не даючи захопити шию з плечем, притиснути руку до себе або голову до руки; б) якщо тому, хто атакує, вдалося зробити хват,

відставити ногу назад і захопити тулуб суперника.

Контрприйом: накривання відкиданням ніг назад із захватом руки під плече.

2. Захватом «ключем» і захватом другої руки під плече.

Захист: відставити назад ближню до суперника ногу, виставити вперед захоплену за передпліччя або під плече руку.

Контрприйом: накривання висідом із захватом зап'ястка та тулуба.

Кидок прогином: захватом шиї з плечем спереду-зверху.

Захист: притиснути до себе захоплену руку, другою захопити різнойменне передпліччя суперника та відставити ноги назад.

Контрприйоми: а) переведення «вертушкою»; б) кидок прогином за тулуб з рукою; в) накривання відставленням ноги в бік повороту.

Кидки підворотом:

1. Захватом тулуба.

Захист: а) лягти на живіт, не дати тому, хто атакує, з'єднати руки; б) повернутися грудьми до суперника, упертись руками та ногою в килим, відсунутися від суперника.

Контрприйом: кидок за себе захватом зап'ястка.

2. Захватом збоку плеча з шиєю.

Захист: не даючи відірвати себе від килима, захопити однойменний зап'ясток того, хто атакує, відставити ноги назад.

Контрприйом: кидок убік із захватом однойменного зап'ястка.

Комбінації прийомів:

1. Переворот «ключем» і захватом передпліччя другої руки зсередини – захист – переворот прогином з «ключем» і захватом другої руки під плече.

2. Переворот зворотним захватом тулуба – захист – переворот скручуванням із захватом за плечі спереду.

Техніка боротьби в стійці

Кидки підворотом:

1. Захватом плеча та шиї зверху.

Захист: присідаючи, захопити тулуб суперника збоку.

Контрприйом: кидок прогином захватом тулуба збоку.

2. Захватом рук з головою. Захист: присідаючи, відхилитись назад, ривком звільнити руки (руку) та захопити тулуб.

Кидки поворотом («млин»):

1. Захватом шиї з плечем зверху.

Захист: а) упертися руками в груди суперника; б) присідаючи, підняти голову та випрямитися.

Контрприйоми: а) кидки прогином захватом руки на шиї та тулуба; б) «вертушка» захватом руки зверху; в) кидок прогином захватом тулуба.

2. Захватом шиї зверху та однойменного плеча.

Захист: випрямляючись, звільнитися від захвату.

Контрприйом: кидок прогином захватом однойменного плеча та тулуба зверху.

Кидки прогином:

1. Захватом однойменної руки та шиї.

Захист: присідаючи, упертися передпліччям у груди суперника.

Контрприйоми: а) кидок підворотом захватом руки через плече; б) переведення ривком за руку.

2. Захватом плеча та шиї збоку-зверху.

Захист: нахилиючись уперед, відставити назад ближню до суперника ногу.

Контрприйом: накривання відставленням ноги.

3. Захватом рук знизу.

Захист: відходячи від суперника, опустити руки через боки.

Контрприйоми: а) кидок прогином захватом рук зверху; б) кидок прогином захватом тулуба з руками; в) накривання відставленням ніг у бік повороту.

4. Захватом передпліччя зсередини та зап'ястка своєї руки.

Захист: випрямляючись, спираючись захопленою рукою об того, хто атакує, відійти від нього.

Контрприйоми: а) кидок прогином захватом руки та тулуба спереду; б) накривання відставленням ноги в бік повороту.

Збивання:

1. Захватом шиї та тулуба спереду.

Захист: відставити ногу в бік поштовху.

Контрприйоми: а) кидок прогином захватом руки та тулуба; б) кидок через спину захватом руки та шиї.

2. Поштовхом назад-вбік, захоплюючи поперек руками («бичок»).

Захист: випрямляючись, спираючись руками об груди суперника, відставити ногу та відійти назад.

Контрприйом: кидок підворотом захватом двома руками руки суперника.

Скручування:

1. Захватом шиї з плечем.

Захист: виставити ногу в бік скручування; відхиляючись назад, звільнити захоплену руку.

Контрприйом: кидок прогином захватом шиї та тулуба.

2. Захватом шиї зверху та руки в себе на шиї.

Захист: не даючи себе скрутити, відставити ногу в бік скручування, випрямити тулуб, зняти руки з шиї суперника.

Комбінації прийомів:

1. Кидок підворотом захватом руки та другого плеча знизу – захист – збивання за тулуб з рукою.

2. Кидок прогином за шию з плечем – захист – кидок підворотом захватом руки та шиї.

3. Збивання за тулуб – захист – кидок підворотом захватом руки та

другого плеча знизу.

Тактична підготовка

Навчання тактичних дій відповідно до техніки, що вивчається. Складання плану поєдинку з урахуванням фізичної, техніко-тактичної та морально-вольової підготовленості суперника та себе. Тактика участі у змаганнях відповідно до їх рангу, завдань і цілей.

Підготовка та участь у змаганнях

Застосування вивченої техніки й тактики в змаганнях різного рівня. Попередня підготовка до змагань – не менше 2 міс. Кількість турнірів – не більше 6. Передбачається участь у 1–2 міжнародних змаганнях. Кількість контрольних змагань та типу «відкритий килим» – згідно з індивідуальним планом. Кількість поєдинків на день – не більше 6. Загальна кількість поєдинків на рік – 50–60.

Інструкторська та суддівська практика

Вихованець повинен уміти скласти конспект та провести 2–3 нових заняття. Крім того, він має систематично брати участь у суддівстві змагань і засвоїти обов'язки бокового судді, арбітра, обліковця балів, секундометриста.

3.3.2. Другий та подальші роки навчання

Подальше вдосконалення техніки й тактики, боротьба за індивідуальними планами. Удосконалення техніки й тактики найбільш розповсюджених прийомів у кваліфікаційних групах, а також захист від них з партнером, манекеном (тренером). Удосконалення техніки за різних несприятливих чинників (дистанція, рівень захвату, різний ступінь опору партнера, спітнілий партнер тощо). Прищеплення навичок аналізу спортивної майстерності суперників, складання плану поєдинку з конкретним суперником. Виховання вміння нав'язати свою тактику супернику та реалізувати свій план поєдинку. Кожний вихованець повинен брати участь у змаганнях за

календарним та індивідуальним планами, а також у суддівстві змагань, засвоїти обов'язки секретаря змагань, уміти скласти конспект заняття та провести за ним 2–3 заняття.

Технічна підготовка. Техніка боротьби в партері

Удосконалення комбінацій прийомів.

Перевороти скручуванням:

1. Захватом передпліччя зсередини: а) накат хватом передпліччя зсередини та тулуба зверху; б) переворот із хватом шиї з-під плеча та передпліччя дальньої руки зсередини; в) переворот хватом різнойменного зап'ястка ззаду-збоку; г) переворот зворотним хватом тулуба; д) переворот забіганням хватом шиї з-під плеча.

2. Захватом різнойменної руки спереду-знизу (зворотний «ключ»): а) скручування хватом шиї та руки знизу; б) збивання висідом із хватом руки під плече; в) переворот скручуванням із хватом шиї зверху та різнойменної руки знизу.

3. Скручуванням хватом шиї з-під дальнього плеча: переворот прогином із хватом шиї з-під дальнього плеча.

4. Захватом рук збоку: а) переворот «важелем»; б) переворот скручуванням за себе із хватом рук збоку та шиї; в) переворот зворотним хватом тулуба; г) переворот хватом шиї та тулуба знизу.

