

**ЧЕРНІГІВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
імені Т.Г. ШЕВЧЕНКА**

**КАФЕДРА СПОРТУ**

**С.В. ТКАЧЕНКО**

**Удосконалення підготовки борців  
засобами фізичних вправ  
та спеціалізованих ігор**

Навчально-методичний посібник для студентів факультетів фізичного  
виховання, тренерів та вчителів фізичної культури

**Чернігів  
2013**

УДК 796.8.012.6(075.8)

ББК Ч571.15я73

Т48

**Рецензенти:**

Кандидат педагогічних наук, доцент кафедри гімнастики, хореографії та плавання ЧНПУ імені Т.Г.Шевченка  
**ЖЕЛІЗНИЙ М.М.**

Кандидат педагогічних наук, доцент кафедри педагогіки, психології і методики фізичного виховання ЧНПУ імені Т.Г.Шевченка  
**БАГІНСЬКА О.В.**

- Т – 48 С.В.Ткаченко. Удосконалення підготовки борців засобами фізичних вправ та спеціалізованих ігор: Навчальний посібник для студентів педагогічних вузів спеціальності 7.010201 – фізичне виховання. – Чернігів: Чернігівський державний педагогічний університет, 2013. – 100 с.

У навчальному посібнику розглянуто основні прикладні аспекти загальної та спеціальної підготовки борців, що є одним із найважливіших компонентів їх тренувального процесу та невід'ємною складовою спортивного вдосконалення. Посібник рекомендовано для практичної роботи студентам ВНЗ фізичної культури та факультетів фізичного виховання, вчителям фізичної культури, тренерам.

*Навчально-методичний посібник рекомендовано до друку  
Вченою радою факультету фізичного виховання Чернігівського національного  
педагогічного університету імені Т.Г.Шевченка  
(протокол №7 від 12 березня 2013 р.)*

## ВСТУП

Боротьба є одним з популярних видів спорту, який має складнокоординаційну структуру рухів, що реалізуються у нестандартних умовах з проявом різноманітних рухових якостей. Заняття боротьбою розвивають всі основні фізичні якості такі як сила, швидкість, витривалість, спритність та гнучкість. Усі фізичні якості тісно пов'язані між собою: удосконалення одних якостей сприяє кращому прояву інших якостей.

У педагогічних ВНЗ спортивна боротьба представлена вигляді єдиноборств і включає в себе наступні види боротьби: греко-римська, вільна, дзюдо, самбо. Розвиток фізичних якостей на заняттях зі спортивної боротьби – складова частина єдиного процесу фізичної підготовки студентів, що органічно переплітається з іншими спортивними дисциплінами.

Посібник складено відповідно до вимог програми „Боротьба та методика її викладання” факультетів фізичного виховання педагогічних ВНЗ і методики викладання спортивної боротьби на основі аналізу науково-методичної літератури та з урахуванням особистого досвіду автора. В ньому узагальнено та систематизовано практичний матеріал та методичні поради щодо розв'язання програмних завдань на уроках фізичної культури з елементами боротьби та на секційних заняттях.

У посібнику розглянуті основні прикладні аспекти загальної та спеціальної підготовки борців, що є одним із найважливіших компонентів їх тренувального процесу та невід'ємною складовою спортивного удосконалення. Посібник побудовано так, щоб студенти змогли ретельно підготуватися до заняття, урізноманітнюючи його проведення, набути і передати учням необхідні знання щодо розвитку рухових якостей.

Запропоновані спеціалізовані рухливі ігри дозволяють швидше і ефективніше формувати навички ведення єдиноборства, необхідні борцям. Творче використання ігрового матеріалу в спортивній боротьбі дозволяє охопити процес початкового, поступового оволодіння школою боротьби. Рухлива гра допомагає зняти нервову напругу і викликати позитивні емоції.

Автор подав розширені комплекси загальнорозвивальних і спеціальних вправ та різноманітних ігор, спрямованих на розвиток фізичних якостей борців, які можуть використовуватися студентами груп спортивно-педагогічного удосконалення з боротьби, молодими тренерами, інструкторами з різних видів боротьби.

Бажаємо успіхів у оволодінні спеціальністю!

## ВПРАВИ ДЛЯ ЗАГАЛЬНОФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ БОРЦЯ

Мета загальнорозвивальних вправ – розвиток у спортсменів таких якостей, як сила, швидкість, витривалість, гнучкість, спритність.

Загальнорозвивальними вправами, сприяючими формуванню фізичних якостей борця, особливо в початковий період навчання, є вправи з різних видів спорту. Так, наприклад, активізацію діяльності органів дихання і кровообігу, поліпшення обміну речовин викликають вправи з ходьби, бігу, стрибки, присідання. Вони ж використовуються і для розвитку м'язів. Для розвитку сили і гнучкості виконуються вправи з нахилами, поворотами, прогинаннями, маховими рухами, силовими згинаннями і випрямленнями рук і ніг. Комбіновані вправи, що вимагають умілого поєднання рухів руками, ногами і тулубом, необхідні для вдосконалення координації рухів.

Ось деякий перелік загальнорозвивальних вправ, які використовуються в підготовчій частині заняття борців. Дозування виконання кожної вправи обирається в залежності від рівня підготованості учнів.

### Загальнорозвивальні вправи в русі

1. Ходьба з активними нахилами голови вперед, назад, вправо та вліво. На кожний крок виконується 2 рухи головою.
2. Ходьба з коловими рухами головою. Темп – 2 рухи за 1 сек.
3. Ходьба з поворотами на кожний крок у бік ноги, що стоїть попереду з фіксацією погляду на партнері, який йде позаду.
4. Біг з високим підняттям колін.
5. Біг з торкання п'ятами сідниць.
6. Біг з високим підняттям прямих ніг.
7. Біг з максимальним відведенням прямих ніг назад.
8. Рух боком приставними кроками.
9. Біг з поворотом на 360 ° вправо та вліво.
10. Біг спиною вперед.
11. Біг з прискоренням.

Пробігаючи по периметру залу, на якійсь ділянці різко прискорюйте рух. Перехід від спокійного бігу до прискореного повинен бути різким.

12. Біг з торкання килима долонею .  
На бігу робіть нахили вперед, в правий та лівий бік, торкаючись при цьому килима долонею. Після кожного торкання спину розпрямляйте повністю.
13. Біг з різкою зміною напрямку руху.  
Не знижуючи швидкості, вся група по сигналу міняє напрям руху і біжить у зворотний бік.
14. Просування стрибками на одній нозі з поворотами на 360 °.
15. Стрибки вгору з поштовхом двома ногами .  
Відштовхуючись двома ногами, підстрибуйте, торкаючись колінними суглобами плечей.

16. Стрибок вгору прогнувшись.
17. Стрибки в одне торкання.  
Відштовхнувшись однією ногою, підстрибніть і приземліться на іншу, потім відштовхніться нею і так далі .
18. Просування стрибками на двох ногах з поворотами на 360 °.
19. Забігання .  
Початкове положення: обличчям вперед. Не знижуючи швидкості, повертайтеся до напряму руху боком, виводячи позаду себе дальною (по відношенню до напряму руху) ногу п'ятою вперед. При цьому тулуб виявляється у позиції повороту спиною вперед. Потім нога швидко повертається назад, і ви виявляється у в.п. Це вправа з серії спеціальних, є прообразом прийому.
20. Просування в напівприсіді, у повному присіді.
21. Просування стрибками в низькому присіді з поворотами на 360 °.
22. Відведення на кожний крок поставлених по діагоналі рук назад .  
При відведенні назад не згинати руки в ліктьових суглобах і кисті залишати міцно стислими в кулаки.
23. Розведення рук в сторони з поворотом тулуба.  
По два рази руки відводяться назад і розводяться в сторони до зведення лопаток з одночасним поворотом вліво або вправо.
24. Обертання руками по розподілах.  
Починайте вправу з обертання кистями при максимальному їх згинанні і розгинанні. Наступний етап виконання вправи – обертання передпліччями. Ліктьові суглоби повинні знаходитися на рівні плечових. Обертання виконуйте по і проти годинникової стрілки. Третя фаза вправи – обертальні рухи в плечових суглобах.
25. Викидання рук вперед і різке відведення назад .  
Руки, притиснуті до грудей, з відведеними назад ліктями стисніть в кулаки. Різко викиньте вперед руки, розтиснувши кулаки і максимально розчепірюючи пальці; кисті сильно напружені. Вправу повторюйте, поступово збільшуючи швидкість.
26. Нахили в сторони.  
Під кожний крок поперемінно робіть нахили в одну і іншу сторону. При цьому руки ковзають по стегну і боку. При виконанні слідкувати, щоб ноги не згиналися в колінах.
27. Нахили вперед.  
Під кожний крок спочатку розгинайте хребет, потім різко нахиліться вперед. При цьому потрібно прагнути торкнутися килима долонями. Ноги в колінах не згинайте.
28. Присідання на одній нозі – «пістолет».  
Виконання цієї вправи вимагає непоганої координації рухів і м'язової сили ніг. Спочатку його можна виконувати не до кінця (до положення напівприсіду). Сідаючи на одній нозі, - іншу, не згинаючи в коліні, виставити попереду себе, потім встаньте без опори на руки або виставлену

ногу. Масу тіла при цьому потрібно перенести на ногу, що згинається, не відриваючи п'яту від килима.

29. Повороти назад з випадом вперед.

Це вправа по механіці рухів досить складна. Руки – в «борцівському замку». Лікті – на рівні плечових суглобів. Однією ногою, зігнутою в колінному суглобі, зробіть випад вперед. Інша, поставлена на пальці і подушечку у підстави фаланг, – пряма. Різко розверніть назад тулуб у бік ноги, що стоїть попереду, так, щоб при повороті бачити п'яту ноги, залишеної ззаду.

### Загальнорозвивальні вправи на місці

1. Махи ногою вперед, назад, убік

Цю вправу потрібно виконувати не менше хвилини по черзі однією і іншою ногою. Опорна нога по можливості пряма. З кожним новим рухом збільшувати амплітуду.

2. Обертання тулубом.

Тримаючи руки за головою, при обертанні тулубом по або проти годинникової стрілки, виконуйте енергійні нахили вперед, убік, різко розгинаючи хребет. Ця вправа тренує вестибулярний апарат, укріплює м'язи спини і живота.

3. Нахили вперед з торканням килима ліктями.

Широко розставивши прямі ноги, дістаньте килим ліктями схрещених рук.

4. Перенесення тіла з однієї ноги на іншу.

Розставте ноги ширше за плечі. По черзі глибоко сідайте то на одну, то на іншу ногу. Цю вправу можна робити в двох варіантах: встаючи; не встаючи.

5. Колові рухи тазом.

Зафіксуйте плечі і, прагнучи не міняти їх положення, виконуйте колові рухи тазом за і проти годинниковою стрілкою з великою амплітудою. Це важлива для борця вправа, тому що кидки проводяться при амплітудних рухах тазового поясу.

6. Шпагат. Спробуйте сісти на шпагат, спираючись на руки. Не згинаючи ніг, постарайтеся торкнутися паховою областю килима: одна нога попереду, інша – ззаду; ноги розведені в сторони.

7. Торкання ступнями килима за головою.

Лежачи на спині, руки уздовж тулуба, ноги прямі, носки відтягнуті. Не згинаючи ніг в колінних суглобах, дістаньте ними килима за головою.

8. Повороти тазом зігнувши ноги в упорі на руки і лопатки.

Встаньте на лопатки і шию, високо піднявши таз і спираючись всією поверхнею рук об килим. Ноги зігніть в колінних суглобах. Спина перпендикулярна килиму. Обертайте тазом з найбільшою амплітудою вправо, вліво.

9. Віджимання в упорі лежачи.

Згинаючи і випрямляючи руки, трохи торкайтеся килима грудьми, не торкаючись його колінами. Для ускладнення вправу можна виконувати спираючись на кулаки, на пальці.

10. Прогинання назад, лежачи на животі  
Лежачи на животі, візьміться за гомілки вище за кісточки і сильно прогніться назад, відкинувши голову і підтягаючи до себе ноги. Для цієї вправи потрібно добре розім'ятись.
11. Прогинання назад, стоячи на колінах.  
Стоячи на колінах, прогніться назад так, щоб, не торкаючись лопатками килима, дістати його потилицею. Не спираючись на руки, поверніться у в.п.
12. Торкання килима сідницями справа і зліва від себе.  
В.п. – стійка на колінах, руки перед грудьми «в замку». Опустіться праворуч від своїх гомілок на сідниці, потім без допомоги рук перенесіть тулуб в положення зліва від гомілок.
13. Закладання гомілки на плече.  
Сидячи на сідницях, візьміть ногу різнойменною рукою за п'яту або вище за кісточку і підніміть вгору. Одноійменну руку просуньте зсередини, поклавши на неї підколінну ямку. Постарайтеся завести гомілку на плече якомога вище.
14. Закладання гомілки на шию.  
Візьміть свою ногу зсередини за п'яту і заведіть її на потилицю або шию. Щоб вправа вийшла, потрібно сильно нахилити голову і округляти спину.
15. Випрямлення ноги, захопленої одноійменною рукою за ступню.  
Сидячи на сідницях, візьміть рукою одноійменну ногу за ступню, випряміть і зігніть її не менше 10 разів, після чого ногу поміняйте.
16. Обертання ступні рукою.  
Сидячи на сідницях, зсередини підведіть руку під одноійменну ногу, щоб підколінна ямка виявилася на ліктьовому згині. Іншою рукою візьміть пальці ступні і, розслабивши ногу в гомілковостопному суглобі, робіть обертальні рухи по і проти годинникової стрілки з максимально можливою амплітудою.
17. Вправа для зв'язкового апарату ліктьового суглобу.  
Випрямлену руку покладіть кистю на килим і ногою поштовхами натискайте на область ліктьового суглоба в напрямі проти природного згину, кожного разу з більшим зусиллям.

### **Акробатичні вправи**

1. Перекиди вперед.
2. Перекид назад.
3. Перекиди боком.

Сядьте навпочіпки і обхватіть гомілки руками; поваліться на бік, не міняючи положення. Перекотіться спочатку на спину, потім на інший бік, потім на коліна і так далі до кінця килима. Головне – не розмикати рук.

4. Перекид вперед з розгону.  
Розбіжіться, нахиліть тулуб вперед, різко відштовхніться ногами, і, витягнувши руки, «упірніть». Коли руки торкнуться килима, нахиліть голову, зіщипивши зуби, і притисніть підборіддя до грудей. Торкнувшись лопатками килима, згрупуйтесь, обхвативши гомілки руками, і безшумно перекотіться.
5. Перекид у висоту.  
Високо підстрибнувши вгору, згрупуйтеся в повітрі і, зустрівши руками килим, нахиліть голову, притиснувши підборіддя до грудей. При перекочуванні з лопаток на сідниці притисніть коліна до грудей.
6. Перекид назад з виходом в стійку на руках.  
Роблячи перекид назад, різко підніміть ноги вертикально вгору. Упираючись руками в килим, максимально їх випряміть, прогнувшись у попереку. Зафіксувавши положення стійки на кистях, опустіться на ступні і розпряміться.
7. Перекид через плече .  
Спочатку виконайте спрощений варіант вправи. Встаньте на коліна. Руку, через яку робитимете перекид, округліть і напружте. Якщо це права рука, голову нахиліть до лівого плеча, а якщо ліва – до правого. Перекотіться по руці через плечовий суглоб. Зробивши перекид вперед, ви виявитесь на боку. Рука, по якій ви перекочитесь, буде піднята вгору, долонею іншої руки потрібно сильно хлопнути об покриття. Одноименна цій руці нога, зігнута в колінному суглобі, всією зовнішньою поверхнею лежить на килимі, інша – стоїть на ступні.  
Виконайте цю вправу із стійки. Зробіть крок правою (лівою) ногою на півкроку вперед. Нахиливши голову, перекотіться по руці, спрямовуючи її до різноименної ноги. Вправа закінчується так само, як і в спрощеному варіанті. Робити цю вправу потрібно в обидві сторони.
8. Ходіння на гомілках .  
Встаньте на коліна, руки на поясі або на потилиці. Ногу зігніть в коліні і пронесіть перед собою, не торкаючись покриття. Поставте її на зовнішню поверхню гомілки, зберігаючи при цьому рівновагу. Пронесіть іншу ногу таким же чином. Дійдіть до кінця килима, жодного разу не обершись об нього руками.
9. Перекиди вперед із схрещеними ногами.  
Сядьте на сідниці, схрестивши ноги. Правою рукою візьміться за пальці лівої ноги, а лівою – за пальці правої. Підборіддя сильно притисніть до грудей і зробіть перекид вперед, не випускаючи з рук пальці ніг. Постарайтеся, не міняючи положення, без зупинки виконати цю вправу по всій довжині килима.
10. Пересування на руках без допомоги ніг.



Обіпріться на руки, піднявши верхню частину тулуба. Переставляючи руки, волочіть за собою ноги, не відштовхуючись ними від килима. Можна виконувати вправу на кулаках.

11. Стрибки із ступенів на коліна і з колін на ступні.  
Із стійки зробіть стрибок на коліна. З цього положення без допомоги рук підстрибніть і виявіться на ступнях в положенні навпочіпки, потім, підстрибнувши, – на колінах і так далі.
12. «Колесо».  
Встаньте боком до напрямку руху. Відведіть убік пряму ногу і, перенісши вагу тулуба на неї, відштовхніться іншою. Зробіть мах тулубом вперед, поставте на одну лінію з ногою однойменну пряму руку, потім протягом цієї лінії іншу руку, потім ногу і так далі. Виконуйте вправу в обидві сторони.
13. Перекид вперед з виходом на одну ногу.  
Після перекиду вперед встаньте на одну ногу, зберігаючи рівновагу. Те ж саме повторіть з виходом на іншу ногу.
14. Підйом розгином.  
Трохи розбігшись, упріться руками і тім'яною частиною голови в килим. У момент торкання сильно відштовхніться ногами і, перекидаючи їх вперед по ходу руху, різко, з амплітудою розігніться в попереку. Прагніть прийти після перекиду на ступні. Для цього ноги з силою киньте під себе. Головне у момент перевероту не згинатися, щоб не вийшло звичне перекочування.
15. Стрибки боком з положення упор лежачи.  
Станьте в положення упор лежачи. Стрибками пересувайтесь в напрямі, перпендикулярному осі вашого тулуба.
16. Ходіння на руках в положенні стійка на кистях  
Випрямивши руки, встаньте на кисті. Махом назад виведіть прямі ноги у верхнє положення, прогнувшись в попереку. Не розслабляйте руки, ноги і хребет. Спробуйте пройтися на руках.

### **Акробатичні вправи з партнером**

1. Перекид вперед.  
Партнер лягає на спину, ногами по ходу руху. Ви стаєте обличчям у бік руху – ваші ступні навпроти його плечових суглобів. Партнер піднімає ноги, щоб ви узялися за них вище за кісточки. Сам він таким же чином береться за ваші ноги.  
Нахиливши голову, зробіть перекид вперед, не випускаючи з рук ноги один одного. Для того, щоб виконати вправу правильно (партнер повинен виявитися на ступнях, коли ви перекотитеся на спину), він повинен зігнути ноги і поставити п'яти до сидниці.
2. Ходіння на кулаках спиною до килима з підтримкою за ноги.  
Партнер тримає вас за ноги вище за кісточки, стоячи до вас обличчям. Спираючись на кулаки і високо піднявши таз, пересувайтесь до кінця килима спиною вперед. Ноги випряміть і напружте.

3. Перекид через партнера, що стоїть боком до виконуючого вправу.  
Партнер стоїть нахиливши вперед тулуб боком до вас. Зробіть перекид через нього з розгону.
4. Стрибок через партнера з упором на його плечі.  
Партнер стоїть спиною до вас, нахилившись вперед із зігнутими колінами; нахилившись вперед на прямих ногах; на повний зріст, нахиливши вперед голову. З розгону перестрибніть через нього, розвівши ноги в сторони і відштовхнувшись руками від його плечей.
5. Підйом розгином з опорою на спину партнера.  
Партнер стоїть на колінах, спираючись на руки або нахиливши тулуб. З розгону виконайте підйом розгином, спираючись руками і головою об спину партнера.
6. Перекид через кільце .  
Два партнери зчіплюють руки у вертикальне кільце. Кільце можна зробити і одному. Розбігшись, «упірніть» у кільце головою. Важливо не збити ногами руки партнерів. Для цього потрібно постаратися пролетіти подалі за кільце, згрупувавшись вже за ним. Зробіть через кільце перекид вперед; перекид через плече.
7. Переворот через спину партнера.  
Встаньте спиною один до одного. Один з вас хай візьме іншого за кисті рук, витягне руки вгору, підсяде під стегна іншого і нахилиться вперед. Його партнер повинен перекинутися на спину і, підтягнувши коліна до грудей, зробити переворот назад, так щоб у результаті виявитися на ногах.

## **СПЕЦІАЛЬНІ ПІДГОТОВЧІ ВПРАВИ**

### **САМОСТРАХОВКА**

Основна мета двобою борців у стійці зводиться до виведення противника з рівноваги, у результаті чого падають обоє або один борець. Падіння на килим може викликати забиті місця або інші травми. Саме тому учать падати і підтримувати (страхувати) партнера.

Кидки – один з основних засобів досягнення переваги над суперником. Вони постійно пов'язані з падінням борців і на тренуваннях, і на змаганнях. Безпечність приземлення борця – важливий фактор у навчально-тренувальному процесі, особливо для запобігання небажаних травм.

Навички самостраховки при падіннях мають велике значення не тільки для занять боротьбою й іншими видами спорту, але і для профілактики побутового травматизму дітей і дорослих. Основна задача вправ самостраховки зводиться до формування навичок безпечного падіння. Чим більшою кількістю таких навичок володіє борець, тим менше імовірність травмування.

## Методичні рекомендації

При організації навчання вправам самостраховки необхідно дотримуватись наступних вимог.

1. Вивчення вправ починати з перших днів занять.

2. Вправи вивчаються спочатку прості і легкі, потім вони ускладнюються. Ускладнення вправ відбувається при зміні напрямку, кута приземлення, висоти польоту, швидкості виконання, траєкторії і форми руху в польоті (обертальна, прямолінійна), кількості виконавців (без партнера, з партнером) і т.д.

3. Вивчення відбувається в наступній послідовності: спочатку вивчаються кінцеве положення борця (групування), потім здійснюється перехід у кінцеве положення борця (групування), потім виконують перехід у кінцеве положення з мінімальної висоти. Поступово висота падіння збільшується. Змінюється напрямок падіння і величина обертання тіла в польоті. Змінюється кут приземлення з гострого до прямого (направлення руху стосовно килима). Насамкінець вивчаються способи падіння з партнером.

4. Збільшувати складність виконання можна тільки після засвоєння більш простої і легкої вправи.

5. Підвищення висоти у виконанні вправи може викликати у початківців почуття страху, якого вони не можуть перебороти. У цьому випадку страх можна знизити, поклавши на місце приземлення м'які поролонові мати. При засвоєнні «м'якого» способу приземлення мати можна забрати.

6. Вправи можна комбінувати. Наприклад, комбінувати спосіб виконання і спосіб приземлення. Так, падіння з висоти на ноги можна скомбінувати з наступним падінням на бік або спину, руки. Падіння, таким чином, пом'якшується.

7. Вивчати вправи слід так, щоб систематично повторювалися падіння на різні частини тіла (руки, ноги, тулуб, голову), у різних напрямках. Повторенням добиваються автоматизації навички падінь.

8. Перед вправами самостраховки варто давати вправи для збільшення еластичності зв'язок і м'язів у тих суглобах, на які приходить велике навантаження при падінні.

Основні напрямки падінь борця: назад, убік, вперед. Варто ретельно вивчити техніку падіння в кожному напрямку. Навіть висококваліфіковані борці, що опанували техніку падінь, на кожному занятті приділяють їм кілька хвилин.

Нижче приводиться опис деяких з основних вправ самостраховки.

Опанування прийомів самостраховки при падінні починають після вивчення положення, у якому опиниться борець після кидка.

### Положення під час падіння на бік

Прийміть його з додержанням таких вимог: голова підведена, права рука вгорі, ліва – на килимі долонею вниз; права нога попереду лівої на стопі, ліва лежить зовнішньою частиною на килимі. При перекаті на інший бік положення рук і ніг відповідно змінюються.



Виконуйте переكات спочатку в повільному темпі, потім швидше. Прийняття правильного положення досягають завдяки багаторазовим його повторенням.

Далі вправу трохи ускладнюють. Виконують падіння з вихідного положення в присіді, Основна вимога до техніки приземлення падаючого борця – м'якість, що гарантує безпеку борця. Тому, падаючи, намагайтеся торкнутись килима поверхнями рук, ніг і тулуба послідовно. При цьому поштовх, який відчуває тіло спортсмена в момент приземлення, більшою мірою припадає на поверхню рук, особливо долонь, і ступнів ніг.

Добре засвоївши падіння на бік з присяду, ускладнюйте його далі, виконуючи спочатку з вихідного положення в напівприсіді, а потім із стійки.

### Положення під час падіння на спину

Лягти на спину, ноги зігнути в колінах, голову підвести, руки лежать вздовж тулуба - долонями до килима. Це положення характеризується «круглою» спиною з напруженими м'язами тулуба.

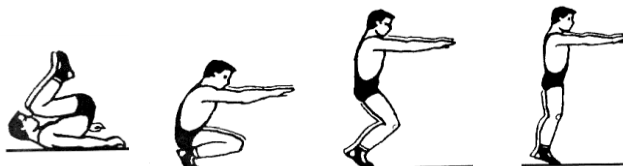


*Самостраховка під час падіння на спину з положення присяду – переكات.*  
Відхилившись назад, виконати переكات і набути кінцевого положення.

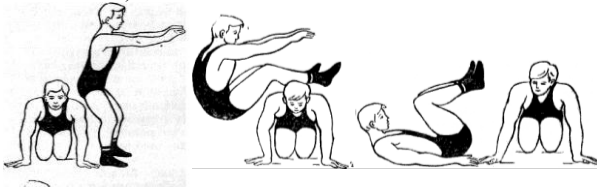


*Самостраховка під час падіння на спину з положення напівприсяду.*  
Відштовхнувшись ногами, виконайте падіння на спину. Руки торкаються килима долонями трохи раніше спини, пом'якшуючи падіння.

