



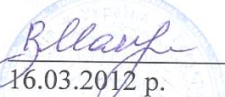
КУРАШ
УКРАЇНА



WWW.KURASH.COM.UA

ДЕРЖАВНА СЛУЖБА
МОЛОДІ ТА СПОРТУ УКРАЇНИ
РЕСПУБЛІКАНСЬКИЙ НАУКОВО-МЕТОДИЧНИЙ КАБІНЕТ
ФЕДЕРАЦІЯ БОРТЬБИ КУРАШ УКРАЇНИ

«Затверджую»
Президент Федерації боротьби
Кураш України


16.03.2012 р. В.М.Мачугін

«Затверджую»
Перший заступник Голови
Державної служби молоді та спорту
України


16.03.2012 р. С.В.Глушенко


БОРТЬБА КУРАШ

НАВЧАЛЬНА ПРОГРАМА

ДЛЯ ДИТЯЧО-ЮНАЦЬКИХ СПОРТИВНИХ ШКІЛ

"Погоджено"

Директор РНМК 


16.03.2012 р. А.В.Яценко



Київ - 2012

Боротьба КУРАШ:

Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл.

Програму підготували:

К.Т.Юсутов – Президент Міжнародної Асоціації Кураш; В.М.Мачугін - Президент Федерації боротьби Кураш України, заслужений тренер України; О.А.Мачугіна – виконавчий директор Федерації боротьби Кураш України, член виконавчого комітету Міжнародної Асоціації Кураш; А.Т.Назаров – Президент Кримської Федерації боротьби Кураш України; В.Д.Острик – радник Президента Міжнародної Асоціації Кураш; В.М.Козак - Президент Федерації боротьби Кураш міста Києва, тренер Федерації боротьби Кураш України; В.М.Гензицький – радник Президента Федерації боротьби Кураш України.

Програма обговорена та ухвалена Федерацією боротьби Кураш України.

ВСТУП

Навчальна програма з боротьби Кураш складена на підставі Типового положення про дитячо-юнацьку спортивну школу (ДЮСШ), затвердженого Постановою Кабінету Міністрів України від 05 листопада 2008 року № 993 «Про затвердження Положення про дитячо-юнацьку спортивну школу».

Кураш – найдавніший вид єдиноборств в халатах, джерела якого знаходяться на території сучасного Узбекистану. За даними наукових досліджень вік боротьби Кураш складає три з половиною тисячі років. В перекладі з узбецького «Кураш» означає «досягнення цілі чесним шляхом» або «чесна перемога».

«Кураш» - це узбецьке слово, яке в перекладі означає «досягнення цілі чесним шляхом» або «чесна перемога».

В Кураші заборонено ведення боротьби в положенні лежачи. Боротись можна тільки в стійці, дозволені виключно кидки та підсікання. Застосування будь-яких ударних, больових, задушливих прийомів, а також захватів нижче поясу суворо заборонено. Все це робить Кураш простим, зрозумілим, видовищним, динамічним та безпечним видом спорту.

Програма являє собою подальшу деталізацію планування навчально-тренувального процесу і системи підготовки спортсменів в цілому. При її розробці був урахований передовий досвід навчання та тренування спортсменів з боротьби Кураш, результати наукових досліджень з питань підготовки юних спортсменів, практичні рекомендації спортивної медицини, теорії та методики фізичного виховання, педагогіки, фізіології, гігієни, психології.

Програма визначає цілі та завдання роботи у навчально-тренувальних групах, містить: навчальний матеріал по розділах підготовки (фізичної, технічної, тактичної); засоби та методи підготовки; розподіл часу на різних етапах багаторічної підготовки; типи тренувальних занять різної спрямованості; розподіл програмного матеріалу по місяцях; контрольні та перевідні нормативні вправи; засоби психічної підготовки; систему відновлювальних і виховних заходів, а також контролю в спортивному тренуванні.

1. ЗАГАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА СПОРТИВНОЇ ПІДГОТОВКИ У БОРОТЬБІ КУРАШ

Багаторічна підготовка борців Кураш - від новачка до рівня вищої спортивної майстерності - передбачає: раціональне поставлення її завдань та мети; підбір адекватних засобів і методів; знання та реалізацію принципів навчання та тренування; розподіл змісту навчання та тренування за часом - побудову багаторічної підготовки; контроль за ефективністю навчально-тренувального процесу та його корекцію.

1.1. Мета, завдання, засоби, методи та принципи спортивної підготовки

Спортивна підготовка борців Кураш - педагогічний процес, метою якого є досягнення високих спортивних результатів.

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

забезпечення всебічної фізичної підготовленості; формування техніко-тактичної підготовленості; підвищення рівня тренуваності; організація виховної роботи на засадах принципів загальнолюдської моралі; прищеплення навичок щодо дотримання спортивної етики та дисципліни; зміцнення здоров'я, дотримання вимог особистої та громадської гігієни, гігієни тренування та режиму спортсмена, організація лікарського контролю;

систематична участь у спортивних змаганнях; популяризація боротьби Кураш.

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

До підгрупи загальних входять фізичні вправи з різних видів спорту (веслування, плавання тощо), які за впливом на організм не є характерними для єдиноборств, проте вирішують безумовно важливе завдання всебічної фізичної підготовки курашистів, широко використовуються на всіх етапах тренувального процесу. З цією метою використовуються також туристичні походи.

Підгрупа допоміжних засобів складається з вправ, які формують функціональну базу організму борців для подальшого поглибленого спеціального тренування. До них можна віднести різні вправи, які розвивають основні рухові якості (силу, швидкість, витривалість, спритність, гнучкість) та фізичні можливості курашистів. Використовуються: лазіння по линві, вправи з штангою (поштовх і ривок); біг по сходах угору та вниз; ходьба, біг і стрибки, які виконуються на піску; біг 30 та 60 м; акробатичні вправи; стрибки на батуті; біг на пересіченій місцевості 1000-3000 м.

Спеціальні вправи передбачають виконання дій та рухів, які за формою, структурою та механізмом впливу на організм є найбільш близькими до змагальних. Це окремі техніко-тактичні елементи та прийоми в цілому, що виконуються поза змагальною ситуацією (комплекси підвидних вправ, прийоми з інших видів спортивної боротьби). Для вирішення конкретних техніко-тактичних завдань спеціальні вправи можуть виконуватися із зміненими біомеханічними характеристиками, які диктуються завданнями тренування.

Роль спеціальних засобів у тренуванні кваліфікованих курашистів надзвичайно велика. За їх допомогою усуваються технічні помилки. Для цього виділяються відсталі елементи прийомів, які неодноразово повторюються із збільшенням зусиль чи швидкості - залежно від характеру помилки. Так, для ліквідації розповсюджені помилки під час кидків вперед фаза виведення з рівноваги неодноразово повторюється з партнерами різних вагових категорій. При цьому акцент робиться на максимальний силовий вплив. Спеціальні вправи є ефективним засобом підвищення рівня діяльності основних функціональних систем організму, які забезпечують досягнення результатів у цьому виді спорту.

До складу змагальних засобів входять комбінації техніко-тактичних дій (ТТД), їх варіанти або окремі технічні дії, що виконуються відповідно до діючих правил змагань у курашистів.

Додаткові засоби сприяють підвищенню ефективності тренувальних впливів різними фізичними вправами на організм борців. Першу підгрупу найважливіших засобів складають: спортивний інвентар, спеціальне обладнання та спортивні спорудження (зал для занять, килими, гімнастичні споруди та прилади, наочне оформлення). До другої підгрупи входять різні тренажерні обладнання, використання яких сприяє ефективному вирішенню завдань допоміжної та спеціальної підготовки курашистів. За даними наукових досліджень, використання в тренуванні спортсменів різних тренажерів підвищує ефективність цього процесу на 30-45%. Найпростішими тренажерними пристроями, які широко застосовуються провідними курашистами світу, є гумові бинти та джуги.

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

Залежно від рівня підготовленості борців Кураш та конкретних завдань спортивного удосконалення тренер розробляє комплекси вправ у підгрупах. Їх застосування забезпечує оптимальну готовність спортсмена до участі в змаганнях.

Суворих меж, які б відокремлювали підгрупи основних засобів, не існує. Проте між спеціальними та загальними є принципова різниця щодо форм і механізму впливу на організм курашистів. Крім того, вправи кожної підгрупи можуть суттєво відрізнятися за рівнем наближеності або віддаленості від змагальних, тобто більшою чи меншою мірою їм відповідати.

Використання основних засобів перших трьох підгруп дозволяє керувати ефектом їх впливу на організм курашистів. Він може бути інтегральним, частковим або локальним. У першому випадку до роботи залучається більш 2/3 всіх значних м'язів, у другому - від 1/3 до 2/3, у третьому - до 1/3. Використання вправ різного характеру та впливу на організм дозволяє вирішувати широкий спектр педагогічних завдань. Засоби загального впливу забезпечують узгодженість роботи основних функціональних систем та механізмів організму, його рухових та вегетативних можливостей. Вправи часткового та локального впливу дозволяють цілеспрямовано діяти на окремі ланки та системи організму спортсмена, розвинути відсталі до запланованого рівня.

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

Темп вправ у режимі безперервного та інтервального методів тренування може бути постійним або змінним. Набір тренувальних методів, які відповідають завданням заняття, забезпечує неоднаковий за характером вплив на організм борців.

У практиці підготовки курашистів широко використовуються різні модифікації та інтерпретації зазначених методів. Це дозволяє урізноманітнювати тренувальний процес і створювати передумови для активного зростання функціональних можливостей борців. Розвиток фізичних якостей на етапах багаторічної підготовки досягається шляхом використання різних методів тренування. Особлива роль у підвищенні енергозабезпечення тренувальної роботи в боротьбі Кураш приділяється інтервальному методу. Інтенсивність і тривалість повторної роботи при інтервальному тренуванні повинні відповідати перебігу обмінних процесів в анаеробних умовах: вправи виконуються 1 хв. з відпочинком 45-90 с.

Протягом першої хвилини відпочинку після навантаження анаеробного характеру підвищується активність певних фізіологічних функцій, активізується діяльність кровотворної та дихальної систем. Обмінні процеси сприяють усуненню кисневого боргу, який є наслідком діяльності в анаеробних умовах. До початку середини другої хвилини максимальних значень досягає ударний об'єм серця, потім він знижується. Таким чином, для створення сприятливих умов для підвищення ударного об'єму серця припускається повторна робота в межах 45-90 с.

Спортивне тренування в боротьбі Кураш проводиться на засадах двох груп принципів.

Перша група - загальні принципи дидактики: науковість, виховний характер навчання, свідомість та активність, систематичність і послідовність. Наочність, доступність, міцність, індивідуальний підхід. Другу, основну групу складають спеціальні принципи тренування. Вони розкривають об'єктивні зв'язки між завданнями, засобами, методами тренування та відповідними реакціями організму курашистів, замикають у собі закономірні залежності між структурними елементами тренувального процесу. До них відносяться: спрямованість до вищих досягнень; поглиблена спеціалізація; безперервність тренувального процесу; єдність поступовості підвищення навантаження та тенденції до максимальних навантажень; хвилеподібність та варіативність навантажень; циклічність процесу підготовки; єдність взаємозв'язку структури змагальної діяльності та структури підготовленості.

1.2. Навантаження, стомлення, відновлення та адаптація в процесі спортивного тренування

Навантаження в боротьбі Кураш визначаються із зовнішнього та внутрішнього боків: зовнішній відображає обсяг та інтенсивність роботи (її кількість та напруженість); внутрішній - вплив роботи на організм та його відповідну реакцію.

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

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

Велике навантаження виникає внаслідок тривалої роботи високої інтенсивності, характеризується глибоким стомленням та наявністю фазових змін функціональних показників. Для визначення моменту припинення роботи враховуються спрямованість роботи, характер вправ та підготовленість борців.

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

Середнє навантаження складає біля 50% роботи, характерної для великого навантаження. Як правило, воно не викликає в організмі зрушень, які виникають за умов схованого або відвертого стомлення.

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

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

Під впливом м'язової діяльності змінюється стан працездатності, який носить фазовий характер: перед тренувальним заняттям - передробоче збудження, потім - впрацювання, стійкий стан, компенсоване та наявне стомлення. Після виникнення стомлення закономірними є наступні фази: відновлення, надвідновлення та повернення до вихідного рівня працездатності. Спочатку відновлюються можливості киснево-транспортної та нервової систем, потім - систем енергозабезпечення та м'язової діяльності.

Під адаптацією розуміють здібність організму пристосовуватися до умов навколишнього середовища. Для спорту особливий інтерес мають пристосувальні реакції організму людини до екстремальних ситуацій змагальної діяльності. Пристосувальні реакції організму курашиста бувають терміновими та тривалими, природженими та придбаними. Збільшення частоти дихання, перерозподіл кровотоку, підвищення порогу слухового сприйняття та частоти серцевих скорочень, які виникають як наслідок тренувальних впливів на організм, відносяться до терміново-природжених реакцій. За допомогою фізичних вправ вони можуть тільки змінюватися. Термінові придбані реакції взагалі виникають тільки в процесі навчання та тренування. Прикладом може бути здібність спортсмена засвоювати чисельні складні ТТД боротьби Кураш та відтворювати їх в умовах змагань.

Тривалі адаптаційні реакції - результат поступового, тривалого або суттєвого впливу на організм конкретних подразників чи багаторазового повторення термінової адаптації. Наслідком цього є перехід організму спортсмена з вихідного стану в запланований. Перехід організму зі стану термінової адаптації до тривалої є стрижньовим моментом процесу тренування. Стан тривалої адаптації організму борців Кураш підтверджує ефективність тренувальних впливів.

Прикладом тривалої адаптації може бути реакція організму на виконання поодинокого фізичного навантаження. Термінові пристосувальні зміни в організмі поділяються на три стадії: перша - активізація діяльності функціональної системи, яка лімітує виконання конкретної роботи; друга - її стабілізація; третя - порушення балансу між запитом та його задоволенням через стомлення нервових центрів і вичерпання вуглеводних ресурсів організму.

При формуванні тривалої адаптації беруться до уваги чотири стадії: перша - систематична мобілізація функціональних ресурсів організму; друга - інтенсивний перебіг структурних і функціональних перетворень в органах і тканинах; третя - стійка тривала адаптація; четверта - зношування елементів функціональної системи (наслідок помилок у плануванні навантажень).

Ефективна побудова тренування відповідає першим трьома стадіям тривалої адаптації організму.

1.3. Зміст різних видів підготовки курашистів

Розрізняють шість основних видів підготовки курашистів: технічну, тактичну, психологічну, фізичну, інтелектуальну та інтегральну.

Технічна підготовка - процес оволодіння курашистами системою рухів (техніки боротьби Кураш) з метою досягнення високих спортивних результатів. Технічна підготовка логічно пов'язана з фізичною, тактичною та психологічною.

Існує пряма залежність між кількістю прийомів, якими володіють борці Кураш, та ефективністю тактичних завдань, що потрібно вирішувати у процесі варіативної змагальної діяльності. На зміст технічної підготовки борців Кураш суттєво впливають розвиток тактики в цьому виді єдиноборств та правила змагань.

У процесі технічної підготовки спортсмен опановує базові та допоміжні прийоми та дії.

Прийоми - це спеціалізовані положення та рухи курашиста, що виконуються у позазмагальних ситуаціях, дії - один або декілька прийомів, які реалізуються в умовах змагань.

Базові прийоми та дії - це обов'язковий обсяг технічної підготовки борців Кураш, допоміжні - елементи окремих рухів, які є результатом творчої роботи спортсменів. Вони характеризують їх індивідуальні особливості.

Розрізняють три основні рівні процесу технічної підготовки - формування рухових уявлень, умінь та навичок. Особливостями останнього є стабільність, надійність та автоматичність.

Критерієм тактичної підготовленості є результативність техніки. Ураховують п'ять показників результативності: ефективність, стабільність, варіативність, економічність і мінімальна тактична інформованість для суперника.

Тактична підготовка курашистів - процес оволодіння прийомами спортивної тактики, її видами, формами (індивідуальною та командною) та засобами їх реалізації в умовах змагань. Структуру тактичної підготовки в борців Кураш складають дії, спрямовані на формування тактичних знань, умінь, навичок і мислення в цілому.

Тактичні знання курашистів - це уявлення про прийоми, види, форми тактики та їх використання в процесі тренування та змагання. Тактичні вміння - дії, які диктуються тактичними знаннями: прогнозування плану суперника та змагальної ситуації; здібність коректувати свій тактичний план у ході поєдинку. Тактичні навички - це цілісні тактичні дії, що реалізуються в процесі тренування та змагання. Тактичне мислення борців Кураш - це здібність приймати вірні тактичні рішення в умовах дефіциту часу та високого тактичного напруження.

Зміст тактики ведення змагальної діяльності у боротьбі Кураш складають засоби тактичної підготовки, які створюють сприятливі умови для атаки. Їх можна поділити на чотири групи:

спрямовані на виникнення у суперника захисної реакції - загрози, сковування, виведення з рівноваги;

спрямовані на виникнення у суперника атакуючої реакції (виклик);

спрямовані на відсутність або послабленість реакції суперника - повторна атака, подвійний обман, зворотний виклик;

спрямовані на застосування переважно силового впливу.

Показниками якості процесу тактичної підготовки є активність (АТД) та ефективність (ЕТД) тактичних дій. АТД реалізується тактикою безперервних та епізодичних атак, ЕТД забезпечується здібністю курашистів до передбачення змагальних ситуацій.

Психологічна підготовка курашистів - це процес досягнення високого рівня вольової та спеціальної психічної підготовленості.

Вольова підготовленість курашистів включає в себе здібності до реалізації цілеспрямованості, рішучості та сміливості, наполегливості та завзятості, витримки та самовладання, самостійності та ініціативності.

До спеціальної психічної підготовленості відносяться: стійкість до стресів у процесі тренування та змагання; рівень кінестетичних та візуальних сприймань ТТД та умов навколишнього середовища; уміння керувати емоціями та рухами; здібність сприймати, аналізувати та реагувати на інформацію в умовах дефіциту часу та простору; уміння просторово-часового передбачення (антиципації) дій на килимі та за його межами; здібність до реалізації випереджальних реакцій, які формуються в корі головного мозку.

Обсяг та зосередженість уваги суттєво впливають на ефективність реалізації кожного з компонентів спеціальної психічної підготовленості борців Кураш.

У сучасній системі психологічної підготовки борців Кураш, крім вольової та спеціальної психічної підготовленості, виділяють такі блоки: формування мотивації до занять боротьбою Кураш; ідеомоторне тренування; удосконалення реагування та спеціалізованих умінь; корекція психічного напруження; удосконалення толерантності до емоційного стресу; керування передстартовим і стартовим станами.

Формування мотивації - дії, які спрямовані на збереження потреби спортсменів удосконалювати свою майстерність протягом тривалого часу. Важливим моментом цього процесу є мотиваційна орієнтація, яка залежить від вибору внутрішньої або зовнішньої мети. У першому випадку акцент робиться на техніко-тактичне, фізичне удосконалення та якість процесу тренування й змагання, у другому - на спортивні досягнення.

Мотиваційна орієнтація багаторічної спортивної підготовки провідних борців Кураш світу, як правило, реалізується в трьох основних напрямках: на якість процесу удосконалення; на перемогу; на можливість програшу. Залежить це від етапу тренування, кваліфікації та підготовленості спортсменів, рангу змагань і складу їх учасників.

Фізична підготовка курашистів - процес, спрямований на розвиток основних рухових якостей - сили, швидкості, витривалості, гнучкості та координаційних здібностей. Залежно від застосовуваних засобів розрізняють загальну (ЗФП), допоміжну (ДФП) та спеціальну (СФП) фізичну підготовку.

ЗФП вирішує завдання розвитку різних рухових якостей, які опосередковано сприяють досягненням: у боротьбі Кураш. ДФП створює функціональний фундамент для розвитку спеціальних рухових якостей борців Кураш. СФП дозволяє розвивати рухові якості відповідно до специфіки боротьби Кураш.

Силова підготовка борців Кураш вирішує такі завдання: розвиток основних силових якостей (максимальної та швидкісної сили, силової витривалості); збільшення активної м'язової маси; зміцнення тканин (з'єднувальних та опорних); гармонізація форми тіла. Рівень розвитку сили є передумовою для удосконалення швидкості, спритності та гнучкості борців Кураш.

Методи розвитку силових якостей в боротьбі Кураш: ізометричний (в основі - напруження без зміни довжини м'язів); концентричний (одночасне напруження та скорочення м'язів); пліометричний (створює у м'язах потенціал напруження); ізокінетичний (робота з великим напруженням); змінних опорів (з використанням тренажерів).

