

**МІНІСТЕРСТВО МОЛОДІ ТА СПОРТУ УКРАЇНИ
РЕСПУБЛІКАНСЬКИЙ НАУКОВО-МЕТОДИЧНИЙ КАБІНЕТ
АСОЦІАЦІЯ СПОРТИВНОЇ БОРОТЬБИ УКРАЇНИ**

ЗАТВЕРДЖУЮ:

**Заступник Міністра
молоді та спорту України**

Я. Войтович



БОРОТЬБА ВІЛЬНА

(чоловіки, жінки)

НАВЧАЛЬНА ПРОГРАМА

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

Київ 2019

Боротьба вільна: чоловіки, жінки. Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності та спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю / В.І. Шандригось, В.В. Яременко, В.Ю. Чікало, Р.В. Первачук, М.В. Латишев. – Київ: АСБУ, 2019. – 145 с.

Програму підготували:

- Шандригось В. І.* – кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент, доцент кафедри теорії і методики олімпійського та професійного спорту Тернопільського національного педагогічного університету імені Володимира Гнатюка, майстер спорту України.
- Яременко В. В.* – кандидат наук з фізичного виховання та спорту, інструктор-методист Комунального позашкільного навчального закладу Київської обласної ради «Київська обласна комплексна дитячо-юнацька спортивна школа», м. Ірпінь.
- Латишев М. В.* – кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент, доцент кафедри фізичного виховання і педагогіки спорту Київського університету імені Бориса Грінченка.
- Первачук Р. В.* – кандидат наук з фізичного виховання та спорту, старший викладач кафедри атлетичних видів спорту Львівського державного університету фізичної культури імені Івана Боберського, майстер спорту України.
- Чікало В. Ю.* – начальник штатної команди національної збірної команди України з боротьби вільної.

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

Відповідальний за випуск *А.Б. Штефан*

Редактор *В.Д. Венгер*

©Республіканський науково-методичний кабінет

Міністерства молоді та спорту України

ВСТУП

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

- з істотними змінами правил боротьби і регламенту проведення змагань, що своєю чергою зумовило зміни вимог до підготовленості і підготовки борців;
- зі змінами у державно-управлінських, структурних та матеріально-економічних умовах роботи, що своєю чергою змінило напрям роботи тренера з масовості на індивідуалізацію;
- зі змінами державних документів і нормативних актів, які регламентують роботу ДЮОШ.

Програма розроблена на основі Закону України «Про освіту» від 23.05.1991 р. № 1060 (із змінами та доповненнями); Закону України «Про фізичну культуру і спорт» від 24.12.1993 р. № 3808-XII (із змінами та доповненнями); Національної доктрини розвитку фізичної культури і спорту, затвердженої Указом Президента України від 28.09.2004 р. № 1148/2004; Державної програми розвитку фізичної культури і спорту на 2007-2011 роки, затвердженої постановою Кабінету Міністрів України від 15.11.2006 р. № 1594, відповідно до Положення про дитячо-юнацьку спортивну школу, затвердженого Постановою Кабінету Міністрів України від 05.11.2015 р. № 993 (зі змінами від 30.03.2016 р.); Наказу Міністерства молоді та спорту від 17.01.2015 № 67 Про організацію навчально-тренувальної роботи дитячо-юнацьких спортивних шкіл; Єдиної спортивної класифікації України із урахуванням передового досвіду роботи з підготовки кваліфікованих спортсменів і результатів наукових досліджень, рекомендацій фахівців з боротьби.

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

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

1. СИСТЕМА ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ У БОРОТЬБІ ВІЛЬНІЙ

1.1. Загальна характеристика спортивної підготовки у боротьбі вільній

Спортивна підготовка у боротьбі вільній – це спеціалізований процес всебічного фізичного виховання, що спрямований на досягнення високих спортивних результатів. Спортивна підготовка забезпечує готовність спортсменів до участі у змаганнях за рахунок використання всієї сукупності факторів (засобів, методів, умов).

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

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

Вільна боротьба входить до програми Олімпійських ігор, однак не всі вагові категорії, зокрема у жінок, включені до програми Олімпійських ігор.

Учасники змагань поділяються на вагові категорії — 7 для чоловіків: до 55, 60, 66, 74, 85, 96 і 120 кг) та 4 для жінок (до 48, 55, 60 і 72 кг) у програмі Олімпійських ігор, а також 7 вагових неолімпійських категорій для жінок (до 48, 51, 55, 59, 63, 67, 72 кг).

Системою підготовки слід вважати комплекс заходів, що охоплює безпосередньо тренувальну та змагальну діяльність спортсменів, а також організаційно-правове, науково-методичне, матеріально-технічне та медичне

забезпечення тренувань і змагань, спрямованих на створення умов для досягнення високих спортивних результатів.

Тренувальна діяльність (спортивне тренування) – спеціалізований процес, підґрунтя якого становить використання фізичних вправ з метою розвитку та вдосконалення якостей та здібностей, що зумовлюють готовність спортсмена досягти найвищих показників в обраному виді спорту.

Змагальна діяльність – спеціалізований процес, спрямований на виявлення, порівняння та оцінку найвищих спортивних результатів в умовах, регламентованих Правилами виду спорту та Положенням змагань.

Головна мета системи підготовки спортсменів – виховання якостей, розвиток та вдосконалення їхніх здібностей, що забезпечать можливість досягти найвищих спортивних результатів на головних змаганнях.

1.2. Мета й завдання спортивної підготовки у боротьбі вільній

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

Основними завданнями спортивної підготовки у боротьбі вільній є:

- зміцнення здоров'я та розширення функціональних можливостей тих, хто займається;
- цілеспрямований розвиток фізичних якостей, необхідних у змагальній діяльності борця;
- оволодіння необхідним мінімумом технічних і тактичних дій;
- оволодіння спеціальними знаннями в області теорії і методики спортивного тренування та суміжних дисциплін (фізіології, психології, медицини тощо);
- підведення спортсменів до участі у змаганнях або серії змагань;
- виховання морально-вольових якостей;
- формування навичок самоконтролю та особистої гігієни.

1.3. Зміст видів підготовки спортсменів

Спортивна підготовка спортсмена передбачає систематичне та планомірне використання засобів і методів, що забезпечуватимуть необхідну готовність його до змагань.

Засоби спортивної підготовки в боротьбі вільній – це різноманітні фізичні вправи, що прямо або опосередковано впливають на вдосконалення майстерності спортсменів.

Фізичні вправи слід розглядати як сукупність (комплекс) рухових дій, спрямованих на вирішення конкретного рухового завдання.

У тренувальних вправах рухові дії можуть бути об'єднані необхідністю досягнення високих показників прояву сили, швидкості або координаційних здібностей, а також зрушень у діяльності серцево-судинної або дихальної систем, мобілізації тих чи інших механізмів енергозабезпечення роботи тощо. У змагальних вправах сукупність рухових дій об'єднується завданням досягти максимально можливого спортивного результату.

Під змістом спортивної підготовки в боротьбі вільній слід розуміти сукупність різних сторін підготовки спортсмена: фізичної, технічної, тактичної, теоретичної, психологічної.

Важливу і основну роль у підготовці борця відіграє *фізична підготовка* як одна із складових спортивного тренування, орієнтована на розвиток різних фізичних якостей спортсмена. Система фізичної підготовки складається з двох взаємопов'язаних елементів - загальної і спеціальної фізичної підготовки.

Під загальною фізичною підготовкою (ЗФП) розуміють раціонально організований процес, спрямований на всебічний і водночас пропорційний розвиток різних фізичних якостей (сили, витривалості, швидкості, спритності і гнучкості). Високі показники ЗФП є функціональною основою для розвитку спеціальних фізичних якостей, ефективної роботи над удосконаленням інших сторін підготовленості спортсменів – технічної, тактичної, психологічної.

Спеціальна фізична підготовка (СФП) спрямована на розвиток рухових якостей відповідно до вимог, обумовлених специфікою конкретного виду спорту, особливостями змагальної діяльності. На такі специфічні вимоги слід постійно зважати при організації процесу СФП спортсменів.

Технічна підготовка в боротьбі вільній – це процес формування техніки виконання спеціальних вправ, прийомів та їхніх різноманітних комбінацій, що застосовуються у боротьбі. Технічна підготовка спрямована на вивчення найбільш широкого кола технічних дій та формування навичок виконання необхідних для боротьби, різних за напрямком, амплітудою та іншими характеристиками. Засобами технічної підготовки є технічні дії боротьби (згідно з класифікацією прийомів), а також відповідні їм захисні дії та контрприйоми. Передбачається виконання тими, хто займається всіх вивчаємих дій в обидва боки (в правий та в лівий).

Тактична підготовка забезпечує спортсменів способами та методами ведення боротьби під час змагань; сприяє правильному розподілу своїх сил, оптимальному підбору та виконанню прийомів, необхідних для досягнення перемоги. Базою для розвитку здібностей застосування тактики є теоретична підготовленість, уміння спостерігати й аналізувати ситуацію, що відбувається на килимі.

Теоретична підготовка в боротьбі вільній спрямована на оволодіння знаннями, необхідними для спортивної діяльності. Метою теоретичної підготовки є підвищення освітнього рівня спортсменів в області теорії та методики спорту, фізіології, психології, медицини, гігієни тощо.

Психологічна підготовка в боротьбі вільній спрямована на виховання та вдосконалення морально-вольових якостей і спеціальних психічних функцій спортсмена, уміння керувати своїм психічним станом у період тренувальної та змагальної діяльності. Морально вольова підготовленість борців формується в процесі занять і змагань.

Таблиця 1

Орієнтовний план з теоретичної підготовки, години

№ п/п	Теми	Групи									
		ПП		БП				СП			ПВД
		Рік навчання									
		1	2	1	2	3	4	1	2	3	Весь строк
1.	Фізична культура і спорт в Україні	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
2.	Історія розвитку спортивної боротьби в Україні	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
3.	Вплив занять боротьбою на організм спортсмена	1	1	1	1	1					
4.	Основні положення гігієни та гігієни фізичного виховання	0,5	1	1	1	1	1	2	2	2	6
5.	Техніка безпеки і профілактика травматизму на заняттях боротьбою.	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1
6.	Лікарсько-педагогічний контроль. Профілактика травм і захворювань, перша допомога. Засоби відновлення у спорті	0,5	1	1	2	2	2	2	2	2	2
7.	Основи і особливості техніки сучасної боротьби	1	1	2	2	4	4	4	4	4	6
8.	Основи методики навчання і тренування			1	2	3	4	4	4	4	4
9.	Психологічна підготовка борця	0,5	1	1	1	2	2	2	2	2	4
10.	Фізична підготовка борця	1	1	2	2	2	2	2	2	2	4
11.	Періодизація спортивного тренування					1	1	2	2	2	4
12.	Правила змагань, організація і проведення змагань	0,5	1	2	2	3	3	3	3	3	3
13.	Місце занять, обладнання та інвентар	1	1	1	1	1					
14.	Аналіз змагальної діяльності кращих борців світу і основних конкурентів				2	3	4	8	8	10	18
15.	Завдання до змагань			1	1	3	4	4	4	4	6
16.	Педагогічний контроль					1	2	4	4	4	4
17.	Фізіологічні аспекти спортивного тренування						1	2	2		
18.	Індивідуалізація тренування							4	4	4	12
19.	Зміна правил змагань як основний чинник зміни напряму навчально-тренувального процесу						2	2	2	2	4
20.	Тактика боротьби, види тактики					1	2	4	4	4	6
21.	Аналіз і самоаналіз особистої змагальної діяльності					1	2	6	6	6	10
22.	Система відновлювальних заходів						1	2	2	2	4
Загальна кількість годин:		10	12	16	20	32	40	60	60	60	100

1. Фізична культура і спорт в Україні.

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

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

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

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

2. Історія розвитку спортивної боротьби в Україні.

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

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

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

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

3. Вплив занять боротьбою на організм спортсмена.

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

4. Основні положення гігієни та гігієни фізичного виховання.

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

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

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

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

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

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

5. Техніка безпеки і профілактика травматизму на заняттях боротьбою.

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

Загальні відомості про травми і причини їхнього виникнення (низький рівень фізичної і технічної підготовленості борців, незадовільний стан місця проведення занять, килима, матів, розташування спортивного інвентарю, відсутність спеціального взуття та одягу, перетренування, порушення

режиму, тренування у хворобливому стані та тренування без дотримання правил особистої гігієни (довгі нігті, волосся тощо).

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

6. Лікарсько-педагогічний контроль. Профілактика травм і захворювань, перша допомога. Засоби відновлення в спорті.

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

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

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

7. Основи і особливості техніки сучасної боротьби.

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

Технічний арсенал борця і закономірності його формування. Етапи удосконалення техніки. Біомеханічні основи техніки виконання прийомів,

захисту, контрприйомів. Поняття про «центр маси», «площу опору», «момент сили», «важелі», «вісь повороту». Стійкість борця. Кут стійкості.

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

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

8. Основи методики навчання і тренування.

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

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

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

9. Психологічна підготовка борця.

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

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

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

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

10. Фізична підготовка борця.

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

11. Періодизація спортивного тренування.

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

12. Правила змагань, організація і проведення змагань.

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

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

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

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

13. Місце занять, обладнання та інвентар.

Обладнання залу боротьби. Освітлення, підлога, фарбування, вентиляція, температура у залі боротьби. Килим для боротьби, його розміри. Тренувальне обладнання у залі боротьби (канат, турнік, шведська стінка, штанга, гантелі, гумові амортизатори). Спеціальні тренажери. Експлуатація та догляд за обладнанням та інвентарем. Підсобні приміщення (роздягальні,

душові, санвузол, кімнатки, масажний кабінет, лазня, методичний кабінет, лабораторія). Спортивний одяг та взуття.

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

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

Відеозапис та відеоперегляд змагальної діяльності основних конкурентів. Виявлення їхніх сильних та слабких сторін. Побудова тактики боротьби на окремого суперника. Пошук шляхів реалізації своїх техніко-тактичних дій та захисту від ТТД суперника.

15. Завдання до змагань.

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

16. Педагогічний контроль.

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

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

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

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

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

17. Фізіологічні аспекти спортивного тренування

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

Розвиток окремих груп м'язів та особливості топографії сили у віковому аспекті. Розвиток рухових функцій у процесі онтогенезу, руховий вік,

акселерація та ретардація. Особливості моторики людини в різних вікових періодах. Вплив змін розмірів тіла на показники моторики та онтогенезу.

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

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

18. Індивідуалізація тренування.

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

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

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

Історія розвитку правил боротьби. Зміна критеріїв перемоги та оцінки тактико-технічних дій. Зміна часу сутички. Зменшення часу сутички, і як наслідок підвищення активності ведення поєдинку. Зміна вагових категорій. Поява нових ефективних тактико-технічних дій та зміна складу

використовуваних прийомів. Зміна тактики ведення сутички і участі у змаганнях.

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

20. Тактика боротьби, види тактики.

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

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

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

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

21. Аналіз і самоаналіз особистої змагальної діяльності.

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

Порівняння характеристик своєї змагальної діяльності з характеристиками основних конкурентів та кращих борців світу, виявлення на основі цього своїх сильних та слабких сторін. Індивідуалізація підготовки:

акцентування основного часу на розвиток сильних сторін. Усунення грубих недоліків у техніко-тактичній підготовленості.

22. Система відновлювальних заходів.

Підвищення тренувальних і змагальних навантажень у сучасному спорті. Система відновлювальних заходів під час тренувань з великим навантаженням і змагань для спортсменів вищої кваліфікації. Педагогічні, психологічні, гігієнічні та медико-біологічні засоби відновлювання.

1.4. Етапи спортивної підготовки. Зміст та завдання етапів

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

Завдання етапу:

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

Етап базової підготовки. Тривалість етапу 3-5 років. Групи базової підготовки формуються на конкурсній основі зі здорових і практично здорових учнів, які пройшли необхідну підготовку не менше одного року і

виконали контрольні-перевідні нормативи з загально-фізичної, спеціально-фізичної та технічної підготовки.

Завдання етапу:

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

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

Завдання етапу:

- створення передумов до подальшого підвищення спортивної майстерності на основі всебічної загальної фізичної підготовки, виховання спеціальних фізичних якостей, підвищення рівня спеціальної працездатності;

- формування індивідуального стилю боротьби на основі вроджених фізичних, морфологічних, психологічних якостей та вимог сучасної змагальної діяльності;
- цілеспрямований розвиток тих фізичних якостей, що припадають на сенситивну фазу розвитку, та тих, що забезпечать реалізацію індивідуального стилю боротьби;
- удосконалення техніки і тактики вільної боротьби, набуття змагального досвіду;
- підготовка до контрольного тестування із загальної та спеціальної фізичної підготовки, техніки і тактики вільної боротьби, що відповідає цій віковій групі.

Етап підготовки до вищих спортивних досягнень. Тривалість етапу від 2-3 років до 8-10 років. Групи підготовки до вищої спортивної майстерності формуються із спортсменів, які мають кваліфікацію не нижче майстра спорту.

Завдання етапу:

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

Етап максимальної реалізації індивідуальних можливостей. Тренування на цьому етапі пов'язане з пошуком нових можливостей для зростання спортивної майстерності перш за все завдяки індивідуалізації підготовки та вдосконалення якісних сторін системи спортивної підготовки. Основне завдання – знайти приховані резерви організму в різних ланках його підготовленості (фізичній, технічній, тактичній, психологічній) та забезпечити їхній ефективний прояв в умовах змагальної діяльності.

Обсяг тренувальної та змагальної діяльності стабілізується на рівні, характерному для попереднього етапу, або може бути незначною мірою збільшений чи зменшений (на 5–10 %).

Етап збереження високої спортивної майстерності. Підготовка характеризується суто індивідуальним підходом. Велику увагу приділяють удосконаленню технічної майстерності, підвищенню психічної готовності, формуванню мотивації спортсменів до подальших виступів на міжнародному рівні.

На цьому етапі треба прагнути до змін засобів і методів тренування, застосування комплексів вправ, які ще не використовувались, нових тренажерів, неспецифічних засобів, що стимулюють працездатність та ефективність виконання рухових дій. Для розв'язання цих завдань можуть сприяти коливання тренувальних навантажень. Наприклад, на тлі загального зменшення обсягу роботи в макроциклі ефективним може виявитися планування ударних мікро- та мезоциклів з виключно великим тренувальним навантаженням.

Етап поступового зниження результатів. У підготовці на цьому етапі ще суттєвішим є сумарне зменшення обсягів тренувальної й змагальної діяльності, більш виразним – індивідуальний підхід. Важливим моментом може бути переформування річної підготовки в бік зменшення циклів і кількості змагань, що дозволяє зробити її сконцентрованою на головних змаганнях сезону з урахуванням можливого зменшення резервних можливостей організму спортсменів.

Таким чином, під час побудови багаторічної підготовки повинна бути забезпечена така організація тренувального процесу, що дозволила б помітно ускладнювати тренувальну програму від одного етапу (макроциклу) підготовки до іншого. У цьому разі можна домогтися планомірного зростання фізичних і технічних здібностей спортсмена, підвищення функціональних можливостей основних систем його організму. Тому варто чітко виділити напрями, за якими повинна відбуватись інтенсифікація

тренувального процесу протягом усього спортивного вдосконалення. До основних з них належать:

- планомірне збільшення сумарного обсягу тренувальної роботи, виконуваної протягом окремого тренувального заняття або макроциклу;
- вчасна вузька спортивна спеціалізація відповідно до етапу підготовки до вищих досягнень;
- поступове, рік у рік, збільшення загальної кількості тренувальних занять у мікроциклах;
- планомірне збільшення в мікроциклах кількості тренувальних занять з більшими навантаженнями;
- планомірне збільшення в тренувальному процесі кількості занять вибіркової спрямованості, що викликають поглиблену мобілізацію функціональних можливостей організму;
- широке використання жорстких тренувальних режимів, що сприяють приросту спеціальної витривалості, а також значне розширення змагальної практики на завершальних етапах спортивного вдосконалення;
- збільшення загальної кількості основних змагань, що відрізняються високим психологічним тиском, жорсткою конкуренцією;
- поступове введення додаткових засобів, що стимулюють працездатність, прискорюють процеси відновлення після напружених навантажень, посилюють реакції організму на навантаження;
- збільшення обсягу техніко-тактичної підготовки в умовах, максимально наближених до змагальної діяльності;
- планомірне збільшення психічної напруженості у тренувальному процесі, створення мікроклімату змагань і жорсткої конкуренції на кожному занятті.

Підводити спортсменів до параметрів тренувальної роботи, характерних для етапів підготовки до вищих досягнень і максимальної реалізації індивідуальних можливостей, необхідно поступово, протягом кількох років. Прагнення багатьох тренерів та організаторів будь-яким чином домогтися

високих результатів у юних спортсменів для вирішення особистих завдань призводить до того, що молоді спортсмени постійно, нерідко по кілька разів на рік, виступають у змаганнях, які потребують спеціальної підготовки. Така орієнтація помилкова, тому що призводить до експлуатації найбільш потужних засобів впливу на організм спортсмена.

1.5. Побудова тренувального процесу на основі періодизації

Тренувальний процес у боротьбі вільній здійснюється в межах певних відрізків часу (циклів), які систематично повторюються. Недільні цикли тренування називають мікроциклами. Три-чотири (до одного місяця) мікроцикли утворюють мезоцикли. Мезоцикли утворюють макроцикли.

Необхідність періодизації тренувального процесу у боротьбі вільній зумовлена закономірностями розвитку спортивної форми (становлення, збереження й тимчасова втрата).

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

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

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

Кожен період має свої завдання.

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

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

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

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

Річний цикл (спортсменів-розрядників) у групах базової підготовки (3-й рік навчання), групах спеціалізованої підготовки і підготовки до вищих

спортивних досягнень (вищої спортивної майстерності) носить інший характер і пов'язаний з календарем змагань і специфікою тренувального процесу.

У такому разі у річному циклі виділяють два підготовчі періоди, два змагальні й один перехідний.

Підготовчий період поділяють на етапи *загальної* та *спеціальної* підготовки.

Завданням *етапу загальної підготовки* є розширення функціональних можливостей організму та становлення спортивної форми. Завдання техніко-тактичної підготовки на цьому етапі обмежені вивченням та удосконаленням їхніх основ. Спеціально-підготовчі вправи складають 60-70 % часу всього тренування. Зростання тренувальних навантажень характеризується збільшенням об'єму та інтенсивності. Тривалість етапу загальної підготовки підготовчого періоду складає в середньому 40-50 днів.

