

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ДОНБАСЬКА ДЕРЖАВНА МАШИНОБУДІВНА АКАДЕМІЯ

Кафедра фізичного виховання і спорту

ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА ВИКЛАДАННЯ СПОРТИВНИХ ІГОР
ЄДИНОБОРСТВ
(назва навчальної дисципліни)

НАВЧАЛЬНИЙ КОНТЕНТ
(ОПОРНИЙ КОНСПЕКТ ЛЕКЦІЙ)

галузь знань 01 Освіта / Педагогіка
спеціальність 017 Фізична культура і спорт
ОПП «Фізична культура і спорт»
Освітній рівень перший (бакалаврський)
Факультет інтегрованих технологій і обладнання

Розробник: Єрмоленко О.В. викладач
кафедри фізичного виховання і спорту

Розглянуто і схвалено на засіданні кафедри фізичного виховання і спорту. Протокол
№ 21 від 30.08.2024 р.

Краматорськ-Тернопіль
2024 р.

Лекція 1 Тема: Загальна концепція єдиноборств

План.

1. Єдиноборства та їх спортивна традиція.
2. Поняття та систематизація єдиноборств.
3. Типологізація єдиноборств.
4. Основні операційні терміни.

Література

1. Абдулаєв О.К. Теорія та методика викладання вільної боротьби: навчально-методичний посібник / О.К. Абдулаєв, І.В. Ребар. - Вид. 2-е пероб. - ФОП Однорог Т.В., 2018. - 299 с.
2. Алексеєв А. Ф. Теорія та методика спортивної боротьби. / О.Ф. Алексеєв, В. Г. Єзан; Харків. держ. акад. фіз. культ. - Х.: ХДАФК, 2010. - 146 с.
3. Близнюк С. Шлях кіокушин карате в Україні / Станіслав Близнюк. – Київ: Український пріоритет, 2012. – 430 с.
4. Богдан І.Г. Спортивна боротьба у школі. Посібник дня вчителя/І.Г.Богдан, М.С. Дубовис. - К.: "Радянська школа", 1990. - 180 с.
5. Бойков В.Ф., Данько Г.В. Фізична підготовка борців. Навчальний посібник - К.: Олімпійська література. - 2004. -224 с.
6. Булатова М. М. Боротьба. Енциклопедія у запитаннях та відповідях
7. /М. М. Булатова; НОК України. – Київ: Олімпійська література, 2017. – 576 с.
8. Дахновський В.С., Лещенко С.С. Підготовка борців до високого класу. - К.: Здоров'я, 1989. - 192 с.
9. Литвиненко О. М. Кікбоксинг ВТКА: навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл /О. М. Литвиненко, Д. С. Олійник; ММСУ, Республіканський НМК; ВГО "Українська спортивна аматорська асоціація ВТКА з традиційного карате, кікбоксингу та всіх стилів". - Харків: Компанія СМІТ, 2016. - 86 с.
10. Осипенко Г.А. Основи біохімії м'язової діяльності. Навчальний посібник. – К.: Олімпійська література, 2007. – 200 с.
11. Руденко М.М. Методика викладання дзюдо у закладах загального середнього освіти: Методичний посібник / М.М. Руденко, М.А. Кошляк, С.В. Дуброва, Г.А. Коломоєць, В.В, Дерев'яно. – Київ-Чернівці: «Букрек», 2020. – 380 с.
12. Спиридонов Є. А. Спортивно-прикладні види єдиноборств, що використовують ударну та борцівську техніки: навчальний посібник / Є. А. Спиридонов; Міністерство науки та освіти Республіки Казахстан, Казахська академія спорту та туризму. - Алмати: [б. в.], 2007. - 168 с.

1. Єдиноборства та їх спортивна традиція

Важливість проблеми дослідження феномену єдиноборств взагалі та їхньої спортивної традиції, зокрема, визначається тією важливою роллю, яку

єдиноборства як інституційні системи та напрямки організації масової життєдіяльності людей, які мають багатомільйонну соціальну базу, грали, грають і, безсумнівно, гратимуть в історії людства і в житті суспільства .

По-перше, єдиноборства є по суті похідною від найдавніших родових типів людської діяльності, наприклад, похідною від діяльності військової чи військової. Але в той же час єдиноборства виступають квінтесенцією, осередком того творчого, що розвиває особистість, що створює початок, що діалектично протистоїть руйнівному, деструктивному в цій діяльності. Відбувається це не випадково. Протягом більш ніж тисячолітню історію єдиноборства не залишилися простим придатком даних типів діяльності, а породили власний соціальний інститут, який став існувати, керуючись власними цілями та завданнями, логікою свого розвитку. В основі цієї логіки - прагнення забезпечити власне відтворення, відтворення єдиноборчих відносин та діяльності, відтворення типової особистості єдиноборця, вихованого та навченого таким чином, щоб гарантувати таке відтворення і надалі. Єдиноборства формують потужний стимул для становлення ідеалу цілісної та життєздатної особистості. Цей ідеал поєднує у собі уявлення про такі фундаментальні функції, як прагнення до самовдосконалення, самоконтролю, самозахисту від агресивних, руйнівних впливів.

По-друге, єдиноборства не тільки пронесли через всю свою історію непорушне та інваріантне уявлення про ідеал людської досконалості як про єдність досконалості біосоматичної, психофізичної та духовної, а й запропонували конкретні методологічні та методичні форми, методи та засоби вирішення поставленого завдання. Для єдиноборців було також розроблено конкретні моделі соціалізації, соціальної адаптації, якими чи з яких прямо чи опосередковано, професійно, на прикладному чи аматорському рівні і вирішувалася проблема відтворення системи єдиноборств як інституту. Таким чином, єдиноборства породили свою філософію багатопрофільної соціально-культурної орієнтації, свою суспільно прийнятну, навіть затребувану педагогіку, здатну з високим ступенем ефективності формувати особливий, конкретно-історичний тип особистості, в якому діалектично переплетені загальне та одиничне. По-третє, єдиноборства, об'єднавши сотні мільйонів людей, перетворилися на вельми впливовий соціально-політичний чинник. Світова історія вчить, що ігнорування чи недооцінку цього чинника слід як прояв явної політичної короткозорості. Наслідки непродуманого легковажно-зневажливого або, навпаки, агресивно-диктаторського ставлення до єдиноборств з боку державного управлінського апарату можуть бути вкрай негативними для суспільства в цілому, наприклад, через потенційну здатність єдиноборств ефективно сприяти зростанню криміногенних верств та середовища, посилювати та організовувати антиправ руху.

Нарешті, важливість проблеми даного дослідження походить не тільки з суто спортивних перспектив та прогнозів, але й із соціальних перспектив розвитку єдиноборств:

- у сенсі наступних ціннісних та соціальних орієнтацій;
- у плані реалізації економічного, політичного потенціалу;
- у контексті їх використання у боротьбі з такими суспільними явищами, як алкоголізм та наркоманія;
- у площині розгортання загальнокультурного потенціалу та

гуманістичних можливостей.

Історія єдиноборств прописана досить мізерно і дуже фрагментарно. Вона швидше нагадує міфологію з елементами літопису та хронографії, ніж розділ історичної науки. У силу ряду причин більш повно та докладно представлені відомості про єдиноборства Китаю, Японії, Кореї та долю єдиноборств за останні два століття. На жаль, на сьогоднішній день дуже слабо вивчено міжнародну історію єдиноборств, не показано логіку єдиноборчого історичного процесу, його етнографічного, етно-історичного коріння, зв'язку із загальними закономірностями світової історії. Водночас історичні та етнографічні матеріали, розроблені дослідниками XIX-XX ст. і здатні прояснити цікаву для нас проблематику, вже давно викладені і чекають на свою інтерпретацію стосовно історії єдиноборств.

Те саме можна сказати і про політологію. Незважаючи на наявність детально розробленої в класичних працях Арістотеля, Нікколо Макіавеллі, Томаса Гоббса, у роботах дослідників XIX-XX ст. загальної теорії та філософії політичного процесу, серйозні спроби застосування філософсько-політологічної методології для оцінки залежності міжнародної та національної практики існування та розвитку єдиноборств від закономірностей соціально-політичного та виробничо-економічного характеру ще не робилися.

Культурологічні дослідження єдиноборств, їх культурних традицій, менталітету, філософії здебільшого стосуються Сходу, і особливо Японії та Китаю, які зуміли донести свій традиціоналізм донині. Звідси пильний інтерес вчених до проблем і генези китайської цивілізації, підкріплений фундаментальними трактатами «Дао-де цзин» та «Чжуан-цзи», творами Конфуція, Сунь-цзи, Чжан Чжень-цзи, У-цзи та інших східних мудреців та вчителів, дозволяє зробити висновок про унікальність китайської цивілізації, що стала материнською для далекосхідного регіону загалом. Саме в цих

трактатах та навчаннях сучасні автори цілком обґрунтовано шукають зв'язок між східною філософією, психокультурою та єдиноборствами. Цей зв'язок намічено, доведено, вивчено. Але, на жаль, у цьому конгломераті ще не виділена та інваріантна основа, то інтегративне, системоутворююче ядро, яке дозволило б не лише зіставляти, порівнювати західну та східну цивілізації, а й виділяти їхню загальнолюдську цінність, науково-практично використовувати знання про закономірності розвитку єдиноборств. в одному регіоні для аналізу та реконструювання їхнього існування в іншому регіоні.

Практика єдиноборств у буквальному значенні породжується філософією життя і водночас породжує свою філософію, філософію єдиноборчого практичного досвіду, що базується на спортивній та прикладній психології та педагогіці. Цю обставину пропагували та доводили такі визнані авторитети у світі єдиноборств, як Брюс Лі та Роланд Хаберзетцер.

Таким чином, можна зробити висновок, що необхідні умови для комплексного, системного аналізу єдиноборств вже створено, а отже, створено передумови для наукового теоретико-практичного уявлення про них як про специфічний соціально-історичний інститут, який згодом сформував і свою соціально-педагогічну систему, поки не що знайшла теоретичне обґрунтування при її реалізації в сучасних соціально-економічних умовах.

2. Поняття та систематизація єдиноборств

Єдиноборства - це широкого поширення наприкінці ХХ ст. термін, що позначає різні види спорту, а також напрями і стилі так званих бойових мистецтв.

Імовірно, поняття «єдиноборство» або «єдиноборства» є словосполучення, що трансформувалося, «східні єдиноборства», що означає спочатку комплекс індійських (йога), китайських (у-шу), японських (карате- до, джиу-джицу), в'єтнамських (в'єт-во- Дао), корейських (тангсундо, хапкі- до, тхеквондо), тайських (муай тай) та інших східних систем прийомів захисту та нападу, які мають претензію називатися також військовими чи бойовими мистецтвами, щоб наголосити на бойовій реальності своєї техніки або її військово-прикладного характеру.

Неважко помітити, що номінальне визначення лише вказує на предмет дослідження, але ніяк не розкриває суттєвих ознак предмета, що вивчається. Для цього нам необхідно перейти до реальних визначень поняття єдиноборства.

Реальне неявне визначення дозволяє намітити підхід до змістовного аналізу поняття «єдиноборства» через звернення до деякого контексту, а саме до перекладу слів, що традиційно пов'язуються зі східними єдиноборствами та гімнастиками: «у-шу», «гунфу», «цигун», «до» .

Слово «у-шу» у перекладі з китайської означає «військове мистецтво» або «військова техніка». «Гунфу» (термін, неправильно транскрибований європейськими мовами як «конг-фу») - це майстерно виконана, бездоганна

робота на стадії завершення, причому в будь-якій галузі. Гунфу означає також "майстер", "майстерність", "подвижництво", "робота над собою". Якщо пов'язувати слово «гунфу» з єдиноборством, слід попереджати його посиленням на ту чи іншу школу, наприклад, Він Чун гунфу, Хун Гар гунфу. Багато видів східних гімнастик, також пов'язаних безпосередньо з військовою діяльністю, називаються «гун» - робота, дія, подвиг. Зокрема, «цигун» буквально означає «робота із життєвою енергією». Нарешті, останній склад

«до», що вживається в назвах східних єдиноборств карате-до, дзюдо, тхеквондо, хапки-до і т. д., перекладається як Шлях, процес самовдосконалення, подвижництво, тривала і важка робота, обраний спосіб життя, шлях.

З вищесказаного випливає, що у східних єдиноборствах акцент робиться в основному на тривалій і важкій роботі єдиноборця над собою з метою оволодіння, вдосконалення, досягнення майстерності в області, що прямо чи опосередковано пов'язана з військовою справою.

Для західної культури термін «єдиноборства» був невластивий, вживалися вирази типу «поєдинок», «дуель», «парний бій» і т. д., тобто підкреслювалося, що в ідеалі між собою борються, б'ються два супротивники, що знаходяться приблизно у рівних умовах. Робота над собою розглядалася як військова вправа, яка, втім, зазвичай практикувалася не одноосібно, а в парі чи групі.

Таким чином, ми підходимо до реального, явного, комплексного визначення єдиноборства, що протікає на біосоматичному, психічному, духовному рівнях одноосібного чи парного збройного чи беззбройного поєдинку з одним реальним чи уявним супротивником з метою заподіяння супернику реальної чи умовної шкоди аж до його реальної знищення, а також як тактико-технічної системи чи систем підготовки та ведення подібного поєдинку.

Систематизація єдиноборств включає три взаємодоповнювані процедури: типологізацію, класифікацію та формалізацію (табл. 1).

Типологія єдиноборств розглядає як основні єдиноборчі традиції стійкі, що передаються з покоління в покоління, що культивуються певними соціальними верствами та класами, загальноісторичні моделі єдиноборчої практики. Виділяються чотири історичні типи єдиноборчих традицій:

- релігійно-магічний;
- бойовий чи військово-релігійний;
- народний (святково-самооборонний);
- фізкультурно-спортивний.

Класифікація єдиноборств зазвичай передбачає виділення напрямів та видів єдиноборчої практики. В історії єдиноборств та бойових мистецтв сформувалися, розвивалися паралельно, породжуючи часом різні синтетичні, об'єднані варіанти, два напрями: внутрішній та зовнішній.

Внутрішній напрямок культивувався переважно зусиллями даосів і акцентував увагу на роботі з внутрішньою енергією. Грунтуючись на прекрасному знанні людської анатомії та психофізіології, зовні не дуже

сильні та ефектні дії призводили до серйозних внутрішніх ушкоджень та поразки життєво важливих органів противника. Саме даосам приписують створення єдиноборчих технічних систем, завдяки яким можна було не лише ефективно лікувати, а й не менш результативно вбивати.

Зовнішній напрямок має набагато ширшу географію. Воно характерне для багатьох східних та західних народів. Зовнішні стилі застосовують переважно м'язову силу, базуються на фізичних законах, на роботі з речовиною.

Таким чином, зовнішній та внутрішній напрями відрізняються один від одного насамперед використанням матеріальним субстратом: речовина та фізична сила або енергія, енергетична дія.

Види єдиноборств – це конкретні тактико-технічні системи, комплекси прийомів захисту та поразки, що відрізняються своєю концепцією, правилами ведення поединку, тактико-технічними характеристиками. Аналоговими видами є і спортивні єдиноборства.

Іноді в залежності від ступеня контактного вражаючого впливу виділяють різні стилі одного і того ж виду єдиноборства, як, наприклад, карате або кікбоксингу.

Формалізація єдиноборчої культури, відволікаючись як від її історично обумовленої модельної специфіки, так і від конкретного змісту єдиноборчих стилів, видів, напрямів, дає уявлення про найбільш загальні генеральні ділянки (частини) єдиноборчої практики. Як це часто буває при запозиченнях чужорідної, хоч і зовні схожої культури, поспішна заява на кшталт: «Стривайте, та й у нас все це є! Їхнє єдиноборство - це ж наш національний поєдинок «один на один!», - ні до чого особливо доброго не привело, оскільки опинився «в тіні», а пізніше майже зовсім забув найважливіший аспект будь-якого східного єдиноборства, відповідно до якого єдиноборство на Сході означає не протиборство, не боротьбу з одним противником, а саме єдиноборство, тобто процес одноосібного відпрацьовування і навіть застосування техніки в САМОТНІСТЬ, без будь-якого супротивника.

Як же практикувати єдиноборство із самим собою? З якою метою? Відповісти правильно можна лише ґрунтуючись на багатовіковій філософсько-релігійній традиції Сходу.

Заради справедливості слід зазначити, що традиція єдиноборства як роботи над собою поширюється не тільки на Схід, а й на Захід (бій із тінню, робота з мішком, з манекеном). Але зараз нас цікавить не конкретика, а чиста форма. Таких чистих форм єдиноборства у тих сказаного можна назвати дві: реальну і віртуальну. Підставою поділу тут є ознака реального чи віртуального (уявного) існування, присутності суперника. Формалізація єдиноборчої культури не обмежується лише виділенням двох генеральних форм, але передбачає також п'ять організаційних форм - моделей соціально- історичної практики єдиноборств.

Таблиця 1 Систематизація єдиноборств

Типологізація і формалізація єдиноборств	Генеральні форми (моделі) єдиноборств	Бій з тінню чи віртуальні єдиноборства
		Парний поєдинок чи реальне єдиноборство
	Історичні типи (традиції) єдиноборств	Релігійно-магічний
		Військово-релігійний, військовий чи бойовий
		Народний чи територіальний
		Фізкультурно-спортивний
	Організаційні форми єдиноборств	Смертельний поєдинок
		Поєдинок «до першої крові»
		Вправи та випробування
		Ярмарочні, балаганні, циркові поєдинки
		Єдиноборчі танці
	Класифікація єдиноборств	Напрями єдиноборств
Внутрішнє (спеціалізується на роботі з енергією)		
Види єдиноборств		Підставою поділу виступає національна належність
		Основа поділу - ставлення до зброї
		Діляться з технічного пріоритету (ударні, кидкові)
Стилі єдиноборств		Підвиди єдиноборств, що відрізняються завданнями, правилами та технологічними характеристиками
Школи єдиноборств		Авторські тактико-технічні системи, відмінності між якими не виходять за межі певного стилю

3. Типологізація єдиноборств

Основні типи (традиції) єдиноборств. Однією з вельми суттєвих та поширених помилок є розгляд єдиноборств як якогось надгромадського культурного утворення. Єдиноборства на Сході та на Заході створювалися та розроблялися різними кастами, соціальними групами, класами, увібрали в себе їх специфіку та відобразили їхні інтереси та умови життєдіяльності. Ми зупинимося на чотирьох основних соціально-класових історичних традиціях єдиноборств, маючи на увазі вже не тільки їх національний, але глобальний, інтернаціональний характер.

Однією з найбільш фундаментальних соціальних традицій, що стали джерелами і складовими частинами соціально-історичного інституту

єдиноборств, стала військова чи військова традиція, що включає бойові прийоми, комплекси, системи, практику їх використання військовими станами і генераціями у своїй основній професійній та прикладній сферах діяльності. Саме тут насамперед знайшов місце процес становлення традицій парного бою або поєдинку із застосуванням зброї або без неї. До речі, зазвичай, під «боєм» розуміють збройне організоване зіткнення військових загонів, підрозділів. Поняття «бій без зброї» фіксує військово-прикладний аспект бойових дій. Другою значущою традицією єдиноборства (причому в обох сенсах) виступає релігійна традиція, тобто соціально-історична практика використання військової символіки, зброї, бойових прийомів та інших елементів військового призначення під час відправлення індивідуально-групових релігійних обрядів та дій, а також у колективних містико-магічних церемоніях (містеріях), що включають військові танці, обряди заклинання зброї, військового посвячення, молитви тощо.

Третя, народна традиція єдиноборства пов'язана з використанням в основному простолюдинами, "низьким" або "підлим" станом прийомів боротьби, кулачного та універсального рукопашного бою в масових народних святкових гуляннях, потіхах, забавах, типу новгородської рукопашної забави "стінка на стінку". Ряд авторів висловлюють думку, що такі «стіннішні бої» служили як прикладної військової підготовки ратників- ополченців (купців, ремісників, селян). Ця думка викликає сумнів, оскільки в історії народні ополчення завжди були найслабшою військовою одиницею. Ставка робилася на професіоналів та найманців.

Інший напрямок народної традиції пов'язаний з тим, що в умовах існування жорсткої кастово-станової системи та монопольного права носіння зброї у панівних класів та привілейованих військових груп - генерацій, пригноблені та безправні народні верстви створювали різні комплекси прийомів самозахисту, самооборони без зброї, на яке перетворювали звичайні знаряддя праці (ніж, палицю, палицю, ціп, серп, теслярську сокиру, косу і т. д.). Додамо, що деякі автори, справедливо відзначаючи любов народу до танців, танців, із певною натяжкою намагаються віднести символічні та ритуальні військові танці та музику до народної традиції єдиноборств. Це не зовсім вірно, тому що здебільшого ці танці сходять до ранніх релігійних звичаїв і ритуалів (на чому ми докладно зупинимося нижче), а не до шлюбних поєдинків первісних чоловіків.

Четверта основна соціально-історична традиція єдиноборств перегукується з досить давньої і, здавалося б, у своїй надкласової галузі культурної спадщини. Йдеться про свою традицію фізичної культури в єдиноборствах. Єдиноборча фізична культура, очевидно, є розвиток природних психофізіологічних потреб людини у розминці, збереженні хорошої фізичної форми, випробуванні своєї сили, спритності, відваги, вміння. Одним словом, на думку прихильників біологічної теорії походження фізичних вправ, ця традиція, очевидно, також має бути спрямована на розвиток відповідних кондицій тіла та духу. Виростаючи із судових та змагальних поєдинків, військових ігор та турнірів, дуелей до «першої крові», ця традиція створювала умови для найбільш всебічного, комплексного розвитку людини, тому саме на її базі стали створюватися системи та методики масового навчання та виховання.

Процеси зближення, уніфікації єдиноборчих традицій.

Хоча перелічені основні традиції єдиноборств розвивалися не ізольовано одна від одної, тим не менш можна вказати на процеси та причини, спрямовані на ще більше їх зближення, що забезпечує суттєве розширення їхньої загальної

соціальної бази (табл. 2).

Для релігійної традиції – це процес секуляризації (від латів. *secularis* – мирський, світський), тобто викликаний різними соціально-історичними передумовами процес все більшого звільнення містико-магічного військового обрядового комплексу від впливу релігії, його поступової трансформації у світські, світські ритуалізовані системи. як і раніше, насичені містицизмом і елементами магічного культу, зверненням до надприродного. Ми будемо надалі простежувати цю закономірність, досліджуючи виникнення та еволюцію про звіриних стилів єдиноборств, і навіть єдиноборчих систем «внутрішнього» напрямки.

Секуляризація релігійних єдиноборств в основному була пов'язана з розвитком світових релігій, що прийшли на зміну родовим віруванням, племінним і національним релігійним системам, а також знищенням і поневоленням народів, які сповідували ці релігії.

У частині військових чи бойових єдиноборств, їх широка наступна «громадянська» соціальна адаптація та поширення ґрунтувалися на процесі де професіоналізації, пов'язаному з відходом з історичної арени старих, що віджили рабовласницьких чи феодалських військових каст та станів; з розвитком науково-технічного прогресу, що виявився у військовій справі, зокрема, при створенні вогнепальної зброї. Видозміна народної єдиноборчої традиції, її проникнення, дифузія в інші соціальні верстви (у тому числі і в нові військові стани) пояснюються, навпаки, процесом поступової професіоналізації народних єдиноборств, які активно впроваджувалися на цирковій арені, що займали військово-прикладну нішу вигнаних із старих нішу вигнаних з військових станів. Прикладом тут може бути історія розвитку національних і міжнародних видів боротьби в Росії та європейських країнах.

Власна традиція фізичної культури єдиноборств згодом перетворилася на основу спортивних єдиноборств, акумулюючи довкола себе багато елементів інших єдиноборчих традицій. Сталося це тому, що інститут фізичної культури та спорту набрав чинності разом із процесом зростаючої глобалізації на тлі тих, що втрачають своє колишнє історичне значення, соціально-класових національних інститутів.

Таблиця 2. Процеси, створені задля зближення основних типів єдиноборчих традицій та забезпечують їм істотне розширення соціальної бази

Тип єдиноборчої традиції	Характерний для такого типу процес уніфікації
Релігійно-магічна традиція	Процес секуляризації (звільнення містико-магічних військово-обрядових комплексів від впливу релігії та їх перетворення на мирські, світські ритуалізовані системи)
Військова чи бойова традиція	Процес депрофесіоналізації (зумовлений технічним прогресом у військовій справі та пов'язаний з відходом з історичної арени старих військових каст та станів)
Народна традиція	Процес професіоналізації (заснований на активному впровадженні народних єдиноборств на цирковій арені і на використанні ними прикладної ніші, що звільнилася від військових станів, що віджили, та їх бойових систем)
Фізкультурно-спортивна традиція	Процес глобалізації та культурної інтеграції (що породив сильний загальносоціальний та міжнародний інститут сучасного спорту)

Військова (бойова) та спортивна єдиноборчі моделі

Якщо вважати промислові та соціальні революції ранньо капіталістичного суспільства якимось «вододілом», то стосовно цієї демаркаційної лінії можна умовно виділяти дві головні, системо утворюючі, рівнодіючі векторні традиції: докапіталістичну, військову чи бойову, з одного боку, і спортивну, що виростає з власної традиції розвитку фізичної культури, - з іншого. Відповідно, можна говорити про дві головні комплексні моделі єдиноборств: військову та спортивну. Ці моделі ріднить те, що в основі кожної з них лежить суперництво як протиборство із застосуванням фізичної сили, тобто силове протиборство. В обох моделях це силове протиборство відбувається у формі парного поєдинку «віч-на-віч» зі зброєю або без нього. В обох моделях підготовка до поєдинку потребує регулярного та серйозного тренінгу, тренувальної діяльності з підтримки та розвитку необхідних загальних та спеціальних фізичних та психічних кондицій. Обидві моделі мають на увазі, що єдиноборство відбувається за певними, заздалегідь обумовленими чи типовими правилами. Навіть наявність суддів не є принциповою відмінністю спортивної моделі, оскільки бойові єдиноборства, як правило, також не виключають присутності секундантів, свідків, поручителів, організаторів, старійшин, військових старшин, окремих людей або груп, які виконують роль суддів, оцінюють поведінку противників з точки зору канонів. та затверджують результати поєдинку. Здавалося б, спорт можна назвати граничною формою безкровних військових єдиноборств, а бойові поєдинки, навпаки, кривавим чи смертельним спортом. Але є одна обставина, що робить зазначені моделі єдиноборств якщо й не принципово, то, напевно, істотно відмінними один від одного. Йдеться про умовність ігрової реальності спортивного змагання.

Штучність, умовність ігрової ситуації спортивного змагання накладає свій відбиток і на решту, наприклад, на результат поєдинку, роблячи його настільки ж умовним. У бойовому єдиноборстві тією чи іншою мірою стоїть питання про життя і смерть противників, принаймні про «першу кров» або про фізичну поразку, що символізує загибель. У єдиноборстві спортивному перемога означає не загибель (як факт чи символ) одного з противників, а лише умовне знищення, поразка, хоча б і супроводжується часом відчутно реальною психофізичною шкодою супернику. Спортивна перемога означає перевагу, перевагу переможця над переможеним, часом дуже короткочасне. У цій відмінності полягає такий гуманістичний заряд, який по-новому, зовсім інакше, розставляє багато акцентів у системі навчання та виховання єдиноборця.

Перед нами чудова ілюстрація філософського діалектичного закону переходу кількісних змін у якісні та навпаки. Справді, варто лише прибрати цю, що забезпечує гуманізм спортивного змагання, специфіку, як спорт одразу опиняється перед загрозою обертання, сповзання до таких

«первісних», диких видів єдиноборств, які своєю жорстокістю, лютістю, цинізмом затьмарюють найкривавіші військові ігри, перед якими гладіаторські бої виглядають безневинними забавами.

4. Основні операційні терміни

Спорт та спортивне єдиноборство. Найчастіше визначення спорту не згадують

зазначеного глибокого сутнісного відмінності, у якому так гаряче наполягають такі теоретики, як У. І. Столяров, а є простими описовими, навіть (вказівними) визначеннями. Наприклад, для авторів «Великої радянської енциклопедії» 1976 р. спорт означає систему організації та проведення змагань та навчально-тренувальних занять з різних комплексів фізичних вправ.

Дехто з сучасних авторів (наприклад, В. М. Видрін і Б. В. Євстаф'єв, у своїх роботах 1980-х рр.) намагаються уникнути простих описових визначень, намацати сутнісне ядро спорту, акцентуючи увагу на спорті як на специфічному вигляді діяльності, на спеціально організованому процесі, спрямованому виявлення граничних можливостей людини. Згадується виділення спортивних змагань та спортивно-педагогічного процесу (підготовка спортсмена, спортивне тренування) як двох складових частин спорту, зазначається при цьому, що спортивні змагання спрямовані на виявлення переможця, а спортивно-педагогічний процес – на формування спортивної майстерності. Але й у цих визначеннях немає жодного слова про педагогіку як науку про процеси навчання та виховання особистості, про гуманістичну специфіку або загальнолюдські цінності спорту.

Тому в дослідженнях історії єдиноборств і бойових мистецтв нерідко заперечується існування загальнолюдських цінностей, їх вважають ілюзією, породженою процесом глобалізації. Виникає закономірне питання: «Чи варто взагалі вивчати різні «чужі» національні єдиноборства, мистецтва? Чи не правильніше обмежитися лише рамками своєї «рідної» культури?»

Для відповіді на це питання доцільно філософськи поглянути на те суспільне явище, яке ми називаємо спортом.

З погляду філософії, теорія та практика спорту є предметом онтології, гносеології, логіки.

Як предмет теорії буття спорт вивчається як складне, але типове, з погляду системної соціальної організації, освіти. Доцільно виділяти вертикальний та горизонтальний зрізи дослідження. За вертикаллю спорт як частину суспільного буття виступає, по-перше, соціокультурною освітою, тобто продуктом соціально-виробничої практики, що має штучну природу. Таким чином, говорячи про спорт, ми маємо на увазі не природну реальність, а реальність культури чи реальність, що має штучний, модельний характер. По-друге, будучи об'єктом, одночасно, і виробничо-економічних, і ідеологічних відносин і діяльності, спорт займає в ієрархії сфер життя якийсь проміжне становище. Зокрема, видається, що він знаходиться набагато ближче до економіки та політики, ніж, скажімо, освіта, релігія, культура.

По-третє, розглядаючи спорт як досить автономну частину соціальної системи чи системи, все автономні частини якої мають також системну організацію, слід припустити і системний характер самого спорту. За логічним квадратом, якщо всі предмети даного класу мають певну ознаку, то й деякі предмети даного класу необхідно мати цю ознаку.

Системна якість є зручною для переходу до горизонтального аналізу спорту як соціального або, тепер можна з великою підставою сказати, соціокультурного явища. Системна якість спорту передбачає, що спортивна сфера (або під-сфера) суспільного життя включає специфічний комплекс соціальної діяльності, відносин, видів і рівнів суспільної свідомості, де спортивне буття і спортивна свідомість тісно переплетені між собою і перебувають у відносинах взаємного породження через практику спортивного виробництва, іншими словами, повідомляються у

вигляді унікальної спортивної практичної діяльності.

Відносини на основі практики спорту на певному етапі свого дозрівання набувають досить стійкого характеру та предметної форми, породжуючи те, що ми зазвичай називаємо соціальним інститутом. Соціальний інститут, а також власне спортивна діяльність та відносини становлять спортивну організацію суспільства за аналогією з політичною, економічною, релігійною організаціями суспільства. Висновок за аналогією тут цілком доречно, враховуючи суттєву схожість і спільність соціальної природи спорту та інших суспільних підсистем.

Отже, в активі онтологічного аналізу спорту можна зробити висновок, що спорт є:

- соціокультурну освіту, що має відповідно соціокультурну природу з її штучним, модельним, умовним характером;
- сферу (підсферу) суспільного життя, що знаходиться ближче до соціально-економічної та політико-правової сфер, ніж абстрактніші та ідеологізованіші сфери типу освіти, культури, релігії;
- специфічну соціальну систему, що включає характерний для неї комплекс суспільних відносин і діяльності, інституційних форм і продуктів свідомості, інакше кажучи, що включає спортивну організацію суспільства і оформляє її, а також спортивну свідомість, що нею породжує.

Розмірковуючи про спортивну свідомість, ми вторгаємося вже в область філософської теорії свідомості, або гносеології.

Звісно ж, що гносеологія спорту передбачає розгляд спортивної свідомості як мінімум двох рівнях: лише на рівні спортивної діяльності і лише на рівні інституційного оформлення спортивних відносин.

На рівні науково-практичного аналізу спортивної діяльності існує проблема співвіднесення свідомості як вищого ступеня інформаційного відображення взагалі з попередньою свідомістю ступенем відображення, що виступає у вигляді нейропсихічної програми.

Тут стикаються один з одним природничо і гуманітарний підходи, що пропонують в силу своєї специфіки, відповідно, звужене або розширювальне розуміння ролі свідомості. Завданням філософського дослідження спорту, таким чином, є встановлення діалектичного зв'язку та реальної ролі різних шаблів інформаційного відображення спортивної діяльності.

На інституційному рівні спортивної свідомості філософія покликана відстоювати процесуальність, діалектичність спорту, виступати проти метафізичного тлумачення спорту та його видів, що відбувається через домінування спортивної адміністративної бюрократії, що гіпертрофовано високо оцінює свою роль і гальмує тиск на практику спортивної діяльності. Тим самим, спотворюється основний філософський принцип: спортивне буття визначає та породжує спортивну свідомість.

Спортивна свідомість в узагальненій, ідеалізованій, систематизованій формі створює наукове знання про спорт, комплекс теорій, що мають загальнометодологічні, культурологічні та філософські основи або так звані граничні основи теоретичного знання. У принципі, предметом філософського дослідження є всі групи підстав. Але в даному випадку хотілося б зупинитися на загальнометодологічних засадах і, зокрема, проблемах, пов'язаних з використанням загальнонаукової мови, тобто логіки. Наприклад, проблема дефінування, визначення поняття «спорт» цілком чітко ставиться до розряду формально-

логічних проблем. Саме формальної логіки призначено внести системну ясність і впорядкованість у низку культурологічних, педагогічних, психологічних, юридичних та інших підходів до визначення поняття «спорт». Звернемося до логічної операції визначення понять. Як відомо, розрізняють номінальні та реальні визначення понять. Якщо говорити про спорт, то тут номінальним могло бути визначення через запровадження нового терміна, що пояснює значення, походження цього терміну. Наприклад, терміном «спорт» позначається соціокультурне явище, або соціальний інститут, або специфічна сфера (підсфера) суспільного життя, яка виникає тоді, містить те й відрізняється тим.

Реальними (явними та неявними) визначеннями спорту стануть такі, що розкривають суттєві ознаки предмета, що вивчається. При цьому як неявне або контекстуальне визначення виступає таке, в якому зміст визначеного поняття «спорт» розкривається в деякому контексті.

Явне визначення спорту, своєю чергою, може бути атрибутивним чи генетичним. Атрибутивне визначення містить вказівку на низку суттєвих ознак, властивих саме спорту, наприклад, на умовну ігрову діяльність, на змагання в галузі психофізичної культури, на прагнення до досягнення вищого, найкращого результату у вигляді перемоги чи рекорду тощо.

Соціальний інститут - форма, модель, механізм, результат самоорганізації спільного життя людей, що розвинулася в процесі еволюції в глобальну стійку масову громадську організацію, що отримала постфактум офіційне державне визнання і легітимність (законний характер існування).

Спорт - соціальний інститут, сфера соціальних відносин та діяльності, соціально-педагогічна система, в основі яких лежить організація та розгортання умовно ігрових змагальних схем (видів, моделей) рухових та інтелектуальних дій, що формують особистість людини (спортсмена) з підвищеним потенціалом різних психофізичних якостей та здібностей.

Спортивні єдиноборства - конкретні види єдиноборств, отримали офіційний статус виду спорту, або, у ширшому тлумаченні, техніко-тактичні системи єдиноборства, адаптовані до сфери фізичної культури та спорту, що виникли у її рамках.

Мистецтво єдиноборств та його критерії. Поняття «мистецтво», незважаючи на простоту і самоочевидність, виявляється дуже складним, що включає цілу низку сторін, граней, тенденцій, кожна з яких вимагає пильного вивчення.

Якщо зосередити увагу до сутнісної і функціональної боці мистецтва, з його ролі у суспільстві, з його ставлення до людини, до особистості, можна помітити одну цікаву закономірність.

Різні, представлені історія естетичної думки концепції мистецтва зближує те, що вони дивляться мистецтво через призму людини, її духовності, його всебічності, дозволяють людині адекватно відбивати, осягати, творити за законами краси, облагороджуючи, удосконалюючи у своїй і себе. Ми, за В. І. Толстих, виходимо з розуміння мистецтва як особливого виду духовно-практичного освоєння дійсності, яке має на меті формування та розвиток здатності людини творчо перетворювати навколишній світ і саму себе за законами краси. Ось у чому полягає справжня сутність мистецтва. Ось у чому має полягати головна мета, квінтесенція єдиноборств військової та спортивної моделей, якщо вони претендують називатися мистецтвом.

Якщо сутнісно-функціональне визначення дозволяє зрозуміти «дух»

мистецтва, то для уявлення про форму, про формальні атрибути мистецтва необхідно побачити його «літеру».

Термін «мистецтво» щодо єдиноборств має кілька сенсів. Зазвичай під мистецтвом розуміють вищий ступінь майстерності; майстерне чи майстерне володіння прийомами єдиноборства. Ця майстерність дозволяє провести поєдинок максимально видовишно та красиво (циркова, балаганна версія) або максимально ефективно (професійний підхід), що виключає видовищність та зовнішню красу (якщо не ототожнювати красу з ефективністю). Але в будь-якому випадку справжнє мистецтво майстра- єдиноборця вимагає від нього вміння однаково легко плести будь-який тактико-технічний візерунок поєдинку.

Перевага професійного підходу до мистецтва єдиноборства дозволяє скористатися ще більш вузькоспеціалізованим трактуванням терміну «мистецтво», що передбачає оперування поняттями «художній образ», «художній метод і стиль» і т. д. Наприклад, цілком правомірно говорити про стиль єдиноборства, про його тактико-технічні методи, розмірковувати про типовому побудові картини поєдинку чи унікальному авторському виконанні, почерку майстра, тобто про художній образ в єдиноборствах. Тому далеко не випадково танці та музика служили та продовжують служити супроводом, оформленням, стороною того чи іншого єдиноборства як мистецтва.

Єдиноборства у своїх досконалих формах піднімаються на рівень мистецтва і можуть розглядатися як частина мистецтва або як сфера, на яку мистецтво поширює свій вплив.

Очевидно, що відразу виникає питання про критерії мистецтва єдиноборств. Критерії єдиноборства як мистецтва в основних соціально- історичних традиціях єдиноборств мають і відмінності, деякі спільні, подібні риси. Почнемо зі специфіки, з особливостей, із відмінності (табл. 3). У релігійній традиційній єдиноборчій практиці мистецтво єдиноборця полягає в його вмінні вводити себе та свого опонента в релігійно-містичний транс, використовуючи при цьому прийоми захисту та нападу як засіб, поле практичної, діяльнісної, активної медитації, психотренінгу, психоуправління. У практиці бойових чи військових єдиноборств мистецтво воїна оцінюється з погляду ефективної краси, досконалості його бойового функціонування.

Народна традиція ґрунтується, з одного боку, на умовах видовищності, зовнішньої демонстраційної краси виконання технічних прийомів, їхньої ролі у створенні святкового настрою в учасників та глядачів. З іншого боку, народні системи самозахисту, самооборони, так само як і бойові єдиноборства, «ставлять на чільне місце» критерій ефективності. Але в даному випадку ефективність визначається зовсім іншою метою, не так перемогою над противником, скільки можливостями захисту від нього і, навіть більше, «простим» вмінням не допустити нападу, перемогти без боротьби.

Критерії власної традиції фізичної культури єдиноборств як мистецтва також є досить самоочевидними. Це ступінь та повнота досягнутих успіхів у психофізичній рекреації, у комплексному, всебічному самовдосконаленні, у розвитку самої педагогічної, методичної системи навчання та виховання єдиноборців.

Загальною (для всіх традицій єдиноборств) відмінною рисою єдиноборства як мистецтва є не стільки стильова завершеність єдиноборчої системи, скільки її практична адекватність, тобто відображення за допомогою своїх творчих прийомів і методів історичної практики, що породила єдиноборство, і відповідність цій

практиці в такій мірі, щоб забезпечити підвищену життєздатність людей, які практикують цю систему єдиноборства. А загальним критерієм мистецтва єдиноборця виступає вищий, граничний ступінь майстерності, глибина і повнота розуміння основ єдиноборчої системи, що й забезпечує гуманістичну спрямованість єдиноборчого мистецтва, акцент на розвиток сутнісних сил людини в такій їхній всебічності та врівноваженості, що диктується самим життям, що оточує дійсність.

Практична життєва дійсність (реальність) та художня дійсність (художня реальність) суть не те саме. Розуміння цього факту примиряє всі класичні підходи до визначення сутності та функцій мистецтва, оскільки об'єкти художньої дійсності далеко не завжди існують у звичайній реальності чи суспільній практичній діяльності. Мистецтво часто має справу з вигадкою, фантазією, суто суб'єктивним баченням художника. Наприклад, сюжетом театрального, сценічного події (трагедії, комедії, драми) можуть бути дії міфічних героїв, богів, міфологічні події. Так само з єдиноборствами, яких ріднить з мистецтвом вже те, що і там, і там величезне значення надається наслідуванню. У єдиноборствах властивими їм методами та засобами передаються образи міфологічних персонажів, тотемістичних зооантропоморфних предків, елементи вигаданої та реальної історії. Прийоми і цілі стилі єдиноборств є відображенням як певних світоглядних релігійно-філософських установок, так і втіленням цілісного уявлення про космогонію та космологію, про соціальний устрій, про місце та призначення людини, про її ставлення до Природи та Бога. В основі єдиноборства (як і в мистецтві) закладено чуттєво-раціональний сплав згорнутого в тугу спіраль особистого досвіду інтуїтивного пізнання з його символічністю, образністю, асоціативністю та іншими атрибутами. Все це піднімає єдиноборства (як і мистецтво) над просто естетичною діяльністю, перетворює єдиноборця на творчу особистість, яка використовує своє тіло, свою майстерність як образотворчий засіб, щоб створити художній образ, як це робить музикант, використовуючи ноти та музичний інструмент, художник за допомогою пензлів, фарб і мольберту, поет із законами віршування, актор із мімікою, жестом, виразним словом. Для художника-єдиноборця навіть сама традиція єдиноборства також може виступати як частина навколишнього світу.

Гуманістична орієнтація єдиноборств. З'явившись частково породженням утопічних та ідеалістичних фантазій філософів та просвітителів, гуманістична ідея, проте, завжди мала і реальну історичну основу.

Одним із полів докладання конкретноісторичного принципу гуманізму виступає, наприклад, спорт, навчально-тренувальна та змагальна діяльність у спорті. Причому неправильно було б думати, що гуманізм стосовно спорту - це абстракція, що вимагає альтернативного філософсько-просвітницького підходу та осмислення. Гуманізм у спорті - це, перш за все реальна стратегія та тактика, методологія та методика спорту вищих досягнень; показник грамотності та компетентності тренерського складу; умова прогнозованої стабільності високих результатів та спортивних показників.

Наведемо кілька прикладів інтерпретації загальновідомих гуманістичних положень стосовно єдиноборств у тому найбільш повній і досконалої історичній типовій моделі - моделі спортивних єдиноборств. Одне з таких положень - творчість та здатність до саморозвитку. Гуманістичні тенденції в організації конкретно особистісно орієнтованого навчально- тренувального та змагального

процесу спортсменів-єдиноборців, що стосуються розвитку їх творчих здібностей, полягають у двох основних аспектах:

по-перше, це індивідуальне відпрацювання «коронної техніки», тобто техніки, що максимально повно враховує психофізичні особливості того чи іншого спортсмена та загальні тенденції еволюції спарингової техніки, іншими словами, прогноз на наступні великі змагання, включаючи докладне вивчення сильних і слабких рис ймовірних супротивників ;

по-друге, це відхід від вузькоспеціалізованої підготовки спортсмена, наприклад, що бере участь лише у показових виступах, лише у конкретних спарингових змаганнях або лише у чемпіонатах та турнірах з формально- технічної підготовки. Мова йде про формування комплексної майстерності єдиноборця, про багатогранне вдосконалення, що є в кінцевому рахунку головною умовою його самостійності та зрілості як фахівця.

Не менш важливою є гуманістична установка на реальну повноту, завершеність підготовки єдиноборців, на їхню компетентність.

Гуманістична спрямованість у підготовці спортсменів-єдиноборців, що акцентує увагу на їх компетентності, вимагає, щоб тренер, який виставляє збірну команду на зовнішні змагання, дуже відповідально підходив до аналізу досягнутого техніко-спарингового досвіду та майстерності своїх спортсменів, скрупульозно продумував і зважував чи поразка. Найважчі травми і навіть летальні наслідки, які, на жаль, мають іноді місце на повноконтактних спарингових змаганнях, як правило, є прямим наслідком різного рівня майстерності спортсменів, наслідком недостатньої компетентності одного з бійців. Хоча не можна не визнати, що такі бої можуть бути дуже видовищними з погляду обивателя. Але рекламний галас, гонитва за медалями, необґрунтоване скорочення періоду передзмагальної підготовки, перенасичення змаганнями циклу підготовки єдиноборців у

результаті призводять до результату, протилежного від бажаного: замість зміцнення психіки та накопичення «бойового» досвіду відбувається зворотне

- психофізичне виснаження, накопичення у накопичення перспективних єдиноборців зі збірної, зняття спортсменів зі змагань через явну перевагу їх противників.

У безпосередньому зв'язку з викладеною ідеєю знаходиться і гуманістична установка на збереження здоров'я та мінімізацію травматизму.

Досить абстрактні для багатьох тренерів-єдиноборців і тому не використовуються в їх роботі поняття соціалізації та перспектив працевлаштування їх вихованців знаходять своє конкретне і реальне втілення не тільки в постійній турботі досвідченого тренера про побутові зручності, соціальний комфорт своїх спортсменів, що дозволяє позбавити їх емоційної напруги. , пов'язаного з невирішеними чи незрозумілими соціально- побутовими проблемами та перспективами, сконцентрувати увагу на тренувальному процесі. Найбільш професійна частина соціалізації полягає (укладається) в обов'язковому прилученні найвидатніших спортсменів до тренерської та інструкторської діяльності. Тренерська практика дає можливість глибше, а іноді по-новому осмислити техніку та інші елементи спарингової підготовки, покращувати методику спарингу. Досить часто користь тренера від контакту зі своїми спортсменами не просто взаємна, але навіть зміщується у бік удосконалення спортивної майстерності самого тренера. Багатьом наставникам рекомендується пам'ятати про цю обставину та правильно

розставляти акценти під час планування та реалізації навчально-тренувального процесу.

Хотілося б наголосити, що гуманістична ідея стосовно соціально-педагогічної системи єдиноборств особливо на сучасному етапі її розвитку, пов'язаному з фізкультурно-спортивною єдиноборчою діяльністю - це не тільки і не просто перелік низки гуманістичних принципів, вимог, імперативів. Гуманістична ідея є, передусім, системоутворюючий чинник, доцентрова сила, інтегративна властивість для соціально-педагогічної системи єдиноборств загалом.

Така «сильна» теза про гуманізм як системотворчий для соціально-педагогічної системи єдиноборств чинник означає, що без втілення ідеалів гуманізму в єдиноборчій діяльності існування багатьох її форм і видів було б дуже скрутним. Наприклад, це стосується народних єдиноборств чи мистецтв єдиноборств. Спортивні єдиноборства взагалі являють собою історичну модель найбільш гуманного поєдинку, що відбувається в штучно змодельованих рівних умовах для приблизно рівних за віком, вагою, фізичними кондиціями та підготовкою спортсменів, гуманного поєдинку, що відкриває достатній простір для їх вільної творчості, обмежений лише правилами та майстерністю суперника.

Єдиноборчі педагогічні системи засновані на таких формах навчання та виховання, як індивідуальне наставництво, вербальне та невербальне особисте взаємозбагачувальне спілкування. Вони гранично практичні і ефективні за змістом, тобто передають вихованцеві не абстрактне знеособлене знання, а особистий, неодноразово перевірений досвід наставників, що максимально виключає неадекватність умінь і знань, що отримуються. Ці системи в якості мети покликані реалізувати мрію про цілісну, зрілу особи з урівноваженими біосоматичними, психофізичними та духовно-моральними якостями, особистості, орієнтованої на постійне самовдосконалення, самонавчання, що в кінцевому підсумку виявляється єдиною реальною гарантією виживання в екстремі. Нарешті, єдиноборча педагогіка як кінцевий результат відкриває можливість особистісної та соціальної реабілітації, формує самодостатню творчу особистість, розширює горизонт її соціалізації. Звісно, сказане стосується лише найкращих зразків, еталонів педагогіки єдиноборств, але існування практично таких еталонів вже саме собою велике досягнення і реальне, конкретне втілення гуманістичної ідеї.

Управління сферою єдиноборств. Зосередженням контрольних механізмів, що надають сильний вплив на культуру єдиноборств, виступає управління. Управління визначає та систематизує існування сучасних єдиноборств та їх спортивної традиції на всіх рівнях:

- державно-муніципального виробничо-економічного та соціально-політичного регламентування;
- спортивної навчально-тренувальної та змагальної діяльності, що передбачає у спортивних єдиноборствах психофізичні аспекти самоконтролю, впливу на противника та на ситуацію спарингу в цілому;
- психофізичного контролю, корекції та маніпулювання в умовах життєвих екстремальних ситуацій.

Не вдаючись у подробиці наукової дискусії з цього питання, приймемо, що управління - це цілеспрямований вплив на об'єкт з метою зміни чи підтримки його стану.

Об'єктом управління може бути будь-яке явище чи процес: людина, група

осіб, організація, сектор економіки чи соціальної політики, діяльність, поведінка, стан тощо. Управління може бути системним і безсистемним, постійним, тимчасовим і навіть одноразовим. Істотним є також сам спосіб управлінської діяльності, що з реакції, поведінки тих, на кого ця діяльність спрямована.

Залежно від ступеня опору керованого об'єкта зазвичай виділяють два шляхи керуючого впливу:

- відкрите керування;
- приховане, замасковане керування.

Слід зазначити, що відкрите і приховане управління дуже активно застосовуються й у випадках, коли ніякого опору немає, а є доброзичливий настрій на конструктивне співробітництво. Однак сам підхід до поділу управління на відкрите і приховане нам представляється цікавим, він досить цікавий у тому сенсі, що відкриває можливість визначення поняття маніпулювання, тобто прихованого керування людиною проти її волі, що

приносить ініціатору односторонні переваги. При цьому прочитанні маніпуляція або маніпулювання не обов'язково передбачають чіткий поділ ролей лиходія і жертви або остаточну моральну оцінку, хоча йдеться про обмеження або ігнорування волі, свободи маніпулюваного. Адже жертвою може виявитися терорист чи маніяк, а егоїстом, який робить непристойний вчинок, - поліцейський, який без волі «жертви» має на неї маніпулюючу дію, наприклад, приховано примушуючи здатися, скласти зброю, відпустити заручників. Тому при аналізі трьох рівнів управління в єдиноборствах і в спортивних єдиноборствах не ставиться завдання визначення моральних оцінок або моральних нормативів, а концепція управління, що викладається, ніяк не суперечить гуманістичним принципам і положенням, будучи зовсім іншою площиною розгляду феномену єдиноборств.

Лекція 2

Тема: Педагогіка єдиноборств

План

1. Педагогіка базових формальних комплексів (на прикладі формальних комплексів тхеквондо – пумсе).
2. Педагогіка поєдинку.
3. Вікова методика навчання у єдиноборствах.
4. Єдиноборства у військово-прикладній підготовці.

Література

13. Абдулаєв О.К. Теорія та методика викладання вільної боротьби: навчально-методичний посібник / О.К. Абдулаєв, І.В. Ребар. - Вид. 2-е пероб. - ФОП Однорог Т.В., 2018. - 299 с.
14. Алексеєв А. Ф. Теорія та методика спортивної боротьби. / О.Ф. Алексеєв, В. Г. Єзан; Харків. держ. акад. фіз. культ. - Х.: ХДАФК, 2010. - 146 с.
15. Близнюк С. Шлях кіокушин карате в Україні / Станіслав Близнюк. – Київ: Український пріоритет, 2012. – 430 с.
16. Богдан І.Г. Спортивна боротьба у школі. Посібник дня вчителя/І.Г.Богдан, М.С. Дубовис. - К.: "Радянська школа", 1990. - 180 с.
17. Бойков В.Ф., Данько Г.В. Фізична підготовка борців. Навчальний посібник - К.: Олімпійська література. - 2004. -224 с.
18. Булатова М. М. Боротьба. Енциклопедія у запитаннях та відповідях
19. /М. М. Булатова; НОК України. – Київ: Олімпійська література, 2017. – 576 с.
20. Дахновський В.С., Лещенко С.С. Підготовка борців до високого класу. - К.: Здоров'я, 1989. - 192 с.
21. Литвиненко О. М. Кікбоксинг ВТКА: навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл /О. М. Литвиненко, Д. С. Олійник; ММСУ, Республіканський НМК; ВГО "Українська спортивна аматорська асоціація ВТКА з традиційного карате, кікбоксингу та всіх стилів". - Харків: Компанія СМІТ, 2016. - 86 с.
22. Осипенко Г.А. Основи біохімії м'язової діяльності. Навчальний посібник. – К.: Олімпійська література, 2007. – 200 с.
23. Руденко М.М. Методика викладання дзюдо у закладах загального середнього освіти: Методичний посібник / М.М. Руденко, М.А. Кошляк, С.В. Дуброва, Г.А. Коломоєць, В.В, Дерев'яно. – Київ-Чернівці: «Букрек», 2020. – 380 с.
24. Спиридонов Є. А. Спортивно-прикладні види єдиноборств, що використовують ударну та борцівську техніки: навчальний посібник / Є. А. Спиридонов; Міністерство науки та освіти Республіки Казахстан, Казахська академія спорту та туризму. - Алмати: [б. в.], 2007. - 168 с.

1. Педагогіка базових формальних комплексів (на прикладі формальних комплексів тхеквондо – пумсе)

Кожен комплекс пумсе має свій символ - образ, що відображає ту чи іншу умоглядну ідею (тезу). Всі разом вони в образно-мантичній формі дублюють, приблизно, ту філософську конструкцію, яку ми наводили вище.

Вісім учнівських формальних комплексів позначаються символом "ТЕГУК". Число «вісім» є математичним виразом орієнтації людини по відношенню до чотирьох сторін горизонту (північ, південь, захід, схід) та чотирьох проміжних напрямків (північний схід, південний захід, північний захід, південний схід), характерним для східної культури. Крім того, передбачається, що вісім комплексів, що освоїв, заклав базу для освоєння будь-якої кількості, «темряви» формалізованих систем надалі.

Графічне зображення "ТЕГУК" включає три горизонтальні лінії, що позначають: верхня - Небо (число "один"), нижня - Землю (число "два"), середня - людини (число "три"). Геометрично, Небо – це коло, Земля – квадрат, а людина – трикутник. Вертикальна лінія, що з'єднує, символізує зв'язок між ними.

Виконуючи волю Неба, людина знаходить Ян. Дотримуючись законів родючості Землі, він отримує Інь. Будучи проміжною ланкою, людина тим самим опиняється в положенні Центру гармонії Інь-Ян.

Інтерпретувати цей символ можна так:

- той, хто пізнає зв'язок Неба та Землі, той пізнає Закон Єдиного, гармонію. Для того, хто стане гармонійним, більше не існуватиме межа влади та могутності. Усі напрями руху виявляться йому однаково легкими і природними, будь-які таємниці стануть доступними, а перепони - несуттєвими;

- зрозумівши це розумом або прийнявши на віру, учень починає наполегливе сходження по Шляху гармонії. Його мета - перетворитися на творчу силу, Центр буття, що створює початок. І починає він із творення, творіння самого себе (тегук-іль-джан);

- розуміння принципу управління своїми енергіями ци наповнює учня радістю та веселощами (тегук-і-джан);

- володіння ци дає людині владу над першоелементами: вогнем (тегук-сам-джан), водою (тегук-юк-джан), землею (тегук-паль-джан);

- розуміння взаємодії між першоелементами дозволяє учневі опанувати мистецтво протистояння таким небезпечним природним явищам, як грім (тегук-са-джан) та вітер (тегук-о-джан);

- але творча влада означає не придушення, а придбання: від вогню людина набуває вміння підкоряти свій темперамент волі; дізнавшись природу грому, він вчиться зберігати холонокровність і мужність перед небезпекою; вітер приносить його рухам ніжність, легкість і м'якість, перед якими не в силах встояти чужа груба сила і твердість;

- від води він переймає вміння маневрувати, оминати, обтікати, а якщо потрібно, то й руйнувати перешкоди. Це знання та вміння робить учня стійким до будь-яких негараздів, непохитних, як гора. Подібно до гора, він стає спокійним і врівноваженим (тегук-чиль-джан);

- досягнувши стану внутрішнього спокою та врівноваженості, тобто гармонізувавши самого себе, учень нарешті проникає у сутність Єдиного, йому відкривається воля Неба та закони родючості Землі, сприянню яким він відтепер підкоряє все своє життя (тегук-паль-джан).

При виконанні пумсе чітко діє правило рівноваги та зміни протилежностей

Інь - Ян: після захисту слідує атака, зміщення вперед доповнюється зміщенням назад, догляд вправо змінюється доглядом вліво, напруга - розслабленням.

Низка блоків і ударів символізує нескінченний кругообіг перетворення першоелементів, що періодично повертає до вихідної точки. Подібно до цього і практикуючий пумсе в результаті виявляється в тій же позиції, з якої почав рух.

Спокійне, дихання взаємопов'язане з ритмом виконання пумсе. Ритм рухів і дій ніби узгоджується з ритмом всесвітніх перетворень, що зливається з пульсацією спокійного та незворушного людського серця.

Очевидно, було задумано, що тегук пумсе, учнівські формальні комплекси повинні практикуватися адептами (послідовниками) тхэквондо в «малому саїтництві» і приводити до Нірвані.

Тобто, за даоською традицією, учневі слід освоювати їх, відійшовши в відокремлені та безлюдні місця, щоб ніхто і ніщо не турбувало його і не відволікало від занять, не виводило зі стану глибокої зосередженості, такої необхідної, на думку чань-буддистів, для досягнення незамутненого «несвідомості», що гармонізує людину з усім навколишнім світом.

Майстерні пумсе, очевидно, базуються на даоській концепції «великого саїтництва» та дзенської теорії «тотожності Нірвани та Сансари». Передбачається, що досягнута майстерність дозволяє практикувати тхеквондо, вже перебуваючи «у світі», в соціальному оточенні, а також вимагає з радістю та благоговінням підкорятися громадянському обов'язку, національним інтересам, культурним традиціям народу, заповіданим мудрими та доблесними предками, прославляючи та примножуючи силу своєї країни (Корі Пумсе).

Культивуючи та пропагуючи тхеквондо серед інших людей, майстер мудро наставляє їх на «Шлях ноги і руки» (так буквально перекладається «тхеквондо»), тим самим сіючи добро та рятуючи від життєвих негараздів. Мудра чеснота остаточно зміцнює його, повідомляє йому внутрішню духовну силу, робить твердим і чистим як алмаз, дозволяючи перебувати в Нірвані, залишаючись водночас у світі Сансари (Кумган Пумсе).

Згідно з буддійським вченням, той, хто вже сам досяг досконалості, але не покинув Сансару, щоб допомагати іншим живим істотам, носить ім'я архату і прирівнюється до святого. Легенди наказують святим жити у чистих місцях, місцях осередку сил добра, які, за уявленнями древніх корейців, перебувають у горах. Давнє переказ свідчить, як і сама корейська державність виникла в горах (Тебек пумсе).

Але так само як святі колись спускаються з гір до людей, що живуть у родючих долинах, так само як корейський народ, створивши свою державу, розселився на рівнинах, так і майстер тхеквондо з успіхом живе серед людей. Ні в горах, ні на рівнині його не залишає почуття внутрішньої свободи та впевненості у своїх силах та правоті. Вільно подорожуючи рівниною, майстер тхеквондо примножує могутність добрих сил (П'єнг-он пумсе).

Справжній мудрець не женеться за великим, але задовольняється малим, у простому виявляє складне, зрештою - нескінченне. Підкоряючись дисципліні простої десяткової системи, він знаходить у ній універсальну різноманітність, нескінченність комбінацій та поєднань (Сіпчин пумсе).

Людина - породження Неба та Землі. Майстер тхеквондо чудово усвідомлює це. Мандруючи Землею, він сприяє її процвітанню та родючості (Дзіте Пумсе).

Майстер знає волю Неба та втілює її своїми вчинками (Чонгвон Пумсе). Він

виживає в будь-яких умовах, адаптується до будь-яких обставин, пристосовується до будь-якої місцевості та ситуації подібно до води, але при цьому ніколи не змінює волі Неба та законів Землі (Хансу Пумсе). Відбувається це тому, що справжній майстер перебуває у гармонії з Єдиним. Він знає, що всі поділи та протиріччя уявні, ілюзорні, що початок і кінець Шляху суть одне й те саме, що всі перетворення та зміни пов'язані між собою і подібні до кола, а вищий ступінь майстерності є не що інше, як перший ступінь учнівства. У цьому основа його скромності, невичерпної глибини та нескінченного самовдосконалення (Ільо Пумсе).

Заняття пумсе закладають відмінну технічну базу, загальну культуру тренувального процесу, дають духовний заряд, формують навички тренування лише на рівні медитації.

Будучи, по суті, одиночними заняттями, вони орієнтовані на парне і групове єдиноборство (коли один б'ється з двома або великим числом противників). Часто практикується масове виконання формальних комплексів.

Усі філософські принципи, представлені в пумсі, поширюються і на керуги, тобто парну бойову підготовку та спортивний поєдинок (спаринг).

Отже, формальні комплекси - пумсе слід розглядати як початкову та необхідну систему тренування для переходу до занять поєдинком.

2. Педагогіка поєдинку

У військовій та спортивній педагогіці єдиноборств «природність», «простота», «доцільність», «економічність» суть поняття, нерозривно пов'язані між собою і з поняттями «гармонія», «досконалість», «майстерність». Тому, приступаючи до відпрацювання окремих елементів базової та спарингової техніки, потрібно пам'ятати, що головним завданням тренування на цьому етапі (як, втім, і на решті) є природність, яка, у свою чергу, забезпечить і силу, і швидкість, і різкість і раптовість ударів - прийомів.

Принцип природності поширюється на статичне та динамічне виконання техніки. Говорячи про статику, ми досліджуємо основні правила форми та фізіології ударів. Але почнемо ми з психологічної вимоги зберігати спокій. Вже на рівні опрацювання окремих елементів це стане запорукою правильного тренування і виробить належну звичку на майбутнє. «Головне полягає в тому, щоб дотримуватися спокою». "Те, що спокійно, легко зберегти". Щоб вловити природність, слід уважно прислухатися до своїх відчуттів, адже правильно виконаний елемент повинен бути абсолютно комфортним, зручним, позбавленим будь-яких неприємних або болючих супутніх ефектів. Зручність призведе до бажаної стабільності та забезпечить умовно-рефлекторне закріплення правильної форми прийому, яку не можна буде похитнути вже ніякими емоціями. Як вважають даоси, «вмілий воїн не буває гнівним».

Перше правило форми відноситься до стійки бійця. Тут у всій повноті виражено уявлення про вихідну гармонію (багатозначність, інваріантність), яка тільки й здатна забезпечити абсолютну готовність спортсмена до будь-якого можливого розвитку подій у спарингу. Стійка має максимально врівноважувати тіло людини, а проекція центру тяжіння повинна, продовжуючи лінію хребетного

стовпа, опускати таким чином, щоб однаково навантажувати обидві ноги.

