

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
ХАРКІВСЬКА НАЦІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ МІСЬКОГО ГОСПОДАРСТВА  
КАФЕДРА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ

**В.М. Клочко**  
**С.В. Повіткін**

## **ГРЕКО-РИМСЬКА І ВІЛЬНА БОРОТЬБА**

### **ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ І СПОРТ БАЗОВА НАВЧАЛЬНА ПРОГРАМА І НАВЧАЛЬНІ ПЛАНИ ТРИРІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ, СУДДІВ ТА ВОЛОНТЕРІВ**

(з дисциплін «Фізичне виховання», «Фізична культура», «Управління професійною працездатністю» відділення спортивного удосконалення для студентів денної форми навчання усіх спеціальностей академії)

Греко-римська і вільна боротьба. Фізичне виховання і спорт. Базова навчальна програма і навчальні плани трирічної підготовки спортсменів, суддів та волонтерів (з дисциплін «Фізичне виховання», «Фізична культура», «Управління професійною працездатністю» відділення спортивного удосконалення для студентів денної форми навчання усіх спеціальностей академії) / Харк. нац. акад. міськ. госп-ва; уклад.: В.М. Ключко, С.В. Повіткін; – Х.: ХНАМГ, 2011. – 76 с.

Укладачі: Заслужений тренер України В.М. Ключко та міжнародний інструктор з єдиноборств С.В. Повіткін.

Рецензенти: докт. пед. наук, проф. М.К. Підберезський, ХНПУ ім. Г.С. Сковороди; докт. філософських наук, проф. В.В. Бутко, ХНАМГ.

Рекомендовано до видання кафедрою фізичного виховання і спорту ХНАМГ, протокол № 5 від 25 листопада 2010 року.

## Зміст

	С.
1. ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА	... 6
2. ОРГАНІЗАЦІЯ НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОЇ РОБОТИ	... 9
2.1. Планування та облік	... 9
2.2. Навчальний матеріал. Теоретичні заняття.	... 11
Плани лекцій-бесід	
Л/б 1. Фізична культура і спорт в Україні	... 11
Л/б 2. Огляд розвитку спортивної боротьби в Україні	... 12
Л/б 3. Медичний контроль, запобігання травм, надання першої допомоги, масаж	... 12
Л/б 4. Загальні відомості про будову та функції організму людини. Вплив фізичних вправ на організм спортсменів	... 13
Л/б 5. Знання та навички з гігієни. Загартування, режим і харчування єдиноборця	... 14
Л/б 6. Фізіологічні засади навчання і тренування єдиноборця	... 15
Л/б 7. Засади техніки й тактики греко-римської і вільної боротьби	... 16
Л/б 8. Засади методики навчання і тренування. Організація та управління підготовкою єдиноборця до змагань	... 17
Л/б 9. Планування та облік навчально-тренувального процесу	... 19
Л/б 10. Загальна і спеціальна фізична підготовка єдиноборця	... 20
Л/б 11. Духовна, морально-психологічна і вольова підготовка єдиноборця	... 21
Л/б 12. Система відновлювальних заходів	... 22
Л/б 13. Педагогічний та медико-психологічний контроль у процесі підготовки до змагань	... 22
Л/б 14. Правила змагань. Організація та проведення змагань	... 24
Л/б 15. Місця занять. Обладнання та інвентар	... 24
<b>Навчальний матеріал. Практичні заняття.</b>	... 24
2.3. <b>Плани практичних занять</b>	
ПЗ 1. Загальна фізична підготовка (для всіх груп). Стройові вправи Вправи з предметами:	... 24
ПЗ 2. вправи з гімнастичними та борівськими булавами, з скакалкою, з тенісним м'ячем, з набивним м'ячем, в тренажерному залі	... 25
ПЗ 3. Рухливі ігри та естафети	... 26
ПЗ 4. Вправи з інших видів спорту:	... 26

	акробатика, легка атлетика, спортивні ігри, плавання, веслування, важка атлетика		
ПЗ 5.	Спеціальна фізична підготовка (для всіх груп)	...	28
ПЗ 6.	Вправи для вивчення та удосконалення технічних дій в єдиноборствах	...	29
3.	<b>ВИВЧЕННЯ ТА УДОСКОНАЛЕННЯ ТЕХНІКИ Й ТАКТИКИ ГРЕКО-РИМСЬКОЇ ТА ВІЛЬНОЇ БОРОТЬБИ</b>	...	31
	<b>3.1. Групи початкової підготовки</b>	...	31
	<b>3.1.1. Перший рік навчання. Практичні заняття</b>	...	31
ПЗ 1.	Техніка боротьби у партері		31
ПЗ 2.	Техніка боротьби в стійці		33
ПЗ 3.	Тактика боротьби		34
ПЗ 4.	Підготовка до змагань		34
	<b>3.1.2. Другий рік навчання. Практичні заняття</b>	...	34
ПЗ 1.	Техніка боротьби у партері	...	34
ПЗ 2.	Техніка боротьби в стійці	...	36
ПЗ 3.	Тактика боротьби	...	39
ПЗ 4.	Підготовка до змагань	...	39
	<b>3.2. Навчально-тренувальні групи</b>	...	39
	<b>3.2.1. Перший рік навчання</b>	...	39
ПЗ 1.	Вдосконалення техніки боротьби у партері	...	39
ПЗ 2.	Вдосконалення техніки боротьби в стійці	...	41
ПЗ 3.	Вдосконалення тактики поєдинків	...	43
ПЗ 4.	Підготовка та участь у змаганнях	...	43
	<b>3.2.2. Другий рік навчання</b>	...	43
ПЗ 1.	Еволюція вдосконалення техніки боротьби у партері	...	43
ПЗ 2.	Еволюція вдосконалення техніки боротьби в стійці	...	44
ПЗ 3.	Еволюція вдосконалення тактики поєдинків	...	46
ПЗ 4.	Підготовка та участь у змаганнях	...	46
	<b>3.2.3. Третій рік навчання</b>	...	46
ПЗ 1.	Техніка боротьби у партері	...	46
ПЗ 2.	Техніка боротьби в стійці	...	48
ПЗ 3.	Тактика боротьби	...	49
ПЗ 4.	Підготовка до змагань	...	49
	<b>3.2.4. Обов'язкові тестові нормативи для перево- ду і зарахування у відділення спортивного удосконалення</b>	...	50
ПЗ 1.	Техніка боротьби у партері	...	50
ПЗ 2.	Техніка боротьби в стійці	...	51
ПЗ 3.	Тактика боротьби	...	53
ПЗ 4.	Підготовка до змагань	...	53
	<b>3.3. Групи спортивного удосконалення</b>	...	53

<b>3.3.1. Перший рік навчання</b>	...	53
ПЗ 1. Вдосконалення техніки боротьби у партері	...	53
ПЗ 2. Вдосконалення техніки боротьби в стійці	...	55
ПЗ 3. Вдосконалення тактики ведення поєдинку і змагальної тактики	...	56
ПЗ 4. Підготовка та участь у змаганнях	...	56
<b>3.3.2. Другий та третій роки навчання</b>	...	57
ПЗ 1. Техніка боротьби у партері. Вдосконалення комбінацій прийомів	...	57
ПЗ 2. Техніка боротьби в стійці. Вдосконалення комбінацій прийомів	...	60
<b>3.4. Групи вищої спортивної майстерності. Загальна та спеціальна психофізична підготовка борця</b>	...	64
ПЗ 1. Психологічна підготовка	...	64
ПЗ 2. Удосконалення техніки й тактики боротьби	...	65
<b>4. НОРМАТИВНІ ВИМОГИ ІЗ ЗАГАЛЬНОЇ, СПЕЦІАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ТА ТЕХНІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ З ГРЕКО-РИМСЬКОЇ ТА ВІЛЬНОЇ БОРОТЬБИ</b>	...	66
<b>4.1. Вимоги й спеціальні вправи при прийомі до групи єдиноборств</b>	...	66
ПЗ 1. Прийом до навчально-тренувальної групи єдиноборств початкової підготовки	...	66
ПЗ 2. Переведення до групи другого року навчання	...	66
ПЗ 3. Переведення до навчально-тренувальної групи третього року навчання	...	67
ПЗ 4. Переведення до групи спортивного удосконалення першого року навчання	...	67
ПЗ 5. Переведення до групи спортивного удосконалення другого року навчання	...	67
ПЗ 6. Переведення до групи спортивного удосконалення третього року навчання	...	68
ПЗ 7. Переведення до групи вищої спортивної майстерності першого року навчання	...	68
ПЗ 8. Переведення до групи вищої спортивної майстерності другого року навчання	...	68
<b>5. ОРГАНІЗАЦІЙНО-МЕТОДИЧНІ ВКАЗІВКИ</b>	...	69
<b>ПЕРЕЛІК ПОСИЛАНЬ</b>	...	75

## 1. ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Базова програма з греко-римської та вільної боротьби (далі – Програма), навчальні плани трирічної підготовки для груп новачків, спеціалізації та вищої спортивної майстерності складені на підставі нормативних документів Міністерства освіти, Міністерства фінансів, Міністерства охорони здоров'я та нормативних документів з фізичної культури і спорту, які регламентують роботу в спортивних єдиноборствах. Програма та навчальні плани трирічної підготовки для груп новачків, спеціалізації та вищої спортивної майстерності складені із урахуванням передового досвіду роботи по підготовці кваліфікованих спортсменів і результатів науково-методичних досліджень авторів.

Основні завдання Програми та навчальних планів:

*розвернути на кафедрі підготовку всебічно розвинутих студентів-спортсменів високої кваліфікації для поповнення збірних команд Академії;*  
*підготувати з числа студентів-спортсменів суддів та волонтерів із спортивних єдиноборств;*  
*підготувати засади створення на кафедрі методичного центру та лабораторії медично-педагогічних досліджень із спортивних єдиноборств;*  
*надавати допомогу студентам-спортсменам, суддям та волонтерам в організації позанавчальної самостійної роботи;*  
*проводити подальший розвиток навчально-тренувальної роботи у відділенні спортивного удосконалення та методичне керівництво навчально-тренувальною роботою відділення загальної фізичної підготовки.*

З метою вирішення цих завдань склад науково-педагогічних працівників із спортивних єдиноборств кафедри у своїй повсякденній діяльності має приділяти особливу увагу створенню умов для проведення систематичних цілорічних занять, прищеплювати студентам інтерес до обраного виду спортивних єдиноборств, покращувати науково-методичну і матеріальну базу. Кафедра щорічно може вносити часткові зміни у зміст Програми, робочих навчальних планів, порядок і форми засвоєння навчального матеріалу, додержуючись основного напрямку Програми. Навчальна робота у відділенні спортивного удосконалення з греко-

римської та вільної боротьби організується на підставі Програми, робочих навчальних планів і проводиться циклічно, цілорічно.

Зарахування до навчальних груп спортивних єдиноборств здійснюється шляхом відбору здібних до занять студентів на підставі їх власного бажання. Обов'язковою умовою зарахування є виконання студентами установлених нормативів згідно цієї Програми та лікарський дозвіл, після ретельного медичного обстеження. Зарахування студентів до навчальних груп спортивних єдиноборств проводиться на початку вересня за підсумками соціологічного опитування та подальшого відбору з урахуванням результатів педагогічно-медичних спостережень і показників медичного контролю.

При переведенні з навчальної групи новачків до іншої групи, а також кожного року навчання студенти повинні пройти медичне обстеження і отримати лікарський дозвіл для занять в групах єдиноборств та виконувати нормативи цієї Програми. З метою забезпечення цілорічної підготовки, навчання єдиноборствам та активного відпочинку під час канікул, студенти-спортсмени працюють по індивідуальним програмам.

Заняття із засвоєння теоретичного та методичного матеріалу Програми проводяться у вигляді лекцій-бесід, семінарів та пояснень викладачів-тренерів та медичних працівників на практичних заняттях і консультаціях. Практичний матеріал Програми вивчається на навчальних тренуваннях, які проводяться у формі групових занять з індивідуальною спеціалізацією.

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

Суддівську та волонтерську практику студенти-спортсмени проходять на навчально-тренувальних заняттях і змаганнях. Під час проведення навчально-тренувальних занять і змагань тренери-викладачі зобов'язані суворо дотримуватись установлених вимог до медичного контролю за станом здоров'я студентів-спортсменів, заходів щодо запобігання травм і забезпечення належних санітарно-гігієнічних умов місць занять та обладнання.

