

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
ТАВРІЙСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ  
АГРОТЕХНОЛОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
НАВЧАЛЬНО-НАУКОВИЙ ІНСТИТУТ  
ЗАГАЛЬНОУНІВЕРСИТЕТСЬКОЇ  
ПІДГОТОВКИ

Кафедра фізичного виховання і спорту

**ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ**

ТЕХНІКА Й ТАКТИКА ВІЛЬНОЇ  
БОРОТЬБИ В ГРУПАХ СПОРТИВНОГО  
УДОСКОНАЛЕННЯ СТУДЕНТІВ ВНЗ

Методичні вказівки  
до самостійних занять  
студентів всіх напрямів підготовки  
денної форми навчання

Мелітополь, 2016

УДК 378.14(072)  
ББК 74.58я73  
А13

**Розробили:** заслужений тренер України з вільної боротьби, викладач кафедри фізичного виховання і спорту ТДАТУ Абдуллаєв А.К., старший викладач кафедри фізичного виховання і спорту ТДАТУ Нестеров О.С.

**Рецензенти:**

Христова Т.Є. – д.б.н., професор кафедри теорії і методики фізичного виховання і спортивних дисциплін" Мелітопольського державного педагогічного університету ім. Богдана Хмельницького;

Верховська М.В. – кандидат педагогічних наук, викладач кафедри фізичного виховання і спорту ТДАТУ.

Затверджено та рекомендовано до друку на засіданні кафедри фізичного виховання і спорту ТДАТУ. Протокол №10 від 27 травня 2016 р.

Схвалено методичною комісією ННІ ЗУП ТДАТУ для студентів всіх напрямів підготовки ОКР "Бакалавр" до використання в учбовому процесі.

Протокол № 6 від 23 червня 2016 р.

УДК 378.14(072)

ББК 74.58я73

© А.К. Абдуллаєв, О.С. Нестеров, 2016

© Вид-во: каф. фіз. виховання і спорту  
ТДАТУ, 2016

## ЗМІСТ

|                                                                                  |     |
|----------------------------------------------------------------------------------|-----|
| <i>ВСТУП</i> .....                                                               | 4   |
| 1. <i>КОРОТКИЙ ІСТОРИЧНИЙ ОГЛЯД РОЗВИТКУ ВІЛЬНОЇ БОРотьБИ У СВІТІ</i> .....      | 5   |
| 1.1. <i>ВІЛЬНА БОРТЬБА В УКРАЇНІ</i> .....                                       | 14  |
| 2. <i>НАВЧАННЯ ТЕХНІКО-ТАКТИЧНИМ ДІЯМ У ВІЛЬНІЙ БОРТЬБИ</i> .....                | 21  |
| 2.1. <i>ТЕХНІКА ВІЛЬНОЇ БОРТЬБИ</i> .....                                        | 21  |
| 2.1.1. <i>Основні положення техніки вільної боротьби</i> .....                   | 26  |
| 2.1.2. <i>Методика навчання основних прийомів вільної боротьби</i> .....         | 29  |
| 2.2. <i>ТАКТИКА ВІЛЬНОЇ БОРТЬБИ</i> .....                                        | 43  |
| 2.2.1. <i>Тактичні засоби ведення зустрічі</i> .....                             | 44  |
| 2.2.2. <i>Способи тактичної підготовки борця</i> .....                           | 47  |
| 3. <i>ОРГАНІЗАЦІЯ І МЕТОДИКА ПРОВЕДЕННЯ ЗАНЯТЬ З ВІЛЬНОЇ БОРТЬБИ У ВНЗ</i> ..... | 58  |
| 4. <i>ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА БОРЦІВ</i> .....                                        | 64  |
| 4.1. <i>ЗАГАЛЬНА ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА</i> .....                                    | 64  |
| 4.2. <i>РОЗВИТОК СИЛИ</i> .....                                                  | 66  |
| 4.3. <i>РОЗВИТОК ВИТРИВАЛОСТІ</i> .....                                          | 76  |
| 4.4. <i>РОЗВИТОК ШВИДКОСТІ</i> .....                                             | 81  |
| 4.5. <i>РОЗВИТОК ГНУЧКОСТІ</i> .....                                             | 91  |
| 4.6. <i>РОЗВИТОК СПРИТНОСТІ</i> .....                                            | 98  |
| 4.7. <i>СПЕЦІАЛЬНА ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА</i> .....                                  | 102 |
| 5. <i>ОСНОВНІ ПРАВИЛА ТЕХНІКИ БЕЗПЕКИ НА ЗАНЯТТЯХ З ВІЛЬНОЇ БОРТЬБИ</i> .....    | 105 |
| <i>ГЛОСАРІЙ</i> .....                                                            | 110 |
| <i>ВИСНОВОК</i> .....                                                            | 114 |
| <i>СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ</i> .....                                          | 116 |

## ВСТУП

В умовах розбудови українського суспільства велику роль відіграють фізична культура і спорт, які є невід'ємною складовою частиною загальнолюдської культури, одними з визначальних чинників національного прогресу та здоров'я нації. Здоров'я молоді – головна мета суспільства, бо саме вона визначає майбутнє країни, подальший економічний і духовний розвиток, рівень життя, культури, науки. Нація, що не дбає про здоров'я дітей, приречена на вимирання. Здоров'я молоді не може стати жертвою ні хворої економіки, ні падіння моральних основ суспільства. Одним із компонентів фізичного загартовування є вільна боротьба.

Вільна боротьба – один з найбільш цікавих та складних видів спорту. У сутичці на килимі доводиться долати опір суперника. Вільна боротьба розвиває силу. Але якщо суперник також сильний, хіба подолаєш його однією силою? Потрібна спритність, без неї не досягнеш успіху. Вільна боротьба також добре розвиває витривалість.

Розгадати задум суперника, швидко оцінити обстановку, прийняти рішення – все за мить, адже схватка протікає бурхливо, обстановка змінюється швидко. Потрібна блискавична реакція та кмітливість. Вільна боротьба розвиває здатність швидко й тверезо мислити.

А сміливість? Хіба боягуз досягне успіху в бою на борцівському килимі? Багато вимог у вільній боротьбі висувається до тих, хто вирішив серйозно нею займатися. Тут немає чого робити лінивим та людям зі слабкою силою волі. Для таких шлях до успіху закритий.

Але вільна боротьба не тільки потребує багатьох людських якостей, вона неймовірно інтенсивно розвиває їх. Достатньо подивитися на хлопця, який займався в секції вільної боротьби хоча б рік. Одразу видно, як налились та округлились його м'язи, які спритні та впевнені стали його рухи, як він зміцнів та поздоровішав. Навіть короткий пе-

релік фізичних якостей та навичок, які розвиває вільна боротьба, свідчить про ту користь, яку можуть принести захиснику Вітчизни заняття вільною боротьбою.

Для оволодіння сучасною військовою технікою також потрібна сила та спритність, витривалість та сміливість, працьовитість та кмітливість, вміння не губитися та знаходити правильне рішення у складній обстановці сучасного бою. Ці якості потрібні і в бою, і в мирному трудовому житті.

Отже, здоровий спосіб життя – це, з одного боку, стан фізичних, духовних і соціальних показників, з іншого – сукупність ціннісних орієнтирів вихованців. У єдності вони, звичайно, розглядаються як сформованість потреб особистості у творчій життєдіяльності. Тому треба створювати таке середовище, яке дало б можливість:

- сформуванню у молодого покоління усвідомлення того, що людина сама відповідає за своє здоров'я, тільки вона зможе його зберегти. Жоден лікар не зробить для неї того, що вона сама здатна зробити для себе;
- виховати в молоді потребу морального, фізичного, духовного самовдосконалення;
- прищепити навички особистої гігієни, загартовування, культури харчування та загальної культури особистості [1,2,7].

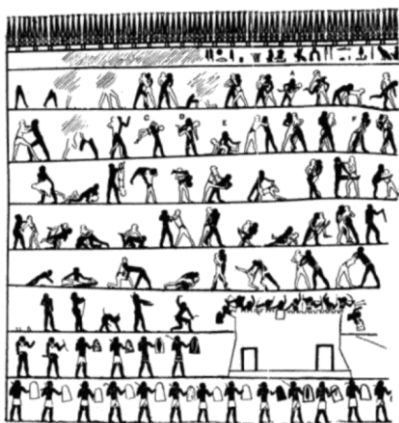
## **1. КОРОТКИЙ ІСТОРИЧНИЙ ОГЛЯД РОЗВИТКУ ВІЛЬНОЇ БОРОТЬБИ У СВІТІ**

Деякі вважають батьківщиною вільної боротьби Англію. Там вона зародилася, звідти потрапила в Америку й вже потім поширилася цілим світом. Чи це так?

Боротьба виникла в період первіснообщинного ладу. Вона зародилася як один з основних засобів єдинокорства первісних людей за своє існування. Людині доводилося відстоювати уподобаний ділянку землі, річки, озера, спійма-

ну птицю або вбитого звіра. Пізніше боротьба втратила таку вузьку, утилітарну спрямованість і перетворилася в комплекс осмислених технічних дій, ставала самобутнім засобом фізичного виховання.

Ще за 2500 років до нашої ери борцями Давнього Єгипту застосовувалися майже всі відомі в наш час прийоми. Боротьба, схожа на сучасну вільну, особливо була поширена серед єгиптян-воїнів.



Боротьба входила в спортивні змагання з приводу урочистих подій в Державі і в традиційні релігійні свята. Навіть ім'я одного з фараонів Аті, який перекладається із староегипетської мови як "Борець". Культурні традиції стародавнього Єгипту переймалися сусідніми народами, в тому числі і стародавніми греками, які на протязі багатьох сторіч мали тісні зв'язки із Єгиптом. Мистецтво боротьби єгиптян дуже цікавило греків, боротьба, як свідчать епічні твори тих часів, наприклад, в "Іліаді" Гомера боротьба включалася в програму ритуальних святкувань на честь багатьох легендарних героїв, була неодмінною у програмі традиційних змагань в різних містах Стародавньої Еллади.

Про популярність боротьби минулого говорять пам'ятники мистецтва. Поети і художники того часу не могли залишатися байдужими до улюбленому народному спорту.

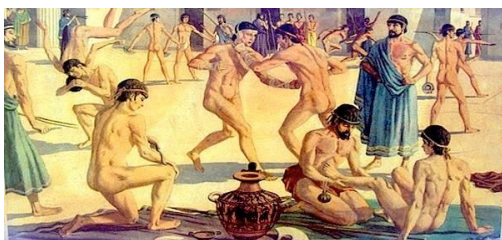
Цікавою знахідкою в цьому відношенні була гробниця в селищі Бені-Гассан в Єгипті. Стіни гробниці



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 донині.

Аналізуючи малюнки на гробниці, неважко переконатися, що боротьба в той час велася в стійці і в партері. Метою було кинути супротивника на землю і притиснути його спиною до землі. По всій видимості, правила єгипетської боротьби дозволяли застосовувати удари і больові прийоми [3,4,7].

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



У Стародавній Спарті існувала ціла система фізичного виховання молоді, в якій чільне місце займала боротьба. Її стали використовувати для виховання сильного, спритного, витривалого і волевої людини. Призначення викладачів в школи такого профілю було в компетенції держави, настільки важливим вважався це питання.

Боротьба входила в систему фізичного виховання дітей, юнаків та дорослих. Багато з найвизначніших філософів і поетів, державних діячів і полководців Стародавньої Греції були свого часу видатними борцями – учасниками та переможцями Олімпійських змагань Мілон Кротонський, Піфагор, Платон, Піндар, Алкінад і ін.

Про те, який розвиток і популярність мала боротьба в Стародавній Греції, свідчить той факт, що во-



на була другим після бігу видом спорту, включеним в програму олімпійських ігор давнини.



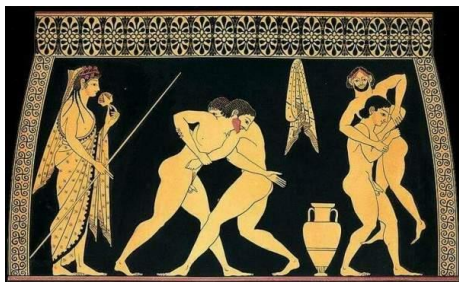
Починаючи з 708 р до нашої ери, проводилися змагання по пентатлону (багатоборство, що включало змагання з бігу на один стадій – довжину стадіону, рівну 192,27 метра, стрибки в довжину, метання диска і списа, а також і боротьбу). З того ж часу боротьба входить в програму як самостійний вид спорту.

Широке поширення змагань в Стародавній Греції пояснювалося не тільки інтересом до спортивних видовищ, а й прагненням північних класів виховати сильних і спритних воїнів для того, щоб ще більше зміцнити свою владу.



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

Грецька боротьба за час свого існування неодноразово зазнавала змін. У міру її розвитку і вдосконалення стала допускатися боротьба лежачи.

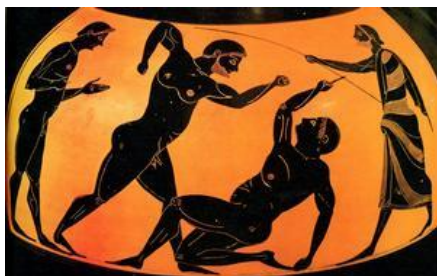


Згодом Греція почала втрачати свою велич. У I ст. до н. е. вона була завойована Римом. Олімпійські ігри втратили своє значення, перестали бути загальнонародним свя-



том, перетворившись в звичайні змагання з різних видів спорту. Багато видатних спортсменів, в тому числі борців, стали професіоналами. Навіть римський імператор Нерон, відомий своєю жорстокістю, взяв участь в Олімпійських іграх, саме з боротьби і природно став їх переможцем – ніхто з атлетів не відважився кинути на землю імператора Риму.

