

# ПРОГРАМНИЙ МАТЕРІАЛ ВІЛЬНА БОРОТЬБА (чоловіки, жінки)

## 1. Загальні положення

Групи підготовки до вищих досягнень комплектуються із обдарованих спортсменів, майстрів спорту, як правило, юнаків старших 19 років і дівчат старших 17 років з високим рівнем техніко-тактичної, фізичної підготовленості, які здатні переносити великі фізичні і психологічні навантаження в процесі тренувальної і змагальної діяльності.

Заняття у даних групах проводять фахівці найвищої кваліфікації, що володіють методикою індивідуальної підготовки борців і добре розуміють взаємозв'язок і взаємообумовленість основних компонентів системи підготовки висококваліфікованим борців.

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

На даному етапі поряд з удосконаленням захисту, особливу увагу приділяють атакам у відповідь.

Характерною особливістю даного етапу є: організація побуту, роботи, навчання з урахуванням підготовки і участі в системі змагань; спеціалізована підготовка в різних кліматичних і географічних умовах у відповідності з вимогами майбутніх відповідальних змагань.

Орієнтовна кількість годин навантаження у тиждень 27, за семестр 405.

## 2. Теоретична підготовка

Теоретична підготовка на етапі спеціалізованої базової підготовки та підготовки до вищих досягнень повинна вирішувати такі основні завдання:

- удосконалення методики аналізу особистої змагальної діяльності, змагальної діяльності кращих борців світу та основних конкурентів (виявлення помилок та шляхи їх усунення, виявлення особливостей ведення сутички та техніко-тактичної майстерності борців високого класу; виявлення сильних і слабких сторін підготовленості своїх конкурентів та побудова відповідної тактики ведення сутички);

- надання знань з методики харчування до та під час змагань, з методики зниження ваги;

- надання знань з напрямів індивідуалізації підготовки – виявлення та розвиток тих якостей, за рахунок яких борець буде перемагати;

- надання знань з методики удосконалення фізичної, техніко-тактичної та психологічної підготовки;

- надання знань щодо системи відновлювальних заходів, фізіологічних основ юнацького спорту, педагогічного контролю, масажу та ін.

Поступово більше уваги приділяється індивідуалізації тренування, пошуку напрямів удосконалення індивідуального стилю протиборства, аналізу змагаль-

ної діяльності основних конкурентів, удосконаленню методики зниження ваги.

### **3. Фізична підготовка**

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

### **4. Технічна підготовка**

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

У групах підготовки до вищих досягнень відбувається оволодіння новими підготовками та підвищення ефективності «коронних» техніко-тактичних дій.

### **Техніка боротьби у стійці**

#### ***Переводи в партер***

*Перевід ривком із захватом однойменної руки з підніжкою (підсічкою).*

Контрприйм: кидок підворотом із захватом руки через плече (передньою підніжкою, підхватом) кидок прогином із захватом-руки та тулуба збоку (нирок).

*Перевід нирком із захватом ноги.* Перевід нирком із захватом шиї та різнойменного стегна. Захист: а) впертися в груди атакуючого; б) присісти, відставляючи захоплену ногу назад, впертися руками в атакуючого. Контрприйоми: а) перевід ривком із захватом руки та шиї зверху; б) кидки підворотом із захватом руки під плече з боковою підніжкою.

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

*Переводи висідом із захватом однойменної ноги через руку.*

#### ***Звалювання***

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

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

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

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

### ***Кидок нахилом***

*Кидок нахилом із захватом ніг. Кидок нахилом із захватом руки з задньою підніжкою. Кидок нахилом із захватом однойменної руки та різнойменної ноги з відхвatom.* Захист: впертися рукою в груди (живіт), відставити захоплену ногу назад. Контрприйом: переведення ривком із захватом тулуба з підсічкою.