*Самостраховка під час падіння на спину з вихідного положення, стоячи на прямих ногах.* Це значно складніша вправа порівняно з вивченими раніше. При неправильному її виконанні тіло спортсмена відчуває сильний поштовх. Щоб уникнути його, додержуйте правила, яке передбачає наявність амортизуючого моменту, який створюють правильною постановкою рук. Борець вже в повітрі розташовує їх так, щоб торкання килима руками здійснювалося не тільки раніше тулуба, але й з послідовною передачею навантаження з пальців рук на долоні, з долонь на передпліччя, потім на плечі й тулуб.



*Падіння на спину через партнера, що стоїть у високому партері.* Присідаючи, торкаючись на мить спini партнера, упасти назад на спину, вдаряючи випрямленими руками в килим (притиснути підборіддя до грудей, ноги зігнути в колінах).



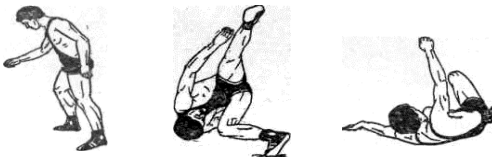
*Самостраховка перекатом через плече на лівий бік з положення на колінах.* Встати на праве коліно. Ліву ногу відставити в сторону. Праву руку долонею повернути вниз і розташувати під лівою ногою. Перевертаючись через праве плече, прийняти кінцеве положення падіння на лівий бік.



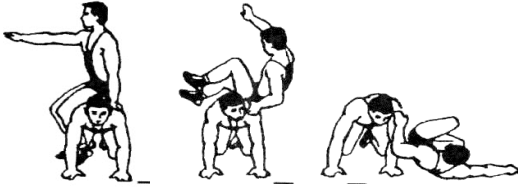
*Самостраховка перекатом при падінні зі стійки (виконується аналогічно попередній вправі).*

Ступіть правою ногою на півкроку вперед. Нахилити голову до лівого плеча, зробити перекид по правій руці через плечовий суглоб, направляючи її до різнойменної ноги (рука повинна бути округлена і напружена). Зробивши перекид, ви виявитесь на лівому боці. Рука, по якій ви перекоотитеся, буде піднята вгору, долонею іншої руки потрібно сильно вдарити по килиму.

Робити вправу потрібно в обидва боки.



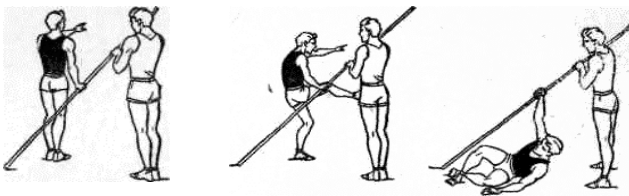
*Падіння на бік через партнера, що стоїть в партері.* Стати спиною до правого боку партнера. Захопивши лівою рукою праве плече партнера, підняти праву ногу і витягнути праву руку вперед. Згинаючись, виконати падіння назад. Під час падіння права рука повинна обігнати тулуб і всією поверхню із силою вдарити по килиму. При ударі рука повинна бути витягнута і повернена до килима долонею. Потім послідовно килима торкаються тулуб і ноги.



### Самостраховка під час падіння на бік

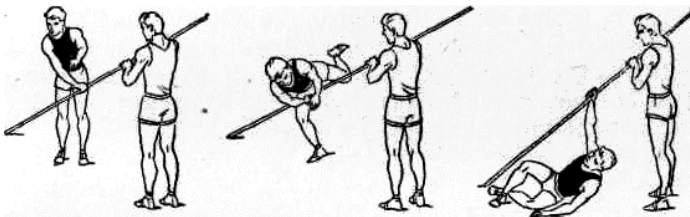
*Самостраховка падіння на бік через палицю, стоячи до неї спиною, на лівий бік.*

При розучуванні падіння на бік один із учнів тримає палицю двома руками за її верхній кінець, а інший кінець опускає на килим. Слід встати спиною до палиці так, щоб опущена вниз права рука могла захопити палицю знизу. Праву ногу підняти, підколінним згином лівої ноги торкатися палиці, ліву руку витягнути вперед, підборіддя притиснути до грудей. Міцно тримаючи палицю, сісти довкола неї з поворотом вправо, лівою рукою вдарити по килиму, прийнявши кінцеве положення падіння на лівий бік.



*Самостраховка, стоячи до палиці обличчям, на лівий (правий) бік.*

Встати до палиці обличчям так, щоб правою (лівою) рукою захопити її зверху на рівні свого поясу. Ліву (праву) руку витягнути вперед. Міцно тримаючи палицю, виконати перекид через неї, через праве плече. При падінні вдарити лівою (правою) рукою по килиму і прийняти кінцеве положення падіння на лівий (правий) бік.



*Самостраховка падіння на бік через руку партнера.*

Ця самостраховка найбільш близька за характером руху до падінь, що відбуваються при боротьбі на змаганнях.

Станьте праворуч від партнера, виконайте обопільний захват правими руками, ліві руки попереду. Відштовхнувшись напівзгинутими ногами від килима, підстрибніть, намагаючись виконати перекид уперед. У момент, коли ви перебуваєте в положенні без опори, партнер сильно й швидко підтягує праву руку вгору – до себе. Зробивши перевертання в повітрі, ви падаєте на лівий бік.

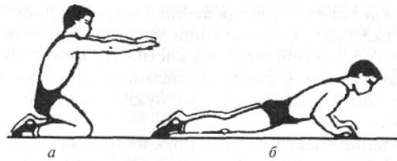
Падіння на правий бік вивчають з обопільного захвату лівими руками.



### Самостраховка падіння вперед на руки

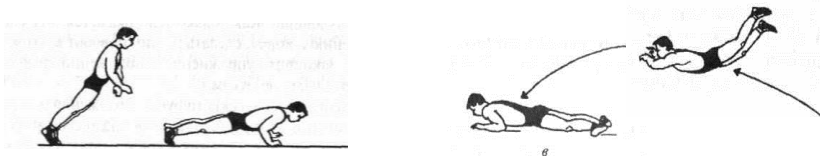
*Падіння вперед на кисті рук з положення стійки на колінах.*

Встати на коліна, витягнути руки вперед долонями вниз. Не згинаючи тулуба, упасти обличчям вперед. У момент торкання долонями килима за рахунок пружного згинання рук у ліктьових суглобах спочатку сповільнити, а потім призупинити падіння і лягти на килим.



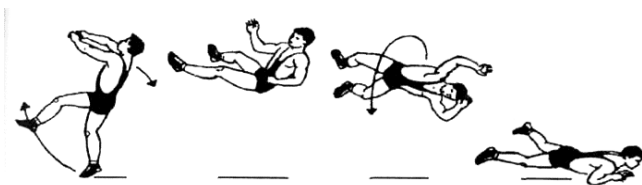
*Падіння вперед на кисті рук з положення.*

Стоячи в о.с., витягнути руки вперед долонями вниз. Не згинаючи тулуба, упасти вперед, амортизуючи падіння руками. Те ж зі стрибком з положення стоячи на широко розставлених ногах, стоячи ноги разом. Витягнути руки вперед долонями вниз, злегка присісти, відштовхнутися і стрибнути вперед, приземляючись на руки і груди.



*Падіння назад на кисті рук з положення о.с. з поворотом на 180° зі стрибком.*

З основної стійки злегка присісти, відштовхнутися і стрибнути вгору. У польоті розвернутися грудьми до килима і приземлитися на руки і груди.



## ЗАГАЛЬНОРОЗВИВАЛЬНІ ТА СПЕЦІАЛЬНІ ВПРАВИ ДЛЯ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ БОРЦІВ

### ВПРАВИ НА РОЗВИТОК СИЛОВИХ ЯКОСТЕЙ

#### Вправи для розвитку сили м'язів рук

1. Згинання і розгинання рук з опорою об стінку. Те ж – однією рукою. Відштовхування від стіни.
2. Згинання і розгинання рук в упорі лежачи. Те ж – однією рукою.
3. Згинання і розгинання рук в упорі лежачи, ноги на лаві. Те ж, але ноги на стільці. Те ж, але ноги на стіні. Те ж – у стійці на кистях.
4. Підтягування на поперечині, гімнастичній стінці, брусах, трапедії, кільцях і т.п. – на обох руках. Те ж – на одній руці, хватом зверху, хватом знизу, дістаючи до поперечини підборіддям, дістаючи до поперечини потилицею.
5. Згинання і розгинання рук в упорі: на брусах, поперечині, на двох стільцях, на одному стільці. Те ж, але упор ззаду.
6. Підйом силою на поперечині, кільцях, брусах і т.п. (перехід з вису в упор).

#### Вправи для розвитку сили м'язів ніг

1. Присідання на обох ногах.
2. Присідання на одній нозі (з опорою). Те ж – без опори.
3. Стрибки вгору на обох ногах. Те ж – на одній нозі.
4. Стрибки в довжину на обох ногах. Те ж – на одній нозі.
5. Стрибки (зістрибування вниз) з висоти на обох ніг. Те ж – на одній нозі.

#### Вправи для розвитку сили м'язів тулуба

1. Сидячи на стільці, на гімнастичному козлу, коні (ноги закріплені), спортсмен прогинається до торкання руками або головою підлоги і повертається у вихідне положення (руки на грудях або за головою, або випрямлені вгору, з гантелями або гирею).
2. Лежачи животом на стільці, спортсмен виконує нахил і прогинається.
3. Те ж, але лежачи на стільці боком.
4. В упорі або у висі – кут. Те ж, але піднімати або опускати ноги.
5. З положення лежачи на килимі, спортсмен сідає і лягає, руки вперед. Те ж



- ж, але руки за пояс, руки за голову.
6. У положенні лежачи спортсмен піднімає й опускає ноги до торкання носками килима за головою.
  7. Лежачи, ноги під кутом  $90^\circ$  до килима. Покласти ноги вправо, потім перекласти їх уліво.

### Силова частина тренування з використанням партнера

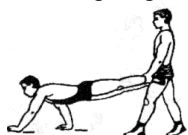
- Віджимання в упорі лежачи. Партнер тримає ноги на різній висоті (чим вище, тим більше навантаження) (Мал.1).

Тулуб повинен залишатися прямим, злегка прогнутим в поперек. Партнер, утримуючи ноги виконуючого віджимання, злегка прогинається в поперек, прагнучи не нахилитися вперед.



Мал.1

- Пересування в упорі лежачи на прямих руках. Навантаження можна регулювати, змінюючи відстань між руками. Чим ширше розставлені руки, тим навантаження вище (мал. 2).
- Пересування в упорі лежачи на зігнутих руках (мал. 3).
- Пересування з партнером у положенні партеру (мал. 4).



Мал.2

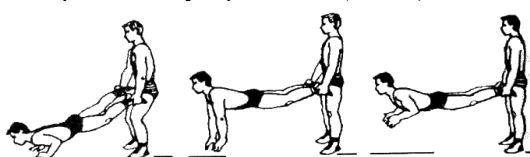


Мал.3



Мал.4

- Пересування стрибками в упорі лежачи (мал. 5).

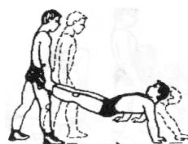


Мал.5

- Віджимання в упорі спиною до килима (мал. 6).
- Пересування в упорі спиною до килима (мал. 7).

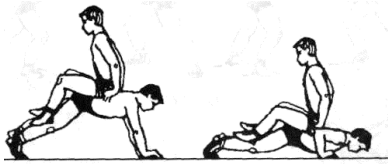


Мал. 6

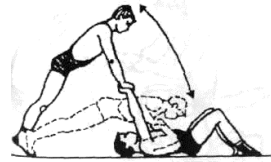


Мал 7

- Віджимання в упорі лежачи з партнером, що сидить на спині (мал. 8).
- Віджимання в упорі лежачи на прямих руках партнера, який лежить на спині (мал. 9).



Мал. 8



Мал. 9

- Згинання і розгинання рук, лежачи на спині, упираючись руками в спину партнера (мал. 10).
- Один з партнерів сідає спиною до іншого, в стійці, випрямляє руки вгору і упирається долонями в долоні верхнього. Поперемінне і одночасне згинання і розгинання рук (мал. 11).
- Віджимання в стійці на руках (мал. 12).



Мал. 10

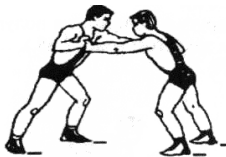


Мал. 11

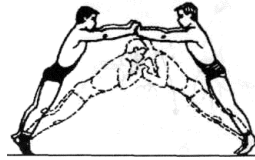


Мал. 12

- Поперемінне згинання і розгинання рук в обопільному упорі (мал. 13).
- Партнери стоять один проти одного, упираючись долонями прямих рук. Не згинаючи рук, відійти один від одного якнайдалі, упираючись в килим носками ніг. Нахили вперед до торкання один одного грудьми (мал. 14).



Мал. 13

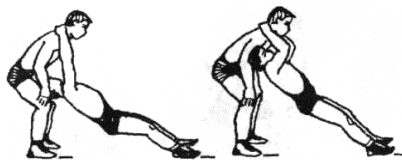


Мал. 14

- Борці стоять обличчям один до одного в положенні напівприсіда, узявшись за руки схресним захватом (мал. 15). Перетягування один одного до втрати одним з борців рівноваги.
- Один з борців стає спиною до партнера, захоплює його за шию і приймає положення виса лежачи спиною до килима. Партнер злегка згинає ноги в колінах, упирається руками в свої стегна, прогинається в попереку, відхилюючи голову назад. Нижній виконує підтягування (мал. 16).



Мал. 15



Мал. 16

- Один з борців, стоячи у напівприсіді, бере за плечі лежачого на животі партнера і намагається його підвести (мал. 17).
- Один з партнерів, стоячи у напівприсіді, бере за руки сидячого навпочіпки партнера і намагається підняти його в стійку (мал. 18). Те ж за одну руку (мал. 19).



Мал. 17



Мал.18



Мал. 19

- Один з партнерів стоїть, зігнувши руки в ліктях. Другий намагається розігнути його руки (мал. 20).
- Те ж, але партнер лежить на животі (мал. 21).



Мал. 20

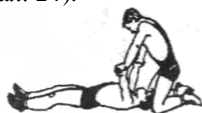


Мал. 21

- Один з борців лежить на спині, витягнувши руки вгору. Другий сідає йому на стегна і намагається відвести його руки назад-вниз за голову (мал. 22).
- У тому ж положенні, але верхній намагається розвести руки нижнього в сторони (мал. 23).
- У тому ж положенні, але верхній з боку голови намагається опустити руки нижнього вниз (мал. 24).



Мал. 22

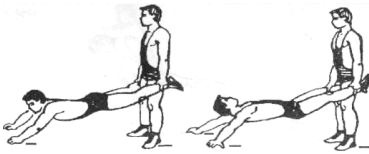


Мал. 23



Мал. 24

- Опускання і піднімання тулуба в упорі на прямих руках (грудьми і спиною до килима) (мал. 25).
- Один з партнерів в стійці на руках, другий тримає його за ноги. Партнери одночасно виконують один віджимання, другий присідання (мал. 26).

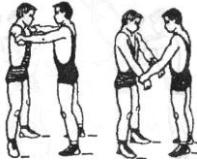


Мал. 25



Мал. 26

- Стоячи обличчям один до одного різні рухи руками (розведення і зведення, підняття і опускання), долаючи опір партнера (мал. 27).
- Одночасні рухи витягнутими руками (в сторони, вгору). Партнери, узявшись за руки, відходять якнайдалі один від одного. Вправу виконувати з подоланням опору партнера (мал. 28).



Мал.27



Мал. 28

- Зведення рук, зігнутих перед грудьми, долаючи опір партнера (мал. 29).
- Те ж, але зігнуті руки партнера опущені ліктями вниз (мал. 30).
- Те ж, але лікті зігнутих рук розведені в сторони (мал. 31).



Мал. 29



Мал. 30



Мал. 31

- Один з борців лежить на килимі обличчям вниз з випрямленими руками. Партнер сідає йому на спину, захопивши його руки за зап'ястки. Нижній намагається виконувати рухи руками (підняття, опускання, розведення, зведення), долаючи опір верхнього (мал. 32).

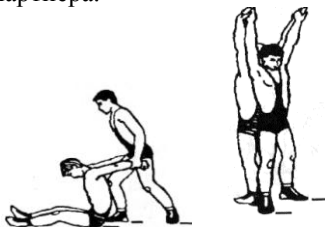


Мал. 32

- Один з борців сідає на килим, спиною до партнера, що знаходиться в положенні стійки, і піднімає руки вгору. Верхній прагне відвести руки партнера назад, долаючи його опір (мал. 33).
- Борці стоять спиною один до одного, витягнувши руки вгору. Одночасне опускання рук вперед, прагнучи подолати опір партнера (мал. 34).
- Те ж, але руки опущені вниз (мал. 35). Борці намагаються підняти руки вперед, долаючи опір партнера.



Мал. 33

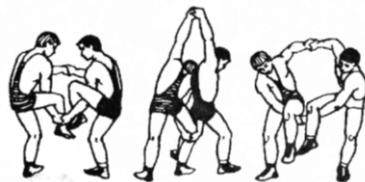


Мал. 34



Мал. 35

- Борці стають обличчям один до одного, беруться за руки, утворюючи кільце. Не розтискуючи руки, пролізти через кільце, виконати поворот на 360° (мал. 36).
- Те ж, але в положенні сидячи (мал. 37).



Мал. 36



Мал. 37

- Розгинання тулуба в положення лежачи на животі, руки за головою. Партнер утримує за ноги (мал. 38).



Мал.38

- Розгинання тулуба в положення лежачи на боку, руки за головою. Партнер фіксує ноги (мал. 39).
- Підйоми тулуба, лежачи на спині, руки за головою. Партнер фіксує ноги (мал. 40).

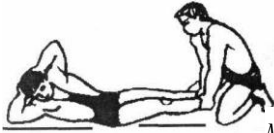


Мал. 39



Мал. 40

- Повороти тулуба в сторони в положення сидячи, тулуб під кутом  $45^\circ$  до килима. Партнер фіксує ноги (мал. 41).
- Повороти тулуба в сторони в положенні лежачи на животі, руки за головою, максимально прогинаючись у попереку. Партнер фіксує схрещені ноги (мал. 42).

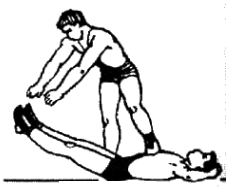


Мал. 41



Мал. 42

- Один з борців лежить на спині, піднявши ноги, руки за головою. Партнер, стоячи збоку, різким поштовхом намагається опустити ноги суперника, долаючи його опір (мал. 43).
- Підйоми рук в стійці на колінах. Партнер щільно притискує гомілки до килима. Між гомілками і стегнами, стегнами і тулубом повинен бути кут  $90^\circ$  (мал. 44). Рухи руками можуть бути будь-якими, наприклад, імітація рухів при плаванні кролем або брасом. Головне, щоб не мінялося в. п.



Мал. 43



Мал. 44

- Згинання і розгинання тулуба, стоячи на колінах у тому ж положенні, що і у попередній вправі. Партнер міцно утримує ноги (мал. 45).
- Витягування тулуба вперед з положення стоячи на колінах, руки за головою. Партнер щільно притискує стопи до килиму. Витягуючись вперед, потрібно прагнути не торкатися килима іншими частинами тіла, окрім колін і гомілок (мал. 46).



Мал. 45



Мал. 46

- Згинання і розгинання голови партнера, що стоїть у високому партері, долаючи його опір (мал. 47).



Мал. 47

- Сісти верхи на партнера, що стоїть у високому партері, спиною до голови, руки за головою. Носками ніг зачепитися за стегна партнера. Нахили назад, торкаючись головою килима (мал. 48). Нижній прагне не згинати руки.
- Сісти на коліна партнера, що знаходиться в упорі сидячи зігнутими ногами, обличчям до нього. Зігнувши руки за голову, виконати нахил назад, торкаючись головою килима (мал. 49).



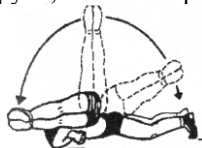
Мал. 48

Мал. 49

- Сидячи на партнері, що стоїть у високому партері, обличчям до його ніг, руки за головою, зачепити носками ніг його плечі зсередини. Випрямитися вперед, прогинаючись в попереку. Згинання і розгинання тулуба (мал. 50). Нижній борець намагається не відривати долоні рук від килима і не випрямлятися.
- Лягти спиною на партнера, що лежить на животі, обхватити його тулуб. Нижній притискує руки партнера до свого тулуба, захопивши його зап'ястки. Верхній піднімає ноги вгору під кутом  $45^\circ$  і виконує ними різні рухи (поперемінне торкання килима зліва і справа двома ногами, зведення і розведення ніг, обертання двома ногами і т. д.). Нижній щільно притискається грудьми до килима, не допускаючи перевертоту на бік (мал. 51).
- Борці стоять спиною один до одного, зачепившись згинами ліктів. Один з борців робить нахили вперед, другий лежить у нього на спині (піднявши ноги під кутом  $45^\circ$  по відношенню до свого тулуба) і виконує різні рухи ногами (зведення і розведення, кругові рухи, згинання і розгинання та ін.) (мал. 52).



Мал. 50



Мал. 51



Мал. 52

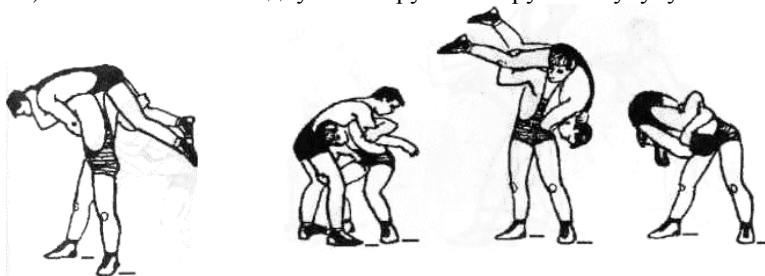
- Стоячи спиною до партнера, узятися обома руками за його шию. Підняття прямих ніг вгору до прямого кута. Партнер злегка прогинається назад (мал. 53).
- У тому ж положенні, підняти ноги до прямого кута. Виконання різних рухів ногами (зведення і розведення, згинання і розгинання, кругові рухи – усередину і назовні, вправо і вліво зведеними разом ногами та ін.) (мал. 54).



Мал. 53

Мал. 54

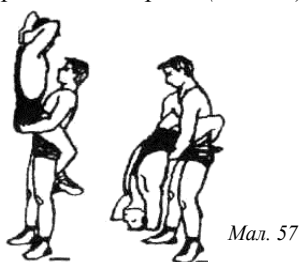
- Повороти тулуба в сторони з партнером, що лежить на плечах (мал. 55). Підняти партнера на плечі захватом руки і стегна зсередини (на «млин»).
- У тому ж положенні, що і в попередній вправі, нахили з партнером (мал. 56). Нахили можна поєднувати з круговими рухами тулубу.



Мал. 55

Мал. 56

- Борці стоять обличчям один до одного. Один борець сідає, обхвачує іншого за стегна, щільно притискує до себе і піднімає. Другий чіпляється ногами за тулуб партнера, сгинає руки за голову і виконує згинання і розгинання тулуба (мал. 57).
- У тому ж положенні, що і в попередній вправі, поєднання згинання тулуба з поворотами в сторони (мал. 58).



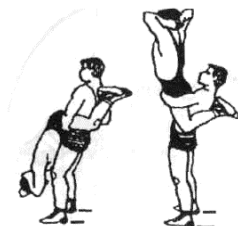
Мал. 57



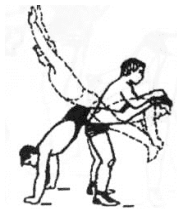
Мал. 58



- Один з борців піднімає спиною партнера, що стоїть до нього, захватом за стегна. Той чіпляє його ногами за тулуб, притискуючи зчеплені гомілки щільно до його спини, згинає руки за головою. Згинання і розгинання тулуба (мал. 59).
- Один з борців приймає положення упору, щільно обхвативши ногами на рівні попереку тулуб партнера, який стоїть спиною до нього. Той захоплює ступні його ніг, упирається предпліччями в гомілки (мал. 60). Нижній виконує нахил назад, прогинаючись в попереку і не згинаючи рук, а його партнер допомагає, упираючись в ступні ніг і випрямляючи руки.

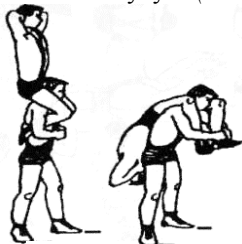


Мал. 59

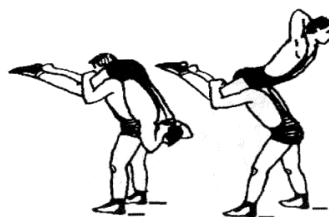


Мал. 60

- Один з борців сідає на плечі до партнера, обхватує ногами тулуб і згинає руки за голову. Партнер захватує його ноги за нижню частину гомілок і щільно прижимає їх до свого тулуба. Верхній виконує розгинання і згинання тулуба (мал. 61).
- Борці стоять обличчям один до одного. Один борець робить нахил вперед, просовує свою голову між ніг партнера, захватує його стегна зовні і, випрямляючись, відриває його від килима. Верхній, знаходячись вниз головою, щільно притиснувши стегна до шиї партнера і зігнувши руки за головою, виконує розгинання тулуба (мал. 62).



Мал. 61



Мал. 62

- Один з борців приймає положення стійки на руках, поклавши ноги на плечі партнера, що стоїть до нього спиною. Той захоплює його ноги за нижню частину гомілок і робить нахил вперед. Один борець, різко згинаючи тулуб, встає на ноги, а інший, виконуючи різкий мах ногами, переходить в стійку на руках (мал. 63).

По черзі міняючи положення, борці переміщуються по килиму.

- Підйом партнера з партеру захватом тулуба ззаду (мал. 64).

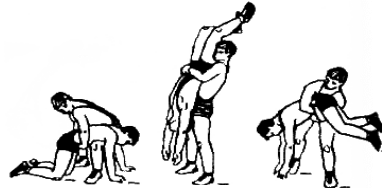


Мал. 63



Мал. 64

- Підйом партнера з партеру зворотним захватом тулуба. При опусканні розвернути партнера навкруги подовжньої осі (мал. 65).

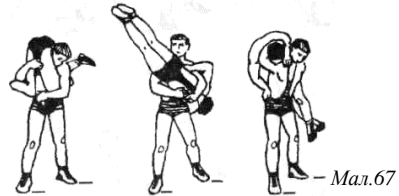


Мал.65

- Притиснути партнера упоперек до тулуба животом до попереку захватом шиї і ніг за підколінні згини (мал. 66). Перехоплюючи захват, обертати партнера навкруг тулуба.
- Поклавши партнера на плече обличчям вниз, міняючи захвати, обертати його навкруг тулуба (мал. 67).