Боротьба як професійний спорт набула широкого поширення в Римській імперії. Підготовлені в спеціальних школах борці добували собі засоби до існування, виступаючи на різних змаганнях. Багато з них досягали великої популярності, ставали справді народними героями.



Боротьба на Олімпійських іграх вперше була включена в 704 році до н.е. З 18 Олімпійських ігор. Грецький атлет Тесеус створив перші правила по боротьбі. Перемагав той, хто три рази кине суперника на землю. Найвідомішим з грецьких борців був Мілон Кротонський – шестиразовий чемпіон Олімпійських ігор [2,7].

Поява боротьби на Русі відноситься до вельми далеких часів. Історичні літописи свідчать про те, що боротьба на Русі широко побутувала вже в X столітті н.е. В силу історичних умов росіяни змушені були вести часті війни з нападаючими іноземцями. Битви носили характер рукопашних сутичок, де вирішальну роль грали сила, спритність, витривалість, безстрашність – невід'ємні якості боротьби. В історії нашого народу відомі випадки, коли питання про те, бути чи не бути війні вирішувалося поєдинком двох воїнів – борців. Так в Лаврентьєвській літописі, що оповідає про черговий набіг печенігів на Русь (993 р.), розповідається, як печенегський князь запропонував князю Володимиру

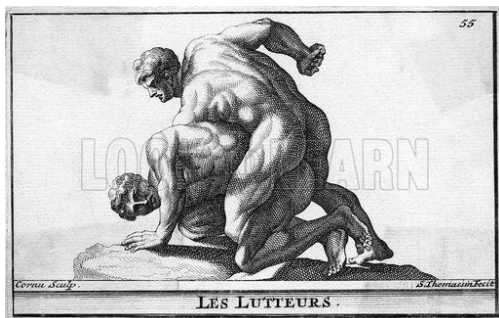
замість бою провести поєдинок двох борців і цим вирішити долю війни. Сутичка відбулася між печенізьким велетнем і російським селянським хлопцем Яном Усмарем, який опинився сильніше і вправніше ворожого воїна (він відірвав його від землі і задушив руками).

Але боротьба знаходила широке застосування на Русі не тільки у військовій справі. Боротьба, як форма розваги і прояву сили і мужності, була дуже популярна серед російських людей. 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 гуляння, ігри, народні збори кінчалися звичайно улюбленою всіма молодечею забавою [6].

В середні віка боротьба залишається одним з улюблених видів спорту в усіх країнах Європи, як серед селян, ремісників, так і серед вищих верств населення – лицарства, і навіть монархів. В таких творах як "Хроніки", "Літописи", в скандинавських "Молодшій Едді", "Старшій Едді", "Сага о Нібілунгах" описано багато епізодів боротьби серед богів, героїв. В борцівських поєдинках брали участь королі: Англії Ричард I "Лев'яче серце", Генріх VIII, неперевершеним борцем був геніальний митець середньовіччя Леонардо да Вінчі.

Існувало тоді і декілька видів боротьби: "в захват", "на поясах", "мисливська", в яких дозволялися дії ногами на ноги суперника (підніжки, підсічки, зачепи). Ці види боротьби дійшли і до наших часів. Такий видатний борець, як наш земляк, Іван Піддубний починав як борець на поясах і тільки у 30-річному віці оволодів французькою боротьбою. Вже тоді в різних країнах з'являються професійні атлети, які запрошувалися для боротьби між собою на урочисті бенкети вельмож і монархів в різних країнах, а правила боротьби встановлювалися самими організаторами, які іноді теж мірялися силою і спритністю із професіона-

лами. В країнах Азії боротьба теж була і залишається популярним видом єдиноборств, яка обов'язково входила в будь яке урочисте свято. Але крім цього в країнах Далекого Сходу у 5-7 століттях починають на базі національних видів боротьби розвиватися багато чисельні школи бойових єдиноборств, якими займалися переважно прості люди з метою дати в будь-якому випадку озброєному нападникові, або навіть групі озброєних, використовуючи все, що підвернеться під руку. Треба зауважити, що бойовою зброєю дозволялося володіти тільки касті воїнів. За володіння або приховування зброї просту людину чекала смерть [2,7].



У XVI столітті з'явилися перші книги по боротьбі. До числа найбільш значних слід віднести "Мистецтво боротьби" Ф. Ауерсвальда (1539 г.). У 1793 р. вийшла книга відомого німецького педагога Гутс-Мутса "Гімнастика для юнацтва", в якій вперше були порушені методичні питання греко-римської боротьби.

З історичних джерел відомо, що в XVIII столітті в Англії була боротьба, в якій борцям дозволялися захват за ноги і прийоми з діями ніг.

На міжнародній спортивній арені вільна боротьба з'явилася пізніше греко-римської (французької) боротьби. Батьківщиною вільної боротьби вважається Ланкашир. Потім вона з'явилася в США. Боротьба називалася кетч-боротьба.

У США вільна боротьба стала



розвиватися за двома напрямками: власне боротьба і боротьба професійна (реслінг). Спортивна вільна боротьба культивувалася головним чином в коледжах і університетах США (до кінця 1940-х років в Росії її називали "вільно-американською аматорською боротьбою"). Правила міжнародної вільної боротьби подібні саме з цим видом боротьби.



У 1904 році вільна боротьба була вперше включена в програму Літніх Олімпійських ігор в Сент-Луїсі (США). Всі 42 спортсмени 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 style**). 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. З часом гідну конкуренцію американцям склали радянські спортсмени, а також борці з Ірану, Туреччини і Болгарії, після розпаду СРСР – російські та грузинські борці.

На наступних позачергових Олімпійських іграх 1906 року 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) входить в програму Літніх Олімпійських ігор.

У 1912 році перед початком Літніх Олімпійських

ігор в Стокгольмі вперше був створений Міжнародний союз борців ФІЛА (нім. Internationaler Ring Verband). Офіційно перший (не рахуючи зборів в Швеції) конгрес союзу зібрався в червні 1913 року в Берліні. Там були присутні делегати наступних країн: Німецька імперія, Велике князівство Фінляндське, Данія, Швеція, Російська імперія, Угорщина, Австрія, Богемія (Чехія), Великобританія.

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 1920 році під час Літніх Олімпійських ігор в Антверпені Міжнародний олімпійський комітет рекомендував створити незалежну федерацію з кожного виду спорту. І в наступному році на Олімпійському конгресі МОК в Лозанні була утворена Міжнародна федерація любителської боротьби (англ. International Amateur Wrestling Federation, IAWF).

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.

У 1951 році була створена Міжнародна федерація об'єднаних стилів боротьби (ФІЛА, фр. FILA). З того ж року вона проводить чемпіонати світу (FILA Wrestling World Championships). На сьогоднішній день ФІЛА, що об'єднує представників вільної та греко-римської боротьби 154 країн з п'яти континентів, – одна з найбільших і найвпливовіших міжнародних спортивних організацій, під егідою якої проводять змагання з вільної, греко-римської, жіночої та пляжної боротьби.

Щорічно Федерація проводить близько 100 змагань: чемпіонати світу і континентальні першості для різних вікових груп, міжнародні турніри, двосторонні зустрічі бор-

ців з різних країн і т.д. Керівництво ФІЛА чимало робить для подальшого вдосконалення спортивної боротьби, підвищення її видовищності. З цією метою скорочено час сутички, вище оцінюються ефектні високоамплітудні кидки, всіляко стимулюється активність борців і рішуче присікається пасивна поведінка на килимі.

До 1980-х років в світі отримала визнання жіноча вільна боротьба і, в підсумку, в 2004 році вона була включена в програму Літніх Олімпійських ігор, ставши третім жіночим олімпійським єдиноборством (після дзюдо і тхеквондо). Дебют нового жіночого виду спорту відбувся на олімпіаді 2004 року в Афінах

В даний час провідними країнами з вільної боротьби є: США, Туреччина, Болгарія, Куба, Росія, Азербайджан, Іран, Грузія, Японія [1,2,6,7].

### ***1.1. ВІЛЬНА БОРОТЬБА В УКРАЇНІ***

Історія вільної боротьби в Україні має свої традиції. Був на Київській Русі силач Кирило Кожум'яка, Запорізька Січ славилася силою козацькою. Побороти відомих силачів світу, здивувати Європу та Америку, підняти спорт незалежної України – це виявилось українським борцям під силу. Не завжди вони мали ідеальні умови для тренувань, але все ж стали великими – завдяки таланту, праці, силі волі. На початку ХХ століття прославились і такі борці-українці: Терентій Корінь з Чернігівщини, який вигравав борцівські чемпіонати в Лондоні та Берліні, боровся в Парижі, Чикаго та інших містах світу; володар "золота" Василь Куценко з Вінниччини, якого навчав відомий польський тренер Питлясинський; Іван Фірцак із Закарпаття, на силу якого звернула увагу англійська королева та подарувала коштовні лицарські обладунки. Залишились в історії також імена тих, хто зробив неоціненний внесок у становлення борцівського спорту в Україні, – це Євгеній Гарнич-Гарницький, лікар, український дворянин, а водночас і засновник пер-

шого в Україні атлетичного гуртка. Учень Гарнич-Гарницького – Єрофей Гордієнко згодом виховав відомих борців та атлетів – чемпіонів дореволюційної Росії та перших чемпіонів СРСР.

Розвиток вільної боротьби на Україні пов'язаний в першу чергу із розвитком цього виду спорту в колишньому Радянському Союзі, також як і всі інші види спорту. Швидкі темпи розвитку всіх видів спорту в СРСР пов'язані в першу чергу всебічною підтримкою його керівництвом країни на всіх рівнях, високим рівнем підготовки спеціалістів, тренерів-викладачів, особливо довоєнного покоління, яке пройшло випробуванням змагальною практикою і вогнем війни і зуміло передати свої знання і досвід вже післявоєнної спортивної діяльності новому поколінню; потужною конкуренцією між спортсменами різних республік і багаточисельних спортивних товариств і їх тренерів, різних методичних шкіл які створювались ними.

Вільна боротьба почала свій розвиток на теренах республік СРСР за наказом Уряду (надрукований в газеті "Красний спорт" від 12 грудня 1944 року ) – ще йшла війна, а в Тбілісі був організований перший збір кращих борців, які ще не загинули в боях, багатьох було розшукано і відкликано з фронтів. Перед ними була встановлена основна задача – оволодіти "Правилами змагань" і технікою виконання основних прийомів цього стилю боротьби. Ніхто із зібраних ніколи навіть не бачив змагань з вільної боротьби, хоча багатьом з них вона нагадувала національні види боротьби у своїх республіках. Пояснення давали представники Прибалтійських республік, які приймали участь у Чемпіонатах Європи за команди своїх країн (тоді незалежних – до 1939 року).

Національні види боротьби схожі за технікою вільної боротьби споконвіку існували в багатьох народів тодішнього СРСР – "кох" в Armenії, "чидаоба" в Грузії, "гулеш" в Азербайджані, "куреш" в Середній Азії, "хапсагай"

– в Сибіру (у якутів, нанайців, чукчів), "панаір" у греків на Україні.

І Чемпіонат СРСР був проведений у 1945 році, в якому 55 учасників боролися в усіх 7 категоріях за тодішніми правилами.

Перший Чемпіонат України з вільної боротьби був проведений в м. Львові у 1946 році, де брало участь 87 чоловік із 18 областей України. В змаганнях природно приймали участь борці греко-римського стилю у 6 вагових категоріях з 7 за тодішніми "Правилами змагань". Більшість учасників перших Чемпіонатів України стали провідниками вільної боротьби. Саме з них сформувалася плеяда видатних тренерів-педагогів, які підготували не тільки багато чисельний загін переможців і призерів багатьох змагань вищого рангу, але і виховали собі достойну зміну, яка і зараз докладає всі зусилля для підтримання здобутого у Світі спорту престижу українських "вільників".

### ***Вільна боротьба в незалежній Україні***

Асоціація спортивної боротьби України, як об'єднання федерацій вільної та греко-римської боротьби, створена у 1992 році. Українську Асоціацію одразу ж приймають до Міжнародної федерації боротьби (FILA).

Перший президент Асоціації – **Ян Димов**. Легенда спортивної журналістики, автор багатьох публікацій та книг про боротьбу й борців, свого часу очолював федерацію греко-римської боротьби України. У 1997 році Асоціацію спортивної боротьби України перереєстрували в Міністерстві юстиції (у зв'язку зі змінами законодавства України про громадські організації). Президентом Асоціації обрали заслуженого тренера України **Бориса Савлохова**. У 2001 році на звітно-виборчій конференції співпрезидентами Асоціації спортивної боротьби України обрали В.Заброду (відповідав за розвиток вільної та жіночої боротьби) та В.Киселя (відповідає за розвиток греко-



римської боротьби).

У 2004 році співпрезидентом Асоціації обрали олімпійського чемпіона **Ельбруса Тедеева** (відповідає за розвиток вільної та жіночої боротьби).

Перший у 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, також заслужений тренер України (тренувався у заслуженого майстра спорту, дворазового чемпіона світу Володимира Синявського). Завдяки братам Савлоховим до Києва запросили спортсменів з інших країн, які згодом прославили Україну на світових чемпіонатах світу, Європи, Олімпійських іграх. Так, екс-чемпіон СРСР Дзамболат Тедеев у 1993 році став першим у незалежній Україні чемпіоном Європи з вільної боротьби. Мірабі Валієв, Асланбек Фідаров, Заза Зозіров, Володимир Тогузов, в складі збірної України, стали чемпіонами Європи в першому десятилітті нашої незалежності.