Завданням *спеціально-підготовчого етапу* є створення необхідних умов, що сприятимуть становленню спортивної форми. Всі сторони підготовленості спортсмена (фізична, техніко-тактична, психологічна) спрямовані на створення готовності до участі у змаганнях. Засоби спеціальної фізичної підготовки складають до 70 % загального часу тренування. Тренувальне навантаження збільшується за рахунок інтенсивності.

Змагальний період підготовки характеризується готовністю спортсменів до досягнення високих спортивних результатів. Це період підготовки та участі у змаганнях. За своєю структурою динаміка навантаження в цей період являє собою періодичні підйоми до максимальних величин (тренування перед змаганнями та безпосередньо змагання) та спади (після змагань). Кількість підйомів і спадів навантаження відповідає кількості змагань. З моменту збільшення навантаження розпочинається етап безпосередньої підготовки до змагань, якому передують етап попередньої підготовки.

Основними завданнями *етапу попередньої підготовки до змагань* змагального періоду є: збереження загальної та спеціальної працездатності як бази для набуття спортсменами високої спортивної форми на момент участі у змаганнях; удосконалення фізичних і морально-вольових якостей; удосконалення обраної техніки й тактики; засвоєння нових варіантів захисту та контрприйомів. Фізична підготовка на цьому етапі має більш спеціальну спрямованість. Для вдосконалення техніки застосовують багаторазові повторення обраних прийомів. Широко застосовуються імітаційні вправи.

На *етапі безпосередньої підготовки до змагань* основне завдання полягає в поступовому підвищенні спеціальної працездатності до рівня, що забезпечуватиме успіх у змаганнях. Вирішенню цього завдання сприяє подальше вдосконалення всіх фізичних якостей, що проявляються безпосередньо в умовах сутички; удосконалення та закріплення індивідуальної техніки й тактики; морально-вольова-підготовка. Об'єм навантаження зростає за рахунок збільшення кількості й дозування спеціальних вправ. Інтенсивність навантажень збільшується за рахунок посилення темпу в спеціальних вправах і сутичках, а також за рахунок підвищення щільності занять.

Перехідний період є складовою частиною річного циклу підготовки, в ньому здійснюється зв'язок між макроциклами тренування: під кінець змагального періоду борці поступово зменшують навантаження; в перехідному періоді вони активно відпочивають; підготовчий період розпочинають з малих або середніх навантажень. Завдання перехідного періоду – повний відпочинок спортсменів після попередніх навантажень, лікування захворювань і травм, організація активного дозвілля. В цей період застосовують різноманітні засоби фізичної підготовки, відмінні від тих що використовуються на тренуваннях в інші періоди підготовки.

Ця структура річного циклу може змінюватися залежно від календаря основних змагань, але незмінним залишається виділення двох циклів підготовки зі своїми підготовчим і змагальними періодами у кожному з цих

циклів. При цьому зміст тренувального процесу у першому циклі носить більш виражений загально-підготовчий характер, а в другому – більш спеціалізований (як за величиною тренувальних навантажень, так і за їх спрямованістю і специфічністю).

1.6. Структура і зміст спортивного відбору

Спортивний відбір вирішує завдання пошуку та виявлення перспективних людей, здатних досягти високих результатів у вільній боротьбі.

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

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

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

Тренеру також необхідно враховувати біологічний вік при визначенні рухової обдарованості спортсменів. Так, високі показники у рухових тестах можуть мати спортсмени одного календарного віку – як високообдаровані,

так і ті, що випереджають однолітків за показниками фізичного розвитку (акселерати).

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

1.7. Вікові особливості спортивної підготовки

Для досягнення максимальних результатів у боротьбі вільній особливу увагу приділяють віковим особливостям спортсменів. З урахуванням поступового розвитку органів та систем організму змінюють обсяг та спрямування тренувальних занять.

Таблиця 2

Вік вихованців	Вікові особливості	Методика навчання та тренування
7–8 років	Хребетний стовп відрізняється великою гнучкістю та нестійкістю вигинів	Вправи спрямовані на зміцнення м'язів тулуба, для формування правильної постави
	Суглобово-зв'язковий апарат дуже еластичний, недостатньо міцний	Вправи спрямовані на розвиток гнучкості
8–9 років	Інтенсивно розвиваються м'язова система та центри регуляції рухів. Великі м'язи розвиваються швидше, ніж дрібні, тонус м'язів-згиначів переважає тонус м'язів-розгиначів	Значну увагу слід приділяти м'язам-розгиначам і розвитку координації рухів
	Регуляторні механізми серцево-судинної, дихальної, м'язової та нервової систем недосконалі	Навантаження має бути помірної інтенсивності
	Тривалість активної уваги, зосередженості та розумової працездатності невелика – до 15 хв	Заняття мають бути емоційними, багатоплановими

Продовження таблиці 2

Вік вихованців	Вікові особливості	Методика навчання та тренування
8–9 років	На цей вік припадає сенситивний період розвитку швидкісних здібностей та спритності	Під час навчання рухових дій переважає наочний метод (демонстрація та перегляд відеоматеріалів). Доцільно використовувати вправи на розвиток здібностей до орієнтування у просторі та часі за допомогою ігрового методу
10–12 років	Відбуваються суттєві зміни рухової функції. За багатьма параметрами вони досягають дуже високого рівня, тому створюються найсприятливіші передумови для навчання та розвитку фізичних якостей	Потрібно використовувати цей період для навчання нових, зокрема складніших, дій, а також активізувати роботу щодо розвитку спеціальних якостей, особливо швидкісно-силових, спритності, гнучкості
	Значного розвитку досягають кора головного мозку, II сигнальна система; слова набувають дедалі більшого значення	Дедалі більшого значення у навчанні набувають словесні методи
	Силкові та статичні вправи викликають швидко втому, краще сприймаються короткочасні швидкісно-силові вправи	Доцільно дотримуватися швидкісно-силового режиму, статичні навантаження давати в обмеженому обсязі
	У дітей 10–12 років тонічна опірність м'язів розтягуванню є найменшою	Вправи спрямовані на розвиток активної гнучкості
	Серце дитини при фізичному навантаженні витрачає значно більше енергії, ніж серце дорослого. Хвилинний об'єм крові збільшується за рахунок пришвидшення серцевих скорочень за незначного збільшення ударного об'єму	Для збереження працездатності слід змінювати зміст і характер роботи, а також робити часті перерви між вправами
13–15 років	Спостерігається прискорене зростання довжини та маси тіла, відбувається формування постаті	Потрібна інтенсифікація навантажень і подальший розвиток силових якостей
	У дівчат з'являється овуляторно-менструальний цикл (ОМЦ)	Планування навантажень різної величини і спрямованості повинно враховувати індивідуальну динаміку працездатності та самопочуття впродовж ОМЦ за різними фазами

Вік вихованців	Вікові особливості	Методика навчання та тренування
13–15 років	Має місце найбільший приріст відносної сили, підлітки успішно справляються з динамічними вправами	Тренувальний процес спрямований на виконання складно-координаційних вправ
	У поведінці визначається перевага збудження над гальмуванням, реакції за силою та характером часто не є адекватними щодо подразників, що їх спричиняють	Одним з найважливіших завдань є виховання стриманості та поміркованості. Конче потрібні сприятливі умови, доброзичливість і взаєморозуміння
16–17 років	Має місце оптимальний рівень функціонування кардіореспіраторної системи	Збільшення обсягу навантаження з урахуванням показників кардіореспіраторної системи
18–19 років	Період завершення фізичного й психічного дозрівання, соціальної готовності до суспільно корисної продуктивної праці і громадянської відповідальності	Збільшення обсягу навантаження з урахуванням показників. Психологічна підготовка спортсменів до участі у змаганнях
19–22 роки	Закінчення формування організму	Використання великого фізичного та психологічного навантаження. Водночас необхідно обмежувати їхню участь у змаганнях з більш дорослими спортсменами, тому що цей віковий період є критичним для їхнього подальшого спортивного життя

1.8. Особливості організації навчально-тренувального процесу жінок

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

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

Статеві відмінності найбільш вираженими стають з початком статевого дозрівання. Спеціальної уваги заслуговує періодичність ряду фізіологічних функцій відносно оваріально-менструального циклу (ОМЦ).

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

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

2. ОРГАНІЗАЦІЯ НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ

2.1. Комплектування та наповнення груп

Згідно з вимогами до спортивної підготовки комплектуються навчальні групи початкової підготовки, базової підготовки, спеціалізованої підготовки та підготовки до вищих досягнень.

Навчальні групи у відділеннях з вільної боротьби ДЮСШ комплектуються з урахуванням віку бажаючих займатися цим видом спорту, ступеня їхньої фізичної підготовленості та стану здоров'я.

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

Переведення вихованців дитячо-юнацьких спортивних шкіл з групи в групу здійснюється відповідно до наказу керівника дитячо-юнацької спортивної школи на підставі виконаних ними контрольних нормативів із загально-фізичної і спеціальної підготовки та з урахуванням медичних рекомендацій щодо стану здоров'я.

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

Термін здачі контрольних нормативів з видів спорту визначається і затверджується наказом керівника дитячо-юнацької спортивної школи, спортивного училища та школи вищої спортивної майстерності.

Режим навчально-тренувальної роботи та наповнюваність навчальних груп з боротьби вільної в ДЮСШ, СДЮСШОР(чоловіки/жінки)

Рік навчання	Мінімальний вік вихованців для зарахування, роки	Мінімальна кількість вихованців у групі	Тижневий режим навчально-тренувальної роботи, години	Вимоги до спортивної підготовленості
Групи початкової підготовки				
1-й*	8	10	6	Виконання нормативів із ЗФП та СФП
Більше 1 року*	9	8	8	
Групи базової підготовки				
1-й*	10	8	12	Виконання нормативів із ЗФП та СФП
2-й*	11	8	14	Виконання нормативів із ЗФП та СФП
3-й*	12	6	18	II юнацький розряд, I юнацький розряд
Більше 3 років**	13	6	20	I юнацький розряд, III розряд
Групи спеціалізованої підготовки				
1-й***	14-15	6	24	II розряд, I розряд
2-й***	15-16	6	26	I розряд, КМС
Більше 2 років***	16-17	5	28	КМС
Групи підготовки до вищих досягнень				
Увесь термін***	17 і старші	3	32	КМС-1****, МСУ

Примітки:

* До груп початкової підготовки та базової підготовки першого - третього року навчання в окремих випадках за рішенням тренерської ради можуть зараховуватися діти на 1-2 роки молодші, які мають певні здібності, за наявності медичної довідки про стан здоров'я з визначенням рекомендацій щодо занять будь-яким видом спорту.

** До груп попередньої базової підготовки четвертого - п'ятого року навчання, груп спеціальної базової підготовки та груп підготовки до вищих досягнень можуть зараховуватися вихованці на 1-2 роки молодші за умови виконання ними вимог, визначених навчальними програмами з видів спорту за наявності медичної довідки про стан здоров'я, та рішенням тренерської ради.

*** Враховуючи особливості та специфіку виду спорту, можливості кожної спортивної школи, кількість вихованців у групах спеціалізованої підготовки та групах підготовки до вищих досягнень може бути збільшено на 1-5 осіб.

**** Максимальна кількість вихованців групи підготовки до вищих досягнень, які мають розряд КМС, – 1 особа.

Таблиця 4

Режим навчально-тренувальної роботи та наповнюваність навчальних груп з боротьби вільної в ШВСМ (чоловіки/жінки)

Група	Етап підготовки	Рік навчання	Тижневий режим навчально-тренувальної роботи, години	Вимоги до спортивної підготовленості
Спортивного удосконалення	Удосконалення спортивної майстерності	1-й	24	II розряд, I розряд
		2-й	26	I розряд, КМС
		3-й	28	КМС
Вищої спортивної майстерності	Реалізація індивідуальних можливостей, збереження вищої спортивної майстерності, поступове зниження досягнень	Весь строк	32	2-КМС*, МСУ, МСУМК

Примітки:

* Максимальна кількість вихованців групи вищої спортивної майстерності, які мають розряд КМС, – 2 особи.

1. За наявності в групі учнів-спортсменів, які входять до складу національної збірної команди України (основний, кандидат, резерв), затвердженого наказом Мінмолодьспорту, тижневий режим навчально-тренувальної роботи на етапах підготовки може бути збільшено до 36.

Режим навчально-тренувальної роботи та наповнюваність навчальних груп з боротьби вільної у спеціалізованих навчальних закладах спортивного профілю (чоловіки/жінки)

Клас, курс	Вік для зарахування, роки	Мінімальна кількість учнів (студентів) у групі	Кількість навчальних годин на тиждень	Вимоги до спортивної підготовки
7	12	6	24	II юн.
8	13	6	24	I юн.
9	14	6	27	I юн.
10	15	5	27	II
11-12	16	4	32	Початок – I, Кінець – I-КМС
I	17	2	32	Початок – I-КМС, Кінець – КМС
II	18	2	32	Початок – КМС, Кінець – КМС
III	19	2	32	Початок – КМС, Кінець – КМС

2.2. Засади організаційно-навчального процесу

Заняття є основним структурним елементом навчально-тренувального процесу. В окремому занятті, як у самостійній структурній одиниці процесу підготовки, можуть використовуватися різноманітні засоби, спрямовані на вирішення завдань фізичної, техніко-тактичної, психологічної та інтегральної підготовки.

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

У процесі навчання вихованці мають здобути теоретичні знання, практичні навички, а також навички, потрібні для суддівства змагань з вільної боротьби.

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

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

Термін здачі контрольних нормативів визначається і затверджується наказом керівника школи. Вихованці, які не виконали вимоги зі спортивної підготовленості та нормативи для зарахування на наступний навчальний рік (або до наступної групи), можуть продовжити навчання повторно на тому ж етапі, але не більше як протягом двох-трьох років поспіль.

2.3. Планування спортивної підготовки у боротьбі вільній

Процес підготовки борців можна розглядати як складну динамічну систему. Однією із функцій подібних організованих систем різного походження (біологічних, соціальних, технічних) є управління, зміст якого полягає в забезпеченні збереження структури системи або в переводі системи з одного стану в інший.

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

- планування повинне бути цілеспрямованим, що передбачає чітке визначення кінцевої мети навчально-виховної і спортивної роботи;
- планування повинне бути перспективним, розрахованим на ряд років;
- багаторічний перспективний план повинен бути цілісною системою підготовки борців, включати плани на різні періоди занять (рік, етап, окреме заняття) і передбачати цілеспрямоване застосування системи

засобів і методів педагогічного контролю за ходом виконання цих планів;

- планування повинне бути всебічним і охоплювати весь комплекс завдань (освітніх, оздоровчих, виховних), які повинні вирішуватися у процесі фізичного виховання;
- планування повинне бути конкретним і реальним, передбачати чітку відповідність завдань, засобів і методів навчання і виховання віку, стану учнів, а також матеріально-технічним, кліматичним і іншим умовам; при цьому слід мати на увазі, що ступінь деталізації різних планів обернено пропорційний терміну, на який цей план розробляється;
- у процесі планування необхідно враховувати сучасні наукові дані теорії та методики спортивної боротьби і спиратися на передовий досвід практики;
- документи планування повинні бути відносно простими, по можливості не дуже трудомісткими, наочними, доступними і зрозумілими як для тренерів, так і для самих учнів.

Розрізняють зовнішнє і внутрішнє планування.

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

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

Статичний аспект планування передбачає оптимальні співвідношення між окремими сторонами підготовки – між окремими видами фізичних вправ, між загальнофізичною і спеціальною підготовкою, між силовою підготовкою

і вихованням витривалості і так далі – на відносно тривалий період занять (річний цикл тренування, навчальний рік тощо).

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

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

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

2.4. Контроль та облік навчально-тренувальної роботи

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

випробування (тести), що характеризують різні сторони підготовленості юних спортсменів.

Тестування із ЗФП учнів спортивних шкіл здійснюється двічі на рік: на початку і в кінці навчального року.

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

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

Поточний контроль характеризує тренувальний ефект декількох занять.

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

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

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

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

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

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

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

Оцінка виконання техніко-тактичних дій (ТТД)

- оцінка «5» – технічні дії (прийом, захист, контрприйом і комбінація) виконуються з підготовкою, чітко, цілісно, швидко, з максимальною амплітудою і фіксацією у фінальній фазі;

- оцінка «4» – технічні дії виконуються з незначними затримками, з недостатньою щільністю захвату при виконанні прийому і утримання у фінальній фазі;
- оцінка «3» – технічні дії виконуються із значними затримками, зриваються захвати при виконанні прийому і утримання суперника у фінальній фазі.

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

Оцінюється знання термінології, вміння правильно виконати всі технічні елементи вільної боротьби. Важливими критеріями є раціональність виконання техніки, збереження рівноваги, контроль при падінні партнера і правильно виконані прийоми страхування і самострахування, цілісність виконання комбінацій. Оцінка проводиться у вигляді інтегральної експертної оцінки (за сумою балів).

3. ПОБУДОВА НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ У ГРУПАХ СПОРТИВНОЇ ПІДГОТОВКИ

3.1. Групи початкової підготовки

3.1.1. Організація та методика спортивного відбору

Основні завдання при відборі до груп початкової підготовки: набір дітей, комплектування груп початкової підготовки та створення мотивації до занять боротьбою вільною. Основну увагу потрібно звернути на стан здоров'я та виконання контрольних вправ.

Дітей з дуже великим прагненням до занять боротьбою вільною рекомендується зараховувати до спортивних шкіл навіть з невисокими показниками в контрольних вправах. Для зарахування до групи вступникові потрібно надати медичну довідку за місцем проживання та загальні відомості про себе.

Після зарахування до ДЮСШ вступник проходить медичний огляд у лікарсько-фізкультурному диспансері. Протягом навчального року передбачається дворазове складання контрольних нормативів із загальної та спеціальної підготовки.

Таким чином, основними критеріями відбору на етапі початкової підготовки є: стан здоров'я; мотивація до занять боротьбою вільною; вік початку занять спортом (мінімальний вік для зарахування дітей до груп початкової підготовки у боротьбі вільній – 8 років); рівень розвитку рухових якостей.

3.1.2. Основний матеріал

Теоретична підготовка на етапі початкової підготовки повинна вирішувати такі завдання:

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

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

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

Технічна підготовка на цьому етапі передбачає: формування основ ведення єдиноборства; оволодіння елементами техніки вільної боротьби, іграми з елементами єдиноборств.

Засвоєння елементів техніки. Основні положення у боротьбі:

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

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

Положення на початку і вкінці сутички, форми вітання.

Дистанції: ближня, середня, дальня, поза захватом.

Техніка боротьби у стійці:

- Переводи в партер: перевод ривком за руку; перевод ривком за руку і стегно; перевод нирком захватом за шию і тулуб; перевод нирком захватом різнойменних рук і стегна збоку (захисти: впертися передпліччям в груди; сісти, відставляючи захоплену ногу назад); перевод нирком захватом ноги (захисти: сісти, відставляючи захоплену ногу; захопити руку і шию зверху); перевод нирком захватом ніг (ноги).
- Звалювання збиванням: звалювання збиванням захватом ніг (ноги); звалювання збиванням захватом тулуба.
- Кидки нахилом: Кидок нахилом із захватом за ноги.
- Кидки поворотом («млин»): кидок поворотом захватом руки і однойменної ноги зсередини; кидок поворотом захватом руки і тулуба; кидок поворотом захватом руки і різнойменної ноги ззовні.
- Кидки відворотом: кидок підворотом захватом руки (знизу, зверху) і шиї; кидок підворотом захватом руки (знизу, зверху) і тулуба; кидок підворотом захватом руки через плече з передньою підніжкою.

Техніка боротьби у партері:

- Перевороти скручуванням: переворот скручуванням захватом «важелем»; переворот скручуванням захватом рук збоку; переворот скручуванням захватом дальніх руки і стегна; переворот скручуванням захватом різнойменної руки попереду-знизу; переворот скручуванням захватом передпліччя зсередини, притискуючи голову стегном;
- Перевороти забіганням: переворот забіганням захватом шиї з-під дальнього плеча, притискуючи руку стегном; переворот забіганням захватом шиї з-під плеча; переворот забіганням захватом руки на «ключ» і передпліччя іншої руки зсередини;

- Перевороти переходом: переверот переходом з «ключем» і захватом підборіддя; переверот переходом з «ключем» і зацепом однойменної ноги; переверот переходом захватом за підборіддя з ножицями;
- Перевороти перекатом: переверот перекатом захватом шиї із стегном (гомількою); переверот захватом шиї з-під плеча і дальньої гомілки.
- Перевороти накатом: переверот накатом захватом тулуба; переверот накатом захватом руки і тулуба; переверот накатом захватом передпліччя зсередини і тулуба зверху; переверот накатом захватом різнойменного зап'ястя ззаду-збоку.
- Дожимання, виходи та контрприйоми із виходом з положення «мосту»:
 - 1) дожимання захватом за руку і шию збоку. Виходи з мосту: а) забіганням в сторону від атакуючого; б) звільняючи руки, повернутися в сторону атакуючого;
 - 2) дожимання захватом за руку і тулуб збоку (сидячи, лежачи). Виходи з мосту: а) забіганням в сторону від атакуючого; б) переверотом в сторону атакуючого;
 - 3) дожимання захватом за плече і шию попереду. Виходи з мосту: а) поворотом в сторону руки, що знаходиться в захваті (або забіганням).

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

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

Основними завданнями психологічної підготовки є:

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

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

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

Елементи маневрування:

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

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

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

Захист від захвату ніг: з різних стійок відкидання ніг.

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

3.1.3. Методи та засоби тренувань у групах початкової підготовки

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

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

При розрахунку часу на кожен з основних видів завдань на тренуваннях тривалістю 45, 90 хв рекомендується дотримуватися такої схеми його розподілу:

**Орієнтовна схема розподілу часу на основні види завдань на
тренувальних заняттях**

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

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

На заняттях різної тривалості час на вивчення прийомів у хвилинах розподіляється таким чином:

Орієнтовний розподіл навчального часу на заняттях з боротьби

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

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

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

Специфіка єдиноборства і накопичений досвід провідних тренерів країни диктують вести відбір учнів протягом перших двох-трьох років на основі цілорічного прийому в групі початкової підготовки. В основу відбору навчального матеріалу для початкового навчання (особливо у перші два

роки) повинен бути покладений спортивно-ігровий метод організації і проведення занять.

