

**ЧЕРНІГІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
ім. Т. Г. ШЕВЧЕНКА**

**КАФЕДРА СПОРТУ**

**С.В.ТКАЧЕНКО**

**ОРГАНІЗАЦІЯ ТА ПРОВЕДЕННЯ ЗАНЯТЬ  
ЗІ СПОРТИВНОЇ БОРОТЬБИ**

Навчальний посібник для студентів педагогічних вузів  
спеціальності 7.010201 — фізичне виховання

Чернігів  
2010

УДК 796.012.6:796.8 (075)

ББК Ч 517. 15я 73

Т – 48

**Рецензенти:**

**Арзютов Г.М.** — доктор педагогічних наук, професор, заслужений тренер України, доцент, завідувач кафедри спортивних єдиноборств Національного педагогічного університету ім.М.П.Драгоманова, майстер спорту з боротьби дзюдо;

**Власенко С.О.** — професор, заслужений тренер України, завідувач кафедри спорту Чернігівського державного педагогічного університету ім.Т.Г.Шевченка;

**Лисенко Л.Л.** — кандидат педагогічних наук, старший викладач кафедри теорії та методики фізичного виховання Чернігівського державного педагогічного університету ім.Т.Г.Шевченка.

Т – 48 С.В.Ткаченко. Організація та проведення занят з і спортивної боротьби: Навчальний посібник для студентів педагогічних вузів спеціальності 6.010200 — фізичне виховання. — Чернігів: Чернігівський національний педагогічний університет, 2010.— 64с.

У навчальному посібнику розглянуто основні аспекти теорії і методики організації і проведення занять з і спортивної боротьби. Основна мета посібника — допомогти майбутньому фахівцю опанувати особливості викладання даної дисципліни. Посібник рекомендовано для практичної роботи студентам ВНЗ фізичної культури та факультетів фізичного виховання, вчителям фізичної культури, тренерам.

*Навчальний посібник рекомендовано до друку  
Вченою радою факультету фізичного виховання Чернігівського національного  
педагогічного університету імені Т.Г.Шевченка  
(протокол №6 від 8 лютого 2010 р.)*

## ЗМІСТ

Вступ .....	4
Устаткування місць занять і спортивний інвентар.....	5
Вимоги до поведінки у спортивному залі .....	8
Гігієнічні вимоги .....	9
Заходи попередження травматизму .....	12
Надання першої допомоги при травмах .....	14
Самоконтроль борця .....	16
Педагогічні принципи навчання і тренування у спортивній боротьбі .....	18
Методи навчання і тренування у спортивній боротьбі .....	23
Планування занять зі спортивної боротьби .....	29
Організація і проведення занять зі спортивної боротьби .....	31
Форми організації занять .....	31
Учбово-тренувальне заняття — основна форма навчання боротьбі .....	31
Основні вимоги до проведення занять зі спортивної боротьби .....	33
Організація і проведення заняття зі спортивної боротьби .....	35
Організаційно - методичні вказівки .....	39
Орієнтовний план - конспект уроку зі спортивної боротьби .....	40
Методи організації учнів .....	45
Структура навчання прийомам .....	48
Додаток. Орієнтовні комплекси вправ для проведення підготовчої частини заняття .....	56
Перелік основної використаної літератури .....	63

## ВСТУП

Курс „Боротьба та методика її викладання” передбачає вивчення студентами теорії та методики викладання спортивної боротьби, здобування необхідних знань, умінь та навичок для самостійної педагогічної діяльності в загальноосвітніх та дитячих юнацько-спортивних школах.

Боротьба як вид спорту формує у майбутніх педагогів життєво необхідні рухові уміння і навички, сприяє гармонійному розвитку фізичних якостей.

Проведення занять зі спортивної боротьби має свої специфічні особливості і разом з тим відповідає основним принципам і методам педагогіки.

У навчальному посібнику розглянуто основні аспекти теорії і методики з організації і проведення занять з боротьби. Матеріал посібника систематизовано й упорядковано на основі аналізу сучасної науково-методичної літератури та з урахуванням особистого досвіду автора.

Основна мета посібника — допомогти майбутньому фахівцю опанувати особливості проведення заняття зі спортивної боротьби. В посібнику викладені питання щодо способів запобігання травм, правила самоконтролю, санітарно-гігієнічні вимоги, складання конспекту заняття, принципи та методи навчання боротьбі.

На жаль, нові програми загальноосвітніх шкіл з фізичного виховання не передбачають проведення уроків зі спортивної боротьби, але фрагментарне застосування під час уроків елементів різних видів боротьби підвищить ефективність уроку з фізичного виховання, сприятиме зацікавленості учнів у заняттях фізичною культурою, популяризуватиме боротьбу як вид спорту.

Постійні заняття боротьбою у спортивних ДЮШ допоможуть учням гармонійно розвинути свої фізичні якості, стати сильними, спритними, витривалими. Вони зміцнять м’язи, сформуєть красиву поставу, відчують упевненість у своїх силах, підготуються до фізичних і психологічних навантажень у майбутньому житті.

## УСТАТКУВАННЯ МІСЦЬ ЗАНЯТЬ І СПОРТИВНИЙ ІНВЕНТАР

**Устаткування залу.** Під борцівський зал відводять спеціально обладнане приміщення для практичних учбово-тренувальних занять всіма видами спортивної боротьби. Його розмір повинен дозволяти проводити заняття із групою не менш 14-16 чоловік. Висота залу 5-6 м. Підлога найкраще дерев'яна. Її рекомендується мити після кожного заняття. Вікна повинні бути широкими й обладнані захисними сітками.

Для штучного освітлення варто застосовувати світильники відбитого або розсіяного світла, розташовувати їх угорі й обладнати захисними сітками.

У залі обов'язково повинні бути:

- вентиляція, що забезпечує обмін повітря;
- приміщення для зберігання інвентарю;
- підсобні приміщення: роздягальня, душові, туалет (його краще розташовувати біля входу в роздягальню, на виході з туалету необхідно покласти коврик для витирання ніг), кімнати для викладачів, медичний кабінет та ін.;
- аптечка, у яку входять: йод, спиртової розчин бриліантового зеленого, нашатирний спирт, перекис водню, хлоретил, перев'язочний матеріал, лейкопластир, гумовий джгут, медичні шини, ножиці. На всіх медикаментах повинні бути етикетки, строки придатності й вказівки лікаря до їхнього застосування. [7,9]

**Килим.** Для занять греко-римською й вільною боротьбою, а також боротьбою самбо килим повинен мати розміри від 10 x 10 м до 13 x 13 м. Збирають килим з окремих матів товщиною не менш 5 см двома способами, встик (кожна частина має перпендикулярні бічні сторони) і способом «цегельної кладки». Після збірки килим зміцнюють дерев'яною рамою з невеликих брусків. Поверхня килима застеляється покрішкою з міцної м'якої матерії або

синтетичного матеріалу без грубих швів. Покришка туго натягається й міцно закріплюється. Підготовлений для занять килим повинен бути гладким, з рівномірної й досить щільним набиванням. У місцях стиків матів не повинно бути западин і виступів. Щоб попереджати травми і забиття, навколо килима потрібно укласти м'яку доріжку або мати шириною не менш 1 м і товщиною не менш 5 см (але не товще самого килима). Навколо килима й у безпосередній близькості від нього не повинно бути сторонніх предметів, колон, устаткування.

Покришка повинна мати чітко позначені границі робочої площі килима, «зони пасивності» і захисної зони.

Загальна площа килима, на якій проходить двобій борців, являє собою коло діаметром 9 м. Центр килима позначається кругом діаметром 1 м. Робоча площа килима являє собою коло діаметром 7 м. «Зона пасивності» має ширину 1 м і зазвичай позначається червоним кольором. Ширина захисної зони (зони безпеки) повинна бути не менш 1,5-2 м.

Два протилежних кути килима по діагоналі позначаються червоним (ліворуч від суддівського стола) і синім кольорами.

Для проведення змагань по дзюдо застосовують килим татамі, значно відмінний від інших борцівських килимів підвищеною жорсткістю і пружністю. Площа татамі при проведенні Всеукраїнських і міжнародних змагань повинна бути не менше 14x14 м, але не більше 16x16 м. Для змагань меншого масштабу може бути використаний татамі розміром 12x12 м.

*Татамі* — великий квадратний килим, з відповідною розміткою. Він ділиться на дві зони — власне татамі, небезпечну зону і зону безпеки. Татамі має форму квадрата із стороною від 8 до 10 метрів. Небезпечна зона відзначена червоним кольором, є смугою шириною 1 м по периметру татамі. Навкруги неї розташовується триметрова зона безпеки.

У залі повинні бути гімнастичні лави, дошка оголошень, бажано дзеркало. [9,16]

**Інвентар.** Борцовський тренувальний манекен служить для вивчення кидків з падінням, а також для виконання підводящих вправ, розвитку спеціальних якостей борця. Манекени розрізняються по висоті (від 140 до 160 см) і ваги (від 15 до 80 кг).

Снаряди: канат висотою 4-5 м, кільця, поперечина, гімнастичні кінь і козел, гімнастична стінка, гімнастичні лави, тренажер для розвитку сили кисті.

Для індивідуального тренування в залі потрібно мати гантелі вагою 2-5 кг, гирі вагою 16-32 кг, розбірні гантелі вагою до 15-20 кг, штанги (краще зменшених розмірів), еспандери й гумові бинти, скакалки, набивні м'ячі, м'ячі для спортивних ігор (баскетбольні й футбольні, а також гумові для рухливих ігор).

Бажано мати тренажери.

Зазначений мінімум устаткування й інвентарю при наявності можливостей може бути розширений і вдосконалений.

Більші фізичні навантаження в спорті вимагають того, щоб умови тренування при необхідності можна було змінити. Тому до залу боротьби можуть примикати ігровий зал, спортивні площадки на відкритому повітрі, басейн, зал загальної фізичної підготовки й ін.

З метою кращої організації роботи слід обладнати дві роздягальні (для дівчат та для хлопців). [9,16]

**Костюми.** Костюм борця для занять греко-римською боротьбою: трико (вовняне, бавовняне або синтетичне), бандаж або плавки й спеціальне м'яке взуття (борцівки).

Формою борців-дзюдоїстів є дзюдоги білого або синього кольору, що складаються з куртки, штанів і поясу. Дзюдоїсти тренуються без взуття. Для пересування за межами килима треба мати гумові капці.

Форма борця-самбіста складається з куртки (самбовки), поясу до неї, борцівок та спортивних трусів.

На заняттях поза килимом (кроси, ігри, силова

підготовка) борці носять звичайні тренувальні костюми й спортивне взуття. У тих випадках, коли спортсмени змушені підтримувати або зганяти вагу перед змаганнями, вони тренуються в спеціальних костюмах з вітрозахисної й водонепроникної штучної тканини. [9,16]

## **ВИМОГИ ДО ПОВЕДІНКИ У СПОРТИВНОМУ ЗАЛІ**

Вихованці повинні виконувати всі вимоги викладача, дотримуватися дисципліни і порядку, піклуватися про здоров'я і самопочуття партнерів.

Спізнюватися на заняття неприпустимо, оскільки учні можуть приступити до боротьби тільки після достатньої підготовки організму до навантажень, до виконання складних рухів, яка здійснюється в підготовчій частині; інакше виникає небезпека травмуватися або травмувати партнера.

При розучуванні прийомів слід уважно слухати і спостерігати пояснення і показ викладача. Нерозуміння структури прийому може привести до небажаних наслідків.

На килимі слід розташовуватися так, як указує викладач; виконувати прийоми з урахуванням того, щоб падаючі не стикалися, не падали за килим на підлогу, на тверді предмети; після падіння спортсмен повинен швидко встати в стійку. Не слід сидіти на килимі під час заняття та в перерві між сутичками спиною до тих, що борються, а також спиною до центра килима, не можна довго лежати на килимі, якщо тренуються інші спортсмени, не можна проводити прийоми на краю килима.

Кожен борець має поважати свого партнера і дотримуватися **Кодексу борця**:

- не можна проводити прийоми без захвату;
- не можна кидати противника головою у килим;
- не можна захоплювати противника двома руками за голову;
- не можна захоплювати пальці (ні свої, ні противника);
- не можна продовжувати виконання прийому, якщо противник у небезпечному положенні (подворот руки,



ноги, рух проти суглоба й т.д.);

— не можна під час кидків упиратися в килим випрямленою рукою. [6]

Неприпустимо залишати на килимі інвентар і тверді предмети (гирі, гантелі, штангу та ін.).

Необхідно добре засвоїти прийоми самостраховки. Особливу увагу слід приділяти способам страховки партнера під час вивчення кидків і проведення прийомів, щоб забезпечити його безпеку.

У жодному випадку не можна для досягнення перемоги користуватися забороненими прийомами, навіть якщо цього не бачить викладач або суддя.

Якщо партнер знаходиться в небезпечному положенні і подальше проведення прийому може привести до травми, слід зупинити рух і вжити заходи до того, щоб ліквідувати небезпеку.

Кожний учень повинен не тільки дотримуватися дисципліни, але і стежити за тим, щоб інші не порушували її (умисно або по незнанню).

Під час занять слід проявляти витримку. Гнів, злість, грубість, неповага до партнера неприпустимі. Товариське, дбайливе відношення до партнера, допомога йому в рішенні задач уроку — закон для тих, що займаються боротьбою.