Чемпіоном Європи став одесит Віктор Ефтені. Киянин Олександр Захарук чотири рази підряд вигравав чемпіонати континенту. А в 2006-му році виграв це високе звання уп'яте. Срібну медаль на Олімпіаді в Сідней-2000 здобув киянин Євгеній Буслович. На Олімпіаді в Атланті (1996) Андрій Калашников став третім призером. А Заза Зозіров на цій же Олімпіаді виграв бронзову медаль, потім був третім і другим на чемпіонах світу, в 1999 році – удруге став чемпіоном Європи.

Найбільшого успіху досяг **Ельбрус Тедеев**. Двадцятирічним він посів четверте місце на чемпіонаті Росії. Брати Савлохови запросили спортсмена до Києва. Нині Ельбрус Тедеев – перший у незалежній Україні чемпіон світу з вільної боротьби, чемпіон Європи, триразовий чемпіон світу, бронзовий призер Олімпійських ігор в Атланті і володар олімпійського золота (Афіни-2004).

З 1994-го до 1997-го року збірна України з вільної

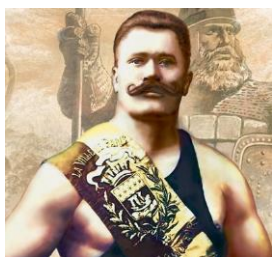
боротьби виграла другі командні місця на чемпіонатах Європи. А в 97-му здобула друге місце і на чемпіонаті світу. У 1998-99 роках збірна України з вільної боротьби привезла до Києва два вагомні кубки за командні перемоги на чемпіонатах Європи і нагороду за друге командне місце на чемпіонаті світу.

Впродовж 1955-2006 років українські борці виграли 59 золотих медалей на чемпіонатах світу. І немає сумніву, що ця цифра зростатиме. Адже і дух чесної боротьби, і воля до перемог – завжди були притаманні українському народу.

Жіночу боротьбу в Україні стали культивувати тільки на початку 1990-х. Перший жіночий чемпіонат України відбувся у 1991 році і зібрав 37 учасниць. Серед перших призерок – хмельничанка Тетяна Комарницька. Двічі виграла чемпіонат Європи, стала 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 здобула звання чемпіонки. У 2001 виграла чемпіонат світу в Нью-Йорку. У 2003 – чемпіонат світу. У 2004 в Афінах жінки-борці уперше вийшли на олімпійську арену. Ірина Мерлені виступала в найлегшій ваговій категорії. Українська спортсменка першою серед всіх жінок миру, що займаються вільною боротьбою, стала олімпійською чемпіонкою.

### ***Визначні українські борці***



В світову історію спортивної боротьби назавжди вписане ім'я українця **Івана Піддубного**. Народився борець в Україні, у селі Красенівка, що на Черкащині.

1904 році, на чемпіонаті світу

в Петербурзі, Піддубний переміг дворазового чемпіона світу Поля Понса і здобув титул чемпіона світу. Український богатыр ще п'ять разів завойовував цей високий титул. У 55 років (!) Піддубного запросили виступити на відкритому чемпіонаті Америки з професійної боротьби, де Піддубний став чемпіоном Америки. Він боровся до 70 років. Нині в Росії проводиться міжнародний борцівський турнір серії "Гран-прі" – меморіал Івана Піддубного. А в Україні, у рідному селі борця, йому встановлено пам'ятник.

Чотирнадцятиразового чемпіона СРСР з класичної та вільної боротьби, тренера, який виховав чемпіонів світу, Європи та Олімпійських ігор, **Арама Ялтиряна** називають епохою в борцівському спорті.



Спершу він – студент Харківського інституту фізкультури, тренувався у відомого борця, чемпіона СРСР 1933 та 1937-го років А.Сиротіна. В 1945 році Ялтирян виступив на першому чемпіонаті СРСР з вільної боротьби і став чемпіоном. Був переконаний, що "майбутнє вільної боротьби в атаках ніг руками". Час довів, що Ялтирян мав рацію. Про себе він казав: "Я армянський син українського народу". 25 років він керував збірною України, і вона жодного разу не покидала килим переможеною в матчах з командами США, Японії, Болгарії, Ірану, Румунії, Швеції, Польщі, Фінляндії.



**Олександр Медвідь** – перший український триразовий олімпійський чемпіон з вільної боротьби, семиразовий чемпіон світу, триразовий чемпіон Європи, дев'ятиразовий чемпіон СРСР, заслужений тренер СРСР і Білорусії,

заслужений майстер спорту.

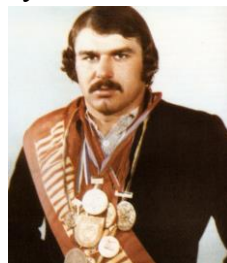
**Борис Гуревич** – перший олімпійський чемпіон серед українських борців вільного стилю (Мехіко-1968), дворазовий чемпіон світу, дворазовий чемпіон Європи, шестиразовий чемпіон СРСР, заслужений майстер спорту.

Саме цей борець став для народного художника СРСР Є.Вучетіча натурою скульптури "Перекуємо мечі на орала", яку встановили в Нью-Йорку перед фронтоном приміщення ООН. А тренував спортсмена відомий Арам Ялтирян. На запитання, що найголовніше у боротьбі, Гуревич відповідав: "Потрібно довести свої технічні дії до такого автоматизму, щоб повністю їм довіряти...".



**Павло Пінігін** – олімпійський чемпіон з вільної боротьби (Монреаль-1976), триразовий чемпіон світу, чемпіон Європи, дворазовий чемпіон СРСР, заслужений майстер спорту.

**Ілля Мате** – перший в Україні сільський спортсмен, який став олімпійським чемпіоном з вільної боротьби (Москва-1980), дворазовий чемпіон світу, чемпіон Європи, чотириразовий чемпіон СРСР, заслужений майстер спорту.



Увійшли в історію української боротьби і **брати Белоглазови**.

**Анатолій Белоглазов** – олімпійський чемпіон (Москва-1980), триразовий чемпіон світу, чемпіон Європи, п'ятиразовий чемпіон СРСР, заслужений майстер спорту.



**Сергій Белоглазов** – дворазовий олімпійський чемпіон (Москва-1980, Сеул-1988), шестиразовий чемпіон світу, п'ятиразовий чемпіон Європи, п'ятиразовий чемпіон СРСР, заслужений майстер

спорту.

**Володимир Синявський** – срібний призер Олімпійських ігор з вільної боротьби (Рим-1960), чотириразовий чемпіон СРСР, перший чемпіон світу серед українських борців вільного стилю, дворазовий чемпіон світу, володар Кубка світу.



**Ельбрус**

**Тедеев** – олімпійський чемпіон з вільної боротьби (Афіни-2004 рік), триразовий чемпіон світу.



**Ірина**

**Мерлені (Мельник)** – олімпійська чемпіонка з вільної боротьби (Афіни-2004), триразова чемпіонка світу [1,3].

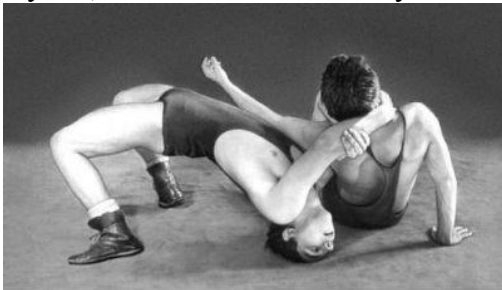


## **2. НАВЧАННЯ ТЕХНІКО-ТАКТИЧНИМ ДІЯМ У ВІЛЬНІЙ БОРотьБИ**

### **2.1. 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 рап-

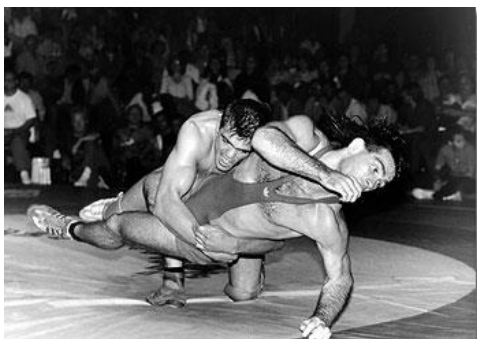


тову атаку супротивника, він дихає вільно і тому менше стомлюється, що дозволяє вести активну боротьбу протягом всієї сутички, а саме ця здатність – пока-

зник 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 збір-



них команд розширити технічний арсенал сформованих борців дадуть результат.

Гарна техніка дає вигреш 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 захвату. 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 - вироблен-



ня 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 темпової 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 [1,2].

### **2.1.1. 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.

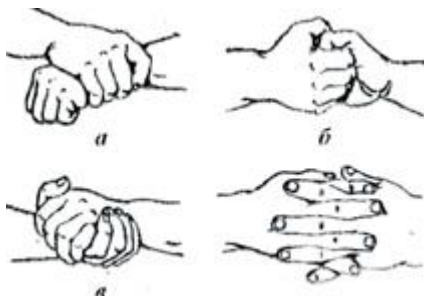
**Середня дистанція** – борці можуть торкнутися один одного за плече лише випрямленою або трохи зігнутою рукою. Така дистанція у вільній боротьбі найбільш поширена. Звідси легше вести і напад, і захист.

**Дальня дистанція** – борці ведуть схватку на значний 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 [2].

### ***2.1.2. Методика навчання основних прийомів вільної боротьби***

#### ***Методика навчання вертушці***

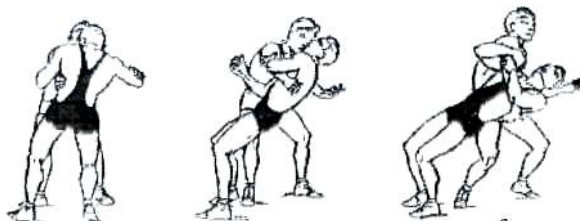
Головне завдання атакуючого борця при виконанні вертушки – несподівано повиснути на руці (руці та шиї) суперника. З цього починається навчання у парах.

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 студента – 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 навички 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 перевертатись 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.



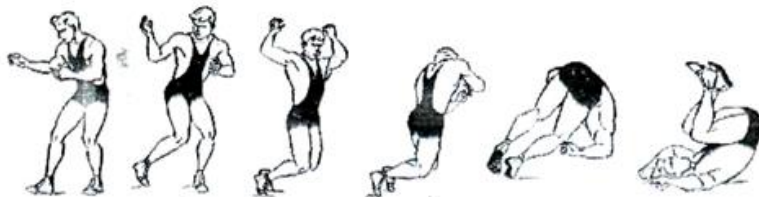
При вивченні кидка вертушкою можливі дві помилки: *передчасний поворот голови та згинання ніг*. Перша помилка виправляється шляхом неодноразового виконання вправи, що допомагає навчитися прийому. Друга помилка

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 вдавити 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 одноїменного 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 захватили, 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 вольного 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 затування, 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 осягає основний механізм кидка за 2-3 заняття.

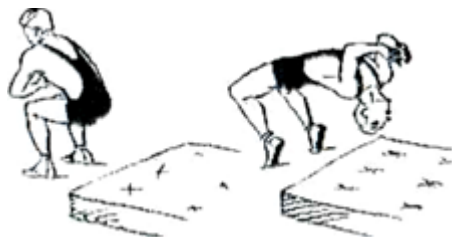
Щоб повністю виключити можливість больових відчуттів, які згодом можуть перешкодити навчанню, необхідно використовувати поролоновий мат.

Борцям дуже важливо уміти орієнтуватися в безпорній 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 безпорній 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 про-

гинатися 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  $30^\circ$  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.

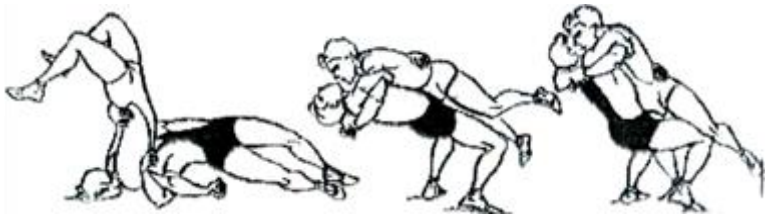
Хоча тут все передбачено, обидва борці розуміють, що це і є кидок і виконати його не важче, ніж стати на міст. Вправа повторюється кілька разів із забігом в обидва боки.



**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 виста-

вляє, 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.

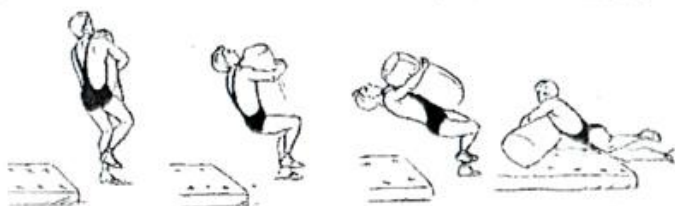
**Вправа 9.** Це вже практично кидок із крокуванням. Його можна виконувати із захватом тулуба з рукою або тулуба і руки. Можна крокувати у бік захопленої руки і кидати противоходом або у протилежний бік і кидати по ходу. Ця вправа завершує вивчення кидка прогином.



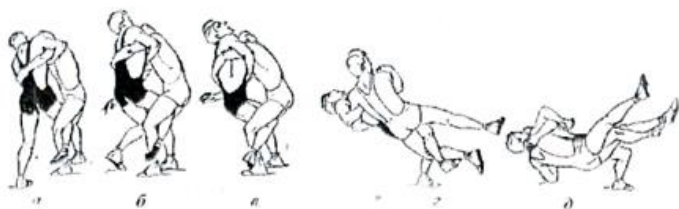
### ***Методика навчання кидків з обвивом ноги***

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 ноги студента опинилася між ногами партнера, а іншу потрібно якомога більше зігнути в коліні. Лівую рукою студент тягне партнера вправо-вгору, голова його повинна бути обов'язково з боку захопленої руки партнера. У момент пі-

дбиття 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 партеру, 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 назад 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 передує тактична підготовка (маневрування або виведення з рівноваги), завдяки якій атакуючий створює необхідну для збиття динамічну ситуацію.

