

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ**  
**Миколаївський національний університет**  
**імені В.О.Сухомлинського**  
**Навчально-науковий інститут фізичної культури та спорту**  
**Кафедра спорту**

**Ю. В. Тупеєв**

**Методика проведення**  
**навчально-тренувальних занять**  
**зі спортивної боротьби**

*Навчально-методичний посібник*

Миколаїв  
2014

УДК 796.012.11

ББК 74.00

Т 85

Рекомендовано до друку вченою радою Миколаївського  
національного університету імені В.О.Сухомлинського  
(Протокол № \_\_ від \_\_ \_\_\_\_\_ 2014 р.)

Рецензенти:

**Жигadlo Г.Б.**, кандидат педагогічних наук, завідувач кафедри спортивних ігор та гімнастики МНУ імені В.О.Сухомлинського;

**Чернозуб А.А.**, кандидат наук з фізичного виховання та спорту,  
завідувач кафедри олімпійського та професійного спорту  
ЧДУ імені Петра Могили

**Тупеєв Ю.В.**

Т 85

Методика проведення навчально-тренувальних занять зі спортивної боротьби / Ю. В. Тупеєв. – Миколаїв: МНУ, 2014. – 46 с.

У посібнику розкриваються задачі заняття в групах зі спортивної боротьби, вимоги до комплектування груп, планування учбово-тренувального процесу, дозування навантажень, побудова річного циклу підготовки, мезо- та мікроциклів тренування, плану-конспекту заняття, розрахунок програмного теоретичного і практичного матеріалу, зміст учбового матеріалу, контрольні нормативи.

Запропоновані плани річного циклу тренування, мезо-, мікроциклів тренування, конспектів занять є приблизними і дають тренеру широку можливість для індивідуального планування тренувального процесу в залежності від рівня підготовленості спортсмена, періоду і етапу багаторічної підготовки..

Навчальний посібник адресується тренерам-викладачам і студентам спеціальностей «Фізичне виховання» та «Спорт».

© Ю.В. Тупеєв, 2014

© МНУ, 2014

## 1. Передмова

Для студентів інституту фізичної культури та спорту – майбутніх тренерів-викладачів, які проходитимуть педагогічну практику в ЗОШ, ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ, важливо **володіти методикою** підготовки юних борців до змагань, **знати** як проводити навчальні тренування зі спортивної боротьби, **вміти** самостійно планувати вправи до занять з різними навчально-тренувальними групами.

Для якісної та успішної навчальної роботи зі спортивної боротьби, яка організовується та проводиться цілорічно, тренер-викладач повинен спиратися на навчальні програми зі спортивної боротьби для ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ, цільової комплексної програми “Фізичне виховання – здоров’я нації”, затвердженої Указом Президента України від 1.09.1998 № 9638/98. Але дирекція (педагогічна рада клубу) ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ можуть вносити часткові зміни у зміст та порядок засвоєння навчального матеріалу учнями різного віку, додержуючись основного напрямку програми. З метою забезпечення цілорічного навчання та активного відпочинку під час канікул спортивний клуб організує оздоровчі та спеціальні табори (навчально-тренувальні збори).

Майбутні тренери-викладачі проводяться заняття із засвоєння теоретичного матеріалу програми 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 учнів зі спортивної боротьби тренер-викладач проводить теоретичні заняття, закріплює навички з техніки й тактики ведення боротьби, а також навички, потрібні для суддівства змагань з боротьби.

З суддівською практикою тренер-викладач знайомить учнів на навчально-тренувальних заняттях і змаганнях. Під час проведення навчально-тренувальних занять і змагань тренери-викладачі зобов’язані суворо дотримуватись встановлених вимог до медичного контролю за станом здоров’я учнів, заходів щодо запобігання травм і забезпечення належного санітарно-

гігієнічного стану місць занять та обладнання.

У процесі навчання і тренування вирішуються також виховні завдання. Тренери-викладачі повинні виховувати у юних спортсменів любов до праці й навчання, повагу до старших, почуття відповідальності, дисципліни. Важливими умовами успішної, виховної роботи є вчасний початок занять, добра їх організація, висока вимогливість до відвідування і виконання правил на змаганнях. Особливе значення має особистий приклад тренера-викладача. Тренер-викладач повинен слідкувати за успішністю учнів, виконанням покладених на них обов'язків, підтримувати зв'язок з батьками юних спортсменів і загальноосвітньою школою.

## **2. Мета, завдання, засоби, методи та принципи спортивної підготовки**

Спортивна підготовка борців – це педагогічний процес, метою якого є досягнення високих спортивних результатів.

Зарахування майбутніх борців до школи здійснюється шляхом старанного відбору здібних до занять дітей та підлітків. Обов'язковою умовою є виконання вступниками установлених нормативів згідно програми.

Вступники допускаються до вступних іспитів після ретельного медичного обстеження. Зарахування до школи проводиться наприкінці серпня на початку вересня за підсумками відбору з урахуванням результатів педагогічних спостережень тренерів-викладачів і показників медичного контролю. При переведенні з однієї навчальної групи до іншої, а також кожного року навчання учні повинні виконувати нормативи програми.

Мета тренування обумовлює послідовне вирішення різних за масштабом загальних та окремих завдань, основні з яких можна сформулювати наступним чином:

- забезпечення всебічної фізичної підготовленості;
- формування техніко-тактичної підготовленості;
- підвищення рівня тренуваності;
- організація виховної роботи на засадах загальнолюдської моралі;

- прищеплення навичок щодо дотримання спортивної етики та дисципліни;
- зміцнення здоров'я, дотримання вимог особистої та громадської гігієни, гігієни тренування та режиму спортсмена, організація лікарського контролю;
- систематична участь у спортивних змаганнях;
- популяризація спортивної боротьби.

При вирішенні завдань спортивного тренування використовується широкий спектр різноманітних засобів. Їх можна умовно поділити на дві групи – основні та додаткові. Першу складають різні фізичні вправи, які посідають провідне місце у тренувальному процесі. Застосування їх забезпечує перехід організму борця з вихідного стану в тренувальний. За структурою та механізмом впливу на організм вони складають підгрупи, які відрізняються одна від одної наближеністю або відносною віддаленістю від специфічних умов змагальної діяльності борця.

До підгрупи загальних входять фізичні вправи з різних видів спорту, які за впливом на організм не є характерними для єдиноборств. Разом з тим вони вирішують безумовно важливе завдання всебічної фізичної підготовки борця, широко використовуються на всіх етапах тренувального процесу.

Підгрупа допоміжних засобів складається з вправ, які формують функціональну базу організму борця для подальшого поглибленого спеціального тренування. До них можна віднести різні вправи, які розвивають основні рухові якості (силу, швидкість, витривалість, спритність, гнучкість) та фізичні можливості борця.

Спеціальні вправи передбачають виконання дій та рухів, які за формою, структурою та механізмом впливу на організм є найбільш близькими до змагальних. Це окремі техніко-тактичні елементи та прийоми в цілому, що виконуються поза змагальною ситуацією (комплекси підвідних вправ, прийоми з інших видів спортивної боротьби).

До складу змагальних засобів входять комбінації техніко-тактичних дій

(ТТД), їх варіанти або окремі технічні дії, що виконуються відповідно до діючих правил змагань у боротьбі.

Додаткові засоби сприяють підвищенню ефективності тренувальних впливів різними фізичними вправами на організм борця. Підгрупу конструктивних засобів складають: спортивний інвентар, спеціальне обладнання та спортивні спорудження. До наступної підгрупи входять різні тренажерні обладнання, використання яких сприяє ефективному вирішенню завдань допоміжної та спеціальної підготовки борців.

Контрольні засоби відіграють значну роль у підвищенні якості процесу спортивного тренування. До них відносяться комплексні вимірювальні прилади, які дозволяють діагностувати рівень функціонування важливих систем організму спортсмена та в сумі визначають його готовність до активної змагальної діяльності.

Способи використання вправ для вирішення завдань навчально-тренувального процесу називаються методами. Методи спортивного тренування поділяються на три основні групи: мовні, наочні та практичні. До першої групи відносяться: розповідь, пояснений, лекція, розмова, аналіз та обговорення. До другої – показ та допоміжні засоби демонстрації (навчальні фільми, відеозаписи, схеми, електронні ігри, світлові, звукові та механічні прилади, у тому числі з програмним управлінням і зворотним зв'язком). Третя група – практичні методи. Їх можна поділити на дві підгрупи. До першої підгрупи входять методи, спрямовані на оволодіння технікою та тактикою, до другої – спрямовані на розвиток та удосконалення рухових якостей. З цією метою використовуються методи безперервного та інтервального тренування. У цій підгрупі також широко застосовуються ігровий та змагальний методи.

Спортивне тренування в боротьбі проводиться на засадах двох груп принципів. Перша група – принципи дидактики: науковість, виховний характер навчання, свідомість та активність, систематичність і послідовність, наочність, доступність, міцність, індивідуальний підхід. Другу, основну групу, складають спеціальні принципи тренування:

- спрямованість до вищих досягнень;
- поглиблена спеціалізація;
- безперервність тренувального процесу;
- єдність поступового збільшення навантажень і тенденції до максимальних навантажень;
- хвилеподібність і варіативність навантажень;
- циклічність процесу підготовки;
- єдність взаємозв'язку структури змагальної діяльності і структури підготовленості.

## **2. Планування учбово-тренувального процесу**

Навчально-тренувальний процес у кожній групі планується на підставі даної програми, навчального плану і річних графіків розподілу навчальних годин.