У процесі навчання і тренування вирішуються виховні завдання, які є головними складовими етикету єдиноборця. Тренери-викладачі виховують у студентів-спортсменів любов до етикету єдиноборця, спортивної праці, виховання, освіти й навчання, почуття відповідальності, дисципліни й поваги до старших, Академії і колективу. Навчальний процес, його організація планується і виконується *методичним центром КФВіС із спортивних єдиноборств*. В групах спортивних єдиноборств постійно присутня висока вимогливість до відвідування занять і виконання спортивного етикету та правил боротьби. Особливе значення має особистий приклад поведінки тренера-викладача. Тренер-викладач слідкує за успішністю навчання в ХНАМГ студентів-спортсменів, виконанням покладених на них обов'язків, підтримує зв'язок з деканатами, кафедрами, а коли необхідно і з батьками спортсменів-студентів, виконує функції куратора студентської групи.



## **2. ОРГАНІЗАЦІЯ НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОЇ РОБОТИ**

### **2.1. Планування та облік. Навчальні плани**

Навчально-тренувальний процес у кожній групі планується на підставі цієї Програми, навчальних планів і річних робочих навчальних планів. Структурно Програма, навчальні плани і річні робочі навчальні плани побудовані по блочно-модульному принципу - модулі підготовчі, навчально-змагальні та перехідні рекреаційно відновлюючі.

Навчальними планами передбачаються теоретичні, семінарські та практичні заняття. На теоретичних заняттях студенти набувають знань з анатомії, фізіології, гігієни, лікарського контролю, методики навчання та тренування в обсязі, потрібному спортсменам-єдиноборцям.

Семінарські та практичні заняття складаються з модулів: загальна і спеціальна фізична підготовка; вивчення, закріплення та удосконалення техніки й тактики греко-римської та вільної боротьби; суддівська та волонтерська практика, перевірка виконання контрольних нормативів.

Кількість годин на змаганнях урахується у модулі «Вивчення, закріплення та удосконалення техніки й тактики греко-римської та вільної боротьби. Змагання».

Під час планування програмного матеріалу практичних занять засоби підготовки визначаються залежно від періоду, блоку та модулю тренування, рівня загальної фізичної та спеціальної підготовленості студентів, їх статі.

Планування навчально-тренувальних занять для початківців скероване на всебічний фізичний розвиток студентів-спортсменів, вивчення та закріплення елементів техніки й тактики греко-римської та вільної боротьби, для борців-розрядників та спортсменів вищих розрядів - на вивчення, закріплення та удосконалення техніки й тактики боротьби, підготовку до змагань згідно з трирічним календарним планом (блоки 1-3), табл. 2.1.

Навчально-тренувальний процес кожного блоку поділяється на три модулі (періоди, цикли) - підготовчий, змагальний, перехідний. Кожний модуль (період, цикл) має свої завдання.

Підготовчий модуль (вересень-грудень): зміцнення здоров'я студентів, поліпшення їх загальної фізичної підготовки, вивчення техніки й тактики боротьби, удосконалення моральних і вольових якостей, теоретична та методична підготовка.

Тривалість модуля для навчально-тренувальних груп - 3-4 міс, для груп спортивного удосконалення та вищої спортивної майстерності - 1,5-3 міс.

Змагальний модуль (січень-липень): подальший розвиток фізичних, морально-вольових якостей, вивчення та удосконалення техніки й тактики боротьби, досягнення високого рівня тренуваності, спеціальна підготовка та участь у змаганнях, придбання суддівських та волонтерських навичок. Особлива увага приділяється підготовці студентів-спортсменів до змагань спартакіади ВНЗ, першостей України серед студентів та ін. Залежно від кількості основних змагань змагальний модуль може складатися з 2-3 періодів та циклів підготовки.

Тривалість блоку для навчально-тренувальних груп – 7-9 міс, для груп спортивного удосконалення та вищої спортивної майстерності – 9-10 міс.

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

Планування індивідуального навчально-тренувального процесу на рік та три роки (блоки 1-3) для спортсменів I розряду і вище може бути змінено залежно від термінів проведення основних змагань. ***Заняття для всіх спортсменів проводяться за індивідуальними планами тренування.***

У відділенні спортивного удосконалення з греко-римської та вільної боротьби кафедри повинні бути такі документи: Програма, навчальні плани, річні робочі навчальні плани-графіки розподілу навчальних годин для окремих груп, розклад занять, робочі (поурочні) плани-конспекти занять, календарний план спортивних заходів, індивідуальні плани спортсменів (для спортсменів старших і вищих розрядів, почесних звань).

Облік навчально-тренувальної та виховної роботи в групах ведеться в журналі. Режим навчально-тренувальної роботи та наповнення навчаль-

них груп проводиться методичною радою спортивних єдиноборств КФВіС, згідно діючих нормативів.

**Таблиця № 2.1 - Навчальні плани відділень загальної фізичної підготовки, спортивного удосконалення з греко-римської і вільної боротьби**

Зміст занять	Групи								
	ВЗФП			ВСУ					
	Навчально-тренувальні (НТ)			Спортивного удосконалення (СУ)			Вищої спортивної майстерності (ВСМ)		
	Рік навчання								
	Блок НТ			Блок СУ			Блок ВСМ		
Модулі	1 - й	2 - й	3 - й	1 - й	2 - й	3 - й	1 - й	2 - й	3 - й
<b>1. Теоретико-методична підготовка</b>	9	9	9	9	9	9	18	18	18
<b>2. Практична підготовка:</b>	118	118	118	120	120	120	107	107	107
загальна фізична	82	82	82	80	80	80	60	60	60
спеціальна фізична	36	36	36	40	40	40	57	57	57
вивчення та удосконалення техніки й тактики	12	18	24	24	36	48	48	60	72
<b>3. Підготовка до змагань:</b>	12	18	24	24	36	48	48	60	72
суддівство	1	2	3	4	5	6	7	8	9
рекреація	48	48	48	96	96	96	104	104	104
нормативи	10	10	12	12	12	14	18	18	24
<b>4. Змагання</b>	<b>Згідно календарного плану спортивних змагань</b>								
Разом	210	210	210	280	280	280	350	350	350
<b>5. Самостійна робота</b>	70	140	210	140	210	280	280	280	280
<b>Усього</b>	<b>280</b>	<b>350</b>	<b>420</b>	<b>420</b>	<b>490</b>	<b>560</b>	<b>630</b>	<b>630</b>	<b>630</b>

## 2.2. Навчальний матеріал. Теоретичні заняття

### Плани лекцій-бесід

#### Лекція-бесіда 1. Фізична культура і спорт в Україні

Поняття про фізичну культуру. Фізична культура - частина загальної культури, один з важливих засобів виховання, зміцнення здоров'я та всебічного розвитку людей.

Роль і піклування держави у розвитку фізичної культури і спорту. Фізична

культура в системі народної освіти. Значення різнобічної фізичної підготовки для досягнення високих спортивних результатів.

Єдина спортивна класифікація України, її значення у розвитку спорту в країні. Розрядні нормативи та вимоги з греко-римської та вільної боротьби.

Успіхи українських спортсменів на міжнародних змаганнях (Олімпійських іграх, чемпіонатах світу та Європи).

Завдання фізкультурних організацій України щодо розвитку масовості та підвищення майстерності спортсменів. Завдання в підготовці спортсменів високого класу.

## **Лекція-бесіда 2. Огляд розвитку спортивної боротьби в Україні**

Характеристика різних видів спортивної боротьби. Місце і значення її в системі фізичного виховання.

Історичний огляд: боротьба - стародавній вид фізичних вправ. Народні види боротьби в Україні. Розвиток професійної боротьби в Україні. Найвідоміші борці-професіонали.

Розвиток греко-римської та вільної боротьби в Україні (з 1924р). Найвизначніші змагання з греко-римської та вільної боротьби в Україні. Участь українських борців в Олімпійських іграх (з 1952 р.), чемпіонатах світу та Європи.

Масовий розвиток греко-римської та вільної боротьби, підвищення технічної майстерності юних борців. Першість світу та Європи серед юніорів та юнаків (з 1992 р.). Досягнення борців греко-римського та вільного стилю на Олімпійських іграх, чемпіонатах світу, Європи. Видатні українські борці: Я. Пункін, І. Богдан, О. Колчинський, Г. Гамарнік, Н. Давідян, С. Рнбалко, В. Трост та ін.

## **Лекція-бесіда 3. Медичний контроль, запобігання травм, надання першої допомоги, масаж**

Медичний контроль, значення та зміст медичного контролю на заняттях фізичною культурою та боротьбою. Поняття про «спортивну форму», втомлення і перевтомлення. Заходи запобігання перевтомлення. Самоконтроль, щоденник самоконтролю. Об'єктивні показники самоконтролю: вага, пульс, кров'яний тиск та ін. Суб'єктивні показники

самоконтролю: самопочуття, сон, апетит, роботоспроможність, потовиділення.

Поняття про травми. Особливості спортивного травматизму: Причини травм та їх профілактика. Запобігання травм. Самозапобігання травм. Перша допомога (до лікаря) при травмах. Засоби зупинки кровотечі, перев'язки, накладення тимчасової шини, штучне дихання. Транспортування потерпілого. Рани, їх різновиди. Вивихи. Пошкодження кісток, переломи (закриті та відкриті), розтягіння, струс мозку. Дія низької температури: обмороження, загальне замерзання. Дія високої температури: опік, сонячний удар, тепловий удар.

Спортивний масаж: фізіологічний вплив масажу на організм людини (шкіру,-м'язи, суглоби, сухожилля, кровоносну, лімфатичну та нервову системи). Гігієнічні засади масажу. Види спортивного масажу (тренувальний, попереджувальний, відновлювальний). Лікувальний масаж. Самомасаж, його прийоми. Протипоказання до масажу.

#### **Лекція-бесіда 4. Загальні відомості про будову та функції організму людини. Вплив фізичних вправ на організм спортсменів**

Будова та функції організму людини. Кісткова система, зв'язки та м'язи, їх будова та взаємодія. Основні відомості про кровообіг, значення крові. Серце і судини. Дихання та газообмін. Значення дихання для життєдіяльності організму. Органи травлення. Обмін речовин. Органи виділення (кишечник, нирки, легені, шкіра). Провідна роль центральної нервової системи у діяльності всього організму людини. Вплив фізичних вправ на центральну нервову систему. Удосконалення функцій м'язової системи, дихання та кровообігу під впливом фізичних вправ.. Вплив занять спортом на обмін речовин.

Систематичні заняття фізичними вправами та спортом - як важлива умова зміцнення здоров'я, розвитку фізичних можливостей і досягнення високих спортивних результатів. Спортивне тренування - як процес удосконалення функцій організму). Анатомо-фізіологічна характеристика боротьби.

## **Лекція-бесіда 5. Знання та навички з гігієни. Загартування, режим і харчування борця**

Гігієна. Загальний режим дня. Режим харчування та питний режим. Гігієна сну. Догляд за шкірою, волоссям і нігтями. Гігієнічне значення водних процедур (умивання, душ, лазня, купання). Значення додержання правил гігієни для борця, гігієна одягу та взуття. Гігієна житла, місць занять: повітря, температура, вологість, освітлення та вентиляція приміщень.

Використання природних чинників (сонця, повітря, води) з метою загартування організму.

Уявлення про заразні захворювання (розповсюдження), заходи особистої та громадської профілактики (запобігання хвороб). Тимчасові обмеження і протипоказання до занять боротьбою. Шкідливість паління та вживання спиртних напоїв. Режим дня. Ранкова гімнастика (тренування) та її значення. Розподіл часу на заняття у навчальних закладах, робота на підприємстві та заняття спортом.

Відпочинок, його значення для відновлювальних процесів організму спортсмена. Режим харчування. Раціон харчування борця. Енерговитрати борця (4500-5500 кКал.). Зміни енерговитрат залежно від обсягу та інтенсивності тренувальних навантажень (участі у змаганнях), вага спортсмена. Ваговий режим борця. Регулювання ваги.

## **Лекція-бесіда 6. Фізіологічні засади навчання і тренування єдиноборця.**

### **Здоровий спосіб життя**

М'язова діяльність - як доконечна умова фізичного розвитку, нормального функціонування організму людини, підтримка здоров'я та професійної працездатності.

Поняття про тренування як процес формування рухових навичок та розширення функціональних можливостей організму. Фізіологічні закономірності формування рухових навичок, фази формування рухових навичок.

Особливості функціональної діяльності центральної та периферичної

нервової системи, органів дихання і кровообігу, перебігу хімічних процесів під час виконання різних за обсягом та інтенсивністю фізичних вправ. Роль і значення центральної нервової системи у процесі занять і змагань з боротьби.