5. «Важелем»: а) переворот хватом рук збоку; б) переворот прогином із хватом на «важіль».

6. Скручуванням із зворотним хватом тулуба: а) переворот зворотним хватом тулуба; б) кидок зворотним хватом тулуба.

7. Скручуванням за себе із хватом шиї з «важелем» ближньої руки: а) переворот хватом передпліччя зсередини; б) переворот хватом дальньої руки ззаду-збоку.

8. Скручуванням за себе із хватом плеча з шиєю: кидок через спину із хватом збоку плеча з шиєю.

Перевороти забіганням:

1. Із захватом шиї з-під плеча: а) накат захватом шиї з-під плеча та тулуба зверху; б) переворот захватом передпліччя зсередини.

2. «Ключем» і передпліччям на шиї: а) переворот прогином з «ключем» і підхватом захопленої руки; б) кидок накатом з «ключем» і захватом тулуба зверху; в) накат з «ключем» і захватом тулуба зверху; г) переворот прогином з «ключем» і захватом другої руки знизу.

3. «Ключем» і захватом передпліччя другої руки зсередини: а) переворот захватом шиї з-під плеча з «ключем»; б) кидок накатом з «ключем» і захватом тулуба зверху; в) накат з «ключем» і захватом тулуба зверху; г) переворот прогином з «ключем» і захватом другої руки знизу.

Переворот переходом: з «ключем» і захватом підборіддя: а) накат захватом тулуба з рукою; б) накат з «ключем» і захватом тулуба зверху; в) кидок накатом з «ключем» і захватом тулуба зверху.

Перевороти перекатом:

1. Захватом шиї та тулуба знизу: а) переворот зворотним захватом тулуба; б) кидок зворотним захватом тулуба; в) переворот захватом рук збоку.

2. Зворотним захватом тулуба: а) переворот скручуванням із зворотним захватом тулуба; б) кидок зворотним захватом тулуба; в) переворот захватом рук збоку; г) переворот захватом рук з головою спереду-збоку; д) переворот прогином із захватом шиї з плечем збоку.

Перевороти накатом (накати):

1. З «ключем» і захватом тулуба зверху: а) переворот «ключем» і захватом плеча другої руки; б) переворот переходом з «ключем» і захватом підборіддя; в) переворот «ключем» і передпліччям на шиї.

2. Захватом тулуба: а) накат захватом тулуба в інший бік; б) кидок накатом із захватом тулуба; в) кидок прогином із захватом тулуба.

3. Захватом тулуба з рукою: а) переворот «ключем» і передпліччям на шиї; б) переворот захватом передпліччя зсередини; в) переворот

переходом з «ключем» і захватом підборіддя; г) накат з «ключем» і захватом тулуба зверху; д) кидок накатою з «ключем» і захватом тулуба зверху.

4. Захватом передпліччя зсередини та тулуба зверху: а) переворот захватом передпліччя зсередини; б) переворот захватом шиї з-під плеча і передпліччя дальньої руки зсередини.

Перевороти прогином:

1. Із захватом шиї з плечем збоку: переворот захватом рук збоку.
2. Із захватом ззаду шиї з-під дальнього плеча: переворот скручуванням із захватом шиї з-під дальнього плеча.

Кидки накатою:

1. Із захватом тулуба: кидок прогином із захватом тулуба.
2. З «ключем» і захватом тулуба зверху: а) переворот «ключем» і захватом плеча другої руки; б) переворот переходом з «ключем» і захватом підборіддя; в) переворот «ключем» і передпліччям на шиї.

Кидки прогином:

1. Із захватом тулуба ззаду: а) накат захватом тулуба; б) кидок накатою із захватом тулуба; в) кидок накатою із захватом руки та тулуба; г) кидок зворотним захватом тулуба.

2. Зворотним захватом тулуба: а) переворот скручуванням із зворотним захватом тулуба; б) переворот зворотним захватом тулуба; в) кидок зворотним захватом тулуба з другого боку; г) переворот «важелем»; д) переворот скручуванням із захватом рук з головою спереду-збоку; е) переворот переходом з «ключем» і захватом підборіддя; є) переворот прогином із захватом шиї з плечем збоку; ж) переворот перекатом із захватом шиї та тулуба знизу; з) переворот скручуванням із захватом різнойменного плеча зсередини.

Кидки підворотом (через спину):

1. Із захватом однойменної руки та тулуба: а) переворот переходом з

«ключем» і захватом плеча другої руки; б) переверот «ключем» і передпліччям на ший; в) переверот скручуванням за себе із захватом ший з дальнім плечем.

2. Із захватом збоку плеча з шиєю: переверот скручуванням за себе із захватом збоку плеча з шиєю.

Техніка боротьби в стійці

Удосконалення комбінацій прийомів

Переведення в партер:

1. Ривком за руку: а) переведення ривком за другу руку; б) кидок підворотом із захватом руки через плече; в) збивання захватом тулуба; г) збивання захватом тулуба з рукою.

2. Ривком із захватом ший з плечем зверху: а) кидок підворотом із захватом руки зверху та ший; б) кидок підворотом із захватом руки під плече; в) кидок підворотом із захватом рук зверху; г) кидок прогином із захватом ший з плечем зверху; д) збивання захватом ший з плечем зверху.

Переведення нирком:

1. Із захватом ший та тулуба: а) кидок прогином із захватом ший та тулуба; б) збивання захватом ший та тулуба; в) кидок прогином із захватом руки та тулуба; г) кидок нахилом із захватом ший та тулуба.

2. Із захватом тулуба: а) кидок прогином із захватом тулуба; б) кидок нахилом із захватом тулуба.

Переведення обертанням («вертушка») – захватом руки зверху (знизу): а) збивання захватом тулуба; б) збивання захватом тулуба з рукою; в) кидок прогином із захватом тулуба з рукою; г) кидок прогином із захватом тулуба; д) переведення захватом тулуба; е) збивання висідом із захватом руки двома руками (різнойменною – за передпліччя, однойменною – за плече).

Кидки підворотом (через спину):

1. Із захватом руки зверху та ший: а) кидок прогином із захватом рук

зверху; б) збивання захватом рук зверху та шиї; в) збивання захватом тулуба з рукою.

2. Із захватом руки знизу та шиї: а) переведення нирком із захватом шиї та тулуба; б) кидок нахилом із захватом шиї та тулуба збоку; в) кидок прогином із захватом шиї та тулуба збоку; г) кидок прогином із захватом тулуба з рукою; д) збивання захватом шиї та тулуба, е) «вертушка» захватом руки зверху (під другу руку).

3. Із захватом руки через плече: а) переведення ривком за руку; б) збивання захватом руки двома руками; в) збивання захватом тулуба; г) збивання захватом руки та тулуба; д) «млин» захватом зап'ястка та однойменного плеча зсередини.

4. Із захватом руки зверху та тулуба: а) збивання захватом руки та тулуба; б) переведення ривком за руку; в) кидок прогином із захватом руки та тулуба; г) «вертушка» захватом руки зверху; д) «млин» захватом руки на шиї та тулуба.

5. Із захватом руки знизу та тулуба: а) збивання захватом тулуба; б) «вертушка» захватом руки знизу; в) кидок прогином із захватом тулуба; г) кидок нахилом із захватом тулуба.

6. Із захватом шиї з плечем: а) кидок прогином із захватом тулуба з рукою; б) кидок нахилом із захватом тулуба з рукою; в) збивання захватом тулуба з рукою; г) переведення нирком із захватом тулуба.