При такій стійці кульшова область тіла максимально вільна, розслаблена і здатна надати будь-якому руху сильний імпульс, що називається, «запустити його від стегна». При такій стійці кінцівки можуть і повинні бути розслабленими і злегка зігнутими, а фігура в цілому - згрупованою, що забезпечить вихідну здатність бійця однаково легко піти (ухилитися) з даної стійки в будь-який бік, зміститися в будь-якому напрямку, виконати будь-який удар.

Друге правило форми – це правило збереження рівноваги, стійкості.

«Хто вмiє мiцно стояти, того не можна перекинути. Хто вмiє спертися, того не можна звалити». Виконання цього правила вимагає тривалих статичних занять, у яких тренується, стоячи однієї нижньої кінцівки, виконує ряд рухів інший, до того що, якийсь час завмирає з випрямленою і високо піднятою ногою. Досконала рівновага навіть дозволяє при цих маніпуляціях тримати на голові, плечах і руках чашки з водою, не проливаючи ні краплі. У ході такого тренування закачуються потрібні м'язи, розтягуються і фіксуються потрібні зв'язки, завдяки чому виконання ударів не вимагає жодних зусиль, відбувається само собою, рефлекторно, не відволікаючи бійця і не «вибиваючи» його зі стану «несвідомості» в спарингу.

Подальші правила стосуються вже безпосередньо фізіологічного забезпечення та форми виконання ударів. Наприклад, правило хвилі нагадує скоріше фізіологічний закон. Воно діє у прямій відповідності до філософського положення про те, що будь-який рух у Всесвіті має хвильовий характер і залучено до загального кругообігу змін, тобто рано чи пізно повертається до свого Витоку, до Центру світової пульсації. Це правило говорить: «Будь-який удар (як рукою, так і ногою) виконується на основі кругового (вірніше еліптичного) хвильового руху, що передається послідовно м'язами, що скорочуються. Початком для хвилі служить поштовх стегном (область, де людина перебуває фізичний центр тяжкості)».

Дійшовши до Межі свого поступального поширення, що визначається найдалшою точкою, що випрямляється в ударі кінцівки, хвиля продовжує поширюватися вже у зворотному напрямку і, досягнувши кульшової області, заземляється, або поглинається фізичним центром тяжіння, збігаючись з його проекцією на землю.

Загальний механізм хвилеподібного руху нагадує принцип роботи безвідкатної зброї, а загальна схема дій тіла включає чотири основні моменти: угруповання для поштовху, поступальний розвиток удару, зворотний рух кінцівки, угруповання для заземлення (останнє – за аналогією із заземленням хвильового електричного заряду). Іншими словами, хвиля, послана кульшовим поштовхом, при ударі рукою вільно передається через плечовий пояс у лікоть, пензель і далі у зворотній послідовності: або через коліно в гомілку, стопу і назад (при ударі ногою). Це дуже нагадує удар батоном, якщо за початок і кінець руху прийняти його ручку.

Говорячи про правило хвилі, ми торкнулися питання про траєкторію ударів, що вимагає пояснення. Якщо давні вважали абсолютно досконалою фігурою коло (цим символом вони позначали вічність і нескінченність Неба), то сучасна наука доводить, що оптимальною та фактичною траєкторією впорядкованого руху зірок, планет та інших космічних тіл є еліпс. Примиряючи даосів з їхніми круговими прийомами і чаньцев з їхньою прямолінійною тактикою, ми приймемо еліпс за

ідеальну фігуру техніки поєдинку і будемо надалі ґрунтуватися на ній.

Для початку виведемо еліптичну траєкторію удару як четверте правило форми. Це правило поширюється на прямі, бічні, кругові та будь-які інші удари. Воно несе велике функціональне навантаження:

- по-перше, еліпс здатний забезпечити набагато більшу (ніж коло), буквально ювелірну точність удару;

- по-друге, противнику легко відхилитися від кругового удару і дуже важко «відійти» від еліптичного, що дозволяє, витягнувши стегно у бік застосування сили удару, значно збільшити його дальність;

- по-третє, більш крута траєкторія повернення кінцівки, що б'є, допомагає легше і швидше погасити інерцію поступального хвилеподібного руху і зберегти рівновагу;

- по-четверте, еліптична траєкторія менш розмашиста і більш економна (ніж кругова), що сприяє як високій швидкості удару, так і швидкому поверненню у вихідне багатфункціональне положення;

- по-п'яте, боєць завдяки еліпсу не «зависає» в ударі і, відповідно, у разі свого промаху не так сильно підставляє під контратаку противника спину (при ударі з розворотом) або нирки (при боковому ударі);

- нарешті, по-шосте, еліпсоїдна траєкторія дозволяє розкрити (випрямити) кінцівку, що б'є, в останній момент, між ближньою і дальньою межами зони безпосереднього ураження мішені (що істотно знижує відцентрову силу і полегшує цю кінцівку, яка, є більш довгим важелем, плечем). Вона дозволяє відповідно успішніше зберігати рівновагу при виході тіла з удару.

Остання функція еліпсоїдної траєкторії потребує окремої уваги. Тому ми переходимо до останнього правила форми, а саме до правила важеля. Уявімо найпростіші ваги, які мають два плечі (крила), а центр закріплений на спеціальній підставці так, щоб забезпечити обертання крил подібно до каруселі. Якщо щодо центру одне плече хитнути вниз, то друге підніметься вгору, і якщо одне плече штовхнути праворуч, друге піде вліво. Назвемо активне, провідне крило (тобто те, яке з зовнішнього впливу стає ініціатором коливання ваг) аверсним, пасивне (відоме) - реверсним, які комплексний рух - аверсно-реверсним протидією чи протирухом.

Правило важеля стосовно техніки єдиноборства можна сформулювати наступним чином: протилежні щодо фізичного центру тяжкості або щодо осі симетрії частини тіла в процесі виконання удару-прийому повинні працювати в постійному аверсно-реверсному протидії або протируху. В цьому випадку сила і маса кінцівки, що б'є (аверсної) компенсуються реверсним плечем, що зберігає тіло як динамічну систему людини в стані відносного спокою і рівноваги в цілому.

Так філософські уявлення про Центрі світобудови, що знаходиться у вічному спокої, про рівновагу Загального, Цілісності при русі всіх складових частин (у даосів), а також вимога зберігати спокій і врівноваженість на всіх етапах медитації (у чань-ців) переломлюються в роботі над стійкою, над формою окремих технічних елементів єдиноборства. Виконуючи техніку єдиноборства, не можна нехтувати простотою, адже «подолання важкого починається з легкого, здійснення великого починається з малого, бо у світі важке утворюється з легкого, а велике з малого. Тому досконалий мудрий починає не з великого, тим самим він робить велике. Де багато легких справ, там багато й важких. Тому досконалий

ставиться до справи як до важкого, тому він не відчуває труднощі».

Вже на етапі статичних тренувань, нарощуючи арсенал (кількість) елементів (прийомів), не слід забувати про економічність. Не варто вивчати багато і відразу, набагато далекоглядніше обмежитися малим числом технічних елементів. По-перше, мале легше «схопити», освоїти, а по-друге,

«за допомогою небагатьох керують багатьом». Недарма давні наставники вважали: «Там, де рахунок сягає восьми, там вже є вся темрява речей».

Наприклад, вважалось, що якщо боєць успішно бореться відразу проти восьми противників, то подальше їх збільшення для нього байдуже, і проблема впирається лише в резерв сил та часу. Достатньо підрахувати кількість можливих комбінацій, скажімо, з восьми ударів, і все стане зрозумілим.

Далі, практикуючи відпрацювання форм (прийомів) єдиноборства у русі, у поступовій динаміці з простого отримують складне, але складне у жодному разі має руйнувати чи спотворювати простого. У динаміці необхідно виконувати всі вимоги та правила форм, що використовуються у статичних тренуваннях. Стабільність і форма виконання ударів, наприклад, не повинні змінюватися або погіршуватися, хоч би як їх практикували: з прямим або кутовим зміщенням, з підскоком або в стрибку, подаючись вперед або відтягуючись назад, виконуючи удар з місця або з підступу (зі ступу), на ходу чи на бігу.

Просте природно і тільки в тому випадку, якщо воно оптимально, доцільно. Простота сама по собі ще нічого не доводить, вона може бути хибною і шкідливою, якщо не визначається в кінцевому підсумку (в результаті) складним, тобто цілями та завданнями загальної системи єдиноборства.

У єдиноборствах форму прийому (просте) визначає рух (складне), фактичний спосіб застосування цього прийому у конкретній ситуації бою. В даному випадку заклик до оптимальності, доцільності дуже близький до попередження бути обережним, стежити за власною безпекою.

У «Трактаті про військове мистецтво» У-цзи написано: «Обережність - це означає: вже перемогти, але боротися начебто вперше». Так само як, прийнявши бойову стійку, ви повинні бути схожі на неприступну фортецю, так і, виконуючи удар у ситуації поєдинку, що швидко змінюється, подбайте про свою максимальну захищеність на випадок контратаки або зустрічного прийому з боку противника. Рухатися - значить розкриватися (чи, що те саме, розбрюватися).

Природність, оптимальність часто ототожнюється із пристосованістю, навіть якщо ця пристосованість здається не дуже гарною, не естетичною.

«Велика досконалість схожа на недосконалу, але її дія не може бути порушена» Не випадково тому прийоми в контактному єдиноборстві можуть естетично поступатися, наприклад, елементами спортивної гімнастики, адже в єдиноборствах критерієм краси стає доцільність.

Оптимальність, доцільність динаміки прийомів, ударів потребує також економності, економічності їхнього практичного вживання у бою. У будь-якому простому ци, на думку східних мудреців, закладено всю повноту Загального, де, але кожне ци проявляє де по своєму. Так само, якщо будь-який удар в єдиноборстві є багатофункціональним потенційно, це ще не означає, що їм потрібно затикати кожну дірку, застосовуючи без розбору, все одно в якому разі. Немає сенсу метушитися, безглуздо розмахувати руками та ногами, здійснювати масу інших рухів, при яких техніка відразу перестане бути природною, стає різновидом балетно-хореографічної програми.

Цінність будь-якого удару, прийому визначається його місцем у загальній системі спарингу. З цього слід виходити при застосуванні кожного конкретного удару, тобто використовувати його там, де він є найефективнішим. З цього слід виходити під час відпрацювання комбінацій, серій, зв'язок двох і більше елементів. Зрештою, з цього слід виходити при побудові атак і контратак. Мабуть, на їх прикладі найкраще коментувати взаємоподолання та взаємопородження протилежностей у гармонії Інь – Ян.

Атака – це активна частина наступу. У єдиноборстві можна тиснути, напірати, натискати на противника психічно (поглядом і різкими жестами) і фізично (зміщуючись трохи вперед і убік, вигадуючи собі зручнішу позицію для нападу). Це лише підготовка, але не сама атака, яка, втім, іноді не потребує ні якої підготовки і проводиться, так би мовити, «відразу», щоб забезпечити раптовість або миттєво скористатися вигідною ситуацією.

«Належить нападати, коли він (противник. - А. П.) поспішає і поспішає
Належить нападати, коли він, помилившись у часі, не узгоджується з ним
Належить нападати, коли він часто переходить з позиції на позицію. Треба нападати, коли він сповнений страху».

До цього повчання У-цзи можна додати, що слід нападати, коли дії супротивника надто складні і економні. До речі, цим недоліком не має грішити і сама атака. Якщо під вашим тиском противник «прогинається», відтягується назад, намагаючись розірвати дистанцію, йому не можна (небезпечно) це дозволяти. Відповідно, у цьому випадку потрібно продовження атаки, але все одно не ускладнення її: атакуючу дію слід розбити на окремі прості зв'язки (періоди) і видавати порціями, узгоджуючи загальний ритм сутички-зіткнення, чуйно «прислухаючись» до нього.

Атака є найрішучішою частиною наступу. Відомий афоризм Сунь-цзи говорить: "Непереможність є оборона: можливість перемогти є наступ". Так ось, даної можливості не представиться, якщо не рішуче атакувати. Сила, швидкість, різкість, раптовість - все це атаці надається рішучістю. Атакувати мляво так само небезпечно, як тремтячими руками, не цілячись, навіть не натягнувши як слід цибулю, відправляти стрілу у ворога, який уже сам готовий спустити тятиву.

Якщо не впевнений, краще не атакувати зовсім. «Коли обороняються, значить, є чимось недолік; коли нападають, значить, є все надміру».

Ми вже говорили про принцип простоти, чи економічності, чи виправданої складності атаки. Додамо тепер до нього принцип розкиду чи різноманітності.

Атакуючі прийоми, спрямовані на ту саму область (точку), викликають природне посилення протилежною стороною захисту цієї області (точки) і позбавляють атаку сенсу. Якщо одноманітність при нападі не є хитрістю, слід його виключити і діяти різноманітно, погрожуючи відразу на кількох рівнях і з декількох сторін. Тоді раптовість атаки підірве надійність захисту. У цьому полягає суть принципу розкиду, який діє також лише на рівні гармонії взаємодії атак і контратак.

Досвід поєдинку вчить не зациклюватись на одній моделі ведення бою. Той, хто постійно нападає, легко прораховується, розгадується і підловлюється холоднокровним противником. Тому, хто замикається на захисті, легко нав'язують свою волю та версію бою.

Контратака - це оборона, доведена настільки гостроти і агресивності, коли вона перетворюється на свою протилежність, тобто в атаку. Контратака є

активним та ініціативним захистом. Єдиноборство взагалі є підвищено агресивним режимом життєдіяльності, і не рекомендується звикати до пасивного захисту у спарингу, звичайно, за умови, що вас цікавить результат поєдинку.

Контратака є найскладнішою для відпрацювання процедурою у будь-якому єдиноборстві. Підкреслимо, складною з погляду тренувального процесу, а не за технічним змістом. Навіть суто психологічно досить важко звикнути до практики контратак, тому самі контратаки мають бути дуже простими і природними, економічними і доцільними.

Контратаки є вершиною підготовки бійця на точково-фрагментарному етапі медитації. Їхнє успішне виконання потребує солідного досвіду та великої частки інтуїції, тому що тут основна робота йде на рівні безформного.

Є два варіанти роботи з безформним: до прояву форми (випереджальний варіант) і після прояву форми (завершальний або, висловлюючись точніше, варіант, що відтягує). У першому варіанті контратаки одного виду на частку секунди випереджають атаку, розгадуючи і руйнуючи задум супротивника ще до того, як він розкриває свою форму та зміст. В даному випадку інтуїція бійця реагує не стільки на сам напад, скільки на бажання противника напасти, пізнаване за позицією, підготовкою, початковим поштовхом, блиском в очах. «Сильний намагається випередити тих, хто слабший за нього; слабкий - тих, хто сильніший за нього». "Так за допомогою слабого виявляються сильним".

Другий варіант контратак, навпаки, вимагає, щоб форма та зміст атакуючої дії були до кінця розкриті, наступальний порив уже пройшов свій апогей. При цьому боєць до останньої можливості відтягує контратаку, даючи супротивникові зарватися, «провалитися» в атаці, втратити контроль і рівновагу, одним словом, розкрити себе своїм рухом. Тут контратакующе дію хіба що підхоплює, приймає по естафеті загасаючий рух, гаснущою формою удару/прийому супротивника і використовує в своїх інтересах.

Часто вашого партнера зі спарингу буває важко витягнути з його захисного кокона. У цьому випадку слід допомогти йому зважитися на атаку, виманити різними фінтами та обманними рухами, змусити проявити форму, але бити на рівні безформного, бо «вплинувши на супротивника, дізнаються закони, що керують його рухом та спокоєм; показуючи йому ту чи іншу форму, дізнаються місце його життя та смерті». Звичайно, є контратаки, спрямовані безпосередньо на силову руйнацію явних атакуючих форм, але це скоріше виняток, ніж правило. Гармонія поєдинку вчить відповідати на силу слабкістю. Спритність і вивертливість долають будь-яку силу і грубість.

Податливість звертає натиск ворога проти нього самого, використовуючи його силу для його знищення. Тому контратаки зазвичай доповнюються доглядом, відхиленням з лінії атакуючих ударів.

Догляд, маневр виконується до або одночасно з контратакуючим рухом. «Взагалі в бою схоплюються із противником правильним боєм, перемагають маневром. Тому той, хто добре пускає в хід маневр, безмежний подібно до неба і землі...»

«Війна – це шлях обману. Тому, якщо ти можеш щось, показуй противнику, ніби не можеш; якщо ти користуєшся чимось, показуй йому, ніби ти цим не користуєшся; хоч би ти і був близько, показуй, ніби ти далеко; хоч би ти і був далеко, показуй, ніби ти близький; замануй його вигодою; приведи його в розлад і бери його; ... якщо він сильний, ухилийся від нього, викликавши в ньому гнів,

приведи його до стану розладу; прийнявши смиренний вигляд, виклич у ньому зарозумілість; якщо його сили свіжі, втоми його; ... нападай на нього, коли він не готовий, виступай, коли він не чекає», - ось що пише китайський філософ і полководець Сунь-цзи у «Трактаті про військове мистецтво». Ось що є найкращим настановою по роботі з безформним або прикладом «діяння через - недіяння».

Практика "недіяння" - це основа бойового (контактного) єдиноборства як одного з методів (способів) активної медитації. Вона виникає з філософської тези про повну відсутність, ілюзорність свого «Я» кожного з бійців і злиття їх у Єдиному.

Людина, яка діє не за своїм суб'єктивним свавіллям, а в суворій відповідності з природним ходом розгортання законів Єдиного, Загального здійснює «діяння - через - недіяння».

Пізнати закони Загального, Природи можна лише досягнувши гармонії з Природою. Тому у бойових та спортивних єдиноборствах так заохочуються тренування «на свіжому повітрі»: на березі моря (відпрацювання стрибучості, стретчинг, медитація); у сосновому бору (маневрування, відпрацювання ударів - у контакт і без контакту по стовбурах дерев); у полі (тренування ударів зі зміщенням та на бігу); у листяному лісі (відточування різкості ударів по листочкам і молодим гілочкам).

Для принципу злиття з Природою характерне також наслідування звичок звірів та особливостей існування рослин.

З практикою «недіяння» пов'язані принципи «прилипання (тіні)» та «дзеркального відображення». Людина, щоб вона не робила, ніколи не зможе втекти від власної тіні або обдурити власне відображення у дзеркалі. Реалізація цього принципу на практиці тренувань становить цілий пласт навчальних занять, що включають бій з тінню, дзеркальне зміщення у парах, групове синхронне виконання технічних прийомів. Дослідник дзен Д. Т. Судзукі пише, що коли фехтувальник, наприклад, натренований до стану «самовідсутності», «несвідомості», коли він перестає усвідомлювати свою включеність у бій, «у такі моменти свідомість тренованого фехтувальника уподібнюється дзеркалу, що відбиває що містить точну вказівку, як перемогти його. (Точніше, навіть не вказівку, а інтуїцію, що коріниться у несвідомому)». Вищий етап активної медитації в єдиноборствах також (як і точково-фрагментарний етап) неоднорідний. Він включає два рівні: умовний (або обумовлений) та вільний (безумовний).

На умовному рівні формується (застерігається) якась програма дій, що обмежує свободу кожного з партнерів.

Якщо ж говорити про вільний спаринг, то тут присутні свої шаблі зумовленої підготовки, завдання – рівні освоєння техніки бою.

Навчитися поєдинку можна лише займаючись поєдинком. Бій - це процес, пізнаваний зсередини; мистецтво виживати, що вимагає серйозного практичного вивчення. У книзі «Практика Дзен» філософ Чжан Чжень-Цзи пише: «Дзен є у своїй суті і на своєму вищому рівні не філософією, а безпосереднім досвідом, в який можна поринути всією своєю істотою...» Це ж стосується і спарингу.

Поверхнєве ставлення до поєдинку перетворює його на просту бійку і не так формує, скільки руйнує технічні навички та психіку.

Спаринг - це пікова точка підготовки бійця, найвищий ступінь активної медитації, що вимагає певної досконалості у володінні прийомами та тактикою

бою. Таким чином, поєдинок одночасно є вершиною майстерності та методом навчання бійця.

3. Вікова методика навчання у єдиноборствах

Послідовність ступенів навчання будь-якого бойового чи спортивного єдиноборства ґрунтується на двох правилах, що вимагають неухильного дотримання. Перше правило попереджає: «Навчи того і настільки, хто і наскільки вже готовий зрозуміти і прийняти твоє Вчення!» Великий Конфуцій вчить: «Давай повчання лише тому, хто шукає знань, виявивши своє невігластво. Надай допомогу лише тому, хто не вміє виразно висловити свої заповітні думи. Навчай тільки того, хто здатний, дізнавшись про один кут квадрата, уявити інші три».

Дозрілий плід сам падає до рук умілого садівника. Для цього не потрібно трусити дерево. Давати знання тому, хто нездатний його прийняти, або марно, або небезпечно і для нього, і для оточуючих. Тому дзен і вимагає створити умови, в яких людина сама доросте до потрібного рівня, набуде свого особистого і тому безцінного досвіду, бо чужі помилки, як правило, нікого не вчать.

Друге правило говорить: «Розвиваючи, не завдай шкоди!» Навіть найбільша мета є хибною, якщо вона, хоч малою мірою, веде до психофізичної ущербності, духовної, моральної деградації.

Ці правила далеко не такі самоочевидні, як здається з першого погляду. Для виконання потрібно узгодити всю систему навчання єдиноборству із законами психофізіологічного розвитку людини.

Науковий аналіз цих законів та спортивна статистика показують, що за ранньої спеціалізації у спортивних єдиноборствах рівень майстерності досягається до вісімнадцяти років. Спроби штучно скоротити багаторічний тренувальний процес та наблизити результат, як правило, завдають шкоди психіці та організму. Звідси випливає, що до тренування дітей та підлітків не можна підходити з тих самих позицій, з яких прийнято розглядати тренування дорослих спортсменів. Основна відмінність полягає в тому, що досягнення найвищих спортивних результатів тут не планується.

Це лише початковий етап багаторічної підготовки, головною метою якого є створення міцного фундаменту для подальших досягнень у період найвищого розвитку організму. Тому в ці роки тренування носить різнобічний характер і прямує на придбання комплексу необхідних якостей (фізичних, технічних, тактичних, психічних та морально-вольових). Кінцевий результат такого тренування цілком визначається тим, наскільки повно буде враховано безперервність і хвилеподібність функціонального вдосконалення організму, що росте, вікові особливості, властиві дітям і підліткам.

Комплексне навчання у спортивних єдиноборствах включає такі компоненти:

- загальну та спеціальну психофізичну підготовку, спрямовану на виховання вольових якостей, правильних та стійких психічних установок, на розвиток координації в роботі кінцівок, еластичності м'язів та зв'язок, швидкості, сили, різкості та витривалості;
- відпрацювання технічних елементів та комбінацій, формування необхідного обсягу умовних рефлексів та фізичної пам'яті;
- розвиток інтуїції в процесі занять активною медитацією на рівні

індивідуальної та парної групової підготовки. Відповідно до цього, а також з огляду на вікову психофізіологію, можна виділити три найзагальніші вікові групи учнів:

- діти віком до 11 років;
- підлітки віком від 11 до 15 років;
- молоді старше 15 років (табл. 8).

При роботі з дітьми слід враховувати такі їх психофізичні особливості, як:

- слабкий розвиток рухової системи, малий обсяг м'язової пам'яті, що викликають у результаті неекономічність та погану координацію рухів;
- підвищена інтенсивність обміну речовин, викликана цим постійне навантаження у роботі серцево-судинної системи, що призводять до швидкої стомлюваності та непристосованості до великих та тривалих навантажень;
- висока частота серцевих скорочень, розширеність судин, що забезпечують хороше кровопостачання, відновлюваність та адаптованість дітей до короткочасних змінних навантажень;
- підвищена збудливість і, як наслідок, швидке виснаження нервової системи, а також пов'язана з ними підвищена емоційність поведінки, що призводять до нездатності дітей досить довго утримувати зосереджену увагу на чомусь одному.

Ці та інші особливості визначають і методику навчання цьому етапі, основу якої закладено гра. Ігрові завдання формуються виходячи з цілей та

завдань підготовки тіла, психіки та духу дітей до активного освоєння базової техніки єдиноборства надалі.

Таблиця 1. Вікова педагогіка спортивних єдиноборств

№ з/п	Вікова група учнів	Вікова методика навчання та виховання
1	Діти до 11 років	"Гра" - основний метод. «Повторення через наслідування» – додатковий метод
2	Підлітки віком від 11 до 15 років	"Повторення через наслідування" – основний екстенсивний метод. Формальні комплекси – основний інтенсивний метод. Спортивний навчально-тренувальний поєдинок – додатковий інтенсивний метод
3	Молоді люди віком від 15 років	Спортивний поєдинок змагань – основний метод. Спортивний навчальний поєдинок, швидкісні, швидкісно-силові, ігрові, формально-технічні, тренінгові тренування – додаткові методи

Вся соціалізація чи соціальне виховання дитини проходить через гру. Гра відкриває найкоротший і найефективніший шлях до вирішення поставленого завдання. Тому все тренування дітей в цілому має бути обставлена як гра в широкому розумінні цього слова і являти собою низку ігор, що змінюють один одного, у вузькому, звичному нам сенсі.

Незважаючи на комплексність фізичного розвитку, кожен ігровий вид спорту

має особливе значення для наступних занять технікою та поєдинком спортивного єдиноборства, наприклад, волейбол відмінно розвиває стрибучість та амортизацію, баскетбол привчає до маневру, регбі долучає до силового контакту, теніс формує навичку мікрозміщень (правильної позиції та посилення удару), футбол розвиває функціонал ніг, ручний м'яч – функціонал рук.

Відмінно служать для розвитку реакції, гнучкості, увертливості, координації та рівноваги рухливі ігри «на повітрі». Зі стретчингом (розтяжкою) і статичними завданнями справа складніша, але і тут можна знайти вихід, перетворивши їх на гру. Тим самим діти поступово розтягнуті зв'язки і закачають м'язовий корсет спини, живота, стегон і колін, граючи, а не відчуваючи болючі чи інші неприємні відчуття, що відвертають їх від тренувань. Черговість застосування ігор диктується дитячим темпераментом та зазначеними вище їх віковими психофізіологічними особливостями.

Підліткова вікова група від одинадцяти до п'ятнадцяти років має специфічні особливості. Наприклад:

- покращення та стабілізація функціонування всіх систем організму та психіки підвищують витривалість підлітків, що у свою чергу дозволяє збільшити інтенсивність змінних навантажень;
- розвиток рухового аналізатора та зміцнення опорно-рухової системи призводять до досконалості координації. Дані психофізичні риси, характерні початку зазначеного періоду, дозволяють перейти від підготовчих занять до активного вивчення і відпрацювання базової техніки єдиноборства, і навіть до початкового етапу навчання фрагментів техніки бою.

Разом з тим уже в середині цього періоду починаються складні внутрішні перебудови та досить інтенсивний фізичний розвиток, що спричиняє тимчасову функціональну нестійкість, нестабільність, порівняльну нестійкість організму та психіки. Тому вчителю не слід виходити за межі середніх навантажень. Потрібно дуже обережно включати швидкісні та силові завдання, обмежитися масштабом клубних змагань. У цілому нині, це час накопичення умовних рефлексів, зростання обсягу фізичної пам'яті, розширення технічного арсеналу.

На цьому етапі висока роль групової методики, заснованої на наслідуванні, а також індивідуальних тренувань із застосуванням методу активної медитації під час роботи з формальними комплексами.

Інтенсивне використання базових навичок починається після п'ятнадцяти років, тобто в юнацькому віці, коли перебудова організму завершується, усі його системи врівноважуються та стабілізуються. Зокрема, серцево-судинна система забезпечує витривалість та відновлення при підвищених силових та швидкісних навантаженнях.

Збільшується роль змагань, практичного застосування основної техніки.

Накопичується особистий спаринговий досвід, настільки необхідний розвитку інтуїтивного бачення ситуації поєдинку.

Основним методом занять стає активна медитація у процесі спарингової підготовки, тобто сам поєдинок.

Таким чином, спортивні єдиноборства є цілісною системою форм і напрямків, методів і засобів навчання та виховання особистості спортсмена, що дозволяє комплексно та збалансовано на кожному етапі дорослішання підготувати необхідні техніко-тактичні, психофізичні та духовно-моральні навички та якості майбутнього чемпіона.

4. Єдиноборства у військово-прикладній підготовці

Багато років триває запекла суперечка про те, які саме види та версії спортивних і неспортивних єдиноборств доцільно було б покласти в основу підготовки бійців, націлених на виконання спеціальних завдань, у тій чи іншій мірі віддалених від звичайних військових чи поліцейських операцій. Ігноруючи досить поширену думку, нібито в умовах сучасного збройного зіткнення або інтелектуального пресингу оперативно-тактичної гри розвідувальних та інших спецслужб єдиноборство не застосовується, звернемося до реальної практики екстремальних умов гострої оперативної обстановки.

У бою та битві, на фронті та в тилу регулярно виникає оперативна необхідність вирішення так званих гострих завдань, при активному виконанні яких особлива ставка робиться на різноплановій індивідуальній підготовці бійців та офіцерів.

Через неординарність активних заходів, їхню підвищену екстремальність навіть для військових дій підготовка спецназу має бути (попри спеціалізацію) комплексною. Отже, вона з неминучістю повинна включати і розділ єдиноборств, незамінних у ситуаціях безпосереднього, клінчевого психофізичного бойового контакту з ворогом. Причому єдиноборство не слід розуміти надто вузько, наприклад, як той чи інший вид східного єдиноборства чи рукопашного бою. Нагадаємо, що реальне, явне, комплексне визначення єдиноборства трактує його як одноосібний чи парний озброєний чи беззбройний поєдинок, що протікає на біосоматичному, психічному, духовному рівнях з одним реальним або уявним супротивником, а також як техніко-тактичну систему (системи) підготовки та ведення подібного поєдинку.

У ближньому бою вогнепальна зброя за відсутності спеціальних навичок стрільби по активних мішенях, що рухаються, на дистанції 3-5 метрів втрачає свою ефективність, зате зростають значення і роль холодної зброї, вміння вести бій без зброї. Розглянемо типові ситуації бойової близькодії, що вимагають володіння мистецтвом єдиноборства.

По-перше, це всім відоме у найзагальніших рисах і, водночас, по суті, зовсім не відоме нікому, крім вузькоспеціалізованих професіоналів, мистецтво безшумного зняття вартового, ліквідації пікету, секрету, бойової охорони.

По-друге, це індивідуальне, парне або групове зачищення приміщення, надто маленького, незручного, небезпечного, щоб зробити ставку на застосування вогнепального, осколково-розривного або газового, нервово- паралітичного

озброєння.

По-третє, це складна ситуація звільнення заручників, що обмежує можливість та ефективність використання зброї та спецзасобів.

Нарешті, із завидною регулярністю виникали і виникають непередбачені, не прораховані заздалегідь ситуації внаслідок втручання випадкового фактора, при помилках та порушеннях, зривах у ході практичного бойового розгортання оперативного планування.

Очевидно, прикладів типових ситуацій бойового використання прийомів єдиноборства (у тому числі спортивного єдиноборства) можна знайти ще чимало. Що ж ріднить їх між собою, змушуючи задуматися про деякі закономірності застосування єдиноборчої підготовки у бойовій практиці, особливо у роботі різних спецпідрозділів? Насамперед прикладний характер цієї підготовки, що визначає специфічний набір, комбінацію та гостроту виконання прийомів.

Бойова прикладність є головною, але не єдиною особливістю, що систематизує принцип єдиноборчої підготовки спецпідрозділів, який, втім, також потребує своєї конкретизації.

У першому наближенні можна виділити кілька аспектів, що відображають конкретні риси прикладної системи єдиноборства: раптовість, динамізм, периферичний зір або круговий огляд, практичну завершеність, системність, асиметричний вплив.

Несподіваність. Цей аспект повністю виключає будь-яку традиційну ритуальність, офіційний виклик, спортивну чесність та шляхетність. Єдиною чеснотою прикладного єдиноборства виступає ефективність (а у разі потреби та смертоносність) його прийомів, що потребує відмови від підтримки, страховок, роботи без контакту чи напівконтакту. Допускається тільки явний фізичний чи психічний нокаут, що повністю виводить з ладу, що нейтралізує супротивника хоча б на весь час проведення операції, включаючи маневр відходу та зняття, відкриття свого прикриття.

Оборотною стороною раптовості виступає скритність підходу та активного на противника. Тому у прикладному єдиноборстві особлива увага має приділятися миттєвому, вибуховому, реактивному проведенню удару, прийому, вихопленню та застосуванню зброї. Тут дуже важливі і стійка, і позиція єдиноборця. Жодних низьких і широких стійок. Ноги на ширині плечей у положенні звичайного кроку. Тіло розгорнуто до супротивника в чверть оберту, що дозволяє швидко ухилитися або зміститися в будь-який бік, підставити під удар плече чи стегно, прикриваючи небезпечні для впливу точки та зони. Позиція займається не прямо навпроти, а під кутом до супротивника, що також полегшує догляд, ухил із чужої директорки або лінії найбільш ефективної поразки та одночасне скорочення своєї директорки.

Несподіваність полягає в ефективній атакуючій або контратакуючій дії з ходу (з руху, на перший погляд, не агресії, що не несе) і, крім того, в байдужій жорстокості, що посилює психофізичний ефект нападу.

Динамізм. Цей аспект передбачає швидкість, плинність, постійну зміну позиції. Значить, виключаються захоплення, заломы, болючі утримання, що фіксують і знерухомлюють противника, а поряд з ним і самого себе. Все гранично чітко і просто: превентивна дія, що викликає перелом кінцівки ворога або його больовий, психічний шок, а потім негайна основна (і, якщо потрібна, контрольна) дія з нейтралізації протиборця, що найкраще перебуває ще чи вже в пасивній фазі. Реальний час сутички з одним противником має перевищувати 2-3 секунд.

Далі – нове усунення, зміна позиції.

Периферичний зір чи круговий огляд. Тут мається на увазі вміння «тримати», фіксувати бічним зором, «відчувати» спиною та потилицею всю найближчу панораму, диспозицію, що включає і своїх, і чужих. Зорово-інтуїтивних сигналів-образів кілька: "свій-чужий", "відкритий-закритий", "атака-догляд", "чисто". Питання (навички) групової взаємодії чи протидії умовно-рефлекторному рівні відпрацьовані заздалегідь. Втрата або обмеження периферичного зору рівносільно загибелі своєї чи своїх товаришів, тому не може бути й мови про жодні кидки чи боротьбу в партері. Практикується поєдинок тільки стоячи і в вовчоподібному русі, що допускає лише переكاتи та кругові підсікання. Час торкання підлоги тілом або третьою кінцівкою є максимально обмеженим.

Практична завершеність. Якщо говорити про однозначне безумовне рішення поставленого завдання, то боєць-єдиноборець не має права на милосердя, яке є не що інше, як породження невизначеності, непередбачуваної випадковості в особі недобитого ворога. За спиною по ходу руху вперед не можна залишати невирішених питань. Тому серія, каскад бойових прийомів обов'язково завершується або смертю, або серйозною травмою, яка надовго і гарантовано виводить противника з ладу. Перше чи друге рішення наказується метою та умовами проведення операції. Але цілком зрозуміло, що спортивний прийом і бойову дію мають між собою дуже мало спільного: при бойовому єдиноборстві блокування небезпечно і малоефективно, так само як малоефективні та одиночні удари. Зате особливу роль набувають ухили, догляди і двійки, що складаються з відволікаючого увагу, що відводить захист обману-фінту і потужного удару в незахищену або небезпечну зону, що відкривається, біологічно активну точку.

Відпрацьовувати такі технічні модулі слід на важкому боксерському мішку та на парних боксерських лапах, домагаючись вибухової потужності, точності та невідворотності рухової дії. Працювати в парах з таким рівнем жорсткого контакту спочатку можна лише виконуючи тести з розбивкою на перший і другий номери, домагаючись повної синхронізації та асиметричного впливу.

Асиметричний вплив повністю виключає траєкторії руху кінцівок, що перетинаються, при яких вони ламають один одного. В основу тренування закладаються потужні, але безпечні (у разі грамотного використання) контратаки. Безпечні, звичайно, лише для користувача. Відпрацювання контратак здійснюється у вигляді тестової практики і може надалі удосконалюватися в легкому контакті тільки доведеною до моторного абсолюту. Шкала наростання тестової складності має на увазі цілу низку послідовно змінюють один одного етапів-завдань.

Асиметрична дія або реагування, що активно застосовується на рівні беззбройного бою або при сутичці беззбройного зі озброєним, у більш обмеженому варіанті ефективно також і в умовах збройного бою. Усі три зазначених рівня техніки мають бути побудовані на спільній для них системній основі, коли корисні навички, рефлексії не плутаються і послаблюють, а взаємопідсилюють і розумною мірою дублюють один одного. Системність бойового єдиноборства виступає іншим виразом та проявом його завершеності.

Водночас не можна досягнути неосяжне, тому рекомендується максимально полегшити бойову систему, залишивши лише коронні прийоми та практику з 2-3 видами зброї.

Зброя працює особливо ефективно у комплексі з ударною технікою ніг, а коли це можливо, то й рук.

Зазначимо, що жодне сучасне спортивне єдиноборство такої системної завершеності не має, що ставить під сумнів можливість його прикладного (бойового) застосування. Найбільшими шансами на успішне прикладне використання відрізняються універсальні чи комплексні єдиноборства, але й вони потребують суттєвого коригування та доповнення.

Зброя працює особливо ефективно у комплексі з ударною технікою ніг, а коли це можливо, то й рук.

Зазначимо, що жодне сучасне спортивне єдиноборство такої системної завершеності не має, що ставить під сумнів можливість його прикладного (бойового) застосування. Найбільшими шансами на успішне прикладне використання відрізняються універсальні чи комплексні єдиноборства, але й вони потребують суттєвого коригування та доповнення.

Нагадаємо, створення прикладного єдиноборства має виходити не зі спортивної умовної, а з бойової реальної ситуативної ефективності, інакше кажучи, воно може виникнути лише на принципово іншій, ніж суто спортивне єдиноборство, основі. Такою основою ще з найдавніших часів були магичні бойові танці. Тому для створення прикладного єдиноборства не годиться жодна сучасна система, яка втратила або ніколи не мала бойової реальності та системної завершеності. Зате цілком доцільно на базі кількох співвідносних традицій розробити спеціальну тестово-змагальну практику, що задовольняє поставлену мету. У цьому контексті проект створення такої прикладної системи єдиноборства, відбиваючи істоту проблеми, можливо, слід назвати «спортивно-бойові танці».

Лекція №3,4 Тема: Історія становлення та розвитку олімпійських видів спортивних єдиноборств.

План

1. Боротьба в стародавньому світі.
2. Розвиток боротьби в середні століття.
3. Витоки зародження та розвитку олімпійських видів спортивних єдиноборств (боротьби греко-римської, вільної, дзюдо та тхеквондо).
4. Розвиток олімпійських видів спортивних єдиноборств в Україні.

Література

1. Абдулаєв О.К. Теорія та методика викладання вільної боротьби: навчально-методичний посібник / О.К. Абдулаєв, І.В. Ребар. - Вид. 2-е пероб. - ФОП Однорог Т.В., 2018. - 299 с.
2. Алексєєв А. Ф. Теорія та методика спортивної боротьби. / О.Ф. Алексєєв, В. Г.

- Єзан; Харків. держ. акад. фіз. культ. - Х.: ХДАФК, 2010. - 146 с.
3. Близнюк С. Шлях кіокушин карате в Україні / Станіслав Близнюк. – Київ: Український пріоритет, 2012. – 430 с.
 4. Богдан І.Г. Спортивна боротьба у школі. Посібник дня вчителя/І.Г.Богдан, М.С. Дубовис. - К.: "Радянська школа", 1990. - 180 с.
 5. Бойков В.Ф., Данько Г.В. Фізична підготовка борців. Навчальний посібник - К.: Олімпійська література. - 2004. -224 с.
 6. Булатова М. М. Боротьба. Енциклопедія у запитаннях та відповідях
 7. /М. М. Булатова; НОК України. – Київ: Олімпійська література, 2017. – 576 с.
 8. Дахновський В.С., Лещенко С.С. Підготовка борців до високого класу. - К.: Здоров'я, 1989. - 192 с.
 9. Литвиненко О. М. Кікбоксинг ВТКА: навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл /О. М. Литвиненко, Д. С. Олійник; ММСУ, Республіканський НМК; ВГО "Українська спортивна аматорська асоціація ВТКА з традиційного карате, кікбоксингу та всіх стилів". - Харків: Компанія СМІТ, 2016. - 86 с.
 10. Осипенко Г.А. Основи біохімії м'язової діяльності. Навчальний посібник. – К.: Олімпійська література, 2007. – 200 с.
 11. Руденко М.М. Методика викладання дзюдо у закладах загального середнього освіти: Методичний посібник / М.М. Руденко, М.А. Кошляк, С.В. Дуброва, Г.А. Коломоєць, В.В, Дерев'янку. – Київ-Чернівці: «Букрек», 2020. – 380 с.
 12. Спиридонов Є. А. Спортивно-прикладні види єдиноборств, що використовують ударну та борцівську техніки: навчальний посібник / Є. А. Спиридонов; Міністерство науки та освіти Республіки Казахстан, Казахська академія спорту та туризму. - Алмати: [б. в.], 2007. - 168 с.

1. Боротьба в стародавньому світі

Під боротьбою як видом спорту розуміють групу єдиноборств із прямою взаємодією партнерів метою дій яких є виведення суперника з рівноваги без застосування ударних дій.

Боротьба – одна із найстародавніших з групи єдиноборств, відомості про появу і змагання з якої існують майже у всіх народів Землі починаючи із Стародавніх часів історії.

Боротьба - один з найдавніших і улюблених народом видів спорту. Витоки її зародження сягають у глибину віків. Ще в первіснообщинному ладі людині доводилося вступати в єдиноборства. В цих поєдинках формувалися певні навички, тактичні прийоми. Людина шукала і знаходила такі способи єдиноборства, які забезпечували б йому перемогу з мінімальним ризиком і найменшою витратою сил. Так поряд з трудовими навичками накопичувалися і прийоми боротьби, які передавалися з покоління в покоління.

Випадково знайдені прийоми, придумані хитрощі ставали надбанням людей. Створювалися зачатки народних видів боротьби.

Долі багатьох народів вирішувалися в численних війнах. А результат боїв часто залежав від мистецтва воїнів вести єдиноборство. Природно, наші предки не могли не оцінити благодійного впливу мирних борцівських поєдинків на

виховання відважних і сильних воїнів - захисників рідної землі.

Але і самі по собі борцівські поєдинки - дуже захоплююче видовище. Тут можна показати свою завзятість, силу, спритність, сміливість, хитрість. Тому вони стихійно виникали всюди, де збиралася молодь.

Існує кілька теорій про походження спортивної боротьби як частини людської культури. У деяких народах – боротьба розглядається як елемент релігійного культу. В античній Греції і Римі боротьба вважалася насамперед методом загальнофізичного виховання. У народів Далекого Сходу прийнято філософсько-ідеалістичне тлумачення боротьби: боротьба інь і янь, світла і темряви, добра і зла і т.д.

Але в будь-якому випадку мистецтво боротьби старе, як саме людство. Цікаво, що у різних - часто ізольованих один від одного, - народів застосовувалися різні правила боротьби, але суть її зводилася до одного: повалити противника, покласти його на лопатки, змусити визнати себе переможеним. Можливо, це пов'язано з тим, що спочатку людині доводилося боротися з тваринами, яких необхідно було позбавити рухливості, притиснути до землі, - потім вже з'явилася боротьба як змагання між людьми. Можна також припустити, що боротьба як мистецтво зародилося в той момент, коли людина зрозуміла: фізична сила, витривалість, різні технічні прийоми і способи ведення бою допомагають йому зберегти життя і забезпечити себе їжею. Накопичений «борцівський» досвід передавався з покоління в покоління, і з часом боротьба стала сприйматися як засіб загальнофізичного розвитку людини і вироблення у нього певних прикладних навичок.

Про популярність боротьби минулого говорять пам'ятники мистецтва. Вже археологічні дослідження XIX сторіччя пам'яток одної із перших цивілізацій – стародавнього Єгипту – доводять, що боротьба входила в систему фізичного виховання єгиптян, ще 4000 років тому назад.

Цікавою знахідкою в цьому відношенні була гробниця в селищі Бені-Гассан в Єгипті. Стіни гробниці розписані епізодами з борцівських сутичок. Незважаючи на те, що цьому унікальному пам'ятнику культури більше 4000 років, багато прийомів, які застосовували єгипетські борці, існують і до цього дня. Аналізуючи малюнки на гробниці, неважко переконатися, що боротьба в той час велася в стійці і в партері. Метою було кинути суперника на землю і притиснути його спиною до землі. По всій видимості, правила єгипетської боротьби дозволяли застосовувати удари і больові прийоми.

Документи і пам'ятки мистецтва розповідають про ту популярність, яку мала боротьба в багатьох державах.

Найдавніші з відомих нині зображень борців відносяться до 6-4 тисячоліття до н. е. - до культури Південного Дворіччя (територія сучасного Іраку). Одне з них - ілюстрація подвигу героя шумерського епосу Гільгамеша

- його поєдинок з левом. На час правління 5 династії Стародавнього Єгипту (2470-2320 рр. до н.е.) відносяться зображення на стінах гробниці Фіоххотена в Саккарі, на яких відображені шість пар борців. Відомо, що на рубежі 4-3 тисячоліть до н.е. в Китаї регулярно влаштовувався так званий «день боротьби».

У Стародавній Спарті існувала ціла система фізичного виховання молоді, в якій чільне місце займала боротьба. Призначення викладачів в школи такого профілю було в компетенції держави - настільки важливим вважалася це

питання.

Але справжнього розквіту мистецтво боротьби досягло в Стародавній Греції, де її стали використовувати для виховання сильної, різнобічно-розвиненої людини. Барвисті описи поєдинків борців можна знайти в «Іліаді» Гомера. Боротьба входила в систему освіти дітей та юнаків. Молоді чоловіки,

опанувавши «загальними дисциплінами», - філософією, риторикою та ін., - вдосконалювали свою майстерність, навчаючись у відомих тренерів-борців. Філософ Арістокл тренувався у Арістона з Аргоса, який дав своєму підопічному - через його комплекції - прізвисько Платон (букв. Широкий), під яким той і увійшов в історію. Саме в Стародавній Греції, боротьбі - і не тільки боротьбі - стали надавати «спортивне» значення. Крім Платона, чимало інших філософів, а також поетів античності були видатними борцями. Деякі з них перемагали на Олімпійських іграх: Піфагор, Платон, Піндар, Алкінад і ін.

Про те, який розвиток і популярність мала боротьба в Стародавній Греції, свідчить той факт, що вона була другим після бігу видом спорту, включеним в програму олімпійських ігор давнини.

Починаючи з 708 р. до нашої ери, проводилися змагання з пентатлону (багатоборство, що включало змагання з бігу на один стадій – довжину стадіону, рівну 192,27 метра, стрибки в довжину, метання диска і списа, а також боротьбу). З того ж часу боротьба входить в програму як самостійний вид спорту.

Атлет Тезеус розробив перші правила спортивної боротьби. Переможцем вважався той, хто тричі кине суперника на землю. Завдавати ударів руками і ногами заборонялося: «бокс» вже існував як самостійний вид спорту. Поділу на вагові категорії тоді не існувало, але було прийнято поділ за віковим принципом.

Найтитулованим борцем Греції вважався Мілон Кротонський - шестиразовий олімпійський чемпіон. Тренувався він за власною вельми оригінальною методикою: атлет щодня піднімав теля - до тих пір, поки те не перетворювалося на корову.

Художники і скульптори Стародавнього світу, віддаючи данину захоплення переможцям Олімпійських ігор, увічнювали найбільш видатних з них в своїх творах.

На Олімпіаді 648 року до н.е. в програмі змагань з'являється панкратіон (бій без правил), який з'єднав в собі боротьбу і бокс.

Згодом Греція почала втрачати свою велич. У I ст. до н. е. вона була завойована Римом. Олімпійські ігри втратили своє значення, перестали бути загальнонародним святом, перетворившись в звичайні змагання з різних видів спорту. Багато видатні спортсмени, в тому числі борці, стали професіоналами.

Завоювавши Грецію, Рим освоїв грецьку культуру. У римлян боротьба стала одним з найпопулярніших видів спорту, а чемпіони-борці шанувалися як народні герої. У стародавньому Римі боротьба демонструвалася в поєднанні з кулачними боями, а в боях гладіаторів, багато з яких досконало володіли прийомами боротьби, - з озброєним боєм. Боротьба входила в програму підготовки легіонерів.

Після заборони імператором Феодосієм I у 394 році Олімпійських ігор, як поганських в християнській Візантії і руйнації Олімпії внаслідок війн, землетрусів на протязі 2-х століть, від Олімпійських ігор для нащадків

залишилися, аж до 1824 року, тільки легенди.

Ідея відновлення Стародавніх Олімпійських ігор відбулася завдяки ентузіастам під проводом майбутнього президента Міжнародного Олімпійського комітету (МОК) П'єра де Кубертена і втілилася в організації і проведенні в 1896 році в грецькій столиці Афінах Перших літніх Олімпійських іграх сучасності в програму яких була включеною і боротьба під назвою греко-римської.

2. Розвиток боротьби в середні століття

В епоху середньовіччя боротьба як спорт перестає існувати. Ні в християнському світі, ні в ісламському спорті не знайшлося їй місця. Але боротьба не втратила свого прикладного значення. Борцівські сутички були поширені серед селян і городян, яким заборонялося носити зброю. Про те, що боротьба в ту пору була популярною в народі забавою, свідчать пам'ятки архітектури та образотворчого мистецтва в різних куточках світу. Наприклад, на барельєфах храму в давній столиці Вірменії Ані (XI ст.) зображене свято збору врожаю, невід'ємною частиною якого були сутички борців в звіриних шкурах. Багато згадок про боротьбу можна знайти в літературних джерелах наприклад, в скандинавській "Сазі про Гріттіре», головний герой якої без зброї протистоїть противникам, збройним мечами. За допомогою борцівських прийомів Гріттір обеззброює ворогів і, заволодівши їх зброєю, вбиває. А знаменита ісландська боротьба Глім збереглася до сьогоднішніх днів.

Історичні літописи свідчать про те, що боротьба на Русі широко побутувала вже в X столітті н.е. В силу історичних умов русічи змушені були вести часті війни з нападниками іноземцями. В історії нашого народу відомі випадки, коли питання про те, бути чи не бути війні вирішувалося поєдинком двох воїнів - борців. Так в Лаврент'євському літописі, що оповідає про черговий набіг печенігів на Русь (993 р), розповідається, як печенізький князь запропонував князю Володимирі замість бою провести поєдинок двох борців і цим вирішити долю війни. Сутичка відбулася між печенізьким велетнем і селянським парубком Яном Усмара, який опинився сильніше і вправнішим ворожого воїна.

Але боротьба знаходила широке застосування на Русі не тільки у військовій справі. Їй було відведено велике місце на всіх святах і гуляннях. Про боротьбу складено багато прислів'їв, приказок, билин. Особливо характерна прислів'я "Без борця немає вінця", що показує, що в давні часи у наших предків будь-яке гуляння, ігри, народні збори кінчалися звичайно улюбленою всіма шанованою молодечею забавою.

В Англії існував рукопашний бій з прийомами боротьби ще до норманського вторгнення. З XII століття відомі так звані «Корнуельська боротьба» і «Нортумберлендська боротьба». Правда, всупереч назвами вони не є боротьбою в чистому вигляді, так як містять в своєму арсеналі не тільки

борцівську техніку, а й ударну. Надалі поширення набули відразу кілька видів боротьби: «кетч голд», «кетч зе кетч кен», «олд фрі рестлінг».

Один з перших навчальних посібників «Мистецтво боротьби», написаний

Фабіаном фон Ауерсвальд, вийшов в 1539 році. Основний зміст книги - рекомендації щодо вироблення захисних навичок, які можна було застосувати «в разі потреби».

У 1793 р. вийшла книга відомого німецького педагога Гутс-Мутса «Гімнастика для юнацтва», в якій вперше були порушені методичні питання спортивної боротьби.

Незважаючи на те, що церква не заохочувала заняття спортом, боротьба на протязі багатьох століть залишалася улюбленою народною розвагою в багатьох країнах.

З кінця XVIII ст., в Європі стало відроджуватися захоплення боротьбою. Центром її розвитку стає Франція, де боротьбою захоплювалися і в селах, і містах.

Пробудження інтересу з боку значної частини населення до боротьби як видовища викликало появу великої кількості професіоналів, які роз'їжджали по країні і за гроші демонстрували своє мистецтво. Найбільш популярним став вид боротьби, в якому не дозволялося захоплювати нижче пояса, а метою сутички було покласти противника на лопатки. При такому стилі боротьби перевагу мали ті борці, які могли пригнічувати своїх суперників силою.

Перші атлетичні арени борців-професіоналів були відкриті в 1843 р.

Вони стали центром згуртування і зборів любителів цього виду спорту.

У міру того як боротьба завойовувала все більшу популярність і отримувала географічне поширення, вона збагачувалася і в технічному відношенні.

До Франції приїжджають борці з інших країн: Німеччини, Італії, Туреччини та ін., щоб взяти участь в змаганнях, а також познайомитися з організацією і правилами проведення борцівських турнірів. Дуже скоро французька боротьба отримала міжнародне визнання. В даний час французьку боротьбу називають греко-римською.

3. Витоки зародження та розвитку олімпійських видів спортивних єдиноборств (боротьби греко-римської, вільної, дзюдо та тхеквондо)

Витоки зародження та розвитку боротьби греко-римської. Греко-римська боротьба (класична боротьба, французька боротьба) — європейський вид боротьби, мета якого — покласти супротивника на лопатки. В даному стилі боротьби суворо заборонено захоплення нижче пояса, підніжки або активне користування ногами для виконання якої-небудь дії.

Греко-римська боротьба виникла у Стародавній Греції. Вона відіграла значну прикладну роль у фізичній підготовці воїнів. Після завоювання Греції Римом, останній освоїв грецьку культуру. Боротьбу у

римлян використовували у поєднанні з кулачним, а в боях гладіаторів — з

озброєним боєм. Після заборони гладіаторських поєдинків та Олімпійських змагань, боротьба залишалася улюбленою народною розвагою.

Наприкінці XVIII початку XIX століття в Європі почала формуватися сучасна греко-римська боротьба. Основні її положення були закладені у Франції, де боротьбою в той час особливо захоплювалися і в сільській місцевості, і в містах. 1848 року в Парижі з'явилися перші арени, на яких виступали борці-професіонали.

Греко-римська боротьба є олімпійським видом спорту. Була включена в програму перших Олімпійських ігор сучасності, які відбулися 1896 року в Афінах. Міжнародний олімпійський комітет дав їй офіційну назву — греко-римська боротьба. Від 1908 року включалася в програму змагань усіх Літніх Олімпіад. З 1898 року проводяться чемпіонати Європи, з 1904 року — чемпіонати світу. В епоху середньовіччя боротьба як спорт перестає існувати.

З кінця XVIII ст. в Європі і особливо у Франції стало відроджуватися захоплення боротьбою. Пробудження інтересу до боротьби як видовища викликало появу великої кількості професіоналів, які роз'їжджали по країні і за гроші демонстрували своє мистецтво. Вони колесили по Франції, все ширше рекламуючи боротьбу серед усіх верств населення, особливо серед простого народу.

Перші атлетичні арени борців-професіоналів були відкриті в 1843 р. Вони стали центром згуртування і зборів любителів цього виду спорту.

Поступово французька боротьба стала проникати в інші європейські країни.

В наслідок того, що боротьба завойовувала все більшу популярність і отримувала географічне поширення, вона збагачувалася і в технічному відношенні. Поєдинки грубих силачів не викликали симпатій у публіки, стали цінуватися техніка, спритність, краса.

Професійна французька боротьба стала найулюбленішим видом спорту в Європі. Жоден інший вид спорту не викликав такого загального захоплення. Починала розвиватися аматорська боротьба, стали організовуватися змагання серед любителів. Відроджена у Франції боротьба проводилася за такими правилами: захоплення дозволялися тільки вище пояса; захвати ніг і прийоми з дією ногами заборонялися; противосуглобові і больові прийоми заборонялися; кінцевою метою сутички було покласти противника на лопатки.

В аматорській боротьбі миттєве торкання лопатками килима вважалося поразкою. У професійній боротьбі потрібно було утримати противника на лопатках протягом декількох секунд.

Французи розвинули і удосконалили такі прийоми, як кидки через спину з різними захопленнями, прийоми зі стійки, що проводяться через міст (їх називали суплеси - нині кидки прогином). Фіни винайшли полусуплеси (кидки з поворотом через міст), а також безліч переворотів в партері із захопленням руки під плече (ці прийоми довгий час називали «фінський ключ»).

Практично спортсмени кожної країни, куди проникала боротьба, вносили в її техніку щось нове. Багато прийомів бралися з національних видів боротьби. Наприклад, турецькі борці в тридцятих роках стали застосовувати перевороти в партері зворотним захопленням тулуба.

В даний час французьку боротьбу називають греко-римською.

Хвиля популярності цим видом боротьби у другій половині XIX століття

вийшла за межі Франції і прокотилась по всіх країнах Європи досягнувши Російської імперії на сході і Африки на півдні.

Спочатку правилами змагань у професіоналів не передбачався розподіл спортсменів на вагові категорії і час поєдинку. Боротьба закінчувалась або перемогою – суперник притискався лопатками до килима, або відмовлявся від продовження поєдинку. В аматорській боротьбі теж спочатку не було вагових категорій, тобто до змагань допускались борці будь-якої ваги, але для перемоги було достатньо тільки торкнутися лопатками килима.

Київський атлетичний гурток був заснований у лютому 1885 року лікарем, ентузіастом фізичного виховання Євгеном Федоровичем Гарнич-Гарницьким. Його активними помічниками були відомий борець- професіонал Владислав Питлясинський, автор першого підручника з французької боротьби у 1896 р., професори С.Томашевський, М.Шпаков, інженери Б.Сесяка, М.Яськевич. 10 травня 1899 році був затверджений Статут Київського атлетичного товариства головою якого був обраний Є.Ф. Гарнич-Гарницький.

У 1906 році В.Питлясинським створено в Одесі Атлетичний гурток (інститут фізичного розвитку). Такі ж організації в той час з'являються у Маріуполі, Сумах, Чернігові, Донбасі.

У 1896р. французька боротьба була включена в програму перших сучасних Олімпійських ігор. Міжнародний олімпійський комітет дав їй офіційну назву - греко-римська боротьба, щоб надати боротьбі як виду спорту міжнародного характеру. У перших Олімпійських іграх в єдиній ваговій категорії виступали лише п'ять борців: двоє греків, німець, угорець і англієць. Перемогу здобув німець Карл Шуман. З тих пір, - за винятком Олімпіади 1900 в Парижі і 1904-го в Сент-Луїсі - греко-римська боротьба незмінно входить в програму Олімпійських ігор.

У 1898 р. у Відні відбувся перший чемпіонат Європи з греко-римської боротьби. Брало участь 11 спортсменів з 3-х країн: Австрії, Німеччини. Змагання проходили без поділу на вагові категорії. Першим чемпіоном Європи став вихованець Петербурзького "кружка аматорів атлетики" доктора Владіслава Францевича Краєвського - борець з Георг Гаккеншмідт, естонець за національністю, який у 4-х поєдинках витратив 3 хвилини 15 сек.

Перший в історії Чемпіонат світу з греко-римської боротьби відбувся 23 травня 1904 року в Відні (Австро-Угорщина). У ньому взяло участь 26 спортсменів. Змагання проводились среди спортсменів двох вагових категорій легкій до 80 кг і важкій вище 80 кг. В першій ваговій категорії першим чемпіоном Світу среди аматорів став датчанин С.Альтвіст, а в важкій

- австрієць Б.Арнольд.

На IV Олімпійських іграх в Лондоні Микола Орлов (до 66 кг) і Олександр Петров (важка вага) вперше завоювали срібні медалі. Важковаговик Олександр Петров поступився угорцю Ріхарду Вейцю, який став олімпійським чемпіоном, а легковаговик Микола Орлов в рівній сутичці програв італійцю Енріко Порро, який завоював золоту медаль.

У 1912 р. була заснована міжнародна федерація боротьби (FILA - ФІЛА).

На V Олімпійських іграх 1912 році в Стокгольмі (Швеція) російський борець Мартін Клейн за балами переміг чемпіона світу 1911 року Альфреда Асікайнена і завоював срібну медаль. Зустріч тривала 10 годині 15 хвилин, з 2-ма перервами та увійшла в історію спортивної боротьби як приклад

надзвичайної витривалості, сили волі і стойкості. В боротьбі за I місце М. Клейн програв з-за повного виснаження, зайнявши II місце (за звання олімпійського чемпіона, Мартін не взяв участі. При заступництві шведської федерації шведський борець Клас Юханссон мав значно легший графік, а Мартін був виснажений минулим поєдинком).

За радянських часів перший чемпіонат СРСР з греко-римської боротьби відбувся в грудні 1924 року в м. Києві. Брало участь 41 спортсмен. Звання чемпіона розігрувалося в п'яти вагових категоріях. Давалося дві сутички по 20 хвилин. Якщо борці за цей строк не домагалися чистої перемоги, визнавалася нічия.

Після офіційного вступу Федерації боротьби СРСР в ФІЛА в 1947р. збірна команда країни в цьому ж році вперше виїхала на чемпіонат Європи з класичної боротьби в Прагу.

Найбільш знаменним для радянських спортсменів був 1952 рік. Вперше збірна команда СРСР взяла участь в XV Олімпійських іграх у Гельсінкі (Фінляндія). Борці- "класики" завоювали відразу чотири золоті олімпійські медалі, одну срібну і дві бронзові. Олімпійськими чемпіонами стали: Борис Гуревич -52 кг, Яків Пункін - 62 кг (Запоріжжя), Шазам Сафін - 67 кг, Іоханн Коткас - св. 87 кг. Срібною медаллю нагороджений Шалва Чихладзе - до 87 кг. Бронзовими - Артем Терян - 57 кг, Микола Белов - до 79 кг. Без медалі залишився лише один Семен Марушкін, який посів 4-е місце до 73 кг. Команда впевнено посіла перше місце.

На чемпіонаті світу радянські борці вперше взяли участь в 1953 році в м Неаполі (Італія). Збірна СРСР в командному заліку вийшла на перше місце. Першість світу вперше було розіграно вже після Першої світової війни - в 1921 році, а Кубок світу - в 1956-му.

Витоки зародження та розвитку боротьби вільної. Вільна боротьба - вид єдиноборства із застосуванням різних прийомів (захоплення, кидків, переворотів, підніжок і т. п.), в якому кожен із суперників намагається покласти іншого на лопатки і перемогти. У вільній боротьбі дозволені захоплення ніг суперника, підніжки і активне використання ніг при виконанні будь-якого прийому.

На міжнародній спортивній арені вільна боротьба з'явилася пізніше греко-римської (французької) боротьби. Батьківщиною вільної боротьби вважається Англія (18 століття). Пізніше вона стала розвиватися в США. Боротьба називалася «catch-as-catch-can» (Catch wrestling).

У США вільна боротьба стала розвиватися за двома напрямками: власна боротьба і боротьба професійна. Спортивна вільна боротьба, культивувалася головним чином в коледжах і університетах США (в Росії її називали «вільно-американською аматорською боротьбою»). Правила міжнародної вольної боротьби схожі саме з цим видом боротьби.

У 1904 році вільна боротьба була вперше включена в програму Літніх Олімпійських ігор в Сент-Луїсі (США). У них брало участь 40 борців, причому всі вони були з США. Це сталося через те, що США використовуючи своє право господарів, включили боротьбу кетч (студентський, аматорський варіант). Олімпійський комітет погодився і назвав боротьбою вільного стилю (Free stile). Але, європейці не були знайомі з цим видом боротьби і тому ніхто з них не ризикнув взяти участь. Тому Олімпійський турнір з вільної боротьби опинився під загрозою зриву і тоді американці приурочили свій чемпіонат

країни до Олімпіади і організували його як олімпійське змагання.