## **ГІГІЄНІЧНІ ВИМОГИ**

*Гігієна* (від грецького *hygieninos*— здоровий) — це наука про здоров'я, що вивчає вплив різноманітних чинників зовнішнього середовища на здоров'я людини, його працездатність і тривалість життя. Недотримання вимог систематичності занять, гігієнічних вимог, режиму праці і відпочинку може привести до того, що заняття замість користі принесуть шкоду. Встановити єдиний для всіх режим неможливо. Проте є загальні гігієнічні правила, які може і зобов'язаний виконувати кожний, хто займається спортом.

Учні, які займаються спортивною боротьбою, не повинні палити, вживати спиртних напоїв. Харчування повинно бути

калорійним, але не надмірним. Приймати їжу потрібно не пізніше, ніж за 2 години до початку занять боротьбою. Не рекомендується пити перед заняттями багато води.

Учні повинні мати спеціальний костюм для занять боротьбою і спеціальне взуття. На спортивній формі і взутті не повинно бути металевих, пластмасових або інших твердих застібок, які явилися б причиною подряпин і ударів. Взуття акуратно зашнуровується.

Спортивна форма підбирається точно за розмірами борця, щоб не утрудняти рухів. Піт, жир, пил, що вбираються в одяг, служать хорошим середовищем для розвитку мікробів. Тому форму потрібно прати і прасувати не рідше одного разу на тиждень. Одяг і взуття повинні використовуватися тільки для занять боротьбою. Неприпустимо ходити в спортивному взутті в туалет.

Спортсмени повинні стежити за станом своєї шкіри, волос, нігтів, порожнини рота.

Основні вимоги до шкіри: чистота, відсутність пошкоджень і захворювань. Після кожного заняття обов'язково митися теплою (30—40°) водою, з милом, щоб видалити зі шкіри піт, жир і бруд. Потрібно стежити, щоб на шкірі не було подряпин, через які може проникнути інфекція. Дрібну подряпину рекомендується зразу ж після виявлення обробити йодом, перекисем водню, діамантовою зеленню або іншими антисептиками. Великі подряпини обробляються перекисем водню, розчином марганцевокислого калію, змазують стрептоцидовою або синтоміциновою маззю. Знайдені дрібні гнійничкові ураження шкіри також слід обробити йодом, діамантовою зеленню.

Волосся повинно перебувати в порядку і чистоті. Для борця зручніша коротка стрижка. Довге волосся заважає під час сутички, закриває очі, при боротьбі в партері частіше ушкоджується (вискубується, ламається) і збирає більше пилу і бруду. Крім того, випавше волосся засмічує зал.

Дівчата повинні зав'язувати волосся, не використовуючи металевих та пластмасових заколок для

запобігання травмам. Перед заняттям слід знімати сережки та інші прикраси.

Нігті слід стригти коротко. Довгими нігтями можна нанести пошкодження партнеру і самому собі.

Велике значення для здоров'я має догляд за порожниною рота. Потрібно постійно чистити зуби і своєчасно лікувати їх. Хворі зуби можуть стати джерелом багатьох захворювань (кишкових, серцево-судинних, інфекційних та ін.).

Осіб з інфекційними захворюваннями та захворюваннями шкіри не допускають до занять.

Після занять боротьбою не можна відразу виходити в холодне приміщення, на вулицю, на протяг, не можна приймати холодний душ.

При нездужаннях або пошкодженнях учень повинен повідомити про свій стан тренера або лікаря.

Не можна починати заняття боротьбою відразу після навчання і роботи, пов'язаної з виснажливою розумовою або фізичною діяльністю. Всі види стомлення можуть привести до порушення координації рухів і у результаті до травми.

Не можна займатися при незалікованій травмі або хворобі. В цьому випадку порушується координація рухів, виникає швидка стомлюваність, прийоми виконуються недостатньо чітко, що може призвести до нових травм. При цьому потрібно враховувати, що ранні активні рухи невеликої інтенсивності складають основу функціонального лікування травм.

Спортсмен, який займається боротьбою, повинен знати, що нормальне функціонування внутрішніх органів і систем організму людини порушується при недотриманні режиму тренувань, нерегулярності харчування. В цьому випадку виникають перевтома, порушення сну, що веде до розладу нормального функціонування нервової системи, до появи дратівливості, постійного збудження і в результаті до підвищення стомлюваності, пониження працездатності і опірності організму до різних захворювань. [7,16]

## ЗАХОДИ ПОПЕРЕДЖЕННЯ ТРАВМАТИЗМУ

У більшості випадків травми на заняттях виникають в результаті неправильної організації і методики проведення занять; незадовільного стану місць занять, інвентаря і спортивного костюма учня; недисциплінованості і порушення правил боротьби.

До причин травм, викликаних неправильною методикою проведення занять, відноситься порушення її основних положень: недотримання поступовості збільшення навантаження, відсутність індивідуального підходу і ретельного інструктажу, неправильний показ вправи. Відсутність або недостатня розминка перед початком занять, неправильний підбір пар по вазі і підготовленості учнів, допуск до змагань без достатньої підготовки — все це також сприяє виникненню травм.

Для усунення вказаних причин викладацько-тренерський склад повинен суворо виконувати правила змагань, інструкції і положення, а також вимоги методики проведення учбово-тренувальних занять.

Необхідне ретельне вивчення і виконання викладацько-тренерським складом вимог «Положення про лікарський контроль над спортсменами, що займаються боротьбою».

Порушення цього «Положення» — допуск спортсменів до занять без попереднього медичного обстеження, нерегулярне направлення тренером спортсменів на лікарські огляди, передчасний допуск спортсменів до занять після перерв або допуск до змагань з нездужанням або захворюванням — свідчать про те, що не виконується один з основних принципів фізичного виховання — обов'язковий лікарський контроль.

Найчастіше одержують травми спортсмени - початківці: вони ще недостатньо оволоділи технікою рухів, не виробили координації в роботі різних м'язових груп. Новачки звичайно слабо орієнтуються в просторі, погано володіють своїм тілом і не можуть вчасно загальмувати або розслабити м'язи-антагоністи. Недостатньо тренований борець швидко

стомлюється. В такому стані у нього наступає розлад координаційних функцій, що може привести до травматизму.

Нерідкі випадки травм, причинами яких є порушення правил і режиму занять і змагань, відсутність послідовності в занятті, слабкий контроль викладача і неправильний показ ним прийомів, незадовільна страховка (або її відсутність), зіткнення і недисциплінованість учнів, тобто недоліки в організації і методиці проведення заняття.

Бувають спортивні травми і нещасні випадки, які пов'язані з порушеннями загального фізичного стану спортсмена. Сюди відносяться пошкодження унаслідок стомлення і перевтоми, хворобливого стану, старих травм і неправильної поведінки спортсменів.

Досвід показує, що у стомленого спортсмена точність, координація і сила рухів різко порушені. Навіть технічно добре підготовлений борець, виконуючи вправу у стомленому стані, може допустити грубі помилки, що ведуть до травматизму. Крім того, під впливом стомлення і перевтоми ослаблюється пильність, увага, погіршуються всі реакції організму. Все це створює умови, сприяючі виникненню нещасних випадків. Для їх запобігання необхідно після великих фізичних навантажень забороняти вправи, технічно складні і ті, що вимагають точної координації.

Тому дуже важливо із самого початку виробити у спортсменів навички самостраховки, навчити їх правилам безпечного падіння, причому прийоми самостраховки повинні бути розучені борцями на тренуваннях до автоматизму. Тренувальні сутички повинні проводитися серед спортсменів однієї вагової категорії, одного віку, однакової фізичної і технічної підготовленості.

На тренуваннях викладач, а на змаганнях суддя повинні уважно стежити за діями борців, не допускати небезпечних положень, які можуть привести до травм, і своїми діями вчасно зупинити сутичку.

З метою профілактики пошкоджень викладач перед початком, під час і після проведення учбово-тренувальних

занять зобов'язаний:

- ◆ знати і строго враховувати анатомо-фізіологічні і психологічні вікові особливості учнів;
- ◆ перевіряти щільність частин килима, цілісність і чистоту покриття (вона повинна бути чистою, туго натягнутою, не розірваною і закріпленою);
- ◆ стежити за гігієною і станом здоров'я борців, а також їх спортивною формою;
- ◆ забороняти спортсменам - початківцям виставляти прями руки в упор при падіннях на килим і переплітати пальці при захватах;
- ◆ стежити за виконанням на заняттях тільки тих прийомів і дій, які передбачені даним заняттям;
- ◆ не допускати виконання заборонених прийомів і дій;
- ◆ при розучуванні прийомів і проведенні сутичок складати пари з борців з урахуванням ваги, а також фізичної і технічної підготовленості;
- ◆ забезпечувати таку організацію занять при груповому розучуванні прийомів, при якій повністю виключається можливість зіткнення сусідніх пар, що виконують кидки або перевороти.

## **НАДАННЯ ПЕРШОЇ ДОПОМОГИ ПРИ ТРАВМАХ**

Спортивна боротьба — травматичний вид спорту. При заняттях боротьбою іноді відбуваються пошкодження суглобів, тулуба і голови, можливі переломи передпліччя, кісток кисті, ключиці, ребер і т.д.

Надаючи першу допомогу при травмах, потрібно обов'язково дотримуватися наступних правил:

- 1) всіляко оберігати рану від забруднення;
- 2) намагатися зупинити кровотечу;
- 3) надати максимальний спокій пошкодженій частини тіла;
- 4) зупиняючи кровотечу, слід остерігатися зараження рани.

При падінні або неправильному русі може бути розтягування м'язів, зв'язок або навіть розрив їх. При цьому постраждалий відчуває сильний біль, з'являється припухлість, рухи неможливі через біль. Перша допомога: накласти на пошкоджене місце холод, тугу пов'язку, що обмежує рух, і надати пошкодженій кінцівці припідняте положення.

У спортивній практиці часто бувають розтягування гомілковостопного суглоба. В цьому випадку постраждалий не повинен наступати на хвору ногу. На пошкодженій суглоб кладуть міхур з льодом. Якщо зовнішній вигляд пошкодженої частини тіла різко не змінився, а рухи її можливі і біль незначний, ймовірно, що відбувся незначний удар. В таких випадках достатньо до приходу лікаря покласти холод і надати спокій хворій частині тіла.

З усіх травм найбільш часті подряпини і удари. Небезпека подряпини полягає в тому, що на їх поверхню можуть потрапити мікроорганізми з навколишнього середовища і викликати зараження. Тому, заздалегідь вимивши руки з милом, шкіру навкруги подряпини потрібно змазати розчином йоду, а потім перев'язати стерильним бинтом.

У результаті падінь, ударів об тверді предмети виникають ушиби. При цьому відбувається підшкірний крововилив і кров просочується всередину тканин. На місці удару шкіра синіє, з'являється припухлість. Для зменшення болю і крововиливу необхідно прикласти холод, накласти тугу пов'язку і надати забитому місцю спокій.

Вивих — це зсув кінців кісток, сполучених у суглобі. Ознаками вивиху є: різкий біль в суглобі при русі, припухлість, зміна його форми. При наданні допомоги необхідно забезпечити повний спокій вивихнутої кінцівки (руку підвісити на косинці або укласти хворого на носилки і накласти на кінцівку шину), зменшити біль, прикладаючи холод на область суглоба, потерпілого терміново доставити в лікарню.

Перелом — це часткове або повне порушення цілості кістки. Переломи бувають закриті (без пошкодження шкіри) і відкриті або ускладнені (що супроводжуються порушенням

цілості шкіри). Ознаками переломів є сильний біль, припухлість і крововилив в область перелома, зміна форми зламаної кінцівки і неможливість самостійно рухати кінцівкою. Головна задача в наданні першої допомоги при переломі — забезпечити повну нерухомість в місці перелому. Для цього на пошкоджену кінцівку щільно накладають шину. Якщо перелом відкритий, то в першу чергу накладають на рану стерильну пов'язку, а потім — шину. Слід пам'ятати, що сильний біль може викликати у постраждалого втрату свідомості. Тому при огляді потрібно бути дуже обережним і прагнути не заподіяти болю постраждалому при транспортуванні.

Для швидкого і своєчасного надання першої допомоги при травмах в аптечці повинні завжди знаходитися нашатирний спирт, валеріанові краплі, розчин йоду, розчин діамантової зелені, бинт, вата, індивідуальні пакети, знеболюючі засоби, джгути для зупинки кровотечі. [6, 7, 9,16]

## САМОКОНТРОЛЬ БОРЦЯ

Облік впливу на організм спортсмена учбово-тренувальних занять і оцінка правильності їх проведення здійснюються за допомогою медичного контролю (лікарем), педагогічного контролю (викладачем, тренером) і самоконтролю (спортсменом).

**Самоконтроль** — це самостійний регулярний нагляд спортсмена за станом свого здоров'я, фізичним станом, самопочуттям із записом результатів нагляду в щоденник самоконтролю. Самоконтроль має велике значення для правильної організації спортивних занять і спеціального тренування. Він може сигналізувати спортсмену про небезпеку перевтоми і необхідність лікарського огляду, допомагає регулювати хід тренування і попереджати перевантаження. [7]

Регулярно здійснюючи самоконтроль, спортсмен привчає себе стежити за здоров'ям, «пізнає самого себе», дістає можливість краще будувати тренування.