Швидкість (швидкісні можливості) борців Кураш - це сукупність функціональних властивостей, завдяки яким рухові дії виконуються за мінімальний час. Існують дві форми їх прояву - елементарні (латентний час простих і складних рухових реакцій; швидкість і частота окремого руху) та комплексні (проявлення швидкісних можливостей в складних рухових актах). Прикладом комплексних форм прояву цих якостей в боротьбі Кураш є кидки, виведення з рівноваги та ін. Їх рівень забезпечується розвитком елементарних форм швидкості в сукупності з іншими фізичними якостями та техніко-тактичною підготовленістю.

Витривалість курашистів виявляється у здібності ефективно виконувати роботу за умов зростання стомлення. Рівень витривалості лімітується: енергопотенціалом систем організму, адаптованих до специфіки боротьби Кураш; якістю техніко-тактичних навичок; психічними можливостями.

Гнучкість у Кураш - це морфофункціональні властивості опорно-рухової системи організму, які лімітують амплітуду рухів борців. Для того, щоб визначити амплітуду рухів в окремих суглобах, використовують поняття "рухливість".

Чинники, що визначають рівень впливає на рівень його досягнень. Специфіка рухів у боротьбі Кураш вимагає від спортсмена комплексного проявлення фізичних і психічних якостей та здібностей, непередбачених за своєю складністю та динамікою поз і положень.

Недостатня гнучкість нерідко буває причиною втрачання якості навчання ТТД, зниження рівня внутрішньом'язової та міжм'язової координації, економічності рухів, що призводить до травм та пошкоджень опорно-рухового апарату борців Кураш.

Чинники, що визначають рівень гнучкості: еластичні властивості м'язів, шкіри, підшкірної основи та з'єднувальної тканини; ефективність нервової регуляції скорочення м'язів; об'єм м'язів, які беруть участь у рухах; особливості побудови суглобів.

Ступінь гнучкості залежить від статі спортсмена, вікових показників та зовнішнього середовища. У хлопчиків і чоловіків вона нижче, ніж у дівчат і жінок. З віком її рівень знижується.

Підвищує (до 20%) гнучкість інтенсивна розминка. Аналогічний ефект досягається шляхом темпового впливу. Зловживання вправами, спрямованими на розтягування зв'язок та суглобних капсул, веде до стабілізації рівня гнучкості та травм.

До основних вимог до компонентів навантаження (їх потрібно враховувати під час розвитку гнучкості) відносяться: характер та особливості чергування вправ; тривалість вправ (кількість повторів - 10-25 с); темп рухів (повільний); величина обтяження (до 50%); інтервали відпочинку (від 10-15 с до 2-3 хв.).

Спритність курашистів (координаційні здібності) - це спроможність швидко, точно, цілеспрямовано та економічно вирішувати складні рухові завдання, що виникають на килимі. До важливих чинників, які визначають рівень спритності борців Кураш, відносяться оперативний контроль параметрів рухів, виконуваних на килимі, та його аналіз. Ефективність цих операцій прямо залежить від рівня м'язово-суглобової чутливості. Підвищенню останньої сприяє різноманітність тренувальних вправ, які підбираються у суворій відповідності до специфіки боротьби Кураш: перекиди із зміною напрямку руху; стрибки з незвичних вихідних положень, які виконуються водночас з імітацією окремих ТТД тощо.

Структура координаційних якостей складається із здібностей засвоювати нові рухи, вміння оцінювати та керувати окремими характеристиками рухів, здібностей до імпровізації та комбінації рухів. Руховий запас найбільш ефективно забезпечується до 15-річного віку.

Координаційні здібності курашистів багато в чому обумовлюються вмінням об'єктивно сприймати та оперативно переробляти інформацію під час поєдинків. Ефективність керування своїми рухами тісно пов'язана з рівнем удосконалення спеціалізованих сприймань - почуття килиму, куртки («яхтак»), часу, простору, розвитку зусиль та ін.

Існує пряма залежність між темпами підвищення майстерності в сучасному спорті та рівнем інтелекту спортсмена. У борців Кураш вона тим паче очевидна, оскільки у варіативних ситуаціях поєдинку спортсмену потрібно за доли секунди безпомилково вирішити різні завдання - до типових можна віднести вибір і використання ефективної ТТД або комбінації.

Структуру процесу інтелектуальної підготовки курашистів складають: формування здібності до об'єктивного сприйняття та концентрації уваги; удосконалення пам'яті та ефективності розумових процесів; формування здібності до оперативної обробки інформації, прийняття рішення та його реалізація в умовах змагальної діяльності.

Рівень інтелектуальної підготовки курашистів визначається трьома основними чинниками: широтою погляду (світоглядом); знанням закономірностей спортивного тренування; здібностями до реалізації техніко-тактичних рішень у процесі змагань. Роль тренера - сприяти формуванню інтелектуальних можливостей курашиста на всіх етапах багаторічної спортивної підготовки. Для цього широко використовуються система спеціальних завдань та контроль за якістю їх виконання.

Інтегральна підготовка курашистів - це процес координації та реалізації в змагальній діяльності різних сторін підготовленості (технічної, тактичної, психічної, фізичної та інтелектуальної). Синтетичний підхід, спрямований на комплексне проявлення здібностей курашистів у специфічних умовах змагальної діяльності, - основне завдання інтегральної підготовки. Найбільш популярний засіб - різні за рівнем значення та педагогічними завданнями поєдинки.

До методичних прийомів підвищення ефективності інтегральної підготовки курашистів відносяться:

- полегшення умов змагальних поєдинків (використання спаринг-партнерів менших вагових категорій; проведення атакуючих ТТД у поєдинку з більш слабким суперником та ін.);
- ускладнення умов (поєдинки з більш сильним та великим за вагою суперником); боротьба на килимі, розміри якого більші або менші за припустимих правилами;
- проведення змагань у незвичних кліматичних умовах;
- інтенсифікація змагальної діяльності за рахунок підвищення щільності поєдинку (кількість використаних ТТД і комбінацій).

1.4. Структура тренувального процесу

Сучасною спортивною практикою обґрунтована структура тренувального процесу, яка являє собою відносно стійкий порядок його компонентів (частин, сторін), їх закономірне співвідношення та загальну послідовність.

У спортивному тренуванні розрізняють три основні рівня. Перший - мікроструктурний. До нього належать структури окремих тренувальних занять, мікроциклів та їх сукупностей. Другий рівень - мезоструктурний. Його складають структури, до яких відносяться системи мікроциклів і мезоциклів. Третій - макроструктурний. В нього входять структури макроциклів та їх періодів, річних і багаторічних циклів спортивного тренування.

Багаторічна спортивна підготовка у боротьбі Кураш проводиться по етапах, кожний з яких включає в себе декілька річних циклів, що складаються (залежно від кількості відповідальних змагань) з декількох макроциклів (частіше 2-3). Винятком є одноциклова структура річної підготовки юних борців Кураш.

Макроцикли складаються з періодів - підготовчого та змагального. Третій період - перехідний, як правило, планується один (завершальний).

Підготовчий період прийнято поділяти на два етапи - загальнопідготовчий та спеціально-підготовчий; змагальний — на чотири: попередньої та безпосередньої підготовки до змагань, змагальний та післязмагальний.

Протягом періодів макроциклу стан спортивної форми формується у першому періоді, стабілізується - у другому, тимчасово втрачається - в третьому.

Заняття боротьбою Кураш, як правило, складається з трьох частин: підготовчої, основної та заключної. Залежно від вирішуваних у процесі тренування завдань використовуються такі типи занять: навчальні, тренувальні, навчально-тренувальні, відновлювальні, модельні та контрольні.

Мікроцикли у спортивному тренуванні курашистів бувають утягувальні, ударні, підвідні, відновлювальні та змагальні. Частіше використовуються тижневі, хоча нерідкі й мікроцикли тривалістю від 3-4 до 10-14 днів.

Тривалість мезоциклів знаходиться у межах 3-6 тижнів. Найбільш поширені чотирьохтижневі мезоцикли. Типи мезоциклів: утягувальні, базові, контрольні-підготовчі, передзмагальні, змагальні та відновлювальні.

Усі структурні утворення процесу спортивної підготовки курашистів незалежно від їх рівня (мікро, мезо та макро) можна класифікувати за трьома основними критеріями: вирішення в них педагогічних завдань; спрямованість основного обсягу роботи; величина сумарних навантажень.

1.5. Вікові засади побудови раціональної багаторічної підготовки у боротьбі Кураш

Для раціональної побудови багаторічної спортивної підготовки потрібні знання вікових особливостей організму курашистів. Це дозволяє тренеру-викладачу уникнути грубих помилок під час підбору засобів і методів тренування, адекватних віку його підопічних.

У сучасній практиці спорту прийнято розрізняти три основні вікові групи:

молодший шкільний (для хлопчиків - 8-12, дівчаток - 7-11 років);

середній шкільний - підлітковий (відповідно - 13-16 та 12-15);

юнацький вік (17-21 та 16-20 років).

Кожна з наведених вікових груп має свої особливості. Наприклад, для молодшого шкільного віку типовими є: відсутність стрибкоподібності в розвитку систем організму, його функціональних та структурних перетвореннях; помірні та повільні темпи зростання морфологічних показників, здібностей та можливостей.

У цьому віці майже неможливо скласти уяву про прийом, що вивчається, виключно за допомогою мовного, нехай навіть бездоганного пояснення. Має місце деяка невідповідність (20%) між переважним збільшенням сили м'язів згиначів та розгиначів. Швидкість відновлення серцево-судинної системи уповільнена. Відносна маса крові складає приблизно 9% маси тіла (у дорослих - 7-8%). Спостерігаються схильність до копіювання та точності виконуваних рухів, нестійкі увага та інтерес під час навчання.

Основним методом при роботі з дітьми цієї вікової групи є ігровий. Широкий спектр нескладних вправ, комфортні навантаження та позитивний емоційний фон – це основні методичні умови підвищення інтересу до занять, підтримки порядку та дисципліни.

До особливостей підліткового віку можна віднести наявність суттєвих стрибкоподібних змін (структурних і функціональних) в організмі через інтенсивний статевий розвиток. Перебудова життєдіяльності організму та його систем виявляється в різких змінах настрою та неадекватному реагуванні на чинники зовнішнього середовища. Цей вік фахівці вважають критичним у житті людини. Тут можна закласти міцний фундамент для майбутніх серйозних досягнень. У той же час саме у цьому віковому періоді тренери-викладачі припускаються більше грубих помилок. До найтипівіших і суттєвих, з негативним наслідком, можна віднести прорахунки у динаміці тренувальних і змагальних навантажень. Напружені фізичні та психічні впливи тренувальних занять і змагань нашаровуються на інтенсивні процеси перебудови, які природно виникають в організмі. Внаслідок цього здоров'ю завдається суттєвої шкоди, негативні наслідки якої можуть відбитися на подальшому житті людини.

У цьому віці відбувається неповне формування вигинів хребтового стовпа, не завершене окостеніння ключиці, плечових кісток, передпліч, лопаток, пліосен та передпліосен. У той же час основні рухові функції в підлітків досягають високого ступеня удосконалення, що є наслідком дозрівання центрів рухового аналізатора. Успішно розвивається вміння орієнтуватися в просторі (почуття оптимальної амплітуди та точності рухів). Низькими є показники статичної витривалості, висока стомленість.

У підлітковому віці не слід збільшувати обсяг вправ, які виконуються з інтенсивністю більш ніж 50-60% максимальної, не можна використовувати великі і навіть значних тренувальних, а тим паче змагальних навантажень. Треба уникати можливих пошкоджень і впливів на кістково-м'язовий апарат. Суворо забороняється залучати підлітків до виконання програм підготовки дорослих курашистів.

Завдяки доброму орієнтуванню в просторі, у цьому віці корисними є вправи, які розвивають спритність (координаційні здібності), швидко засвоюються та закріплюються техніко-тактичними прийомами. Під час навчання доцільно застосовувати цілісний метод. Наочні методи використовуються в комплексі з мовними.

Юнацький вік визначається завершенням (в цілому) розвитку організму. Здібності в реалізації швидкості та довільної частоти рухів досягають майже межових показників. Підвищується спроможність організму до виконання роботи, яка вимагає витривалості. Після досягнення повноліття можливості серця наближаються до рівня дорослих. У той же час порівняно з дорослими спортсменами критерії швидкісної витривалості нижчі. Оскільки процес розвитку організму в цьому віці в основному припиняється, можливий поступовий перехід до напружених режимів спортивного тренування.

Зміст сучасної підготовки курашистів нерідко складають засоби та методи стресового впливу. До них у першу чергу належать заняття з великими та значними навантаженнями.

2. ОРГАНІЗАЦІЯ НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ

Для занять боротьбою Кураш в школах комплектуються групи з урахуванням віку, статі, рівня загальної та спеціальної фізичної підготовленості вихованців.

У групах початкової та попередньої базової підготовки проводиться відбір хлопчиків і дівчаток віком 7-12 років. Порядок комплектування груп: протягом приблизно 6 міс., здійснюється попередня підготовка, тренером накопичується інформація про юних спортсменів, а потім рішенням педагогічної ради школи створюється комісія, яка проводить відбір та комплектує групи.

2.1. Первинний відбір

Процес комплектування груп попередньої базової підготовки (загального удосконалення) проводиться за такою схемою. По закінченні початкової підготовки відбираються учні, спроможні продовжити навчально-тренувальну діяльність. Відбір перспективних курашистів проводиться комісією школи. При комплектуванні груп визначається схильність кожного учня до певного типу змагальної

діяльності. Підставою для цього є результати педагогічного спостереження тренера-викладача протягом періоду початкової підготовки та висновки комісії з комплектування навчальних груп.

3-поміж варіантів, які характеризують особливості ведення змагальної діяльності в боротьбі Кураш, виділяють три основних типи:

Чинники досягнення переваги

Комбінаційний..... Швидкісно-силові здібності

Темповий Спеціальна витривалість

Силовий..... Силова витривалість

З урахуванням схильності до проявлення тих або інших якостей, що будуть визначати в майбутньому ефективність манери ведення змагальної діяльності, слід комплектувати групи попередньої базової підготовки. Розподіл учнів по групах, які відрізняються специфічними особливостями, дозволяє будувати для кожної з них свої програми навчально-тренувальної підготовки.

До груп спеціалізованої базової підготовки зараховуються борці, які з успіхом закінчили попередню базову підготовку, були наполегливими під час оволодіння технікою й тактикою боротьби Кураш, спрямовували свої зусилля до подальшого підвищення рівня майстерності, а також перенесення сучасних режимів тренувальної роботи.

Групу підготовки до вищих досягнень складають курашисти, які досягли високих результатів на чемпіонатах країни та за її межами, а також спортсмени, які за своїми потенціальними можливостями можуть це зробити в майбутньому.

Критерії відбору

Групи початкової підготовки. Попередня підготовка (6 міс.): бажання займатися боротьбою Кураш; стан здоров'я - відсутність протипоказань. Навчальна підготовка: показники схильності за результатами тестових випробувань.

Групи попередньої базової підготовки: показники перспективності за результатами тестових випробувань.

Групи спеціалізованої базової підготовки: відсутність протипоказань щодо об'ємної та напруженої роботи; цілеспрямованість у процесі тренування; відповідність віку відносно часу досягнення спортивних результатів.

Групи підготовки до вищих досягнень: відсутність протипоказань щодо подальшого тренування; цілеспрямованість у досягненні максимальних результатів; 1-5-те місце на чемпіонаті України.

У спортивних єдиноборствах перспективним напрямком відбору є поглиблена професійна орієнтація. Фахівці дійшли висновку, що відібрати учнів доцільно у 3-4-му класі загальноосвітньої школи. Відбір, проведений до 10 років, вважається найбільш раціональним, оскільки період статевого дозрівання ще не почався. Інколи юнаки та дівчата приходять займатися боротьбою Кураш в пізнішому віці, тому передбачені нормативи тестових випробувань фізичної підготовленості під час початкового відбору не тільки для 7-11-річних, але й для старших вікових груп.

При відборі учнів до груп з боротьби Кураш важливо враховувати індивідуальні особливості прояву темпераменту. Сприятливими до занять є: висока м'язово-рухова чутливість, здібність до саморегуляції рухових параметрів, емоційна виразність дій та рухів, які наближені до специфіки боротьби Кураш.

Значну роль у спортивному відборі відіграє спадковість. Існують докази спадкового "перенесення" будови та форми тіла, гнучкості, латентного часу рухової реакції, витривалості, швидкісно-силових можливостей, відносної м'язової сили та максимальної ЧСС.

При вирішенні завдань відбору до груп початкової підготовки борців Кураш (проводиться після 6-місячної попередньої підготовки) використовується методика, яка ґрунтується на аналізі медичних та антропометричних показників, визначенні мотивації, проведенні педагогічних спостережень, виявленні схильності до проявлення якостей та здібностей, що позитивно впливають на подальші спортивні досягнення, а також вивченні особливостей функціонування організму.

Лікарсько-медична характеристика борця - початківця передбачає визначення стану його здоров'я та фізичного розвитку, а також виявлення протипоказань щодо занять боротьбою Кураш.

Сприятливі *антропометричні дані* характеризуються зовнішніми та загальними показниками схильності до занять боротьбою Кураш: наприклад, різниця більш ніж на 100 см між зростом та масою тіла.

Визначення мотивації. Дослідження, проведені за участю курашистів високого класу, свідчать, що спортивний успіх у цьому виді спорту залежить від характеру мотивації. Знання мотивів дозволяє тренеру визначити схильність підлітка до виду єдиноборств і, якщо це потрібно, вибрати інший вид спорту.

Для визначення мотивів спонукання використовують бесіду або опитування. Тренер задає питання, отримує на них відповіді та по них складає уявлення про мотивацію підлітка. Відповіді оцінюються за п'ятибальною системою.

Таблиця 1.

Орієнтовні антропометричні показники курашистів (середні дані)

Вік, років	Зріст, см	Маса тіла, кг
11-12	142-147	35-38
13-14	151-158	41-47
15-16	164 -169	54-59

Орієнтовні питання:

1. Що привело тебе до занять боротьбою Кураш?
2. Що в боротьбі Кураш тобі над усе подобається?
3. Що ставиш собі за мету, приступаючи до занять боротьбою Кураш ?
4. Що відчуваєш, якщо:
 - а) розпочата справа виконана успішно?
 - б) трапилася невдача?
5. Якими якостями потрібно володіти для досягнення успіху, в тому числі, і спортивного?

2. 2. Методи відбору до занять боротьбою Кураш та усереднені показники курашиста залежно від його віку

Оцінка здібностей спортсмена до занять боротьбою Кураш здійснюється за допомогою сукупності різноманітних методів, що базуються на спостереженні та аналізі з боку тренера-викладача.

А. Педагогічні спостереження: показники поведінки, рухів, забарвлення шкіри та їх педагогічна оцінка. (Найвищий

бал – 5.)

Поведінка:

трохи збуджена – 5 бал.;

дуже збуджена – 4 бал.;

пригнічена – 3 бал.;

апатична – 2 бал.

Забарвлення шкіри:

нормальне – 5 бал.;

незначне почервоніння – 4 бал.;

значне почервоніння – 3 бал.;

блідість – 2 бал.

Рухи:

впевнені – 5 бал.;

невпевнені – 4 бал.;

уповільнені – 3 бал.;

некоординовані – 2 бал.

Таблиця 2.

Педагогічні спостереження

Прізвище, спортсмена	ім'я	Оцінка показників, бал.					Загальна оцінка, бал.	Середній бал
		1	2	3	4	5		

Б. Визначення схильності до проявлення якостей та здібностей, які впливають на спортивний успіх: швидкісно-силові якості, здібність виконувати короткочасну та тривалу роботу, гнучкість.

Рівень проявлення швидкісно-силових якостей в боротьбі Кураш залежить не тільки від власно швидкісних та силових можливостей, але й від рівня розвитку спритності, вміння керувати силовими, просторовими та часовими характеристиками рухів, а також орієнтуватися в незвичних обставинах, від психічних здібностей, сміливості, рішучості, наполегливості.

Орієнтовні показники, які характеризують схильність до проявлення швидкісно-силових якостей курашистів, надані в таблицях 1-5.

Таблиця 3.

Тест 1. Біг з високого старту на 30 м, с

Вік, років	Юнаки	Дівчата	Оцінка, бал.
10-11	4,8	5,4	5
	4,9	5,5	4
	5,0	5,6	3
	5,1	5,7	2
12-13	4,5	5,1	5
	4,6	5,2	4
	4,7	5,3	3
	4,8	5,4	2
14-15	4,2	4,9	5
	4,3	5,6	4
	4,4	6,0	3
	4,5	6,5	2

Таблиця 4.

Тест 2. Стрибок у довжину з місця, см
(Виконується на килимі: дві спроби, залік – за кращим результатом)

Вік, років	Юнаки	Дівчата	Оцінка, бал.
10-11	170	165	5
	170	150	4
	155	135	3
	140	120	2
12-13	205	185	5
	190	170	4
	175	155	3
	160	140	2
14-15	225	205	5
	210	190	4
	195	175	3
	180	160	2

Таблиця 5.