На наступних Позачергових Олімпійських іграх 1906 роки (вони не були визнані МОК офіційними і не отримали порядкового номера) греки віддали перевагу греко-римській боротьбі (класичній), прибравши з програми вільну, так як вона була для них незнайома.

Надалі вільна боротьба постійно (за винятком ігор 1912 року в Стокгольмі) входила до програми Літніх Олімпійських ігор.

У період з 1904 року по 1912 рік, кількість спортсменів, заявлених в одній ваговій категорії від однієї країни, не обмежувалася. З 1920 року по 1924 в одній ваговій категорії дозволялося заявляти не більше двох спортсменів від однієї країни.

У 1912 році перед початком Літніх Олімпійських ігор в Стокгольмі вперше був створений Міжнародний союз борців (нім. Internationaler Ring Verband).

У 1928 році в Парижі був проведений перший чемпіонат Європи. І з 1928 року, у ваговій категорії, країну може представляти тільки один учасник. Олімпійський турнір проводиться за системою з вибуванням

Чемпіонати світу проводяться з 1951 року.

У 1951 році була створена Міжнародна федерація об'єднаних стилів боротьби (ФІЛА, фр. FILA).

З розвитком вільної боротьби багато спортсменів, які займалися греко-римською боротьбою, перейшли в вільну. Цьому сприяла висока конкуренція у борців-класиків.

Вільна боротьба стала розвиватися в СРСР після закінчення Великої Вітчизняної війни. У 1945 році пройшов перший чемпіонат СРСР з вільної боротьби в Ленінграді, в якому боролися 55 учасників в 7 категоріях. Чемпіонами стали борці "класичного" стилю. Перший Чемпіонат України з вільної боротьби був проведений в м. Львові у 1946 році де брало участь 87 чоловік із 18 областей України у 6 вагових категоріях з 7.

Вперше радянські борці-вільники взяли участь в Олімпійських іграх в 1952 році. Дебют вийшов дуже успішним: радянська команда борців зайняла на Олімпіаді перше місце, завоювавши 2 золоті та одну срібну медалі перемігши багатьох фаворитів. Примітно, що єдиний представник України у ваговій кат. до 87 кг киянин Борис Гуревич виборов золоту олімпійську медаль.

У чемпіонаті світу радянські борці вільного стилю - з 1981 р.

З 80-х років в світі отримала визнання жіноча вільна боротьба і, в підсумку, в 2004 році вона була включена в програму Літніх Олімпійських ігор в Афінах, ставши третім жіночим олімпійським єдиноборством (після дзюдо та тхеквондо).

Витоки зародження та розвитку жіночої боротьби. В колишньому Радянському Союзі жіноча боротьба зародилася завдяки заслуженому тренеру СРСР Л.Б. Туріліну, який готував самбісток. У 1959- 1960 роках чемпіоном СРСР з самбо академіком Г.С. Туманяном для студенток юридичного факультету МДУ був організований спецкурс з самбо. Жіноча боротьба стала офіційно визнаним видом спорту в колишньому СРСР лише в 1990 році, а вже в 1991 році 10 самбісток з СРСР взяли участь в чемпіонаті світу. І всі вони взяли вищі нагороди.

У 1987 році в норвезькому місті Лоренског був проведений перший чемпіонат світу з жіночої боротьби. У ньому взяли участь 47 спортсменок з 9

країн, які змагалися в дев'яти вагових категоріях. Золоті медалі між собою розподілили збірні Франції та Норвегії, які були першими відповідно в п'яти і трьох категоріях. І лише в самій легкій вазі «золото» дісталось представниці Бельгії.

Перший чемпіонат Європи був проведений в 1988 році у Франції в м Діжон.

З 1989 року ФІЛА (міжнародна федерація об'єднаних стилів боротьби) проводить світові чемпіонати з жіночої боротьби. Тоді ще не було чіткого визначення, до якого виду боротьби її відносити. Спортсменкам, згідно з правилами, дозволялося проведення захоплень нижче пояса, а також вплив ногами на ноги суперниць. Це прийоми вільної боротьби.

Офіційно цей вид єдиноборства став називатися жіночої спортивною боротьбою. У ній спочатку було 9 вагових категорій, а потім це число скоротилося до 7. У програму Олімпійських ігор вона була включена в 2004 році.

Витоки зародження та розвитку дзюдо. Дзюдо (яп. 柔道 дзю: до: дослівно - «М'який шлях») – японське бойове мистецтво, філософія і спортивне єдиноборство без зброї, створене в кінці ХІХ століття на основі дзю-дзюцу японським майстром бойових мистецтв Дзігоро Кано, який сформулював основні правила і принципи тренувань і проведення змагань.

Мета сутички в дзюдо — кинути суперника на татамі на спину; притиснути його до татамі спиною вниз; або змусити його визнати свою поразку внаслідок задушення або больового прийому.

Відправною точкою зародження дзюдо вважається травень 1882 року. В цей час в токійському буддійському храмі Ейсодзі 21-річний японець Дзігоро Кано заснував школу під назвою «Кодокан».

Згідно з однією з легенд, принципи цього бойового мистецтва сформулював лікар Сіробей Акіяма. Одного разу, прогулюючись рано вранці по саду, він помітив, що гілки великих дерев зламани вчорашнім снігопадом, і тільки маленьке деревце гордо стоїть як ні в чому не бувало: його гілки скинули вагу, прогнувшись до землі, і випростались знову. Побачивши таке чудо, Акіяма вигукнув: «Перемогти, піддавшись!»

Однак початок епохи Реставрації Мейдзі (1868 р), відкриття Японії для світу і радикальні буржуазні реформи привели до того, що дзю-дзюцу став жертвою цивілізації, а воїни втратили роботу.

Мистецтву м'якості не дозволив зникнути молодий вчений і педагог Дзігоро Кано (1860-1938). Узагальнивши досвід різних шкіл, систематизувавши кращі прийоми і виключивши небезпечні для життя, він створив дзюдо - нову боротьбу, яка означала «м'який шлях». На думку Кано, дзюдо мало стати «бойовим спортом для фізичного тренування і загальної освіти молоді, філософією, мистецтвом повсякденному житті», сховищем безцінних національних традицій.

Основою дзюдо є кидки, больові прийоми, утримання і задушення.

У 1886 році дзюдо було визнано на державному рівні і стало викладатися у військових і поліцейських академіях, а незабаром ввійшло в програму фізичної підготовки середніх і вищих навчальних закладів.

У 1889 році Кано розгорнув просвітницьку діяльність в Європі, відкривши першу школу у Франції. Незабаром дзюдо прийшло до Великобританії. Інтерес

до дзюдо проявив і президент США Теодор Рузвельт, регулярно займаючись в спеціально обладнаному приміщенні Білого дому з довіреним посланником японського вчителя.

У 1900 році розроблені правила суддівства змагань.

У 1909 році Дзідоро Кано був обраний членом Міжнародного олімпійського комітету. У 1911 році Кано заснував Японську спортивну асоціацію і був обраний на посаду її президента.

У Російській імперії до 1914 року дзюдо було практично невідомо, хоча окремі прийоми дзюдо, взяті з книг по самозахисту американського офіцера Ганкока, вивчалися в Петербурзькій поліцейській школі з 1902 року.

Своєму розвитку в Російській імперії і СРСР дзюдо зобов'язане Василій Сергійовичу Ощепкову. В.С. Ощепков був одним з перших європейців, які здали іспит на майстерню ступінь дан в Кодокане. У 1917 році йому було присвоєно 2-й дан.

У 1930-х роках В. С. Ощепков активно розвивав дзюдо в колишньому СРСР. Після арешту і смерті Ощепкова в 1937 році його учні на основі дзюдо розробили новий вид боротьби - самбо. З кінця 1930-х і до початку 1960-х років в СРСР дзюдо практично не розвивалося.

У 1926 році в Кодокане була відкрита секція дзюдо для жінок.

Друга світова війна і заборона окупаційної влади на після за капітуляції Японії на викладання військових мистецтв тимчасово зупинив розвиток дзюдо в Японії. Після зняття в 1948 році заборони на вивчення в Японії бойових мистецтв, заняття дзюдо знову були включені в програму загальноосвітніх шкіл.

26 липня 1948 року Великобританією, Італією, Нідерландами та Швейцарією був утворений Європейський союз дзюдо (European Judo Union, EJU). У 1951 році в Європейський союз дзюдо вступили Австрія і Франція.

У липні 1951 року заснована Міжнародна федерація дзюдо, її президентом призначений єдиний син Дзідоро Кано, Рісей. У цьому ж році був проведений перший чемпіонат Європи з дзюдо серед чоловіків, який відбувся у Франції в м. Париж.

У 1956 році в Токіо пройшов перший чемпіонат світу, в якому взяв участь 31 представник з 21 країни. Він проводився без поділу на вагові категорії.

У колишньому СРСР інтерес до дзюдо повернувся після його виходу на міжнародну арену. У змаганнях з дзюдо стали брати участь радянські самбісти.

У 1961 році в Парижі на третьому чемпіонаті світу вперше було застосовано поділ спортсменів на вагові категорії. У цьому чемпіонаті голландець Антон Гесинк вперше порушив монополію японських спортсменів, посівши перше місце в абсолютній ваговій категорії.

У програму літніх Олімпійських ігор змагання з дзюдо серед чоловіків були вперше включені в Токіо (1964 рік). Антон Гесинк завойував золоту медаль на іграх цієї Олімпіади. Він став першим дзюдоїстом, який переміг японців в чемпіонатах світу і Олімпійських іграх (в абсолютній ваговій категорії).

В Радянському Союзі шлях до дзюдо прокладався борцями-самбістами, які прийняли участь в I Олімпійському турнірі в Токіо і завоювали 4 бронзові медалі. У 1972 році на Олімпійських іграх в Мюнхені збірна СРСР з дзюдо здобула першу золоту медаль (Ш.Чочишвілі – пів важка в/к), срібну

(В.Кузнецов – абсолютна в/к) і дві бронзові (А.Новіков – 70 кг і Т.Онашвілі – до 93 кг).

На наступних олімпійських іграх 1976 року в Монреалі (Канада) – дві золоті медалі привезли в Україну кияни В.Невзоров (70) і С.Новиков (до 93), дві срібні і одну бронзову (Ш.Чочішвілі – абсолют. в/к). Перед цим в 1975 році на Чемпіонаті Світу у Відні В.Невзоров (до 70 кг) завоював першу золоту медаль для тодішньої збірної команди СРСР, ставши першим Чемпіоном Світу.

Спочатку японська федерація дзюдо не визнавала введення вагових категорій, але після перших поразок від борців з інших країн ініціювала розподіл по ваговим категоріям борців передпрезидією Міжнародної федерації дзюдо – спочатку на 5 в/к в 1954 році, а потім і на сім в 1977 році: до 60, до 65, до 71, до 86, до 95, та вище 95 і абсолютна вагова категорія, в якій могли виступати борці будь-якої ваги.

Борці проводять боротьбу в одязі – кімоно (штани і куртка зматерчатим пасом) босоніж на майданчику (татамі – щільно складених з матів). Дозволяються всі захвати крім обличчя, дії ногами, больові прийоми на руку і задушливі прийоми. Найвища оцінка дій – “іпон” – чиста перемога завдяки кидку, больовому, задушливому прийомам або утриманню спиною до татамі. Жіноче дзюдо зобов'язано своїм зародженням дружині Дзігоро Кано - Сумако.

У 1975 році бав проведений перший чемпіонат Європи з дзюдо серед жінок у Мюнхені.

Перший чемпіонат світу серед жінок пройшов в 1980 році в м. Нью-Йорк, США.

На Олімпійських іграх 1988 року в Сеулі (республіка Корея) вперше були проведені жіночі показові виступи з дзюдо. В Олімпійських іграх дзюдоїстки беруть участь з 1992 року в Барселоні (Іспанія).

У 2004 році змагання з дзюдо серед жінок були включені в офіційну програму літніх Паралімпійських ігор в Афінах.

З 2005 року Європейський союз дзюдо став проводити змагання з ката. У 2008 році в Парижі Міжнародна федерація дзюдо провела перший чемпіонат світу з ката.

Витоки зародження та розвитку тхеквондо. Тхеквондо - це видів корейського бойового мистецтва самооборони без зброї. Корейське "тхе" означає "виконання удару ногою в стрибку або польоті", "квон" - "кулак" (головним чином в контексті завдання удару або розбивання чого-небудь рукою), "до" - "мистецтво", "шлях". Поєднавши всі разом, виходить слово "тхеквондо", яке позначає систему духовного тренування і техніку самооборони без зброї, поряд зі здоров'ям, а також кваліфікованим виконанням ударів, блоків і стрибків, що виконуються голими руками і ногами для поразки одного або декількох суперників.

Після Корейської війни 1950-53 рр..в суспільстві виникла ідея створення єдиного бойового мистецтва, яке відобразило б дух нації. Реалізував цю ідею генерал Чой Хон Хі в 1955 році. Нове бойове мистецтво було засноване на базі національних корейських бойових мистецтв - теккен і субак з використанням елементів карате, яке Чой Хон Хі вивчав в Японії. Нове бойове мистецтво отримало назву "тхеквондо".

У 60-х роках працюючи на дипломатичних посадах Чхве Хонхі рекламував

на міжнародній арені тхеквондо. Перша показова група виїхала в США, потім відбулися турне по Таїланду, Малайзії, В'єтнаму, країнам Західної Європи, Канаді. У 1963 році відбулася демонстрація тхеквондо в штаб-квартирі ООН.

Для координації розвитку тхеквондо за межами Кореї в 1966 році Чхве Хонхі, будучи тоді президентом Корейського Союзу Тхеквондо, організував Міжнародну Федерацію Тхеквондо (ITF), і став її президентом. Рік по тому в результаті конфлікту з владою Республіки Корея генерал Чхве покинув батьківщину і переніс штаб-квартиру ITF в Торонто (Канада). Зараз штаб-квартира ITF (ITF) знаходиться у Відні (Австрія).

Уряд Південної Кореї продовжує розвивати тхеквондо, у зв'язку з чим підтримує будівництво центру тхеквондо "Кукківон" в Сеулі, який був відкритий в 1972 році. Там в 1973 році був проведений 1-й чемпіонат світу, на наступний день після закінчення якого була офіційно заснована Всесвітня Федерація Тхеквондо (WTF) на чолі з Кім Ун Йон.

Штаб-квартира WTF знаходиться у Сеулі та розташовується у будівлі Кукківона – Міжнародній Академії Тхеквондо. Для того щоб підкреслити різницю між ITF та WTF, остання розробила нові комплекси формальних вправ («пхумсе»).

З 1973 року тхеквондо стає частиною обов'язкової шкільної програми в Південній Кореї. У травні 1986 року Виконавчий комітет Міжнародної федерації університетського спорту (FISU) включає тхеквондо в програму Чемпіонатів світу серед студентів.

В колишньому Радянському Союзі датою появи тхеквондо можна вважати 1990 рік.

Основною метою WTF стало перетворення тхеквондо в олімпійський вид спорту. У вересні 1988 року на XXIV Олімпійських іграх в Сеулі (Кореї) і

XXV Олімпійських іграх 1992 року в Барселоні (Іспанії) тхеквондо було представлено як демонстраційний вид.

У вересні 2000 року в Австралійському м. Сіднеї проходять XXVII Олімпійські ігри, на яких тхеквондо представлено як офіційний вид олімпійської програми. В іграх взяли участь 100 спортсменів, які боролися за медалі в 4 вагових категоріях у чоловіків (52 учасники) і в 4 вагових категоріях у жінок (48 учасниць).

У 2005 році Всесвітню федерацію очолив Чо Чжон Вон. У 2006-2007 рр. WTF провела повну інновацію: розробляється нова форма, електронна амуніція, змінилася емблема федерації і т.д.

В рамках компанії по боротьбі з несправедливим суддівством Всесвітня Федерація Тхеквондо затвердила електронну систему суддівства з використанням електронних протекторів на Олімпіаді 2012 року в Лондоні.

4. Розвиток олімпійських видів спортивних єдиноборств в Україні

Участь спортсменів з всіх видів спорту у змаганнях міжнародного рівня до 1991 року було можливою тільки в складі збірних команд СРСР. *Розвиток*

боротьби греко-римської в Україні

Греко-римська боротьба - це єдиноборство двох спортсменів. Боротьба з технічного боку проводиться за допомогою різних прийомів, які застосовуються не нижче поясу. Головна мета поєдинку - притиснути противника спиною до килима (туше). Борець може також здобути перемогу, вигравши 1 або 2 періода, якщо борець, набравши перевагу в 8 балів, перемагає, то зустріч закінчується; коли рахунок залишається рівним, суддя дає додатковий час, щоб визначити, хто з них активніше, і зробити вибір. Зустріч проводиться в 2 періоди по 3 хвилини з перервою в 30 секунд.

На сутичку заборонено виходити зі змазаним будь-якими речовинами тілом, що може привести до його «слизькості», нігті повинні бути коротко зрізати, при собі повинен обов'язково бути носовичок. Вступ в дискусію з суддею заборонено і карається зарахуванням програшу. Також борці не мають права розмовляти один з одним і залишати килим без дозволу судді.

Борцям греко-римського стилю, на відміну від борців вільного стилю, забороняється використовувати в прийомах зачепи і підніжки, а також атакувати ноги суперника, також суворо заборонені технічні дії проти суглобів, больові прийоми, захоплення шиї двома руками (більше 5 секунд). Борці використовують тільки верхню частину тіла для проведення кидків руками, підняття тіла суперника, при цьому приймаючи ближню дистанцію по відношенню один до одного.

Історія спортивної боротьби в Україні має свої традиції. Був в Київській Русі силач Кирило Кожум'яка, Запорізька Січ славилася силою козацькою... Побороти відомих силачів світу, здивувати Європу і Америку, підняти спорт незалежної України - виявилось українським борцям під силу. Не завжди вони мали ідеальні умови для тренувань, але ж стали великими - завдяки таланту, тренувань, силі волі

У світову історію спортивної боротьби назавжди вписане ім'я українця

Івана Піддубного. У 1904 році, на чемпіонаті світу, Піддубний поборов двократного чемпіона світу Поля Понса і завоював титул чемпіона світу. Український богатир ще п'ять разів завойовував цей високий титул. У 55 років Піддубного попросили виступити на відкритому чемпіонаті Америки з професійної боротьби. І Піддубний став чемпіоном Америки. Він боровся до 70 років.

У складі команди колишнього СРСР з греко-римською боротьби на різноманітних світових змаганнях були і українці:

- Василь Рибалко (м.Київ) - учасник Олімпійських ігор 1952 року в Гельсінкі;

- Яків Пункін (м.Запоріжжя) - перший український олімпійський чемпіон 1952 року в м Гельсінкі;

- Іван Богдан (Криворізький район, Дніпропетровська область) - олімпійський чемпіон 1980 року, дворазовий чемпіон світу (1958 та 1961 рр);

- Олександр Колчинський - дворазовий олімпійський чемпіон - Монреаль-1976, Москва-1980; чемпіон та трьохразовий срібний призер чемпіонатів світу з греко-римської боротьби (1978 та 1975, 1977, 1979 рр); дворазовий срібний та бронзовий призер чемпіонатів Європи (1976, 1977 та 1975 рр);

- Михайло Маміашвілі - олімпійський чемпіон з греко-римської боротьби (Сеул-1988 р.), триразовий чемпіон світу, триразовий чемпіон Європи.

Розвиток боротьби греко-римської в Україні в період з 1991-2019 рр.

На Олімпійських іграх 1992 року в об'єднаній команді співдружності незалежних держав колишнього Радянського Союзу незалежну Україну гідно представив борець Олег Кучеренко, який виграв золоту медаль. Це було перше борцівське "золото" незалежної України, яке О.Кучеренко завоював виступаючи за Об'єднану команду в ваговій категорії до 48 кг.

На першому для незалежної України Чемпіонаті Європи в Стамбулі (1993 рік) українські "греко-римляни" виграли друге командне місце і були нагороджені першим "незалежним кубком". У 1994 році греко-римська збірна України вперше в своїй історії командою виграла чемпіонат Європи, випередивши сильні збірні Росії, Туреччини, Польщі, Грузії, Німеччини. Першими (в історії незалежної України) чемпіонами Європи (1994 рік) стали Григорій Комишенко і В'ячеслав Олійник.

У 1994 збірна України з греко-римської боротьби перемогла всіх суперників в фіналі розіграшу Кубка світу. Володарем золотих Медалей стала "прекрасна десятка" українських борців: Олександр Матер-Борчук, Андрій Калашніков, Руслан Хакімов, Григорій Комишенко, Павло Тяпин, Артур Дзигасов, Ігор Бугай, Анатолій Козуля, Георгій Салдадзе і Петро Коток.

У 1995 році золото європейської карбування отримав Руслан Хакімов. Через кілька місяців першим в незалежній Україні чемпіоном світу став

Рустам Аджи. У 1996 році на чемпіонаті Європи киянин Андрій Калашніков виграв золоту медаль.

Вперше окремою командою Україна взяла участь в XXVI Олімпійських іграх в м.Атланті, США. В Атланті-96 відмінно виступив В'ячеслав Олійник - став олімпійським чемпіоном. Бронзову медаль виграв Андрій Калашніков.

У Сіднеї-2000 на Олімпійських іграх Давід Салдадзе був другим. У 2008 році Армен Варданян на іграх Олімпіади завоював третє місце. У 2016 році український борець Жан Беленюк виграв срібло в Ріо-де-Жанейро.

У 2004 році Армен Варданян став чемпіоном Європи. Збірна України тоді була першою в командному заліку європейського чемпіонату і в тому ж році посіла друге місце на чемпіонаті світу.

Варто відмити українського борця греко-римського стилю Жана Беленюка – срібний призер Олімпійських ігор – 2016 року, чемпіон та срібний призер чемпіонатів світу (2015 та 2018 рр.), триразовий чемпіон Європи (2014, 2016, 2019 рр.), а також срібний та бронзовий призер Чемпіонату Європи (2012 та 2015 рр.)

Відзначимо також і борців з Дніпропетровщини – Олександр Дараган (III місце на чемпіонатах світу та Європи, 2001 року) та Володимир Шацьких, випускник ДДІФКіС 2002 року (чемпіон світу 2000 року серед молоді, чемпіон світу 2006 року, срібний призер чемпіонату Європи 2009 року, учасник Олімпійських ігор (2004, 2008). Владислав Вороний – випускник 2015 року ДДІФКіС – віце чемпіон Європи до 23-х років з боротьби греко-римської (2016 рік) та бронзовий призер чемпіонату Європи до 20-ти років (2014 рік).

Дані виступів українських борців на міжнародній арені представлені в таблицях 1, 2, 3.

*Виступи українських борців греко-римського стилю на
Олімпійських іграх (1992-2016 рр).*

№ п/п	Місце, термін проведення Олімпійських ігор	Золото (I місце)	Срібло (II місце)	Бронза (III місце)	(V місце)
1	м.Барселона, Іспанія 1992 рік (борці виступали під прапором Об'єднаної команди)	Олег Кучеренко (до 48 кг)			
2	м.Атланта, США 1996 рік	В'ячеслав Олійник (до 90 кг)		Андрій Калашніков (до 52 кг)	
3	м.Сідней, Австралія 2000 рік		Давід Салдадзе (до 97 кг)		
4	м.Пекин, Китай 2008 рік			Армен Варданян (до 66 кг)	
5	м.Лондон, Великобританія 2012 рік				Василій Рачиба, Євген Орлов
6	м. Ріо-де-Жанейро Бразилія 2016 рік		Жан Беленюк (до 85 кг)		

Таблиця 2

*Виступи українських борців греко-римського стилю на
Чемпіонатах світу (1991-2019 рр).*

№ п/п	Місце, термін проведення Чемпіонатів світу	Золото (I місце)	Срібло (II місце)	Бронза (III місце)
1	м.Тампер, Фінляндія 1994 рік		В'ячеслав Олійник (до 90 кг)	Андрій Калашніков (до 52 кг); Гергій Салдадзе (до 100 кг)
2	м.Прага, Чехія 1995 рік	Рустам Аджи (до 68 кг)		Гергій Салдадзе (до 100 кг);
3	м.Евле, Швеція 1998 рік			Давід Салдадзе (до 97 кг)
4	м.Патри, Греція 2001 рік			Рустам Аджи (до 69 кг); Олександр Дараган (до 85 кг)
5	м.Кретея, Франція 2003 рік		Армен Варданян (до 66 кг)	
6	м. Гуанчжоу, Китай 2006 рік	Володимир Шацьких (до 74 кг)		
7	м.Москва, Росія 2010 рік		Армен Варданян (до 66 кг)	
8	м.Ташкент, Узбекистан 2014 рік			Жан Беленюк (до 85 кг)
9	м.Лас-Вегас, США 2015 рік	Жан Беленюк (до 85 кг)	Армен Варданян (до 71 кг)	Дмитро Тімченко (до 98 кг); Олександр Чернецький (до 130 кг)
10	м.Будапешт, Угорщина 2018		Жан Беленюк (до 87 кг)	Ленур Теміров (до 63 кг)

11	м.Нур-Султан, Казахстан 2019	Жан Беленюк (до 87 кг)		
----	---------------------------------	----------------------------------	--	--

Таблиця 3

*Виступи українських борців греко-римського стилю на
Чемпіонатах Європи (1991-2019 рр).*

№ п/п	Місце, термін проведення чемпіонатів Європи	Золото (I місце)	Срібло (II місце)	Бронза (III місце)
1	м.Стамбул, Турція 1993 рік		Андрій Калашніков (до 52 кг); Руслан Хакімов (до 57 кг) Петро Коток (+100 кг)	
2	м.Афіни, Греція 1994 рік	Григорій Комишенко (до 62 кг); Веячеслав Олійник (до 90 кг)		Гергій Салдадзе (до 100 кг); Петро Коток (до 130 кг)
3	м.Безансон, Франція 1995 рік	Руслан Хакімов (до 67 кг)	Гергій Салдадзе (до 100 кг)	Андрій Калашніков (до 52 кг); Веячеслав Олійник (до 90 кг)
4	м.Будапешт, Угорщина 1996 рік	Андрій Калашніков (до 52 кг)	Петро Коток (+100 кг)	Веячеслав Олійник (до 90 кг);
5	м.Коуволла Фінляндія, 1997 рік			Рустам Аджи (до 69 кг)
6	м.Мінськ, Білорусь 1998 рік		Гергій Салдадзе (до 130 кг)	Олег Литвиненко (до 63 кг)
7	м.Москва, Росія 2000 рік		Давід Манукян (до 76 кг)	
8	м.Стамбул, Турція 2001 рік			Олександр Дараган (до 85 кг)
9	м.Сейняйоки, Фінляндія 2002 рік			Давід Салдадзе (до 96 кг)
10	м.Білгород, Сербія 2003 рік		Сурен Геворкян (до 60 кг); Армен Варданян (до 66 кг)	Олексій Вакуленко (до 55 кг); Давід Салдадзе (до 96 кг)
11	м.Хапаранде, Швеція 2004 рік	Армен Варданян (до 66 кг)	Василій Рачиба (до 74 кг); Костянтин Стрижак (до 120 кг)	
12	м.Варна, Болгарія 2005 рік			Дмитро Тімченко (до 56 кг)
13	м.Москва, Росія 2006 рік		Михайло Ніколаєв (до 96 кг)	Олександр Хвощ (до 66 кг); Олександр Чорницький (до 120 кг)
14	м.Софія, Болгарія 2007 рік		Олександр Хвощ (до 66 кг)	Вугар Рагімов (до 55 кг); Сурен Геворкян (до 60 кг)
15	м.Тампер, Фінляндія 2008 рік	Армен Варданян (до 66 кг)		
16	м. Вільнюс, Литва 2009 рік		Володимир Шацьких (до 74 кг)	Віталій Ліщинський (до 84 кг)
17	м.Баку, Азербайджан 2010 рік,		Костянтин Балицький (до 60 кг)	Вугар Рагімов (до 55 кг); Дмитро Пишков (до 74 кг)
18	м.Дортмунд, Німеччина 2011 рік	Василій Рачиба (до 74 кг)	Вугар Рагімов (до 55 кг)	
19	м.Білгород, Сербія 2012 рік			Жан Беленюк (до 84 кг); Сергій Рутенко (до 96 кг); Євген Орлов (до 120 кг)

20	м.Тбілісі, Грузія 2013 рік		Євген Орлов (до 120 кг)	
21	м.Вантаа, Фінляндія 2014 рік	Жан Беленюк (до 85 кг)		Олександр Шишман (до 80 кг)
22	м.Баку, Азейбарджа 2015 (літні Європейські ігри)		Жан Беленюк (до 85 кг); Дмитро Тімченко (до 98 кг)	Дмитро Пишков (до 75 кг)
23	м.Рига, Латвія 2016 рік	Жан Беленюк (до 85 кг)	Олександр Чорницький(до 130 кг)	Дмитро Цимбалюк (до 59 кг)
24	м.Бухарест, Румунія 2019 рік	Жан Беленюк (до 85 кг)		Ленур Теміров (до 60 кг)

Розвиток вільної боротьби в Україні. Вільна боротьба — спортивне єдиноборство, вид боротьби, в основі якого лежить позиційне маневрування двох спортсменів, кожен з яких за допомогою різних технічних прийомів (захоплення, кидків, переворотів, підніжок, підсічок тощо) намагається покласти суперника на лопатки, чи набрати більшу кількість очок в процесі боротьби. Від класичної боротьби вільна відрізняється широким спектром технік, що включають використання ніг: зачепи, підсічки, підніжки та інше.

До програми Олімпійських ігор вільну боротьбу включено в 1904 році, для жінок — в 2004. Чемпіонати світу проводяться з 1951 року, чемпіонати Європи — з 1928.

Першу золоту нагороду для України виграв на чемпіонаті світу 1959 року киевлянин Володимир Синявський. Володимир Синявський також є срібний призер (в легкій вазі) Олімпійських ігор по вільній боротьбі (Рим- 1960).

Великий вклад в розвиток вільної боротьби вніс і киевлянин Борис Гуревич - олімпійський чемпіон ХІХ Олімпійських ігор 1968 року в Мехіко, дворазовий чемпіон і срібний призер чемпіонатів світу (1967, 1969 та 1961 рр.), дворазовий чемпіон Європи (1967 та 1970).

Павло Пінігін - олімпійський чемпіон з вільної боротьби (Монреаль- 1976), триразовий чемпіон світу, чемпіон Європи. Найбільших успіхів українські борці вільного стилю досягли на Олімпійських іграх в Москві в 1980 році, де вибороли три золоті медалі (Анатолій і Сергій Белоглазови і Ілля Мате). У 1988 р (Сеул) дворазовим олімпійським чемпіоном став Сергій Белоглазов.

Анатолій Белоглазов - олімпійський чемпіон (Москва-1980), триразовий чемпіон світу, чемпіон Європи. Сергій Белоглазов – дворазовий олімпійський чемпіон (Москва-80, Сеул-88), шестиразовий чемпіон світу, п'ятиразовий чемпіон Європи.

Розвиток боротьби вільної в Україні в період з 1991-2019 рр.

З 1994-го по 1997-й рік збірна України з вільної боротьби вигравала другі командні місця на чемпіонатах Європи. А в 97-му здобула друге місце і на чемпіонаті світу. У 1998-1999 роках збірна України з вільної боротьби привезла до Києва два значних кубка за командні перемоги на чемпіонатах Європи і нагороду за друге командне місце на чемпіонаті світу.

Перший в незалежній Україні спортивний клуб з вільної боротьби в 1992 році створив Руслан Савлохов (заслужений тренер України). Багато зробив для вільної боротьби і його брат - Борис Савлохов. У 1994 році Бориса Савлохова

обрали президентом Асоціації спортивної боротьби України.

Першими в історії України чемпіоном Європи з вільної боротьби в 1993 році стали Дзамболат Тедеев і Заза Зозіров. А першим чемпіоном світу став - Ельбрус Тедеев в 1999 році.

Мірабі Валієв, Асланбек Фідаров, Заза Зозіров, Володомр Тогуз, виступаючи в складі збірної України були чемпіонами Європи в першому десятилітті нашої незалежності.

Киянин Олександр Захарук п'ять разів вигравав чемпіонати континенту.

Срібну медаль на Олімпіаді в Сідней-2000 виграв киянин Євген Буслевич. Заза Зозіров на цій же Олімпіаді виграв бронзову медаль.

Найбільшого успіху домогся Ельбрус Тедеев - перший в незалежній Україні чемпіон світу з вільної боротьби, чемпіон Європи, триразовий чемпіон світу (1995, 1999, 2002 роки), бронзовий призер Олімпійських ігор в Атланті 2000 року і володар олімпійського золота Афіни-2004.

У 2012 році в Лондоні український вільник Валерій Андрейцев став срібним призером Олімпійських ігор.

Відзначимо також і борців Дніпропетровщини, випускників ДДФКіС – Кирило Мешков (випускник 2015 року) – бронзовий призер чемпіонату Європи 2018 року; Гія Чихладзе (випускник 2017 року) - бронзовий призер чемпіонату Європи 2013 року та Муразі Мchedлдзе (випускник 2018 року) – чемпіон та бронзовий призер чемпіонатів Європи серед молоді, 2014 та 2017 рр.

Дані виступів українських борців вільного стилю на міжнародній арені представлені в таблицях 1, 2, 3.

Таблиця 1

Виступи українських борців вільного стилю на Олімпійських іграх (1992-2016 рр).

№ п/п	Місце, термін проведення Олімпійських ігор	Золото (I місце)	Срібло (II місце)	Бронза (III місце)	(V місце)
1	м.Атланта, США 1996 рік			Ельбрус Тедеев (до 62 кг); Заза Зозіров (до 68 кг)	
2	м.Сідней, Австралія 2000 рік		Євген Буслевич (до 58 кг)		
3	м.Афіни, Греція 2004 рік	Ельбрус Тедеев (до 66 кг)			
4	м.Пекін, Китай 2008 рік		Василій Федоришин (до 60 кг); Андрій Стаднік (до 66 кг)	Тарас Данько (до 84 кг)	Георгій Тібілов
5	м.Лондон, Великобританія 2012 рік		Валерій Андрейцев (до 96 кг)		

6	м. Ріо-де-Жанейро Бразилія 2016 рік				Валерій Андрійцев
---	--	--	--	--	----------------------

Таблиця 2

*Виступи українських борців вільного стилю на Чемпіонатах світу
(1991-2019 рр).*

№ п/п	Місце, термін проведення Чемпіонатів світу	Золото (I місце)	Срібло (II місце)	Бронза (III місце)
1	м.Торонто, Канада, 1993 рік		Мераб Валієв (до 130 кг)	
2	м.Атланта, США 1995 рік	Ельбрус Тедєєв (до 62 кг)		
3	м.Красноярськ, Росія 1997 рік		Ельдар Асанов (до 85 кг)	Заза Зозіров (до 69 кг)
4	м.Тегеран, Іран 1998 рік		Заза Зозіров (до 69 кг)	
5	м.Анкара, Турція 1999 рік	Ельбрус Тедєєв (до 63 кг)		Олександр Захарук (до 54 кг)
6	м.Софія, Болгарія 2001 рік			Ельбрус Тедєєв (до 63 кг); Вадим Тасоев (до 97 кг)
7	м.Тегеран, Іран 2002 рік	Ельбрус Тедєєв (до 66 кг)		Олександр Захарук (до 55 кг); Володимир Сіротін (до 74 кг); Вадим Тасоев (до 96 кг)
8	м.Нью-Йорк, США 2003 рік			Олександр Захарук (до 55 кг);
9	м.Будапешт, Угорщина 2005 рік			Тарас Данько (до 84 кг); Василій Тесьмінецький (до 96 кг)
10	м. Гуанчжоу, Китай 2006 рік	Ібрагім Алдатов (до 74 кг)		Андрій Стадніков (до 66 кг)
11	м.Баку, Азербайджан 2007 рік.		Ібрагім Алдатов (до 74 кг)	Вадим Тасоев (до 120 кг)
12	м.Хернінг, Данія 2009 рік			Василій Федоришин (до 60 кг); Ібрагім Алдатов (до 84 кг)
13	м.Москва, Росія 2010 рік		Василій Федоришин (до 60 кг)	
14	м.Стамбул, Турція 2011 рік		Ібрагім Алдатов (до 84 кг)	
15	М.Будапешт, Угорщина 2013 рік	Ібрагім Алдатов (до 84 кг)	Ален Засєєв (до 120 кг)	Павло Олійник (до 96 кг)
16	м.Ташкент, Узбекистан 2014 рік			Валерій Андрійцев (до 97 кг)
17	м.Лас-Вегас, США 2015 рік			Василій Шуптар (до 61 кг); Павло Олійник (до 97 кг)
18	м.Париж, Франція 2017 рік			Олександр Яценко (до 57 кг)
19	м.Будапешт, Угорщина 2018			
20	м.Нур-Султан, Казахстан 2019			Олександр Хоцянівський (до 125 кг)

Таблиця 3
Виступи українських борців вільного стилю на Чемпіонатах Європи
(1991-2019 рр).

№ п/п	Місце, термін проведення чемпіонатів Європи	Золото (I місце)	Срібло (II місце)	Бронза (III місце)
1	м.Стамбул, Турція 1993 рік	Заза Зозіров (до 68 кг); Дзамболат Тедеєв (до 90 кг)	Олексій Нечипуренко (до 100 кг); Мераб Валієв (до 130 кг)	Віктор Єфтені (до 48 кг); Михайло Кушнір (до 52кг)
2	м.Рим, Італія 1994 рік	Мераб Валієв (до 130 кг)		Віктор Єфтені (до 48 кг); Асланбек Фідаров (до 57 кг); Роман Мотрович (до 68 кг)
3	м.Фрібур, Швейцарія 1995 рік	Асланбек Фідаров (до 57 кг)	Сергій Губринюк (до 82 кг); Мераб Валієв (+ 100 кг)	Віктор Єфтені (до 48 кг); Сагід Муртазалієв (до 90кг)
4	м.Будапешт, Угорщина 1996 рік	Віктор Єфтені (до 48 кг); Володимир Тогузов (до 52 кг)		Заза Зозіров (до 68 кг); Сагід Магомєдов (до 90 кг); Мераб Валієв (+ 100 кг)
5	м.Варшава, Польща 1997 рік	Олександр Захарук (до 54 кг); Ельбрус Тедеєв (до 63 кг)		Заза Зозіров (до 68 кг); Давід Бачинашвілі (до 85 кг)
6	м.Братислава, Словачія 1998 рік	Олександр Захарук (до 54 кг)	Заза Зозіров (до 69 кг); Давід Бачинашвілі (до 85 кг)	Євгеній Буслович (до 58 кг); Ельбрус Тедеєв (до 63 кг)
7	м.Мінськ, Білорусія 1999 рік	Олександр Захарук (до 54 кг); Ельбрус Тедеєв (до 63 кг); Заза Зозіров (до 69 кг)	Алік Мусаєв (до 76 кг); Вадим Тасоев (до 97 кг)	
8	м.Будапешт, Угорщина 2000 рік	Олександр Захарук (до 54 кг)		Євгеній Буслович (до 58 кг); Вадим Тасоев (до 97 кг)
9	м.Будапешт, Угорщина 2001 рік		Василій Федоришин (до 58 кг); Давід Бачинашвілі (до 85 кг)	
10	м.Баку, Азейбарджан 2002 рік		Василій Федоришин (до 60 кг)	
11	м.Ріга, Австрія 2003 рік		Ельбрус Тедеєв (до 66 кг); Сергій Прядун (до 120 кг)	Вадим Тасоев (до 96 кг)
12	м.Анкара, Турція 2004 рік		Ельбрус Тедеєв (до 66 кг); Вадим Тасоев (до 96 кг)	Василій Федоришин (до 60 кг); Сергій Прядун (до 120 кг)
13	м.Варна, Болгарія 2005 рік	Василій Федоришин (до 60 кг); Тарас Данько (до 84 кг)	Вадим Тасоев (до 120 кг)	Андрій Стаднік (до 66 кг); Володимир Сіротін (до 74 кг)
14	м.Москва, Росія 2006 рік	Олександр Захарук (до 55 кг)	Іван Іщенко (до 120 кг)	Євген Хавілов (до 60 кг); Тарас Данько (до 84 кг)
15	м.Софія, Болгарія 2007 рік	Василій Федоришин (до 60 кг)	Тарас Данько (до 84 кг); Сергій Прядун (до 120 кг)	
16	м.Тампер, Фінляндія 2008 рік	Василій Федоришин (до 60 кг)	Георгій Тібілов (до 96 кг)	

17	м. Вільнюс, Литва 2009 рік	Андрій Стаднік (до 66 кг)	Ібрагім Алдатов (до 84 кг)	Василій Федоришин (до 60 кг); Василій Тесминецький (до 120 кг)
18	м.Баку, Азейбарджан 2010 рік,			Василій Федоришин (до 60 кг)
19	м.Дортмунд, Німеччина 2011 рік			Василій Федоришин (до 60 кг); Павло Олійник (до 96 кг)
20	м.Білгород, Сербія 2012 рік		Валерій Андрійцев (до 96 кг)	
21	м.Тбілісі, Грузія 2013 рік	Павло Олійник (до 96 кг)	Ален Засєєв (до 120 кг)	Гія Чихладзе (до 74 кг); Ібрагім Алдатов (до 84 кг)
22	м.Вантаа, Фінлянді 2014 рік			Василій Шуптар (до 61 кг); Олександр Хоцяновський (до 125 кг)
23	м.Баку, Азейбарджан 2015 рік (літні Європейські ігри)			Василій Шуптар (до 61 кг); Валерій Андрійцев (до 97 кг)
24	м.Рига, Латвія 2016 рік		Андрій Яценко (до 57 кг)	Семен Радулов (до 65 кг); Ібрагім Алдатов (до 86 кг); Ален Засєєв (до 125 кг)
25	м.Каспійськ, Росія 2018 рік			Кирило Мешков (до 96 кг)
26	м.Бухарест, Румунія 2019 рік			Василій Шуптар (до 65 кг); Олександр Хоцяновський (до 125 кг)

Розвиток жіночої вільної боротьби в Україні в періодз 1991-2019 рр.

Жіноча вільна боротьба — це досить молодий вид спорту.

З 1989 року ФІЛА (міжнародна федерація об'єднаних стилів боротьби) проводить світові чемпіонати з жіночої боротьби. Тоді ще не було чіткого визначення, до якого виду боротьби її відносити. Спортсменкам, згідно з правилами, дозволялося проведення захоплень нижче пояса, а також вплив ногами на ноги суперниць. Це прийоми вільної боротьби.

Жіночу боротьбу в Україні почали культивувати лише на початку 90- х. Перший жіночий чемпіонат України провели в 1991 році (чемпіонат зібрав 37 учасниць).

Серед перших призерів - хмельничанка Тетяна Комарницька. Двічі виграла чемпіонат Європи, є володаркою чотирьох срібних нагород європейської чеканки і бронзи чемпіонату світу.

Двічі чемпіонкою Європи стала Тетяна Лазарева з Донецька.

Ірина Мерлені в 1999 році стає чемпіонкою України. У 2000-му дебютувала на чемпіонаті світу в Софії і стала чемпіонкою. У 2001 виграла чемпіонат світу в Нью-Йорку. У 2003 - знову виграла чемпіонат світу. У 2004 в Афінах жінціни-борці вперше вийшли на олімпійську арену. Ірина Мерлені виступала в найлегшій ваговій категорії. Українська спортсменка, першою серед всіх жінок світу, що займаються вільною боротьбою, стала олімпійською чемпіонкою. У 2008 році в Пекіні на олімпійських іграх Ірина Мерлені виборола бронзу, а в 2012 році у

Лондоні поступилася в боротьбі за третє місце і посіла V місце.

Дані виступів українських борчинь на міжнародній арені представлені в таблицях 1, 2, 3.

Таблиця 1

Виступи українських борчинь з жіночої боротьби на Олімпійських іграх (2004-2016 рр).

№ п/п	Місце, термін проведення Олімпійських ігор	Золото (I місце)	Срібло (II місце)	Бронза (III місце)	(V місце)
1	м.Афіни, Греція 2004 рік	Ірина Мерлені (до 48 кг)			
2	м.Пекін, Китай 2008 рік			Ірина Мерлені (до 48 кг)	
3	м.Лондон, Великобританія 2012 рік				Ірина Мерлені, Тетяна Лазарева, Юлія Остпапчук, Катерина Бурмістрова

Таблиця 2

Виступи українських борчинь з жіночої боротьби на Чемпіонатах світу (1991-2019 рр).

№ п/п	Місце, термін проведення Чемпіонатів світу	Золото (I місце)	Срібло (II місце)	Бронза (III місце)
1	м.Софі, Болгарія 1994 рік			Марія Кримська (до 65 кг)
2	м.Москва, Росія 1995 рік			Тетяна Комарницька (до 75 кг)
3	м.Софія, Болгарія 2000 рік	Ірина Мерлені (до 46 кг)	Тетяна Лазарева (до 56 кг)	
4	м.Софія, Болгарія 2001 рік	Ірина Мерлені (до 46 кг)		Тетяна Лазарева (до 56 кг)
5	м.Халкід, Греція 2002 рік	Катерина Бурмістрова (до 67 кг)		
6	м.Нью-Йорк, США 2003 рік	Ірина Мерлені (до 48 кг)		
7	м.Будапешт, Угорщина 2005 рік		Ірина Мерлені (до 48 кг)	Світлана Саєнко (до 72 кг);
8	м.Баку, Азейбарджан 2007 рік.		Ірина Мерлені (до 48 кг)	Наталія Синішин (до 59 кг)
9	м.Токіо, Японія 2008 рік		Тетяна Лазарева (до 55 кг)	Юлія Благіня (до 51 кг); Олена Бурмістрова (до 67 кг)
10	м.Хернінг, Данія 2009 рік			Людмила Балушка (до 48 кг); Олександра Когут (до 51 кг); Анна Василенко (до 59 кг)
11	м.Москва, Росія 2010 рік	Олександра Когут (до 51 кг)		Алла Черкасова (до 67 кг)
12	м.Стамбул, Турція 2011 рік	Ганна Василенко (до 59 кг)		Тетяна Лазарева (до 55 кг)

13	м.Будапешт, Угорщина 2013 рік	Аліна Стаднік- Махіня (до 67 кг)		
14	м.Ташкент, Узбекистан 2014 рік	Юлія Ткач (до 63 кг)		Ірина Харів (до 55 кг)
15	м.Лас-Вегас, США 2015 рік	Оксана Гергель (до 60 кг)		Тетяна Кіт (до 55 кг); Юлія Ткач (до 63 кг)
16	м.Париж, Франція 2017 рік		Юлія Ткач (до 63 кг)	
17	м.Будапешт, Угорщина 2018 рік	Алла Черкасова (до 68 кг)		Оксана Ливач (до 50 кг); Юлія Ткач-Остапчук (до 62 кг)
18	м.Нур-Султан, Казахстан 2019 рік		Ірина Коляденко (до 65 кг); Аліна Бережна (до 72 кг)	

Таблиця 3
Виступи українських борчинь з жіночої боротьби на Чемпіонатах Європи
(1991-2019 рр).

№ п/п	Місце, термін проведення чемпіонатів Європи	Золото (I місце)	Срібло (II місце)	Бронза (III місце)
1	м.Стамбул, Турція 1993 рік		Світлана Одай (до 47 кг); Ангела Білоус (до 50 кг); Тетяна Антонова (до 53 кг); Оксана Лапшина (до 57 кг); Тетяна Комарницька (до 75 кг)	Оксана Назаренко (до 44 кг); Світлана Яшкіна (до 70 кг)
2	м.Осло, Норвегія 1996 рік		Тетяна Комарницька (до 75 кг)	Юлія Войтова (до 44 кг)
3	м.Варшава, Польща 1997 рік		Тетяна Комарницька (до 75 кг)	
4	м.Братислава, Словачія 1998 рік		Тетяна Комарницька (до 75 кг)	
5	м.Мінськ, Білорусія 1999 рік	Тетяна Комарницька (до 75 кг)	Юлія Войтова (до 44 кг)	Тетяна Лазарева (до 56 кг)
6	м.Будапешт, Угорщина 2000 рік	Тетяна Комарницька (до 75 кг)		Інесса Ребар (до 51 кг)
7	м.Будапешт, Угорщина 2001 рік	Тетяна Лазарева (до 56 кг)	Ірина Мерлені (до 46 кг)	
8	м.Сейняйські, Фінляндія 2002 рік	Тетяна Лазарева (до 56 кг)		Інесса Ребар (до 51 кг); Світлана Саєнко (до 72 кг)
9	м.Ріга, Австрія 2003 рік		Валерія Златова (до 67 кг)	Ольга Кригіна (до 59 кг)
10	м.Халаранда, Швеція 2004 рік	Ірина Мерлені (до 46 кг); Інесса Ребар (до 51 кг); Катерина Бурмістрова (до 67 кг)	Тетяна Лазарева (до 56 кг); Світлана Саєнко (до 72 кг)	
11	м.Варна, Болгарія 2005 рік	Ірина Мерлені (до 46 кг); Катерина Бурмістрова (до 67 кг)		
12	м.Москва, Росія 2006 рік	Марія Стаднік (до 48 кг)	Світлана Саєнко (до 72 кг)	Олександра Когут (до 51 кг)

13	м.Софія, Болгарія 2007 рік		Наталія Сінішин (до 55 кг); Катерина Бурмістрова (до 67 кг); Світлана Саєнко (до 72 кг)	Ганна Василенко (до 63 кг)
14	м.Тампер, Фінлянді 2008 рік	Маріанна Квятковська (до 60 кг)		Олександра Когут (до 51 кг); Юлія Благіня (до 51 кг); Тетяна Лазарева (до 55 кг); Наталія Сінішин (до 59 кг)
15	м. Вільнюс, Литва 2009 рік	Наталія Сінішин (до 55 кг); Катерина Бурмістрова (до 67 кг)	Ірина Харів (до 59 кг)	Юлія Благіня (до 51 кг); Світлана Саєнко (до 72 кг)
16	м.Баку, Азейбарджан 2010 рік,		Катерина Бурмістрова (до 67 кг)	Олександра Когут (до 51 кг); Юлія Остапчук (до 63 кг)
17	м.Дортмунд, Німеччина 2011 рік	Юлія Благіня (до 51 кг); Юлія Остапчук (до 63 кг); Катерина Бурмістрова (до 72 кг)	Катерина Дарниця (до 48 кг); Аліна Махіня (до 67 кг)	Ганна Василенко (до 59 кг)
18	м.Білгород, Сербія 2012 рік	Людмила Балушка (до 48 кг); Наталія Сінішин (до 55 кг); Ганна Василенко (до 59 кг); Юлія Остапчук (до 63 кг)	Олександра Когут (до 51 кг); Алла Черкасова (до 67 кг); Катерина Бурмістрова (до 72 кг)	
19	м.Тбілісі, Грузія 2013 рік	Аліна Стаднік- Махіня (до 67 кг)	Юлія Благіня (до 51 кг); Ірина Гусяк (до 55 кг); Тетяна Лавренчук (до 59 кг); Ганна Василенко (до	
			63 кг); Катерина Бурмістрова (до 72 кг)	
20	м.Вантаа, Фінлянді 2014 рік		Наталія Пулковська (до 48 кг)	Юлія Остапчук (до 63 кг); Аліна Стаднік-Махіня (до 69 кг); Катерина Бурмістрова (до 75 кг)

21	м.Баку, Азейбарджан 2015 рік (літні Європейські ігри)	Аліна Стаднік- Махіня (до 69 кг)	Тетяна Лавренчук (до 58 кг); Юлія Ткач (до 63 кг)	Василій Шуптар (до 61 кг); Валерій Андрійцев (до 97 кг)
22	м.Рига, Латвія 2016 рік		Тетяна Кіт (до 55 кг); Оксана Гергель (до 60 кг); Юлія Ткач (до 63 кг)	Юлія Благіня (до 53 кг); Ганна Василенко (до 58 кг); Аліна Стаднік- Махіня (до 69 кг); Алла Черкасова (до 65 кг)
23	м.Нові-Сад, Сербія 2017 рік		Ілона Семків (до 48 кг)	Юлія Ткач (до 63 кг) Алла Черкасова (до 69 кг)
24	м.Каспійськ, Росія 2018 рік			Ілона Прокопєвнюк (до 62 кг)

25	м.Бухарест, Румунія 2019 рік	Оксна Лівач (до 50 кг) Ірина Гусяк (до 55 кг); Алла Черкасова (до 68 кг); Аліна Стаднік-Махіня (до 69 кг)	Лілія Горішина (до 53 кг); Тетяна Кіт (до 57 кг)	
----	---------------------------------	---	--	--

Розвиток дзюдо в Україні. Дзюдо на Україні має давні і славні традиції. Перші секції дзюдо в нашій країні з'явилися ще на початку тридцятих років минулого століття в Києві і Харкові. Після смерті в 1937 року Василя Ощепкова - першого пропагандиста японської боротьби на території колишнього СРСР, гуртки дзюдо на довгі роки припинили своє існування.

До початку шістдесятих років у СРСР культивувалася тільки боротьба самбо. Але після включення дзюдо в програму Олімпійських Ігор, постало питання про цілеспрямовану підготовку дзюдоїстів.

У складі збірної СРСР, яка дебютувала на XVIII Олімпійських іграх 1964 року в Токіо (Японія) не було українських дзюдоїстів.

Українці швидко освоїли японське бойове мистецтво і вийшли на передові позиції у збірній СРСР, успішно конкуруючи з дзюдоїстами з інших союзних республік. У квітні 1965 р. на Чемпіонаті Європи в Мадриді (Іспанія) найсильнішим дзюдоїстом Старого Світу стає львів'янин Володимир Куспіш (70 кг). У 1968 році в Лозанні (Швейцарія) чемпіоном Європи стає Володимир Саунін (абсолютна категорія), а через рік в Остенде (Бельгія) європейське "золото" вдається завоювати Анатолію Бондаренку (до 80 кг).

У 1972 році офіційно була створена Федерація дзюдо СРСР. Право, провести в грудні 1973 року перший Чемпіонат СРСР з дзюдо, було надано столиці України - місту Києву. Чемпіонами СРСР стали Анатолій Новіков (Харків, до 70 кг) і Валерій Рухлядев (Одеса, до 93 кг), а всього на цих змаганнях українські дзюдоїсти завоювали сім нагород різного ґатунку.

Сімдесяти роки минулого століття стали по справжньому золотою ерою нашого дзюдо. Представники української школи дзюдо, що входять до складу збірної СРСР регулярно піднімалися на п'єдестал пошани змагань найвищого рангу.

На XX Олімпійських іграх 1972 року в Мюнхені (Німеччина) "бронзу" в категорії до 70 кг завоював харків'янин Анатолій Новіков. На Чемпіонаті Світу 1973 року в Лозанні (Швейцарія) бронзові медалі завоювали Анатолій Новіков (до 70 кг) і Сергій Новіков (+ 93 кг). Через два роки у Відні (Австрія) срібними призерами Чемпіонату Світу стають Валерій Двойніков (до 70 кг) і Сергій Новіков (+ 93 кг).

Блискуче виступають українці і на чемпіонатах Європи. У 1972 році в Воорбурге (Голландія) срібну медаль завойовує Анатолій Новіков (до 70 кг), а на третю сходинку п'єдесталу пошани піднімаються Сергій Мельниченко (до 63 кг) і Сергій Новіков (абсолютна категорія). Вже через рік на Чемпіонаті Європи в Мадриді (Іспанія) титул найсильніших дзюдоїстів континенту завойовують Сергій Мельниченко (до 63 кг) і Сергій Новіков (абсолютна категорія).

По справжньому тріумфальним для українських дзюдоїстів став Чемпіонат Європи 1974 року в Лондоні (Великобританія). Двом Сергіям - Мельниченко (до 63 кг) і Новікову (абсолютна категорія) вдається повторити свій успіх річної давнини, а Валерій Двойніков (до 70 кг) завершує боротьбу

на другому місці. У заключний день змагань українське тріо разом з росіянином Андрієм Цюпаченко (80 кг) і грузином Аміраном Музаєвим (93 кг) у складі збірної СРСР завойовують "золото" командного Чемпіонату Європи.

Право приймати Чемпіонат Європи 1976 р. було надано колишньому Радянському Союзу. Вибір Федерації дзюдо СРСР пав на столицю України. Чемпіонами Європи стають Валерій Двойников (до 70 кг) і Сергій Новіков (+ 93 кг).

На XXI Олімпійських Іграх 1976 року в Монреалі (Канада) олімпійським чемпіоном у ваговій категорії понад 93 кг став київський борець Сергій Новіков, а його земляк і одноклубник Валерій Двойников завоював срібну медаль у ваговій категорії до 80 кг. Обидва дзюдоїста тренувалися під керівництвом видатного тренера Ярослава Івановича Волощука.

У середині вісімдесятих років отримує визнання і набуває популярності в СРСР жіноче дзюдо.

Українські дзюдоїстки з успіхом виступають на чемпіонатах Радянського Союзу і входять до складу збірної СРСР, пробуючи свої сили і на міжнародній арені.

У січні 1990 року, через шістьнадцять років після дебютного Чемпіонату СРСР столиця України знову приймала найсильніших дзюдоїстів Радянського Союзу. Українські майстри татамі успішно виступили в рідних стінах, завоювавши дев'ять нагород різного гатунку. На найвищу сходинку п'єдесталу пошани піднялися Тетяна Гаврилова (Львів, до 52 кг), Марина Невдащенко (Київ, до 56 кг) та Ірина Стешенко (Київ, абсолютна категорія). Срібні медалі в скарбничку української збірної поклали Валерій Юданов (Київ, до 86 кг) та Ірина Стешенко (Київ, + 72 кг). Володарями "бронзи" чемпіонату стали Юрій Меєрович (Київ, +95 кг), Геннадій Яременко (Одеса, абсолютна категорія), Наталія Сліваєва (Київ, до 72 кг) і Світлана Лисянська (Київ, абсолютна категорія).

Розвиток дзюдо в Україні в період з 1991-2019 рр. Після розпаду Радянського Союзу, на початку 90-х років минулого століття почався новий етап розвитку дзюдо в нашій країні. 21 січня 1991 року на настановчій конференції в місті Києві була створена Федерація дзюдо України (ФДУ), створена з метою подальшого розвитку, популяризації та пропаганди дзюдо. Першим президентом ФДУ одноголосно був обраний Володимир Васильович Барабаш.

Перші серйозні успіхи на міжнародній арені прийшли до вітчизняних дзюдоїстів в 1995 році. На Чемпіонаті Європи в Бірмінгемі (Великобританія) бронзову медаль в категорії до 86 кг завоював Руслан Машуренко, а на

Чемпіонаті Світу в Токіо (Японія) на третю сходинку п'єдесталу пошани піднялася львів'янка Тетяна Беляєва (до 72 кг).

Надалі, в різні роки переможцями та призерами самих престижних міжнародних змагань ставали Роман Гонтюк, Марина Прокоф'єва, Руслан Машуренко, Анастасія Матросова, Валентин Греков (Дніпро), Марина Прищепя, Геннадій Білодід, Муса Настуєв, Віталій Бубон, Євген Сотніков, Ілля Чимчиурі (Дніпро), Руслан і Ренат Мірзалієви (Дніпро), Володимир Сорока та Георгій Зантарая, Дар'я Білодід і т.д.

В активі українських дзюдоїстів три медалі олімпійської карбування. У 2000 році на XXVII Олімпійських Іграх в Сіднеї (Австралія) бронзову медаль завоював Руслан Машуренко (до 90 кг). Дві олімпійські нагороди в активі Романа Гонтюка (до 81 кг) - "срібло" в Афінах-2004 і "бронза" в Пекіні-2008.

Тричі завойовував "золото" на чемпіонатах Європи Валентин Греков з Дніпра (Марибор-2002, Дюссельдорф-2003 і Белград-2007), а також є чемпіоном командного Чемпіонату Європи 2011р. Стамбул (Туреччина).

Звання дворазового чемпіона континенту носить киянин Геннадій Білодід (Париж-2001, Дюссельдорф-2003). Титул найсильніших дзюдоїстів Старого Світу також зуміли завоювати Ренат Мірзалієв (Париж-2001), Марина Прокоф'єва

(Бухарест-2004) і Володимир Сорока (Тбілісі-2009).

У грудні 2003 року в Лондоні (Великобританія) наша чоловіча команда вперше завоювала "бронзу" на командному Чемпіонаті Європи, а в травні 2008 року в Москві (Росія) чоловіча збірна України знову піднялася на третю сходинку п'єдесталу пошани відкритого командного Чемпіонату Європи.

Новий виток свого розвитку дзюдо в нашій країні набуло після блискуче проведеного в Києві в листопаді 2005 року Чемпіонату Європи (U23) серед молоді.

На Чемпіонаті Світу 2005 року в Каїрі українські дзюдоїсти вперше завоювали відразу три медалі: Віталій Бубон (100 кг) - "срібло", а Геннадій Білодід (73 кг) і Роман Гонтюк (81 кг) - "бронзу".

Першим українським Чемпіоном світу з дзюдо став в 2009 році Георгій Зантарає. Він є учасником двох Олімпіад, володар золота, срібла та чотирьохразовий бронзовий медаліст чемпіонатів світу; двохразовий чемпіон та срібний призер чемпіонатів Європи.

Серед жінок варто відмітити Дар'ю Білодід – чемпіонку Європи (2017 р.) та світу (2018 р). Вона у віці 17 років стає наймолодшою чемпіонкою світу, яка у фіналі здобула перемогу над чинною чемпіонкою світу Фуну Тонакі з Японії.

Історичне золото виграла на континентальній першості серед команд в 2011 році в турецькому Стамбулі чоловіча збірна України, вперше в історії стала Чемпіоном Європи. У фіналі наші борці виграли у 17-тикратних Чемпіонів Європи - Франції. Володарями золотих нагород стали Георгій Зантарає, Сергій Дребот, Сергій Плієв, Володимир Сорока, Артем Василенко, Віктор Савінов, Валентин Греков, Роман Гонтюк, Артем Блошенко та Станіслав Бондаренко.

Найбільшою популярністю дзюдо на Україні користується в Києві, Донецькій, Дніпропетровській, Запорізькій, Полтавській і Харківській

областях. Плідно працюють центри жіночого дзюдо в Чернігові і невеликому містечку Надвірна, що в Івано-Франківській області.

Президентом федерації дзюдо України на даний час є Рома Насиров.

Дані виступів українських дзюдоїстів на міжнародній арені представлені в таблицях 1, 2, 3.

Таблиця 1

Виступи українських дзюдоїстів на Олімпійських іграх (1992 - 2016 рр).

№ п/п	Місце, термін проведення Олімпійських ігор	Золото (I місце)	Срібло (II місце)	Бронза (III місце)	(V місце)
1	м.Сідней, Австралія 2000 рік			Руслан Машуренко (до 73 кг)	
2	м.Афіни, Греція 2004 рік		Роман Гонтюк (до 81 кг)		Марина Прокоф'єва, Анастасія Матросова
3	м.Пекін, Китай 2008 рік			Роман Гонтюк (до 81 кг)	
4	м.Лондон, Великобританія 2012 рік				Ірина Кіндзерська

5	м.Ріо-де-Жанейро, Бразилія 2016 рік				Артем Блощенко
---	-------------------------------------	--	--	--	----------------

Таблиця 2

Виступи українських дзюдоїстів на Чемпіонатах світу (1991-2019 рр).