7. Із захватом руки та другого плеча знизу: а) збивання захватом тулуба з рукою; б) збивання захватом руки та тулуба; в) кидок нахилом із захватом тулуба з рукою; г) кидок прогином із захватом тулуба з рукою; д) «млин» захватом руки на шиї та тулуба.

8. Із захватом рук зверху: а) кидок підворотом із захватом руки зверху та шиї; б) кидок прогином із захватом рук зверху.

9. Із захватом різнойменної руки знизу та зап'ястка другої руки: а) збивання захватом тулуба; б) кидок нахилом захватом тулуба; в) кидок

прогином захватом тулуба.

10. Із захватом зап'ястків: а) збивання захватом тулуба; б) кидок нахилом захватом тулуба; в) кидок прогином захватом тулуба.

11. Із захватом руки та другого плеча зверху: кидок прогином із захватом плеча зверху та тулуба збоку (закроковування).

Кидки нахилом:

1. Із захватом тулуба: а) збивання захватом тулуба; б) переведення нирком із захватом тулуба.

2. Із захватом руки на шиї та тулуба: збивання захватом руки на шиї та тулуба.

Кидки через плече («млин»):

1. Захватом руки двома руками на шиї: а) «вертушка» захватом руки зверху; б) кидок прогином захватом тулуба; в) кидок нахилом із захватом тулуба; г) збивання захватом тулуба.

2. Захватом руки на шиї та тулуба: а) кидок нахилом із захватом тулуба; б) кидок прогином із захватом руки на шиї та тулуба; в) кидок прогином із захватом тулуба.

Кидки прогином:

1. Із захватом тулуба з рукою: а) «вертушка» захватом руки зверху; б) кидок підворотом із захватом шиї з плечем; в) збивання захватом тулуба з рукою; г) кидок прогином із захватом руки двома руками; д) кидок підворотом із захватом руки знизу та шиї; е) переведення ривком за руку; є) кидок підворотом із захватом руки через плече.

2. Із захватом руки та тулуба: а) кидок підворотом із захватом руки знизу та шиї; б) кидок підворотом із захватом руки та тулуба; в) збивання захватом тулуба з рукою; г) збивання захватом руки та тулуба; д) переведення ривком за руку; е) збивання захватом шиї з плечем.

3. Із захватом тулуба: а) збивання захватом тулуба; б) переведення нирком захватом тулуба; в) «вертушка» захватом руки знизу; г) кидок

нахилом із захватом тулуба.

4. Із захватом рук зверху: а) кидок підворотом із захватом руки та шиї; б) збивання захватом шиї та руки зверху.

5. Із захватом шиї з плечем зверху: а) переведення ривком із захватом шиї з плечем зверху; б) збивання захватом шиї з плечем зверху; в) кидок підворотом із захватом руки зверху та шиї.

6. Із захватом шиї з плечем: а) кидок підворотом із захватом шиї з плечем; б) кидок підворотом із захватом руки знизу та шиї; в) збивання захватом шиї та руки знизу; г) скручування захватом шиї з плечем.

7. Із захватом руки двома руками: а) «вертушка» захватом руки зверху; б) збивання захватом руки двома руками; в) кидок підворотом із захватом руки через плече; г) переведення ривком за руку.

8. Із захватом руки на шиї та тулуба: збивання захватом руки на шиї та тулуба.

9. Із захватом зверху однієї руки за плече, другою під плече: збивання з тим самим захватом.

10. Із захватом рук знизу: а) переведення скручуванням рук (руки) вбік; б) переведення нирком із захватом тулуба; в) збивання захватом тулуба; г) кидок нахилом із захватом тулуба.

Збивання:

1. Захватом руки та тулуба: а) кидок прогином із захватом тулуба з рукою; б) «вертушка» захватом руки зверху; в) кидок підворотом із захватом руки та тулуба; г) кидок підворотом із захватом руки через плече; д) переведення ривком за руку.

2. Захватом тулуба: а) кидок прогином захватом тулуба; б) кидок підворотом із захватом руки знизу та тулуба; в) кидок нахилом захватом тулуба.

3. Захватом руки двома руками: а) кидок через спину із захватом руки через плече; б) «вертушка» захватом руки зверху; в) переведення ривком за

руку.

4. Захватом шиї з плечем зверху: а) переведення ривком із захватом шиї з плечем зверху; б) кидок прогином із захватом шиї з плечем зверху.

Скручування:

1. Захватом шиї з плечем: кидок прогином із захватом тулуба з рукою.

2. Захватом рук з головою знизу: а) збивання захватом тулуба; б) кидок нахилом із захватом тулуба; в) кидок прогином захватом тулуба; г) переведення в партер нирком із захватом тулуба.

3.4. Групи підготовки до вищої спортивної майстерності

Загальна та спеціальна фізична підготовка борця

Головне завдання фізичної підготовки на цьому етапі:

- створити передумови для подальшого підвищення майстерності і зростання спортивних результатів (див. пункт 2.2);
- розкриття індивідуальних можливостей борця;
- періодичне досягнення найвищого рівня тренуваності.

Психологічна підготовка

Основною метою психологічної підготовки на цьому етапі є регулювання передстартового стану.

Для цього використовуються: бесіди, переконання, відволікання, виконання завдань тренера, прогулянки, масаж тощо. Аутогенне тренування. Боротьба з різними партнерами на тлі стомлення. Досягнення точності у виконанні індивідуального плану та завдань тренера.

Підвищення психічної стійкості до несприятливих чинників, які можливі у змаганнях. Виховання здатності до концентрації фізичних і духовних зусиль у момент відповідальних поєдинків на досягнення високих спортивних результатів.

Удосконалення техніки й тактики боротьби

Подальше вдосконалення техніки й тактики боротьби за індивідуальним планом залежно від власної підготовленості та підготовленості майбутніх суперників.

Тактика участі у змаганнях, побудови плану поєдинку та його реалізації. Тренування за умов різних несприятливих чинників: різні партнери, різна тактика, необ'єктивне суддівство, зміна плану поєдинку, згін ваги тощо.

Значну увагу потрібно приділити засобам тактичної підготовки прийомів у стійці та партері, прийомам, що дають «чисту» перемогу, дожимає і виходам з «мосту» та іншим техніко-тактичним діям, які входять до індивідуального комплексу борця.

Кожний спортсмен повинен досконало володіти 6–10 прийомами та комбінаціями прийомів з різних класифікаційних груп та умінням творчо вдосконалювати свою майстерність.

4. НОРМАТИВНІ ВИМОГИ З ФІЗИЧНОЇ ТА ТЕХНІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ДЛЯ ВІДДІЛЕНЬ ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ

На початку та наприкінці кожного навчального року проводяться контрольні іспити із загальної та спеціальної фізичної підготовки, техніки, тактики й теорії греко-римської боротьби. При переведенні (зарахуванні) до відповідних груп та по закінченню школи вихованці виконують контрольні нормативні вимоги зі спортивно-технічної підготовки та суддівської практики.

Вимоги щодо зарахування до групи початкової підготовки:

1. Мати потрібний для занять з греко-римської боротьби рівень розвитку фізичних і вольових якостей.

2. Виконати нормативні вимоги із загальної та спеціальної фізичної підготовки (далі ЗФП та СФП), (табл. 7).

3. Виконати спеціальні вправи (за індивідуальною картою, розробленою А.І. Соколовим):

- згинання і розгинання рук в упорі лежачи – 10 разів;
- кут у висі (тримати 5 с);
- нахили тулуба вперед – доторкнутись руками до підлоги;
- гімнастичний «міст» на оцінку «добре»;
- викрут руками назад із гімнастичною палкою на оцінку «добре»;
- переворот уперед і назад на оцінку «добре»;
- змагальна вправа «боротьба за набивний м'яч» на оцінку «добре».