Тест 3. Утримання ніг у положенні кута 90° у висі на поперечці
(кільцях, гімнастичній стіні), с

Вік, років	Юнаки	Дівчата	Оцінка, бал.
10-11	8	5	5
	6	4	4

	4	3	3
	2	2	2
12-13	12	8	5
	8	7	4
	6	6	3
	4	5	2
14-15	16	14	5
	12	12	4
	10	10	3
	8	7	2

Таблиця 6.

Тест 4. Підтягування на поперечці (кільцях) до рівня підборіддя, к-сть разів

Вік, років	Юнаки	Дівчата	Оцінка, бал.
1	2	3	4
10-11	8-10	5-6	4-5
10-11	4-6	3-4	2-3
12-13	13	8	5
	11	7	4
	9	6	3
	7	5	2
14-15	16	10	5
	14	9	4
	12	8	3
	10	7	2

За результатами зазначених тестів виводиться середній бал, який свідчить про рівень швидкісно-силових якостей курашистів і визначається за схемою:

Таблиця 7.

Підсумки тестування рівня швидкісно-силових якостей курашистів

Прізвище, ім'я спортсмена	№ тесту, бал.:					Загальна оцінка, бал.	Середній бал

Існує взаємозв'язок між рівнем гнучкості та спритності. Тому показники гнучкості деякою мірою свідчать про схильність до проявлення координаційних здібностей.

Вправи на гнучкість та їх педагогічна оцінка.

Тест 1. Гімнастичний міст.

оцінка, бал.:

крутий, виконується з положення стоячи 5

крутий, виконується з положення лежачи 4

середній, виконується з положення лежачи 3

низький, виконується з положення лежачи 2

Тест 2. Нахил вперед.

Оцінка, бал.:

з торканням грудьми та головою колін (коліна прями).... 5

з торканням головою колін 4

без торкання головою колін 3

без торкання головою колін, коліна зігнуті..... 2

Схема для визначення рівня гнучкості борців Кураш

Таблиця 8.

Підсумки тестування

Прізвище, ім'я спортсмена	№ тесту, бал.:					Загальна оцінка, бал.	Середній бал

Про схильність до виконання роботи в умовах кисневого боргу можна судити за тривалістю затримки дихання. Після глибокого виходу, видиху з наступним глибоким вдихом дихання затримують. Тривалість затримки дихання дозволяє визначити схильність до проявлення швидкісної витривалості. Випробування повторюють тричі з інтервалами відпочинку. Реєструють кращі показники.

При визначенні схильності до занять Курашом враховують лікарсько-медичні та антропометричні показники.

Спортивний відбір у боротьбі Кураш проводиться на всіх етапах багаторічної підготовки. Кожному з них відповідає свій етап спортивного відбору: на першому етапі – первинний відбір (від 2-3 до перших 6 міс.); на другому та третьому – попередній та проміжний; на четвертому та п'ятому етапах – основний та заключний відбір.

Таблиця 9.

Показники схильності до виконання короткочасної та інтенсивної роботи (проба із затримкою дихання)

Вік, років	Час, с	Оцінка, бал.
10-11	60 і більш	5
	59-55	4
	54-50	3
	49 і менш	2
12-13	70 і більш	5
	69-65	4
	64-60	3
	59 і менш	2
14- 15	69 і більш	5
	68-65	4
	64-60	3
	59 і менш	2

2.3. Особливості планування підготовки курашиста

Завдання:

поглиблення інтересу до занять боротьбою Кураш та формування спортивної працездатності; зміцнення здоров'я, всебічний фізичний розвиток, формування рухової бази, розвиток якостей та здібностей, які визначають спортивні результати в боротьбі Кураш;

вивчення основних ТГД боротьби Кураш; ознайомлення з особливостями впливу спортивних занять на організм с курашистів.

Спрямованість – оздоровче-різнобічна.

Таблиця 10.

Динаміка тренувальних засобів у групах початкової підготовки з боротьби Кураш, %

	Рік навчання	
	1-й	2-й
Загальні	50	48
Допоміжні	40	40
Спеціальні (спеціально-підготовчі)	5	7
Змагальні	5	5

У процесі підготовки широко використовують вправи з інших видів спортивної боротьби та різних видів спорту: спортивних ігор, легкої атлетики, плавання, зимових видів спорту, веслування тощо. Особлива увага приділяється створенню позитивного емоційного фону занять.

Широко використовуються мовні та наочні методи тренування.

3-поміж практичних методів найбільш часто застосовуються ігрові. Гра є основним методом вирішення педагогічних завдань.

Таблиця 11.

Співвідношення практичних методів тренування у групах початкової підготовки з боротьби Кураш, %:

	Рік навчання	
	1-й	2-й
Спрямовані на вивчення та закріплення техніки боротьби Кураш	20	35
Спрямовані на розвиток фізичних якостей	10	20
Ігрові	70	80
Змагальні		5

Тренувальні навантаження. Динаміка тренувальних навантажень повільна, що гарантує збереження функціональних резервів організму підлітків для подальшої напруженої тренувальної роботи. Сумарний обсяг навчальних годин на тиждень: 1-й рік – 4; 2-й – 6.

Навантаження в занятті визначається шляхом множення часу роботи (в хвиликах) на показник її інтенсивності за ЧСС (табл.12).
Таблиця 12.

Напруження (інтенсивність) тренувальної роботи, у. о.

Рівень інтенсивності	Оцінка, бал.	ЧСС за:	
		10с.	1мин.
IV	8	32	192
	7	30-31	180-186
III	6	28-29	168-174
	5	26-27	156-162
II	4	24-25	144-150
	3	22-23	132-138
I	2	20-21	120-126
	1	18-19	108-114

У групах початкової підготовки великі та навіть значні навантаження не використовуються. Широко застосовуються заняття з середніми та малими навантаженнями. Для практичного використання вони подані на чотирьох основних рівнях.

Таблиця 13.

Орієнтовні сумарні навантаження у групах початкової підготовки з боротьби Кураш, у. о.

Рівень навантаження	Рік навчання	
	1-й	2-й
IV	200 – 220	210-230
III	160-170	170-180
II	100-110	110-120
I	70-80	80-90

Сторони підготовки. Фізична підготовка здійснюється з переважним використанням 12підготовчих12 та допоміжних засобів.

Завдання всебічної фізичної підготовки вирішуються за допомогою засобів, які характерні для єдиноборств у цілому та боротьби Кураш зокрема. З п'яти основних фізичних якостей особлива увага приділяється трьом – гнучкості, спритності та швидкості рухів.

Для того, щоб технічна підготовка була ефективною, потрібно широко використовувати допоміжні та спеціальні (підвідні) вправи, різні за формою, структурою та механізмом впливу на організм. З урахуванням зазначених характеристик 12підготовчі засоби, які використовуються в заняттях новачків, значно відрізняються від таких в інших видах спорту. Тут також використовуються ігрові вправи з елементами технічних прийомів боротьби Кураш. Дуже важливо урізноманітнювати вихідні положення, умови виконання технічних прийомів, використовувати технічні прийоми в обидва боки, акцентувати увагу на атаківий варіант без обмежень, враховувати індивідуальні морфоструктурні особливості; не стабілізувати структуру виконання технічних дій.

Інтелектуальна підготовка реалізується шляхом ознайомлення з будовою організму людини та впливом на нього занять боротьбою Кураш. Учні оволодівають знаннями щодо ведення здорового способу життя, дотримання режиму дня, правил гігієни та харчування, виключення шкідливих звичок.

Психологічна підготовка проводиться паралельно з вирішенням завдань інших видів підготовки, є складовою виховної роботи, червоною стрічкою проходить крізь усі заняття борців Кураш. Велику роль тут відіграють особистість тренера-викладача, довіра до нього з боку вихованців.

Вчинки та поведінка тренера-викладача повинні бути бездоганними. Він має бути спокійним, упевненим, уважним, чемним, доброзичливим і вимогливим. Виконання завдань тренера-викладача, подолання труднощів під час вирішення поставлених ним завдань, ретельність, акуратність та гуманність (відношення з товаришами та іншими людьми) – запорука якості психологічної підготовки борця Кураш та ефективної виховної роботи тренера-викладача.

2.4. Організаційно-методичні рекомендації

У програмі викладаються основні види захватів, найбільш поширені в сучасній боротьбі Кураш.

З чисельними варіантами захватів, які виконуються за тулуб, шию, руки в сполученні із захватами за одяг, борці ознайомлюються в процесі навчання. Вивчаються атакуючі захвати, захисні та захвати, які використовуються для відповідних атак.

Послідовність навчання технічних прийомів базується на принципах безпеки та легкості падіння від кидка. Спочатку вивчаються прийоми, падіння від яких найбільш прості, потім, в міру вивчення більш складних прийомів, ускладнюються відповідно й падіння від них.

Для забезпечення різнобічної технічної та тактичної підготовки борців Кураш вихованці вивчають кидки у такій послідовності: 1-й (кидок з групи) - суперник тягне, 2-й – заходить вбік, 3-й – напирас та далі.

У прийомах «стійка-кидки» курашисти спочатку вивчають зазначені технічні прийоми основних груп кидків, у подальшому – їх варіанти.

Під час опису окремих варіантів кидків захвати, які використовуються для їх виконання, вказуються не завжди. У таких випадках потрібно застосовувати види захватів, зазначених в основній групі.

Основний упор при навчанні боротьби Кураш потрібно робити на правильне та чітке виконання запропонованих технічних прийомів в атаці. З цією метою захисти та відповідні прийоми тренером пропонуються пізніше – за 1,5-2 міс. до участі новачків у перших змаганнях.

Передчасне ознайомлення борців-початківців із захистами та відповідними діями на атаку суперника може відбитися на якості використання у подальшому вивчених прийомів, викличе до них (на початку навчання) небажаний психологічний бар'єр.

Основний програмний матеріал (техніка)

Стійка курашистів : фронтальна, права, ліва, пряма, зігнута.

Дистанції: поза захвату, дальня, середня, ближня, впритул.

Пересування: вперед, назад, вправо, вліво, вправо-вперед, вліво-вперед, вправо-назад, вліво-назад.

Захвати:

двобічні – рукава та закоту, рукава та поясу спереду, рукава та поясу ззаду, рукавів, однойменних закотів, різнойменних закотів;
однобічні – рукава та однойменного закоту, рукава та поясу спереду (однойменного боку), рукава та поясу ззаду (однойменного боку), поясу та закоту (однойменного боку), рукава, закоту.

Самостраховка при падінні: на бік (лівий та правий), на спину, на груди. Вихідні положення щодо вивчення падінь: сидячи на килимі, з повного присіду, з напівприсіду, зі стійки.

Самостраховка при падінні через партнера: стоячи до партнера спиною, обличчям, лівим та правим боками.

Самостраховка при падінні через руку партнера – вправо та вліво.

Самостраховка при падінні через жердину: стоячи до жердини спиною, обличчям, правим та лівим боками.

3. ЕТАПИ БАГАТОРІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ

Багаторічна підготовка в боротьбі Кураш поділяється на п'ять етапів:

- перший - етап початкової підготовки (групи початкової підготовки, 1-2-й роки навчання, вік учнів – 7-8 років);
- другий - етап загального удосконалення або попередньої базової підготовки (групи попередньої базової підготовки, 3-6-й роки навчання, вік учнів 9-12 років);
- третій - етап спеціальної базової підготовки (7-9-й роки навчання, вік учнів – 13-15 років);
- четвертий - етап підготовки до вищих досягнень (вік спортсменів – 16-18 років);
- п'ятий - етап збереження рівня спортивних досягнень (вік спортсменів – 18-23 років).

3.1.Зміст роботи по етапах підготовки:

Етап початкової підготовки:

- Зміцнення здоров'я, гармонійний розвиток форм і функцій організму вихованців.
- Різнобічна загальна фізична підготовка і початкове розвинення спеціальних можливостей.
- Спеціальна рухова підготовка: розвинення здібностей відчувати і диференціювати просторове взаєморозташування, різні параметри рухів, реакцій на об'єкт, що рухається.
- Початкова технічна підготовка: опанування підготовчих найпростіших базових елементів стійки (стійки внутрішнього й зовнішнього напруження).
- Формування інтересу до занять спортом взагалі та боротьбою Кураш зокрема.
- Опанування мінімальних теоретичних знань з боротьби Кураш, засад спортивного режиму, вмінь і навичок з гігієни спорту.
- Вивчення та вдосконалення естетичних вимог (ритуалу) Кураш.

Загальне удосконалення або попередня базова підготовка:

- Зміцнення здоров'я, гармонійний розвиток форм і функцій організму учнів.
- Різнобічна загальна фізична підготовка і початкове розвинення спеціальних фізичних якостей.
- Удосконалення спеціально-рухової підготовки – розвинення здібностей відчувати та диференціювати просторове взаєморозташування, різні параметри рухів, реакції на об'єкт, що рухається, та антиципації.
- Поглиблена і домірна спеціальна фізична підготовка – сприятливий віковий період для розвитку спритності, гнучкості, швидкості.
- Початкова функціональна підготовка – опанування середніх тренувальних навантажень.
- Базова технічна підготовка – опанування базової техніки курашиста в стійці.
- Базова психічна підготовка – психологічна освіта та навчання курашиста.
- Початкова теоретична й тактична підготовка.
- Постійна участь у дитячих змаганнях.

Спеціалізована базова підготовка:

- Удосконалення спеціальної фізичної підготовленості, особливо спеціальної витривалості та швидко-силових якостей курашиста.
- Досягнення високого рівня функціональної підготовленості – планомірне засвоєння зростаючих тренувальних навантажень, які удвічі перевищують змагальні.
- Базова технічна підготовка – опанування базової техніки боротьби Кураш в стійці.
- Засвоєння нестандартної індивідуальної техніки, формування «коронних» прийомів у боротьбі Кураш.
- Удосконалення базової психічної підготовленості, придбання досвіду формування оптимального бойового стану до змагань, самонастроювання, саморегуляції, зосередженості (уважності) та мобілізації.
- Поглиблена теоретична й тактична підготовка.
- Активна змагальна практика з включенням модельних тренувань і контрольних-підготовчих змагань (до 10-12 змагань на рік).

Підготовка до вищих досягнень:

- Подальше удосконалення спеціальної фізичної підготовленості.
- Періодичне досягнення найвищого рівня тренуваності, опанування максимальних тренувальних навантажень, які в 3 рази перевищують змагальні.
- Удосконалення нестандартної базової техніки, шліфування найбільш ефективних та улюблених прийомів базової техніки, досягнення високого рівня надійності виступів.
- Максимальне розкриття індивідуальних можливостей атлетів.
- Розширення психологічних знань і вмінь, досягнення високого рівня психічної готовності до тренувань і змагань.
- Подальше удосконалення теоретичної й тактичної підготовки.
- Досягнення максимально можливих спортивних результатів, підтримання високого рівня змагальної готовності (до 10-ти змагань на рік).

Збереження рівня спортивних досягнень:

- Подальше удосконалення спеціальної фізичної підготовленості.
- Подальше удосконалення теоретичної й тактичної підготовки.
- Періодичне досягнення найвищого рівня тренуваності.
- Розширення психологічних знань і вмінь, досягнення високого рівня психічної готовності до тренувань і змагань.
- Максимальне розкриття індивідуальних можливостей борців.

Таблиця 1.

Вікові особливості навчання та тренування

Вік учнів, років	Вікові особливості	Методичні особливості навчання та тренування
6 - 8	<ol style="list-style-type: none"> Хребет відрізняється великою гнучкістю і нестійкістю вигинів. Суглобово-зв'язковий апарат еластичний і недостатньо міцний. Інтенсивно розвиваються м'язова система і центри регуляції рухів. Великі м'язи розвиваються швидше дрібних. Тонус м'язів-згиначів переважає тонус м'язів-розгиначів. Утруднені дрібні та точні рухи. Регуляторні механізми серцево-судинної, дихальної, м'язової та нервової систем недосконалі. Тривалість активної уваги, зосередженості та розумової працездатності невелика – до 15 хв. Особливо великою є роль наслідувального та ігрового рефлексів. Антропометричні виміри на 1/3 менші, ніж у дорослих. 	<ol style="list-style-type: none"> Більше уваги приділяти формуванню вірної статури. Доцільне цілеспрямоване, але обережне розвинення гнучкості. За умов переваги в заняттях великих, з розмахом рухів треба малими дозами давати дрібні та точні рухи. Значну увагу приділяти м'язам-розгиначам і розвитку координації рухів. Навантаження мають бути незначними за обсягом, помірної інтенсивності, носити дрібний характер. Заняття мають бути емоційними, багатоплановими, кількість одноразових вказівок обмежена. Основними методами мають бути наочний з ідеальним показом, ігровий. Доцільне застосування предметів пропорційно зменшених розмірів.
Це вік інтенсивного росту та розвитку всіх систем організму дітей. Висока рухлива активність і значний розвиток рухових функцій дозволяють вважати цей вік сприятливим для початку регулярних занять спортом.		
7 - 11	<ol style="list-style-type: none"> Відбуваються істотні зміни рухової функції. По багатьох параметрах вони досягають дуже високого рівня, а тому створюються найбільш сприятливі передумови для навчання і розвитку фізичних якостей. Значного розвитку досягає кора головного мозку. Сигнальна система, слово набувають все більш вагомого значення. Силові та статичні вправи викликають швидку втоми. Краще сприймаються короточасні швидкісно-силові вправи. 	<ol style="list-style-type: none"> Потрібно ефективно використати цей період для навчання нових, в тому числі і складних рухів, а також активізувати роботу з розвитку спеціалізованих фізичних якостей, особливо спритності, гнучкості, швидкості. Все більшого значення у навчанні мають набувати словесні методи. У тренуванні доцільно дотримуватись швидкісно-силового режиму, статичні навантаження давати в обмеженому обсязі.
Розвиток у молодшому шкільному віці відбувається відносно рівномірно, поступово повинні підвищуватися тренувальні вимоги. Практично все, що говорилося про попередній вік, має відношення і до цього, але є й особливості.		
12 - 14	<ol style="list-style-type: none"> Спостерігається прискорене зростання довжини та маси тіла, відбувається формування статури. Відбувається перебудова в діяльності опорно-рухового апарату, тимчасово погіршується координація, можливе тимчасове погіршення інших фізичних якостей. Нерівномірності в розвитку серцево-судинної системи призводять до підвищення кров'яного тиску, порушенню серцевого ритму, швидкої втоми. У поведінці спостерігається перевага збудження над гальмуванням, реакції за силою та характером часто неадекватні подразникам, що їх викликали. 	<ol style="list-style-type: none"> Щоб запобігти надмірного збільшення росту та ваги тіла, потрібно неухильно, але обережно підвищувати тренувальні навантаження. Незважаючи на це, треба засвоювати нові, складні вправи, підвищувати спеціальну фізичну підготовленість, розвивати активну гнучкість і швидкісно-силові якості. Потрібно більше терплячості та наполегливості. Обережно та індивідуально дозувати навантаження, піклуватися про повноцінний відпочинок і відновлення, регулярно здійснювати лікарський контроль. Одним з важливих завдань виховання є «виховання гальм». Потрібні спокійне оточення, доброзичливість і порозуміння.
З фізіологічної точки зору підлітковий період – це період статевого визрівання. Він характеризується інтенсивним зростанням тіла в довжину (до 10 см на рік), підвищенням обміну речовин, різким посиленням діяльності залоз внутрішньої секреції, перебудовою практично всіх органів і систем організму.		
15 - 18	Юнацькому вікові властивий високий ступінь функціонального удосконалення, серцево-судинна система готова до значних навантажень. В цьому віці можна чекати високих спортивних результатів.	

Таблиця 2.

Тренувальні та змагальні навантаження на різних етапах підготовки (орієнтовно)

Параметр навантаження	Етап багаторічної підготовки			
	1-й	2-й	3-й	4-й
Тривалість змагального періоду, міс.	1	2 - 3	4 - 5	5 - 7
Кількість змагань на рік	3 - 4	5 - 9	10 - 12	12 - 14
Кількість тренувань: на тиждень на день	3 - 5 1	5 - 8 1 - 2	8 - 12 1 - 3	10 - 16 1 - 3
	90	90 - 180	120 - 210	150 - 240
Кількість виконання на день: елементів техніки кидків	50 - 200 До 80	100 - 500 До 150	200 - 700 До 200	300 - 1000 До 300

4. НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНА РОБОТА

Основний принцип побудови роботи у навчальних групах – послідовність у процесі навчання і тренування за умов ретельного вибору засобів для вирішення конкретних завдань, дотримання вимог індивідуального підходу і вивчення особливостей кожного вихованця.