№ п/п	Місце, термін проведення Чемпіонатів світу	Золото (I місце)	Срібло (II місце)	Бронза (III місце)
1	м.Тіба, Японія 1995 рік			Тетяна Беляєва (до 72 кг)
2	м.Мюнхен, Німеччина 2001 рік		Муса Настуєв (до 66 кг)	
3	м.Осака, Японія 2003 рік			Євгеній Сотніков (+ 100 кг)
4	м.Каїр, Єгипет 2005 рік		Віталій Бубон (до 100 кг)	Геннадій Білоді (до 73 кг); Роман Гонтюк (до 81 кг);
5	м.Роттердам, Нідерланди 2009 рік.	Георгій Зантараєв (до 60 кг)	Марина Прищепа (до 78 кг)	
6	м.Токіо, Японія 2010 рік		Георгій Зантараєв (до 60 кг)	
7	м.Париж, Франція 2011 рік			Георгій Зантараєв (до 60 кг)
8	м.Ріо-де-Жанейро, Бразилія 2013 рік			Георгій Зантараєв (до 66 кг)
9	м.Челябінськ, Росія 2014 рік			Георгій Зантараєв (до 66 кг)
10	м.Астана, Казахстан 2015 рік			Яків Хаммо (+ 100 кг)
11	м.Баку, Азейбарджан 2018	Дар'я Білоді (до 48 кг)		Георгій Зантараєв (до 66 кг)
12	м.Токіо, Японія	Дар'я Білоді (до 48 кг)		

Таблиця 3

Виступи українських дзюдоїстів на Чемпіонатах Європи (1991-2019 рр).

№ п/п	Місце, термін проведення чемпіонатів Європи	Золото (I місце)	Срібло (II місце)	Бронза (III місце)
1	м.Бірмінгем, Великобританія 1995 рік			Руслан Машуренко (до 86 кг)
2	м.Гаага, Нідерланди 1996 рік			Ілля Чімчурі (до 71 кг)
3	м.Ов'єдо, Іспанія 1998 рік		Руслан Мірзалієв (до 60 кг)	Ілля Чімчурі (до 73 кг)
4	м.Вроцлав, Польща 2000 рік			Руслан Машуренко (до 90 кг); Анастасія Матросова (до 78 кг)
5	м.Париж, Франція 2001 рік	Рінат Мірзалієв (до 66 кг); Геннадій Білоді (до 73 кг)		
6	м.Марібор, Словенія 2002 рік	Валентин Греков (до 90 кг)		Муса Настуєв (до 66 кг); Анастасія Матросова (до 78 кг)

7	м.Дюссельдорф, Німеччина 2003 рік	Геннадій Білодід (до 73 кг); Валентин Греков (до 90 кг)		
8	м.Бухарест, Румунія 2004 рік	Марина Прокоф'єва (+ 78 кг)		Валентин Греков (до 90 кг); Анастасія Матросова (до 78 кг)
9	м.Роттердам, Нідерланди 2005 рік			Анастасія Матросова (до 78 кг); Марина Прокоф'єва (+ 78 кг)
10	м.Гампере, Фінляндія 2006 рік			Марина Прищепа (до 70 кг)
11	м.Белград, Сербія 2007 рік	Валентин Греков (до 90 кг)		Марина Прищепа (до 70 кг)
12	м.Лісабон, Португалія 2008 рік			Євген Сотніков (+ 100 кг)
13	м. Тбілісі, Грузія 2009 рік	Володимир Сорока (до 73 кг)	Георгій Зантарая (до 60 кг); Марина Прищепа (до 78 кг)	
14	м.Вена, Австралія 2010 рік,			Марина Прищепа (до 78 кг)
15	м.Стамбул, Турція 2011 рік	Георгій Зантарая (до 60 кг)		
16	м.Челябінськ, Росія 2012 рік		Володимир Сорока (до 73 кг)	Марина Прищепа (до 78 кг)
17	м.Будапешт, Угорщина 2013 рік			Ірина Кідзерська (+ 78 кг)
18	м.Монпел'є, Франція 2014 рік			Марина Черняк (до 48 кг)
19	м.Баку, Азейбарджан 2015 рік (літні Європейські ігри)			Яків Хаммо (+ 100 кг); Світлана Ярьомка (+ 78 кг)
20	м.Казань, Росія 2016 рік		Світлана Ярьомка (+ 78 кг)	
21	м.Варшава, Польща 2017 рік	Георгій Зантарая (до 66 кг); Дар'я Білодід (до 48 кг)	Світлана Ярьомка (+ 78 кг)	
22	м.Тель-Авів, Ізраїль 2018 рік			Марина Черняк (до 48 кг); Єлизавета Каланіна (+ 78 кг)
23	м.Мінськ, Білорусія 2019 рік (літні Європейські ігри)	Георгій Зантарая (до 66 кг); Дар'я Білодід (до 48 кг)		

Розвиток тхеквондо в Україні в період з 1991-2019 рр.

Тхеквондо – давньокорейське бойове мистецтво, яке дуже популярно у сучасному світі.

В Україні тхеквондо з'явилося в 1991 році, була створена Федерація тхеквондо України з центром у м Дніпрі. Очолив федерацію Петренко Ігор Леонідович. Саме тоді, на зорі розвитку тхеквондо в Україні, почав свою роботу нинішній Президент Клубу Чікольба Геннадій Миколайович. Це була маленька секція, в якій тренувалося не більше 20 осіб. Всього через Клуб тхеквондо Барс в Дніпрі за весь час його існування пройшло більше 2000 чоловік.

У Клубі підготували срібну призерку Міжнародного Турніру Класу А - Дубовик Зузанна (тренер Скапровській С.В), бронзову призерку Кубка Європи серед студентів

Чікольбу Юлію - (тренер Чікольба Г.Н).

В різні часи участь в Олімпійських іграх приймали наступні українські тхеквондисти: Шапошник Олександр (2008 р.), Конєва Марина та Гусаров Григорій (2012 р.)

Дані виступів українських тхеквондистів на міжнародній арені представлені в таблицях 1, 2, 3.

Таблиця 1

Виступи українських тхеквондистів на Олімпійських іграх (2000 - 2016 рр).

№ п/п	Місце, термін проведення Олімпійських ігор	Золото (I місце)	Срібло (II місце)	Бронза (III місце)	IX місце
1	м.Сідней, Австралія 2000 рік				
2	м.Афіни, Греція 2004 рік				
3	м.Пекін, Китай 2008 рік				
4	м.Лондон, Великобританія 2012 рік				Григорій Гусаров
5	м.Ріо-де-Жанейро, Бразилія 2016 рік				

Таблиця 2

Виступи українських тхеквондистів на Чемпіонатах світу (1991-2019 рр).

№ п/п	Місце, термін проведення Чемпіонатів світу	Золото (I місце)	Срібло (II місце)	Бронза (III місце)
1	м.Муджу, Півд. Корея 2015 рік		Ірина Ромолданова (до 46 кг)	

Таблиця 3

Виступи українських тхеквондистів на Чемпіонатах Європи (1991-2019 рр).

№ п/п	Місце, термін проведення чемпіонатів Європи	Золото (I місце)	Срібло (II місце)	Бронза (III місце)
1	м.Рим, Італія 2008 рік		Ольга Черкун (до 63 кг)	Марина Конєва (+ 72 кг)
2	м.Санкт-Петербург, Росія 2010 рік,		Юлія Подолян (до 57 кг)	Юлія Волкова (до 46 кг)
3	м.Баку, Азейбарджан 2014 рік		Ірина Ромолданова (до 46 кг)	
4	м.Монтр'ю, Швейцарія 2016 рік	Ірина Ромолданова (до 46 кг)		
5	м. Казань, Росія 2018 рік			Ірина Ромолданова (до 46 кг)

Лекція №5 Тема: Вільна боротьба

План

1. Техніка вільної боротьби.
2. Тактика вільної боротьби.
3. Фізична підготовка у вільній боротьбі.

Література

1. Абдулаєв О.К. Теорія та методика викладання вільної боротьби: навчально-методичний посібник / О.К. Абдулаєв, І.В. Ребар. - Вид. 2-е пероб. - ФОП Однорог Т.В., 2018. - 299 с.
2. Алексєєв А. Ф. Теорія та методика спортивної боротьби. / О.Ф. Алексєєв, В. Г. Єзан; Харків. держ. акад. фіз. культ. - Х.: ХДАФК, 2010. - 146 с.
3. Близнюк С. Шлях кіокушин карате в Україні / Станіслав Близнюк. – Київ: Український пріоритет, 2012. – 430 с.
4. Богдан І.Г. Спортивна боротьба у школі. Посібник дня вчителя/І.Г.Богдан, М.С. Дубовис. - К.: "Радянська школа", 1990. - 180 с.
5. Бойков В.Ф., Данько Г.В. Фізична підготовка борців. Навчальний посібник - К.: Олімпійська література. - 2004. -224 с.
6. Булатова М. М. Боротьба. Енциклопедія у запитаннях та відповідях
7. /М. М. Булатова; НОК України. – Київ: Олімпійська література, 2017. – 576 с.
8. Дахновський В.С., Лещенко С.С. Підготовка борців до високого класу. - К.: Здоров'я, 1989. - 192 с.
9. Литвиненко О. М. Кікбоксинг ВТКА: навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл /О. М. Литвиненко, Д. С. Олійник; ММСУ, Республіканський НМК; ВГО "Українська спортивна аматорська асоціація ВТКА з традиційного карате, кікбоксингу та всіх стилів". - Харків: Компанія СМІТ, 2016. - 86 с.
10. Осипенко Г.А. Основи біохімії м'язової діяльності. Навчальний посібник. – К.: Олімпійська література, 2007. – 200 с.
11. Руденко М.М. Методика викладання дзюдо у закладах загального середнього освіти: Методичний посібник / М.М. Руденко, М.А. Кошляк, С.В. Дуброва, Г.А. Коломоєць, В.В, Дерев'янка. – Київ-Чернівці: «Букрек», 2020. – 380 с.
12. Спиридонов Є. А. Спортивно-прикладні види єдиноборств, що використовують ударну та борцівську техніку: навчальний посібник / Є. А. Спиридонов; Міністерство науки та освіти Республіки Казахстан, Казахська академія спорту та туризму. - Алмати: [б. в.], 2007. - 168 с.

1. Техніка вільної боротьби

Технічна досконалість – фактор, що компенсує недоліки в підготовці борця. Технічний борець витрачає менше енергії в сутичці, так як включає в роботу тільки ті м'язи, які в даному русі виконують будь-які функції. Він не скутий, оскільки впевнений у своїй здатності відбити раптову атаку супротивника, він дихає вільно і тому менше стомлюється, що дозволяє вести активну боротьбу протягом всієї сутички, а саме ця здатність – показник високого рівня спеціальної витривалості борця.

При атаці або з метою подолання опору противника технічний борець доцільно використовує можливості м'язів, включаючи їх в роботу послідовно або одночасно. Крім того, він активно використовує свою вагу, інерцію руху маси тіла, а нерідко зусилля і інерцію руху противника. Все це дозволяє технічному борцю долати опір фізично сильніших суперників, тобто частково компенсувати недоліки в силовій підготовленості, а також позитивно впливає на спеціальну витривалість.

У процесі оволодіння технічними діями (ТД) борець звикає аналізувати руху. При цьому в корі великих півкуль головного мозку спортсмена утворюються нові тимчасові зв'язки, що є однією з фізіологічних основ спритності. Це означає, що борець виробляє вміння коригувати свої дії з урахуванням зміни динамічної ситуації (ДС) сутички. Крім того, відомо, що в більшості випадків лише борці, що розвинули спритність в дитячому та юнацькому віці, здатні надалі виробляти нові навички і що тільки при систематичній підготовці спортсменів зусилля тренерів збірних команд розширити технічний арсенал сформованих борців дадуть результат.

Гарна техніка дає вираш в швидкості. Вона ґрунтується на своєчасне включення в роботу різних м'язів, що є однією з основ швидкості, або, як кажуть борці, різкості руху.

Рівень технічної майстерності борця визначає тактику. У технічного борця більше варіантів побудови сутички з менш технічним суперником. Крім того, сутичка, в якій багато ефектних прийомів, - красиве видовище. Саме це приваблює молодь до занять боротьбою, а глядачів – на змагання [2,6,7].

Етапи оволодіння технікою боротьби

Перший етап. Згідно дидактичному правилу "від простого до складного" спочатку техніку боротьби потрібно вивчати без перешкод і в найвигіднішому варіанті з усвідомленням необхідності певних компонентів руху: напрямки,

амплітуди, нервово-м'язової напруги, послідовності або одночасності дій тощо. Однак в практиці боротьби часто цей етап ігнорується. Тому багато борців вміють виконувати прийоми лише в одну сторону або проводять протягом сутички всього два-три прийоми. Усунення цих недоліків сприяє застосуванню приватних методик навчання складним прийомам, що включають спеціальні вправи, які підводять до цього.

Недоліки в розвитку сили або загальної витривалості можна усунути, якщо навіть борцю 15-16 років або більше, а недоліки в технічній підготовленості, як уже було сказано, виправити найчастіше неможливо. Тому в тих видах спорту, де техніка відіграє значну роль, вікова межа прийому в дитячі групи неухильно знижується.

Другий етап. Правильна техніка має значення не сама по собі, а лише в зв'язку з особливостями сутички, і зусилля тренера повинні бути спрямовані на вироблення варіативного навички, тобто вміння борця враховувати зміни ДС. Тому другим

етапом в оволодінні технікою повинна бути вироблення вміння пов'язувати прийом з тактичною підготовкою. Щоб провести прийом, необхідно ввести суперника в оману щодо своїх намірів або змусити його зайняти зручне для проведення прийому положення.

Другий етап оволодіння технікою пов'язаний з першим. Адже деякі прийоми взагалі не можуть бути виконані без тактичної підготовки, так як проводяться не з вихідних положень, а у відповідь на дії суперника. Чим більше варіантів тактичної підготовки прийому, тим більше можливостей застосувати його. Тому коронний прийом вдається і тоді, коли супернику добре відомо, чого слід чекати від атакуючого.

Третій етап. Але і після проведення тактичної підготовки суперник нерідко встигає зробити захисні дії, тим більше що інша тактична підготовка спрямована лише на досягнення вигідного захват. Таким чином, третє завдання – навчити борця використовувати захист від першої атаки для проведення ще однієї (такі сполуки називаються комбінаціями). На цьому етапі вивчаються також способи нейтралізації прийомів шляхом застосування захистів, випередження, проведення контрприймів. Причому слід вчитися виконувати всі технічні дії в обидві сторони.

Четвертий етап оволодіння технікою – це відпрацювання. Кожна людина без будь-якої підготовки може штовхнути ядро. Але при першій спробі воно полетить метрів на п'ять. Оволодівши азами техніки, спортсмен додасть до цього результату метра два. А потім почнеться кропітка робота, ядро буде відлітати все далі, причому недосвідченій людині різниця в формі руху не буде помітна. У цей період будуть зміцнюватися м'язи, налагоджуватися і поліпшуватися міжм'язова і внутрішньом'язова координація. Те ж саме буде відбуватися при вдосконаленні техніко-тактичних дій (ТТД) борця. Але це лише одна сторона роботи на етапі. Інша, не менш важлива, сторона - вироблення варіативного навички, тобто вміння діяти в різних ДС, в умовах опору суперника і нестачі часу. Етап цей тривалий: пройдуть роки, перш ніж борець навчиться виконувати цілісні дії з високим ступенем досконалості, швидко, точно, економно. Саме тому, що процес цей тривалий, потрібно перші три етапи пройти форсовано в ранньому віці, коли навчання найбільш плідно. Слід зауважити, що під час відпрацювання борців

зазвичай надають самим собі, тобто вони займаються в умовах відсутності цілеспрямованого керівництва. В таких умовах юним борцям за краще виконувати ті прийоми, які у них виходять краще, щоб покласти партнера на лопатки. Очевидно, відпрацювання треба направляти, щоб спортсмени освоювали ті прийоми, які вони виконують погано.

Велику користь при придбанні варіативних навичок може принести сутичка за типом обов'язкової програми в парному катанні, де необхідно виконувати певні елементи в довільному поєднанні. При цьому кількість прийомів може поступово зростати. Відпрацьовувати розучені елементи потрібно регулярно, причому не тільки під час основного тренування, але і в кінці ранкової зарядки (якщо зарядка проводиться не на килимі, то в неї включаються фрагменти прийомів, захистів і контрприймів), а також безпосередньо після розминки під час тренування в залі.

Наступний, **п'ятий етап** вдосконалення техніко-тактичної майстерності представляється як формування, а потім і поповнення технічного арсеналу борця, причому вибираються ТТД, найбільш підходящі йому. Зазвичай борець це робить сам, але тренер повинен допомогти йому в розробці нових варіантів тактичної підготовки. Результати цієї роботи контролюються в навчально-тренувальних

сутичках, коли противник наполегливо чинить опір і може крім техніко- тактичних дій робити силовий і темповий пресинг. Майстри високого класу на цьому рівні здійснюють моделювання сутичок проти майбутніх суперників.

На *шостому етапі* виробляється адаптація до стресових ситуацій і до навантажень, які очікують борця на змаганнях. На цьому етапі відбирають борців, гідних представляти команду на змаганнях.

Зустрічаючись у вільних і контрольних сутичках з суперниками, які його досконально вивчили (а так і буває на великих змаганнях), борець повинен показати все, на що він здатний, в умовах, наближених до умов змагань. Такі сутички і є шостим етапом вдосконалення техніко-тактичної майстерності. На цьому етапі можна вносити корективи і уточнювати які-небудь деталі, можуть змінюватися і моделі майбутніх сутичок.

Сьомий етап (змагальний) підводить підсумки великої роботи тренера і спортсмена. Результати цієї роботи дають матеріал для роздумів про спрямованість навчально-тренувальної роботи в майбутньому.

Основні положення техніки вільної боротьби

Стійка – положення, при якому борець веде схватку стоячи на ногах. Воно повинне бути стійким, щоб легко маневрувати по килиму, швидко переходити від нападу до захисних дій і навпаки. Стійка вибирається з урахуванням фізичних і моральних даних спортсмена, його технічної підготовленості і тактичного завдання, що стоїть перед ним.

Стійки бувають високі, середні і низькі. Кожна стійка має свої переваги і недоліки.

Висока стійка – положення, коли борець стоїть, випрямивши тулуб, на злегка зігнутих ногах. Така стійка дозволяє вільно проводити прийоми за допомогою ніг, але вона більш відкрита для атак супротивника прийомами із захватами ніг руками. Тому борець, який веде схватку у високій стійці, повинен

бути уважним, стійким на ногах, уміти швидко і точно проводити захисні дії і контрприйоми від захоплень ніг.

Середня стійка – положення, коли тулуб борця нахилений уперед. Ноги зігнуті в колінах і розставлені в боки назад. Руки опущені і трохи витягнуті вперед у напрямку до супротивника. Така стійка забезпечує достатню маневреність, створює умови для нападу різними прийомами і застосування захисних і контратакуючих дій. Середня стійка у вільній боротьбі є найбільш поширеною.

Низька стійка – положення спортсмена з сильно нахиленим вперед тулубом, зігнутими і розставленими вперед у боки ногами. Руки майже торкаються килима. Така стійка зручна для відбиття атакуючих дій супротивника, але самому нападати з такого положення важко. Найбільш зручна така стійка для прийомів із захватами ніг. Недоліком низької стійки є обмеженість технічних дій. У свою чергу стійки борця поділяються на правобічні (коли права нога трішки виставлена вперед), лівобічні (коли попереду ліва нога), фронтальні (коли обидві ступні знаходяться на однаковій відстані від супротивника).

Для більшої стійкості ноги слід трішки розставляти в боки (на ширину плечей). Дуже розставлені ноги не дозволяють вільно маневрувати на килимі і несподівано і швидко атакувати.

Відстань, на якій борці знаходяться один від одного під час сутички, називається *дистанцією*. Дистанції бувають середніми, дальніми і ближніми.

Ближня дистанція – борці знаходяться в безпосередній близькості один від

одного і можуть торкнутися плеча суперника зігнутою рукою. Ця дистанція зручніша для нападу прийомами, що виконуються із захватом тулуба атакуючого і за допомогою ніг. Боротьба на близькій дистанції вимагає більш напруженої уваги за діями супротивника, особливо за його спробами атакувати прийомами із захватами ніг руками.

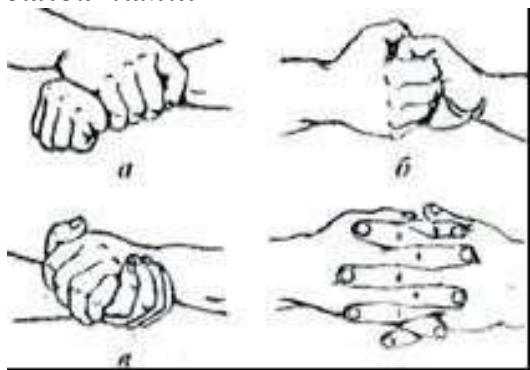
Середня дистанція – борці можуть торкнутися один одного за плече лише випрямленою або трохи зігнутою рукою. Така дистанція у вільній боротьбі найбільш поширена. Звідси легше вести і напад, і захист.

Дальня дистанція – борці ведуть схватку на значній відстані один від одного, коли навіть витягнутою рукою вони не можуть дістати плеча суперника. На такій дистанції частіше борються неагресивні борці, що уникають загострень у боротьбі.

Але для швидких борців і дальня дистанція не перешкода. Завдяки своїй швидкості вони вільно долають ту відстань, що відокремлює їх від супротивника, і атакують різними прийомами, частіше із захватами ніг.

При пересуваннях по килиму не слід схрещувати ноги, оскільки створюється дуже зручна ситуація для супротивника – атакувати підсічками і багатьма прийомами із захватами ніг. Зручніше починати крок уперед попереду ноги, що стоїть, а потім наблизитися іншою ногою.

Ближче до супротивника слід тримати сильнішу ногу. Її легко звільнити від захват, з її допомогою зручніше починати контрприйоми. При проведенні технічних дій, виконуючи ті або інші захват, борці часто поєднують свої руки різними **захватами**.



Найбільш поширені з'єднання рук при захватах а – з'єднання рук захватом зап'ястя;

б – з'єднання рук в гачок;

в – з'єднання рук в долоню;

г – неправильне з'єднання рук.

Техніка вільної боротьби дуже різноманітна. Вона об'єднує сотні прийомів, але ми зупинимося на розборі основних, найбільш характерних і поширених нині.

Методика навчання техніці

Методика навчання вертушці

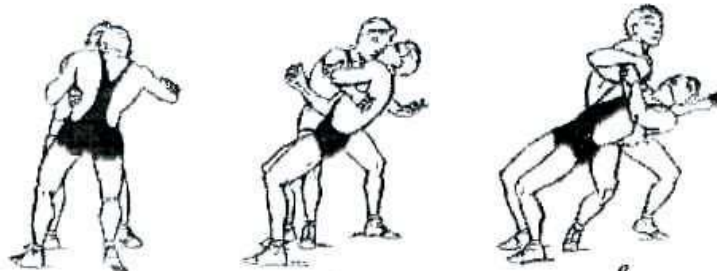
Головне завдання атакуючого борця при виконанні вертушки – несподівано повиснути на руці (руці та шиї) суперника. З цього починається навчання у парах. У вихідному положенні партнер стоїть, розставивши ноги на ширині пліч, спина трішки нахилена вперед. Борець, який навчається прийому, ставить ліву ногу носком ближче до правої ноги партнера, права нога стоїть на крок позаду і трішки зігнута. На неї переноситься вага. Лівую рукою студент утримує зап'ястя

чи плече правої руки партнера.

Завдання – поставити праву ногу поряд з лівою, й при цьому вага не повинна переноситися вперед. З моменту відриву правої ноги від килиму, він злегка прогинається, падає назад, направляючи голову до лівої ступні партнера, захватує знизу праве плече у ліктьовому суглобі, а кистю – плече зверху. Це зробити важко, якщо студент не впевнений, що не заб'ється і впаде на килим. Тому партнеру дається завдання, розгинаючи спину, ловити його в ліктьовий згин за шию знизу (до речі, це один з контрприймів захисту від вертушки). Завдяки такій підтримці студент набуває навиків прибирати ззаду ногу без попереднього поштовху і, падаючи, миттєво повисати на руці партнера. При цьому студент повинен притискувати руку до тулуба, а рука партнера, яку він захватив, повинна знаходитися нижче плечового суглобу учня.

Коли описаний рух буде відпрацьовано, партнеру слід дати наказ не розгинатися й не підтримувати суперника, а, навпаки, зігнувшись, падати разом з ним на килим і перевертатися через голову. Оскільки студент правою рукою тримає партнера за плече, лівий бік його тулуба буде випереджати правий, що забезпечить поворот навколо вертикальної осі.

Таким чином учень засвоїть основний механізм кидка вертушкою, хоча характерного для цього прийому відриву ніг та польоту ще не буде. Це з'явиться згодом (у процесі вдосконалення) при більш енергійному обертанні й такому ж щільному захваті.



Більш енергійне обертання при менш щільному захваті, коли рука партнера ніби накручується навколо шиї студента, призведе до падіння першого на груди (чи на четвереньки). Щоб зафіксувати партнера, студент повинен вивільнити голову з-під плеча партнера й захопити рукою його спину. Для цього учень відходить ногами від партнера.

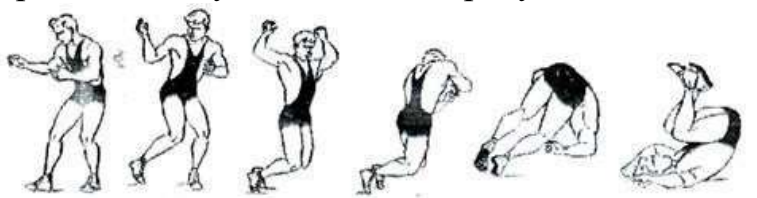


При вивченні кидка вертушкою можливі дві помилки: передчасний поворот голови та згинання ніг. Перша помилка виправляється шляхом неодноразового виконання вправи, що допомагає навчитися прийому. Друга помилка пояснюється страхом впасти назад. Борцеві слід нагадати про необхідність падати так, аби його голова опинялася біля лівої ступні партнера. Йому слід повторити вправу при

надійному утриманні, а партнер в подальшому повинен накладати вільну руку на лоб студента, втримуючи його від повороту та націлюючи на кращий прогин.

Методика навчання кидків відворотом

Ці кидки застосовуються в усіх видах боротьби, олімпійських та національних. У схватках новачків обов'язково будуть спроби провести саме ці кидки, а з іншого боку, у виконанні майстрів кидок підворотом – один з найбільш тонких за координацією прийомів. Існує 5 видів підвороту. Ми опишемо два з них.



Кидок підворотом проводиться в одному темпі, й усі компоненти його (крім захвату) виконуються під час падіння. Наведемо декілька вправ, виконання яких допоможе засвоїти кидок підворотом.

Вправа 1 (для відпрацювання пози, яку повинен прийняти борець перед кидком). Права нога носком уперед, ліва на відстані ступні ззаду носком у бік. Обидві ноги напівзігнуті. Вага переважно на нозі, що позаду. Тулуб прогинається у поясниці. Стегно подається вперед. У такій стойці треба пересуватися вперед та назад.

Вправа 2 (підворот з підстановкою ноги). В.п. – те саме. Повернути праву ступню вліво та вдавнити носок у килим (п'ятка трішки піднята); повертаючи голову та плечі вліво, поставити в падінні ліву ногу поруч з правою та зробити переворот через голову. При цьому лівим передпліччям треба упиратися в килим (задля страховки).

Вправа 3 – виконати вправу 2, але при падінні випрямити ноги, імітуючи підбив.

Вправа 4 В.п. – те саме, учень захоплює обома руками праву ногу партнера, його правий носок на рівні однойменного носка партнера та на півступні правіше. Треба виконати вправу 3, тримаючись за руку партнера, захоплюючи його за собою, але в останній момент відпустити руку та зробити перекид.

Вправа 5 (навчання самостраховці). Виконуються перекиди через голову та плече в обидва боки, плеснувши долонею по тілу.

Вправа 6 (кидок на поролоновий мат). Виконати вправу 4, зберігаючи захват. Рука, яка захватила, при виконанні прийому повинна знаходитися нижче притиснутого до боку плечового суглоба студента. Для пом'якшення удару, на перших порах, студент після поштовху ногами опускається на праве коліно.

Кидок підворотом із захватом шиї та плеча. Підворот виконується з попереднім підставленням ноги. Цей захват один з найпоширеніших.

Студент захоплює праву руку партнера біля ліктя, а свою праву руку накладає на його плече. Підставивши ліву ногу носком трішки правіше за п'ятку ноги спереду та зігнувши ноги, учень починає підворот. Прогинаючись у попереку, він повертає голову та груди вліво. Одночасно плечем випрямленої вперед-вгору руки він б'є по шиї партнера, повертаючись на носках, тягне його лівою рукою за плече (все це виконується, коли учень втратив рівновагу і, падаючи, тягне за собою партнера). Підвернувши стегна, учень випрямляє ноги.

Цей прийом виходить краще, якщо учень заздалегідь захоплює за собою партнера тягою за шию та плече.

Помилка – завчасний нахил тулуба вперед. Потрібно багато разів підкреслювати необхідність прогинання тулуба та підсідання. Спочатку підворот слід робити без партнера й закінчувати перекидом.

Засвоївши два кидки, можна легко вивчити й інші кидки через спину, так як основні компоненти (підсідання, прогин тулуба, виконання підвороту у падінні й підбивання ногами) в них ті самі.

Методика навчання кидків підхопленням

Правильний підхват неможливо виконати не втрачаючи рівноваги, стоячи на опорній нозі за рахунок розгинання стегна. При виконанні підхвату застосовують різноманітні захвати (руки двома руками, руки і підборіддя, руки під плече та ін.), але в усіх випадках опірну ногу треба ставити ближче до площі опори суперника. Краще навіть, якщо п'ятка опірної ноги знаходиться в межах

цієї площі. Повернутися спиною до суперника можна трьома способами: перескоком на опорній нозі, повертаючись на носку виставленої вперед опорної ноги та, нарешті, спочатку переставивши махову ногу, а потім з поворотом поставити опорну ногу п'яткою назад. При постановці опорної ноги, інша завжди згибається у коліні. Опорна нога теж повинна бути зігнутою, і тим паче, чим нижчий суперник. При цьому завжди повинна зберігатися тенденція падіння вперед, тобто проекція повинна проходити через носок опорної ноги.

Поворот закінчується різким нахилом тулуба і втратою рівноваги. Тільки після того, як суперник втягнутий в загальне падіння, робиться підхоплення маховою ногою.

Відчуття повинне бути таке, щоб в результаті розгинання у стегні і коліні нога прийняла вертикальне положення. Нога повинна не піднімати суперника, а підхоплювати.

Вправа, яка підводить борця до прийому "підхоплення", полягає в тому, що після стрибка з поворотом студент, нахилиючись, упирається руками в килим, різко посилає ногу вгору і робить перекид.

При вивченні прийому в парах слід використовувати поролоновий мат.

Руку партнера краще всього захоплювати двома руками, бо той, що при цьому навчається, не впаде на нього. При виконанні прийому в парах після здійснення підхоплення слід різко відвернути голову від партнера, щоб не перекинутися на спину.

Існує інший, силовий, варіант підхоплення. Після захват плеча суперника знизу (а іноді й зверху під своє плече) він пропускав ногу між його ногами і, нахилиючись, піднімав ногою різнойменну ногу суперника. Щоб усунути динамічну рівновагу, слід робити підскоки на опорній нозі вперед з поворотом від суперника, внаслідок чого він падає на спину.

Успішно виконують підхоплення борці, у яких добре розвинені м'язи сідниці і задньої поверхні стегна. Розвитку цих м'язів сприяє виконання спеціальних вправ.

Методика навчання кидків прогинанням

Довгий час кидок прогинанням уважався прийомом класичної боротьби, хоча його застосовували і борці вільного стилю. Нині цей кидок вважається невід'ємною частиною технічного арсеналу борців вільників і вивчення його стало необхідністю. Кидок прогином оцінюється дуже високо, і не випадково відповідно до вимог тесту "Спеціальна витривалість борця" спортсмени повинні виконати його близько 80 разів підряд. Раніше навчання кидка прогинанням тривало довго і при цьому спортсмени виконували безліч допоміжних вправ. Є багато варіантів проведення кидка прогином і способів захват. **Старіший спосіб** – з попереднім відривом суперника від килима – зараз застосовується рідко. Пізніше з'явилися способи проведення із крокуванням і кидком по ходу, з кидком проти ходу зтягування, в русі назад та ін. **Найостанніший**

варіант – кидок із зависанням на супернику. Проте у всіх випадках атакуючий обов'язково різко прогинається, щоб здійснити підбив суперника животом і грудьми. Вивчити кидок прогином не важче, ніж інші, менш ефектні прийоми, проте заздалегідь потрібно позайматися боротьбою принаймні рік, при цьому виконувати всі необхідні підготовчі вправи, навчитися вільно стояти на мосту без допомоги рук,

потренувати шию в положенні партеру і на мосту, а також в упорі на ноги і голову. Перед початком вивчення прийому необхідно хвилин 10-15 відводити на спеціальні вправи.

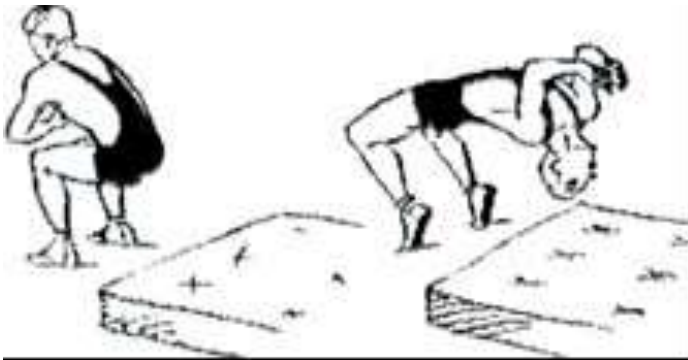
Як показали дослідження, труднощі в навчанні кидків чисто психологічні. Падіння зі стійки на міст та ще з партнером здається небезпечним. Подолавши цей бар'єр, спортсмен досягає основного механізму кидка за 2-3 заняття.

Щоб повністю виключити можливість больових відчуттів, які згодом можуть перешкодити навчанню, необхідно використовувати поролоновий мат.

Борцям дуже важливо уміти орієнтуватися в безопорній фазі польоту і правильно падати на килим. Тому, вивчаючи прийом, борцям слід кидати один одного по черзі. Таким чином, обидва борці навчаться виконувати складні дії в безопорній фазі або відразу після падіння на килим, навчаться вивертатися або продовжувати обертання удвох вже після падіння.

Наводимо вправи, які слід виконувати борцям при вивченні кидка прогином.

Вправа 1. Вставання на міст після напівприсіду. Ця вправа найважливіша з підготовчих вправ. Причому прогинатися потрібно енергійно – це майбутній підбив животом.



В. п. при виконанні вправи – звичайна стійка, ноги на ширині плечей. Вправа складається з трьох частин: напівприсіду, вставання на міст і забігу до положення присіду на стегно (забіг потрібно виконувати в обидва боки).

Вправа 2. Вставання на міст з напівприсіду з попереднім приставним кроком назад, щоб тіло отримало інерцію руху назад. Тоді при постановці на міст коліна не подаватимуться вперед.

Вправа 3. Перекид у стрибку без торкання руками килима для відпрацювання правильного падіння на килим. В. п. – основна стійка, ноги на ширині пліч. З цього положення потрібно сісти і, торкнувшись ногами, зробити перекид вперед, не торкаючись руками килима. Потім те ж саме зробити з поворотом на 30° в обидва боки.

Вправа 4 (координаційна). В.п.: борці стоять лицем один до одного, студент спиною до поролонового мату. Партнер захоплює його тулуб, а студент – руки партнера зверху.

Студент робить напівприсід і розміщує обидві ноги між ногами партнера, який утримує студента, щоб він не впав. Студент стає на міст, енергійно прогинаючись і роблячи рух руками за себе; партнер виконує перекид у стрибку, а студент забігає в один з боків.

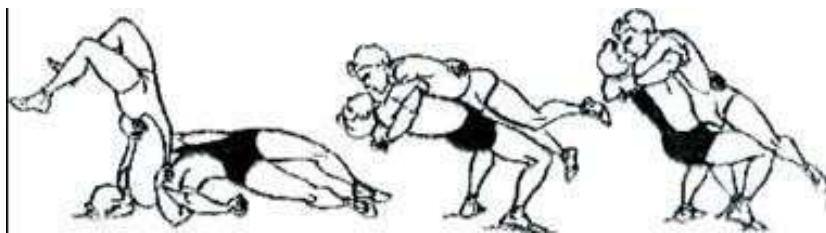
Хоча тут все передбачено, обидва борці розуміють, що це і є кидок і виконати його не важче, ніж стати на міст. Вправа повторюється кілька разів із забігом в обидва боки.



Вправа 5. Кидки набивного м'яча для засвоєння кидків в обидва боки. Студент стоїть за 4 метри від партнера спиною до нього і тримає набивний м'яч на витягнутих уперед руках. Повертаючись управо (вліво), студент кидає м'яч за себе і стежить за ним. Партнер ловить м'яч, повертається спиною до студента і у свою чергу кидає м'яч.

Вправа 6. Кидок в русі назад. Від вправи 4 вона відрізняється тим, що виконується з одним приставним кроком назад, після якого студент робить напівприсід (все робиться разом, без пауз і зупинок) і кидок, акцентуючи рух руками і головою в один з боків. Рухом назад студент створює інерцію, яка полегшує виконання кидка. Тут можлива помилка: передчасний розворот. У цьому випадку слід повернутися до кидків без розвороту, щоб привчити борця робити розворот перед торканням головою килима.

Вправа 7. Кидок прогином із захватом руки і тулуба.



При виконанні цієї вправи змінюється лише захват. Кидок проводиться з попереднім приставним кроком назад. Вже в русі голова учня повинна знаходитися з боку у напрямку кидка, щоб при неповному прогині борці не ударилися головами. Поворот здійснюється у бік захопленої руки. Звиклий до перекидів партнер захоплену руку не виставляє, що також гарантує захист від травм. Кидки виконуються в обидва боки.

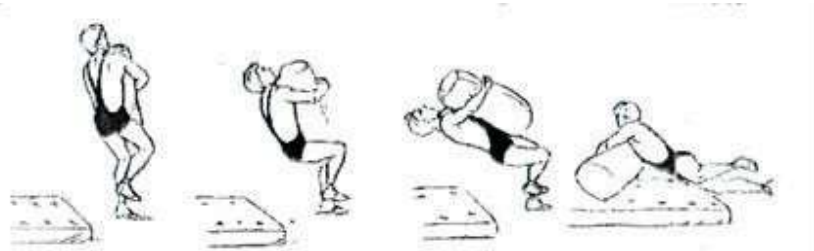
Вправа 8. Кидки із крокуванням. В.п.: партнер стоїть обличчям до поролонового мату, студент захопивши його праву руку під плече, стоїть правим боком до мату. Студент повертається обличчям до партнера (спиною до мату), підсідаючи, захоплює його тулуб на рівні попереку або трохи вище. При цьому голова студента повинна бути з боку напрямку кидка. У цей момент він вже втратив рівновагу і захоплює за собою партнера. У падінні виконується підбив животом і розворот у бік захопленої руки. Вправу слід виконувати в обидва боки.

Вправа 9. Це вже практично кидок із крокуванням. Його можна виконувати із захватом тулуба з рукою або тулуба і руки. Можна крокувати у бік захопленої руки і кидати противоходом або у протилежний бік і кидати по ходу. Ця вправа завершує вивчення кидка прогином.

Методика навчання кидків з обвивом ноги

Цей прийом потрібно вивчати після того, як студент засвоїть кидок прогином. Тоді у тренера не виникне будь-яких труднощів. Проводимо додаткову підготовчу вправу, що відображає специфіку кидків з обвивом ноги. Кидки тренувального мішка з перескоком на одній нозі. В.п. студента: стоїть на лівій нозі лівим боком до поролонового мату. Руками він щільно утримує тренувальний мішок,

підпершись підборіддям у його верхню частину. Права нога студента зігнута в стегні і коліні. Зробивши перескок на опорній нозі з поворотом направо на 45° , учень починає падати назад, не випрямляючи трохи зігнуту після перескоку ногу і тулуб. Втративши рівновагу, він різко прогинається, підштовхуючи мішок животом і одночасно відводить голову назад. Не слід акцентувати на повороті голови по ходу кидка, оскільки тенденцію розвороту направо зумовлює перескок.



Щоб спортсмен не робив розворот передчасно і надмірно енергійно, у момент підбиття він повинен дивитися на стелю. Після виконання цієї вправи учень кидає партнера.

В.п.: студент захоплює під плече ліву руку партнера (при кидку вправо) і, стоячи правим боком до нього, робить обвив правою ногою. Партнер захоплює плече учня знизу. Праву руку партнера потрібно захопити знизу за плече. При цьому в. п. виконується попередня вправа. Слід звернути увагу на те, щоб після перескоку з поворотом нога студента опинилася між ногами партнера, а іншу потрібно якомога більше зігнути в коліні. Лівою рукою студент тягне партнера вправо-вгору, голова його повинна бути обов'язково з боку захопленої руки партнера. У момент підбиття обвиту ногу партнера слід піднімати, підсаджуючи його стегном. У цей же момент потрібно добре прогнутися, відкинути голову назад і повернути її направо. Добрий прогин дозволяє уникнути раннього розвороту і падіння учня на партнера, яке може призвести до травми. Перед виконанням прийому слід звернути особливу увагу на те, щоб партнер під час кидка утримував плече учня. Випрямлення партнером руки може привести до вивиху в ліктьовому суглобі. Щоб успішно застосовувати кидок обвивом, потрібно навчитися упевнено обвивати ногу партнера, а для цього необхідно наполегливо розвивати рухливість стопи і відповідні м'язи: піднімати гирі, зачіпляючи їх стопою за дужку, робити вправи для ніг з амортизаторами, обвивати і утримувати ногу партнера, який винен, витягаючи ногу на-зад убік, звільнятися від обвиву і т.д.

Методика оволодіння збиттям

Збиття – це найбільш динамічні прийоми, при виконанні яких для звалювання суперника використовується кінетична енергія розігнаної маси тіла атакуючого. Ця енергія створює момент сили у вигляді рухомого і падаючого тіла атакуючого. Щоб атакуючий міг штовхнути суперника у груди, живіт, плече, бік,

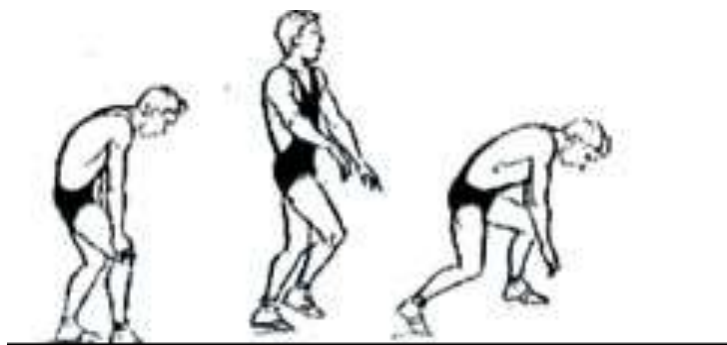
стегно або в гомілку, між тулубами борців повинна бути якась відстань. Така ситуація створюється шляхом миттєвого відступу, або відхилення, або обертання тулуба в поперековій ділянці. Важливо також, щоб у момент поштовху була створена відповідна реакція взаємного контакту. Вона повинна бути такою, щоб суперник стрибнув у цей момент в той бік, куди направлений прийом, а в інших випадках збиття проводиться в той бік, з якого найважче зберегти рівновагу. Часто для порушення рівноваги застосовуються зачеплення і підніжки.

Тому збиттю завжди передують тактична підготовка (маневрування або виведення з рівноваги), завдяки якій атакуючий створює необхідну для збиття динамічну

ситуацію.

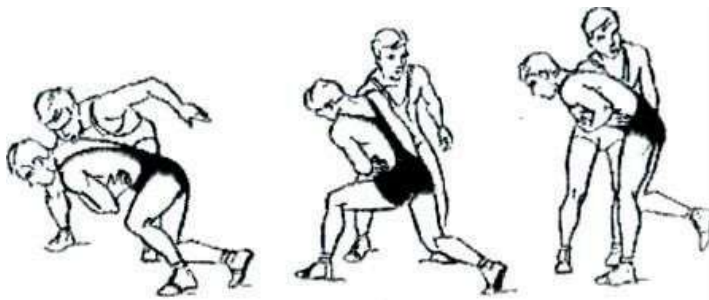
Вправа 1. Для освоєння поштовху вільною ногою. В.п.: правобічна стійка, тулуб спортсмена нахилений. Спортсмен повинен випрямитися і перенести праву ногу назад до рівня п'яти лівої ноги, поставити правий носок біля лівої п'яти і, різко нагинаючись, зробити випад лівою ногою.

Вправа виконується м'яко і плавно. Грубою помилкою є спроба стрибка. Щоб запобігти їй, тренер повинен покласти руку на голову борця. Не можна також жорстко ставити ногу, що йде на випад. Ця і чотири наступні вправи виконуються в обидва боки.

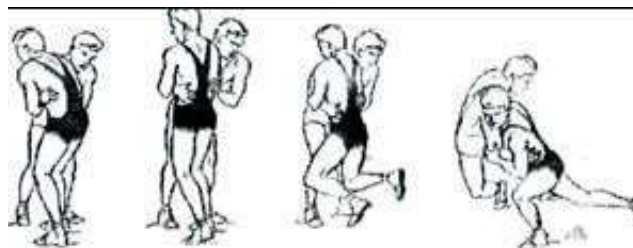


Вправа 2. Для освоєння поштовху з поворотом на 90°. В.п.: теж саме. Борець переміщає праву ногу назад і, довівши її до п'яти лівої ноги, розгортається п'ятою убік (коліном до коліна), потім ставить праву ногу на ступню правіше на носок, одночасно повертає голову і тулуб вліво і робить випад з поворотом на 90°.

Вправа 3. Навчання переносити вагу на захоплене плече партнера. Студент захоплює праву руку партнера двома руками, правим плечем накриває його плече, виконує вправу 2 і зупиняється в завершальній позиції. Потім він переставляє ліву ногу трохи убік п'ятою назовні і, спираючись на неї, повертає тулуб так, аби ще більше навалитися на плече партнера. Це положення треба відчувати і запам'ятати.



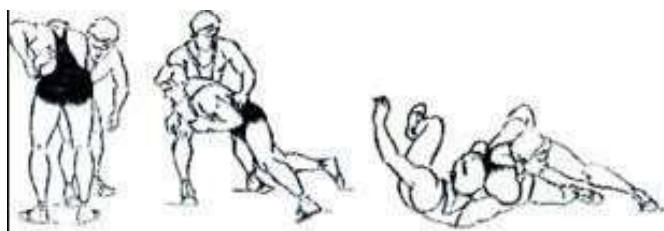
Вправа 4. Для закріплення уміння виконувати всі рухи в одному темпі. Студент випрямляє тулуб, тягне партнера на себе, щоб викликати його опір, направлений у зворотній бік, і потім виконує вправу. Ліва нога повинна почати переміщатися ще до того, як права почне поштовх. На них видно, що остаточне положення стоп учнів визначається положенням тієї ноги партнера, у бік якої здійснюється збиття.



Вправа 5. Збиття по діагоналі із заведенням. В.п.: борці захоплюють взаємно тулуб з рукою.



Правою рукою студент починає обертати (заводити) партнера вліво. На завершення обертання він переставляє ліву ногу по дузі назад, щоб змусити партнера переставити праву ногу по ходу повороту. Як тільки ця мета досягнута, студент виконує вправу 4. Це і є збиття по діагоналі. Якщо партнер встояв на ногах, то, завершуючи прийом, потрібно опертися долонею ближньої руки на його однойменне коліно [1,2,4,6,7].



2. Тактика вільної боротьби

Міцність навичок прийому оцінюється можливістю застосування його в сутичці із сильним суперником на відповідальних змаганнях. У таких умовах необхідно ввести суперника в оману щодо своїх щирих намірів або змусити його зайняти зручне для проведення технічної дії положення. Іншими словами, треба навмисно зуміти створити необхідну динамічну ситуацію. Тому перше завдання тактичної підготовки борця - вироблення вміння пов'язувати технічні дії з тактичними, тобто відпрацьовування достатньої кількості техніко тактичних дій.

Друге завдання тактичної підготовки – вироблення оперативного тактичного мислення, що повинне забезпечити раціональне і вчасне

використання навичок у ході сутички з різними суперниками.

Нарешті, третє завдання тактичної підготовки – навчити борця аналізувати й

порівнювати можливості сторін, складати план сутички, прогнозувати можливі варіанти її, тобто моделювати сутичку.

Тактика спортивної боротьби невинно розвивається й збагачується в результаті діяльності спортсменів і тренерів. Вона оновлюється, якщо змінюються правила або з'являються нові вимоги до проведення двобоїв.

У тактиці всіх єдиноборств є багато спільного, але оскільки вона залежить від правил, то, природно, у тактиці борця вільного стилю чимало особливостей.

Основне завдання тактики спортивної боротьби будь-якого виду – це раціональне використання можливостей у рамках правил для досягнення перемоги при ощадливій витраті енергії.

Головним засобом реалізації тактичного плану сутички є доцільне поєднання техніко тактичних дій із іншими тактичними засобами: силовим, темповим пресингом, вольовим протиборством, спритністю, швидкістю, гнучкістю, що забезпечує успішне застосування техніко тактичних дій.

Нові правила підкреслюють важливе значення саме технічних засобів боротьби. Відсутність технічних дій, навіть при високій руховій активності, розцінюється як пасивність. Прийом, проведений з великою амплітудою, оцінюється удвічі вище; перемога без технічних балів – удвічі нижче за чисту перемогу [2,7].

Тактичні засоби ведення зустрічі

У сутичці борець прагне до нарощування переваги, щоб домогтися виграшу або чистої перемоги; до втримання переваги, щоб домогтися перемоги за балами, або, нарешті, він прагне наздогнати й перегнати суперника, що має перевагу. Тактичний малюнок поведінки борця в кожному із цих випадків має своєрідність, зумовлену можливостями протиборчих сторін взагалі й у цей момент зокрема. Однак у всіх цих випадках борець виконує завдання, що стоять перед ним, використовуючи три основних види тактичних засобів ведення сутички: натиск, пресинг і вижидання (або комбінацію цих засобів).

Натиск

Ціль натиску – безперервними атаками втомити, заплутати суперника, збити ритм дихання таким чином виконати прийом.

Засоби здійснення натиску надзвичайно різноманітні; в основному це різні способи тактичної підготовки у сполученні із прийомами. При натиску застосовуються практично всі способи тактичної підготовки (крім виклику), а також комбінації й випередження.

Методика застосування. Тотальний натиск упродовж всієї сутички можуть здійснювати борці, які перевершують суперника у спеціальній витривалості й упевнені у своїй перевазі. Залежно від обсягу арсеналу засобів, якими володіє борець, натиск може здійснюватися при більшій або меншій варіативності атак (із застосуванням великої кількості різноманітних прийомів і способів тактичної підготовки) або відрізнятися порівняльною локальністю, коли прийомів і способів тактичної підготовки застосовується небагато.

Натиск у сучасній боротьбі – обов'язковий вид тактичного ведення сутички. Однак багато борців не можуть здійснювати тотальний натиск. Іншим він просто

невигідний. У таких випадках натиск перемижується або з вижиданням (для відпочинку й збереження переваги), або із пресингом (для стомлення суперника або збереження переваги).

Старі правила дозволяли поєднувати натиск із захистом: розривами захоплень, блокуванням, боротьбою на краю килима, доглядом за межами килима або падіннями

за килим, зриваннями в партер, а також відпочинком у лікаря. Цим тактичним маневрам присвячувалися дослідження, у яких давалися відповідні рекомендації. Були "великі" майстри, що неперевершено вміли використати весь цей арсенал засобів стримування суперника. Нові правила спрямовані на те, щоб закрити шляхи такого роду "боротьбі".

Пресинг

Ціль пресингу – не дати суперникові здійснити надійне захват, наскільки це можливо, стомити його, при цьому не мати попередження за пасивність і зберегти перевагу.

Засоби здійснення пресингу – енергійна діяльність, що включає ривки, поштовхи, просмикування, короточасні блокування (упори ліктями або головою у груди, фіксація рук суперника, короточасні сковуючі захват, що перемижуються з маневруванням, виведення з рівноваги, що відволікають дії, та імітують активність).

Методика застосування. Пресинг часто застосовують витривалі й сильні борці проти технічних, але менш витривалих, щоб не дати останнім підготувати й виконати прийом, стомити їх. Таких борців пресинг придушує, тому що не дозволяє їм домагатися перемоги звичним шляхом, застосовуючи техніко- тактичні засоби. На не дуже досвідчених суддів борець, щодо якого використали пресинг, справляє враження пасивного, тому що він не метушиться, а прагне до захват, що у нього не виходить. Цей борець одержує попередження, ризикує, виконує прийом без надійного захват й програє.

Пресинг не має самостійного значення, тому що дозволяє лише зберегти перевагу. Тому його варто сполучати з натиском. Дуже часто можна спостерігати, коли під час зустрічі рівних борців, той ,що застосовує натиск програє, а виграє борець, який застосовує пресинг. Однак, якщо першому з них вдається домогтися мети й він виходить уперед, то борці відразу міняють тактику.

Виждання

Ціль виждання – удержати перевагу в балах, зберегти сили або відпочити, зустріти атаку суперника контрприйомом.

Засоби виждання – це головним чином маневрування, виклик, раптовість, а також відволікання й сковування.

Методика застосування. Виждання, як і пресинг, не має самостійного значення й застосовується у сполученні з натиском. Правда, бувають випадки, коли один із борців іде в непідготовлену атаку, а іншому залишається тільки карати його, застосовуючи контрприйоми й очікуючи повторних непідготовлених атак.

Іноді вичікують добре знайомі один з одним борці, але при цьому кожний із них підстерігає суперника, щоб зустріти його атаку контрприйомом. Таке єдиноборство вимагає витримки, упевненості й високої чутливості (спритності у сполученні з гарною реакцією).

Натиск і виждання за час однієї сутички можуть неодноразово міняти одне одного. Особливий ефект виходить у момент переходу від виждання до натиску. Суперникові важко відразу перемкнутися, і він буває застигнутим зненацька. Іншим разом борець розподіляє сили так, щоб зберегти їх до кінця сутички, і здійснює натиск у першу хвилину першого періоду й дві останні хвилини другого, коли судді стають особливо суворими. Втім, варіанти розкладок бувають різні. Деколи борці не мали великої витривалості або не були дуже сильні. Перевага їх полягала у відточеній техніці, високій чутливості, в умінні "вибухати" [1,2,7].

Способи тактичної підготовки борця

Тактична підготовка – це навмисна дія, спрямована на те, щоб підготувати зручну для проведення прийому динамічну ситуацію або умови для здійснення вигідного захват.

Незалежно від тактики сутички борцеві необхідно знати, якими технічно тактичними діями вона може здійснюватися. Природно, чим більше технічно тактичних дій освоїв борець, тим легше вибрати їх для виконання всього тактичного завдання, тим змістовнішою та ефективнішою є сутичка.

Раптовість

Атакувати раптово – це значить почати несподівано для суперника певні дії без попереднього контакту або з миттєвою зміною реакції взаємного контакту (реакція взаємного контакту), тобто зміною напрямку дії (до себе, від себе або навпаки), або при відносно спокійному положенні, або зі зміною ритму руху, починаючи атаку зі свистком або відразу після повернення до центру килима.

Найчастіше з метою раптового зближення використовуються стартові способи у поєднанні з відволіканням і розкриттям, а також із попереднім маневруванням.

Як правило, раптово атакують борці, що володіють різноманітною технікою й спритними ногами. Перед початком зближення борець часто маневрує, а в ході зближення може використати й розкриття. Раптовість лежить в основі всіх збивань.

Погроза

Значення застосування погрози – змусити суперника захищатися від одного прийому, а провести інший.

Власне кажучи, погроза – це обманний прийом, змінений так, щоб після захисту від нього можна було провести інший прийом. До погрози не відносяться всілякі загрозливі жести, рухи тулуба або ніг, які є способами відволікання уваги суперника для маскування своїх намірів. Від комбінації погроза відрізняється тим, що в ній немає необхідних для завершення прийому компонентів. Вона може бути тільки схожою на прийом, наскільки щоб повірив суперник.

Методика застосування. Погроза повинна сприяти створенню ДС, зручної для завершального прийому. Краще, щоб завершальний прийом проводився в той же бік, у який спрямовані захисні дії суперника. Тоді зусилля борців ніби об'єднуються. В інших випадках захист дає можливість здійснити нове захват, за допомогою якого буде завершена атака.

Погроза повинна становити із завершальним прийомом ніби награну комбінацію, причому технічні борці можуть відповісти на захист по-різному.

Часте повторення погрози, особливо кожного турніру, може призвести до того, що вона зустрінеться заздалегідь заготовленим контрприйомом.

Повторна атака

Завдання повторної атаки – створити в суперника уявлення про надійність застосовуваного їм захисту від конкретного прийому й у такий спосіб приспати пильність або стомити його фізично й психологічно, а потім атакувати на повну силу.

Способи здійснення повторної атаки – кількаразові спроби виконати той самий прийом іноді не на повну силу або недостатньо швидко з короткою амплітудою руху, що перемежуються з енергійним виконанням прийому.

Методика застосування. Досвідченим борцям завжди заздалегідь відомо, які основні прийоми проводять головні суперники, якої атаки варто побоюватися. Проте атакуючий часто домагається мети, застосувавши коронний прийом. Однак повторна атака має й недолік. Суперник може заздалегідь підготуватися до повторюваних дій.

Спосіб тактичної підготовки "повторна атака" застосовують борці, що віддають

перевагу використанню при атаці невеликої кількості прийомів.

Розкриття

Завдання здійснення розкриття – перебороти перешкоди у вигляді виставлених уперед рук, упору ліктями або головою, щоб зробити захват й потім провести прийом.

Способи здійснення розкриття – це ривки за руку, під плече, за голову, поштовхи під плечі нагору, у бік із заведенням, по передпліччях у бік, нагору, розведення захоплених за зап'ястя рук з подальшим захватом зап'ястя суперника, відведення руки, захопленої за зап'ястя, відтискання голови руками.

Методика застосування. Цей спосіб тактичної підготовки застосовується проти суперника, який перебуває в закритій захисній стійці, очікує дій атакуючого або намагається зберегти перевагу шляхом застосування пресингу. Розкриття частіше доводиться застосовувати технічним борцям при сутичці із суперниками, які перевершують їх у силі. Розкриття обов'язково повинне сполучатися з маневруванням, тому що лише при правильній роботі ніг після здійснення розкриття вдається миттєва атака. Якщо суперник сковає атакуючого, розкриття можна здійснити швидким відступанням подальшим проходом під плече другим стартовим способом.

Розкриття успішно застосовують борці, арсенал техніки яких багатий і різноманітний.

Виведення з рівноваги

Призначення цього способу тактичної підготовки – змусити суперника з метою збереження рівноваги переступати, присідати й, отже, переміщати проекцію у межах площі опори, обиратися обертанням, нахилитися або відхилитися, тобто вивести його із захисної, статичної позиції, а потім використати його спробу відновити рівновагу для проведення атаки.

Способи виведення суперника з рівноваги – це безпосередній вплив силою, інерцією власної маси, що рухається, тіла й вагою з використанням тяги, поштовхів, закладів й обертань (ривків під плечі). Існує 10 основних напрямків виведення з рівноваги: назад, вправо-вліво, заведення в обидва боки, обертання

перед собою в обидва боки, нагору й униз. Звичайно ці напрямки сполучаються, наприклад, у бік (просмикування).

Методика застосування. Виведення з рівноваги, як правило з іншими способами тактичної підготовки. Найважливіше значення при виведенні з рівноваги має положення ступень, розташування й тенденція переміщення центра ваги тіла суперника, постановка ніг атакуючого, уміння швидко надавати поступальний рух тіла, впливати вагою на суперника. Звичайно для виведення суперника з рівноваги необхідний попередній маневр. При здійсненні цього способу тактичної підготовки у передньозадньому напрямку потрібна швидка зміна реакції взаємного контакту. У цьому випадку в завершальній фазі використовується опір суперника. Для виведення з рівноваги у верхньонижньому напрямку часто застосовується сковуюче захват шиї із плечем зверху. Виведення з рівноваги убік поштовхом у шию й тягою за плече краще здійснювати в напрямку попередньої стоячої ноги суперника (за умови, що вага перенесена на цю ногу), краще негайно після постановки її на килим. Те ж саме стосується просмикувань. Найбільш складне виведення з рівноваги – поштовхом головою в бік. Відновлення суперником рівноваги шляхом перестановки ніг може бути використане для захват їх, підсікань, зачепів й ін.

Виклик

Призначення виклику – зародити в суперника думку про можливість успішної атаки й спровокувати її. Якщо це вдається, атакуючому слід зробити захват, тоді

виконувати контрприйом.

Методика застосування. Виклик повинен мати вигляд помилки борця, який його здійснює або змушеної реакції на дії суперника. Він не повинен нагадувати пастку й бути розрахованим на фіктивну можливість здійснення суперником його улюбленого прийому. Виклик частіше здійснюється в положенні поза контактом, щоб можна було провести зустрічну атаку з випередженням.

Більш складні контрприйоми, проведені у відповідь на прийом суперника в положенні контакту з ним, наприклад, кидок прогином у відповідь на підворот стегна, звалювання поштовхом у шию у відповідь на крокування, накривання обертанням передпліччя на себе із забіганням у відповідь на вертушку й ін.

Виклик – це спосіб тактичної підготовки, що вимагає ретельного відпрацювання, гарного знання варіанта прийому, що буде проводити суперник, блискавичної реакції й спеціальної психологічної підготовки. Далеко не всі борці наважуються надати суперникові можливість провести коронний прийом, щоб "піймати" його на цьому. Більшість воліє позбавити його цієї можливості, захистившись або прийнявши відповідну стійку. Виклик – найефектніший спосіб тактичної підготовки, який не потребує витрати сил, вибиває суперника зі звичної колії та пригнічує його психологічно.

Сковування

Ціль сковування – позбавити суперника можливості активної боротьби, змусити його оборонятися й прагнути до звільнення. Сковування викликає в суперника дратування й тривогу. Атака застосовується при спробах суперника вивільнитися від сковуючого захват.

Сковування – це втримання якої-небудь частини тіла суперника (руки, шиї із плечем зверху, ноги, у партері - захват руки на ключ, зворотне захват

передпліччя, зігнутої в коліні ноги, шиї зі стегном у петлю, тулуба з рукою) з метою створити ситуацію варіативної атаки й змусити суперника шукати шляхи звільнення від сковуючого захват.

Методика застосування. Спеціальними прийомами з будь-якої тактичної підготовки атакуючий здійснює одне з названих захоплень, як правило, двома руками. При цьому для більшої надійності захват часто бувають задіяні голова, підборіддя, груди й ноги. Сковування ставить суперника в незручне положення й забезпечує широкі можливості для атаки, особливо при спробі суперника звільнитися.

Можна сковувати й відразу обидві руки, утримуючи їх знизу в ліктьовому суглобі. При цьому передпліччя захоплених рук перебувають по обидва боки шиї атакуючого. При спробі суперника звільнитися з'являється можливість захват його ніг. Щоб здійснити таке сковування, треба мати дуже сильні кисті рук.

У багатьох борців популярне сковуюче захват шиї із плечем зверху. Сковування часто супроводжується виведенням з рівноваги, погрозою й іншими способами тактичної підготовки. Воно повинне тривати не більше 10-15 секунд, оскільки, якщо не піде атака, сковування буде розцінюватися як пасивність.

Маневрування

Ціль маневрування – створити сприятливу для проведення атаки динамічну ситуацію. Під цим терміном маємо на увазі не тільки положення частин тіла, але й тенденція переміщення їх, завантаження ніг вагою. Маневрувати можна й з метою захисту, щоб не дати суперникові вибрати момент для атаки.

Маневрування – це переміщення відносно супротивника: довкола нього, назад, по дугах поза контактом або в умовах захват рук (руки), руки й шиї. При цьому в такий

же рух утягується й суперник.

Спосіб маневрування – здійснення приставних (без схрещування ніг) кроків, підскоків. При цьому борець вибирає момент для атаки й готується відповісти на контрдію суперника.

Борці, схильні до стрімкої атаки, маневрують при порівняно вузькій стійці. Чим вуже стійка в передньозадньому напрямку, тим на більшій відстані атакуючий може дістати суперника. При маневруванні така стійка зберігається. При маневруванні в паралельній широкій стійці більше можливостей для захисту.