3.1.4. Побудова тренувального процесу у річному циклі в групах початкової підготовки

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

Кількість годин у групі може незначно змінюватися залежно від рівня підготовленості учнів, цілей, завдань і умов навчально-тренувального процесу. Загальна кількість годин змісту навчання на кожному конкретному етапі підготовки визначається місцевим положенням відповідного навчального закладу, в цій програмі вказано орієнтовну кількість годин, зважаючи на нормативні документи, накопичену практику роботи провідних тренерів і фахівців з боротьби.

Таблиця 8

Орієнтовний навчальний план по видах підготовки, години

№ п/п	Вид підготовки	Групи												
		ПП		БП				СП			ПВД			
		Рік навчання											Весь строк	
		1-й	2-й	1-й	2-й	3-й	4-й	1-й	2-й	3-й	32 год	36 год		
1.	Теоретична	10	12	16	20	32	40	60	60	60	100	112		
2.	Загальнофізична	156	208	226	254	234	260	188	202	218	166	188		
3.	Спеціальна фізична	16	20	92	110	188	208	312	338	364	416	468		
4.	Техніко-тактична	98	126	194	212	292	296	378	404	440	508	586		
5.	Психологічна	8	12	16	20	30	40	50	50	60	80	90		
6.	Змагальна	8	14	32	56	70	84	98	112	112	140	150		
7.	Контрольні нормативи	12	12	14	16	20	24	28	30	32	32	32		
8.	Суддівська практика	-	-	4	4	8	16	20	20	20	34	38		
9.	Засоби відновлення	-	-	18	24	50	60	100	120	130	160	180		
10.	Лікарський контроль	4	12	12	12	12	12	14	16	20	28	28		
Загальна кількість годин:		312	416	624	728	936	1040	1248	1352	1456	1664	1872		

Співвідношення засобів фізичної і техніко-тактичної підготовки за роками підготовки, %

№ п/п	Вид підготовки	Групи				
		ПП	БП 1, 2 р.н.	БП 3, 4 р.н.	СБП	ПВД
1.	Загальнофізична	50	35	25	15	10
2.	Спеціальна фізична	5	15	20	25	25
3.	Техніко-тактична	30	30	30	30	30
4.	Інші види підготовки	15	20	25	30	35

Поєднання засобів підготовки в групі підготовки до вищої спортивної майстерності залежить від кількості змагань і варіюється залежно від календарних планів федерацій і поточних планів тренера-викладача.

Таблиця 10

Орієнтовний план-графік річного циклу підготовки для груп початкової підготовки 1-го року навчання

№ п/п	Вид підготовки	Місяці												Всього на рік
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
1.	Теоретична	1	1	1	1	1	1	1	1	0,5	0,5	0,5	0,5	10
2.	Загальнофізична	11	14	15	15	15	13	14	9	8	10	16	16	156
3.	Спеціальна фізична	1	1	1	1	1	2	2	2	2	1	1	1	16
4.	Техніко-тактична	7	8	8	8	8	8	9	9	9	8	8	8	98
5.	Психологічна	-	-	1	1	1	1	1	1	0,5	0,5	0,5	0,5	8
6.	Змагальна	-	-	-	-	-	-	-	4	4	-	-	-	8
7.	Контрольні нормативи	6	-	-	-	-	-	-	-	-	6	-	-	12
8.	Лікарський контроль	-	2	-	-	-	-	-	-	2	-	-	-	4
Загальна кількість годин:		26	26	26	26	26	25	27	26	26	26	26	26	312

* Липень-серпень – літній спортивно-оздоровчий збір (21-42 дні).

**Орієнтовний план-графік річного циклу підготовки
для груп початкової підготовки 2-го року навчання**

№ п/п	Вид підготовки	Місяці												Всього на рік
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
1.	Теоретична	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12
2.	Загальнофізична	17	14	21	21	13	15	17	15	15	15	23	22	208
3.	Спеціальна фізична	2	2	2	2	1	1	1	1	2	2	2	2	20
4.	Техніко-тактична	10	10	10	10	12	12	12	12	12	10	8	8	126
5.	Психологічна	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12
6.	Змагальна	-	-	-	-	3	3	4	4	-	-	-	-	14
7.	Контрольні нормативи	-	6	-	-	-	-	-	-	-	6	-	-	12
8.	Лікарський контроль	4	-	-	-	4	-	-	-	4	-	-	-	12
Загальна кількість годин:		35	34	35	35	35	33	36	34	35	35	35	34	416

* *Липень-серпень – літній спортивно-оздоровчий збір (21-42 дні).*

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

3.1.5. Зміст і структура змагальної діяльності

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

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

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

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

Удосконалення знань у правилах змагань.

Починаючи з 2-го року навчання використовуються вивчені ТД в умовах тренувального поєдинку, показового поєдинку для ознайомлення з технікою. Найбільш підготовлені учні можуть взяти участь в одному-двох змаганнях.

3.1.6. Система контролю

Залікові вимоги із загальної фізичної підготовки: протягом року відповідно до плану річного циклу здавати контрольні нормативи на оцінку не нижче «3», відповідного віку і року навчання.

Із спеціальної фізичної підготовки: виконання спеціальних вправ борця і задача контрольних нормативів на оцінку не нижче «3» відповідно до вимог кожного року навчання.

З техніко-тактичної підготовки:

- знати і уміти виконувати основні елементи техніки і тактики відповідно до програмного матеріалу;
- уміти проводити навчальну і змагальну сутичку з виконанням завдань і настанов тренера;

- оцінка техніко-тактичної підготовленості проводиться відповідно до вимог на сек.

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

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

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

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

3.1.7. Контрольні нормативи з фізичної та техніко-тактичної підготовки

Із загальної і спеціальної фізичної підготовки: протягом року відповідно до плану річного циклу здавати контрольні нормативи, співвідносні з віком і роком навчання. Орієнтовні нормативні вимоги із загальної та спеціальної фізичної підготовки вихованців групи початкової підготовки 1-го та 2-го року навчання наведені в таблицях 12 – 13.

Таблиця 12

Нормативи із ЗФП та СФП для груп початкової підготовки 1-го року навчання

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

Таблиця 13

Нормативи із ЗФП та СФП для груп початкової підготовки 2-го року навчання

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

3.2. Групи базової підготовки

3.2.1. Організація та методика спортивного відбору

У групах базової підготовки продовжується підготовка вихованців, що завершили навчання у групах початкової підготовки, та/або здійснюється додатковий набір до груп за встановленими контрольними нормативами на етапах попередньої базової підготовки протягом першого - третього років навчання та спеціалізованої базової підготовки протягом четвертого - п'ятого років навчання для виявлення майбутньої спеціалізації обраного виду спорту із застосуванням способів, що дають змогу підвищувати функціональний потенціал спортсменів для поступового виконання тренувальних та змагальних навантажень

На етапі попереднього відбору основними критеріями оцінки перспективності юного спортсмена є наявність у нього здібностей до ефективного спортивного вдосконалення. Виявити ці здібності можливо лише на основі комплексного аналізу, що враховує морфологічні, функціональні та психічні особливості юних спортсменів, а також їхні адаптаційні можливості, реакцію на тренувальні та змагальні навантаження, здатність до засвоєння й удосконалення нових дій.

Багато фахівців зазначають, що спортивний результат на цьому етапі відбору не може виступати критерієм перспективності. Досвід показує, що спортсмени з відносно низькими результатами на початку етапу попередньої базової підготовки до його завершення значно покращують свої результати та продовжують прогресувати.

До груп базової підготовки переводять (зараховують) вихованців, які виконали контрольні нормативи із загальнофізичної і спеціальної підготовки та з урахуванням медичної довідки про стан здоров'я.

3.2.2. Основний матеріал

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

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

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

На цьому етапі слід приділяти увагу надійності захисту юних борців.

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

Теоретична підготовка на етапі базової підготовки відрізняється від теоретичної підготовки попереднього етапу таким:

- більше уваги приділяється ознайомленню з особливостями техніки сучасної боротьби і закономірностями її реалізації;
- більш детальне вивчення правил змагань та умов їхнього проведення, визначення та вирішення завдань до змагань;

- подаються знання з тактики боротьби, педагогічного контролю, психологічної підготовки, періодизації спортивного тренування та ін.;
- подаються елементи методики аналізу особистої змагальної діяльності та змагальної діяльності кращих борців світу та основних конкурентів.

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

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

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

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

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

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

При удосконаленні витривалості широко застосовують інтервальні методи тренування.

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

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

Засвоєння елементів техніки: основні положення в боротьбі.

Взаємоположення борців при проведенні прийомів в стійці:

- атакуючий у високій стійці – той, кого атакують, у високій, середній, низькій стійках;
- атакуючий в середній стійці – той, кого атакують, у високій, середній, низькій стійках;
- атакуючий в низькій стійці – той, кого атакують, у високій, середній, низькій стійках.

Взаємоположення борців при проведенні прийомів в партері:

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

Техніка боротьби у стійці. Наведені нижче технічні елементи є доповненням до техніки вільної боротьби, яка вивчалась на етапі початкової підготовки і на цьому етапі удосконалюється.

- *Переводи ривком:*
 - 1) Перевод ривком захватом ноги. Захисти: а) відставити ногу назад і впертися руками в підборіддя (груди); б) звільнити ногу поворотом в сторону захопленої ноги. Контрприйом: перевод висівом;
 - 2) Перевод ривком захватом однойменного плеча і стегна. Захист: впертися рукою в груди, сідаючи, відставити захоплену ногу назад. Контрприйом: кидок боковою підніжкою захватом руки через плече;

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

- *Переводи нирком:*

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

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

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

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

- *Переводи обертанням «вертушка»:*

1. Перевод обертанням захватом за ногу. Захисти: а) той, кого атакують, нахилиється вперед і впирається руками в плечі атакуючого або, відкидаючи ноги назад, захоплює атакуючого за шию і плече зверху або за плечі знизу; б) коли атакуючий піднімає ногу того, кого атакують, той продіває її поміж ніг суперника, спрямовуючи його захват вгору, або впирається гомілкою в живіт атакуючого і не дає йому вивести ногу зовні. Контрприйоми: а) звалювання скручуванням захватом плеча і шиї; б) перевод ривком за руку; в) перевод ривком захватом за

- шию і плече зверху; г) перевод ривком захватом шиї зверху і тулуба позаду з упором ступень в гомілку зовні; д) накривання ногою захватом однойменної руки;
2. Перевод обертанням захватом руки знизу з подальшим захватом гомілки позаду. Захист: випрямляючись, ривком звільнити руку. Контрприйом: накривання;
 3. Перевод обертанням захватом руки зверху з подальшим захватом гомілки позаду. Захисти: а) випрямляючись, рвонуті до себе захоплену руку; б) затиснути руку і голову атакуючого двома руками. Контрприйоми: а) зашагування в протилежну переводу сторону, залишити атакуючого в партері; б) звалювання скручуванням захватом шиї з рукою.
- *Переводи висівом* захватом ноги через плече. Захист: захопити ногу, спираючись на атакуючого. Контрприйом: перевод ривком захватом ноги (ніг).
 - *Звалювання збиванням:*
 - 1) Звалювання збиванням захватом ноги. Захист: впертися руками в голову, відставляючи ноги назад, прогнутися. Контрприйом: перевод ривком захватом руки і шиї зверху;
 - 2) Звалювання збиванням захватом ніг. Захист: впертися руками в голову або захопити її під плече, відставляючи ногу назад, прогнутися;
 - 3) Звалювання збиванням захватом руки і тулуба із зацепом ноги зовні. Захист: впертися рукою в груди, відставити ногу назад. Контрприйом: перевод ривком за руку;
 - 4) Звалювання збиванням захватом руки і однойменної ноги (млин). Захист: впертися вільною рукою в плече, відставити захоплену ногу назад. Контрприйом: перевод ривком захватом тулуба і стегна;
 - 5) Звалювання збиванням захватом руки і однойменної ноги зовні.

Відставити захоплену ногу назад, впираючись рукою в різнойменне стегно;

- б) Звалювання збиванням захватом руки двома руками із зацепом гомілкою, стопою зсередини. Захист: впертися в атакуючого, відставити ногу назад. Контрприйоми: а) звалювання збиванням захватом руки і тулуба із зацепом зовні; б) перевод ривком захватом тулуба з рукою; в) кидок прогином захватом тулуба з рукою з підсадом;
- 7) Звалювання збиванням захватом шиї зверху і однойменної ноги. Захист: захопити руки, відставити захоплену ногу назад. Контрприйом: перевод нирком із захватом ніг;
- 8) Звалювання збиванням захватом ноги, захватом тулуба, зацепом гомілкою зовні (зсередини). Захист: впертися рукою в голову, відставити ногу назад;

- *Звалювання скручуванням:*

- 1) Звалювання скручуванням захватом руки двома руками з обвивом. Захист: впертися вільною рукою в стегно (таз), виставити вільну ногу вперед – вбік. Контрприйом: перевод ривком захватом тулуба;
- 2) Звалювання скручуванням захватом шиї з рукою з підніжкою. Захист: нахилиючись, відійти назад і розірвати захват. Контрприйом: кидок прогином захватом руки і тулуба;
- 3) Звалювання скручуванням захватом рук, обвивом зсередини. Захист: впертися рукою в груди (живіт), виставити вільну ногу вперед – вбік.

- *Кидки нахилом:*

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

захватом за плечі;

- 2) Кидок нахилом захватом тулуба і стегна збоку. Захист: впираючись руками в голову, відставити захоплену ногу назад. Контрприйом: кидок обвивом захватом рук зверху;
- 3) Кидок нахилом захватом тулуба і однойменного стегна зсередини. Захист: впертися руками в голову, відставити захоплену ногу назад. Контрприйом: перевод ривком за руку і шию, відставляючи вільну ногу назад – вбік;
- 4) Кидок нахилом захватом шиї і стегна збоку. Захисти: а) сісти і захопити різнойменну руку на грудях; б) сісти і обвити різнойменну ногу зсередини. Контрприйоми: а) кидок підворотом захватом руки і шиї зверху з відхвatom; б) перевод ривком захватом тулуба позаду з підсічкою; в) кидок прогином захватом шиї зверху і різнойменної руки знизу;
- 5) Кидок нахилом захватом різнойменної руки і стегна збоку. Захисти: а) захопити шию попереду, впираючись передпліччям в груди (не дати зробити нирок); б) сідаючи, впертися захопленою ногою в стегно атакуючого. Контрприйом: кидок підворотом захватом руки під плече з підніжкою (підхвatom);
- 6) Кидок нахилом захватом різнойменної руки і ноги. Захист: впертися вільною рукою в груди, сідаючи, відставити ногу назад. Контрприйом: кидок прогином захватом руки і тулуба з підніжкою;
- 7) Кидок нахилом захватом шиї і різнойменної ноги. Захист: впертися вільною рукою в груди, сідаючи, відставити ногу назад. Контрприйом: кидок підворотом захватом руки і шиї з передньою підніжкою;
- 8) Кидок нахилом захватом однойменної ноги зсередини. Захист: захопити руку, іншою рукою впертися в плече, відставити ногу назад. Контрприйом: кидок підворотом захватом руки і шиї з

підхватом.

- *Кидки поворотом («млин»):*

- 1) Кидок поворотом захватом руки. Захисти: а) відкинути ноги. Контрприйом: перевод ривком захватом шиї зверху і різнойменного стегна;
- 2) Кидок поворотом захватом однойменної руки і ноги зсередини. Захист: сідаючи, відставити вільну ногу назад. Контрприйом: накривання захватом однойменної руки, відставляючи вільну ногу назад;
- 3) Кидок поворотом захватом шиї і однойменної ноги зсередини. Захисти: а) випрямитися, захопити однойменну руку на шиї; б) сісти, прогинаючись, відставити захоплену ногу назад. Контрприйом: перевод ривком захватом шиї.

- *Кидки відворотом:*

- 1) Кидок підворотом захватом руки на плече. Захист: впертися рукою в бік (стегно), сісти. Контрприйом: перевод ривком за руку і тулуб;
- 2) Кидок підворотом захватом руки і шиї зверху. Захист: випрямитися, впираючись рукою в стегно (таз). Контрприйом: перевод ривком захватом тулуба;
- 3) Кидок підворотом захватом руки і тулуба з передньою підніжкою. Захист: впертися вільною рукою в стегно (таз). Контрприйоми: а) перевод ривком за тулуб з рукою; б) кидок прогином захватом руки і тулуба з підсадом (підсічкою);
- 4) Кидок підворотом захватом руки і шиї з передньою підніжкою. Захист: впираючись рукою в стегно, виставити ногу вперед;

- *Кидки прогином:*

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

збоку з підніжкою.

- 2) Кидок прогином захватом руки і стегна збоку. Захист: а) захопити шию попереду, впираючись передпліччям в груди; б) сісти, звільнити захоплену ногу. Контрприйом: кидок нахилом захватом руки з відхватом однойменної ноги зсередини.
 - 3) Кидок прогином захватом шиї зверху і різнойменного стегна зсередини (зовні). Захист: захопити руку на шиї і, відставляючи ногу назад, розірвати захват. Контрприйом: кидок поворотом захватом руки і однойменної ноги зсередини.
 - 4) Кидок прогином захватом тулуба і стегна збоку. Захист: захопити руку, виставити захоплену ногу поміж ніг атакуючого. Контрприйом: кидок підворотом захватом руки під плече з боковою підніжкою.
 - 5) Кидок прогином захватом руки і тулуба з обвивом. Захист: сісти, відставляючи ногу назад. Контрприйоми: а) звалювання збиванням захватом однойменного стегна зсередини і тулуба; б) кидок прогином захватом тулуба з підніжкою.
 - б) Кидок прогином захватом рук з обвивом. Захист: впертися захопленою рукою в груди, відставити ногу. Контрприйоми: а) перевод ривком захватом тулуба; б) кидок прогином захватом тулуба з підсадом.
 - 7) Кидок прогином захватом руки і тулуба збоку. Захист: сісти і захопити плече і шию зверху. Контрприйом: звалювання збиванням захватом руки і шиї зверху із зацепом.
- *Кидок обертанням («вертушка»)*. Кидок обертанням захватом за руку зверху. Захист: а) той, кого атакують, випрямляється і ривком на себе звільнює захоплену руку; б) той, кого атакують, виставляє вперед ногу, що стоїть позаду, і повертається грудьми до атакуючого. Контрприйом: а) накривання висівом; б) перевод ривком за руку.
 - *Кидок збиванням*. Кидок збиванням захватом шиї і дальньої ноги

попереду – зсередини. Захист: відставити ногу і впертися руками в плече. Контрприйоми: а) перевод ривком за руку; б) кидок прогином захватом шиї з рукою.

- *Кидок скручуванням.* Кидок скручуванням захватом руки і тулуба з підніжкою. Захисти: а) сідаючи, виставити ногу в сторону кидка; б) відставити ногу назад, розірвати захват. Контрприйом: кидок прогином захватом тулуба з рукою.
- *Орієнтовні комбінації прийомів:*
 - 1) перевод ривком захватом плеча і шиї зверху – збивання звалюванням захватом ніг;
 - 2) перевод ривком захватом однойменної руки з підніжкою – кидок нахилом захватом руки із задньою підніжкою;
 - 3) перевод нирком захватом ніг – переверот скручуванням захватом схрещених гомілок;
 - 4) перевод ривком захватом однойменної руки – кидок підворотом захватом руки через плече;
 - 5) перевод ривком захватом плеча і шиї зверху – перевод нирком захватом ноги (ніг).

Техніка боротьби у партері:

- *Перевероти скручуванням:*
 - 1) Переверот скручуванням захватом дальньої руки знизу і стегна зсередини. Захист: лягти на бік спиною до атакуючого, відставити дальню руку і ногу в сторону;
 - 2) Переверот скручуванням захватом дальнього стегна зсередини і шиї зверху (однойменного плеча). Захист: лягти на бік спиною до атакуючого, виставити дальню ногу в упор;
 - 3) Переверот скручуванням захватом шиї важелем, притискуючи голову стегном. Захисти: а) виставити ногу вперед – вбік і, повертаючись грудьми до атакуючого, зняти його руку з шиї. Контрприйом: переверот назад захватом різнойменної руки під

плече;

- 4) Переворот скручуванням захватом руки на ключ і дальньої гомілки. Захисти: прибрати дальню ногу назад – вбік; випрямляючись, перейти у високий партер; звільнити захоплену ногу і, виставляючи її вперед – вбік, встати в стійку;
- 5) Переворот скручуванням захватом рук і дальнього стегна знизу – зсередини. Захист: відставити захоплену руку і ногу в сторону;
- 6) Переворот скручуванням захватом дальньої руки знизу і стегна. Захист: лягти на бік спиною до атакуючого, відставити дальню руку і ногу вбік;
- 7) Переворот скручуванням захватом дальньої руки і гомілки. Захисти: а) не даючи захопити себе, відвести руку в сторону, а ногу відставити назад – вбік; б) опускаючи ближнє плече, випрямити захоплену ногу і звільнити її;
- 8) Переворот скручуванням захватом схрещених гомілок. Захисти: а) захопити руку, підтягти ближню ногу до себе; б) сісти і захопити ближню ногу атакуючого;
- 9) Переворот скручуванням зворотним захватом дальнього стегна. Захист: відштовхуючись ногою від килима, просунутися вперед – вбік атакуючого. Контрприйом: накривання ближньою ногою, впираючись руками в килим;
- 10) Переворот скручуванням захватом шиї з-під плеча і дальньої гомілки (стегна) знизу – зсередини. Захист: лягти на бік спиною до атакуючого. Контрприйоми: а) вихід наверх висідом; б) кидок підворотом захватом руки під плече (з підніжкою).

- *Перевороти забіганням:*

- 1) Переворот забіганням захватом шиї з-під дальнього плеча, притискуючи руку стегном. Захисти: а) притиснути руку до себе; б) перенести вагу тіла в сторону суперника, прибрати руку із-за коліна і притиснути її до себе. Контрприйоми: а) переворот через

себе захватом руки під плече і різнойменного стегна зсередини;
б) вихід наверх висівом;

- 2) Переворот забіганням захватом руки на ключ і дальньої гомілки. Захисти: відставити ногу назад – вбік; лягти на бік спиною до атакуючого, впертися вільною рукою в килим і виставити ногу вперед – вбік;
- 3) Переворот забіганням захватом руки на ключ і дальньої гомілки, притискуючи руку стегном. Захист: виставити захоплену ногу в сторону і захопити ногу суперника. Контрприйом: вихід наверх висівом захватом стегна через руку.