Тому перед тренером, викладачем і обслуговуючим спортивний колектив лікарем ставляться наступні задачі:

1. Привчити спортсменів до постійного нагляду за своїм здоров'ям, дотриманню правил гігієни праці, побуту.
2. Навчити їх простим методам самоспостереження під час учбово - тренувальних занять, правильній реєстрації і об'єктивній оцінці одержаних результатів.

Здійснюючи самоконтроль, борець повинен враховувати ступінь почастішання пульсу відразу після вправ і час його заспокоєння після занять. Порівнюючи ці дані з такими ж даними, одержаними в попередні дні, можна дати оцінку збудливості серцево-судинної системи.

Кожний спортсмен повинен знати, що при середньому фізичному навантаженні частота пульсу досягає 120-140 ударів за хвилину, а при роботі з максимальною напругою доходить до 180 ударів. Період заспокоєння пульсу 20-30 хв, а в окремих випадках — 40-50 хв. Неповорнення пульсу до початкових величин через 40-50 хв, якщо його почастішання не було пов'язано з вправою на велику витривалість, служить показником великого стомлення внаслідок недостатньої загальної тренуваності й інших причин.

Вага спортсмена може знижуватися в результаті надмірного тренування і перевтоми, а падіння життєвої місткості легенів свідчить про стомлення м'язів, що беруть участь у дихальному процесі, що також пов'язано з перевтомою.

Зниження технічних результатів, небажання тренуватися або байдуже відношення до тренування і змагань, швидка стомлюваність, поганий сон, втрата апетиту, падіння ваги, підвищена дратівливість і збудливість серця — все це говорить про перетренування. [7]

Явище перетренування пов'язано з розвитком позамежного охоронного гальмування у відповідних ділянках кори головного мозку. Следством такого гальмування є порушення координації функцій організму і зниження його працездатності.

Спортсмен повинен знати, що у разі появи ознак перетому йому перш за все слід зменшити фізичне навантаження і дати організму додатковий відпочинок.

Стомлення настає не завжди. Лише значний потік надмірно частих імпульсів, що виникають в м'язах при дуже напруженій роботі, а також імпульси, що повторюються з малими інтервалами протягом довгого часу, викликають стан стомлення.

У вищих відділах мозку в результаті дії на них імпульсів, що викликають стомлення, порушуються нормальні взаємодії процесів збудження і гальмування.

І.П.Павлов указував, що стомлення є один з автоматичних внутрішніх збудників гальмівного процесу, і вважав, що результатом стомлення є переважання гальмівних процесів в корі головного мозку. [7]

Тому, щоб вчасно помітити тривожні симптоми, кожному, хто займається боротьбою, рекомендується вести «Щоденник самоконтролю».

## **ПЕДАГОГІЧНІ ПРИНЦИПИ НАВЧАННЯ І ТРЕНУВАННЯ У СПОРТИВНІЙ БОРТЬБІ**

### ***Принцип свідомості***

Принцип свідомості передбачає усвідомлене відношення учнів до матеріалу, при якому кожний борець повинен сам усвідомлювати, що вивчається; що, чому і навіщо він робить. Задача тренера полягає не тільки в тому, щоб показати і розповісти про вправу, яку показують спортсмену для виконання, але і в тому, щоб розповісти для чого потрібна саме ця вправа. Уміння осмислено підходити до тренувального процесу допомагає борцю легше засвоювати нове, застосовувати одержані знання на практиці. Здійснення принципу свідомості в тренуванні служить вихованню особистих якостей спортсмена, допомагає накопиченню спеціальних знань.[9, 16]

У ході змагань спортсмени самостійно і свідомо ставлять перед собою конкретні задачі і підбирають засоби для їх вирішення. В процесі поединку вони оцінюють ситуацію, що склалася, і намагаються правильно охарактеризувати сильні і слабкі сторони як своєї підготовленості, так і підготовленості противника. [6]

### ***Принцип активності***

Активне, свідоме прагнення вихованців до оволодіння спортивною майстерністю значно підвищує ефективність процесу навчання. Тренер повинен спонукати спортсменів творчо підходити до процесу навчання і тренування, активно прагнути досягнення поставленої мети, пошуку нових варіантів прийомів і захистів, а не до сліпого засвоєння матеріалу. [9] Для прояву активності на тренуванні є великі можливості, обумовлені самою специфікою спортивної боротьби, різноманітністю задач, які можна вирішувати за допомогою техніки і тактики. Активна самостійна робота, виконання загальнорозвиваючих і спеціальних вправ в домашніх умовах прискорюють процес навчання.

### ***Принцип наочності***

Наочність навчання особливо важлива в перший рік занять. Якщо спортсмен високої кваліфікації легко відтворює складний прийом на підставі словесного опису його тренером, то для новачка це неможливо через нестачу рухового досвіду. Тому для борців низької кваліфікації, а тим більше для новачків, у формуванні навички зорове сприйняття виконує провідну роль.

У зв'язку з цим вирішальне значення в навчанні борця-початківця має показ. Він повинен виконуватися дуже ретельно. Якщо тренер не може показати правильно прийом сам, то це потрібно доручити досвідченому борцю, що добре володіє даним прийомом. Показ повинен бути точним, оскільки учні прагнуть скопіювати показане. Допущені неточності будуть сприйняті учнями, і тоді доведеться

витратити багато часу на їх усунення. Для створення уявлення про темп і ритм виконання прийому, про наростання або зниження м'язових зусиль у боротьбі найчастіше використовують покази безпосередньо на учнях.

Спостереження за показом примушує учнів ніби проробляти дію вслід за викладачем. Щоб учні добре бачили те, що їм показують, їх слід розташувати вздовж однієї із сторін килима.

Викладач зі спортивної боротьби повинен широко використовувати різні форми наочного навчання:

- ◆ практичний показ техніки, що вивчається;
- ◆ вивчення по кінограмах;
- ◆ вивчення техніки по кінокільцівках;
- ◆ показ учбових плакатів, учбових фільмів;
- ◆ сумісне тренування з борцями старших розрядів;
- ◆ відвідування змагань;
- ◆ перегляд художніх фільмів, присвячених спортивній боротьбі. [6, 9, 16]

### ***Принцип доступності***

Цей принцип відображений в Єдиній спортивній класифікації зі спортивної боротьби, і в правилах змагань, згідно яких борці діляться на вікові групи, спортивні розряди, вагові категорії. Для різних розрядів, вікових груп встановлюється певна кількість сутичок, їх тривалість.

Принцип доступності передбачає вивчення програмового матеріалу на тому етапі, коли він стає доступний учням, тому необхідно розподілити учнів перед початком занять по групах відповідно до віку, ступеня фізичної і технічної підготовленості. На підставі програми для кожної групи повинен бути складений робочий план занять, що забезпечує нормальний хід педагогічного процесу.

Для цього необхідно:

- ◆ весь учбовий матеріал розташувати в раціональній послідовності (від простого до складного), щоб учні

від заняття до заняття опановували все більш складні вправи і технічні дії;

- ◆ ступінь складності матеріалу, що вивчається, визначати відповідно до підготовленості більшості спортсменів даної групи;
- ◆ надавати учням можливість долати труднощі на заняттях, інакше заняття стануть для них нецікавими;
- ◆ враховувати індивідуальні особливості учнів, намагаючись відстаючих підтягти до рівня середніх, більш підготованих використовувати на заняттях як помічників і, крім того, давати їм індивідуальні завдання для подальшого підвищення їх технічної і тактичної підготовки.

Доступність матеріалу підвищує якість його засвоєння і інтерес до занять, будить у вихованців творчу активність.

Якщо ж матеріал не доступний, то з'являється невпевненість в своїх здібностях, байдужість, слабо засвоюється матеріал. В процесі навчання і тренування необхідний індивідуальний підхід до кожного учня, викладач не повинен примушувати учнів робити те, до чого вони ще не підготовлені.

Недоступність вправи, яка вивчається, технічної дії залежить від різних причин: від загального слабкого фізичного розвитку учнів, від недостатнього розвитку сили, швидкості, гнучкості, від недотримання раціональної послідовності вивчення програмового матеріалу.

Особливо велике значення при навчанні новим прийомам, при проведенні тренувальних сутичок має комплектування пар відповідно до вагової категорії, та з приблизно однаковим ступенем підготовленості. [6]

### ***Принцип систематичності***

Цей принцип передбачає правильне поєднання теорії і практики в процесі тренування. Це значить, що в тренуванні борця повинна бути певна система, передбачена планом підготовки по періодах, етапах і циклах. Розподілом

тренувальних занять в тренувальних циклах тренер регулює об'єм і інтенсивність навантаження.

Потрібно так планувати тренувальні заняття, щоб вони по дозуванню виконання окремих вправ і навантаженню були ніби продовженням попереднього заняття і створювали базу для подальшого засвоєння матеріалу. Матеріал кожного тренувального заняття повинен давати позитивний ефект, одержуваний від тренувань.

Принцип систематичності характеризується єдністю всіх сторін загальної і спеціальної підготовки, безперервністю тренувального процесу, поступовим і максимальним збільшенням навантажень. [9, 16]

### ***Принцип міцності***

Кожний учбовий матеріал повинен бути засвоєний і закріплений, інакше надалі його не можна буде розширити і удосконалити. Тільки за умов міцного засвоєння знань, умінь і навичок борці зможуть використовувати вивчені прийоми, захисти, контрприйоми, комбінації в різних тренувальних сутичках і на змаганнях. Якщо матеріал погано засвоюється, недостатньо ретельно закріплюється в процесі вивчення і вдосконалення, то у борця можуть залишитися лише уявлення про вивчений прийом. Провести ж його в сутичці, а тим більше на змаганнях, він не зможе.

Міцному закріпленню матеріалу сприяють активна участь спортсменів в учбово-тренувальному процесі і систематичне відвідування занять. Міцна навичка виробляється при багаторазовому повторенні технічної і тактичної дії в учбово-тренувальних і вільних сутичках. Повторювати раніше вивчене потрібно систематично, інакше неможливо буде перетворити технічну дію на рухову навичку.

*Всі принципи спортивного тренування нерозривно пов'язані між собою і виступають у вигляді єдиної системи. Всі принципи слід використовувати з урахуванням індивідуальних особливостей учнів.*

## МЕТОДИ НАВЧАННЯ І ТРЕНУВАННЯ У СПОРТИВНІЙ БОРОТЬБІ

Під *методами навчання* розуміють шляхи або способи, за допомогою яких тренер добивається засвоєння учнями знань, умінь і навичок. Кожна із задач навчання реалізується своїми методами. Вибір методів визначається змістом учбового матеріалу, педагогічною задачею, підготовленістю учнів і умовами занять.

### МЕТОД СЛОВА

**Пояснення.** Головна функція пояснення полягає в тому, що з його допомогою тренер доводить необхідність і ефективність використання даного прийому або способу його виконання. Пояснення повинно бути коротким і зрозумілим. Тренер часто вдається до пояснення (техніки, тактики) при аналізі виступів на змаганнях, при виявленні і усуненні помилок, розробці домашніх завдань і т.д.. Цінність пояснення як методу полягає в тому, що дія його легко дозується. Так, у початковий період навчання педагог пояснює тільки саме основне, що необхідно для рішення педагогічного завдання даного заняття. В інших випадках він пояснює додаткові або паралельно існуючі варіанти виконання того або іншого прийому.

Пояснення - основний метод, що допомагає застосувати дидактичні принципи навчання в комплексі. Пояснення легко комбінується з таким методом, як показ. [9, 16]

**Розповідь або лекція.** Використовується для вивчення теорії боротьби ( суддівство, правила, історія, основи техніки і тактики, гігієна, самоконтроль і т.п.).

Лекція застосовується для усного викладу найважливіших тем теоретичного розділу програми. Під час лекції викладач висловлює великий об'єм нового матеріалу, підкреслює основні думки і формулювання і висловлює їх так, щоб учні могли записати.

Розповідь менш значна по об'єму, змісту, оскільки висвітлюються окремі питання теоретичного курсу. Тому основною вимогою до розповіді є яскравість і образність

У практиці учбово-тренувальної роботи час від часу необхідно прибігати до образного викладу подробиць спортивної боротьби, розкриттю технічних і тактичних дій її конкретних учасників. [3, 9]

**Бесіда.** Цей метод дозволяє активізувати слухачів і привчає їх творчо мислити, самостійно знаходити правильні відповіді на різні питання, які виникають в процесі занять і змагань. В ході пояснення або розповіді тренер заохочує, щоб учні ставили питання, поступово це переростає у форму питань і відповідей. Така форма передачі знань називається бесідою.

По педагогічній спрямованості бесіди можуть бути різними: пояснення задач заняття, повідомлення нових даних, перевірка засвоєних знань, рівня свідомості вихованців.

Словесні методи легко комбінуються з таким методом як показ.