Навчальним планом передбачаються теоретичні та практичні заняття. На теоретичних заняттях учні набувають знань з анатомії, фізіології, гігієни, лікарського контролю, методики навчання та тренування в обсязі, потрібному спортсменам-борцям.

Практичні заняття складаються з таких розділів: загальна і спеціальна, фізична підготовка, вивчення, закріплення та удосконалення техніки й тактики спортивної боротьби, суддівська практика, перевірка виконання контрольних нормативів.

Кількість годин на змаганнях ураховується по розділу "Вивчення, закріплення та удосконалення техніки і тактики спортивної боротьби".

Під час планування програмного матеріалу практичних занять засоби підготовки визначаються залежно від періоду тренування, рівня загальнофізичної та спеціальної підготовленості віку учнів.

Планування навчально-тренувальних занять для початківців має бути скероване на всебічний фізичний розвиток юних спортсменів, вивчення та закріплення елементів техніки й тактики спортивної боротьби, для борців-

розрядників, на вивчення, закріплення та удосконалення техніки й тактики боротьби, підготовку до змагань згідно з календарним планом.

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

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

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

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

Тривалість періоду для навчально-тренувальних груп – 6-7 міс., для груп спортивного удосконалення та вищої спортивної майстерності – 7-9 міс.

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

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

Облік навчально-тренувальної та виховної роботи в групах ведеться в журналі згідно даної робочої програми.

### **3. Навантаження в процесі навчання та спортивного тренування**

Навантаження в боротьбі визначаються із зовнішнього та внутрішнього боків: зовнішній відображає обсяг та інтенсивність роботи (її кількість та



напруженість), внутрішній – вплив роботи на організм та його відповідну реакцію.

За характером навантаження бувають тренувальні та змагальні, загальні та спеціальні (специфічні та неспецифічні), за спрямованістю впливу на організм – такі, що забезпечують розвиток конкретних рухових якостей (сили, швидкості, витривалості, гнучкості та спритності) або окремих їх складових (аеробних та анаеробних, алактатних і лактатних можливостей і ін.).

Величина навантажень визначається переважно обсягом виконаної роботи та ступенем впливу на організм борця. Її оцінюють за тривалістю відновлення працездатності. Після значних та особливо великих навантажень відновлювальні процеси в організмі завершуються за декілька діб. Непомірні навантаження – результат помилок у плануванні навантажень великої величини.

Велике навантаження виникає в наслідок тривалої роботи високої інтенсивності, характеризується глибоким стомленням та наявністю фазових змін функціональних показників.

Значне навантаження викликає суттєві функціональні зміни в організмі спортсмена. На відміну від великого навантаження воно не призводить до глибокого зниження працездатності, оскільки в кінці заняття вправи виконуються в фазі прихованого стомлення. Значне навантаження можна отримати при виконанні 70-80 % обсягу роботи великої величини.

Середнє навантаження складає біля 50 % роботи, характерної для великого навантаження. Як правило, воно не викликає в організмі зрушень, які виникають при схованому або відвертому стомленні.

Мале навантаження відповідає 20-30 % великого, не викликає суттєвого стомлення та значно підвищує активність різних систем організму.

Надмірне навантаження – результат сумарного впливу декількох великих навантажень, невірних спланованих у мікроциклі, призводить до пригнічення функції серцевого м'яза, викликаного гострою серцевою недостатністю та порушенням коронального кровообігу.

## 5. Вимоги до комплектування груп

Режим навчально-тренувальної роботи і наповнення

навчальних груп

Рік навчання	Вік учнів для зарахування, років	Кількість			Вимоги до спортивної підготовки (на початку навчального року)
		Групу школі	учнів у групі	Навчальні години на тиждень	

### Групи початкової підготовки

1-й	10-11	3	18	6	Виконати контрольні-нормативні
2-й	11-13	3	16	8	

### Навчально-тренувальні групи

1-й	12-14	2	10	12	вимоги програми ІІ юн.розр. І юн.розр.
2-й	>3-15	2	10	14	
3-й	14-15	2	8	18	
Більше 3 років	15-17	2	8	20	

### Групи спортивного удосконалення

1-й	з 16		6	24	І розр. або 1-8-е місце на першості України (юнаки)
2-й	з 17		5	36	КМС або 1-6-е місце на першості України (юнаки)
3-й	з 18		5	28	Підтвердити КМС або 1-6-е місце на першості України (юніори)

### Групи вищої спортивної майстерності

17 і старші	-		4	32	МС, 1-10-е місце на першості України
-------------	---	--	---	----	--------------------------------------

**6. Розрахунок годин програмного теоретичного та практичного матеріалу, год.**

Групи												
Зміст заняття	Початкової підготовки			Навчально-тренувальні			Спортивного удосконалення			Вищої спортивної майстерності		
	Рік навчання											
	1-й	2-й	1-й	2-й	3-й	4-й	1-й	2-й	3-й	1-й	2-й	3-й
Теоретична підготовка	10	12	16	18	24	32	50	70	80	100	100	130
Практична підготовка – разом	302	404	400	606	808	1008	1198	1334	1324	1460	1460	1742
В тому числі:												
загальна фізична	90	112	104	138	158	180	170	182	166	182	182	224
спеціальна фізична	62	84	64	90	122	154	158	166	166	172	172	202
вивчення та вдосконалення техніки й тактики спортивної боротьби. Тренування. Підготовка до змагань	136	194	216	362	500	630	726	840	842	954	954	1154
суддівська практика					8	20	20	22	22	24	24	32
відновлювальні заходи							96	96	96	96	96	96
Приймальні та перевідні іспити. Виконання контрольних нормативів	14	14	16	16	20	24	28	28	32	32	32	34
Змагання	Проводяться згідно календарним планом спортивних змагань											
<b>УСЬОГО:</b>	312	416	416	624	832	1040	1248	1404	1404	1560	1560	1872

## 7. План теоретичних занять

Тема занять	Групи											
	Початкової підготовки		Навчально-тренувальні				Спортивного удосконалення			Вищої спортивної майстерності		
	Рік навчання											
	1-й	2-й	1-й	2-й	3-й	4-й	1-й	2-й	3-й	1-й	2-й	3-й
Фізична культура і спорт в Україні	1	1	1		1	1	1	1	1	1	1	1
Стислий огляд розвитку спортивної боротьби в Україні	1	1	1	1	1	1	2	2	2	3	3	4
Стислі відомості про будову та функції організму людини. Вплив фізичних вправ на організм спортсменів	1	1		1	2	2	2	3	2	3	3	4
Знання та навички з гігієни. Загартування, режим і харчування борця	1	1	1	1	1	2	3	4	4	6	6	8
Медичний контроль, запобігання травм, надання першої допомоги, масаж	1	1	1	1	1	1	2	2	3	7	7	8
Фізіологічні засади навчання і тренування борця			1	2	2	2	2	3	3	4	3	4
Засади техніки і тактики спортивної боротьби	2	2	3	3	4	5	8	10	12	14	14	18
Засади методики навчання і тренування. Організація та керування підготовкою борця до змагань			1	2	2	3	5	9	10	12	10	15
Планування та облік навчально-тренувального процесу			2	2	4	5	9	13	14	16	16	20
Загальна і спеціальна фізична підготовка борця	1	1	2	1	2	3	4	6	8	10	10	14
Психологічна підготовка борця		1	1	2	2	3	6	7	8	10	12	15
Система відновлювальних заходів		1	1	1	1	2	3	4	5	7	8	10
Педагогічний та медико-біологічний контроль у процесі підготовки до змагань							1	2	3	3	3	3
Правила змагань. Організація та проведення змагань	1	1	1	1	1	1	2	4	4	4	4	5
Місця занять, обладнання та інвентар	1	1				1			1			1
<b>Всього:</b>	<b>10</b>	<b>12</b>	<b>16</b>	<b>18</b>	<b>24</b>	<b>32</b>	<b>50</b>	<b>70</b>	<b>80</b>	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>130</b>

## **8. Зміст навчального матеріалу**

### **8.1. Теоретичні заняття**

#### **1. Фізична культура і спорт в Україні.**

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

Роль і піклування держави у розвитку фізичної культури і спорту. Фізична культура в системі народної освіти. Значення різнобічної фізичної підготовки для досягнення високих спортивних результатів.

Єдина спортивна класифікація України, її значення у розвитку спорту в країні. Розрядні нормативи та вимоги зі спортивної боротьби.

#### **2. Стислий огляд розвитку спортивної боротьби в Україні.**

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

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

Розвиток спортивної боротьби в Україні (з 1924 р.). Досягнення борців на Олімпійських іграх, чемпіонатах світу, Європи.

#### **3. Стислі відомості про будову та функції організму людини. Вплив фізичних вправ на організм спортсменів.**

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

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

#### **4. Знання та навички з гігієни. Загартовування, режим і харчування борця.**

Гігієна. Загальний режим харчування та питний режим. Гігієну сну. Догляд за шкірою, волоссям і нігтями. Гігієнічне значення водних процедур (умивання, душ, лазня, купання).

Значення додержання правил гігієни для борця, гігієна одягу та взуття. Гігієна житла, місць занять: повітря, температура, вологість, освітлення та вентиляція приміщень.

Уявлення про заразні захворювання, заходи особистої та громадської профілактики. Шкідливість паління та вживання спиртних напоїв. Режим дня. Відпочинок, його значення для відновлювальних процесів організму спортсмена. Режим харчування. Раціон харчування борця. Ваговий режим борця.