- *Перевороти переходом:*

- 1) Переворот переходом захватом схрещених гомілок. Захисти: сісти на ноги, захопити ближню ногу суперника; встати у високий партер і звільнити ближню ногу;
- 2) Переворот переходом захватом за підборіддя і зацепом ближнього стегна (ножицями). Захист: перенести вагу тіла на захоплену ногу, впираючись дальньою рукою і ногою в килим.
- 3) Переворот переходом зацепом дальньої ноги стопою зсередини і захопленням руки (шиї). Захист: перенести вагу тіла в сторону суперника, відставляючи захоплену ногу в сторону.

- *Перевороти перекатом:*

- 1) Переворот перекатом захватом на важіль із зацепом гомілки. Захисти: притиснути голову до руки, не даючи захопити на важіль; притиснути захоплену руку до тулуба, випрямити ногу; розвернутися грудьми до атакуючого.
- 2) Переворот перекатом зворотним захватом дальнього стегна. Захист: захопити руку, лягти на стегно захопленої ноги.
- 3) Переворот перекатом захватом дальньої гомілки двома руками. Захисти: випрямити захоплену ногу в сторону; лягти на бік спиною до атакуючого; витягнути ноги.

- *Перевороти розгинанням:*
 - 1) Переворот розгинанням обвивом ноги із захватом дальньої руки зверху – зсередини. Захисти: впертися дальньою рукою в килим і перенести вагу тіла на захоплену ногу; лягти на бік у сторону захопленої руки.
 - 2) Переворот розгинанням обвивом ноги із захватом шиї з-під дальнього плеча. Захисти: не дати зробити обвив – захопити стопу атакуючого, з'єднати стегна; притиснути руку до тулуба, відставити захоплену ногу назад.
- *Перевороти накатом* захватом різнойменного зап'ястя між ніг. Захист: сідючи, впертися вільною рукою і ближньою ногою в килим. Переворот накатом захватом тулуба і передпліччя зсередини із зацепом ноги стопою. Захист: лягти на сторону і повернутися грудьми до атакуючого.
- *Дожимання на мосту, виходи з моста:*
 - 1) дожимання із захватом руки та шиї збоку (зі з'єднанням та роз'єднанням рук). Виходи з мосту: а) забіганням в сторону від партнера; б) звільняючи руки, повернутися в сторону партнера;
 - 2) дожимання із захватом руки та тулуба збоку. Вихід з мосту: забіганням в сторону від партнера. Контрприйоми: а) переворот через себе із захватом руки двома руками; б) переворот через себе із захватом руки та тулуба;
 - 3) дожимання із захватом тулуба двома руками збоку (сидячи, лежачи). Вихід з мосту: впираючись руками в підборіддя, лягти на живіт. Контрприйоми: а) переворот через себе із захватом руки та шиї; б) накривання висідом із захватом руки та шиї;
 - 4) дожимання із захватом однойменного зап'ястя та тулуба збоку. Вихід з мосту: забіганням в сторону від атакуючого. Контрприйом: накривання забіганням в сторону від атакуючого.
- *Орієнтовні комбінації прийомів:*

- 1) переверот скручуванням захватом шиї з-під дальнього плеча – переверот скручуванням захватом рук збоку;
- 2) переверот скручуванням захватом шиї з-під дальнього плеча – переверот скручуванням захватом передпліччя зсередини;
- 3) переверот накатом захватом шиї з-під плеча і тулуба зверху – переверот забіганням захватом шиї з-під плеча;
- 4) переверот скручуванням захватом схрещених гомілок – переверот накатом;
- 5) переверот накатом з ключем і захватом тулуба зверху – переверот переходом з ключем і захватом підборіддя.

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

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

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

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

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

Тактична підготовка передбачає засвоєння основних положень, способів

маневрування, захватів на матеріалі спеціалізованих ігрових комплексів, що передбачають:

- швидке і надійне здійснення захвату;
- швидке переміщення;
- запобігання захвату суперником або своєчасне звільнення від нього;
- виведення суперника з рівноваги;
- сковування його дії;
- завоювання переважної позиції для досягнення переваги швидким маневруванням (надалі – можливої атаки);
- вимушення суперника відступати тисненням по килиму в захваті;
- підготовку на незвичний початок поєдинку, який може перериватися і поновлюватися по ходу сутички кілька разів (можливо в гірших умовах для одного з борців і тому подібне) тощо.

Елементи маневрування:

- Маневрування у певному захваті із зміною взаємоположень в стійці і в партері; із зміною захватів.
- Маневрування із завданням не дати суперникові здійснити певний захват.
- Маневрування із завданням звільнитися від захвату, що нав'язується суперником.
- Маневрування із завданням здійснити свій захват.
- Маневрування із завданням перейти з одного захвату на інший.
- Маневрування із завданням зайняти вигідне положення для подальшого виконання певного прийому.
- Маневрування з елементами заданого способу виконання блокуючих дій і захватів за допомогою ігор в торкання з поступовим ускладненням завдань (обмеження площі; введення гандикапу тощо).

Атакуючі і блокуючі захвати. Засвоєння блокуючих захватів і упорів, притискуючи руки до тулуба.

Засвоєння способів звільнення від захватів:

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

впертися передпліччям іншої руки в живіт атакуючого, відійти від нього назад і розірвати захват.

Психологічна підготовка На етапі попередньої базової підготовки психологічна підготовка передбачає:

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

3.2.3. Методи та засоби тренувань у групах базової підготовки

Основними засобами, які використовуються у групах базової підготовки, є загально підготовчі, спеціально-підготовчі. Методи тренувань – словесні, наочні, і практичні. У процесі спортивного тренування всі ці методи застосовують в різних поєднаннях.

Методика розвитку швидкісно-силових здібностей на цьому етапі підготовки виключає виконання вправ з обтяженням у зв'язку з продовженням формування опорно-рухового апарату та функціональних систем загалом. Потужність навантаження досягає максимальних значень (індивідуально для кожного спортсмена), час відпочинку між повтореннями – до повного відновлення.

З огляду на характер складно-координаційної структури рухів, нестандартно-змінний характер боротьби вільної зростає роль формування ефективної техніки, яка залежить від здібностей спортсмена до збереження стійкості, оцінки та регуляції різних параметрів рухів, до орієнтування в просторі та координованості рухів. Для розвитку координаційних здібностей використовують різноманітні вправи з інших видів спорту та рухливі ігри.

Методика гнучкості передбачає повільне і стійке розтягування м'язів із фіксацією, напруженням і розслабленням.

3.2.4. Побудова тренувального процесу у річному циклі в групах базової підготовки

Таблиця 14

Орієнтовний план-графік річного циклу підготовки для груп базової підготовки 1-го року навчання

№ п/п	Вид підготовки	Місяці												Всього на рік
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
1.	Теоретична	1	1	2	2	1	1	1	1	1	1	2	2	16
2.	Загальнофізична	29	27	26	24	9	7	5	5	14	18	30	32	226
3.	Спеціальна фізична	6	6	8	8	8	10	10	8	8	8	6	6	92
4.	Техніко-тактична	10	12	14	16	18	22	28	26	16	12	10	10	194
5.	Психологічна	1	1	1	1	2	2	2	2	1	1	1	1	16
6.	Змагальна	-	-	-	-	6	6	6	8	6	-	-	-	32
7.	Контрольні нормативи	-	4	-	-	-	-	-	-	4	6	-	-	14
8.	Інструкторська та суддівська практика	-	-	-	-	2	-	-	-	-	-	2	-	4
9.	Засоби відновлення	1	1	1	1	2	2	2	2	2	2	1	1	18
10.	Лікарський контроль	4	-	-	-	4	-	-	-	-	4	-	-	12
Загальна кількість годин:		52	52	52	52	52	50	54	52	52	52	52	52	624

* Липень-серпень – літній спортивно-оздоровчий збір (21-42 дні).

Таблиця 15

Орієнтовний план-графік річного циклу підготовки для груп базової підготовки 2-го року навчання

№ п/п	Вид підготовки	Місяці												Всього на рік
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
		Підготовчий період					Змагальний період			Перехідний період				
1.	Теоретична	2	2	2	2	1	1	1	1	2	2	2	2	20
2.	Загальнофізична	32	27	27	25	6	11	14	13	11	21	32	35	254
3.	Спеціальна фізична	8	8	10	10	10	10	10	10	10	8	8	8	110
4.	Техніко-тактична	12	14	18	20	22	20	22	22	20	16	14	12	212
5.	Психологічна	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	20
6.	Змагальна	-	-	-	-	12	12	12	10	10	-	-	-	56
7.	Контрольні нормативи	-	6	-	-	-	-	-	-	4	6	-	-	16
8.	Інструкторська та суддівська практика	-	-	-	-	2	-	-	-	-	-	2	-	4
9.	Засоби відновлення	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	24
10.	Лікарський контроль	4	-	-	-	4	-	-	-	-	4	-	-	12
Загальна кількість годин:		61	60	61	61	61	58	63	60	61	61	61	60	728

* Липень-серпень – літній спортивно-оздоровчий збір (21-42 дні).

Таблиця 16

**Орієнтовний план-графік річного циклу підготовки
для груп базової підготовки 3-го року навчання**

№ п/п	Вид підготовки	Місяці												Всього на рік
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
		Підготовчий період					Змагальний період			Перехідний період				
1.	Теоретична	3	3	3	3	2	2	2	2	3	3	3	3	32
2.	Загальнофізична	26	24	22	16	14	10	12	14	18	22	26	30	234
3.	Спеціальна фізична	14	18	20	15	10	16	14	14	14	17	18	18	188
4.	Техніко-тактична	24	24	26	24	24	28	28	30	21	21	22	20	292
5.	Психологічна	2	2	2	3	3	3	3	3	3	2	2	2	30
6.	Змагальна	-	-	-	12	12	12	12	12	10	-	-	-	70
7.	Контрольні нормативи	1	3	1	1	1	1	1	1	3	5	1	1	20
8.	Інструкторська та суддівська практика	-	-	-	-	2	-	2	-	2	-	2	-	8
9.	Засоби відновлення	4	4	4	4	4	4	6	4	4	4	4	4	50
10.	Лікарський контроль	4	-	-	-	4	-	-	-	-	4	-	-	12
Загальна кількість годин:		78	78	78	78	78	76	80	78	78	78	78	78	936

Таблиця 17

**Орієнтовний план-графік річного циклу підготовки
для груп базової підготовки більше 3-х років навчання**

№ п/п	Вид підготовки	Місяці												Всього на рік
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
		Підготовчий період					Змагальний період			Перехідний період				
1.	Теоретична	4	4	4	3	3	2	3	3	3	3	4	4	40
2.	Загальнофізична	23	26	18	19	18	18	20	16	20	28	27	27	260
3.	Спеціальна фізична	20	24	14	14	11	10	10	10	17	22	28	28	208
4.	Техніко-тактична	24	24	30	26	26	30	30	32	20	16	18	20	296
5.	Психологічна	3	3	3	4	4	4	4	4	3	3	3	2	40
6.	Змагальна	-	-	12	12	12	12	12	12	12	-	-	-	84
7.	Контрольні нормативи	5	1	1	1	1	1	1	1	5	5	1	1	24
8.	Інструкторська та суддівська практика	-	-	-	2	2	2	2	2	2	2	2	-	16
9.	Засоби відновлення	4	4	5	6	6	6	6	6	5	4	4	4	60
10.	Лікарський контроль	4	-	-	-	4	-	-	-	-	4	-	-	12
Загальна кількість годин:		87	86	87	87	87	85	88	86	87	87	87	86	1040

3.2.5. Зміст і структура змагальної діяльності

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

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

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

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

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

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

3.2.6. Система контролю

Залікові вимоги із загальної і спеціальної фізичної підготовки: протягом року відповідно до плану річного циклу здавати контрольні нормативи на оцінку не нижче «3», відповідно до віку і року навчання.

З техніко-тактичної підготовки:

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

щоб розвернути, протягнути його вперед з подальшими атакуючими діями;

- уміти використовувати «зриви» суперника в партер з метою отримання технічної переваги;
- уміти створювати видимість активної боротьби в «зоні пасивності», відключаючи руки суперника знизу;
- уміти використовувати зусилля і рухи суперника біля краю робочої площі килима для проведення контратакуючих дій за килим (враховуючи, що прийоми, проведені за килим, оцінюються);
- оцінка техніко-тактичної підготовленості проводиться відповідно до вимог на с. 34.

З психологічної підготовки:

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

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

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

- підпорядковувати свої дії в поєдинку вказівкам тренера, сприймати їх як наказ на певний період сутички.

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

Інструкторська та суддівська практика. В процесі інструкторської і суддівської практики (починаючи з другого року навчання) учні повинні:

- складати комплекси загально-підготовчих і спеціально-підготовчих вправ;
- оволодіти методикою навчання в процесі розповіді і пояснення особливостей виконання різних фізичних вправ; показу різних фізичних вправ; проведення підготовчої (розминки) і заключної частин заняття; набуття навичок навчання прийомам, захистам, контрприймам, комбінаціям;
- навчитися складати конспекти тренувальних занять і проводити їх;
- уміти скласти план навчально-тренувального збору.

У навчально-тренувальному процесі для юних борців необхідно передбачити також:

- участь в суддівстві тренувальних і змагань сутичок, у суддівстві змагань в ролі помічника тренера;
- набуття суддівських навичок в якості керівника килима, бокового судді, арбітра, судді-секундометриста, судді-інформатора (під час проведення показових виступів);
- організаційну роботу з підготовки і проведення змагань у складі оргкомітету;
- складання положення про змагання;
- оформлення суддівської документації: заявки від команди; протоколів зважування; акту приймання місця проведення змагання; протоколів командної першості в особисто-командних змаганнях; протоколів ходу змагання; протоколів результатів сутички, суддівської записки; графіку розподілу суддів на сутичку; звіту головного судді змагань; таблиці

складання пар;

- вивчення особливостей суддівства змагань з вільної боротьби;
- засвоєння критеріїв оцінки технічних дій в сутичці; оцінки пасивності; оголошення зауваження і попередження за пасивну боротьбу; визначення поразки в сутичці за порушення правил і при рівності балів; оцінки боротьби в зоні пасивності і на краю килима.

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

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

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

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

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

3.2.7. Контрольні нормативи з фізичної та техніко-тактичної підготовки

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

З техніко-тактичної підготовки:

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

Таблиця 18

Нормативи із ЗФП та СФП для груп базової підготовки 1-го року навчання (юнаки)

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

Таблиця 19

Нормативи із ЗФП та СФП для груп базової підготовки 1-го року навчання (дівчата)

№ п/п	Контрольні вправи	Вагові категорії і оцінка в балах														
		До 45 кг					45-58 кг					Понад 58 кг				
		1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
1.	Біг 10 м, с	3,1	3,0	2,9	2,8	2,7	3,1	3,0	2,9	2,8	2,7	3,3	3,2	3,1	3,0	2,9
2.	Човниковий біг 4×9 м, с	12,8	12,4	12,0	11,6	11,2	12,8	12,4	12,0	11,6	11,2	13,6	13,2	12,8	12,4	12,0
3.	Стрибок у довжину з місця, м	1,5	1,6	1,7	1,8	1,9	1,5	1,6	1,7	1,8	1,9	1,5	1,6	1,7	1,8	1,9
4.	Забігання навколо голови 10 разів, с	29,0	28,0	27,0	26,0	25,0	29,0	28,0	27,0	26,0	25,0	34,0	33,0	32,0	31,0	30,0
5.	Перевороти із упору головою в килим на «борцівський міст» і у зворотному напрямку 10 разів, с	35,0	34,0	33,0	32,0	31,0	36,0	35,0	34,0	33,0	32,0	39,0	38,0	37,0	36,0	35,0
6.	Підтягування на низькій перекладині із вису лежачи, разів	12	14	16	18	20	12	14	16	18	20	8	9	10	12	14
7.	Присідання за 20 с, разів	11	12	13	14	15	11	12	13	14	15	8	9	10	11	12
8.	Піднімання тулуба в сід із положення лежачи на спині, разів	8	11	14	17	20	8	11	14	17	20	4	7	10	13	16
9.	Гнучкість міст, см	38	34	30	26	22	38	34	30	26	23	40	36	32	29	26

Таблиця 20

Нормативи із ЗФП та СФП для груп базової підготовки 2-го року навчання (юнаки)

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

Таблиця 21

Нормативи із ЗФП та СФП для груп базової підготовки 2-го року навчання (дівчата)

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

Нормативи із ЗФП та СФП для груп базової підготовки 3-го року навчання та учнів 7-го класу спеціалізованого навчального закладу спортивного профілю (юнаки)

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

Таблиця 23

Нормативи із ЗФП та СФП для груп базової підготовки 3-го року навчання та учнів 7-го класу спеціалізованого навчального закладу спортивного профілю (дівчата)

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

Таблиця 24

Нормативи із ЗФП та СФП для груп базової підготовки більше 3-х років навчання та учнів 8-го класу спеціалізованого навчального закладу спортивного профілю (юнаки)

№ п/п	Контрольні вправи	Вагові категорії і оцінка в балах														
		До 52 кг					52-72 кг					Понад 72 кг				
		1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
1.	Біг 10 м, с	2,5	2,4	2,3	2,2	2,1	2,5	2,4	2,3	2,2	2,1	2,7	2,6	2,5	2,4	2,3
2.	Човниковий біг 4×9 м, с	10,5	10,1	9,8	9,4	9,0	10,5	10,1	9,8	9,4	9,0	11,3	10,9	10,5	10,1	9,7
3.	Стрибок у довжину з місця, м	1,8	1,9	2,0	2,1	2,2	1,85	1,95	2,05	2,15	2,25	1,8	1,9	2,0	2,1	2,2
4.	Забігання навколо голови 10 разів, с	21,0	20,0	19,0	18,0	17,0	21,0	20,0	19,0	18,0	17,0	27,0	26,0	25,0	24,0	23,0
5.	Перевороти із упору головою в килим на «борцівський міст» і у зворотному напрямку 10 разів, с	28,0	26,0	25,0	23,0	21,0	29,0	27,0	26,0	24,0	22,0	33,0	31,0	30,0	28,0	26,0
6.	Підтягування на перекладині, разів	10	12	14	16	18	10	12	14	16	18	6	8	10	12	14
7.	Лазіння по канату 5 м без доп. ніг, с	10,8	10,6	10,4	10,2	10,0	11,2	11,0	10,7	10,5	10,2	13,6	13,3	13,1	12,8	12,6
8.	Утримання кута 90° із положення вису, с	7	10	12	15	18	7	10	12	15	18	5	7	9	10	12
9.	Забігання приставним кроком навколо рук 10 разів, с	17,0	16,0	15,0	14,0	13,0	17,0	16,0	15,0	14,0	13,0	23,0	22,0	21,0	20,0	19,0
10.	Утримання положення «захист від накату», с	30	35	40	45	50	30	35	40	45	50	20	25	30	35	40
11.	Смуга перешкод, с	23,0	22,5	22,0	21,5	21,0	23,0	22,5	22,0	21,5	21,0	25,0	24,5	24,0	23,5	23,0
12.	Прохід в ноги, с	28,0	27,0	26,0	25,0	24,0	28,0	27,0	26,0	25,0	24,0	32,0	31,0	30,0	29,0	28,0
13.	Реакція, см	19	18	17	16	15	19	18	17	16	15	19	18	17	16	15
14.	Гнучкість міст, см	30	26	22	18	14	32	28	26	20	16	34	30	26	22	18

**Нормативи із ЗФП та СФП для груп базової підготовки більше 3-х років навчання та учнів 8-го класу
спеціалізованого навчального закладу спортивного профілю (дівчата)**

№ п/п	Контрольні вправи	Вагові категорії і оцінка в балах														
		До 45 кг					45-58 кг					Понад 58 кг				
		1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
1.	Біг 10 м, с	2,8	2,7	2,6	2,5	2,4	2,8	2,7	2,6	2,5	2,4	3,0	2,9	2,8	2,7	2,6
2.	Човниковий біг 4×9 м, с	12,0	11,6	11,2	10,8	10,4	12,0	11,6	11,2	10,8	10,4	12,8	12,4	12,0	11,6	11,2
3.	Стрибок у довжину з місця, м	1,65	1,75	1,85	1,95	2,05	1,65	1,75	1,85	1,95	2,05	1,65	1,75	1,85	1,95	2,05
4.	Забігання навколо голови 10 разів, с	26,0	25,0	24,0	23,0	22,0	26,0	25,0	24,0	23,0	22,0	31,0	30,0	29,0	28,0	27,0
5.	Перевороти із упору головою в килим на «борцівський міст» і у зворотному напрямку 10 разів, с	32,0	30,0	28,0	26,0	24,0	33,0	31,0	29,0	27,0	25,0	35,0	34,0	33,0	31,0	29,0
6.	Підтягування на перекладині, разів	2	3	4	5	6	2	3	4	5	6	3/4	1	2	3	4
7.	Лазіння по канату 5 м без доп. ніг, с	13,3	13,0	12,7	12,4	12,1	13,5	13,3	13,0	12,7	12,4	-	-	-	-	-
8.	Утримання кута 90° із положення вису, с	2	3	4	5	6	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5
9.	Забігання приставним кроком навколо рук 10 разів, с	22,0	21,0	20,0	19,0	18,0	22,0	21,0	20,0	19,0	18,0	27,0	26,0	25,0	24,0	23,0
10.	Утримання положення «захист від накату», с	15	20	25	30	35	15	20	25	30	35	10	15	20	25	30
11.	Смуга перешкод, с	25,0	24,5	24,0	23,5	23,0	25,0	24,5	24,0	23,5	23,0	27,0	26,5	26,0	25,5	25,0
12.	Прохід в ноги, с	30,0	29,0	28,0	27,0	26,0	30,0	29,0	28,0	27,0	26,0	34,0	33,0	32,0	31,0	30,0
13.	Реакція, см	21	20	19	18	17	21	20	19	18	17	21	20	19	18	17
14.	Гнучкість міст, см	26	22	18	14	12	28	26	20	16	14	30	26	22	18	16

3.3. Групи спеціалізованої підготовки

3.3.1. Організація та методика спортивного відбору

Групи спеціалізованої підготовки комплектуються з вихованців, які завершили підготовку в групах базової підготовки та виконали нормативи з фізичної та технічної підготовки.

Основним завданням відбору в групах спеціалізованої підготовки є виявлення здібностей до досягнення вищих спортивних результатів у вільній боротьбі, перенесення високих тренувальних і змагальних навантажень. Ефективність відбору значною мірою пов'язана з оцінкою у спортсменів основних показників їхньої спеціальної підготовленості та спортивної майстерності, рівня розвитку фізичних якостей, можливостей системи енергозабезпечення, досконалості техніки, координаційних здібностей, здатності до перенесення навантажень й ефективного відновлення.