Мал.66



Мал.67

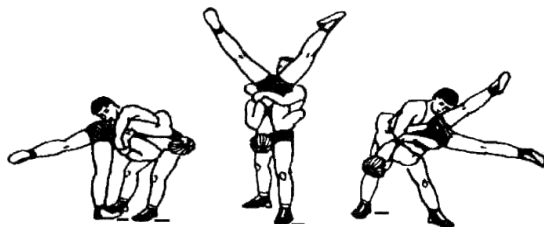
- Один з борців робить нахил назад і обхвачує руками тулуб партнера, що стоїть до нього обличчям. Той нахилється вперед, щільно притискаючись грудьми до його грудей, і щільно захоплює його тулуб. Верхній борець, випрямляючись, піднімає іншого вгору, а сам різко йде на міст. Тим самим обидва борці змінюють своє положення (мал. 68). Повторюючи вправу, вони переміщуються по килиму.



Мал. 68

- Борці, стоячи обличчям один до одного, роблять нахил вправо і обхвачують

один одного за тулуб. Потім один з них випрямляється і перевертає партнера (мал. 69). Після цього випрямляється другий борець і т.д



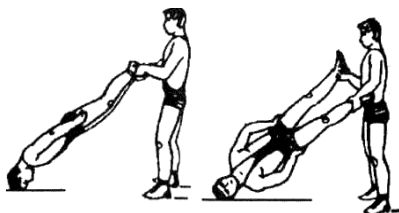
Мал. 69

- Один з борців лягає на спину, руки уздовж тулуба. Другий бере його за шию двома руками, піднімає до рівня поясу і, повертаючи голову убік, прагне перевернути. Пеоший борець, у свою чергу, прагне тримати тулуб прямим (мал. 70).

Цю ж вправу можна виконувати, утримуючи партнера за ноги. Той, стоячи на голові і притиснувши руки до тулуба, прагне не згинати голову і тулуб (мал. 71).

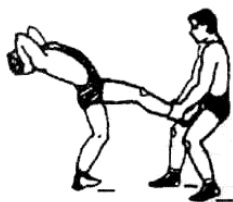


Мал. 70

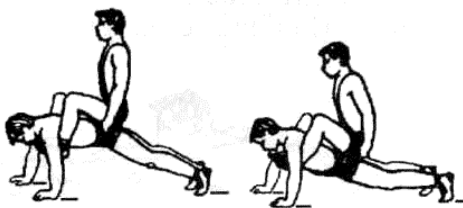


Мал. 71

- Борці стоять обличчям один до одного. Один з них упирається ногою в стегно партнера і згинає руки за голову. Другий щільно притискує його ногу до свого стегна. Перший борець виконує нахили назад, прагнучи стати на міст (мал. 72).
- Рухи тазом вгору-вниз в упорі лежачи з сидячим на спині партнером (мал. 73).



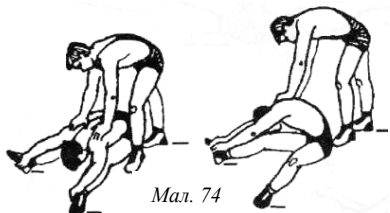
Мал. 72



Мал. 73

- У сиді ноги нарізно згинання тулуба вперед і в сторони за допомогою партнера (мал. 74).
- Пружинисті нахили вперед в сиді ноги нарізно з лежачим на спині

партнером (мал. 75).



Мал. 74

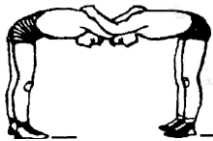


Мал. 75

- Один з борців упирається спиною на плечі партнера, що знаходиться в положенні сіда ноги нарізно. Борці беруться за руки, і нижній виконує пружинисті нахили вперед.
- Борці сидять обличчям один до одного, широко розставивши ноги, з'єднавши підшви і узявшись за руки. Почергові згинання і розгинання тулуба, долаючи опір один одного (мал. 76).
- Стоячи в нахилі обличчям один до одного, покласти руки на плечі партнера. Пружинисті нахили вперед, натискаючи руками один одному в плечі (мал. 77).
- У тому ж положенні узятися за руки, розвівши їх в сторони (мал. 78). Обертання тулуба в обидві сторони.



Мал. 76



Мал. 77



Мал. 78

- Стоячи щільно спиною один до одного, узятися за руки, розвівши їх в сторони. Нахили в сторони (мал. 79).
- Стоячи спиною один до одного, з'єднати руки ліктьовими згинами. Поперемінні нахили вперед (мал. 80).
- Стоячи спиною один до одного, з'єднати витягнуті вгору руки. Один з борців робить нахил вперед. Другий, згинаючи ноги, перевертається через нього (мал. 81).



Мал. 79



Мал. 80



Мал. 81

- Розгинання і згинання гомілок, долаючи опір партнера. Один з борців лежить на животі, зігнувши ноги в колінних суглобах під кутом 90°. Партнер сідає на нього верхи і захоплює його ноги за нижню частину гомілок (мал. 82). Потім нижній намагається випрямити ноги, а верхній йому перешкоджає.
- Один з борців лежить на спині. Другий сідає обличчям до його ніг, упирається ногами в дальню ногу, а ближчу захоплює руками за гомілку (мал. 83). Після цього він намагається підтягти ногу до себе, а його партнер намагається звести ноги разом.

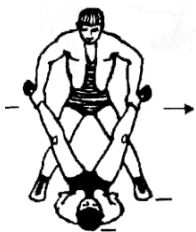


Мал. 82

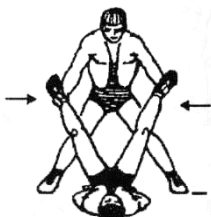


Мал. 83

- Один з борців лежить на спині, піднявши ноги вгору і розвівши їх в сторони. Другий стоїть з боку ніг, захоплює їх за гомілки і намагається розвести в сторони, долаючи опір партнера (мал. 84).
- У тому ж положенні зведення ніг партнера (мал. 85).
- У тому ж положенні попереми́нне згинання однієї і розгинання іншої ноги (мал. 86).



Мал. 84

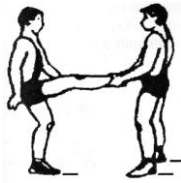


Мал. 85



Мал. 86

- Борці стоять обличчям один до одного. Один з них піднімає випрямлену ногу і дає захопити її партнеру, після чого виконує стрибки на одній нозі (мал. 87). Під час виконання вправи захоплена нога повинна залишатися повністю випрямленою.
- Один з борців захоплює ногу партнера. Той повертається до нього спиною і намагається вирватися, виконуючи стрибки вперед (мал. 88).
- Один з борців, стоячи позаду партнера і упираючись йому руками в спину, штовхає його вперед, а той всліяко цьому перешкоджає, упираючись ногами в килим і прогинаючись в попереку (мал. 89).



Мал. 87

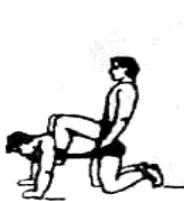


Мал. 88



Мал. 89

- Один з борців стоїть у положенні партеру. Другий сидить у нього на спині, ближче до попереку, зачепившись носками ніг за пахви. Нижній намагається випрямити ноги і підняти таз, долаючи опір партнера (мал. 90).
- Присідання на одній нозі за допомогою партнера (мал. 91).



Мал. 90



Мал. 91

- Борці стоять спиною один до одного, руки зігнуті на грудях. Упираючись лопатками, прагнуть відійти якнайдалі один від одного (мал. 92). У цьому положенні виконати присідання.
- Борці стоять обличчям один до одного, захопивши різнойменну ногу партнера, а іншою рукою – його руку (мал. 93). Одночасне присідання на одній нозі.

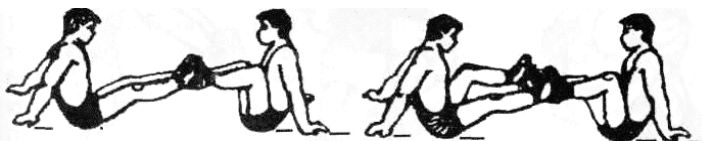


Мал. 92



Мал. 93

- У положенні упору сидячи, зігнувши ноги, упертися підшвами і виконувати попереміне згинання і розгинання ніг, долаючи опір партнера (мал. 94).

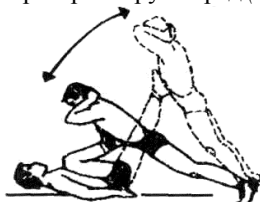


Мал. 94

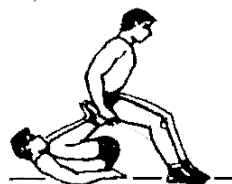
- Присісти на одній нозі, узявшись за руки. Стрибки у різних напрямках (мал. 95).
- Згинання і розгинання ніг, лежачи на спині, упираючись ногами в груди партнера (мал. 96).
- Один з борців лягає на спину і згинає ноги до положення групування. Другий, стоячи спиною до партнера, сідає йому на підшви. Нижній, різко випрямляючи ноги, намагається скинути партнера вгору-вперед (мал. 97).



Мал. 95



Мал. 96



Мал. 97

■ Присідання в різних початкових положеннях (стійка ноги нарізно або ін.) з партнером на плечах (мал. 98).

- Те ж, але вставання на носки (мал. 99).



Мал. 98



Мал. 99

- Ходьба і біг з партнером на плечах.
- Те ж з партнером на руках.

## Вправи з гантелями

Нижче приводяться вправи з гантелями, застосовувані переважно для розвитку сили (а також швидкості, гнучкості і спритності, рідше – для розвитку витривалості). Вправи з гантелями виконуються в різних положеннях: стоячи, сидячи, лежачи.

### **Вправи з гантелями, виконувані в положенні стоячи**

1. Згинання рук (з гантелями) по черзі. Те ж – одночасно.
2. Обертання гантелей, захоплених за ручки: руки вниз, руки у сторони, руки спереду, руки вгорі.
3. Обертання гантелей, захоплених за голівки: руки вниз, спереду, угорі, за головою.

4. Піднімання гантелей через сторони вгору – одночасно. Те ж – поперемінно.
5. Піднімання гантелей вперед-вгору – одночасно. Те ж – поперемінно.
6. Піднімання гантелей від плеча вгору – поперемінно. Те ж – одночасно.
7. Піднімання гантелей, захоплених за голівки, із-за голови вгору – поперемінно. Те ж – одночасно.
8. Зустрічні рухи гантелями вгору-вниз (вправо - вліво), кругами.
9. "Удари" руками з гантелями перед собою.
10. Нахили з гантелями в руках (за головою, руки у сторони, руки вперед, руки вгору).
11. Повороти, руки у сторони. Те ж – руки вперед.
12. Повороти в нахилі руки вперед. Те ж – руки у сторони.
13. Нахили з махом руками назад.
14. Жонгливання: а) кидки і лов гантелі за ручку (голівку) без обертання; б) те ж, але лов за голівку гантелі з обертанням у польоті (1/2 обороту – 2 обороти); в) те ж, але з обертанням з руки у руку; г) кидок ногою у руку і назад рукою на ногу (на підйом стопи); д) кидок під ногу зовні; те ж – зсередини.

#### ***Вправи з гантелями, виконувані в положенні сидячи***

1. Нахили вперед, гантелі за головою. Те ж, але нахили в сторони.
2. Нахили вперед, гантелі в сторони. Те ж – вперед або вгору.
3. Повороти, гантелі вперед. Те ж – у сторони, разом.
4. Перехід у положення лежачи і назад, гантелі вперед, у сторони, за голову, вгору.
5. Перехід у кут з упора на гантелях.
6. З положення сидячи з упором на гантелі перейти в упор лежачи і назад.

#### ***Вправи з гантелями, виконувані в положенні лежачи***

1. Вижимання гантелей від грудей (разом, по черзі).
2. Піднімання гантелей через сторони вгору.
3. З положення гантелі вгорі перекласти гантелі прямими руками до стегон і назад.
4. Перекладання гантелей зі сторони у сторону (разом, по черзі).
5. Нахил до ніг, руки у сторони (уперед, за голову, вгору, назад).
6. Згинання рук в упорі лежачи на гантелях.
7. Переповзання в упорі лежачи на гантелях.
8. Прогинатися лежачи на животі, руки вгору (у сторони, за голову, назад). Те ж – затискаючи гантелі ногами.
9. Перекати у сторони – гантелі вгору (не торкатися гантелями килима).
10. Піднімання ніг із затиснутими в них гантелями.
11. Перекиди з гантелями (уперед, назад, по діагоналі).



## Вправи з гилями

Вправи з гилями, виконуються борцями в різних положеннях: стоячи, сидячи, лежачи, на мосту.

Маса гирі добирається у відповідності з фізичною підготовленістю спортсмена. Зазвичай борці використовують гирі масою від 16 до 32 кг.

### *Вправи з гирею, виконувані в положенні стоячи*

1. Піднімання гирі на груди двома руками з підлоги.
2. Піднімання гирі на груди однією рукою з підлоги.
3. Піднімання гирі на груди з вису (на рівні колін).
4. Вижимання гирі з рівня грудей двома руками. Те ж – однією рукою.
5. Вижимання гирі із-за голови двома руками. Те ж – однією рукою.
6. Обертання гирі у висячому положенні в нахилі.
7. Виривання гирі вгору двома руками, спочатку згинаючи, а потім не згинаючи руки. Те ж – однією рукою (спочатку – виривання з вису, потім – з підлоги).
8. Виривання гирі вгору через сторону двома руками. Те ж – однією рукою.
9. Обертання гирі колами навколо голови із захватом двома руками. Те ж – однією рукою.
10. Обертання (кола) гирею навколо тулуба з перехопленням з однієї руки в іншу.
11. Піднімання двох гир на груди.
12. Вижимання двох гир одночасно і по черзі.
13. Виривання двох гир вгору на прямі руки одночасно і по черзі.
14. Повороти з гирею в руках. Те ж – з гирею в одній руці.
15. Нахили з гирею: а) у випрямлених руках; б) за головою; в) посилаючи її далеко між ногами.
16. Присідання з гирею на грудях. Те ж – із двома гилями.
17. Присідання з гирею вгорі на випрямленій руці. Те ж – із двома гилями.
18. Присідання з гирею на попереку.
19. Жонглювання: а) кинути гирю і піймати її іншою рукою (без обертання); б) кинути гирю і піймати її тією же рукою (без обертання); в) кинути гирю і піймати її тією же рукою, обертаючи гирю дужкою у бік від себе; г) те ж, але обертаючи гирю дужкою до себе усередину; д) кинути і піймати гирю, обертаючи її дужкою до себе – униз; е) те ж, що у вправах б та г, але кинути гирю однією рукою, а піймати – іншою рукою; ж) кинути гирю і піймати її за дужку після двох обертів; з) кинути гирю і піймати її денцем на долоню (1/2 оберту); і) жонглювання двома гилями.
20. Жонглювання в парах: один спортсмен кидає гирю, а інший ловить її за дужку і кидає першому. Те ж – двома руками.

### *Вправи з гирею, виконувані ногами*

1. Піднімання гирі, зачіпляючи носком за дужку.
2. Перетаскування гирі, закріпленої носком за дужку, уперед, назад, у

сторони, через іншу гирю.

3. Пересування або перекочування гири рухом типу підсікання, зачепа стопою.
4. Пересування гири по килиму поштовхом, п'ятою.

### ***Вправи з гирею, виконувані в положенні лежачи на килимі***

#### ***На спині***

1. Перекладання гири з одного боку в інший прямими руками (захват за дужку).
2. Перекладання гири із-за голови на живіт прямими руками.
3. Вижимання гири від грудей двома руками. Те ж – одною рукою.
4. Перетаскування гири по килиму з одного боку в інший (навколо голови).
5. Перекочування гири по килиму обертанням за дужку.
6. Піднімання гири ногою зачепом носком за дужку.
7. Переставляння гири ногами: вперед, назад, у сторони. Те ж – однією ногою.

#### ***На животі***

1. Перекочування гири по килиму захватом за дужку двома руками. Те ж – однією рукою.
2. Піднімання гири захватом за дужку двома руками. Те ж – однією рукою.
3. Постановка гири на дужку однією рукою.
4. Постановка гири на дужку тягою двома руками (не відриваючи від підлоги).
5. Піднімання гири однією рукою, упираючись ліктем у килим.

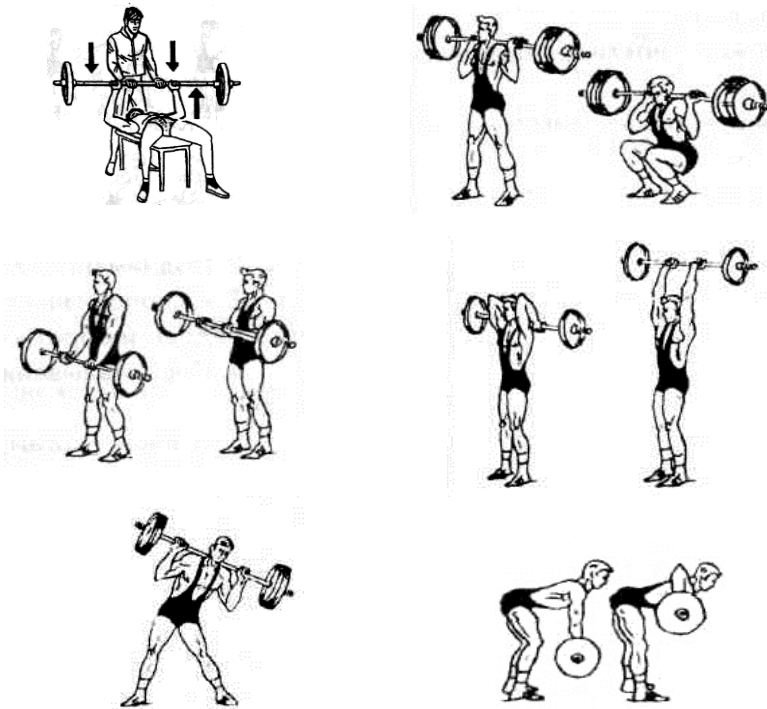
### ***Вправи з гирею, виконувані в положенні на "мосту"***

- 1–7. Ті ж вправи, що і лежачи на спині.
8. Перевороти з "моста" через гирю (гиря – на килимі біля голови).
9. Рухи на "мосту" уперед, назад (гиря – на грудях).
10. Забігання (гиря – у руках на килимі біля голови).
11. Уставання з "моста" у стійку (гиря у руках попереду).

### **Вправи зі штангою**

Один із засобів силової підготовки – вправи зі штангою. У їх числі жим штанги двома руками – для розвитку м'язів задньої поверхні тулуба, плечового пояса і рук; ривок штанги двома руками – для розвитку тих же м'язів і ніг; поштовх штанги двома руками – для розвитку тих же м'язів; жим штанги в положенні лежачи – для розвитку розгиначів рук і грудних м'язів; присідання зі штангою на плечах – для розвитку розгиначів ніг і м'язів спини; нахили зі штангою на плечах – для розвитку м'язів спини і сідничних м'язів; повороти в сторони зі штангою на плечах – для розвитку м'язів, що повертають тулуб; жим штанги однією рукою – для розвитку м'язів спини; поштовх штанги однією рукою – для розвитку м'язів спини, рук і ніг; піднімання штанги в положенні стоячи на підвищенні – для розвитку м'язів ніг і спини.

На мал.101 показані деякі із вправ зі штангою, що можуть використовуватися в силовій підготовці борців.



Мал. 101

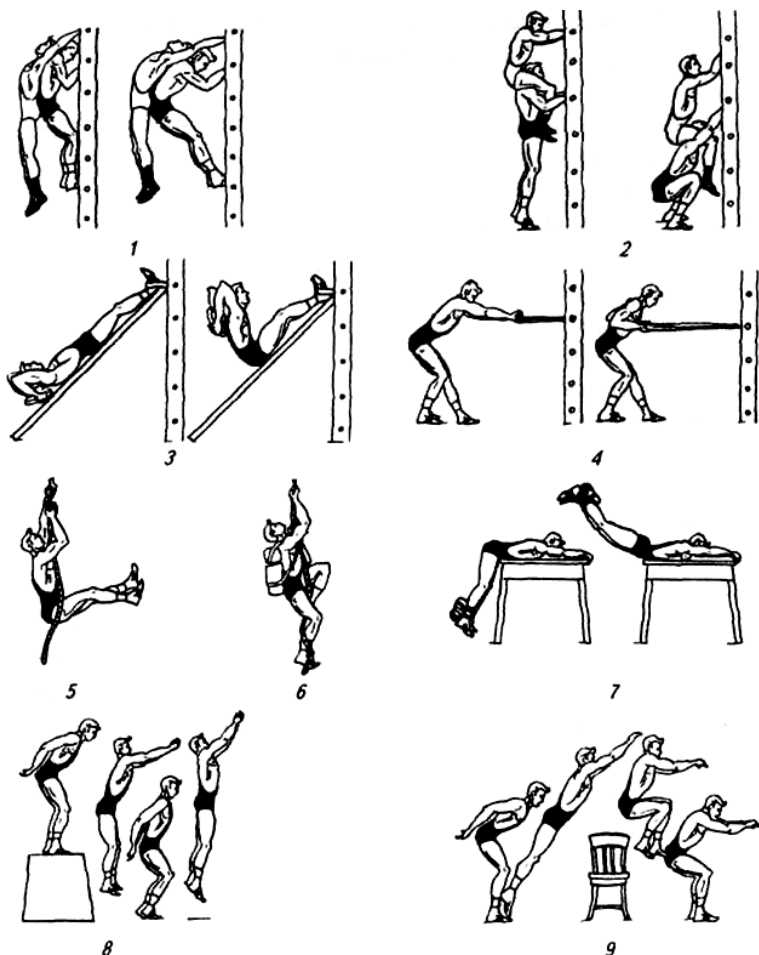
### Вправи з амортизаторами

У силовій підготовці борців традиційно використовуються і різні вправи з амортизаторами. Деякі з цих вправ приводяться нижче.

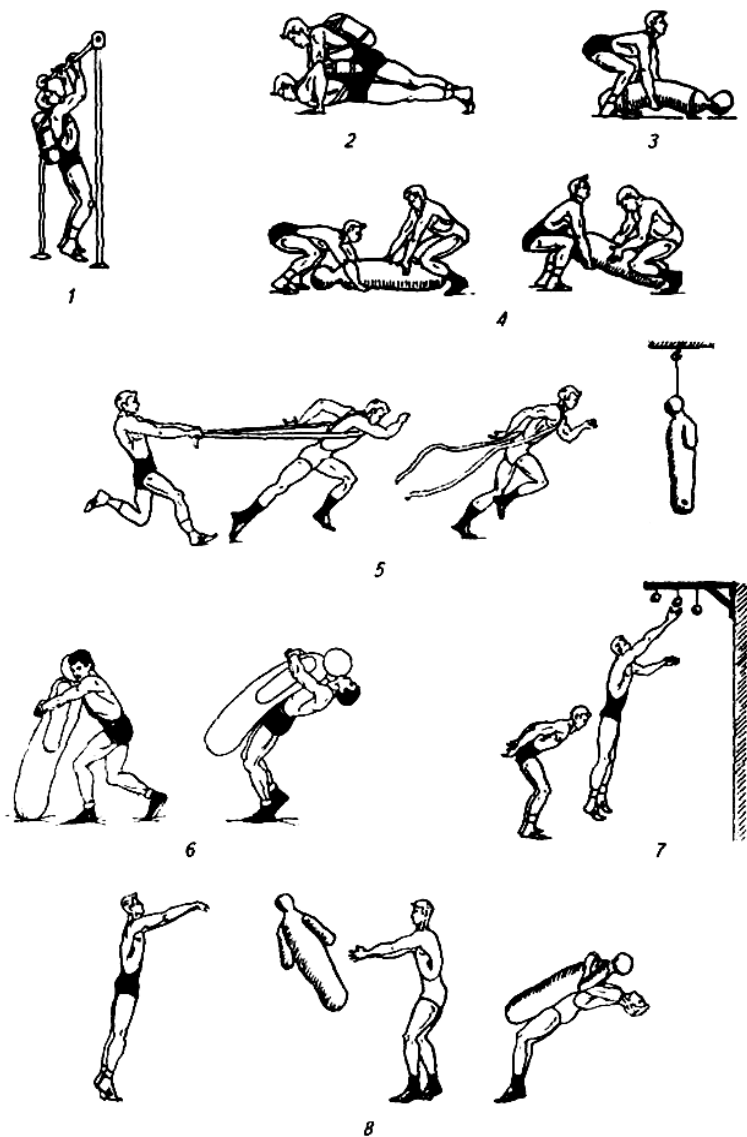
1. Спортсмен, стоячи на амортизаторі, розтягує його, піднімаючи руки вгору (для розвитку м'язів рук і дельтоподібних м'язів), а також, сидючи на амортизаторі, розтягує його, піднімаючи руки вгору, – для розвитку тих же м'язів.
2. Амортизатор перекинтий через верхню поперечину гімнастичної стінки. Спортсмен стоїть до неї спиною і виконує тягу амортизатора вперед-вниз – для розвитку великих грудних м'язів і згиначів рук.
3. Спортсмен стоїть перед гімнастичною стінкою обличчям до неї і виконує тягу амортизатора назад-вниз – для розвитку м'язів задньої поверхні тулуба.