### *МЕТОД ПОКАЗУ*

Цей метод здійснюється шляхом демонстрації технічних і тактичних дій, які вивчаються. Показ повинен бути технічно здійсненим. Якщо викладач з яких-небудь причин сам не може здійснити такий показ, він повинен доручити це одному з кращих учнів. Використовуються кінограми, плакати, фотографії, схеми, а також показові виступи і виступи на змаганнях. При цьому показ часто супроводжується розповіддю. [6]

При вивченні техніки і тактики боротьби важливо уміти показати частини прийому, які можуть бути розучені окремо. Зв'язки і переходи прийому доцільно показати в уповільненому темпі. З цією метою часто зупиняють показ в той момент, який є найважливішим для засвоєння даного прийому. Іноді доводиться виконувати прийом кілька разів, свідомо демонструючи його з різних сторін. Якщо при розучуванні прийому зустрінуться типові помилки, викладач



може звернути на них увагу учнів, демонструючи той або інший прийом свідомо неправильно з його подальшим аналізом та виправленням помилок. Для показу прийомів боротьби доцільно використати схеми, кінограми, кінофільми та ін..

Методична цінність показу повинна забезпечуватися гарною організацією заняття вцілому.

### *МЕТОД ВПРАВ*

Досягти позитивних результатів в навчанні неможливо без багаторазового повторення матеріалу. Метод вправ виражається в систематичному повторенні нового матеріалу і раніше вивченого. Застосовується для розвитку спеціальних фізичних якостей, формування рухових умінь і навичок, ознайомлення, засвоєння і вдосконалення прийомів боротьби.

Підбір вправ, а також умови їх виконання і кількість повторень визначаються залежно від педагогічної задачі, що стоїть перед тренером.

При засвоєнні нового прийому викладач свою увагу спрямовує на те, щоб кожне виконання було по можливості безпомилковим.

Особливе значення вправи набувають при виправленні помилок. Усунення помилок здійснюється в індивідуальному порядку. Задача викладача полягає в тому, щоб підвести учнів до правильного виконання того або іншого руху, застосовуючи спеціальні вправи.

Успіх вживання методу вправ залежить від правильної організації тренувальної роботи, що передбачає наступність. Вправи можуть застосовуватися у вигляді системи, направленої на рішення певної педагогічної задачі. Кожна з послідовно використаних вправ повинна сприяти прогресу в навчанні, враховувати руховий досвід учнів і ефект, одержаний ними від використання попередніх вправ.

Викладач повинен давати вказівки по ходу дії, зупиняти учнів, якщо вони неправильно виконують вправи, своєчасно виправляти помилки.

*Спосіб виконання вправ* може бути *інтервальним* або *безперервним*. При безперервному способі на кожній станції виконання вправ має відбуватися без відпочинку. При інтервальному — після кожної станції і кола передбачається відпочинок визначеної тривалості.

З метою підвищення рівня загальної фізичної підготовленості застосовують метод *колового тренування* здебільшого наприкінці основної частини заняття, хоча методом колового тренування можна проводити й усю основну частину навчально-тренувального заняття. У цьому випадку йдеться про так зване *колове комплексне тренування*, якому має передувати обов'язкова розминка протягом 15-20 хв.

По мірі засвоєння навчального матеріалу з боротьби при коловому тренуванні вправи для загальної фізичної підготовки поступово замінюють вправами для спеціальної підготовки борця.

Оптимальна кількість станцій при коловому комплексному тренуванні — дев'ять. Тривалість виконання однієї серії вправ спершу повинна становити 2 хв. Перехід до наступної станції і відновлення дихання мають відбуватися протягом 1 хв. При такому розподілі часу на одне коло буде витрачено 26 хв. Згодом навантаження можна збільшувати, змінюючи темп і кількість серій. [1, 14]

### *ІГРОВИЙ МЕТОД*

Творче використання ігрового методу дозволяє охопити процес початкового, поступового оволодіння школою боротьби, починаючи з її елементів і закінчуючи поединком з усіма його особливостями, властивими реальній сутичці. Дозволяє швидше і ефективніше формувати навички ведення єдиноборства. Будучи сприятливим фоном засвоєння прийомів, ігровий метод розвиває якості, необхідні борцю, сприяє виявленню талановитих спортсменів, робить учбовий процес плідним і емоційним. Ігрові комплекси дозволяють обходитися мінімальним обладнанням місць занять. [17]

У спортивній боротьбі ігри та ігрові комплекси побудовані з елементів простіших видів єдиноборств. Кожна гра має певну цільову установку, яка допомагає формувати вміння і навички ведення спортивної боротьби. В іграх учні знайомляться з вимогами правил ведення сутички, привчаються самостійно вирішувати поставлені перед ними задачі, звикають захищатися не відступаючи, набувають навички раціонального використання площі килима, оцінювати значення елементів єдиноборства в досягненні перемоги. При цьому прості прийоми боротьби, захвати і пересування в поєднанні з досягненням необхідної мети, поставленої умовами гри, поступово входять в арсенал технічних і тактичних засобів спортсменів.

Так, боротьба за предмет (набивний м'яч, гімнастичну палицю, канат) зобов'язує учасників своєчасно зосередити свої зусилля на певному захваті і у разі потреби змінити його. Сума знань, умінь і навичок, яку отримує учень разом із засвоєнням ігрових комплексів, дозволяє по-новому осмислити значущість прийомів, можливість їх реалізації. Одна з головних переваг ігор полягає в тому, що в них на фоні всебічної фізичної підготовки формуються перші уявлення про способи досягнення переваги над суперником. [15]

Слід пам'ятати, що пропонована форма і зміст навчального матеріалу досягнуть мети лише в тому випадку, якщо будуть суворо обумовлені і дотримані умови проведення ігор.

Кожна з ігор вирішує свою групу задач, тому тільки їх комплексне використання в системі занять веде до засвоєння азів ведення сутичок, змагань.

Ігровий метод включає різноманітні ігри та естафети. Наприклад:

1. Стоячи обличчям один до одного на одній нозі, руки заду за спиною. Завдання — поштовхом плеча вивести партнера із стійкого положення, примусивши встати на дві ноги.

2. Ведучий та всі гравці пересуваються, виконуючи різні перекиди, перекочування, перевороти. Задача — торкатися один одного, передаючи кич.

3. В.п. — перші номери сідають на плечі других. Пари сходяться, верхні прагнуть повалити один одного вниз. Після падіння (або по команді) партнери міняються місцями.

4. В.п. — учасники стоять обличчям один до одного, руки на плечах партнера (теж без опори руками). Завдання — носком ноги торкнутися ноги партнера.

5. В.п. — всі гравці утворюють круг, узявшись за руки. В центрі ставиться предмет (м'яч, булава, стілець і т.д.). Починається рух по колу вправо або вліво, і кожний прагне примусити партнера збити предмет. Гравець, що збив предмет, вибуває з гри.

6. Перший номер стоїть на колінах з упором руками в килим, другий сидить зверху, ноги в сторони. Нижній прагне скинути сидячого на спині.

7. Перші номери сідають на плечі других. Верхні передають м'яч один одному. Нижні, пересуваючись в різних напрямках, цьому перешкоджають. Гравці міняються місцями при падінні м'яча на килим.

8. Регбі на колінах (в положенні присіду).

9. Розбитися на команди. Мета — забити м'яч у ворота іншої команди. Дозволяється торкатися м'яча, який котиться, тільки руками. Захоплювати м'яч забороняється. [15, 17]

*Вибір методів визначається змістом навчального матеріалу, педагогічним завданням, підготовленістю учнів, умовами занять. Науково-методична й технічна підготовленість самого викладача також впливає на вибір методів навчання.*

## **ПЛАНУВАННЯ ЗАНЯТЬ ЗІ СПОРТИВНОЇ БОРОТЬБИ**

Необхідною умовою кожного заняття є обов'язкове розв'язання освітніх, виховних і оздоровчих завдань.

Розв'язуючи освітні завдання, викладач передбачає засвоєння учнями правил поведінки на уроках і позакласних заняттях; борцівської термінології; основних положень борця; спеціальних вправ; техніки боротьби в партері і стійці; тактики ведення двобою; прийомів самострахування; вправ для розвитку рухових якостей; правил дозування фізичного і психічного навантажень, а також правил змагань.

До виховних завдань відносять виховання в учнів високих морально-вольових якостей: громадянськості, благородства, поваги до суперника, наполегливості в досягненні поставленої мети, цілеспрямованості, сміливості, впевненості в своїх силах тощо. Всі ці якості конче потрібні кожному у повсякденному житті. [1]

Розв'язання оздоровчих завдань має сприяти зміцненню здоров'я учнів, підвищенню рівня їхньої загальної фізичної підготовленості, розвитку сили основних м'язових груп, швидкості реакції, загальної і спеціальної витривалості, спритності та гнучкості.

Оздоровчий вплив на організм має відбуватися протягом усього уроку: при виконанні підготовчих і спеціальних вправ, вивченні нових технічних дій і закріпленні засвоєних, виконанні вправ та ігор для розвитку рухових якостей і під час навчального двобою.

Щоб провести урок або заняття секції спортивної боротьби на високому організаційно-методичному рівні, до них треба ретельно підготуватись. Основними передумовами успішної реалізації програми із спортивної боротьби є методично виправданий добір засобів для підготовчої, основної та заключної частин уроку, тісний логічний зв'язок між усіма його частинами, додержання правильної структури заняття, достатнє дозування та індивідуальний підхід при визначенні розумового й фізичного навантаження,

інструктивний характер заняття і прищеплення учням самостійності в оволодінні навчальним матеріалом. [1]

Групові навчальні заняття — основа всієї учбово-виховної роботи з боротьби. На учбових заняттях реалізується великий обсяг задач: повідомляються спеціальні знання, виявляються і удосконалюються фізичні здібності борця.

На основі Програми зі спортивної боротьби складається учбовий план, передбачений учбовим процесом.

На початку програми приводиться пояснювальна записка, що розкриває задачі й найдоцільніші форми і методи педагогічної роботи. Потім дається учбовий матеріал по теорії, де стисло коментується зміст кожної теми. Після теоретичної частини програми слідує практичний матеріал: перераховуються загальноорозвиваючі і спеціальні вправи борця, прийоми, захисти, контрприйоми і комбінації в різних положеннях боротьби. Практичний матеріал подається по етапах навчання в тій методичній послідовності, в якій він повинен вивчатися.

У практичному розділі програми вказуються також допоміжні фізичні вправи з інших видів спорту, сприяючі різносторонній фізичній підготовці спортсменів.

З урахуванням педагогічних, психологічних і фізіологічних закономірностей розроблена загальна організаційна структура занять фізичними вправами, що включає три частини: підготовчу, основну і завершальну, які розрізняються по своїх педагогічних задачах.

На навчальних заняттях процес навчання організується й здійснюється викладачем. Крім основних установок, що дають офіційними навчальними програмами, викладачі спортивної боротьби використовують у навчальному процесі свої власні знання й досвід. Великий об'єм і різноманітність навчального матеріалу надають тренеріві з боротьби необмежені можливості для творчості. [6]

Тренер намагається створити в колективі обстановку довіри, взаємодопомоги. Учбово-тренувальну й виховну роботу він здійснює в контакті з родиною, школою й громадськими організаціями.

# ОРГАНІЗАЦІЯ І ПРОВЕДЕННЯ ЗАНЯТЬ ЗІ СПОРТИВНОЇ БОРОТЬБИ

## *Форми організації занять*

Форми організації занять з боротьби можуть бути різними. Розрізняють урочні заняття, що проводяться під керівництвом викладача, і позаурочні (самостійні), які проводяться за завданням тренера або за особистою ініціативою учнів.

<b>Урочні заняття</b>	<b>Позаурочні заняття</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>▪ теоретичні заняття</li><li>▪ учбово-тренувальні заняття</li><li>▪ аналіз спортивної майстерності суперників</li><li>▪ установки на змагання</li><li>▪ аналіз тренувань і змагань</li><li>▪ заняття іншими видами спорту</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ ранкове тренування (зарядка)</li><li>▪ змагання</li><li>▪ суддівство змагань</li><li>▪ показові виступи</li><li>▪ заняття іншими видами спорту</li></ul>

## *Учбово-тренувальне заняття — основна форма навчання боротьбі*

Фізичне виховання являє собою складний багатогранний педагогічний процес, що має свої завдання, засоби, методи й форми проведення занять.

Для учбово-тренувального заняття характерними є чітка постановка й рішення педагогічних завдань, обов'язкова наявність двох взаємодіючих сторін – учня (учнів) і тренера.

Учбово-тренувального заняття завжди будуються на основі програм, календарно-тематичного плану, навчального плану, розкладу занять, й тому здобуває систематичний, послідовний і ритмічний характер.

Заняття носять організований характер, вони найбільш безпечні, щодо виникнення перенапруги функціональних систем, травм і т.п. На них добре простежуються зміни в загальній та спеціальній підготовці учнів, що дозволяє вносити корективи в педагогічний процес.

Заняття по боротьбі досить різноманітні за своїм характером і відрізняються друг від друга своєю спрямованістю, розв'язуваними в них педагогічними завданнями, переважним змістом навчального матеріалу, умовами проведення й ін.

Учбово-тренувальне заняття має чітко виражені взаємопов'язані сторони: **організаційну, навчальну й виховну**. Всі вони настільки переплітаються, що не можуть бути відірвані одна від іншої. Від чіткої, умілої, добре продуманої викладачем організації уроку залежить його якість.

Організація уроку передбачає підготовку місць для занять, потрібного інвентарю й устаткування, забезпечення необхідної дисципліни й порядку під час заняття, дотримання техніки безпеки, вибір найбільш ефективних методів організації навчальної роботи із учнями (фронтального, групового, індивідуального, потокового, позмінного, кругового і т.д.), здійснення найбільш раціонального переходу й перебудови навчальної групи в процесі занять, суддівство ігор і змагань, інструктаж і використання помічників та ін.