#### **5. Медичний контроль, запобігання травм, надання першої допомоги, масаж.**

Медичний контроль, значення та зміст медичного контролю на заняттях фізичної культурою та боротьбою. Поняття про “спортивну форму”, втомлення та перевтомлення.

Самоконтроль. Об'єктивні показники самоконтролю: вага, пульс, кров'яний тиск. Суб'єктивні показники самоконтролю: самопочуття, сон, апетит, працездатність, потовиділення.

Поняття про травми. Особливості спортивного травматизму. Причини травм та їх профілактика. Запобігання травм. Самозапобігання травм. Перша допомога при травмах. Засоби зупинки кровотечі, перев'язки, накладання тимчасової шини, штучне дихання. Транспортування потерпілого.

Рани, їх різновиди. Вивихи. Пошкодження кісток, переломи, розтягіння, струс мозку. Дія низької температури. Дія високої температури: сонячний удар, тепловий удар.

Спортивний масаж: фізіологічний вплив масажу на організм людини. Гігієнічні засади масажу. Види спортивного масажу. Лікувальний масаж. Самомасаж, його прийоми. Протипоказання до масажу.

## **6. Фізіологічні засади навчання і тренування борця.**

М'язова діяльність – як докінчена умова фізичного розвитку, нормального функціонування організму людини, підтримка здоров'я та працездатності.

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

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

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

Поняття про кисневий борг, кисневу потребу, максимальне споживання кисню (МСК).

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

Втома – як тимчасове порушення координаційних функцій організму та зниження працездатності. Засоби та методи ліквідації втоми та прискорення процесів відновлення у борців.

## **7. Засади техніки й тактики спортивної боротьби.**

Поняття про техніку й тактику, їх взаємозв'язок. Значення техніки й

тактики щодо удосконалення майстерності спортсмена. Техніка боротьби. Технічні засоби спортивної боротьби у стійці та партері: основні положення, переміщення, дії руками, ногами, тулубом, їх взаємодія під час виконання борцем атакуючих і захисних дій. Основні технічні дії (прийоми, захисти, котрприйоми, комбінації).

Класифікація, систематика і термінологія прийомів спортивної боротьби. Класифікація прийомів: у стійці – переводи, звалювання, кидки: у партері – перевороти, кидки. Засади утворення термінології прийомів.

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

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

Аналіз техніки й тактики поєдинків, які проведені на змаганнях.

Розвиток тактичного мислення у ході тренувальних занять та змагань.

## **8. Засади методики навчання і тренування. Організація та керування підготовкою борця до змагань.**

Поняття про навчання і тренування. Навчання і тренування як єдиний педагогічний процес.

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

Тренування як процес всебічної підготовки борця – набуття спеціальних технічних та тактичних навичок, удосконалення фізичних, моральних та вольових якостей. Засоби тренування: загальнорозвиваючі вправи, вправи зі спортивними знаряддям, спеціальні вправи для розвитку фізичних якостей,



вправи для зміцнення “мосту”, вправи з манекеном, партнером, навчально-тренувальні поєдинки, вправи з інших видів спорту. Змагання та їх значення для підвищення спортивної майстерності.

Види навантаження: мале, середнє, значне, велике.

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

Методика навчання новачків. Методика проведення тренувальних занять з новачками та борцями молодших розрядів.

Види підготовленості – технічна, тактична, фізична, психологічна, інтегральна, їх взаємозв'язок.

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

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

Планування – перспективне, поточне, оперативне. Облік – поточний, поетапний, кінцевий (річний, чотирирічний). Планування навчально-тренувального процесу підготовки команди (групи) та конкретного борця.

Багаторічне перспективне планування – як основа програмного навчання та тренування борця.

Періодизація тренування. Завдання і зміст підготовчого, змагального та перехідного періодів. Тренувальні цикли, їх зміст.

## **10. Загальна і спеціальна фізична підготовка борця.**

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

Спеціальна фізична підготовка борця, її значення для удосконалення координації рухів, швидкості реакції, орієнтації в просторі, розвитку спеціальних якостей – сили, швидкості реакції, орієнтації, гнучкості та

витривалості.

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

### **11. Психологічна підготовка борця.**

Виховання спортсменів у душі відданості та любові до Батьківщини, поваги загальнолюдських цінностей. Патріотизм, велике бажання досягти спортивного результату, організованість, дисциплінованість, працелюбство, почуття товарищескості, прояв волі до перемоги – характерні риси морально-вольових якостей українського спортсмена.

Поняття про психологічну підготовку борця. Добре організована виховна робота, високий рівень майстерності та тренуваності – основа психологічної підготовки.

Способи педагогічного впливу, завдання, вправи з метою формування вольових якостей.

Психологічна підготовка борця перед змаганням.

Засоби регуляції та саморегуляції стану борця. Педагогічні та інструментальні засоби контролю за психічним станом спортсмена у період підготовки та участі у змаганнях.

### **12. Система відновлювальних заходів.**

Підвищення обсягу тренувальних та змагальних навантажень у сучасному спорті.

Система відновлювальних заходів під час тренувань з великим навантаженням для спортсменів вищої кваліфікації. Педагогічні, психологічні та медико-біологічні засоби відновлення.

### **13. Педагогічний та медико-біологічний контроль у процесі підготовки до змагань.**

Педагогічний та медико-біологічний контроль, його значення в

організації та управлінні навчально-тренувальним процесом під час підготовки борця до змагань.

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

Контроль за фізичною підготовкою борця. Виконання нормативних вимог із загальної та спеціальної фізичної підготовки.

Контроль за техніко-тактичною підготовкою. Аналіз арсеналу технічних і тактичних засобів, що використовуються борцем у тренувальних і змагальних поєдинках. Аналіз ефективності атакуючих і захисних дій, активності борця під час проведення поєдинку. Аналіз реалізації плану поєдинку, використання і створення борцем сприятливих ситуацій для проведення атакуючих, контратакуючих дій, комбінацій. Аналіз реалізації плану виступу в змаганнях тощо.

Контроль за психологічною підготовкою. Педагогічні спостереження за проявами емоційного стану борця в навчально-тренувальних та побутових умовах.

Педагогічні методи, треморометрія при визначенні рівня емоційного збудження перед поєдинком.

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

#### **14. Правила змагань. Організація та проведення змагань.**

Значення змагань, характер та способи їх проведення. Положення про змагання. Програма змагання. Підготовка місць змагань, їх оформлення. Порядок відкриття та закриття змагань. Інформація про хід змагання. Учасники: їх вік, поділ за спортивними розрядами, обов'язки та права, вагові категорії. Зважування. Костюм та гігієна учасників. Забезпечення учасників змагань медичною допомогою, заходи запобігання травм.

Склад суддівської колегії. Права та обов'язки членів суддівської колегії. Правила суддіства. Кількість поєдинків. Хід і тривалість поєдинку. Оцінка

прийомів. Попередження дискваліфікації. Боротьба в партері на краю килима. Заборонені прийоми. Визначення місця в особистих і командних змаганнях. Порядок складання пар.

Документи змагань: протокол зважування, протокол ходу змагань, протокол складу пар, суддівська записка, звіт.

### **15. Місця занять. Обладнання та інвентар.**

Упорядкування та обладнання залу боротьби (розміри, освітлення, підлога, забарвлення, вентиляція, температура). Килим для боротьби. Тренувальне обладнання для розвитку спеціальних і фізичних якостей. Підсобні приміщення (роздягальні, душові, санвузол, склад, масажна, лазня, лабораторія, методкабінет).

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

## **8.2. Технічна підготовка**

### **1. Групи початкової підготовки**

#### ***1.1. Перший рік навчання***

Перевороти скручуванням: “важелем”, захватом рук збоку. Перевороти забіганням: захватом шиї з - під плеча, з “ключем” і передпліччям на шиї.

Перевороти переходом: з “ключем” і захватом підборіддя, з “ключем” і передпліччям на шиї.

Перевороти переходом: з “ключем” і захватом підборіддя, з “ключем” і захватом плеча другої руки.

Переведення у партер: ривком захватом плеча та шиї зверху, ривком за руку, нирком захватом шиї та тулуба.

Кидки підворотом: захватом руки (зверху, знизу): шиї, захватом руки через плече.

Комбінації прийомів, захисти, контрприйоми.

#### ***1.2. Другий рік навчання***

Перевороти скручуванням: за дальню руку ззаду – збоку, за різнойменний зап'ясток ззаду – збоку, захватом шиї з – під плеча та другої руки знизу.

Перевороти забіганням: з “ключем” і захватом передпліччя зсередини, захватом шиї з-під плеча.

Перевороти перекатом: захватом шиї плеча та тулуба знизу, захватом шиї та тулуба знизу.

Переворот накатом захватом передпліччя та тулуба зверху.

Переведення у партер обертанням (“вертушка”): захватом руки зверху, захватом руки знизу.

Кидки підворотом: захватом шиї з плечем, захватом руки під плече.

Звалювання: збиванням захватом руки, збивання захватом руки та тулуба.

Комбінації прийомів, захисти, контрприйоми.

## **2. Навчально-тренувальні групи**

### ***2.1. Перший рік навчання (12-14 років)***

Перевороти скручуванням: захватом ближнього плеча зверху та другої руки (плеча) знизу, за себе “важелем” із захватом підборіддя.

Перевороти перекатом: захватом шиї та тулуба знизу, захватом шиї та тулуба зверху, зворотним захватом тулуба.

Перевороти накатом: захватом тулуба з рукою, захватом тулуба.

Переведення нирком за тулуб рукою.

Кидки нахилом: із захватом тулуба з рукою, захватом тулуба.