При переведенні (зарахуванні) до групи другого року навчання:

1. Виконати нормативи із ЗФП та СФП (табл. 7).

2. Відповісти на 2–3 запитання з теорії.

3. Назвати та показати 2–3 технічні дії з навчальної програми.

При переведенні (зарахуванні) до групи базової підготовки першого року навчання:

1. Виконати нормативи із ЗФП та СФП (табл. 7).

- Відповісти на 2–3 запитання з теорії.
- Назвати та показати 3–4 технічні дії з навчальної програми.

Таблиця 7

**Нормативні вимоги із загальної та спеціальної фізичної підготовки
для груп початкової та базової підготовки***

Контрольна вправа	Рік навчання	Оцінка, бал.		
		5	4	3
Групи початкової підготовки				
Спеціальні вправи на «мосту»	1-2-й	Оцінки за якість, швидкість		
Згинання і розгинання рук в упорі лежачи, к-сть разів	1-й	10/12	6/9	4/6
	2-й	12/15	10/13	6/10
Біг 30 м, с	1-й	6,0/5,8	6,1/5,9	6,5/6,3
	2-й	5,6/5,4	5,7/5,5	5,9/5,6
Стрибок у довжину з місця, м	1-й	100/110	90/100	80/90
	2-й	120/130	110/120	100/110
Підтягування на перекладині, к-сть разів	1-й	3/4	2/3	½
	2-й	5/6	4/5	¾
Групи базової підготовки				
Спеціальні вправи, демонстрація техніки	1-3-й та більше	Оцінки за якість, швидкість		
Відтискання від підлоги, к-сть разів	1-2-й	15/20	13/17	10/15
Біг 30 м, с	1-2-й	5,4/5,2	5,5/5,3	5,6/5,4
	3-й та більше	5,2/5,1	5,3/5,2	5,4/5,3
Стрибок у довжину з місця, м	1-2-й	170/180	160/170	150/160
	3-й та більше	190/210	180/200	170/190
Біг 800 м, хв. С	3-й та більше	3.10/3.00	3.20/3.10	3.30/3.20
Підтягування на перекладині, к-сть разів	1-2-й	6/10	5/9	4/7
	3-й та більше	10/14	9/12	7/10

Примітки: *Перший показник – при прийомі в групу, другий – при переведенні до наступної групи.

При переведенні (зарахуванні) до групи базової підготовки другого року навчання:

- Виконати нормативи із ЗФП та СФП (табл. 7).
- Відповісти на 2–3 запитання з теорії.
- Назвати та показати 3–4 технічні дії з навчальної програми.

При переведенні (зарахуванні) до групи базової підготовки третього року навчання:

1. Виконати нормативи із ЗФП та СФП (табл. 7).
2. Відповісти на 3–4 запитання з теорії.
3. Назвати та показати 3–4 технічні дії з навчальної програми.

При переведенні (зарахуванні) до групи базової підготовки більше 3 років навчання:

1. Виконати нормативи із ЗФП та СФП (табл. 7).
2. Відповісти на 3–4 запитання з теорії.
3. Назвати та показати 3–4 технічні дії з навчальної програми.

При переведенні (зарахуванні) до групи спеціалізованої підготовки першого року навчання:

1. Виконати нормативи із ЗФП та СФП (табл. 7).
2. Відповісти на 3–4 запитання з теорії.
3. Назвати та показати 3–4 технічні дії з навчальної програми.

Таблиця 8

**Нормативні вимоги із загальної та спеціальної фізичної підготовки
для груп спеціалізованої підготовки***

Контрольна вправа	Рік навчання	Оцінка, бал.		
		5	4	3
Біг 30 м, с	1-й	5,1/5,0	5,2/5,1	5,3/5,2
	2-й	5,0/4,8	5,1/4,9	5,2/5,0
Біг 60 м, с	Більше 2	9,4/9,3	9,5/9,4	9,6/9,5
Стрибок у довжину з місця, м	1-й	200/220	190/210	180/200
	2-й	220/240	210/230	200/220
	Більше 2	240/250	230/240	220/230
Кидки партнера (манекена) 20 с, к-сть разів	2-й	6/7	5/6	4/3
	Більше 2	7/8	6/7	5/6
Підтягування на перекладині, к-сть разів	1-2-й	14/18	12/16	10/14
	Більше 2	18/24	16/20	14/18
Біг 800 м, хв. С	1-2-й	3,00/2,50	3,10/3,00	3,20/3,10
	Більше 2	3,00/2,50	3,05/3,00	3,10/3,05

Примітки: *Перший показник — при прийомі в групу, другий — при переведенні до наступної групи.

При переведенні (зарахуванні) до групи спеціалізованої підготовки другого року навчання:

1. Виконати нормативи із ЗФП та СФП (табл. 8).
2. Відповісти на 2–4 запитання з теорії.
3. Назвати та показати 4–5 технічних дій.
4. Мати суддівську категорію «Юний суддя».
5. Виконати норматив ІІ юнацького розряду.
6. Уміти провести підготовчу частину заняття з боротьби.

При переведенні (зарахуванні) до групи спеціалізованої підготовки більше 2 років навчання:

1. Виконати нормативи із ЗФП та СФП (табл. 8).
2. Відповісти на 2–4 запитання з теорії.
3. Назвати та показати 4–5 технічних дій.
4. Мати суддівську категорію.
5. Виконати норматив І юнацького розряду.
6. Уміти провести заняття з боротьби.

Таблиця 9

Нормативні вимоги із загальної та спеціальної фізичної підготовки для груп підготовки до вищих досягнень (увесь строк)*

Контрольна вправа	Оцінка, бал		
	5	4	3
Біг 60 м, с	9,2/9,0	9,3/9,1	9,4/9,2
Біг 2х800 м, хв. С	2.50/2.40	3.00/2.50	3.05/2.55
Підтягування на перекладині, к-сть разів	24/30	20/24	18/22
Ривок штанги за вагою категорією:			
До 70 кг	60/65	55/60	50/55
До 90 кг	80/85	75/80	70/75
Більше 90 кг	85/90	80/85	75/80
Взяття штанги на груди за вагою категорією:			
До 70 кг	80/85	75/80	70/75
До 90 кг	105/110	90/100	80/90
Більше 90 кг	110/115	105/110	100/105

Примітки: *Перший показник — при прийомі в групу, другий — при переведенні до наступної групи.

При переведенні (зарахуванні) до групи підготовки до вищої спортивної майстерності:

1. Виконати нормативи із ЗФП та СФП (табл. 8).
2. Відповісти на 2–4 запитання з теорії.
3. Назвати та показати 4–5 технічних дій.
4. Виконати або підтвердити норматив І розряду.

При переведенні (зарахуванні) до групи підготовки до вищих досягнень:

1. Виконати нормативи із ЗФП та СФП (табл. 9).
2. Відповісти на 2–4 запитання з теорії.
3. Назвати та показати 4–5 технічних дій.
4. Виконати норматив І розряду або КМС.

Для шкіл вищої спортивної майстерності

При зарахуванні до групи спортивного удосконалення першого року навчання:

1. Виконати нормативи із ЗФП та СФП (табл. 10).
2. Відповісти на 3–4 запитання з теорії.
3. Назвати та показати 3–4 технічні дії з програми.