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

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

### ***Кидки поворотом***

*Кидок поворотом назад із захватом рук під течі. Кидок поворотом із захватом шиї та однойменної ноги зсередини. Кидок поворотом із захватом однойменних руки та ноги зсередини.* Захист: присідаючи, відставити вільну ногу назад з поворотом. Контрприйом: присідаючи, відставити вільну ногу назад з поворотом перевід нирком із захватом ноги.

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

### ***Кидки підворотом***

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

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

*Кидок підворотом із захватом руки та шиї з підхвatom зсередини.* Захист: відхиляючись назад, ступити дальньою ногою вперед. Контрприйом: звалювання збиванням із захватом руки і шиї та зачепленням однойменної гомілки зсередини.

*Кидок підворотом із захватом руки під плече з підхвatom зсередини.* Захист: захопити тулуб, виставити вільну ногу вперед-в сторону. Контрприйоми: а) звалювання збиванням із захватом тулуба збоку та різнойменної ноги; б) переведення ривком із захватом тулуба (з рукою); в) кидок прогином із захватом тулуба (з рукою) з підсадкою.

*Кидок підворотом із захватом руки та тулуба збоку з підхвatom.* Захист: а) захопити тулуб ззаду, присісти; б) захопити ногу атакуючого, відірвати його від килима. Контрприйоми: а) переведення ривком із захватом ноги ззаду; б)

кидок прогином із захватом тулуба (стегна) ззаду. Кидок підворотом із захватом рук з підхватом зсередини. Захист: впертися рукою в бік, відхилитися назад - кидок прогином із захватом рук знизу з підсадкою.

## **Техніка боротьби у партері**

### ***Перевороти скручуванням***

*Переворот скручуванням із захватом передпліччя зсередини, притискуючи голову стегном.*

*Переворот скручуванням із захватом руки (шиї) та ближнього стегна із зачепленням дальньої ноги зсередини*

*Переворот скручуванням із захватом схрещених гомілок.*

*Переворот скручуванням із захватом подвійним схрещуванням гомілок*

*Переворот скручуванням із захватом дальньої руки знизу та ближнього стегна*

*Переворот скручуванням із захватом шиї плечем попереду*

*Переворот скручуванням із захватом шиї зверху та плеча знизу-спереду*

*Переворот скручуванням із захватом шиї та теча зверху-попереду*

### ***Переворот забіганням***

*Переворот забіганням із захватом шиї з-під плеча. Захист: лягти на бік спиною до атакуючого, впираючись в килим ногою та вільною рукою переворот перекатом із захватом шиї з-під плеча та дальнього стегна.*

*Переворот забіганням із захватом шиї з-під плеча та дальньої гомілки*

*Переворот забіганням із захватом ближньої руки «важелем», притискуючи голову плечем. Захист: виставити дальню ногу в упор; відхиляючи голову в сторону від атакуючого, вільною рукою захопити плече однойменної руки.*

*Контрприйом: вихід на верх, притискуючи захоплену руку до тулуба.*

*Переворот забіганням із захватом руки на ключ і дальньої гомілки*

### ***Перевороти переходом***

*Переворот переходом із захватом дальньої гомілки знизу-зсередини та однойменної руки. Захист: відставити захоплену ногу вбік, захопити ногу атакуючого. Контрприйом: вихід нагору висідом із захватом однойменного стегна через руху.*

*Переворот переходом з ключем і зачепленням однойменної ноги*

*Переворот переходом з обвивом ноги та захватом підборіддя (руки)*

### ***Перевороти перекатом***

*Переворот перекатом із захватом шиї та дальньої ноги знизу-зсередини. Захист: випрямити руки. Прогнутися і, повертаючись грудьми до атакуючого, випрямити захоплену ногу. Контрприйоми: а) переворот назад із захватом різнойменних руки та ноги; б) вихід висідом із захватом ніг; в) накривання відкиданням ніг за атакуючого.*

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

*Переворот перекатом із захватом ноги, притискуючи голову.* Захист: впертися руками в килим; випрямляючи ноги, прогнутися. Контрприйом: переворот назад із захватом руки та однойменної ноги.