Провідна тенденція програми навчання полягає в опануванні юними спортсменами багатогранного технічного арсеналу засобів у різних положеннях боротьби Кураш, досягнення більш високого рівня спеціальної фізичної підготовленості на подальших етапах підготовки.

Показниками роботи спортивної школи з Курашу є виконання програмних вимог за рівнем підготовленості учнів, визначеним у кількісно-якісних показниках відповідно до етапу підготовки.

4.1. Планування спортивної підготовки

Таблиця 1.

Навчальний план для двоциклової підготовки спортсменів-курашистів 8 - 17 років*

Зміст тренувальної роботи	Вік спортсменів, років:								
	8-9	9-10	10-11	11-12	12-13	13-14	14-15	15-16	16-17
Змагальні поєдинки	-	-	1/0,3	2/0,5	2/0,4	3/0,5	4/0,6	5/0,6	5/0,6
Рандори та контрольні поєдинки	-	1/0,4	3/1	6/1,5	12/2,4	15/2,5	20/2,9	25/3,1	30/3,3
Навчально-тренувальні поєдинки - моделювання	-	3/1,2	6/2	12/3	20/4	30/5	45/6,4	65/8,1	75/8,3
Навчальні поєдинки - відпрацювання	6/2,5	6/2,4	10/3,3	30/7,5	40/8	50/8,3	60/8,5	70/8,8	80/8,9
Вивчення епізодів поєдинків індивідуального комплексу	12/5	12/4,6	20/6,7	30/7,5	40/8	50/8,3	60/8,5	70/8,8	80/10
Тактична під-готовка прийому, комплексу	8/3,3	8/3	10/3,3	20/5	30/6	40/6,6	50/7,2	60/7,5	70/7,8
Вивчення еле-ментів техніки	54/22,5	60/23	70/23,4	100/25	96/19,2	92/15,4	71/10,2	65/8,1	50/5,5
Разом на технічну і тактичну підготовку	80/33,3	90/34,6	120/40	200/50	240/48	280/46,6	310/44,3	360/45	400/44,4
Рухливі ігри по Курашу	15/6,2	15/5,8	15/5	10/2,5	10/2	10/1,7	15/2,9	20/3,7	40/3,9
Кросова підго-товка, біг на час	10/4,2	15/5,8	15/5	10/2,5	10/2	10/1,7	20/2,9	30/3,7	35/3,9
Силова підготовка	10/4,2	10/3,8	15/5	18/4,5	45/9	80/13,3	80/11,4	80/10	80/8,9
Розвинення спритності, швидкості, гнучкості	45/18,8	45/17,3	50/16,6	50/12,5	50/10	50/8,3	80/11,4	80/10	80/8,9
Підготовка та складання нормативів	15/6,2	15/5,8	5/1,7	2/0,5	-	-	-	-	-
Розминка без відпрацювання	60/25	65/25	75/25	100/25	125/25	150/25	175/25	200/25	225/25
Ранкові фізичні вправи на НТЗ	-	-	-	-	10/2	10/1,7	10/1,4	20/2,5	30/3,3
Теоретичні заняття	5/2,1	5/1,9	5/1,7	10/2,5	10/2	10/1,7	10/1,4	10/1,3	10/1,1
Разом на загальне і спеціальне фізичне удосконалення	160/66,7	170/65,4	180/60	200/50	260/52	320/53,4	390/55,7	440/55	500/55,6
УСЬОГО**	240/320	260/346	300/400	400/530	500/670	600/800	700/930	800/1060	900/1197
<i>годин чистої роботи:</i>									

* У чисельнику наведени показники у годинах, а у знаменнику – у відсотках від загального обсягу.

** Дані наведені в годинах: в чисельнику – в астрономічних, у знаменнику – в академічних.

Структура річного циклу залишається традиційною і складається з трьох періодів:

підготовчого (період фундаментальної підготовки), до якого увіходять два етапи – початковий і передзмагальний; змагального (період основних змагань); перехідного.

Кожний період має свої завдання, у відповідності до яких використовуються ті або інші засоби та методи підготовки курашистів.

Завдання підготовчого періоду: на початковому етапі удосконалюються фізичні якості (швидкість, спритність, витривалість, сила, гнучкість), вирішуються питання технічної підготовки боротьби; на передзмагальному – становлення спортивної форми, удосконалення технічних навичок, виховання морально-вольових якостей.

Завдання змагального періоду – підтримання високого рівня спортивно-технічної підготовленості та реалізація його у змаганнях, подальше удосконалення техніки у всіх положеннях боротьби Кураш.

Завданням перехідного періоду є прискорення процесу відновлення за допомогою активного відпочинку або завдяки зміні тренувальних засобів. На заняттях не дозволяються однотипні монотонні навантаження. Навантаження повинні викликати у тих, хто займається, яскраво виявлені позитивні емоції.

Перехідний період не має різких меж; у міру відновлення функціональних та адаптаційних можливостей організму спортсменів він переростає у черговий мікроцикл підготовчого періоду.

Зазначені завдання вирішуються на засадах реалізації навчального плану школи.

4.2. Основні технічні прийоми в боротьбі Кураш

Основні технічні прийоми в боротьбі Кураш розподіляються на такі основні групи:

А. Основні стійки: фронтальна, лівобічна та правобічна.

Б. Технічні прийоми переміщення (пересування): переміщення приставними та звичайними кроками.

В. Техніка взяття захватів: захвати допускаються за яхтак (одно- та двобічні), за пояс. Не дозволяються захвати за штани та за ноги.

Г. Техніка виведення з рівноваги: допускається взяттям захвату за яхтак та пояс з одночасним виведенням суперника з рівноваги у будь-який бік (вперед, назад, в боки, донизу тощо).

Д. Техніка кидків:

1. **«Сунурма»** (наголос - на останній літері слова) - прийоми «метли». До цієї групи кидків входять:

- 1) передня підсічка;
- 2) бокова підсічка (в темп кроку) та звичайна бокова підсічка;
- 3) передня підсічка;
- 4) задня підсічка.

1)



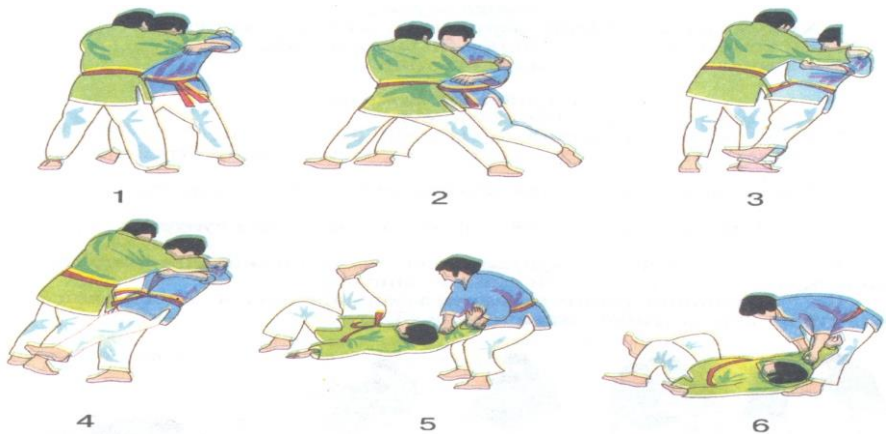
1

2

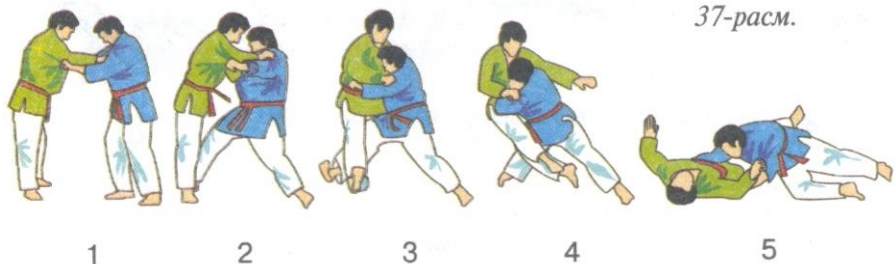
3
15

4

2)

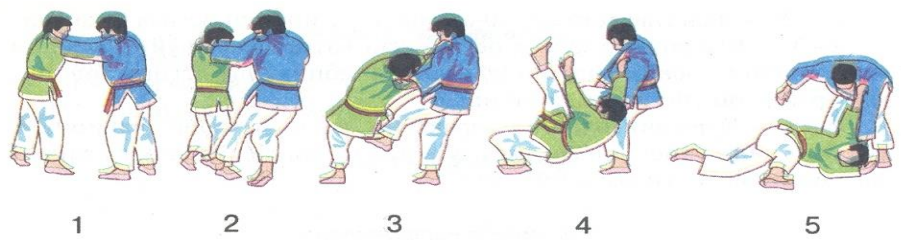


3)



37-рasm.

4)

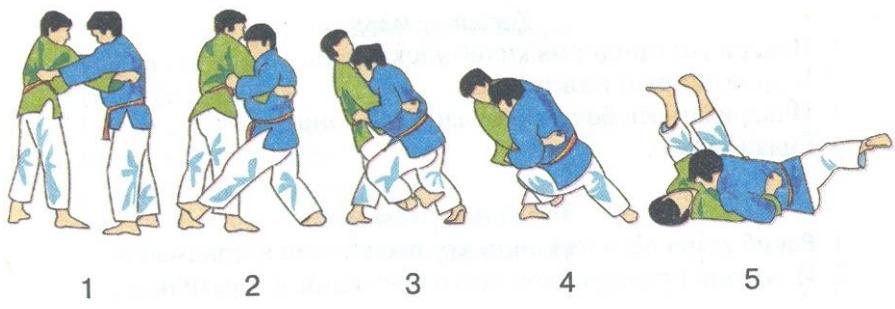


2. «Чид» - група зачеплень:
- 1) зачеплення з середини під однойменну ногу;
 - 2) зовнішнє зачеплення під різнойменну ногу;
 - 3) внутрішнє зачеплення під різнойменну ногу.

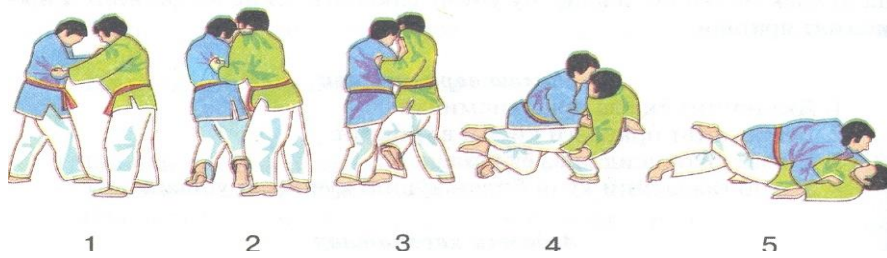
1)



2)

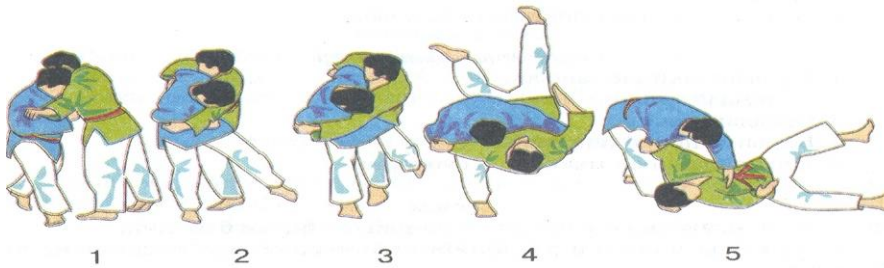


3)

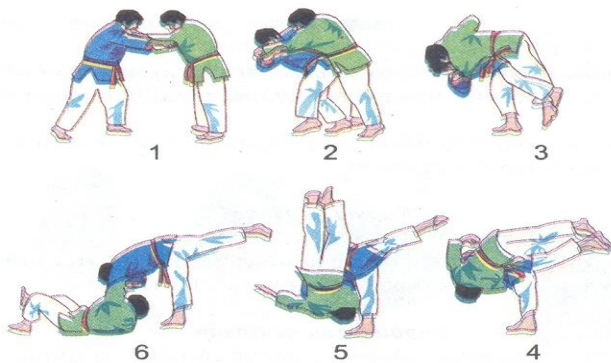


3. **«Кушиша»** («куш» перекладається як «птиця», наголос - на останній літері слова) - група підхватів та відхватів:
 1) відхват;
 2) підхват із середини під дві ноги ;
 3) підхват із середини під одну ногу.

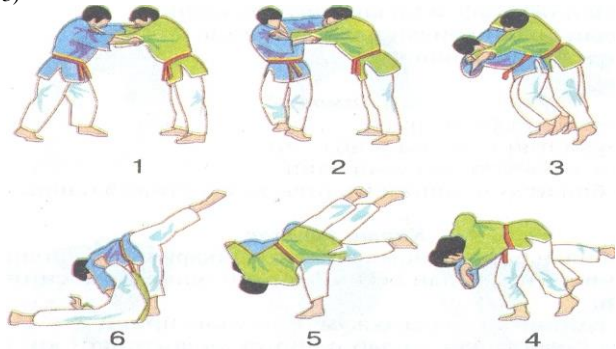
1)



2)

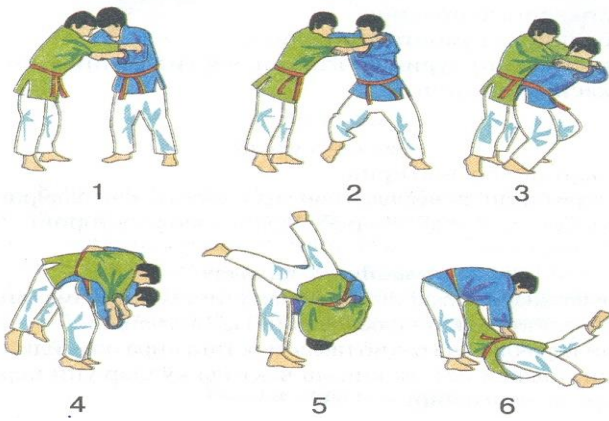


3)

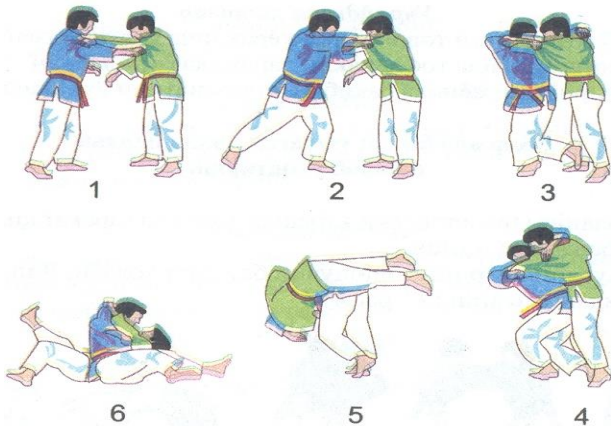


4. **«Юк»** - група кидків через стегно та спину:
 1) кидок через стегно захватом за рукав та за пояс;
 2) кидок через спину захватом за рукав та за шию (голову);
 3) кидок через спину захватом руки під плече.

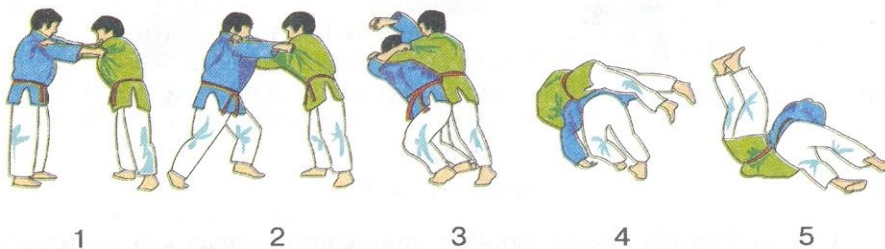
1)



2)



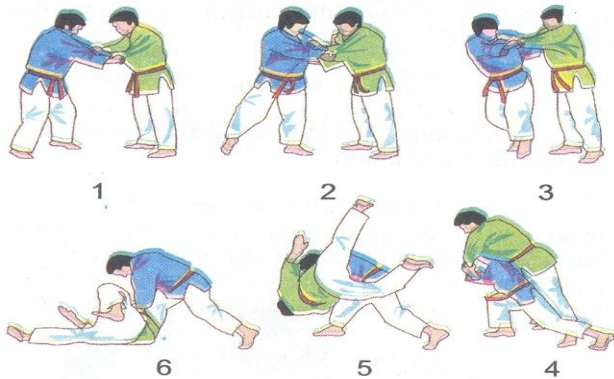
3)



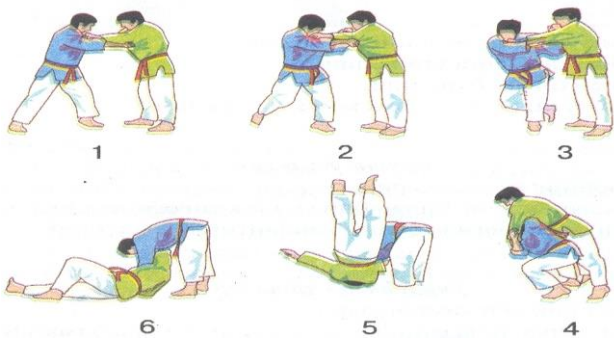
5. «СІКІЯ» (наголос - на останній літері слова) - група кидків:

- 1) кидок через спину з перекриттям ноги суперника (передня підніжка);
- 2) кидок через плече з двобічного захвату;
- 3) кидок через стегно із захватом обох рук;
- 4) кидок через стегно захватом за дві руки (поставлення ноги між ніг суперника).

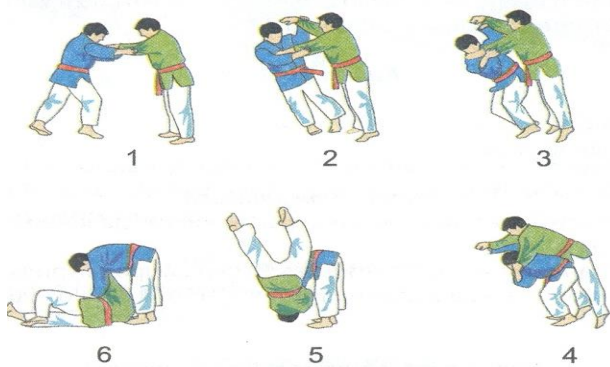
1)



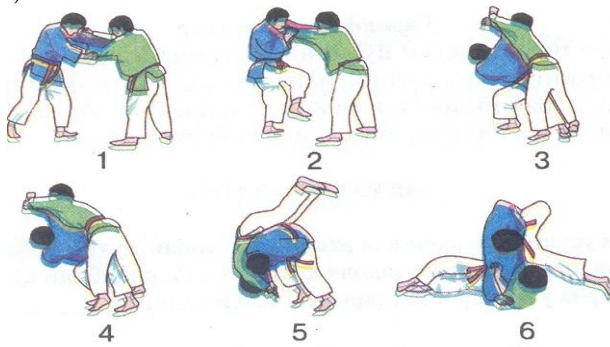
2)



3)



4)

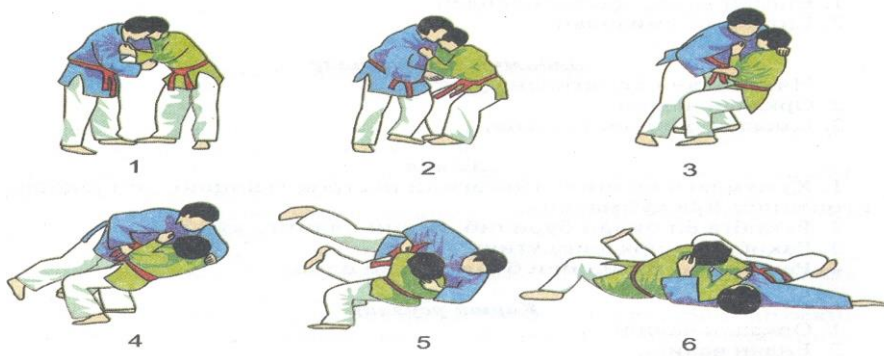


6. «**Бардор**» (наголос - на останній літері слова) - група кидків:
 1) задня підніжка на п'ятки з захватом тулуба збоку («посадка»);
 2) кидок через груди.