Навчання являє собою цілий ланцюг дій викладача, спрямованих на формування в учнів необхідних знань, умінь і навичок. По ходу занять тренер-викладач розширює уявлення учнів і дає нові відомості про особливості функціонування організму, загартовування, дотримання гігієнічного режиму, правила проведення спортивних змагань, послідовність навчання фізичним вправам, надання першої допомоги при травмах і багато чого іншого.

Виховання являє собою комплекс дій, спрямованих на формування необхідних морально-вольвих та психологічних



якостей: колективізму, працьовитості, свідомої дисципліни, чесності, принциповості, сміливості, рішучості, цілеспрямованості, наполегливості, витримки й ін.);

Уміле й ефективно здійснення всіх сторін уроку (організація, навчання й виховання) і визначає педагогічну майстерність тренера зі спортивної боротьби.

### ***Основні вимоги до проведення занять зі спортивної боротьби***

До проведення учбово-тренувальних занять зі спортивної боротьби пред'являється ряд вимог, від виконання яких залежить його ефективність.

Заняття повинні носити постійний, систематичний і ритмічний характер. По своїй спрямованості, змісту, дозуванню вправ повинні відповідати віку й фізичній підготовленості учнів.

Кожне заняття повинно бути цікавим і привабливим для учнів. Виконання цієї вимоги створює міцну основу для високої відвідуваності занять, свідомого й активного відношення до оволодіння матеріалом, емоційний підйом й задоволення від заняття, від чого залежить успіх навчально-тренувального процесу.

Культура поведінки викладача, його поведження (авторитетність, цікавість, коректність, витриманість, помірна жартівливість), відповідність місць занять гігієнічним і естетическим вимогам та ін. створюють позитивну атмосферу під час заняття.

Кожний тренер повинен пам'ятати, що будь-яке його слово, вчинок, вимога впливають на учнів. Причому цей вплив завжди носить або позитивний або негативний характер. Індиферентних (байдужних, нейтральних) засобів у вихованні немає. Тому викладач завжди повинен обдуманно висувати вимоги до учнів, зважувати кожне слово, контролювати свої дії та вчинки.

На кожному занятті повинні бути прийняті й дотримані необхідні міри безпеки для життя й здоров'я учнів. Це значить, що перш, ніж приступити до виконання вправ,

викладач повинен провести інструктаж з техніки безпеки, перевірити місця занять, прибрати небезпечні предмети, перевірити якість інвентарю й устаткування.

У процесі самих занять необхідно постійно підтримувати порядок і дисципліну, вибирати собі місце, з якого добре здійснюється контроль за всією групою, правильно розташувати групи учнів,

Заняття повинні бути насичені різноманітним навчальним матеріалом. Важливе значення для ефективності заняття мають висока зайнятість учнів, оптимальний темп його проведення.

Для досягнення необхідної щільності потрібна гарна підготовка викладача до заняття, ретельна продуманість всіх сторін: організаційної, навчальної і виховної (особливо першої), своєчасний, точний початок і закінчення, повне забезпечення необхідним інвентарем і встаткуванням.

Розподіл фізичного навантаження на організм на занятті повинен відповідати контингенту учнів.

При проведенні занять з дітьми, організм яких дуже чутливий до швидкого зростання навантаження, тренер повинен забезпечити поступове зростання від початку підготовчої до кінця основної частини уроку, а потім поступово звести її до мінімуму протягом заключної частини.

В учбово-тренувальних заняттях з висококваліфікованими спортсменами застосовується трохи інший розподіл навантаження. У них досягається досить високий рівень навантаження вже до кінця підготовчої частини заняття (за рахунок інтенсивної розминки), потім навантаження знижується з метою створення оптимального стану організму спортсмена перед майбутньою основною тренувальною роботою, удруге збільшується до кінця основної частини заняття за рахунок роботи над розвитком спеціальних фізичних якостей, а потім швидко знижується в заключній частині уроку. [2,3]

Найбільш простим і доступним, але в той же час порівняно точним способом визначення величини навантаження, є пульсометрія.

## **Організація і проведення заняття зі спортивної боротьби**

Основною формою проведення занять з боротьби є учбово-тренувальне заняття. Його складові частини: підготовча, основна і завершальна.

**Так, педагогічні задачі підготовчої** частини: організаційний момент і повідомлення задач уроку; підготовка рухового апарату, серцево-судинної, дихальної і інших систем організму до майбутніх фізичних навантажень; **основної** частини: формування необхідних рухових умінь і навичок з боротьби, виховання фізичних, вольових і інших якостей; **завершальної** частини: організоване завершення заняття, підведення підсумків, стимулювання інтересу учнів до майбутніх занять, завдання для самостійних занять борцям - початківцям.

Час, відведений на кожну з частин заняття, залежить від поставлених цілей, задач заняття, рівня підготовленості учнів, вікових особливостей і тривалості всього заняття.

### ***Підготовча частина заняття***

Початок заняття в точно призначений час— неодмінна умова організованого заняття, тому що все це створює необхідний психологічний тонус, що накладає відбиток на подальше поведіння учнів на занятті.

Тривалість — 25-35 хв. Зміст підготовчої частини заняття знаходиться в прямій залежності від задач основної частини. Чим нижче спортивна підготовка і чим молодший вік учнів, тим більше часу відводиться на підготовчу частину. З підвищенням майстерності час підготовчої частини зменшується.

Підготовча частина передбачає шикування групи, виявлення відсутніх, розрахунок, рапорт чергового, коротке пояснення задач уроку.

**Задачі:** підвищити працездатність учнів, підготувати їх до основної частини уроку за допомогою загальнорозвиваючих і

спеціальних вправ. Використовуються координуючі вправи; вправи для розвитку реакції; вправи з предметами; вправи для вироблення стійкості; швидко-силові вправи; вправи для розвитку гнучкості; вправи на опір; імітуючі вправи; вправи для розвитку сили; вправи на увагу; вправи для розвитку рухливості суглобів; спеціальні вправи борців.

Підготовча частина уроку закінчується активним відпочинком протягом 3-5 хв. В цей час готують необхідний інвентар, розподіляються пари, які займають відповідне місце в залі і на килимі.

### *Вказівки до організації й проведення підготовчої частини заняття*

Тривалість підготовчої частини уроку залежить від завдань основної частини, кваліфікації спортсменів, їхніх індивідуальних особливостей і настрою. При проведенні стройових і загальрозвиваючих вправ необхідно користуватися загальноприйнятою термінологією. Для того, щоб учні ставилися до загальрозвиваючих вправ з належною увагою, їх треба різноманітнити - проводити роздільними, серійними, поточним і прохідними способами; виконувати без предметів і з предметами (гантелями, набивними м'ячами, еспандерами), на гімнастичній стінці, у парах.

У другій половині підготовчої частини уроку необхідно відвести час для виконання спеціальних вправ. До їх числа відносяться імітаційні вправи, найпростіші форми боротьби, вправи на "мосту" (ставання на міст зі стійки, "забігання", "перевороти" та ін.). Крім того, корисно включати виконання імітації прийомів, захистів, контрприйомів на партнері, який не чинить опір. Важливе місце в цій частині заняття займають також і акробатичні вправи (перекиди, переكاتи, перевороти).

Характер загальрозвиваючих і спеціальних вправ варіюється залежно від основних завдань уроку. Так, якщо основним завданням стає розвиток швидкісних якостей, то в підготовчій частині переважно застосовуються вправи на швидкість і спеціальні вправи на випередження. Якщо

основне завдання - розвиток "вибухової" сили, то в підготовчу частину включаються вправи з партнером, із тренувальним манекеном або з різними обтяженнями невеликої ваги, виконувані у швидкому темпі.

Проводячи підготовчу частину заняття, тренер-викладач повинен інструктувати учнів щодо методики виконання підготовчих вправ, повідомляти знання про їхній вплив на організм, на розвиток рухових якостей, вчити культури рухів, прищеплювати фізкультурну грамотність. За такого підходу до навчання учні зможуть швидше усвідомити й засвоїти правила проведення підготовчої частини уроку і згодом виконувати розминку самостійно. [6]

Доцільно підбирати більше вправ, що сприяють збільшенню рухливості в суглобах, а також вправи на збереження рівноваги й самостраховку.

Підготовчу частину варто закінчувати наданням учням 1-2 хвилин для проведення індивідуальної розминки та можливості привести свою форму в належний стан.

### ***Основна частина заняття***

Тривалість основної частини заняття 50-60 хв.

**Задачі:** вивчити техніку і тактику боротьби, удосконалити фізичні і вольові якості. В основній частині заняття вивчаються нові спеціальні вправи, прийоми, захисти, контрприйоми, способи тактичної підготовки. Головні задачі заняття слід вирішувати в першій половині основної частини. Вивчені тактичні і технічні дії закріплюються в учбово-тренувальних сутичках. Після сутичок можуть застосовуватися прості форми боротьби, рухливі ігри, естафети, вправи на зміцнення моста. В кінці основної частини заняття можна виділити час для самостійної роботи, яка проводиться за завданням тренера.

### *Вказівки до організації й проведення основної частини заняття*

Відразу після підготовчої частини уроку доцільно приступити до повторення; а потім вивчення нових

технічних і тактичних дій, удосконалення атакуючих і контратакуючих прийомів.

У заняттях спортивною боротьбою, як відомо, складніше всього навчитися застосовувати вивчені прийоми в змагальних сутичках. Це досягається поступовим ускладненням умов, у яких вивчаються й удосконалюються атакуючі дії. Спочатку прийом відпрацьовується на суперникрві, який не чинить опір, потім удосконалюється з застосуванням опору різної сили партнера, зміною дистанції між борцями, вихідних положення, способів захватів і т.д. Після цього прийом удосконалюється в навчальних, учбово-тренувальних і тренувальних двобоях.

Одним з найважливіших засобів основної частини заняття з боротьби є навчальні, учбово-тренувальні, тренувальні й контрольні сутички. Навчальні двобої можна організувати як на початку, так і в основній частині заняття. Що стосується тренувальних сутичок, то їх треба планувати відразу після підготовчої частини заняття. Формулу сутички й тривалість пауз відпочинку між періодами доцільно змінювати відповідно до завдань уроку. Наприклад, якщо має бути розвиток швидкісної витривалості, то можна провести сутичку по формулі 4x2 хв., або 5x2 хв. З інтервалами відпочинку тривалістю по 30 сек. Найважливішим завданням тренера є формування в борця вміння застосовувати технічні дії за умов різних ускладнюючих факторів (стомлення, зміни стану, тактичних ситуацій).

Варто мати на увазі, що розвиток швидкісних якостей борця потрібно здійснювати в першій половині основної частини заняття, а сили й витривалості - у другій.

Після сутички тренер повинен дати завдання на вдосконалення атакуючих дій, виправлення помилок, допущених у ході двобою.

Інтенсивність рухової діяльності борця в процесі сутички, і, особливо, у ході її окремих періодів, можна визначити по частоті пульсу.

### ***Заключна частина заняття***

Тривалість завершальної частини 10-15 хвилин. **Задачі:** поступово знизити навантаження, активізувати відновні процеси в організмі, підвести підсумки заняття. В завершальній частині застосовуються: ходьба, перешикування, рухливі ігри, вправи на розслаблення і розвиток гнучкості, а також дихальні вправи.

Завершальна частина закінчується шикуванням групи. Тренер коротко підводить підсумки, дає оцінку дій і успіхів учнів, при необхідності дає завдання додому. Точне за часом закінчення заняття сприяє не тільки повному, але й продуктивному використанню часу заняття, при цьому учні не припиняють активну діяльність до закінчення заняття, створюється позитивна установка для наступного його проведення.

#### ***Вказівки до організації й проведення заключної частини уроку***

Після закінчення основної частини уроку не слід відразу переходити до пасивного відпочинку. Необхідно учням запропонувати різні вправи на розслаблення, ходьбу й повільний біг. При цьому треба звернути увагу на розслаблення тих груп м'язів, які брали найбільш активну участь у роботі.

Тренер дає різноманітні завдання додому: наприклад, включити до ранкової зарядки елементи боротьби, імітацію вивчених прийомів, зміцнювати силу певних груп м'язів і т.п.).

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

Учбове заняття зазвичай проводиться груповим методом. Підготовчу частину доцільно проводити різноманітними способами: в колоні, в крузі, уступом і т. д із спрямованістю на розвиток певної фізичної якості; різними методами: роздільним, серійним, потоковим, ігровим.

Комплекси вправ підготовчої частини слід виводити, вводячи нові початкові положення, міняючи темп виконання вправи.

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

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

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

Підбір спеціальних вправ і їх дозування, час вивчення і вдосконалення техніки і тактики, характер і тривалість сучічок залежать від підготовленості групи.

### ***Орієнтовний план - конспект уроку зі спортивної боротьби***

При складанні поурочного робочого плану викладач керується програмою та річним учбовим планом. Це допомагає викладачу дотримуватися правильної послідовності при вивченні учбового матеріалу, а програма визначає конкретний і детальний зміст занять.

У поурочному робочому плані учбовий матеріал можна розташувати графічно або текстуально. При графічному розташуванні матеріалу поурочний робочий план доцільно складати по етапах навчання, а текстуальний поурочний план— на кожний місяць занять.