Маневрування здебільшого сполучається з іншими способами ТП, наприклад, з раптовістю й сковуванням.

Уміння гарно маневрувати дозволяє розслабитися, вільно дихати, отже, зберігати сили.

Відволікання

Мета такого способу тактичної підготовки – відволікти увагу суперника від справжньої атаки.

Щоб відволікти суперника, який атакує, треба робити усілякі рухи руками перед особою, у напрямку ніг, незначні поштовхи, ривки під плечі й за голову, поштовхи й ривки ший, рух ногами типу випадку або притоптування, різкі нахили тулуба й т.д.

Методика застосування. Як показав аналіз експертних оцінок, цей спосіб тактичної підготовки вважається найменш важливим, тому що після

відволікання, не застосовуючи інші способи тактичної підготовки, провести прийом вдається рідко. З іншого боку, всі борці використовують відволікання для заповнення ним пауз і створення ефекту активності.

Ми розглянули дев'ять способів тактичної підготовки. Однак розподіл їх досить умовний. Способи тактичної підготовки взаємопов'язані й майже ніколи не застосовуються ізольовано. Маневрування випереджає майже всі який способи тактичної підготовки, сковування пов'язується з виведенням із рівноваги або погрозою й т.д. Однак такий поділ дозволяє нам розуміти й аналізувати дії борця, виділяти головні завдання, визначати другорядні.

Та ж сама дія, виконана з різною інтенсивністю або з тією ж інтенсивністю, але з іншою метою, може бути кваліфікована по-різному. Наприклад, слабкий ривок під плече робиться з метою відволікання, більш енергійний – виводить із рівноваги, а спрямований нагору провокує розкриття. Поштовх у шию може вивести суперника з рівноваги, але він може бути виконаний і з метою відволікання.

Очевидно також, що той самий прийом може бути підготовлений різними способами.

Способи тактичної підготовки вплітаються в загальну картину сутички, змінюються залежно від манери ведення сутички суперником, від уміння й навичок атакуючого і його можливостей у цей момент.

Прийом можна провести й без навмисної підготовки, якщо випадково виникла сприятлива ДС. Іншим разом виникають небезпечні ситуації з обох боків й успіху домагається той, хто раніше зорієнтується. У таких випадках ми говоримо про випередження.

Випередження

Випередження – це захват ніг, поштовхи типу збивань, переслідування суперника, який не встиг зайняти оборонну позицію або того, хто на мить втратив рівновагу. Крім цього, випередження є складовою частиною багатьох викликів.

Методика застосування. У боротьбі раз у раз виникають непередбачувані

ситуації як результат незакінчених, спровокованих або невдалих атак, контрприйомів, слабких захистів, втоми після неповноцінних прийомів, втрати рівноваги, розгубленості або незібраності борців. Часто в такі моменти найважливіше виявити спритність й почати цілеспрямовані дії раніше. Тут спрацьовує чутливість борця.

Хоча володіння технікою відіграє помітну роль у випередженні, але все-таки головне тут миттєва орієнтація. Часто, щоб досягти результату, необов'язково виконувати сам прийом: досить поштовху або стрибка, і суперник, який втратив або не відновив рівновагу, виявляється в небезпечному становищі.

Комбінація

Найбільш складною атакою є комбінація.

Ціль комбінації – завершити один із прийомів, пов'язаних послідовно в ланцюг. Причому кожний з них може стати вирішальним, якщо проведення його не буде перервано суперником, а захист від одного прийому може створити динамічну ситуацію для виконання іншого.

Методика застосування. Комбінації, як правило, виконують борці з гарною технічно-тактичною підготовкою й миттєвою реакцією. Правда, є чимало

борців, які освоїли одну-дві комбінації, й успішно застосовують їх.

Комбінації завжди заздалегідь відшліфовуються.

Борці високого класу розробляють різні варіанти комбінацій. На цій основі створена блокова система об'єднання прийомів за початковим захватом, хоча під час виконання прийому можуть здійснюватися й перехоплення.

Комбінації, як правило, передують певний спосіб тактичної підготовки.

Моделювання

Моделювання – це підготовка тактичного плану сутички з конкретним суперником і відпрацювання його з партнером.

Моделювання – важлива частина технічно-тактичної підготовки борця, що ще не одержала належної оцінки тренерів. З іншого боку, відомо, що закордонні борці спеціально складають тактичні плани ведення сутички проти наших спортсменів. Саме тому на всіх великих міжнародних турнірах закордонні тренери ведуть відеозйомку виступу провідних українських борців.

Більшість борців і тренерів віддають належне моделюванню – цьому важливому етапу підготовки борця до змагань. Однак деякі провідні борці не оновлюють арсенал техніки й регулярно програють тому самому суперникові, не намагаючись запобігти прийому, від якого постійно програють. Це означає, що моделювання ще не стало необхідним етапом у підготовці борців. А значення його, особливо психологічне, не можна переоцінити. Борець, що спеціально готується "піймати" сильного суперника на коронному прийомі, не тільки не боїться його, а, навпаки, з інтересом і нетерпінням чекає зустрічі з ним. Перемога в цьому випадку надає борцеві впевненості у своїх силах і робить його прихильником моделювання.

Тренери збірних команд часто ремствують на те, що далеко не всі борці можуть пристосуватися до різних суперників через незадовільну технічну підготовленість. Але є й такі тренери, які, замість того, щоб підготувати підопічного до важкого двобою, намагаються допомогти йому під час сутички. Підказки в цей час, звичайно, не допомагають, а призводять до попередження.

Щоб мати вихідний матеріал для моделювання, необхідно зібрати відомості про головних суперників. Найбільше таких відомостей у самого борця. Допомогти при цьому можуть інші борці, які бачили майбутнього суперника на зборах або зустрічалися з ним. Багато чого з того, що відчуває борець, дуже важко помітити з

боку. Інші тренери, сподіваючись на пам'ять, воліють просто спостерігати сутички. Але, як показує досвід, опитування тренерів навіть наступного після змагань дня дає дуже різні результати. Враження нашаровуються одне на інше, нове розглядається крізь призму пам'яті. Тому необхідно, якщо не ведеться відеозапис, записувати сутичку умовними знаками й фіксувати навіть те, що на перший погляд не здається важливим: якій стійці борець надає перевагу, яка стійка суперника його сковує, до якого захват він прагне, як готує улюблене захват, які його маневри є відволікаючими та ін.

Дуже корисно залучати до моделювання діючих досвідчених борців, які, з одного боку, можуть зіграти роль моделі, а з іншого боку - знайти й підказати правильну відповідь на атакуючі дії.

Важливим засобом розвитку тактичного мислення борців є конкретний і глибокий теоретичний і практичний розбір змагань. Якщо сутички записувалися на відеокамеру, то тренеріві краще заздалегідь відібрати ті частини запису, які можуть служити ілюстрацією при розборі й виявленні помилок. Однак відеозапис здійснюється рідко. Щоб мати гарний матеріал для аналізу, необхідно докладно стенографувати сутички. Розбір кожної сутички, особливо програної, приносить користь. Під час розбору необхідно вислухати самого борця, який програв, а також думку інших, більш досвідчених борців. Тренеріві не слід нав'язувати спортсменам свою думку. Висновки повинні бути результатом дискусії і стати переконанням борця, який програв сутичку. Виявивши причини поразки, потрібно знайти шляхи усунення недоліків або виправлення помилок.

3. Фізична підготовка у вільній боротьбі.

Загальна фізична підготовка

Мета загальної фізичної підготовки (ЗФП) – досягнення високої працездатності, доброї координації діяльності органів і систем організму, гармонійного розвитку спортсмена.

Засобами загальної фізичної підготовки є різноманітні фізичні вправи, а саме: ходьба, біг, плавання, ходьба на лижах, спортивні ігри, загальнорозвиваюча гімнастика, вправи з обтяженнями та ін. З метою підвищення загальної фізичної підготовки можуть використовуватися вправи з боротьби. Результатом процесу ЗФП є стан організму спортсмена, який називається **фізичною підготовленістю**.

Високий рівень загальної фізичної підготовленості надає спортсмену можливості максимально проявляти набуті фізичні якості у виконанні вправ спеціальної підготовки. Загальна фізична підготовка розширює функціональні можливості спортсмена, дозволяє збільшувати навантаження, сприяє росту спортивних результатів.

Досягнення високих результатів неможливе без всебічного фізичного розвитку спортсмена, яке здійснюється в цілорічному тренуванні, спрямованим на послідовне пристосування організму до інтенсивних навантажень і вдосконалення морально-вольових якостей спортсмена.

Для всебічного фізичного розвитку борців використовуються загальнорозвиваючі вправи: ходьба, біг, стрибки в довжину і висоту, переповзання, вправи без предметів і з предметами.

Ходьба звичайна, спиною вперед, боком, на носках, на п'ятах, в напівприсіді, спортивна, на лижах різними способами.

Біг на короткі дистанції з різних стартових положень, на середні і довгі дистанції, по пересіченій місцевості, з подоланням різних перешкод, по піску, по воді, вперед, назад, боком, з підніманням ноги, торкаючись п'ятами сідниць, з поворотами, з прискореннями.

Стрибки в довжину і висоту, з місця і з розбігу, на одній і на двох ногах, вперед, назад, боком, з обертаннями, прості і опорні через козла, коня, на батуті, в воду з тумби, з трампліну.

Переповзання на лавці вперед, назад, на животі вперед, назад, в боку, боком, на руках у положенні лежачи на спині, ногами вперед, назад, лежачи на боці, сидячи в положенні руки перед грудьми за допомогою ніг.

Вправи без предметів: згинання, розгинання, відведення, обертання вперед і всередину рук; кругові рухи в променезап'ясткових, ліктьових, плечових, гомілковостоп-них, колінних, тазостегнових суглобах; нахили тулуба вперед, назад, в сторону; повороти голови і тулуба [3,7].

РОЗВИТОК СИЛИ

Сила борця – це здатність переборювати опір суперника чи протидіяти йому за рахунок м'язових зусиль.

Сила, котра застосовується в боротьбі, постійно змінюється за величиною, напрямком та характером. Це визначається зміною ситуацій, що створюються в сутичці. Тому силові прояви в боротьбі ми спостерігаємо у поєднанні з іншими фізичними якостями.

При підборі вправ, що розвивають силу, необхідно пам'ятати, що для боротьби характерні максимальні напруження, що змінюються короткими паузами розслаблення; вибухові напруження; статичні і динамічні м'язові зусилля.

У спортивній боротьбі постійно доводиться долати опір суперника, тому сила м'язів відіграє велику роль. До того ж зона значною мірою визначає швидкість рухів і витривалість. Сила проявляється в напруженні м'язів та швидкості їх скорочень. Отже, силові вправи умовно поділяються на власне силові та швидкісно-силові. До, власне, силових вправ належать ізометричні (статичні) вправи. Це загальнорозвиваючі та спеціальні вправи з великими та граничними навантаженнями. До швидкісно-силових вправ належать такі, під час виконання яких сила досягає найбільшого виявлення з великим прискоренням. Це, зокрема, різні стрибки, метання снарядів, кидки манекена або партнера.

Загальні вправи для розвитку сили

Вправи зі штангою: піднімання штанги масою 30-40 кг до колін, грудей повільно і ривком; згинання і розгинання рук у ліктьових суглобах зі штангою масою 15-20 кг (плечі притиснуті до тулуба); присідання, нахили вперед, повороти й нахили вбік зі штангою масою 15-20 кг на плечах; вижимання штанги масою 20-30 кг з різних вихідних положень (стоячи, сидячи, лежачи).

Вправи з гирями: піднімання гирі на груди двома та однією рукою; вижимання гирі від грудей (двома та однією рукою), ривок гирі однією рукою; жонглювання переворотом гирі вперед; жонглювання переворотом гирі вбік; викидання гирі вгору на випрямлену руку по черзі кожною рукою. Те саме, але двох гир двома руками; викидання гирі вгору й утримання її за ручку або дном на долоні; вставання з присіду з гирею, що стоїть позаду на підлозі; вижимання гир однією та двома руками.

Масу гир тренер вибирає залежно від віку і фізичної підготовленості студентів. Звичайно використовують гирі масою 16 і 24 кг.

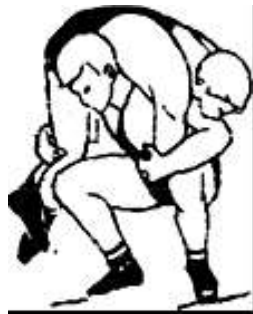
Лазіння по канату розвиває переважно силу м'язів плечового пояса і кистей рук. Застосовують такі його способи: в три й два прийоми; з допомогою ніг (опускання без їх допомоги); без допомоги ніг (опускання також без їх допомоги); з допомогою ніг (опускання, тримаючи ноги під прямим кутом); тримаючи ноги під прямим кутом (опускання таким же чином); з положення сидячи (лежачи) на підлозі без допомоги ніг (опускання, тримаючи ноги під прямим кутом); так само, але ноги під прямим кутом. Дозування – індивідуальне.

Вправи па кільцях: підтягування у висі; підйом силою з вису в упор й опускання у вис; вис прогнувшись (силою). Дозування – індивідуальне.

Вправи з партнером:

В.п. – партнер на плечах у положенні захвату за руку й стегно ("млин").

Ходьба, біг, присідання, нахили вперед і сторони.



В.п. – зворотній захват тулуба партнера, що стоїть боком. Переворот назад і вперед з ніг на ноги.



Та сама вправа, але партнер стоїть зігнувшись.

В.п. – перший партнер в упорі лежачи, другий тримає ноги першого під пахвами. Стрибки на руках на місці і з просуванням уперед (партнер іде кроком). Вправу виконувати, міняючись ролями.

В.п. – перший партнер у стійці на одній нозі, іншу ногу, підняту вперед тримає другий двома руками за ступню. Той, хто тримає ногу, прагне поворотами вбік звалити партнера. Вправу виконувати міняючись ролями.

В.п. – стоячи спинами один до одного, руки вгору, взаємний захват кистями.

Нахиляючись уперед і тягнучи партнера руками, перекинути його через спину на ноги (нахиляючись, ноги і руки не згинати). Вправу виконувати, міняючись ролями.

В.п. – стоячи обличчям один до одного: перший нахиляється вперед, другий, нахиляючись уперед, лягає грудьми на спину першого, обхоплює його тулуб зверху, з'єднуючи руки в гачок біля живота першого. Перший захоплює обидва зап'ястя другого і притискує їх до свого тулуба. Випрямляючись, по черзі піднімати один одного.



В.п. – партнери стоять один за одним на відстані од-ного кроку. Перший прогинається, другий нахиляється над ним, партнери притискуються грудьми один до одного, взаємно обхоплюючи тулуби спереду зверху і з'єднуючи пальці в замок. Прогинаючись, другий перекидає першого через себе, опускаючи його на ноги. Потім те саме робить перший.



Вправи, які можна використовувати за межами спортивного залу (в спортивному таборі, ранкова зарядка, навчально-тренувальному зборі):

1. Кидки через груди (каміння, цегли, дерев'яних ковзанців).
2. Імітаційні вправи з гумовим джгутом, з партнером.
3. Перетягування канату та ін.

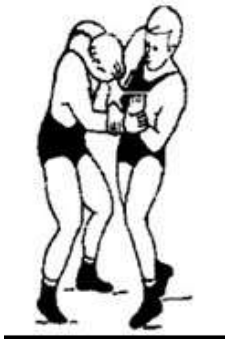
Дозування – індивідуальне.

Спеціальні вправи для розвитку сили

До них належать вправи з партнером (у стійці та в партері), в яких студенти, вдосконалюючи силу, виконують окремі елементи техніки боротьби. Вправи виконуються з опором партнера в півсили.

Вправи в стійці:

В.п. – бойова стійка (висока). Завдання: виконати захват на зап'ястя.



В.п. – те саме. Завдання: захопити руку партнера зверху.

В.п. – те саме. Завдання: в зручній момент швидко захопити партнера за тулуб і підняти його.

В.п. – взаємний захват за тулуб з рукою. Завдання: відірвати партнера від килима.

В.п. – положення борців у партері як на змаганнях перед свистком судді (один у партері, другий – позаду збоку, руки на спині партнера). Завдання: верхньому – будь-яким способом взяти руку нижнього в захват за передпліччя зсередини й іншою рукою за тулуб або в захват за передпліччя двома руками під тулубом; нижньому – опиратися захватом.

В.п. – те саме. Завдання: верхньому – перейти вліво (вправо) й з'єднати руки в зворотному захваті за тулуб збоку; нижньому – захищатись, не дати змоги верхньому з'єднати руки.

В.п. – один – у партері, другий однією рукою утримує передпліччя нижньою зсередини, а іншою – тулуб або двома руками – передпліччя під тулубом. Завдання: верхньому – будь-яким способом перевернути нижнього; нижньому – чинити опір.

В.п. – верхній утримує нижнього в положенні напівмосту (будь-яким із можливих захватів): за руку й шию; за руку й тулуб; за однойменну руку й зап'ястя. Завдання: верхньому – змусити нижнього лягти на лопатки; нижньому – захиститися вільною рукою й вийти наверх або перевернутись на живіт.

Ігри для розвитку сили

"Третій – зайвий" (з борцівським ухилом). Керівник призначає ведучого і втікача. Решта гравців розташовується по колу килима парами – один за одним обличчям до центру. Той, хто стоїть позаду, захоплює партнера на рівні пояса, зчепивши руки в замок. Ведучий і втікач стають поза колом.

За командою ведучий наздоганяє втікача, щоб торкнувшись до нього рукою, а той прагне стати перед будь-якою парою гравців. Учасник, який стоїть позаду, під час гри має право, стоячи на місці відривати від килима партнера, й повертати його в будь-який бік. Не даючи змоги стати перед ним гравцеві, що втікає від ведучого. Гравець, який стоїть попереду, випростовує руки назустріч утікачеві, намагаючись, у свою чергу, захопити його й притаїти до себе. Якщо йому це вдається, гравець, що стоїть позаду, стає третім – зайвим і тікає від ведучого.

Гра триває 3-4 хв. Керівник відзначає кращих ведучих та найспритніших гравців і міняє місцями учасників гри. Виконати гру 2-4 рази. Правило: бігати можна як по колу, так і через коло.

"Блукаючий воротар". Гравців поділяють на 2 команди й розташовують у шеренгах на протилежних краях килима в стійці на колінах.

У кожній команді призначають воротаря. Набивний м'яч масою 1 кг лежить у центрі килима.

За сигналом гравці обох команд біжать на колінах до м'яча з метою заволодіти

ним. Воротарі перебувають за своїми гравцями, пересуваючись довільно в різні боки – блукаючи. Гравці команди, яка заволоділа м'ячем, намагаються просунутись ближче до воротаря суперника, передаючи м'яч один одному і кидком влучити в нього. Гравці протилежної команди захищають свого воротаря. Якщо м'яч потрапив у ворота (тобто у воротаря), атакуюча команда одержує очко.

Гра триває 5-6 хв. Перемагає команда, що забила більше "голів".

Правила: гравцям заборонено підніматися з колін; не можна виходити за килим; м'яч, що потрапив у воротаря, кинутий із-за килима або з неправильного положення, не зараховують: дозволяють силову боротьбу за м'яч.

РОЗВИТОК ВИТРИВАЛОСТІ

Витривалість борця – це здатність виконувати ефективну роботу визначеної інтенсивності протягом часу, передбаченого специфікою змагань.

Тривалість роботи обмежується втотою, а внаслідок того – нездатністю спортсмена продовжувати її. Тому витривалість характеризується здатністю організму протидіяти втомі та відновлювати працездатність після перенесених навантажень,

У спортивній практиці розрізняють загальну і спеціальну витривалість.

Загальна витривалість характеризується здатністю виконувати тривалу фізичну роботу помірної інтенсивності.

Спеціальна витривалість проявляється в обраних видах спорту і формується на базі загальної витривалості.

Індивідуальна особливість спортивної підготовленості борців характеризується наявністю "коронних" прийомів техніки, тактики і витривалості при виконанні окремих дій у боротьбі. Борець, що володіє витривалістю до фізичних навантажень, може тривалий час стояти на "мосту" в небезпечному положенні; борець, що володіє силовою витривалістю, може тривалий час тримати з захваті супротивника; борець, що володіє спеціальною витривалістю, може проводити всі сутички з будь-яким супротивником у високому темпі.

Засоби для розвитку загальної та спеціальної витривалості

У процесі тренувальних занять для розвитку і удосконалення загальної і спеціальної витривалості широко використовуються наступні вправи: рівномірний біг, який чергується з ходьбою протягом 10-20 хв.; чергування легкого бігу та ходьби на дистанції 1000 м (200 м біг + 100 м ходьба + 250 м біг + 50 м ходьба); біг на 1500 м (300 м біг + 200 м ходьба + 350 м біг + 150 м ходьба + 400 м біг + 100 м ходьба); повторний біг 3×30 м; 3×60 м; 4×60 м; 2×10 м, гра в баскетбол, регбі і футбол протягом 15-20 хвилин; навчальні сутички протягом 10- 15 хвилин з частою зміною партнера та змагальні сутички.

У кожному тренувальному занятті повторний біг 3×30 м, 3×60 м потрібно проводити з інтенсивністю 90-95% від максимальної; легкий біг протягом 10-20

хвилин з інтенсивністю 50-55%. Це дозволяє чергувати помірні та інтенсивні навантаження і правильно розподіляти час, який відводиться на розвиток загальної та спеціальної витривалості.

Вправи бажано виконувати при пульсі 165-170 уд./хв.

Розвиток витривалості. Щоб розвинути витривалість, слід виконувати роботу до граничної втоми. На кожному занятті навантаження поступово підвищують, але важливо, щоб навантаження відповідали підготовленості студентів.

Загальні вправи для розвитку витривалості

Загальна витривалість сприяє розвитку спеціальної (за принципом переносу

якостей). Отже, і для розвитку спеціальної витривалості корисні спортивні ігри (баскетбол, футбол, хокей, ручний м'яч); біг на середні дистанції та кроси в перемінному темпі і короткими спуртами (ривками); пересування па лижах по пересіченій місцевості або на рівнині зі зміною темпу і короткочасними прискореннями; "Борцівське регбі" (пересування на колінах з боротьбою за набивний м'яч).

Ігри для розвитку витривалості

"Боротьба за м'яч з викликом номерів". Гравців поділяють на 2 команди по 4-6 гравців у кожній. Команди розташовуються по зовнішньому колу килима з протилежних боків обличчям одна до одної і розподіляються за порядком.

Набивний м'яч лежить у центрі килима. До нього підходять перші гравці обох команд і за сигналом керівника починають боротися за м'яч. Завдання – забрати м'яч і втримати в себе. Через 5 секунд керівник викликає будь-який інший номер. Гравці обох команд підбігають до своїх перших партнерів і допомагають їм у боротьбі за м'яч, вириваючи його в суперників, заважаючи їм вирвати м'яч, відтягуючи суперників захватом за тулуб. Те саме роблять наступні пари. Через 30 секунд після вступу в боротьбу останніх гравців лунає свисток, і гру зупиняють. Бал одержує команда, в руках гравців якої опинився м'яч. Якщо ж його тримають двоє або більше гравців протилежних команд, бали нікому не нараховують. Виграє команда, яка набрала більше балів.

Гру повторити 3 -4 рази.

Правило: під час боротьби заборонено робити захват за голову, пальці, бити, лоскотати, щипати суперників.

РОЗВИТОК ШВИДКОСТІ

Швидкість борця – це його здатність виконувати окремі рухи за мінімальний час. Існують елементарна і комплексна форми прояву швидкості. До елементарних форм відносяться: час реакції, час одиночного руху, частота чи темп рухів. Комплексна форма швидкості проявляється в цілісних технічних діях борця.

Швидкісні якості властиві тій специфічній діяльності, у якій вони проявляються.

Поняття "гарна реакція" має різне значення в залежності від того, до спортсменів якої спеціалізації воно відноситься. Тому, якщо говорити про швидкість борця, то в ідеалі хотілося б, щоб борець мав найменший час реакції, швидко міг опанувати захоплення, виконати прийом чи провести захисні

контратакуючі дії.

Але у боротьбі недоліки одних форм швидкості можуть бути компенсовані перевагою інших форм. У цьому полягає один із проявів індивідуальних особливостей майстерності в боротьбі.

Засоби виховання, швидкості

Головна особливість швидкісних якостей полягає в тому, що найкраще вони розвиваються в умовах змагань і великою мірою залежать від стану нервової системи, сили та еластичності м'язів, амплітуди рухів у суглобах, досконалості спортивної техніки, а під час тривалого виконання вправ – і від витривалості. Поліпшенню швидкісних якостей борця значною мірою сприяють вправи на розвиток сили та швидкості реакції, удосконалення техніки виконання прийомів, захистів і контрприйомів, вправи для загального розвитку швидкісних якостей, як правило, виконують у першій половині уроку (заняття), тобто до відчуття втоми.

Підскоки й стрибки краще застосовувати у підготовчій частині.

Для тренування вестибулярного апарату дуже корисні будь-які стрибки із заплющеними очима. Проте, включаючи їх у комплекси вправ, починати краще з найпростіших.

Дозування вправ – індивідуальне.

Загальні вправи для розвитку швидкості

Максимально швидко прореагувати на сигнал "Руш!", що його подає викладач махом руки. (Після команди пробігти 6-10 м).

Максимально швидко пробігти 1,5-2,0 метрів, максимально швидко пробігти 30, 60 чи 100 м, стрибки в довжину та висоту (з місця й з розбігу). Потрібний стрибок з місця й з розбір. Метання диска, списа, гранати, штовхання ядра. Гра в баскетбол за спрощеними правилами. Біг зі зміною ритму, витримуючи його певний час. Біг з прискоренням у визначеній частині залу. Різні повороти, перекиди і стрибки за умовами (бажано зоровим) сигналом з поступовим збільшенням їх кількості.

Стрибки на одній і двох ногах. Пересування боком вправо і вліво (виконувати дрібними, але частими стрибками).

Пересування "ялинкою" вправо та вліво (в колі, поклавши руки один одному па плечі й збільшуючи швидкість пересування до межі).

Біг із стрибками через партнерів – "суха лоза". Підскоки з поворотом таза вправо-вліво з максимальним прискоренням частоти поворотів.

РОЗВИТОК ГНУЧКОСТІ

Гнучкість – це здатність проявляти найбільшу рухливість суглобів і з'єднань, яка дає можливість виконувати рухи з більшою амплітудою.

Гнучкість залежить від анатомо-фізіологічних особливостей суглобних поверхонь і навколишніх м'яких тканин, функціонального стану центральної нервової системи, що регулює тонус м'язів, міжм'язової координації та температури тіла.

Розрізняють два види гнучкості: активну і пасивну. **Активна гнучкість** виявляється у власних рухах за рахунок спрямованого скорочення м'язів, а **пасивна** – в зміні положень частин тіла під дією зовнішніх сил. Обидва види гнучкості в боротьбі проявляються повною мірою.

Гнучкість безпосередньо впливає на техніку і тактику боротьби, на силу і швидкість. Добре розвинена гнучкість розширює діапазон техніки і тактики, сприяє розвитку сили та швидкості і, навпаки, погано розвинена гнучкість здрибнює арсенал технічних і тактичних дій.

Тому рівень розвитку гнучкості вимірюється кінцевим положенням частин тіла стосовно даного суглоба (чи суглобів). Межа згинання, чи розгинання (скручування) в таких випадках визначається суб'єктивним відчуттям самого спортсмена.

Засоби виховання гнучкості

Загальні вправи для розвитку гнучкості

Для розвитку рухомості в суглобах у розминку включають деякі вільні вправи з великою амплітудою рухів і так звані розминочні, що застосовуються в підготовчій частині заняття. Можна порекомендувати, зокрема, такі: колові рухи тазом при фіксованих плечах (руки в різних положеннях);

колові рухи тулубом (голова між піднятими вгору руками); розтягування в положенні випаду або шпагату (уздовж і впоперек);

прогин у положенні лежачи на грудях, захопивши руками однойменні ступні ("жабка"), а потім – перевороти вліво і вправо кілька разів підряд;



прогинання, стоячи на крок від стіни (спиною до неї), опираючись руками в стіну і переставляючи їх до підлоги та в зворотному напрямку;
схрещення ніг вправо-вліво поштовхом з положення партеру;



стоячи на колінах, нахилитися назад до торкання головою килима (прогнутися в попереку);
стоячи на колінах перекат уперед з переворотом через груди в положення мосту;



те саме з положення стоячи;
заведення ступні за голову за допомогою рук (поперемінно правої та лівої ноги);
згинання і розгинання рук, стоячи в положенні гімнастичного мосту.

РОЗВИТОК СПРИТНОСТІ

Спритність борця – це здатність засвоювати нові рухи, а також вчасно і правильно діяти відповідно до змін обставин. Ізольовано від інших рухових якостей методика виховання спритності визначити дуже важко. Здатність засвоювати дії і правильно діяти при змінах обставин – це два компоненти розвитку спритності.

Борець, що володіє навичками виконання різних вправ, легше і швидше навчається новій вправі чи прийому.

Для виконання правильних дій у змінних обставинах необхідна гарна загальна і спеціальна технічна підготовленість. Крім цього, борцю доводиться діяти в обмежений відрізок часу. Отже, це пов'язано з часом його реакції і готовністю до дії, що характеризує швидкість. Тому спритність краще виявляється в стані високої тренуваності спортсменів.

Крім усього, спритність борця проявляється при достатньому рівні морально-вольової підготовленості (зокрема, таких якостей, як сміливість і рішучість), а також при гарному психічному стані (загальний емоційний підйом, самопочуття й ін.).

У кожному виді спорту спритність виявляється по-своєму. Одних спортсменів вважають спритними в боротьбі, других у боксі, у гімнастиці і т.д. Тому спритність

борця – це така фізична якість, яка виховується і проявляється в найбільш повному обсязі в боротьбі і властива спортсменам, які володіють високим рівнем майстерності.

Варто звертати особливу увагу на таких новачків, які швидко засвоюють нову техніку і добре орієнтуються в обставинах, що змінюються. Вони мають гарні здібності для занять боротьбою.

Спритність, як комплексна якість, розвивається у дошкільному, молодшому шкільному та підлітковому віці. Якщо згаяти цей час, то студенти можуть втратити здатність набувати щораз нові і нові вміння та перебудовувати їх.

Оскільки спритність – це комплексна якість, то немає єдиного критерію її контролю і оцінки.

Засоби виховання спритності

Основою розвитку спритності є постійне оволодіння все більш новими і більш складними щодо координації рухами.

Техніка спортивної боротьби, що вивчається й удосконалюється з партнером – основний засіб розвитку борцівської спритності. Однак використання додаткових засобів – різних загальнорозвиваючих вправ – прискорює розвиток цієї якості, а тому й вони рекомендуються для застосування в процесі секційних занять (у підготовчій частині і в кінці основної).

Вправи для розвитку спритності

3-поміж цих вправ особливо корисні акробатичні, зокрема такі, як: перекиди вперед, назад, убік (вправо, вліво), стрибком; перекид стрибком через партнера або згорнутий мат; переворот уперед: те саме кілька разів підряд; перевороти в сторону; сальто вперед з розбігу.

Значно сприяють розвиткові спритності також: спортивні ігри (баскетбол, футбол, гандбол, настільний теніс) і вправи зі скакалкою, стрибки на одній, двох ногах з подвійним обертанням скакалки при одному стрибку, зі схрещенням рук, тощо) та з набивним м'ячем, зокрема, передача м'яча в парах і трійках двома та однією рукою; ловля м'яча, що летить у різних напрямках (передавати й ловити м'яч можна з в.п. стоячи, сидячи або лежачи на спині чи на грудях).

Дозування навантажень при виконанні цих вправ має залежати від індивідуальних особливостей студентів.

Ігри для розвитку спритності

"Втеча з полону". Учасників поділяють на 2 рівні команди. Перші взявшись за руки, утворюють коло. Другі стоять у колі "полонені".

За сигналом "полонені" повинні будь-яким способом вирватися з кола. Дозволяється підлазити під руки, перестрибувати через них і розривати захват ("ланцюг").

Гра триває 1-2 хв. Після цього гравці міняються ролями.

Виграє команда, в якій більше втекло "полонених". Гру повторити 2-3 рази. Правило: іншими способами затримувати гравців заборонено.

"Перенеси м'ячі". Гравців поділяють на 2 (або більше) рівні команди й шикують за краєм килима в колони по одному (дистанція між гравцями – один крок). Інтервал 2-3 метри. На відстані 8-10 метрів креслять лінію, паралельну до лінії старту, а за нею кладуть проти кожної команди по 8-10 набивних м'ячів. За сигналом перші гравці підбігають до м'ячів і піднімають їх з килима якомога більше, утримуючи в руках, між ногами, на грудях, на колінах (притискуючи ліктями й підборіддям) і переносять за лінію старту. Гравець, який переніс більше м'ячів, дає команді стільки очок, скільки він переніс м'ячів. Потім те саме робить другий гравець і т.д. поки всі не виконають

завдання гри. Перемагає команда, яка набрала більше очок. Гру повторити 3-4 рази.

Правило: забороняється надавати гравцям будь-яку допомогу.

Якщо поділено на 4 команди, після першої гри проводять другу, а потім визначають чемпіона, звівши в двобої команди, які в попередніх зустрічах перемогли, а також розігрують третє місце між переможеними.

СПЕЦІАЛЬНА ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА

Спеціальна фізична підготовка борця спрямована на розвиток фізичних якостей, що проявляються у виконанні специфічних для боротьби дій. Вона використовується як складова частина всього загально-тренувального процесу на всіх етапах навчально-тренувальної роботи, включаючи змагальний період, де і

визначається рівень підготовленості борця.

Засобами спеціальної підготовки є вправи з виконанням елементів боротьби, що спрямовані на підвищення можливостей окремих спеціальних рухових дій борця.

Зовнішня схожість вправ спеціальної підготовки з елементами боротьби ще не гарантує успішного їхнього застосування. Правильність застосування вправ перевіряється при проведенні прийомів в тренуванні, особливо в змаганнях.

Участь у змаганнях сприяє вибору правильного напрямку в застосуванні засобів спеціальної підготовки. З цією метою організуються спеціальні контрольні змагання з боротьби, змагання за спеціально складеними програмами фізичної підготовки.

Спеціальна підготовка в безпосередньому методичному зв'язку зі змаганнями на визначених етапах стає змагальною підготовкою. Вона сприяє кращому вирішенню завдань тактичної та психічної підготовки борців.

Участь у змаганнях є дійовим засобом підвищення спортивної майстерності спортсменів. Однак необхідно пам'ятати, що часті старти стомлюють нервову систему, у спортсмена пропадає бажання змагатись. Тому змагальна підготовка повинна бути спланована в інтересах усього тренувального процесу і націлена на основне змагання сезону.

Вправи для комплексного розвитку якостей: піднімання і опускання плечей, кругові рухи; з упору присівши в упор лежачи і знову в упор присівши; стійка на лопатках; обертання шиї, тулуба, таза; нахили вперед, назад, в сторону; стрибки на місці з поворотом на 90°, 180°, 360°; ходьба по рейці гімнастичної лавки, з поворотами; переступання через набивний м'яч; перекиди вперед з захватом схрещених ніг, з закритими очима, зі стійки, з набивним м'ячем у руках; стійка на руках; переповзання; лазіння по гімнастичній стінці; метання тенісного м'яча на дальність, після перекиду вперед, на точність; перекидання м'яча в парах; стройові вправи – виконання команд "направо", "наліво", "кругом", побудова з колони під одному в колону по два; розмикання вправо, вліво від середини на інтервал руки в сторони.

Здатність до орієнтування – проявляється в можливості індивіда точно визначати і своєчасно змінювати положення тіла і здійснювати рух в потрібному напрямку.

Стрибки на точність, метання в ціль.

Стрибки з поворотом на 90°, 180°, 360°. Ігрові вправи.

Гімнастичні вправи на снарядах.

Здатність до диференціювання параметрів рухів – точність і економичність просторових, силових і часових параметрів рухів. Завдання на точність відтворення одночасних або послідовних рухів рук і ніг при виконанні загальнорозвиваючих вправ

з предметами і без предметів.

Ходьба і біг по розмітками і (або) за заданий час.

Здатність до реагування на сигнал – швидко і точно виконувати ціле, короткочасний рух на відомий або невідомий заздалегідь сигнал всім тулубом або частиною тіла (ногою, рукою).

Розвиток реакції вибору (захисну дію на заздалегідь обумовлену атаку, потім реагування, вибір одного з двох захисних дій).

Здатність до перебудови рухових дій – швидкість перетворення вироблених форм рухів або переключення від одних рухових дій до інших відповідно мінливих умов.

Боротьба (елементарні форми, в партері, і стійці). Вправи на швидкість мислення.

Рухливі і спортивні ігри.

Вправи, які виховують вольові якості.

Здатність до узгодження рухів - з'єднання, супідрядність окремих рухів і дій в цілісні рухові комбінації.

Поєднання декількох технічних дій (переворот захопленням двох рук – переслідування утриманням збоку).

Здатність до рівноваги – збереження рівноваги в тих чи інших статичних положеннях тіла.

Загальнорозвиваючі вправи в парах. Утримуючи рівновагу в положенні "ластівка".

Стоячи на місці або в русі, утримуючи на долоні гімнастичну палицю.

Ходьба і біг по вузькій частині гімнастичної лавки (теж з переступанням м'ячів, виконанням поворотів).

Ходьба по одній лінії з різним положенням рук (на пояс, до плечей, за голову в сторони).

Теж на носках.

Теж з різними рухами рук (кола руками в різних площинах, одночасно і послідовно).

Ходьба випадами, в напівприсіді, присіді, з закритими очима.

Здатність до вестибулярної стійкості – точно і стабільно виконувати рухові дії в умовах вестибулярних подразнень (перекидів, кидків, поворотів).

Нахили голови вперед, назад, в сторони: стоячи на місці в бігу, в стрибках.

Повороти в ходьбі, бігу, стрибках (на задану кількість градусів,серійні). Акробатичні вправи.

Здатність до довільного розслаблення м'язів - узгодження розслаблення і скорочення певних м'язів в потрібний момент.

"Миттєве" розслаблення м'язів, що беруть участь в русі (кидки набивного м'яча).

Поєднання вправ на розслаблення з диханням: напруг м'язів – вдих і затримка дихання, розслаблення - видих.

Здатність до орієнтування в часі.

Виконання 5 ударів руками (або присідань) за 10 секунд; 5 ударів за 5 секунд.

Біг відрізка 30 метрів (1 в повільному темпі, 2 в середньому, 3 – в швидкому).

Нахил вперед в повільному темпі на 4 рахунки (4 секунди), випрямлення також на

4 рахунки. Нахил вперед на 2 рахунки (2 секунди) і випрямлення на 2 рахунки. Нахил вперед на 1 рахунок (1 секунда) і випрямлення на 1 рахунок.

Біг відрізка 30 або 60 метрів три рази з однієї і тієї ж швидкістю.

Лекція №6

Тема: Структура початкової програми з вільної боротьби для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких спортивних шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності та спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю.

План

1. СИСТЕМА ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ У БОРОТЬБІ ВІЛЬНІЙ

- 1.1. Загальна характеристика спортивної підготовки у боротьбі вільній**
- 1.2. Мета й завдання спортивної підготовки у боротьбі вільній**
- 1.3. Зміст видів підготовки спортсменів**
- 1.4. Етапи спортивної підготовки. Зміст та завдання етапів**
- 1.5. Побудова тренувального процесу на основі періодизації**
- 1.6. Структура і зміст спортивного відбору**
- 1.7. Вікові особливості спортивної підготовки**

2. ОРГАНІЗАЦІЯ НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ

- 2.1. Комплектування та наповнення груп**
- 2.2. Засади організаційно-навчального процесу**
- 2.3. Планування спортивної підготовки у боротьбі вільній**
- 2.4. Особливості організації навчально-тренувального процесу жінок**
- 2.5. Контроль та облік навчально-тренувальної роботи**

3. ПОБУДОВА НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ У ГРУПШАХ СПОРТИВНОЇ ПІДГОТОВКИ

- 3.1. Групи початкової підготовки.**
 - 3.1.1. Організація та методика спортивного відбору**
 - 3.1.2. Основний матеріал**
 - 3.1.3. Навчальний план-графік річної підготовки**
 - 3.1.4. Зміст і структура змагальної діяльності**
 - 3.1.5. Система контролю**
 - 3.1.6. Контрольні нормативи**
- 3.2. Групи базової підготовки**
 - 3.2.1. Організація та методика спортивного відбору**
 - 3.2.2. Основний матеріал**
 - 3.2.3. Навчальний план-графік річної підготовки**
 - 3.2.4. Зміст і структура змагальної діяльності**
 - 3.2.5. Система контролю**
 - 3.2.6. Контрольні нормативи**

- 3.3. Групи спеціалізованої підготовки
 - 3.3.1. Організація та методика спортивного відбору
 - 3.3.2. Основний матеріал
 - 3.3.3. Навчальний план-графік річної підготовки
 - 3.3.4. Зміст і структура змагальної діяльності
 - 3.3.5. Система контролю
 - 3.3.6. Контрольні нормативи
- 3.4. Групи підготовки до вищих досягнень
 - 3.4.1. Організація та методика спортивного відбору
 - 3.4.2. Основний матеріал
 - 3.4.3. Навчальний план-графік річної підготовки
 - 3.4.4. Зміст і структура змагальної діяльності
 - 3.4.5. Система контролю
 - 3.4.6. Контрольні нормативи

4. ПОБУДОВА НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ У ШВСМ

- 4.1. Групи спортивного удосконалення
- 4.2. Групи вищої спортивної майстерності
- 4.3. Навчальний план-графік річної підготовки

1. ЗАГАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА СПОРТИВНОЇ ПІДГОТОВКИ У БОРТЬБИ ВІЛЬНІЙ

1.1. Загальна характеристика спортивної підготовки у боротьбі вільній

Спортивна підготовка у боротьбі вільній – це спеціалізований процес всебічного фізичного виховання, що спрямований на досягнення високих спортивних результатів. Спортивна підготовка забезпечує готовність спортсменів до участі у змаганнях за рахунок використання всієї сукупності факторів (засобів, методів, умов).

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

- етап початкової підготовки;
- етап базової підготовки;
- етап спеціалізованої підготовки;
- етап підготовки до вищих спортивних досягнень;
- етап максимальної реалізації індивідуальних можливостей.

1.2. Мета й завдання спортивної підготовки у боротьбі вільній

Основними завданнями спортивної підготовки у боротьбі вільній є:

- зміцнення здоров'я та розширення функціональних можливостей тих, хто займається;
- цілеспрямований розвиток фізичних якостей, необхідних у змагальній діяльності борця;
- оволодіння необхідним мінімумом технічних і тактичних дій;
- оволодіння спеціальними знаннями в області теорії і методики спортивного тренування та суміжних дисциплін (фізіології, психології, медицини та ін.);
- підведення спортсменів до участі у змаганнях або серії змагань;
- виховання морально-вольових якостей;
- формування навичок самоконтролю та особистої гігієни.

1.3. Зміст видів підготовки в боротьбі вільній

Спортивна підготовка спортсмена передбачає систематичне та планомірне використання засобів і методів, що забезпечуватимуть необхідну готовність його до змагань.

Засоби спортивної підготовки в боротьбі вільній – це різноманітні фізичні вправи, що прямо або опосередковано впливають на вдосконалення майстерності спортсменів.

Фізичні вправи слід розглядати як сукупність (комплекс) рухових дій, спрямованих на вирішення конкретного рухового завдання.

У тренувальних вправах рухові дії можуть бути об'єднані необхідністю досягнення високих показників прояву сили, швидкості або координаційних здібностей, а також зрушень у діяльності серцево-судинної або дихальної систем, мобілізації тих чи інших механізмів енергозабезпечення роботи тощо. У змагальних вправах сукупність рухових дій об'єднується завданням досягти максимально можливого спортивного результату.

Найзагальніша класифікація передбачає поділ вправ на тренувальні і змагальні. Тренувальні вправи, у свою чергу, можуть бути поділені за видами підготовки на загально-підготовчі і спеціально-підготовчі.

До **загально-підготовчих** належать вправи, що сприяють всебічному функціональному розвитку організму спортсмена. Вони можуть і відповідати особливостям обраного виду спорту, і бути у певному протиріччі з ними (при вирішенні завдань всебічного і гармонійного фізичного розвитку).

Спеціально-підготовчі вправи посідають чільне місце в системі фізичної підготовки борців і охоплюють коло засобів, що включають елементи змагальної діяльності, а також дії, наближені до них за формою, структурою та характером.

У даному розділі наводяться вправи, знайомство з якими починається у групах початкової підготовки і продовжується протягом усіх років занять боротьбою.

Загально-підготовчі вправи включають:

Стройові вправи; різновиди ходьби; бігу; стрибки; метання; перелізання; вправи без предметів (для рук і плечового поясу, тулуба, ніг, для рук, тулуба і ніг, для формування правильної постави, на розслаблення, дихальні вправи тощо); вправи з предметами (скакалкою, гімнастичною палицею, тенісним м'ячем, набивним м'ячем, гантелями (вага до 1 кг), гириями (для учнів груп БП 3-го року навчання, і старших 15-16 років), штангою (для учнів груп БП 3-го року навчання, і старших 15-16 років), гумовим амортизатором, стільцем тощо); вправи на гімнастичних приладах (гімнастичній лаві, гімнастичній стінці,

кільцях і перекладині, канаті і жердині, колоді, козлі і коні, батуті (для учнів груп БП 3-го року навчання, і старших 15-16 років); плавання; пересування на велосипеді; рухливі ігри і естафети; спортивні ігри.

Спеціально-підготовчі (підвідні) вправи:

Такі вправи за своїм змістом в основному відповідають структурі і характеру дій при виконанні технічних прийомів, а також тактико-технічних комплексів боротьби і спрямовані на розвиток певних фізичних якостей. Завдяки величезній різноманітності техніки боротьби спеціальна підготовка забезпечує всебічний розвиток борців. Тренери здійснюють таку підготовку відповідно до класифікації техніки боротьби.

Класифікація техніки вказує тренерові на вміст всього комплексу технічних дій у боротьбі і на характер цих дій при виконанні конкретних прийомів. Все це значною мірою визначає педагогічне завдання окремих періодів навчання і кожного заняття. Спеціальна підготовка здійснюється з урахуванням того, що кожен з борців неодмінно буває в ролі атакуючого і атакуемого.

Підвідні вправи для атакуемого

Класифікація, яка об'єднує кидки, переводи, звалювання, перевороти, утримання тощо, вказує тренерові, що учню потрібно допомогти перш за все в засвоєнні елементів протидії, страхування і самострахування. Підвідні вправи покликані допомогти виконати завдання формування навичок спеціальної борцівської взаємодії.

Тривалі тренувальні заняття із спрямованим застосуванням спеціальних вправ поступово приводять до того, що борці стають невразливі у тих випадках, в яких раніше не могли чинити

необхідного опору. Утворюється взаємодія на новому рівні майстерності. Таких борців називають досвідченими борцями. Паралельно з цим будується спеціальна підготовка відповідно до характеру окремих груп прийомів, які виконуються нахилом, підворотом, поворотом, прогинанням, обертанням тощо. Зміст більшості підвідних вправ для атакуемого зводиться до того, щоб навчити учня переходити з положення стоячи в положення лежачи. Різні способи виконання перекидів (вперед, назад і в сторони), самострахування в основному охоплюють характерні рухи атакуемого.

Підвідні вправи для атакуючого

Форма і характер виконання кидків, переводів, переворотів, звалювань, утримань тощо, вимагають від учнів певної спеціальної підготовленості, яка зводиться до різних навичок зміни положення атакуемого по відношенню до килима. Борець перш за все повинен навчитися відривати атакуемого від килима, а це вимагає якнайповнішого фізичного розвитку спортсмена. Щоб добитися цього, тренери підбирають для борців спеціальні вправи на розвиток сили м'язів тулуба, ніг і рук (присідання і нахили з штангою і іншими приладами і в парах з партнерами).

Успішним діям атакуючого борця сприяють вправи, які відтворюють навички діяти в повну силу несподівано для атакуемого. До них відносяться вправи з обтяженнями для розвитку різних груп м'язів, заняття легкою атлетикою, бігом на короткі дистанції, стрибками у довжину, акробатикою тощо. Причому, все це набуває специфічної спрямованості лише у поєднанні з самою боротьбою. Вправи, які застосовуються з метою формування навичок

виконання одних груп прийомів, неминуче впливають на м'язи, що беруть участь у виконанні інших груп прийомів.

Борцівські сутички з численними спробами виконання технічних дій сприяють підпорядкуванню всіх вправ єдиному спортивному завданню. Цю важливу властивість боротьби тренери широко використовують, оскільки не для всіх груп прийомів однаково легко можна підібрати спеціальну вправу. Тому цілий ряд вправ застосовується з метою сприяти засвоєнню декількох груп прийомів. Це вправи для тулуба (нахили, прогинання, повороти); для ніг (присідання, різні види бігу і ходьби); для рук (віджимання, підтягування, колові рухи); для шиї (згинання, розгинання, колові рухи). Наведемо найбільш типові з них.

Вправи для кидків нахилом. Щоб оволодіти кидками нахилом, атакуючому борцеві важливо уміти піднімати партнера. З цією метою застосовують присідання з штангою, з партнером і відпрацьовують фрагменти відповідних прийомів боротьби (наприклад, прохід в ноги і піднімання партнера).

Вправи для кидків підворотом. Кращою підвідною вправою в цій групі прийомів є виконання кидків на манекені. Причому окремі серії повторень можна виконувати за завданням тренера, акцентуючи увагу на силі, швидкості, координації тощо.

Вправи для кидків поворотом. Для успішного виконання кидків поворотом необхідний хороший розвиток сили м'язів спини і тулуба в цілому. Вправи, сприяючі виконанню кидків поворотом, необхідно підбирати з урахуванням того, атакуючому часто доводиться піднімати суперника на плечі. Це можуть бути вправи з різними обтяженнями (штангою, еспандером, манекеном і партнером), які виконуються з поворотом тулуба по подовжній осі і з нахилом в бік.

Вправи для кидків прогином. Підвідними вправами в цій групі кидків є різні падіння назад і вставання на міст: з положення стоячи, з предметом, з манекеном, з партнером тощо.

Також важливим є вивчення захватів, дій ногами тощо. Тут теж є відмінності між підготовкою атакуючого і підготовкою атакуємого. Підготовленість атакуємого не зводиться лише до уміння перешкодити захвату або піти від нього, а й припускає здатність виконувати захисти і контрприйоми, знаходячись у захваті. Тому забезпечення спеціальної підготовленості відповідно до четвертого рівня класифікації означає застосування різноманітних вправ із захватами. Ці вправи є дуже важливими фрагментами боротьби (див. спеціалізовані ігрові комплекси).

Для використання цих вправ борці в парах умовно поділяються на атакуючих і атакуємих. В.п. – є певний захват. За командою атакуємі починають звільнятися від захвату. Кожна вправа проводиться серіями (5-6) до 10 с. Потім учні міняються ролями. Вправи ускладнюють тим, що тренер на певному етапі засвоєння дозволяє спочатку атакуючим, а потім і атакуємих завершувати прийоми, використовуючи зручні моменти.

Як для удосконалення атаки, так і для відпрацювання захисних дій борцеві дуже важливо використовувати вправи для моста. Рухи в цій вправі здійснюються вперед і назад за рахунок згинання і розгинання в основному у хребті і колінних суглобах. При русі вперед потрібно прагнути торкнутися килима підборіддям, при русі назад – лопатками. Щоб підсилити дію вправи,

можна при русі тулуба вперед повертати голову то в одну, то в іншу сторону або використовувати обтяження.

Цінною підвідною вправою є забігання навколо голови. Рух здійснюється приставними кроками у двох положеннях – в положенні моста і у положенні упору. Найважче виконувати переходи з упору на міст і назад, оскільки вони вимагають плавних дій. Такі вправи легко виконувати, якщо учні якомога далі просуваються по колу за допомогою приставних кроків як у положенні моста, так і в положенні упору.

Акробатичні вправи: перекиди вперед з упору сівши, схрестивши гомілки, з основної стійки, із стійки на голові і руках, із стійки на руках до положення сидячи в групуванні, до упору присівши, з виходом на одну ногу, в стійку на лопатках; перекиди до упору присівши, в стійку на одному коліні, в упор стоячи, ноги нарізно, через стійку на руках; довгий перекид із стрибка, через перешкоду; перекид через ліве (праве) плече; перевороти боком; комбінації стрибків.

Вправи для зміцнення м'язів шії: нахили голови вперед з упором рукою в підборіддя; нахили голови вперед і назад з упором з'єднаних рук в потилицю (із захопленням голови руками);

нахил голови в сторони за допомогою руки; рух голови вперед-назад, в сторони, колові рухи з упору головою в килим з допомогою і без допомоги рук; рухи вперед-назад, в сторони, колові, стоячи на голові з опорою ногами в стіну; нахили голови в стійці за допомогою партнера; стоячи у високому партері піднімання і опускання голови; повороти голови в сторони за допомогою партнера.

Вправи на мосту: вставання на міст лежачи на спині; перекидом вперед, із стійки за допомогою партнера, за допомогою рук, без допомоги рук, з предметом (набивним м'ячем, манекеном тощо) в руках; рухи в положенні на мосту вперед-назад, з поворотом голови вліво (вправо); забігання на мосту з допомогою і без допомоги партнера; згинання і розгинання рук в положенні на мосту; пересування на мосту головою вперед, ногами вперед, лівим (правим) боком, з партнером, що сидить на стегнах; виходи з моста без партнера, з партнером, який проводить утримання на мосту; імітація перевороту накатом тощо.

Вправи у самострахуванні: перекочування в групуванні на спині; положення рук при падінні на спину; падіння на спину з положення сидячи, з присіду, з напівприсіду, із стійки, стрибком через партнера, що стоїть у високому партері; через горизонтальну палицю; положення при падінні на бік; перекочування на бік, з одного боку на іншій; падіння на бік; з положення сидячи, з присіду, з о.с., через партнера, що стоїть у високому партері, через жердину (палицю); перекид вперед з підйомом розгином; перекид вперед через плече; перекид вперед через партнера, що стоїть у високому партері, з падінням на бік; перекид через палицю з падінням на бік; перекид із стрибка, тримаючись за руку партнера; падіння вперед з опорою на кисті із стійки на колінах, з о.с., з о.с. з поворотом направо (наліво) після падіння назад.

Імітаційні вправи: імітація різних дій і прийомів без партнера; імітація різних дій і прийомів з манекеном; імітація різних дій і прийомів з гумовими амортизаторами, набивними м'ячами, обтяженнями; імітація атакуючих дій, що

вивчаються, з партнером без відривання і з відриванням його від килима; виконання різних дій і прийомів з партнером, що імітує різні дії, захоплення, переміщення.

Вправи з манекеном: піднімання манекена, лежачого (стоячого) на килимі; кидки манекена поштовхом руками вперед, назад (через голову), в сторони; перенесення манекена на руках, плечі, спині, стегні, стопі, голові тощо; повороти, нахили, присідання з манекеном на плечах, руках, стегні, голові; лежачи на спині перетягування манекена через себе, перекочування в сторони; ходьба і біг з манекеном на руках, плечах, голові, стегні, стопі тощо; рухи на мосту з манекеном на грудях повздовжньо, впоперек; імітація прийомів, що вивчаються.

Вправи з партнером: піднімання партнера із стійки обхватом за стегна, пояс, груди; піднімання партнера, що стоїть у високому партері, лежить на животі; перенесення партнера на плечах, на спині, на стегні; що сидить попереду, на руках попереду себе; присідання і нахили з партнером на плечах; присідання стоячи спиною один до одного зчепивши руки в ліктьових суглобах; стоячи спиною один до одного і взявшись за руки нахили, зведення і розведення рук, перевероти, колові рухи; ходьба на руках за допомогою партнера; віджимання рук з різних в.п.: стоячи обличчям один до одного руки вниз, вгору, перед грудьми; спираючись в коліна лежачого на спині партнера, спираючись в плечі партнера, що стоїть у високому партері, спираючись в плечі партнера, що знаходиться в упорі лежачи; поклавши ноги на плечі партнера, що стоїть в о.с.; випрямлення рук, стоячи обличчям один до одного; лежачи на спині ногами один до одного; віджимання ніг, розведення і зведення ніг; стоячи обличчям один до одного піднімання і опускання рук через сторони, розведення і зведення рук на рівні плечей, згинання і розгинання рук; обертання взявшись за руки, за одну руку; обертання партнера на плечах, на спині, попереду на руках, обхвативши під руки спереду (позаду); раптові зупинки після обертання; перекиди вперед і назад, захопивши ноги партнера; падіння на спину і вставання в стійку за допомогою партнера.

Різноманітність вправ, які застосовуються у всіх частинах заняття, робить його цікавим. Правильний підбір вправ і їх дозування в значній мірі сприяють вирішенню педагогічного завдання.

Навіть ввідну, найкоротшу, частину заняття іноді проводять незвичайним способом – із застосуванням таких стройових і порядкових вправ, які оновлюють зміст цієї частини заняття.

До вправ, які використовуються у підготовчій і заключній частинах заняття, висуваються конкретніші вимоги. За їх допомогою тренер вирішує завдання не лише даного заняття, але і серії занять в цілому. Ось чому обсяг, послідовність застосування і дозування вправ завжди визначають з урахуванням необхідності оволодіння технікою не тільки даного заняття, але і подальших занять.

Спеціальні вправи основної частини заняття застосовуються відповідно до загальної динаміки формування технічної підготовленості борців.

Тренери не завжди прагнуть лише до різноманітності вправ. Буває, що завдання заняття вимагають, щоб учні виконували саме одні і ті ж вправи. Це відноситься перш за все до спеціальних вправ, які на різних етапах можуть використовуватися з різною метою: спочатку з метою розвинути певні групи

м'язів і оволодіти технікою, а згодом – з метою закріпити і удосконалити навичку, а також для розминки.

Захвати і способи звільнення від них

Захват – це дія, за допомогою якої борець утримує суперника для проведення атаки, захисту або контрприйому. При захват партнера важливо правильно з'єднати свої руки.

Розрізняють наступні способи:

- з'єднання пальців рук у гачок;
- захват своєї руки за зап'ястя;
- з'єднання рук долоня в долоню.

З'єднувати пальці в плетіння (пальці однієї руки знаходяться між пальцями іншої) не можна, тому що у випадку нещільного захвату можна травмувати пальці.

У вільній і греко-римській боротьбі в партері поширений захват згином руки у лікті (захват руки «на ключ»).

Захвати виконуються без напруження, вся сила вкладається тільки в момент проведення прийому і при спробі партнера звільнитися.

Захвати можуть бути різнойменними (правою рукою за ліву руку). Якщо спортсмен захопив свого партнера двома руками за одну руку, такий захват називається одностороннім, а якщо захоплені обидві руки,—двостороннім. Для оволодіння способами захватів спочатку потрібно захопити партнера за руку біля кисті і спробувати утримати його. Ефективними вправами для навчання захватів є: стискання гумового м'ячика, ручного еспандера, підтягування на перекладині з опором партнера.

Звільняються від захватів ривком в сторону, захваченою рукою і вільною рукою упор протилежну тилу кисті, чи викручуванням руки з захватом і збиванням захвату в сторону тилу атакуючої кисті.

Щоб звільнитися від захвату за зап'ястя однієї руки роблять різкий ривок захопленої руки на себе і повертають її гвинтоподібно вбік великого пальця партнера.

Аналогічним способом звільняються від захвату зап'ясть обох рук. Щоб звільнитися від захвату зап'ястя двома руками:

а) роблять різкий ривок руками на себе і повертають їх в сторону великих пальців партнера; б) вільною рукою захоплюють свою руку в гачок зі сторони великих пальців партнера, і, натискаючи передпліччям на його передпліччя, роблять ривок на себе в сторону. При звільненні від захвату за шию (голову) злегка присідають, підштовхують руки партнера вгору або, поклавши одну руку поверх руки партнера, а другу—нижче його руки, одночасно натискають верхньою рукою вниз, а нижньою вгору. Рух руками вести одночасно з невеликим присіданням або нахилом у вільну сторону. Якщо при захваті шиї партнер зігнув руки в ліктях, захопити лікті знизу і, розводячи їх у сторони, зробити крок назад, звільняючи голову. Для звільнення від захвату тулуба двома руками попереду присідають, впираються долонями в підборіддя партнера і, відходячи назад, розривають захват.

Якщо атакуючий захопив тулуб з рукою, атакований захоплює вільною рукою партнера за різнойменне зап'ястя, натискаючи на його руку вниз і присідаючи,

одночасно впирається передпліччям іншої руки в живіт атакуючого, відходить від нього назад і розриває захват. Для того, щоб звільнитися від захвату різнойменної руки і шиї, атакуючий, присідаючи, збиває вільною рукою із шиї руку атакованого і ривком опускає вниз захоплену руку.

Від захвату за шию і плече зверху можна звільнитися наступними способами: присідаючи, впертися передпліччям захопленої руки в живіт партнеру і, захопивши вільною рукою його різнойменне зап'ястя, відходячи назад, розірвати захоплення; захопити тулуб і різнойменне зап'ястя партнера в себе на шиї, підійти ближче до нього і, випрямляючись, розірвати захват.

Спеціалізовані ігрові комплекси Ігри в торкання

Сюжет гри, її зміст – хто швидше торкнеться певної частини тіла партнера. Якщо розглядати використання ігор стосовно боротьби, то це означає перш за все змусити гравця не лише нахилитися, швидко переміщуватися вперед-назад, в різні сторони, випрямлятися та інше в манері, характерній для спортивної боротьби, але і конструювати надалі «рухові фази», властиві реальному змагальному поєдинку.

Ігри в торкання розглядаються як вправи, що сприяють розвитку цілої серії якостей і навичок; бачити партнера, розподіляти і концентрувати увагу, переміщатися самостійно, творчо вирішувати рухові завдання.

Підкреслюючи значущість даного матеріалу на початкових етапах навчання спортивній боротьбі, виходимо з наступних міркувань. Відомо, що існує декілька основних захватів, пов'язаних з певними зонами торкання частин тіла партнерів, суперником. У грі ці зони можна обмежувати або розширювати. Але для того, щоб максимально наблизитися до поєдинку в боротьбі, необхідно торкнутися певних точок (частин тіла), захист яких викликає певну реакцію у юних борців – прийняття пози і вибір способу дій. Завдання – торкнутися двома руками одночасно певної точки або частини тіла спочатку для дитини представляє певні труднощі. У міру накопичення нею досвіду досягнення мети, навіть випадково, одного разу блокуючи одну з рук суперника (несподівано звільнився, торкнувся двома руками заданої частини тіла, випередив партнера, переміг), сам приходять до поняття «блокування». Останнє є одним з видів дії, що досить часто зустрічається в боротьбі.

Ігри в торкання систематично і поступово підводять юних борців до вибору вигідної позиції, пози для досягнення успіху, підбору своєї стійки. Зазвичай початківці віддаляють ту частину тіла, якої повинні торкнутися партнер і зосереджують увагу на певних рухах, а також частинах тіла суперника. Якщо дано завдання торкнутися правого плеча, то для захисту гравець, віддаливши його розворотом, вимушений прийняти лівобічну стійку і діяти надалі переважно в ній. Необхідність захищатися від того, що торкається будь-якої частини голови примушує гравців випрямитися, прогнутися. Завдання торкнутися живота викликає реакцію нахилитися; торкнутися лівого плеча – обернутися вліво, прийнявши праву стійку. Виконання завдання торкнутися двома руками однієї із сторін суперника викликають складніші повороти, розвороти, маневрування і тому подібне не тільки у атакуючого, але і у того партнера, що захищається.

На даних прикладах стає зрозумілим, що ігрові комплекси складаються за

принципом: прибрати ту частину тіла, якій загрожує торкання, змусити в серії ігор приймати потрібну позу, діяти в певній манері.