При переведенні (зарахуванні) до групи спортивного удосконалення другого року навчання:

1. Виконати нормативи із ЗФП та СФП (табл. 10).
2. Відповісти на 2–4 запитання з теорії.
3. Назвати та показати 4–5 технічних дій.
4. Мати суддівську категорію «Юний суддя».
5. Мати І розряд або виконати норматив КМСУ.
6. Уміти провести підготовчу частину заняття з боротьби.

**Нормативні вимоги із загальної та спеціальної фізичної підготовки
для груп спортивного удосконалення**

Контрольна вправа	Рік навчання	Оцінка, бал.		
		5	4	3
Біг 60 м, с	1-й	9,4/9,3	9,5/9,4	9,6/9,5
	2-й	9,2/9,0	9,3/9,1	9,4/9,2
	3-й	9,0/8,8	9,1/8,9	9,2/9,0
Стрибок у довжину з місця, м	1-й	240/250	230/240	220/230
	2-й	250/260	240/250	230/240
	3-й	260/270	250/260	240/250
Кидки партнера (манекена) 20 с, к-сть разів	1-й	7/8	6/7	5/6
	2-й	8/9	7/8	6/7
	3-й	9/10	8/9	7/8
Підтягування на перекладині, к-сть разів	1-2-й	18/24	16/20	14/18
	3-й	24/30	20/24	18/22
Біг 800 м, хв. С	1-2-й	3.00/2.50	3.05/3.00	3.10/3.05
	3-й	2.50/2.40	3.00/2.50	3.05/2.55

Примітки: *Перший показник — при прийомі в групу, другий — при переведенні до наступної групи.

При переведенні (зарахуванні) до групи спортивного удосконалення третього року навчання:

1. Виконати нормативи із ЗФП та СФП (табл. 10).
2. Відповісти на 2–4 запитання з теорії.
3. Назвати та показати 4–5 технічних дій.
4. Мати суддівську категорію.
5. Виконати норматив КМСУ.
6. Уміти провести заняття з боротьби.

При переведенні (зарахуванні) до групи вищої спортивної майстерності:

1. Виконати нормативи із ЗФП та СФП (табл. 11).
2. Відповісти на 2–4 запитання з теорії.
3. Назвати та показати 4–5 технічних дій.
4. Виконати норматив МС або підтвердити норматив КМСУ.

**Нормативні вимоги із загальної фізичної підготовки
для груп вищої спортивної майстерності (увесь строк)**

Контрольна виправа	Оцінка, бал.		
	5	4	3
Біг 100 м, с	12.6/12.2	13.0/12.6	13.4/13.0
Біг 2х800 м, хв. С	2.40/2.30	2.50/2.40	2.55/2.45
Підтягування на перекладині, к-сть разів	30/40	24/34	22/30
Ривок штанги за ваговою категорією:			
До 70 кг	70/75	65/70	60/65
До 90 кг	80/85	75/80	70/75
Більше 90 кг	90/95	85/90	80/85
Взяття штанги на груди за ваговою категорією:			
До 70 кг	90/95	85/90	80/85
До 90 кг	105/110	90/100	80/90
Більше 90 кг	120/125	115/120	110/115

Примітки: *Перший показник – при прийомі в групу, другий – при переведенні до наступної групи.

Підрахунок середньоарифметичної оцінки нормативів із заокругленням до цілих чисел, а саме: 5 бал. – при середньоарифметичній оцінці від 5,0 до 4,6 включно; 4 бал. – від 4,5 до 3,6; 3 бал. – від 3,5 до 3,0; при середньоарифметичній оцінці нижче 3 – оцінка незадовільна (0 бал.). Наприклад, $25 / 5 = 5,0$: у чисельнику – сума оцінок за виконання нормативів, у знаменнику – кількість нормативів. При невиконанні нормативу (оцінка нижче 3,0 бал.) у суму оцінок іде 0.

5. ОРГАНІЗАЦІЙНО-МЕТОДИЧНІ ВКАЗІВКИ

Навчально-тренувальний процес будується відповідно до вікових особливостей спортсменів.

Теоретичні заняття проводяться у формі бесід з демонстрацією наочних посібників, короткометражних кінофільмів і відеозаписів. У групах початкової та базової підготовки матеріал подається популярно. З вихованцями груп спеціалізованої підготовки та підготовки до вищої спортивної майстерності теоретичні теми розробляються з поступовим розширенням обсягу одержаних знань. Бажано, щоб вихованці цих груп самостійно вивчали літературу та робили відповідні повідомлення на заняттях.

Першу та другу теми навчального плану рекомендується ілюструвати конкретними прикладами з історії розвитку фізичної культури та спорту й найбільш цікавими фактами спортивного життя. Потрібно широко використовувати приклади з історії розвитку фізичної культури та спорту (боротьби) в країні.

Заняття за третьою-шостою темами проводяться з лікарем.

З основними відомостями щодо гігієни та режиму дня борця потрібно ознайомити на початку навчання. У наступні роки більш глибоко вивчаються питання лікарського контролю та самоконтролю, запобігання травмам і надання першої допомоги. Висвітлення цих питань здійснюється лікарем школи. У період підготовки борців до змагань більш ретельно вивчаються режими – харчування та ваговий, засади спортивного масажу та самомасажу.

У темі «Техніка і тактики греко-римської боротьби» в групах початкової та базової підготовки головно освітлюються загальні засади техніки й тактики, засади техніки виконання різних прийомів, захисту, контрприйомів і простих комбінацій, тактичні дії підготовки проведення прийомів і тактики ведення поєдинку.

У групах учнів-спортсменів старших розрядів вивчаються засади техніки складних технічних дій, комбінацій, тактики проведення змагань. При цьому використовуються дані біомеханіки фізичних вправ, ураховуються параметри зусиль і тимчасовий взаємозв'язок під час виконання борцем різних фаз прийомів, захисту, контрприймів.

Відповідно до теми «Основні положення системи спортивного тренування» у групах початкової та базової підготовки вивчаються переважно питання початкового навчання, у групах спеціалізованої підготовки та підготовки до вищої спортивної майстерності - тренування, а також засоби вивчення та вдосконалення технічних і тактичних дій.

Під час практичних занять у групах початкової та базової підготовки особлива увага приділяється загальному фізичному розвитку вихованців. Заняття у цих групах проводяться переважно ігровим методом (використовуються різноманітні рухливі ігри, естафети, найпростіші форми боротьби). Тренер-викладач повинен приділяти багато уваги емоційності занять, ретельно стежити за дозуванням навантажень.

Заняття із загальної фізичної підготовки у спортивному залі потрібно поєднувати із заняттями на повітрі (легка атлетика, спортивні ігри, лижі, плавання та інші види спорту).

На початку кожного навчального року повторюються раніше вивчені елементи та прийоми техніки.

Технічні дії для ведення боротьби в стійці та партері розташовані за класифікаційними групами в порядку зростання їх складності.

Практичний матеріал для груп початкової та базової підготовки є обов'язковим і вивчається у послідовності, яка викладена в програмі (за класифікаційними групами): по 2–4 прийоми з кожної групи і 2–3 комбінації з основних прийомів.

У групах спеціалізованої підготовки та підготовки до вищої спортивної майстерності практичний матеріал вивчається на вибір (згідно з

індивідуальними особливостями учнів) – по 2–4 прийоми з кожної класифікаційної групи, ураховуючи їх зв'язок у комбінації.

Перед вивченням прийомів боротьби в партері спортсмени мають опанувати основні положення в боротьбі із захватами та звільненнями від них у стійці та технікою пересування по килимі. Спочатку вивчаються 3–4 прийоми в партері, потім – 1–2 прийоми в стійці.