У плані-конспекті повинна бути розкрита послідовність і взаємозв'язок вправ тієї або іншої частини, виділені вправи, необхідні для засвоєння рухових дій, визначено дозування



зусиль і розкриті організаційно-методичні особливості навчання або вдосконалення .

Процес підготовки плану-конспекту включає:

- а) постановку конкретних задач (головних і допоміжних);
- б) підбір вправ і визначення їх послідовності і взаємозв'язку в тій або іншій частині уроку;
- в) визначення дози навантаження і способів її регулювання;
- г) визначення педагогічних вказівок по організації і методиці навчання (вдосконалення) в кожній частині уроку.

Задачі звичайно формулюються у формі: «ознайомити», «навчити», «закріпити», «перевірити», «сприяти», «удосконалювати» і т.п. Здійснюються вони переважно в основній частині заняття.

На тренувальних заняттях зі спортивної боротьби повинні розв'язуватися оздоровчі, навчальні і виховні задачі.

Оздоровчі задачі направлені на загальний і спеціальний розвиток рухових якостей, а оскільки на одному занятті важко виявити результати вирішення цих задач, то вони записуються з додаванням слів «сприяти», «виявити», «перевірити», наприклад «сприяти розвитку сили в процесі боротьби»; «сприяти прояву сили під час гри «Тягни в круг».

Навчальні задачі направлені на формування необхідних знань, умінь і навичок рухової діяльності, а також умінь застосовувати засвоєні навички в різних умовах (наприклад, на змаганнях, в комплексних вправах і т. п.). [7]

**Орієнтовний план-конспект навчального заняття  
з групою початківців  
(на прикладі класичної боротьби)**

Частина заняття і час	Зміст	Дозування	Організаційно - методичні вказівки
Ввідна - 10 хв.	Побудова групи, розрахунок, рапорт чергового викладачу. Перевірка присутніх. Пояснення задач заняття. Перевірка гігієнічного стану учнів. Стройові вправи: пово роти вліво (вправо), кругом.		Перевірити форму, стан нігтів
Підготовча- 30 хв.	Ходьба: високо піднімаючи коліна, на зовнішній (внутрішній) стороні стопи, спортивна ходьба. Біг: з високим підніманням стегон, правим (лівим) боком вперед, схрещуючи ноги, з прискоренням, з поступовим переходом на ходьбу. Ходьба в напівприсіді, звичайна ходьба. Перекиди вперед, назад.	Кожна вправа виконується на протязі 25м ( 5 хв.)  3 хв.	Ходьба наліво в обхід. Звернути увагу на поставу. При русі правим боком ліва нога поперемінно ставиться то спереду, то позаду правої ноги.  Виконувати по діагоналі килима в колоні по 1 чол

	<p>Побудова групи у коло і виконання вправ:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. В.п. - ноги на ширині плечей. 1,2,3 – піднімаючи руки вгору зробити ними три ривки назад. 4 - в.п.</li> <li>2. В.п. - руки за голову, лікті відведені назад. 1,2 - два нахили вправо, 3,4 - те ж вліво .</li> <li>3. В.п. - ноги на ширині плечей. 1,2,3 - три пружних нахили вперед. 4 - в.п.</li> <li>4. В.п. - руки за головою. 1 - поворот тулуба вліво, 2 - в.п., 3 - поворот тулуба вправо, 4 - в.п.</li> <li>5. В.п. - руки на поясі. 1 - 4 - колові рухи тулубом вперед - вправо. 5-6 - те ж вперед - вліво</li> <li>6. В.п. - упор лежачи. 1,2 - зігнути руки. 3,4 - розігнути руки.</li> <li>7. В.п. - лежачи на животі, захвативши руками суглоби. 1 – прогнутися. 2 - в.п.</li> <li>8. В.п. - лежачи на спині, руки вздовж тулуба. 1, 2 - торкнутися килима за головою носками ніг. 3,4 - в.п.</li> <li>9. Руки на мосту вперед - назад, з поворотом голови вліво - вправо.</li> <li>10. Боротьба ногами лежачи (2/2 )</li> </ol>	<p>6 разів</p> <p>6 разів</p> <p>8 разів</p> <p>8 разів</p> <p>4 рази</p> <p>5 разів</p> <p>5 разів</p> <p>4 рази</p> <p>4 рази по 30 сек.</p> <p>4 хв.</p>	<p>Кожний ривок робити з більшою силою.</p> <p>Голову вперед не нахилати.</p> <p>Ноги в колінах не згинати.</p> <p>Лікті вперед не зводити.</p> <p>З місця не сходити.</p> <p>Тулуб прямий.</p> <p>В.п. приймати тільки після команди.</p> <p>Спочатку виконувати вправу за допомогою рук</p> <p>Вправу виконувати лівою і правою ногою.</p> <p>Виконувати за допомогою рук.</p>
--	---	---	--

<p>Основна - 40 хв.</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Вивчення рухів тулуба в упорі головою, руками, ногами в килим; вперед - назад, у боки, колові.</li> <li>2. Переворот важелем на партнері, який не чинить опір, і на партнері, який чинить частковий опір.</li> <li>3. Вивчення перевероту захватом рук збоку.</li> <li>4. Учбові сутички в партері за формулою 2/2.</li> <li>5. Пересування, захвати і боротьба за захвати.</li> </ol>	<p>4 хв.</p> <p>10 хв.</p> <p>9 хв.</p> <p>12 хв.</p> <p>5 хв.</p>	<p>Ноги в колінах не згинати.</p> <p>Повторити з правого і лівого боку від партнера.</p> <p>Звернути увагу на скручування партнера. Зміна після відпочинку протягом 1 хв.</p>
<p>Заклучна - 10 хв.</p>	<p>Вправи на зміцнення моста.</p> <p>Спокійна гра „Роби, як я”</p> <p>Ходьба стройовим шагом. Шикування. Підведення підсумків заняття. Завдання додому.</p>	<p>3 хв.</p> <p>2 р. по 30 сек.</p> <p>6 хв.</p>	

## *Методи організації учнів*

Плануючи заняття, необхідно правильно визначити їх загальну та моторну щільність. Загальна щільність — це відношення корисно використаного часу до всього часу уроку чи заняття; моторна щільність — відношення часу виконання вправ до всього часу заняття.

Учитель повинен продумувати і будувати заняття так, щоб вони мали максимальну щільність, а їх моторна щільність визначалася з урахуванням рівня фізичної підготовленості переважної більшості учнів конкретної групи.

Для успішного розв'язання основних завдань, підвищення моторної щільності занять застосовують різні методи організації учнів: фронтальний, потоковий, змінно-груповий, індивідуальний, ігровий, змагальний, колового тренування.

*Фронтальний метод* передбачає одночасне виконання вправ усією групою (у групі 12—15 учнів). Тому найдоцільніше застосовувати його під час виконання підготовчих, спеціальних і підвідних вправ, нескладних імітаційних і технічних дій.

*Потоковий метод* ефективний при виконанні нескладних акробатичних вправ (перекидів уперед, назад, убік, переворотів убік і вперед тощо).

До *змінно-групового* методу вдаються, коли на килимі не вистачає місця всім учням. Тоді їх поділяють на дві групи, з яких одна працює на килимі (наприклад, виконує в парах елементи техніки), а друга — поза килимом (наприклад, виконує вправи для розвитку рухових якостей). Потім групи міняються місцями.

*Індивідуальний метод* найбільш доцільний при вивченні техніки спортивної боротьби, особливо під час виконання імітаційних вправ і вивчення окремих елементів техніки в парах, коли, міняючись ролями, кожен учень по черзі стає то статистом, то виконавцем прийому.

Цей метод дає вчителю змогу працювати з кожним учнем індивідуально й тим самим значно прискорювати формування стійких навичок.

На деяких уроках учитель має змогу застосовувати *ігровий метод*. Ефективніший він під час вивчення і закріплення окремих нескладних елементів єдиноборств і техніки боротьби на початку навчання, зокрема при опануванні простих атак. Пропонуючи учням відповідні ігри та ігрові вправи, можна істотно впливати на загальний фізичний розвиток і на розвиток окремих рухових якостей — сили, швидкості, гнучкості тощо.

*Змагальний метод* доцільно використовувати, перевіряючи набуті уміння і навички, а також при проведенні навчально-тренувальних поєдинків.

Метод *колового тренування* спрямований переважно на розвиток рухових якостей. Тож, використовуючи цей метод на заняттях із спортивної боротьби, застосовують лише добре засвоєні вправи, за допомогою яких вибірково впливають на різні групи м'язів, функції тих чи інших органів, удосконалюють окремі елементи техніки. В одному комплексі може бути від 5 до 10 вправ, якими послідовно залучають до роботи всі частини тіла й групи м'язів.

Спочатку до комплексів вправ для колового тренування включають лише вправи для підвищення рівня загальної фізичної підготовленості, наприклад: дві вправи — для м'язів рук і плечового пояса; дві — для м'язів преса; по дві — для м'язів спини і ніг; дві — для загального впливу на організм (розвитку гнучкості, координації рухів тощо).

Для виконання вправ заздалегідь готують місця — станції, позначаючи їх номерами й обладнуючи схемами виконуваних вправ.

На всіх станціях одночасно вправляються по два-три учні (залежно від їх кількості у групі). Виконавши певну вправу на одній станції, кожна група за сигналом переходить по колу до іншої і там виконує нову вправу. Так по колу учні проходять усі станції і виконують усі вправи, даючи одним м'язовим групам навантаження, а іншим — певний відпочинок.

Дозування вправ на кожній станції і в цілому має суворо контролюватися. Для встановлення оптимальної

індивідуальної кількості повторень вправ на кожній станції спершу визначають граничні можливості кожного учня (кількість максимально можливих для нього повторень вправ за 30 с — індивідуальний максимальний результат— ІМР). А далі встановлюють оптимальне індивідуальне навантаження— одну третину (30-35%), половину (50%) або три чверті (75%) від показаної граничної кількості за 30 с.(ІМР/3; ІМР/2; ІМР/4 × 3 ).

На заняттях через один-півтора місяця бажано знову визначити ІМР і відповідно змінювати кількість повторень на станціях для кожного учня. В подальшому можна змінювати і кількість станцій та комплекс вправ (залежно від завдань, які ставитимуться перед заняттями).

Тривалість одного комплексу вправ для колового тренування має становити, залежно від кількості станцій, 5—10 хв.

На занятті кола можна повторювати (при відповідній підготовленості учнів) 2—3 рази. [1]

Тренерові необхідно пам'ятати про те, що кожна людина в процесі дня піддається фізичним і психічним навантаженням різної інтенсивності, і, відповідно, на кожне тренування учень буде приходити з різними функціональними можливостями (крім умов тренувального збору зі строгою дисципліною). Тому орієнтуватися на усереднені навантаження для всіх не треба.

Тренерові необхідно знати всіх і кожному спортсменові — свою індивідуальну фонову ЧСС. Використовуючи ці дані, можна визначати готовність до майбутнього заняття по реакції ЧСС на разминочне навантаження.

Підвищення ЧСС у порівнянні зі стандартною індивідуальною реакцією на стандартне разминочне навантаження є свідченням перевантаженості організму даного спортсмена. У такому випадку навантаження варто індивідуально знижувати. [6]

## СТРУКТУРА ПРОЦЕСУ НАВЧАННЯ ПРИЙОМАМ

Атакуючу технічну дію, за допомогою якої борець досягає перемоги або переваги над противником в спортивній боротьбі прийнято називати *прийомом*. Цим діям борця можуть бути протиставлені різні захисти і контрприйоми. Контрприйом — це прийом у відповідь на дії противника, а захист — дія борця, перешкоджаюча виконанню прийому (контрприйому).

Прийоми боротьби підрозділяються на дві основні групи: боротьба в стійці і боротьба в партері.

При навчанні учнів вільному володінню прийомами викладач користується наступними методами: цілісного вивчення прийому, вивчення по частинах і комбінованим методом.

**Метод цілісного вивчення** дозволяє розучувати різні технічні дії в цілому, тобто в тому вигляді, в якому вони застосовуються в боротьбі. При навчанні цілісним методом необхідно:

- ◆ Детально ознайомити учнів з прийомом. Використовувати систему підготовчих вправ до виконання основної дії в даному прийомі. Поступово ускладнюючи, слід застосовувати, всі наявні форми спрощеного цілісного виконання прийому. Виконувати імітації прийому.
- ◆ Зосередити увагу учнів на виконанні основної частини прийому.
- ◆ Створити полегшені умови для перших виконань прийому (підбір партнера відповідного зросту, ваги і досвіду, проведення прийому на м'яких матах і т.д.).
- ◆ Надавати допомогу у виконанні прийому шляхом створення певних обмежень для дій, що ведуть до помилок.

**Застосовуючи метод вивчення по частинах**, викладач розчленовує технічну дію на складові елементи. Послідовно вивчаються всі елементи, що становлять технічну дію, причому наступний елемент обов'язково вивчається в поєднанні з попередніми частинами прийому. Засвоївши всі елементи технічної дії в певній послідовності, виконують його в цілому.



**Комбінований метод** розучування технічної дії є поєднанням цілісного і розчленованого методів.

Головним в навчанні техніці боротьби є формування відповідних рухових навичок. Це досягається послідовним переходом від порівняно легких технічних дій до складних прийомів.

Нижче розглянемо детальніше, як з учнями розучуються прості і складні технічні дії за допомогою вказаних методів навчання.