### ***Перевороти розгинанням***

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

*Переворот розгинанням з обвивом ноги та захватом шиї з-під дальнього плеча.*

### ***Перевороти накатом***

*Переворот накатом із захватом різнойменного зап'ястка ззаду-збоку зі зчепленням ноги ступнею*

*Переворот накатом із захватом передпліччя та дальнього стегна із зчепленням ноги ступнею*

*Переворот накатом із захватом передпліччя та тулуба зверху із зчепленням ступнею*

*Переворот накатом із захватом передпліччя зсередини та дальнього стегна*

*Переворот накатом з захватом руки на ключ і дальньої гомілки із зчепленням ступнею.* Захист: притиснути таз до килима, впертися рукою та ближнім стегном у килим в сторону перевороту. Контрприйоми: а) вихід на верх висідом, б) переворот через слину із захватом зап'ястя із зчепленням; в) накривання відкиданням ніг за атакуючого.

### ***Перевороти прогином***

*Переворот прогином із зворотним захватом дальнього стегна (з гомілкою)*

### ***Кидки нахилом***

*Кидок нахилом із захватом ближніх руки та ноги з відхвatom спереду*

### ***Кидки прогином***

*Кидок прогином із захватом дальньої руки знизу та ближнього стегна*

*Кидок прогином із зворотним захватом тулуба та ближнього стегна (гомілки)*

*Кидок прогином із захватом ближніх руки (шиї) та стегна.* Захист: сісти на стегно дальньої ноги, рухом вперед випрямити ногу. Контрприйоми: накривання.

### **Орієнтовні комбінації прийомів:**

- переворот забіганням із захватом руки на ключ і передпліччя другої руки зсередини - переворот накатою із захватом руки на ключ і тулуба;
- переворот перекатом із захватом шиї та ближнього стегна - переворот скручуванням із захватом дальнього стегна знизу та шиї (однойменного плеча);
- переворот перекатом із захватом шиї з-під дальнього плеча із зачепленням гомілки переворот перекатом із зачепленням ноги та голови;
- переворот розгинанням обвивом із захватом шиї з-під дальнього плеча переворот переходом із захватом шиї і зачепленням різнойменної ноги ступнею зсередини;
- переворот розгинанням з обвивом ноги та захватом дальньої руки зверху-зсередини - переворот переходом з обвивом ноги та захватом дальньої руки зверху-зсередини;
- переворот накатою із захватом тулуба переворот переходом «ножицями» із захватом шиї;
- переворот переходом «ножицями» із захватом руки на ключ - переворот накатою із захватом тулуба та захватом руки на ключ;
- переворот накатою із захватом руки на ключ і дальньої гомілки - переворот переходом з «ключем» і зачепленням стегна.

## **5. Тактична підготовка**

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

## **6. Психологічна підготовка**

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

## **7. Підготовка та участь у змаганнях**

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

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

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

## 8. Залікові вимоги

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

*З техніко-тактичної підготовки:*

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

*З психологічної підготовки:*

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

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

## 9. Інструкторська та суддівська практика

Для спортсменів груп підготовки до вищих досягнень інструкторська та суддівська практика передбачає:

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

## 10. Засоби відновлення і харчування

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

Комплексне використання різноманітних відновних засобів в повному обсязі необхідне після великих тренувальних навантажень і у змагальному періоді.

ді. У решті випадків використовують окремі локальні засоби на початку або в процесі тренувального заняття. Після закінчення заняття з малими і середніми навантаженнями достатньо застосування звичайних водних гігієнічних процедур. Застосування в даному випадку повного комплексу відновних засобів знижує тренувальний ефект.

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

## **11. Лікарський контроль**

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

## **12. Література**

1. Вільна боротьба: чоловіки, жінки. Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності та спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю. – Київ: АСБУ, 2011. - 95с.