4. Амортизатор перекинутий через нижню поперечину гімнастичної стінки. Спортсмен стоїть спиною до неї і виконує тягу амортизатора вперед-вгору – для розвитку грудних і дельтовидних м'язів, а стоячи обличчям до гімнастичної стінки виконує тягу амортизатора назад-вгору – для розвитку трапецієвидних, ромбовидних і дельтоподібних м'язів.
5. Амортизатор перекинутий через нижню поперечину гімнастичної стінки, його кінці зв'язані між собою. Спортсмен знаходиться на гімнастичній стінці, розташовуючись якнайвище, боком до неї, на два або на три прольоти осторонь від амортизатора, накинутаго "мертвою петлею" на гомілку зовнішньої (стосовно стінки) ноги. Виконується піднімання зігнутої в коліні ноги вперед, піднімання прямої ноги вперед – для розвитку м'язів живота і передньої поверхні стегна. У тому ж положенні на гімнастичній стінці, але спортсмен знаходиться обличчям до амортизатору, виконується піднімання випрямленої ноги назад, піднімання і згинання ноги назад – для розвитку м'язів задньої поверхні стегна і сідничних м'язів. У тому ж положенні на гімнастичній стінці, але спортсмен розташовується спиною до стінки (амортизатор – на ближній до нього нозі спортсмена) виконується піднімання ноги всередину – для розвитку м'язів стегна, що приводять ногу. У тому ж положенні, але амортизатор на далекій від нього нозі спортсмена, виконується відведення ноги – для розвитку м'язів стегна, що відводять ногу.
6. Амортизатор перекинутий через нижню поперечину гімнастичної стінки. Спортсмен лежить на животі, ногами в сторону стінки. Кінці амортизатора накинута петлями на голеностопні суглоби. Виконується попереми́нне згинання і розгинання ніг у колінних суглобах – для розвитку м'яза-згиначів гомілки.
7. Амортизатор перекинутий через верхню поперечину гімнастичної стінки. Спортсмен стоїть боком до стінки і захоплює амортизатор рукою, що знаходиться ближче до стіни. Виконується попереми́нна тяга до себе і вперед, до себе і назад – для розвитку великих грудних м'язів і широких м'язів спини.
8. Амортизатор перекинутий через нижню поперечину гімнастичної стінки. Спортсмен стоїть боком до стінки і захоплює амортизатор спереду рукою, що розташована далі від стіни. Виконується відведення руки – для розвитку дельтовидного і трапецевидного м'язів. З того ж положення спортсмен захоплює амортизатор ззаду рукою, що розташована далі від стіни. Виконується відведення руки – для розвитку тих же м'язів.

Нижче приводяться ілюстрації (мал. 103, 104), на яких відтворені застосовувані борцями для розвитку сили вправи з використанням різних пристосувань і тренувального манекена.



Мал. 103. Вправи для розвитку сили з використанням різних пристосувань



Мал. 104. Вправи для розвитку сили з використанням пристосувань і тренувального манекена

## ВПРАВИ НА РОЗВИТОК ШВИДКОСТІ

### Загальні вправа для розвитку швидкості

- Максимально швидко прореагувати на сигнал «Руш!», що подає вчитель змахом руки. (Після команди пробігти 6–10 м.)
- Максимально швидко пробігти 15–20 м.
- Максимально швидко пробігти 30, 60 чи 100 м.
- Стрибки в довжину та висоту (з місця й з розбігу).
- Потрійний стрибок з місця й з розбігу.
- Метання диска, списа, гранати, штовхання ядра.
- Гра в баскетбол за спрощеними правилами.
- Біг зі зміною ритму, витримуючи його певний час.
- Біг з прискоренням у визначеній частині залу.
- Різні повороти, перекиди і стрибки за умовним (бажано зоровим) сигналом з поступовим збільшенням їх кількості.
- Стрибки на одній і двох ногах.
- Пересування боком вправо і вліво (виконувати дрібними, але частими стрибками).
- Пересування «ялинкою» вправо та вліво (в колі, поклавши руки один одному на плечі й збільшуючи швидкість пересування до межі).
- Біг із стрибками через партнерів – «суха лоза».
- Підскоки з поворотом таза вправо-вліво з максимальним прискоренням частоти поворотів.
- Стрибки на місці (кожний четвертий– якомога вище).
- Та сама вправа, але з двома-трьома поворотами таза в повітрі.
- Та сама вправа, але з двома змінами положень випрямлених ніг уперед-назад у повітрі.
- Та сама вправа, але з поворотом на 360 ° і більше.
- В.п.– упор лежачи. Відштовхнутись від килима двома руками, зробити два оплески у долоні до приземлення (торкнутись руками стегон, сплеснути у долоні за спиною).
- В.п. – широкий випад. Підскок поштовхом двох ніг з подвійною зміною їх положення до приземлення.

Для розвитку швидкості в підготовчій частині заняття корисно борцям виконувати несподівані команди, на які їм слід якнайшвидше відреагувати відповідними діями, наприклад: „Присід”, „Положення лежачи на спині”, „Стойка на голові”, „Низький старт”, „Міст”, „Забігання вправо”, „Забігання вліво”, „Упор присівши”, „Стрибок”, „Стойка на лопатках”, „Перекид вперед”, „Положення лежачи на животі”, „Захват ноги руками”, „Прогин”, „Стойка на колінах”, „Положення сидячи”, „Стойка” і т.д.

## Спеціальні вправи для розвитку швидкісних якостей

1. Імітаційні вправи:
  - а) імітація вивчених прийомів у стійці та партері;
  - б) імітація повороту спиною до партнера для кидків через спину (без нахилу) в різних варіантах положення ніг під час повороту;
  - в) та сама вправа, але з нахилом уперед (без падіння);
  - г) імітація кидків через спину з падінням;
  - д) виконання всіх описаних вправ (з сильним згинанням ніг на початку повороту та швидким їх випрямленням під час нахилу і падання (для кидків з низької стійки або проти суперника, невеликого на зріст);
  - є) в.п.– ноги на ширині плечей, руки на поясі, голова й плечі– опущені. Різко прогнутися, закидаючи голову назад.
2. Вправи з партнером (виконання окремих елементів техніки на швидкість): вправи на випередження, виконання зустрічних і повторних атак; повороти спиною до партнера для кидка через спину із захватом шиї та плеча; піднімання партнера із взаємного захвату за тулуб з рукою.

## ВПРАВИ НА РОЗВИТОК КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ

### Акробатичні вправи

1. Перекид уперед: а) в угрупованні; б) із прямих ніг; в) з виходом на одну ногу ("пістолетом"); г) те ж – із захватом ноги двома руками; д) із захватом схрещених ніг; е) з набивним м'ячем у руках (у ногах); ж) без опори руками.
2. Політ-перекид: а) через набивний м'яч; б) через лежачий манекен; в) через партнера, що стоїть в положенні партера; г) через стоячий манекен; д) через партнера, що стоїть зігнувшись; е) через стілець; ж) зі стільця; з) зі столу.
3. Перекид назад: а) із присіду в угрупованні; б) зі стійки; в) з виходом на прямі руки (у стійку); г) з виходом на прямі ноги; д) не згинаючи ноги; е) з фіксацією положення стійки на кистях; ж) з набивним м'ячем у руках; з) з гирею в руках (дужкою до себе); і) із тренувального мішка; к) зі стільця; л) із захватом схрещених гомілок.

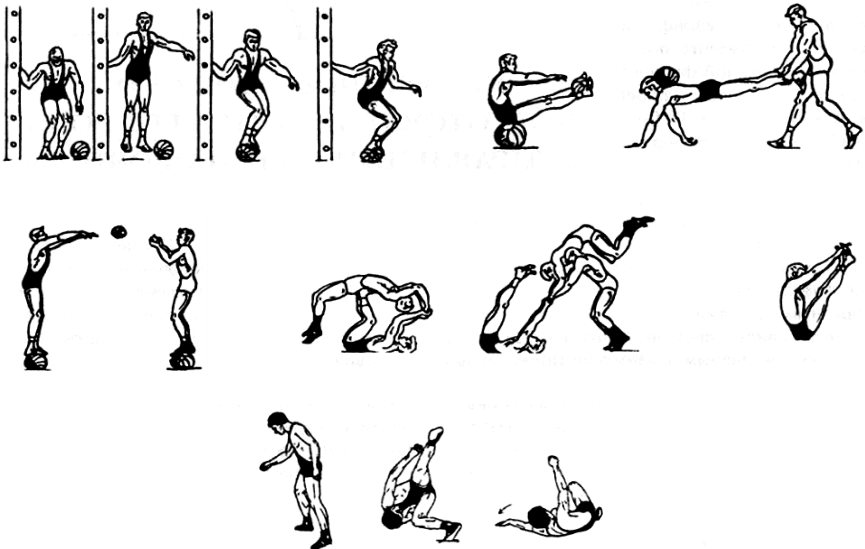
### Вправи у рівновазі

1. У стійці ноги разом або на одній нозі – обертання головою (з відкритими очима, а потім – із закритими).
2. У стійці на одній нозі – махи ногою типу підсікань, підхватів, зачепа, подсада і т.д. (на килимі або ж на рейці гімнастичної лави).
3. У стійці на одній нозі – обертання руками в різних напрямках.
4. У стійці ноги разом – обертання тулуба; те ж – у стійці на одній нозі. У стійці ноги разом – нахили вперед, назад, у сторони, колові рухи тулубом; те ж – у стійці на одній нозі.
5. Ходьба по прямої лінії або по рейці гімнастичної лави – без повороту, з поворотом, із зупинкою.



6. Біг по лінії або по рейці гімнастичної лави – з поворотами або зі зміною напрямку бігу на 180°.
7. Біг з поворотом у стрибку на 360°; те ж – на місці.
8. Стрибок на двох ногах у заздалегідь намічене місце; те ж – з поворотом на 90°, на 180°; те ж – на одній нозі.
9. Стрибок з поворотом на 180° у положенні "ластівка" (з фіксацією).
10. Перекид уперед з виходом на обидві ноги; те ж – з виходом на одну ногу.
11. Політ-перекид з виходом у стійку і фіксацією її.
12. Переворот уперед з виходом на обидві ноги; те ж – з виходом на одну ногу і фіксацією положення.
13. Підйом розгином з виходом на обидві ноги; те ж – з виходом на одну ногу і фіксацією стійки.
14. Уставання з моста в стійку.
15. Уставання з моста в стійку на голові.
16. Збереження рівноваги після декількох перекидів уперед, назад.

Нижче на мал.107 наводимо інші вправи для розвитку рівноваги

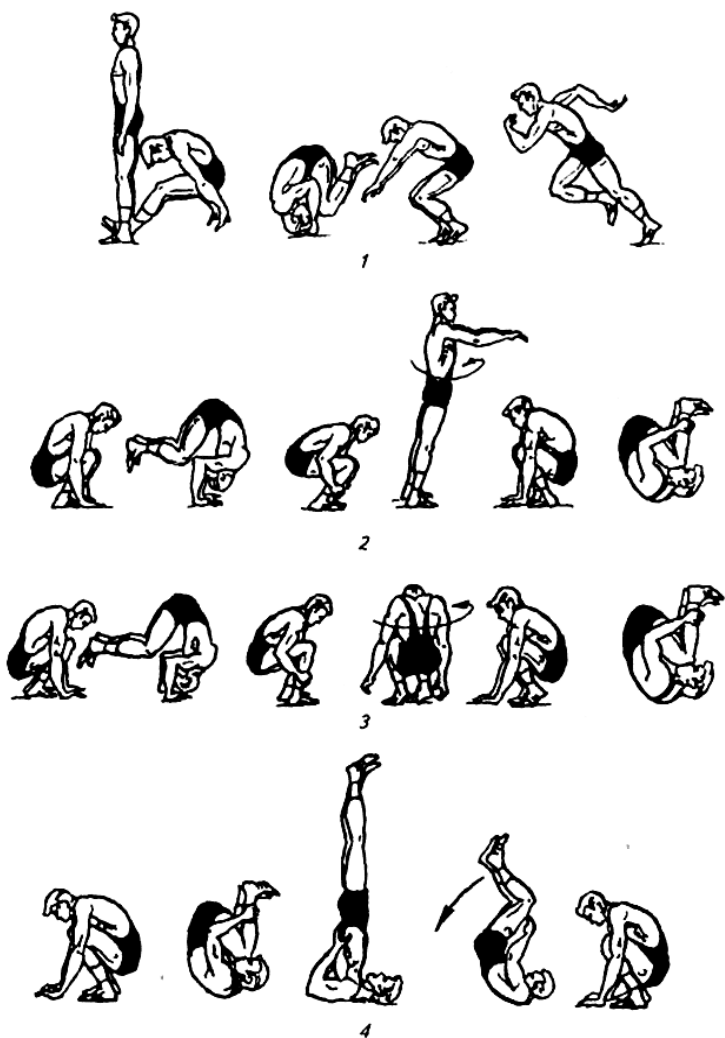


Мал. 107. Вправи для розвитку відчуття рівноваги та навчання правильного падінню на килим

## Вправи спрямовані на підвищення стійкості

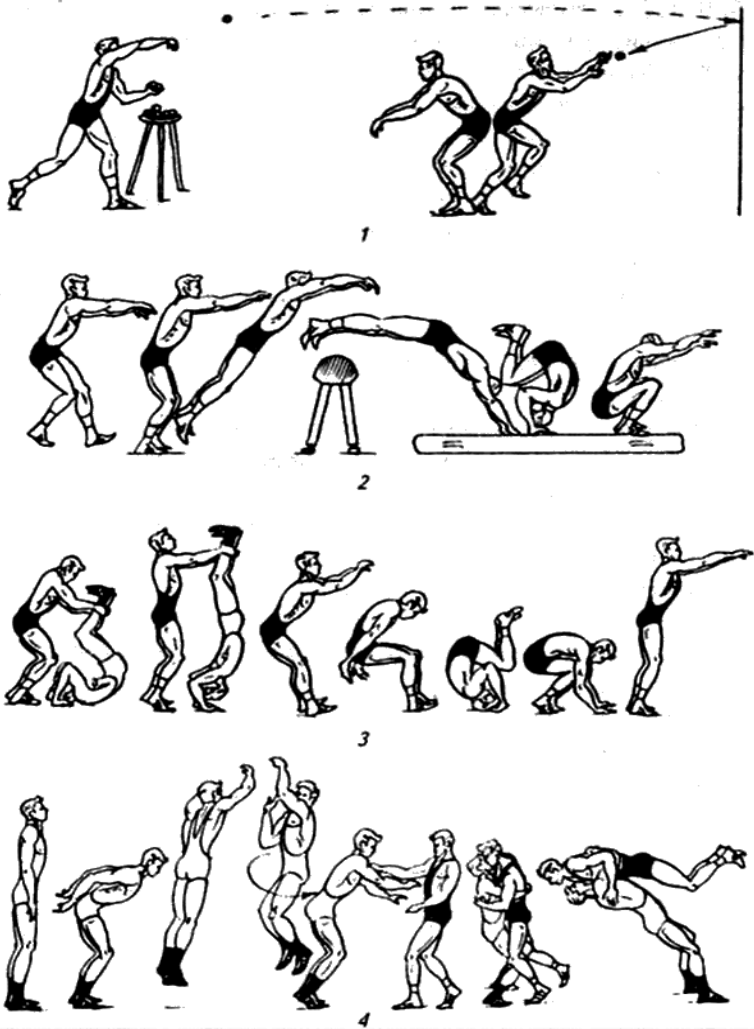
1. Перекиди і їхні різновиди, кульбіти з різних положень, повороти навколо подовжньої осі тіла (особливо в ліву сторону). Після кожної серії перекидів борцеві пропонується виконувати горизонтальні обертання лежачи вліво, вправо, по прямої лінії, закінчуючи такі обертання біля зазначеного орієнтиру. Потім, швидко вставши на ноги, пройти по прямої лінії, контролюючи свої відхилення. Після двох-трьох і більше перекидів або поворотів (або ж перекидів і поворотів) терміново виконати підворот таза для кидка через спину або підхід до партнера для здійснення підхвату, "млина" і т.д., стежачи при цьому за точністю виконання завдання.
2. Стрибки на одній нозі, тримаючи за голенистою іншу ноги. Стрибки можна виконувати в парі з партнером, тримаючи один одного за гомілки. Пропонується також проводити парні ігри, наприклад, "бій півників", або ж виводити один одного зі стану рівноваги із захватами рук, ніг та із захватами шиї і руки, штовхаючи партнера з підключенням ніг.
3. Дати суперникові захопити ногу зручним для нього захватом і з цього положення не дозволяти йому збити себе в партер (за рахунок розтягування ноги в шпагат, і контролю руки суперника – за рахунок сковування його захватом за зап'ястя).
4. Захопивши ногу суперника, що атакує, борець розташовує її між ніг і намагається збити суперника в партер. Суперник захоплює зап'ястя атакуючого і перекиває його ногу коліном захопленої ноги, намагаючись вивести його назовні і при цьому самому устояти на ногах. Потім борці міняються задачами.

Нижче на *мал. 108* наводимо вправи для розвитку стійкості, на *мал. 109, 110* – вправи для розвитку спритності, на *мал. 111* – вправи з набивними м'ячами для розвитку сили і спритності.



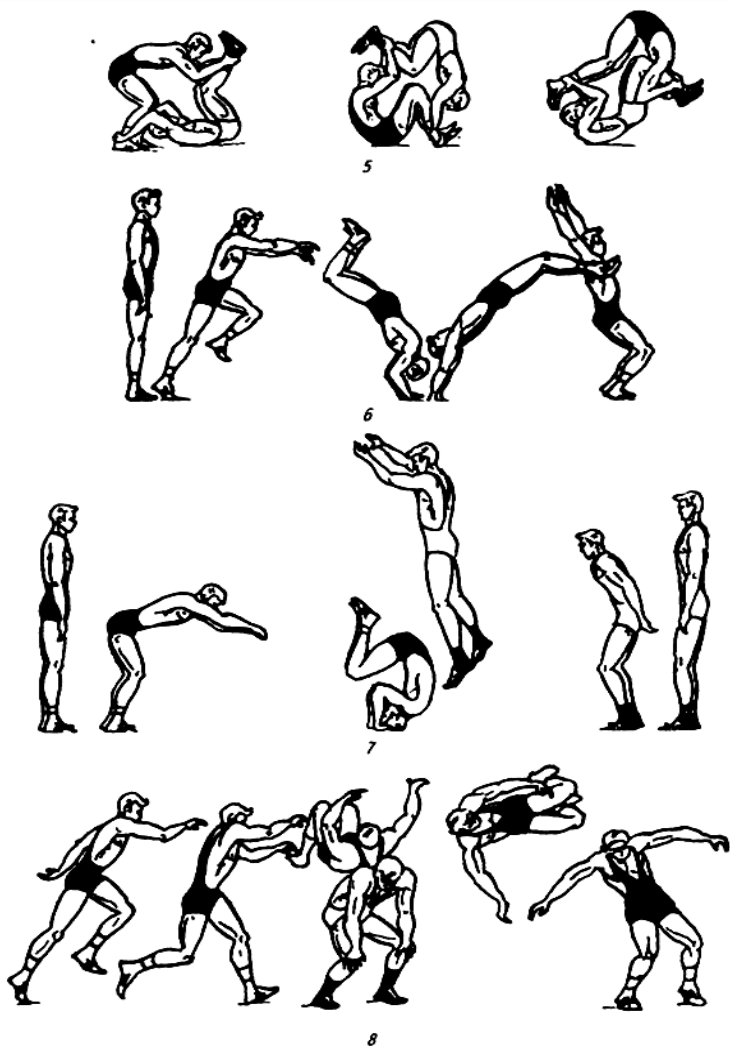
Мал. 108. Вправи для розвитку стійкості:

- 1 – перекид назад, біг з прискоренням;
- 2 – перекид вперед, встати з розворотом, перекид назад;
- 3 – перекид вперед і назад,
- 4 – перекат в стійку на лопатках і назад.

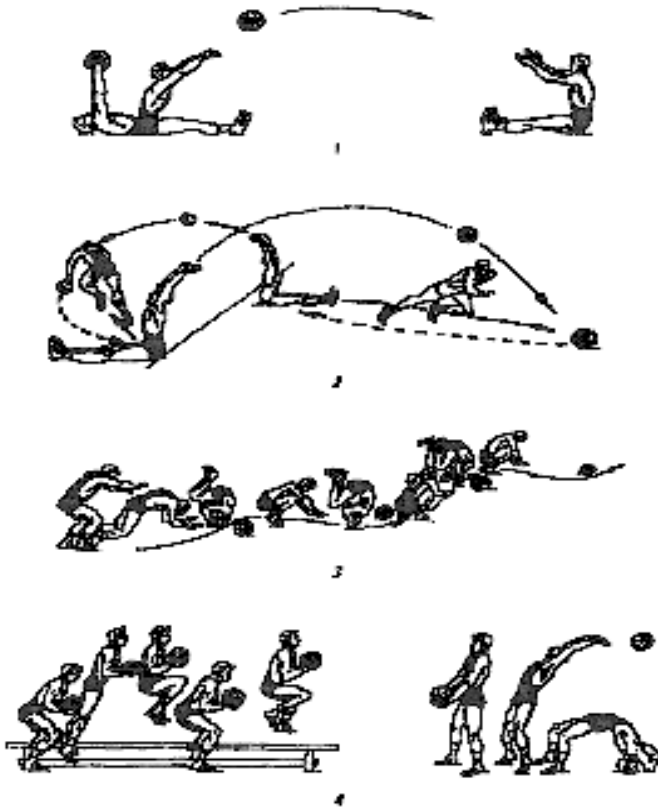


Мал. 109. Вправи для розвитку спритності:

- 1 – ловля тенісного м'яча, що відскочив від стінки, з розворотом;
- 2 – перекид-політ через перешкоди;
- 3 – піднявши партнера в стійку на руках, виконати перекид назад;
- 4 – вистрибнути нагору з розворотом і виконати прийом з партнером.



Мал. 110. Вправи для розвитку спритності:  
 5 – перекиди в парах;  
 6 – переверот через стійку на руках;  
 7 – стрибок через партнера, який виконує перекид;  
 8 – перекат через спину партнера.



Мал. 111. Вправи з набивними м'ячами для розвитку сили та шпритності

## ВПРАВИ ДЛЯ РОЗВИТКУ ГНУЧКОСТІ БОРЦІВ

### Вправи без снарядів

1. Максимальне розведення пальців рук і ніг.
2. Розгинання пальців з упором (в долоню, в стіну, в підлогу і т.д.).
3. Розгинання великого пальця до передпліччя.
4. Розгинання кисті.
5. Згинання кисті.
6. Розгинання передпліччя з опорою ліктем.
7. Згинання руки.
8. Супінація і пронація передпліччя з фіксацією плеча.
9. Відведення плеча.
10. Відведення рук вгору–назад.
11. Опускання рук вниз–назад.

12. Супінація і пронація рук (обертання) без фіксації кисті і з фіксацією кисті.
13. Кругові рухи рукою.
14. Нахили вперед: а) стоячи (до торкання килима кистями, ліктями); б) сидячи (до торкання долонями пальців випрямлених ніг; до торкання грудьми килима між ногами).
15. У положенні лежачи – торкання килима шкарпетками випрямлених ніг за головою (*те ж, з головою між колінами*).
16. У положенні сидячи – закладати ногу за голову або торкатися гомілкою лоба.
17. Прогинання назад в стійці, стоячи на колінах, лежачи.
18. Повороти тулуба в стійці, сидячи, лежачи.
19. Обертання тулуба, круги тазом, повороти тазу при фіксованих плечах і стопах.
20. Нахили в сторони.
21. Згинання і розгинання стегна, подовжній шпагат.
22. Відведення стегна убік, поперечний шпагат.
23. Обертання стегна при фіксованому тазі, при фіксованій стопі.
24. Згинання ноги в колінному суглобі; з положення на колінах сідати між гомілками на килим, збоку від гомілок.
25. Розгинання ноги в колінному суглобі, упором в коліна.
26. Розгинання ноги в колінному суглобі, захватом носків ніг руками і випрямлянням ніг.
27. Обертання гомілки при фіксованій стопі; те ж – при фіксованому тазі.
28. Нахили (вперед, назад, управо, вліво), повороти (управо, вліво), круги головою.

Пропонується ряд вправ для розвитку гнучкості різних відділів хребетного стовпа борця :

1. З положення стоячи на колінах, руки за спиною – падіння вперед, прогнувшись.
2. Стоячи на колінах, руки за спиною – нахили назад до торкання головою килима.
3. З положення лежачи на животі – партнер за голеностопа піднімає борця вгору.
4. З положення лежачи на животі – партнер за зап'ястки спереду–знизу піднімає борця за руки вгору.
5. Стоячи на гімнастичному "мосту" – поперемінно піднімати ноги вгору.
6. Із стійки на руках – опускатися на борцівський "міст".
7. Перевороти – з борцівського "моста" у положення упору стоячи через стійку на голові і руках і назад на "міст".
8. З положення лежачи на животі, тримаючись за голеностопа ніг зовні, максимально прогнутися, погойдуючись вперед - назад, в сторони.

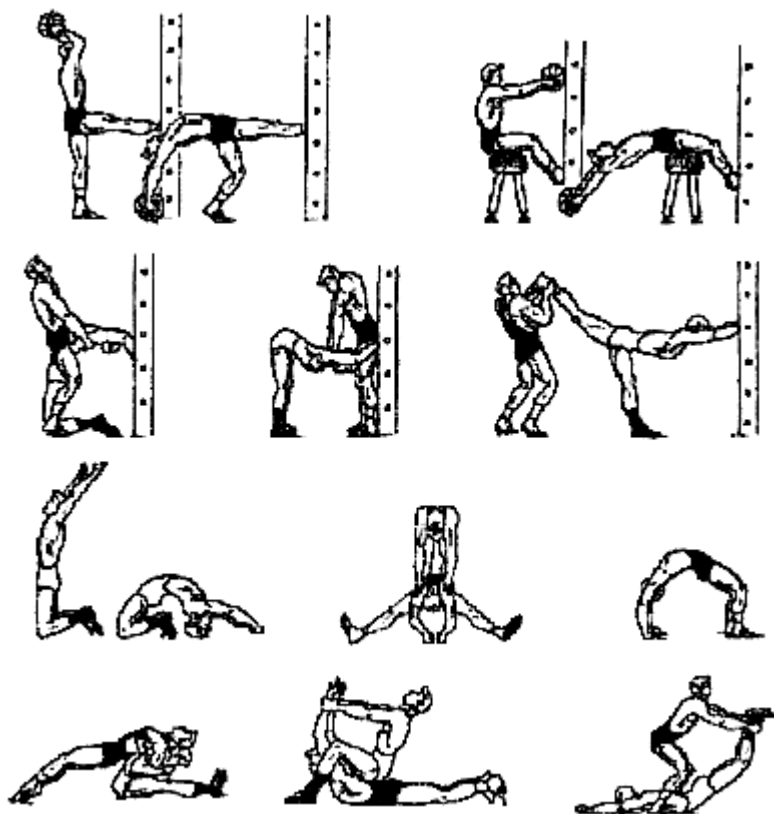
## Вправи з партнером

Вправи з партнером, призначені для розвитку гнучкості, відрізняються від вправ з партнером, призначених для розвитку сили, тим, що в останніх маса тіла партнера і його сила використовуються так, щоб перешкоджати руху борця, що виконує вправу, тоді як у вправах на гнучкість прямують у ту ж сторону, що і рух борця, що виконує вправу, тим самим сприяючи збільшенню амплітуди

1. Згинання і розгинання рук за допомогою партнера.
2. Згинання, розгинання, розведення ніг за допомогою партнера.
3. Обертання ноги за допомогою партнера, що захопив борця за стопу.
4. Згинання і розгинання шиї за допомогою партнера.
5. Обертання голови за допомогою партнера.
6. Нахили вперед в положенні сидючи, партнер допомагає борцю упором ззаду у плечі.
7. Опускання в шпагат, партнер допомагає борцю упором у плечі.
8. Прогинання в положенні лежачи на животі, партнер допомагає борцю, захопивши його за руки або за ноги.
9. Борець і його партнер стоять спиною один до одного, руки сполучені вгорі. Прогинання, при цьому партнер допомагає борцю, нахилиючись вперед.
10. Повороти тулуба в положенні сидючи, руки в сторони. Партнер стоїть ззаду, упираючись стегном в спину борця і захопивши його руки, допомагає повороту.
11. Зведення зігнутих рук за спиною. Партнер, захопивши борця ззаду за лікті, сприяє зведенню рук.
12. Лежачи на спині – розведення прямих ніг в сторони. Партнер допомагає борцю, захопивши його гомілки.
13. Пружинячі присідання. Партнер допомагає, стоячи ззаду і натискуючи руками на плечі борця, що виконує вправу.
14. Пружинячі присідання у випаді вперед (убік). Партнер допомагає, стоячи ззаду і натискуючи руками на плечі виконуючого вправу.
15. Забігання на мосту. Партнер лежить на килимі, утримує голову борця, що виконує вправу.
16. Сидючи на гімнастичній лаві (або на стільці, або на гімнастичному коні) – прогинання. Партнер тримає борця, що виконує вправу, за гомілки.
17. Сидючи на партнері, що стоїть в положенні партеру, – прогинання. Партнер тримає борця за гомілки.
18. Вставання на міст. Партнер підтримує борця за руку або під спину.