1)



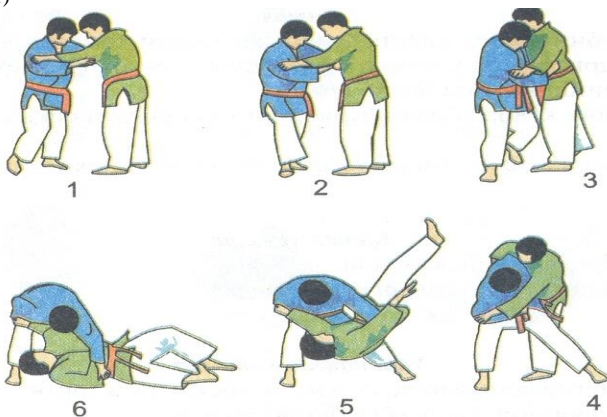
2)



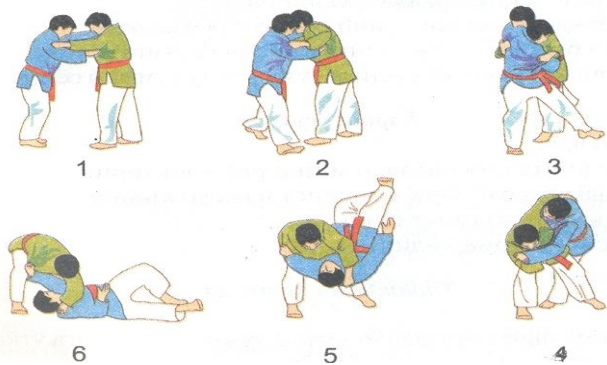
7. **«Йонбои»** (наголос - на останній літері слова) - група кидків:

- 1) задня підніжка під одну ногу;
- 2) задня підніжка під обидві ноги.

1)



2)



Примітка. У зв'язку з тим, що боротьба Кураш є дуже старовинним видом спорту, переклад назв окремих груп прийомів в основному сьогодні втрачений. Назви були надані старовинною мовою понад три з половиною тисячі років тому, коли Кураш набув свого поширення.

5. РЕЖИМ РОБОТИ ТА НАПОВНЮВАНІСТЬ НАВЧАЛЬНИХ ГРУП

Режим навчально-тренувальної роботи у дитячо-юнацьких спортивних школах (табл. 10) ґрунтується на обсягах тренувальних навантажень, необхідних для досягнення високих результатів, а також на принципах поступового їх зростання та оптимальних термінах досягнення спортивної майстерності.

Таблиця 1.

Режим роботи та наповнюваність навчальних груп у спортивних школах

Рік навчання	Вік	Кількість		Вимоги до спортивної підготовленості
		вихованців у групі	навчальних годин на тиждень	
Групи початкової підготовки				
1-й	7	14	6	Складання контрольних нормативів
2-й	8	12	8	Складання контрольних нормативів

Групи попередньої базової підготовки				
1-й	9	10	12	Виконання III юнацького розряду
2-й	10	10	14	Виконання II юнацького розряду
3-й	11	8	18	Виконання I юнацького розряду
Більше 3	12	8	20	Виконання III розряду
Групи спеціалізованої базової підготовки				
1-й	13	6	24	Виконання II розряду
2-й	14	6	26	Виконання I розряду
Більше 2	15-17	6	28	Підтвердження I розряду, 50% виконання КМС
Групи підготовки до вищих досягнень				
Увесь термін	18-23	4	32	Підтвердження I розряду, виконання 50% КМС. Виконання КМС,МС,МСМК

6. ПРОГРАМНИЙ МАТЕРІАЛ ПО ЕТАПАХ І РОКАХ НАВЧАННЯ

6.1. Початкова підготовка (таблиця 1):

Вікові особливості організму молодших школярів вимагають суворих обмежень щодо використання вправ, спрямованих на розвиток максимальної сили, і виконання короткочасної та інтенсивної роботи.

Вправи, які розвивають гнучкість, використовуються на кожному занятті. Вони входять до комплексів ранкової фізичної гімнастики. Таким чином, гнучкість розвивається щодня. Індивідуальні особливості дітей обумовлюють тривалість вправ на гнучкість: для одних потрібно декілька хвилин, для інших цього часу недостатньо. Тому розробляються спеціальні комплекси вправ тривалістю 5-10,10-20 хв.

Розвиток спритності відбувається в міру вивчення та повторення ТТД, оскільки арсенал боротьби Кураш надзвичайно різноманітний. Разом з тим ефективність технічної підготовки буде значно вищою в разі широкого використання вправ (з інших видів спорту та спортивних єдиноборств), різних за координаційною складністю. Особливо популярні спортивні та рухливі ігри.

Рухливі та спортивні ігри, які проводяться за спрощеними та спеціальними правилами, є також ефективними засобами розвитку швидкості. Особливо корисні різні стрибки та біг з перемінною напрямків і раптовими змінами поз та положень тіла тощо.

Під час розвитку сили особливу увагу приділяють м'язовим групам та окремим м'язам, рівень силових можливостей яких вимагає суттєвого підвищення. Слід розвивати м'язи шиї, рук, тулуба, спини, задніх ділянок стегон та ін. Вік юних курашистів вимагає виключення вправ статичного характеру та напруження м'язів. Доцільно широко використовувати вправи на розслаблення.

З метою розвитку у початківців витривалості використовуються спортивні та рухливі ігри, бігові вправи, піші прогулянки тощо. Паралельно з вивченням техніки відбувається навчання тактики боротьби Кураш. Наприклад, прийом, що вивчається, характеризується з тактичних позицій:

коли, де, як та ким використовується; передумови використання; оцінки суддів за якість виконання; проти яких суперників найчастіше використовується та ін.

Таким чином, в міру вивчення техніки початківці знайомляться з правилами змагань.

Таблиця 1.

Програмний матеріал з початкової підготовки

Основні параметри	Півріччя			
	1-е	2-е	3-е	4-е
Кількість занять	60	60	-	-
Загальний обсяг роботи, год.	120	120	180	180
З них: на килимі	72	77	126	144
на повітрі	48	43	54	36
Обсяг роботи, спрямованої на розвиток основних фізичних якостей, %	10	12	6	81
Обсяг вправ з інших видів спортивної боротьби та окремих видів спорту, %	-	28	8	62
Обсяг засобів із застосуванням ігрового методу, %	-	60	6	65

6.2. I етап, перший рік навчання (групи початкової підготовки, 7 років)

Основні завдання:

- 1.Формування у дітей інтересу до занять спортом взагалі та боротьбою Кураш зокрема (вивчення базової програми боротьби Кураш за допомогою спеціальних ігор).
- 2.Різномісна фізична підготовка.

Розподіл навчального навантаження для молодшої групи (7 років) – вступний курс «Ігри Кураш» - наведений в табл. 2.

Таблиця 2.

План-графік навчально-тренувального навантаження, год.

Зміст (тема) заняття	Місяці року:													Усього на рік
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII		
ТЕОРЕТИЧНА ПІДГОТОВКА														

Фізична культура і спорт в Україні. Стислий огляд розвитку Кураш.	-	-	-	-	-	-	-	0,5	-	-	-	-	-	0,5
Стислі відомості про вплив фізичних вправ на організм людини	-	-	-	-	-	-	-	0,5	-	-	-	-	-	0,5
Основні гігієнічні знання, основні навички з лікарського контролю та попередження травм	0,5	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0,5
Загальні засади техніки й тактики Кураш	-	1	1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	2
Морально-вольове обличчя спортсменів України	-	-	0,5	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0,5
Організація та місце проведення занять з боротьби Кураш	0,5	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0,5
Правила змагань і суддівства	-	-	0,5	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0,5

ПРАКТИЧНА ПІДГОТОВКА

Загальнорозвивальні вправи	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	4	70
Рухливі ігри загально розвивального характеру	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	37
Рухливі ігри спеціально-прикладного характеру (ігри Кураш)	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	3	29
Навчання елементів техніки Кураш	3	3	3	4	4	4	5	5	5	5	5	5	5	51
Складання контрольних нормативів з технічної підготовки	-	-	-	-	-	-	-	-	5	5	-	-	-	10
Загальна фізична підготовка	3	4	4	4	4	4	4	4	4	5	5	5	5	50
Спеціальна фізична підготовка	2	2	2	2	2	2	4	4	4	4	4	3	2	33
Тактична підготовка прийому	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	1	1	1	1	0,5	0,5	-	8
Заняття іншими видами спорту (плавання, легка атлетика, спортивні ігри та інш.)	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	13
Підготовка і складання нормативів із ЗФП та СФП	-	-	-	-	-	-	1	1	3	-	-	-	-	6

Усього: 312 год.

- Опанування мінімуму теоретичних знань з Кураш, засад спортивного режиму, вмінь і навичок з гігієни спорту.
- Вивчення та удосконалення ритуалу Кураш.
- Навчання та удосконалення елементів техніки Кураш у стійці.

Техніка та методика навчання

У групах початкової підготовки доцільно застосовувати змагально-ігровий метод у навчанні. Змагально-ігровий метод призводить до всебічного розвитку дитини й дозволяє зробити вивчення технічних дій більш успішним. При цьому відбувається також фізична, психологічна й технічна підготовка вихованців.

1. Загальна та спеціальна фізична підготовка

Цьому виду підготовки в процесі гри можна приділити більше уваги для набуття тих якостей, які недостатньо розвиваються тільки засобами спортивної боротьби Кураш. Засобами цього методу є:

рухливі ігри, пов'язані з бігом; стрибки; гімнастичні вправи.

Спеціальна фізична підготовка передбачає розвиток у вихованців тих якостей, які необхідні для опанування і вдосконалення техніки Кураш. Для розвитку тієї чи іншої якості (швидкості, сили та інше) використовуються спеціальні динамічні вправи, які можна виконувати в ігровій формі, завдяки підвищеному емоційному фону якої учні-спортсмени легше вдосконалять свою фізичну форму.

2. Технічна підготовка

У процесі гри або змагань завжди повинна бути мета - удосконалення технічних дій, оптимізація техніки. Умови гри мають бути ускладненими й повинні закріпити володіння даною технікою в нестандартних умовах.

3. Психологічна підготовка

Психологічна підготовка в процесі застосування змагально-ігрового методу навчання вирішує завдання щодо виховання морально-вольових якостей тих, хто тренується. При цьому фізичне навантаження є інструментом розвитку волі, самовладання, цілеспрямованості. Психологічна підготовка до змагань повинна створювати стан найвищої готовності до єдиноборства.

Таким чином, за допомогою гри можна ефективно розвивати будь-які фізичні й моральні якості. Для ефективного впливу змагально-ігрового методу повинно проводитись поетапне засвоєння гри вихованцями.

Максимально використовувати гру можна для розвитку швидкості, сили, спритності, удосконалення борцівської техніки. Для підтримування інтересу до гри обов'язково робити оцінку досягнутого рівня з регулярним заохоченням не тільки сильних, а й слабких учнів-спортсменів, якщо вони добилися покращення своїх результатів.

Наводимо опис ігор, які можна використовувати під час тренування.

Гра «Швидко по місцях».

Мета – розвинення швидкої реакції на сигнал, кмітливості, уміння орієнтуватися в просторі.

Шиккування учасників: дві команди окремо стають в одну шеренгу по колу.

Правила: за першим сигналом тренера-викладача гравці розбігаються в різні боки, а за другим – вишикуються на попередньому місці. Команда, яка першою зайняла своє місце, перемагає.

Методичні вказівки: учасників потрібно ознайомити з правилами гри та з сигналами, по яких вони мають розпочати рух.

Гра «Чорні та білі».

Мета: розвиток швидкісної витривалості, кмітливості, зосередженості, удосконалення швидкості рухової реакції.

Шиккування учасників: дві команди – «чорні та білі» - стають одна навпроти другої на дистанції в кілька кроків у дві шеренги в центрі тренувальної зали.

Правила: за сигналом «Чорні!» гравці «чорних» стають переслідувачами, наздоганяють гравців команди «білих», намагаючись їх «заплямувати». «Плямувати» можна тільки на відповідному майданчику, заздалегідь визначеному тренером-викладачем. Кожен «білий» гравець може бути «заплямований» кількома «чорними». Після кожного «заплямування» гравці піднімають руку, оголошуючи про це. Тренер-викладач підраховує кількість «заплямувань» та оголошує очки після гри.

Варіанти ускладнень: введення різноманітних початкових позицій гри; зміна способів пересування в процесі гри (на одній нозі, на колінах).

Гра «Штовхарики».

Мета: розвиток витривалості, зосередженості, почуття рівноваги.

Правила: два суперники стають один навпроти одного. Початкова позиція: руки закладені за спину, стояти на одній нозі. За сигналом тренера-викладача суперники починають виштовхувати один одного за визначені межі на підлозі (можливо визначити умовне коло). Той, хто першим вистрибнув за умовні межі або став на обидві ноги, програє.

Методичні рекомендації: необхідно заздалегідь визначити майданчик або коло, за яке не можна вистрибувати, а також, на якій нозі (правій чи лівій) мають стояти обидва суперники.

Гра «Чехарда».

Мета: розвиток фізичної сили, спритності; удосконалення рухової реакції.

Правила: гравці розподіляються на дві команди по два учасника в кожній. У процесі гри рух команд - вздовж тренувальної зали, паралельно, тому гру треба починати біля умовної лінії старту. Один гравець з кожної команди стає на старт навколішки. За сигналом тренера-викладача другий за чергою гравець з кожної команди перестрибує через першого, опираючись руками на його спину, та одразу ж стає навколішки. Перший гравець негайно перестрибує через другого і так далі – до фінішу дистанції. Виграє команда, яка першою досягла фінішу. Після цього на старт виходять наступні гравці, поки у змаганнях не візьмуть участь всі учні-спортсмени.

Методичні рекомендації: для посилення змагального стимулу можна розподілити всіх вихованців перед початком гри одразу на дві команди, надавши їм певні назви, а результат оголосити, коли останні гравці досягнуть фінішу.

Ознайомлення з технікою боротьби Кураш

1. Вивчення стійок курашиста.
2. Навчання падіння (вперед, назад, на лівий та правий боки).
3. Пересування.
4. Захвати.
5. Виведення з рівноваги.

6.3. I етап, другий рік навчання (групи початкової підготовки, 7 - 8 років)

Таблиця 3.

План-графік розподілу навантаження для молодшої підліткової групи (7-8 років), год.

Зміст (тема) заняття	Вересень	Жовтень	Листопад	Грудень	Січень	Лютий	Березень	Квітень	Травень	Червень	Липень	Серпень	Усього го на рік
	ТЕОРЕТИЧНА ПІДГОТОВКА												
Фізична куль-тура та спорт в Україні. Стислий огляд розвитку боротьби Кураш	1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1
Стислі відомості про вплив фізичних вправ на організм людини	-	-	-	-	-	-	0,5	-	-	-	-	-	0,5
Гігієнічні знання, основні навички з лі-карського контролю та запобігання травмам	0,5	0,5	0,5	0,5	-	-	-	-	-	-	-	-	2
Загальні засади техніки й так-тики Кураш	-	1	1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	2
Морально-вольове обличчя спортсмена України	-	-	0,5	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0,5
Організація та місце проведення занять з Кураш	1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1
Правила змагань та суддівства	0,5	-	0,5	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1
Зміст (тема) заняття	Вересень	Жовтень	Листопад	Грудень	Січень	Лютий	Березень	Квітень	Травень	Червень	Липень	Серпень	Усього го на рік
ПРАКТИЧНА ПІДГОТОВКА													
Загальнороз-виваючі вправи	8	8	7	7	7	7	7	7	7	5	5	5	80
Рухливі ігри загально-розвивального характеру	1	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	20
Рухливі ігри спеціально-прикладного характеру	2	2	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	29
Навчання елементів техніки Кураш	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	60

Складання контрольних нормативів з технічної підготовки	-	-	-	-	-	-	-	-	4	-	-	4	8
Загальна фізична підготовка	1	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	20
Спеціальна фізична підготовка	10	10	10	10	10	10	10	10	10	12	12	10	124
Тактична підготовка прийому	2	2	2	2	4	4	4	4	4	4	4	4	40
Заняття іншими видами спорту (плавання, легка атлетика, спортивні ігри та ін.)	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	20
Підготовка та складання нормативів із ЗФП і СФП	-	-	-	-	-	1	1	1	2	-	-	2	7

Усього: 416 год.

Техніка та методика навчання

Рухливі ігри: загальнорозвивального та спеціально-прикладного характеру; з техніко-тактичним ухилом (загальнорозвивального характеру з елементами техніки Кураш, а також естафети з вищезазначеними вимогами).

Удосконалення техніки Кураш:

1. Відпрацювання стійок курашиста.
2. Продовження навчання падіння.
3. Переміщення (пересування).
4. Захвати.
5. Виведення з рівноваги. Навчання таких понять: рівновага тіла людини -стабільна, лабільна та порушена рівновага.
6. Ознайомлення з прийомами боротьби Кураш «Супурма»:
 - 1) переднє підсікання;
 - 2) бокове підсікання (в тому числі, в темп кроків);
 - 3) переднє підсікання зсередини під однойменну ногу;
 - 4) заднє підсікання під п'ятку.

Мета: ознайомлення юних курашистів з технікою виконання кидків «Супурма»; навчання виведення суперника з рівноваги.

Демонстрація техніки здійснюється тренером-викладачем особисто.

Методичні рекомендації для тренера-викладача

Виведення з рівноваги – це виведення центру важкості за межі площини опори, за рахунок чого тіло втрачає рівновагу.

Тіло або відновлює рівновагу, або падає.

Рівновага тіла людини буває стабільною, лабільною та порушеною.

Стабільна рівновага – це стійке положення тіла, коли центр важкості знаходиться в середині площини опори.

Лабільна рівновага – граничне положення тіла: центр важкості знаходиться по краях площини опори. У будь-який момент тіло може повернутися в положення стабільної рівноваги.

Порушена рівновага – нестійке положення тіла, коли центр важкості знаходиться поза площиною опори. Положення тіла змінено настільки, що воно не може повернутись до положення стабільної або лабільної рівноваги.

Способи та напрямки виведення з рівноваги - тулуб людини може здійснювати рух у трьох площинах: розкачування (згинаючись вперед-назад); розкачування в боки (вліво-вправо); скручування та повороти навколо умовної вертикальної вісі.

У наслідок переміщення плечей людини в цих трьох площинах проєкція основного центру важкості виходить за межі площини опори - тіло втрачає рівновагу.

Підсікання – це підбив вільної, не завантаженої ноги суперника якомога далі від його загального центру важкості.

Підсікання виконується, переважно стопою, хоча може виконуватись також голією або стегном ноги.

Відкрита гімнастика – розминка, спрямована на розігрівання тіла («збудження» організму).

6.4. Групи попередньої базової підготовки (загального удосконалення)

Вікові особливості навчання в цих групах наведені в табл.4.

Як зазначалось вище, учням-спортсменам цього вікового періоду притаманна нерівномірність в розвитку різних частин організму (як внутрішніх, так і зовнішніх). Поріг стомленості також низький.

У зв'язку з тим, що в організмі підлітків ще не завершений процес формування кісток, на тренуваннях неприпустимі важкі фізичні навантаження. Основний акцент необхідно зробити на формуванні уваги, витривалості, вольових якостей, спритності, зосередженості, а також основних навичок техніки боротьби Кураш.

6.4.1. II етап, третій рік навчання (групи попередньої базової підготовки, 8 - 9 років)

Таблиця 4.

План-графік розподілу навантаження для групи попередньої базової підготовки (8-9 років), год.

Зміст (тема) заняття	Вересень	Жовтень	Листопад	Грудень	Січень	Лютий	Березень	Квітень	Травень	Червень	Листопад	Серпень	Усього на рік

Фізична куль-тура та спорт в Україні. Стилий огляд розвитку бо-ротьби Кураш	0,5	0,5	0,5	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1,5
Зміст (тема) заняття	Вересень	Жовтень	Листопад	Грудень	Січень	Лютий	Березень	Квітень	Травень	Червень	Липень	Серпень	Усього на рік	
Стилі відомості про вплив фізичних вправ на організм людини	-	-	-	-	-	-	0,5	0,5	-	-	-	-	1	
Гігієнічні знання, основні навички з лікарського контролю та запобігання травмам	0,5	0,5	-	-	0,5	0,5	-	-	-	-	-	-	2	
Загальні засади техніки й тактики боротьби Кураш	0,5	1	1	-	-	0,5	0,5	0,5	0,5	-	-	-	4,5	
Морально-вольове обличчя спорт-смена України	-	-	0,5	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0,5	
Організація та місце проведення занять з Кураш	0,5	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0,5	
Правила змагань та суддівства	-	-	-	-	-	-	0,5	0,5	0,5	0,5	-	-	2	
ПРАКТИЧНА ПІДГОТОВКА														
Загально-розвивальні вправи	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	5	5	80	
Рухливі ігри загально-розвивального характеру	1	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	20	
Рухливі ігри спеціально-прикладного характеру	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	27	
Навчання елементів боротьби Кураш	5	5	5	5	10	10	10	10	10	10	10	10	100	
Зміст (тема) заняття	Вересень	Жовтень	Листопад	Грудень	Січень	Лютий	Березень	Квітень	Травень	Червень	Липень	Серпень	Усього на рік	
Складання контрольних нормативів з технічної підготовки	-	-	-	-	-	-	-	-	4	4	-	-	8	
Загальна фізична підготовка	5	5	5	5	10	10	10	10	10	10	10	10	100	
Спеціальна фізична підготовка	8	8	8	10	10	10	10	10	10	10	10	6	110	
Техніко-тактична підготовка	10	10	10	16	16	16	16	16	16	16	6	5	153	
Заняття інши-ми видами спорту (плавання, легка атлетика, спортивні ігри та ін.)	-	-	-	-	-	1	1	1	1	1	-	-	5	
Підготовка та складання нормативів із ЗФП і СФП	-	-	-	-	-	1	1	1	2	2	-	-	7	
Кваліфікаційні змагання (серед вихованців групи)	-	-	-	-	-	-	-	1	1	-	-	-	2	

Усього: 624 год.