Посилення діяльності серцево-судинної системи, кисневого обміну, рухових можливостей борця під впливом різноманітних тренувальних, контрольних та змагальних поєдинків.

Поняття про кисневий голодування, кисневу потребу, максимальне споживання кисню.

Взаємозв'язок між структурою зовнішнього (обсяг та інтенсивність вправ, праця та відпочинок тощо) і характером внутрішнього (розмір і характер фізіологічних і біохімічних змін в організмі та ступінь психофізичного напруження) навантажень - важлива умова для перебігу процесів пристосування, тобто перебудови функціональних систем. Фізична і психофізична адаптація як єдиний процес.

Основні вимоги до засобів тренування (фізичних вправ) з метою утримання тренувального ефекту адаптації: наближення розміру навантаження (обсяг та інтенсивність) до оптимальних можливостей організму спортсмена; систематичне підвищення розміру навантаження; вірне чергування навантаження та відпочинку; певна цільова спрямованість та інші.

Відновлення фізіологічних функцій організму після різноманітних за обсягом та інтенсивністю тренувальних навантажень та участі у змаганнях.

Втома - як тимчасове порушення координаційних функцій організму та зниження професійної працездатності. Засоби та методи ліквідації втоми та прискорення процесів відновлення у єдиноборців. Ідеологія здорового способу життя.

(Лекції-бесіди №№ 3, 4, 5 та 6 проводяться сумісно з лікарем кафедри).

## **Лекція-бесіда 7. Засади техніки й тактики греко-римської і вільної боротьби**

Поняття про техніку й тактику, їх взаємозв'язок. Значення техніки й тактики щодо удосконалення майстерності спортсмена. Техніка боротьби. Технічні засоби греко-римської боротьби у стійці та партері: основні положення, переміщення, дії руками, ногами, тулубом, їх взаємодія під час виконання борцем атакуючих і захисних дій. Основні технічні дії (прийоми, захисти, контр прийоми, комбінації).

Класифікація, систематика і термінологія прийомів греко-римської і вільної боротьби. Класифікація прийомів: у стійці - переводи, звалювання, кидки, підніжки й ін.; у партері - перевороти, кидки, ключі. Засади утворення термінології прийомів. Біомеханічний аналіз техніки виконання різних груп прийомів у стійці та партері. Аналіз техніки захисних дій, контрприйомів, комбінацій. Принципи побудови комбінацій.

Тактика боротьби. Значення і роль тактичної підготовки борця. Тактичні дії для підготовки проведення прийомів: сковування, маневрування, виведення з рівноваги, обманні дії, виклик та ін.

Тактика ведення поєдинку. Складання плану ведення поєдинку з урахуванням підготовки суперника та своїх можливостей. Вибір стилю і темпу поєдинку. Проведення прийомів залежно від положення, що склалося в ході поєдинку, та від створеного положення.

Тактика виступів у змаганнях: складання плану на засадах положення про змагання, з урахуванням характеру змагань (командні, особисті, особисто-командні, турнірні чи матчеві), складу учасників, жеребкування. Корекція плану у ході змагань.

Особливості тактики командних змагань: визначення складу команди, завдання команди та кожного учасника зустрічі, зміни в складі команди в ході змагань та інш.

Аналіз техніки й тактики поєдинків, проведених на змаганнях. Аналіз майстерності основних супротивників. Перегляд навчальних кінофільмів,



кіноплівок, відеомагнітофонних записів тощо. Перегляд техніки боротьби у виконанні кращих майстрів.

Розвиток тактичного мислення у ході тренувальних занять та змагань.

Творчий характер та своєрідність української школи боротьби.

### **Лекція-бесіда 8. Засади методики навчання і тренування. Організація та управління підготовкою борця до змагань**

Поняття про виховання, освіту, навчання і тренування. Виховання, освіта, навчання і тренування як єдиний педагогічний процес. Застосування основних педагогічних принципів у вихованні, освіті, навчанні та тренуванні борця. Специфічні принципи спортивної підготовки: спрямованість до вищих досягнень, поглиблена спеціалізація; безперервність тренувального процесу; поступове збільшення навантажень до максимальних; хвилеподібність і варіативність навантажень; циклічність процесу підготовки, взаємозв'язок структури змагальної діяльності із структурою підготовки борця.

Методи спортивної підготовки: словесні, наочні, практичні. Методи, спрямовані на засвоєння спортивної техніки, розвиток рухових якостей- безперервний, інтервальний, ігровий, змагальний. Завдання, характер і зміст виховання, освіти, навчання і тренування різних за віком, статтю і кваліфікацією борців. Засоби виховання, освіти, навчання та тренування борця, їх взаємозв'язок. Помилки, що виникають при вивченні технічних дій та шляхи їх усунення.

Заняття - основна форма організації та проведення навчально-тренувальної роботи. Побудова заняття, його зміст; регулювання навантаження на заняттях для різних за віком, статтю та кваліфікацією груп.

Основні вимоги до організації навчально-тренувальних занять. Визначення загального напрямку засобів, чергування виконання вправ і відпочинку, інтенсивності та дозування вправ, відведення місця і часу для вирішення загальних та особистих завдань - неодмінні умови для здійснення принципу індивідуалізації. Особливості побудови навчально-тренувальних

занять перед змаганнями.

Ранкова гімнастика - зарядка борця. Зміст і принципи її побудови залежно від періоду тренування і рівня фізичної підготовленоси борця. Розминка. Значення і зміст розминки перед поєдинком.

Тренування як процес всебічної підготовки борця - набуття спеціальних технічних і тактичних навичок, удосконалення духовно-моральних та вольових якостей, фізичного та технологічного розвитку борця. Засоби тренування: загальнорозвиваючі вправи, вправи зі спортивним зняряддям, спеціальні вправи для розвитку фізичних якостей, вправи для зміцнення «мосту», вправи з манекеном, партнером, навчально-тренувальні поєдинки, вправи з інших видів спорту. Змагання та їх значення для підвищення спортивної майстерності.

Принципи систематичності, повторюваності, поступовості та індивідуального підходу в процесі тренування. Соціальне значення виховання, освіти, навчання і тренування борця. Тренування - повторне, інтервальне, по колу. Види навантаження: мале, середнє, значне, велике.

Поняття «обсяг та інтенсивність» тренувальних навантажень. Інтенсивність фізичних вправ, вимірювана в балах (частота серцевих скорочень - за шкалою В.Н. Ситника та А.А. Новікова). Тренувальне навантаження вправи, вимірюване умовними одиницями (складає добуток відповідного балу інтенсивності на «чистий» моторний час виконання вправи). Обсяг тренувального навантаження на заняттях (та за день), сума умовних одиниць тренувального навантаження всіх виконаних вправ.

Динаміка тренувального і змагального навантаження по періодах, за рік, трирічний цикл. Співвідношення засобів загальної та спеціальної фізичної підготовки в процесі удосконалення технічної й тактичної майстерності борця залежно від періодів та етапів підготовки.

Теоретична підготовка. Підготовка борця до змагань в умовах навчально-тренувальних зборів. Організація і планування індивідуальної навчально-тренувальної та виховної роботи. Педагогічний та медико-біологічний

контроль за тренуванням борця.

Роль цілорічного тренування в підвищенні спортивної майстерності, придбанні та збереженні спортивної форми спортсменів. Засоби збереження спортивної форми між змаганнями.

Методика навчання новачків. Методика проведення тренувальних занять з новачками та борцями молодших розрядів. Підготовка та участь у змаганнях. Методика проведення аналізу технічної й тактичної майстерності борця у тренувальному і змагальному поєдинках (атестування та методи реєстрації).

Поняття про змагальну діяльність та її структуру: мета, засоби, результат. Види підготовленості - технічна, тактична, фізична, психологічна, інтелектуальна, інтегральна, змагальна, їх взаємозв'язок.

### **Лекція-бесіда 9. Планування та облік навчально-тренувального процесу**

Поняття про планування та облік. Цілі та завдання планування та обліку. Єдність планування та обліку - неодмінна умова управління навчально-тренувальним процесом.

Планування – індивідуальне і групове, перспективне, поточне, оперативне. Індивідуальний план борця. Облік – індивідуальний і груповий поточні, поетапні, заключні (семестровий, річний, трирічний). Планування навчально-тренувального процесу підготовки команди (групи) та конкретного борця.

Форми документації планування та обліку навчально-тренувального процесу: команди (групи) - державна програма, перспективний план, річний план, план тренувального циклу (або місяця, збору), конспект тренування; спортсмена - індивідуальний перспективний план, річний план, індивідуальний план-щоденник здоров'я та професійної працездатності.

Богаторічне індивідуальне та групове перспективне планування - як основа програмного навчання та тренування борця.

Періодизація тренування. Біоенергетичні основи тренувального

процесу. Завдання і зміст підготовчого, змагального та перехідного модулів. Тренувальні блоки, модулі, цикли та їх зміст.

Визначення кількості навчально-тренувальних занять, змагань і змагальних поєдинків, кількості годин на різні види індивідуальної підготовки борця протягом року. Планування обсягу та інтенсивності індивідуального та групового тренувального навантаження, їх коректування. Облік індивідуально виконаної роботи на занятті за день, тиждень тощо.

### **Лекція-бесіда 10. Загальна і спеціальна фізична підготовка єдиноборця**

Спрямованість загальної та спеціальної індивідуальної фізичної підготовки. Загальна індивідуальна фізична підготовка - як основа розвитку фізичних якостей та здібностей, рухових функцій, підвищення спортивної та професійної працездатності.

Використання загальнорозвиваючих і вправ з інших видів спорту в різних періодах та етапах підготовки. Значення засобів індивідуальної загальної фізичної підготовки у підвищенні рівня тренуваності, відновленні організму борця під час безпосередньої підготовки до змагань.

Спеціальна індивідуальна фізична підготовка борця, її значення для удосконалення координації рухів, швидкості реакції, орієнтації в просторі, розвитку спеціальних якостей - сили, швидкості, спритності, гнучкості та витривалості. Спрямованість спеціальних індивідуальних вправ на розвиток певних якостей окремих частин тіла, груп м'язів з урахуванням індивідуальних особливостей та арсеналу техніко-тактичних дій.

Взаємозв'язок засобів загальної та спеціальної фізичної підготовки, зміна їх співвідношення залежно від рівня підготовленості навчальних груп, індивідуальної спортивної майстерності студентів, блоків, модулів, періодів та етапів підготовки до змагань. Визначення рівня загальної та спеціальної індивідуальної фізичної підготовленості борців за результатами виконання нормативних вимог програми.

## **Лекція-бесіда 11. Духовна, морально-психологічна і вольова підготовка єдиноборця**

Виховання спортсменів у душі відданості та любові до Батьківщини, України, Академії поваги загальнолюдських цінностей. Патріотизм, бажання досягти спортивного результату, організованість, дисциплінованість, працелюбство, виконання правил етикету єдиноборця, почуття товариства, прояв волі до перемоги - характерні риси духовних та морально-вольових якостей українського спортсмена.

Поняття про духовну, морально-психологічну і вольову підготовку борця. Організація виховної, освітньої, навчальної та тренувальної роботи, підвищення рівня майстерності та тренуваності - основа духовної, морально-психологічної і вольової підготовки.

Створення колективу, як прообразу громадського угруповання в душі товариського мікроклімату, наставництва, заохочення кращих, суворого осудження випадків порушення навчально-тренувального режиму, спортивної етики тощо - неодмінні умови успішної духовної, морально-психологічної і вольової підготовки. Способи педагогічного впливу, завдання, вправи з метою формування духовних, морально-психологічних і вольових якостей.

Виховання «духу, тіла і діла» шляхом подолання різних труднощів, пов'язаних з виконанням значних тренувальних навантажень, виявленям максимальних зусиль у поєдинку, під час виконання змагальних елементів, контрольних нормативів, ускладнених нормативних завдань в процесі навчально-тренувальних занять і змагань, а також з поєднанням виховної, освітньої, навчальної, тренувальної та самостійної роботи за період навчання в Академії. Додержання принципу послідовності та поступовості щодо нарощування виховних, освітніх, навчальних, тренувальних труднощів та їх подолання в рамках самостійного психолого-медитаційного тренування. Психологічна підготовка борця перед змаганнями. Значення різнобічної технічної, тактичної й фізичної підготовки для виховання у борця

впевненості у своїх силах для досягненні перемоги. Філософія перемоги.

Набуття здібностей до перенесення високих фізичних і психологічних напружень, нездужання, вольових відчуттів, несприятливих кліматичних і побутових умов, пов'язаних з участю у відповідальних змаганнях. Виявлення бійцівських якостей у поєдинках з основними суперниками.