Зміна способів захисту, протидії:

1. Місця торкання прикривати не можна.
2. Місця торкання прикривати можна.
3. Захоплювати руки партнера не можна.
4. Захоплювати руки партнера можна.
5. Захоплювати може тільки один з партнерів (з відповідною зміною).
6. Місця торкання прикривати не можна, захоплювати руки партнера не можна.
7. Місця торкання прикривати можна, захоплювати руки партнера можна тощо.

В даному випадку 6-й і 7-й варіанти рекомендується проводити в обмежений проміжок часу. Зміна розмірів ігрового майданчика:

1. В період ознайомлення ігри проводяться на всій площі залу. У міру їх засвоєння простір (кола, квадрати, за межі яких виходити забороняється) обмежується.

2. Вводиться заборона відступати, дозволяються різні повороти (при діаметрі кіл 6-3 м).

3. Час окремих поєдинків поступово скорочується за рахунок збільшення швидкості переміщень, дій; з'являється можливість збільшити їх загальну кількість і різноманітність.

Вирівнювання відмінностей між фізичними можливостями юних борців (тобто проведення ігор з форою):

1. Підготовленіший партнер торкається обумовленого місця однією рукою, той, що отримав фору – будь-якою рукою.

2. Підготовленіший партнер торкається обумовленого місця будь-якою рукою; партнер, що отримав фору, – будь-якою рукою будь-якого з двох місць торкання.

3. Вводиться «покарання» програвшим у вигляді виконання вправи підвищеної складності (щоб не виникло байдужості до програшу).

Запропоновані опорні варіанти ігор можуть бути використані впродовж всього заняття або окремих його частин. Слід не забувати, що вони можуть успішно проводитися в залах без м'яких покриттів, відкритих майданчиках тощо за умови заборони падінь, поворотів, прийомів з падінням.

Ігри в блокуючі захвати

У міру засвоєння ігор з торканням певних частин тіла рухова активність підлітків легше набуває специфічної спрямованості, тобто більше наближається до спортивної боротьби. Це виражається перш за все в умінні сковувати дії суперника, захопивши одну або обидві руки (залежно від завдань, які належить вирішувати в грі). Таким чином, поява додаткової умови – обмежені майданчики гри, покарання програшем при виході за її межі вимагає від учнів знань і уміння виконувати блокуючі захвати. Разом із стихійною появою блокуючих захватів слід вибрати ситуацію, коли в групах гравців у торкання з'являються учні, що «відкрили блокування», завдяки якому добилися перемоги. Викладачу слід на прикладі цих учнів (відповідно з доповненнями) пояснити суть і зміст блокуючих захватів, який вони несуть в іграх і борцівському поєдинку.

Зміст гри в блокуючі захвати полягає в тому, що один з гравців, здійснивши у в.п. певний захват, прагне утримати його до кінця поєдинку (3-5 с, межа – 10 с), інший прагне якнайшвидше звільнитися від захвату. Перемога присуджується спортсмену, який успішно вирішив своє завдання, потім партнери міняються ролями.

Ігри проводяться на обмеженій площі (коло, квадрат, коридор), вихід за межі вважається поразкою. Програш зараховується і за торкання підлоги рукою,

коліном, за навмисне падіння, спробу провести прийом з падінням (останнє відноситься до початкового періоду засвоєння і на майданчиках без м'якого покриття).

Класифікація ігор, основи методики

Структура блокуючих захватів характеризується:

1. Зонами (частинами тіла), на яких виконуються захвати–упори правою–лівою руками;
2. Особливостями виконання захватів–упорів в різних зонах.

Підвищена увага до якісного виконання звільнень від захватів і їх надійного утримання припускає уточнення факту перемоги. Необхідно звернути увагу на те, що у партнерів, що звільняються від блокування, з'являється спокуса перемогти за рахунок виштовхування партнера за межі обмеженої лінії. Таким чином, тиснення може стати самоціллю і перешкоджати засвоєнню способів утримання захватів, що застосовуються. Аналогічна ситуація може виникнути і в іграх з наступними завданнями: торкнутися певної точки, почати поєдинок з незвичних положень тощо. У таких ситуаціях вихід за межі площі єдиноборства не можна прирівнювати до поразки. За досягнення головного завдання гравцеві слід присуджувати два очки, за витіснення партнера – одне.

Комплектувати спаринг-партнерів слід після проведення декількох серій ігор з урахуванням ступеня фізичної обдарованості учнів: переможці – в одну групу, переможені – в іншу. Цей захід має на меті змусити підлітка займатися вдома, щоб з часом опинитися у групі переможців.

Ігри в атакуючі захвати

Мистецтво володіти своїм тілом з позицій спортивного єдиноборства виявляється в умінні здійснювати захвати, тонко відчувати через нього особливості опори, прикладати зусилля в

потрібному напрямі і необхідної величини. У боротьбі дуже важливо навчити раціонально докладати зусилля, що є одним з найважливіших завдань фізичного і трудового виховання.

Ігри в захвати спрямовані на поступовий пошук способів вирішення більшої частини змагальної сутички борців, пов'язаної з маневруванням, блокуванням, виконанням дій, що несуть перевагу (збити в партер, на коліна, провести прийом).

Залежно від поставлених завдань іграм можна додати характер спеціальної силової роботи, де практично вирішуються всі види розподілу зусиль, що зустрічаються у борцівському поєдинку. В основу ігор в атакуючі захвати покладені елементи позиційної боротьби, які спостерігаються в змагальних поєдинках. Суть ігор полягає в тому, щоб добитися одного із захватів, обумовлених завданням, і реалізувати його будь-якою перевагою над суперником.

Остання може виражатися в утриманні захвату заданий час, збити суперника на коліна, зайти ззаду, провести звалювання, тіснити тощо.

Арсенал можливих атак, що завершуються результативними прийомами або ознаками переваги, у борців-початківців невеликий. Тому факт перемоги як кінцева мета завдання в іграх ускладнюється поступово. Головне призначення цього завдання – привчити учнів мислити категоріями вирішень ситуації, що створилася, досягнення переваги над суперником за рахунок всіх можливих у даному випадку дій.

Основні варіанти атакуючих захватів

Руки – двома зсередини, двома зовні, на шії (при захваті суперником голови атакуємого), піднятій вгору із з'єднанням своїх рук в гачок.

Руки – зверху за плечі; знизу під плечі; за плече знизу і інше плече зверху; плеча знизу і іншого зап'ястя; зап'ястя і іншої руки з-під плеча; зверху однією за плече, іншою під плече; за різнойменне зап'ястя і інше передпліччя зсередини; за різнойменні зап'ястя зсередини, зовні; за однойменні зап'ястя.

Руки і шії – різнойменного плеча (зверху) і шії; однойменної руки за зап'ястя (плече) і шії; зверху різнойменного плеча і шії; однойменної руки і шії зверху (підборіддя).

Рук з головою – спереду, зверху.

Руки і тулуба – різнойменної руки зверху (знизу) і тулуба; однойменної руки і тулуба спереду (збоку, ззаду); руки на шії і тулуба.

Руки і стегна – різнойменної руки зверху (знизу) і однойменного (різнойменного) стегна.

Шії з рукою – шії з плечем спереду, з'єднуючи руки в «петлю», в «хрест», шії з рукою зверху, збоку-зверху.

Шії і тулуба – спереду, збоку.

Шії і руки, шії і плеча зверху; шії зверху і різнойменного плеча знизу; шії зверху і руки на шії; шії зверху і однойменного плеча.

Тулуба – спереду із з'єднанням рук і без з'єднання; збоку – із з'єднанням і без з'єднання рук; ззаду – із з'єднанням і без з'єднання рук.

Тулуба з рукою – спереду, збоку, ззаду, з дальньою рукою, збоку. Тулуб з руками – спереду, ззаду, збоку.

Ноги двома руками – голова зсередини, зовні. Варіанти ускладнення завдань

В період засвоєння ігор складність завдання для партнерів поступово зростає: захват однією (правою або лівою), двома зсередини; захват тулуба двома (спереду, збоку) тощо.

Умови гри залежно від ступеня засвоєння дій повинні передбачати два варіанти маневрування: «відступати можна» і «відступати не можна». За умови «відступати можна» передбачається збільшення часу вирішення поставленого завдання, можливість засвоїти положення за рахунок необмеженого маневрування на майданчику. За умови гри «відступати не можна» – суперники ставляться в жорсткі рамки дефіциту часу, що припускає швидке вирішення завдання (оскільки діє правило кола: вийшов за його межі – програв). Виграє борець, що зафіксував захват протягом 3-5 с тощо. Для того, щоб максимально наблизити перераховані вище ігри-завдання до вимог змагальної сутички, у міру засвоєння навчального матеріалу поступово вводяться ускладнення: обмеження ігрової площі (коло діаметром 6, 4, 3 м), поразка за вихід із кола, необхідність вирішення захвату дією (зайти за спину, збити в партер) тощо. Як уже зазначалося, необхідно попередити спроби вирішення завдань тільки тисненням партнера за межі обмежувальної лінії шляхом відповідних оцінок, роз'яснень. Абсолютно інша ситуація виникає, коли основною метою є тиснення за межі кола. При обмеженні ігрової площі і забороні відступати – це можливий спосіб вирішення питань швидкісно-силової підготовки юних борців.

Ігри в тіснення

На сьогоднішній день ці ігри є особливо актуальними, у зв'язку із зміною

правил, оскільки дуже часто борцеві набагато простіше виштовхнути за межі килима суперника і отримати бал, аніж виграти бал виконавши технічну дію. Як уже наголошувалося, боротьба за ділянку площі є одним з основних компонентів спортивного поєдинку. Це не просто виштовхування, це тиснення суперника активними діями із зони поєдинку (в межах правил), паралізуючи його спроби до дії, змушуючи до відступу. Значення даної вправи для формування якостей, необхідних борцеві є величезним. Уміле використання ігор в торкання і захвати з поступовим переходом до елементів тиснення суперника вчить підлітків розумінню психологічного стану конкурентів, умінню використовувати їх слабкі сторони, привчає не відступати, «гасити» зусилля суперника, розривати захвати, переміщуватися і діяти в обмеженому просторі. Тиснення – це вже змагання, протиборство, а борець, що отримав ряд попереджень за виходи з килима у захваті, знімається з поєдинку. Отже, ігри із завданням тіснити суперника є базовою підготовкою до оволодіння елементами боротьби.

При проведенні ігор необхідно дотримуватися наступних основних правил:

- змагання проводяться на майданчиках (килимах), окреслених навколо діаметром 6, 4, 3 м, в квадратах 4×4, 3×3, 2×2 м;
- у змаганнях беруть участь всі учні;
- кількість ігрових спроб (поєдинків) може варіюватися в межах 3, 5, 7;
- перемогою вважається вихід ногами за межу площі, торкання ногою (рукою) межі, що окреслює площу єдиноборства.

Підкреслюючи значущість ігор в тиснення для підготовки спортсмена-борця, не слід забувати і життєві сторони справи. Загальновідомо, що єдиноборство є одним з небагатьох способів виховання мужності у повсякденному житті. Реальність екстремальних ситуацій в житті, у порівняно важкій обстановці (служба в армії, трудова діяльність) припускає напруження, як правило, пов'язані з неприємними, можливо, больовими відчуттями, необхідністю терпіти, витримати, зуміти подолати труднощі. Ігри в тиснення є першим практичним кроком у вихованні сильного, мужнього характеру підлітка на самому початку його спортивного шляху. Дуже важливо, щоб викладач в доступній формі пояснив значущість ігор-завдань, створив відповідну атмосферу і умови для засвоєння ігрового матеріалу.

Ігри в перетягування для розвитку силових якостей: парні і групові перетягування із захопленнями за руки, за палицю; перетягування канату; перетягування кистями рук в положенні лежачи, головою до голови суперника; сидячи, стоячи.

Ігри з випередженням і боротьбою за вигідне положення для формування умінь швидко знаходити і здійснювати атакуючі рішення з незручних в.п.: лежачи на спині, на животі, на боці, ногами один до одного – вийти на верх і притиснути суперника лопатками до килима; стоячи на колінах, сидячи, лежачи – по сигналу встати і зайти за спину партнеру.

Ігри за збереження рівноваги в різних в.п.: у положенні руки за спину стоячи на одній нозі – поштовхами плечем і тулубом виштовхнути партнера з певної площі або добитися втрати рівноваги; у положенні сидячи, сидячи навпочіпки, стоячи на одній нозі – поштовхами долонями в долоні партнера виштовхнути його з певної площі або змусити втратити рівновагу; стоячи на лаві, сидячи на гімнастичному коні, парами з партнером, що сидить на плечах, – поштовхами

руками добитися втрати рівноваги суперника.

Ігри з відривом суперника від килима для розвитку фізичних якостей і формування навичок єдиноборства: у різних в.п., з різними захватами, з обмеженням площі пересування.

Ігри за оволодіння обумовленим предметом (м'ячем, палицею, булавою, манекеном тощо) для формування навичок маневрування, збереження пози, удосконалення атакуючих і захисних дій, розвитку швидкісних і швидкісно-силових якостей.

Ігри з проривом через стрій, з кола для формування навичок єдиноборства і розвитку фізичних якостей.

Ігри в дебюти (початок поєдинку)

Після ознайомлення з іграми, де фактично починається засвоєння елементів переміщення, способів виконання захватів і звільнення від них на фоні маневрування тощо, учням пропонується ігровий матеріал в складніших умовах – почати поєдинок, знаходячись в різних позах і положеннях по відношенню один до одного. Швидке орієнтування в ситуації, що несподівано склалася, мистецтво володіти своїм тілом, спритний маневр допомагають ефективно почати перерваний поєдинок в найбільш вигідних, навіть в невідповідних умовах, своєчасно блокувати або обмежити дії суперника.

Вихідні положення. Даний комплекс ігор повинен бути одним з основних у всій системі ігор, які використовуються для закріплення і удосконалення набутих навичок і якостей в ускладнених умовах. На цій основі пропонуються наступні в.п. при проведенні ігор в дебюти:

- спина до спини;
- лівий бік до лівого;
- правий бік до правого;
- лівий бік до правого;
- правий бік до лівого;
- суперники розійшлися – зустрілися;
- один партнер на колінах, інший – стоїть;
- обидва суперники на колінах;
- суперники лежать на спині (лівим боком до правого і навпаки) тощо;
- суперники стоять на мосту (лівим боком до правого і навпаки) тощо.

Ускладнення в.п. можуть йти в наступних напрямках:

- руки вгорі прями;
- руки з'єднані в «гачок» над головою;
- руки випрямлені вздовж тіла;
- руки з'єднані в «гачок» за спиною.

Всі початки поєдинку із запропонованих в.п. можуть виконуватися у двох варіантах – суперники торкаються або не торкаються один одного (допустима відстань до 0,5 м).

Мета завдання полягає в тому, що перемагає той, хто змусив суперника вийти за межі кола (наступити на межу), торкнутися заздалегідь вказаної частини тіла, опинився позаду за його спиною, збив на коліна або поклав на лопатки.

У старших вікових групах, де зміст ігор за складністю максимально наближений до реальних умов поєдинку, оцінка переваги над суперником підвищується за мірою складності завершуючої технічної дії; наприклад, збив суперника на коліна – 1 очко; переслідуючи, поклав суперника на лопатки – 2 очки тощо.

Ігри в дебюти дозволяють оцінити, наскільки засвоєний весь попередній

матеріал, яким способом дій віддають перевагу учні (це легко виявити, якщо обмежити час на вирішення кожного з дебютів, заборонити блокування), Час, що відводиться для вирішення поставленого завдання, не повинен перевищувати 10-15 с.

Під **методами спортивної підготовки** у боротьбі вільній слід розуміти способи взаємодії тренера та спортсмена, за допомогою яких досягається оволодіння знаннями, вміннями та навичками, розвиваються необхідні якості, формується світогляд. В практиці спортивної підготовки методи поділяють на три групи: словесні, наочні та практичні.

До **словесних** методів відносять розповідь, пояснення, лекцію, бесіду, аналіз та обговорення.

Наочні методи передбачають правильний в методичному відношенні показ або демонстрацію окремих вправ та їх елементів, що виконуються особито тренером або

кваліфікованим спортсменом. Крім того, широке застосування в спортивній практиці здобули технічні засоби демонстрації.

Методи практичних вправ умовно поділяють на дві групи:

- методи, що переважно спрямовані на засвоєння спортивної техніки (формування рухових вмінь та навичок);

- методи, що переважно спрямовані на розвиток рухових якостей.

Під **змістом** спортивної підготовки в боротьбі вільній слід розуміти сукупність різних сторін підготовки спортсмена: фізичної, технічної, тактичної, теоретичної, психологічної.

Важливу і основну роль у підготовці борця відіграє **фізична підготовка**, як одна із складових спортивного тренування, орієнтована на розвиток різних фізичних якостей спортсмена. Система фізичної підготовки включає в себе два взаємопов'язаних елементи: загальну і спеціальну фізичну підготовку.

Під загальною фізичною підготовкою (ЗФП) розуміють раціонально організований процес, спрямований на всебічний і водночас пропорційний розвиток різних фізичних якостей (сили, витривалості, швидкості, спритності і гнучкості). Високі показники ЗФП є функціональною основою для розвитку спеціальних фізичних якостей, ефективної роботи над удосконаленням інших сторін підготовленості спортсменів – технічної, тактичної, психологічної.

Спеціальна фізична підготовка (СФП) спрямована на розвиток рухових якостей відповідно до вимог, обумовлених специфікою конкретного виду спорту, особливостями змагальної діяльності. На такі специфічні вимоги слід постійно зважати при організації процесу СФП спортсменів.

Технічна підготовка в боротьбі вільній – це процес формування техніки виконання спеціальних вправ, прийомів та їх різноманітних комбінацій, що застосовуються в боротьбі. Технічна підготовка спрямована на вивчення найбільш широкого кола технічних дій та формування навичок виконання необхідних для боротьби дій, різних за напрямком, амплітудою та іншими характеристиками. Засобами технічної підготовки є технічні дії боротьби (згідно класифікації прийомів), а також відповідні їм захисні дії та контрприйоми. Передбачується виконання тими, хто займається всіх вивчаємих дій в обидва боки (в правий та в лівий).

Тактична підготовка забезпечує спортсменів способами та методами ведення

боротьби під час змагань; сприяє правильному розподілу своїх сил, оптимальному підбору та виконанню прийомів, необхідних для досягнення перемоги. Базою для розвитку здібностей застосування тактики є теоретична підготовленість, уміння спостерігати й аналізувати ситуацію, що відбувається на килимі.

Теоретична підготовка в боротьбі вільній спрямована на оволодіння знаннями, необхідними для спортивної діяльності. Метою теоретичної підготовки є підвищення освітнього рівня спортсменів в області теорії та методики спорту, фізіології, психології, медицини, гігієни та ін..).

Психологічна підготовка в боротьбі вільній спрямована на виховання та вдосконалення морально-вольових якостей і спеціальних психічних функцій спортсмена, уміння керувати своїм психічним станом в період тренувальної та змагальної діяльності. Морально вольова підготовленість борців формується в процесі занять і змагань. Однак всі інші види підготовленості спортсмена (фізична, технічна, тактична) а також майстерність складається під впливом особливостей психіки, що є індивідуальними для кожного спортсмена.

1.4. Етапи спортивної підготовки. Зміст та завдання етапів

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

Завдання етапу:

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

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

Завдання етапу:

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

- підготовка до контрольного тестування із загальної та спеціальної фізичної підготовки, техніки і тактики вільної боротьби, що відповідає цій віковій групі.

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

Завдання етапу:

- створення передумов до подальшого підвищення спортивної майстерності на основі всебічної загальної фізичної підготовки, виховання спеціальних фізичних якостей, підвищення рівня спеціальної працездатності;

- формування індивідуального стилю боротьби на основі вроджених фізичних, морфологічних, психологічних якостей та вимог сучасної змагальної діяльності;

- цілеспрямований розвиток тих фізичних якостей, що припадають на сенситивну фазу розвитку, та тих що забезпечать реалізацію індивідуального стилю боротьби;

- удосконалення техніки і тактики вільної боротьби, набуття змагального досвіду;

- підготовка до контрольного тестування із загальної та спеціальної фізичної підготовки, техніки і тактики вільної боротьби, що відповідає цій віковій групі.

Етап підготовки до вищих спортивних досягнень (ПВСД). Тривалість етапу від 2-3 років до 8-10 років. Групи підготовки до вищої спортивної майстерності формуються із висококваліфікованих спортсменів, які володіють високим рівнем техніко-тактичної, фізичної підготовленості та здатні переносити великі фізичні і психологічні навантаження в процесі тренувальної і змагальної діяльності.

Завдання етапу:

- подальше підвищення спортивної майстерності;

- удосконалення індивідуального стилю протиставлення;

- цілеспрямований розвиток тих фізичних якостей, які забезпечують реалізацію індивідуального стилю боротьби;

- удосконалення індивідуальної «коронної» техніки і тактики вільної боротьби;

- засвоєння підвищених тренувальних і змагальних навантажень;

- підвищення надійності виступів у змаганнях.

1.5. Побудова тренувального процесу на основі періодизації

Тренувальний процес в боротьбі вільній здійснюється в межах певних відрізків часу(циклів), які систематично повторюються. Недільні цикли тренування називають мікроциклами. Три- чотири (до одного місяця) мікроцикли утворюють мезоцикли. Мезоцикли утворюють макроцикли.

Необхідність періодизації тренувального процесу в боротьбі вільній зумовлена закономірностями розвитку спортивної форми (становлення, збереження й тимчасова втрата).

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

У зв'язку з цим для кожного року етапу початкової підготовки навчання можна

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

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

Кожен період має свої завдання.

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

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

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

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

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

Наприклад, для юнаків і дівчат основними змаганнями є: чемпіонат України серед кадетів і кадеток (для переможців чемпіонату України - чемпіонат Європи, світу); для юніорів та юніорок – чемпіонат України серед юніорів і юніорок (для переможців чемпіонату України -чемпіонат Європи, світу); для дорослих – кубок України і чемпіонат України (враховуючи дорослих до 23-х років); для перших номерів збірної кубок України (чемпіонат Європи) і чемпіонат України (чемпіонат світу).

У такому випадку, в річному циклі виділяють два підготовчі періоди, два змагальні й один перехідний.

Підготовчий період поділяють на етапи загальної та спеціальної підготовки.

Завданням **етапу загальної підготовки** є розширення функціональних можливостей організму та становлення спортивної форми. Завдання техніко-тактичної підготовки на цьому етапі обмежені вивченням та удосконаленням їх основ. Спеціально-підготовчі вправи складають 60-70 % часу всього тренування. Зростання тренувальних навантажень характеризується збільшенням об'єму та інтенсивності. Тривалість етапу загальної підготовки підготовчого періоду складає в середньому 40-50 днів.

Завданням **спеціально-підготовчого етапу** є створення необхідних умов, що сприятимуть становленню спортивної форми. Всі сторони підготовленості спортсмена (фізична, техніко- тактична, психологічна) спрямовані на створення готовності до участі у змаганнях. Засоби спеціальної фізичної підготовки складають до 70 % загального часу тренування. Тренувальне навантаження збільшується за рахунок інтенсивності.

Змагальний період підготовки характеризується готовністю спортсменів до досягнення високих спортивних результатів. Це період підготовки та участі у змаганнях. За своєю структурою динаміка навантаження в цей період являє собою періодичні підйоми до максимальних величин (тренування перед змаганнями та безпосередньо змагання) та спади (після змагань). Кількість підйомів і спадів навантаження відповідає кількості змагань. З моменту збільшення навантаження розпочинається етап безпосередньої підготовки до змагань, якому передуює етап попередньої підготовки.

Основними завданнями **етапу попередньої підготовки до змагань** змагального періоду є: збереження загальної та спеціальної працездатності як бази для набуття спортсменами високої спортивної форми на момент участі у змаганнях; удосконалення фізичних і морально-вольових якостей; удосконалення обраної техніки й тактики; засвоєння нових варіантів захисту та контрприйомів.

Фізична підготовка на цьому етапі має більш спеціальну спрямованість. Для вдосконалення техніки застосовують багаторазові повторення обраних прийомів. Широко застосовуються імітаційні вправи.

На **етапі безпосередньої підготовки до змагань** основне завдання полягає в поступовому підвищенні спеціальної працездатності до рівня, що забезпечуватиме успіх у змаганнях. Вирішенню цього завдання сприяє подальше вдосконалення всіх фізичних якостей, що проявляються безпосередньо в умовах сутички; удосконалення та закріплення індивідуальної техніки й тактики; морально-вольова-підготовка. Об'єм навантаження зростає за рахунок збільшення кількості й дозування спеціальних вправ. Інтенсивність навантажень збільшується за рахунок посилення темпу в спеціальних вправах і сутичках, а також за рахунок підвищення щільності занять.

Перехідний період є складовою частиною річного циклу підготовки, в ньому здійснюється зв'язок між макроциклами тренування: під кінець змагального періоду борці поступово зменшують навантаження; в перехідному періоді вони активно відпочивають; підготовчий період розпочинають з малих або середніх навантажень. Завдання перехідного періоду – повний відпочинок спортсменів після попередніх навантажень, лікування захворювань і травм, організація активного дозвілля. В цей період застосовують різноманітні засоби фізичної

підготовки, відмінні від тих що використовуються на тренуваннях в інші періоди підготовки.

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

1.6. Структура і зміст спортивного відбору

Спортивний відбір вирішує завдання пошуку та виявлення перспективних людей, здатних досягти високих результатів у вільній боротьбі.

Комплектування груп початкової підготовки ґрунтується, насамперед, на паспортному віці дітей. Під *паспортним (календарним) віком* розуміють час, який пройшов з моменту народження до певного періоду в житті. Але діти одного і того ж паспортного віку можуть мати значні відмінності у темпах росту і розвитку організму, тобто мати різний біологічний (фізіологічний) вік. Під *біологічним віком* розуміють ступінь зрілості, якої досяг організм. Так, біологічний вік підлітків з низькими показниками фізичного розвитку може відставати від паспортного на 1-2 роки (ретарданти), а у підлітків з високим показниками фізичного розвитку біологічний вік може випереджати паспортний на 1-2 роки (акселерати).

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

Тренеру також необхідно враховувати біологічний вік при визначенні рухової обдарованості спортсменів. Так високі показники у рухових тестах можуть мати спортсмени одного календарного віку, як високообдаровані, так і ті, що випереджають ровесників за показниками фізичного розвитку (акселерати).

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

1.7. Вікові особливості спортивної підготовки

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

збігаються з внутрішнім фактором (закономірностями індивідуального вікового і статевого розвитку спортсмена).

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

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

Узагальнюючи багаточисленні дані, слід відмітити наступні особливості сенситивних періодів, які мають значення для занять вільною боротьбою.

Росто-вагові показники. Найбільший приріст цих показників спостерігається у дітей в роки статевого дозрівання. У хлопчиків період приросту показників маси та довжини тіла розпочинається з 12 до 15 років. До 16 років організм з точки зору кісткового скелету вважається сформованим.

Сила. Природне зростання сили м'язів незначне до 11-12 років. З початком статевого дозрівання (з 12 до 14 років) темпи зростання показників сили значно підвищуються. Найбільш інтенсивно сила розвивається в період 14-17 років.

Швидкість. Розвиток швидкості спостерігається з 7 до 20 років. Найбільш інтенсивні темпи природнього зростання швидкості відбуваються з 9 до 11 років, в момент статевого дозрівання з 14 до 15 років і пізніше.

Швидкісно-силові якості. Найбільший приріст припадає на вік від 10-12 до 13-14 років. Після цього віку зростання цих якостей продовжується в основному під впливом цілеспрямованого тренування.

Витривалість. Аеробні можливості організму, в тому числі аеробна потужність, характеризується показниками максимального споживання кисню (МСК), збільшуються з віком. Найбільш інтенсивно збільшуються показники аеробної потужності в період статевого дозрівання (14-15 років) й уповільнюються тільки після 18 років. При цьому відносний показник МСК майже не змінюється у віці від 10 до 17 років.

Анаеробно-гліколітичні можливості мають тенденцію до незначного зростання до 12-13 років і до більш значного зростання після 16 років.

Креатинфосфатний енергетичний механізм найбільш інтенсивно розвивається по досягненню біологічної зрілості в віці 16-18 років.

Гнучкість. Зростання показників гнучкості інтенсивно збільшується у віці від 6 до 10 років. Максимальні показники припадають на вік 10 років. Після цього віку розвиток гнучкості продовжується в основному під впливом спеціального тренування.

Координаційні здібності розвиваються найбільш інтенсивно з 9-10 до 11-12 років.

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

- послідовність сенситивних періодів розвитку рухових якостей має такий порядок: гнучкість, координація, швидкість, витривалість, сила;
- на ранніх етапах виховання рухових якостей (у спортсменів-початківців) розвиток однієї з них обумовлює розвиток і інших, а у висококваліфікованих спортсменів навпаки розвиток однієї

якості може гальмувати розвиток інших;

- у кожного спортсмена сенситивні періоди розвитку фізичний якостей індивідуальні, тому для їх визначення необхідно проводити комплексне тестування не менш, як чотири рази на рік і за цими результатами та їх динамікою можна не лише визначити межі сенситивних періодів, а й ті фізичні якості, на основі яких буде сформований індивідуальний стиль протиборства.

2. ОРГАНІЗАЦІЯ НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ

2.1. Комплектування та наповнення груп

Навчальні групи у відділеннях з вільної боротьби ДЮСШ, СДЮШОР, спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю та шкіл вищої спортивної майстерності комплектуються з урахуванням віку бажаючих займатися цим видом спорту, ступеня їх фізичної підготовленості та стану здоров'я (табл. 2.1-2.3).

Таблиця 2.1.

Режим навчально-тренувальної роботи та наповнюваність навчальних груп з боротьби вільної в ДЮСШ, СДЮСШОР (чоловіки/жінки)

Рік навчання	Мінімальний вік вихованців для зарахування, років	Мінімальна кількість вихованців у групі	Тижневий режим навчально-тренувальної роботи, год	Вимоги до спортивної підготовленості
Групи початкової підготовки				
1-й*	8	10	6	Виконання нормативів із ЗФП та СФП
Більше 1 року*	9	8	8	
Групи базової підготовки				
1-й*	10	8	12	Виконання нормативів із ЗФП та СФП
2-й*	11	8	14	Виконання нормативів із ЗФП та СФП
3-й*	12	6	18	II юнацький розряд, I юнацький розряд.
Більше 3 років**	13	6	20	I юнацький розряд, III розряд
Групи спеціалізованої підготовки				
1-й***	14-15	6	24	II розряд, I розряд.
2-й***	15-16	6	26	I розряд, КМС
Більше 2 років***	16-17	5	28	КМС
Групи підготовки до вищих досягнень				
Увесь термін***	17 і старші	3	32	КМС-1****, МСУ

Примітки:

* До груп початкової підготовки та базової підготовки першого – третього року

навчання в окремих випадках за рішенням тренерської ради можуть зараховуватися діти на 1-2 роки молодші, які мають певні здібності, за наявності медичної довідки про стан здоров'я з визначенням рекомендацій щодо занять будь-яким видом спорту.

****** До груп базової підготовки четвертого – п'ятого року навчання, груп спеціальної базової підготовки та груп підготовки до вищих досягнень можуть зараховуватися вихованці на 1-2 роки молодші за умови виконання ними вимог, визначених навчальними програмами з видів спорту за наявності медичної довідки про стан здоров'я, та рішенням тренерської ради.

******* Враховуючи особливості та специфіку виду спорту, можливості кожної спортивної школи, кількість вихованців у групах спеціалізованої підготовки та групах підготовки до вищих досягнень може бути збільшено на 1-5 осіб.

******** Максимальна кількість вихованців групи підготовки до вищих досягнень, які мають розряд КМС – 1 особа.

1. До груп відділень з видів спорту в окремих випадках за рішенням тренерської ради можуть зараховуватися діти за віком, що перевищує мінімальний, мають відповідні фізичні дані, здібності та рівень фізичної підготовленості, з урахуванням виконання контрольних нормативів загальної та спеціальної фізичної підготовки, визначених для групи (етапу) підготовки.

2. За наявності у складі групи спеціалізованої підготовки або групи підготовки до вищих досягнень вихованців, які входять до складу національної збірної команди України з видів спорту, затвердженого наказом Мінмолодьспорту, тижневий режим навчально-тренувальної роботи може бути збільшено до 36 годин. У цьому разі тренер-викладач працює з групою за встановленим для цієї групи тижневим навантаженням, а з вихованцями, які увійшли до основного, кандидатського або резервного складу збірної команди України, окремо допрацьовує години, кількість яких йому додатково визначається керівництвом спортивної школи. Залежно від рівня спортивної підготовленості інші вихованці цієї групи також можуть залучатися до навчально-тренувальної роботи із збільшенням тижневого навантаження з дозволу лікаря та у разі відсутності медичних протипоказань.

Таблиця 2.2.

Режим навчально-тренувальної роботи та наповнюваність навчальних груп з боротьби вільної в ШВСМ (чоловіки/жінки)

Група	Етап підготовки	Рік навчання	Тижневий режим навчально-тренувальної роботи, год	Вимоги до спортивної підготовленості
Спортивного удосконалення	Удосконалення спортивної майстерності	1-й	24	II розряд, I розряд.
		2-й	26	I розряд, КМС
		3-й	28	КМС
Вищої спортивної майстерності	Реалізація індивідуальних можливостей, збереження вищої спортивної майстерності, поступове зниження досягнень	Весь строк	32	2-КМС*, МСУ, МСУМК

Примітки:

* Максимальна кількість вихованців групи вищої спортивної майстерності, які мають розряд КМС – 2 особи.

1. За наявності в групі учнів-спортсменів, які входять до складу національної збірної команди України (основний, кандидат, резерв), затвердженого наказом Мінмолодьспорту, тижневий режим навчально-тренувальної роботи на етапах підготовки може бути збільшено до 36.

Таблиця 2.3.

Режим навчально-тренувальної роботи та наповнюваність навчальних груп з боротьби вільної у спеціалізованих навчальних закладах спортивного профілю (чоловіки/жінки)

Клас,курс	Вік для зарахування, років	Мінімальна кількість учнів (студентів) у групі	Кількість навчальних годин на тиждень	Вимоги до спортивної підготовки(на початок року/кінець року)
7	12	6	24	II юн.
8	13	6	24	I юн.
9	14	6	27	I юн.
10	15	5	27	II
11	16	4	32	Початок –I, Кінець -I-КМС
I	17	2	32	Початок –I-КМС, Кінець -КМС
II	18	2	32	Початок –КМС, Кінець -КМС
III	19	2	32	Початок –КМС, Кінець -КМС

2.2. Засади організаційно-навчального процесу

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

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

В *основній частині* заняття вирішуються його завдання.

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

В залежності від завдань виділяють наступні типи занять: навчальні, тренувальні, навчально-тренувальні, контрольні, відновлювальні, модельні. На *навчальних заняттях* спортсмени засвоюють новий матеріал. Цей матеріал може бути пов'язаний із засвоєнням елементів техніки і тактики вільної боротьби. Особливостями цього типу занять є – відносно обмежена кількість знань, вмінь та навичок, які засвоюються, широке використання контролю зі сторони тренера і самоконтролю за засвоєнням запропонованого матеріалу. В основному навчальні заняття використовуються на ранніх етапах багаторічної підготовки.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

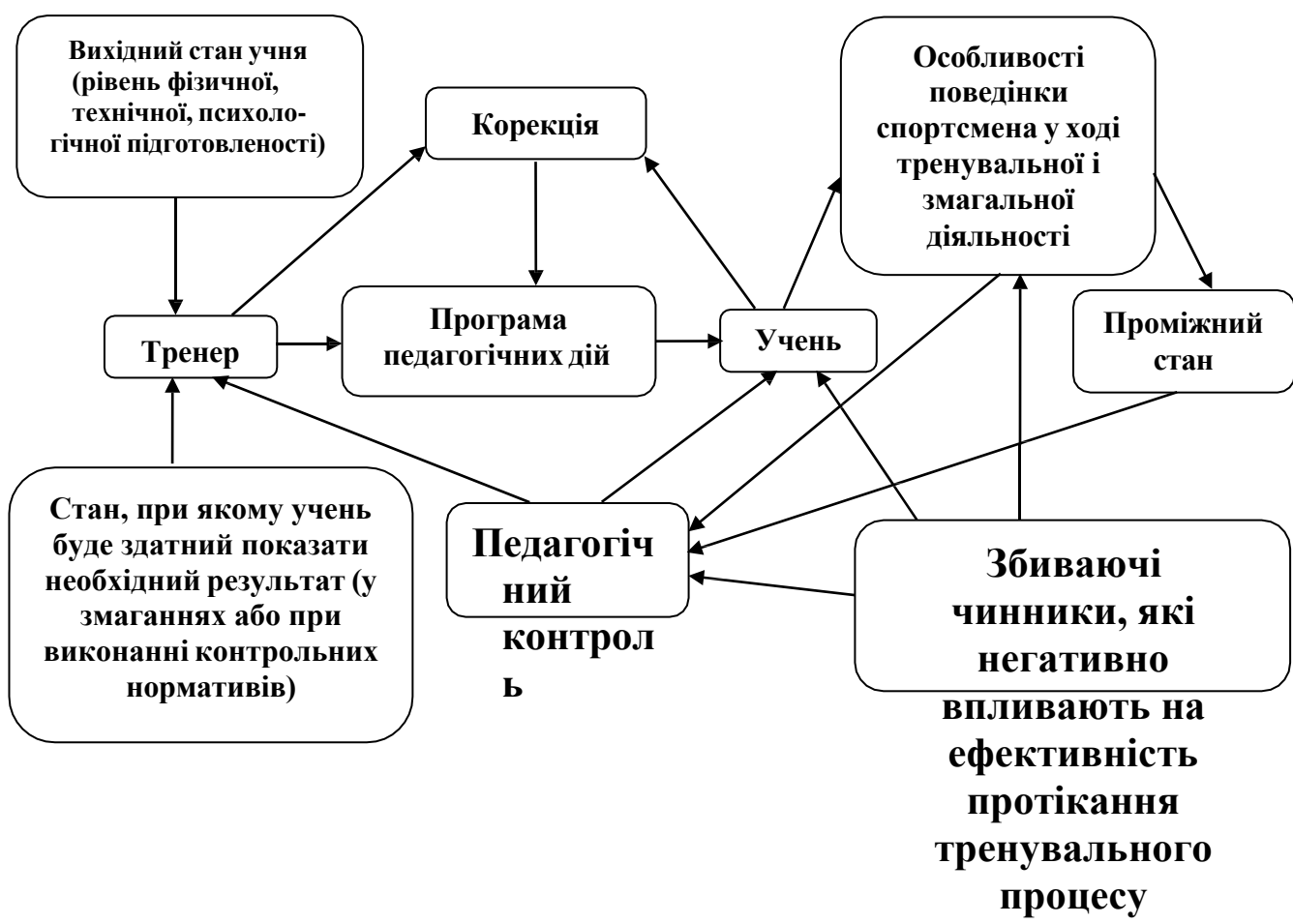
Окрім занять, що регламентовані розкладом, спортсмени повинні кожен день, за винятком неділі, робити ранкову зарядку і самостійно виконувати індивідуальні завдання тренера з удосконалення тактико-технічної, фізичної, теоретичної та інших видів підготовленості.

2.3. Планування спортивної підготовки у боротьбі вільній

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

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

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



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

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

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

- аналіз і оцінку особливостей певного контингенту учнів;
- прогнозування різних кількісних показників моделі потрібного стану учнів;
- розробку системи педагогічних дій від окремих занять до великих циклів занять з урахуванням основних закономірностей теорії спортивного тренування;
- систему методів педагогічного контролю.

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

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

Розрізняють зовнішнє і внутрішнє планування.

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

На підставі цих директивних документів розробляються так звані **внутрішні плани**, що розробляються для колективів, команд, окремих спортсменів.

Залежно від того, на який термін складаються плани, розрізняють перспективне, поточне і оперативне планування. При цьому необхідно розглядати процес планування у двох аспектах: статичному і динамічному.

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

Динамічний аспект полягає в оптимальному розподілі у часі окремих розділів

підготовки у коротший період підготовки (етап, тижневий мікроцикл, окреме тренувальне заняття).

У технології власне планування можна виділити наступні основні операції:

- визначення кінцевої цільової функції плану і проміжних завдань підготовки;
- визначення програмно-нормативної основи досягнення кінцевої мети і проміжних

завдань;

- визначення необхідного обсягу знань, умінь і навичок;
- визначення основних сумарних параметрів тренувальних навантажень;
- розподіл тренувальних навантажень у часі.

Коротко розглянемо особливості і умови виконання кожної операції.

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

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

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

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

Всі параметри тренувальних навантажень поділяють на наступні основні групи:

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

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

процесі виконання запланованих параметрів навантажень необхідно приділяти особливу увагу медичному і лікарському контролю стану спортсменів.

Найбільш відповідальною операцією планування є *розподіл тренувальних навантажень у часі*. Від правильного здійснення цієї операції залежить в

цілому успіх всієї роботи з підготовки борців. Ступінь деталізації і конкретизації у розподілі тренувальних навантажень залежить від тривалості етапу, на який складається план. Чим коротший етап, тим відповідальніше потрібно підходити до цього процесу. При цьому велику увагу слід приділяти розподілу тренувальних навантажень:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

2.4. Особливості організації навчально-тренувального процесу жінок

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

Вельми характерною особливістю сучасного етапу розвитку спортивної боротьби є інтенсивне освоєння жінками майже всіх її видів: дзюдо, самбо, вільна боротьба, сумо, боротьба на поясах. Цей процес є незворотним, не дивлячись на тривалу бездіяльність або навіть протидію деяких керівників, теоретиків і практиків боротьби. До теперішнього часу щорічно проводяться жіночі чемпіонати континентів і світу з різних видів боротьби, а змагання по дзюдо і вільній боротьбі серед жінок увійшли до програми Олімпійських ігор. Актуальною є проблема підготовки жінок-борчинь. На сьогодні загальні основи спортивного тренування єдині для чоловіків і для жінок. Однак, деякі фактори, наприклад соціально- психологічні, а також особливості організму жінок вносять певну обумовленість в їх тренування. На сучасному етапі розвитку спорту у тренувальному процесі спортсменок не завжди враховують особливості впливу навантажень різного обсягу та інтенсивності на організм жінки.

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

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

Серцево-судинна, дихальна та інші системи жіночого організму у функціональному відношенні значно відрізняються від відповідних систем чоловічого організму. Серце жінки за обсягом і вагою менше чоловічого на 10-15 %, тому у момент його скорочення в судини викидається менше крові, але серцевий м'яз скорочується частіше (у чоловіків 66-70 уд/хв, у жінок – 72-78). Серцеві скорочення у жінок слабші, що є однією з причин більш низького рівня кров'яного тиску. Частота дихання у жінок більша, а глибина менша, що

позначається на ЖЄЛ (у жінок на 1000 см³ менше, ніж у чоловіків). Таким чином, жінки володіють меншими функціональними резервами, ніж чоловіки. Будь-яке фізичне навантаження викликає у жінок більше почастищення пульсу, менше підвищення кров'яного тиску, а період відновлення цих показників триває трохи довше, ніж у чоловіків.

Статеві відмінності найбільш вираженими стають з початком статевого дозрівання. Спеціальної уваги заслуговує періодичність ряду фізіологічних функцій, відносно *оваріально-менструального циклу (ОМЦ)*. Жінки виконують найрізноманітнішу фізичну та розумову роботу зазвичай однаково повноцінно в усі фази ОМЦ. Спеціальні дослідження показали, що лише у 18,4 % спортсменок, що продовжують тренуватися і брати участь у змаганнях в передменструальних і менструальних фазах циклу, результати погіршуються. Однак характер реакції організму жінок на ОМЦ може бути різним. Найменш сприятливою для тренувальних і змагальних навантажень є *передменструальна фаза*, під час якої спостерігається зниження працездатності, роздратованість, пригніченість, знижується здатність до вивчення нового матеріалу.

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

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

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

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

функціональних передумов, необхідних для досягнення запланованих спортивних результатів, комплексності спортсменів.

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

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

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

У заняттях з жінками на початку кожного підготовчого періоду необхідно відводити місце вправам, що зміцнюють м'язи живота, спини, попереку і м'язи малого тазу, щоб зберегти

нормальне положення внутрішніх статевих органів. Особливу увагу слід звертати на поєднання рухів із диханням.

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

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

Від спеціальної силової і швидкісної підготовки значною мірою залежить успіх оволодіння жінками багатьма видами спорту. Займаючись з жінками, в

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

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

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

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

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

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

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

індивідуального підходу.

2.5. Контроль та облік навчально-тренувальної роботи

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

Для визначення вихідного рівня і динаміки *загальної фізичної підготовленості* учнів спортивних шкіл, рекомендується наступний комплекс контрольних вправ: біг 10 м; стрибок у довжину з місця; човниковий біг 4×9 м; потрійний стрибок з місця; підтягування у висі на перекладині; підтягування на у висі перекладині схресним хватом; лазіння по канату 5 м без допомоги ніг; присідання за 20 секунд; утримання кута 90° із положення вису на перекладині; гнучкість із положення «міст»; тест «Реакція».

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

Орієнтовний комплекс контрольних вправ із ЗФП включає наступні тести: *Біг 10 м.* За командою «На старт!» учасники тестування стають за стартову лінію в положення високого старту (низький старт не використовується) і зберігають нерухомий стан. За сигналом стартера вони повинні якнайшвидше подолати задану дистанцію, не знижуючи темпу бігу перед фінішем.

Результатом тестування є час подолання дистанції з точністю до десятої частки секунди. Дозволяється лише одна спроба.

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

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

Потрійний стрибок з місця. Для проведення тесту повинна бути неслизька поверхня з лінією і розміткою у сантиметрах. Учасник тестування стає носком поштовхової ноги до лінії відштовхування, друга нога позаду довільно. Виконується потрійний стрибок. Довжина стрибка вимірюється від лінії

відштовхування до ближнього сліду після третього стрибка у сантиметрах.

Визначається кращий результат із трьох спроб.

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

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

рівня перекладини, оцінюється як $\frac{1}{2}$ підтягування. Якщо учасник досягає перекладини кінчиком носа, йому зараховується $\frac{3}{4}$ підтягування.

Кожному учасникові дозволяється лише один підхід до перекладини. Не дозволяється

розгойдуватися під час підтягування, робити допоміжні рухи ногами.

Тестування припиняється, якщо учасник робить зупинку на 2 і більше секунди або йому не вдається зафіксувати потрібного положення більш як 2 рази поспіль. Дозволяється лише одна спроба.

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

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

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

Присідання за 20 секунд. Спортсмен із в.п. руки на поясі за командою «Можна!» якомога швидше виконує присідання на двох ногах. Присідання виконуються глибокі із повним випрямленням ніг. Невірне присідання не враховується. Реєструється кількість присідань за 20 с. Дозволяється лише одна спроба.

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

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

Гнучкість із положення «міст». Спортсмен виконує «борцівський міст».

Голова і ноги мають бути якомога ближче. Вимірюється мінімальна відстань від голови до п'яток, під час стійки на мосту. Дозволяється лише одна спроба. *Тест «Реакція».* Між вказівним і великим пальцями борця, які розведені на 3-4 см., нульова помітка лінійки, яку тримає тренер. Тренер відпускає лінійку і вона вільно падає, борець якомога швидше намагається схопити лінійку пальцями. Дивляться на якій помітці борець впіймав лінійку. Оцінюється найкращий результат із трьох спроб.

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

Оцінка рівня СФП здійснюється таким чином:

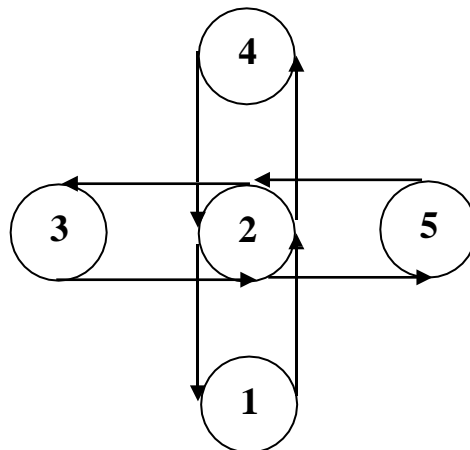
Забігання навколо голови 10 разів. Тест виконується із в.п. – упор головою в килим – в праву і ліву сторони по 5 разів максимально широкими кроками без стрибків, при цьому голова стоїть на килимі нерухомо. Рахуються тільки повні кола. Фіксується час виконання вправи до 0,1 с. Дозволяється лише одна спроба.

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

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

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

Смуга перешкод. У тесті приймає участь 5 борців, один спортсмен стоїть у центрі килима, чотири стоять один навпроти одного попарно, (три у нахилі, ноги у широкій стійці) на внутрішньому краю зони пасивності, четвертий виконує вправу. За сигналом борець оббігає того що у центрі з ліва, повертається на ліво на 90°, далі виконує перекид, потім імітацію проходу в ноги між ногами того, що в нахилі, розвертається, перестрибує його, і біжить у центр килима оббігаючи, того що в центрі зліва і виконує ще два таких цикли.



Фінішує на місті старту. Таким чином спортсмени виконують три цикли кожний з яких складається з пробігання, повороту, перекиду, проходу в ноги, розвороту, стрибка. Оцінюється час виконання вправи. Дозволяється лише одна

спроба (мал. 2.2).

Мал. 2.2. Схема виконання тесту «смуга перешикод».

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

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

Оцінка виконання техніко-тактичних дій (ТТД)

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

Оцінка проводиться у вигляді інтегральної експертної оцінки (за сумою балів). Оцінюється знання термінології, уміння правильно виконати всі технічні елементи вільної боротьби. Важливими критеріями є раціональність виконання техніки, збереження рівноваги, контроль при падінні партнера і правильно виконані прийоми страхування і самострахування, цілісність виконання комбінацій. Оцінка проводиться у вигляді інтегральної експертної оцінки (за сумою балів).

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

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

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

Поточний контроль характеризує тренувальний ефект декількох занять.

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

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

Облік показників спортивного тренування дає можливість тренерів перевірити правильність підбору і використання засобів, методів і форм здійснення процесу спортивної підготовки, виявити ефективніший шлях до підвищення спортивної майстерності. Він дозволяє стежити за станом різних сторін підготовленості спортсменів, динамікою їх спортивних результатів, фізичним

розвитком, станом здоров'я тощо. Аналіз даних обліку дає можливість не лише контролювати, але й, активно втручаючись у навчальний процес, удосконалювати його.

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

Попередній облік дозволяє визначити початковий рівень підготовленості спортсмена або групи спортсменів. Дані **підсумкового обліку** при зіставленні їх з результатом попереднього обліку дозволяють оцінити ефективність навчально-тренувального процесу і внести корективи до подальшого плану тренування. Він передбачає фіксацію засобів, методів, величин тренувальних і змагальних навантажень, оцінку стану здоров'я і підготовленості спортсмена. Дані оперативного обліку дозволяють отримувати потрібну інформацію про зміни в стані спортсменів, умовах, змісті і характері тренування під час проведення заняття. Ці відомості необхідні для успішного управління тренувальним процесом у ході одного заняття. Основними документами обліку в спортивних школах є:

- 1) журнал обліку занять;
- 2) щоденник тренування;
- 3) журнал обліку спортсменів-розрядників, громадських інструкторів, суддів зі спорту;
- 4) протоколи змагань;
- 5) особисті картки і лікарсько-контрольні карти учнів.

Контроль у передзмагальному етапі

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

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

Зміст контролю на передзмагальному етапі включає:

- своєчасний переїзд і розміщення учасників;
- проходження мандатної комісії;
- проведення нарад учасників змагань, тренерів і суддів;
- транспортування учасників до місця змагань;
- організація відпочинку, харчування і регулювання ваги тіла;
- організація планових тренувань;
- кінцева підгонка одягу і взуття;
- попередження надмірних стресових ситуацій;
- профілактика і доліковування травм і захворювань.

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

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

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

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

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

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

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

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

Контроль під час участі у змаганнях

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

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

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

Поведінка борців на зважуванні. Процедура зважування повинна пройти швидко, організовано, без витрат психічної і фізичної енергії. Тому не можна допускати перевищення маси тіла, спізнюватися на зважування, активно

обговорювати будь-які проблеми, особливо з суперниками. При контролі реєструються будь-які відхилення від норми, але зауваження або розпорядження борцям робляться лише з найважливішого приводу.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Контроль якості основної діяльності борців на змаганнях

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

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

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

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

Часові характеристики

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

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

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

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

Характеристики результативності і ефективності

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

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

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

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

Характеристики активності

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

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

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

Характеристики надійності боротьби

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Техніко-тактичні характеристики

Вимірюється і обчислюється:

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

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

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

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

партері).

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

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

3. ПОБУДОВА НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ У ГРУПАХ СПОРТИВНОЇ ПІДГОТОВКИ

3.1. ГРУПИ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ

3.1.1. Організація та методика спортивного відбору. Тести і вимірювання

Спортивний відбір на етапі початкової підготовки визначається основним завданням – допомогти дитині правильно визначитись з видом спорту для подальшого вдосконалення. Успішні заняття спортом дозволяють розкрити свої природні здібності, відчути результати своєї праці та впевненість у своїх силах. Одним з основних моментів, що визначають подальші спортивні успіхи дитини є вік початку занять спортом. Мінімальний вік вихованців, які зараховуються до груп з боротьби вільної до комплексних дитячо-юнацьких спортивних шкіл, дитячо-юнацьких спортивних шкіл з видів спорту, спеціалізованих дитячо-юнацьких спортивних шкіл олімпійського резерву становить 8 років.

Суттєве значення в процесі відбору дітей для занять вільною боротьбою є оцінка стану їх здоров'я. Відсутність порушень у нормальній життєдіяльності організму – одна з найважливіших умов досягнень успіху в сучасному спорті. Навіть незначні відхилення в стані здоров'я можуть значно знизити адаптаційні можливості організму. Важливим моментом огляду дітей під час відбору для занять вільною боротьбою є співставлення їх паспортного та біологічного віку. Крім того, при початковому відборі для занять вільною боротьбою має врахування психічних показників схильності до спортивної діяльності. При початковому відборі основними психічними показниками є бажання новачка займатись вільною боротьбою, прагнення отримувати високі оцінки при виконанні завдань, рішучість в ігрових завданнях, хоробрість при виконанні незнайомих завдань.

В групах початкової підготовки здійснюється навчально-тренувальний процес на початковому етапі підготовки для виявлення здібностей вихованців з урахуванням специфіки обраного виду спорту, забезпечення мотивації щодо продовження занять, опанування основ техніки і тактики обраного виду спорту, всебічної загальної та фізичної підготовки, формування морально-етичної і вольової поведінки;

До груп початкової підготовки відбирають дітей, які мають розвиток здібностей, здатних виконати певні вправи для подальшого удосконалення спеціалізації в обраному виді спорту з урахуванням медичної довідки про стан здоров'я

При прийомі юнаків та дівчат до групи початкової підготовки з боротьби вільної рекомендується оцінити рівень виконання наступних спеціальних вправ:

- згинання і розгинання рук в упорі лежачи – 10 разів;
- нахил тулуба вперед з положення основної стійки – доторкнутись кінчиками пальців

підлоги;

- виконання гімнастичного «мосту» ;
- виконання перекиду вперед/назад;

- виконання викруту назад із гімнастичною палицею;
- виконання вправи «боротьба за м'яч».

3.1.2. Основний матеріал

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

При розрахунку часу, на кожен з основних видів завдань, на тренуваннях тривалістю 45, 90 хв рекомендується дотримуватися наступної схеми його розподілу (табл. 3.1.1.)

Таблиця 3.1.1.

Орієнтовна схема розподілу часу на основні види завдань на тренувальних заняттях

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

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

На заняттях різної тривалості час на вивчення прийомів у хвилинах розподіляється наступним чином (табл. 3.1.2):

Таблиця 3.1.2.

Орієнтовний розподіл навчального часу на заняттях з боротьби

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

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

Дана схема розподілу часу на різні види завдань у тренуванні є лише орієнтовною і при потребі може бути замінена тренером. Такий розклад часу найбільш продуктивний при організації занять в групах відбору (перші 2 роки). Представлений матеріал не претендує на вичерпну повноту вирішення всіх питань і проблем, що виникають. Лише творча переробка і використання запропонованих напрямів в методиці удосконалення тактико-технічної майстерності дозволить розширити рамки перспективного планування, індивідуалізувати методику підготовки борців.

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

повинен бути покладений спортивно-ігровий метод організації і проведення занять.

Підбір ігор і ігрових комплексів з елементами боротьби дозволить об'єктивніше оцінювати здібність підлітків до занять спортивною боротьбою за такими важливими якостями, як уміння

«бачити» суперника, реагувати на його конкретні дії, виявляти «бійцівський характер», уміння переносити больові відчуття тощо. Одночасно з цим вирішувати завдання виховання, пристосування їх до специфіки єдиноборства, оскільки ігровий матеріал є вдалою формою поступової адаптації дітей до майбутнього спортивного способу життя. Підкреслимо, що у даному випадку мова йде не про ігри заради гри, а про засоби і методи, що містять специфіку змагальної діяльності і величезні можливості загальнорозвиваючого характеру. Програмний матеріал етапу початкової підготовки повинен передбачати можливість роботи з дітьми, що мають певну надмірну вагу, слабкий розвиток окремих фізичних якостей тощо, які є наслідком умов життя (надмірне харчування, малорухливий спосіб життя тощо), але яким не протипоказані заняття боротьбою.

Теоретична підготовка

Теоретична підготовка на етапі початкової підготовки повинна вирішувати такі завдання:

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

Орієнтовна кількість годин по кожній темі і плани-конспекти теоретичних занять подані у додатках.

Фізична підготовка

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

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

Технічна підготовка

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

Засвоєння елементів техніки

Основні положення у боротьбі

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

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

Положення на початку і кінці сутички, форми вітання.

Дистанції: ближня, середня, дальня, поза захватом.

Техніка боротьби у стійці

Переводи в партер

Перевод ривком за руку

Перевод ривком за руку і стегно

Перевод нирком захватом за шию і тулуб

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

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

Перевод нирком захватом ніг (ноги)

Звалювання збиванням

Звалювання збиванням захватом ніг (ноги)

Звалювання збиванням захватом тулуба

Кидки нахилом

Кидок нахилом із захватом за ноги

Кидки поворотом («млин»)

Кидок поворотом захватом руки і однойменної ноги зсередини

Кидок поворотом захватом руки і тулуба

Кидок поворотом захватом руки і різнойменної ноги ззовні

Кидки підворотом

Кидок підворотом захватом руки (знизу, зверху) і шиї

Кидок підворотом захватом руки (знизу, зверху) і тулуба

Кидок підворотом захватом руки через плече з передньою підніжкою

Техніка боротьби у партері

Перевороти скручуванням

Переворот скручуванням захватом «важелем»

Переворот скручуванням захватом рук збоку

Переворот скручуванням захватом дальніх руки і стегна

Переворот скручуванням захватом різнойменної руки попереду-знизу

Переворот скручуванням захватом передпліччя зсередини, притискуючи голову стегном

Перевороти забіганням

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

Переворот забіганням захватом шиї з-під плеча

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

Перевороти переходом

Переворот переходом з «ключем» і захватом підборіддя

Переворот переходом з «ключем» і зацепом однойменної ноги

Переворот переходом захватом за підборіддя з ножицями

Перевороти перекатом

Переворот перекатом захватом шиї із стегном (гомилкою)

Переворот захватом шиї з-під плеча і дальньої гомілки

Перевороти накатом

Переворот накатом захватом тулуба

Переворот накатом захватом руки і тулуба

Переворот накатом захватом передпліччя зсередини і тулуба зверху

Переворот накатом захватом різнойменного зап'ястя ззаду-збоку

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

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

Тактична підготовка

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

Елементи маневрування

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

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

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

Захист від захвату ніг – з різних стійок відкидання ніг.

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

Психологічна підготовка

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

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

Основними завданнями психологічної підготовки є:

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

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

3.1.3. Навчальний план-графік річної підготовки

Таблиця 3.1.3.

Орієнтовний план-графік річного циклу підготовки для груп початкової підготовки 1-го року навчання

№ п/п	Вид підготовки	Місяці												Всього на рік
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
1.	Теоретична	1	1	1	1	1	1	1	1	0,5	0,5	0,5	0,5	10
2.	Загальнофізична	11	14	15	15	15	13	14	9	8	10	16	16	156
3.	Спеціальна фізична	1	1	1	1	1	2	2	2	2	1	1	1	16
4.	Техніко-тактична	7	8	8	8	8	8	9	9	9	8	8	8	98
5.	Психологічна	-	-	1	1	1	1	1	1	0,5	0,5	0,5	0,5	8
6.	Змагальна	-	-	-	-	-	-	-	4	4	-	-	-	8
7.	Контрольні нормативи	6	-	-	-	-	-	-	-	-	6	-	-	12
8.	Лікарський контроль	-	2	-	-	-	-	-	-	2	-	-	-	4
Загальна кількість годин:		26	26	26	26	26	25	27	26	26	26	26	26	312

* Липень-серпень – літній спортивно-оздоровчий збір (21-42 дні).

Таблиця 3.1.4.

Орієнтовний план-графік річного циклу підготовки для груп початкової підготовки 2-го року навчання

№ п/п	Вид підготовки	Місяці												Всього на рік
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
1.	Теоретична	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12
2.	Загальнофізична	17	14	21	21	13	15	17	15	15	15	23	22	208
3.	Спеціальна фізична	2	2	2	2	1	1	1	1	2	2	2	2	20
4.	Техніко-тактична	10	10	10	10	12	12	12	12	12	10	8	8	126
5.	Психологічна	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12
6.	Змагальна	-	-	-	-	3	3	4	4	-	-	-	-	14
7.	Контрольні нормативи	-	6	-	-	-	-	-	-	-	6	-	-	12
8.	Лікарський контроль	4	-	-	-	4	-	-	-	4	-	-	-	12
Загальна кількість годин:		35	34	35	35	35	33	36	34	35	35	35	34	416

* Липень-серпень – літній спортивно-оздоровчий збір (21-42 дні).

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

3.1.4. Зміст і структура змагальної діяльності

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

Періодизація тренування на даному етапі достатньо умовна, особливо на першому році навчання, оскільки головним завданням є ознайомлення учнів з основними засобами підготовки борця, з особливостями змагального єдиноборства через участь

в змаганнях з спеціалізованих ігрових комплексів і за правилами міні-боротьби. На 2-му році навчання періодизація тренувального процесу носить більш виражений характер, оскільки борці цього віку беруть участь в циклі змагань, підготовка до яких вимагає різної спрямованості засобів, що застосовуються на окремих етапах підготовчого і змагального періоду. Формування умінь використовувати вивчені елементи техніки і тактики у навчальній, тренувальній і змагальній сутичках. Удосконалення

знань в правилах змагань.

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

3.1.5 Система контролю Залікові вимоги

Із загальної фізичної підготовки: протягом року відповідно до плану річного циклу здавати контрольні нормативи на оцінку не нижче «3», відповідного віку і року навчання (контрольні нормативи наведені в таблицях 3.1.5, 3.1.6).

Із спеціальної фізичної підготовки: виконання спеціальних вправ борця і здача контрольних нормативів на оцінку не нижче «3» відповідно до вимог кожного року навчання (контрольні нормативи наведені в таблицях 3.1.5, 3.1.6).

З техніко-тактичної підготовки:

- знати і уміти виконувати основні елементи техніки і тактики відповідно до програмного матеріалу;
- уміти проводити навчальну і змагальну сутичку з виконанням завдань і настанов тренера;
- оцінка техніко-тактичної підготовленості проводиться відповідно до вимог наведених у п. 2.5.

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

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

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

Лікарський контроль

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

3.1.5. Контрольні нормативи

Орієнтовні нормативні вимоги із загальної та спеціальної фізичної

ї підготовки 1-го року навчання ДЮСШ, СДЮШОР

Таблиця 3.1.5.