Необхідно звернути увагу не тільки на абсолютні показники тренуваності та спортивних досягнень, але й на темпи їхнього зростання від одного етапу підготовки до іншого.

На етапі відбору до груп спеціалізованої підготовки збільшується значення показників психічної надійності, мотивації, волі, прагнення бути лідером, стійкості до стресових ситуацій занять.

Велику увагу приділяють медичному контролю, насамперед виявленню захворювань, осередків інфекції в організмі.

Важливим у відборі до груп спеціалізованої підготовки є всебічний аналіз попередніх тренувань – визначення, завдяки яким зусиллям юний спортсмен досяг даного рівня підготовленості. Перевагу потрібно віддавати тим, хто досягнув відносно високого рівня тренуваності й спортивних результатів завдяки тренуванням з малим і середнім обсягом роботи та невеликим обсягом змагальної практики й різнобічної технічної підготовки.

3.3.2. Основний матеріал

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

- удосконалення методики аналізу особистої змагальної діяльності, змагальної діяльності кращих борців світу та основних конкурентів (виявлення помилок та шляхи їхнього усунення, виявлення особливостей ведення сутички та техніко-тактичної майстерності борців високого класу; виявлення сильних і слабких сторін підготовленості своїх конкурентів та побудова відповідної тактики ведення сутички)
- надання знань з методики харчування до та під час змагань, з методики зниження ваги;
- надання знань з напрямів індивідуалізації підготовки – виявлення та розвиток тих якостей, за рахунок яких борець буде перемагати;
- надання знань з методики удосконалення фізичної, техніко-тактичної та психологічної підготовки;
- надання знань щодо системи відновлювальних заходів, фізіологічних основ юнацького спорту, педагогічного контролю, масажу та ін.

Фізична підготовка спортсменів груп спеціалізованої підготовки базується на матеріалі попередніх років навчання.

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

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

Наведені нижче технічні елементи є доповненням до техніки вільної боротьби, яка вивчалась на попередніх етапах підготовки і на цьому етапі удосконалюється.

Техніка боротьби у стійці:

- *Переводи ривком.* Перевод ривком за руку з підсічкою дальньої ноги. Захисти: а) зробити крок дальньою ногою вперед; б) впертися захопленою рукою в груди. Контрприйом: перевод ривком за руку.
- *Переводи нирком:*
 1. Перевод нирком захватом шиї і тулуба з підніжкою. Захисти: а) впертися передпліччям у груди; б) відставляючи ногу назад і повертаючись грудьми до суперника, зняти руку з шиї. Контрприйоми: а) кидок боковою підніжкою захватом руки під плече; б) кидок підворотом через спину захватом зап'ястя з підніжкою.
 2. Перевод нирком захватом руки і тулуба з підніжкою. Захисти: а) впертися передпліччям в груди; б) крокуючи дальньою ногою вперед, сісти і захопити руку на тулубі.
 3. Перевод нирком захватом тулуба з підніжкою. Захисти: а) впертися передпліччям в груди; б) сідаючи, зробити крок дальньою ногою вперед. Контрприйом: кидок підворотом захватом зап'ястя.
- *Переводи обертанням (вертушка).* Перевод обертанням захватом різнойменної ноги. Захисти: а) зігнути захоплену ногу в коліні і зробити зацеп однойменного стегна зсередини; б) впертися гомілкою між ніг атакуючого; в) зашагнути в протилежну обертанням сторону і залишити атакуючого в партері.
- *Переводи висівом.* Перевод висівом захватом гомілки позаду. Захисти: а) сісти, зробити крок дальньою ногою вперед і обернутися грудьми до атакуючого; б) перенести вільну ногу через атакуючого і обернутися до нього грудьми.

- *Звалювання збиванням.*
 1. Звалювання збиванням хватом руки і тулуба із зацепом різнойменної гомілки зсередини. Захист: впираючись вільною рукою в стегно, відставити ногу назад. Контрприйом: звалювання збиванням хватом руки і тулуба із зацепом зовні.
 2. Звалювання збиванням хватом тулуба із зацепом гомілкою (стопною) зовні. Захист: впертися руками в підборіддя, відставляючи ногу назад, прогнутися. Контрприйоми: а) звалювання збиванням хватом тулуба з руками із зацепом зсередини; б) кидок прогином хватом рук зверху.
 3. Звалювання збиванням хватом руки двома руками із зацепом різнойменної стопи зовні. Захист: впертися вільною рукою в стегно, відставити ногу назад. Контрприйоми: а) звалювання збиванням хватом ноги і тулуба; б) кидок прогином хватом тулуба.
- *Звалювання скручуванням.* Звалювання скручуванням хватом руки і шиї з обвивом. Захист: впираючись рукою в стегно, відставити ногу назад і звільнити її. Контрприйоми: а) перевод ривком за руку і тулуб; б) кидок підворотом хватом тулуба збоку з підхватом.
- *Кидки нахилом:*
 1. Кидок нахилом хватом руки двома руками із задньою підніжкою. Захист: нахилитися вперед, відставити ногу назад, вільною рукою впертися в бік, стегно. Контрприйоми: а) перевод ривком за руку; б) кидок підворотом хватом руки і тулуба з підніжкою.
 2. Кидок нахилом хватом руки і тулуба з підніжкою. Захист: нахилитися вперед, відставити ногу назад. Контрприйоми: а) кидок нахилом хватом руки і тулуба; б) перевод ривком за тулуб і стегно.

3. Кидок нахилом захватом тулуба і ноги з підніжкою. Захист: захопити шию і руку, відставити захоплену ногу назад. Контрприйом: звалювання збиванням захватом руки і шиї із зацепом гомілкою зовні.
4. Кидок нахилом захватом різнойменної ноги з підніжкою. Захисти: а) захопити шию, впираючись передпліччям в груди, випрямляючи захоплену ногу поставити її назад, розірвати захват; б) впертися ногою в атакуючого, захопити руку; в) переступити через ногу атакуючого. Контрприйоми: а) перевод ривком захватом плеча і шиї зверху; б) кидок сідом захватом шиї зверху і стегна збоку.

- *Кидки підворотом:*

1. Кидок підворотом захватом руки і ноги. Захист: захопити руку, виставити захоплену ногу вперед. Контрприйом: кидок прогином захватом руки і тулуба з підніжкою.
2. Кидок підворотом захватом руки і тулуба збоку з підхватом. Захисти: а) захопити тулуб позаду, сісти; б) захопити ногу атакуючого і відірвати його від килима. Контрприйоми: а) перевод ривком захватом ніг; б) кидок прогином захватом тулуба (стегна) позаду.
3. Кидок підворотом захватом однойменної руки і тулуба з підхватом. Захист: захопити руку на тулубі і сісти. Контрприйоми: а) кидок підворотом захватом зап'ястя із задньою підніжкою; б) кидок прогином зворотним захватом ніг попереду.

- *Кидки поворотом («млин»):*

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

2. Кидок поворотом захватом однойменної руки і різнойменної ноги зовні. Захист: випрямитися, відставляючи захоплену ногу назад. Контрприйом: накривання захватом однойменної руки, відставляючи захоплену ногу назад.
- *Кидки прогином:*
 1. Кидок прогином захватом руки і тулуба з підніжкою. Захист: сісти, відставляючи ногу назад. Контрприйоми: а) кидок прогином захватом руки і тулуба з підніжкою; б) накривання виставлянням ноги в сторону розвороту; в) звалювання збиванням захватом руки і тулуба.
 2. Кидок прогином захватом руки і тулуба з підсічкою. Захист: сісти, відставляючи ногу назад. Контрприйом: звалювання збиванням захватом руки і ноги.
 3. Кидок прогином захватом рук з підніжкою (підсічкою). Захист: впертися руками в живіт, сісти, відставляючи ногу назад. Контрприйоми: а) звалювання збиванням захватом тулуба із зацепом зсередини; б) кидок прогином захватом тулуба з підсічкою.
 4. Кидок прогином захватом руки і однойменної ноги з підсічкою. Захист: захопити руку і, впираючись гомілкою захопленої ноги в стегно атакуючого, відставити ногу назад. Контрприйом: накривання виставлянням ноги в сторону розвороту.
 - *Кидок збивання.* Кидок збиванням захватом руки і тулуба з боковою підсічкою. Захист: нахилитися, відійти від атакуючого, звільнити руку. Контрприйом: звалювання збиванням захватом руки і тулуба з підсічкою.
 - *Кидок сідом.* Кидок сідом захватом руки і тулуба. Захисти: а) не дати захват тулуба або руки; б) впертися руками в груди атакуючого. Контрприйоми: а) звалювання збиванням захватом ніг; б) накривання в сторону розвороту захватом руки і тулуба.

Орієнтовні комбінації прийомів:

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

Орієнтовні комбінації прийомів при переході «стійка – партер»:

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

Техніка боротьби у партері:

Перевороти скручуванням:

1. Переворот скручуванням захватом руки на ключ, ближнього стегна і зацепом іншої ноги з-під захопленої. Захист: лягти на бік спиною до атакуючого, випрямити ноги і відвести їх далі від атакуючого, руки притиснути до тулуба.
2. Переворот скручуванням захватом руки і стегна зацепом дальньої ноги знизу – зсередини. Захист: відштовхуючись від килима вільною ногою, просунути вперед – вбік від атакуючого і звільнити захоплену руку.

3. Переворот скручуванням захватом дальнього стегна зсередини і шиї зверху (однойменного плеча). Захист: лягти на бік спиною до атакуючого, виставити дальню ногу в упор.
4. Переворот скручуванням захватом подвійного схрещення гомілок. Захисти: а) розслабити ноги, згинаючи і розгинаючи їх, звільнити ногу; б) спираючись на руки, обернутися в сторону, протилежну повороту. Контрприйом: вихід наверх висідом.
5. Переворот скручуванням захватом шиї з-під дальнього плеча, затискаючи руку стегнами. Захист: притиснути руку до себе. Контрприйом: переворот через себе захватом руки під плече і різнойменної ноги зсередини.
6. Переворот скручуванням захватом передпліччя зсередини, притискаючи голову стегном. Захисти: а) звільнити захоплену руку, впертися вільною рукою в килим; б) лягти на живіт, затиснути ногу атакуючого ногами і звільнити руку. Контрприйом: вихід наверх висідом захватом тулуба.
7. Переворот скручуванням захватом різнойменного зап'ястя знизу – позаду. Захист: сідаючи, впертися вільною рукою і ближньою ногою в килим.

Переворот переходом:

1. Переворот переходом захватом стопи знизу – зсередини і однойменної руки. Захист: захопити ближню ногу суперника, випрямити захоплену ногу назад.
2. Переворот переходом захватом дальньої гомілки знизу – зсередини і однойменної руки. Захист: виставити захоплену ногу в сторону і захопити ногу суперника. Контрприйом: вихід наверх висідом захватом стегна через руку.
3. Переворот переходом захватом руки (шиї) із зацепом дальньої ноги стопою зсередини. Захист: перенести вагу тіла в сторону

суперника, відставляючи захоплену ногу в сторону.
Контрприйом: переверот скручуванням захватом руки і ноги.

4. Перевероти переходом захватом схрещених гомілок. Захисти: а) сісти на ноги, захопити ближню ногу атакуючого; б) встати у високий партер і звільнити ближню ногу. Контрприйоми: а) звалювання збиванням (ногами) захватом ближньої ноги; б) вихід наверх висідом.

Перевероти перекатом:

1. Переверот перекатом захватом шиї із стегном (гомілкою). Захист: випрямити руки, прогнутися, відставляючи захоплену ногу назад, розірвати захват. Контрприйоми: а) переверот (або скидування) назад захватом різнойменної руки і ноги; б) накривання відкиданням ніг за атакуючого.
2. Переверот перекатом захватом шиї і дальньої гомілки. Захист: випрямити руки, прогнутися, відставляючи захоплену ногу назад, розірвати захват. Контрприйоми: а) кидок поворотом («млин» назад) захватом різнойменної руки і ноги; б) накривання ближньою ногою захватом руки під плече.
3. Переверот перекатом зворотним захватом дальнього стегна. Захист: захопити руку, лягти на стегно захопленої ноги. Контрприйоми: а) накривання ближньою ногою захватом стегна.
4. Переверот перекатом захватом шиї з-під плеча і стегна. Захисти: а) притиснути руку до себе, впираючись вільною рукою в килим, прогнутися; б) виставити ногу в сторону і обернутися грудьми до атакуючого.
5. Переверот перекатом захватом шиї і дальньої ноги знизу – зсередини. Захист: впираючись в атакуючого, випрямити захоплену ногу. Контрприйоми: а) переверот за себе зворотним захватом ближнього стегна; б) вихід наверх висідом.

6. Переворот перекатом захватом шиї з-під дальнього плеча із зацепом гомілки. Захист: спираючись на передпліччі дальньої руки, відставити захоплену ногу назад. Контрприйоми: а) переворот (або скидування) захватом руки під плече з підхватом; б) накривання ближньою ногою захватом тулуба.
7. Переворот перекатом зворотним захватом ближнього стегна з-під дальнього. Захисти: а) випрямити ближню ногу; б) рухом вперед звільнити дальню ногу. Контрприйом: накривання захватом ближньої ноги.
8. Переворот перекатом зворотним захватом ноги, притискуючи голову. Захист: впертися руками в килим і, випрямляючи ноги, прогнутися. Контрприйом: вихід наверх висідом.
9. Переворот перекатом захватом дальньої руки знизу – зсередини і стегна. Захист: впертися руками в килим, випрямляючи ноги, прогнутися. Контрприйом: а) вихід наверх висідом.
10. Переворот перекатом зворотним захватом тулуба, притискуючи голову. Захист: впертися руками в килим, прогнутися. Контрприйом: переворот зворотним захватом тулуба.

Перевороти розгинанням:

1. Переворот розгинанням захватом голови (притискуючи голову до грудей). Захист: зняти руку з голови і встати у положення високого партеру. Контрприйом: переворот (або скидування) захватом руки на плече.
2. Переворот розгинанням захватом шиї з-під дальнього плеча з обвивом ноги. Захисти: а) не дати зробити обвив, захопити стопу атакуючого, з'єднати стегна; б) притиснути руку до тулуба, відставити захоплену ногу назад. Контрприйом: переворот скручуванням захватом різнойменної ноги і тулуба (шиї).
3. Переворот розгинанням (з переходом) захватом руки (підборіддя) з обвивом ноги. Захисти: а) не дати зробити обвив, з'єднати

стегна, захопити стопу атакуючого; б) перенести вагу тіла на обвиту ногу, впираючись дальньою рукою в килим. Контрприйоми: а) переверот скручуванням захватом різнойменної ноги і тулуба; б) вихід наверх висідом.

4. Переверот розгинанням захватом шиї з-під плеча із зачепами ніг. Захист: з'єднати стегна, руки притиснути до себе. Контрприйом: переверот через себе захватом руки під плече і різнойменної стопи.
5. Переверот розгинанням захватом дальньої руки важелем з обвивом ноги. Захисти: а) лягти на живіт, зводячи ноги разом, руки притиснути до себе; б) піднімаючи таз, просунути назад. Контрприйом: переверот скручуванням захватом різнойменної стопи і руки.
6. Переверот розгинанням захватом руки важелем із зацепом ніг. Захисти: а) лягти на живіт, зводячи ноги разом, руки притиснути до себе; в) підводячи таз, просунути назад між ніг атакуючого. Контрприйоми: а) переверот скручуванням захватом різнойменної стопи і тулуба (руки, шиї); б) вихід наверх висідом; в) вихід наверх відходом назад між ніг атакуючого.
7. Переверот розгинанням захватом дальньої гомілки з обвивом ноги. Захист: а) лягти на живіт і перенести вагу тіла на обвиту ногу. Контрприйом: вихід наверх висідом.
8. Переверот розгинанням захватом дальньої руки зверху-з середини з ножицями. Захисти: а) з'єднати стегна; б) вагу тіла перенести на захоплену ногу, виставити дальню руку вперед. Контрприйом: вихід наверх висідом.

Перевероти накатом:

1. Переверот накатом захватом руки па ключ і стегна. Захист: захопити руку, відставити захоплену ногу назад і перенести вагу тіла в сторону від атакуючого. Контрприйоми: а) переверот (або

скидування) захватом руки через плече; б) накривання відкиданням ніг за атакуючого.

2. Переворот накатою захватом передпліччя зсередини і дальнього стегна. Захист: притиснутися тазом до килима, переносючи вагу тіла в сторону від атакуючого. Контрприйом: накривання відкиданням ніг за атакуючого.
3. Переворот накатою захватом різнойменного зап'ястя із зацепом ноги стопою. Захист: захопити руку, лягти на бік грудьми до атакуючого, впертися стегном в килим у сторону перевероту до нього грудьми. Контрприйом: накривання відкиданням ніг за атакуючого.
4. Переворот накатою захватом руки на ключ і гомілки. Захист: впертися коліном в килим і перенести вагу тіла в сторону від атакуючого, обернутися до нього грудьми. Контрприйом: накривання відкиданням ніг за атакуючого із захватом ноги.
5. Переворот накатою захватом передпліччя зсередини і тулуба зверху із зацепом ноги стопою. Захисти: а) лягти на бік грудьми до атакуючого; б) впертися рукою і коліном у килим в сторону перевероту. Контрприйом: накривання відкиданням ніг за атакуючого.

Перевероти прогином:

1. Переворот прогином захватом плеча і шиї збоку. Захисти: а) притиснути захоплювану руку до себе; б) відставити ближню назад ногу і притиснути захоплену руку до себе. Контрприйом: накривання ближньою ногою захватом руки під плече.
2. Переворот прогином захватом руки на ключ і іншої руки під плече. Захист: відставити назад ближню ногу і виставити вперед захоплювану руку. Контрприйом: накривання захватом зап'ястя і тулуба.

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

Орієнтовні комбінації прийомів:

- переворот скручуванням із захватом рук збоку – переворот скручуванням захватом дальньої руки і стегна знизу-спереду;
- переворот скручуванням із захватом рук збоку – переворот перекатом із захватом шиї і дальнього стегна;
- переворот забіганням захватом руки на ключ і передпліччям на шиї – переворот накатом із захватом різнойменного зап'ястя ззаду-збоку із зацепом ноги стопою;
- переворот перекатом захватом шиї із стегном – переворот скручуванням захватом руки (шиї) і ближнього стегна із зацепом дальньої ноги зсередини;
- переворот скручуванням захватом схрещених гомілок – переворот перекатом зворотним захватом дальнього стегна;
- переворот скручуванням захватом схрещених гомілок – переворот накатом захватом тулуба;
- переворот переходом захватом стегна – переворот накатом захватом тулуба (або тулуба з рукою).

Дожимання на мосту, виходи з моста:

- дожимання захватом ніг під плечі (з боку ніг). Вихід з мосту: з просуванням вперед, звільненням ноги і поворотом на живіт;
- дожимання захватом руки (руки і шиї) з обвивом однойменної ноги (у положенні зверху). Виходи з мосту: а) перевертанням в сторону захопленої руки повернутися на живіт; б) звільняючи ногу і руку, повернутися на живіт в сторону вільної руки. Контрприйоми: а) вихід наверх висідом; б) накривання висідом із захватом шиї та тулуба;
- дожимання із захватом однойменної руки та дальньої гомілки знизу-ззаду (у положенні під партнером). Вихід з мосту: звільняючи руку або

- ногу, повернутися на живіт. Контрприйом: вихід наверх забіганням;
- дожимання із захватом руки (руки та шиї) із зачепленням ніг (у положенні зверху). Вихід з мосту: лягти на бік в сторону захопленої руки; звільняючи ногу, що знаходиться знизу, повернутися на живіт. Контрприйом: переворот через себе із захватом руки та тулуба із зачепленням ноги;
 - дожимання із захватом однойменної руки спереду-збоку; дожимання із захватом дальньої руки знизу-ззаду, притискаючи ближню руку стегном (знаходячись під партнером).

Психологічна підготовка. На етапі спеціалізованої базової підготовки робиться акцент на формуванні психологічних якостей борця і вмінні регулювати емоційний стан в умовах тренувань і змагань; виробляється підвищення психологічної стійкості до різних відволікаючих факторів.

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

3.3.3. Методи та засоби тренувань у групах спеціалізованої підготовки

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

Заняття у цих групах проводять фахівці високої кваліфікації, що володіють технологією побудови і програмування різних етапів

тренувального процесу, методикою групових і індивідуальних форм тренувальних занять.

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

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

3.3.4. Побудова тренувального процесу у річному циклі в групах спеціалізованої підготовки

Таблиця 26

Орієнтовний план-графік річного циклу підготовки для груп спеціалізованої підготовки 1-го року навчання

№ п/п	Вид підготовки	Місяці												Всього на рік
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
1.	Теоретична	6	6	5	5	4	4	4	4	5	5	6	6	60
2.	Загальнофізична	22	24	14	12	10	14	12	12	10	10	24	24	188
3.	Спеціальна фізична	29	31	26	22	27	30	29	24	19	28	24	23	312
4.	Техніко-тактична	28	28	31	33	35	30	36	34	34	33	28	28	378
5.	Психологічна	4	4	4	4	4	4	5	5	4	4	4	4	50
6.	Змагальна	4	4	10	10	12	6	10	10	12	12	4	4	98
7.	Контрольні нормативи	-	-	5	6	-	-	-	5	6	-	-	6	28
8.	Інструкторська та суддівська практика	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	1	20
9.	Засоби відновлення	6	6	8	8	10	10	8	8	10	10	8	8	100
10.	Лікарський контроль	4	-	-	2	-	2	-	-	2	-	4	-	14
Загальна кількість годин:		104	104	104	104	104	102	106	104	104	104	104	104	1248

**Орієнтовний план-графік річного циклу підготовки
для груп спеціалізованої підготовки 2-го року навчання**

№ п/п	Вид підготовки	Місяці												Всього на рік
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
1.	Теоретична	6	6	5	5	4	4	4	4	5	5	6	6	60
2.	Загальнофізична	24	24	15	13	13	13	14	13	11	11	25	26	202
3.	Спеціальна фізична	31	33	29	27	28	31	31	26	21	27	27	27	338
4.	Техніко- тактична	29	30	33	34	38	31	38	36	38	38	31	28	404
5.	Психологічна	4	4	4	4	4	4	5	5	4	4	4	4	50
6.	Змагальна	6	6	10	10	12	10	10	10	12	14	6	6	112
7.	Контрольні нормативи	-	-	6	6	-	-	-	6	6	-	-	6	30
8.	Інструкторська та суддівська практика	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	1	20
9.	Засоби відновлення	8	8	10	10	12	12	10	10	12	12	8	8	120
10.	Лікарський контроль	4	-	-	2	-	4	-	-	2	-	4	-	16
Загальна кількість годин:		113	112	113	113	113	111	114	112	113	113	113	112	1352

**Орієнтовний план-графік річного циклу підготовки
для груп спеціалізованої підготовки 3-го року навчання**

№ п/п	Вид підготовки	Місяці												Всього на рік
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
1.	Теоретична	6	6	5	5	4	4	4	4	5	5	6	6	60
2.	Загальнофізична	27	29	16	9	15	17	15	15	4	13	27	31	218
3.	Спеціальна фізична	33	35	31	29	30	33	33	28	28	28	28	28	364
4.	Техніко-тактична	32	33	37	37	41	33	41	39	41	41	34	31	440
5.	Психологічна	4	4	4	6	6	4	6	6	6	6	4	4	60
6.	Змагальна	6	6	10	10	12	10	10	10	12	14	6	6	112
7.	Контрольні нормативи	-	-	6	7	-	-	-	6	7	-	-	6	32
8.	Інструкторська та суддівська практика	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	1	20
9.	Засоби відновлення	8	8	12	12	12	12	12	12	12	12	10	8	130
10.	Лікарський контроль	4	-	-	4	-	4	-	-	4	-	4	-	20
Загальна кількість годин:		121	122	122	121	122	119	123	122	121	121	121	121	1456

3.3.5. Зміст і структура змагальної діяльності

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

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

Основними змаганнями на цьому етапі є: чемпіонат України серед кадетів і кадеток; чемпіонат України серед юніорів та юніорок.