Морально-психологічна та вольова установка тренерська і самостійна в рамках психолого-медитаційного тренування на участь у змаганнях, окремих поєдинках: попередня установка проводиться на етапах загальної та спеціальної підготовки до змагань (до визначення складу учасників); безпосередня установка здійснюється в період закінчення підготовки, до моменту прибуття на змагання; конкретна індивідуальна установка на поєдинок, проведення технічних і тактичних дій в ході змагань.

Засоби регуляції та саморегуляції психо-емоційного стану борця.

Педагогічні та інструментальні засоби контролю за духовним, психічним та вольовим станом спортсмена у період підготовки та участі у змаганнях/

### **Лекція-бесіда 12. Система відновлювальних заходів**

Підвищення обсягу тренувальних та змагальних навантажень у сучасному спорті. Система відновлювальних заходів під час тренувань з великим навантаженням для спортсменів ВСУ та вищої кваліфікації. Педагогічні, психологічні, психолого-медитаційні, гігієнічні та медико-біологічні засоби відновлення.

### **Лекція-бесіда 13. Педагогічний та медико-психологічний контроль у процесі підготовки до змагань**

Індивідуальний педагогічний, психологічний та медико-біологічний контроль та діагностика спортсмена, його значення в організації та управлінні навчально-тренувальним процесом під час підготовки борця до змагань. Комплексний контроль процесу вдосконалення підготовки борця (духовно-психологічного, фізичного, технічного і тактичного стану та потенціалу), розвитку його тренуваності, тестування.

Індивідуальний педагогічний, психологічний та медико-психологічний

контроль у процесі навчально-тренувальних занять та участі борця у змаганнях.

**Контроль за психологічною підготовкою.** Педагогічні спостереження за проявами психо-емоційного стану борця в навчально-тренувальних та побутових умовах. Спостереження, бесіди, інтерв'ювання, анкетування, експериментальне тестування й експертні оцінки для визначення індивідуальних особливостей спортсмена.

Використання психологічних методів оцінки рівня та потенціалу здоров'я спортсмена, інструментальних методів РРО (реакція на рухливий об'єкт), ЕШО (електро-шкіряний опір) та інше при дослідженні впливу тренувальних навантажень на організм та здоров'я борця. Педагогічні методи, треморометрія при визначенні рівня емоційного збудження перед поєдинком.

**Контроль за фізичною підготовкою борця.** Виконання нормативних вимог із загальної та спеціальної фізичної підготовки. Антропометричні виміри, полідинамометричні виміри швидкісних, швидкісно-силових якостей при вибухових і довготривалих навантаженнях роботи м'язів та інш. Динаміка змін динамометричних показників швидкісних, силових якостей борця перед поєдинком і після його завершення, тестування.

**Контроль за техніко-тактичною підготовкою.** Аналіз арсеналу технічних і тактичних засобів, що використовуються борцем у тренувальних і змагальних поєдинках. Аналіз ефективності атакуючих і захисних дій, активності борця під час проведення поєдинку. Аналіз реалізації плану поєдинку, використання і створення борцем сприятливі ситуацій для проведення атакуючих, контратакуючих дій, комбінацій. Аналіз реалізації плану виступу в змаганнях тощо. Використання протоколів реєстрування, відео запису, інструментальних методів для проведення різноманітних аналізів техніко-тактичної майстерності борця, тестування.

**Контроль за рівнем тренуваності борця.** Педагогічні спостереження, тестування. Аналіз динаміки показників частоти серцевих скорочень (ЧСС), кисневого обміну, біохімічного складу крові тощо.

## **Лекція-бесіда 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. Інформація про хід змагання. Учасники: їх вік, поділ за спортивними розрядами, обов'язки та права, вагові категорії. Зважування. Костюм та гігієна учасників. Представники та капітани команд. Забезпечення учасників змагань медичною допомогою, заходи запобігання травм. Волонтерський рух та його задачі для греко-римської та вільної боротьби.

Склад суддівської колегії. Права та обов'язки членів суддівської колегії. Правила суддівства. Кількість поєдинків. Хід і тривалість поєдинку. Оцінка прийомів. Попередження та дискваліфікації. Боротьба в партері на краю килима. Заборонені прийоми. Визначення місця в особистих і командних змаганнях. Порядок складання пар. Документи змагань: протокол зважування, протокол ходу змагань, протокол складу пар, суддівська записка, звіт.

## **Лекція-бесіда 15. Місця занять. Обладнання та інвентар**

Упорядкування та обладнання залу боротьби (розміри, освітлення, підлога, забарвлення, вентиляція, температура). Килим для боротьби. Тренувальне обладнання для розвитку спеціальних і фізичних якостей. Підсобні приміщення (тренерська, роздягальні, душові, санвузол, лабораторія медико-біологічного контролю, медкабінет).

Догляд за обладнанням та інвентарем. Спортивний одяг та взуття борця.

### **2.3. Практичні заняття. Плани практичних занять.**

#### **ПЗ 1. Загальна фізична підготовка (для всіх груп). Стрйові вправи**

Поняття про стрій, шеренгу, колону, фланги, інтервали, дистанції, направляючого та замикаючого, попередню та виконавчу команди.

Команди: «Шикуйся!», «Рівняйся!», «Струнко!», «Направо!», «Наліво!», «Кругом!», «Півоберта наліво!». Ходьба зі зміною напрямку: «змійкою», «зигзагом», протиходом. Зміна швидкості руху по командах: «Ширше крок!», «Коротше крок!», «Частіше крок!», «Рідше!». Повороти у русі направо, наліво, кругом. Перехід з кроку на місці на ходьбу та біг.



Перебудова з однієї шеренги в дві, з колони по одному в колону по два, з шеренги (колони) по два у шеренгу (колону) по одному. Перебудова з колони по одному в колону по два (три, чотири) поворотом наліво (направо). Розімкнення в колоні на витягнуті руки на місці та в русі. Загальнорозвиваючі вправи.

Основні рухи головою, руками, ногами, тулубом (типу зарядки, розминки).

Вправи для шії. Нахили головою вперед, назад, в боки. Повороти, колові рухи головою.

Вправи для рук і плечового поясу. Згинання і розгинання пальців, рухи в суглобах плеча, ліктя та лучезап'ястних суглобах (згинання, розгинання, повороти, обертання, відведення, приведення), махи та колові рухи; згинання і розгинання рук у положенні стоячи та лежачи.

Вправи для тулуба. Нахили тулуба: вперед, назад, в боки, колові рухи-тулубом.

Вправи для ніг. Рухи в суглобах ніг (згинання, розгинання, обертання) із різних вихідних позицій (стоячи на одній нозі; з опорою на партнера, на стіну, прилад; сидячи, лежачи на спині). Махові та колові рухи ногою. Присідання, стрибки на одній та двох ногах. Випади. Пружисті присідання у випаді, зміна положення ніг стрибком, у випаді. Ходьба, біг, прискорення. Вправи для гнучкості.

## **ПЗ 2. Вправи з предметами.**

### **Вправи з гімнастичними та борівськими булавами**

Махові та колові рухи руками, нахили та повороти тулуба, тримаючи булави в різних положеннях; переміщення булави з положення знизу в положення ззаду-знизу викручуванням рук; перенесення ніг через булави; стрибки через булави; підкидання і ловля булави.

**Вправи з скакалкою.** Виконання різних вправ, використовуючи складну скакалку замість гімнастичної булави. Стрибки на двох, на одній нозі, з ноги на ногу, в напівприсіді та присіді, з поворотами, обертаючи

скакалку вперед-назад, біг з обертанням скакалки, зі схрещенням рук.

**Вправи з тенісним м'ячем.** Кидки та ловля м'яча однією, двома руками з положення стоячи, сидячи, лежачи (на місці, в русі). Ловля та удари по м'ячу, що відскочив від стіни; метання м'яча в ціль і на дальність.

**Вправи з набивним м'ячем (1-3 кг).** Рухи прямими руками; згинання і розгинання рук; нахили, повороти, колові рухи тулубом, тримаючи набивний м'яч знизу, перед грудьми, зверху за головою, спиною. Згинання і розгинання ніг з м'ячем; піднімання і опускання прямих ніг з м'ячем, затисненим між ступнями, в положенні сидячи та лежачи на спині. Передача м'яча з однієї руки в іншу позаду тулуба і між ногами. Підкидання м'яча вгору і ловля його, те ж саме з обертом кругом. Кидки м'яча однією (двома) рукою поштовхом від плеча, голови, знизу, через голову, між ногами, на дальність. Кидки м'яча один одному однією та двома руками.

**Вправи в тренажерному залі з гантелями, гирями та іншими обтяженнями.** Виконання різних рухів руками, тулубом, ногами, утримуючи гантелі, гирі руками або затискаючи їх між ступнями. Жим, ривок, штовхання та жонгливання гирями. Вправи зі штангою - ривок, поштовх, підйом на груди, присідання, жим лежачи тощо. Виконання тестів з обтяженнями.

### **ПЗ 3. Рухливі ігри та естафети**

Ігри з м'ячем: бігом, стрибками, з елементами боротьби, акробатики, перенесенням вантажу, вправи на рівновагу з елементами спортивних ігор, комбіновані естафети, тест на тренажері «змійка» тощо.

### **ПЗ 4. Вправи з інших видів спорту**

Гімнастика: вправи на спортивному обладнанні, на рівновагу (брус або лавка). Вправи у висі та упорі (гімнастична стінка, поперечка, бруси). Згинання і розгинання рук в упорі лежачи. Підтягування. Виконання тестових нормативів. Підйоми з вису в упор (силою, переверотом, завісом, розгинанням, махом вперед-назад). Кут у висі, упорі. Різноманітні зіскоки махом назад-вперед.

Опорні стрибки (козел, кінь). Стрибки з висоти 70-120 см на м'якість приземлення. Стрибки з розбігу через козла, коня, зігнувши ноги, прогнувшись, ноги нарізно, боком з опорою однією рукою.

### **Акробатика**

Перекиди: назад-вперед; назад через стійку на руках; перекид-політ у довжину, висоту, через перешкоду (мішок, партнер тощо); із стійки на руках, на голові та руках. Переворот вбік, вперед. Сальто вперед-назад з лонжею. Підйом розгинанням з положення лежачи на спині; перекид вперед і підйом розгинанням, рондат, фляк з лонжею.

### **Легка атлетика**

Біг: на короткі дистанції (30, 60, 100 м) з різноманітних стартових положень; на середині дистанції (400, 800, 1000, 1500 м); на довгі дистанції; по пересіченій місцевості (крос) з подоланням різноманітних природних і штучних перешкод, тренажер «змійка» на час; естафети.

Стрибки у довжину та висоту з місця і з розбігу.

Метання тенісного м'яча, гранати, дротика, диска, списа з місця та розбігу на дальність і в ціль. Штовхання ядра з місця, з кроку та зі скоку.

### **Спортивні ігри**

Ознайомлення з основними елементами техніки, тактики та правил гри в баскетбол, волейбол, ручний м'яч, футбол тощо. Двобічна гра за спрощеними правилами. «Борівський» баскетбол.

### **Плавання**

Освоювання води. Занурювання та спливання «поплавком», сковзання по воді, дихання (видих під водою), плавання способом «кріль» на грудях, на спині. Рухи рук, ніг. Плавання з включенням одного циклу дихання. Плавання способами «кріль» на спині, «брас». Поєднання рухів рук і ніг з диханням. Спеціальні вправи на суші й воді. Стартовий стрибок і повороти. Пірнання в глибину (1,5-1,8 м) і довжину (10-12 м). Ігри та естафети на воді.

## **Веслування**

Веслування на народних човнах з різною швидкістю та тривалістю.

Веслування на тренажері.

## **Важка атлетика**

Вправи зі штангою (жим, ривок та поштовх). Спеціальні вправи: тяга, підрив, випад, присідання. Вправи з гирями, гантелями - вижимання, викидання, жонгливання тощо. Тестові вправи.

### **ПЗ 5. Спеціальна фізична підготовка (для всіх груп)**

Найпростіші форми боротьби: відштовхування руками на відстані одного кроку; перетягування однією рукою, стоячи правим (лівим) боком один проти одного; перетягування з положення сидячи, ноги нарізно, упираючися ступнями; випихання з килима, сидячи спиною один до одного, упираючися ногами, руками; виштовхування або винесення партнера за килим у стійці; виведення з рівноваги без допомоги рук, стоячи на одній нозі, сидячи один на другому; боротьба за захват тулуба, руки (рук), ноги (ніг) після захвату тулуба суперником на колінах, поясах, ногами лежачи - за предмет (м'яч); боротьба за площу килима у парах, за м'яч між командами - стоячи, стоячи на колінах з використанням захватів, збивань тощо, «бій півнів», «бій вершників», перетягування канату та ін.