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

Кидки прогином: захватом тулуба з рукою збоку, захватом шиї та тулуба збоку.

Звалювання збиванням: захватом тулуба, захватом тулуба з рукою.

Комбінації прийомів, захисти, контрприйоми.

### ***2.2. Другий рік навчання (13-15 років)***

Перевороти скручуванням: зворотним “важелем”, зворотним захватом тулуба.

Переворот забіганням захватом шиї з-під плеча з “ключем”.

Кидок накатом з “ключем” і захватом тулуба зверху.

Переведення ривком за однойменний зап’ясток і тулуб.

Кидки підворотом за різнойменну руку знизу та зап’ясток другої руки, захватом руки та іншого плеча знизу.

Кидки прогином: захватом тулуба з рукою, захватом рук зверху, захватом руки та тулуба.

Комбінації прийомів, захисти, контрприйоми.

### ***2.3. Третій рік навчання (14-16 років)***

Перевороти скручуванням: захватом шиї з-під дальнього плеча, за себе захватом передпліччя зсередини та підборіддя.

Переворот забіганням захватом зап’ястка і голови.

Переворот перекатом захватом тулуба спереду.

Переворот накатом за передпліччя зсередини та тулуба зверху.

Кидок накатом захватом тулуба.

Кидки підворотом: захватом руки та другого плеча зверху, захватом руки зверху, захватом руки через плече.

Кидок поворотом (“млин”) захватом руки на шиї та тулуба.

Кидки прогином і захватом шиї з плечем, захватом руки зверху, захватом плеча зверху та шиї, захватом за тулуб, захватом шиї та тулуба.

Комбінації прийомів, захисти, контрприйоми.

### ***2.4. Четвертий рік навчання (15-17 років)***

Перевороти скручуванням: спереду захватом однієї руки за плече, другої під плече, захватом зверху рук з головою спереду – збоку.

Переворот забіганням захватом передпліччя.

Переворот перекатом захватом шиї та тулуба зверху.

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

Кидок підворотом захватом однойменної руки та тулуба.

Кидок обертанням (“вертушка”) захватом різнойменної руки знизу.

Кидок нахилом захватом тулуба дальньою рукою збоку. Кидки підворотом: захватом зап'ястків, захватом однойменної руки та тулуба. Кидки поворотом (“млин”): захватом зап'ястка та другого плеча зсередини.

Кидки прогином: захватом руки та другого плеча знизу, захватом тулуба з дальньою рукою збоку, захватом шиї з плечем зверху.

Комбінації прийомів, захисти, контрприйоми.

### **3. Групи спортивного удосконалення**

#### ***3.1. Перший рік навчання (з 16 років)***

Перевороти скручуванням: захватом за плече спереду, захватом передпліччя зсередини. Переворот забіганням захватом двома “ключами”. Перевороти прогином: захватом шиї з плечем збоку, захватом “ключем” та захватом другої руки під плече.

Кидок прогином захватом шиї з плечем спереду – зверху.

Кидки підворотом: захватом тулуба, захватом збоку плеча з шиєю, захватом плеча та шиї зверху, захватом рук з головою.

Кидки прогином: захватом однойменною руки та шиї, захватом плеча та шиї збоку - зверху, захватом рук знизу.

Збивання: захватом шиї та тулуба спереду.

Скручування: захватом шиї з плечем, захватом шиї зверху і руки у себе на шиї.

Комбінації прийомів, захисти, контрприйоми.

#### ***3.2. Другий (з 17 років) – третій (з 18 років) роки навчання***

Подальше удосконалення техніки та тактики, боротьба за індивідуальними планами. Удосконалення техніки й тактики найбільш розповсюджених прийомів у кваліфікаційних групах, а також захист від них з партнером, манекеном (тренером). Удосконалення техніки за різних збиваючих чинників (дистанція, рівень захвату, різний ступінь опору партнера, спітнілий партнер тощо). Прищеплювання навичок аналізу спортивної майстерності

суперників, складання плану поєдинку з конкретним суперником. Виховання уміння нав'язати свою тактику супернику та реалізувати свій план поєдинку. Кожний учень – спортсмен повинен брати участь у змаганнях за календарним та індивідуальним планами, а також у суддівстві змагань, засвоїти обов'язки секретаря змагань, уміти скласти конспект заняття та провести на ньому 2-3 заняття.

#### **4. Групи вищої спортивної майстерності ( з 17 років і старші)**

Подальше удосконалення техніки й тактики боротьби за індивідуальними планами залежно від власної підготовленості та підготовленості майбутніх суперників.

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

Значну увагу потрібно приділяти засобам тактичної підготовки прийомів у стійці та партері, прийомам, що дають “чисту” перемогу, дожимаючі і виходами з “мосту” та іншим техніко-тактичним діям, які входять до індивідуального комплексу борця.

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

### **8.3. Загальна фізична підготовка**

Розвинення рухових можливостей спортсменів на всіх етапах багаторічної підготовки здійснюється комплексно з врахуванням вікових періодів, найбільш сприятливих для розвитку окремих фізичних якостей.

Розвинення швидкісних можливостей. Вправи, що вимагають швидкої реакції, високої швидкості виконання окремих рухів, максимальної частоти рухів: гімнастичні та акробатичні вправи з швидкими відповідними рухами рук, ніг, тулуба на різні сигнали, елементи спортивних ігор (баскетбол, волейбол,



ручний м'яч, теніс, футбол тощо), естафети та рухливі ігри із стрибками, метанням у нерухомому та ціль, що рухається, зміною напрямку руху, циклічні вправи (біг, плавання, ходьба на лижах, їзда на велосипеді).

Розвинення силових здібностей. Вправи з обтяженням: додаткові маси (штанга, гирі, набивні м'ячі тощо), переміщення власного тіла в певних положеннях та умовах (підтягування, лазіння, присідання, біг угору, по піску, згинання та розгинання рук в упорі лежачи). Вправи з опором: спортивного снаряда (пружина, джгут тощо) партнера, само опір.

Розвинення витривалості. Тривалі вправи, що супроводжуються настанням втоми і пов'язаними: циклічні вправи (біг, плавання, ходьба на лижах, їзда на велосипеді), рухливі та спортивні ігри (баскетбол, ручний м'яч, регбі, футбол).

Розвинення координаційних здібностей.

1. Розвинення стійкості рівноваги. Вправи, що відрізняються підвищеною складністю підтримання рівноваги: зберігання рівноваги на одній нозі, стійка на руках і голові, різкі повороти, нахили та вертіння головою, обертання тіла, рухи на піднятій та обмеженій опорі, виконання завдань на різке припинення рухів за умов зберігання усталеної пози, виконання рухів із закритими очима.

2. Розвинення м'язової чутливості. Вправи, що відрізняються підвищеними вимогами до точності диференціювання при оцінюванні дій по трьох параметрах (просторовому, часовому, динамічному): динамічні та акробатичні вправи з відтворенням і варіюванням положень різних частин тіла, зусиль, часових параметрів, стрибки, метання, естафети, спортивні та рухливі ігри, човниковий біг.

3. Розвинення здібності до довільного розслаблення м'язів. Вправи в розслабленні (розгойдування, струшування, розслаблене "падіння" різних частин тіла, послідовне розслаблення окремих частин тіла після напруження м'язів тощо).

Розвинення гнучкості. Засоби: махові та пружисті рухи, ривки, нахили,

статичні вправи з удержанням кінцівок у положенні граничного розтягування м'язів, рухи з примусовим збільшенням розмаху за рахунок власних зусиль або з допомогою партнера чи обтяжень.

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

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

#### **8.4. Вправи для вивчення та удосконалення технічних дій**

**Імітаційні вправи** – за структурою схожі з елементами техніки боротьби: виконання прийомів боротьби та окремих їх частин без партнера, вправи з манекеном, піднімання лежачого або стоячого манекена з різних вихідних положень з різноманітними захватами для розвитку групи м'язів, потрібних при

виконанні прийомів, кидки манекена підворотом, прогином, поворотом, нахилом.

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

**Вправи для розвитку сили:** загальнорозвиваючі вправи для м'язів шиї, рук, тулуба, ніг з обстеженнями (набивні м'ячі, гантелі, гирі, штанга, каміння, колоди та інші предмети), вправи на гімнастичних снарядах, тренажерах, виконання жиму, поштовху, ривка штанги, гирі великої ваги, вправи, ігри у подоланні опору партнера, перенесенні вантажу, партнера, вправи “мосту” зі штангою, гирями, партнером, що сидить на стегнах, грудях, дожимми, виходи та контр прийоми з виходом на “міст”.

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

**Вправи для розвитку гнучкості:** загальнорозвиваючі вправи, які виконуються з великою амплітудою руху (махові, пружисті), теж саме з допомогою партнера, з обтяженням, гімнастичною палкою тощо, акробатичні вправи – “міст”, фляк, перевороти, “шпагат” тощо, спеціальні вправи борця – ставання із стійки на “міст”, рухи на “мосту”, перевороти з “мосту”, забігання навколо голови, виконання елементів переворотів перекатом, розгинанням у партері, кидків прогином у стійці.

**Вправи для розвитку витривалості:** загальнорозвиваючі та спеціальні

вправи борця, які виконуються протягом тривалого часу без зниження інтенсивності, багаторазове виконання вправ з обтяженнями, гімнастичних вправ у висах, упорах, лазінні, біг на середні (400-800 м) та довгі дистанції, кроси (3-5 км), походи в гори, лижні гонки (5-10 км), веслування на човнах (2-3 км), ігри в баскетбол, регбі, гандбол, футбол, рухливі ігри протягом тривалого часу, багаторазове виконання прийомів з манекеном, партнером у швидкому темпі, ведення поєдинку зі спуртами з частою зміною партнерів за формулою, яка перевищує змагальну.