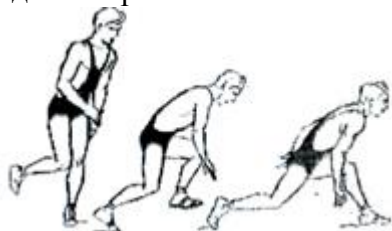


**Вправа 1.** Для освоєння поштовху вільною ногою. В.п.: правобічна стійка, тулуб спортсмена нахилений. Спортсмен повинен випрямитися і перенести праву ногу назад до рівня п'яти лівої ноги, поставити правий носок біля лівої п'яти і, різко нагинаючись, зробити випад лівою ногою.

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.

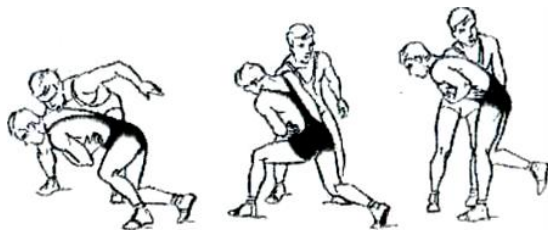


**Вправа 2.** Для освоєння поштовху з поворотом на  $90^\circ$ . В.п.: теж саме. Борець переміщає праву ногу назад і, довівши її до п'яти лівої ноги, розгортається п'ятою убік (коліном до коліна), потім ставить праву ногу на ступню правіше на носок, одночасно повертає голову і тулуб вліво і робить випад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



**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 навалилися 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.

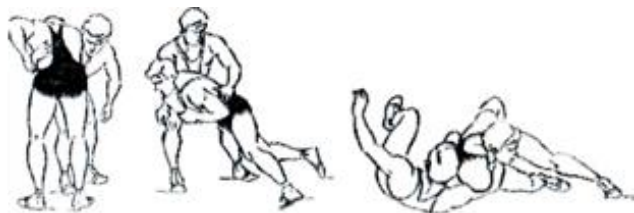


**Вправа 5.** Збиття по діагоналі із заведенням. В.п.: борці захоплюють взаємно тулуб з рукою.



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].



## **2.2. ТАКТИКА ВІЛЬНОЇ БОРТЬБИ**

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 невпинно 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].

### ***2.2.1. 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 поведження 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, за-

плутати 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 відрізнитися 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 не вигідний. У таких випадках натиск перемирюється 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, короткочасні блокування (упори ліктями або головою у груди, фіксація рук суперника, короткочасні 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 придушє, 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 метується, 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 контрприйом. 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].

### ***2.2.2. 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 загрозові жести, рухи тулуба або ніг, які є способами відволікання уваги суперника для маскуванню 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 заве-



ршена 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 сковує 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 поперед 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 ма-

ти 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 вужче 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 шиї, рух ногами типу випаду 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 хват, 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 тренерів 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. Тренерів не слід нав'язувати спортсменам свою думку. Висновки повинні бути результатом дискусії і стати переконанням борця, який про-

грав сутичку. Виявивши причини поразки, потрібно знайти шляхи усунення недоліків або виправлення помилок [2,4,7].

### **3. ОРГАНІЗАЦІЯ І МЕТОДИКА ПРОВЕДЕННЯ ЗАНЯТЬ З ВІЛЬНОЇ БОРОТЬБИ У ВНЗ**

Вільна боротьба в системі фізичного виховання займає рівноправне місце серед інших видів фізичних вправ і реалізується у формі навчальних практичних занять на основному відділенні, навчально-тренувальних – на відділенні спортивного вдосконалення і самостійних занять.

Програма основного відділення вільної боротьби базується на програмно-цільовому підході, який передбачає поетапне досягнення генеральної мети шляхом реалізації комплексу цілей відповідно курсам навчання в вузі.

**Мета 1-го рівня** – адаптація студентів до інтенсивної та об'ємної інтелектуальної діяльності засобами спортивної боротьби.

**Мета 2-го рівня** – зміцнення здоров'я студентів, подальше вивчення технічних дій спортивної боротьби, виконання молодших спортивних розрядів і сприяння всебічному розвитку організму.

**Мета 3-го рівня** – подальше освоєння техніки і тактики спортивної боротьби, розвиток потреби студентів у здоровому способі життя для подальшої реалізації в соціально-професійної діяльності.

**Мета 4-го рівня** – подальше вдосконалення техніки і тактики спортивної боротьби, виконання III-II розрядів.

Другим аспектом програми є поетапне освоєння технічних і тактичних основ боротьби, доцільне поєднання теоретичної і практичної підготовки, організація занять на основі відбору найбільш ефективних засобів і методів. У програмі розкрито загально дидактичний принцип оптимізації навчального процесу по курсам, розроблені контрольні і залікові нормативи по семестрах, що передбачають до-

сягнення максимального результату при мінімальних витратах, що, в свою чергу, досягається ретельним балансуванням мети і завдань. Особливу увагу приділено підбору спеціальних засобів підготовки, які визначаються головною завданням курсу, семестру, практичного заняття з урахуванням супутніх чинників.

Набір на відділення спортивної боротьби проводиться кожного вересня на I курсі з урахуванням стану здоров'я, фізичної підготовленості, спортивної кваліфікації та особистого бажання студента. Сформовані групи закріплюються за відділеннями (циклами) на весь період навчання у вузі.

Викладач, який працює на відділенні спортивної боротьби, зобов'язаний вести заняття в тісному контакті з лікарем, консультиватися з ним і направляти на повторний огляд студентів, стан яких викликає у нього сумнів, не допускати до занять і спортивних змагань тих, хто не пройшли медичного огляду у встановлені терміни.

*Студенти на основному відділенні вільної боротьби повинні:*

- регулярно відвідувати заняття з фізичної культури в дні та години, передбачені навчальним планом;
- підвищувати свою фізичну підготовку і спортивну майстерність;
- виконувати контрольні вправи загальної та спеціальної підготовки;
- регулярно виконувати ранкову гігієнічну гімнастику, самостійно займатися боротьбою за завданням викладача;
- проходити медичний огляд у встановлені терміни;
- здійснювати самоконтроль за станом свого здоров'я і фізичного розвитку.

Форми організації, занять можуть бути різними. Розрізняють **практичні заняття**, що проводяться під керівництвом викладача, і **факультативні (самостійні)**, які

проводяться за завданням тренера або за особистою ініціативою.

### **Практичні заняття**

Практичні заняття, що проводяться у формі уроку, діляться на **навчальні, навчально-тренувальні та тренувальні**. Залежно від завдань, які поставлені перед групою, а також від підготовленості студентів визначається час і зміст кожного заняття. При проведенні заняття слід врахувати і стан тих, хто займається. Якщо вони попередньо отримали велике фізичне навантаження, то в підготовчій частині уроку можна значно скоротити час виконання загальнорозвиваючих вправ і т. д.

#### **НАВЧАЛЬНІ ПРАКТИЧНІ ЗАНЯТТЯ**

Навчальне практичне заняття, на якому займаються набувають знання, вміння і навички, складається з чотирьох частин: *вступної, підготовчої, основної і заключної*. Заняття триває 1,5 години.

**Вступна частина.** Тривалість від 5 до 10 хвилин. Завдання: підвищити емоційний стан студентів, підвести їх до підготовчої частини уроку. Вступна частина передбачає побудову групи, розрахунок, рапорт чергового, коротке пояснення завдань уроку, виконання стройових вправ, вправ на увагу.

**Підготовча частина.** Тривалість 20-40 хв. Завдання: підвищити працездатність студентів, підготувати їх до основної частини уроку, за допомогою загальнорозвиваючих і спеціальних вправ, розвинути і вдосконалити такі якості, як швидкість, спритність, сила, гнучкість, сміливість, рішучість, наполегливість та ін. Спеціальні вправи виконуються після загальнорозвиваючих протягом 10-15 хвилин.

Підготовча частина уроку закінчується активним відпочинком протягом 3-5 хвилин. У цей час студенти готують необхідний інвентар, розподіляються парами, займають відповідне місце в залі і на килимі.

**Основна частина.** Тривалість основної частини уроку 40-60 хвилин. Завдання: вивчити техніку і тактику боротьби, вдосконалити фізичні і вольові якості.

В основній частині заняття вивчаються нові спеціальні вправи, прийоми, захисту, контрприйоми, способи тактичної підготовки. Вивчені тактичні і технічні дії закріплюються в навчальних і навчально-тренувальних сутичках. Після сутичок можуть застосовуватися найпростіші форми боротьби, рухливі ігри, естафети, вправи на зміцнення моста. В кінці основної частини уроку можна виділити час для самостійної роботи, яка проводиться за завданням тренера.

**Заклучна частина.** Тривалість заключної частини 5-10 хвилин. Завдання: поступово знизити навантаження, активізувати відновного ні процеси в організмі, підвести підсумки уроку. У заключній частині застосовуються: ходьба, перешикування, вправи на увагу (на місці і в русі), рухливі ігри, вправи на розслаблення. Заклучна частина закінчується побудовою групи. Тренер-викладач коротко підводить підсумки, при необхідності дає завдання додому.

#### ***Організаційно-методичні вказівки***

Навчальне заняття проводиться груповим методом. Підготовчу частину доцільно проводити в різних побудовах: в колоні, в колі, уступом і т. д.; з предметами: гімнастичними палицями, набивними м'ячами, гантелями, гириями та ін.; на снарядах: гімнастичній стінці, кільцях, поперечніні, козлі та т.д.; з переважною спрямованістю на розвиток будь-якого фізичного якості; різними методами: *роздільним, серійним, потоковим, ігровим.*

Комплекси вправ підготовчої частини слід видозмінювати,

вводячи нові вихідні положення, змінюючи темп виконання вправи.

Час підготовчої частини уроку змінюється в залежності від завдань і підготовленості групи. Зміст підготовчої частини уроку знаходиться в прямій залежності від завдань

основної частини уроку. Чим нижче спортивна підготовка і чим молодше вік студентів, тим більший час відводиться на підготовчу частину. З підвищенням майстерності час підготовчої частини зменшується.

Пари борців слід складати з таким розрахунком, щоб їх індивідуальні особливості сприяли засвоєнню матеріалу заняття. Так, якщо на високому партнері прийом не виходить, потрібно підібрати більш низького і т.д.

Якщо в групі непарне число студентів і одному з них не вистачило партнера, то він приєднується до однієї з пар, і борці займаються втрюх, поперемінно замінюючи один одного.

Вивчення і вдосконалення прийомів в стійці без кидків на килим може проводити вся група одночасно. Якщо ж прийоми виконуються в цілому, то для кожної пари слід відвести приблизно 9 кв. м. При цьому прийоми повинні виконуватися від середини до краю килима.

### ***НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНІ ЗАНЯТТЯ***

**Навчально-тренувальне заняття** – найбільш поширена форма організації занять. Його тривалість – 120-150 хвилин. Завдання: вивчати і удосконалювати техніку і тактику боротьби; удосконалювати фізичні та вольові якості. Навчально-тренувальне заняття складається з чотирьох частин: *вступної, підготовчої, основної та заключної*.

**Вступна частина.** Тривалість – 3-7 хвилин. Завдання і засоби їх вирішення ті ж, що і в практичному занятті. При необхідності тренер дає завдання кожному студенту окремо.

**Підготовча частина.** Тривалість – 20-30 хвилин. Завдання і засоби їх вирішення ті ж, що і в практичному занятті.

**Основна частина.** Тривалість при 120-хвилинному занятті – 80-90 хвилин, при 150-хвилинному – 110-120 хвилин. Завдання: вивчити нові і вдосконалити раніше освоєні технічні та тактичні дії і їх елементи, вдосконалити

фізичні і вольові якості.

Основна частина уроку в більшості випадків починається з повторення раніше пройденого матеріалу (виконання частин прийомів, зв'язок, комбінації прийомів, контрприймів і ін.). Потім студенти вивчають нові прийоми, захисту, контрприйоми, способи тактичної підготовки і т. д.

Повторивши раніше пройдений матеріал і засвоївши новий, студенти удосконалюють його в навчально-тренувальних або тренувальних сутичках. Наприкінці більшості може бути дано завдання на вдосконалення утримань, відходів і контрприймів з відходом з моста. Основна частина уроку може закінчуватися виконанням спеціальних вправ на вдосконалення сили, гнучкості або витривалості.

**Заключна частина.** Тривалість - 3-7 хвилин. Завдання і засоби ті ж, що і в основній частині уроку.

#### ***Організаційно-методичні вказівки***

Навчально-тренувальне заняття проводиться груповим методом. Однак в кінці підготовчої частини уроку може бути відведено час для самостійної роботи. Підбір спеціальних вправ і їх дозування, час вивчення та вдосконалення техніки і тактики, характер і тривалість переймів залежать від підготовленості групи. Під час проведення сутичок вільні борці, виключаючи наступну пару, яка готується до сутички, виконують завдання тренера поза килимом. За виконанням завдань спостерігає інший тренер або його помічник зі студентів. Борці, які готуються до сутички, відпочивають, налаштовуються на її проведення, продумують способи вирішення поставлених завдань.

#### ***ТРЕНУВАЛЬНІ ПРАКТИЧНІ ЗАНЯТТЯ***

Тривалість заняття – 120-180 хвилин. Завдання: удосконалювати техніку і тактику боротьби, фізичні та вольові якості, майстерність ведення сутички, виявляти кращих борців до майбутніх змагань.