Вправи для укріплення «мосту»: рухи в положенні «на мосту» вперед-назад з поворотом голови, з різним положенням рук; вправи в упорі головою в килим - рухи вперед-назад, в боки, колові; забігання навколо голови, ставання на «міст», стоячи на колінах, з присіду, із стійки та вихід з положення «мосту»; перевороти з «мосту»; через голову (не торкаючися килима лопатками); рухи в упорі головою в килим під стінкою (спиною до стінки з партнером, який утримує ноги), рухи на «мосту», тримаючи набивний м'яч, гирі, штангу, з партнером, що сидить на стегнах, грудях; перевороти з «мосту» забіганням навколо голови, тримаючися за ноги партнера, гирю, штангу; виходи з положення «мосту» під час дожимів з різноманітними захватами.

## **ПЗ 6. Вправи для вивчення та удосконалення технічних дій в єдиноборствах**

**Імітаційні вправи** - за структурою схожі з елементами техніки боротьби: виконання прийомів боротьби та окремих їх частин без партнера; вправи з манекеном; піднімання лежачого або стоячого манекена з різних вихідних положень з різноманітними захватами для розвитку сили групи м'язів, потрібних при виконанні прийомів; кидки манекена підворотом, прогином, поворотом, нахилом.

**Вправи для розвитку швидкості:** загальнорозвиваючі, гімнастичні, що виконуються у швидкому темпі; пробігання коротких (5, 10, 30, 60, 100 м) відрізків на час; біг зі зміною напрямку; різноманітні стрибки з розбігу, гра в баскетбол, гандбол, футбол; швидка зміна дій (виконання вправ) за несподіваними сигналами; виконання спеціальних вправ борця, прийомів на час; ведення бою зі швидким, легким партнером, з частою зміною партнерів.

**Вправи для розвитку сили:** загальнорозвиваючі вправи для м'язів шиї, рук, тулуба, ніг з обтяженнями (набивні м'ячі, булави, гантелі, гирі, штанга, булави та інші предмети); вправи на гімнастичних снарядах, настінних еспандерах, тренажерах: виконання жиму, поштовху, ривка штанги, гирі великої ваги, вправи, ігри у подоланні опору партнера, перенесенні вантажу, партнера: вправи на «мосту» зі штангою, гирями, партнером, що сидить на стегнах, грудях: дожими, виходи та контрприйоми з виходом з «мосту».

**Вправи для розвитку спритності:** різноманітні загальнорозвиваючі вправи на координацію рухів, акробатичні, гімнастичні вправи на рівновагу, опорні стрибки; рухливі й спортивні ігри, стрибки у воду, спускання з гір на лижах тощо; виконання складних спеціальних вправ борця - на «мосту», з манекеном, партнером, вправи із незвичайних вихідних положень, з включенням незнайомих елементів прийомів, захисту, контрприйомів і комбінацій.

**Вправи для розвитку гнучкості:** загальнорозвиваючі вправи, які

виконуються з великою амплітудою руху (махові, пружисті); те ж саме з допомогою партнера, з обтяженням, булавою тощо; акробатичні вправи – «міст», фляк, перевороти, «шпагат» тощо; спеціальні вправи борця - ставання із 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:** загальнорозвиваючі та спеціальні вправи борця, які виконуються протягом тривалого часу без зниження інтенсивності; багаторазове виконання вправ з обтяженнями, гімнастичних вправ у висах, упорах, лазінні; біг на середні (400-800 м) та довгі дистанції, кроси (3-5 км), туристські походи, лижні гонки (5-10 км); веслування на човнах (2-3 км); ігри в баскетбол, регбі, гандбол, футбол, рухливі ігри протягом тривалого часу; багаторазове виконання прийомів з манекеном, партнером у швидкому темпі; ведення поєдинку зі спуртами з частою зміною партнерів за формулою, яка перевищує змагальну.

### **3. ВИВЧЕННЯ ТА УДОСКОНАЛЕННЯ ТЕХНІКИ Й ТАКТИКИ ГРЕКО-РИМСЬКОЇ ТА ВІЛЬНОЇ БОРОТЬБИ**

#### **3.1. Групи початкової підготовки**

##### **3.1.1. Перший рік навчання.**

#### **ПЗ 1. Техніка боротьби у партері**

##### **Перевороти скручуванням:**

1. «Важелем». Захист: а) не дати здійснити захват, притиснувши руку, яку захоплює атакуючий, до тулуба; б) виставити ногу в бік перевероту і, повертаючись грудьми до атакуючого, звільнитися від захвату. Контрприйоми: а) переверот за себе захватом різнойменної руки під плече; б) переверот за себе за однойменне плече.

2. Захватом рук збоку. Захист: а) відвести дальню руку вбік; б) виставити дальню ногу вперед і, повертаючись грудьми до атакуючого, стати в стійку; в) повертаючись спиною до атакуючого, виставити ближню ногу в бік перевероту. Контрприйоми: а) переверот за себе за однойменне плече; б) переверот 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 перевероту. 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 атакуючого, зняти його руку з шиї або упертися рукою й килим; б) упираючись вільною рукою в килим, прийняти положений високого партеру і 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

атакуючому перейти на другий бік; б) не давши збити себе на живіт, упертись вільною рукою в килим, відставити ногу назад і повернутися обличчям до атакуючого. 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 перевероту. 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 атакуючого.

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

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

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

3. Ривком за плечі. Захист: у момент ривка за плечі виставити руки вперед, зчепивши їх в «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 «крючок» і зусиллям м'язів рук звільнитися від захвату, випрямивши їх.

3. Виставляючи вперед-вбік ногу, яка знаходиться між ногами атакуючого, 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.

### **ПЗ 2. Техніка боротьби в стійці**

#### **Переведення у партер:**

1. Ривком захватом плеча та шиї зверху. Захист: підійти ближче до атакуючого і притиснути його руки до себе. Контрприйоми: а) переведення ривком із захватом тулуба; б) переведення обертом захватом руки.

2. Ривком за руку. Захист: а) заступити за атакуючого та ривком на себе звільнити захоплену руку; б) в момент ривка за руку здійснити блокування вільною рукою 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 атакуючого за плече не даючи здійснити нирок; б) перенести руку над головою атакуючого, відійти і 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) і шиї. Захист: а) присідаючи, відхилитись назад та захопити вільною рукою руку атакуючого на шиї або впертись вільною рукою в його попереk. Контрприйоми: а) кидок прогином із захватом тулуба; б) перевід в партер за тулуб ззаду; в) збивання захватом руки та тулуба.

2. Захватом руки через плече. Захист: а) випрямитись і впертись вільною рукою в попереk атакуючого; б) присідаючи, відхилитись назад і захопити тулуб атакуючого 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 її захватом шиї та тулуба.
3. Кидок підворотом захватом руки через плече - захист - переведення ривком за руку.

### **ПЗ 3. Тактика боротьби**

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

### **ПЗ 4. Підготовка до змагань**

Виховання психофізичних якостей та розвиток навичок проведення технічних і тактичних дій в тренувальних поєдинках за правилами змагальної боротьби. Найпростіші форми боротьби (на колінах, виштовхування, захват тощо). Спортивна екіпіровка. Етикет єдиноборця.

#### **3.1.2. Другий рік навчання**

### **ПЗ 1. Техніка боротьби у 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 атакуючого (висідом). Контрприйоми: а) кидок підворотом 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 атакуючого. Контрприйоми: а) кидок підворотом 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 атакуючого; спертись 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 атакуючого, 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 атакуючого. Контрприйоми: а) переворот за себе захватом однойменного плеча; б) накривання відкиданням ніг за атакуючого.

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 атакуючого, звільнитись від захвату. Контрприйом: переворот за себе захватом однойменного плеча.

**Переворот накатом:** захватом передпліччя та тулуба зверху. Захист: притиснутись тазом до килима; повертаючись грудьми до атакуючого, упертися рукою та коліном в килим. Контрприйоми: а) накривання підкиданням ніг за атакуючого; 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. Переворот захватом рук збоку - захист, відводячи дальню руку, переворот перекатом із захватом шиї та тулуба знизу.
2. Переворот «важелем» - захист, виставляючи дальню ногу вперед, переворот прогином з «важелем».

## **ПЗ 2. 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 (ноги) знизу. Захват: випрямляючись, ривком до себе звільнити захоплену руку. Контрприйом: накривання висідом.

### **Кидки відворотом (через спину):**

1. Захватом шиї з плечем. Захист: присідаючи, відхилитись назад і захопити тулуб атакуючого 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 атакуючого 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 атакуючого 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 атакуючого 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 - збиванням захватом тулуба.

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

4. Звалювання збиванням захватом руки - захист - кидок підворотом захватом руки через плече.

5. Звалювання збиванням захватом руки - захист - переведення обертанням «вертушка».

6. Перезедення 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 в бік від партнера; б). звільняючи руку, перевернутися на жизіт в бік суперника. Контрприйом: переверот через себе захватом руки двома руками.

2. Дожим за руку і 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.

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

відставити ближню до атакуючого 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 атакуючого 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 атакуючого ногу назад. Контрприйом: кидок прогином із захватом руки та тулуба.

### **Комбінації прийомів:**

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

2. Переведення ризком - захист - збивання захватом тулуба.

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

4. Звалювання збиванням захватом руки - захист - кидок підворотом захватом руки через плече.

5. Переведення обертанням, захист - звалювання збиванням за тулуб.

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

### **Дожами, виходи та контрприйоми виходами з «мосту»:**

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

Виходи з «мосту»: а). забіганням в бік від партнера; б). звільняючи руку, перевернутися на живіт в бік суперника. Контрприйом: переверот через себе захватом руки двома руками.

2. Дожим за руку і 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.

### **ПЗ 3. Тактика боротьби**

Вивчення тактики проведення прийомів і контрприймів боротьби водночас з опануванням техніки. Ознайомлення з вигідними, сприятливими обставинами для проведення даного прийому. Початок, основна частина й закінчення поєдинку (схватки).

### **ПЗ 4. Підготовка до змагань**

Використання вивчених технічних та тактичних дій в умовах тренувальних поєдинків у групі з партнерами інших груп, показових поєдинках. Подальше вивчення та удосконалення знань щодо правил боротьби. Психофізичне вдосконалення шляхом застосування автотренінгу й медитації. Біоенергоінформаційний захист і самоналаштування на змагальні поєдинки.

## **3.2. Навчально - тренувальні групи**

### **3.2.1 Перший рік навчання**

Вдосконалення раніш вивчених та опанування нових прийомів, схем захисту, контрприймів, комбінацій, а також більш складних контрприймів.

### **ПЗ 1. Вдосконалення техніки боротьби у партері**

#### **Перевероти 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 атакуючого. 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 атакуючого, назад, а руку, захоплену на «важіль», випрямити та відійти від атакуючого. Контрприйом: накривання відставленням ноги назад із захватом зап'ястка.

#### **Перевероти 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 атакуючого, звільнити від захвату. Контрприйом: переверот за себе за однойменне плече.

2. Захватом шиї та тулуба зверху. Захист: а). 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 атакуючого.

3. Зворотним хватом тулуба. Захист: а). лягти на бік грудьми до атакуючого, захопити його зап'ясток на тулубі та, упираючись вільною рукою і ногою в килим, відсунутися від суперника.

Контрприйоми: а). переверот через себе висідом із хватом зап'ястка; б). накривання відкиданням ніг за атакуючого, в) вихід нагору висідом.

### **Перевероти накатом:**

1. Захватом тулуба з рукою. Захист: притиснутися тазом до килима, упертися захопленою рукою і ногою в килим в бік перевероту. Контрприйоми: а). вихід нагору висідом; б). накривання відкиданням ніг за атакуючого.

2. Захватом тулуба. Захист: притиснутися тазом до килима, упертися рукою та відставленим стегном в килим в бік перевероту. Контрприйоми: а). вихід нагору висідом;. б). кидок хватом зап'ястка та шиї; в). накривання відкиданням ніг за атакуючого.

### **Комбінації прийомів:**

1. Переверот зворотним хватом тулуба - захист - переверот «важелем».

2. Переверот перекатом хватом шиї з-під плеча та тулуба знизу - захист - переверот скручуванням шиї з-під плеча та дальньої руки.