### **8.5. Психологічна підготовка**

Регулювання перед стартового стану: бесіди, переконання, відволікання, виконання завдань тренера, прогулянки, масаж тощо. Аутогенне тренування. Боротьба з різними партнерами на фоні втоми. Досягнення точності у виконанні індивідуального плану та завдань тренера. Підвищення психічної стійкості до збиваючих чинників, які можливі у змаганнях. Виховання здатності до концентрації фізичних і духовних зусиль у момент відповідальних поєдинків на досягнення високих спортивних результатів.

9. Побудова річного циклу підготовки

**9.1. Приблизний навчальний план тренувальних занять для групи початкової підготовки 2-го року навчання**

№	Зміст занять	К-ть годин	Кількість годин по місяцям															
			9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8				
<b>I.</b>	<b>Теоретична підготовка.</b>	12																
1.	Фізична культура і спорт в Україні.	1	1															
2.	Стилий огляд розвитку спортивної боротьби в Україні.	1	1															
3.	Вплив фізичних вправ на організм спортсменів.	1		1														
4.	Знання та навички з гігієни. Загартування режим і харчування борця.	1		1														
5.	Медичний контроль, запобігання травм, надання першої допомоги, масаж.	1			1													
6.	Засади техніки і тактики спортивної боротьби.	1				1												
7.	Планування та облік навчально-тренувального процесу.	1														1		
8.	Загальна і спеціальна фізична підготовка борця.	1									1							
9.	Психологічна підготовка борця.	1										1						
10.	Система відновлювальних заходів.	1											1					
11.	Організація та проведення змагань.	1												1				
12.	Місце занять, обладнання та інвентар.	1										1						
<b>II.</b>	<b>Практична підготовка.</b>																	
1.	Загальна фізична підготовка.	112	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	16	16
2.	Спеціальна фізична підготовка.	84	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	12	12
3.	Вивчення та удосконалення техніки і тактики. Тренування.	194	18	20	18	17	16	16	16	16	21	18	17	19	17	19	8	6
4.	Виконання контрольних нормативів.	14	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2		
5.	Змагання.																	
	<b>Усього:</b>	<b>416</b>	<b>36</b>	<b>38</b>	<b>34</b>	<b>34</b>	<b>34</b>	<b>32</b>	<b>32</b>	<b>38</b>	<b>34</b>	<b>34</b>	<b>34</b>	<b>34</b>	<b>34</b>	<b>34</b>	<b>36</b>	<b>34</b>
			Проводяться згідно з календарним планом спортивних змагань.															

**9.2. Приблизний навчальний план тренувальних занять  
для навчально-тренувальної групи 3-го року навчання**

№	Зміст занять	К-ть годин	Кількість годин по місяцям															
			9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8				
	<b>Теоретична підготовка.</b>	24																
1.	Фізична культура і спорт в Україні.	1	1															
2.	Стислий огляд розвитку спортивної боротьби в Україні.	1	1															
3.	Вплив фізичних вправ на організм спортсменів.	2		2														
4.	Знання та навички з гігієни. Загартування, режим і харчування борця.	1																1
5.	Медичний контроль, запобігання травм, надання першої допомоги, масаж.	1				1												
6.	Фізіологічні засади навчання і тренування борця.	2				1										1		
7.	Засади техніки і тактики спортивної боротьби.	4			1							2						
8.	Організація та керування підготовкою борця до змагань.	2											2					
9.	Планування та облік навчально-тренувального процесу.	4			1	1	1									1		
10.	Загальна і спеціальна фізична підготовка борця.	2										1						1
11.	Психологічна підготовка борця.	2										1				1		
12.	Система відновлювальних заходів.	1										1						
13.	Організація та проведення змагань.	1									1							
<b>II.</b>	<b>Практична підготовка.</b>																	
1.	Загальна фізична підготовка.	158	15	15	14	12	12	12	12	12	12	15	15	15	15	16	17	
2.	Спеціальна фізична підготовка.	122	12	11	11	10	10	10	10	10	10	12	11	11	11	12	12	
3.	Вивчення та удосконалення техніки і тактики Тренування. Підготовка до змагань.	500	45	50	47	53	40	40	45	44	44	47	42	42	43	44		
4.	Суддівська практика.	8		2		2												
5.	Виконання контрольних нормативів.	20	4	1	1	1	4	1	1	1	1	1	1	1	1	1	4	
6.	Змагання.		Проводяться згідно з календарним планом спортивних змагань															
	<b>Усього:</b>	<b>832</b>	<b>78</b>	<b>81</b>	<b>75</b>	<b>81</b>	<b>69</b>	<b>72</b>	<b>75</b>	<b>78</b>	<b>72</b>	<b>75</b>	<b>78</b>	<b>72</b>	<b>72</b>	<b>72</b>	<b>79</b>	

**9.3. Приблизний навчальний план тренувальних занять  
для групи спортивного вдосконалення 2-го року навчання**

№	Зміст занять	К-ть годин	Кількість годин по місяцям														
			9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8			
<b>I.</b>	<b>Теоретична підготовка.</b>	70															
1.	Фізична культура і спорт в Україні.	1	1														
2.	Стислий огляд розвитку спортивної боротьби в Україні.	2	1					1									
3.	Вплив фізичних вправ на організм спортсменів.	3	1	1			1										
4.	Знання та навички з гігієни. Загартування, режим і харчування борця.	4		1			1		1								
5.	Медичний контроль запобігання травм, надання першої допомоги, масаж.	2	1											1			
6.	Фізіологічні засади навчання і тренування борця.	3			1			1			1						
7.	Засади техніки і тактики спортивної боротьби.	10		1			1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1
8.	Організація та керування підготовкою борця до змагань.	9			1		1	1			1				1	2	1
9.	Планування та облік навчально-тренувального процесу.	13	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1
10.	Загальна і спеціальна фізична підготовка борця.	6		1	1							1			1	1	1
11.	Психологічна підготовка борця.	7	1	1		1	1	1	1	1	1	1					
12.	Система відновлювальних заходів.	4									1	1				1	1
13.	Педагогічний та медико-біологічний контроль у процесі підготовки до змагань.	2			1									1			
14.	Правила змагань. Організація та проведення змагань.	4		1	1							1					
<b>II.</b>	<b>Практична підготовка.</b>																
1.	Загальна фізична підготовка.	182	15	15	14	15	15	14	14	14	15	14	15	14	15	14	18
2.	Спеціальна фізична підготовка.	166	15	15	14	14	14	13	14	14	14	13	14	13	14	13	13
3.	Вивчення та удосконалення техніки і тактики. Тренування. Підготовка до змагань.	840	67	68	71	70	70	71	70	71	70	71	73	71	73	68	70
4.	Суддівська практика.	22	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
5.	Відновлювальні заходи.	96	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8
6.	Виконання контрольних нормативів.	28	4	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	4
7.	Змагання.		Проводяться згідно з календарним планом спортивних змагань														
<b>Усього:</b>		<b>1404</b>	<b>117</b>	<b>117</b>	<b>117</b>	<b>117</b>	<b>117</b>	<b>117</b>	<b>117</b>	<b>117</b>	<b>117</b>	<b>117</b>	<b>117</b>	<b>117</b>	<b>117</b>	<b>117</b>	<b>117</b>

## 10. Побудова місячного мезоциклу підготовки

### 10.1. Приблизний місячний план тренувальних занять для групи початкової підготовки 2-го року навчання на вересень місяць

№	Зміст занять	К-ть год.	№ тренувального заняття																	
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
<b>I. Теоретична підготовка.</b>																				
1.	ФК і спорт в Україні.	1				20														
2.	Стислий огляд розвитку спортивної боротьби в Україні.	1										20						25		
<b>II. Практична підготовка.</b>																				
1.	Загальна фізична підготовка.	8	20	20	25	20	20	15	20	25	20	15	20	20	25	20	20	15	20	20
2.	Спеціальна фізична підготовка.	6	15	15	10	15	20	15	10	15	20	15	15	10	15	15	20	15	15	15
3.	Вивчення і удосконалення техніки і тактики боротьби в стійці (переводи, кидки і утримання, захисти, контр прийоми, комбінації).	8	25	30	25	35	10	20	30		30	20	30			55			20	30
4.	Вивчення і удосконалення техніки і тактики боротьби в партері (перевороти, кидки, утримання, контр прийоми, комбінації).	10	30	25	30			35	25	30	25	35	25	35	10		55	30	35	25
5.	Виконання контрольних нормативів.	2																		
<b>Усього:</b>		<b>36</b>	<b>90</b>	<b>90</b>	<b>90</b>	<b>90</b>	<b>90</b>	<b>90</b>	<b>90</b>	<b>90</b>	<b>90</b>	<b>90</b>	<b>90</b>	<b>90</b>	<b>90</b>	<b>90</b>	<b>90</b>	<b>90</b>	<b>90</b>	<b>90</b>



**10.2. Приблизний місячний план тренувальних занять  
для навчально-тренувальної групи 3-го року навчання на вересень місяць**