Після засвоєння структури виконання прийомів класифікаційної групи з 2–3 різноманітними захватами (наприклад, перевороти забіганням з «ключем», із захватом шиї з-під плеча) вивчаються захист і контрприйоми від них (складні контрприйоми вивчаються, коли вони засвоєні як самостійні прийоми), потім – прості комбінації з прийомів однієї або різних груп із захистом того, хто атакує.

Спортсмени вивчають прийоми з партнером. Спочатку партнер не повинен протидіяти (або може протидіяти слабо); потім він поступово збільшує протидію, доводячи її до максимальної.

Вивчення способів тактичної підготовки на місці та в русі відбувається водночас з удосконаленням проведення кожного прийому після того, як він вивчений з партнером, що не протидіє. Подальше вдосконалення триває в навчальних поєдинках (партнер протидіє не на всю силу), у навчально-тренувальних поєдинках, завдання яких визначає тренер, у тренувальних і контрольних поєдинках, що проводяться за правилами змагань. Способи захвату руки на «ключ» засвоюються безпосередньо перед вивченням переворотів з «ключем», дожимів і виходів з «мосту» – у процесі вдосконалення прийомів після відповідної підготовки м'язів шиї. Вихідне положення та захват при дожимах визначаються кінцевим положенням прийому, що вдосконалюється.

Подальше вдосконалення та вивчення прийомів, захисту та контрприйомів проводиться з урахуванням їх зв'язку в комбінації. Потрібно навчати виконувати прийоми в обидва боки.

Послідовне вивчення прийомів кожної класифікаційної групи дає можливість їх повторювати, удосконалювати, а також вивчати нові. Проте тренер може змінити послідовність як вивчення прийомів усередині класифікаційних груп, так і самих груп, а також запропонований програмою практичний матеріал залежно від методики навчання та індивідуальних особливостей спортсменів.

Кожний вихованець молодших груп повинен досконало опанувати мінімум 5–6 прийомів у партері й таку саму кількість прийомів у стійці, у старших групах – 3–4 комбінації в стійці й партері.

Навчально-тренувальне заняття складається з чотирьох частин – вступної, підготовчої, основної та заключної.

Вступна частина (5–10 хв). Завдання: організація групи – шикування, пояснення завдань і змісту заняття, підготовка групи до роботи. Засоби: стройові вправи на місці та в русі, різноманітні види ходьби та бігу; вправи на увагу.

Підготовча частина (15–30 хв). Завдання: розвинення фізичних якостей, посилення діяльності дихальної та серцево-судинної систем; підготовка організму до занять з вивчення техніки боротьби. Засоби: загальнорозвивальні та спеціальні вправи; рухливі ігри й естафети; вправи з предметами (гантелями, гімнастичними палками, скакалками, набивними м'ячами, гирями тощо); акробатичні вправи; вправи з партнером, на спортивних снарядах (гімнастичній стінці, кільцях, канаті, батуті тощо); спеціальні вправи (для укріплення «мосту», з опудалом і мішком, імітація прийомів, перехід на прийом з різних захватів, відривання партнера від килима тощо).

Основна частина (70–150 хв). Завдання: вивчення та вдосконалення техніки й тактики боротьби; розвинення фізичних якостей; удосконалення вольових якостей борця, підвищення його тренуваності. Засоби: спеціальні вправи, що імітують технічні дії борця; вправи з

опудалом; вивчення та удосконалення техніки й тактики боротьби з партнером, різноманітні поєдинки. Також можуть бути використані засоби підготовчої частини заняття, вправи з інших видів спорту.

Заключна частина (5–15 хв). Завдання — шляхом поступового зниження навантаження привести організм спортсмена у відносно спокійний стан. Засоби: спокійна ходьба; вправи на розслаблення, стройові, на увагу; спокійні ігри, плавання у спокійному темпі.

У період підготовки до змагань, а також під час проведення занять із загальної та спеціальної фізичної підготовки заняття може складатися з трьох частин: розминки, яка об'єднує вступну і підготовчу частини; основної та заключної частин.

З метою вдосконалення технічної й тактичної майстерності з борцями старших розрядів, крім групових, треба проводити також індивідуальні заняття, на яких тренер указує спортсмену на його недоліки, пропонує шляхи їх усунення, розвиває характерні для нього особливості техніки й тактики.

На кожному занятті має проводитись тренування на килимі, питома вага якого збільшується з наближенням змагань. Тренування у спортивному залі треба поєднувати із заняттями на місцевості: спортивними іграми, легкою атлетикою, кросовою підготовкою, плаванням та іншими видами спорту.

У процесі теоретичних і практичних занять вихованці мають набути теоретичних знань, інструкторських та суддівських навичок, які потрібні для самостійного проведення занять та суддівства змагань з греко-римської боротьби.

Для успішного засвоєння матеріалу спортсменам потрібно давати індивідуальні домашні завдання з фізичної підготовки, удосконалення елементів техніки та питань теорії.

Інструкторська та суддівська практики здійснюються на навчально-тренувальних зборах і змаганнях. Тренер дає вихованцям завдання — навчитися

тієї чи іншої вправи, прийому, захисту, контрприйому, провести частину заняття; доручає на змаганнях виконувати обов'язки бокового судді, судді на килимі, помічника секретаря тощо. Крім того, для проведення інструкторської практики виділяються спеціальні години (передбачені навчальним планом). Після змагань проводяться розбір та оцінювання виконання спортсменами суддівської практики. Облік інструкторської та суддівської практики ведеться тренером.

Спортсмени повинні періодично брати участь у змаганнях. Перед кожним змаганням тренер дає настанову, а після закінчення – проводить розбір та оцінку виконання завдань, пропонує шляхи усунення помилок, яких припустилися спортсмени.

Наприкінці року проводяться контрольні іспити із загальної та спеціальної фізичної підготовки, техніки, тактики й теоретичних знань.

ЛІТЕРАТУРА

1. *Абдулханов М.Р., Трапезников А.А.* Бороться, чтобы побеждать : книга для учащихся / *М.Р. Абдулханов, А.А. Трапезников.* – М.: Просвещение, 1990.
2. *Акробатика: учебник для инст. физ. культ.* / Под ред. Е.Г. Соловьева. – М.: ФиС, 1965.
3. *Алиханов И.И.* Техника и тактика вольной борьбы. Изд. 2-е, перераб., доп. / *И.И. Алиханов.* – М.: ФиС, 1986.
4. *Бекетов В.А.* На ковре – юные борцы / *В.А. Бекетов.* – К.: Здоров'я, 1990.
5. *Богдан І.Г.* Спортивна боротьба в школі: посібник для вчителя / *І.Г. Богдан, С.С. Дубовис.* – К.: Радянська школа, 1990.
6. Все о борьбе классической, вольной, самбо: ежегодник. – М.: Советский спорт, 1989.
7. *Галковский Н.Н.* Борьба классическая и вольная: уч. пособ. для инст. физ. культ. / *Н.Н. Галковский, А.З. Катулин, Н.Г. Чионов.* – М.: ФиС, 1952.
8. Гимнастика с методикой преподавания: уч. пособ. для учащихся пед. училищ / Под ред. Н.К. Менъшикова. – М.: Просвещение, 1990.
9. *Дешин Д.Ф.* Медицинский контроль / *Д.Ф. Дешин.* – М.: ФиС, 1965.
10. *Донской Д.Д.* Биомеханика: уч. пособ. для студ. фак. физ. восп. пед. инст. / *Д.Д. Донской.* – М.: ФиС, 1975.
11. *Донской Д.Д.* Движение спортсмена / *Д.Д. Донской.* – М.: ФиС, 1965.
12. *Зайцева В.В.* Тренировка силы и силовые тренажеры / *В.В. Зайцева* // Теория и практика физической культуры. – 1993. – № 1. – С. 26–32.
13. *Зациорский В.М.* Физические качества спортсмена / *В.М. Зациорский.* – М.: ФиС, 1970.
14. *Иваницкий М.Ф.* Анатомия человека: учеб. для инст. физ. культ. 4-е изд., исправл. и доп. / *М.Ф. Иваницкий.* – М.: ФиС, 1965.
15. *Карпинский А.А.* Классическая борьба / *А.А. Карпинский.* – К.:

Здоров'я, 1975.