3.3.6. Система контролю

Із загальної і спеціальної фізичної підготовки: протягом року відповідно до плану річного циклу здавати контрольні нормативи на оцінку не нижче «3», відповідно до віку і року навчання.

З техніко-тактичної підготовки:

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

- уміти використовувати зусилля і рухи суперника біля краю робочої площі килима для проведення контратакуючих дій за килим (враховуючи, що прийоми, проведені за килим, оцінюються);
- оцінка техніко-тактичної підготовленості проводиться відповідно до вимог на с. 34.

З психологічної підготовки:

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

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

Відповідно до вимог *спортивної підготовленості* вихованці групи спеціалізованої підготовки 1-го року навчання повинні виконати норматив II-I-го розрядів; вихованці групи спеціалізованої підготовки 2-го року навчання виконати норматив I-го розряду-КМС; вихованці групи спеціалізованої підготовки 3-го року навчання виконати/підтвердити норматив КМС.

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

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

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

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

Комплексне використання різноманітних відновних засобів в повному обсязі необхідне після великих тренувальних навантажень і у змагальному періоді. У решті випадків слід використовувати окремі локальні засоби на початку або в процесі тренувального заняття. Після закінчення заняття з малими і середніми навантаженнями достатньо застосування звичайних водних гігієнічних процедур. Застосування в цьому разі повного комплексу відновних засобів знижує тренувальний ефект.

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

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

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

3.3.7. Контрольні нормативи з фізичної та техніко-тактичної підготовки

Із загальної і спеціальної фізичної підготовки: протягом року згідно з планом річного циклу здавати контрольні нормативи відповідно до віку і року навчання.

Орієнтовні нормативні вимоги із загальної та спеціальної фізичної підготовки для груп спеціалізованої підготовки 1-го року навчання ДЮСШ, СДЮШОР, групи спортивного удосконалення 1-го року ШВСМ та учнів 9-го класу спеціалізованого навчального закладу спортивного профілю наведено в таблицях 29 – 30.

Орієнтовні нормативні вимоги із загальної та спеціальної фізичної підготовки для груп спеціалізованої підготовки 2-го року навчання ДЮСШ, СДЮШОР, групи спортивного удосконалення 2-го року ШВСМ та учнів 10-го класу спеціалізованого навчального закладу спортивного профілю наведено в таблицях 31 – 32.

Орієнтовні нормативні вимоги із загальної та спеціальної фізичної підготовки для груп спеціалізованої підготовки більше 2-х років навчання ДЮСШ, СДЮШОР, групи спортивного удосконалення 3-го року ШВСМ та учнів 11-го класу спеціалізованого навчального закладу спортивного профілю наведено в таблицях 33 – 34.

Таблиця 29

Нормативи із ЗФП СФП для групи спеціалізованої підготовки 1-го року навчання (юнаки)

№ п/п	Контрольні вправи	Вагові категорії і оцінка в балах														
		До 60 кг					60-85 кг					Понад 85 кг				
		1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
1.	Стрибок у довжину з місця, м	1,85	1,95	2,05	2,15	2,25	1,9	2,0	2,1	2,2	2,3	1,8	1,9	2,0	2,1	2,2
2.	Потрійний стрибок з місця, м	6,0	6,2	6,4	6,6	6,8	6,0	6,2	6,4	6,6	6,8	6,0	6,2	6,4	6,6	6,8
3.	Забігання навколо голови 10 разів, с	20,0	19,0	18,0	17,0	16,0	20,0	19,0	18,0	17,0	16,0	26,0	25,0	24,0	23,0	22,0
4.	Перевороти із упору головою в килим на «борцівський міст» і у зворотному напрямку 10 разів, с	26,0	25,0	23,0	21,0	19,0	27,0	26,0	24,0	22,0	20,0	31,0	30,0	28,0	26,0	24,0
5.	Підтягування на перекладині схресним хватом, разів	13	15	17	19	21	13	15	17	19	21	10	12	14	16	17
6.	Лазіння по канату 5 м без допомоги ніг, с	10,4	10,2	10,0	9,8	9,6	10,8	10,6	10,4	10,2	10,0	13,2	13,0	12,8	12,6	12,4
7.	Утримання кута 90° із положення вису, с	10	12	15	18	20	10	12	15	18	20	7	9	10	12	15
8.	Забігання приставним кроком навколо рук 10 разів, с	16,0	15,0	14,0	13,0	12,0	16,0	15,0	14,0	13,0	12,0	22,0	21,0	20,0	19,0	18,0
9.	Утримання положення «захист від накату», с	40	45	50	55	60	40	45	50	55	60	30	35	40	45	50
10.	Смуга перешкод, с	21,0	20,5	20,0	19,5	19,0	21,0	20,5	20,0	19,5	19,0	23,0	22,5	22,0	21,5	21,0
11.	Прохід в ноги, с	26,0	25,0	24,0	23,0	22,0	26,0	25,0	24,0	23,0	22,0	30,0	29,0	28,0	27,0	26,0
12.	Реакція, см	19	18	17	16	15	19	18	17	16	15	19	18	17	16	15

Таблиця 30

Нормативи із ЗФП та СФП для груп спеціалізованої підготовки 1-го року навчання (дівчата)

№ п/п	Контрольні вправи	Вагові категорії і оцінка в балах														
		До 52 кг					52-65 кг					Понад 65 кг				
		1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
1.	Стрибок у довжину з місця, м	1,7	1,8	1,9	2,0	2,1	1,7	1,8	1,9	2,0	2,1	1,7	1,8	1,9	2,0	2,1
2.	Потрійний стрибок з місця, м	5,2	5,4	5,6	5,8	6,0	5,2	5,4	5,6	5,8	6,0	5,2	5,4	5,6	5,8	6,0
3.	Забігання навколо голови 10 разів, с	25,0	24,0	23,0	22,0	21,0	25,0	24,0	23,0	22,0	21,0	30,0	29,0	28,0	27,0	26,0
4.	Перевероти із упору головою в килим на «борцівський міст» і у зворотному напрямку 10 разів, с	30,0	28,0	26,0	24,0	22,0	31,0	29,0	27,0	25,0	23,0	34,0	33,0	31,0	29,0	27,0
5.	Підтягування на перекладині схресним хватом, разів	4	5	6	7	8	4	5	6	7	8	2	3	4	6	7
6.	Лазіння по канату 5 м без допомоги ніг, с	13,0	12,7	12,4	12,1	11,8	13,3	13,0	12,7	12,4	12,1	15,3	15,0	14,7	14,4	14,1
7.	Утримання кута 90° із положення вису, с	3	5	7	9	12	3	5	7	9	12	2	3	4	5	6
8.	Забігання приставним кроком навколо рук 10 разів, с	21,0	20,0	19,0	18,0	17,0	21,0	20,0	19,0	18,0	17,0	26,0	25,0	24,0	23,0	22,0
9.	Утримання положення «захист від накату», с	20	25	30	35	40	20	25	30	35	40	15	20	25	30	35
10.	Смуга перешкод, с	24,0	23,5	23,0	22,5	22,0	24,0	23,5	23,0	22,5	22,0	26,0	25,5	25,0	24,5	24,0
11.	Прохід в ноги, с	28,0	27,0	26,0	25,0	24,0	28,0	27,0	26,0	25,0	24,0	32,0	31,0	30,0	29,0	28,0
12.	Реакція, см	21	20	19	18	17	21	20	19	18	17	21	20	19	18	17

Таблиця 31

Нормативи із ЗФП та СФП для груп спеціалізованої підготовки 2-го року навчання (юнаки)

№ п/п	Контрольні вправи	Вагові категорії і оцінка в балах														
		До 60 кг					60-85 кг					Понад 85 кг				
		1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
1.	Стрибок у довжину з місця, м	1,9	2,0	2,1	2,2	2,3	2,0	2,1	2,2	2,3	2,4	1,9	2,0	2,1	2,2	2,3
2.	Потрійний стрибок з місця, м	6,1	6,3	6,5	6,7	6,9	6,2	6,4	6,6	6,8	7,0	6,1	6,3	6,5	6,7	6,9
3.	Забігання навколо голови 10 разів, с	19,0	18,0	17,0	16,0	15,0	19,0	18,0	17,0	16,0	15,0	25,0	24,0	23,0	22,0	21,0
4.	Перевороти із упору головою в килим на «борцівський міст» і у зворотному напрямку 10 разів, с	25,0	23,0	21,0	19,0	18,0	26,0	24,0	22,0	20,0	19,0	30,0	28,0	26,0	24,0	23,0
5.	Підтягування на перекладині схресним хватом, разів	15	17	19	21	23	15	17	19	21	23	12	14	16	17	19
6.	Лазіння по канату 5 м без допомоги ніг, с	10,2	10,0	9,8	9,6	9,4	10,6	10,4	10,2	10,0	9,8	12,8	12,6	12,4	12,2	12,0
7.	Забігання приставним кроком навколо рук 10 разів, с	15,0	14,0	13,0	12,0	11,0	15,0	14,0	13,0	12,0	11,0	21,0	20,0	19,0	18,0	17,0
8.	Утримання положення «захист від накату», с	50	55	60	65	70	50	55	60	65	70	40	45	50	55	60
9.	Смуга перешкод, с	20,0	19,5	19,0	18,5	18,0	20,0	19,5	19,0	18,5	18,0	22,0	21,5	21,0	20,5	20,0
10.	Прохід в ноги, с	22,0	21,0	20,0	19,5	19,0	22,0	21,0	20,0	19,5	19,0	26,0	25,0	24,0	24,5	24,0
11.	Реакція, см	19	18	17	16	15	19	18	17	16	15	19	18	17	16	15

Таблиця 32

Нормативи із ЗФП та СФП для груп спеціалізованої підготовки 2-го року навчання (дівчата)

№ п/п	Контрольні вправи	Вагові категорії і оцінка в балах														
		До 52 кг					52-65 кг					Понад 65 кг				
		1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
1.	Стрибок у довжину з місця, м	1,75	1,85	1,95	2,05	2,15	1,75	1,85	1,95	2,05	2,15	1,75	1,85	1,95	2,05	2,15
2.	Потрійний стрибок з місця, м	5,3	5,5	5,7	5,9	6,1	5,4	5,6	5,8	6,0	6,2	5,3	5,5	5,7	5,9	6,1
3.	Забігання навколо голови 10 разів, с	24,0	23,0	22,0	21,0	20,0	24,0	23,0	22,0	21,0	20,0	29,0	28,0	27,0	26,0	25,0
4.	Перевороти із упору головою в килим на «борцівський міст» і у зворотному напрямку 10 разів, с	28,0	26,0	24,0	22,0	20,0	29,0	27,0	25,0	23,0	21,0	33,0	31,0	29,0	27,0	25,0
5.	Підтягування на перекладині схресним хватом, разів	5	6	7	8	9	5	6	7	8	9	3	4	5	6	7
6.	Лазіння по канату 5 м без допомоги ніг, с	12,7	12,4	12,1	11,8	11,5	13,0	12,7	12,4	12,1	11,8	15,0	14,7	14,4	14,1	13,8
7.	Забігання приставним кроком навколо рук 10 разів, с	20,0	19,0	18,0	17,0	16,0	20,0	19,0	18,0	17,0	16,0	25,0	24,0	23,0	22,0	21,0
8.	Утримання положення «захист від накату», с	25	30	35	40	45	25	30	35	40	45	20	25	30	35	40
9.	Смуга перешкод, с	23,0	22,5	22,0	21,5	21,0	23,0	22,5	22,0	21,5	21,0	25,0	24,5	24,0	23,5	23,0
10.	Прохід в ноги, с	26,0	25,0	24,0	23,0	22,0	26,0	25,0	24,0	23,0	22,0	30,0	29,0	28,0	27,0	26,0
11.	Реакція, см	21	20	19	18	17	21	20	19	18	17	21	20	19	18	17

Нормативи із ЗФП та СФП для груп спеціалізованої підготовки 3-го року навчання (чоловіки)

№ п/п	Контрольні вправи	Вагові категорії і оцінка в балах														
		До 60 кг					60-85 кг					Понад 85 кг				
		1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
1.	Стрибок у довжину з місця, м	1,95	2,05	2,15	2,25	2,35	2,05	2,15	2,25	2,35	2,45	1,95	2,05	2,15	2,25	2,35
2.	Потрійний стрибок з місця, м	6,2	6,4	6,6	6,8	7,0	6,3	6,5	6,7	6,9	7,1	6,2	6,4	6,6	6,8	7,0
3.	Забігання навколо голови 10 разів, с	18,0	17,0	16,0	15,0	14,0	18,0	17,0	16,0	15,0	14,0	24,0	23,0	22,0	21,0	20,0
4.	Перевороти із упору головою в килим на «борцівський міст» і у зворотному напрямку 10 разів, с	23,0	21,0	19,0	18,0	17,0	24,0	22,0	20,0	19,0	18,0	28,0	26,0	24,0	23,0	22,0
5.	Підтягування на перекладині схресним хватом, разів	17	19	21	23	25	17	19	21	23	25	14	16	17	19	20
6.	Лазіння по канату 5 м без допомоги ніг, с	10,0	9,8	9,6	9,4	9,2	10,4	10,2	10,1	9,9	9,7	12,6	12,4	12,2	12,0	11,8
7.	Забігання приставним кроком навколо рук 10 разів, с	14,0	13,0	12,0	11,0	10,0	14,0	13,0	12,0	11,0	10,0	20,0	19,0	18,0	17,0	16,0
8.	Утримання положення «захист від накату», с	60	65	70	75	80	60	65	70	75	80	50	55	60	65	70
9.	Смуга перешкод, с	19,0	18,5	18,0	17,5	17,0	19,0	18,5	18,0	17,5	17,0	21,0	20,5	20,0	19,5	19,0
10.	Прохід в ноги, с	19,0	18,5	18,0	17,5	17,0	19,0	18,5	18,0	17,5	17,0	23,0	22,5	22,0	21,5	21,0
11.	Реакція, см	19	18	17	16	15	19	18	17	16	15	19	18	17	16	15

Таблиця 34

Нормативи із ЗФП та СФП для груп спеціалізованої підготовки 3-го року навчання (жінки)

№ п/п	Контрольні вправи	Вагові категорії і оцінка в балах														
		До 52 кг					52-65 кг					Понад 65 кг				
		1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
1.	Стрибок у довжину з місця, м	1,8	1,9	2,0	2,1	2,2	1,85	1,95	2,05	2,15	2,25	1,8	1,9	2,0	2,1	2,2
2.	Потрійний стрибок з місця, м	5,4	5,6	5,8	6,0	6,2	5,5	5,7	5,9	6,1	6,3	5,4	5,6	5,8	6,0	6,2
3.	Забігання навколо голови 10 разів, с	22,0	21,0	20,0	19,0	18,0	22,0	21,0	20,0	19,0	18,0	26,0	25,0	24,0	23,0	22,0
4.	Перевороти із упору головою в килим на «борцівський міст» і у зворотному напрямку 10 разів, с	26,0	24,0	22,0	20,0	19,0	27,0	25,0	23,0	21,0	20,0	31,0	29,0	27,0	25,0	24,0
5.	Підтягування на перекладині схресним хватом, разів	6	7	8	9	10	6	7	8	9	10	4	5	6	7	8
6.	Лазіння по канату 5 м без допомоги ніг, с	12,4	12,1	11,8	11,5	11,2	12,7	12,4	12,1	11,8	11,5	14,7	14,4	14,1	13,8	13,5
7.	Забігання приставним кроком навколо рук 10 разів, с	18,0	17,0	16,0	15,0	14,0	18,0	17,0	16,0	15,0	14,0	22,0	21,0	20,0	19,0	18,0
8.	Утримання положення «захист від накату», с	30	35	40	45	50	30	35	40	45	50	25	30	35	40	45
9.	Смуга перешкод, с	22,0	21,5	21,0	20,5	20,0	22,0	21,5	21,0	20,5	20,0	24,0	23,5	23,0	22,5	22,0
10.	Прохід в ноги, с	24,0	23,0	22,0	21,0	20,0	24,0	23,0	22,0	21,0	20,0	28,0	27,0	26,0	25,0	24,0
11.	Реакція, см	21	20	19	18	17	21	20	19	18	17	21	20	19	18	17

3.4. Групи підготовки до вищої спортивної майстерності

3.4.1. Організація та методика спортивного відбору

У групах підготовки до вищої спортивної майстерності здійснюється удосконалення індивідуальної техніки та тактики в обраному виді спорту на етапі підготовки до вищих досягнень, збільшення обсягу навчально-тренувальної роботи та змагальної практики для максимальної реалізації індивідуальних можливостей на всеукраїнських та міжнародних спортивних змаганнях.

Завданням спортивного відбору на цьому етапі підготовки є виявлення можливостей спортсменів до досягненню результатів міжнародного рівня, здатності до перенесення виключно напружену тренувальну програму та ефективно адаптуватись до навантажень.

Контингент вихованців груп підготовки до вищої спортивної майстерності в боротьбі вільній складають високообдаровані кваліфіковані спортсмени віком від 18 років, які мають високий рівень техніко-тактичної підготовленості, здатні переносити значні фізичні та психічні навантаження в процесі тренувальної та змагальної діяльності.

Велике значення на цьому етапі відіграє різнобічна технічна підготовленість борців, що проявляється в досить досконалому володінні не тільки борцівською технікою, але й у вмінні технічно правильно виконувати велику кількість спеціально-підготовчих вправ. Така структура технічної підготовленості дозволяє сформувати у спортсменів раціональну варіативну техніку дій, що відповідає його морфофункціональним можливостям з урахуванням специфіки боротьби вільної.

3.4.2. Основний матеріал

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

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

Технічна підготовка

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

У групах підготовки до вищої спортивної майстерності відбувається оволодіння новими підготовками та підвищення ефективності «коронних» техніко-тактичних дій.

Техніка боротьби у стійці

- **Переводи в партер:**

1. Перевод ривком із захватом однойменної руки з підніжкою (підсічкою). Контрприйом: кидок підворотом із захватом руки через плече (передньою підніжкою, підхватом) – кидок прогином із захватом руки та тулуба збоку (нирок).
2. Перевод нирком із захватом ноги. Перевод нирком із захватом шиї та різнойменного стегна. Захист: а) впертися в груди атакуючого; б) присісти, відставляючи захоплену ногу назад, впертися руками в атакуючого. Контрприйоми: а) перевед

ривком із захватом руки та шиї зверху; б) кидки підворотом із захватом руки під плече з боковою підніжкою.

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

4. Переводи висідом із захватом однойменної ноги через руку.

- *Звалювання:*

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

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

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

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

- *Кидок нахилом:*

1. Кидок нахилом із захватом ніг. Кидок нахилом із захватом руки з задньою підніжкою. Кидок нахилом із захватом однойменної руки та різнойменної ноги з відхвatom. Захист: впертися рукою в

груди (живіт), відставити захоплену ногу назад. Контрприйом: переведення ривком із захватом тулуба з підсічкою.

2. Кидок нахилом із захватом тулуба та різнойменної ноги з відхвatom.

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

- *Кидки поворотом:*

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

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

- *Кидки відворотом:*

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

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

3. Кидок підворотом із захватом руки та шиї з підхватом зсередини. Захист: відхиляючись назад, ступити дальньою ногою вперед. Контрприйом: звалювання збиванням із захватом руки і шиї та зачепленням однойменної гомілки зсередини.
4. Кидок підворотом із захватом руки під плече з підхватом зсередини. Захист: захопити тулуб, виставити вільну ногу вперед – вбік. Контрприйоми: а) звалювання збиванням із захватом тулуба збоку та різнойменної ноги; б) переведення ривком із захватом тулуба (з рукою); в) кидок прогином із захватом тулуба (з рукою) з підсадкою.
5. Кидок підворотом із захватом руки та тулуба збоку з підхватом. Захист: а) захопити тулуб ззаду, присісти; б) захопити ногу атакуючого, відірвати його від килима. Контрприйоми: а) переведення ривком із захватом ноги ззаду; б) кидок прогином із захватом тулуба (стегна) ззаду.
6. Кидок підворотом із захватом рук з підхватом зсередини. Захист: впертися рукою в бік, відхилитися назад – кидок прогином із захватом рук знизу з підсадкою.

Техніка боротьби у партері

- *Перевороти скручуванням:*

1. Переворот скручуванням із захватом передпліччя зсередини, притискуючи голову стегном.
2. Переворот скручуванням із захватом руки (шиї) та ближнього стегна із зачепленням дальньої ноги зсередини.
3. Переворот скручуванням із захватом схрещених гомілок.
4. Переворот скручуванням із захватом подвійним схрещуванням гомілок.
5. Переворот скручуванням із захватом дальньої руки знизу та ближнього стегна.
6. Переворот скручуванням із захватом шиї плечем попереду.