Техніка та методика навчання

Рухливі ігри: загальнорозвивального характеру; спеціально-прикладного характеру; з техніко-тактичним ухилом (загальнорозвивального характеру з елементами Кураш; естафети з вищезазначеними вимогами); дихальні вправи для виконання технічних дій в процесі боротьби Кураш.

Удосконалення техніки боротьби Кураш:

-відпрацювання стійок, пересувань;

-виведення з рівноваги в русі (вліво, вправо, вперед, назад, а також шляхом скручування тулуба суперника вперед-вліво-вправо та назад-вліво-вправо);

-опанування прийомів боротьби Кураш «Супурма», а саме: переднє підсікання, бокове підсікання (в тому числі, в темпі кроків), переднє підсікання з середини під однойменну ногу, заднє підсікання під п'ятку.

Мета: оволодіння технікою виконання кидків «Супурма»; навчання виведення суперника з рівноваги та падінь.

Демонстрація техніки здійснюється тренером-викладачем.

Відкрита гімнастика – розминка, спрямована на розігрівання тіла («збудження» організму).

6.4.2. II етап, четвертий рік навчання (групи попередньої базової підготовки, 9 - 10 років)

Таблиця 5.

План-графік розподілу навантаження для груп попередньої базової підготовки (9 - 10 років), год.

Зміст (тема) заняття	Вересень	Жовтень	Листопад	Грудень	Січень	Лютий	Березень	Квітень	Травень	Червень	Липень	Серпень	Усього на рік
ТЕОРЕТИЧНА ПІДГОТОВКА													
Фізична культура та спорт в Україні. Стилий огляд розвитку боротьби Кураш	1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1
Стилі відомості про вплив фізичних вправ на організм і зовнішній вигляд та рухи людини	-	-	-	-	-	-	1	-	-	-	-	-	1

Зміст (тема) заняття	Вересень	Жовтень	Листопад	Грудень	Січень	Лютий	Березень	Квітень	Травень	Червень	Липень	Серпень	Усього на рік
Гігієнічні вимоги, запобігання трав-мам, надання першої допомоги	1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1
Ознайомлення з технікою й тактикою Кураш	-	1	1	1	-	-	-	-	-	-	-	-	3
Організація та місце проведення занять з боротьби Кураш	1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1
Правила змагань та суддівство	-	-	-	1	-	-	-	1	1	-	-	-	3
ПРАКТИЧНА ПІДГОТОВКА													
Загально-розвивальні та спеціальні вправи	8	8	8	8	8	8	8	8	8	10	10	8	100
Рухливі ігри загально-розвивального характеру	3	4	4	4	4	4	4	4	4	5	5	5	50
Рухливі ігри спеціально-прикладного характеру	3	4	4	4	4	4	4	4	4	5	5	5	50
Навчання елементів техніки боротьби Кураш	10	10	10	10	20	20	20	20	20	20	20	20	200
Складання контрольних нормативів з технічної підготовки									4	4			8
Зміст (тема) заняття	Вересень	Жовтень	Листопад	Грудень	Січень	Лютий	Березень	Квітень	Травень	Червень	Липень	Серпень	Усього на рік
Загальна фізична підготовка	3	3	3	4	5	5	5	5	5	5	5	5	53
Спеціальна фізична підготовка	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	5	3	48
Тактична підготовка прийому	6	6	6	6	6	6	4	4	4	4	4	4	60
Заняття іншими видами спорту (плавання, легка атлетика, спортивні ігри та ін.)	6	6	8	8	8	8	8	8	8	8	2	2	80
Підготовка та складання нормативів із ЗФП та СФП		1	1	1	1	1	1	1	1	1	1		10
Навчально-тренувальні поєдинки	2	2	2	2	4	4	4	4	4	4	4	4	40
Спільні тренувальні заняття зі спортсменами інших груп		2	2	2	2	2	2	2	2	2	2		20
Кваліфікаційні змагання серед членів своєї групи. Суддівська та інструкторська практика	За календарем змагань												

Усього: 728 год.

Техніка та методик навчання

Удосконалення техніки боротьби Кураш відбувається в три етапи:

1. **Відкрита гімнастика:** розминка, спрямована на розігрівання тіла («збудження» організму); прості акробатичні вправи (перекиди, «колесо» тощо).

Спеціальні вправи:

-розминка м'язів шиї;

-дихальні вправи;

-відпрацювання прийомів боротьби Кураш без суперника;

-падіння;

-парні вправи на відпрацювання спеціальних фізичних якостей борців (боротьба на руках без кидків, «циганська боротьба» ногами тощо).

Повторення: основні стійки Кураш; пересування; виведення з рівноваги; вивчення захватів; вивчення прийомів «Супурма».

Методичні рекомендації для тренера-викладача. На цьому етапі навчання рекомендується засвоїти такі елементи акробатики:

- 1) перекиди вперед та назад із групуванням;
- 2) перекиди назад з виходом у стійку на руках;
- 3) політ-перекид через перепони;
- 4) перекиди з розведенням ніг в боки (починати навчання перекидів треба з групування лежачи на спині);
- 5) переверот боком («колесо»), лівим та правим боками;
- 6) стійка на голові, на кистях рук, на лопатках;
- 7) під'йом розгинанням;
- 8) поперечний та продольний шпагат;
- 9) переверот вперед, прогнувшись з рук, плечей, голови, а також через партнера, який стоїть на колінах в упорі на руках;
- 10) рандат з розбігу, фляг з місця та з розбігу.

Удосконалення техніки боротьби Кураш

Ознайомлення з новою групою прийомів боротьби Кураш «Чіл».

6.4.3. II етап, п'ятий рік навчання (групи попередньої базової підготовки, 10 - 11 років)

Таблиця 6.

План-графік розподілу навантаження для групи попередньої базової підготовки (10 - 11 років), год.

Зміст (тема) заняття	Вересень	Жовтень	Листопад	Грудень	Січень	Лютий	Березень	Квітень	Травень	Червень	Липень	Серпень	Усього на рік
ТЕОРЕТИЧНА ПІДГОТОВКА													
Фізична куль-тура та спорт в Україні. Стислий огляд розвитку боротьби Кураш	1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1
Стислі відо-мости про вплив фізичних вправ на організм і зовнішній вигляд та рухи людини	-	-	-	-	-	-	-	-	1	-	-	-	1
Гігієнічні вимоги, запо-бігання трав-мам, надання першої допо-моги	1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1
Ознайомлення з технікою й тактикою Кураш	-	1	1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	2
Зміст (тема) заняття	Вересень	Жовтень	Листопад	Грудень	Січень	Лютий	Березень	Квітень	Травень	Червень	Липень	Серпень	Усього на рік
Виховання вольових якостей, психічна та моральна підготовка	-	-	1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1
Організація та місце проведення занять з боротьби Кураш	1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1
Правила змагань та суддівство	-	-	-	1	-	-	-	1	1	-	-	-	3
ПРАКТИЧНА ПІДГОТОВКА													
Тактична підготовка прийому	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	48
Заняття іншими видами спорту (плавання, легка атлетика, спортивні ігри та ін.)	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	36
Підготовка і складання нормативів із ЗФП і СФП	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	24
Навчально-тренувальні поєдинки	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	48
Спільні тренувальні заняття зі спортсменами інших груп	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	36
Кваліфікаційні змагання серед членів своєї групи Суддівська та інструкторська практика	За календарем змагань												

Усього: 936 год.

Техніка та методика навчання

Відкрита гімнастика: розминка, спрямована на розігрівання тіла («збудження» організму); прості акробатичні вправи.

Спеціальні вправи (опис вправ наданий в попередньому розділі).

Повторення: основні стійки Кураш; пересування; виведення з рівноваги; вивчення захватів; закріплення прийомів «Супурма».

Удосконалення техніки боротьби Кураш

Вивчення прийомів боротьби Кураш «Чіл». Навчання зривати захвати суперника та нав'язувати йому власні захвати в процесі боротьби.

Вивчення захисту та контрприйомів проти групи прийомів «Супурма» та «Чіл». Наприклад: проти бокового підсікання – бокове підсікання.

Демонстрація техніки здійснюється тренером-викладачем.

6.4.4. II етап, шостий рік навчання (групи попередньої базової підготовки, 11 - 12 років)

Таблиця 7.

План-графік розподілу навантаження для груп попередньої базової підготовки (11 - 12 років), год.

Зміст (тема) заняття	Вересень	Жовтень	Листопад	Грудень	Січень	Лютий	Березень	Квітень	Травень	Червень	Липень	Серпень	Усього на рік
ТЕОРЕТИЧНА ПІДГОТОВКА													
Фізична куль-тура та спорт в Україні. Стислий огляд розвитку боротьби Кураш	1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1
Стислі відо-мости про вплив фізичних вправ на організм і зовнішній вигляд та рухи людини	-	-	-	-	-	-	1	1	-	-	-	-	2

Зміст (тема) заняття	Вересень	Жовтень	Листопад	Грудень	Січень	Лютий	Березень	Квітень	Травень	Червень	Липень	Серпень	Усього на рік
Гігієнічні вимоги, запобігання травмам, надання першої допомоги	1	1	1	1	1	-	-	-	-	-	-	-	5
Ознайомлення з технікою й тактикою Кураш	-	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	-	10
Виховання вольових якостей, психічна та моральна підготовка	-	-	1	1	1	-	-	-	-	-	-	-	3
Організація та місце проведення занять з боротьби Кураш	1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1
Правила змагань та суддівство	-	-	-	1	-	-	-	1	1	-	-	-	3
ПРАКТИЧНА ПІДГОТОВКА													
Загально-розвивальні та спеціальні вправи	10	10	20	20	20	20	20	20	20	20	10	10	200
Рухливі ігри загально-розвивального характеру	3	3	4	4	5	5	5	5	5	5	3	3	50
Рухливі ігри спеціально-прикладного характеру	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	10	10	100
Навчання елементів техніки боротьби Кураш	20	20	20	20	30	30	30	30	30	30	20	20	300
Зміст (тема) заняття	Вересень	Жовтень	Листопад	Грудень	Січень	Лютий	Березень	Квітень	Травень	Червень	Липень	Серпень	Усього на рік
Складання контрольних нормативів з технічної підготовки	-	-	-	-	-	-	5	5	5	5	-	-	20
Загальна фізична підготовка	5	5	6	6	6	6	6	6	6	6	5	7	70
Спеціальна фізична підготовка	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	60
Тактична підготовка прийому	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	60
Заняття іншими видами спорту (плавання, легка атлетика, спортивні ігри та ін.)	3	4	4	4	4	4	4	4	4	5	5	4	49
Підготовка і складання нормативів із ЗФП і СФП	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	40
Вільні та контрольні поєдинки	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	36
Спільні тренувальні заняття зі спортсменами інших груп		3	3	3	3	3	3	3	3	3	3		30
Кваліфікаційні змагання. Суддівська та інструкторська практика	За календарем змагань												

Усього: 1040 год.

Техніка та методика навчання

Відкрита гімнастика: розминка, спрямована на розігрівання тіла («збудження» організму); прості акробатичні вправи.

Спеціальні вправи.

Повторення: основні стійки Кураш; пересування; виведення з рівноваги; вивчення захватів; закріплення прийомів «Супурма» та «Чіл», а також навчання захисту та контрприймів проти прийомів цих груп.

Удосконалення техніки боротьби Кураш

Вивчення прийомів боротьби Кураш «Кушша» (відхвати, підхвати).

Вивчення прийомів боротьби Кураш «Юк» (стегові кидки, кидки через спину тощо).

Вивчення захисту та контр прийомів проти групи прийомів «Кушша» та «Юк».

Демонстрація техніки здійснюється тренером-викладачем.

ПЕРІОД ІНДИВІДУАЛЬНОГО УДОСКОНАЛЕННЯ

6.4.5. III етап, сьомий рік навчання (групи спеціалізованої базової підготовки, 13 років)

Таблиця 8.

План-графік розподілу навантаження для підліткової групи (13 років).

Зміст (тема) заняття	Вересень	Жовтень	Листопад	Грудень	Січень	Лютий	Березень	Квітень	Травень	Червень	Липень	Серпень	Усього на рік
ТЕОРЕТИЧНА ПІДГОТОВКА													
Фізична куль-тура та спорт в Україні. Стилий огляд розвитку боротьби Кураш	1	1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	2
Гігієнічні вимоги, запо-бігання травмам, надання першої допо-моги	1	1	1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	3

Ознайомлення з технікою й тактикою боротьби Кураш	-	1	1	1	1	-	-	-	-	-	-	-	4
Виховання вольових якостей, психічна та моральна підготовка	-	-	1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1
Організація та місце проведення занять з боротьби Кураш	1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1
Зміст (тема) заняття	Вересень	Жовтень	Листопад	Грудень	Січень	Лютий	Березень	Квітень	Травень	Червень	Липень	Серпень	Усього на рік
Правила змагань та суддівство	-	-	-	1	1	-	-	1	1	1	-	-	5
ПРАКТИЧНА ПІДГОТОВКА													
Загально-розвивальні та спеціальні вправи	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	240
Рухливі ігри загально-розвивального характеру	10	10	10	10	10	10	10	10	10	20	20	20	150
Рухливі ігри спеціально-прикладного характеру	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	120
Навчання елементів техніки боротьби Кураш	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	120
Складання контрольних нормативів з технічної підготовки	-	-	-	-	-	-	-	-	4	4	-	-	8
Загальна фізична підготовка	8	8	8	8	8	8	8	8	8	10	10	8	100
Спеціальна фізична підготовка	10	10	10	10	10	10	10	10	12	12	12	12	128
Тактична підготовка прийому	8	8	8	10	10	10	10	10	10	10	8	8	110
Заняття іншими видами спорту (плавання, легка атлетика, спортивні ігри тощо)	6	6	8	8	8	8	8	8	8	8	4	4	84
Зміст (тема) заняття	Вересень	Жовтень	Листопад	Грудень	Січень	Лютий	Березень	Квітень	Травень	Червень	Липень	Серпень	Усього на рік
Підготовка і складання нормативів із ЗФП і СФП	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	60
Вільні та контрольні поєдинки	4	4	5	5	5	5	5	5	4	4	4	4	54
Спільні тренувальні заняття зі спортсменами інших груп	4	4	4	4	4	4	4	6	6	6	6	4	56
Кваліфікаційні змагання серед членів своєї групи. Суддівська та інструкторська практика	За календарем змагань												

Усього: 1248 год.

Техніка та методика навчання

Відкрита гімнастика: розминка, спрямована на розігрівання тіла («збудження» організму); прості акробатичні вправи.

Спеціальні вправи.

Повторення: основні стійки Кураш; пересування; виведення з рівноваги; вивчення захватів; удосконалення прийомів «Супурма», «Кушша», «Чіл», «Юк», а також навчання захисту та контрприйомів проти прийомів цих груп.

Удосконалення техніки боротьби Кураш

Ознайомлення та вивчення прийомів Кураш групи «Єля» (кидки через спину з поставленням ноги під різнойменну ногу із зовнішнього боку (передня підніжка); кидок через плече із захватом руки та відвороту; кидок через спину із захватом обох рук; кидок через спину з поставленням ноги між ніг суперника із захватом руки та закуту яхтак суперника).

Ознайомлення та вивчення прийомів Кураш групи «Бардор»:

1) задня підніжка на п'ятці («посадка»);

2) кидок через груди.

Вивчення захисту та контр прийомів проти групи прийомів «Супурма», «Кушша», «Чіл», «Юк», «Єля» та «Бардор».

Демонстрація техніки здійснюється тренером-викладачем.

6.4.6. III етап, восьмий рік навчання (групи спеціалізованої базової підготовки, 14 років)

Таблиця 9.

План-графік розподілу навантаження для підліткової групи (14 років), год.

Зміст (тема) заняття	Вересень	Жовтень	Листопад	Грудень	Січень	Лютий	Березень	Квітень	Травень	Червень	Липень	Серпень	Усього на рік
ТЕОРЕТИЧНА ПІДГОТОВКА													
Фізична куль-тура та спорт в Україні. Стильний огляд розвитку боротьби Кураш	1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1
Стилі відомості про вплив фізичних вправ на	-	-	-	-	-	-	1	-	-	-	-	-	1

організм і зовнішній вигляд та рухи людини														
Гігієнічні вимоги, запо-бігання трав-мам, надання першої допомоги	1	1	1	1	1	-	-	-	-	-	-	-	-	5
Ознайомлення з технікою й тактикою боротьби Кураш	-	1	1	1	1	1	1	-	-	-	-	-	-	6
Виховання вольових якостей, психічна та моральна підготовка	-	-	1	1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	2
Зміст (тема) заняття	Вересень	Жовтень	Листопад	Грудень	Січень	Лютий	Березень	Квітень	Травень	Червень	Липень	Серпень	Усього на рік	
Організація та місце проведення занять з боротьби Кураш	1	1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	2
Правила змагань та суддівство	-	-	-	1	1	1	1	1	1	1	-	-	-	7
ПРАКТИЧНА ПІДГОТОВКА														
Загально-розвивальні та спеціальні вправи	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	240
Спеціальні імітаційні вправи курашиста	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	240
Рухливі ігри спеціально-прикладного характеру	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	240
Техніка й тактика боротьби Кураш	20	20	20	20	20	20	25	25	25	25	25	25	25	270
Складання контрольних нормативів з технічної підготовки	-	-	-	-	-	-	4	4	4	4	-	-	-	16
Заняття іншими видами спорту (плавання, легка атлетика, спортивні ігри та ін.)	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	120
Навчально-тренувальні поєдинки	8	8	8	8	8	8	8	10	10	10	10	10	10	106
Зміст (тема) заняття	Вересень	Жовтень	Листопад	Грудень	Січень	Лютий	Березень	Квітень	Травень	Червень	Липень	Серпень	Усього на рік	
Спільні тренувальні заняття зі спортсменами інших груп	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	96
Кваліфікаційні змагання серед членів своєї групи. Суддівська та інструкторська практика	За календарем змагань													

Усього: 1352 год.

Техніка та методика навчання

Відкрита гімнастика: розминка, спрямована на розігрівання тіла («збудження» організму); прості акробатичні вправи.

Спеціальні вправи.

Повторення: основні стійки Кураш; пересування; виведення з рівноваги; вивчення захватів; удосконалення прийомів «Супурма», «Кушша», «Чіл», «Юк», «Єля», «Бардор», а також навчання захисту та контр прийомом проти прийомів цих груп.

Удосконалення техніки боротьби Кураш

Ознайомлення та вивчення прийомів Кураш групи «Йонбош» - кидки:

- 1) бокова підніжка;
- 2) задня підніжка.

Вивчення захисту та контрприйомів проти групи прийомів «Супурма», «Кушша», «Чіл», «Юк», «Єля», «Бардор» та «Йонбош».

Демонстрація техніки здійснюється тренером-викладачем.

6.4.7. III етап, дев'ятий рік навчання (групи спеціалізованої базової підготовки, 15 років)

Таблиця 10.

План-графік розподілу навантаження для підліткової групи (15 років), год.