Тренувальний урок складається з трьох частин: *роз-*

*мінки, яка об'єднує вступну та підготовчу частини, основної та заключної частин.*

**Розминка.** Розминка триває 15-25 хвилин. Завдання: ознайомити борців з змістом заняття, порядком його проведення, поставити перед студентами конкретні завдання, намітити порядок пар, підготувати їх організм до виконання навантаження основної частини уроку. У розминку включаються загальнорозвиваючі і спеціальні вправи. Спеціальні вправи краще виконувати з партнером.

**Основна частина.** Її тривалість при 120-хвилинному занятті – 90-100 хвилин, при 180-хвилинному – 150-160 хвилин. Завдання: удосконалювати спеціальну фізичну, вольову, технічну і тактичну підготовленість борців, визначати рівень розвитку різних якостей.

Основна частина починається з тренувальних сутичок. Тренер-викладач може запланувати для кожного борця проведення двох тренувальних сутичок або однієї тренувальної і однієї навчально-тренувальної. Часто навчально-тренувальна сутичка проводиться в скорочений час або в уповільненому темпі. Можна обмежитися і однієї тренувальної сутичкою. Після сутичок дається завдання для вдосконалення технічних і тактичних дій, а також спеціальних фізичних якостей: витривалості, сили або гнучкості.

У більшості випадків основна частина закінчується вправами на виконання утримань і доглядів від них.

**Заключна частина.** Завдання і засоби ті ж, що і в основній частині уроку [1,4,6,7].

## **4. ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА БОРЦІВ**

Фізична підготовка спрямована на зміцнення здоров'я, досягнення високого рівня фізичного розвитку, виховання фізичних якостей. Фізичну підготовку поділяють на *загальну і спеціальну.*

### **4.1. 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, гомілковостопних, колінних, тазостегнових суглобах; нахили тулуба вперед, назад, в сторону; повороти голови і тулуба [3,7].

#### **4.2. 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.

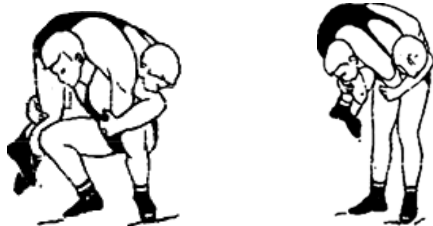
**Лазіння по канату** розвиває переважно силу м'язів плечового пояса і кистей рук. Застосовують такі його способи: в три й два прийоми; з допомогою ніг (опускання без їх допомоги); без допомоги ніг (опускання також без їх допомоги); з допомогою ніг (опускання, тримаючи ноги під прямим кутом); тримаючи 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 на 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 одного 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***

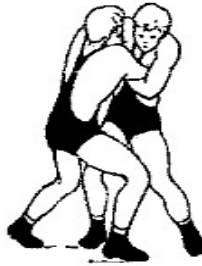
До них належать вправи з партнером (у стійці та в партері), в яких студенти, вдосконалюючи силу, виконують окремі елементи техніки боротьби. Вправи виконуються з опором партнера в півсили.

### **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 захватові.

В.п. – те саме. Завдання: верхньому – перейти вліво (вправо) й з'єднати руки в зворотному захваті за тулуб збоку; нижньому – захищатись, не дати змогу 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 торкнутись 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 ворота, кинутий із-за килима або з неправильного положення, не зараховують: дозволяють силову боротьбу за м'яч.

**"Виведи із рівноваги"**. Учасників поділяють на 2 рівні команди. Пари суперників приблизно однієї вагової категорії стають правим боком один до одного, виставляючи праву ногу вперед зовнішньою стороною ступні, впираються ними й виконують взаємний захват великого пальця одноїменної (правої) руки.

Те саме виконують із захватом великого пальця лівої руки й підсумовують очки.

Перемагає команда, гравці якої наберуть більшу кількість очок. Гру повторити 3-4 рази з кожного вихідного положення.

Правила: заборонено викручувати палець; не можна допомагати іншою рукою.

**"Перетягування в парах"**. Гравців поділяють на рівні команди. Через середину килима креслять лінію (діаметр), а паралельно їй на відстані 3 м в обидві сторони – ще по одній лінії, за якими шикують команди в шеренги обличчям одна до одної так, щоб навпроти стояли гравці однієї вагової категорії.

За першим сигналом пари підходять до середньої лінії й беруться за руки (кистю за зап'ястя). За другим – кожен гравець намагається перетягти суперника за лінію свого "дому". Той, кого затягнули за лінію, стає "полоненим", а гравець, який зробив це, відпочиває.

Гра триває 2-3 хв. Перемагає команда, гравці якої "полонили" більше суперників.

Виконати 2-3 рази.

Правила: захоплювати одну руку двома заборонено; гравець, що вириває або відпускає руки, стає "полоненим".

**"Боротьба грудьми"**. Гравців поділяють на 2 рівні команди й шикують у шеренги обличчям одна до одної посередині килима. Учасники кожної команди беруться під руки, з'єднуючи кисті у себе за спиною, й опираються грудьми в груди суперників. Завдання кожної команди – виштовхнути суперників за межі килима.

Перемагає команда, яка виграє дві зустрічі з трьох. Нічию присуджують у тому випадку, якщо протягом 2 хв. не можна визначити переможця.

Правила: у разі розриву захвату команда програє; штовхати суперника можна лише грудьми; навмисне падіння заборонено.

**"Ланцюг"**. Гравців поділяють на 2 рівні команди й шикують посередині килима в шеренги обличчям одна до одної з інтервалами між учасниками 0,5 м у шаховому порядку (гравці однієї команди стоять між гравцями іншої).

За першим сигналом викладача гравці обох команд роблять крок уперед на вільні місця і суперники з'єднують руки, захопивши один одного попід лікті й утворивши "ланцюг" (гравці однієї команди обличчям в один бік, другої – в протилежний). Кисті рук з'єднують у борцівському захваті на грудях.

За другим сигналом кожна команда намагається протягом 1 хв. виштовхнути суперників за межі килима. Команда, якій це вдається, одержує бал.

Гру повторити 3-4 рази. Перемагає команда, яка набрала більше балів.

Правила: якщо "ланцюг" розірвався, гру припиняють і знову починають з центра, очко не нараховують жодній з команд; якщо гравець однієї команди упав, перемогу присуджують суперникам; якщо впали гравці обох команд, жодна з них не одержує очко, й гру знову починають з центра.

**"Хто впередіше?"**. Учасників поділяють на 2 рівні команди й шикують у шеренги обличчям одна до одної бі-

ля лінії, що проходить через центр килима так, щоб гравці однакових вагових категорій стояли напроти один одного. Інтервали між гравцями – 0,5 м.

За першим сигналом викладача учасники набирають положення упору лежачи, руки перед лінією і впираються правими плечима.

За другим сигналом кожен з гравців, переступаючи вперед ногами й руками, прагне виштовхнути суперника за лінію, позначену на відстані 2-3 м від середньої. Бал команді приносить гравець, якщо ступні суперника опинились за лінією. Гра триває 1-2 хв. Після цього спортсмени впираються лівими плечима й повторюють гру. Перемагає команда, яка набрала більше очок.

Гру повторюють 2-3 рази з кожного боку.

**"Скинй вершника"**. Гравців поділяють на 2 рівні команди. Кожна команда утворює пари – "кінй і "вершник". "Вершники" сідають на спини "коням" і команди шикуються з протилежних боків килима одна проти одної.

За сигналом учасники прямують до середини кола, і починається боротьба, мета якої стягти будь-кого з суперників з "коня", самому залишаючись у "сідлі".

Гра триває 2-3 хв. Перемагає команда, в якій більше залишиться "вершників".

Правила: якщо обидва "вершники" впали на килим, вони вибувають з гри; у боротьбу можна вступати з будь-яким "вершником"; заборонено штовхати й бити суперника, захоплювати його за пальці.

**"Верхи на слоні"**. Гравців поділяють на рівні команди по 6-7 чоловік у кожній. За жеребом одна команда стає "слоном"; один із гравців цієї команди стає спиною до стіни, другий (з цієї ж команди), нахилившись, обхоплює його за попереk, ховаючи голову під плече, третій – за попереk другого й ховає голову йому під плече і т.д. За сигналом гравці другої команди з розбігу роблять опорний стрибок, наскакуючи на "слона". Той, хто стрибнув на

"слона", не має права пересуватися вперед, триматись руками. Завдання першого – насакувати на "слона" якомога далі, щоб лишилося більше місця для інших гравців.

Коли всі учасники осідлають "слона", керівник відлічує 10 секунд, після чого "слон" обертається на 360°. Ті, що знаходяться на "слоні", прагнуть втриматися, не впасти. За того, хто впав, команда втрачає очко. Потім команди міняються ролями [5,7].

### **4.3. РОЗВИТОК ВИТРИВАЛОСТІ**

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

Тривалість роботи обмежується втомою, 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 захвату 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 прискорення-

ми; "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, вивираючи 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.

**"Естафета вершників"**. У цій грі партнерами можуть бути гравці лише однакової вагової категорії. Повторюючи її, вони мають мінятися ролями.

Гравців поділяють на 2 рівні команди, які в свою чергу утворюють пари – "коней і "вершників" – і шикуються в колони за лінією старту. На відстані 8-10 метрів кладуть манекен, за яким лежить набивний м'яч. "Вершник" сідає на спину "коня".

За сигналом "коні" з "вершниками" на спинах біжать до м'ячів, "вершники" піднімають їх, "коні" оббігають ма-

некен і повертаються до своїх команд, оббігають їх і прямують до манекена, де вершники кладуть м'яч на місце. Після цього "вершник" зістрибує з коня й обидва швидко фінішують, ставши позаду своєї команди. Наступна пара стартує лише тоді, коли обидва гравці перетнуть лінію старту. Перемагає команда, яка швидше закінчить естафету.

Гру повторити 2-3 рази.

Правила: якщо хтось із гравців упав, гру продовжують з того місця, де відбулось порушення правил; якщо "вершник" втратив м'яч, він, не злізаючи з "коня", повинен підняти його й продовжувати гру.

**"Стрибками й плазом"**. Дві команди розташовуються на протилежних сторонах килима в шеренгу у положенні присівши, руки на колінах. За сигналом усі гравці стрибками в присіді пересуваються до протилежного боку килима за лінію. Бал одержує команда, гравці якої швидше перейдуть на інший бік килима.

За другим сигналом гравці пересуваються в протилежний бік по-пластунському. І в цьому разі команда переможниця одержує одне очко. Гру повторюють 2-3 рази.

Правила: під час стрибків не дозволяють знімати руки з колін; при переповзанні не можна підніматися в положення партеру.

**"Гонка "тачок"**. Гравців поділяють на 2 команди, які в свою чергу, утворюють пари за ваговими категоріями.

Один з них – "тачка". Команди шикуються з протилежних сторін килима в колони по одному так, щоб гравці стояли парами. Перша пара стає у вихідне положення: один гравець набирає положення упору лежачи, другий бере його за гомілки і випрямляється. За сигналом "тачки" швидко пересуваються вперед за лінію старту суперників. Тут гравці міняються ролями й повертаються назад, передаючи естафету наступній парі. Перемагає команда, яка швидше закінчить гру. Гру повторюють 2-3 рази.

Правило: той, хто тримає ноги партнера, не повинен

їх відпускати. За порушення – штрафне очко.

**"Останній вибуває"**. Усі гравці одночасно стартують і біжать зовнішнім краєм кола килима для борців. Після кожних двох кіл з гри вибуває учасник, що перетнув лінію старту останнім. Якщо її перетнуть одночасно двоє гравців, вони продовжують біг. Перемагає той гравець, який залишиться одноосібним лідером.

**Варіанти:** 1. Та сама гра. Але суперники біжать по прямій лінії і назад. Останній вибуває. 2. Та сама гра, але учасники біжать з обтяженням (з набивним м'ячем, з обтяженим поясом або рюкзаком з вантажем).

**"Стрибуни"**. Гравців поділяють на команди (по 5-6 у кожній) і шикують у колони по одному за стартовою лінією (за краєм килима).

За сигналом усі гравці стають на одну й ту ж ногу, другу згинають назад у колінному суглобі. Зігнуту ногу захоплює рукою партнер, що стоїть позаду. У такому положенні всі починають стрибати до фінішу (до протилежного краю килима).

Перемагає команда, яка першою фінішує, не розірвавши захват, або з меншою кількістю помилок. Гру повторюють 3-4 рази.

### ***Вправи для розвитку спеціальної витривалості***

Спеціальну витривалість удосконалюють за рахунок навантаження, що студент одержує під час навчально-тренувального двобою, а також при закріпленні техніки боротьби (з відповідною інтенсивністю й обсягом).

Розвиткові спеціальної витривалості сприяє, застосування рівномірного, повторного, інтервального та перемінного методів. Останні два методи використовують у тій частині заняття, де навантаження найбільш інтенсивні. Після 3-5 хв. інтенсивної роботи роблять 1-2 хвилинний відпочинок або знижують інтенсивність.

Ефективні також: переходи під час навчально-тренувального або вільного двобою від спокійного темпу



до максимального (5-10-секундні прискорення атакуючих дій, що йдуть одна за одною, завдяки яким борець прагне досягти успіху) [2,3,7].

#### **4.4. 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 частину 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.

### ***Спеціальні вправи для розвитку швидкісних якостей***

1. Імітаційні вправи:

а) імітація вивчених прийомів у стійці та партері;

б) імітація повороту спиною до партнера для кидків через спину (без нахилу) в різних варіантах положення ніг

під час повороту;

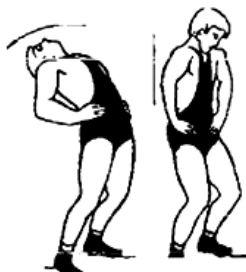


в) та сама вправа але з нахилом уперед (без падіння);

г) імітація кидків через спину з падінням;

д) виконання всіх описаних вправ (з сильним згинанням ніг на початку повороту та швидким їх випрямленням під час нахилу і падання (для кидків з низької стійки або проти суперника, невеликого на зріст);

є) в.п. – ноги на ширині плечей, руки на поясі, голова й плечі –опущені. Різко прогнутися, закидаючи голову назад.