До простих технічних дій відносяться ті дії, які не вимагають від борців спеціальної фізичної і технічної підготовки, наприклад, переверот важелем; переверот захватом рук збоку; переверот важелем, притискуючи голову стегном та ін. Більшість простих технічних дій, особливо в партері, краще розучувати цілісним методом, оскільки він дозволяє швидше оволодіти основою прийому, захисту, контрприйому, комбінації.

При вивченні складних прийомів цілісним методом користуються після того, як аналогічні прийоми були вивчені розчленованим методом. В цьому випадку дії учнів стають більш координованими, вільними, зникають зайві рухи. Коли спортсмени оволодіють структурою виконання прийому, навчаються виконувати прийом з партнером, який не чинить опір, то на цьому ж занятті слід запропонувати їм виконати прийом по кілька разів з подоланням неповного опору партнера, який він надає після захвата атакуючим. На наступному занятті прийом потрібно повторити з партнером, який не чинить опір, і з тим, який чинить неповний опір після захвату, потім вивчити необхідні тактичні дії, що готують до виконання прийому, а також провести учбову сутичку і застосувати в ній даний прийом.

Вивчення прийому по частинах є великою методичною перевагою: дає можливість викладачу більш направлено вести індивідуальне навчання.

Показуючи прийом по елементах, викладач повинен звернути увагу учнів на зусилля, необхідні для правильного виконання кожної частини. Наприклад, якщо при вивченні

кидка через спину учню не вказати, що після повороту спиною до атакованого атакуючий повинен одночасно з випрямленням ніг і нахилом тулуба вперед-вліво різко рвонути на себе партнера за захоплені частини тіла, то кидок виходитиме погано, тобто відрив атакованого від килима і подальше його падіння через спину атакуючого відбудуться дуже повільно.

Закінчивши пояснення, показавши прийом і створивши тим самим правильне уявлення про нього, викладач пропонує учням прийняти вихідне положення і приступити до вивчення елементів (частин) прийому. Виступаючи по черзі то в ролі атакуючого, то в ролі атакованого, учні після неодноразового повторення окремих елементів прийому виконують декілька елементів злисто.

Спостерігаючи за всіма учнями, викладач виправляє помилки (так само, як при вивченні простого прийому), що припускаються ними, і добивається правильного виконання прийому до моменту падіння атакованого з атакуючим, тобто включаючи відрив його від килима. Щоб учні навчилися правильно виконувати останню частину прийому, тобто падіння з партнером після відриву його від килима, викладач пропонує кожному з них кілька разів виконати прийом повністю з тренувальним манекеном.

Учні виконують прийом з манекеном спочатку із зручнішого для них положення, тобто з правої або лівої стійки. Переконавшись в правильності виконання прийому з манекеном, викладач дозволяє вихованцям виконати прийом з партнером.

Якщо тренувальних манекенів немає, то учні виконують прийом повністю з партнером. При цьому обов'язкова страховка. Коли учні навчаться правильно виконувати прийом з манекеном і з партнером, слід перейти до його вдосконалення. Щоб прийом був міцно засвоєний і міг застосовуватися при взаємному опорі борців, необхідно удосконалювати його в різних умовах, що поступово ускладнюються. Учні спочатку виконують прийом із статичного положення з партнером, що чинить неповний

опір після захвату і початку відриву його від килима, потім засвоюють перші частини прийому, включаючи відрив атакованого від килима при пересуванні по килиму в будь-якому напрямі (також спочатку без опору, а потім з незначним опором атакованого). Для цього, пересуваючись по килиму, атакуючий заздалегідь захоплює атакованого і, уловивши найзручніший момент для початку прийому, швидко відриває його від килима.

При виконанні прийомів учні можуть припускатися помилок, особливо в початковий період навчання. Викладач зобов'язаний своєчасно і правильно встановити причини помилок і знайти шляхи їх усунення. Помилки можуть виникнути через складність технічної дії, неправильність засвоєння раніше вивченого прийому, недостатньої фізичної підготовленості учнів та ін.

Виправляти помилки потрібно зразу ж, як тільки вони з'являються, усуваючи в першу чергу головні причини їх виникнення. Одночасно виправляти декілька помилок недоцільно, бо учням важко зосередити увагу на різних діях. Усунувши істотні помилки, слід перейти до дрібніших, які не заважають правильному виконанню технічної дії.

Важливо прищепити вихованцям уміння контролювати свої дії при виконанні прийомів, захистів, контрприйомів, комбінацій. З цією метою викладач повинен іноді ставити перед ними задачу: визначити, чи допустив учень помилку при виконанні технічної дії. Якщо викладач своєчасно навчить учнів розуміти, як вони повинні виконувати різні технічні дії, то вони добре засвоюватимуть програмовий матеріал і не робитимуть помилок.

Не слід особливо часто переривати заняття для виправлення помилок, бо це стомлює учнів, вони звикають до зауважень викладача і починають недостатньо уважно реагувати на них.

Для виправлення помилок іноді потрібно повторити раніше вивчені прийоми, виконати спеціальні підвідні вправи або окремо вивчити частини технічної дії, яка не вдається.

Іноді борці, що володіють різними технічними діями, виконують в сутичках такі прийоми, захисти, контрприйоми, комбінації, яких вони ще не вивчали. За умов, що сприятливо склалися, вони несподівано для себе роблять нову технічну дію, що виникла на базі раніше засвоєних.

Найбільш правильною є та техніка, яка формується з урахуванням індивідуальних особливостей спортсмена і забезпечує найвищий спортивний результат. Опанувавши техніку, спортсмен дещо змінює її, пристосовувавши до своїх індивідуальних особливостей. У зв'язку з цим до існуючих способів проведення прийомів слід відноситися творчо, удосконалювати і розвивати, а не зводити до сліпого копіювання техніки кращих борців.

Конкретизувати вищесказане можна за допомогою таблиць [9]

<b>Схема цілісного розучування прийомів</b>	
<b>Дії тренера</b>	<b>Дії учнів</b>
<b>Показ і пояснення прийому</b>	
<p>Організовує групу (привертає увагу і дає вказівку, як розміститися для кращого сприйняття). Показує прийом і пояснює умови, сприятливі для його виконання.</p> <p>Показує прийом в цілому. Показує прийом уповільнено. Показує прийом в цілому.</p>	<p>Розташовуються згідно вказівкам тренера.</p> <p>Стежать за показом і поясненням тренера.</p>
<b>Виконання прийому</b>	
<p>Розташовує учнів на килимі, указує напрям, в якому слід проводити прийом. Указує послідовність дій борців (хто починає і скільки спроб робить до зміни вправи).</p> <p>Виправляє помилки.</p>	<p>Виконують прийом на партнері, який створює найсприятливіші умови для виконання, не чинить опір.</p>
<b>Ускладнення умов виконання</b>	
<p>Встановлює для борців умови, які ускладнюють виконання прийому (пересування, опір та ін.), дає сигнал до зміни вправ.</p> <p>Стежить за виконанням завдання і виправляє помилки.</p>	<p>Виконують кожний свою задачу.</p> <p>По сигналу тренера міняються ролями.</p>

**Схема розучування прийому по частинах**  
(в прийомі два складні елементи)

Дії тренера	Дії учнів
<b><i>Показ і пояснення прийому</i></b>	
<p>Організовує учнів для перегляду (дає вказівку розташуватися там, де їм зручно спостерігати за діями тренера і слухати його пояснення). Підбирає партнера для показу.</p> <p>Називає прийом і показує, які умови сприяють його виконанню.</p> <p>Показує прийом (в цілому).</p> <p>Показує елементи прийому роздільно.</p> <p>Показує елемент прийому, який вивчатиметься, і дає вказівки, як його слід виконувати.</p>	<p>Розташовуються відповідно до вказівок тренера, концентрують увагу на його діях і поясненні.</p> <p>Тренер розташовує партнера у положення, зручне для виконання прийому (відповідно до пояснення), всі інші стежать за показом і слухають пояснення.</p> <p>Стежать за показом і слухають пояснення тренера.</p>
<b><i>Виконання елементу прийому</i></b>	
<p>Організовує учнів для виконання елементу прийому (розташовує на килимі, указує, як підібрати партнерів, в якому напрямі проводити рухи, коли мінятися ролями).</p> <p>Стежить за виконанням елементу прийому учнями і виправляє помилки.</p>	<p>Вибирають партнерів і розташовуються на килимі відповідно до вказівок тренера.</p> <p>Виконують елемент прийому і міняються ролями (коли один засвоює елемент прийому).</p>

<b><i>Показ наступного елементу прийому</i></b>	
Організовує учнів для перегляду елементу прийому.	Розташовуються відповідно до вказівок тренера, концентрують увагу на його діях і поясненні.
<b><i>Виконання наступного елементу прийому (так само, як і першого елементу)</i></b>	
<b><i>Показ прийому в цілому</i></b>	
Організовує учнів для перегляду прийому. Показує прийом і пояснює, як слід його виконувати.	Розташовуються відповідно до вказівок тренера. Стежать за показом і поясненнями тренера.
<b><i>виконання прийому в цілому</i></b>	
Організовує умови для виконання прийому. Стежить за виконанням прийому і виправляє помилки.	Розташовуються з партнером на килимі відповідно до вказівок тренера. Виконують прийом і міняються ролями. Якщо прийом виходить погано, то звертаються до тренера і просять допомогти визначити помилки (якщо самі не можуть їх виявити).
<b><i>Ускладнення умов виконання (так само, як при цілісному розучуванні)</i></b>	

## **ОРІЄНТОВАНІ КОМПЛЕКСИ ВПРАВ ДЛЯ ПРОВЕДЕННЯ ПІДГОТОВЧОЇ ЧАСТИНИ ЗАНЯТТЯ**

### **ПІДГОТОВЧА ЧАСТИНА**

**( 30 хв. )**

Ходьба — 2 хв: на носках — руки вгору, на п'ятах — руки на пояс, на внутрішній, зовнішній сторонах ступні, руки за голову — у напівприсяді, звичайним кроком. Темп ходьби середній, рухи вільні, тулуб прямий, голову не опускати. Виконується ходьба під рахунок або оплески у долоні. Рух у колоні по одному, у кожному положенні одне коло.

Біг— 1 хв: на носках, з прискореннями, з підскоками, з поворотами на 360°. Сповільнюючи біг, перейти на крок.

### **Вправи в русі ( 4 хв.)**

Кожна вправа виконується протягом одного кола ходьби.

1. В. п. — руки вгору. На кожен крок відведення рук назад. Руки прямі, після ривка плавно повернути у в. п.
2. В. п. — руки притиснути до тулуба. На кожен крок лівою ногою, нахил тулуба вліво, крок правою ногою — нахил тулуба вправо. Руки рухаються вздовж тулуба вгору — вниз.
3. В. п. — руки за голову. Крок лівою ногою вперед — поворот тулуба вліво. Те ж вправо.
4. В. п. — руки вперед, долонями вниз. Схрещування долонь. Руки прямі, темп швидкий.
5. В. п. — права рука вгорі, ліва назад. Ходьба випадами зі зміною положення рук. Повільно, розтягуючи крок.
6. В. п. — руки до пліч. Кола зігнутими руками вперед та назад, поступово збільшуючи амплітуду.
7. В. п. — руки перед грудьми. На 1-2— пружні відведення ліктів назад, на 3-4 — руки в сторони. Відведення різке, повернення в в. п. плавне.
8. В. п. — ліва рука за головою, права убік. На кожен крок зміна положення рук. Ритмічно, без ривків.



### Вправи на місці ( 20 хв.)

Побудова по-колу або в колону по чотири на килимі.

1. В. п. — стійка ноги нарізно, руки на пояс. Кола головою вліво і вправо — по 10 разів. Рухи повільні, кола великі.
2. В. п. — стійка ноги нарізно, руки за голову. Кругові рухи тулубом вліво і вправо — по 10 разів. Ноги не згинати, максимально прогинатися назад, у сторони, уперед.
3. В. п. — стійка ноги нарізно, руки на пояс. Кругові рухи тазом вліво і вправо — по 10 разів. Тулуб нерухомий, ноги не згинати. Повільно.
4. В. п. — руки на колінах. Кола колінами, вліво і вправо — по 10 разів. Повільно і плавно.
5. В. п. — стоячи на колінах, з упором головою і руками в килим. Рухи тулубом уперед та назад— 10 разів.
6. В. п. — стійка ноги нарізно, руки вгору. Нахили тулуба вліво і вправо — по 8 разів.
7. В. п. — о. с. Присісти, руки вгору і повернутися у в. п. — по 12 разів. Присідаючи, на носки не ставати, прогнутися.
8. В. п. — стоячи на колінах, упор головою і руками в килим. Рухи тулубом вліво і вправо — по 8 разів. При русі вліво намагатися лівим вухом торкнутися килима, а правим свого плеча. При русі вправо навпаки. Руки розставлені широко, голова упирається в килим тім'яною частиною. Руху дуже повільні.
9. В. п. — стійка ноги нарізно, руки в сторони. Повороти тулуба вліво і вправо — по 12 разів.
10. В. п. — стійка ноги нарізно, руки вперед — у сторони. Махом лівою ногою вгору торкнутися долоні правої руки, те ж правою ногою — по 10 разів. Опорну ногу не згинати, рухи ритмічні.
11. В. п. — лежачи спиною на килимі, руки в сторони. Кола ногами наружу й усередину — по 10 разів. Повільно, ноги прямі.
12. В. п. — лежачи спиною на килимі. Зігнуті ноги нарізно, упор руками біля голови. Віджимаючись руками, підняти тулуб, голову назад, прийняти положення моста. Виконати 5 разів. Піднімаючи тулуб, намагатися сильно прогнутися .
13. В. п. — лежачи на животі, з упором руками. Випрямити руки, прогнутися, не відриваючи живота від килима, голову назад, повернутися у в. п. — 8 разів.
14. В. п. — сидячи, ноги нарізно. Пружні нахили тулуба вперед— 12 разів. Намагатися головою торкнутися килима між ніг.