№	Зміст занять	К-ть год.	№ тренувального заняття											
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
			13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24
			25	26										
<b>I.</b>	<b>Теоретична підготовка.</b>													
1.	ФК і спорт в Україні. Стилий огляд розвитку спортивної боротьби в Україні.	2						45						
<b>II.</b>	<b>Практична підготовка.</b>													
1.	Загальна фізична підготовка.	15	15	15	10	15	10	15	10	15	45	10	15	90
2.	Спеціальна фізична підготовка.	11	10	10	10	10	10	45	10	10	45	10	10	45
3.	Вивчення і удосконалення техніки і тактики боротьби в стійці (переводи, кидки і утримання, захисти, контрприйоми, комбінації).	20	60	50	55	20			60	50		60	35	
4.	Вивчення і удосконалення техніки і тактики боротьби в партері (перевороти, кидки, утримання, контр прийоми, комбінації).	22	50	60	60	45			55	60		55	30	
5.	Навчально-тренувальні сутички.	4				45							45	
6.	Виконання контрольних нормативів.	4			45						45			
	<b>Усього:</b>	<b>78</b>	<b>135</b>	<b>135</b>	<b>135</b>	<b>135</b>	<b>135</b>	<b>135</b>	<b>135</b>	<b>135</b>	<b>135</b>	<b>135</b>	<b>135</b>	<b>135</b>

### 10.3. Приблизний місячний план тренувальних занять для групи спортивного вдосконалення на вересень місяць

№	Зміст занять	К-ть год.	№ тренувального заняття																			
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
			21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40
			41	42	43	44	45															
<b>I. Теоретична підготовка.</b>																						
1.	ФК і спорт в Україні. Стислий огляд розвитку спортивної боротьби в Україні.	2									45											
2.	Вплив фізичних вправ на організм спортсменів. Медичний контроль, запобігання травм, надання першої допомоги, масаж.	2														45						
3.	Планування та облік навчально-тренувального процесу. Психологічна підготовка борця.	2																				45
<b>II. Практична підготовка.</b>																						
1.	Загальна фізична підготовка.	15	10	10	10	10	10	10	10	10	20	10	15	10	15	45	10	15	10	10	10	
2.	Спеціальна фізична підготовка.	15	15	20	15	20	30	15	25	15	20	15	15	15	15		10	15	15	15	15	
3.	Вивчення і удосконалення техніки і тактики боротьби в стійці (переводи, кидки і утримання, захисти, контр прийоми, комбінації).	32	45	45	20	50	25	60	30	30		20	60	45	55		40	65	25	10		
4.	Вивчення і удосконалення техніки і тактики боротьби в партері (переворот, кидки, утримання, контр прийоми, комбінації).	31	20	60	45	55	40	40	35	20		45	45	20	50		30	40	40	10		
5.	Навчально-тренувальні сутички.	4								45											45	
6.	Суддівська практика.	2																			45	
7.	Відновлювальні заходи.	8									90											90
8.	Виконання контрольних нормативів.	4					45										45					
	<b>Усього:</b>	<b>117</b>	<b>90</b>	<b>135</b>	<b>90</b>	<b>135</b>	<b>135</b>	<b>90</b>	<b>135</b>	<b>90</b>	<b>135</b>	<b>90</b>	<b>135</b>	<b>90</b>	<b>135</b>	<b>135</b>	<b>90</b>	<b>135</b>	<b>90</b>	<b>135</b>	<b>90</b>	<b>135</b>



## 11. Побудова мікроциклу підготовки

### 11.1. Приблизний план тижневого мікроциклу для групи початкової підготовки 2-го року навчання

№	Дні тижня	К-ть трен. зан.	Педагогічна спрямованість тренувальних занять	К-ть годин
1.	Понеділок	1	<b>ЗРВ* і СВ* – 35'</b> Вивчення техніки виконання переведення у партер обертанням – 25'. Закріплення техніки виконання переворотів скручуванням різними способами – 30'	2
2.	Вівторок	1	<b>ЗРВ і СВ – 25'</b> Вивчення техніки виконання переведення у партер обертанням, захистів і контрприйомів – 30' Вивчення техніки виконання перевороту накатом – 15' Закріплення техніки виконання переворотів скручуванням різними способами – 10' ЗФП* – 10'	2
3.	Середа	-	<b>Активний відпочинок</b>	
4.	Четвер	1	<b>ЗРВ і СВ - 25'</b> Вивчення техніки виконання перевороту накатом – 15' Закріплення техніки виконання переворотів скручуванням – 10' Закріплення техніки виконання кидків підвертанням – 15' Закріплення техніки виконання переведення у партер обертанням – 15' ЗФП – 10'	2
5.	П'ятниця	1	Теорія – 20' ЗРВ і СВ – 25' Вдосконалення технічних дій в стійці – 35' ЗФП – 10'	2
6.	Субота	-	Активний відпочинок	
7.	Неділя	-	Активний відпочинок	

#### Примітки:

- ЗРВ – загально-розвиваючі вправи;
- СВ – спеціальні вправи;
- ЗФП – загальна фізична підготовка.

**11.2. Приблизний план тижневого мікроциклу для  
навчально-тренувальної групи 3-го року навчання**

№	Дні тижня	К-ть трен. зан.	Педагогічна спрямованість тренувальних занять	К-ть годин
1.	Понеділок	1	ЗРВ* і СВ* – 25' ВТТД* в стійці – 60' (кидки підворотом різними способами) ВТТД* в партері – 60' (перевороти скручуванням і накатом різними способами)	3
2.	Вівторок	1	ЗРВ* і СВ* – 25' ВТТД* в партері – 60' (кидки прогином захватом тулуба ззаду) ВТТД* в стійці – 50' (кидки прогином різними способами)	3
3.	Середа	1	ЗРВ* і СВ* – 20' Виконання контрольних нормативів – 45' СФП* – 35' ЗФП* – 35'	3
4.	Четвер	1	ЗРВ* і СВ* – 20' ВТТД* в стійці – 55' (переводи і кидки різними способами) ВТТД* в партері – 60' (перевороти накатом і кидки прогином зворотним захватом тулуба)	3
5.	П'ятниця	1	ЗРВ* і СВ* – 25' ВТТД* в стійці – 20' (кидки обертанням, переводи різними способами) ВТТД* в партері – 45' (перевороти і кидки різними способами) Навчально-тренувальні сутички 2х6' ЗФП* – 20'	3
6.	Субота	1	Теорія – 45' (швидкісна спрямованість) Гра в регбі – 30' ЗФП* – 15'	3
7.	Неділя	-	Активний відпочинок	

**Примітки:**

- ЗРВ – загально-розвиваючі вправи;
- СВ – спеціальні вправи;
- ЗФП – загальна фізична підготовка;
- ВТТД – вдосконалення техніко-тактичних дій;
- СФП – спеціальна фізична підготовка.

**11.3. Приблизний план тижневого мікроциклу  
для групи спортивного вдосконалення 2-го року навчання**

№	Дні тижня	К-ть трен. зан.	Педагогічна спрямованість тренувальних занять	К-ть годин
1.	Понеділок	2	1. ЗРВ* і СВ* – 25' ВТТД* в стійці – 45' (переведення в партер). ВТТД* в партері – 20' (перевороты різними способами)	2
			2. ЗРВ* і СВ* – 30' ВТТД* в стійці – 45' (кидки переворотом і обертанням). ВТТД* в партері – 60' (кидки накатом і прогином)	3
2.	Вівторок	2	1. ЗРВ* і СВ* – 25' ВТТД* в стійці – 20' (кидки прогином). ВТТД* в партері – 45' (перевороты накатом і кидки прогином)	2
			2. ЗРВ* і СВ* – 25' ВТТД* в стійці – 50' (індивідуальна техніка). ВТТД* в партері – 55' (індивідуальна техніка)	3
3.	Середа	1	ЗРВ* і СВ* – 25' Виконання контрольних нормативів – 45'. СФП* – 20' .ЗФП – 45' (гра в регбі)	3
4	Четвер	2Ч	1.ЗРВ* і СВ* – 25'. ВТТД* в стійці – 25' (переведення в партер). ВТТД* в партері – 40' (перевороты і кидки різними способами)	2
			2. ЗРВ* і СВ* – 20'. ВТТД* в стійці – 60' (кидки підворотом і обертанням). ВТТД* в партері – 40' (кидки прогином різними способами) . ЗФП – 15'	3
5.	П'ятниця	2	1. ЗРВ* і СВ* – 15'. ВТТД* в стійці – 30' (комбінації прийомів). ВТТД* в партері – 35' (комбінації прийомів)	2
			2. ЗРВ* і СВ* – 20'. ВТТД* в стійці – 30' (індивідуальна робота). ВТТД* в партері – 20' (індивідуальна робота). ЗФП – 20'	3
6.	Субота	1	Теорія – 45'.Сауна і масаж – 90'	3
7.	Неділя	-	<b>Активний відпочинок</b>	

**Примітки:**

- ЗРВ - загально-розвиваючі вправи,
- СВ - спеціальні вправи,
- ЗФП - загальна фізична підготовка,
- ВТТД - вдосконалення техніко - тактичних дій,
- СФП - спеціальна фізична підготовка.

## 12. Побудова план-конспекту заняття

### 12.1. Приблизний план-конспект тренувального заняття для групи початкової підготовки 2-го року навчання

**Тема.** Вивчити техніку виконання переведення у партер обертанням.

**Задачі:** 1. Навчити техніці виконання проведення у партер обертанням.

2. Закріпити техніку виконання переворотів скручуванням різними способами.

3. Сприяти розвитку гнучкості за допомогою фізичних вправ.