На мал.112 представлені деякі вправи для розвитку гнучкості.



Мал. 112. Вправи для розвитку гнучкості

За допомогою спеціальних вправ, виконуваних борцями на "мосту" і сприяючих зміцненню м'язово-зв'язкового апарату шийного відділу хребта, розвивається як сила і спеціальна витривалість, так і гнучкість, а крім того, у спортсмена з'являється хороша орієнтація в незвичайній для людини позі.

### Вправи в положенні "міст "

1. В положенні борцівського „моста” рухи тулубом уперед та назад, з поворотом підборіддя у сторони і без повороту підборіддя.
2. З основної стійки – устанання на міст з утриманням борця за руку.
3. Устанання на "міст" у стійку з утриманням борця за руку.

4. Уставання на "міст" – з підтримкою партнером борця під спину.
5. Самостійне уставання на "міст" з опорою на руки.
6. Уставання на "міст" з послідовною опорою на руки і голову.
7. Уставання на "міст".
8. З положення "міст" – виконання трьох приставних кроків і одного схресного вліво, вправо (напівзабігання).
9. З положення "міст" – виконати забігання навколо голови.
10. З упора головою в килим – виконати забігання (уліво, вправо)
11. Переворот з "моста", тримаючи за голеностопа партнера, за штангу.
12. Переворот з "моста" через голову – за допомогою партнера, який підтримує борця під спину.
13. Переворот з "моста" – самостійно.
14. Переворот з основної стійки через "міст".
15. Уставання з "моста" у стійку, допомагаючи руками.
16. Уставання з "моста" у стійку, відштовхуючись головою від килима.
17. Уставання на "міст" – забігання.

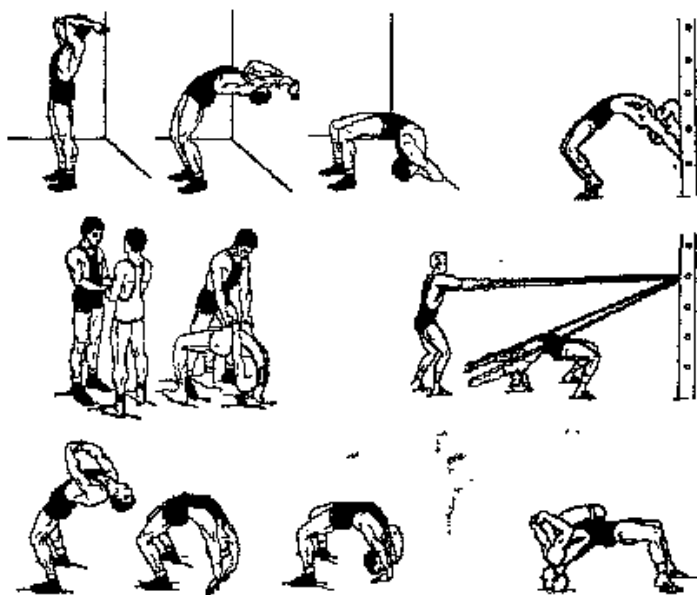
#### **Вправи для зміцнення "моста", виконувани з обтяженням**

1. Стоячи на "мосту" з манекеном – рух тулубом вперед-назад.
2. Стоячи на "мосту" з манекеном – перевороти через голову.
3. Уставання на "міст" з манекеном.
4. З положення стоячи на "мосту", тримаючи за грифа штанги, – підйом на груди, вижимання штанги – опускання штанги на прямих руках у вихідне положення.
5. Стоячи на "мосту", утримуючи штангу на грудях – рух тулубом назад.
6. Стоячи на "мосту" – вижимання гир від грудей.
7. Стоячи на "мосту" – піднімання гир прямими руками.
8. Стоячи на "мосту" – рух тулуба назад з партнером, що сидить на борці зверху, віч-на-віч, спиною до обличчя суперника, який знаходиться зверху.

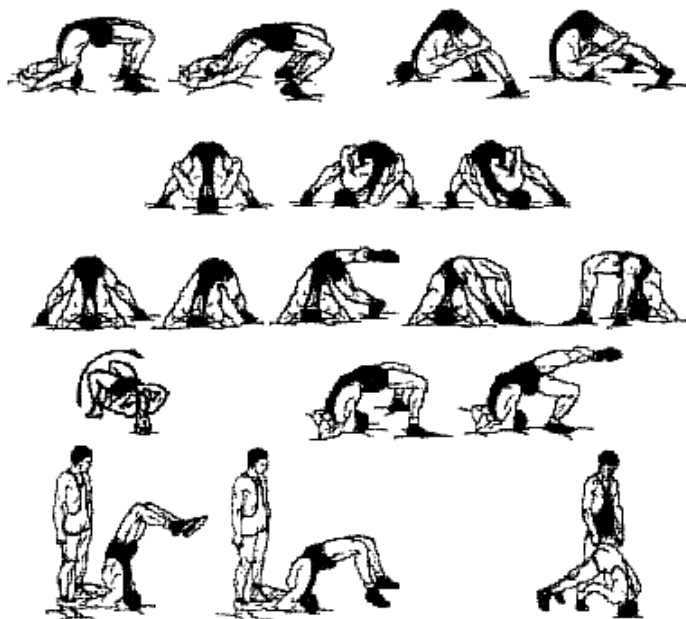
#### **Вправи для зміцнення м'язів шиї**

1. З упора головою і руками в килим – рухи назад.
2. Рухи тулубом убік при опорі на руки і голову.
3. Рухи тулубом уперед, назад, у сторони при упорі головою в килим (руки за спиною, на ногах).
4. Рухи тулубом в кругову при упорі головою в килим.
5. Стоячи в партері, рухи головою вниз, у сторони, в кругову при активній протидії партнера, що тримає голову борця з боку спini.
6. У стійці на голові, з опорою ногами об стіну – рух тулубом уперед, назад, у сторони, в кругову.

Нижче на *мал. 113, 114, 115* наводимо деякі вправи для розвитку гнучкості та зміцнення м'язів спini та шиї.



Мал. 113. Вправи для навчання устанню на „міст”



Мал. 114. Основні вправи для удосконалення вміння володінням положенням "міст"



Мал. 115. Вправи для розвитку м'язів шиї

## ІГРИ БОРЦІВ І ВИКОРИСТАННЯ ЕЛЕМЕНТІВ ЄДИНОБОРСТВА

### Рухливі ігри в різних періодах спортивного тренування

Рухливі ігри та ігрові завдання можна застосовувати майже на всіх етапах багаторічної підготовки борців. На початкових етапах ігри виступають як комплексні вправи, які сприяють розвитку фізичних і психічних якостей. На наступних етапах підготовки борців ігри та ігрові завдання застосовуються для розвитку спеціальних якостей та навичок. Це ігри та ігрові вправи, в процесі яких борець навчається відчувати килим, партнера, маневрувати, своєчасно вибирати момент для виконання дії, точно оцінювати складність ситуації у сутичці, виконувати прийоми з різних рухових ситуацій і т.д. Помічено, що ніякими іншими допоміжними засобами не можна так повно, як рухливою грою змодельовати динаміку рухової діяльності на фоні ситуацій, що постійно змінюються, та емоційного стану спортсмена на килимі. Застосування ігор та ігрових завдань дозволити тренерів змодельовати будь-яку ситуацію борцівської сутички.

Рухливі ігри застосовуються в підготовчому, змагальному і перехідному періодах тренування, але об'єм їх, характер і методика використання змінюються відповідно до завдань кожного етапу тренування.

Завдання початкового етапу підготовчого періоду пов'язане з підвищенням загального рівня функціональних можливостей, вихованням фізичних якостей спортсмена, а також з розширенням круга його рухових навичок і умінь. Тому разом із спеціальними вправами в цьому періоді широко використовуються ігри, сприяючі розвитку сили, швидкості, спритності і інших якостей.

Інші завдання переслідуються при організації ігор в кінці підготовчого періоду. Оскільки він завершується легким активним відпочинком, ігри тут використовуються не для загальної або спеціальної підготовки, а для збереження емоційного настрою на подальші тренування.

Незайве нагадати ще про одну важливу роль гри в процесі підготовки до спортивних поєдинків. Неповторний емоційний підйом завжди відрізняє змагання від тренування. Важливо, щоб спортсмени були не в стані стартової апатії і стартової лихоманки, а в стані бойової готовності. Психологічній готовності (особливо в неігрових видах спорту) можна досягти за допомогою рухливих ігор, в яких розучувані вправи закріплюються і удосконалюються в умовах змагань. У такому тренуванні виховуються морально-вольові якості, що допомагають спортсменів легко зустріти і перенести велику нервову напругу у відповідальний момент змагання. Рухлива гра виступає як один з ефективних засобів, що допомагають зняти нервову напругу і викликати позитивні емоції. З цією метою ігри застосовуються не тільки в заняттях з початківцями, але і з кваліфікованими спортсменами.

Особливо велике місце ігри займають в перехідному періоді тренування, в якому повинні бути створені умови для відпочинку, завершення відновних процесів після напружених змагань і в той же час для збереження тренуваності.

Враховуючи рівень розвитку довільної уваги в період дитинства і мотивацію до рухової діяльності в цьому віці тільки в ігровому режимі, в умовах ранньої спеціалізації при засвоєнні умінь і навичок ведення єдиноборства переважна ігрова форма подачі учбового матеріалу, який містить тактичні елементи поєдинку і будується на базі певного комплексу технічних дій.

Метою проведення ігор борця, на думку Г.С.Туманяна, є прищеплення міцних навичок використання початкових і підготовчих дій за рахунок високого емоційного збудження, характерного для ігрових умов (формування рухового багажу і розвиток спеціальних фізичних і координаційних якостей).

Задачі використання ігор з елементами боротьби:

1. Набути навичку статичного збереження стійкості в умовах протиборства.
2. Набути навичку динамічного збереження стійкості в умовах протиборства.
3. Виробити навичку боротьби за захвати.
4. Набути навичку збереження захватів.
5. Набути навичку звільнення від захватів.
6. Набути навичку ухилення від захватів.
7. Оволодіння простими елементами тактики боротьби.
8. Виховання вольових якостей.

На початкових етапах навчання виникає необхідність твердо засвоїти як мінімум наступні операції (їх можна вважати проміжними): швидко і надійно здійснювати захвати, швидко переміщатися, запобігати виконанню захвату суперником або своєчасно звільнитися від нього, виводити з рівноваги, сковувати його дії і швидким маневруванням завойовувати переважну позицію (надалі – можливої атаки); змушувати відступати суперника тисненням по килиму в захваті; готуватися до незвичайного початку поєдинку, який може уриватися і поновлюватися по ходу сутички кілька разів (можливо, в гірших умовах для одного із спортсменів).

Творче використання ігрового матеріалу дозволяє охопити процес початкового, поступового оволодіння школою боротьби, починаючи з її елементів і закінчуючи поєдинком зі всіма його особливостями у реальній сутичці. Утворена на цій основі програма освоєння проміжних операцій за допомогою ігор дозволяє швидше і ефективніше формувати навички ведення єдиноборства. Ігрові комплекси дозволяють обходитися мінімальним устаткуванням місць занять і не пред'являють жорстких вимог до спортивної спеціалізації вчителя фізкультури.

Ігри і ігрові комплекси побудовані з елементів простих видів єдиноборства. Не дивлячись на простоту, кожна гра має певну цільову установку, яка допомагає формувати уміння і навички ведення спортивної боротьби. У цих іграх учні вперше знайомляться з вимогами правил ведення сутички, привчаються самостійно вирішувати поставлені перед ними завдання, звикають захищатися не відступаючи, набувають навичок раціонального використання площі килима, оцінювання значення елементів єдиноборства в досягненні перемоги. Сума знань, умінь і навичок, яка отримується разом із засвоєнням ігрових комплексів, дозволяє вихованцю по-новому осмислити значущість прийомів, можливість їх реалізації. Одне з головних достоїнств ігор полягає у тому, що в них на формуються перші уявлення про способи досягнення переваги над суперником.

Тренувальні завдання у формі ігор описані у порядку доступності їх засвоєння з поступовим ускладненням вимог. Кожна з ігор вирішує свою групу завдань, тому тільки їх комплексне використання в системі занять веде до засвоєння асів ведення сутичок.

Класифікація спеціалізованих ігор, що наводиться нижче, представлена за матеріалами Г.С.Туманяна (1998 р.).

## **ІГРИ В ТОРКАННЯ**

Сюжет гри, її сенс – хто швидше торкнеться якоїсь частини тіла партнера. Якщо розглядати використання гри стосовно боротьби, то треба перш за все примушувати граючого не тільки нахилитися, швидко переміститися вперед-назад, в сторони, випрямлятися і прогинатися в манері, характерній для спортивної боротьби, але і конструювати надалі рухові фази, властиві реальному поєдинку змагання.

Ігри в торкання розглядаються як вправи, сприяючі розвитку цілої серії якостей і навичок: „бачити” партнера, розподіляти і концентрувати увагу, переміщуватися, самостійно творчо вирішувати рухові завдання.

У грі зони торкання можна обмежувати або розширювати, але для того, щоб максимально наблизити ігровий поєдинок до спортивної боротьби, необхідно торкнутися певних точок, частин тіла, захист яких викликає відповідну реакцію – вибір стійки і вибір способу дії.

Практично ігри в торкання невичерпні у своїх варіаціях.

Ігрові комплекси-завдання складаються за принципом «прибрати ту частину тіла, якій загрожує торкання», що примушує гравців приймати потрібну позу, діяти певним чином.

У початковий період навчання ігри можуть проводитися в одному великому колі. Завдання: торкнутися всім відомої частини тіла. Той, кого торкнулися в цій частині, вибуває з гри. У результаті залишається один переможець.

При проведенні ігор в парах принципи складання ігрових комплексів зберігаються, але зменшується ігрова площа. Кількість ігрових спроб встановлюється залежно від наявності часу і інтересу, проявленого учасниками гри, але так, щоб можна було визначити призерів в групі. Спочатку кожна гра проводиться з однієї спроби, потім з 3, 5 спроб.

#### ***Можливі способи протидії:***

1. Місця торкання прикривати не можна.
2. Місця торкання прикривати можна.
3. Захоплювати руки партнера не можна.
4. Захоплювати руки партнера можна.
5. Захоплювати може тільки один з партнерів (з відповідною зміною).
6. Місця торкання прикривати не можна, захоплювати руки партнера не можна.
7. Місця торкання прикривати можна, захоплювати руки партнера можна і так далі.

В даному випадку 6-й і 7-й варіанти рекомендується проводити в обмежений проміжок часу

#### ***Можливі варіанти вирівнювання відмінностей між фізичними даними гравців (проведенням ігор з форою)***

8. Більш підготовлений партнер торкається обумовленого місця будь-якою рукою; партнер, що отримав фору, торкається будь-якою рукою будь-якого з двох місць торкання.
9. Більш підготовлений партнер торкається обумовленого місця однією рукою, а той, хто отримав фору – того ж місця будь-якою рукою.
10. Вводиться покарання програвшим у вигляді виконання вправ підвищеної складності для того, щоб не виникало байдужості до програшу.

Пропоновані опорні варіанти ігор в торкання можуть бути використані впродовж всього уроку або окремих його частин. Слід не забувати, що ігри в торкання можна успішно проводити в залах без м'яких покриттів, на відкритих майданчиках і тому подібне за умови заборони падінь, переворотів, прийомів.

На відміну від традиційної розминки у вигляді нахилів, присідань, махов під рахунок і т. п., ігри в торкання знімають монотонність, удосконалюють психомоторні якості, необхідні в єдиноборстві. Не дивлячись на простоту і порівняно невеликі фізичні навантаження, як здається, ігри вимагають мобілізації, психічної організації, активності. Тому дуже довга гра стомлює учнів, вони втрачають до неї інтерес. Отже, ігри повинні проводитися в межах не більше 10–15 хв. Незвичність, новизна поставлених завдань заострює інтерес підлітків до гри, тому не слід часто повторювати одне і те ж рухове завдання, тим більше що вибір ігор вельми широкий.



## ІГРИ В АТАКУЮЧІ ЗАХВАТИ

Ігри в захвати направлені на пошук способів вирішення широкого круга завдань сутички змагання, пов'язаних з маневруванням, блокуванням, здійсненням активного захвату, тисненням, проведенням прийому. Залежно від поставлених завдань іграм можна додати характер спеціальної силової роботи, де практично матимуть місце всі види розподіли зусиль, що зустрічаються в реальному борцівському поєдинку.

### *Основи методики*

При організації і проведенні ігор в атакуючі захвати учням слід пояснити, що в кожному з основних захватів (частини руки, тіла) криється можливість проведення різних прийомів.

В основу ігор в атакуючі захвати покладені елементи позиційної боротьби, які спостерігаються в поєдинках змагань. Ідея полягає в тому, що здійснення одного захвату певної групи прийомів, виключає проведення інших захватів, що мають той же сенс. Такі захвати надалі будуть позначені як взаємовиключні.

В період освоєння ігор складність завдань для партнерів поступово зростає: захвати однією (правою або лівою), двома зсередини, захвати тулуба двома (спереду, збоку) і так далі.

Умови гри залежно від ступеня засвоєння дій повинні передбачати два варіанти маневрування: «відступати можна» і «відступати не можна». За умови «відступати можна» передбачається збільшення часу рішення поставленої задачі, оскільки з'являється можливість необмеженого маневрування по майданчику. Якщо умова гри «відступати не можна», суперники ставляться в жорсткі рамки дефіциту часу, що припускає швидке рішення задачі (оскільки діє правило круга: вийшов за його межі – програв).

Суперник, що зафіксував захвати протягом 3 хв., виграв. Після перемоги партнери міняються ролями (час гри можна поступово збільшувати).

Сенс завдань: А прагне здійснити заздалегідь обумовлені захвати; Б зустрічає його спробою нав'язати протилежні захвати.

Приклад: А – захвати лівої руки двома зсередини в лівій стійці; Б, звільняючись від захвату, пересувається, не виходячи за межі зони гри, і прагне до здійснення захвату правої руки двома зсередини (у правій стійці).

Для того, щоб максимально наблизити ігри-завдання до вимог сутички змагання, по мірі засвоєння учбового матеріалу необхідно виконати ряд умов: обмеження круга діаметром 6, 4, 3 метрів; той, хто вийшов за межі круга, програв. Деякі учні не прагнуть виконати основне завдання (торкнутися заданої точки, звільнитися від блокуючого захвату, досягти атакуючого захвату), а лише прагнуть витіснити суперника за межі круга. Тому в іграх, що передбачають основні завдання (атакуючі захвати), витіснення за килим слід вважати половиною перемоги (одне очко). Інша справа, коли основною метою є завдання „хто кого витіснить за межі кола” при обмеженні ігрової площі і

забороні відступати – як спосіб рішення поставленої задачі, доповнений завданнями з блокуючими рухами, іншими діями і захватами. Навіть мінімальне оволодіння захватами дозволяє гравцю, блокувавши дії суперника, управляти поєдинком і витіснити його за межі ігрової зони.

## **ІГРИ В БЛОКУЮЧІ ЗАХВАТИ**

Суть ігор в блокуючі захвати полягає в тому, що один з гравців, здійснивши в початковому положенні заданий захват, прагне утримати його до кінця поєдинку (3-5с, межа-10с), інший прагне швидше звільнитися від захвату. Перемога присуджується тому, хто успішно вирішив свою задачу, потім партнери міняються ролями.

Ігри проводяться на обмеженій площі (круг, квадрат, коридор), вихід за межі вважається поразкою. Поразка зараховується і за торкання підлоги рукою, коліном, за навмисне падіння, спробу провести прийом.

### *Основи методики*

На початкових етапах освоєння ігор не слід відразу показувати способи раціонального звільнення від атакуючих захватів, надавши учням можливість творчості.

Послідовне вивчення блокуючих захватів повинне йти по шляху надійного засвоєння і вирішення завдань ігор.

Гра в блокуючі захвати – вправа для вирішення нестандартних рухових завдань. Надалі, коли учень навчиться самостійно вирішувати поставлені перед ним завдання, відбувається уточнення техніки їх виконання, вибір оптимальних варіантів рішень.

Переможцем вважається той, хто при рівній кількості спроб швидше звільниться від захвату. Оскільки за умовами гри партнери міняються ролями, завдання звільнитися від захвату замінюється йому протилежним – утримати захвати, за рахунок чого обидва необхідні навички удосконалюються. Для гарантії перемоги гравець старається максимально довго утримати захвати, щоб збільшити час звільнення від захвату свого суперника. Фактично цим вирішується два завдання: як надійного утримання захвату при необхідності, так і швидкого звільнення від нього.

## **ІГРИ В ТИСНЕННЯ СУПЕРНИКА**

Значення даної вправи характеру змагання для формування якостей, необхідних борцеві, велике. Уміле використання ігор в торкання і захвати з поступовим переходом до елементів тиснення суперника учить підлітків розумінню психологічного стану протиборців, умінню використовувати слабкі сторони супротивника, привчає не відступати, «гасити» зусилля

суперника, розривати захвати, переміщатися і діяти в обмеженому просторі. Тиснення – це вже змагання, боротьба. Адже борець, що отримав ряд попереджень за відходи з килима в захопленні, знімається з поєдинку. Ігри в тиснення є істотними елементами базової підготовки

### ***Основи методики***

Для того, щоб витіснити з круга 3–5 разів підряд, потрібно за щось захопити, застосувати якісь обманні рухи. Тут можуть виникнути конфліктні ситуації (боротьба характерів, воля до перемоги). Необхідно обговорити можливі конфлікти, роз'яснити умовність поєдинку, використовувати можливість реалізації високих етичних якостей в умовах конфліктних ситуацій. Для цього необхідні уважність, строгість і справедливість.

Подібного роду гри-змагання повинні бути пройняті принципами високої моралі, усвідомленості, при цьому чітко організовані, визначені обмеження дій суперників при веденні гри-поєдинку.

При проведенні ігор необхідно дотримуватися наступних основних правил:

1. Змагання проводяться на круглих майданчиках (килимах) діаметром 6, 4, 3 м або в квадратних 4x4 м, 3x3 м, 2x2 м.
2. У змаганнях беруть участь всі учні.
3. Кількість ігрових спроб (поєдинків) може варіювати в межах 3, 5, 7.
4. Перемога може присуджуватися за домовленістю – за вихід ногами за межу площі, торкання ногою (рукою) межі, що обмежує площу протиборства.

Ігри в тиснення є першим практичним кроком у вихованні сильного, мужнього характеру підлітка на самому початку його спортивного шляху. Дуже важливо, щоб викладач в доступній формі пояснив значущість ігор-завдань, створив відповідну атмосферу і умови для засвоєння ігрового матеріалу.

## **ІГРИ В ДЕБЮТИ**

Після ознайомлення з іграми в торкання учні оволодівають навичками гри в блокуючі і атакуючі захвати на фоні тиснення суперника, пропонується цей же ігровий варіант реалізувати в складніших умовах – починати і продовжувати поєдинок, знаходячись в різних позах і положеннях по відношенню один до одного:

- спина до спini
- лівий бік до лівого
- правий бік до правого
- лівий бік до правого
- правий бік до лівого
- суперники розійшлися і зустрілися
- один партнер на колінах, іншою стоячи

- обидва суперники на колінах
- суперники лежать на спині (лівим боком до правого і навпаки).

Необхідність включення даних завдань в ігрові комплекси зумовлена правилами змагань по спортивній боротьбі. Так, наприклад, згідно правилам змагань, якщо після виконання технічної дії одним з супротивників суддя не оцінив його як перевага в балах, то поєдинок не зупиняється. Боротьба продовжується не дивлячись на те, що один борець може опинитися в менш вигідному положенні, чим інший. Коли подібні ситуації освоюються заздалегідь, на уроках, то вони не викликають розгубленості у борців у разі їх виникнення в реальному поєдинку. Тому підбір завдань здійснюється з урахуванням випадків, що зустрічаються в практиці, або штучно для вдосконалення яких-небудь окремих якостей, деталей руху і тому подібне.

Ускладнення початкових положень можуть йти в наступних напрямках:

- руки вгорі прямі
- руки сполучені в гачок над головою
- руки випрямлені уздовж тіла
- руки сполучені в гачок за спиною.

Вправи з пропонованих початкових положень можуть виконуватися в двох варіантах: суперники торкаються або не стосуються один одного (допустима відстань до півметра). Перемагає той, хто змусив суперника вийти за межі круга (наступити на межу); торкнувся заздалегідь вказаної частини тіла; опинився ззаду за його спиною; збив на коліна або поклав на лопатки (на спеціальних килимах).