15. В. п. — лежачи спиною на килимі. Піднімання й опускання прямих ніг — 8 разів. Піднімаючи ноги вгору, торкнутися носками килима за головою і повільно опустити ноги.
16. В. п. — стоячи на колінах, з упором чолом і руками в килим. Кола головою вліво і вправо — по 6 разів. Рух виконується так, щоб послідовно упиратися в килим чолом, скронею, потилицею, іншою скронею. Повільно, полегшуючи рух руками.

## **ПІДГОТОВЧА ЧАСТИНА**

**(30 хв.)**

І частина — 30 хв. Стройові вправи — 2 хв: повороти; перешикування в дві, чотири шеренги, у колону по два.

Ходьба — 1 хв: на носках, на п'ятах, на зовнішній, внутрішній стороні ступні, у присіді, спортивна ходьба.

Біг 2 хв: на носках; високо піднімаючи коліна; викидаючи прямі ноги вперед, потім назад; лівим, правим боком уперед — приставними кроками; з підскіками; перейти на ходьбу.

### **Вправи в русі — 2 хв.**

1. В. п. — руки перед грудьми. Крок лівою ногою, руки вгору, крок правою — в. п.
2. В. п. — руки перед грудьми в замок. Повороти тулуба в сторони.
3. В. п. — руки вгору. Нахили тулуба в сторони.
4. В. п. — руки вперед — у сторони. Махом лівої ноги торкнутися долоні правої руки і навпаки.

### **Вправи на місці — 20 хв.**

1. В. п. — стійка ноги нарізно, руки на голову. Кола головою вліво і вправо, надавлюючи руками.
2. В. п. — стійка ноги нарізно, долоні рук притиснути до ушей. кругові рухи тулубом, не відриваючи рук від ушей, вліво і вправо.
3. В. п. — осн. ст., руки за голову. Кругові рухи тазом вліво і вправо.
4. В. п. — стійка ноги нарізно, руки на колінах. Кола колінами вліво і вправо.

5. В. п. — руки в сторони. Повороти тулуба вліво і вправо.
6. В. п. — стоячи з упором головою і руками в килим. Рухи вперед— назад.
7. В. п. — упор лежачи. Віджимання.
8. В. п. — стійка ноги нарізно. 1 — руки вгору —у сторони; 2— 4— пружні нахили тулуба вперед.
9. В. п. — широка стійка. Поперемінні присідання на ліву і праву ноги.
10. В. п. — лежачи на спині. Кола ногами вліво і вправо.
11. В. п. — лежачи на животі, тримаючи ступні. Не відпускаючи захвату, прогнутися і повільно повернутися в в. п.
12. В. п. — стоячи з упором головою і руками в килим. Кругові рухи вліво і вправо.
13. В. п. — лежачи на спині, руки в сторони, ноги вгору. Поперемінні руху ніг у сторони. З в. п. ноги опускаються повільно вліво, потім вправо.
14. В. п. — сидячи, ноги нарізно. 1 — руки в сторони, випрямитися; 2 — поворот тулуба вліво, торкнутися грудьми килима позаду, не відриваючись ніг. Те ж вправо.
15. В. п. — стоячи з упором головою і руками в килим. Поштовхом перевернутися, прогинаючись, стати на міст і приставними кроками вліво прийняти в. п. Те ж вправо.
16. В. п. — у парах. Зі стійки стати на міст, тримаючи за руку партнера, що стоїть збоку і тримає партнера однією рукою за кисть, іншою за плече. Вправо виконують у такій послідовності: голову назад, максимально прогнутися в попереку, потім зігнути ноги. Партнер, тримаючи за руку, стежить за послідовністю виконання. Торкання головою килима повинне бути м'яким.

### **Традиційна техніка розминки у дзюдо [11]** *для розвитку координаційних здібностей*

У дану групу включені загальрозвиваючі гімнастичні вправи з частковою зміною структури і методики їх. На заняттях доцільно використовувати їх таким чином, щоб, вирішуючи задачі загальної фізичної підготовки, вони сприяли розвитку функцій вестибулярного аналізатора, підвищуючи тим самим рівень рівноваги.

1. Ходьба з активними нахилами голови вперед, назад, вправо і вліво. На кожний крок виконати два рухи головою.
2. Ходьба з круговими рухами головою. Темп — 2 рухи у секунду.
3. Ходьба з поворотами на кожен крок у бік ноги, що стоїть попереду, із фіксацією погляду на партнері, що йде позаду.
4. Біг з поворотами на  $360^\circ$  вправо і вліво.
5. Просування стрибками на двох ногах з поворотами на  $360^\circ$ .
6. Просування стрибками на одній нозі з поворотами на  $360^\circ$ .
7. Просування стрибками у низькому присіді з поворотами на  $360^\circ$ .
8. Вихідне положення (в.п.) — ноги нарізно, руки на поясі. Поперемінні нахили: 1-2 — вперед - назад; 3-4 — вправо- вліво. Темп — 2 рухи в секунду. Після декількох повторень рекомендується виконати вправу із закритими очима.
9. В. п. — стійка ноги нарізно, руки вперед — у сторони. 1-2 — маховий рух правою ногою до лівої руки; 3-4 — те ж лівою ногою. Поворот на  $360^\circ$ . Після махового руху нога повертається чітко у вихідне положення.
10. В. п. — стійка ноги нарізно, руки на поясі. 1-4 — круговий рух тулубом управо; 5-8 — те ж уліво. Темп — 1 рух у секунду.
11. В. п. — основна стійка (о.с). 1-4 — упор присівши, голову нахилити уперед; 2 — упор лежачи, голову нахилити назад; 3 — упор присівши, поворот на  $360^\circ$ ; 4 — о. с.
12. В. п. — стійка ноги нарізно, нахил уперед, руки вгору. 1-4 — обертальний рух тулубом по вісімці вліво. 5-8 — те ж управо. Темп— 1 рух у секунду.
13. В. п. — стійка ноги нарізно, руки за голову. 1 — поворот тулуба вправо, присід на лівій нозі; 2 — в. п., поворот

- тулуба вліво, присід на правій; 4 — в. п. Темп — 1 рух у секунду.
14. В. п. — руки на поясі. 1-4 — у положенні нахилу вперед чотири повороти на  $360^\circ$ . Темп — 1 поворот у секунду. Після виконання завдання зберегти стійку рівновагу, ноги разом (стоячи на одній нозі), те ж із закритими очима.
  15. В. п. — руки на поясі. 1-4 — чотири повороти на  $360^\circ$  з нахилом голови вперед; 5-8 — чотири повороти на  $360^\circ$  з нахилом голови назад. Після виконання завдання зберегти стійку рівновагу, ноги разом, те ж із закритими очима.
  16. В. п. — о. с. 1 — стрибок з поворотом навкруги в упор присівши; 2 — стрибок з поворотом у в.п.; 3-4 — те ж в іншу сторону.
  17. В. п. — о. с. 1 — стрибок на місці, руки до плечей; 2 — стрибок з поворотом вправо на  $360^\circ$ , руки вгору; 3 — стрибок на місці, руки до плечей; 4 — стрибок з поворотом вліво на  $360^\circ$ , руки вниз.
  18. В. п. — ноги нарізно. 1 — права нога і руки в сторони; 2 — опускаючи руки вниз, схресним кроком правою ногою перед лівою — поворот навкруги; 3-4 — те ж в іншу сторону.
  19. В. п. — нахил уперед, руки на колінах. 1-4 — поворот переступанням на  $360^\circ$ . Вправу виконати по 5 разів у кожну сторону із закритими очима. Після зупинки відкрити очі, прийняти положення о. с., утримувати рівновагу 3-5 секунд.
  20. В. п. — о. с. Стрибками виконати 5 поворотів на  $360^\circ$  — два перекиди вперед — поворот навкруги і кроком повернутися у в.п. Усю комбінацію вправ виконувати із закритими очима.
  21. В. п. — нахил вперед, руки на колінах. Виконати переступанням 5 поворотів на  $360^\circ$ . 10 підскоків на одній нозі із закритими очима, о.с., відкрити очі. Утримувати рівновагу 35 секунд.

22. В. п. — ноги нарізно. Виконати 5 кругових рухів тулубом — 5 глибоких присідань з вистрибуванням вгору — о.с., утримувати рівновагу 3-5 секунд.
23. В. п. — о. с. Праву ногу назад, руки вперед, рівновага на лівій нозі. Те ж на правій. Рівновагу утримувати 10-15 секунд.
24. В. п. — стійка ноги нарізно на носках, руки вперед. 1-4 — 4 повороти голови вправо і вліво, утримувати рівновагу 8-10 секунд.
25. В. п. — стійка, ліва нога попереду на носку, руки вперед. Утримувати рівновагу у в.п. із закритими очима 10-15 секунд.
26. В. п. — рівновага на одній нозі із закритими очима. 1-2 — зігнути махову ногу до грудей, руками взятися за коліно; 3-4 — опустити ногу й одвести її, зігнути у коліні, назад.
27. В. п. — рівновага, стоячи на носку (п'ята високо від опори), інша нога зігнута під прямим кутом уперед, руки у сторони. Утримувати рівновагу у в.п. 7-10 секунд. Те ж із закритими очима.
28. В. п. — стоячи, ноги нарізно, на одній лінії, п'ята лівої ноги торкається носка правої (те ж з іншої ноги), руки вперед у сторони. Утримання рівноваги у в.п. із поворотами голови вправо-вліво. Темп — 2 рухи в секунду. Те ж із закритими очима.
29. В. п. — те ж саме. Утримання рівноваги у в.п. з одночасними нахилами голови вправо-вліво. Темп — 2 рухи в секунду. Те ж із закритими очима.

## Перелік основної використаної літератури

1. Богдан І.Г., Дубовик М.С. Спортивна боротьба в школі.
2. Бойко В.Ф., Данько Г.В. Физическая подготовка борцов. — К. : Олимпийская литература, 2004. — 224 с.
3. Верхошанский Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса. — М. : Физкультура и спорт, 1985. — 176 с.
4. Віленський Ю.М., Дубовик М.С. Ігри в спортивній боротьбі, - К., 1977.
5. Воловик А.Е. Начальное обучение классической борьбе. - М., 1970.
6. Греко-римская борьба : учебник для СДЮШОР, спортивных факультетов педагогических институтов, техникумов физической культуры и училищ Олимпийского резерва. Коллектив авторов под общей редакцией Ю.А.Шулики (И.И.Иванов, А.С. Кузнецов, Р.В.Самургашев, Ю.А.Шулика) — Ростов н / Д : Феникс, 2004. — 800 с.
7. Гуков Л.К. Пособие по классической борьбе. — Минск : Высшая школа, 1983. — 238 с.
8. Кожарский В.П., Сорокин Н.Н. Техника классической борьбы.- М., 1978.
9. Купцов А.П. Спортивная борьба. 1978.
10. Новиков А.А. „Спортивная борьба”, - М., ФИС, 1971.
11. Пархомович Г.П. Основы классического дзюдо. Учебно - методическое пособие для тренеров и спортсменов. — Пермь : Урал - Пресс Лтд, 1993. — 304 с.
12. Преображенский С.Д., „Вольная борьба: методическое пособие.” - М., 1976.
13. Сорокин Н.Н. Спортивная борьба,, М., 1960
14. Ткаченко С.В. Загальнорозвиваючі та спеціальні вправи в підготовці борців: Навчальний посібник для студентів педагогічних ВНЗ— Чернігів: ЧДПУ, 2007. – 96 с.: іл.
15. Ткаченко С.В. Спеціалізовані рухливі ігри в техніко-тактичній підготовці борців: Навчальний посібник для студентів педагогічних ВНЗ— Чернігів: ЧДПУ, 2009. – 72 с.: іл.
16. Ткаченко С.В. Спортивна боротьба з методикою викладання. Навчальний посібник для студентів ВНЗ фізичного виховання і спорту, технікумів фізичної культури та СДЮШОР. — Чернігів: ЧДПУ, 2007. – 282 с.: іл.
17. Туманян Г.С. Спортивная борьба : учебное пособие для техникумов, институтов. - М..

С.В.Ткаченко. Організація та проведення занят з і спортивної боротьби: Навчальний посібник для студентів педагогічних вузів спеціальності 6.010200 — фізичне виховання. — Чернігів: Чернігівський державний педагогічний університет, 2010.— 64с.

У навчальному посібнику розглянуто основні аспекти теорії і методики організації і проведення занять з і спортивної боротьби. Основна мета посібника — допомогти майбутньому фахівцю опанувати особливості викладання даної дисципліни. Посібник рекомендовано для практичної роботи студентам ВНЗ фізичної культури та факультетів фізичного виховання, вчителям фізичної культури, тренерам.