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



## **ПЗ 2. Вдосконалення техніки боротьби в стійці**

**Переведення нирком:** за тулуб рукою. Захист: відходячи від атакуючого, повертаючися 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 атакуючого, відставити ногу, однойменну захопленій руці, назад та, опускаючись вниз, 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 атакуючого, 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 спину):** захватом руки (знизу, зверху) та тулуба. Захист: присідаючи, відхилитись назад і звільнитись від захвату. Контрприйоми: а) збивання за руку та шлю; б) кидок прогином за тулуб з рукою, в) збивання за руку і тулуб.

### **Кидки прогином:**

1. Захватом тулуба з рукою збоку (після нирка під руку). Захист: присідаючи, упертися захопленою рукою в груди атакуючого. 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 атакуючого з шиї. відійти назад; б) якщо атакуючий 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 атакуючого, 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»: переверот на живіт в бік захопленої руки. Контрприйом: переверот захватом плеча та шиї.

2. Дожим захватом тулуба збоку (сидячи та лежачи). Вихід з «мосту»: впираючись руками в підборіддя, повернутися на живіт. Контрприйоми: а) переверот 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 атакуючого. Контрприйом: перетягування переверотом захватом зап'ястка.

### **ПЗ 3. Вдосконалення тактики поєдинків**

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

### **ПЗ 4. Підготовка та участь у змаганнях**

Підготовлені студенти можуть брати участь протягом року більш ніж у двох турнірах. Кількість змагань типу «відкритий килим» не повинна перевищувати 1 разу на місяць. Кількість поєдинків в одному змаганні 2-4, формула поєдинку - (2+2 хв.). Загальна кількість поєдинків для єдиноборців 3-го і 2-го розрядів на рік - до 15. Інструкторська, суддівська та волонтерська практика.

#### **3.2.2. Другий рік навчання**

##### **ПЗ 1. Еволюція вдосконалення техніки боротьби у партері**

###### **Перевероти скручуванням:**

1. Зворотним «важелем». Захист: а) притиснути захоплену руку до свого тулуба; б) лягти на однойменний з захопленою рукою бік, упертися ногою в килим. Контрприйоми: а) вихід нагору висідом; б) скручування за руку та шию; в) переверот за себе захватом руки під плече, г) накривання виставляючи ноги в бік перевероту.

2. Зворотним захватом тулуба. Захист: упертися рукою та ногою в бік перевероту. Контрприйом: переверот через себе за зап'ясток.

**Перевероти 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 атакуючого; 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 атакуючого. Контрприйом: накривання відставленім ноги назад із захватом руки під плече.

**Кидок накатом:** з «ключем» із захватом тулуба зверху. Захист:  
а) відходячи від атакуючого, притиснути таз до килима; повертаючись грудьми до атакуючого, упертися рукою та коліном в килим; б) забігти від атакуючого вбік. Контрприйоми: а) вихід нагору висідом; б) кидок за себе за зап'ясток; в) накривання закиданням ніг за атакуючого.

Кидок прогином: зворотним захватом тулуба. Захист: а) лягти на бік грудьми до атакуючого; упираючись рукою та ногою в килим, відсунутись від атакуючого, захопити його зап'ясток і підтягнути до грудей; б) сидячи, виставити ногу між ногами атакуючого, 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» із передпліччям зсередини - захист - кидок накатом з «ключем» і захватом тулуба зверху.

3. Переворот з «ключем» і передпліччям на шиї - захист - переворот прогином з «ключем» і захватом іншої руки під плече.

## **ПЗ 2. Еволюція вдосконалення техніки боротьби в стійці**

**Переведення ривком:** за однойменний зап'ясток тулуба. Захист: відступивши, повернутися грудьми до атакуючого. Контрприйом: кидок за

себе захватом зап'ястка і тулуба.

**Переведення нирком:** захватом за тулуб. Захист: відходячи від атакуючого 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 атакуючого. Контрприйоми: а) переведення обертанням; б) кидок підворотом захватом руки через плече; в) кидок прогином захватом руки атакуючого 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 атакуючого, 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 атакуючого. 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.

#### **Дожами, виходи та контрприйоми з виходом з «мосту»:**

1. Дожим захватом рук з головою спереду. Вихід: упираючись руками в груди атакуючого, перевернутися на живіт. Контрприйом: переверт через себе захватом за тулуб.

2. Дожим за однойменну руку та тулуб спереду. Вихід з «мосту»: а) забіганням в бік, протилежний захопленій руці; б) звільняючи руку, перевернутися на живіт в бік партнера. Контрприйом: переверт через себе захватом тулуба.

3. Дожим за однойменну руку спереду-збоку. Вихід з «мосту»: звільняючи руку, перевернутися на живіт в бік партнера. Контрприйом: переверт через себе захватом тулуба.

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

### **ПЗ 3. Еволюція вдосконалення тактики поєдинків**

Вивчення тактичних дій у відповідності з виучуваною технікою. Принципи побудови комбінацій. Вивчення навичок використання площі килима.

### **ПЗ 4. Підготовка та участь у змаганнях**

Перед змаганням підготовка повинна бути 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 2. Кількість поєдинків в одному змаганні 4-5. Загальна кількість поєдинків на рік - 20-30. Інструкторська, суддівська та волонтерська практика.

#### **3.2.3. Третій рік навчання**

### **ПЗ 1. Еволюція вдосконалення техніки боротьби у партері**

#### **Перевероти скручуванням:**

1. Захватом шиї з-під дальнього плеча. Захист: притиснути руку, яку захоплює атакуючий, до тулуба. Контрприйоми: а). кидок підворотом

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 атакуючого; захопивши передпліччя однойменною рукою на шиї, протидіяти перевероту.

3. За себе захватом різнойменного передпліччя зсередини та підборіддя. Захист: а) відвести руку вбік; б) відставити ногу за атакуючого.

Контрприйом: накривання відкиданням ніг назад.

**Переверот забіганням:** захватом зап'ястка і голови. Захист:

а) притиснути до себе захоплену руку, відійти від атакуючого вбік;

б) упираючись вільною рукою в килим, перейти з положення лежачи у високий партер.

**Переверот перекатом:** захватом тулуба спереду Захист: упираючись руками в килим та підіймаючи голову, притиснутися тазом до килима. Контрприйом: переверот скручуванням захватом зап'ястка.

**Переверот 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 атакуючого.

**Кидок накатом:** захватом тулуба. Захист: притиснути таз до килима; упираючись руками в килим, відходити від атакуючого. Контрприйом: накривання відкиданням ніг за атакуючого.

**Комбінації прийомів:**

1. Переверот скручуванням захватом передпліччя зсередини - захист - накат захватом передпліччя та тулуба зверху.

2. Переверот накатом захватом за передпліччя зсередини та тулуба зверху - захист - переверот захватом передпліччя зсередини.

3. Переверот накатом захватом за передпліччя зсередини та тулуба зверху- захист - переверот захватом шиї з-під плеча та передпліччя

дальної руки зсередини.

## **ПЗ 2. Еволюція вдосконалення техніки боротьби в стійці**

### **Кидки підворотом:**

1. Захватом руки та другого плеча зверху. Захист: присідаючи, відхилити тулуб назад. Контрприйом: кидок прогином хватом руки та тулуба.

2. Захватом руки зверху. Захист: присідаючи, відхилитись назад. Контрприйоми: а) збивання за тулуб спереду; б) кидок прогином хватом тулуба.

3. Захватом руки через плече. Захист: а) присідаючи, відхилитись назад, упертися вільною рукою в спину атакуючого. Контрприйоми:

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

4. Захватом шиї з плечем (у зворотній захопленій руці бік). Захист: присівши, відхилитись назад, розімкнути хват атакуючого. 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 і 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 атакуючого. 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 атакуючого, відійти назад. Контрприйоми:

а). кидок поворотом хватом 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 «крючок»,



упертися передпліччям захопленої руки в груди атакуючого 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 атакуючого, 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 атакуючого, а другою захопити його руку зверху. Контрприйоми: а). кидок підворотом хватом руки та шиї; б). кидок прогином хватом руки та тулуба; в). накривання відставленням ноги в бік повороту.

### **Комбінації прийомів:**

1. Кидок прогином хватом рук зверху - захист - кидок підворотом хватом руки та шиї.

2. Кидок прогином хватом руки та тулуба - захист - кидок підворотом хватом руки та тулуба.

3. Кидок прогином хватом руки та тулуба - захист - збивання хватом руки та тулуба.

4. Переведення нирком із хватом шиї та тулуба - захист - збивання хватом шиї та тулуба.

5. Кидок підворотом хватом руки знизу - захист - збивання хватом тулуба.

### **ПЗ 3. Еволюція вдосконалення тактики боротьби**

Вивчення тактичних дій у відповідності з виучуваною технікою. Прищеплювання навичок боротьби в зоні пасиву, в окремі відрізки часу. Тактичний план поєдинку.

### **ПЗ 4. Підготовка та участь у змаганнях**

Попередня підготовка до офіційних змагань повинна тривати 3-4 міс. Можна брати участь у змаганнях включно до Всеукраїнських. Кількість

змагань на рік 4-5. 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, суддівська та волонтерська практика.

Складання комплексів загальнорозвиваючих та спеціальних вправ. Навчання вивченим загальнорозвиваючим та спеціальним вправам, найпростішим прийомам боротьби. Вивчення правил змагань, участь у суддівстві в якості помічника судді.

### **3.2.4. Обов'язкові тестові нормативи для зарахування у відділення спортивного удосконалення**

#### **ПЗ 1. Техніка боротьби у партері**

##### **Перевороти скручуванням:**

1. Спереду захватом однієї руки за плече, другої під плече. Захист: а). притиснути до себе руку, яку захоплюють під плече; б). відставити ногу в бік повороту атакуючого. 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 рук з головою спереду-збоку. Захист: лягти на живіт, захопити зап'ясток і впертися ліктем в 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 атакуючого, упертися в килим рукою і ногою. Контрприйом: переворот висідом захватом під плече.

**Переворот перекатом:** захватом шиї та тулуба 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 за атакуючого.

**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, і згинаючи ближню ногу в коліні та притиснувшись тазом до килима, протистояти накату. Контрприйоми: а). кидок підворотом захватом руки під плече; б). накривання відкиданням ніг за атакуючого.

**Кидок підворотом:** захватом однойменної руки та тулуба. Захист:

а). притиснути ближню до суперника руку до себе; б). лягти на живіт і відсунути ногами від суперника. Контрприйом: кидок за себе захватом зап'ястка.

**Комбінації прийомів:**

1. Кидок прогином за тулуб ззаду - захист - накат захватом тулуба.

2. Кидок підворотом захватом однойменної руки та тулуба - захист - переверот переходом з «ключем» та захватом плеча другої руки.

## **ПЗ 2. Техніка боротьби в стійці**

**Кидок обертанням «вертушка»:** захватом різнойменної руки знизу. Захист: випрямляючись, висмикнути до себе захоплену руку. Контрприйоми: а). накривання захватом руки та тулуба; б). накривання забіганням навколо голови.

**Кидок нахилом:** захватом тулуба з дальньою рукою збоку. Захист: у момент нирк відставити ногу назад і відійти від нього. Контрприйоми: а). кидок прогином із захватом плеча та шиї зверху і 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 атакуючого. 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-в 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 атакуючого. 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 атакуючого. 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 і різнойменної руки знизу; б). кидок підворотом захватом руки атакуючого під плече.

3. Захватом шиї з плечем зверху. Захист: захопивши зап'ясток на шиї та тулуб, підійти впритул до атакуючого і відхилитися назад. Контрприйоми: а). кидок прогином захватом руки на шиї та тулуба; б). «вертушка» захватом руки; в) накривання відставленням ніг в бік атакуючого.

### **Комбінації прийомів:**

1. Переведення обертанням «вертушка» - захист - нирок прогином захватом тулуба спереду.

2. Нирок підворотом захватом руки знизу - захист: присідаючи, відхилитись назад - кидок прогином захватом тулуба.

3. Кидок прогином захватом тулуба.

### **ПЗ 3. Тактика**

Семінарський показ тактичних дій у відповідності з розучуваною технікою, навичок самостійного вибору тактичного рішення. Самостійний аналіз і вивчення майбутніх суперників, складання плану боротьби з конкретним суперником, реалізації основних пунктів плану поєдинку.

### **ПЗ 4. Практика підготовки і участі у змаганнях**

Семінарське застосування вивченої техніки та тактики в умовах змагань з борцями молодших розрядів. Розповідь про структуру попередня підготовка до змагань (терміном не менш 3 міс.) та участь у турнірах, Їх кількість (кількість турнірів - не більш 4-5). Схватка типу «відкритий килим» по формулі поєдинків за правилами. Семінарське застосування інструкторської, суддівської та волонтерської практики,

Семінарське застосування навичок складання індивідуального плану, конспекту тренувань та самостійної підготовки, проведення підготовчої частини заняття та суддівства змагань в якості бокового судді та судді-секундометриста. Ведення щоденника «Моє здоров'я».