2. Вправи з партнером (виконання окремих елементів техніки на швидкість); вправи на випередження, виконання зустрічних і повторних атак; повороти спиною до партнера для кидка через спину із захватом шиї та плеча; піднімання партнера із взаємного захвату, за тулуб з рукою.

Для розвитку швидкості застосовують загально розвиваючі та спеціально-підготовчі вправи, а також використовують різноманітні технічні дії.

### *Спеціально-підготовчі вправи*

1. Стоячи на килимі на колінах по колу – кидки один одному набивних м'ячів в швидкому темпі. В колі знаходяться одночасно 2-3 м'ячі. Кидати м'яч можна будь-якому учаснику без всякої черги. Тому ніхто не знає звідкіля прилетить м'яч. Його необхідно піймати і відразу відправити комусь із партнерів, тому що може виникнути таке положення, коли за одним м'ячем моментально полетить другий. Вправа потребує особливої уваги, швидкості рухової реакції і прояву швидкісно-силових зусиль.

**Ускладнення:** 1. Збільшують кількість і вагу набивних м'ячів. Виконувати вправи потрібно не більше 5-6 хв.  
2. Гра на килимі з набивними м'ячами. З кожної сторони килиму (за його межами на доріжці навколо килиму) накреслений квадрат (ворота) розміром 1×1 метра. Учасники діляться на дві команди: кожний з гравців повинен занести м'яч в ворота (доторкнутись м'ячем накресленого квадрату). Час гри регулюється тренером. Як тільки гравці почнуть втомлюватись, гру потрібно перервати або зробити замір. По килиму переміщуються, не піднімаючись на ноги в стійку (на колінах навприсядки, поперемінно зі ступні на коліно).

М'яч можна забирати силою. Вийшовши за межі килиму рахується "поза грою".

У залежності від поставлених завдань правила гри можуть змінюватись тренером.

3. Швидкісний біг з обтяженням на дистанції 20-25 м за сигналом (дотик з сторони спини). Обтяження не повинно перевищувати 30 % власної ваги.

4. Швидкісне лазіння по канату (з допомогою ніг і без допомоги ніг).

5. Стоячи в парі, один позаду другого на відстані витягнутих рук, доторкуючись пальцями спини того, хто стоїть попереду. Той, хто стоїть позаду, забирає руки зі спини партнера.

Партнер, що стоїть попереду, відчувши, що руки партнера не доторкаються спину повинен зробити швидкий ривок вперед, втікаючи від утримання. Але перед цим партнер, що стоїть позаду, робить декілька обманних дій, забираючи зі спину партнера по чергово то одну, то другу руку, на що попереду стоячий партнер не повинен реагувати рухами.

**Ускладнення:** відстань між партнерами скорочують; борці виконують вправи в партері.

6. Кидки тренувального манекена в максимальному темпі на протязі 30 секунд (імітація – добре засвоєння прийому).

### **Технічні дії**

1. Борець вільно захоплює легшого по вазі партнера і проводить добре засвоєний прийом, збільшуючи темп до максимального,

2. Борці удосконалюють захист і контрприйоми:

а) атакуючий із положення вільного захисту за дві кисті переводить партнера в партер захватом за одну руку; той повинен встигнути провести захист або контрприйом (він не знає, за яку руку і в яку сторону атакуючий буде проводити прийом);

б) атакуючий із положення вільного захвату партнера за дві кисті виконує "вертушку"; партнер повинен встигнути провести захист або контрприйом (він не знає, за яку руку буде проводитися прийом);

в) атакуючий із положення вільного захвату за кисть переводить партнера в партер захватом за одну руку або виконує "вертушку"; партнер повинен встигнути провести захист або контрприйом (він не знає, який з двох прийомів буде проводитись);

г) те ж, що і в попередній вправі, але атакуючий виконує прийом із положення захвату за дві кисті (партнер не знає, який з двох прийомів буде проводитися і в яку сторону).

**Ускладнення:** вправи виконуються в русі на килимі

із закритими очима.

3. Борці виконують короточасні (1-2 хв.) сутички за завданням:

а) одному з борців дається завдання: використовуючи обманні рухи, виконувати в дві сторони з максимальною швидкістю конкретний прийом; його партнер повинен проводити тільки захист і контрприйоми (ні один із борців не знає, яке завдання отримав його партнер);

б) кожний борець отримує завдання провести сутичку в максимальному темпі;

в) більш сильніший фізично, але повільний борець отримує завдання провести сутичку з партнером, який володіє високими швидкісними якостями.

### *Ігри для розвитку швидкості*

**"Жабка-стрекоутуха"**. Усі гравці в колі килима набирають положення присіду, упираючись руками в килим попереду. Так само, але за межами килима розташовуються двоє ведучих. За сигналом ведучі по черзі поштовхом рук і ніг ("жабою") встрибують у коло килима й намагаються поквацивати будь-кого з гравців, які тікають від них. Поквацаний гравець стає новою "жабою" і ловить інших гравців. Перемагає той, кого по квацали останнім.

Гру повторити 2-3 рази.

Правила: під час гри нікому не дозволяють сидіти; піднявши руки від килима; пересуватися вперед і назад можна тільки поштовхом двох ніг; кожного наступного разу гру починають нові ведучі.

**"Наздожени суперника"**. Гравців поділяють на 2 команди, й вони утворюють кола (зовнішнє і внутрішнє), стоячи обличчям один до одного. Гравці зовнішнього кола рухаються приставним кроком або стрибками в один бік, внутрішнього – в інший.

За сигналом гравці зовнішнього кола розбігаються, а внутрішнього – наздоганяють їх протягом 30 с. Квацати можна лише того, хто стояв у колі навпроти. Поквацавши,

борець швидко виконує вказаний прийом у стійці чи в партері. За кожного покладеного гравця команди нараховують очко. Після цього гравці міняються ролями, і гру повторюють. Виграє команда, яка набрала більше очок.

Правила: гравець, якого поквацили, не заважає проводити прийом; початківці в стійці виконують лише першу частину прийому.

**"Заволодій м'ячем"**. Гравців шикують уздовж стартової лінії в одну шеренгу за краєм килима. За ними на відстані 2-3 м стає ведучий з набивним м'ячем у руках (масою 1-2 кг). Починаючи гру, він кидає м'яч з-за голови вперед через гравців, всі стрімко біжать до місця приземлення м'яча, прагнучи заволодіти ним (обхопити й притиснути до себе), а потім гравець, якому вдається заволодіти м'ячем, прагне повернутися з ним, долаючи перешкоди, які чинять інші гравці, на своє місце. Той, хто виконав вправу, стає ведучим, і гру повторюють. Переможцем стає той учасник, який більше разів був ведучим.

Правила: під час боротьби за м'яч дозволяють і захвати тулуба. У цьому випадку, якщо протягом 15 секунд ніхто з гравців заволодіти м'ячем не зміг, ведучим стає той, хто втримав його в себе.

**"Наступи на ногу"**. Гравців поділяють на пари й розташовують довільно на килимі. Учасники стають один навпроти одного й кладуть руки на плечі один одному.

За сигналом керівника кожен гравець, переступаючи в різні сторони, прагне наступити на ступню суперника й не дати зробити те саме йому.

Гра триває 20-30 секунд перемагає той, хто більше разів виконав завдання. Повторюють її 3-4 рази.

Правила: руки з плечей не опускають; підрахунок ведуть самі гравці.

**"Біг "раків"**. Гравців поділяють на 3-4 команди по 5-6 учасників у кожній і шикують шеренгами за стартовою лінією біля краю килима. Місце повороту – протилежний

край килима. Правофлангові набирають положення упору сидячи, зігнувши ноги.

За сигналом керівника правофлангові гравці, переставляючи руки й ноги, стрімко пересуваються до протилежного краю килима, торкаються його рукою, встають, біжать до своїх команд і торкаються рукою плеча партнера, що стоїть у вихідному положенні, після чого той стартує і повторює те саме. Перемагає команда, останній гравець якої першим перетнув лінію старту.

Гру повторюють 3-4 рази.

Правила: за передчасний старт команда одержує штрафний бал; якщо гравець не торкнувся протилежного краю килима, команді нараховують штрафний бал.

**"Не відпусти руку"**. Гравців поділяють на 3-4 команди. Креслять дві лінії на відстані 15-20 м одна від одної. За лінією старт шикують команди в колони по одному (інтервал 2-3 метри), а напроти кожної команди на другій лінії кладуть набивний м'яч (прапорець, манекен).

За сигналом направляючі біжать до лінії повороту, оббігають м'ячі й повертаються до своєї команди. Наступні беруть за руку других товаришів по команді й біжать до м'яча уже парами, тримаючись за руки. Там роблять те саме й повертаються до своєї команди, де до них приєднуються треті гравці і т.д. Гра завершується, коли фінішують усі гравці,

Перемагає команда, яка раніше за всіх закінчить біг без порушення правил.

Гру повторити 2-3 рази.

Правила: команда, що розірвала захват, вибуває з гри; наступний гравець не має права виходити за лінію старту, поки його руку не візьме попередній учасник; повторюючи гру, фланги колон міняють місцями.

**"Естафета стрибками"**. Гравців поділяють на 3-4 команди й шикують у колони по одному за краєм килима. Інтервали між ними – 2-3 метри. На відстані 10 метрів пе-



ред кожною з них кладуть по набивному м'ячу. Направляючі затискують між ногами (вище колін) набивний м'яч. Потім за сигналом стрибають на двох ногах до покладеного набивного м'яча й повертаються назад, передають затиснутий між ногами м'яч руками наступному гравцеві й стають у кінець колони. Те саме робить другий і т.д. Виграє команда, яка швидше закінчить гру. Гру повторити 2-3 рази.

Правило: якщо м'яч упав, його знову затискують ногами й продовжують гру.

**"3 переповзанням і перекиданням"**. Учасників поділяють на кілька рівних команд, які шикуються у колони по одному за стартовою лінією (біля краю килима), інтервал – 2-3 метри, дистанція між гравцями – випрямлена вперед рука, ноги – нарізно, якомога ширше. Перед кожною командою на середині килима лежить манекен (упоперек), лінія повороту – протилежний край килима.

За сигналом керівника той, хто стоїть останнім у команді, нахиляється і проповзає між ногами всіх гравців, встає і стрімко біжить до манекена, робить через нього високо-далекий перекид, підбігає до краю килима, торкається його рукою і біжить назад, знову виконує високо-далекий перекид, підбігає до команди й стає попереду. Той, хто прибіг перший, дістає стільки очок, скільки грає команд, другий – на очко менше і т.д. Після цього за сигналом стартують інші учасники, потім треті й т.д. Виграє команда, яка набере найбільшу кількість очок.

Гру повторити 2-3 рази.

**"Довга лоза"**. Учасників поділяють на кілька рівних команд по 4-5 чоловік у кожній, позначають лінії старту та фінішу й шикують гравців в колони по одному інтервал між ними 2-3 метри.

За першим сигналом направляючі роблять 4 широкі кроки вперед і набирають положення випаду (одну ногу згинають у коліні й виставляють уперед, руками опирають-

ся на стегно, голову нахилиють уперед). За другим сигналом наступні гравці біжать і перестрибують через перших, спираючись руками на їхні плечі. Перестрибнувши, вони ступають 3-4 кроки вперед і стають у те ж положення, в якому стоїть перший і так один через одного стрибають усі гравці команд.

Перемагає команда, останній учасник якої фінішує першим. Повторити 3-4 рази.

**Правила:** невдалий стрибок повторюють; наступний гравець починає бігти тоді, коли попередній став у положення випаду.

**"Гонка м'ячів".** Учасників поділяють на 2 або більше команд (по 5-6 чоловік у кожній) і шикують у колони по одному за краєм килима. Інтервали між ними 2-3 метри на протилежному йому краю навпроти кожної команди позначають поворот. Перед направляючим на килимі кладуть набивні м'ячі.

Правило: штовхати м'яч можна тільки головою.

**"Втримайся в сідлі".** Гравці поділяють на пари за ваговими категоріями. Кожна пара довільно розташовується на килимі. Один з гравців – "кінь", другий – "вершник". "Кінь" набирає положення високого партеру, "вершник" сідає йому на спину. "Кінь" різкими рухами тулуба (без зміни положення рук і ніг) намагається скинути "вершника" з себе, а той втриматися в сідлі". "Вершник" стискує "коня" ногами обхоплює тулуб руками (за шию не захоплювати).

Гра триває 20-30 секунд, потім гравці міняються ролями. Кому за визначений час вдається скинути "вершника", той дістає очко.

Гру повторити 2-3 рази. Перемагає той, хто набрав більше очок. Гру можна проводити як командну.

**"Футбол "раків".** Учасників поділяють на 2 або 4 команди (по 5-6 гравців у кожній). На протилежних сторонах килима кладуть по два набивні м'ячі на відстані 1,5 -2

метри один від одного, утворюючи ворота. Один гравець призначається воротарем, інші – польові гравці. У центрі килима – набивний м'яч.

Гравці шикуються в одну шеренгу біля своїх воріт і стають у положення упору сидячи позаду. Воротар теж у цьому положенні.

За сигналом гравці обох команд кидаються вперед до центра килима, швидко перебираючи руками й ногами, заволодівають м'ячем і передають його ногами один одному, намагаючись підійти ближче до воріт суперника й забити гол. Суперники заважають це зробити, перехоплюють м'яч і, в свою чергу, атакують ворота. Гра триває 5-6 хв. Перемагає команда, яка забила більше голів [2,7].