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

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

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

3.2. ГРУПИ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ

3.2.1. Організація та методика відбору

У групах базової підготовки продовжується підготовка вихованців, що завершили навчання у групах початкової підготовки, та/або здійснюється додатковий набір до груп за встановленими контрольними нормативами на етапах попередньої базової підготовки протягом першого – третього років навчання та спеціалізованої базової підготовки протягом четвертого – п'ятого років навчання для виявлення майбутньої спеціалізації обраного виду спорту із застосуванням способів, що дають змогу підвищувати функціональний потенціал спортсменів для поступового виконання тренувальних та змагальних навантажень

На етапі попереднього відбору основними критеріями оцінки перспективності юного спортсмена є наявність у нього здібностей до ефективного спортивного вдосконалення. Виявити ці здібності можливо лише на основі комплексного аналізу, що враховує морфологічні, функціональні та психічні особливості юних спортсменів, а також їх адаптаційні можливості, реакцію на тренувальні та змагальні навантаження, здатність до засвоєння й удосконалення нових дій.

Багато фахівців зазначають, що спортивний результат на цьому етапі відбору не може виступати критерієм перспективності. Досвід показує, що спортсмени з відносно низькими результатами на початку етапу попередньої базової підготовки до його завершення значно покращують свої результати та продовжують прогресувати.

До груп базової підготовки переводять (зараховують) вихованців, які виконали контрольні нормативи із загальнофізичної і спеціальної підготовки та з урахуванням медичної довідки про стан здоров'я.

3.2.2. Основний матеріал

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

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

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

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

Завдання із здійснення або вирішення захватів виконуються як в стійці, так і в партері. Між завданнями необхідно передбачати перерви (від 30 с до 2 хв.) для

підвищення ефективності засвоєння навчального матеріалу, запобігання зайвій п'тливості.

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

На даному етапі слід приділяти увагу надійності захисту юних борців. Ігри і ігрові комплекси, які були основоположним навчальним матеріалом у групах початкової підготовки, в групах попередньої базової підготовки видозмінюються і використовуються переважно у формі тренувальних завдань.

Теоретична підготовка

Теоретична підготовки на етапі базової підготовки відрізняються від теоретичної підготовки попереднього етапу наступним:

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

Фізична підготовка

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

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

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

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

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

Розвиток спритності. Спритність – комплексна якість, відмінною рисою якої є

прояв винахідливості у виборі оптимального способу вирішення рухового завдання і шляхів його реалізації в умовах тренувальної і змагання діяльності. У зв'язку з цим розвиток спритності пропонує спеціальне тренування з використанням наступних методичних прийомів:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Методичні рекомендації з переважного розвитку сили наведені в табл. 3.2.1.

Таблиця 3.2.1.

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

Методичні положення	ШМВ	ПМВ
Тривалість вправ	До 30 с і до відмови	30-60 с і до відмови
Інтенсивність виконання вправи	80-90% від максимуму	40-80% від максимуму

Кількість серій	5-15 (обмежується концентрацією іонів водню в саркоплазмі МВ)	Теж
Інтервал відпочинку між серіями	5-10 хв активного відпочинку (визначається часом окислення молочної кислоти)	Теж
Інтервал відпочинку між тренуваннями	5-10 днів (обумовлений швидкістю синтезу міофібрил у МВ)	Теж
Режим функціонування м'язів	Динамічний	Статодинамічний (з порушенням кровообігу)

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

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

Для цього необхідно дотримуватись наступних вимог:

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

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

Для комплексного розвитку сили рекомендуються:

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

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

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

1. Сумарна тривалість тренування на витривалість лімітується запасом глікогену у м'язах, тому збільшувати її слід повільно і поступово, починаючи з 15-20 хв. і довівши до 30-40 хв.
2. Інтервал між тренуваннями на витривалість лімітується швидкістю ресинтезу глікогену. Часті тренування вимагають посиленого вуглеводного харчування у перервах між тренуваннями.

3. Важливо дотримувати і контролювати середню потужність роботи, характерну для тієї чи іншої спрямованості тренування залежно від поставлених завдань. Інакше важко чекати необхідний запланований тренуючий ефект, замість якого неправильно організоване і погано контрольоване тренування може призвести до надмірної дії на одну і ту ж систему організму і, внаслідок цього, до її перенапруження.

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

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

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

При удосконаленні витривалості широко застосовують інтервальні методи тренування.

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

Технічна підготовка

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

Засвоєння елементів техніки

Основні положення в боротьбі

Взаємоположення борців при проведенні прийомів в стійці:

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

Взаємоположення борців при проведенні прийомів в партері:

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

Техніка боротьби у стійці

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

Переводи ривком

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

Контрприйм: перевод висідом.

Перевод ривком захватом однойменного плеча і стегна. Захист: впертися рукою в груди, сідаючи, відставити захоплену ногу назад. Контрприйм: кидок боковою підніжкою захватом руки через плече.

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

Переводи нирком

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

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

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

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

Переводи обертанням («вертушка»)

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

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

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

Переводи висідом

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

Звалювання збиванням

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

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

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

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

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

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

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

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

Звалювання скручуванням

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

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

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

Кидки нахилом

Кидок нахилом захватом ніг. Захисти: а) захопити шию зверху, відставити ноги назад, прогнутися. Контрприйоми: а) перевед ривком захватом руки і шиї зверху; б)

кидок підворотом захватом руки і шиї зверху з підніжкою (підхватом); в) кидок сідом захватом за плечі.

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

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

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

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

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

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

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

Кидки поворотом («млин»)

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

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

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

Кидки підворотом

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

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

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

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

Кидки прогином

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

Кидок прогином захватом руки і стегна збоку. Захист: а) захопити шию попереду, впираючись передпліччям в груди; б) сісти, звільнити захоплену ногу.

Контрприйом: кидок нахилом захватом руки з відхватом однойменної ноги зсередини.

Кидок прогином захватом шиї зверху і різнойменного стегна зсередини (зовні). Захист: захопити

руку на шиї і, відставляючи ногу назад, розірвати захват. Контрприйом: кидок поворотом захватом руки і однойменної ноги зсередини.

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

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

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

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

Кидок обертанням («вертушка»)

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

Кидок збиванням

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

Кидок скручуванням

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

Орієнтовні комбінації прийомів:

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

Техніка боротьби у партері

Перевероти скручуванням

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

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

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

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

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

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

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

Переверот скручуванням захватом схрещених гомілок. Захисти: а) захопити руку, підтягти

ближню ногу до себе; б) сісти і захопити ближню ногу атакуючого.

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

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

Перевороти забіганням

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

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

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

Перевороти переходом

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

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

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

Перевороти перекатом

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

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

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

Перевороти розгинанням

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

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

Перевороти накатом

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

Переворот накатом захватом тулуба і передпліччя зсередини із зацепом ноги стопою. Захист: лягти на сторону і повернутися грудьми до атакуючого.

Дожимання на мосту, виходи з моста:

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

- дожимання із захватом однойменного зап'ястя та тулуба збоку. Вихід з мосту: забіганням в сторону від атакуючого. Контрприйом: накривання забіганням в сторону від атакуючого.
- Орієнтовні комбінації прийомів:**
- переверот скручуванням захватом шиї з-під дальнього плеча – переверот скручуванням захватом рук збоку;
 - переверот скручуванням захватом шиї з-під дальнього плеча – переверот скручуванням захватом передпліччя зсередини;
 - переверот накатом захватом шиї з-під плеча і тулуба зверху – переверот забіганням захватом шиї з-під плеча;
 - переверот скручуванням захватом схрещених гомілок – переверот накатом;
 - переверот накатом з ключем і захватом тулуба зверху – переверот переходом з ключем і захватом підборіддя.

Тактична підготовка

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

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

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

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

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

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

- швидке і надійне здійснення захвату;
- швидке переміщення;
- запобігання захвату суперником або своєчасне звільнення від нього;
- виведення суперника з рівноваги;
- скокування його дії;
- завоювання переважної позиції для досягнення переваги швидким маневруванням (надалі – можливої атаки);
- вимушення суперника відступати тисненням по килиму в захваті;
- підготовку на незвичний початок поєдинку, який може перериватися і поновлюватися по ходу сутички кілька разів (можливо в гірших умовах для одного з борців і тому подібне) тощо.

Елементи маневрування

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

Маневрування із завданням не дати суперникові здійснити певний захват.

Маневрування із завданням звільнитися від захвату, що нав'язується суперником. Маневрування із завданням здійснити свій захват.

Маневрування із завданням перейти з одного захвату на інший.

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

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

Атакуючі і блокуючі захвати

Засвоєння блокуючих захватів і упорів, притискуючи руки до тулуба. Засвоєння способів звільнення від захватів:

- *при захваті зап'ястя* – зробити різкий ривок захопленою рукою на себе і, повертаючи її у сторону великого пальця руки суперника, тут же захопити його зап'ястя;
- *при захваті однойменного зап'ястя і плеча* – впертися вільною рукою в однойменне плече суперника і, вириваючи руку, звільнити її;
- *при захваті обох рук за зап'ястя* – зробити різкий ривок руками на себе, повертаючи їх у сторону великих пальців суперника, звільнитися від захвату і тут же захопити його зап'ястя;
- *при захваті рук зверху* – впертися руками в тулуб суперника і, відходячи назад, різким рухом рук на себе звільнитися від захвату;
- *при захваті рук знизу* – опускаючи захоплені руки через сторони вниз і сідаючи, захопити руки суперника зверху або впертися руками йому в живіт;
- *при захваті різнойменної руки і шиї* – сідаючи, збити вільною рукою під лікоть руку суперника з шиї, нахиливши при цьому голову вниз, і вирвати захоплену руку;
- *при захваті шиї з плечем* (руки атакуючого з'єднані) – сідаючи, збити вільною рукою з шиї руку суперника і ривком опустити вниз захоплену руку;
- *при захваті шиї з плечем зверху:*

а) сідаючи, впертися передпліччям захопленої руки в живіт суперникові і, захопивши вільною рукою його різнойменне зап'ястя, відступаючи назад, розірвати захват;

б) захопити тулуб і різнойменне зап'ястя суперника у себе на шиї, підійти ближче до нього і, випрямляючись, розірвати захват;

- *при захваті тулуба двома руками спереду* – сідаючи, впертися долонями в підборіддя суперника і, відходячи назад, розірвати захват;
- *при захваті тулуба з рукою* – захопити вільною рукою різнойменне зап'ястя суперника і, натискаючи на його руку вниз і сідаючи, одночасно впертися передпліччям іншої руки в живіт атакуючого, відійти від нього назад і розірвати захват.

Психологічна підготовка

На етапі базової підготовки психологічна підготовка передбачає:

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

3.2.3. Навчальний план-графік річної підготовки

Таблиця 3.2.2.

Орієнтовний план-графік річного циклу підготовки для груп базової підготовки 1-го року навчання

№ п/п	Вид підготовки	Місяці												Всього на рік
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
1.	Теоретична	1	1	2	2	1	1	1	1	1	1	2	2	16

2.	Загальнофізична	29	27	26	24	9	7	5	5	14	18	30	32	226
3.	Спеціальна фізична	6	6	8	8	8	10	10	8	8	8	6	6	92
4.	Техніко-тактична	10	12	14	16	18	22	28	26	16	12	10	10	194
5.	Психологічна	1	1	1	1	2	2	2	2	1	1	1	1	16
6.	Змагальна	-	-	-	-	6	6	6	8	6	-	-	-	32
7.	Контрольні нормативи	-	4	-	-	-	-	-	-	4	6	-	-	14
8.	Інструкторська та суддівська практика	-	-	-	-	2	-	-	-	-	-	2	-	4
9.	Засоби відновлення	1	1	1	1	2	2	2	2	2	2	1	1	18
10.	Лікарський контроль	4	-	-	-	4	-	-	-	-	4	-	-	12
Загальна кількість годин:		52	52	52	52	52	50	54	52	52	52	52	52	624

* Липень-серпень – літній спортивно-оздоровчий збір (21-42 дні).

Орієнтовний план-графік річного циклу
підготовки для груп базової підготовки більше
3-х років навчання

№ п/п	Вид підготовки	Місяці												Всього на рік
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
1.	Теоретична	4	4	4	3	3	2	3	3	3	3	4	4	40
2.	Загальнофізична	23	26	18	19	18	18	20	16	20	28	27	27	260
3.	Спеціальна фізична	20	24	14	14	11	10	10	10	17	22	28	28	208
4.	Техніко-тактична	24	24	30	26	26	30	30	32	20	16	18	20	296
5.	Психологічна	3	3	3	4	4	4	4	4	3	3	3	2	40
6.	Змагальна	-	-	12	12	12	12	12	12	12	-	-	-	84
7.	Контрольні нормативи	5	1	1	1	1	1	1	1	5	5	1	1	24
8.	Інструкторська та суддівська практика	-	-	-	2	2	2	2	2	2	2	2	-	16
9.	Засоби відновлення	4	4	5	6	6	6	6	6	5	4	4	4	60
10.	Лікарський контроль	4	-	-	-	4	-	-	-	-	4	-	-	12
Загальна кількість годин:		87	86	87	87	87	85	88	86	87	87	87	86	1040

3.2.4. Зміст і структура змагальної діяльності

На першому році навчання учні можуть брати участь протягом року не більше, ніж в 2-х позашкільних турнірних змаганнях (першість міста серед ДЮСШ) і в 2-х внутрішньо шкільних (першість ДЮСШ). Кількість змагань типу «відкритий килим» і матчеві зустрічі з командами інших ДЮСШ не повинні перевищувати одного разу на місяць. Кількість сутичок в одному змаганні 2-4. Тривалість сутичок на рік 14-20. У навчальних і контрольних змаганнях удосконалюються знання правил змагань; формуються якості і навички, необхідні для планування і реалізації тактики ведення поєдинку з різними суперниками, виробляються індивідуальні підходи до розминки і настроювання перед сутичкою.

Характерними особливостями є проведення тренувальних поєдинків тривалістю 4-6 хв. Протягом одного заняття застосовуються 1-2 сутички з партнерами, різними за вагою, зростом, за силою, швидкістю тощо; з різноманітними завданнями; у різних положеннях – партері, стійці. У змаганнях використовуються вивчені технічні і тактичні дії. Протягом року юний спортсмен повинен взяти участь у 2-3 змаганнях. На другому р.н. протягом одного заняття проводять 2-3 тренувальні поєдинки: з різними партнерами, з різними завданнями, у різних положеннях (стійці, партері). Використовують вивчені технічні і тактичні дії у змагальних умовах з борцем II юнацького розряду. Протягом року учень повинен взяти участь у 4-5 змаганнях. Для учнів *третього р.н.* протягом одного заняття проводять 2-3 тренувальні поєдинки різної тривалості зі зміною партнерів, з партнерами різними: за вагою, за зростом, за силою, швидкістю, витривалістю тощо; з різноманітними завданнями, у різних положеннях (стійці, партері). Використовують вивчені технічні і тактичні дії у змагальних умовах з борцем не нижче II юнацького розряду. Протягом року учень повинен взяти участь у 5-6 змаганнях.

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

участь у 6-8 змаганнях.

3.2.5 Система контролю Залікові вимоги

Із загальної і спеціальної фізичної підготовки: протягом року відповідно до плану річного циклу здавати контрольні нормативи на оцінку не нижче «3», відповідно до віку і року навчання.

З техніко-тактичної підготовки:

• знати і уміти виконувати на оцінку основні елементи техніки і тактики відповідно до програмного матеріалу;

• мати в своєму арсеналі 8-10 варіантів атаки з 5-6 груп прийомів як в стійці, так і в партері;

• уміти проводити тренувальні і змагальні сутички відповідно до тактичного плану, що передбачає особливості можливих суперників і ведення поєдинку: у різних стійках, у певних захватах, у певному темпі, в умовах силового тиску, з різними суперниками, на фоні активного захисту тощо;

• уміти складати і реалізовувати тактичний план на сутичку з будь-яким суперником;

• уміти проводити «коронні» прийоми в сутичках з будь-яким суперником, маючи наявності декілька варіантів їх тактичної підготовки;

• уміти проводити техніко-тактичні дії впродовж всіх сутичок – на початку, в середині і кінці поєдинку (на фоні втоми);

• уміти створювати видимість активної боротьби за рахунок переслідування суперника активними діями в зоні «пасивності», повторних атак, біля межі робочої площі килима;

• уміти використовувати зусилля суперника в «зоні пасивності» з тим, щоб розвернути, протягнути його вперед з подальшими атакуючими діями;

• уміти використовувати «зриви» суперника в партер з метою отримання технічної переваги;

• уміти створювати видимість активної боротьби в «зоні пасивності», відключаючи руки суперника знизу;

• уміти використовувати зусилля і рухи суперника біля краю робочої площі килима для проведення контратакуючих дій за килим (враховуючи, що прийоми, проведені за килим, оцінюються);

• оцінка техніко-тактичної підготовленості проводиться відповідно до вимог наведених у п. 2.5.

З психологічної підготовки:

• уміти виконувати різні вправи підвищеної трудності, що вимагають прояву вольових якостей;

• уміти управляти і регулювати емоційним станом, настроюватися на сутичку з різними суперниками;

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

• уміти управляти своїм психічним станом: а) з метою збереження енергії на початок змагань; б) розподілу нервової енергії протягом змагань;

• уміти викладатися у відповідальних поєдинках до кінця;

• володіти хорошою психологічною стійкістю до дій несприятливих чинників (необ'єктивне рішення суддів, травми, поразка в сутичці по балах, негативна реакція глядачів тощо);

• уміти стійко переносити втому, больові відчуття в ході сутички, занедужання, пов'язані із зганянням ваги;

• уміти ризикувати в складних ситуаціях;

• ставити інтереси колективу вище своїх власних;

• підпорядковувати свої дії в поєдинку вказівкам тренера, сприймати їх як наказ на певний період сутички.

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

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

- складати комплекси загально-підготовчих і спеціально-підготовчих вправ;
- оволодіти методикою навчання в процесі розповіді і пояснення особливостей виконання різних фізичних вправ; показу різних фізичних вправ; проведення підготовчої (розминки) і заключної частин заняття; набуття навичок навчання прийомам, захистам, контрприйомам, комбінаціям;

- навчитися складати конспекти тренувальних занять і проводити їх;
- уміти скласти план навчально-тренувального збору.

У навчально-тренувальному процесі для юних борців необхідно передбачити також:

- участь в суддівстві тренувальних і змагань сутичок, у суддівстві змагань в ролі помічника тренера;
- набуття суддівських навичок в якості керівника килима, бокового судді, арбітра, судді-секундометриста, судді-інформатора (під час проведення показових виступів);
- організаційну роботу з підготовки і проведення змагань у складі оргкомітету;
- складання положення про змагання;
- оформлення суддівської документації: заявки від команди; протоколів зважування; акту приймання місця проведення змагання; протоколів командної першості в особисто-командних змаганнях; протоколів ходу змагання; протоколів результатів сутички, суддівської записки; графіку розподілу суддів на сутичку; звіту головного судді змагань; таблиці складання пар;
- вивчення особливостей суддівства змагань з вільної боротьби;
- засвоєння критеріїв оцінки технічних дій в сутичці; оцінки пасивності; оголошення зауваження і попередження за пасивну боротьбу; визначення поразки в сутичці за порушення правил і при рівності балів; оцінки боротьби в зоні пасивності і на краю килима.

Засоби відновлення і харчування

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

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

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

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

Лікарський контроль

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

3.2.5. Контрольні нормативи

Таблиця 3.2.6

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

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

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

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

Орієнтовні нормативні вимоги із загальної та спеціальної фізичної
учнів групи базової підготовки 3-го року навчання ДЮСШ, СДЮШОР та учнів 7-го класу спеціалізованого
навчального закладу спортивного профілю

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

**Орієнтовні нормативні вимоги із загальної та спеціальної фізичної
учнів групи базової підготовки більше 3-х років навчання ДЮСШ, СДЮШОР та учнів 8-го класу спеціалізованого
навчального закладу спортивного профілю**

№ п/п	Контрольні вправи	Вагові категорії і оцінка в балах														
		До 52 кг					52-72 кг					Понад 72 кг				
		1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
Юнаки																
1.	Біг 10 м, с	2,5	2,4	2,3	2,2	2,1	2,5	2,4	2,3	2,2	2,1	2,7	2,6	2,5	2,4	2,3
2.	Човниковий біг 4×9 м, с	10,5	10,1	9,8	9,4	9,0	10,5	10,1	9,8	9,4	9,0	11,3	10,9	10,5	10,1	9,7
3.	Стрибок у довжину з місця, м	1,8	1,9	2,0	2,1	2,2	1,85	1,95	2,05	2,15	2,25	1,8	1,9	2,0	2,1	2,2
4.	Забігання навколо голови 10 разів, с	21,0	20,0	19,0	18,0	17,0	21,0	20,0	19,0	18,0	17,0	27,0	26,0	25,0	24,0	23,0
5.	Перевороти із упору головою в килим на «борцівський міст» і у зворотному напрямку 10 разів, с	28,0	26,0	25,0	23,0	21,0	29,0	27,0	26,0	24,0	22,0	33,0	31,0	30,0	28,0	26,0
6.	Підтягування на перекладині, разів	10	12	14	16	18	10	12	14	16	18	6	8	10	12	14
7.	Лазіння по канату 5 м без доп. ніг, с	10,8	10,6	10,4	10,2	10,0	11,2	11,0	10,7	10,5	10,2	13,6	13,3	13,1	12,8	12,6
8.	Утримання кута 90° із положення вису, с	7	10	12	15	18	7	10	12	15	18	5	7	9	10	12
9.	Забігання приставним кроком навколо рук 10 разів, с	17,0	16,0	15,0	14,0	13,0	17,0	16,0	15,0	14,0	13,0	23,0	22,0	21,0	20,0	19,0
10.	Утримання положення «захист від нахату», с	30	35	40	45	50	30	35	40	45	50	20	25	30	35	40
11.	Смуга перешкод, с	23,0	22,5	22,0	21,5	21,0	23,0	22,5	22,0	21,5	21,0	25,0	24,5	24,0	23,5	23,0
12.	Прохід в ноги, с	28,0	27,0	26,0	25,0	24,0	28,0	27,0	26,0	25,0	24,0	32,0	31,0	30,0	29,0	28,0
13.	Реакція, см	19	18	17	16	15	19	18	17	16	15	19	18	17	16	15
14.	Гнучкість міст, см	30	26	22	18	14	32	28	26	20	16	34	30	26	22	18
Дівчата																
№	Контрольні вправи	До 45 кг					45-58 кг					Понад 58 кг				
		1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
1.	Біг 10 м, с	2,8	2,7	2,6	2,5	2,4	2,8	2,7	2,6	2,5	2,4	3,0	2,9	2,8	2,7	2,6
2.	Човниковий біг 4×9 м, с	12,0	11,6	11,2	10,8	10,4	12,0	11,6	11,2	10,8	10,4	12,8	12,4	12,0	11,6	11,2
3.	Стрибок у довжину з місця, м	1,65	1,75	1,85	1,95	2,05	1,65	1,75	1,85	1,95	2,05	1,65	1,75	1,85	1,95	2,05
4.	Забігання навколо голови 10 разів, с	26,0	25,0	24,0	23,0	22,0	26,0	25,0	24,0	23,0	22,0	31,0	30,0	29,0	28,0	27,0
5.	Перевороти із упору головою в килим на «борцівський міст» і у зворотному напрямку 10 разів, с	32,0	30,0	28,0	26,0	24,0	33,0	31,0	29,0	27,0	25,0	35,0	34,0	33,0	31,0	29,0
6.	Підтягування на перекладині, разів	2	3	4	5	6	2	3	4	5	6	3/4	1	2	3	4
7.	Лазіння по канату 5 м без доп. ніг, с	13,3	13,0	12,7	12,4	12,1	13,5	13,3	13,0	12,7	12,4	-	-	-	-	-
8.	Утримання кута 90° із положення вису, с	2	3	4	5	6	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5
9.	Забігання приставним кроком навколо рук 10 разів, с	22,0	21,0	20,0	19,0	18,0	22,0	21,0	20,0	19,0	18,0	27,0	26,0	25,0	24,0	23,0
10.	Утримання положення «захист від нахату», с	15	20	25	30	35	15	20	25	30	35	10	15	20	25	30
11.	Смуга перешкод, с	25,0	24,5	24,0	23,5	23,0	25,0	24,5	24,0	23,5	23,0	27,0	26,5	26,0	25,5	25,0
12.	Прохід в ноги, с	30,0	29,0	28,0	27,0	26,0	30,0	29,0	28,0	27,0	26,0	34,0	33,0	32,0	31,0	30,0
13.	Реакція, см	21	20	19	18	17	21	20	19	18	17	21	20	19	18	17
14.	Гнучкість міст, см	26	22	18	14	12	28	26	20	16	14	30	26	22	18	16

3.3. ГРУПИ СПЕЦІАЛІЗОВАНОЇ ПІДГОТОВКИ

3.3.1. Організація та методика відбору

У групах спеціалізованої підготовки продовжується навчально-тренувальний процес на етапі спеціалізованої базової підготовки для перспективних вихованців, які пройшли спортивну підготовку в групах базової підготовки з метою розвитку спеціальних фізичних якостей та підвищення фізичної працездатності за рахунок поступового збільшення обсягу тренувальних навантажень, для поповнення складу збірних команд для участі у змаганнях відповідного рівня.

Основне завдання на цьому етапі відбору в боротьбі вільній – виявлення спортсменів, що характеризуються високим рівнями фізичної підготовленості, психічної стійкості й техніко- тактичної майстерності для досягнення ними вищих спортивних результатів.

Досить суттєвим у відборі на даному етапі є оцінка техніки виконання різноманітних спеціально-підготовчих вправ а також об'єм, різнобічність і ефективність техніко-тактичних дій, ступінь володіння «коронним» техніко-тактичними діями та навичками участі у змаганнях.

Ефективність відбору в значній мірі пов'язана з оцінкою у спортсмена основних показників, що характеризують рівень їх спеціальної підготовленості та спортивної майстерності. Важливими показниками виступають рівень розвитку фізичних якостей, можливості системи енергозабезпечення, досконалість спортивної техніки, здатність до перенесення навантажень й ефективного відновлення. Крім того важливу роль на цьому етапі відбору відіграють спортивні результати, яких досягли спортсмени за рахунок тренувань з невеликими обсягами роботи.

3.3.2. Основний матеріал

Групи спеціалізованої підготовки комплектуються із юнаків II-I розряду, КМС віком 15-19 років і дівчат II-I розряду, КМС 14-18 віком років, які характеризуються високим рівнем фізичної підготовленості, психологічної стійкості і техніко-тактичної майстерності.

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

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

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

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

Теоретична підготовка

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

- удосконалення методики аналізу особистої змагальної діяльності, змагальної діяльності кращих борців світу та основних конкурентів (виявлення помилок та шляхи їх усунення,

виявлення особливостей ведення сутички та техніко-тактичної майстерності борців високого класу; виявлення сильних і слабких сторін підготовленості своїх конкурентів та побудова відповідної тактики ведення сутички)

- надання знань з методики харчування до та під час змагань, з методики зниження ваги;
- надання знань з напрямів індивідуалізації підготовки – виявлення та розвиток тих якостей, за рахунок яких борець буде перемагати;
- надання знань з методики удосконалення фізичної, техніко-тактичної та психологічної підготовки;
- надання знань щодо системи відновлювальних заходів, фізіологічних основ юнацького спорту, педагогічного контролю, масажу та ін.

Фізична підготовка

Фізична підготовка спортсменів груп спеціалізованої підготовки базується на матеріалі попередніх років навчання.

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

Технічна підготовка

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

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

Техніка боротьби у стійці

Переводи ривком

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

Переводи нирком

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

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

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

Переводи обертанням (вертушка)

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

Переводи висідом

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

Звалювання збиванням

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

Звалювання збиванням захватом тулуба із зацепом гомілкою (стопою) зовні. Захист: впертися

руками в підборіддя, відставляючи ногу назад, прогнутися. Контрприйоми: а) звалювання збиванням захватом тулуба з руками із зацепом зсередини; б) кидок прогином захватом рук зверху.

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

Звалювання скручуванням

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

Кидки нахилом

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

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

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

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

Кидки підворотом

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

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

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

Кидки поворотом («млин»)

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

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

Кидки прогином

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

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

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

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

Кидок збиванням

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

Кидок сідом

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

Орієнтовні комбінації прийомів:

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

Орієнтовні комбінації прийомів при переході «стійка – партер»:

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

Техніка боротьби у партері

Перевороти скручуванням

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

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

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

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

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

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

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

Переворот переходом

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

Переворот переходом захватом дальньої гомілки знизу зсередини і однойменної руки. Захист: виставити захоплену ногу в сторону і захопити ногу суперника. Контрприйом: вихід на верх висідом захватом стегна через руку.

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

переворот скручуванням захватом руки і ноги.

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

Перевороти перекатом

Переворот перекатом захватом шиї із стегном (гомількою). Захист: випрямити руки, прогнутися, відставляючи захоплену ногу назад, розірвати захват. Контрприйоми: а) переворот (або скидування) назад захватом різнойменної руки і ноги; б) накривання відкиданням ніг за атакуючого.

Переворот перекатом захватом шиї і дальньої гомілки. Захист: випрямити руки, прогнутися, відставляючи захоплену ногу назад, розірвати захват. Контрприйоми: а) кидок поворотом («млин» назад) захватом різнойменної руки і ноги; б) накривання ближньою ногою захватом руки під плече.

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

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

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

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

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

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

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

Переворот перекатом зворотним захватом тулуба, притискуючи голову. Захист: впертися руками в килим, прогнутися. Контрприйом: переворот зворотним захватом тулуба.

Перевороти розгинанням

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

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

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

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

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

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

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

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

Перевороти накатом

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

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

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

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

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

Перевороти прогином

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

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

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

Орієнтовні комбінації прийомів:

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

Дожимання на мосту, виходи з моста:

- *дожимання захватом ніг під плечі (з боку ніг).* Вихід з мосту: з просуванням вперед,

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

Тактична підготовка

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

Психологічна підготовка

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

3.3.3. Навчальний план-графік річної підготовки

Таблиця 3.3.1

Орієнтовний план-графік річного циклу підготовки для груп спеціалізованої підготовки 1-го року навчання

№ п/п	Вид підготовки	Місяці												Всього на рік
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
1.	Теоретична	6	6	5	5	4	4	4	4	5	5	6	6	60
2.	Загальнофізична	22	24	14	12	10	14	12	12	10	10	24	24	188
3.	Спеціальна фізична	29	31	26	22	27	30	29	24	19	28	24	23	312
4.	Техніко-тактична	28	28	31	33	35	30	36	34	34	33	28	28	378
5.	Психологічна	4	4	4	4	4	4	5	5	4	4	4	4	50
6.	Змагальна	4	4	10	10	12	6	10	10	12	12	4	4	98
7.	Контрольні нормативи	-	-	5	6	-	-	-	5	6	-	-	6	28
8.	Інструкторська та суддівська практика	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	1	20
9.	Засоби відновлення	6	6	8	8	10	10	8	8	10	10	8	8	100

10.	Лікарський контроль	4	-	-	2	-	2	-	-	2	-	4	-	14
Загальна кількість годин:		104	104	104	104	104	102	106	104	104	104	104	104	1248

Таблиця 3.3.2

Орієнтовний план-графік річного циклу
підготовки для груп спеціалізованої підготовки
2-го року навчання

№ п/п	Вид підготовки	Місяці												Всього на рік
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
1.	Теоретична	6	6	5	5	4	4	4	4	5	5	6	6	60
2.	Загальнофізична	24	24	15	13	13	13	14	13	11	11	25	26	202
3.	Спеціальна фізична	31	33	29	27	28	31	31	26	21	27	27	27	338
4.	Техніко-тактична	29	30	33	34	38	31	38	36	38	38	31	28	404
5.	Психологічна	4	4	4	4	4	4	5	5	4	4	4	4	50
6.	Змагальна	6	6	10	10	12	10	10	10	12	14	6	6	112
7.	Контрольні нормативи	-	-	6	6	-	-	-	6	6	-	-	6	30
8.	Інструкторська та суддівська практика	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	1	20
9.	Засоби відновлення	8	8	10	10	12	12	10	10	12	12	8	8	120
10.	Лікарський контроль	4	-	-	2	-	4	-	-	2	-	4	-	16
Загальна кількість годин:		113	112	113	113	113	111	114	112	113	113	113	112	1352

Таблиця 3.3.3

Орієнтовний план-графік річного циклу
підготовки для груп спеціалізованої підготовки
3-го року навчання

№ п/п	Вид підготовки	Місяці												Всього на рік
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
1.	Теоретична	6	6	5	5	4	4	4	4	5	5	6	6	60
2.	Загальнофізична	27	29	16	9	15	17	15	15	4	13	27	31	218
3.	Спеціальна фізична	33	35	31	29	30	33	33	28	28	28	28	28	364
4.	Техніко-тактична	32	33	37	37	41	33	41	39	41	41	34	31	440
5.	Психологічна	4	4	4	6	6	4	6	6	6	6	4	4	60
6.	Змагальна	6	6	10	10	12	10	10	10	12	14	6	6	112
7.	Контрольні нормативи	-	-	6	7	-	-	-	6	7	-	-	6	32
8.	Інструкторська та суддівська практика	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	1	20
9.	Засоби відновлення	8	8	12	12	12	12	12	12	12	12	10	8	130
10.	Лікарський контроль	4	-	-	4	-	4	-	-	4	-	4	-	20
Загальна кількість годин:		121	122	122	121	122	119	123	122	121	121	121	121	1456

3.3.4. Зміст і структура змагальної діяльності

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

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

Основними змаганнями на цьому етапі є: чемпіонат України серед кадетів і кадеток; чемпіонат України серед юніорів та юніорок.

3.3.5. Система контролю

Із загальної і спеціальної фізичної підготовки: протягом року відповідно до плану річного циклу здавати контрольні нормативи на оцінку не нижче «3», відповідно до віку і року навчання.

З техніко-тактичної підготовки:

- знати і уміти виконувати на оцінку основні елементи техніки і тактики відповідно до програмного матеріалу;

- уміти проводити тренувальні і змагальні сутички відповідно до тактичного плану, що передбачає особливості можливих суперників і ведення поєдинку: у різних стійках, у певних захватах, у певному темпі, в умовах силового тиску, з різними суперниками, на фоні активного захисту тощо;

- уміти складати і реалізовувати тактичний план на сутичку з будь-яким суперником;

- уміти проводити «коронні» прийоми в сутичках з будь-яким суперником, маючи в наявності декілька варіантів їх тактичної підготовки;

- уміти проводити техніко-тактичні дії впродовж всіх сутичок – на початку, в середині і кінці поєдинку (на фоні втоми);

- уміти створювати видимість активної боротьби за рахунок переслідування суперника активними діями в зоні «пасивності», повторних атак, біля межі робочої площі килима;

- уміти використовувати зусилля суперника в «зоні пасивності» з тим, щоб розвернути, протягнути його вперед з подальшими атакуючими діями;

- уміти використовувати «зриви» суперника в партер з метою отримання технічної переваги;

- уміти створювати видимість активної боротьби в «зоні пасивності», відключаючи руки суперника знизу;

- уміти використовувати зусилля і рухи суперника біля краю робочої площі килима для проведення контратакуючих дій за килим (враховуючи, що прийоми, проведені за килим, оцінюються);

- оцінка техніко-тактичної підготовленості проводиться відповідно до вимог наведених у п. 2.5.

З психологічної підготовки:

- уміти виконувати різні вправи підвищеної трудності, що вимагають прояву вольових якостей;

- уміти управляти і регулювати емоційним станом, настроюватися на сутичку з різними суперниками.

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

Відповідно до вимог *спортивної підготовленості* вихованці групи спеціалізованої підготовки 1-го р.н. повинні виконати норматив II-I-го розрядів; вихованці групи спеціалізованої підготовки 2-го р.н. виконати норматив I-го розряду-КМС;

вихованці групи спеціалізованої підготовки 3-го р.н. виконати/підтвердити норматив КМС.

Інструкторська та суддівська практика

На даному етапі підготовки учні повинні за завданням тренера-викладача проводити окремі частини заняття. Набувати навичок навчання прийомам, захисту,

контрприйомам, комбінаціям;

навичок щодо удосконалення технічної і тактичної майстерності борця. Надавати допомогу тренеру-викладачу щодо організації та проведення змагань; брати участь в організації та проведенні змагань; участь у суддівстві змагань в якості бокового судді, судді на килимі та секретаря.

Засоби відновлення і харчування

Для учнів груп СП застосовуються *педагогічні* засоби відновлення; *фізіотерапевтичні* – душ, лазня, ванни, самомасаж (локальний, загальний); *фармакологічні* – полівітаміни, вітамінізовані настої, оротат калію, панангін, гліцерофосфат калію, пантотенат кальцію, глютамінова кислота тощо. Із *психогігієнічних* засобів використовуються функціональна музика і психотерапія. На етапі СП із зростанням обсягу спеціальної фізичної підготовки і кількості змагань збільшується час, що відводиться на відновлення організму. Додатковими *педагогічними* засобами можуть бути перемикання з одного виду спортивної діяльності на іншій, чергування тренувальних навантажень різного обсягу і інтенсивності, зміна характеру пауз відпочинку і їх тривалості.

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

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

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

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

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

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

Лікарський контроль

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

фахівців).

3.3.6. Контрольні нормативи

Таблиця 3.3.4

Орієнтовні нормативні вимоги із загальної та спеціальної фізичної підготовки

учнів групи спеціалізованої підготовки 1-го року навчання ДЮСШ, СДЮШОР, групи спортивного удосконалення 1-го року ШВСМ та учнів 9-го класу спеціалізованого навчального закладу спортивного профілю

№ п/п	Контрольні вправи	Вагові категорії і оцінка в балах														
		До 60 кг					60-85 кг					Понад 85 кг				
		1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
Юнаки																
1.	Стрибок у довжину з місця, м	1,85	1,95	2,05	2,15	2,25	1,9	2,0	2,1	2,2	2,3	1,8	1,9	2,0	2,1	2,2
2.	Потрійний стрибок з місця, м	6,0	6,2	6,4	6,6	6,8	6,0	6,2	6,4	6,6	6,8	6,0	6,2	6,4	6,6	6,8
3.	Забігання навколо голови 10 разів, с	20,0	19,0	18,0	17,0	16,0	20,0	19,0	18,0	17,0	16,0	26,0	25,0	24,0	23,0	22,0
4.	Перевороти із упору головою в килим на «борцівський міст» і у зворотному напрямку 10 разів, с	26,0	25,0	23,0	21,0	19,0	27,0	26,0	24,0	22,0	20,0	31,0	30,0	28,0	26,0	24,0
5.	Підтягування на перекладині схресним хватом, разів	13	15	17	19	21	13	15	17	19	21	10	12	14	16	17
6.	Лазіння по канату 5 м без допомоги ніг, с	10,4	10,2	10,0	9,8	9,6	10,8	10,6	10,4	10,2	10,0	13,2	13,0	12,8	12,6	12,4
7.	Утримання кута 90° із положення вису, с	10	12	15	18	20	10	12	15	18	20	7	9	10	12	15
8.	Забігання приставним кроком навколо рук 10 разів, с	16,0	15,0	14,0	13,0	12,0	16,0	15,0	14,0	13,0	12,0	22,0	21,0	20,0	19,0	18,0
9.	Утримання положення «захист від накату», с	40	45	50	55	60	40	45	50	55	60	30	35	40	45	50
10.	Смуга перешкод, с	21,0	20,5	20,0	19,5	19,0	21,0	20,5	20,0	19,5	19,0	23,0	22,5	22,0	21,5	21,0
11.	Прохід в ноги, с	26,0	25,0	24,0	23,0	22,0	26,0	25,0	24,0	23,0	22,0	30,0	29,0	28,0	27,0	26,0
12.	Реакція, см	19	18	17	16	15	19	18	17	16	15	19	18	17	16	15
Дівчата																
№	Контрольні вправи	До 52 кг					52-65 кг					Понад 65 кг				
		1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
1.	Стрибок у довжину з місця, м	1,7	1,8	1,9	2,0	2,1	1,7	1,8	1,9	2,0	2,1	1,7	1,8	1,9	2,0	2,1
2.	Потрійний стрибок з місця, м	5,2	5,4	5,6	5,8	6,0	5,2	5,4	5,6	5,8	6,0	5,2	5,4	5,6	5,8	6,0
3.	Забігання навколо голови 10 разів, с	25,0	24,0	23,0	22,0	21,0	25,0	24,0	23,0	22,0	21,0	30,0	29,0	28,0	27,0	26,0
4.	Перевороти із упору головою в килим на «борцівський міст» і у зворотному напрямку 10 разів, с	30,0	28,0	26,0	24,0	22,0	31,0	29,0	27,0	25,0	23,0	34,0	33,0	31,0	29,0	27,0
5.	Підтягування на перекладині схресним хватом, разів	4	5	6	7	8	4	5	6	7	8	2	3	4	6	7
6.	Лазіння по канату 5 м без допомоги ніг, с	13,0	12,7	12,4	12,1	11,8	13,3	13,0	12,7	12,4	12,1	15,3	15,0	14,7	14,4	14,1
7.	Утримання кута 90° із положення вису, с	3	5	7	9	12	3	5	7	9	12	2	3	4	5	6
8.	Забігання приставним кроком навколо рук 10 разів, с	21,0	20,0	19,0	18,0	17,0	21,0	20,0	19,0	18,0	17,0	26,0	25,0	24,0	23,0	22,0
9.	Утримання положення «захист від накату», с	20	25	30	35	40	20	25	30	35	40	15	20	25	30	35
10.	Смуга перешкод, с	24,0	23,5	23,0	22,5	22,0	24,0	23,5	23,0	22,5	22,0	26,0	25,5	25,0	24,5	24,0
11.	Прохід в ноги, с	28,0	27,0	26,0	25,0	24,0	28,0	27,0	26,0	25,0	24,0	32,0	31,0	30,0	29,0	28,0
12.	Реакція, см	21	20	19	18	17	21	20	19	18	17	21	20	19	18	17

Орієнтовні нормативні вимоги із загальної та спеціальної фізичної підготовки учнів групи спеціалізованої підготовки 2-го року навчання ДЮСШ, СДЮШОР, групи спортивного удосконалення 2-го року ШВСМ та учнів 10-го класу спеціалізованого навчального закладу спортивного профілю

№ п/п	Контрольні вправи	Вагові категорії і оцінка в балах														
		До 60 кг					60-85 кг					Понад 85 кг				
		1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
Юнаки																
1.	Стрибок у довжину з місця, м	1,9	2,0	2,1	2,2	2,3	2,0	2,1	2,2	2,3	2,4	1,9	2,0	2,1	2,2	2,3
2.	Потрійний стрибок з місця, м	6,1	6,3	6,5	6,7	6,9	6,2	6,4	6,6	6,8	7,0	6,1	6,3	6,5	6,7	6,9
3.	Забігання навколо голови 10 разів, с	19,0	18,0	17,0	16,0	15,0	19,0	18,0	17,0	16,0	15,0	25,0	24,0	23,0	22,0	21,0
4.	Перевороти із упору головою в килим на «борцівський міст» і у зворотному напрямку 10 разів, с	25,0	23,0	21,0	19,0	18,0	26,0	24,0	22,0	20,0	19,0	30,0	28,0	26,0	24,0	23,0
5.	Підтягування на перекладині схресним хватом, разів	15	17	19	21	23	15	17	19	21	23	12	14	16	17	19
6.	Лазіння по канату 5 м без допомоги ніг, с	10,2	10,0	9,8	9,6	9,4	10,6	10,4	10,2	10,0	9,8	12,8	12,6	12,4	12,2	12,0
7.	Забігання приставним кроком навколо рук 10 разів, с	15,0	14,0	13,0	12,0	11,0	15,0	14,0	13,0	12,0	11,0	21,0	20,0	19,0	18,0	17,0
8.	Утримання положення «захист від нахату», с	50	55	60	65	70	50	55	60	65	70	40	45	50	55	60
9.	Смуга перешкод, с	20,0	19,5	19,0	18,5	18,0	20,0	19,5	19,0	18,5	18,0	22,0	21,5	21,0	20,5	20,0
10.	Прохід в ноги, с	22,0	21,0	20,0	19,5	19,0	22,0	21,0	20,0	19,5	19,0	26,0	25,0	24,0	24,5	24,0
11.	Реакція, см	19	18	17	16	15	19	18	17	16	15	19	18	17	16	15
Дівчата																
№	Контрольні вправи	До 52 кг					52-65 кг					Понад 65 кг				
1.	Стрибок у довжину з місця, м	1,75	1,85	1,95	2,05	2,15	1,75	1,85	1,95	2,05	2,15	1,75	1,85	1,95	2,05	2,15
2.	Потрійний стрибок з місця, м	5,3	5,5	5,7	5,9	6,1	5,4	5,6	5,8	6,0	6,2	5,3	5,5	5,7	5,9	6,1
3.	Забігання навколо голови 10 разів, с	24,0	23,0	22,0	21,0	20,0	24,0	23,0	22,0	21,0	20,0	29,0	28,0	27,0	26,0	25,0
4.	Перевороти із упору головою в килим на «борцівський міст» і у зворотному напрямку 10 разів, с	28,0	26,0	24,0	22,0	20,0	29,0	27,0	25,0	23,0	21,0	33,0	31,0	29,0	27,0	25,0
5.	Підтягування на перекладині схресним хватом, разів	5	6	7	8	9	5	6	7	8	9	3	4	5	6	7
6.	Лазіння по канату 5 м без допомоги ніг, с	12,7	12,4	12,1	11,8	11,5	13,0	12,7	12,4	12,1	11,8	15,0	14,7	14,4	14,1	13,8
7.	Забігання приставним кроком навколо рук 10 разів, с	20,0	19,0	18,0	17,0	16,0	20,0	19,0	18,0	17,0	16,0	25,0	24,0	23,0	22,0	21,0
8.	Утримання положення «захист від нахату», с	25	30	35	40	45	25	30	35	40	45	20	25	30	35	40
9.	Смуга перешкод, с	23,0	22,5	22,0	21,5	21,0	23,0	22,5	22,0	21,5	21,0	25,0	24,5	24,0	23,5	23,0
10.	Прохід в ноги, с	26,0	25,0	24,0	23,0	22,0	26,0	25,0	24,0	23,0	22,0	30,0	29,0	28,0	27,0	26,0
11.	Реакція, см	21	20	19	18	17	21	20	19	18	17	21	20	19	18	17

Орієнтовні нормативні вимоги із загальної та спеціальної фізичної учнів групи спеціалізованої підготовки більше 2-х років навчання ДЮСШ, СДЮШОР, групи спортивного удосконалення 3-го року ШВСМ та учнів 11-го класу спеціалізованого навчального закладу спортивного профілю

№ п/п	Контрольні вправи	Вагові категорії і оцінка в балах														
		До 60 кг					60-85 кг					Понад 85 кг				
		1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
Чоловіки																
1.	Стрибок у довжину з місця, м	1,95	2,05	2,15	2,25	2,35	2,05	2,15	2,25	2,35	2,45	1,95	2,05	2,15	2,25	2,35
2.	Потрійний стрибок з місця, м	6,2	6,4	6,6	6,8	7,0	6,3	6,5	6,7	6,9	7,1	6,2	6,4	6,6	6,8	7,0
3.	Забігання навколо голови 10 разів, с	18,0	17,0	16,0	15,0	14,0	18,0	17,0	16,0	15,0	14,0	24,0	23,0	22,0	21,0	20,0
4.	Перевороты із упору головою в килим на «борцівський міст» і у зворотному напрямку 10 разів, с	23,0	21,0	19,0	18,0	17,0	24,0	22,0	20,0	19,0	18,0	28,0	26,0	24,0	23,0	22,0
5.	Підтягування на перекладині схресним хватом, разів	17	19	21	23	25	17	19	21	23	25	14	16	17	19	20
6.	Лазіння по канату 5 м без допомоги ніг, с	10,0	9,8	9,6	9,4	9,2	10,4	10,2	10,1	9,9	9,7	12,6	12,4	12,2	12,0	11,8
7.	Забігання приставним кроком навколо рук 10 разів, с	14,0	13,0	12,0	11,0	10,0	14,0	13,0	12,0	11,0	10,0	20,0	19,0	18,0	17,0	16,0
8.	Утримання положення «захист від нахату», с	60	65	70	75	80	60	65	70	75	80	50	55	60	65	70
9.	Смуга перешкод, с	19,0	18,5	18,0	17,5	17,0	19,0	18,5	18,0	17,5	17,0	21,0	20,5	20,0	19,5	19,0
10.	Прохід в ноги, с	19,0	18,5	18,0	17,5	17,0	19,0	18,5	18,0	17,5	17,0	23,0	22,5	22,0	21,5	21,0
11.	Реакція, см	19	18	17	16	15	19	18	17	16	15	19	18	17	16	15
Жінки																
№	Контрольні вправи	До 52 кг					52-65 кг					Понад 65 кг				
1.	Стрибок у довжину з місця, м	1,8	1,9	2,0	2,1	2,2	1,85	1,95	2,05	2,15	2,25	1,8	1,9	2,0	2,1	2,2
2.	Потрійний стрибок з місця, м	5,4	5,6	5,8	6,0	6,2	5,5	5,7	5,9	6,1	6,3	5,4	5,6	5,8	6,0	6,2
3.	Забігання навколо голови 10 разів, с	22,0	21,0	20,0	19,0	18,0	22,0	21,0	20,0	19,0	18,0	26,0	25,0	24,0	23,0	22,0
4.	Перевороты із упору головою в килим на «борцівський міст» і у зворотному напрямку 10 разів, с	26,0	24,0	22,0	20,0	19,0	27,0	25,0	23,0	21,0	20,0	31,0	29,0	27,0	25,0	24,0
5.	Підтягування на перекладині схресним хватом, разів	6	7	8	9	10	6	7	8	9	10	4	5	6	7	8
6.	Лазіння по канату 5 м без допомоги ніг, с	12,4	12,1	11,8	11,5	11,2	12,7	12,4	12,1	11,8	11,5	14,7	14,4	14,1	13,8	13,5
7.	Забігання приставним кроком навколо рук 10 разів, с	18,0	17,0	16,0	15,0	14,0	18,0	17,0	16,0	15,0	14,0	22,0	21,0	20,0	19,0	18,0
8.	Утримання положення «захист від нахату», с	30	35	40	45	50	30	35	40	45	50	25	30	35	40	45
9.	Смуга перешкод, с	22,0	21,5	21,0	20,5	20,0	22,0	21,5	21,0	20,5	20,0	24,0	23,5	23,0	22,5	22,0
10.	Прохід в ноги, с	24,0	23,0	22,0	21,0	20,0	24,0	23,0	22,0	21,0	20,0	28,0	27,0	26,0	25,0	24,0
11.	Реакція, см	21	20	19	18	17	21	20	19	18	17	21	20	19	18	17

3.4. ГРУПИ ПІДГОТОВКИ ДО ВИЩИХ ДОСЯГНЕНЬ

3.4.1. Організація та методика відбору

У групах підготовки до вищих досягнень здійснюється удосконалення індивідуальної техніки та тактики в обраному виді спорту на етапі підготовки до вищих досягнень, збільшення обсягу навчально-тренувальної роботи та змагальної практики для максимальної реалізації індивідуальних можливостей на всеукраїнських та міжнародних спортивних змаганнях.

Завданням спортивного відбору на цьому етапі підготовки є виявлення можливостей спортсменів до досягнення результатів міжнародного рівня, здатності до перенесення виключно напружену тренувальну програму та ефективно адаптовуватись до навантажень.

Контингент вихованців груп підготовки до вищих досягнень в боротьбі вільній складають високообдаровані кваліфіковані спортсмени віком від 18 років, які мають високий рівень техніко- тактичної підготовленості, здатні переносити значні фізичні та психічні навантаження в процесі тренувальної та змагальної діяльності.

Велике значення на цьому етапі відіграє різнобічна технічна підготовленість борців, що проявляється в досить досконалому володінні не тільки борцівською технікою, але й у вмінні технічно правильно виконувати велику кількість спеціально-підготовчих вправ. Така структура технічної підготовленості дозволяє сформувати у спортсменів раціональну варіативну техніку дій, що відповідає його морфофункціональним можливостям, з урахування специфіки боротьби вільної.

3.4.2. Основний матеріал

Групи підготовки до вищих досягнень комплектуються із обдарованих спортсменів, майстрів спорту, як правило, юнаків старших 18 років і дівчат старших 17 років з високим рівнем техніко- тактичної, фізичної підготовленості, які здатні переносити великі фізичні і психологічні навантаження в процесі тренувальної і змагальної діяльності.

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

Основними методами тренування є: поперемінний, інтервальний і змагальний. Тренувальний процес організовується у формі індивідуальних, індивідуально-групових, тренувальних, контрольних і змагальних занять вибіркової спрямованості. На даному етапі поряд з удосконаленням захисту, слід особливу увагу приділяти атакам у відповідь.

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

Теоретична підготовка

Теоретична підготовка на етапі підготовки до вищих досягнень приблизно має такий же зміст, як і на етапі спеціалізованої базової підготовки. Відмінності лише у тому, що більше уваги приділяється індивідуалізації тренування, пошуку напрямів

удосконалення індивідуального стилю протиборства, аналізу змагальної діяльності основних конкурентів, удосконаленню методики зниження ваги.

Фізична підготовка

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

Технічна підготовка

Нижче наведені технічні елементи є доповненням до техніки вільної боротьби, яка вивчалась на попередніх етапах підготовки і на даному етапі удосконалюється. У групах підготовки до вищих досягнень відбувається оволодіння новими підготовками та підвищення ефективності «коронних» техніко-тактичних дій.

Техніка боротьби у стійці

Переводи в партер

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

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

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

Переводи висідом із захватом однойменної ноги через руку.

Звалювання

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

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

Звалювання збиванням із захватом ноги. *Звалювання збиванням із захватом тулуба (ніг) із зачепленням гомілкою ззовні (зсередини).* *Звалювання скручуванням із захватом шиї зверху та різнойменного стегна зсередини.* Захист: захопити руку на шиї; відставляючи ногу назад, розірвати захват. Контрприйом: кидок поворотом із захватом руки та однойменної ноги зсередини. *Звалювання скручуванням із захватом рук з обвивом зсередини.* *Звалювання скручуванням із захватом руки та тулуба з обвивом зсередини.* Захист: впертися рукою в груди, виставити вільну ногу вперед-в сторону. Контрприйоми: а) переведення ривком із захватом тулуба; б) кидок прогином із захватом руки та тулуба збоку з підсадкою.

Кидок нахилом

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

Кидок нахилом із захватом тулуба та різнойменної ноги з відхватом.

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

Кидки поворотом

Кидок поворотом назад із захватом рук під плечі. *Кидок поворотом із захватом шиї та однойменної ноги зсередини.* *Кидок поворотом із захватом однойменних руки та ноги зсередини.*

Захист: присідаючи, відставити вільну ногу назад з поворотом. Контрприйом: присідаючи, відставити вільну ногу назад з поворотом – перевод нирком із захватом ноги.

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

Кидки підворотом

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

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

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

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

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

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

Техніка боротьби у партері

Перевороти скручуванням

Переворот скручуванням із захватом передпліччя зсередини, притискуючи голову стегном

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

Переворот скручуванням із захватом схрещених гомілок

Переворот скручуванням із захватом подвійним схрещуванням гомілок

Переворот скручуванням із захватом дальньої руки знизу та ближнього стегна

Переворот скручуванням із захватом шиї плечем попереду

Переворот скручуванням із захватом шиї зверху та плеча знизу-спереду

Переворот скручуванням із захватом шиї та плеча зверху-попереду

Переворот забіганням

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

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

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

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

Переворот забіганням із захватом руки на ключ і дальньої гомілки

Перевороти переходом

Переворот переходом із захватом дальньої гомілки знизу-зсередини та однойменної руки. Захист: відставити захоплену ногу вбік, захопити ногу атакуючого. Контрприйом: вихід нагору висідом із захватом однойменного стегна через руху.

Переворот переходом з ключем і зачепленням однойменної ноги

Переворот переходом з обвивом ноги та захватом підборіддя (руки)

Перевороти перекатом

Переворот перекатом із захватом шиї та дальньої ноги знизу-зсередини. Захист: випрямити руки. Прогнутися і, повертаючись грудьми до атакуючого, випрямити захоплену ногу. Контрприйоми: а)

переворот назад із захватом різнойменних руки та ноги; б) вихід висідом із захватом ніг; в) накривання відкиданням ніг за атакуючого.

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

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

Перевороти розгинанням

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

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

Перевороти накатом

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

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

Переворот накатом із захватом передпліччя та тулуба зверху із зачепленням ступнею

Переворот накатом із захватом передпліччя зсередини та дальнього стегна

Переворот накатом з захватом руки на ключ і дальньої гомілки із зачепленням ступнею. Захист: притиснути таз до килима, впертися рукою та ближнім стегном у килим в сторону перевороту. Контрприйоми: а) вихід на верх висідом, б) переворот через слину із захватом зап'ястя із зачепленням; в) накривання відкиданням ніг за атакуючого.

Перевороти прогином

Переворот прогином із зворотним захватом дальнього стегна (з гомілкою)

Кидки нахилом

Кидок нахилом із захватом ближніх руки та ноги з відхвatom спереду

Кидки прогином

Кидок прогином із захватом дальньої руки знизу та ближнього стегна

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

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

Орієнтовні комбінації прийомів:

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

Тактична підготовка

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

Психологічна підготовка

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

3.4.3. Навчальний план-графік річної підготовки

Таблиця 3.4.1.

Орієнтовний план-графік річного циклу підготовки для груп підготовки до вищих досягнень

№ п/п	Вид підготовки	Місяці												Всього на рік
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
1.	Теоретична	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	10	10	100
2.	Загальнофізична	20	22	14	6	8	12	14	14	6	8	22	20	166
3.	Спеціальна фізична	37	41	35	33	34	37	37	32	32	34	32	32	416
4.	Техніко-тактична	39	38	41	42	48	40	46	43	42	48	40	41	508
5.	Психологічна	7	8	8	8	8	7	8	7	8	8	7	6	80
6.	Змагальна	8	8	12	14	16	12	12	12	14	16	8	8	140
7.	Контрольні нормативи	-	-	6	7	-	-	-	6	7	-	-	6	32
8.	Інструкторська та суддівська практика	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	34
9.	Засоби відновлення	12	12	14	14	14	14	14	14	14	14	12	12	160
10.	Лікарський контроль	6	-	-	5	-	6	-	-	5	-	6	-	28
Загальна кількість годин:		139	138	139	139	139	137	140	138	139	139	139	138	1664

3.4.4. Зміст і структура змагальної діяльності

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

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

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

Основними змаганнями на цьому етапі підготовки є: чемпіонат України серед юніорів та юніорок; чемпіонат України серед чоловіків та жінок до 23-х років; чемпіонат та Кубок України серед чоловіків та жінок.

3.4.5. Система контролю

Із загальної і спеціальної фізичної підготовки: протягом року відповідно до плану річного циклу здавати контрольні нормативи на оцінку не нижче «3», відповідно до віку і року навчання.

З техніко-тактичної підготовки:

- уміти проводити змагальні сутички відповідно до тактичного плану, що передбачає особливості можливих суперників і ведення поєдинку: у різних стійках, у певних захватах, у певному темпі, в умовах силового тиску, з різними суперниками, на фоні активного захисту тощо;

- уміти складати і реалізовувати тактичний план на сутичку з будь-яким суперником;

- уміти проводити «коронні» прийоми в сутичках з будь-яким суперником, маючи в наявності декілька варіантів їх тактичної підготовки;

- уміти проводити техніко-тактичні дії впродовж всіх сутичок – на початку, в середині і кінці поєдинку (на фоні втоми);

- уміти використовувати зусилля і рухи суперника біля краю робочої площі килима для проведення контратакуючих дій за килим (враховуючи, що прийоми, проведені за килим, оцінюються);

- оцінка техніко-тактичної підготовленості проводиться відповідно до вимог наведених у п.

2.5.

З психологічної підготовки:

- уміти виконувати різні вправи підвищеної трудності, що вимагають прояву вольових якостей;

- уміти управляти і регулювати емоційним станом, настроюватися на сутичку з різними суперниками.

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

Інструкторська та суддівська практика

Для спортсменів груп підготовки до вищої спортивної майстерності інструкторська та суддівська практика передбачає:

- проведення учнями навчально-тренувальних занять різної спрямованості;

- набуття навичок щодо підготовки борця до змагань;

- набуття навичок щодо проведення занять з боротьби на навчально-тренувальних зборах і у спортивних таборах;

- участь в організації та проведенні змагань з виконанням різноманітних обов'язків;

- участь в якості судді на регіональних змаганнях.

Засоби відновлення і харчування

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

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

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

Лікарський контроль

На даному етапі підготовки застосовують етапне комплексне обстеження, поглиблене медичне обстеження, поточне і оперативне обстеження у відповідності з

цільовою програмою підготовки збірних команд. Ряд видів обстеження (етапне, поточне, термінове) здійснюється при роботі із спортсменами також в умовах навчально-тренувальних зборів із залученням фахівців комплексної наукової групи, лікарів-фахівців (кардіологів, невропатологів, біохіміків та інших фахівців).

3.4.6. Контрольні нормативи

Таблиця 3.4.2.

Орієнтовні нормативні вимоги із загальної та спеціальної фізичної підготовки учнів груп підготовки до вищих досягнень ДЮСШ, СДЮШОР, групи вищої спортивної майстерності ШВСМ та студентів 1-3 – го курсу спеціалізованого навчального закладу спортивного профілю

№ п/п	Контрольні вправи	Вагові категорії і оцінка в балах														
		До 60 кг					60-85 кг					Понад 85 кг				
		1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
Чоловіки																
1.	Стрибок у довжину з місця, м	2,0	2,1	2,2	2,3	2,4	2,15	2,25	2,35	2,45	2,55	2,1	2,2	2,3	2,4	2,5
2.	Потрійний стрибок з місця, м	6,2	6,4	6,6	6,8	7,0	6,4	6,6	6,8	7,0	7,2	6,2	6,4	6,6	6,8	7,0
3.	Забігання навколо голови 10 разів, с	18,0	17,0	16,0	15,0	14,0	18,0	17,0	16,0	15,0	14,0	22,0	21,0	20,0	19,0	18,0
4.	Перевороти із упору головою в килим на «борцівський міст» і у зворотному напрямку 10 разів, с	21,0	19,0	18,0	17,0	16,0	22,0	20,0	19,0	18,0	17,0	26,0	24,0	23,0	22,0	20,0
5.	Підтягування на перекладині схресним хватом, разів	19	21	23	25	27	19	21	23	25	27	16	17	19	20	21
6.	Лазіння по канату 5 м без допомоги ніг, с	9,8	9,6	9,4	9,2	9,0	10,3	10,1	9,9	9,7	9,5	12,4	12,2	12,0	11,8	11,6
7.	Забігання приставним кроком навколо рук 10 разів, с	14,0	13,0	12,0	11,0	10,0	14,0	13,0	12,0	11,0	10,0	20,0	19,0	18,0	17,0	16,0
8.	Утримання положення «захист від нахату», с	70	75	80	85	90	70	75	80	85	90	60	65	70	75	80
9.	Смуга перешкод, с	17,0	17,5	16,0	15,5	15,0	17,0	17,5	16,0	15,5	15,0	19,0	18,5	18,0	17,5	17,0
10.	Прохід в ноги, с	17,0	17,5	16,0	15,5	15,0	17,0	17,5	16,0	15,5	15,0	21,0	20,5	20,0	19,5	19,0
11.	Реакція, см	19	18	17	16	15	19	18	17	16	15	19	18	17	16	15
Жінки																
№	Контрольні вправи	До 52 кг					52-65 кг					Понад 65 кг				
1.	Стрибок у довжину з місця, м	1,85	1,95	2,05	2,15	2,25	1,9	2,0	2,1	2,2	2,3	1,9	2,0	2,1	2,2	2,3
2.	Потрійний стрибок з місця, м	5,6	5,8	6,0	6,2	6,4	5,7	5,9	6,1	6,3	6,5	5,6	5,8	6,0	6,2	6,4
3.	Забігання навколо голови 10 разів, с	20,0	19,0	18,0	17,0	16,0	20,0	19,0	18,0	17,0	16,0	24,0	23,0	22,0	21,0	20,0
4.	Перевороти із упору головою в килим на «борцівський міст» і у зворотному напрямку 10 разів, с	23,0	21,0	20,0	18,0	17,0	24,0	22,0	21,0	19,0	18,0	28,0	26,0	25,0	24,0	22,0
5.	Підтягування на перекладині схресним хватом, разів	7	8	9	10	12	7	8	9	10	12	5	6	7	8	10
6.	Лазіння по канату 5 м без допомоги ніг, с	12,1	11,8	11,5	11,2	10,8	12,4	12,1	11,8	11,5	11,2	14,4	14,1	13,8	13,5	13,2
7.	Забігання приставним кроком навколо рук 10 разів, с	17,0	16,0	15,0	14,0	13,0	17,0	16,0	15,0	14,0	13,0	20,0	19,0	18,0	17,0	16,0
8.	Утримання положення «захист від нахату», с	40	45	50	55	60	40	45	50	55	60	30	35	40	45	50
9.	Смуга перешкод, с	20,0	19,5	19,0	18,5	18,0	20,0	19,5	19,0	18,5	18,0	22,0	21,5	21,0	20,5	20,0
10.	Прохід в ноги, с	22,0	21,0	20,0	19,0	18,0	22,0	21,0	20,0	19,0	18,0	26,0	25,0	24,0	23,0	22,0

11.	Реакція, см	21	20	19	18	17	21	20	19	18	17	21	20	19	18	17
-----	-------------	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----

4. ПОБУДОВА НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ У ШВСМ

Основним завданням ШВСМ є підготовка учнів-спортсменів резервного спорту та спорту вищих досягнень до складу національних збірних команд, у тому числі національних збірних команд України, з олімпійських видів спорту.