У старших вікових групах, де зміст ігор по трудності максимально наближений до реальних умов поєдинку (у залах з м'яким покриттям), оцінка переваги над суперником підвищується по ступеню складності завершуючої технічної дії. Наприклад, збив суперника на коліна – 1 очко; переслідуючи, поклав суперника на лопатки – 2 очки.

Ці ігри дозволяють оцінити: наскільки засвоєний весь попередній матеріал, яким способом дій віддають перевагу учні (це легко виявити, якщо обмежити час на кожну гру). Час, що відводиться для вирішення цього виду рухового завдання, не повинен перевищувати 10–15 з

## **ІГРОВІ КОМПЛЕКСИ**

Основні завдання ігрових завдань: загальний спеціальний фізичний розвиток, виховання особових якостей, необхідних спортсменам, і так далі Ігри підбираються викладачем з урахуванням підготовленості тих, що займаються. Наприклад, в загальноосвітній школі вони можуть бути успішно використані в підготовчій частині кожного уроку протягом 7– 8 хв.

Одне з головних завдань при роботі з школярами – сприяти їх нормальному фізичному розвитку. Тому разом із засвоєнням ігор в торкання як основних видів завдань, знайомством з елементами виконання захватів і звільнення від них велику увагу слід приділити акробатичним вправам, що готують опорно-руховий апарат до майбутніх навантажень.

Ігри в торкання можуть бути використані в підготовчій частині уроку на всьому протязі навчання. При проведенні ігор в торкання необхідно частіше міняти порядок зон торкання: груди – спина, права – ліва сторона і т. д.

Складаючи порядок зустрічей по парах, бажано враховувати фізичну підготовленість, рухливість, вагу і довжину тіла, досвід суперників. Залежно від уміння викладача зробити ігри популярними змаганнями, доцільно проводити між класами, аж до абсолютної першості школи.

При засвоєнні ігрового матеріалу на різних етапах навчання необхідно дотримуватися наступних рекомендацій:

1. Розміри майданчиків зменшувати поступово.
2. Правила проведення змагань по іграх можуть уточнюватися, доповнюватися. Так, наприклад, можна поставити умови: маневрувати, повертатися – можна, відступати – не можна.
3. В ході поєдинку, щоб уникнути тривалих напруг, можна вважати перемогою мінімальну перевагу одного суперника над іншим.
4. Час, відведений на міні-поєдинок, не використаний жодним з суперників, несе поразку обом.
5. Кількість спроб в поєдинку з метою виявлення переможця повинна бути непарною (1, 3, 5) і встановлюється викладачем залежно від віку, числа учасників змагань і тому подібне
6. Вибір ігор можна визначити шляхом жеребкування.
7. Зміст ігор можна спрощувати або замінювати, але настільки, щоб викладач міг чітко організувати заняття, не побоюючись травматизму учнів.

У зв'язку з вищевикладеним на **початковому етапі** до складу вправ для проведення ігор борця можна включити наступні вправи:

- ігри на збереження статичної рівноваги (перетягування, виштовхування, тиснення, заклади);
- ігри на збереження динамічної рівноваги (бої півнів, вершників);
- ігри на силу (перетягування, циганська боротьба, боротьба за предмет);
- перевороты супротивника по команді;
- ігри на спритність (регбі на колінах);
- ігри на кмітливість і швидкість реагування на команду (зміна поз).

Після засвоєння основної атакуючої техніки і тактики її використання в стандартних ситуаціях на учбово-тренувальному етапі можна освоювати і боротьбу за захвати. У зв'язку з цим змінюється і зміст ігор борця на користь домінування саме цієї теми:

- боротьба за захвати;

- боротьба за збереження положення на килимі;
- боротьба з використанням переважної пози;
- ігри на силу (перетягування, циганська боротьба, боротьба за предмет, армрестлінг);
- односторонні сутички за завданням на виконання певної дії;
- ігри на борцівську спритність (боротьба за м'яч з використанням прийомів боротьби);
- спеціальні координаційно-силові парні вправи в строю.

На етапі **спортивного вдосконалення** ігри мають своїй на меті підвищити емоційний фон тренувального заняття. На етапі спортивного вдосконалення використовуються ігри типу:

- боротьба за захвати;
- боротьба за збереження положення на килимі;
- боротьба з використанням переважної пози;
- односторонні сутички за завданням на виконання певної дії;
- ігри на борцівську спритність (боротьба за м'яч з використанням прийомів боротьби).

Для попередження травматизму на уроках по спортивній боротьбі необхідно широко використовувати елементи спеціальної акробатики, а також щепити таким, що вчиться навиків страхівки, самостраховки. Займається слід постійно нагадувати: дисципліна і беззаперечного виконання команд викладача (судді) – основний закон на уроках з елементами єдиноборства.

Слід зазначити, що підлітки, що брали участь в іграх протягом попередніх 2–3 років, як правило, вже уміють страхуватися при падіннях, вчасно розпускають захвати при небажаних втратах рівноваги, акуратно проводять складні технічні дії. У даній віковій групі можна використовувати всі ігрові завдання і залежно від поставлених завдань вводити додаткові їх ускладнення.

## **СПЕЦІАЛІЗОВАНІ РУХЛИВІ ІГРИ ТА ЕСТАФЕТИ**

Рухливі ігри, виконуючи найважливішу роль в розвитку дітей, останнім часом стали широко використовуватися як ефективний засіб в тренувальному процесі в різних видах спорту. Це пов'язано з великими можливостями ігрового методу навчання в спортивному тренуванні, в якому рухливі ігри займають велику роль, а також це пов'язано з ранньою спеціалізацією в різних видах спорту.

Під спеціалізованими рухливими іграми розуміються такі ігри, в зміст яких входять специфічні елементи спорту і формуються необхідні йому фізичні якості.

## ***Методика використання спеціалізованих рухливих ігор в початковій підготовці юних борців***

Включення спеціалізованих рухливих ігор в підготовку юних борців відбувається в рамках затвердженої програми на тренувальних заняттях.

Проведення гри здійснюється в три етапи: підготовка до гри, сама гра, обговорення гри і нагородження переможців,

Підготовка до гри - цей етап направлений на формування у борців необхідних (техніко-тактичних) дій, достатніх для повноцінної участі в грі, це підготовчі вправи, що забезпечують формування необхідних ігрових дій. Створення проблемної ігрової ситуації дозволяє моделювати такі умови поєдинку, освоєння яких готує борця до майбутніх ситуацій в боротьбі.

Нагляди за ходом гри і поведінкою граючих. Засвоєння гри і поведінка дітей під час гри в значній мірі залежить від правильного керівництва нею.

Необхідно почати гру організований і своєчасно. Гра починається по сигналу. Треба навчити дітей свідомо дотримувати правила гри. В процесі гри слід сприяти розвитку творчої ініціативи граючих. Керівник повинен зацікавити дітей грою, захопити їх. Необхідно добитися свідомої дисципліни, чесного виконання правил і обов'язків, покладених на гравців. В процесі гри треба враховувати настрої граючих. Керівнику потрібно враховувати самі небезпечні моменти в грі. Важливо, щоб ігри викликали позитивні емоції (4).

Будь-яку гру потрібно пояснювати орієнтовно по наступній схемі:

- 1) назва гри (можна сказати з якою метою гра проводиться);
- 2) ролі граючих і їх розташування на майданчику;
- 3) хід гри;
- 4) мета гри (хто буде названий переможцем);
- 5) правила гри.

Ігровий етап є основним. Він може складатися з ігор одного напрямку і з ігор різних напрямків залежно від задач, вирішуваних на занятті. Перш ніж почати грати, борці освоюють правила гри, їх повідомляється, що можна робити в грі, а що не можна, до чого треба прагнути, як оцінюється переможець.

Особливістю дидактичної гри і її завершальним кінцем є результат, який визначається дидактичною задачею, ігровою задачею, ігровими діями і правилами, який вихователь передбачає, використовуючи ту або іншу гру.

Кожна гра вимагає об'єктивного, неупередженого суддівства. Суддя повинен знайти місце, зручне для нагляду, щоб виділити всіх граючих і не заважати їм.

В рухливих іграх важко врахувати можливості кожного учасника, а також його фізичний стан зараз. Треба забезпечити оптимальні навантаження. Інтенсивні навантаження слід чергувати з відпочинком. (4).

Регулювати гру можна різними методами:

- а) скороченням або збільшенням тривалості гри;
- б) введенням перерв;

- в) ускладненням або спрощенням гри;
- г) зміною кількості граючих;
- д) зміною величини майданчика;
- е) зміною правил і зміною ролей граючими

Тривалість гри залежить від характеру гри, умов занять і складу займаються. Керівник зобов'язаний закінчувати гру, коли діти ще не втомлювалися, виявляють до неї цікавість, коли їх дії повністю, емоційні

Визначення результатів гри має велике виховне значення. Після закінчення гри керівник повинен оголосити її результати. Оголосити результати гри потрібно лаконічно, нікому не роблячи знижок, щоб привчити дітей до правильної оцінки їх дій. При оголошенні результатів необхідно розібрати гру, вказавши на помилки.

Нижче наводимо ігри для розвитку рухливих якостей борців.

### **Ігри для розвитку СИЛИ**

Під спеціальною силою в єдиноборстві розуміють здатність отримувати оцінюваний результат діяльності з найменшою напругою м'язів або сумарною витратою енергії.

Для спеціальної фізичної підготовки в різних видах єдиноборств можна підбирати або складати вправи, зорієнтовані на розвиток тієї або іншої якості.

Для розвитку сили як фізичної якості, так і можливостей застосовувати силу в єдиноборстві, можна рекомендувати викладачам і спортсменам спеціальні вправи ігрового характеру, «умовно» направлені на розвиток сили, які можуть служити одночасно і відмінним засобом підвищення емоційного характеру тренувального процесу.

Рухливі ігри – це змішана (циклічна і ациклічна) діяльність. Вона має переважно динамічний, швидкісно-силовий характер. Виконання таких дій, як переміщення по килиму, проведення різноманітних кидків і ударів, а так само захистів від нападу противника, вимагають розвитку такої фізичної якості як сила.

У іграх, в основному сприяючих розвитку сили спортсмени долають власну вагу, або опір партнера. У таких іграх використовуються предмети (пояси, куртки, манекени, набивні м'ячі, канати і ін.), або партнерів по тренуванню. Багато з цих ігор можна проводити у вигляді контрольних вправ. Емоційний фон подібних контрольних нормативів примушують учнів проявляти максимальні зусилля для досягнення перемоги. [5]

#### ***„Третій – зайвий”***

Керівник признає ведучого і втікача. Решта гравців розташовується по колу килима парами – один за одним обличчям до центра. Той, хто стоїть позаду, захоплює партнера на рівні пояса, зчепивши руки в гачок. Ведучий і втікач стають поза колом.

За командою ведучий наздоганяє втікача, щоб торкнутися до нього рукою, а той прагне стати перед будь-якою парою гравців. Учасник, який стоїть



позаду, під час гри має право, не сходячи з місця, відривати від килима партнера й повертати його в будь-який бік, не даючи змоги стати перед ним учневі, що втікає від ведучого. Гравець, який стоїть попереду, випростує руки назустріч утікачеві, намагаючись, у свою чергу, захопити його й притягти до себе. Якщо йому це вдається, гравець, що стоїть позаду, стає третім-зайвим і тікає від ведучого.

Гра триває 3–4 хв. Керівник відзначає кращих ведучих та найспритніших гравців і міняє місцями учасників гри.

Виконати гру 2–4 рази.

Правило: бігати можна як по колу, так і через коло.

### „Блукаючий воротар”

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

У кожній команді призначають воротаря. Набивний м'яч масою 1 кг лежить у центрі килима. За сигналом гравці обох команд біжать на колінах до м'яча з метою заволодіти ним. Воротарі перебувають за своїми гравцями, пересуваючись довільно в різні боки – блукаючи. Гравці команди, яка заволоділа м'ячем, намагаються просунутись ближче до воротаря суперника, передаючи м'яч один одному, і кидком влучити в нього. Гравці протилежної команди захищають свого воротаря. Якщо м'яч потрапив у ворота (тобто у воротаря), атакуюча команда одержує очко.

Гра триває 5–6 хв. Перемагає команда, що забила більше «голів».

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

Варіант: та сама гра, але юнаки перебувають у положенні:

а) стоячи;

б) сидячи на спині партнера, який стоїть у партері.

### „Виведи з рівноваги”

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



За сигналом кожен гравець намагається вивести суперника з рівноваги. Програє той, хто зійшов з місця. Те саме виконують із захватом великого пальця лівої руки й підсумовують очки.

Перемагає команда, гравці якої наберуть більшу кількість очок.

Гру повторити 3–4 рази з кожного вихідного положення.

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

### **„Перетягування в парах”**

Гравців поділяють на 2 рівні команди. Через середину килима креслять лінію (діаметр), а паралельно їй на відстані 3 м в обидві сторони – ще по одній лінії, за якими шикують команди в шеренги обличчям одна до одної так, щоб навпроти стояли гравці однієї вагової категорії.

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

Гра триває 2–3 хв. Перемагає команда, гравці якої «полонили» більше суперників. Виконати 2–3 рази.

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

Варіанти:

- перетягують за одну руку (різним хватом), стоячи обличчям один до одного.
- перетягують двома руками, сидячи обличчям один до одного.
- перетягують за шию однією й двома руками.
- перетягують в обхваті «навхрест».
- перетягують, сидячи один до одного боком, узявшись під руки.
- перетягують один одного хватом за палицю:
  - а) стоячи обличчям один до одного, палиця горизонтально, хват зверху чи знизу двома руками;
  - б) стоячи обличчям один до одного, хват палиці за кінці (в кожній руці по палиці);
  - в) стоячи боком, хват палиці однією рукою за кінець.
- той, хто зтягнув суперника в свій «дім», виходить знову в зону боротьби й допомагає своїм товаришам.

### **„Боротьба грудьми”**

Гравців поділяють на 2 рівні команди й шикують у шеренги обличчям одна до одної посередині килима. Учасники кожної команди беруться під руки, з'єднуючи кисті у себе за спиною, й опираються грудьми в груди суперників. Завдання кожної команди – виштовхнути суперників за межі килима. Перемагає команда, яка виграє дві зустрічі з трьох. Нічию присуджують у тому випадку, якщо протягом 2 хв не можна визначити переможця.

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

Варіанти:

1. Та сама гра, але учні впираються спиною в спину, руки з'єднують на грудях.
2. Та сама гра, але учні стоять на колінах.
3. Та сама гра, але учні сидять спиною шеренга до шеренги.
4. Перештовхування. Упершись грудьми в груди (голова збоку, руки за спиною), борці прагнуть відтіснити один одного з наперед наміченого круга.

*Варіанти гри:*



### **„Боротьба руками”**

Сидячи один проти одного, поставити руку на лікоть і, обхвативши великий палець товариша, прагнути пригнути його руку вниз. Як опора для ліктя може бути стіл, коліно своєї зігнутої ноги (боротьбу можна проводити і лежачи на животі один проти одного).

### **„Боротьба пальцями”**

Сидячи або стоячи один проти одного, зігнути в гачок середнім пальцем зачепити однойменний палець суперника і тягнути на себе, примушуючи його підвестися із стільця або зрушитися з місця. Забороняється обертати рукою в захопленні. Це вже заборонений прийом.

### **„Боротьба колінами”**

Сядьте один проти одного так, щоб ви могли поставити свої коліна між колінами партнера або навпаки. Якщо ваші коліна знаходяться усередині, то ви намагаєтеся ними розвести в сторони ноги суперника. Перемагає той, хто зміг розсунути коліна суперника на відстань, рівну ширині двох долонь. Зрушувати з місця ступні ніг забороняється.

### **„Ланцюг”**

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

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

За другим сигналом кожна команда намагається протягом 1 хв виштовхнути суперників за межі килима. Команда, якій це вдається, одержує очко. Гру повторити 3–4 рази.

Перемагає команда, яка набрала більше очок.

Правила: якщо «ланцюг» розірвався, гру припиняють і знову починають з центра, очко не нараховують жодній з команд; якщо гравець однієї команди

упав, перемогу присуджують суперникам; якщо впали гравці обох команд, жодна з них не одержує очко, й гру знову починають з центра.

Варіант: та сама гра, але суперників витягують за межі килима назад (у бік своєї спini).

### **„Троє на лаві”**

Учнів поділяють на 2 рівні команди (бажано, щоб у команді було 9, 12 або 15 чоловік). У кожній з них по одній гімнастичній лаві.

Лави встановлюють на підлозі за краєм килима, перпендикулярно до нього, й на них верхи сідають по троє гравців, тримаючись руками за краї лави. Інші учасники рівномірно розташовуються з обох боків лави.

За сигналом керівника гравці швидко піднімають лави і, тримаючи їх у руках або поставивши на плече, бігом переносять за протилежний край килима й опускають їх на підлогу. Тут на лави сідають нові трійки, а ті, яких несли, займають їхні місця, і завдання повторюють у протилежному напрямку і т. д. Перемагає команда, яка швидше «перевезе» всіх «вершників» і вишикується в колону по одному біля лави. Повторити 2 – 3 рази.

Якщо гравців у командах мало, можна зменшити кількість «вершників» або переносити лаву без них.

### **„Хто впертіше”**

Учасників поділяють на 2 рівні команди й шикують у шеренги обличчям одна до одної біля лінії, що проходить через центр килима так, щоб гравці однакових вагових категорій стояли навпроти один одного. Інтервали між гравцями – 0,5 м.

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

За другим сигналом кожен з гравців, переступаючи вперед ногами й руками, прагне виштовхнути суперника за лінію, позначену на відстані 2-3 м від середньої. Очко команді приносить гравець, якщо ступні суперника опинились за лінією.

Гра триває 1–2 хв. Після цього спортсмени впираються лівими плечима й повторюють гру. Перемагає команда, яка набрала більше очок. Гру повторюють 2–3 рази з кожного боку.

### **„Ю н г и”**

Гравців поділяють на 2 або більше команд (залежно від того, скільки в залі є гімнастичних канатів). Під канати кладуть 2–3 мати. Команди шикують у колони по одному обличчям до канатів на відстані 3–4 м за лінією старту. Направляючі набирають положення упору лежачи (руки за стартовою лінією).

За сигналом керівника вони підхоплюються на ноги, підбігають до каната, стрибають угору, захоплюючи канат руками й ногами, і стрімко лізуть угору до вказаної позначки. Торкнувшись її руками, опускаються вниз, перехоплюючи канат лише руками, підбігають до своєї колони й передають

дотиком естафету наступному гравцеві, який повторює те саме. Той, хто фінішував, стає в кінець колони.

Виграє команда, гравці якої першими закінчили гру й вишикувалися у колону по одному. Гру повторити 3–4 рази.

Правила: опускатися можна тільки перехоплюючи канат руками; не дозволяється ставати на ноги раніше, ніж попередній гравець перетне лінію старту; якщо гравець не торкнувся позначки, команда одержує штрафне очко.

Варіанти:

1. Та сама гра, але стартують з положень:
  - а) упору лежачи ногами в бік каната;
  - б) лежачи на грудях головою або ногами в бік каната;
  - в) упору лежачи позаду головою або ногами в бік каната;
  - г) упору сидячи позаду спиною або ногами в бік каната.
2. Та сама гра, але лазіння без допомоги ніг (з різних вихідних положень).
3. Та сама гра, але після старту виконують перекид уперед на килимі (або маті); лазіння – за допомогою або без допомоги ніг; повертаючись назад, знову виконують перекид уперед.

### **„Скинь вершника”**

Гравців поділяють на 2 рівні команди. Кожна команда утворює пари – „кінь” і „вершник”. „Вершники” сідають на спинах «коням» і команди шикують з протилежних боків килима одна проти одної.

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

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



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

Варіанти:

1. Та сама гра, але „вершники” сидять на плечах.
2. Та сама гра, але „коні” стоять у партері, а „вершники” сидять у них на спинах (верхи).

### **„Верхи на слоні”**

Гравців поділяють на рівні команди по 6–7 учнів у кожній. За жеребом одна команда стає «слоном»: один із гравців цієї команди стає спиною до стіни, другий (з цієї ж команди) нахилившись, обхоплює його за поперек, ховаючи голову під плече, третій – за поперек другого й ховає голову йому під плече і т. д.

За сигналом гравці другої команди з розбігу роблять опорний стрибок, настрибуючи на «слона». Той, хто стрибнув на «слона», не має права

пересуватися вперед, триматись руками. Завдання першого – настрибувати на «слона» якомога далі, щоб лишилося більше місця для інших гравців.

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

Якщо впав «слон», команди ролями не міняються. Гру повторюють, а перемогу здобуває протилежна команда.

Перемагає команда, яка втратила менше очок.

Гру повторюють 2–3 рази.

Варіант: та сама гра, але голова «слона», що стоїть по діаметру килима, спрямована за килим. «Слон» обертається на 180 ° і несе суперників до протилежного краю. Якщо «слону» вдається пронести суперників до краю килима, він перемагає. Команди міняються ролями.

### **„Розвідники” та „язики”**

Гравців поділяють на 2 рівні команди й розташовують на протилежних сторонах килима в шеренгах у положенні лежачи на грудях. Учасники обох команд розраховуються за порядком. Одна команда – „розвідники”, друга – „язики”. Керівник називає номер, і відповідні гравці вибігають до центра килима. За свистком „розвідник” захоплює за тулуб „язика” й намагається, відірвавши його од землі, віднести до своєї команди за килим. „Язик” чинить опір, намагаючись розірвати захват. Сутичка триває 10–15 с. Якщо за цей час „розвідникові” вдається віднести суперника за килим, його команда одержує очко. Коли вс гравці візьмуть участь у грі, підраховують кількість „язиків”, і команди міняються ролями. Перемагає команда, яка більше полонила „язиків”.

Правила:

1. Захват можна робити за тулуб або тулуб з рукою спереду ззаду, збоку.
2. Спортсмен визволяється від захвату лише дозволеними в боротьбі прийомами.

### **«Заволодй палицею»**

Учасників поділяють на 2 рівні команди. Гравці протилежних команд утворюють пари за ваговими категоріями.

Ставши обличчям один до одного, спортсмени беруться руками хватом зверху за гімнастичну палицю, утримуючи її в горизонтальному положенні. Хват на ширині плечей, праві руки кожного гравця зовні.

За сигналом гравці викручують палицю протягом 30 с – 1 хв., примушуючи суперника відпустити один з її кінців. Той, кому це вдалося, приносить команді очко. Перемагає команда, яка набрала більше очок. Повторити 3–4 рази.

Варіанти:

1. Та сама гра, але гравці тримають дві естафетні палички вертикально. Кожен тримає паличку правою рукою зверху.

2. Борці в партері лицем один до одного. Обхвативши м'яч руками, вони намагаються заволодіти їм.

*Варіанти гри:*



### **„Лебідь, рак і щука”**

Товсту мотузку або канат довжиною 4–5 м зв'язують вільними кінцями й кладуть на середині килима, а по колу небезпечної зони кладуть 3–4 набивні м'ячі на рівній відстані один від одного.

Учнів поділяють на групи по 3–4 гравці в кожній за ваговими категоріями. За першим сигналом одна з команд підходить до каната, гравці розташовуються напроти м'ячів, беруться однією рукою за канат і піднімають його з килима. За другим сигналом кожен гравець починає тягти канат у свій бік, намагаючись підійти до м'яча й вільною рукою підняти його з килима. Учасник, який перший підняв м'яч, одержує очко. Гра повторюється іншою рукою. Те саме роблять інші групи. Повторити 2–3 рази. Перемагає гравець кожної групи, який набрав більше очок.

Правила:

1. Не можна відпускати руку, що тримає канат.
2. Якщо гравець упав, він вибуває з гри.

Варіант: та сама гра, але змагаються переможці кожної групи між собою.

### **„Хто сильніший?”**

Учні діляться на дві команди. Посередині майданчика малюють 5–6 кол. У кожне коло кладуть по мотузяному кільцю (діаметром 30 см). На відстані двох метрів по обидві сторони від кол проводять по контрольній межі. Учні, по 5–6 чоловік з кожної команди, підходять до кол і, складаючи пари, беруть мотузяні кільця правою (лівою) рукою. Кожен гравець із пари по сигналу прагне перетягнути противника за свою контрольну межу. Той, хто перетягнув, отримує для своєї команди очко. Команда, що набрала більше очок, виграє.

### **„Перетягування з віжками”**

З'єднавши три пояси від кімоно в одну петлю і просмикнувши їх через шию під плечі (як при грі в конячки), борці прагнуть перетягнути один одного за наперед намічену межу.

### **„Перетягування з віжками в партері”**

Аналогічно попередній грі, але борці упираються в килим руками і ступнями.

### **„Боротьба за відрізок каната”**

Борці намагаються відняти один у одного відрізок каната завдовжки 40 см.

### **„Боротьба за м'яч”**

Борці, що стоять один проти одного, тримають м'яч однаковим захватом, а потім по сигналу кожен прагне заволодіти їм і підняти над головою. Замість м'яча можна використовувати гімнастичну палицю, шматок мотузка і тому подібне.

### **„Накручування шнура”**

Сильні пальці потрібні у будь-якому виді спорту. Візьміть круглу палицю завдовжки 40 см і діаметром 5 см, в середині її виконайте отвір, продіньте в нього шнур (80 см) з вузлом на кінці. На іншому кінці закріпіть вантаж масою 6–8 кг. Тепер, стоячи на підвищенні, зусиллями одних тільки пальців намотайте на палицю шнур до кінця. Потім, обертаючи палицю в протилежному напрямі, опустіть вантаж у початкове положення і, не роблячи паузи для відпочинку, повторіть вправу. Переможе той, хто зробить більше повторів цієї вправи.

### **„Перетягування в шеренгах”**

Гравців поділяють на 2 рівні команди. Канат або жердину кладуть па середину килима. Команди стають у шеренги з обох боків каната обличчям одна до одної, учасники тримають канат у руках.

За сигналом гравці тягнуть канат у спій бік, намагаючись перетягти суперників за межі килима. Перемагає команда, яка л 5 спроб більше разів перетягне суперників.

Варіанти:

1. Та сама гра, але гравці перебувають у положенні сидячи обличчям один до одного, впираючись ступнями.
2. Та сама гра, але спортсмени перебувають у положенні сидячи спиною один до одного, захопивши канат зігнутими в ліктях руками.

### **„Хто кого?”**

Гравців поділяють на пари за ваговими категоріями. Учасників розташовують на килимі довільно. Кожна пара має гімнастичну палицю. Учні сідають на килим обличчям один до одного і впираються ступнями випростаних ніг, палиця в руках уперед (хват правими руками ззовні).