7. Переворот скручуванням із захватом шиї зверху та плеча знизу-спереду.
 8. Переворот скручуванням із захватом шиї та плеча зверху-попереду.
- *Переворот забіганням:*
 1. Переворот забіганням із захватом шиї з-під плеча. Захист: лягти на бік спиною до атакуючого, впираючись в килим ногою та вільною рукою – переворот перекатом із захватом шиї з-під плеча та дальнього стегна.
 2. Переворот забіганням із захватом шиї з-під плеча та дальньої гомілки
 3. Переворот забіганням із захватом ближньої руки «важелем», притискуючи голову плечем. Захист: виставити дальню ногу в упор; відхиляючи голову в сторону від атакуючого, вільною рукою захопити плече однойменної руки. Контрприйом: вихід наверх, притискуючи захоплену руку до тулуба.
 4. Переворот забіганням із захватом руки на ключ і дальньої гомілки
 - *Перевороти переходом:*
 1. Переворот переходом із захватом дальньої гомілки знизу-зсередини та однойменної руки. Захист: відставити захоплену ногу вбік, захопити ногу атакуючого. Контрприйом: вихід нагору висідом із захватом однойменного стегна через руху.
 2. Переворот переходом з ключем і зачепленням однойменної ноги
 3. Переворот переходом з обвивом ноги та захватом підборіддя (руки)
 - *Перевороти перекатом:*
 1. Переворот перекатом із захватом шиї та дальньої ноги знизу-зсередини. Захист: випрямити руки. Прогнутися і, повертаючись грудьми до атакуючого, випрямити захоплену ногу.

Контрприйоми: а) переверот назад із захватом різнойменних руки та ноги; б) вихід висідом із захватом ніг; в) накривання відкиданням ніг за атакуючого.

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

3. Переверот перекатом із захватом ноги, притискуючи голову. Захист: впертися руками в килим; випрямляючи ноги, прогнутися. Контрприйом: переверот назад із захватом руки та однойменної ноги.

• *Перевероти розгинанням:*

1. Переверот розгинанням обвивом ноги та захватом дальньої гомілки. Захист: а) перешкодити обвиву ноги, захопити руку; б) перенести вагу тіла на обвиту ногу. Контрприйом: вихід наверх висідом.

2. Переверот розгинанням з обвивом ноги та захватом шиї з-під дальнього плеча.

• *Перевероти накатом:*

1. Переверот накатом із захватом різнойменного зап'ястка ззаду-збоку зі зчепленням ноги ступнею;

2. Переверот накатом із захватом передпліччя та дальнього стегна із зачепленням ноги ступнею;

3. Переверот накатом із захватом передпліччя та тулуба зверху із зачепленням ступнею;

4. Переверот накатом із захватом передпліччя зсередини та дальнього стегна;

5. Переверот накатом з захватом руки на ключ і дальньої гомілки із зачепленням ступнею. Захист: притиснути таз до килима,

впертися рукою та ближнім стегном у килим в сторону перевероту. Контрприйоми: а) вихід наверх висідом, б) переверот через слину із захватом зап'ястя із зачепленням; в) накривання відкиданням ніг за атакуючого.

- *Перевероти прогином* із зворотним захватом дальнього стегна (з гомілкою)
- *Кидки нахилом* із захватом ближніх руки та ноги з відхвatom спереду
- *Кидки прогином:*
 1. Кидок прогином із захватом дальньої руки знизу та ближнього стегна
 2. Кидок прогином із зворотним захватом тулуба та ближнього стегна (гомілки)
 3. Кидок прогином із захватом ближніх руки (шиї) та стегна.
Захист: сісти на стегно дальньої ноги, рухом вперед випрямити ногу. Контрприйоми: накривання.

Орієнтовні комбінації прийомів:

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

- переверот накатом із захватом тулуба – переверот переходом «ножицями» із захватом шиї;
- переверот переходом «ножицями» із захватом руки на ключ – переверот накатом із захватом тулуба та захватом руки на ключ;
- переверот накатом із захватом руки на ключ і дальньої гомілки – переверот переходом з «ключем» і зачепленням стегна.

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

Тактична підготовка. У групах підготовки до вищої спортивної майстерності відбувається розширення арсеналу тактичних підготовок проведення прийомів, контрприйомів і комбінацій з урахуванням індивідуальних особливостей і підготовленості можливих суперників; удосконалення навичок ведення поєдинку та участі у відповідальних змаганнях.

3.4.3. Методи та засоби тренувань у групах підготовки до вищої спортивної майстерності

У вправах, спрямованих на розвиток сили та швидко-силових здібностей, можна використовувати додаткові обтяження. Загалом силове тренування спрямоване на максимальну мобілізацію силових ресурсів.

У процесі розвитку спеціальної витривалості важливо здійснювати контроль за технікою. Розвиток стомлення неодмінно позначається на структурі рухів борця. Тому вкрай потрібно здійснювати контроль обсягу навантаження, щоб не призвести до формування нерациональної та неефективної техніки рухів.

3.4.4. Побудова тренувального процесу у річному циклі в групах підготовки до вищої спортивної майстерності

Таблиця 35

Орієнтовний план-графік річного циклу підготовки для груп підготовки до вищих досягнень

№ п/п	Вид підготовки	Місяці												Всього на рік
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
1.	Теоретична	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	10	10	100
2.	Загальнофізична	20	22	14	6	8	12	14	14	6	8	22	20	166
3.	Спеціальна фізична	37	41	35	33	34	37	37	32	32	34	32	32	416
4.	Техніко-тактична	39	38	41	42	48	40	46	43	42	48	40	41	508
5.	Психологічна	7	8	8	8	8	7	8	7	8	8	7	6	80
6.	Змагальна	8	8	12	14	16	12	12	12	14	16	8	8	140
7.	Контрольні нормативи	-	-	6	7	-	-	-	6	7	-	-	6	32
8.	Інструкторська та суддівська практика	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	34
9.	Засоби відновлення	12	12	14	14	14	14	14	14	14	14	12	12	160
10.	Лікарський контроль	6	-	-	5	-	6	-	-	5	-	6	-	28
Загальна кількість годин:		139	138	139	139	139	137	140	138	139	139	139	138	1664

3.4.5. Зміст і структура змагальної діяльності

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

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

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

Основними змаганнями на цьому етапі підготовки є: чемпіонат України серед юніорів та юніорок; чемпіонат України серед чоловіків та жінок до 23-х років; чемпіонат та Кубок України серед чоловіків та жінок.

3.4.6. Система контролю

Із загальної і спеціальної фізичної підготовки: протягом року відповідно до плану річного циклу здавати контрольні нормативи на оцінку не нижче «3», відповідно до віку і року навчання.

З техніко-тактичної підготовки:

- уміти проводити змагальні сутички відповідно до тактичного плану, що передбачає особливості можливих суперників і ведення поєдинку: у різних стійках, у певних захватах, у певному темпі, в умовах силового тиску, з різними суперниками, на фоні активного захисту тощо;
- уміти складати і реалізовувати тактичний план на сутичку з будь-яким суперником;
- уміти проводити «коронні» прийоми в сутичках з будь-яким суперником, маючи в наявності декілька варіантів їх тактичної підготовки;
- уміти проводити техніко-тактичні дії впродовж всіх сутичок – на початку, в середині і кінці поєдинку (на фоні втоми);
- уміти використовувати зусилля і рухи суперника біля краю робочої площі килима для проведення контратакуючих дій за килим (враховуючи, що прийоми, проведені за килим, оцінюються);
- оцінка техніко-тактичної підготовленості проводиться відповідно до вимог на с. 34.

З психологічної підготовки:

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

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

Інструкторська та суддівська практика. Для спортсменів груп підготовки до вищої спортивної майстерності інструкторська та суддівська практика передбачає:

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

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

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

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

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

3.4.7. Контрольні нормативи з фізичної та техніко-тактичної підготовки

Орієнтовні нормативні вимоги із загальної та спеціальної фізичної підготовки для груп спеціалізованої підготовки 1-го року навчання ДЮСШ, СДЮШОР, групи спортивного удосконалення 1-го року ШВСМ та учнів 9-го класу спеціалізованого навчального закладу спортивного профілю наведено в таблицях 36 – 37.

Орієнтовні нормативні вимоги із загальної та спеціальної фізичної підготовки для груп спеціалізованої підготовки 2-го року навчання ДЮСШ, СДЮШОР, групи спортивного удосконалення 2-го року ШВСМ та учнів 10-го класу спеціалізованого навчального закладу спортивного профілю в таблицях 38 – 39.

Орієнтовні нормативні вимоги із загальної та спеціальної фізичної підготовки для груп спеціалізованої підготовки більше 2-х років навчання ДЮСШ, СДЮШОР, групи спортивного удосконалення 3-го року ШВСМ та учнів 11-го класу спеціалізованого навчального закладу спортивного профілю в таблицях 40 – 41.

Таблиця 36

Нормативи із ЗФП та СФП для груп спеціалізованої підготовки 1-го року навчання (юнаки)

№ п/п	Контрольні вправи	Вагові категорії і оцінка в балах														
		До 60 кг					60-85 кг					Понад 85 кг				
		1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
1.	Стрибок у довжину з місця, м	1,85	1,95	2,05	2,15	2,25	1,9	2,0	2,1	2,2	2,3	1,8	1,9	2,0	2,1	2,2
2.	Потрійний стрибок з місця, м	6,0	6,2	6,4	6,6	6,8	6,0	6,2	6,4	6,6	6,8	6,0	6,2	6,4	6,6	6,8
3.	Забігання навколо голови 10 разів, с	20,0	19,0	18,0	17,0	16,0	20,0	19,0	18,0	17,0	16,0	26,0	25,0	24,0	23,0	22,0
4.	Перевороти із упору головою в килим на «борцівський міст» і у зворотному напрямку 10 разів, с	26,0	25,0	23,0	21,0	19,0	27,0	26,0	24,0	22,0	20,0	31,0	30,0	28,0	26,0	24,0
5.	Підтягування на перекладині схресним хватом, разів	13	15	17	19	21	13	15	17	19	21	10	12	14	16	17
6.	Лазіння по канату 5 м без допомоги ніг, с	10,4	10,2	10,0	9,8	9,6	10,8	10,6	10,4	10,2	10,0	13,2	13,0	12,8	12,6	12,4
7.	Утримання кута 90° із положення вису, с	10	12	15	18	20	10	12	15	18	20	7	9	10	12	15
8.	Забігання приставним кроком навколо рук 10 разів, с	16,0	15,0	14,0	13,0	12,0	16,0	15,0	14,0	13,0	12,0	22,0	21,0	20,0	19,0	18,0
9.	Утримання положення «захист від нахату», с	40	45	50	55	60	40	45	50	55	60	30	35	40	45	50
10.	Смуга перешкод, с	21,0	20,5	20,0	19,5	19,0	21,0	20,5	20,0	19,5	19,0	23,0	22,5	22,0	21,5	21,0
11.	Прохід в ноги, с	26,0	25,0	24,0	23,0	22,0	26,0	25,0	24,0	23,0	22,0	30,0	29,0	28,0	27,0	26,0
12.	Реакція, см	19	18	17	16	15	19	18	17	16	15	19	18	17	16	15

Таблиця 37

Нормативи із ЗФП та СФП для груп спеціалізованої підготовки 1-го року навчання (дівчата)

№ п/п	Контрольні вправи	Вагові категорії і оцінка в балах														
		До 52 кг					52-65 кг					Понад 65 кг				
1.	Стрибок у довжину з місця, м	1,7	1,8	1,9	2,0	2,1	1,7	1,8	1,9	2,0	2,1	1,7	1,8	1,9	2,0	2,1
2.	Потрійний стрибок з місця, м	5,2	5,4	5,6	5,8	6,0	5,2	5,4	5,6	5,8	6,0	5,2	5,4	5,6	5,8	6,0
3.	Забігання навколо голови 10 разів, с	25,0	24,0	23,0	22,0	21,0	25,0	24,0	23,0	22,0	21,0	30,0	29,0	28,0	27,0	26,0
4.	Перевороти із упору головою в килим на «борцівський міст» і у зворотному напрямку 10 разів, с	30,0	28,0	26,0	24,0	22,0	31,0	29,0	27,0	25,0	23,0	34,0	33,0	31,0	29,0	27,0
5.	Підтягування на перекладині схресним хватом, разів	4	5	6	7	8	4	5	6	7	8	2	3	4	6	7
6.	Лазіння по канату 5 м без допомоги ніг, с	13,0	12,7	12,4	12,1	11,8	13,3	13,0	12,7	12,4	12,1	15,3	15,0	14,7	14,4	14,1
7.	Утримання кута 90° із положення вису, с	3	5	7	9	12	3	5	7	9	12	2	3	4	5	6
8.	Забігання приставним кроком навколо рук 10 разів, с	21,0	20,0	19,0	18,0	17,0	21,0	20,0	19,0	18,0	17,0	26,0	25,0	24,0	23,0	22,0
9.	Утримання положення «захист від накату», с	20	25	30	35	40	20	25	30	35	40	15	20	25	30	35
10.	Смуга перешкод, с	24,0	23,5	23,0	22,5	22,0	24,0	23,5	23,0	22,5	22,0	26,0	25,5	25,0	24,5	24,0
11.	Прохід в ноги, с	28,0	27,0	26,0	25,0	24,0	28,0	27,0	26,0	25,0	24,0	32,0	31,0	30,0	29,0	28,0
12.	Реакція, см	21	20	19	18	17	21	20	19	18	17	21	20	19	18	17

Нормативи із ЗФП та СФП для груп спеціалізованої підготовки 2-го року навчання (юнаки)

№ п/п	Контрольні вправи	Вагові категорії і оцінка в балах														
		До 60 кг					60-85 кг					Понад 85 кг				
		1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
1.	Стрибок у довжину з місця, м	1,9	2,0	2,1	2,2	2,3	2,0	2,1	2,2	2,3	2,4	1,9	2,0	2,1	2,2	2,3
2.	Потрійний стрибок з місця, м	6,1	6,3	6,5	6,7	6,9	6,2	6,4	6,6	6,8	7,0	6,1	6,3	6,5	6,7	6,9
3.	Забігання навколо голови 10 разів, с	19,0	18,0	17,0	16,0	15,0	19,0	18,0	17,0	16,0	15,0	25,0	24,0	23,0	22,0	21,0
4.	Перевороти із упору головою в килим на «борцівський міст» і у зворотному напрямку 10 разів, с	25,0	23,0	21,0	19,0	18,0	26,0	24,0	22,0	20,0	19,0	30,0	28,0	26,0	24,0	23,0
5.	Підтягування на перекладині схресним хватом, разів	15	17	19	21	23	15	17	19	21	23	12	14	16	17	19
6.	Лазіння по канату 5 м без допомоги ніг, с	10,2	10,0	9,8	9,6	9,4	10,6	10,4	10,2	10,0	9,8	12,8	12,6	12,4	12,2	12,0
7.	Забігання приставним кроком навколо рук 10 разів, с	15,0	14,0	13,0	12,0	11,0	15,0	14,0	13,0	12,0	11,0	21,0	20,0	19,0	18,0	17,0
8.	Утримання положення «захист від накату», с	50	55	60	65	70	50	55	60	65	70	40	45	50	55	60
9.	Смуга перешкод, с	20,0	19,5	19,0	18,5	18,0	20,0	19,5	19,0	18,5	18,0	22,0	21,5	21,0	20,5	20,0
10.	Прохід в ноги, с	22,0	21,0	20,0	19,5	19,0	22,0	21,0	20,0	19,5	19,0	26,0	25,0	24,0	24,5	24,0
11.	Реакція, см	19	18	17	16	15	19	18	17	16	15	19	18	17	16	15

Таблиця 39

Нормативи із ЗФП та СФП для груп спеціалізованої підготовки 2-го року навчання (дівчата)

№ п/п	Контрольні вправи	Вагові категорії і оцінка в балах														
		До 52 кг					52-65 кг					Понад 65 кг				
		1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
1.	Стрибок у довжину з місця, м	1,75	1,85	1,95	2,05	2,15	1,75	1,85	1,95	2,05	2,15	1,75	1,85	1,95	2,05	2,15
2.	Потрійний стрибок з місця, м	5,3	5,5	5,7	5,9	6,1	5,4	5,6	5,8	6,0	6,2	5,3	5,5	5,7	5,9	6,1
3.	Забігання навколо голови 10 разів, с	24,0	23,0	22,0	21,0	20,0	24,0	23,0	22,0	21,0	20,0	29,0	28,0	27,0	26,0	25,0
4.	Перевороти із упору головою в килим на «борцівський міст» і у зворотному напрямку 10 разів, с	28,0	26,0	24,0	22,0	20,0	29,0	27,0	25,0	23,0	21,0	33,0	31,0	29,0	27,0	25,0
5.	Підтягування на перекладині схресним хватом, разів	5	6	7	8	9	5	6	7	8	9	3	4	5	6	7
6.	Лазіння по канату 5 м без допомоги ніг, с	12,7	12,4	12,1	11,8	11,5	13,0	12,7	12,4	12,1	11,8	15,0	14,7	14,4	14,1	13,8
7.	Забігання приставним кроком навколо рук 10 разів, с	20,0	19,0	18,0	17,0	16,0	20,0	19,0	18,0	17,0	16,0	25,0	24,0	23,0	22,0	21,0
8.	Утримання положення «захист від накату», с	25	30	35	40	45	25	30	35	40	45	20	25	30	35	40
9.	Смуга перешкод, с	23,0	22,5	22,0	21,5	21,0	23,0	22,5	22,0	21,5	21,0	25,0	24,5	24,0	23,5	23,0
10.	Прохід в ноги, с	26,0	25,0	24,0	23,0	22,0	26,0	25,0	24,0	23,0	22,0	30,0	29,0	28,0	27,0	26,0
11.	Реакція, см	21	20	19	18	17	21	20	19	18	17	21	20	19	18	17

Нормативи із ЗФП та СФП для груп спеціалізованої підготовки більше 2-х років навчання (чоловіки)

№ п/п	Контрольні вправи	Вагові категорії і оцінка в балах														
		До 60 кг					60-85 кг					Понад 85 кг				
		1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
1.	Стрибок у довжину з місця, м	1,95	2,05	2,15	2,25	2,35	2,05	2,15	2,25	2,35	2,45	1,95	2,05	2,15	2,25	2,35
2.	Потрійний стрибок з місця, м	6,2	6,4	6,6	6,8	7,0	6,3	6,5	6,7	6,9	7,1	6,2	6,4	6,6	6,8	7,0
3.	Забігання навколо голови 10 разів, с	18,0	17,0	16,0	15,0	14,0	18,0	17,0	16,0	15,0	14,0	24,0	23,0	22,0	21,0	20,0
4.	Перевороти із упору головою в килим на «борцівський міст» і у зворотному напрямку 10 разів, с	23,0	21,0	19,0	18,0	17,0	24,0	22,0	20,0	19,0	18,0	28,0	26,0	24,0	23,0	22,0
5.	Підтягування на перекладині схресним хватом, разів	17	19	21	23	25	17	19	21	23	25	14	16	17	19	20
6.	Лазіння по канату 5 м без допомоги ніг, с	10,0	9,8	9,6	9,4	9,2	10,4	10,2	10,1	9,9	9,7	12,6	12,4	12,2	12,0	11,8
7.	Забігання приставним кроком навколо рук 10 разів, с	14,0	13,0	12,0	11,0	10,0	14,0	13,0	12,0	11,0	10,0	20,0	19,0	18,0	17,0	16,0
8.	Утримання положення «захист від накату», с	60	65	70	75	80	60	65	70	75	80	50	55	60	65	70
9.	Смуга перешкод, с	19,0	18,5	18,0	17,5	17,0	19,0	18,5	18,0	17,5	17,0	21,0	20,5	20,0	19,5	19,0
10.	Прохід в ноги, с	19,0	18,5	18,0	17,5	17,0	19,0	18,5	18,0	17,5	17,0	23,0	22,5	22,0	21,5	21,0
11.	Реакція, см	19	18	17	16	15	19	18	17	16	15	19	18	17	16	15

Таблиця 41

Нормативи із ЗФП та СФП для груп спеціалізованої підготовки більше 2-х років навчання (жінки)

№ п/п	Контрольні вправи	Вагові категорії і оцінка в балах														
		До 52 кг					52-65 кг					Понад 65 кг				
		1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
1.	Стрибок у довжину з місця, м	1,8	1,9	2,0	2,1	2,2	1,85	1,95	2,05	2,15	2,25	1,8	1,9	2,0	2,1	2,2
2.	Потрійний стрибок з місця, м	5,4	5,6	5,8	6,0	6,2	5,5	5,7	5,9	6,1	6,3	5,4	5,6	5,8	6,0	6,2
3.	Забігання навколо голови 10 разів, с	22,0	21,0	20,0	19,0	18,0	22,0	21,0	20,0	19,0	18,0	26,0	25,0	24,0	23,0	22,0
4.	Перевороти із упору головою в килим на «борцівський міст» і у зворотному напрямку 10 разів, с	26,0	24,0	22,0	20,0	19,0	27,0	25,0	23,0	21,0	20,0	31,0	29,0	27,0	25,0	24,0
5.	Підтягування на перекладині схресним хватом, разів	6	7	8	9	10	6	7	8	9	10	4	5	6	7	8
6.	Лазіння по канату 5 м без допомоги ніг, с	12,4	12,1	11,8	11,5	11,2	12,7	12,4	12,1	11,8	11,5	14,7	14,4	14,1	13,8	13,5
7.	Забігання приставним кроком навколо рук 10 разів, с	18,0	17,0	16,0	15,0	14,0	18,0	17,0	16,0	15,0	14,0	22,0	21,0	20,0	19,0	18,0
8.	Утримання положення «захист від накату», с	30	35	40	45	50	30	35	40	45	50	25	30	35	40	45
9.	Смуга перешкод, с	22,0	21,5	21,0	20,5	20,0	22,0	21,5	21,0	20,5	20,0	24,0	23,5	23,0	22,5	22,0
10.	Прохід в ноги, с	24,0	23,0	22,0	21,0	20,0	24,0	23,0	22,0	21,0	20,0	28,0	27,0	26,0	25,0	24,0
11.	Реакція, см	21	20	19	18	17	21	20	19	18	17	21	20	19	18	17

4. ПОБУДОВА НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ У ШВСМ

Основним завданням ШВСМ є підготовка учнів-спортсменів резервного спорту та спорту вищих досягнень до складу національних збірних команд, у тому числі національних збірних команд України, з олімпійських видів спорту.