Зміст (тема) заняття	Вересень	Жовтень	Листопад	Грудень	Січень	Лютий	Березень	Квітень	Травень	Червень	Липень	Серпень	Усього на рік	
ТЕОРЕТИЧНА ПІДГОТОВКА														
Фізична куль-тура та спорт в Україні. Стислий огляд розвитку боротьби Кураш	1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1
Стислі відомості про вплив фізичних вправ на організм і зовнішній вигляд та рухи людини	-	-	-	-	-	-	1	-	-	-	-	-	-	1
Гігієнічні вимоги, запо-бігання трав-мам, надання першої допомоги	1	1	1	1	1	-	-	-	-	-	-	-	-	5

Ознайомлення з технікою й тактикою боротьби Кураш	-	1	1	1	1	1	1	1	-	-	-	-	-	6
Виховання вольових якостей, психічна та моральна підготовка	-	-	1	1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	2
Зміст (тема) заняття	Вересень	Жовтень	Листопад	Грудень	Січень	Лютий	Березень	Квітень	Травень	Червень	Липень	Серпень	Усього на рік	
Організація та місце проведення занять з боротьби Кураш	1	1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	2
Правила змагань та суддівство	-	-	-	1	1	1	1	1	1	1	-	-	-	7
ПРАКТИЧНА ПІДГОТОВКА														
Загально-розвивальні та спеціальні вправи	20	20	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	340
Спеціальні імітаційні вправи курашиста	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	240
Рухливі ігри спеціально-прикладного характеру	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	240
Техніка й тактика боротьби Кураш	20	20	20	20	24	24	24	24	24	24	24	25	25	274
Складання контрольних нормативів з технічної підготовки	-	-	-	-	-	-	4	4	4	4	-	-	-	16
Заняття іншими видами спорту (плавання, легка атлетика, спортивні ігри та ін.)	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	120
Учбово-тренувальні поєдинки	8	8	8	8	8	8	8	10	10	10	10	10	10	106
Зміст (тема) заняття	Вересень	Жовтень	Листопад	Грудень	Січень	Лютий	Березень	Квітень	Травень	Червень	Липень	Серпень	Усього на рік	
Спільні тренувальні заняття зі спортсменами інших груп	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	96
Кваліфікаційні змагання серед членів своєї групи. Суддівська та інструкторська практика	За календарем змагань													

Усього: 1456 год.

Техніка та методика навчання

Відкрита гімнастика: розминка, спрямована на розігрівання тіла («збудження» організму); прості акробатичні вправи.

Спеціальні вправи.

Повторення: основні стійки Кураш; пересування; виведення з рівноваги; вивчення захватів; удосконалення прийомів «Супурма», «Кушша», «Чіл», «Юк», «Єлкія», «Бардор», «Йонбош» а також навчання захисту та контрприйомів проти прийомів цих груп.

Удосконалення техніки боротьби Кураш

Удосконалення кидків боротьби Кураш («накидування»). Вивчення тактики боротьби Кураш. Підтримування фізичної, загальнофізичної та спеціально-фізичної підготовленості курашиста, а також психологічна підготовка спортсмена.

6.4.8. IV етап навчання (групи підготовки до вищих досягнень), 16 - 18 років

Таблиця 11.

План-графік розподілу навантаження для юнацької групи (16 - 18 років), год.

Зміст (тема) заняття	Вересень	Жовтень	Листопад	Грудень	Січень	Лютий	Березень	Квітень	Травень	Червень	Липень	Серпень	Усього на рік
ТЕОРЕТИЧНА ПІДГОТОВКА													
Фізична культура та спорт в Україні. Стислий огляд розвитку боротьби Кураш	1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1
Стислі відомості про вплив фізичних вправ на організм і зовнішній вигляд та рухи людини	-	-	-	-	-	-	1	-	-	-	-	-	1
Гігієнічні вимоги, запобігання травмам, надання першої допомоги	1	1	1	1	1	-	-	-	-	-	-	-	5
Ознайомлення з технікою й тактикою боротьби Кураш	-	1	1	1	1	1	1	-	-	-	-	-	6
Виховання вольових якостей, психічна та моральна підготовка	-	-	1	1	-	-	-	-	-	-	-	-	2

Зміст (тема) заняття	Вересень	Жовтень	Листопад	Грудень	Січень	Лютий	Березень	Квітень	Травень	Червень	Липень	Серпень	Усього на рік
Організація та місце проведення занять з Кураш	1	1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	2
Правила змагань та суддівство	-	-	-	1	1	1	1	1	1	1	-	-	7
ПРАКТИЧНА ПІДГОТОВКА													
Загально-розвивальні та спеціальні вправи	30	30	30	30	40	40	40	40	40	40	40	40	440
Спеціальні імітаційні вправи курашиста	20	20	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	340
Рухливі ігри спеціально-прикладного характеру	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	240
Техніка й тактика боротьби Кураш	20	20	24	24	24	24	24	24	24	24	25	25	282
Складання контрольних нормативів з технічної підготовки	-	-	-	-	-	-	4	4	4	4	-	-	16
Заняття іншими видами спорту (плавання, легка атлетика, спортивні ігри та інше)	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	120
Навчально-тренувальні поєдинки	8	8	8	8	8	8	8	10	10	10	10	10	106
Зміст (тема) заняття	Вересень	Жовтень	Листопад	Грудень	Січень	Лютий	Березень	Квітень	Травень	Червень	Липень	Серпень	Усього на рік
Спільні тренувальні заняття зі спортсменами інших груп	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	96
Кваліфікаційні змагання серед членів своєї групи. Суддівська та інструктор. практика	За календарем змагань												

Усього: 1664 год.

6.4.9. V етап навчання (групи збереження рівня спортивних досягнень, старші 18 років)

Таблиця 12.

План-графік розподілу навантаження для юнацької групи (старші 18 років), год.

Зміст (тема) заняття	Вересень	Жовтень	Листопад	Грудень	Січень	Лютий	Березень	Квітень	Травень	Червень	Липень	Серпень	Усього на рік
ТЕОРЕТИЧНА ПІДГОТОВКА													
Фізична куль-тура та спорт в Україні. Стислий огляд розвитку боротьби Кураш	1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1
Зміст (тема) заняття	Вересень	Жовтень	Листопад	Грудень	Січень	Лютий	Березень	Квітень	Травень	Червень	Липень	Серпень	Усього на рік
Стислі відо-мости про вплив фізичних вправ на організм і зовнішній вигляд та рухи людини	-	-	-	-	-	-	1	-	-	-	-	-	1
Гігієнічні вимоги, запо-бігання травмам, надання першої допомоги	1	1	1	1	1	-	-	-	-	-	-	-	5
Ознайомлення з технікою й тактикою боротьби Кураш	-	1	1	1	1	1	1	-	-	-	-	-	6
Виховання вольових якостей, психічна та моральна підготовка	-	-	1	1	-	-	-	-	-	-	-	-	2
Організація та місце проведення занять з боротьби Кураш	1	1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	2
Правила змагань та суддівство	-	-	-	1	1	1	1	1	1	1	-	-	7
ПРАКТИЧНА ПІДГОТОВКА													
Загально-розвивальні та спеціальні вправи	40	40	40	40	40	40	50	50	50	50	50	50	540
Спеціальні імітаційні вправи курашиста	30	30	30	30	40	40	40	40	40	40	40	40	440
Зміст (тема) заняття	Вересень	Жовтень	Листопад	Грудень	Січень	Лютий	Березень	Квітень	Травень	Червень	Липень	Серпень	Усього на рік

Рухливі ігри спеціально-прикладного характеру	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	240
Техніка й тактика боротьби Кураш	20	20	20	20	20	24	24	24	24	24	24	24	268
Складання контрольних нормативів з технічної підготовки	-	-	-	-	-	-	4	4	4	4	-	-	16
Заняття іншими видами спорту (плавання, легка атлетика, спортивні ігри та інше)	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	120
Навчально-тренувальні поєдинки	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	120
Спільні тренувальні заняття зі спортсменами інших груп	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	96
Кваліфікаційні змагання серед членів своєї групи. Суддівська та інструкторська практика	За календарем змагань												

Усього: 1864 год.

Техніка та методика навчання

Відкрита гімнастика: розминка, спрямована на розігрівання тіла («збудження» організму); прості акробатичні вправи.

Спеціальні вправи.

Повторення: основні стійки Кураш; пересування; виведення з рівноваги; вивчення захватів; удосконалення прийомів «Супурма», «Кушша», «Чіл», «Юк», «Єля», «Бардор», «Йонбош», а також навчання захисту та контрприйомів проти прийомів цих груп.

Удосконалення техніки боротьби Кураш

Удосконалення кидків боротьби Кураш («накидування»). Вивчення тактики боротьби Кураш. Підтримування фізичної, загально-фізичної та спеціально-фізичної підготовленості курашиста, а також психологічна підготовка спортсмена.

7. ЗМІСТ ВИДІВ ПІДГОТОВКИ

7.1. Загальна та спеціальна фізична підготовка

Стройові та порядкові вправи: загальне поняття про стрій та команди, повороти на місці та в русі, розмикання та змикання строю, зміни напрямку руху, зупинка під час руху.

Загальнорозвивальні вправи гімнастичного типу: вправи без предметів і з предметами на місці та в русі; вправи з опором; перегадування каната; вправи з участю партнера. Комплекси гімнастичної зарядки та розминки: вправи на гімнастичній стінці, лаві, канаті, колоді, жердині, різних додаткових пристосуваннях; стрибкові вправи.

Акробатичні вправи: перекиди вперед та назад; перекиди стрибком у довжину, висоту, через додаткові перешкоди або партнера; перекиди через праве чи ліве плече; переверот боком, підйом розгином з голови; переверот уперед; рандат; фляки; сальто.

Парні перекиди вперед, назад та ін. Перевороти через партнера з упором руками знизу і зверху, сальто вперед та назад.

Спеціальні вправи курашиста: вправи для зміцнення м'язів шиї; рухи на мосту з поворотом і без повороту голови; вправи в падіннях зі страхуванням; падіння назад; падіння назад з наступним перекидом назад; перекид уперед; перекид через праве та ліве плече; падіння на груди з опорою на кисті рук; падіння на спину з положення сидячи, повного присіду; падіння через палку й через партнера, що сидить, на лівий та правий боки, на спину; те ж саме сидячи обличчям до палки – напівсальто зі страхуванням руками; падіння на бік з допомогою партнера.

Спеціальні підготовчі вправи курашиста: виконання імітаційних вправ стоячи на місці та в русі без партнера; підсічки; зачеплення; кидок через плечі («повітряний млин»); кидок через спину, стегна; кидок підніжкою та ін.

Імітаційні вправи з виконанням прийомів бою у цілому чи окремих її елементів у захваті з уявним суперником.

Виконання загальнорозвивальних вправ, вправ з техніко-тактичним ухилом, вправ на розвиток фізичних якостей у рухливих іграх: відштовхування суперника руками стоячи один проти одного; пересування з різних положень, використовуючи пояс; виштовхування з кола без допомоги ніг і кидків ногами; варіанти командних естафет з використанням різних фізичних якостей та найпростіших видів кидків; боротьба за володіння набивним м'ячем та ін.

Контрольні нормативи із загальної та спеціальної фізичної підготовленості спортсменів-курашистів на всіх етапах багаторічної двоциклової підготовки наведені у табл. 1:

Таблиця 1.

Контрольні нормативи із загальної та спеціальної підготовки

Контрольна вправа	Вік курашиста, років:								
	7-9	9-10	10-11	11-12	12-13	13-14	14-15	15-16	16-18
Біг на 100 м, с.	14,6-15,0	14,2-14,6	14,0-14,2	13,8-14,0	13,4-13,8	13,2-13,4	13,0-13,2	13,0-13,2	12,8-13,0
Крос на 1000 м, хв.	4,0-4,2	3,8-4,0	3,5-3,8	3,5-3,8	3,3-3,5	3,3-3,5	3,1-3,3	3,1-3,3	3,0-3,1
Стрибки у довжину, м	3,5-3,6	3,7-3,9	3,9-4,2	3,9-4,2	4,3-4,5	4,3-4,5	4,6-4,8	4,6-4,8	4,9-5,2
Поштовхи штанги від грудей у ваговій категорії, к-сть разів: до 70 кг понад 70 кг	-	-	-	28-30 30-34	28-30 30-34	30-35 35-40	30-35 35-40	40-55 50-60	70-75 75-78
Підтягування на поперечині (швидкісне), к-сть разів	5-7	7-9	9-10	10-12	12-13	13-15	15-16	16-18	20-25

Контрольна вправа	Вік курашиста, років:								
	7-9	9-10	10-11	11-12	12-13	13-14	14-15	15-16	16-18
Згинання тулуба з положення лежачи на спині, ноги закріплені, к-сть разів	7-10	10-14	14-17	14-17	17-20	17-20	20-24	20-24	24-30
Розгинання тулуба з по-ложення ле-жачи на жи-воті, ноги закріплені, к-сть разів	5-7	8-9	9-10	10-14	14-15	15-18	18-19	19-20	20-25
Присідання на одній нозі, к-сть разів	-	5-7	7-8	8-11	11-12	11-14	14-15	15-20	22-30
Виконання вивчених прийомів – оцінка, бал.	-	3-4	3-4	4-5	4-5	4-5	4-5	4-5	4-5
Виконання 6 різних прийомів на швидкість (у правий та лівий боки), к-сть разів за 1 с.	-	35-40	32-34	32-34	30-32	30-32	28-30	28-30	26-28
Виконання 5 кидків у 10 спарингах по 40 с. на кожному групі кидків без відпочинку між ними -оцінка, бал. (кидок через спину, задня підніжка, підсічка, кидок через плечі	-	-	-	-	-	-	3	3	4-5

ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА КУРАШИСТІВ-ПОЧАТКІВЦІВ

Мета навчально-тренувальних завдань із загальної фізичної підготовки (ЗФП) та спеціальної фізичної підготовки (СФП) – різнобічний розвиток рухових якостей юних курашистів. Досягається ця мета шляхом нерозривної єдності процесу навчання та удосконалення технічної підготовки.

Поєднання загальнорозвивальних і спеціальних вправ з розвинення основних фізичних якостей (сили, швидкості, витривалості, спритності, гнучкості) уможливилює досягнення високого рівня майстерності.

КОМПЛЕКСИ ВПРАВ ДЛЯ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ

Комплекс вправ містить у собі:

загальну розминку. Виконуються прості вправи для розігрівання тіла. Загальна розминка може бути 3 типів: бігова, стрибова, акробатична;

бігові вправи:

біг звичайний; приставними кроками ліворуч або праворуч; хрещеним кроком ліворуч або праворуч; біг спиною вперед; з поворотами; з прискоренням; біг з чергуванням стрибків та присідів; біг з високим підніманням колін; із закиданням гомілки назад; стрибки вперед поштовхом обох ніг із прогином у повітрі; довгі стрибки; біг напівприсядки – на внутрішній частині стопи, на ребрі стопи, на п'ятах, навшпінках;

стрибкові вправи на місці:

угору; боком; «хрестом»; наперемінно змінюючи ноги; у стрибку колінами торкаючись грудей; мах ногою уперед у стрибку.

Розігрівальні вправи на місці

Для м'язів шиї:

1. Лежачи підняти голову до грудей.
2. Лежачи відхилити голову в бік.
3. Колові рухи головою.
4. Рухи головою уперед-назад, обертовий рух головою, стійка – максимально розведені в боки ноги.
5. Те ж саме, але лежачи на підлозі з піднятими ногами під кутом 45°.

Для м'язів плечового поясу:

1. Різне відведення рук в різні боки.
2. Обертання обома руками уперед і назад.
3. Обертання обома руками назустріч одна одній.
4. Обертання передпліччя у ліктях уперед і назад.

Для тулуба:

1. Нахили уперед і назад.
2. Нахили вбік.
3. Обертання тулуба навколо вертикальної осі – скручування хребта.
4. Місток.
5. Максимальний прогин назад, лежачи на животі та не відриваючи таз від підлоги («кобра»).
6. Сидячи на підлозі з витягнутими уперед зведеними ногами, нахили уперед, намагаючись дістати колін чолом, допомагаючи собі руками. Руками триматися за ступні ніг або кісточки, ноги не згинати в колінах.
7. Ноги широко розведені, обертати тулубом у горизонтальній площині.

Вправи на силу та гнучкість

Віджимання:

на пальцях (на 5, 3, 2); на кулаках; на зап'ястках; на долонях; з малою амплітудою; з широко розведеними руками; руки - попереду голови; руки - попереду, долоні разом; почергове згинання рук; руки - біля поясу; руки - широко розведені, почергове перенесення ваги з боку на бік; повільні (на 5 рахунків); на одній руці; у стійці на руках (на кулаках і на пальцях), партнер тримає ноги.

Для черевного пресу:

коліна й ноги під кутом 45°, з положення лежачи підняти та дістатичолом до колін; «ножиці» вгору-вниз, у боки; прямі ноги тримати під кутом 45°, біг по животах; прямі ноги тримати на відстані 10 см від підлоги (на витривалість); з положення лежачи ноги занести за голову і

торкнутись підлоги; повернути ноги у вихідне положення. Виконати багаторазово; зворотний «велосипед» ногами; зворотний «велосипед» ногами з торканням ліктем протилежного коліна; тримаючись схрещеними руками за пояс партнера, прогинатися в поясі уперед під кутом 90°. Виконати багаторазово.

Вправи для ніг:

- 1.Колові рухи усередину й назовні коліном, а також стопою в правий та лівий боки.
- 2.Вправа парна: партнери стоять кожен на лівій нозі, права нога попереду, ступні стикаються; руками партнери упираються один одному в плечі. Кожен партнер намагається відвести праву ногу іншого вліво, обидва опираються. Повторити 5-6 разів, після чого змінити ноги.
- 3.Вправа парна: два партнери сидять обличчям один до одного, ноги трохи розведені, ступні стикаються, пальці рук з'єднані. Нахилиючись назад, кожен партнер намагається перетягти іншого на свій бік. Повторити 10-12 разів.
- 4.Вправа парна: партнери сидять обличчям один до одного, права нога зігнута, ліва пряма, тримаються за руки. По черзі (з опором) згинають та розгинають ноги. Повторити 10-12 разів.
- 5.Вправа парна: партнери сидять обличчям один до одного, у першого ноги зігнуті, у другого прямі, міцно тримаються за руки. Перший розгинає ноги, а другий йому опирається, згинаючи ноги. Повторити 10-12 разів.

Статичні вправи:

- 1.Вправа парна: лежачи з широко розведеними ногами, обидва партнери намагаються ступнями стискати (розтискати) ступні ніг один одного й при цьому піднімати ноги.
- 2.Вправа парна: лежачи на спині, ноги трохи підняти й витягнути вперед вгору; партнер лягає грудьми на ступні ніг іншого, притискає його ноги колінами до грудей, а той намагається їх випрямити.
- 3.Вправа парна: обидва партнери, лежачи на спині, напівзігнутими ногами впираються в ступні один одного; випрямляючи ноги, намагаються піднятися на лопатках.

Вправи на гнучкість:

- 1.Нахили.
- 2.Обертання тулубом, стегнами, колінами.
- 3.Глибокі присідання з перенесенням тіла на ліву та праву ноги по черзі.
- 4.Відгинання пальців ніг, стоячи на колінах.
- 5.Різноманітні «шпагати».
- 6.Махи ногами.
- 7.Розтяжка з участю партнера: один лежить на спині, руки вперед (в бік), другий стає над ним, ноги нарізно (широко), обережно тягне руки партнера вгору до себе.
- 8.Один партнер кладе ногу на плече іншому й нахилиється до свого коліна (для кожної ноги по 1 хв.).

Вправи з опором:

- 1.Вправа парна: розвести руки партнера, що опирається, в різні боки, потім опустити їх донизу. Виконувати по черзі.
- 2.Один партнер опускає руки іншого та натискає на них, коли той намагається підняти руки вгору.
- 3.Один партнер упирається долонями в долоні іншого. Обидва з опором виконують вправу, яка нагадує пиляння дров.
- 4.Натискання на плечі партнера, який присідає та встає. Виконується по черзі.
- 5.Стоячи обличчям один до одного, ноги нарізно, партнери тримають руки догори, пальці їх рук зчеплені. Перший партнер розводить руки в боки та опускає їх донизу, інший чинить йому опір. Виконується по черзі.
- 6.Партнери стоять один за одним, ноги нарізно. Той, що стоїть попереду (перший), кладе руки собі на пояс. Інший тримає його за лікті й зводить їх, а перший опирається. Виконується по черзі.
- 7.Партнери стоять один за одним, ноги нарізно, руки в боки. Той, що стоїть позаду, бере першого за п'ясти рук. Перший згинає руки до плечей, а другий опирається.
- 8.Партнери стоять на правому коліні, обличчям один до одного, лівим ліктем упираються в коліно лівої ноги, прав рука – на поясі. Перший партнер нахилиє передпліччя іншого вліво, до горизонтального положення, а той опирається. Потім другий піднімає передпліччя, а перший чинить йому опір. Повторити 6-8 разів. Після цього стати на ліве коліно, учинити опір правою рукою.
- 9.Партнери стоять щільно спинами один до одного, ноги нарізно, тримаються за руки. Перший нахилиється і випрямляється, піднімаючи на спині партнера. Той має лежати спокійно і в процесі виконання вправи ні в якому разі не піднімати ноги вгору (піднявши ноги, можна перевернутися через голову). Виконувати по черзі.
- 10.Стоячи спиною один до одного, ноги нарізно, руки в боки, партнери беруть один одного за п'ясти рук. Перший партнер повертає тулуб праворуч, потім ліворуч, а інший чинить йому опір. Виконується по черзі.
- 11.Перший партнер сидить, ноги нарізно, руки на поясі. Другий партнер сидить обличчям до першого, збоку від нього, ноги нарізно, руки тримає на плечах першого. Другий партнер, натискаючи на плечі першого, нахилиє його, а перший чинить йому опір. Виконується по черзі.
- 12.Партнери сидять спинами щільно один до одного, ноги трохи нарізно, руки тримають вгорі, тримаючись за п'ясти рук. Перший нахилиється вперед, а другий чинить опір. Виконується по черзі.