За сигналом кожен з гравців, тягнучи палицю на себе, намагається відірвати суперника від килима. Той, кому це вдалося, одержує очко. Спортсмен, який набрав більше очок, перемагає.

Повторити 5–6 разів. Гру можна проводити як командну.

Правила:

1. Палицю викручувати не можна.
2. Заборонено змінювати захват.



Варіант: та сама гра, але вправу виконують сидячи, впираючись спинами, тримаючи вгорі товсту палицю. Учасники намагаються нахилом уперед відірвати суперника від килима.

### ***„Штовхані”***

Групу поділяють на 2 рівні команди. В коло діаметром 2 м входять двоє гравців від протилежних команд приблизно рівні за вагою. Вони беруться рукам за гімнастичну палицю (права рука кожного зовні).

Боротьбу починають за сигналом. Спортсмени намагаються за допомогою палиці (відпустити її викручувати її не можна) виштовхнути один одного за межі кола. Учасник, який переступив лінію, вибуває з гри і віддає переможне очко команді суперників. Перемагає команда, яка набрала більше очок.

Варіанти:

1. „Бій півнів”, який проводять за тими самими правилами, але гравці стрибають на одній нозі, руки тримають за спиною і виштовхують суперника грудьми або плечем.
2. Та сама гра, але тримаючи дві палиці за кінці (у кожній руці по палиці).
3. „Бій півнів” з набивним м'ячем, притиснутим до грудей. Штовхати м'ячем об м'яч.

### ***„Боротьба з жердиною”***

Гравців поділяють на 2 рівні команди, й вони сідають за килимом з протилежних сторін. На килим виходять двоє суперників приблизно однієї ваги й стають у коло з діаметром 4 м. У колі лежить жердина довжиною 3–3,5 м, завдовжки 5–6 см. Гравці піднімають її і захоплюють з різних боків лівими руками біля позначок, зроблених на відстані 1 м у кожний бік від середини жердини, а кінці її – під праве плече, встановивши середину над центром кола.

За сигналом гравці виштовхують один одного з кола протягом 1–2 хв. Потім те саме роблять інші пари суперників. Гравець виграє очко, якщо суперник випустив жердину з обох рук, перехопив її лівою рукою за позначку ближче до центра, впав чи став на коліно, вийшов з кола обома ногами. Перемагає команда, яка одержала більше очок. Повторити 2–3 рази.

Правила:

1. Не можна захоплювати жердину за позначкою, ближче до її середини.
2. Кінець жердини з-під правого плеча повинен виходити назовні не менше ніж на 15 см.

### ***„Сильний кидок”***

Гравці, розділившись на дві команди, встають одна проти іншої на відстані 20 м за лініями. Попереду, в трьох метрах від кожної лінії, проводиться ще по одній паралельній («міський») межі. Посередині майданчики – баскетбольний м'яч, а у всіх гравців – поодиночому малому м'ячу. По сигналу гравці (у довільній черговості) кидають м'ячі в баскетбольний м'яч, прагнучи перекотити його за міську межу супротивника. Виграє команда, що перекотила м'яч першою.

## Ігри для розвитку ШВИДКОСТІ

Така фізична якість, як швидкість відмінно розвивається в іграх, де поєднуються такі основні показники швидкості, як відповідні реакції на сигнал і швидкість м'язових скорочень, кількість рухів, що виконуються в одиницю часу, і швидкість пересування тіла або його частин в просторі. Оскільки швидкісні подразники найбільш ефективні при оптимальному рівні збудливості нервової системи, то ігри, сприяючі розвитку швидкісних якостей, рекомендується проводити на початку тренувального заняття, у ввідній і в першій фазі основної частини тренування, до початку появи ознак стомлення.

Далі пропонуються деякі спеціалізовані рухливі ігри направлені на розвиток і вдосконалення вище названої фізичної якості.

### *„Жабка– скрекотуха”*

Усі гравці в колі килима набирають положення присіду, упираючись руками в килим попереду. Так само, але за межами килима розташовуються двоє ведучих. За сигналом ведучі по черзі поштовхом рук і ніг («жабою») вистрибують у коло килима й намагаються поквцати будь-кого з гравців, які тікають від них. Поквцаний учень стає новою «жабою» і ловить інших гравців. Перемагає той, кого поквцали останнім.

Гру повторити 2–3 рази.

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

### *„Наздожени суперника”*

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

За сигналом гравці зовнішнього кола розбігаються, а внутрішнього – наздоганяють їх протягом 30 с. Квцати можна лише того, хто стояв у колі навпроти. Поквцавши, борець швидко виконує вказаний прийом у стойці чи в партері. За кожного поквцаного гравця команді нараховують очко. Після цього гравці міняються ролями, і гру повторюють. Виграє команда, яка набрала більше очок. Гру повторити 3–4 рази.

Правила: гравець, якого поквцали, не заважає проводити прийом; початківці в стойці виконують лише першу частину прийому

### *„Заволодій м'ячем”*

Учнів шикують уздовж стартової лінії в одну шеренгу за краєм килима. За ними на відстані 2–3 м стає ведучий з набивним м'ячем у руках (масою 1–2 кг). Починаючи гру, він кидає м'яч з-за голови вперед через гравців, а всі інші учні стрімко біжать до місця приземлення м'яча, прагнучи заволодіти ним (обхопити й притиснути до себе), а потім учень, якому вдасться заволодіти м'ячем, прагне

повернутися з ним, долаючи перешкоди, які чинять інші гравці, на своє місце. Той, хто зробив це, стає ведучим, і гру повторюють. Переможцем стає той учасник, який більше разів був ведучим.

Правила: під час боротьби за м'яч дозволяється лише виривати його; забороняється збивати гравця з ніг, робити захвати за тулуб і руки.

Варіант: та сама гра, але в боротьбі за м'яч дозволяються і захвати тулуба. У цьому випадку, якщо протягом 15 с ніхто з гравців заволодіти м'ячем не зміг, ведучим стає той, хто втримав його в себе.

### **„Скакуни”**

Гравці діляться на 2 рівних команди і розраховуються по порядку номерів. Одна команда («бігуни») займає місце всередині квадрата, інша стає за лінією, що обмежує квадрат («скакуни»).

Керівник називає цифру; гравець з команди скакунів, що має цей номер, прямує в полі, стрибаючи на одній нозі. Його завдання – доторкнутися до гравців іншої команди, які рятуються від переслідування, бігаючи на двох ногах. Осалений покидає межі майданчика. По команді керівника: «Додому!» – „скакун” повертається на своє місце в шеренгу, і керівник викликає наступний номер. Гра продовжується до тих пір, поки всі бігуни не будуть переловлені. Після цього команди міняються місцями (ролями), і гра повторюється. Переможець визначається по найменшому часу, витраченому на осалювання гравців противника.

Правила.

1. Гравець, якого торкнувся скакун, покидає поле.
2. Скакун, що оступився на обидві ноги, також виходить за межі квадрата. У полі не можуть знаходитися одночасно два скакуни.
3. Втрачає право брати участь в грі будь-який гравець, що вибіг за межі майданчика.

### **„Гонки з скакалками”**

Стрибати через мотузочок можна не тільки поодиноці, але і парами. При цьому можна не стояти на місці, а бігти вперед.

Проведіть таке змагання: яка пара, стрибаючи через скакалку, швидше пробіжить 20–30 метрів.

### **„Януси”**

Янус – це давньоримське божество, що зображується з двома особами, оберненими в протилежні сторони. Станьте спиною один до одного, переплетіть руки і влаштуйте забіги на 20–25 метрів. Спочатку один біжить особою, а іншою спиною вперед, потім – навпаки. Перемагає та пара, яка швидше пробігла вперед і назад.

### **„Естафета з перешкодами і підтягуванням”**

Гравців поділяють на 2 або кілька команд (відповідно до наявності в залі перекладин, кілець, канатів) і шикують у колони по одному обличчям до приладів на відстані 4–5 м. Між колонами й приладами кладуть у довжину 2 мати на одному рівні.

За сигналом керівника направляючі підбігають до матів і виконують перекид стрибком, далі підбігають до перекладини (кілець, каната), підстрибують, захоплюють її хватом зверху, тричі підтягуються, зістрибують, підбігають до матів, знову виконують перекид стрибком і стрімко фінішують. Тільки-но перший торкнеться руки наступного гравця, він починає бігти, повторюючи ті самі вправи. Перемагає команда, гравці якої швидше й без помилок закінчать естафету. Повторити 2–3 рази.

Правила:

1. Під час підтягування підборіддя повинно підніматись над перекладиною (якщо вправу виконують на кільцях, – над нижнім рівнем кілець, на канаті – вище хвату рук).
2. Гравець, який підтягнувся менше, приносить команді відповідну кількість штрафних очок (підтягнувся 2 рази – 1 штрафне очко, 1 раз – 2 штрафні очка, тощо).

Варіанти:

1. Та сама гра, але перекид стрибком виконують через чучело.
2. Та сама гра, але підтягнутися 4–5 р. (перекид, як у варіанті 1).

### **„Хто швидший”**

Це випробування для м'язів передпліччя. Суперники беруть за куточок великий лист паперу або стару газету і по команді починають м'яти її однією рукою. Переможцем вважається той, хто першим збере папір в кулак.

### **„Наступи на ногу”**

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

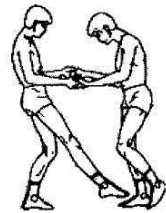
За сигналом керівника кожен гравець, переступаючи в різні сторони, прагне наступити на ступню суперника й не дати зробити те саме йому. Гра триває 20–30 с.

Перемагає той, хто більше разів виконав завдання. Повторюють її 3–4 рази.

Правила: руки з плечей не опускати; підраунок ведуть самі гравці.

Варіанти:

1. Та сама гра, але руки тримають за спиною в борцівському захваті.
2. Та сама гра, але взаємний захват за шию (правою, лівою або двома руками).



### **„Біг „паків”**

Гравців поділяють на 3–4 команди по 5–6 учасників у кожній і шикують шеренгами за стартовою лінією біля краю килима. Місце повороту – протилежний край килима. Правофлангові набирають положення упору сидячи, зігнувши ноги.

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

Гру повторити 3–4 рази.

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

Варіанти:

1. Та сама гра, але в зворотному напрямку учні рухаються спиною вперед.
2. Та сама гра, але учні пересуваються тільки спиною вперед.

### **„Третій зайвий”**

Розташуватися по колу парами, стоячи один за одним. Поза колом знаходяться два гравці, один з яких тікає, а другою повинен його засалити. Той, що тікає прагне встати перед будь-якою парою і таким чином зробити «зайвим» що стоїть ззаду. Ця гра розвиває швидкість, реакцію.

### **„Не відпусти руку”**

Учні поділяють на 3–4 команди. Креслять дві лінії на відстані 15–20 м одна від одної. За лінією старту шикують команди в колони по одному (інтервал 2–3 м), а навпроти кожної команди на другій лінії кладуть набивний м'яч (прапорець, чучело).

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

Перемагає команда, яка раніше за всіх закінчить біг без порушення правил. Гру повторити 2–3 рази.

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

### **«Швидкі повороти»**

## Ігри для розвитку СПРИТНОСТІ

Значні резерви підвищення результативності тренувального процесу в спортивному єдиноборстві криються в розвитку і вдосконаленні координаційних якостей спортсменів.

Різноманітні вправи на швидкість і точність виконання завдань, на рівновагу і координацію і тому подібне чудово сприяють розвитку такої фізичної якості як спритність.

Вправи, направлені на виховання спритності, стають недостатньо ефективними при наступаючому стомленні, тому при повторенні завдань треба робити перерви для відпочинку. А самі ігри проводити коли немає значних слідів стомлення від попереднього навантаження.

В процесі проведення спеціалізованих рухливих ігор відбувається вдосконалення різних аналізаторів, від яких залежить правильне, точне і своєчасне виконання рухів.

Так для успішної рухової діяльності борця необхідний розвиток пропріорецептивної чутливості. У кваліфікованих борців вона дуже висока майже у всіх ланках тіла. Велике значення має зорова сенсорна система. Адже при веденні сутички роль інформації, що поступає від рецепторів очей і рухового апарату, має велике значення.

Для збереження рівноваги і точності рухів необхідна і висока стійкість вестибулярного апарату. Тому тренування борця завжди сприяє вдосконаленню вище перерахованих аналізаторів.

Під час вивчення технічних дій рухи спортсменів не можуть бути запрограмовані заздалегідь і повністю. Вони залежать від постійно змінюваної обстановки у ході сутички. Сутичка характеризується безперервною зміною структури і потужності виконуваних рухів. Для виконання точних і складних по координації рухів необхідна своєчасна інформація, що поступає в мозок від багатьох сенсорних систем. На основі швидкої і чіткої її переробки ухвалюється рішення і програмується майбутня рухова діяльність.

Управління руховою діяльністю при заняттях боротьбою досить складне, оскільки спортсмени повинні виконувати ряд різноманітних дій, при цьому часто швидко пересуваючись по килиму.

В процесі рухливих ігор формуються різноманітні рухові навички. По мірі повторення рухів і закріплення навичок їх окремі компоненти автоматизуються, тобто виконуються без активного зосередження уваги. Чим більше таких компонентів рухів, тим ефективніше ігрова діяльність. Проте в процесі гри часто виникають такі ситуації, коли навіть доведені до автоматизму прийоми не можуть забезпечити її результативність. У цих ситуаціях спортсменові необхідно миттєво оцінити обстановку і виконати рух, адекватний виниклим вимогам. При цьому діяльність мозку не може бути стереотипною як при завчених рухах, і набуває творчого характеру.

### **„Втеча з полону”**

Учасників поділяють на 2 рівні команди. Перші, взявшись за руки, утворюють коло. Другі стоять у колі – „полонені”.

За сигналом „полонені” повинні будь-яким способом вирватися з кола. Дозволяється підлазити під руки, перестрибувати через них і розривати захват („данцог”). Гра триває 1–2 хв. Після цього гравці міняються ролями. Виграє команда, в якій більше втекло „полонених”.

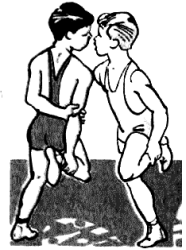
Гру повторити 2–3 рази.

Правило: іншими способами затримувати гравців заборонено.

Варіант: та сама гра, але гравці, що утворюють коло, пересуваються приставним кроком то в один, то в інший бік.

### **„Бій півників”**

Борці, зігнувши ногу в коліні і схрестивши руки на грудях, стикаються з метою примусити один одного втратити рівновагу.



### **„Бій качок”**

Зігнувши одну ногу в коліні і утримуючи її різнойменною рукою за спину, борці стикаються, щоб примусити один одного втратити рівновагу і відпустити ногу.

### **„Виштовхни суперника”**

Гравців поділяють на 2 рівні команди, приблизно однакові за вагою і зростом, їх розташовують за колом килима одна напроти одної в шеренгах. Учасники тримають руки за спиною в борцівському захваті.

За сигналом гравці вбігають на килим і намагаються виштовхнути грудьми за межі килима лише того суперника, що стояв напроти нього. Гра триває 1 хв. Перемагає команда, гравці якої за вказаний час виштовхнуть більшу кількість суперників.

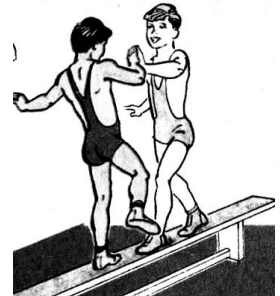
Повторити 3–4 рази.

Правила:

1. Заборонено виштовхувати суперника руками.
2. Не дозволяється повертатися спиною до суперника.
3. Не можна з розбігу кидатися на суперника.

### **„Хто кого?”**

Стати обличчям один до одного, ноги одна за одною на одній лінії, руки долонями вперед перед грудьми. Поштовхами долонями в долоні суперника (у поєднанні з обманними рухами) змусити його зійти з місця. Цей поєдинок можна проводити і на гімнастичній лавці.



### **„Перенеси м'ячі”**

Учнів поділяють на 2 (або більше) рівні команди й шикують за краєм килима в колони по одному (дистанція між гравцями – один крок). Інтервал – 2–3 м. На відстані 8–10 м креслять лінію, паралельну до лінії старту, а за нею кладуть проти кожної команди по 8–10 набивних м'ячів. За сигналом перші гравці підбігають до м'ячів і піднімають їх з килима якомога більше, утримуючи в руках, між ногами, на грудях, на колінах (притискуючи ліктями й підборіддям) і переносять за лінію старту. Гравець, який переніс більше м'ячів, дає команді стільки очок, скільки він переніс м'ячів. Потім те саме робить другий гравець і т. д., поки всі не виконають завдання гри. Перемагає команда, яка набрала більше очок.

Гру повторити 3–4 рази.

Правило: забороняється надавати гравцям будь-яку допомогу.

### **„Візьми свою стрічку”**

Дві команди гравців (по 4–6 чоловік) шикуються один проти одного з різних сторін від килима. За спиною однією з команд гравці іншої команди вішають на гімнастичну стінку свої стрічки.

По сигналу команда, що стоїть лицем до гімнастичної стінки, просувається вперед. Її гравці прагнуть прорватися до стінки, щоб узяти свої стрічки. Захисники, застосовуючи різні прийоми, блокують гравців іншої команди, обороняють підступи до стінки, прагнучи протриматися 2 хв. Після цього гра зупиняється, і інша команда вішає на стінку свої стрічки. Виграє команда, що зуміла за час гри узяти більше своїх стрічок.

*Правила.* Атакувати і затримувати супротивника можна заздалегідь обумовленими керівником прийомами. Учасник має право атакувати будь-якого гравця іншої команди. Можна брати із стіни тільки свою стрічку.

### **„Швидкі повороти”**

Керівник поділяє гравців на 3–4 групи по 4–6 учасників у кожній. Команди шикують у колони по одному по радіусах обличчям до центра килима. Дистанція між гравцями – 1,5–2 м.

За сигналом гравець, який стоїть ближче до центра, швидко виставляє вперед праву (ліву) ногу і, приставляючи до неї ліву (праву), імітує кидок через спину та повторює цей рух ще раз у той самий бік. Тільки-но закінчить повороти перший гравець, їх починає виконувати другий (у будь-який бік) і так, поки останній виконає завдання.

Перемагає команда, гравці якої першими закінчили виконувати повороти.

Гру повторити 2–3 рази.

*Правила:* якщо поворот виконано неправильно, учасник повинен його повторити; при повторенні гри повороти виконують в інший бік.



### **„Естафета стрибками”**

Гравців поділяють на 3–4 команди й шикують у колони по одному за краєм килима. Інтервали між ними – 2–3 м. На відстані 10 м перед кожною з них кладуть по набивному м'ячу. Направляючі затискують між ногами (вище колін) набивний м'яч. Потім за сигналом стрибають на двох ногах до покладеного набивного м'яча й повертаються назад, передають затиснутий між ногами м'яч руками наступному гравцеві й стають у кінець колони. Те саме робить другий і т. д. Виграє команда, яка швидше закінчить

Гру повторити 2–3 рази.

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

Варіант: та сама гра, але учні пересуваються стрибками в положенні присіду, захопивши руками гомілко-востопні суглоби з внутрішньої сторони.

### **„3 переповзанням і перекиданням”**

Учасників поділяють на кілька рівних команд, які шикують у колони по одному за стартовою лінією (біля краю килима). Інтервал – 2–3 м. Дистанція між гравцями – випрямлена вперед рука. Ноги – нарізно, якомога ширше. Перед кожною командою на середині килима лежить чучело (упоперек). Лінія повороту – протилежний край килима. За сигналом керівника той, хто стоїть останнім у команді, нагинається і проповзає між ногами всіх гравців, встає і стрімко біжить до чучела, робить через нього високо-далекий перекид, підбігає до краю килима, торкається його рукою і біжить назад, знову виконує високо-далекий перекид, підбігає до команди й стає попереду. Той, хто прибіг перший, дістає стільки очок (скільки грає команд, другий – на очко менше і т. д. Після цього за сигналом стартують другі учасники, потім треті й т. д. Виграє команда, яка набере найбільшу кількість очок.

Гру повторити 2–3 рази.

Варіант: та сама гра, але її проводять безперервно, аж поки всі учасники команди не закінчать гру.

### **„Довга лоза”**

Учасників поділяють на кілька рівних команд по 4–5 чоловік у кожній, позначають лінії старту та фінішу й шикують гравців у колони по одному. Інтервал між ними – 2–3 м. За першим сигналом направляючі роблять 4 широкі кроки вперед і набирають положення випаду (одну ногу згинають у коліні й виставляють уперед, руками опираються на стегно, голову нахилиють уперед). За другим сигналом наступні гравці біжать і перестрибують через перших, спираючись руками на їхні плечі. Перестрибнувши, вони ступають 3–4 кроки вперед і стають у те ж положення, в якому стоїть перший, і так один через одного стрибають усі гравці команд. Перемагає команда, останній учасник якої фінішує першим.

Повторити 3–4 рази.

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

### **„Гонка м'ячів”**

Учасників поділяють на 2 або більше команд (по 5–6 чоловік у кожній) і шикують у колони по одному за краєм килима. Інтервали між ними – 2–3 м. На протилежному його краю навпроти кожної команди позначають поворот. Перед направляючими на килимі кладуть набивні м'ячі.

За сигналом перші гравці кожної команди швидко лягають на килим і, пересуваючись по-пластунському та штовхаючи м'яч головою поперед себе, досягають поворотної позначки, повертають і повзуть якомога швидше назад. Тільки-но м'яч перетнув лінію старту, наступний гравець лягає на килим і продовжує гру. Перемагає команда, яка швидше закінчить естафету. Гру-естафету повторити 2–3 рази.

Правило: штовхати м'яч можна тільки головою.

### **„Втримайся в сідлі”**

Гравців поділяють на пари за ваговими категоріями. Кожна пара довільно розташовується на килимі. Один з гравців – „кінь”, другий – „вершник”. „Кінь” набуває положення високого партеру, „вершник” сідає йому на спину. „Кінь” різкими рухами тулуба (без зміни положення рук і ніг) намагається скинути „вершника” з себе, а той втриматися в сідлі. „Вершник” стискує „коня” ногами, обхоплює тулуб руками (за шию не захоплювати). Гра триває 20–30 с. Потім гравці міняються ролями. Кому за визначений час вдається скинути „вершника”, той дістає очко.

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

Варіанти:

1. Та сама гра, але „кінь” може змінювати положення рук і ніг.
2. Та сама гра, але проводять попередні, півфінальні й фінальні змагання „вершників” і „коней”.

### **„Футбол „раків”**

Учасників поділяють на 2 або 4 команди (по 5–6 гравців у кожній). На протилежних сторонах килима кладуть по два набивні м'ячі на відстані 1,5–2 м один від одного, утворюючи ворота. Один гравець призначається воротарем, інші – польові гравці. В центрі килима – набивний м'яч.

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

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

Якщо групу поділено на 4 команди, після першої гри проводять другу, а потім визначають чемпіона, звівши в двобої команди, які в попередніх зустрічах перемогли, а також розігрують третє місце між переможеними.

Правила: гол зараховують, якщо м'яч пройшов низом; воротар відбиває м'яч тільки ногами.

Варіант: та сама гра, але спортсмени пересуваються у положенні партеру, передаючи м'яч руками.

### **„Точний поворот”**

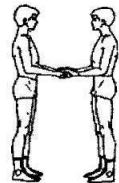
На майданчику стоїть стілець. Охочий взяти участь в грі сідає на нього і закриває очі. Потім встає і робить 4–5 кроків вперед, повертається направо, знову робить стільки ж кроків і знову повертається направо. Після чого гравець, не розплющуючи око, намагається повернутися і сісти на стілець. Кому це вдається, той і переможець.

### **„П'ятнашки”**

Учні розбиваються по парах, завдання одного з партнерів втекти, переміщуючись по всьому залу, іншого – наздогнати і засалити торканням тіла.

### **„Хто шпритніший?”**

Стоячи один навпроти одного, руки нападаючого перед грудьми долонями догори, долоні партнера лежать зверху. Завдання нападаючого торкнутися будь-якою рукою руки суперника зверху.



### **„Захопи руки партнера”**

Учасників поділяють на пари за ваговими категоріями. Завдання – хто більше разів захопить обидві руки партнера за зап'ястя протягом 1–2 хв. Перемагає гравець, якому вдалося це більше разів.

Гра відбувається при активному опорі.

Варіант: та сама гра, але намагаються захопити шию двома руками.



### **„Боротьба ногами”**

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

За першим сигналом суперники піднімають уперед ближні ноги, упираючись п'ятками одна в одну. За другим сигналом кожен намагається швидким рухом ноги назад перевернути суперника або змусити його встати на ноги. Гра триває 2–3 хв, після чого суперники міняються місцями, продовжуючи

боротьбу іншими ногами. Перемагає гравець, який за визначений час більше разів переверне суперника.

Гру можна проводити як командну.

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



### **„Сісти й покласти”**

Гравців поділяють на пари або на 2 рівні команди за ваговими категоріями, розташовують на площі килима довільно. Суперники лягають спиною на килим головами в різні сторони, притиснувшись боком один до одного (таз одного знаходиться на рівні таза другого), руки – вниз.

За сигналом керівника гравці мають швидко сісти й, захопивши один одного будь-яким способом, покласти суперника на лопатки або поставити в положення борцівського мосту протягом 10–15 с. Той, кому це вдалося, одержує очко. Потім гравці міняються місцями й продовжують гру.

Гру повторити 4–5 разів з кожного боку. Перемагає гравець або команда, які набрали більше очок.

Правило: якщо до сигналу зупинки гри жодному з гравців не вдалося виконати завдання, очко нікому не нараховують.

Варіанти:

1. Та сама гра, але учасники сідають боком один до одного, обличчям у різні та в один бік, руки вниз.
2. Та сама гра, але лежачи поруч головами в один бік, руки вниз.
3. Та сама гра, але лежачи на грудях головами в різні та в один бік, руки вниз.

### **„Краб”**

Перший гравець нахилиється вперед, обхвачує тулуб партнера, сполучає руки в замок на його поясі. Завдання не дати торкнутися спini першого гравця третьому, вільному гравцеві. Гравці в парі маневрують, той, що попереду стоїть своїми активними діями (розставлянням рук, захватими) перешкоджає виконанню завдання третім гравцем.