**Місце проведення:** спортзал з килимовим покриттям.

**Час проведення:** 90 хв.

**Інвентар:**

№	Зміст заняття	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
1	2	3	4
<b>I</b>	<b>Підготовча частина</b>	<b>35 хв</b>	
1.	Шикування. Привітання. Перевірка присутніх. Роз'яснення задач заняття.	3 хв	В шеренгу. Звернути увагу на гігієну.
2.	Стройові вправи.	2 хв	
3.	Хо́да і її різновиди: - хо́да; - хо́да на носках; - хо́да на п'ятах; - хо́да на внутрішній (зовнішній) стороні стопи; - хо́да з нахилом; - "гусиним кроком".	1 хв 25 сек 25 сек 25 сек  10-12 р 30 сек	В колону, інтервал 1 м Темп середній  Доторкнутись пальцями килима
4.	Біг і його різновиди: - легкий біг, - біг з захлистом гомілки,  - біг приставним кроком лівим (правим) боком,  - біг схресним кроком лівим (правим) кроком, - вправи для відновлення дихання в русі.	1-2 хв. 30 сек  30 сек 30 сек  1 хв. 6-8 раз	Темп середній, п'ятами доторкнутись сідниць Руки вперед, колінами торкнутись рук Дистанція 1 м  Темп повільний, вдих через ніс, видих через рот.

1	2	3	4
5.	Хода. Перешикування в коло.	25 сек.	Дистанція 1,5 м
6.	Загальнорозвиваючі вправи на місці:		
6.1.	В.П. Ноги на ширині плеч, руки на пояс. Кругові рухи головою вправо, вліво.	4x8 раз	Темп повільний
6.2.	В.П. Руки вперед. Кругові рухи в ліктьових суглобах вперед, назад.	4x8 раз	Темп середній
6.3.	В.П. Руки вперед. Кругові рухи в плечових суглобах вперед, назад.	4x8 раз	Амплітуда максимальна
6.4.	В.П. Руки на пояс Повороти тулуба вліво, вправо.	4x6 раз	
6.5.	В.П. Ноги на ширині плеч, руки на пояс 1. Нахил вперед-вліво 2. Нахил 3. Нахил вперед-вправо 4. В.П.	6 раз	Ноги в колінних суглобах не згинати, пальцями рук доторкнутись до килиму.
6.6.	В.П. Руки зверху з'єднати в замок	2x6 раз	Амплітуда максимальна
6.7.	В.П. Руки на пояс Сtribки на двох ногах.	20 раз	
6.8.	В.П. Руки на коліна. Кругові рухи в колінних суглобах вліво, вправо, в середину, назовні.	4x8 раз	Темп середній
6.9.	Вставання на гімнастичний місток	6 раз	За допомогою тренера, партнера
6.10.	В.П. Упор лежачи. Згинання та розгинання рук.	10 раз	Руки розгинати повністю
6.11.	В.П. Упор головою в килим. Рухи вперед, назад.	20 сек	За допомогою рук
6.12.	В.П. Борівський міст. Рухи вперед, назад.	20 сек	Підборіддям доторкнутись килима
	До розминка самостійна	1 хв.	
<b>II</b>	<b>Основна частина</b>	<b>50 хв</b>	
1.	Вивчення техніки виконання переведення в партер а) демонстрація прийому в ліву, в праву сторони тренером, б) коротка характеристика прийому, в) виконання прийому по частинам (фазам) тренером,	25 хв 1 хв 2 хв 2 хв	В повільному темпі, акцентуючи увагу на окремих частинах Звернути увагу на положення рук, ніг В дві сторони. Темп середній



1	2	3	4
	г) виконання учнями першої фази прийому – захвату, д) імітація відворотів обертанням без суперника, є) імітація відворотів обертанням, ж) виконання 2 фази прийому – підвороту і кінцевого положення, з) додаткове пояснення, і) виконання прийому в цілому в ліву, в праву сторони.	3 хв  6-9 раз  3х6 раз 5х6 раз  5 хв	Додаткове пояснення помилок індивідуально В дві сторони, звернути увагу на окремі елементи Додаткове пояснення помилок індивідуально
2.	Закріплення техніки виконання перевороту скручуванням за дальню руку ззаду – збоку.	2х3 хв	Опір 20-30 %
3.	Закріплення техніки виконання перевороту скручуванням захватом шиї з-під плеча та другої руки знизу.	2х2 хв	Нижній виконує контрприйм – переворот за себе за однойменне плече
4.	Навчальна сутичка в партері.	4х1 хв	Зі зміною партнера. Опір 40-50 %
5.	Вправи на розвиток гнучкості: - встати зі стійки на міст; - забігання на “мосту” вліво, вправо; - перевороти на “мосту”; - вправи на відновлення дихання.	5х5 раз 30+30 2х10 раз 6-8 раз	Ноги в колінних суглобах не згинати
<b>III</b>	<b>Заключна частина</b> Підведення підсумків заняття. Домашнє завдання.	<b>5 хв</b>	

**12.2. Приблизний план-конспект тренувального заняття  
для групи спортивного удосконалення 2-го року навчання**

**Задачі:** 1. Вдосконалення техніко-тактичних дій в стійці: кидок підвертанням захватом руки і шиї, збивання захватом руки і тулуба, кидок прогином захватом руки і тулуба.

2. Вдосконалення техніко-тактичних дій в партері: переверот накатом захватом за груди, переверот накатом захватом тулуба з рукою, кидок прогином зворотним захватом тулуба.

3. Сприяти підвищенню спеціальної силової підготовки за допомогою спеціальних вправ.

**Місце проведення:** зал боротьби

**Час проведення:** 135 хвилин

**Інвентар:** канат, штанга, гімнастичні бруси, гумовий амортизатор

№	Зміст заняття	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
1	2	3	4
<b>I</b>	<b>Підготовча частина</b>	<b>25 хв</b>	
1.	Шикування, рапорт чергового, повідомлення задач заняття	2 хв.	В шеренгу
2.	Загальнорозвиваючі вправи в русі	6 хв	
3.	Акробатичні вправи	3 хв	
4.	Загальнорозвиваючі вправи на місці	7 хв	
5.	Спеціальні, імітаційні, підводящі вправи	7 хв	
<b>II</b>	<b>Основна частина</b>	<b>105 хв</b>	
	Вдосконалення техніко-тактичних дій в стійці		
1.	Вдосконалення кидків підвертанням захватом руки і шиї.	8 хв	Без опору. Звернути увагу на техніку виконання
2.	Виконання 10 кидків підвертанням в максимальному темпі	2 хв	По 5 в дві сторони
3.	Вдосконалення техніки виконання збивання захватом руки і тулуба.	10 хв.	30-40 % опору
4.	Вдосконалення техніки виконання кидка прогином захватом руки.	10 хв.	45 % опору
5.	Навчально-тренувальна сутичка. Вдосконалення техніко-тактичних дій в партері.	3 хв (30 хв) 3 хв	60-80 % опору

<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>
6.	Вдосконалення техніки виконання перевороту накатом захватом за груди.	3 хв (1 хв) 3 хв	50 % опору
7.	Вдосконалення техніки виконання перевороту накатом захватом тулуба з рукою.	3 хв (1 хв) 3 хв	Суперник дає захват Опір 80-90%
8.	Вдосконалення техніки виконання кидків прогином зворотнім захватом тулуба.	5 хв (1 хв) 5 хв	Опір 20-30 %
9.	Вдосконалення техніки захисту від кидків прогином зворотнім захватом тулуба.	3 хв (1 хв) 3 хв	Суперник дає захват Опір 80-90%
10.	Навчально-тренувальна сутичка в партері.	6 х 1 хв	Зі зміною партнера
<b>Загальна фізична підготовка</b>			
1.	Лазіння по канату.	3х2р	Без допомоги ніг
2.	Згинання, розгинання рук на гімнастичних брусах.	2х20 р	Вузкий хват
3.	Робота з гумовим амортизатором.	2х3 хв	Виконання імітаційних вправ
4.	Жим штанги лежачи.	2х10 р	Вага 50 % від максимального
5.	Забігання на борцовському мосту.	20 р	
6.	Вправи на розслаблення.	3 хв.	
<b>III</b>	<b>Заклучна частина</b>	<b>5 хв.</b>	
1.	Шикування, підведення підсумків заняття, домашнє завдання.		

### 13. Нормативні вимоги

#### Нормативні вимоги для груп початкової підготовки і навчально-тренувальних

Вправи	Групи початкової підготовки		Навчально-тренувальні групи			
	Рік навчання					
	1-й	2-й	1-й	2-й	3-й	4-й
Біг, сек...:						
30	$\frac{5,9}{5,3}$					
60 м		$\frac{10,2}{9,8}$	$\frac{9,6}{9,2}$	$\frac{9,0}{8,8}$	$\frac{8,6}{8,4}$	
100 м						$\frac{14,4}{14,0}$
Крос без урахування часу, м	$\frac{500}{1000}$	$\frac{1000}{1500}$				
Крос з урахуванням часу, хв.,сек.:						
500 м			$\frac{1,55}{1,50}$	$\frac{1,45}{1,40}$	$\frac{1,35}{1,30}$	
1000 м						$\frac{3,30}{3,25}$
Стрибок у довжину, см	$\frac{300}{330}$	$\frac{340}{360}$	$\frac{370}{390}$	$\frac{400}{410}$	$\frac{420}{450}$	$\frac{460}{470}$
Стрибок у висоту, см	$\frac{90}{100}$	$\frac{105}{110}$	$\frac{115}{120}$	$\frac{120}{125}$	$\frac{125}{130}$	$\frac{130}{135}$
Штовхання ядра вагою 5 кг, м	-	-	-	-	-	$\frac{8}{10}$
Плавання, хв., сек.:						
50 м	$\frac{=}{1,20}$	$\frac{=}{1,10}$	$\frac{=}{1,05}$	$\frac{=}{0,55}$	$\frac{=}{0,50}$	-
100 м	-	-	-	-	$\frac{=}{2,05}$	$\frac{=}{1,50}$
Підтягування на поперечці, к-ть разів	$\frac{2}{4}$	$\frac{5}{6}$	$\frac{7}{8}$	$\frac{9}{10}$	$\frac{11}{12}$	$\frac{13}{15}$
Спеціальні вправи борця:						
забігання кругом голови – на оцінку, бал.	$\frac{=}{3}$	$\frac{3}{4}$	$\frac{4}{4}$	$\frac{4}{5}$	$\frac{4}{5}$	$\frac{4}{5}$
переворот з “мосту” – на оцінку, бал.	-	-	$\frac{3}{4}$	$\frac{4}{5}$	$\frac{4}{5}$	$\frac{4}{5}$
кидки партнера за 20 сек., к-сть разів	-	$\frac{3}{5}$	$\frac{4}{4}$	$\frac{5}{6}$	$\frac{6}{7}$	$\frac{2}{8}$
проведення поединку за правилами з борцем свого рівня підготовленості - на оцінку, бал.			$\frac{=}{4}$	$\frac{=}{4}$	$\frac{=}{4}$	$\frac{=}{5}$