#### **4.5. 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 здрібнює 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 поперек);

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.

***Комплекс спеціальних вправ для розвитку гнучкості і укріплення м'язів хребта***

1. Нахил голови вперед, назад і в сторони. Поворот голови в сторони. Колові рухи головою. Рухи виконувати поступово, зі свідомим напруженням м'язів-антагоністів, а також в максимально-швидкому темпі без навмисною напруження м'язів-антагоністів.

2. Нахил тулуба вперед і в сторони. Прогинання, повороти і колові рухи тулубом.

3. Колові рухи тазом. Рух тазом вперед, назад, в сторони.

4. Опираючись на килим руками, із широко розставленими ногами (зігнувшись), згинання шиї вперед, назад, в сторони і колові рухи.

5. Приймаючи положення "моста", рухи вперед і назад, без поворотів і з поворотами голови в сторони (з допомогою і без допомоги рук).

6. Виходи з "мосту" в положення висіду на стегні і забіганням до упору чолом і ногами в килим (без партнера).

7. Із упору головою і руками в килим, забігання ногами навколо голови вліво і вправо.

8. Перевороти з "моста" через голову, тримаючись за ноги партнера і самостійно.

9. Вставання на "міст" із положень:

а) стоячи спиною до стіни – з допомогою послідовної опори рук до стіни;

б) з послідовною опорою на руки і чолом при допомозі двох партнерів, підтримуваних за попереки і під лопатки (при навчанні не рекомендується підтримувати борця за руки, так як це ускладнює виконання вправи);

в) те ж при допомозі партнера підтримуючого рукою під спину;

г) з послідовною опорою на руки і чоло самостійно;

д) з одночасною опорою на передпліччя і чоло самостійно.

10. Самостійні падіння назад з подальшим поворотом на живіт, не торкаючись головою килима.

11. Те ж з дотиком головою килима (через напівміст). Вправи з 1-ї по 5-ту використовувати на кожному занятті з самого початку навчання боротьбі.

Поступово в заняття потрібно включати більш складні вправи.

Щоб запобігти сильному приливу крові до голови і розтягненню м'язів шиї, рухи в упорі ногами і головою в килим зігнувшись і рухи на "мости" спочатку виконувати не більше 10 разів. При помірному напруженні м'язів, з кожним заняттям дозування вправ збільшується на 1-2 рази. В цілому потрібно робити 20-25 рухів. Перші 10 рухів потрібно робити з невеликим напруженням м'язів, потім напруження поступово збільшувати, а останні рухи виконувати з максимальним зусиллям.

Після 3-х місяців занять, коли зміцняться м'язи шиї і спини, потрібно переходити до вивчення вправ пов'язаних з вставанням на "міст" зі стійки (вправи 9-11). Така послідовність засвоєння спеціальних вправ запобігає можливос-

ті пошкодженнь м'язів шиї.

У процесі удосконалення широко використовується змагальний метод (хто краще виконає вправу, хто швидше зробить 10 переворотів через голову з "моста", чи 5 забігань ногами навколо голови і т. ін.).

Рівень гнучкості хребта на розгинання визначається шляхом контрольних вимірів відстані між долонями і п'ятами в положенні гімнастичного моста в максимально прогнутому положенні. Рівень гнучкості хребта на згинання визначається тестом: нахил вперед з положення сидячи.

Розвиток гнучкості відбувається дуже повільно, бо не можна застосовувати багато вправ па одному уроці. Зв'язки швидко втомлюються, настає відчуття болю. Отже, для розвитку гнучкості рекомендується виконувати невелику кількість вправ, але при частому їх повторенні. Вправи на гнучкість слід систематично повторювати, бо ця якість швидко втрачається.

Кожну вправу на гнучкість треба повторювати кілька разів до відчуття втоми.

### *Ігри для розвитку гнучкості*

**"Міст і "трикутник"**. Гравців двох команд шикують у колони по одному за краєм килима, інтервал між ними – 3-4 метри. Перед командами посеред килима і за 1 метр до його краю креслять два кола діаметром 1 метр. За сигналом направляючі стрімко біжать до першого кола, набирають положення борцівського мосту. У цей момент уперед кидаються гравці, що стояли в колоні другими, пролізають під мостом, біжать у дальнє коло й стають у ньому в положенні "трикутник" (упор головою й ступнями в килим). Перший учасник будь-яким способом піднімається з мосту, біжить у дальнє коло й пролазить між головою та ногами партнера. Після нього обидва гравці, взявшись за руки, біжать до своєї команди. Тільки-но вони перетнуть лінію старту, вперед почергово вибігають інші двоє гравців, а ті, хто прибіг, стають у кінець колони. І так,

поки всі пари виконують завдання; потім гру повторюють удруге, причому гравці міняються ролями. Перемагає команда, яка першою закінчила гру. Гру повторити 2-3 рази.

**"Рухливий міст"**. Учасників поділяють на 3-4 рівні команди й шикують біля краю килима в колони по одному обличчям до центра. Інтервал між командами – 2-3 метри. Перед колонами на відстані 3-4 метри креслять лінію повороту. Направляючі стають у положення борцівського мосту головою до лінії.

За сигналом гравці, перебираючи руками і ногами та підносячи й ставлячи голову чолом на килим, просуваються до лінії повороту і звідти прямують до фінішу. Тільки-но голова першого учасника перетне лінію старту, стартує другий і т.д. перемагає команда, яка швидше подолає етапи естафети. Гру повторити 2-3 рази.

Правило: пересуватися можна лише в положенні борцівського мосту, не піднімаючись в положення гімнастичного.

**"Естафета з переворотами"**. Цю гру можна проводити з добре підготовленими гравцями.

Гравців поділяють на 3-4 команди по 4-5 гравців у кожній і шикують у шеренги на площі килима, розмикаючи їх на випрямлені руки. Дистанція між шеренгами - 2 метри.

За першим сигналом керівника всі гравці стають у високий партер. За другим сигналом правофланговий кожної команди підхоплюється, підбігає до другого учасника, і присідаючи збоку, захоплює тулуб партнера двома руками хватом знизу, лягає грудьми йому на спину, й відштовхуючись двома ногами, робить спершу переворот уперед до упору ногами в килим, а потім поштовхом ніг переворот назад у вихідне положення. Після цього він перестрибує через нього й те саме виконує з наступним партнером і т.д. Тільки-но перший гравець перестрибне через другого, той пересувається вбік на його місце, і так кожен з наступних борців. Гравець, який розпочав вправу, перестрибнувши



через останнього, стає в партер на його місце, а в цю ж мить підхоплюється другий гравець і робить те саме.

Перемагає команда, гравці якої швидше опиняться на своїх місцях (як на початку гри).

Гру повторити 2-3 рази.

Правила: якщо під час переверотів нижній гравець впаде, верхній повторює вправу ще раз і, незалежно від правильності виконання, продовжує гру. За передчасний старт гравця команда одержує штрафний бал.

**"Естафета "раків"**. Гравців поділяють на 3-4 рівні команди й шикують за лінією старту в колони по одному біля краю килима. Направляючі набирають положення упору сидячи позаду.

За сигналом, піднявши з килима таз і переставляючи руки і ноги, зони просуваються до протилежного краю килима, там повертають і, рухаючись назад, фінішують. Тільки-но перший гравець перетне лінію старту, вправу починає другий. Перемагає команда, гравці якої швидше подолають етапи естафети й зроблять менше помилок. Виконати 2-3 рази.

Правило: якщо гравець торкнувся килима тазом, команді нараховують штрафний бал.

**"Поклади й підніми м'яч"**. Гравців поділяють на 2 або кілька рівних команд і шикують до колони по одному за краєм килима. В кожного направляючого в руках набивний м'яч.

За сигналом керівника перші гравці біжать по прямій на протилежний бік килима до того місця, де стикаються край килима зі стінкою, кладуть м'ячі на килим, біля стінки, повертаються до неї спиною і, переставляючи по ній руки, стають на борцівський міст. Узявши в руки м'яч, штовхаються ним об стінку і таким чином встають з моста. Випрямившись, стрімко повертаються до своєї команди й передають м'яч наступному гравцеві, який виконує те саме завдання. Другий передає м'яч третьому і т.д., аж доки всі

учасники пройдуть етапи естафети. Перемагає команда, перший гравець якої швидше за інших підніме м'яч над головою. Виконати 2-3 рази [1,4,7].

#### **4.6. 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***

З-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 двобой команди, які в попередніх зустрічах перемогли, а також розігрують третє місце між переможеними.

***"Захопити руки партнера"***. Учасників поділяють

на пари за ваговими категоріями. Завдання – хто більше разів захопить обидві руки партнера; за зап'ястя протягом 1-2 хв. Перемагає гравець, якому вдалося це більше разів. Гра відбувається при активному опорі.

**"Боротьба ногами"**. Учасників поділяють на пари за ваговими категоріями. Борці лягають спиною на килим головами в різні сторони, притиснувшись однойменними плечима, захопивши один одного під руки й поклавши долоні цих рук собі на груди. Вільні руки лежать долонями на килимі.

За першим сигналом суперники піднімають уперед ближчі ноги, упираючись п'ятками одна в одну. За другим сигналом кожен намагається швидким рухом ноги назад перевернути суперника або змусити його встати на ноги. Гра триває 2-3 хв., після чого суперники міняються місцями, продовжуючи боротьбу іншими ногами. Перемагає гравець, який за визначений час більше разів переверне суперника.

Гру можна проводити як командну.

Правила: не розпускати захват; вільні руки з килима не піднімати.

**"Сісти й покласти"**. Гравців поділяють на пари або на 2 рівні команди за ваговими категоріями, розташовуються на площі килима довільно.

Суперники лягають спиною на килим головами в різні сторони, притиснувшись боком один до одного (таз одного знаходиться на рівні таза другого), руки – вниз.

За сигналом керівника гравці мають швидко сісти й, захопивши один одного будь-яким способом, покласти суперника на лопатки або поставити в положення борцівського мосту протягом 10-15 с. Той, кому це вдалося, одержує очко. Потім гравці міняються місцями й продовжують гру. Гру повторити 4-5 разів з кожного боку. Перемагає гравець або команда, які набрали більше очок.

Правило: якщо до сигналу зупинки гри жодному з

гравців не вдалося виконати завдання, очко нікому не нарахують [2,7].

#### **4.7. 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 старту 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 економічність 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 за-

здалегідь 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 [1,5].

## **5. ОСНОВНІ ПРАВИЛА ТЕХНІКИ БЕЗПЕКИ НА ЗАНЯТТЯХ З ВІЛЬНОЇ БОРОТЬБИ**

### **I. Загальні вимоги безпеки**

- до початку занять необхідно перевірити щільність стулювання частин килима, туго натягнути покриш-

ку, добре її закріпити і обкласти килим м'якою доріжкою. Це обереже від розтягування зв'язок суглобів рук і ніг, а також усуне можливість отримання різних ударів при падінні за килим.;

- тренер-викладач повинен навчити студентів обов'язковому прояву пошани, взаємноввічливості, щирості, скромності для створення відповідної духовної атмосфери під час занять, довести до студентів, що освоєння техніки безпеки припускає не лише уміння м'яко падати самому, але і дбайливо відноситися до суперника;
- у спортивному залі мають бути вогнегасники і аптечка, укомплектована необхідними медикаментами і перев'язувальними засобами для надання першої допомоги потерпілим.

## **II. Вимоги безпеки перед початком практичних занять**

Причини, що викликають травми при заняттях вільною боротьбою можна розділити на наступні групи:

- несправне устаткування;
- невідповідний спортінвентар і костюм;
- недотримання гігієнічних правил;
- недисциплінованість студентів.

Для усунення цих причин тренер-викладач повинен:

- перевірити щільність стулювання частин килима, туго натягнути покришку, добре її закріпити і обкласти килим м'якою доріжкою і т.д.
- своєчасно міняти забруднені покришки, провітрювати зал, не проводити занять при температурі нижче  $-10^{\circ}$  і вище  $+30^{\circ}$ ;
- не допускати на заняття в брудному костюмі, з не обстриженими нігтями, з шкірними захворюваннями;
- не допускати до занять студентів в тренувальних брюках. Студенти повинні обов'язково мати труси,

плавки, взуття без твердих рантів. Це попередить удари і подряпини;

- попереджати, що за 1,5 години до початку занять не рекомендується приймати багато їжі і пити багато рідини;
- число студентів має бути не більше 16 чоловік на одного викладача.

### **III. Вимоги безпеки під час практичних занять**

- до вивчення складних і складних прийомів добре фізично підготувати студентів загальнорозвиваючими підготовчими і спеціальними вправами (навчити правильно падати; робити "міст"; зміцнити зв'язки і суглоби; виховувати силу, швидкість і т.д.);
- навчати студентів посильним для них прийомам, не давати надмірного фізичного навантаження, обережно і поступово підводити студентів до змагань. Це запобіжить важким травмам, які можуть статися при навчанні важким вправам без достатньої підготовки;
- при вивченні прийомів допускати на килим не усю групу, а таку кількість учнів, яке може там вільно розміститися з розрахунку на одну пару: для прийомів в партері – 6-9 м<sup>2</sup>; для прийомів в стійці – 9-12 м<sup>2</sup>; для сутички в партері – 12-18 м<sup>2</sup>; для сутички в стійці – 36 м<sup>2</sup>. Під час занять на килимі декількох пар студенти мають бути розміщені на килимі так, щоб рухи усіх пар були спрямовані від центру;
- вимагати від учнів, щоб вони виконували тільки заздалегідь обумовлені рухи;
- не дозволяти схрещувати пальці своїх рук при захваті;
- не дозволяти виставляти руки для упору об килим при падінні;
- не допускати застосування заборонених прийомів, не допускати у вільній сутичці зайвій гарячості;

- не допускати зайвого зганяння ваги, що може завдати збитку здоров'ю;
- не дозволяти спроби сильного опору, не допускати тренування з партнером, що різниться у вазі більш ніж на одну вагову категорію;
- під час занять забороняються всякі порушення дисципліни: не дозволяти входити в зал і на килим без дозволу тренера-викладача, вимагати виконання усіх своїх вказівок, не дозволяти грубість в стосунках до партнера, несерйозне жартівливе відношення до вивчення техніки і тренування і т.д.
- заняття здійснюються тільки під керівництвом тренера-викладача.