## Ігрові для розвитку ГНУЧКОСТІ

Під гнучкістю розуміють здатність людини виконувати вправи з великою амплітудою. У практиці часто визначають гнучкість здатністю людини досягти певного положення (напр. виконати подовжній або поперечний шпагат, здатність встати із стійки на гімнастичний або борцівський міст, торкнутися лобом колін при випрямлених ногах).

Для розвитку гнучкості використовуються вправи, при виконанні яких можливі рухи із значною амплітудою у відповідних суглобах. Особливість занять по розвитку і підтримці оптимального стану гнучкості полягає в тому, що вправи виконують серіями, при достатній кількості повторень, до 30-40 разів.

Розвивати і підтримувати гнучкість необхідно постійно, об'єм таких тренувальних завдань повинен бути індивідуальним, але для етапу концентрованого розвитку гнучкості в єдиноборстві рекомендується 6-8 тижнів.

Під спеціально-підготовчими вправами для розвитку гнучкості слід розуміти елементи технічних дій боротьби, які вимагають значного прояву гнучкості.

Вправи для розвитку і вдосконалення гнучкості у дітей зручно проводити використовуючи ігрові естафети. Можна підібрати відповідні ігри для цілеспрямованої дії на окремі суглоби .

Гнучкість прийнято розділяти на активну і пасивну. Активна гнучкість виявляється в максимальній амплітуді рухів, що виконуються спортсменом самостійно. Під пасивною гнучкістю розуміють граничну амплітуду, що виконується за допомогою допоміжних засобів (за допомогою партнера, спорядів і т. п.).

Грама, направленим на розвиток гнучкості, повинні передувати відповідні розігрівальні вправи, щоб уникнути розтягувань зв'язок і розривів м'язових волокон.

Нижче пропонувані ігрові вправи дозволять здійснити розвиток такої фізичної якості як гнучкість.

### *„Міст і „трикутник”*

Гравців двох команд шикують у колони по одному за краєм килима. Інтервал між ними – 3–4 м. Перед командами посеред килима і за 1 м до його краю креслять два кола діаметром 1 м. За сигналом направляючі стрімко біжать до першого кола, набувають положення борцівського мосту. У цей момент уперед кидаються гравці, що стояли в колоні другими, пролізають під мостом, біжать у дальнє коло й стають у ньому в положення «трикутник» (упор головою й ступнями в килим). Перший учасник будь-яким способом піднімається з мосту, біжить у дальнє коло й пролазить між головою та ногами партнера. Після цього обидва гравці, взявшись за руки, біжать до своєї команди. Тільки-но вони перетнуть лінію старту, вперед почергово вибігають інші двоє гравців, а ті, хто прибіг, стають у кінець колони. І так, поки всі пари виконають завдання; потім гру повторюють удруге, причому гравці міняються ролями. Перемагає команда, яка першою закінчила гру.

Гру повторити 2–3 рази.

### **„Рухливий міст”**

Учасників 3–4 рівні команди й шикують біля в колони по одному обличчям до центра. Інтервали між командами – 2–3 м. Перед колонами на відстані 3–4 м креслять лінію повороту. Направляючі стають у положення борцівського мосту головою до лінії.

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

Гру повторити 2–3 рази.

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

Варіанти:

1. Та сама гра, але учасники пересуваються ногами вперед.
2. Та сама гра, але пересуваються боком (правим або лівим).

### **„Естафета з переворотами”**

Цю гру можна проводити з добре підготовленими учнями.

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

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

Гру повторити 2–3 рази.

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

### **„Естафета «раків»”**

Гравців поділяють на 3–4 рівні команди й шикують за лінією старту в колони по одному біля краю килима. Направляючі набувають положення упору сидячи позаду.

За сигналом, піднявши з килима таз і переставляючи руки і ноги, вони просуваються до протилежного краю килима, там повертають і, рухаючись

назад, фінішують. Тільки-но перший гравець перетне лінію старту, вправу починає другий. Перемагає команда, гравці якої швидше подолають етапи естафети й зроблять менше помилок. Виконати 2–3 рази.

Правило: якщо гравець торкнувся килима тазом, команді нараховують штрафне очко.

Варіант. Та сама гра, але учні пересуваються спиною вперед, а назад повертаються обличчям уперед.

### **„Поклади й підними м'яч”**

Учнів поділяють на 2 або кілька рівних команд і шикують у колони по одному за краєм килима. В кожного направляючого в руках набивний м'яч.

За сигналом керівника перші гравці біжать по прямій на протилежний бік килима до того місця, де сти\* каються край килима зі стінкою, кладуть м'ячі на килим, біля стінки, повертаються до неї спиною і, переставляючи по ній руки, стають на борцівський міст, Узнявши в руки м'яч, штовхаються ним об стінку і таким чином встають з моста. Випрямившись, стрімко повертаються до своєї команди й передають м'яч на» ступному гравцеві, який виконує те саме завдання, Другий передає м'яч третьому і т. д., аж поки всі учасники пройдуть етапи естафети. Перемагає команда, перший гравець якої швидше за інших підніме м'яч над головою. Виконати 2–3 рази.

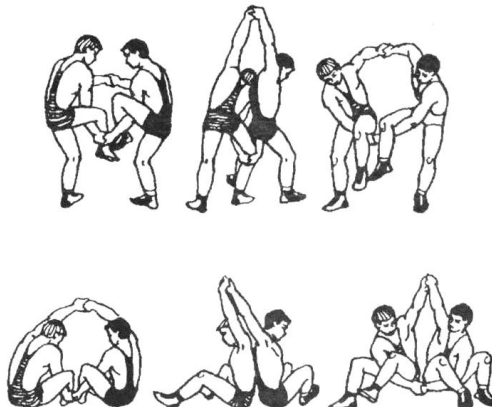
Правила: якщо м'яч втрачено, його піднімають і продовжують гру; вставати з моста дозволяють лише спираючись об стіну м'ячем.

Варіант. Та сама гра, але учень опускається на міст, тримаючи м'яч у руках і спираючись ним об стіну.

### **„Збережи кільце”**

Борці стають обличчям один до одного, беруться за руки, утворюючи кільце. Не розтискуючи руки, пролізти через кільце, виконати поворот на 360°

Варіант: те ж, але в положенні сидячи.



## Ігри для розвитку ВИТРИВАЛОСТІ

Витривалістю є здатність організму здійснювати роботу заданої потужності протягом тривалого часу. Вона визначається можливостями організму протистояти зрушенням загалом і місцевому гомеостазу, «а у ряді випадків і компенсувати їх» і забезпечується складним комплексом змін, що відбуваються в організмі при м'язовій роботі.

Розвиток витривалості пов'язаний головним чином з вдосконаленням координації рухових і вегетативних функцій з функціональної стійкості різних систем організму і обумовлено перш за все розвитком органів кровообігу і дихання, що забезпечують доставку кисню до працюючих м'язів і інших тканин організму. Найбільш високий рівень розвитку витривалості спостерігається зазвичай до 23-25 років. Це значною мірою пояснюється високими вимогами, що пред'являються до вегетативних функцій «особливо до функцій кровообігу» при вправах на витривалість.

Розрізняють декілька видів витривалості: загальну і спеціальну, швидкісну і силову.

Загальною витривалістю називають здатність організму протистояти стомленню при виконанні різної по характеру м'язової діяльності помірної або великої потужності. Під впливом спортивного тренування загальна витривалість підвищується.

Спеціальна витривалість – це здатність тривалий час здійснювати роботу заданої потужності в певному виді фізичних вправ. Розвиток витривалості цього вигляду забезпечується специфічними змінами в організмі при тривалому виконанні спеціальних фізичних вправ.

М'язи у борців добре розвинені і адаптовані до роботи переважно в анаеробних умовах. Збудливість м'язів підвищена. Проте киснева потреба при боротьбі може бути різною. Її величина залежить від інтенсивності роботи. У зв'язку з наявністю статичної напруги під час сутички утворюється кисневий борг який може досягати значних величин.

В стані спокою частота серцебиття у борців рівна в середньому 60-65 уд. у хв. Після сутичок залежно від їх тривалості і інтенсивності частота серцебиття виявляється збільшеною до 180-220 ударів в одну хвилину. Боротьба характеризується тривалою напругою.

У іграх, направлених на вдосконалення витривалості, існує ряд прийомів, за допомогою яких можна регулювати навантаження в грі:

- зменшення кількості гравців при збереженні розмірів майданчика;
- збільшення розмірів ігрового майданчика;
- ускладнення прийомів і правил при незмінній кількості тих, що грають;
- збільшення часу проведення гри, з комбінованим використанням вище описаних прийомів.

При використанні подібної методики спеціалізовані рухливі ігри виглядатимуть як відмінний засіб для вдосконалення витривалості.

Нижче запропоновані рухливі ігри, що спрямовані на розвиток витривалості.



### **„Боротьба за м'яч викликом номерів”**

Учнів поділяють на 2 команди по 4–6 гравців у кожній. Команди розташовуються по зовнішньому колу килима з протилежних боків обличчям одна до одної і розподіляються за порядком.

Набивний м'яч лежить у центрі килима. До нього підходять перші гравці обох команд і за сигналом керівника починають боротися за м'яч. Завдання – забрати м'яч і втримати в себе. Через 5 с керівник викликає будь-який інший номер. Гравці обох команд підбігають до своїх перших партнерів і допомагають їм у боротьбі за м'яч, вириваючи його в суперників, заважаючи їм вирвати м'яч, відтягуючи суперників захватом за тулуб. Те саме роблять наступні пари. Через 30 с після вступу в боротьбу останніх гравців лунає свисток, і гру зупиняють. Очко одержує та команда, в руках учасників якої опинився м'яч. Якщо ж його тримають двоє або більше гравців протилежних команд, очки нікому не нараховують. Виграє команда, яка набрала більше очок. Гру повторити 3–4 рази.

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

### **„Естафета вершників”**

У цій грі партнерами можуть бути учні лише однакової вагової категорії. Повторюючи її, вони мають мінятися ролями.

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

За сигналом „коні” з „вершниками” на спинах біжать до м'ячів, „вершники” піднімають їх, „коні” оббігають чучело й повертаються до своїх команд, оббігають їх і прямують до чучела, де „вершники” кладуть м'яч на місце. Після цього „вершник” зістрибує з коня, й обидва швидко фінішують, ставши позаду своєї команди. Наступна пара стартує лише тоді, коли обидва гравці перетнуть лінію старту. Перемагає команда, яка швидше закінчить естафету.

Гру повторити 2–3 рази.

Правила: якщо хтось із учасників упав, гру продовжують з того місця, де відбулось порушення правил; якщо «вершник» втратив м'яч, він, не злізаючи з „коня”, повинен підняти його й продовжувати гру; за передчасний старт команди нараховують штрафне очко.

Варіанти:

1. Та сама гра, але «вершник» сидить на плечах «коня».
2. Та сама гра, але фінішувавши, «вершник» стає «конем», «кінь» – «вершником», і гру продовжують.

### **„Коники”**

Учасників поділяють на 2 рівні команди, які, в свою чергу, утворюють парі партнерів. Команди розташовують з протилежних боків килима. З кожної

команди виходять на середину килима перші пари. Один з гравців лягає н; спину, другий – набирає положення упору лежачи поруч з ним.

За сигналом той, хто перебуває в упорі лежачи («коник»), поштовхом ніг рук перестрибує через свого товариша в один і другий бік протягом 15 с. Команді голосно підраховують кількість стрибків. Потім учасники міняються ролями й гру} продовжують. Перемагає команда, чій «коники» виконають більше стрибків. Повторити 2–3 рази.

### **„Стрибками й плазом”**

Дві рівні команди розташовуються на протилежних сторонах килима в шеренгах у положенні присівши, руки на колінах. За сигналом усі гравці стрибками в присіді пересуваються до протилежного боку килима за лінії. Очко одержує команда, гравці якої швидше перейдуть на інший бік килима.

За другим сигналом гравці пересуваються в протилежний бік попластунському. І в цьому разі команда-переможниця одержує одне очко.

Гру повторюють 2–3 рази.

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

Варіанти:

1. Та сама гра, але назад пересуваються в упорі лежачи без допомоги ніг.
2. Та сама гра, але назад переповзають у положенні лежачи на грудях тільки за допомогою ніг, руки за спиною.

### **„Гонка „тачок”**

Гравців поділяють на 2 команди, які, в свою чергу, утворюють пари за ваговими категоріями. Один з них – «тачка». Команди шикують з протилежних сторін килима в колони по одному так, щоб гравці стояли парами. Перша пара стає у вихідне положення: один гравець набирає положення упору лежачи, другий бере його за гомілки і випрямляється. За сигналом «тачки» швидко пересуваються вперед за лінію старту суперників. Тут гравці міняються ролями й повертаються назад, передаючи естафету наступній парі. Перемагає команда, яка швидше закінчить гру.

Гру повторюють 2–3 рази.

Правило: той, хто тримає ноги партнера, не повинен їх відпускати. За порушення – штрафне очко.

Варіанти:

1. Та сама гра, але один гравець пересувається в положенні «тачки» туди й назад, і кожна пара переможців приносить команді очко. Потім гравці міняються ролями.
2. Та сама гра, але «тачки» набирають упору лежачи позаду й пересуваються спиною вперед.

### **„Останній вибуває”**

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

Варіанти:

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

### **„Стрибуни”**

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

За сигналом усі гравці стають на одну й ту ж ногу, другу згинають назад у колінному суглобі. Зігнутою ногою захоплює рукою партнер, що стоїть позаду. У такому положенні всі починають стрибати до фінішу (до протилежного краю килима). Перемагає команда, яка першою фінішує, не розірвавши захват, або з меншою кількістю помилок.

Гру повторюють 3–4 рази.

Варіанти:

1. Та сама гра, але спортсмен піднімає ногу вперед і її тримає партнер, що стоїть попереду.
2. Та сама гра, але стрибають на одній нозі до лінії фінішу, у зворотному напрямку – на іншій.

### **„Регбі на колінах”**

Дві рівні за силою команди в різній за кольором формі (куртках, сорочках) стоять навколішки з різних сторін від килима. На його середину кладуть набивний м'яч (2–3 кг).

По свистку гравці на колінах спрямовуються до м'яча, щоб заволодіти їм. Використовуючи пересування з м'ячем і передачі, гравці прагнуть наблизитися до краю килима на стороні противника і торкнутися м'ячем за межею килима (можна торкнутися мату, чучела за килимом). Завдання іншої команди – перехопити м'яч і зробити те ж саме. Гра продовжується 10 або 15 хв. Перемагає команда, що зуміла більше число разів торкнутися м'ячем підлоги або предмету на стороні супротивника.

Правила.

1. Пересуватися дозволяється тільки на колінах або перекидами.
2. Не дозволяється захоплювати гравця, що не володіє м'ячем, проводити больові прийоми, вставати на ноги і заважати вкиданню м'яча, якщо він вийшов за межі килима.
3. За порушення правил м'яч передається супротивникові.

### **„Борцівський баскетбол”**

Гравців на майданчику поділяються на дві команди. Дозволені різноманітні захвати. Але „без фанатизму”. Тобто не можна штовхати ззаду, хватати за ноги, бити суперника руками-ногами або душити його. Завдання гри: обидві команди намагаються закинути баскетбольний м'яч в кільце, здолавши опір супротивника, набравши більше очок.

## **ІГРИ З ЕЛЕМЕНТАМИ ТЕХНІКИ БОРТЬБИ**

Ігри з елементарними формами боротьби направлені на формування простих навичок ведення єдиноборства в стандартних умовах з обмеженим числом дозволених дій.

Група розподіляється на приблизно однакові пари за зростом і масою тіла. Тренер пояснює правила і ставить задачу. По свистку починається гра. Тренер стежить за правильним виконанням завдання, по ходу гри міняє партнерів, якщо виникає потреба. Тренер стежить, щоб гравці не поверталися боком і спиною один до одного, щоб не торкалися підлоги якою-небудь частиною, тіла, окрім ступенів. Гра триває від однієї до трьох хвилин. Гравець, що набрав більшу кількість очок, оголошується переможцем. Ігри з торканнями, тисненнями і атакуючими захватами можна проводити як на килимі, так і на підлозі.

Ми пропонуємо декілька варіантів ігор з елементарними формами боротьби.

### **„Командне звалювання”**

Борці діляться на 2 рівні групи, що включає представників різних вагових категорій (легкої, середньої і важкої), і розташовуються з різних сторін від килима. Виходять два спортсмени найлегших вагових категорій, які борються до першого падіння. Переможець залишається на килимі. Команда, що програла, виділяє другого борця на килим, і сутичка продовжується. Переможець бере участь в грі до тих пір, поки не буде збитий на килим. Його змінює новий представник команди. Борці один за іншим по вказівці капітана вступають в єдиноборство. Програє команда, у якої не вистачить борців для продовження поєдинку. Сутички судить арбітр, який стежить за правильністю виконання прийомів.

Правила. Борці вступають в єдиноборство в порядку вагових категорій. Не можна висилати на килим спочатку борця важкої ваги.

### **„Третя точка”**

Гравці стоять один напроти одного на відстані 1- 2 м. По команді тренера вони починають штовхати, звалювати один одного для того, щоб примусити противника торкнутися килима третьою точкою тіла, окрім підшов (рукою або коліном). Виграє той, хто більшу кількість раз примусить супротивника торкнутися третьої точки килима.

Правила. Починати гру можна тільки після рукостискання. Не можна кидати і ударяти супротивника. Не можна робити больові захвати.

### ***„Переверни чаплю”***

Гравець А стоїть на одній нозі і дає вільно захопити іншу ногу гравцю Б. По команді тренера гравець Б старається штовхаючи, звалюючи, збиваючи, примусити торкнутися рукою підлоги гравця А. Гравець А прагне зберегти рівновагу і залишитися в стійці.

Правила. Починати гру можна тільки після рукостискання.

Не можна проводити кидків, можна тільки, зачіпляти ногою ногу супротивника. Не можна ударяти противника і робити больові захвати. Зміна положення відбувається по команді тренера. Виграє той, хто більшу кількість раз примусить торкнутися килима суперника.

### ***„Відірви від підлоги”***

Противника стоять один проти одного і після входження в захвати намагаються відірвати один одного від килима. Гра починається по команді тренера. Перемагає той хто більшу кількість раз відірвав свого противника від килима. Не можна проводити кидків, ударів і больових захватів.

### ***„Боротьба на поясах”***

Узятися за ремінь або обхватити поясницю суперника поясом і, не розпускаючи захвати, відірвати його від опори і змусити торкнутися рукою підлоги.

### ***„Боротьба в «скрестному» захваті”***

Захопивши один одного навхрест (одна рука зверху плеча, інша під плечем), з'єднати руки на спині партнера і добитися такого ж результату, як і в боротьбі на поясах.

### ***„Бережи спину”***

Гравець А в середній стійці, гравець Б проводить захвати за пояс ззаду. Гравець Б, не відпускаючи захвата, повинен примусити суперника торкнутися рукою або коліном підлоги. Гравець А повинен встояти або зірвати захвати. Перемагає той, хто більшу кількість раз примусив торкнутися килима рукою або коліном.

Правила. Починати і закінчувати гру потрібно по команді тренера. Можна штовхати, збивати і відривати противника. Не можна кидати і робити больові захвати. Зміна положення відбувається по команді тренера.

### ***„Боротьба на одній нозі”***

Один з борців дає захопити свою ногу і просовує її між ніг партнера, захоплюючи при цьому його плече і зап'ясток. Задача партнера – перевести першого борця в партер будь-яким дозволеним способом, а той повинен

встояти на одній нозі, при нагоді звільнити захоплену ногу або контратакувати. Час виконання – 20–30 с.

### ***„Боротьба за захвати ноги”***

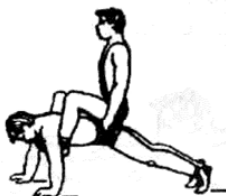
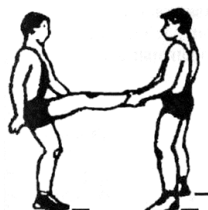
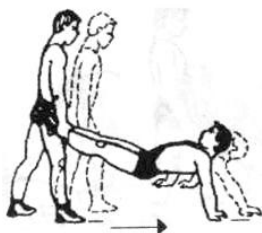
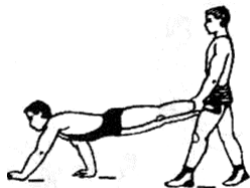
Задача гравця – протягом певного часу захватити ногу партнера, застосувавши будь-яку дозволена техніко-тактичну дію. Задача партнера – перевести атакуючого в партер будь-яким дозволеним контрприйомом. При цьому партнеру забороняється застосовувати захисти (вихід із зони атаки, блокування, захвати, що сковують).

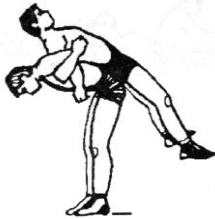
### **Ігри на кращу якість виконання прийому або його елементів**

1. Учні в парах по черзі виконують вивчену дію (прийом) на оцінку за 5- чи 10-бальною системою. Перемагає той, хто отримав кращий бал за виконання по кращій спробі (наприклад, із трьох спроб), або у першій спробі, або за сумою декількох спроб. Переможець у парі дає своїй команді один бал. Виграє команда, що набрала більшу кількість очок.
2. Виконання прийому з партнером, який створює необхідні умови. Атакуючий йде в бік атакуючого і дає йому руку і ногу для захвату, необхідного для кидка (наприклад, млином). Після проведеного кидка атакований швидко встає і знову створює подібні умови. Завдання – виконати більшу кількість кидків за 20-30 сек. При цьому погано виконані кидки не враховуються. Потім партнери міняються ролями. Перемагає той, хто виконав більшу кількість кидків. При рівній кількості кидків зараховується нічия. Можна провести командний залік. Виграє команда, що набрала більшу кількість очок.
3. Учні діляться на команди по 5-6 чоловік і шикуються в колони. Перші номери кожної команди розташовуються на килимі (на відстані 5-6 кроків від своїх колон) і виконують кидки млином на товаришах із команди, які підходять по черзі. Потім це ж виконують другі, треті номери і т.д. Гравець, який виконав кидок, стає в кінець своєї колони. Гра продовжується доти, доки останній гравець команди не проведе кидки і не встане на ноги, піднявши руку вгору. Перемагає команда, що першою закінчила завдання.

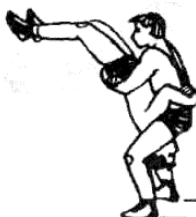
## Варіанти пересування з партнером при проведенні естафет

Пропонуємо варіанти пересувань з партнером, які можуть використовуватися при організації естафет.









## ЗМІСТ

<b>Вступ</b> .....	3
<b>Розділ I. Вправи для загальнофізичної підготовки борця</b>	4
1.1. Загальнорозвивальні вправи в русі .....	4
1.2. Загальнорозвивальні вправи на місці .....	6
1.3. Акробатичні вправи .....	7
1.4. Акробатичні вправи з партнером .....	9
<b>Розділ II. Спеціальні підготовчі вправи. Самостраховка</b>	10
<b>Розділ III. Загальнорозвивальні та спеціальні вправи для розвитку фізичних якостей борців</b>	16
3.1. Вправи на розвиток силових якостей .....	16
3.2. Вправи на розвиток швидкості .....	39
3.3. Вправи на розвиток координаційних здібностей .....	40
3.4. Вправи для розвитку гнучкості борців .....	46
<b>Розділ IV. Ігри борців і використання елементів протиборства</b>	53
4.1. Ігри в торкання .....	55
4.2. Ігри в атакуючі захвати .....	57
4.3. Ігри в блокуючі захвати .....	58
4.4. Ігри в тиснення суперника .....	58
4.5. Ігри в дебюти .....	59
4.6. Ігрові комплекси .....	60
<b>Розділ V. Спеціалізовані рухливі ігри та естафети</b>	62
5.1. Ігри для розвитку сили .....	64
5.2. Ігри для розвитку швидкості .....	74
5.3. Ігри для розвитку спритності .....	78
5.4. Ігри для розвитку гнучкості .....	85
5.5. Ігри для розвитку витривалості .....	88
5.6. Ігри з елементами техніки боротьби .....	92
5.7. Варіанти пересування з партнером при проведенні естафет	95
<b>Зміст</b>	98
<b>Література</b>	99

## Перелік основної використаної літератури

1. Бойко В.Ф., Данько Г.В. Физическая подготовка борцов. – К. : Олимпийская литература, 2004. – 224 с.
2. Богдан І.Г., Дубовис М.С. Спортивна боротьба в школі : Посібник для вчителя. – К. : Рад. шк., 1990. – 108 с.
3. 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)/ Серия «Образовательные технологии в массовом и олимпийском спорте» – Ростов н / Д : Феникс, 2004. – 800 с.
4. Гуков Л.К. Пособие по классической борьбе. – Минск : Высшая школа, 1983. – 238 с.
5. Кожарский В.П., Сорокин Н.Н. Техника классической борьбы. – М. : Физкультура и спорт, 1978. – 280 с.
6. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. Учебник для ИФК. М. : ФИС, 1991. – 542 с.
7. Пархомович Г.П. Основы классического дзюдо. Учебно - методическое пособие для тренеров и спортсменов. – Пермь : Урал - Пресс Лтд, 1993. – 304 с.
8. Спортивная борьба. Учебное пособие для техникумов и институтов физической культуры. Под редакцией Г.С.Туманяна. – М. : Физкультура и спорт, 1978.
9. Спортивная борьба. Учебник для институтов физической культуры. Под редакцией А.П.Купцова . – М. : Физкультура и спорт, 1978. – 424 с.
10. Ткаченко С. В. Спортивна боротьба з методикою викладання : навч. посіб. для студ. ВНЗ фіз. виховання та спорту та СДЮШОР / С. В. Ткаченко. – Чернігів : ЧДПУ, 2007. – 282 с.
11. Теория и методика физического воспитания : учеб. пособие для студ. пед. ин-тов и пед. училищ по спец. №2115 "Нач. воен. подготовка и физ. воспитание" и №1910 "Физ. культура" / под ред. Б. М. Шияна. – М. : Просвещение, 1988. – 224 с.
12. Шестаков В. Б. Теория и методика детско-юношеского дзюдо / В. Б. Шестаков, С. В. Ерегина. – М. : ОЛМА-ПРЕСС, 2008. – 216 с.

У навчальному посібнику розглянуто основні прикладні аспекти загальної та спеціальної підготовки борців, що є одним із найважливіших компонентів їх тренувального процесу та невід'ємною складовою спортивного вдосконалення. Посібник рекомендовано для практичної роботи студентам ВНЗ фізичної культури та факультетів фізичного виховання, вчителям фізичної культури, тренерам.