### **3.3. Групи спортивного удосконалення**

#### **3.3.1. Перший рік навчання**

#### **ПЗ 1. Вдосконалення техніки боротьби у 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 атакуючого, упертися вільною рукою в килим, підняти голову і через висід повернутися в бік атакуючого. Контрприйом: переворот через себе хватом шиї.

**Переворот забіганням:** хватом двома «ключами». Захист: а). не даючи себе перевернути, лягти на бік спиною до атакуючого, упертися ногою в килим; б). сісти, виставити ноги вперед. Контрприйоми: а). вихід нагору

висідом; б). кидок підворотом захватом руки через плече; в). переворот висідом захватом 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 атакуючому вдалося зробити захват, відставити ногу назад і захопити тулуб суперника. Контрприйом: накривання відкиданням ніг назад із захватом руки під плече.

2. Захватом «ключем» та захватом другої руки під плече. Захист: відставити назад ближню до атакуючого ногу, виставити вперед захоплену за передпліччя або під плече руку. Контрприйом: накривання висідом із захватом зап'ястка і тулуба.

**Кидок прогином:** захватом шиї з плечем спереду-зверху. Захист, притиснути до себе захоплену руку, другою захопити різнойменне передпліччя атакуючого 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 атакуючому з'єднати руки; б). повернутися грудьми до атакуючого, 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 атакуючого, відставити ноги назад. Контрприйом: кидок вбік 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.

## **ПЗ 2. Вдосконалення техніки боротьби в стійці**

### **Кидки підворотом:**

1. Захватом плеча та шиї зверху. Захист: присідаючи, захопити тулуб атакуючого збоку. Контрприйом: кидок прогином хватом 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 атакуючого; б). присідаючи, підняти голову та випрямитися.

Контрприйоми: а). кидки прогином хватом руки на шиї та тулуба;

б). «вертушка» хватом руки зверху; в) кидок прогином хватом тулуба.

2. Захватом шиї зверху та однойменного плеча. Захист: випрямляючись, звільнитися від захвату. Контрприйом: кидок прогином хватом однойменного плеча та тулуба зверху.

### **Кидки прогином:**

1. Захватом однойменної руки та шиї. Захист: присідаючи, упертися передпліччям в груди атакуючого. Контрприйоми: а). кидок підворотом хватом руки через плече; б). переведення ривком за руку.

2. Захватом плеча та шиї збоку-зверху. Захист: нахилиючись вперед, відставити назад ближню до атакуючого ногу. Контрприйом: накривання відставленням ноги.

3. Захватом рук знизу. Захист: відходячи від атакуючого, опустити руки через боки. Контрприйоми: а). кидок прогином хватом рук зверху; б). кидок прогином хватом тулуба з руками; в). накривання відставленням ніг в бік повороту.

4. Захватом передпліччя зсередини та зап'ястка своєї руки. Захист: випрямляючись, спираючись захопленою рукою в атакуючого, відійти від нього. Контрприйоми: а). кидок прогином хватом 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 хватом руки та тулуба; б). кидок через спину хватом руки та шиї.

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

Захист: випрямляючись, спираючися руками в груди атакуючого, відставити ногу та відійти назад. Контрприйом: кидок підворотом хватом двома руками руки атакуючого.

### **Скручування:**

1. Захватом шиї з плечем. Захист: виставити ногу в бік скручування; відхиляючись назад, звільнити захоплену руку. Контрприйом: кидок прогином хватом шиї та тулуба.

2. Захватом шиї зверху і руки у себе на шиї. Захист: не даючи себе скрутити, відставити ногу в бік скручування, випрямити тулуб, зняті руки з шиї атакуючого.

### **Комбінації прийомів:**

1. Кидок підворотом хватом руки та другого плеча знизу - захист - збивання за тулуб з рукою.

2. Кидок прогином за шию з плечем - захист - кидок підворотом хватом руки та шиї.

3. Збивання за тулуб, захист - кидок підворотом хватом руки та другого плеча знизу.

## **ПЗ 3. Вдосконалення тактики ведення поєдинку**

### **і змагальної тактики**

Вивчення тактичних дій у відповідності з оновленою технікою. Складання плану поєдинку з урахуванням фізичної, техніко-тактичної та морально-вольової підготовки суперника та себе. Тактика участі у змаганнях відповідно до їх рангу, завдань і цілей.

## **ПЗ 4. Підготовка та участь у змаганнях**

Застосування вивченої техніки та тактики в змаганнях різного рівня.



Попередня підготовка до змагань - не менше 2 місяців. Кількість турнірів - до 6, в т.ч. у 1-2 міжнародних змаганнях. Кількість контрольних змагань та типу «відкритий килим» - згідно з індивідуальним планом. Кількість поєдинків на день - не більше 3. Загальна кількість поєдинків на рік 50-60. Інструкторська та суддівська практика. Студент самостійно повинен уміти складати конспект та у семінарській формі провести 2-3 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 третій роки навчання**

Подальше удосконалення техніки й тактики боротьби 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 збиваючих чинників (дистанція, рівень захвату, різний ступінь опору та клас партнера, спітнілий партнер тощо). Прищеплювання навичок аналізу спортивної майстерності суперників, складання плану поєдинку з конкретним суперником. Виховання уміння нав'язати свою тактику супернику та реалізувати свій план поєдинку. Кожний студент-спортсмен повинен брати участь у змаганнях за календарним та індивідуальним планами, а також у суддівстві змагань, засвоїти обов'язки секретаря змагань, уміти скласти конспект нового заняття та самостійно провести по ньому 2-3 заняття.

#### **ПЗ 1. Техніка боротьби у партері. Вдосконалення комбінацій прийомів**

##### **Перевороти скручуванням:**

1. Захватом передпліччя зсередини: а). накат хватом передпліччя зсередини та тулуба зверху; б). переворот із хватом шиї з-під плеча і 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). переверот скручуванням із захватом шиї зверху та різнойменної руки знизу.

3. Скручуванням захватом шиї з-під дальнього плеча: переверот прогином із захватом шиї з-під дальнього плеча.

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

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

6. Скручуванням із зворотним захватом тулуба: а). переверот зворотним захватом тулуба; б). кидок зворотним захватом тулуба.

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

8. Скручуванням за себе із захватом плеча з шиєю - кидок через спину із захватом збоку плеча з шиєю.

### **Перевероти забіганням:**

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

2. «Ключем» і передпліччям на шиї: а). переверот 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). переверот прогином з «ключем» і захватом другої руки знизу.

3. «Ключем» і захватом передпліччя другої руки зсередини: а). переверот 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). переверот прогином з «ключем» і захватом другої руки знизу.

**Переверот 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 па 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 накатом 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 накатом:**

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 і «ключем» і

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

### **Кидки підворотом (через спину):**

1. Із захватом однойменної руки та тулуба: а) переверот переходом з «ключем» і захватом плеча другої руки; б) переверот «ключем» і передпліччям на шиї; в) переверот скручуванням за себе із захватом шиї з дальнім плечем.

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

## **ПЗ 2. Техніка боротьби в стійці. Вдосконалення 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 шиї з плечем зверху: а). кидок підворотом із захватом руки зверху та шиї; б). кидок підворотом із захватом руки під плече; в). кидок підворотом із захватом рук зверху; г). кидок прогином із захватом шиї з плечем зверху; д). збивання захватом шиї з плечем зверху.

### **Переведення нирком:**

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

2. Із захватом тулуба: а). кидок прогином із захватом тулуба; б). кидок на си́лом 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; є). збивання висідом із захватом руки двома руками (різнойменною - за передпліччя, однойменною - за плече).

### **Кидки підворотом (через спину):**

1. Із захватом руки зверху та шиї: 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; є). «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 і 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; є). 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; є). 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 вищої спортивної майстерності**

### **Загальна та спеціальна психофізична підготовка борця**

#### **ПЗ 1. Психологічна підготовка**

Регулювання передстартового стану: бесіди, переконання, відволікання, виконання завдань тренера, вольова медитація, прогулянки, масаж тощо. Аутогенне та медитаційне тренування. Боротьба з різними партнерами на фоні втоми. Досягнення точності у виконанні індивідуального плану та завдань тренера. Підвищення психічної стійкості до збиваючих чинників, які можливі у змаганнях, розвиток спортивної індіферентності. Виховання медитаційної здатності до концентрації фізичних і духовних зусиль у момент



відповідальних поєдинків на досягнення високих спортивних результатів.

### **ПЗ 2. Удосконалення техніки й тактики боротьби**

Подальше удосконалення 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 збиваючих 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, дожимаючі і виходами з «мосту» та іншим техніко-тактичним діям, які входять до індивідуального комплексу борця-майстра.

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

## **4. НОРМАТИВНІ ВИМОГИ ІЗ ЗАГАЛЬНОЇ, СПЕЦІАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ТА ТЕХНІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ З ГРЕКО-РИМСЬКОЇ ТА ВІЛЬНОЇ БОРОТЬБИ**

На початку і наприкінці кожного навчального року проводяться контрольні випробування із загальної та спеціальної фізичної підготовки, техніки, тактики й теорії греко-римської і вільної боротьби.

При переведенні до старших груп та випуску з відділення єдиноборств студенти-спортсмени повинні виконати відповідні нормативи з спортивно-технічної підготовки, суддівської та волонтерської практики. З випускниками Академії проводиться прощальний вечір з нагородженням пам'ятними сертифікатами і подяками Академії студентам-спортсменам. Кращі випускники нагороджуються на заключному балу ректором Академії.

### **4.1. Вимоги й спеціальні вправи при прийомі до групи єдиноборств.**

#### **ПЗ 1. Прийом до навчально-тренувальної групи єдиноборств початкової підготовки:**

1. Мати потрібний для занять з греко-римської та вільної боротьби рівень розвитку фізичних і вольових якостей;
2. Виконати нормативні вимоги із загальної та спеціальної фізичної підготовки, згідно таблиці тестових нормативів;
3. Виконати спеціальні вправи (за індивідуальною картою, розробленою А.І. Соколовим):

- згинання і розгинання рук в упорі лежачи - 10 разів;
- кут у висі (задержання 10 сек.);
- нахили тулуба вперед - дістати руками підлогу;
- гімнастичний «міст»;
- викрут руками назад із гімнастичною палкою;
- переверт вперед і назад на килимі;
- змагальна вправа «боротьба за набивний м'яч».

#### **ПЗ 2. Переведення до групи другого року навчання:**

1. Виконати нормативи із загальної та спеціальної фізичної

підготовки, згідно таблиці тестових нормативів з покращанням результатів 1-го року навчання;

2. Відповісти на 2-3 запитання з теорії;
3. Назвати та показати 2-3 технічні дії з програми 1-го року навчання.

**ПЗ 3. Переведення до навчально-тренувальної групи третього року навчання:**

1. Виконати нормативи із загальної та спеціальної фізичної підготовки;
2. Відповісти на 2-3 запитання з теорії;
3. Назвати та показати 3-4 технічні дії з програми;
4. Виконати нормативи 3-2 розряду.

**ПЗ 4. При переведенні до групи спортивного удосконалення першого року навчання:**

1. Виконати нормативи із загальної та спеціальної фізичної підготовки, тестові нормативи;
2. Відповісти на 2-4 запитання з теорії;
3. Назвати та показати 4-5 технічних дій;
4. Мати суддівську та волонтерську підготовку;
5. Виконати норматив 2-3 розряду та ввійти в 2-й склад збірної команди Академії;
6. Уміти провести підготовчу частину заняття з боротьби.

**ПЗ 5. Переведення до групи спортивного удосконалення другого року навчання:**

1. Поліпшити нормативи із загальної та спеціальної фізичної підготовки першого року підготовки;
2. Відповісти на 2-4 запитання з теорії;
3. Назвати та показати 4-5 технічних дій;
4. Мати суддівську категорію та волонтерську практику;
5. Виконати норматив 2-1 розряду або посісти не останнє місце у Спартакіаді ВНЗ м. Харкова, першості України серед юніорів;
6. Уміти провести заняття з боротьби.

**ПЗ 6. Переведення до групи спортивного удосконалення третього року навчання:**

1. Виконати нормативи із загальної та спеціальної фізичної підготовки другого року підготовки;
2. Відповісти на 2-4 запитання з теорії;
3. Назвати та показати 4-5 технічних дій;
4. Виконати норматив 1 розряду або КМС або посісти 1-6-е місце на першості України серед юніорів;
5. Мати II суддівську категорію.