16. Колмановский А.А. Классическая борьба: пособие для тренеров / А.А. Колмановский. – М.: ФиС, 1968.
17. Коржанский В.П. Техника классической борьбы / В.П. Коржанский, Н.Н. Сорокин. – М.: ФиС, 1972.
18. Куколевский Г.М. Гигиена фізкультурника / Г.М. Куколевский. – М.: ФиС, 1960.
19. Лагутин А.Н. Технические средства обучения: уч. пособ. для инст. физ. культ. / А.Н. Лагутин, В.Л. Уткин. – М.: ФиС, 1990.
20. Лаптев А.П. Специализированное питание спортсменов / А.П. Лаптев // Теория и практика физической культуры. – 1989. – № 11. – С. 21–24.
21. Легкая атлетика: пособие для инст. физ. культ. /Под общ. ред. Д.П. Маркова и Н.Г. Озолина. – М.: ФиС, 1967.
22. Ленц А.М. Тактика в спортивной борьбе / А.М. Ленц. – М.: ФиС, 1967.
23. Мазур А.Г. Классическая борьба: метод. пособие / А.Г. Мазур. – М.: ФиС, 1972.
24. Мягченков Н.И. Судейство соревнований в борьбе / Н.И. Мягченков. – М.: ФиС, 1963.
25. Плавание: учеб. для инст. физ. культ. / Под общ. ред. Н.А. Бутовича. – М.: ФиС, 1965.
26. Платонов В.Н. Теория и методика спортивной тренировки: учеб. / В.Н. Платонов. – К.: Вища школа, 1984.
27. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте: учеб. / В.Н. Платонов. – К.: Олімпійська література, 1997.
28. Платонов В.Н. Олимпийский спорт: учеб. / В.Н. Платонов, С.И. Гуськов. – К.: Олімпійська література, 1994.
29. Правила соревнований: Классическая и вольная борьба. – М.: ФиС, 1971.
30. Преображенский С.А. Вольная борьба: метод. пособие / С.А.

- Преображенский. – М.: Воениздат, 1972.
31. *Преображенский С.А.* Борьба – занятие мужское. 2-е изд., перераб. и доп. / С.А. Преображенский. – М.: ФиС, 1983.
32. *Романов В.Ф.* Травматические повреждения ушных раковин у борцов и их лечение / В.Ф. Романов // Теория и практика физической культуры. – 1985. – № 5. – С. 54–55.
33. *Саркизов-Серазини И.М.* Спортивный массаж / И.М. Саркизов-Серазини. – М.: ФиС, 1963.
34. *Сорокин Н.Н.* Спортивная борьба: учеб. для инст. физ. культ. / Н.Н. Сорокин. – М.: ФиС, 1960.
35. Спортивная борьба: ежегодник. – М.: ФиС, 1982.
36. Спортивная борьба: учеб. для инст. физ. культ. / Под общ. ред. Н.М. Галковского, А.З. Катулина. – М.: ФиС, 1968.
37. Спортивная борьба: учеб. пособ. для тренеров / Под общ. ред. А.М. Ленца. – М.: ФиС, 1964.
38. Спортивная гимнастика: учеб. для инст. физ. культ. / Под общ. ред. С.Л. Украна. – М.: ФиС, 1968.
39. Спортивные игры: учеб. для инст. физ. культ. / Под общ. ред. М.С. Козлова. – М.: ФиС, 1965.
40. Спортивные игры и методика преподавания: Учеб. для инст. физ. культ. – М.: ФиС, 1986.
41. Спортивные и подвижные игры: учеб. 3-е изд., перераб. и доп. – М.: ФиС, 1984.
42. Теория физического воспитания: учеб. для инст. физ. культ. / Под общ. ред. А.Д. Новикова и Л.П. Матвеева. – М.: ФиС, 1967.
43. Тесты в спортивной практике / Х. Бубе, Г. Фек, К. Шублер, Ф. Тропи. – М.: ФиС, 1968.
44. *Туманян Г.С.* Спортивная борьба: отбор и планирование / Г.С. Туманян. – М.: ФиС, 1984.

45. Учение о тренировках / Под общ. ред. Д. Харре. – М.: ФиС, 1971.
46. Физиология человека: Учеб. для инст. физ. культ. / Под ред. Н.В. Зимкина. – М.: ФиС, 1970.
47. *Фомин В.П.* Актуальные вопросы теории и методики юношеского спорта / В.П. Фомин // Теория и практика физической культуры. – 1990. – № 2. – С. 6–7.
48. *Шаповалов В.П.* Плавання: Посіб. для студ. інст. фіз. культ. і спорту / В.П. Шаповалов. – Дніпропетровськ: Січ, 1994.

ДОДАТКИ

1. Витяг з Наказу Міністерства спорту від 08.04.2015 року № 994 «Про затвердження Порядку забезпечення вихованців, спортсменів, учнів (студентів) та тренерів (тренерів-викладачів, вчителів зі спорту) закладів фізичної культури і спорту спортивним одягом, спортивним спеціальним взуттям, спортивним інвентарем індивідуального користування та встановлення строків їх використання», зареєстрованого в Міністерстві юстиції України від 24.04.2015 року № 464/26909.

Таблиця 1

Перелік				
спортивного одягу, спортивного спеціального взуття, спортивного інвентарю індивідуального користування для забезпечення вихованців, спортсменів, учнів та тренерів дитячо-юнацьких спортивних шкіл, центрів олімпійської підготовки, шкіл вищої спортивної майстерності і спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю				
№ з/п	Найменування спортивного одягу та інвентарю	для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю	для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, шкіл вищої спортивної майстерності, центрів олімпійської підготовки та спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю	тренери (термін використання у місяцях)
		групи попередньої базової підготовки (термін використання у місяцях)	групи спеціалізованої базової підготовки, підготовки до вищих досягнень (термін використання у місяцях)	
1	2	3	4	5
БОРОТЬБА ГРЕКО-РИМСЬКА				
1	Трико червоне	6	6	
2	Трико синє	6	6	

Продовження таблиці 1

1	2	3	4	5
3	Борщівки	6	6	
4	Рюкзак	12	12	12
5	Туфлі кросові	6	6	6
6	Кеди	6	6	6
7	Шкарпетки	6	6	6
8	Рукавиці теплі	12	12	12
9	Костюм тренувальний	12	12	12
10	Костюм вітрозахисний	24	24	24
11	Футболка	6	6	6
12	Майка	6	6	6
13	Шорти	6	6	6
14	Куртка спортивна (весна-осінь)	24	24	24
15	Куртка спортивна (зима)	24	24	24
16	Блайзер	6	6	6
17	Гомілковостопи	6	6	6
18	Наколінники	6	6	6

Таблиця 2

Перелік спортивного одягу та взуття загального використання				
№ з/п	Спортивний одяг	Терміни використання (у місяцях)		
		вихованнями, спортсменами, учнями	Тренерами	
1	2	3	4	
1	Футболка	6	6	
2	Майка	6		
3	Труси	6		
4	Костюм тренувальний	12	12	
5	Костюм вітрозахисний	12	12	
6	Костюм утеплений (для зимових видів спорту та видів, з яких проводять учбово-тренувальний процес на відкритому повітрі)	12	24	
7	Туфлі кросові	6	12	
8	Шалочка спортивна	12	12	

2. Витяг з Наказу Мінмолодспорту від 10.06.2014 року № 1851 «Про затвердження Порядку забезпечення закладів фізичної культури і спорту спортивним обладнанням, спортивним інвентарем та встановлення строків їх використання», зареєстрованого в Міністерстві юстиції України від 25.06.2014 року № 69925476.