Навчально-тренувальний процес здійснюється тренерами-викладачами ШВСМ на основі методики тренування з широким застосуванням технічних засобів навчання, відновлювальних заходів і будується на базі поєднання учнями-спортсменами тренувальної та змагальної діяльності. Навчально-тренувальний процес проводиться згідно з розкладом занять (тренувань), що складається адміністрацією ШВСМ за поданням тренера-викладача з урахуванням встановлення сприятливішого режиму тренувань, відпочинку чи навчання учнів-спортсменів і затверджується директором ШВСМ.

Основними формами навчально-тренувального процесу у школах вищої спортивної майстерності є проведення постійно діючих навчально-тренувальних зборів тривалістю до 250 днів на рік, навчально-тренувальні заняття, тренування за індивідуальними планами, теоретичні та методичні заняття, медичне обстеження, відновлювальні заходи, участь у відповідних спортивних змаганнях тощо.

Обов'язковою умовою для зарахування та подальшого перебування учнів-спортсменів у ШВСМ є виконання вимог зі спортивної підготовки, визначених для певної групи (етапу підготовки), наявність медичного висновку про стан його здоров'я та проходження ним поглибленого медичного огляду двічі на рік.

4.1. Групи спортивного удосконалення

Групи спортивного удосконалення в школах вищої спортивної майстерності комплектуються з числа учнів-спортсменів, які тренуються на етапах спеціальної базової підготовки та підготовки до вищих досягнень.

Тижневий режим начально-тренувальної роботи в групах спортивного удосконалення відповідає аналогічному обсягу навчальних годин у групах спеціалізованої підготовки в ДЮСШ.

4.2. Групи вищої спортивної майстерності

Групи вищої спортивної майстерності в школах вищої спортивної майстерності комплектуються з числа учнів-спортсменів, які тренуються на етапах максимальної реалізації індивідуальних можливостей, збереження вищої спортивної майстерності, поступового зниження досягнень та володіють високим рівнем техніко-тактичної, фізичної підготовленості та здатні переносити великі фізичні і психологічні навантаження в процесі тренувальної і змагальної діяльності.

Таблиця 42

Орієнтовний план-графік річного циклу підготовки для груп вищої спортивної майстерності (32 години)

№ п/п	Вид підготовки	Місяці												Всього на рік
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
1.	Теоретична	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	10	10	100
2.	Загальнофізична	20	22	14	6	8	12	14	14	6	8	22	20	166
3.	Спеціальна фізична	37	41	35	33	34	37	37	32	32	34	32	32	416
4.	Техніко-тактична	39	38	41	42	48	40	46	43	42	48	40	41	508
5.	Психологічна	7	8	8	8	8	7	8	7	8	8	7	6	80
6.	Змагальна	8	8	12	14	16	12	12	12	14	16	8	8	140
7.	Контрольні нормативи	-	-	6	7	-	-	-	6	7	-	-	6	32
8.	Інструкторська та суддівська практика	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	34
9.	Засоби відновлення	12	12	14	14	14	14	14	14	14	14	12	12	160
10.	Лікарський контроль	6	-	-	5	-	6	-	-	5	-	6	-	28
Загальна кількість годин:		139	138	139	139	139	137	140	138	139	139	139	138	1664

Таблиця 43

Орієнтовний план-графік річного циклу підготовки для груп вищої спортивної майстерності (36 годин)

№ п/п	Вид підготовки	Місяці												Всього на рік
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
1.	Теоретична	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	11	11	112
2.	Загальнофізична	22	24	16	8	10	14	16	16	8	10	23	21	188
3.	Спеціальна фізична	41	45	40	38	38	41	41	36	36	40	36	36	468
4.	Техніко-тактична	45	45	48	48	54	47	52	50	49	55	47	46	586
5.	Психологічна	6	6	6	10	9	7	6	8	8	8	8	8	90
6.	Змагальна	10	10	12	14	16	12	14	12	14	16	10	10	150
7.	Контрольні нормативи	-	-	6	7	-	-	-	6	7	-	-	6	32
8.	Інструкторська та суддівська практика	3	3	4	3	4	3	3	3	3	3	3	3	38
9.	Засоби відновлення	14	14	15	14	16	16	16	16	17	15	12	15	180
10.	Лікарський контроль	6	-	-	5	-	6	-	-	5	-	6	-	28
Загальна кількість годин:		156	156	156	156	156	155	157	156	156	156	156	156	1872

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Бойко В.Ф. Физическая подготовка борцов / В.Ф. Бойко, Г.В. Данько. – К.: Олимпийская литература, 2004. – 224 с.
2. Вільна боротьба. Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності. – К.: РНМК, 1999. – 90 с.
3. Вільна боротьба: чоловіки, жінки. Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності та спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю / С.В. Латишев, В.І. Шандригось. – Київ: АСБУ, 2011. – 95 с.
4. Волков В.Л. Вольная борьба: комплексная оценка базовой подготовленности. Состояние здоровья, физическая подготовленность, функциональные возможности, психофизиологическое состояние / В.Л. Волков. – К.: Нора-принт, 2000. – 64 с.
5. Єдина спортивна класифікація України (із змінами і доповненнями). – [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://dsmsu.gov.ua/index/ua/category/143>.
6. Латышев Н.В. Направления и виды анализа соревновательной деятельности в спортивной борьбе / Н.В. Латышев, С.В. Латышев, В.І. Шандригось // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т.Г. Шевченка. – Вип. 118. – Т. IV. – Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт / гол. ред. Носко М.О. – Чернігів: ЧНПУ, 2014. – С. 98–101.
7. Наказ Міністерства молоді та спорту від 17.01.2015 № 67 «Про організацію навчально-тренувальної роботи дитячо-юнацьких спортивних шкіл». – [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://dsmsu.gov.ua/index/ua/material/23442>.

8. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В.Н. Платонов. – К.: Олимпийская литература, 2004. – 808 с.
9. Шандригось В.І. Еволюція правил змагань зі спортивної боротьби (огляд літератури) / В.І. Шандригось // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т.Г. Шевченка. – Т. I. – Вип. 107. – Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт / Гол. ред. Носко М.О. – Чернігів: ЧНПУ, 2013. – С. 347–351.
10. Шандригось В.І. Значення спеціалізованих рухливих ігор у техніко-тактичній підготовці юних борців / В.І. Шандригось // Фізична культура, спорт та здоров'я нації: збірник наукових праць. – Вип. № 4 (23). – Житомир: Вид-во ФОП Євенок О.О., 2017. – С. 132–136.
11. Шандригось В.І. Рухливі ігри з елементами єдиноборств. Навчально-методичний посібник. – Видання 2-ге доповнене і перероблене. – Тернопіль: Вектор, 2013. – 60 с.
12. Шандригось В.І. Особливості і перспективи розвитку жіночої боротьби в контексті олімпійського руху / В.І. Шандригось, Р.В. Первачук // Молодь та олімпійський рух: Збірник тез доповідей X Міжнародної наукової конференції, 24-25 травня 2017 року. – К.: НУФВСУ, 2017. – С. 55–56.
13. Шандригось В.І. Особливості організації навчально-тренувального процесу жінок у спортивній боротьбі / В.І. Шандригось, С.В. Латишев // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т.Г. Шевченка. – Вип. 98. – Т. IV. – Серія: Педагогічні науки, фізичне виховання і спорт. – Чернігів: ЧНПУ, 2012. – С. 235–238.
14. Шандригось В.І. Травматизм та його профілактика у спортивній боротьбі / В.І. Шандригось, С.В. Латишев // Фізична культура, спорт та здоров'я нації: зб. наук. пр. – Вип. 18. – Том. 2. – Вінниця, 2014. – С. 228–233.

15. Шандригось В.І. Удосконалення програмно-методичного забезпечення з вільної боротьби / В.І. Шандригось, Р.В. Первачук, В.В. Яременко, М.В. Латишев // Молода спортивна наука України : зб. тез доп. – Вип. 21 : у 4-х т. – Львів: ЛДУФК, 2017. – С. 40-41.
16. Яременко В.В. Формування техніки атаквальних рухових дій борців вільного стилю на етапі попередньої базової підготовки / В.В. Яременко: автореф. дис. канд. наук з фіз. виховання та спорту: 24.00.01 / Дніпропетровський державний інститут фізичної культури і спорту. – Дніпропетровськ, 2014. – 19 с.
17. Яременко В.В. Іноваційні підходи до формування техніки борців вільного стилю / В.В. Яременко, В.О. Андрійцев // Молодь та олімпійський рух: зб. тез. доп. VIII Міжнар. наук. конф., 10-11 вересня 2015 р. – К.: НУФВСУ, 2015. – С. 406-407. – [Електронний ресурс]. – Режим доступу : http://www.uni-sport.edu.ua/images/nauka/tezu_0408.doc.

Мультимедіа

1. DVD: Ю.А. Шахмурадов. Вольная борьба. Как научиться бороться. – М.: ООО «Маркон», 2009.
2. DVD: С. Белоглазов. Техника вольной борьбы.
3. VHS: Вольная борьба. Способы тактической подготовки. – М.: СоюзСпортФильм, 1988. – Продолжительность 00:40:50.
4. VHS: Техника вольной борьбы в стойке кустовым методом. – М.: СоюзСпортФильм, 1985. – Продолжительность 00:20:06.
5. VHS: Техника вольной борьбы. Фильм второй. Борьба в партере. – М.: СоюзСпортФильм, 1983. – Продолжительность 00:18:31.
6. VHS: Чемпионат мира по вольной борьбе 1989 года. – М.: СоюзСпортФильм, 1989. – Продолжительность 00:36:59.
7. VHS: Чемпионат мира по вольной борьбе. Эдмонтон-1982. Техника ведущих спортсменов мира. – М.: СоюзСпортФильм, 1982. – Продолжительность 00:17:58.

ДОДАТКИ

Додаток 1

Орієнтовний навчальний план по видах підготовки у спеціалізованих
навчальних закладах спортивного профілю

№ п/п	Вид підготовки	Клас/курс навчання							
		7 клас	8 клас	9 клас	10 клас	11 клас	I курс	II курс	III курс
1.	Теоретична	60	60	68	68	100	100	100	100
2.	Загальнофізична	188	188	212	212	166	166	166	166
3.	Спеціальна фізична	312	300	354	354	416	416	416	416
4.	Техніко-тактична	378	390	424	424	508	508	508	508
5.	Психологічна	50	50	56	56	80	80	80	80
6.	Змагальна	98	98	110	110	140	140	140	140
7.	Контрольні нормативи	28	28	30	30	32	32	32	32
8.	Інструкторська та суддівська практика	20	20	22	22	34	34	34	34
9.	Засоби відновлення	100	100	112	112	160	160	160	160
10.	Лікарський контроль	14	14	16	16	28	28	28	28
Загальна кількість годин:		1248	1248	1404	1404	1664	1664	1664	1664

Забезпечення вихованців, спортсменів та тренерів спортивним одягом та взуттям, спортивним інвентарем індивідуального користування та строки їхнього використання

№ з/п	Найменування спортивного одягу та інвентарю	Строки використання (у місяцях)	
		для вихованців, спортсменів, учнів (студентів) закладів фізичної культури і спорту	для тренерів
1	2	3	4
БОРОТЬБА ВІЛЬНА			
1	Кепка (Блайзер)	12	12
2	Костюм вітрозахисний	12	12
3	Костюм парадний	12	12
4	Костюм спортивний	12	12
5	Костюм тренувальний утеплений	6	12
6	Наколінники	3	-
7	Рюкзак спортивний	12	12
8	Сумка спортивна	12	12
9	Трико борцівське (жін.) червоне, синє	6	-
10	Трико борцівське (чол.) червоне, синє	6	-
11	Туфлі кросові	6	6
12	Футболка спортивна	6	6
13	Шапочка спортивна	12	12
14	Шкарпетки	3	3
15	Шорти спортивні	6	6

Особливості розминки і заключної частини навчально-тренувального заняття

Зміст розминки борця. Одним з найважливіших завдань на етапі попередньої підготовки є засвоєння комплексу загальнопідготовчих і спеціальних вправ борця, оволодіння основами ведення єдиноборства. У зв'язку з цим форми занять, їхня побудова в групах початкової підготовки повинні бути схожі за своєю суттю на «велику розминку», що охоплює велику частину кожного заняття і занять в цілому. Завдяки цьому досягається поступове підвищення вимог до психічної сфери особистісним і фізичним якостям учнів 10-12 років, що забезпечує їхнє введення в коло специфічних вимог спортивного єдиноборства, що з роками лише зростають.

З урахуванням цього розминка борця повинна складатися з двох частин: *загальної* (що включає різноманітні загальнопідготовчі вправи) і *спеціальної* (що включає спеціально-підготовчі вправи).

Орієнтовна схема розминки:

1. Комплекс загальнопідготовчих вправ: 5-10 хв;
2. Елементи акробатики і самострахування: 5-10 хв;
3. Ігри і естафети: 5-10 хв;
4. Засвоєння захватів: 5-10 хв;
5. Робота на руках в стійці і партері: 5-10 хв;
6. Вправи на мосту: 5-10 хв.

З метою профілактики травматизму і підготовки опорно-рухового апарату, з урахуванням вимог спортивного єдиноборства, рекомендується включати в розминку на кожному занятті наступний мінімальний комплекс спеціальних вправ:

- пересування з упору позаду: обличчям вперед, спиною, лівим, правим боком (виконується по ширині залу);
- з упору лежачи забігання ногами по колу (вправо-вліво), проходячи

через упор позаду за формулою: 1-1; 2-2 (тобто один раз вправо, один – вліво, двічі вправо, два – вліво тощо);

- з упору позаду, не відриваючи руки від килима, перейти в упор лежачи (5-6 разів);
- пересування на колінах: обличчям вперед, спиною, правим, лівим боком (виконується по ширині залу);
- ходьба в упорі на руках за допомогою партнера;
- акробатика (перекиди з різних вихідних положень вперед-назад, вправо-вліво);
- вправи у самострахуванні;
- вправи для зміцнення м'язів шиї (з упору головою в килим за допомогою рук, рухи вперед-назад, в сторони, колові);
- вправи на мосту;
- пересування на мосту: особою вперед, ногами вперед, лівим боком, правим боком (виконується по ширині залу);
- забігання на мосту вправо-вліво;
- вправи на розтягування для зміцнення суглобів і зв'язок.

У процесі навчання комплекси вправ в розминці необхідно постійно оновлювати і ускладнювати з метою удосконалення координаційної підготовки.

Завданнями заключної частини (заминки) навчально-тренувального заняття є приведення організму спортсмена у відносно спокійний стан шляхом поступового зниження навантаження. Із засобів у цій частині заняття переважно використовується спокійна ходьба, вправи на розслаблення, стройові вправи, вправи на увагу, спокійні ігри тощо.

Тренувальні завдання (для всіх груп підготовки)

Загальні зауваження. На початкових етапах підготовки більш уваги слід приділяти вивченню борцівської стійки та пересуванню у ній, вивченню атакуючих та блокуючих захватів, імітації атакуючих та захисних дій, вивченню якомога більшої кількості прийомів та тактичних підготовок до їхньої реалізації, вивченню варіантів виведення суперника з рівноваги, вивченню варіантів тиснення та виштовхування. Боротьба (сутички за завданнями) носить більш ігровий характер і характеризується великою різноманітністю вихідних положень, захватів та завдань. На етапах спеціалізованої базової підготовки та підготовки до вищих досягнень найбільша увага приділяється відточуванню індивідуальної техніки: удосконаленню коронних прийомів, атак у відповідь на атаку суперника, комбінацій прийомів. Боротьба (сутички за завданнями) носять вже більш спрямований характер, моделюють елементи поєдинків і вирішують як завдання техніко-тактичної, так і фізичної підготовки. Тривалість завдань повинна відповідати регламенту сутички та основним закономірностям виконання тактико-технічних дій. Наприклад: час боротьби від 10 до 20 с, кількість повторень від 4 до 10 і залежать від кваліфікації і підготовленості спортсменів.

Стійка:

1. Пересування у стійці (вперед, спиною вперед, праворуч, ліворуч).
2. Імітація атакуючих та захисних дій при пересуванні у стійці.
3. Виконання атакуючих та блокуючих захватів. Боротьба за активний захват.
4. Виведення суперника з рівноваги (праворуч, ліворуч, вперед, назад) за допомогою швунгів, ривків, товчків, затягувань, хибних атак і тощо. Виведення вперед ноги атакованого для проведення атаки в цю ногу.

5. Виштовхування суперника за килим у різній стійці з різними захватами (Один стає на внутрішній край червоної зони обличчям до центру килима, другий обличчям до нього, за сигналом другий намагається виштовхнути першого за межі килима).
6. Вивчення і удосконалення вивчених ТТД.
7. Вивчення і удосконалення вивчених ТТД з підготовками.
8. Вивчення і удосконалення вивчених захистів від прийомів суперника.
9. Вивчення і удосконалення вивчених варіантів атак у відповідь на атаку суперника.
10. Вивчення і удосконалення вивчених варіантів переходів після виконання прийому у стійці до виконання прийому у партері (увага акцентується на цілісності та швидкості переходу «стійка-партер»).
11. Відрив суперника від килима та винос за килим.
12. Боротьба з різних вихідних положень та з різними захватами, а також у положенні «клінч», у положенні «хрест», та у інших стандартних положеннях.
13. Боротьба (сутички) з різними завданнями:
 - обопільна боротьба без торкання руками ніг суперника;
 - обопільна боротьба за площу килима;
 - перший повинен провести дію, другий сковує та робить атаку у відповідь;
 - перший повинен провести дію, другий робить блоки прямими руками, тобто не дає підійти на дистанцію атаки та робить атаку у відповідь;
 - боротьба з декількома суперниками, які змінюються по черзі;

Партер:

1. Імітація атакуючих, захисних та блокуючих дій у партері.
2. Просування нижнього у партері.
3. Виконання атакуючих та блокуючих захватів. Боротьба за активний захват.
4. Вивчення і удосконалення вивчених ТТД.

5. Вивчення і удосконалення вивчених ТТД з підготовками.
6. Вивчення і удосконалення вивчених захистів від прийомів суперника.

Додаток 5

**Забезпечення закладів фізичної культури і спорту спортивним
обладнанням, спортивним інвентарем та встановлення строків їхнього
використання**

Обладнання та інвентар спеціального призначення	
Килим борцівський 10 x 10 м, 12 x 12 м	вітчизняні - 5 років, подальше використання залежно від стану, імпорتنі (сертифіковані UWW) до 10 років
Манекен борцівський	5
Обкладочний (гімнастичний) мат (для розташування на стіні, якщо килим примикає до стіни, біля килиму, якщо при укладці лишається відкрита підлога)	15
Обладнання та інвентар допоміжного призначення	
Канат мінімум 4 м (залежить від висоти стелі)	5
Лампа ультрафіолетова (для боротьби з грибками, хвороботворними бактеріями, дезінфекції килима)	5
Тренажер для розвитку м'язів спини	10
Контрольно-вимірвальні, суддівські та інформаційні засоби	
Електронна система для обслуговування змагань з боротьби (монітори, комп'ютери, відеокамери тощо)	5
Суддівські покажчики (придбання або виготовлення)	5

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
1. СИСТЕМА ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ У БОРОТЬБІ ВІЛЬНІЙ.....	5
1.1 Загальна характеристика спортивної підготовки у боротьбі вільній.....	5
1.2 Мета й завдання спортивної підготовки у боротьбі вільній.....	6
1.3 Зміст видів підготовки спортсменів.....	7
1.4 Етапи спортивної підготовки. Зміст та завдання етапів.....	20
1.5 Побудова тренувального процесу на основі періодизації.....	25
1.6 Структура і зміст спортивного відбору.....	29
1.7 Вікові особливості спортивної підготовки.....	30
1.8 Особливості організації навчально-тренувального процесу жінок.....	32
2. ОРГАНІЗАЦІЯ НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ.....	34
2.1 Комплектування та наповнення груп.....	34
2.2 Засади організаційно-навчального процесу.....	37
2.3 Планування спортивної підготовки у боротьбі вільній.....	38
2.4 Контроль та облік навчально-тренувальної роботи.....	40
3. ПОБУДОВА НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ У ГРУПАХ СПОРТИВНОЇ ПІДГОТОВКИ.....	44
3.1 Групи початкової підготовки.....	44
3.1.1 Організація та методика спортивного відбору.....	44
3.1.2 Основний матеріал.....	44
3.1.3 Методи та засоби тренувань у групах початкової підготовки.....	49
3.1.4 Побудова тренувального процесу у річному циклі в групах початкової підготовки.....	51
3.1.5 Зміст і структура змагальної діяльності.....	53

3.1.6	Система контролю.....	54
3.1.7	Контрольні нормативи з фізичної та техніко-тактичної підготовки.....	55
3.2	Групи базової підготовки.....	58
3.2.1	Організація та методика спортивного відбору.....	58
3.2.2	Основний матеріал	59
3.2.3	Методи та засоби тренувань у групах початкової підготовки.....	75
3.2.4	Побудова тренувального процесу у річному циклі в групах базової підготовки.....	76
3.2.5	Зміст і структура змагальної діяльності.....	78
3.2.6	Система контролю.....	79
3.2.7	Контрольні нормативи з фізичної та техніко-тактичної підготовки.....	83
3.3	Групи спеціалізованої підготовки.....	92
3.3.1	Організація та методика спортивного відбору.....	92
3.3.2	Основний матеріал.....	93
3.3.3	Методи та засоби тренувань у групах початкової підготовки.....	105
3.3.4	Побудова тренувального процесу у річному циклі в групах спеціалізованої підготовки.....	106
3.3.5	Зміст і структура змагальної діяльності.....	108
3.3.6	Система контролю.....	109
3.3.7	Контрольні нормативи з фізичної та техніко-тактичної підготовки.....	112
3.4	Групи підготовки до вищої спортивної майстерності	119
3.4.1	Організація та методика спортивного відбору.....	119
3.4.2	Основний матеріал.....	120
3.4.3	Методи та засоби тренувань у групах початкової підготовки.....	127
3.4.4	Побудова тренувального процесу у річному циклі в групах спеціалізованої підготовки	128
3.4.5	Зміст і структура змагальної діяльності.....	128

3.4.6 Система контролю.....	129
3.4.7 Контрольні нормативи з фізичної та техніко-тактичної підготовки.....	131
4. ПОБУДОВА НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ У ШВСМ.....	138
4.1 Групи спортивного удосконалення.....	139
4.2 Групи вищої спортивної майстерності.....	139
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	142
ДОДАТКИ	145

БОРОТЬБА ВІЛЬНА
(чоловіки, жінки)

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

Відповідальний за випуск *А.Б. Штефан*

Редактор *В.Д. Венгер*

Підписано до друку

Тираж