***Тренування по вільній боротьбі містять ряд особливостей, пов'язаних із застосуванням специфічної техніки:***

- зв'язки гомілковостопного і колінного суглобів витримують дуже велике навантаження;
- вивчення і тренування кидків пов'язані з виключно швидким і сильним падінням спиною або боком на килим, при яких використання "моста" майже неможливо, оскільки ноги борця, що падає, не можуть отримати опору на килимі і уся тяжкість його тіла прямує на голову і тулуб;
- вивчення і тренування кидків з опудалом або мішком дуже обмежені, оскільки це не дає можливості виконувати складно координовані рухи ногами і захоплення за ноги, внаслідок чого майже усі прийоми необхідно виконувати з партнером;
- багато прийомів в стійці пов'язано з їх виконанням стоячи на одній нозі при активному русі іншої ноги, тулуба і рук.

### ***Спеціальні вимоги***

Необхідно проводити підготовчі і спеціальні вправи

борця:

- вправи на спеціальну координацію рухів в цілях опанування прийомів кидків;
- спеціальні вправи для опанування способів правильного падіння з метою самострахування;
- вправи для зміцнення зв'язок гомілковостопного і колінного суглобів;
- вправи в рівновазі на одній нозі. Ці вправи слід включати в підготовчий розділ занять, незалежно від періоду навчання;
- вивчення прийомів вільної боротьби на перших заняттях починається в положенні партеру з переворотів, паралельно в стійці вивчається координація руху кидків з партнером, без падіння на килим.

#### **IV. Вимоги безпеки у аварійних ситуаціях**

- при виникненні пожежі в спортивному залі негайно припинити заняття, евакуювати студентів із залу, повідомити про пожежу в найближчу пожежну частину і приступити до ліквідації вогню за допомогою первинних засобів пожежогасінні.
- при отриманні студентом травми негайно надати йому першу допомогу, повідомити про те, що сталося адміністрацію вузу і батькам; при необхідності доставити потерпілого в найближчу лікарню.

#### **V. Вимоги безпеки після закінчення занять**

- організовано вивести студентів з місця проведення заняття;
- провести ретельний огляд місця проведення заняття, вимкнути освітлення, закрити на ключ усі підсобні приміщення і спортзал;
- довести до відома завідувача спортивною спорудою про усі недоліки, виявлені в ході забезпечення освітнього процесу[1,2,7,8].

## ГЛОСАРІЙ

**Активна боротьба** – комплекс дій спортсменів в сутичці, що характеризується різними прийомами, при цьому, перевага віддається атаці.

**Арбітр** – головний суддя і один з членів суддівської колегії, який обслуговує сутичку в межах килима.

**Боковий суддя** – суддя, який обслуговує сутичку за межами килима, виставляючи борцям відповідні бали. Боковий суддя працює в парі з головним суддею, є членом суддівської колегії та зазначає в протоколі сутички все проведені прийоми.

**Боротьба в партері** – положення під час сутички, коли один або обидва спортсмени знаходяться в стійці партеру (стоячи на колінах і впираючись в килим руками).

**Боротьба стоячи** – положення під час сутички, коли обидва спортсмени знаходяться в стійці (торкаються килима тільки ступнями) і застосовують дозволені правилами прийоми (кидки, переклади, звалювання) а також захищаються від них.

**Вільна боротьба** – один з видів спортивної боротьби, який є міжнародним і проводиться на м'якому килимі. Мета змагань з вільної боротьби – притиснути противника лопатками до килима. За правилами вільної боротьби дозволені захват ніг і дії ногами, заборонені задушливі захват і больові прийоми. Спортивна форма – борцівське трико, борцівські черевики.

**Гачок** – один із способів з'єднання кистей, в якому всі пальці рук взаємно переплітаються в зігнутому положенні.

**Груба боротьба** – застосування спортсменом небезпечних дій і прийомів, які можуть привести до травмування супротивника.

**Захват ближньої руки або ноги** – захват, що виконується в партері з позиції збоку, спрямоване на руку або ногу суперника, яка розташована ближче до спортсмена,

який атакує.

**Захват далекої руки або ноги** – захват, що виконується в партері з позиції збоку, спрямоване на руку або ногу суперника, яка розташована далі від спортсмена, який атакує.

**Захват важелем** – захват, що виконується в партері, який може бути проведений двома способами: 1 – захват плеча і шиї, який виконується з позиції збоку-ззаду – спортсмен проводить захват з-під різнойменного плеча власної руки, яка накладена на шию суперника; 2 – захват руки – проводиться різнойменною рукою за передпліччя зверху, а іншою рукою за власне передпліччя з-під руки суперника.

**Захват шиї з-під плеча** – захват, виконуючи яке, однойменна рука підкладається під плече суперника і з'єднується на шиї з своєю другою рукою. Захват шиї з-під обох плечей застосовується в позиції ззаду-збоку в партері, і виконується шляхом підкладання обох рук спортсмена під обидва плеча суперника, з подальшим з'єднанням власних рук на його шиї.

**Захвати** – дії, що виконуються руками, завдяки яким спортсмен здатний утримувати будь-яку частину тіла суперника, проводячи атаку або захищаючись. Зворотні захвати – нестандартні захвати руками. Проводяться, якщо спортсмен знаходиться в положенні спиною до голови суперника або грудьми до ніг суперника.

**Зачеп** – один з рухів ногою, виконуючи яке, спортсмен утримує або тягне до себе (від себе в бік) певну частину тіла суперника. Зачеп проводиться гомілкою або стопою зігнутої ноги і може бути як основним, так і допоміжним елементом прийому в боротьбі.

**Ключ** – захват, виконуючи який, спортсмен затискає однойменне плече суперника між власним плечем і передпліччям, накладаючи кисть на спину.

**Міст** – основне положення, в якому спортсмен про-

гинається, щоб впертися в килим лобовою частиною голови, одночасно розставляючи ступні на ширину плечей.

**Напівміст** – основне положення, в якому спортсмен, встав в позицію моста, торкається до килима боком або плечем.

**Національна боротьба** – різні види спортивної боротьби, які існують в культурі окремих національностей і народностей, згідно зі своїми особливим, відмінним від міжнародних видів боротьби, правилами. Правила таких видів боротьби передаються з покоління в покоління з використанням національних звичаїв.

**Обвив** – одне з рухів ногою, виконуючи яке, спортсмен утримує або тягне до себе (від себе в бік) ногу суперника, застосовуючи одночасний зачіп гомілкою і стопою. Обвив може бути як основним, так і допоміжним елементом прийому в боротьбі.

**Одноименний захват** – захват, що виконується правою рукою, і спрямований на утримання правої руки або ноги суперника (або виконується лівою рукою, і спрямований на утримання лівої руки або ноги суперника).

**Основні положення** – позиції тіла спортсмена, які він приймає в процесі сутички. До основних положень відносяться – стійка, партер, міст, напівміст і положення лежачи.

**Пасивна боротьба** – особлива тактика спортсмена в сутичці, коли він виключно захищається, не переходячи в напад. За таку боротьбу застосовується покарання попередженням.

**Підніжка** – один з рухів ногою, виконуючи який, спортсмен підставляє її до тіла суперника в похилому положенні, таким чином, щоб задня або бічна частина його гомілки торкалася до однієї або обох ніг суперника. Підніжка може бути як основним, так і допоміжним елементом прийому в боротьбі.

**Підсікання** – один з рухів ногою, виконуючи який,



спортсмен підбиває підошовною частиною власної стопи ногу суперника. Підсікання може бути як основним, так і допоміжним елементом прийому в боротьбі.

**Підхоплення** – один з рухів ногою, виконуючи який, спортсмен штовхає задньою частиною стегна ногу або обидві ноги суперника, спрямовуючи їх назад і вгору. Підхоплення може бути як основним, так і допоміжним елементом прийому в боротьбі.

**Положення лежачи** – основне положення, в якому спортсмен торкається до килима будь-якою частиною тіла.

**Різнойменний захват** – захват, що виконується правою рукою, і спрямований на утримання лівої руки або ноги суперника (або виконується лівою рукою, і спрямований на утримання правої руки або ноги суперника).

**Стійка** – основне положення, в якому спортсмен стоїть на ногах.

**Схресний захват** – захват, під час виконання якого кінцівки спортсмена, якого атакують, схрещені між собою.

**Техніка боротьби** – загальне число дій спортсмена, які він застосовує в рамках правил боротьби, для того щоб досягти перемоги в сутичці. Розділи техніки боротьби – загальне число технічних дій, які пов'язані з характеристиками їх виконання в положенні стоячи, або в положенні партеру (лежачи). Техніка боротьби в стійці – перелік прийомів, які виконуються в положенні стоячи. Техніка боротьби в партері – перелік прийомів, які виконуються в положенні партеру.

**Фіктивна боротьба** – спроба спортсменів обдурити суддів, ведучи неспортивну боротьбу. У фіктивній боротьбі спортсмени, попередньо домовившись між собою про результат, створюють видимість ведення сутички. Фіктивна боротьба – це грубе порушення правил, покаранням за яке є зняття зі змагань.

## ВИСНОВОК

Метою фізичної освіти є задоволення об'єктивної потреби людини в придбанні спеціальних знань, умінь і навичок в процесі його розвитку. Фізична освіта являє собою безперервний процес виховання гармонійно розвинутої особистості, формування її фізичного, інтелектуального і духовного потенціалу. У коло обов'язків кожного фахівця, який працює в сфері фізичної культури, входить робота, спрямована на збереження і зміцнення здоров'я молоді, формування потреби у фізичному вдосконаленні і здоровий спосіб життя.

Феномен спорту є узагальненою категорією діяльності людини, що історично склалася в формі змагання та підготовки до нього. Спорт тісно пов'язаний зі сферою фізичної освіти.

Однак його цілі дещо інші. Діяльність людини в спорті націлена не тільки на вдосконалення фізичної підготовленості, вольових і духовних якостей особистості, але, головним чином, на досягнення граничних результатів в обраній спеціалізації.

В основу нових підходів до організації фізичного виховання студентів відділення вільної боротьби повинен бути закладений принцип індивідуалізації, що актуалізує провідну роль особистості студента у визначенні цілей і заходів фізичних навантажень. Пропонована нами концепція підготовки борців в рамках університету, коли в центрі уваги знаходиться особистість студента, його потреби, забезпечує більш високий рівень самореалізації майбутніх фахівців.

Накопичений в університеті досвід роботи за даною методикою показує, що заняття вільною боротьбою дозволяють досягти помітних результатів у підвищенні потенціалу фізичної культури кожного студента, що займається на вільною боротьбою університеті: значно поліпшити його статура, уникнути негативного впливу гіподинамі-

чного синдрому, істотно підвищити рівень її фізичної і розумової працездатності.

Боротьба – це спорт сильних і сміливих людей. Однак це не означає, що боротьбою можуть займатися тільки сильні і здорові люди. Всі ці якості набуваються в процесі занять даним видом спорту. Тому займатися боротьбою в рівній мірі можуть студенти підготовчої та основної груп здоров'я, які отримали на це дозвіл лікаря, тільки лише навантаження, створювані для них в процесі занять, повинні бути різні в залежності від ступеня їх підготовленості. Отже, в залежності від поставленої мети, боротьба може бути засобом загальнофізичної підготовки і засобом досягнення спортивної майстерності. Все це залежить від складу групи студентів і поставленої мети.

Однак необхідно пам'ятати, що для досягнення певних спортивних результатів, підвищення спортивної майстерності і навіть просто фізичного розвитку людини необхідні регулярні, цілорічні і правильно організовані заняття під керівництвом фахівця при постійному медичному контролі.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Алексеев А. Ф. Теорія та методика спортивної боротьби. / А.Ф. Алексеев, В. Г. Єзан; Харк. держ. акад. фіз. культ. – Х. : ХДАФК, 2010. – 146 с.
2. Алиханов И.И. Техника и тактика вольной борьбы / И.И. Алиханов. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 304 с.
3. Богдан І.Г. Спортивна боротьба в школі. Посібник дня вчителя / І.Г.Богдан, М.С. Дубовис. – К.: "Радянська школа", 1990. – 180 с.
4. Купцов А.П. Спортивная борьба: Учебник для институтов физической культуры / А.П. Купцов. – М.: "Физкультура и спорт", 1978. – 348 с.
5. Рыбалко Б.М. Силовая подготовка борцов / Б.М. Рыбалко. – Минск: Беларусь, 1971. – 96 с.
6. Туманян Г.С. Спортивная борьба. Учебник для техникумов и институтов физической культуры / Г.С. Туманян. – М.: "Физкультура и спорт", 1985. – 256 с.
7. Шахмурадов Ю.А. Вольная борьба. Научно-методические основы многолетней подготовки борцов / Ю.А. Шахмурадов. – М.: Высшая школа, 1997. – 189 с.
8. Меры безопасности на уроках физической культуры: (Все для учителя физической культуры): Учебно-методическое пособие / В.Ю. Давыдов, Т.Г. Коваленко, П.А. Кисилев, Г.Н. Попова. – Волгоград: Изд-во ВолГУ, 2003. – 150 с.