Таблиця 3

ПЕРЕЛІК		
спортивного обладнання, спортивного інвентарю для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю, шкіл вищої спортивної майстерності, центрів олімпійської підготовки		
№ з/п	Найменування спортивного обладнання та інвентарю	Строки використання у роках
1	2	3
1	ТИПОВЕ СПОРТИВНЕ ОБЛАДНАННЯ ТА СПОРТИВНИЙ ІНВЕНТАР ДЛЯ ОСНАЩЕННЯ СПОРТИВНИХ СПОРУД	
1	Гімнастичний інвентар	
	Бруси (паралельні й різновисокі)	5
	Бруси навісні	5
	Гантелі розбірні від 1 до 24 кг	10
	Гімнастична лава	5
	Гімнастична стінка	10
	Дзеркало (розміром 2 x 3 м)	10
	Канат для перетягування	2
	Канат підвісний для лазіння	2
	Козел для опорних стрибків	10
	Колода гімнастична	10
	Мат гімнастичний	6
	Місток для опорних стрибків	4
	М'яч гімнастичний (футбол)	1
	М'яч набивний (медичний) від 1 до 10 кг	5
	Палка гімнастична	2
	Перекладина гімнастична	10
	Секундомір	5
	Скакалка	1
	Стіл "Пегас"	5

Продовження таблиці 3

1	2	3
2	Легкоатлетичний інвентар	
	Вимірювач для стрибків у висоту	2
	Естафетна палиця	5
	Колодка старту	5
	Мегафон з батареями	5
	Пістолет стартовий	5
	Планка металева	5
	Прапорець суддівський	1
	Рулетка металева (1-100 м)	6
	Секундомір двострілочний	5
	Секундомір однострілочний	5
	Стійка	5
	Ядро різної ваги	10
3	Інвентар для спортивних споруд	
	Вимірювач висоти волейбольної сітки	2
	Вишка суддівська (на кожний волейбольний майданчик)	5
	Ворота гандбольні	6
	Ворота футбольні	6
	Гімнастична лава	10
	Голка для насоса	1
	Кільце баскетбольне (настінне)	10
	Комплект для гри в настільний теніс	1
	М'яч баскетбольний	1
	М'яч волейбольний	1
	М'яч гандбольний (чоловічий та жіночий)	1
	М'яч футбольний	1
	Насос для надування м'ячів	2
	Прапорець суддівський	1

Продовження таблиці 3

	Свістки суддівські	1
	Секундомір	5
	Сітка баскетбольна	1
	Сітка волейбольна	1
	Сітка гандбольна	1
	Сітка волейбольна	5
	Сітка для обведення	5
	Стіл для настільного тенісу	2
	Щит баскетбольний	10
4	Спортивне обладнання та інвентар для загальної фізичної підготовки	
	Бігова доріжка	5
	Ваги для зважування	5
	Велотренажер	10
	Гантелі розбірні від 1 до 24 кг	10
	Гирі 8, 16, 24, 32 кг	10
	Гімнастична лава	5
	Гриф штанги жіночий	10
	Диск «Здоров'я»	5
	Диски для штанги (пара) вагою: 0,5; 1; 2; 2,5; 5; 10; 15; 20; 25 кг	10
	Естандер гумовий (різної жорсткості) 4-6 м	1
	Естандер для м'язів рук	1
	Лава для жиму лежачи зі стійками	10
	М'яч набивний (медичинбол) від 1 до 10 кг	5
	Профілактор для відновлення опорно-рухового апарату (типу «Свмінова»)	5
	Сітка для гантелей	10
	Сітка для присідань зі штангою	10
	Сітка під штангу	10
	Універсальний силовий тренажер	5
	Штанга важкоатлетична (комплект, 185 кг)	10

СПОРТИВНЕ ОБЛАДНАННЯ ТА СПОРТИВНИЙ ІНВЕНТАР ДЛЯ ВИДІВ СПОРТУ	
БОРОТЬБА ГРЕКО-РИМСЬКА	
Обладнання та інвентар спеціального призначення	
Килим борцівський 10 x 10 м, 12 x 12 м (в інших випадках за розміром спортивного залу). Борцівський килим складається з двох окремих частин: з матів (розміром 1 x 2 м товщиною 4-6 см; 72 мати на 1 стандартний килим 12 x 12 м) та покривала (покришки) з нанесеною розміткою відповідно до правил з боротьби	вітчизняні - 5 років, імпорتنі (сертифіковані UWW) до 10 років, подальше використання залежно від стану
Манекен борцівський	10
Обкладочний (гімнастичний) мат (для розташування на стіні, якщо килим примикає до стіни; або біля килима, якщо при укладці лишається відкрита підлога)	15
Обладнання та інвентар допоміжного призначення	
Канат мінімум 4 м (залежить від висоти стелі)	5
Лампа ультрафіолетова (для боротьби з грибами, хвороботворними бактеріями, дезінфекції килима)	5
Тренажер для розвитку м'язів спини	10
Еспандер гумовий (різної жорсткості, довжиною до 6 м)	2
Контрольно-вимірювальні, суддівські та інформаційні засоби	
Ваги для зважування	механічні - 10 років, електронні - 5 років
Електронна система для обслуговування змагань з боротьби (монітори, комп'ютери, відеокамери, інформаційні табло тощо)	5
Секундоміри	5
Суддівські показники	5

ЗМІСТ

Вступ.....	3
1. Організація навчально-тренувальної роботи	4
1.1. Загальні організаційно-методичні аспекти.....	4
1.2. Етапи спортивної підготовки	5
1.3. Режим роботи та наповнюваність навчальних груп	9
1.4. Планування та облік навчально-тренувальної роботи	12
1.5. Вікові особливості спортивної підготовки.....	12
2. Основні види підготовки спортсменів.....	15
2.1. Теоретична підготовка.....	15
2.2. Загальна та спеціальна фізична підготовка.....	22
3. Побудова навчально-тренувального процесу у групах спортивної підготовки..	25
3.1. Групи початкової підготовки	25
3.1.1. Перший рік навчання	25
3.1.2. Більше одного року навчання.....	29
3.2. Групи базової підготовки	35
3.2.1. Перший рік навчання	35
3.2.2. Другий рік навчання	39
3.2.3. Третій рік навчання	43
3.2.4. Більше трьох років навчання	47
3.3. Групи спеціалізованої підготовки	51
3.3.1. Перший рік навчання	51
3.3.2. Другий та подальші роки навчання	55
3.4. Групи підготовки до вищої спортивної майстерності.....	63
4. Нормативні вимоги із загальної, спеціальної фізичної та технічної підготовки для відділень з греко-римської боротьби	65
5. Організаційно-методичні вказівки	72
Література	78
Додатки.....	82

ГРЕКО-РИМСЬКА БОРОТЬБА

Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності та спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю

Відповідальний за випуск *М.О. Бережна – Притула*

Редактор *А.І. Кравченко*

Підписано до друку

Тираж