Навчально-тренувальний процес здійснюється тренерами-викладачами ШВСМ на основі методики тренування з широким застосуванням технічних засобів навчання, відновлювальних заходів і будується на базі поєднання учнями-спортсменами тренувальної та змагальної діяльності.

Навчально-тренувальний процес проводиться згідно з розкладом занять (тренувань), що складається адміністрацією ШВСМ за поданням тренера-викладача з урахуванням встановлення сприятливішого режиму тренувань, відпочинку чи навчання учнів-спортсменів і затверджується директором ШВСМ.

Основними формами навчально-тренувального процесу у школах вищої спортивної майстерності є проведення постійно діючих навчально-тренувальних зборів тривалістю до 250 днів на рік, навчально-тренувальні заняття, тренування за індивідуальними планами, теоретичні та методичні заняття, медичне обстеження, відновлювальні заходи, участь у відповідних спортивних змаганнях тощо. Обов'язковою умовою для зарахування та подальшого перебування учнів-спортсменів у ШВСМ є виконання вимог зі спортивної підготовки, визначених для певної групи (етапу підготовки), наявність медичного висновку про стан його здоров'я та проходження ним поглибленого медичного огляду двічі на рік.

4.1. Групи спортивного удосконалення

Групи спортивного удосконалення в школах вищої спортивної майстерності комплектуються з числа учнів-спортсменів, які тренуються на етапах спеціальної базової підготовки та підготовки до вищих досягнень.

Тижневий режим начально-тренувальної роботи в групах спортивного удосконалення відповідає аналогічному обсягу навчальних годин у групах спеціалізованої підготовки в ДЮСШ. Основний програмний матеріал етапу спеціалізованої базової підготовки представлено у розділі 3.3.2, орієнтовні навчальні плани-графіки підготовки представлено у розділі 3.3.3, контрольні нормативи представлено у розділі 3.3.6.

4.2. Групи вищої спортивної майстерності

Групи вищої спортивної майстерності в школах вищої спортивної майстерності комплектуються з числа учнів-спортсменів, які тренуються на етапах максимальної реалізації індивідуальних можливостей, збереження вищої спортивної майстерності, поступового зниження досягнень та володіють високим рівнем техніко-тактичної, фізичної підготовленості та здатні переносити великі фізичні і психологічні навантаження в процесі тренувальної і змагальної діяльності.

Основний програмний матеріал за вижами підготовки аналогічний матеріалу в групах підготовки до вищих досягнень у ДЮСШ і представлений у розділі 3.4.2,

контрольні нормативи представлені у розділі 3.4.6.

4.3. Навчальний план-графік річної підготовки

Таблиця 4.1.

Орієнтовний план-графік річного циклу підготовки для груп вищої спортивної майстерності з режимом навчально-тренувальної роботи 32 години на тиждень

№ п/п	Вид підготовки	Місяці												Всього на рік
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
1.	Теоретична	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	10	10	100
2.	Загальнофізична	20	22	14	6	8	12	14	14	6	8	22	20	166
3.	Спеціальна фізична	37	41	35	33	34	37	37	32	32	34	32	32	416
4.	Техніко-тактична	39	38	41	42	48	40	46	43	42	48	40	41	508
5.	Психологічна	7	8	8	8	8	7	8	7	8	8	7	6	80
6.	Змагальна	8	8	12	14	16	12	12	12	14	16	8	8	140
7.	Контрольні нормативи	-	-	6	7	-	-	-	6	7	-	-	6	32
8.	Інструкторська та суддівська практика	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	34
9.	Засоби відновлення	12	12	14	14	14	14	14	14	14	14	12	12	160
10.	Лікарський контроль	6	-	-	5	-	6	-	-	5	-	6	-	28
Загальна кількість годин:		139	138	139	139	139	137	140	138	139	139	139	138	1664

Таблиця 4.2.

Орієнтовний план-графік річного циклу підготовки для груп вищої спортивної майстерності з режимом навчально-тренувальної роботи 36 годин на тиждень

№ п/п	Вид підготовки	Місяці												Всього на рік
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
1.	Теоретична	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	11	11	112
2.	Загальнофізична	22	24	16	8	10	14	16	16	8	10	23	21	188
3.	Спеціальна фізична	41	45	40	38	38	41	41	36	36	40	36	36	468
4.	Техніко-тактична	45	45	48	48	54	47	52	50	49	55	47	46	586
5.	Психологічна	6	6	6	10	9	7	6	8	8	8	8	8	90
6.	Змагальна	10	10	12	14	16	12	14	12	14	16	10	10	150
7.	Контрольні нормативи	-	-	6	7	-	-	-	6	7	-	-	6	32
8.	Інструкторська та суддівська практика	3	3	4	3	4	3	3	3	3	3	3	3	38
9.	Засоби відновлення	14	14	15	14	16	16	16	16	17	15	12	15	180
10.	Лікарський контроль	6	-	-	5	-	6	-	-	5	-	6	-	28

Загальна кількість годин:	156	156	156	156	156	155	157	156	156	156	156	156	1872
--------------------------------------	------------	------------	------------	------------	------------	------------	------------	------------	------------	------------	------------	------------	-------------

ДОДАТКИ

Додаток 1.

Орієнтовний навчальний план за видами підготовки у ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ,
год.

№ п/п	Вид підготовки	Групи										
		ПП		БП				СП		ПВД		
								СУ		ВСМ		
		Рік навчання										
		1-й	2-й	1-й	2-й	3-й	Більше 3-х років	1-й	2-й	3-й	Увесь термін	
											32 год.	36 год.
1.	Теоретична	10	12	16	20	32	40	60	60	60	100	112
2.	Загальнофізична	156	208	226	254	234	260	188	202	218	166	188
3.	Спеціальна фізична	16	20	92	110	188	208	312	338	364	416	468
4.	Техніко-тактична	98	126	194	212	292	296	378	404	440	508	586
5.	Психологічна	8	12	16	20	30	40	50	50	60	80	90
6.	Змагальна	8	14	32	56	70	84	98	112	112	140	150
7.	Контрольні нормативи	12	12	14	16	20	24	28	30	32	32	32
8.	Інструкторська та суддівська практика	-	-	4	4	8	16	20	20	20	34	38
9.	Засоби відновлення	-	-	18	24	50	60	100	120	130	160	180
10.	Лікарський контроль	4	12	12	12	12	12	14	16	20	28	28
Загальна кількість годин:		312	416	624	728	936	1040	1248	1352	1456	1664	1872

Додаток 2.

Співвідношення засобів фізичної і техніко-тактичної підготовки за роками підготовки,
%

№ п/п	Вид підготовки	Групи				
		ПП	БП 1, 2 р.н.	БП 3, 4 р.н.	СП	
					ПВД	
					СУ	ВСМ
1.	Загальнофізична	50	35	25	15	10
2.	Спеціальна фізична	5	15	20	25	25
3.	Техніко-тактична	30	30	30	30	30
4.	Інші види підготовки	15	20	25	30	35

Змагання серед дорослих 4 години на день зважування і 10 годин у день боротьби, 10 змагань на рік.

Поєднання засобів підготовки в групі підготовки до вищих досягнень залежить від кількості змагань і варіюється в залежності від календарних планів федерацій і поточних планів тренера- викладача.

Додаток 3.

Орієнтовний навчальний план по видах підготовки у спеціалізованих навчальних закладах спортивного профілю

№ п/п	Вид підготовки	Клас/курс навчання							
		7 клас	8 клас	9 клас	10 клас	11 клас	I курс	II курс	III курс
1.	Теоретична	60	60	68	68	100	100	100	100
2.	Загальнофізична	188	188	212	212	166	166	166	166
3.	Спеціальна фізична	312	300	354	354	416	416	416	416
4.	Техніко-тактична	378	390	424	424	508	508	508	508
5.	Психологічна	50	50	56	56	80	80	80	80
6.	Змагальна	98	98	110	110	140	140	140	140
7.	Контрольні нормативи	28	28	30	30	32	32	32	32
8.	Інструкторська та суддівська практика	20	20	22	22	34	34	34	34
9.	Засоби відновлення	100	100	112	112	160	160	160	160
10.	Лікарський контроль	14	14	16	16	28	28	28	28
Загальна кількість годин:		1248	1248	1404	1404	1664	1664	1664	1664

Додаток 4.

Орієнтовний план-графік річного циклу підготовки для вихованців 7-8-го класів спеціалізованого навчального закладу спортивного профілю

№ п/п	Вид підготовки	Місяці											Всього на рік	
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII		VIII
1.	Теоретична	6	6	5	5	4	4	4	4	5	5	6	6	60
2.	Загальнофізична	22	24	14	12	10	14	12	12	10	10	24	24	188
3.	Спеціальна фізична	29	31	26	22	27	30	29	24	19	28	24	23	312
4.	Техніко-тактична	28	28	31	33	35	30	36	34	34	33	28	28	378
5.	Психологічна	4	4	4	4	4	4	5	5	4	4	4	4	50
6.	Змагальна	4	4	10	10	12	6	10	10	12	12	4	4	98
7.	Контрольні нормативи	-	-	5	6	-	-	-	5	6	-	-	6	28
8.	Інструкторська та суддівська практика	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	1	20
9.	Засоби відновлення	6	6	8	8	10	10	8	8	10	10	8	8	100
10.	Лікарський контроль	4	-	-	2	-	2	-	-	2	-	4	-	14
Загальна кількість годин:		87	104	104	104	104	104	102	106	104	104	104	104	1248

Додаток 5.

Орієнтовний план-графік річного циклу підготовки для вихованців 9-10-го класів спеціалізованого навчального закладу спортивного профілю

№ п/п	Вид підготовки	Місяці												Всього на рік
		ІХ	Х	ХІ	ХІІ	І	ІІ	ІІІ	ІV	V	VI	VII	VIII	
1.	Теоретична	6	6	6	6	5	5	5	5	5	5	6	8	68
2.	Загальнофізична	26	28	16	9	14	16	14	14	4	13	26	32	212
3.	Спеціальна фізична	32	33	30	28	30	32	32	28	28	28	28	25	354
4.	Техніко-тактична	30	32	34	36	38	35	38	37	38	40	34	32	424
5.	Психологічна	4	4	4	6	6	4	6	6	6	6	2	2	56
6.	Змагальна	8	8	10	10	10	8	10	10	12	12	6	6	110
7.	Контрольні нормативи	-	-	6	6	-	-	-	6	6	-	-	6	30
8.	Інструкторська та суддівська практика	1	1	1	3	2	3	2	2	2	2	2	1	22
9.	Засоби відновлення	6	6	10	12	12	10	12	10	12	10	8	4	112
10.	Лікарський контроль	4	-	-	2	-	2	-	-	4	-	4	-	16
Загальна кількість годин:		117	118	117	118	117	115	119	118	117	116	116	116	1404

Додаток 6.

Орієнтовний план-графік річного циклу підготовки для вихованців 11-го класів та 1-3-го курсів спеціалізованого навчального закладу спортивного профілю

№ п/п	Вид підготовки	Місяці												Всього на рік
		ІХ	Х	ХІ	ХІІ	І	ІІ	ІІІ	ІV	V	VI	VII	VIII	
1.	Теоретична	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	10	10	100
2.	Загальнофізична	20	22	14	6	8	12	14	14	6	8	22	20	166
3.	Спеціальна фізична	37	41	35	33	34	37	37	32	32	34	32	32	416
4.	Техніко-тактична	39	38	41	42	48	40	46	43	42	48	40	41	508
5.	Психологічна	6	6	6	8	8	6	6	6	8	8	6	6	80
6.	Змагальна	8	8	12	14	16	12	12	12	14	16	8	8	140
7.	Контрольні нормативи	-	-	6	7	-	-	-	6	7	-	-	6	32
8.	Інструкторська та суддівська практика	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	34
9.	Засоби відновлення	12	12	14	14	14	14	14	14	14	14	12	12	160
10.	Лікарський контроль	6	-	-	5	-	6	-	-	5	-	6	-	28
Загальна кількість годин:		139	138	139	139	139	137	140	138	139	139	139	138	1664

Орієнтовний план з теоретичної
підготовки, год

№ п/п	Теми	Групи									
		ПП		БП				СП		ПВД	
								СУ		ВСМ	
		Рік навчання									
		1-й	2-й	1-й	2-й	3-й	4-й	1-й	2-й	3-й	Увесь термін
1.	Фізична культура і спорт в Україні	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
2.	Історія розвитку спортивної боротьби в Україні	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
3.	Вплив занять боротьбою на організм спортсмена	1	1	1	1	1					
4.	Гігієна, режим, загартування, харчування, зниження ваги борця	0,5	1	1	1	1	1	2	2	2	6
5.	Техніка безпеки і профілактика травматизму на заняттях боротьбою, надання першої допомоги	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1
6.	Самоконтроль, медичний контроль, масаж	0,5	1	1	2	2	2	2	2	2	2
7.	Основи і особливості техніки сучасної боротьби	1	1	2	2	4	4	4	4	4	6
8.	Основи методики навчання і тренування			1	2	3	4	4	4	4	4
9.	Психологічна підготовка борця	0,5	1	1	1	2	2	2	2	2	4
10.	Фізична підготовка борця	1	1	2	2	2	2	2	2	2	4
11.	Періодизація спортивного тренування					1	1	2	2	2	4
12.	Правила змагань, організація і проведення змагань	0,5	1	2	2	3	3	3	3	3	3
13.	Місце занять, обладнання та інвентар	1	1	1	1	1					
14.	Аналіз змагальної діяльності кращих борців світу і основних конкурентів				2	3	4	8	8	10	18
15.	Завдання до змагань			1	1	3	4	4	4	4	6
16.	Педагогічний контроль					1	2	4	4	4	4
17.	Фізіологічні основи юнацького спорту						1	2	2		
18.	Індивідуалізація тренування							4	4	4	12
19.	Зміна правил змагань як основний чинник зміни напрямку навчально-тренувального процесу						2	2	2	2	4
20.	Тактика боротьби, види тактики					1	2	4	4	4	6
21.	Аналіз і самоаналіз особистої змагальної діяльності					1	2	6	6	6	10
22.	Система відновлювальних заходів						1	2	2	2	4
Загальна кількість годин:		10	12	16	20	32	40	60	60	60	100

Плани-конспекти теоретичних занять

1. Фізична культура і спорт в Україні.

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

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

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

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

2. Історія розвитку спортивної боротьби в Україні.

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

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

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

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

3. Вплив занять боротьбою на організм спортсмена.

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

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

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

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

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

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

Режим харчування та питний режим. Раціон харчування борця. Енерговитрати борця та їх відновлення. Зміни енерговитрат залежно від обсягу

та інтенсивності тренувальних навантажень, ваги спортсмена.

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

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

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

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

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

6. Самоконтроль, медичний контроль, масаж.

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

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

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

7. Основи і особливості техніки сучасної боротьби.

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

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

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

партері.

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

8. Основи методики навчання і тренування.

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

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

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

9. Психологічна підготовка борця.

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

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

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

Психологічна настанова на участь у змаганнях, окремих сутичках.

Емоційний стан борця.

Засоби регуляції і саморегуляції емоційного стану.

10. Фізична підготовка борця.

Поняття про фізичні якості людини: силу, витривалість, гнучкість, швидкість, спритність. Гармонійний розвиток борця. Методики тестування

фізичних якостей борця. Загальна та спеціальна фізична підготовка борця. Нормативи з загальної та спеціальної фізичної підготовленості борця. Розподіл часу на загальну та спеціальну фізичну підготовку в залежності від періоду підготовки та кваліфікації борців. Особливості підбору методів і засобів тренування фізичних якостей. Зв'язок фізичної та техніко-тактичної підготовки. Правила змагань та змагальна діяльність як головні чинники побудови процесу фізичної підготовки. Необхідність індивідуалізації процесу фізичної підготовки для реалізації «коронної техніки».

11. Періодизація спортивного тренування.

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

12. Правила змагань, організація і проведення змагань.

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

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

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

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

13. Місце занять, обладнання та інвентар.

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

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

Відеоперегляд чемпіонатів світу, Європи, Ігор Олімпіад. Відеоаналіз змагальної діяльності провідних спортсменів світу: склад і особливості виконання ТТД, що використовуються у стійці та

партері, активність, результативність, надійність атаки і захисту. Особливості ведення сутички, які притаманні борцю високого класу: пересування тільки вперед, праворуч, ліворуч; боротьба до кінця у будь-якому положенні,

включаючи «клінч»; висока активність; надійність атак і особливо захисту. Пошук і визначення ТТД, тактики ведення сутички, тактики участі у змаганнях, які можуть підійти до індивідуальних характеристик (фізична підготовленість, антропометричні показники, психологічні якості) борця і включення їх у тренувальний процес.

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

15. Завдання до змагань.

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

16. Педагогічний контроль.

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

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

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

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

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

17. Фізіологічні основи юнацького спорту.

Закономірності росту та розвитку організму. Чинники та етапи онтогенезу. Схема вікової періодизації. Біологічний та календарний (паспортний) вік. Статеве дозрівання та особливості пубертатного періоду.

Розвиток опорно-рухового апарату. Чинники, що впливають на розвиток кісткового апарату. Залежність росту кісток від величини навантаження та реакції організму на це. Розвиток окремих груп м'язів та особливості топографії сили у віковому аспекті. Розвиток рухових функцій у процесі онтогенезу,

руховій вік, акселерація та ретардація. Особливості моторики людини в різних вікових періодах. Вплив змін розмірів тіла на показники моторики та онтогенезу.

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

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

Лекція №7 Тема: Греко-римська боротьба.

План

1. Єдина класифікація та термінологія технічних дій у спортивній боротьбі з біомеханічними ознаками.
2. Структура початкової програми з греко-римської боротьби для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких спортивних шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності та спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю.

Література

1. Абдулаєв О.К. Теорія та методика викладання вільної боротьби: навчально-методичний посібник / О.К. Абдулаєв, І.В. Ребар. - Вид. 2-е пероб. - ФОП Однорог Т.В., 2018. - 299 с.
2. Алексеєв А. Ф. Теорія та методика спортивної боротьби. / О.Ф. Алексеєв, В. Г. Єзан; Харків. держ. акад. фіз. культ. - Х.: ХДАФК, 2010. - 146 с.
3. Близнюк С. Шлях кіокушин карате в Україні / Станіслав Близнюк. – Київ: Український пріоритет, 2012. – 430 с.
4. Богдан І.Г. Спортивна боротьба у школі. Посібник для вчителя/І.Г.Богдан, М.С. Дубовис. - К.: "Радянська школа", 1990. - 180 с.
5. Бойков В.Ф., Данько Г.В. Фізична підготовка борців. Навчальний посібник - К.: Олімпійська література. - 2004. -224 с.
6. Булатова М. М. Боротьба. Енциклопедія у запитаннях та відповідях
7. /М. М. Булатова; НОК України. – Київ: Олімпійська література, 2017. – 576 с.
8. Дахновський В.С., Лещенко С.С. Підготовка борців до високого класу. - К.: Здоров'я, 1989. - 192 с.
9. Литвиненко О. М. Кікбоксинг ВТКА: навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл /О. М. Литвиненко, Д. С. Олійник; ММСУ, Республіканський НМК; ВГО "Українська спортивна аматорська асоціація ВТКА з традиційного карате, кікбоксингу та всіх стилів". - Харків: Компанія СМІТ, 2016. - 86 с.
10. Осипенко Г.А. Основи біохімії м'язової діяльності. Навчальний посібник. – К.: Олімпійська література, 2007. – 200 с.
11. Руденко М.М. Методика викладання дзюдо у закладах загального середнього освіти: Методичний посібник / М.М. Руденко, М.А. Кошляк, С.В. Дуброва, Г.А. Коломоєць, В.В, Дерев'яно. – Київ-Чернівці: «Букрек», 2020. – 380 с.
12. Спиридонов Є. А. Спортивно-прикладні види єдиноборств, що використовують ударну та борцівську техніки: навчальний посібник / Є. А. Спиридонов; Міністерство науки та освіти Республіки Казахстан, Казахська академія спорту та туризму. - Алмати: [б. в.], 2007. - 168 с.

1. Єдина класифікація та термінологія технічних дій у спортивній боротьбі з біомеханічним ознакам.

Щоб достатньо добре засвоїти техніку спортивної боротьби на основі даної класифікації, необхідно докласти зусиль і терпляче, використовуючи свого товариша або будь-який предмет (наприклад, стілець) як противник, проробити рухи, позначені в наведених нижче схемах.

Вся техніка боротьби складається з 3-х надрозділів: початкових, основних та допоміжних технічних дій.

До початкових дій, без яких не може бути здійснено основну дію, відносяться пересування, стійки, захоплення.

Основні технічні дії - дії, в результаті яких тіло противника, що опирається, переводиться з вихідного положення в задане правилами кінцеве становище чи відбувається здавання противника. Вони складаються з 5-ти розділів: стоячи, напівстоячи, напівлежачи і лежачи, кожен з яких має набір характерних атакуючих та захисних технічних дій.

До допоміжних технічних дій належать такі дії, використання яких допомагає застосувати основну технічну дію або забезпечує захист.

Техніка у розділі боротьби стоячи включає підрозділи:

- кидки;
- збивання (колишні переклади);
- контркидки;
- контрзбивання.

Техніка у розділі боротьби напівстоячи (один стоїть, інший – на колінах чи коліні) включає в себе:

- напівкидки;
- напівзбивання, коли кидає або збиває верхній;
- кидки знизу;
- збивання знизу, коли кидає нижній борець.

Техніка в розділі боротьби напівлежачи, коли один борець стоїть, а інший лежить (у греко-римської боротьби не використовується), включає:

- перекочування, коли верхній борець перевертає нижнього;
- кидки лежачи;
- збивання лежачи, коли нижній борець кидає або збиває верхнього.

Техніка розділу боротьби в партері (один стоїть рачки або лежить на животі, інший - над ним, стоячи на колінах або лежачи на животі) включає:

- перекидання (відривання супротивника та скидання);
- перевороти (перевертання на спину або в те саме положення, але з обертанням противника навколо його поздовжньої осі);
 - скидання (вихід у положення верхнього з перевертанням противника).

Техніка розділу боротьби лежачи (один лежить на спині, інший – на ньому зверху) включає:

- дотискання та утримання (проводить верхній);
- перевороти знизу (проводить нижній).

Класифікація стійок

У проекції на горизонтальну площину борець може займати фронтальну стійку (обидві стопи та плечова вісь розташовані фронтом перед противником); правосторонню стійку (права стопа та плече розташовані ближче до супротивника); лівосторонню стійку (всі ознаки попередньої змінюються дзеркально).

Кожна з перерахованих стояків, залежно від відстані між стопами, може бути вузькою або широкою.

У процесі сутички утворюються взаємна фронтальна, різноіменна або однойменна стійка. Прийняття одним із борців асиметричної стійки веде до освіти взаємної різноіменної стійки, тому у педагогічному аспекті доцільно враховувати різноіменну та однойменну стійки.

У процесі сагітальну площину розрізняються: пряма стійка (борець стоїть прямо, не згинаючи ніг); зігнута (борець зігнутий у спині); низька (борець стоїть прямо на зігнутих ногах); низькозігнута. У боротьбі можливі різні поєднання взаємних стійок (табл. 1), що накладає відбиток на складання комплексів прийомів та варіативність

їх виконання. Практика показує, що взаємозв'язку техніки та тактики боротьби з варіативністю вихідних взаємних стійок приділяється уваги недостатньо, особливо у початковому періоді навчання.

Таблиця 1. Поєднання взаємних стійок у проекції на горизонтальну площину та їх символи

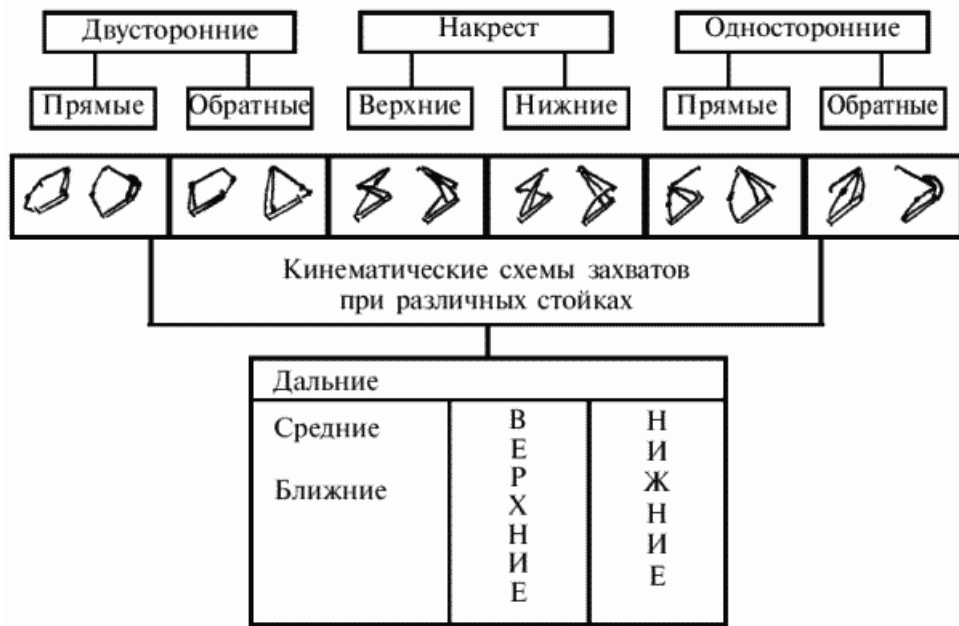
	Противник стоит прямо, фронтально	Взаимная фронтальная прямая
	Атакующий стоит прямо, фронтально	
	Противник в правосторонней прямой	Взаимная разноименная прямая, противник в правой
	Атакующий во фронтальной прямой	
	Противник в правосторонней согнутой	Взаимная разноименная прямая, противник согнут в правой
	Атакующий в левосторонней прямой	
	Противник в левосторонней	Взаимная левая, атакующий согнут
	Атакующий в левосторонней согнутой	
	Противник в правосторонней согнутой	Взаимная разноименная согнутая, противник в правой
	Атакующий в левосторонней согнутой	

Класифікація положень у розділ техніки боротьби напівстоячи

У цьому розділі боротьби можливі положення: атакуючий стоїть, а його суперник – на колінах (коліні)/атакуючий – на колінах, а суперник – у стійці

Захоплення здійснюються на середній та дальній дистанції.

Класифікація захоплень у положенні стоячи та напівстоячи



Захоплення противника при боротьбі стоячи можуть бути:

- двосторонні (за різноіменні сторони супротивника);
- двосторонні, навхрест (за однойменні сторони супротивника);
- односторонні (за один бік супротивника).

При відволіканні від взаємних стійок у проекції горизонтальну площину класифікувати захоплення неможливо. Тому кожне захоплення розглядатиметься в умовах взаємної та різноіменної стійок.

Двосторонні захвати (на різноіменних сторонах противника) можуть бути **прямими** (при правій стійці атакуючого різноіменна сторона противника захоплюється на ближчій дистанції правою рукою, а ліва рука захоплює за руку) та **зворотними** (при правій стійці атакуючого права рука захоплює більш дальньої дистанції, ніж ліва).

По дистанції захоплення може бути **дальніми** (за кінці рук, у ліктях), **середніми** (за відвороти, комір на шиї, пояс спереду), **ближніми** (на спині, обхватом плеча вузлом, зверху або знизу, обхватом голови).

У свою чергу, ці захоплення (за винятком далеких) можуть бути **верхніми і нижніми** (за місцем розташування по висоті).

Захоплення навхрест (на однойменних сторонах). Якщо при правій стійці атакуючого, права рука розташована поверх лівої, захоплення називається **верхнім**, якщо нижче за праву – **нижнім**.

На нижньому рівні (по дистанції та місцю розташування) захоплення діляться так само, як та двосторонні.

Захоплення односторонні (з одного боку противника).

Серед них можуть бути **односторонні прямі**, коли при правій стійці атакуючий захоплює праву сторону противника, і **односторонні зворотні**, коли за правої стійці атакуючий захоплює ліву сторону супротивника.

По дистанції та висоті розташування ці захоплення діляться так само, як і в попередніх випадках.

Нижче наводяться захоплення, що використовуються у греко-римській

боротьбі



За туловище с рукой
(1 а.)



За туловище (2)



За одну руку двумя
при одноименной
стойке (3.3. з.)



За одну руку двумя
при разноименной
стойке (3.3. л.)



За шею и плечо
сверху (2 б.)



Узлом плеча сверху
и предплечья
(3.3. ж.)



За шею с плечом
снизу при одно-
именной стойке
(3.3. в.)



За шею с плечом
снизу при разно-
именной стойке
(3.3. г.)



За шею с плечом
сверху при разно-
именной стойке
(3. е.)



За шею с плечом
сверху при одно-
именной стойке
(3.3. д.)



Захват руки через
плечи (3.3. и.)







Обратный захват
руки через плечи
(3.3. к.)

Класифікація положень при боротьбі у партері

Взаєморозташування борців при боротьбі у цьому розділі насамперед розглядаються у проекції на горизонтальну площину. Щодо противника, що стоїть

рачки або лежачого на животі, атакуючий може зайняти позицію з боку голови, збоку – обличчям до голови, збоку – обличчям до ніг, ззаду.

Таблиця. Взаємні пози в положенні партеру

	атакующий сверху, со стороны головы противника, стоящего на четвереньках (лежащего на животе)
	атакующий сверху — сбоку, лицом к голове
	атакующий сверху — сбоку, лицом к ногам
	атакующий сверху — сзади, лицом к голове

Перебуваючи в положенні нижнього, борець (атакуючий), який нас цікавить, може опинитися у всіх попередніх положеннях противника.

Захоплення в партері можна розглядати негаразд докладно, як із боротьби стоячи. Достатньо враховувати, що захоплюється (руки, плечовий пояс, голова з рукою, тазовий пояс) та чим захоплюється.

Маневрування нижнього щодо верхнього без усунення його тіла називається "виходом нагору".

Класифікація положень під час боротьби лежачи

Цей розділ боротьби передбачає обов'язкове становище одного з борців лежачи на спині, боці, мосту, а іншого – на животі, боці, спині, рачки. Положення класифікуються з урахуванням розташування верхнього щодо нижнього, що лежить на спині, а символи – з урахуванням спостереження зверху.

Усі початкові технічні дії, пов'язані з позами, можна розділити заняття пози, збереження пози, зміну пози, догляди (заміна невігідної пози більш вигідну). Тут мається на увазі зміна положення стоячи на положення стоячи на колінах, лежачи і навпаки.

Класифікація основної техніки у становищі боротьби стоячи

1. Кидки (переведення супротивника зі становища стоячи в положення лежачи на спині чи боці).
2. Збивання (переведення противника з положення стоячи в положення лежачи на животі або рачки).
3. Контркидки (переведення атакуючого, що вийшов зі свого вихідного положення в момент атаки, у положення лежачи на спині, боці).
4. Контрзбивання (те саме, але з перекладом на живіт або карачки).

Кидки

- тактичне призначення кидка (падіння противника вперед або назад);
- рух противника щодо атакуючого (перед ним або за нього);
- основний рух тулуба атакуючого (з нахилом уперед або відхиляючись назад). Поєднання цих трьох ознак утворює чотири типи кидків.

Тип «а» (провертаючись, або «провороти») – кидки супротивника вперед, перед собою, з попереднім поворотом до нього спиною чи боком (рис. 4).

Тип "в" (нахиляючись, або "нахилом") - кидки противника назад, перед собою (рис. 5).

Тип «с» (прогинаючись, чи «прогини») – кидки противника вперед, себе (рис. 6).

Тип «d» (закидаючись, або «закидання») – кидки супротивника назад, за себе, з попереднім поворотом убік, протилежний кидок.



Рис. 4

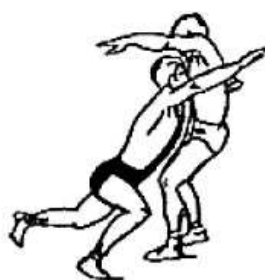


Рис. 5



Рис. 6



Рис. 7

Ознаки та умовні найменування кожного типу кидків містять у собі світові орієнтири техніки їх виконання. Дотримуючись їх, борець забезпечує собі чорнове виконання всіх кидків, що належать до цього типу рухів.

Збивання

На відміну від кидків, у збиваннях відсутній елемент обертання тулуба супротивника навколо його поздовжньої осі.

У зв'язку з тим, що при боротьбі без одягу двостороннє захоплення дуже утруднене, а при його отриманні немає гарантії, що він не зірветься в момент кидка, збивання (переклади) при боротьбі стоячи в класичній та вільній боротьбі займають провідне місце.

Біомеханічна сутність збивань полягає у вертикально-горизонтальному (по діагоналі, зверху вниз) впливу на один бік тіла супротивника.

Збивання поділяються на два типи:

- «зсмикування» (тип «e») – збивання супротивника вперед, перед собою, обличчям до килима, з попереднім поворотом в один бік з ним;
- "зависання" (тип "f") - збивання супротивника вперед, обличчям до килима, за себе.

При розборі класифікації збивання треба виходити з вимог сьгоднішніх правил

змагань, якими необхідно зафіксувати противника збоку за пояс, а із загальної ознаки збивань, у яких противник виявляється обличчям до килиму і атакуючий може бути після цього у будь-якому становищі, навіть під противником (приклад – у боротьбі самбо і дзюдо).

Тип «смикань» підрозділяється на класи: доглядом, заходом, входом та скресно.

Ці виходи на старт аналогічні за структурою методів у кидках відворотом. Виняток складає спосіб заходом, у якому атакуючий заходить за противника, позаду його різноїменної ноги.

Тип «зависань» підрозділяється на класи: прогином, обертанням, висідом (з просуванням ніг у бік супротивника), розворотом.

Контркидки

Контркидки відрізняються від кидків тим, що в них відсутня перша фаза виходу на стартову позицію. Контркидки проводяться у тих випадках, коли противник сам вийшов на вихідну і тим самим створив на мить ситуацію, подібну до стартового положення свого партнера. Ситуації такі можуть статися лише у разі успішного захисту, коли супротивник не може більше впливати на свого партнера і сам стоїть у незручній позі. Контркидки утворюють чотири типи рухів. Відсутність першої фази мала б виключити типи «відворотом» і «закиданням», але їх доцільно залишити, так

як залишаються такі важливі ознаки, як відвертання від противника, а в кидках закиданням - кидки противника, що виявляється ззаду.

Типи контркидків поділяються на надкласи. Вони представлені рухами

«зустрічними» та «по ходу», терміни яких підкреслюють принцип статичного (протиспрямованого) опору та динамічного опору («по ходу»).

Контрзбивання

Контрзбивання, як і контркидки, проводяться в аналогічних ситуаціях і класифікуються за тим самим принципом. Назвати їх доцільно тими ж термінами, що й кидки, але з додаванням приставки контр – (контротворот, контрнахил, контрзависання).

Класифікація основної техніки у становищі боротьби напівстоячи

Напівкидки (переведення противника, що стоїть на колінах, у положення лежачи на спині або боці).

Напівзбивання (те ж, що й у другому підрозділі, але на противнику, що стоїть на колінах).

Кидки знизу (стоячи на колінах, перекид противника з положення стоячи в положення лежачи на спині, боці).

Збивання знизу (стоячи на колінах, перекид противника з положення стоячи в положення лежачи на животі або на карачки).

Завалювання противника, що стоїть на колінах, в положення лежачи

на спині доцільно іменувати **напівкидками**, оскільки техніка їх проведення по просторовій структурі мало чим відрізняється від техніки кидків. Звичайно, діапазон дій у цьому підрозділі набагато скорочується, але передбачати його вивчення та відпрацювання необхідно з тим, щоб надалі не упускати вигідних моментів при боротьбі півстою.

З кидків типу «а» напівкидки мають на озброєнні рухи типу відворотом із класами: доглядом, входом, виходом, скресно. Для кидків типу "в" залишаються класи: виходом, підходом, входом. Для кидків типу «с» у цьому розділі залишилися напівкидки класу розворотом, а типу «d» – полуброски класів заходом і виходом. До

термінів кидків у разі додається приставка підлозі (напівпідворот, напівнахил тощо. буд.).

У підрозділі **напівзбивань** з типу «смикань» залишилися класи доглядом і схресно без на ноги противника. З типу «f» у напівзбиваннях залишився клас розворотом.

Кидками знизу вважаються кидки без вставання атакуючого з колін у процесі кидка. Класифікуються вони аналогічно кидкам зі стійки. Найменування кидків утворюються за принципом: перше слово – тип (підтип чи клас), друге слово – «знизу» (нахил знизу, обертання знизу тощо.).

Як і кидки знизу, **збивання знизу** проводять без вставання атакуючого з колін.

Класифікація їх аналогічна діям стоячи, але з більш обмеженим арсеналом.

Класифікація основної техніки у положенні боротьби напівлежачи (у греко-римській боротьбі, відповідно до правил змагань, не використовується)

Перекочування (з положення стоячи переклад противника, що лежить на животі, в положення лежачи на спині і навпаки).

Кидки лежачи (з положення лежачи переведення противника, що стоїть, в положення лежачи на спині або боці).

Збивання лежачи (з становища лежачи переведення противника, що стоїть, в положення лежачи на животі або на карачки).

Класифікація основної техніки у положенні партеру

Перекидання: переведення супротивника зі становища рачки чи животі у становище лежачи спині через власне вставання разом із противником.

Перекидання у греко-римській боротьбі можуть проводитися прогином та підворотом.

Перевороти: переміщення супротивника вздовж його поздовжньої чи поперечної осі на 360° зі становища рачки чи животі у те становище чи лежачи на спині без відриву тіла від килима.

Перед проведенням перевороту противника, що стоїть рачки або лежачого на животі, атакуючий може зайняти щодо нього становище з боку голови (праворуч або ліворуч від неї, з боку ніг, збоку (обличчям у бік його голови або в бік ніг).

Незалежно від пози перевернути супротивника можна в чотирьох напрямках щодо нього та щодо атакуючого. За цими ознаками утворюються типи переворотів:

"накочування" (накати) - перевороти противника у бік його голови; "завалювання" - перевороти противника у бік його п'ят;

"підкочування" - перевороти противника навколо його поздовжньої осі у бік розташування атакуючого;

"відкочування" - перевороти противника навколо його поздовжньої осі у бік від атакуючого.

Типи переворотів можуть бути проведені способами наступних класів:

«прогинаючись» (за рахунок власного прогинання у хребті);

«згинаючись» (за рахунок власного згинання або напруги м'язів живота з роботою рук як важелі);

"набігаючи" (за рахунок прямолінійного набігання на противника); "закидаючись" (за рахунок власного падіння атакуючого на спину або сідниці з попереднім розворотом на 180 °);

«обертаючись» (за рахунок власного обертання навколо своєї поздовжньої осі);

«перекидом» (за рахунок власного забігання навколо голови супротивника у бік перевороту);

"переходом" (за рахунок забігання навколо ніг противника у бік його перевороту).

Перевороти цих класів можуть проводитися з впливом руками на тазовий пояс (включаючи ноги), на плечовий пояс (включаючи руки і голову). На ті частини тіла можуть впливати і ноги атакуючого.

Руками на руки і ноги можуть проводитися **захоплення**, коли рука чи нога фіксуються, **відриви**, коли вони піднімаються вгору, і **ривком**, коли опорна рука чи нога вириваються вздовж.

Ногами на руки та на ноги проводяться: **зачепи** (коли рука чи нога фіксується зацепом чи обвивом), **відбивання** (коли рука чи нога відриваються нагору) та **підбивання** (коли рука або нога вибивається горизонтально). Надалі за необхідності розшифровуються особливості захоплення або способу впливу руками (наприклад,

«важелем з-під плеча») і т.д.).

Скидання (переведення супротивника, що знаходиться в партері зверху, у положення лежачи на спині або боці).

До скидання відносяться рухи: прогином, зворотним обертанням, проворотом.

Виходи нагору. Незважаючи на те, що при виходах нагору тіло противника не переміщається у просторі, за це початкова технічна дія (за умовами даної класифікації) присуджується 1 бал. Тому цю дію як виняток можна відносити до основного. Виходи нагору, як правило, виконуються за рахунок висіду та подальшого забігання.

Класифікація основної техніки у положенні боротьби лежачи

У будь-якому виді боротьби одним із відповідальних положень є

положення борця в ролі нижнього, лежачи на спині або стоячи на мосту. Здатність борця виходити з таких положень з одночасним переміщенням противника свідчить про його високу технічну та фізичну підготовку.

Дотискання: переклад противника з положення на мосту в положення лежачи на спині.

Дотискання є найпростішими силовими прийомами, покликаними покласти противника, що стоїть на мосту, на лопатки і утримувати його певний правилами час.

Дотискання проводяться за рахунок розгинання в тазостегновому та хребтовому суглобах.

Перекати знизу: переведення противника, що знаходиться зверху, у положення лежачи на спині або боці. Вони проводяться такими класами рухів:

- "обертаючись" - нижній, обертаючись навколо поздовжньої осі, перевертає противника через себе в положення лежачи на спині. Ця дія здійснюється прогином атакуючого у хребті;

- "забіганням" - нижній забігає навколо свого плечового пояса і щодо супротивника, що лежить на спині. Якщо противник перебував на спині, його кінцеве становище має бути на животі;

- «розгинанням» - нижній після попереднього згинання в кульшовому суглобі розгинає його і, впливаючи ногами на противника, закидає його на спину (при положенні під утриманням «з боку ніг»);

– «зворотним шкереберть» – нижній робить перекид назад через голову і опиняється в положенні верхнього.

Виходи нагору у розділі боротьби виконуються з допомогою зворотного обертання.

2. Структура початкової програми з греко-римської боротьби для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких спортивних шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності та спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю.

Посилання: <https://mms.gov.ua/sport/dityacho-yunackij-ta-rezervnij-sport/navchalni-programi-dlya-zakladiv-fizichnoi-kulturi-i-sportu-z-vidiv-sportu>

Лекція №9 Тема: Тхеквондо.

План

1. Стили тхеквондо та міжнародні федерації ITF, WTF, GTF.
2. Технічна підготовка у тхеквондо.
3. Структура початкової програми з тхеквондо для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких спортивних шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності та спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю.

Література

1. Абдулаєв О.К. Теорія та методика викладання вільної боротьби: навчально-методичний посібник / О.К. Абдулаєв, І.В. Ребар. - Вид. 2-е пероб. - ФОП Однорог Т.В., 2018. - 299 с.
2. Алексєєв А. Ф. Теорія та методика спортивної боротьби. / О.Ф. Алексєєв, В. Г. Єзан; Харків. держ. акад. фіз. культ. - Х.: ХДАФК, 2010. - 146 с.
3. Близнюк С. Шлях кіокушин карате в Україні / Станіслав Близнюк. – Київ: Український пріоритет, 2012. – 430 с.
4. Богдан І.Г. Спортивна боротьба у школі. Посібник дня вчителя/І.Г.Богдан, М.С. Дубовис. - К.: "Радянська школа", 1990. - 180 с.
5. Бойков В.Ф., Данько Г.В. Фізична підготовка борців. Навчальний посібник - К.: Олімпійська література. - 2004. -224 с.
6. Булатова М. М. Боротьба. Енциклопедія у запитаннях та відповідях
7. /М. М. Булатова; НОК України. – Київ: Олімпійська література, 2017. – 576 с.
8. Дахновський В.С., Лещенко С.С. Підготовка борців до високого класу. - К.: Здоров'я, 1989. - 192 с.
9. Литвиненко О. М. Кікбоксинг ВТКА: навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл /О. М. Литвиненко, Д. С. Олійник; ММСУ, Республіканський НМК; ВГО "Українська спортивна аматорська асоціація ВТКА з традиційного карате, кікбоксингу та всіх стилів". - Харків: Компанія СМІТ, 2016. - 86 с.
10. Осипенко Г.А. Основи біохімії м'язової діяльності. Навчальний посібник. – К.: Олімпійська література, 2007. – 200 с.
11. Руденко М.М. Методика викладання дзюдо у закладах загального середнього освіти: Методичний посібник / М.М. Руденко, М.А. Кошляк, С.В. Дуброва, Г.А. Коломоець, В.В, Дерев'яно. – Київ-Чернівці: «Букрек», 2020. – 380 с.
12. Спиридонов Є. А. Спортивно-прикладні види єдиноборств, що використовують ударну та борцівську техніку: навчальний посібник / Є. А. Спиридонов; Міністерство науки та освіти Республіки Казахстан, Казахська академія спорту та туризму. - Алмати: [б. в.], 2007. - 168 с.

1. Стили тхеквондо та міжнародні федерації ITF, WTF, GTF

Розвиток тхеквондо, як спортивної дисципліни, пішов за трьома основним напрямом та керівництвом якими зараз здійснюють три великі організації: ITF, WTF, GTF. Перша Міжнародна федерація тхеквондо ITF була створена в 1966 році. Було видано правила змагань за цією версією. За цими правилами можна використовувати передню, бічну, тильну частини кулака, а також ребро та зворотне ребро долоні. Атаки ногами як у ITF, так і в інших версіях вважаються пріоритетнішими і оцінюються вище. Так, максимальна оцінка удару руками складає 2 бали, за умови, що удар нанесений у стрибку в голову з відривом обох ніг від підлоги, тоді як удари ногами можуть досягати оцінки 5 балів (у разі атаки ногою в голову в стрибка з розворотом на 360 і більше). Захисна амуніція: капа, рукавички, фути, бандажі, шолом.

Друга Всесвітня федерація тхеквондо WTF, створена у Південній Корея 26 травня 1973 року в Сеулі. Її керівництво незабаром взяло курс на загальну популяризацію тхеквондо та включення до списку олімпійських дисциплін. У 1988 році, тхеквондо увійшов до програми олімпіади, як демонстраційний вигляд, надалі його остаточно включили до демонстраційного вигляду, надалі його остаточно включили до переліку олімпійських видів спорту.

Важливу роль у цьому відіграло те, що правила тхеквондо передбачають використання захисної амуніції, що знижує ризик травматизму. За версією WTF на спортсмена має обов'язково захисний жилет, шолом, удари руками можна наносити тільки по корпусу, у голову ж дозволено лише удари ногами.

Третя Глобальна федерація Тхеквондо, або GTF, створена в березні 1990 року. Її метою є розвиток та популяризація тхеквондо. За короткий проміжок часу вона стала міжнародною і зараз до її складу входять 50 країн.

У цій версії правила ведення бою ближче схожі на ITF, так як дозволені удари руками в обличчя, але на відміну від міжнародної федерації в GTF є і бічні удари руками у верхній рівень, а також деякі кидки. Екіпірування в цій версії, така як в ITF, відмінність є тільки застосування шолома, в міжнародній федерації він використовується як допоміжна річ для юніорів та ветеранів, а в GTF він є обов'язковим.

Теорія потужності ударів в тхеквондо

Наявність гарної захисної амуніції передбачає нанесення сильні удари. Для виконання максимально сильного удару або блоку необхідно поєднання наступних чинників.

Сила протидії

Якщо атакуючий кидається на атакованого з великою швидкістю, то чинна внаслідок зустрічного удару сила складатиметься з сили інерції, викликані рухом атакуючого та силою зустрічного удару. Додавання цих двох сил дає максимальний вражаючий ефект. В цьому проявляється результат сили протидії у даному разі. Інший аспект це використання внутрішніх сил реакції. Удар правим кулаком виявляється сильнішим, якщо він супроводжується рухом лівого кулака в протилежному напрямку. В цьому випадку вісь обертання проходить через хребет.

Концентрація

Направляючи удар на певну мету, атакуючий концентрує його силу і збільшує його кінематичний ефект. Так, наприклад, є закони гідродинаміки, сила водяного напору тим більше, чим менше діаметр шланга і навпаки, чи всім

відомо, що людина у снігоступах не залишає ніяких слідів на снігу за рахунок розподілу тиску на великій площі. Тому удари в тхеквондо дуже часто концентруються на ребрі долоні або на фалангових суглобах зігнутих пальців, що зменшує площу ударної поверхні. Дуже важливо не виявляти максимальні зусилля на початку руху, а поступово нарощувати їх таким чином, щоб максимум ударної сили досягався в момент контакту із тілом противника. Чим вища концентрація, тим більше нищівним буде удар. Можна сказати, що чим коротший період контакту з тілом противника, тим ефективнішим буде удар. Таким чином, удар має бути нанесений за метою найменшого розміру з максимальною мобілізація всіх м'язів тіла за мінімальний проміжок часу.

Рівновага

Збереження рівноваги представляє в тхеквондо величезну важливість. Зберігаючи тіло в стані рівноваги, ви досягаєте максимальної ефективності удару чи блоку. Навпаки, людини, що знаходиться в нестійкому положенні, легко збити з ніг. Як при виконанні атакуючих дій, так і при блокуванні стійка повинна бути стійкою та рухливою одночасно. Досягти хороших стійкості можна, розподіливши вагу в стійці одночасно на обидві ноги та розташувавши центр тяжіння на лінії, що проходить між стопами. А якщо необхідно перенести вагу на одну ногу, то центр тяжкості потрібно розташувати на лінії, що проходить через центр стопи. Пружні рухи колінного суглоба дуже важливі для вироблення рівноваги, необхідного як для швидкого початку атаки, так і для перебування в постійної готовності до захисних дій.

Контроль дихання

Контрольоване дихання впливає на стан людини, на швидкість і силу її рухів, а також дає тілу здатність витримати удари суперника. На кожен рух виконується один вдих видих, виключенням пов'язаних рухів, при цьому слід запам'ятати таке правило: ніколи не робіть вдих, коли ставите блок або наносите удар. Це не тільки заважає правильному виконанню руху, а й призводить до втрати сили та швидкості. Контроль дихання також слід використовувати в поєдинку, щоб замаскувати ознаки втоми.

Досвідчений борець, помітивши, що противник стомлений, відразу посилить атаку і отримає можливість домогтися швидкої перемоги.

Маса та швидкість

З точки зору механіки, для досягнення найбільшої сили удару необхідно максимізувати ударну масу та швидкість. Досягнення максимуму ударної маси та швидкості сприяє поворот тазу. При цьому великі м'язи черевного преса, закручуючи, повідомляють тіло додатковий імпульс. Таз обертається в тому ж напрямку, що й сегмент тіла, за допомогою якого ставиться блок або завдається удару. Інший спосіб збільшити ударну масу і швидкість виконувати пружні руху в колінних суглобах, піднімаючись на початку руху та опускаючись у момент атаки, вкладаючи в удар вагу всього тіла. Виникає при заподіяння удару сила реакції, контроль дихання, рівновага, напруження і розслаблення м'язів все це не можна не брати до уваги.

2. Технічна підготовка у тхеквондо.

Техніка тхеквондо представлена стійками, пересуваннями, ударами, та захистами. Розрізняють техніку розбивання предметів, техніку формальних вправ (Пхумсе) та спарингову техніку.

Навчання та вдосконалення техніки відводять значний час занять. Техніка є основою спортивної майстерності тхеквондиста.

Техніка.

Махи ногами: прямий знизу-вгору, бічний знизу-вгору, круговий зовні всередину та зсередини назовні.

Стійки:

стійка готовності-ноги на ширині плечей стопи паралельні (Наранхі-соги); передня висока, стійка ноги на ширині плечей (ап-соги);

стійка «вершника» - низька стійка відстань дві ширини плечей, стопи паралельні (чучум-соги);

передня низька стійка (ап-кубі)

задня низька стійка (двіт-кубі);

задня стійка з опорою на одну ногу (Бомсоги: стійка "тигра");

перехресна стійка (Коа-Соги);

стійка на одній нозі (хак-дарі-согі-стійка «чаплі»);

стійка готовності (Гібон-чунбі).

Удари руками:

прямий удар кулаком, з опорою на різноіменну ногу (Барочіруги);

прямий удар кулаком, з опорою на однойменну ногу (банде-чируги);

удар кінчиками пальців (Сонкит-чируги);

удар ребром долоні (Сональчируги);

рубаючий удар рубом долоні (Сональ-чіги);

удар передпліччям (Пальмок-чіги);

удар ліктем (Паль-куп-чіги);

прямий удар убік (Еп-чируги);

удар по колу назовні (Баккат-Чігі).

Блоки:

захист нижнього рівня (аре-маки),

захист середнього рівня (момтхонмаккі: бакат-зсередини, ан-
всередину), захист верхнього рівня (ольгуль-макки);
блок двома руками: застосуємо до одиночних блоків трьох рівнів (Хечо-

М
а
к
і
)
;

блок ребром долоні (Сональ-макі);

блок двома руками рубаною долоні (Сональхечо-макі).

Удари ногами:

прямий удар ногою вперед (ап-чаги);
бічний удар ногою вперед (долі-чаги);
поштовховий удар ногою вперед всією стопою (миро-чаги);
маховий удар ногою зверху вниз (нере-чаги):
зверху вниз всередину (ан-неречаги),
зверху вниз назовні (бакат-нере-чаги);
удар ногою убік (убік)
ребром стопи (еп-чаги);
удар ногою назад через спину (Твіт-чаги);
удар ногою по колу через спину (Фуре-чаги);
удар у стрибку ногою вперед (Тіо-ап-чаги);
удар у стрибку ногою по колу (Тіодолі-чаги);
удар у стрибку ногою убік (Тіо-еп-чаги);
удар у стрибку ногою через спину (Тіо-твіт-чаги).

Учнівський технічний комплекс (Пхумсе: тгик-іль-дянг, тгик-і-дянг, тгик-сам-дянг, тгик-са-дянг, тгик-о-дянг, тгик-юк-дянг, тгик-чиль-дянг).

Переміщення:

Прямолінійний степ-однокроковий-вперед, назад, ліворуч, праворуч;
вертикальний степ-вгору, вниз.

Поодинокі удари при однокроковому пересуванні у поєднанні з блоками:
апчаги-аре-маки, долі-чаги-момтонг-маки, ап-чаги-ольгуль макі.

Однокрокові та двокрокові переміщення у поєднанні з прямолінійним та горизонтальним степом.

Відпрацювання одного, двох та трикрокового спарингу.

Двокроковий горизонтальний степ, поєднання вертикального, горизонтального та бокового маневрування.

Застосування ударних комбінацій рука-нога-блок і навпаки з різними видами ступу та маневрування із суперником і без.

Удосконалення одно-двох-трьохкрокового спарингу.

Удари по лапах зі стійок:

прямий удар ногою вперед, бічний удар ногою, поштовховий ногою вперед всією стопою, маховий удар ногою зверху вниз:

зверху вниз усередину, зверху вниз назовні, удар ногою назад (через спину), удар по колу через спину.

Вільні спаринги. Тренувальні поєдинки у захисному екіпіруванні за завданням. Удосконалення техніко-тактичної майстерності за умов інтенсивного протиборства. Поєдинки зі зміною партнерів. Відпрацювання техніко-тактичних дій із дозованим опором противника та програмуванням його дій. Усунення похибок у техніці виконання ударів, комбінацій, контрприйомів.

Навчання техніки тхеквондо починають із перших занять. Методи навчання техніки: «Цілісний», «Розчленовано-конструктивний». Цілісний застосовують при навчанні простим рухам, розчленовано-конструктивний складним рухам, які можна розчленувати на частини та вивчити, а потім об'єднати в цілісну комбінацію.

Фронтальний метод навчання техніки є виконання рухів всією групою за

показом тренера. При розучуванні техніки концентричним методом вивчаються перші прийоми у кожній класифікаційній групі стійки, удари, захисту, потім другі тощо.

Помилки техніки усувають під час формування вміння. Потім багаторазовими повтореннями у стандартних та змінних умовах доводять до рівня навички. При навчанні техніки тхеквондо застосовують навчальні, навчально-тренувальні, тренувальні та контрольні заняття (тренування).

Класифікація тхеквондистів з манер ведення бою

Найважливішою складовою тактичної підготовки є придбання, напрацювання умінь вести бій проти супротивників різних стилів, типів. З цією метою виділяють різні стилі ведення поєдинку:

«СИЛОВИК»

Його поведінка в бою зводиться до атак, що вживаються без достатньої підготовки. Дії такого бійця підпорядковані установці скрушити противника, здобути перемогу за всяку ціну, завдати як можна більше ударів, не шкодуючи себе, нехтуючи захистами. У бою з таким противником важливо, використовуючи свої переваги, не піддатися спокусі жорсткого обміну ударами, уникати жорсткого силового бою, не затримуючись на дистанції обміну ударами. З цією метою широко використовують клінч, підсічки, ближній бій, у якому «силовики» часто безпорадні.

«ТЕМПОВИК»

У змаганнях часто зустрічаються бійці, які активно йдуть на зближення з противником, що діють у швидкому темпі на середній дистанції серіями ударів і намагаються виграти бій за рахунок завдання великої кількості ударів. Вони пропонують з першого раунду високий, непосильний для противника темп, поступово знижуючи його до другого та третьому чи, навпаки, збільшуючи від раунду до раунду. За рахунок відсутності пауз у бойових діях «темповіки» позбавляють противника можливості організувати раціональну протидію, позбавляють його можливості діяти у звичному ритмі бою, реалізувати напрацьовану ним схему бою.

Тактика бійця в поєдинку з таким супротивником у тому, щоб зберегти свої сили до кінця бою та набрати очки в тих раундах, де супротивник пропонує невисокий темп. У тих же раундах, де темп непосильний, бійцю слід намагатися не програти або програти мінімально, втомлюючи супротивника своїми діями на невласивій йому дистанції. Дії бійця в даному випадку полягають у швидкому, різноманітному та широкому маневруванні переважно на дальній дистанції в поєднанні із захистом кроками назад і в сторони, ухилами, допомогою яких спортсмен уникає ударів та зближення. Маневрування супроводжується зустрічними ударами, швидкими, різкими та атаками, головним чином довгими ударами. Боець прагне не затримуватись на дистанції супротивника і після кожної атаки чи

контратаки виходить на далеку дистанцію. Він розвиває атаки на середній дистанції швидкими ударами в поєднанні із захистом в основному ухилами та відхилами, іноді підставками, негайно відходячи після ударів, щоб не дати противнику закріпитися на зручній йому дистанції.

«УДАРНИК» («НОКАУТЕР»)

Добре фізично підготовлені бійці, що володіють сильними і різкими ударами, можуть запропонувати супернику тактику «швидкого старту», намагаючись з перших секунд бою приголомшити його, нанести сильний удар і здобути швидку перемогу.

Тактика бійця, спрямована проти «ударника», що завдає сильні, розгонисті удари і що розраховує на швидкий успіх, складається у тому, щоб перечекати шквал ударів суперника, втомити та деморалізувати його і лише потім самому перейти до рішучих дій. Для цього боєць, захищаючись від частих ударів і поєднуючи захисту з відходами назад і в сторони (що змушує противника промахуватися і завдавати ударів по повітрі), завдає ударів під час відходів та зустрічними ударами зупиняє атаку супротивника. Якщо боєць не встигає піти від стрімких атак противника, він парює його удари підставками (відбиванням) або входить у «клінч». Потрібно спробувати нав'язати противнику невластивий йому темп бою, дистанцію, малюнок бою і якнайменше часу перебувати на дистанції основних ударів супротивника, частіше міняти темп бою, дистанції, широко застосовуючи клінчі, підсічки, атаки в різні рівні: верхній, середній, нижній. Слід пам'ятати, що «ударник» після сильного удару застоюється, і це слушний момент для завдання ударів. У бою з ним важливо не пропустити момент його «прицілювання», вихідного становища для удару. Не давати "прицілитися". Весь час бути у русі та несподівано атакувати.

«УНІВЕРСАЛ»

Найбільш різноманітна тактика бійців, які застосовують комбінаційний бій. Це можуть бути бійці, як із сильним ударом, так і без нього, але всі вони виграють бої за рахунок досягнення великого переваги в окулярах. Такі бійці впевнено діють на всіх дистанціях, добре маневрують, і вміло користуються всіма бойовими засобами, поєднуючи різні тактичні установки обігравання та сильний удар, темп з ударом та ін.

Саме комбінаційний бій виявляє майстерність тхеквондиста, що дозволяє йому протистояти будь-якому виду тактики і вміло вирішувати самі різноманітні тактичні завдання, що у ході поєдинку.

Основне тактичне завдання тхеквондиста, що веде поєдинок з супротивником «універсалом», з'ясування особливостей бою, тобто улюбленої дистанції, застосовуваних прийомів, дистанції для вирішального удару, для того, щоб протиставити противнику також комбінаційну манеру ведення бою, але спрямовану на нейтралізацію та скоювання його основні дії. Важливо також нав'язати противнику невластивий йому темп. Важливо позбавити супротивника психологічної рівноваги, зібраності, готовності діяти різноманітно та винахідливо. Дії у разі залежить від особливостей противника та її бойової манери. Боєць може використати всі основні види тактики. Якщо він має, крім того, ще й сильний удар, треба страхуватися від можливого удару та вести бій на дистанції, з якою противнику важко нанести його, причому змінювати її у ті моменти, коли противник має намір завдати сильного удару.

«ТЕХНИК»

Багато технічно підготовлених бійців вважають за краще атакувати з дальньої дистанції і негайно після атаки відходити від противника на ту ж дистанцію. Такі бійці зазвичай вправно маневрують та дезорієнтують противника, легко і швидко пересуваючись у різних напрямках і змінюючи дистанції. Різносторонній в технічному відношенні боєць, поєднуючи фінти та легкі удари з швидкими та несподіваними атаками, часто користується для цього різкою зміною темпу дій. Наприклад, щодо повільного темпу переходить на стрімкий, захоплюючи супротивника зненацька. Такий боєць після проведення своєї атаки чи контратаки не затримується біля противника, а миттєво йде на далеку дистанцію. Якщо ж він не встигає уникнути атак або контратак противника, то захищається підставками або застосовує "клінч". Тактика ведення бою проти такого бійця полягає у тому, щоб нейтралізувати його, позбавити переваги у швидкості маневру, нав'язати невластиву йому середню дистанцію. З цією метою тхеквондисти використовують: активне зближення з попутними захистами; різноманітні пересування; швидкі відповіді контратаки; зустрічні випереджаючі удари; ближній бій.

«ІГРОВИК»

Тхеквондист "ігровик" приймає захисне положення до і після завдання удару, і тому у нього зменшується можливість проведення максимально сильного удару. Ефекту в ударних діях він досягає за рахунок швидких та точних ударів з розвитком «вибухового» імпульсу на початку удару.

3. Структура початкової програми з дзюдо для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких спортивних шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності та спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю.

Посилання: <https://mms.gov.ua/sport/dityacho-yunackij-ta-rezervnij-sport/navchalni-programi-dlya-zakladiv-fizichnoyi-kulturi-i-sportu-z-vidiv-sportu>