\* У чисельнику – при прийомі, у знаменнику – при переведенні до іншої групи.

## Нормативні вимоги для груп спортивного удосконалення та вищої спортивної майстерності

Вправи	Групи спортивного удосконалення			Групи вищої спортивної майстерності		
	Рік навчання					
	1-й	2-й	3-й	1-й	2-й	3-й
Біг, сек.:						
30 м	-	-	$\frac{4,8}{4,5}$	$\frac{4,2}{4,0}$	$\frac{3,8}{3,6}$	$\frac{16}{3,5}$
100 м	$\frac{13,8}{13,5}$	$\frac{13,4}{13,}$	$\frac{13,3}{13,2}$	$\frac{13,0}{12,89}$	$\frac{12,7}{12,6}$	$\frac{12,5}{12,3}$
Біг 800 м по 3 рази зі швидкістю, сек.	-	-	-	$\frac{2,55}{2,50}$	$\frac{2,45}{2,40}$	$\frac{2,40}{2,38}$
Крос 2000 м, хв., сек..	$\frac{3,25}{3,20}$	$\frac{3,20}{3,15}$	$\frac{3,10}{3,05}$	-	-	-
Плавання на поперечці, к-сть разів	- 1,45	- 1,43	- - 1,43	- 1,45	- 1,47	- 1,50
Підйом силою в упор на кільцях, к-сть разів	$\frac{-}{1}$	$\frac{1}{2}$	$\frac{3}{4}$	$\frac{5}{6}$	$\frac{7}{8}$	$\frac{9}{10}$
Лазіння про канату 5 м на швидкість, сек..	$\frac{9,0}{8,8}$	$\frac{8,7}{8,6}$	$\frac{8,4}{8,2}$	$\frac{8,0}{7,8}$	$\frac{7,6}{7,2}$	$\frac{7,0}{6,8}$
Ривок штанги, + кг від власної ваги	-	$\frac{-}{-10}$	$\frac{-6}{-4}$	$\frac{-2}{+2}$	$\frac{+2}{+2}$	$\frac{+4}{+6}$
Присідання зі штангою на плечах, к-сть разів / + кг від власної ваги	-	$\frac{-}{8/-6}$	$\frac{91-4}{10/-2}$	$\frac{12/+2}{14/+2}$	$\frac{15/+4}{16/+6}$	$\frac{17/+8}{18/+10}$
Спеціальні вправи борця:						
забігання кругом голови – на оцінку, бал.	$\frac{4}{5}$	$\frac{4}{5}$	$\frac{4}{5}$	$\frac{5}{5}$	$\frac{5}{5}$	$\frac{5}{5}$
перевороти з “мосту” – на оцінку, бал.	$\frac{4}{5}$	$\frac{4}{5}$	$\frac{4}{5}$	$\frac{5}{5}$	$\frac{5}{5}$	$\frac{5}{5}$
перекид вперед і підйом розгином – на оцінку, бал	$\frac{4}{5}$	$\frac{4}{5}$	$\frac{5}{5}$	$\frac{5}{5}$	$\frac{5}{5}$	$\frac{5}{5}$
вставання зі стійки на “міст” і з “моста” в стійку, к-сть разів	-	$\frac{2}{3}$	$\frac{4}{5}$	$\frac{6}{7}$	$\frac{7}{8}$	$\frac{8}{9}$
кидки партнера за 20 сек., к-сть разів	$\frac{7}{8}$	$\frac{8}{9}$	$\frac{8}{9}$	$\frac{10}{11}$	$\frac{12}{13}$	$\frac{12}{13}$
проведення поєдинку за правилами з борцем свого розряду – на оцінку, бал.	- 4	- 4	- 5	- 5	- 5	- 5
проведення контрольного поєдинку із заміною партнера – на оцінку, бал.	-	-	- 4	- 4	- 5	- 5

\* У чисельнику – при прийомі, у знаменнику – при переведенні до іншої групи.  
Примітка. Для борців найлегшої, півважкої та важкої категорії окремі нормативи можуть бути знижені на 20 %

## Список літератури

1. Бойко В., Данько Г. Текущий контроль за состоянием специальной работоспособности борцов // Наука в олимпийском спорте. – 1997. – № 2. – С. 17-22
2. Бойко В., Данько Г. Физическая подготовка борцов. – К.: Олимпийская литература, 2004. – 226 с.
3. Воронов И.А., Березняк В.В. Надежность технических действий в спортивной борьбе и методика ее повышения. Теория и практика физ.воспит.культ., 1990, №7. – С. 14-15 с.
4. Дахновский В.С., Лещенко С.С. Подготовка борцов высокого класса. – К.: Здоровья, 1989. – 192 с.: ил.
5. Игуменов В.М., Поливаев Б.А. Основы методики обучения в спортивной борьбе. Метод, разраб. для студентов, слушателей Высшей школы тренеров, факультетов усовершенствования и ФПК ГЦОЛИФК. – М, 1986. – С.36.
6. Кожарский В.П., Сорокин Н.П. Техника классической борьба. 2-е издание. М., «ФиС», 1978. – 280 с. с ил.
7. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. – К.: Олимпийская литература, 1999. – 320 с.
8. Медведь А.В. Средства и методы совершенствования специальной выносливости в спортивной борьбе // Научные труды НИЧФК и СДРБ// – Минск, 1999, вып.№1. – С.200-204.
9. Метаболизм в процессе физической деятельности / Под ред. М. Харгривса -- К.: Олимпийская Литература, 1998. – 288 с.
10. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. – К.: Олимпийская литература, 1997. – 585 с.
11. Платонов В.Н., Булатова М.М. Физическая подготовка спортсмена. – К.: Олимпийская литература, 1995. – 320 с.
12. Спортивная борьба. Учебник для ИФК / Под общей редакцией Купцова/ – М.: ФиС, 1978. – С. 3-82.

## Зміст

1. Передмова.....	3
2. Мета, завдання, засоби, методи та принципи спортивної підготовки.....	4
3. Планування учбово-тренувального процесу.....	7
4. Навантаження в процесі навчання та спортивного тренування.....	8
5. Вимоги до комплектування груп.....	10
6. Розрахунок годин програмного теоретичного та практичного матеріалу, год.....	11
7. План теоретичних занять.....	12
8. Зміст навчального матеріалу.....	13
8.1. Теоретичні заняття.....	13
8.2. Технічна підготовка.....	20
8.3. Загальна фізична підготовка.....	24
8.4. Вправи для вивчення та удосконалення технічних дій.....	26
8.5. Психологічна підготовка.....	28
9. Побудова річного циклу підготовки.....	29
9.1. Приблизний навчальний план тренувальних занять для групи початкової підготовки 2-го року навчання.....	29
9.2. Приблизний навчальний план тренувальних занять для навчально- тренувальної групи 3-го року навчання.....	30
9.3. Приблизний навчальний план тренувальних занять для групи спортивного вдосконалення 2-го року навчання.....	31
10. Побудова місячного мезоциклу підготовки.....	32
10.1. Приблизний місячний план тренувальних занять для групи початкової підготовки 2-го року навчання на вересень місяць.....	32
10.2. Приблизний місячний план тренувальних занять для навчально- тренувальної групи 3-го року навчання на вересень місяць.....	33
10.3. Приблизний місячний план тренувальних занять для групи спортивного вдосконалення на вересень місяць.....	34
11. Побудова мікроциклу підготовки.....	36
11.1. Приблизний план тижневого мікроциклу для групи початкової підготовки 2-го року навчання.....	36
11.2. Приблизний план тижневого мікроциклу для навчально-тренувальної групи 3-го року навчання.....	37
11.3. Приблизний план тижневого мікроциклу для групи спортивного вдосконалення 2-го року навчання.....	38
12. Побудова план-конспекту заняття.....	39
12.1. Приблизний план-конспект тренувального заняття для групи початкової підготовки 2-го року навчання.....	39
12.2. Приблизний план-конспект тренувального заняття для групи спортивного удосконалення 2-го року навчання.....	42
13. Нормативні вимоги.....	44
Список літератури.....	46

**Тупесв Ю. В.**

**Методика проведення  
навчально-тренувальних занять  
зі спортивної боротьби**

*Навчально-методичний посібник*