**ПЗ 7. Переведення до групи вищої спортивної майстерності першого року навчання:**

1. Виконати нормативи із загальної та спеціальної фізичної підготовки, тестові нормативи з високою оцінкою;
2. Вільно володіти теорією єдиноборств;
3. Назвати та показати 6-7 технічних дій;
4. Виконати норматив 1 розряду або КМС або посісти 6-10-е місце на чемпіонаті України, увійти кандидатом або до резерву 1-ої збірної команди Академії;
5. Мати посвідчення громадського інструктора.

**ПЗ 8. Переведення до групи вищої спортивної майстерності другого року навчання:**

1. Виконати нормативи із загальної та спеціальної фізичної підготовки;
2. Здати залік з теорії єдиноборств;
3. Підтвердити норматив 1 розряду або КМС /МС, увійти кандидатом або до резерву першої збірної команди Академії або облради студентської спортивної спілки України.
4. Мати I суддівську категорію.

## 5. ОРГАНІЗАЦІЙНО-МЕТОДИЧНІ ВКАЗІВКИ

Навчально-тренувальний процес в відділенні єдиноборств будується відповідно до вікових і спортивних особливостей студентів. Незалежно від їх статі. Теоретичні заняття проводяться у формі лекцій-бесід з демонстрацією відеомагнітофонних записів. У групах навчально-тренувальних матеріал подається з елементами «непривабливої корисності». З студентами груп спортивного удосконалення та вищої спортивної майстерності теоретичні теми розробляються з поступовим розширенням обсягу та глибини одержаних знань. Спортсмени усіх груп самостійно вивчають теоретичний матеріал. Наукову і методичну літературу, працюють в Internet іта готуються до семінарських занять з обов'язковими виступами-повідомлення та обговорюванням акцентних тем на заняттях.

Теми навчального плану ілюструються конкретними прикладами з історії розвитку фізичної культури і спорту в Україні, м. Харкові та Академії найбільш цікавими фактами спортивного життя. З основними відомостями щодо гігієни та біоенергетичного режиму дня студентів ознайомлюють на початку навчання. Індивідуальну біоенергетику кожного студента на першому році навчання розраховує тренер-викладач, застосовуючи комп'ютерні технології, веде «АСУ здоров'я єдиноборця». Індивідуальні плани спортсменів та їх нормативно-спортивні показники ведуться в комп'ютерних технологіях. У наступні роки студентами більш глибоко вивчаються питання педагогічного, лікарського контролю та самоконтролю, засоби запобігання травм і надання першої допомоги. Освітлення цих питань здійснюється з лікарем Академії. У період підготовки борців до змагань вини більш ретельно вивчаються режими харчування та технології управління своєю вагою, засади спортивного масажу та самомасажу, аутотренінг.

По темі «Засади техніки й тактики греко-римської та вільної боротьби» у навчально-тренувальних групах головним чином 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 студентів-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, контрприйомів. По темі «Засади методики навчання та тренування борця» у групах навчально-тренувальних вивчаються переважно питання початкового навчання, у групах спортивного удосконалення та вищої спортивної майстерності - тренування, а також засоби вивчення та удосконалення технічних і тактичних дій, планування індивідуального плану з урахуванням біоенергетики зовнішнього середовища та індивідуального біоенергетичного стану кожного студента.

Під час проведення практичних занять у групах навчально-тренувальних особлива увага приділяється діагностиці та оцінці загального психічного, фізичного та спортивно-технологічного рівня розвитку студентів. Проводиться оцінка біологічного та психічного віку студентів. У подальшому, індивідуального плану спортивного виховання, освіти, навчання, тренування та самостійної роботи студента розробляються з урахуванням експериментально-діагностичної інформації та головним критерієм підвищення професійної працездатності та здоров'я кожного студента.

Заняття в усіх групах проводяться переважно ігровим методом (використовуються різноманітні рухливі ігри, борцівські естафети, різноманітні форми боротьби по схемі: греко-римська, вільна боротьба, самбо і дзю-до). Викладачі-тренери приділяють багато уваги емоційності занять, ретельно слідкують за науковим дозуванням навантажень.

Заняття із загальної фізичної підготовки у спортивних та тренажерних залах поєднуються з заняттями на повітрі (легка атлетика, спортивні ігри, лижі, плавання та інші види спорту). На початку кожного навчального року у всіх навчальних групах повторюються раніше вивчені елементи та

прийоми техніки боротьби. Технічні дії для ведення боротьби в стійці та партері навчальної програми розташовані по класифікаційних групах у порядку зростання їх складності. Практичний матеріал для груп навчально-тренувальних є обов'язковим і визначається у такій послідовності, яка викладена у програмі (по класифікаційних групах): по 2-4 прийоми з кожної групи і 2-3 комбінації з основних прийомів. У групах спортивного удосконалення та вищої спортивної майстерності практичний матеріал вивчається на вибір (згідно з індивідуальними особливостями спортсменів) - по 2-4 прийоми з кожної класифікаційної групи, урахувавши їх зв'язок у комбінації.

Перед вивченням прийомів боротьби у стійці, студенти мають опанувати основні положення в боротьбі із захватами та звільненнями від них в партері, а потім техніку пересування по килиму. 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, перевероти 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 атакованого.

Студенти вивчають прийоми з партнером. Спочатку партнер не повинен протидіяти (або 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 корінного прийому після того, як він вивчений з партнером, що не протидіє. Подальше удосконалення продовжується у навчальних поєдинках (партнер протидіє не в повну силу), у навчально-тренувальних поєдинках, завдання яких визначає тренер, у тренувальних і контрольних поєдинках, що проводяться за правилами змагань.

Вивчення способів захвату руки на «ключ» проводиться безпосередньо перед вивченням переверотів з «ключем», дожимів і виходів

з «мосту» - в процесі удосконалення прийомів після відповідної підготовки м'язів шиї. Вихідне положення і захват при дожимах визначаються кінцевим положенням прийому, що удосконалюється. Подальше удосконалення і вивчення прийомів, захисту та контрприймів проводиться з урахуванням зв'язку їх у комбінації. Навчання студентів проводиться з обов'язковим виконанням прийомів в обидва боки. Послідовне вивчення прийомів кожної класифікаційної групи дає можливість їх повторювати, удосконалювати, а також вивчати нові. Проте тренер-викладач може змінити послідовність як вивчення прийомів всередині класифікаційних груп, так і самих груп, а також запропонований програмою практичний матеріал залежно від методики навчання та індивідуальних особливостей спортсменів. Кожний студент перших років навчання повинен досконало опанувати мінімум 5-6 прийомів у партері й таку ж 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 (5-10хв.).** 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: загальнорозвиваючі та спеціальні вправи, рухливі ігри й борівські естафети, вправи з предметами (гантелями, гімнастичними палками, булавами, скакалками, набивними м'ячами, гирями тощо), акробатичні вправи, вправи з партнером, на спортивних приладах (гімнастичній стінці тощо), спеціальні вправи (для укріплення «мосту», з опудалом і партнером, імітація прийомів, перехід на прийом з різних захватів, відрив партнера від килима



тощо).

**Основна частина** (35-45 хв.). Завдання: вивчення та удосконалення техніки й тактики боротьби; розвинення загальних і спеціальних 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 студента 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 удосконалення технічної й тактичної майстерності з борцями старших розрядів крім групових треба проводяться індивідуальні заняття, на яких тренер указує спортсмену на його недоліки, пропонує шляхи їх усунення, розвиває характерні особливості техніки й тактики борця. На кожному занятті має проводитись тренування на килимі, питома вага якого збільшується з наближенням змагань. Тренування у спортивному залі треба поєднуються із спортивними іграми, легкою атлетикою, кросами, плаванням та іншими видами спорту.

У процесі теоретичних, методичних і практичних занять студенти набувають теоретичні знання, інструкторські, суддівські та волонтерські навички, які потрібні для самостійного проведення занять, занять у секції та суддівства змагань з греко-римської та вільної боротьби. Для успішного засвоєння матеріалу студентам плануються індивідуальні домашні завдання з фізичної підготовки, удосконалення елементів техніки та питань теорії і

методики спортивних єдиноборств, управління професійною працездатністю та самоконтролю і самооцінки свого здоров'я психічного, фізичного та професійно-технологічного.

Інструкторська, суддівська та волонтерські практики здійснюються на навчально-тренувальних зборах і змаганнях. Тренер-викладач дає студентам завдання - навчитися тій чи іншій вправі, прийому, захисту, контрприйому, провести частину заняття; доручає на змаганнях обов'язки бокового судді, судді на килимі, помічника секретаря тощо. Крім того, для проведення інструкторської та волонтерської практики виділяються спеціальні години (передбачені навчальним планом). Після змагань проводяться розбір та оцінка виконання спортсменами практики. Облік інструкторської, суддівської та волонтерської практики ведеться тренером-викладачем.

Студенти періодично беруть участь у змаганнях. Перед кожним змаганням тренер дає настанову, а по закінченні проводить розбір, оцінку виконання завдань, пропонує шляхи усунення припущених помилок.

Наприкінці року проводяться контрольні випробування із загальної та спеціальної фізичної підготовки, техніки, тактики й теоретичних знань. Контрольні атестації проводяться згідно навчальних планів деканатів.

## Перелік посилань

1. Абдулханов М.Р., Трапезников А.А. Бороться, чтобы побеждать! Книга для учащихся.- 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.-М.:ФиС, 1986.
4. Богдан І.Г., Дубовис С.С. Спортивна боротьба в школі: Посібник для вчителя.- Київ: Радянська школа, 1990.
5. Бубе Х., Фек Г., Шублер К., Трогш Ф. Тест в спортивной практике.- М: ФиС, 1968.
6. Все о борьбой классической, вольной, самбо: Ежегодник, - М: Советский спорт, 1989.
7. Галковский Н.Н., Катулин А.З., Чионов Н.Г. Борьба классическая и вольная: Уч. пособ. для инст. физ. культ.- М: ФиС, 1982.
8. Дешин Д.Ф. Медицинский контроль- М.: ФиС, 1985.
9. Донской Д.Д. Биомеханика: Уч. Пособ. Для студ. фак. физ. восп. пед. инст.- М., 1975.
10. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена- М.: ФиС, 1970.
11. Иваницкий М.Ф. Анатомия человека: Ученик для инст. Физ. Культ.4-е изд., исправл. И доп – М.: ФиС, 1965.
12. Карпинский А.А. Классическая борьба. - Киев: Здоров'я, 1975.
13. Куколевский Г.М. Гигиена физкультурника. - М.: ФиС, 1960.
14. Лаптев А.П. Специализированное питание спортсменов // Теория и практика физической культуры. 1989. № 11 .- С.21-24.
15. Ленц А.М. Тактика в спортивной борьбе. - М.: ФиС, 1967.
16. Мазур А.Г. Классическая борьба: Метод, пособие. М: ФиС, 1972.
17. Правила соревнований: Классическая и вольная борьба.- М.: ФиС, 2006.
18. Саркизов-Серазини И.М. Спортивный массаж.- М.: ФиС, 1963.

НАВЧАЛЬНЕ ВИДАННЯ

**КЛОЧКО** Валерій Михайлович  
**ПОВІТКІН** Сергій Вікторович

**ГРЕКО-РИМСЬКА І ВІЛЬНА БОРОТЬБА ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ І  
СПОРТ. БАЗОВА НАВЧАЛЬНА ПРОГРАМА І НАВЧАЛЬНІ ПЛАНИ  
ТРИРІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ, СУДДІВ ТА ВОЛОНТЕРІВ**  
(з дисциплін «Фізичне виховання», «Фізична культура», «Управління  
професійною працездатністю» відділення спортивного удосконалення для  
студентів денної форми навчання усіх спеціальностей академії)

Відповідальний за випуск: *С.В. Повіткін*  
Комп'ютерна верстка: *І.О. Храпко*

План 2011, поз. 290 Р

---

Підп. до друку 27.12.2010 р.  
Друк на ризографі  
Тираж 10 пр.

Формат 60x84 1/16  
Ум. друк. арк. 3,3  
Зам. № 6896

Видавець і виготовлювач:  
Харківська національна академія міського господарства,  
вул. Революції, 12, Харків, 61002  
Електронна адреса: [rectorat@ksame.kharkov.ua](mailto:rectorat@ksame.kharkov.ua)  
Свідоцтво суб'єкта видавничої справи: ДК №731 від 19.12.2001