Комплексні вправи:

- 1.Перекидання м'яча один одному у вільній манері та завданому темпі: однією та двома руками, від грудей, з-за голови через голови, під ноги; кидки м'яча.
- 2.Різні присідання з партнером або штангою на плечах.
- 3.Повороти та нахили тулуба, колові рухи тулуба з партнером або штангою.
- 4.Різні підстрибування з партнером або штангою.
- 5.Поштовх штанги руками за завданням тренера-викладача.
- 6.Жим штанги двома руками лежачи, стоячи, сидячи – за завданням тренера-викладача.
- 7.Ривок штанги двома руками. Ривок гири двома руками та однією – за завданням тренера-викладача.
- 8.Брати штангу на біцепс – за завданням тренера-викладача.
- 9.Жим штанги з-за голови.
- 10.Обертання гири навколо голови – за завданням тренера-викладача.

- 11.Боротьба за предмет: партнери відбирають один в одного м'яч, гімнастичну палку.
- 12.Боротьба за площу: партнери виштовхують один одного з певної площі, не пускаючи за певну межу.
- 13.Стоячи обличчям один до одного: схопити за тулуб або тулуб з рукою; відірвати партнера від підлоги та пронести його за певну лінію. Другий партнер опирається.
- 14.Стоячи обличчям один до одного: зайти за спину партнера будь-яким способом.
- 15.Стоячи у захваті один навпроти одного: збивання або кидок за допомогою підсічки, відхвату, підхвату, зачеплення, виведення з рівноваги.
- 16.Рухливі ігри: «Чехарда», «Стрибки з виштовхуванням», перетягування у парах, естафети з елементами техніки боротьби крізь захист суперника (див. у попередніх розділах).
- 17.Різні естафети з елементами, що розвивають силу, швидкість, спритність, витривалість, гнучкість (див. у попередніх розділах).
- 18.Стоячи обличчям один до одного на колінах: зайти за спину партнера будь-яким способом.
- 19.Стоячи однойменним боком один до одного, ноги нарізно, партнери за командою тренера-викладача намагаються зайти за спину іншого та здійснити утримання.

Заняття додатковими видами спорту

Регбі за спрощеними правилами.

Легка атлетика (кроси, біг на 30, 60, 200 та 800 м).

Спортивні ігри (баскетбол, футбол, волейбол, інші рухливі ігри).

Акробатика (виконання різних перекидів, найпростіших переворотів, сальто вперед і назад, вправи на гнучкість).

Гімнастика (лазіння по канату, виконання найпростіших вправ на поперечці, брусах, кільцях, різних стрибків – через «козла» та ін.).

Плавання (запливи на короткі дистанції на час і довгі без урахування часу).

Стрибки на батуті (найпростіші стрибки, а також виконання сальто).

Важка атлетика (з дозованими навантаженнями).

7.2. Теоретична підготовка

ТЕОРЕТИЧНИЙ МАТЕРІАЛ:

1. Фізична культура в Україні. Стислий огляд розвитку боротьби Кураш. Фізична культура та спорт у системі освіти; оздоровча гімнастика; спортивні секції, клуби, центри та інше. Значення загальної фізичної підготовки для досягнення високої спортивної майстерності. Досягнення українських спортсменів на міжнародній арені.

Фізична культура та спорт як форма морального виховання молодого покоління. Боротьба Кураш в системі фізичного виховання. Виникнення цього виду боротьби. Його роль в культурі та бездлатності країн Середньої Азії: історичний огляд. Офіційне визнання боротьби Кураш в Україні. Виступ українських курашистів на міжнародній арені.

2. Стислі відомості про вплив фізичних вправ на організм, зовнішній вигляд і рухи людини. Систематичні заняття фізичними вправами як важлива умова зміцнення здоров'я, підвищення працездатності та досягнення високих спортивних результатів. Тренування як процес удосконалення функцій організму (центральної нервової системи, обміну речовин, м'язової системи, кровообігу, дихання), а також виховання вольових і моральних якостей, технічної й тактичної майстерності спортсменів. Вплив фізичних вправ на зовнішній вигляд спортсмена, будову тіла і поставу.

Виховна роль боротьби Кураш, естетика. Моральність спортсменів: чесність, принциповість, гідність, патріотизм та інші якості. Естетика поєдинку та мужність у видовищних прийомах.

3. Гігієнічні вимоги, запобігання травмам, надання першої медичної допомоги.

Роль гігієни в житті спортсмена. Гігієнічні вимоги до спортивного одягу, яхтак. Значення водних процедур у тренувальних заняттях. Гігієна житла й місця тренувальних занять (повітря, температура, освітлення та вентиляція приміщень).

Поняття про медичні травми. Їхні причини та профілактика. Класифікація травм: забиті місця, розтягнення, вивихи, переломи, тріщини, розриви сухожилків, м'язів, рани (розсічення). Надання медичної допомоги постраждалому (зупинка кровотечі, накладання марлевої пов'язки, накладання травматичних шин, прийоми штучного дихання, перенесення постраждалого до місця надання медичної допомоги). Завдання, зміст та організація медичного контролю. Диспансерне обстеження – важливий засіб підвищення оздоровчої дії фізичних вправ і контролю за функціональним станом організму спортсмена.

Самоконтроль, його значення і зміст. Основне поняття про спортивний масаж. Харчування спортсмена. Лазня.

1. Ознайомлення з технікою і тактикою боротьби Кураш.

Поняття про техніку й тактику, їхній взаємозв'язок і значення у спортивному тренуванні. Знання основних принципів: ритуал, стійка, захват, пересування, заборонені прийоми. Основні технічні дії: стійки, пересування тіла, прийоми, що порушують рівновагу, захист і напад. Основні чинники, які впливають на техніку курашиста в спарингу та під час відпрацювання прийомів: відчуття можливості початку використання технічного прийому, виведення суперника з рівноваги та ін.

Ознайомлення з тактикою. Види тактики. Найпростіша тактична підготовка технічних дій. Розбір положень, з яких той чи інший прийом виконується легше. Розбір техніки й тактики тренувальних боїв. Тактика участі в змаганнях. Перегляд змагань з розбором та обговоренням. Розбір наочних прикладів з техніки й тактики за участю висококваліфікованих спортсменів-курашистів.

5. Морально-вольова та психічна підготовка курашиста.

Норми етики: патріотизм, активна участь у громадському житті, повага до тренера-викладача й тренерів інших колективів, повага до старших, до друзів, до спортивних суперників, взаємодопомога та взаємовиручка, дотримання передових спортивних традицій, скромність, витриманість, охайність, висока культура й моральна чистота українського курашиста, непримиренне ставлення до негативних чинників та ін.

Значення вольових якостей у житті людини. Спортивне тренування – могутній засіб формування вольових якостей. Самовиховання у процесі занять спортом хоробрості, мужності. Приклади виявлення видатними спортсменами великої сили волі в житті та на великих міжнародних змаганнях.

Психічна підготовка та її важлива роль у досягненні великої мети. Виховання психічних якостей у навчально-тренувальному процесі та змаганнях: мобілізація усіх можливостей в умовах втоми, виховання сміливості та рішучості в поєдинках з більш сильним суперником; подолання відчуття болю, нездужання, втоми; зберігання боєздатності та мобілізаційної готовності протягом усього змагального процесу.

6. Ознайомлення з основними правилами змагань і суддівства.

Види змагань та їх значення. Характер змагань. Способи проведення змагань. Організація та проведення змагань. Вік учасників змагань, їхній розподіл за номінаціями. Права та обов'язки учасників змагань. Особливості змагань курашистів підліткового віку.

Суддівство змагань. Оцінка техніки. Визначення переможця. Заборонені прийоми. Попередження і дискваліфікація. Гілам. Склад суддівської колегії.

Обов'язки кожного судді. Спеціальний одяг судді, жести та команди судді.

Теоретична підготовка спортсменів та суддів відбувається відповідно до навчального плану, який наведений в табл. 2.

Таблиця 2.

Орієнтовний навчальний план з теоретичної підготовки, рік

Зміст (тема) заняття	ГРУПА									
	Початкової підготовки	Попередньої базової підготовки					Спеціалізованої базової підготовки			Підготовки до вищих досягнень
		Рік навчання								
	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й	6-й	7-й	8-й	9-й	10-й
Фізична культура та спорт в Україні. Стислий огляд розвитку боротьби Кураш	0,5	0,5	0,5	1	1	1	1	1	1	1
Стислі відомості про вплив фізичних вправ на організм, зовнішній вигляд і рухи людини	0,5	0,5	0,5	1	1	1	1	1	1	1
Анатомо-фізіологічні закономірності людського організму, медичний контроль, самоконтроль, масаж	0,5	0,5	0,5	1	1	1	1	1	1	1
Теорія техніки й тактики боротьби Кураш	2	2	1,5	2	2	2	2	2	2	2
Відновлення вольових якостей, психічна та моральна підготовка	0,5	0,5	0,5	1	1	1	1	1	1	1
Організація та місце проведення змагань	0,5	0,5	0,5	1	1	1	1	1	1	1
Ознайомлення з основними правилами змагань та суддівства	0,5	0,5	1	3	3	3	3	3	3	3
УСЬОГО:	5	5	5	10	10	10	10	10	10	10

7.3. Психологічна підготовка

Психологічна підготовка є головною у формуванні майстерності курашиста. Вона ґрунтується на відповідності психічних вимог боротьби Кураш як виду спорту до психічних особливостей спортсмена: чим більше відповідності між ними, тим швидше можна очікувати від курашиста високих результатів. У психічній підготовці виділяють: базову психологічну підготовку; психологічну підготовку до тренувань (тренувальну); психологічну підготовку до змагань (змагальну), яка в свою чергу поділяється на передзмагальну, змагальну й після-змагальну.

Базова психологічна підготовка містить:

розвиток важливих психічних функцій та якостей: уваги, уявлень, відчуттів, мислення, пам'яті та ін.; розвиток професійно важливих здібностей: координації, антиципації (передбачення), самокритичності, вимогливості до себе; формування значущих моральних й вольових якостей: любові до спорту, цілеспрямованості, ініціативності; психологічну освіту: формування системи спеціальних знань про психіку людини, психічні стани, методи створення потрібного стану й способи подолання несприятливих станів; вироблення умінь регулювати психічний стан, зосереджуватися перед виступом, мобілізувати сили під час боїв, протистояти несприятливим діям (впливам).

Успіх змагальної діяльності значною мірою залежить від якості попереднього тренувального процесу. Тому, перш ніж готувати курашиста до стресових ситуацій в процесі спортивних змагань, треба підготувати його до важкої, часом одноманітної та довготривалої роботи.

Психологічна підготовка до тренувань передбачає вирішення двох основних завдань:

1. Формування вагомих мотивів напруженої тренувальної роботи.
2. Формування серйозного ставлення до спортивного режиму, тренувальних навантажень і вимог.

Психологічна підготовка до спортивних змагань починається завчасно, спирається на базову підготовку й повинна вирішувати такі завдання:

формування вагомих мотивів змагальної діяльності; опанування методики формування стану бойової готовності до змагань, впевненості в собі, у власних силах; розробка індивідуального комплексу настрою вальних і мобілізаційних заходів; удосконалення методики саморегулювання психічних станів; формування емоційної стійкості до змагального стресу; відпрацювання індивідуальної системи психорегулювальних заходів; збереження нервово-психічної свіжості, профілактика перенапружень.

Зважаючи на об'ємність завдань психічної підготовки, доцільно спеціально планувати їх вирішення, спираючись на загальноприйнятий розподіл річного циклу на періоди, етапи та мезоцикли.

У табл. 3 наведений орієнтовний план психологічної підготовки в річному циклі тренувань.

Таблиця 3.

Орієнтовний план психічної підготовки в річному циклі тренування

Етап підготовки	Завдання	Засоби та методи
Загально-підготовчий	Формування значущих мотивів напруженого тренування	1. Постановлення перед курашистом важких, але здійснюваних завдань щодо його можливостей, схвалення намагань досягти успіху, підтримання досягнень
	Формування серйозного відношення до спортивного режиму й тренувальних навантажень	Бесіди, пояснення, переконання, приклади видатних спортсменів, особистий приклад, заохочення та покарання
	Удосконалення здатності до самоаналізу, самокритичності, вимогливості до себе	Те ж саме
	Розвинення вольових якостей: цілеспрямованості, наполегливості, сміливості та рішучості, витримки, терплячості та самовладання, само-стійності та ініціативності	Регулярне застосування тренувальних завдань, які викликають у курашистів об'єктивні та суб'єктивні труднощі, проведення тренувань в ускладнених умовах
	Формування системи спеціальних знань про психіку людини, пси-хічні стани, методи психорегуляції	Лекції, бесіди, семінари, вивчення спеціальної літератури, самоспостереження і самоаналіз
	Опанування прийомів саморегуляції психічних станів: зміна думок за бажанням; підкорення самонаказу; заспокійлива та активна розминка; дихальні вправи	6. Спеціальні завдання, постійне оновлення навчального матеріалу, застосування методичних прийомів, що допомагають акцентувати увагу на психічних функціях та якостях, які розвиваються
	Розвинення психічних функцій та якостей, потрібних для успішної діяльності в боротьбі Кураш: високої активності, намагання захопити ініціативу, домінування у тактичному та психічному відношеннях, орієнтації на успіх діяльності з адекватною самооцінкою, швидкості та глибини мислення	Те ж саме
Спеціально-підготовчий	Формування значущих мотивів змагальної діяльності	Разом з курашистом визначити завдання наступного змагального періоду в цілому й конкретизувати їх на кожні змагання. Корегувати завдання відповідно до потреби
	Опанування методики формування стану бойової готовності до змагань	Розробити індивідуальний режим змагального дня, випробувати його на навчальних змаганнях, проаналізувати, внести поправки. Коригувати відповідно до потреби
	Розробка індивідуального комплексу заходів для настроювання	Розробити комплекс дій курашиста перед викликом на гілам, випробувати його. Вносити корективи відповідно до потреби
	Удосконалення методики само-регуляції психічного стану	Удосконалюватися у застосуванні методів само регуляції в умовах змагань: під час модель-них тренувань, прикидок, навчальних змагань
	Формування емоційної стійкості до змагального стресу	Під час підготовки до основного змагання провести курашиста через систему навчально-підготовчих змагань, визначити індивідуально доцільну норму таких змагань
	Відпрацювання індивідуальної системи психорегулювальних заходів	Визначити індивідуально ефективні психорегулювальні заходи: прогулянки, екскурсії, поїздки за місто, кіно, концерти, читання, відвідування танців та ін.
	Формування впевненості у собі, власних силах і готовності до високих спортивних результатів	Об'єктивна оцінка якості виконаної тренувальної роботи, реальної готовності курашиста, переконання його щодо можливості вирішити поставлені змагальні завдання
	Збереження нервово-психологічної свіжості, профілактика нервово-психічних перенапружень	Застосування індивідуально-значущого комплексу психорегулюючих заходів
	Мобілізація сил на досягнення високих спортивних результатів	Застосування усього комплексу відпрацьованих раніше засобів формування бойової готовності та профілактики несприятливих психічних станів
	Зняття морального напруження	Розбір результатів змагань, аналіз помилок, обговорення можливості їх виправлення, постановлення завдань на майбутнє, відновлювальні та психорегулювальні заходи

Застосування методів психічної підготовки в поєднанні із загальною атлетичною та технічною підготовками вирішує складні завдання: виховання відсутності страху перед будь-яким видом небезпеки, цілеспрямованості та вміння швидко застосувати рішення у критичній ситуації; вироблення вміння виконувати завдання, незважаючи на фізичну втому, біль і небезпечну ситуацію. Спортсмен у процесі тренувань і в повсякденному житті повинен постійно стежити та розвивати вищевказані грані характеру.

8. ЗАСОБИ ВІДНОВЛЕННЯ ТА ПОПЕРЕДНЬОЇ СТИМУЛЯЦІЇ

Успішне вирішення завдань, що стоять у процесі підготовки юних спортсменів, неможливе без системи спеціальних засобів та умов відновлення. Питання відновлення вирішуються у процесі окремих занять, змагань, в інтервалах між заняттями та змаганнями, на окремих етапах річного циклу підготовки.

Система профілактичних відновлювальних заходів має комплексний характер і містить у собі засоби психолого-педагогічної та медико-біологічної дії.

ПСИХІЧНІ ЗАСОБИ ВІДНОВЛЕННЯ:

організація зовнішніх умов та чинників тренування; створення позитивного емоційного фону тренування; формування значущих мотивів і серйозного ставлення до тренувань;

переведення уваги, думок, самозаспокоєння, самозаохочення, самонакази; ідеомоторне тренування; психорегулювальне тренування;

розважальні заходи: читання книжок, слухання музики, відвідання розважальних місць культурного спрямування.

ГІГІЄНИЧНІ ЗАСОБИ ВІДНОВЛЕННЯ:

раціональний денний режим; нічний сон – не менше 8-9 годин на добу, денний сон – 1 год. (в період інтенсивної підготовки до змагань);

тренування переважно в найбільш сприятливий час: після 8-ї та до 20-ї год.; тренування у несприятливі години з метою вольової підготовки

(допустимі та доцільні у підготовчому періоді); збалансоване 3-4-разове харчування: сніданок - 20-25%, обід - 40-45%, полуденник - 10%,

вечеря 20-30% добового раціону; використання спеціалізованого харчування: вітаміни, поживні суміші, соки, спортивні напої під час

прийняття їжі, до і під час тренування; гігієнічні процедури;

зручний одяг і взуття.

ФІЗІОТЕРАПЕВТИЧНІ ЗАСОБИ ВІДНОВЛЕННЯ:

душ - теплий (заспокійливий), контрастний та вібраційний (збуджувальний); ванна - хвойна, перлинна, сольова; лазня: парна або сухо-повітряна, 1-2 рази на тиждень, при температурі 80-90⁰С два-три «заходи» по 5-7 хв., не пізніше ніж за 5 днів до змагань; масаж - ручний, вібраційний, точковий, сегментарний, гідро; спортивні розтирання; електро-світлотерапія – струм Бернара, електростимуляція, ультрафіолетове опромінення.

ПЕДАГОГІЧНІ ЗАСОБИ ВІДНОВЛЕННЯ:

раціональний розподіл навантажень у макро-, мезо- та мікроциклах; створення чіткого ритму та режиму навчально-тренувального процесу;

раціональна побудова навчально-тренувальних занять; використання різних засобів і методів тренування, в тому числі, нетрадиційних;

дотримання раціональної послідовності вправ, чергування навантажень за спрямованістю; індивідуалізація навчально-тренувального процесу;

адекватні інтервали відпочинку; вправи для активного відпочинку, на розслаблення та відновлення дихання; коригувальні вправи для хребта й стопи; дні профілактичного відпочинку.

Таблиця 1.

Система відновлювальних заходів

Перед тренуванням	<ol style="list-style-type: none"> 1. Самомасаж. 2. Вітамін С. 3. 60-80 мл спортивного напою або 20-30 мл відвару шипшини. 4. Настанова на тренування, позитивний фон. 5. Самонастроювання
Під час тренування	<ol style="list-style-type: none"> 1. Раціональна побудова тренувального заняття. 2. Різноманітність засобів і методів тренування. 3. Адекватні інтервали відпочинку. 4. Вправи для активного відпочинку, на розслаблення, відновлення дихання, корекцію. 5. Самозаспокоєння, самозаохочення, самонакази. 6. Ідеомоторне тренування. 7. Спортивні напої
Після зарядки або першого тренування (ранок)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Нетривалий контрастний душ. 2. Легкий масаж, самомасаж або розтирання болісних ділянок. 3. Мультивітаміни, вітамін С, комплевіт (під час сніданку). 4. Нетривала тематична бесіда або теоретичне заняття. 5. Активний або пасивний відпочинок з позитивним наповненням: прогулянки на свіжому повітрі, екскурсії, читання, слухання музики
Після першого тренування (день)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Теплий душ. 2. Загальний масаж. 3. Аеронізація. 4. Полівітаміни (під час обіду). 5. Денний сон

Після другого тренування (вечір)	1. Заспокійливий душ чи ванна. 2. Заспокійливий масаж. 3. Психорегулювальне тренування. 4. Полівітаміни, глюконат кальцію (під час вечері). 5. Пасивний відпочинок, розважальні заходи. 6. Нічний сон
2 рази на тиждень (наприклад, у середу й суботу)	1. Лазня - парова чи сауна. 2. Вільне плавання в басейні. 3. Короткочасне ультрафіолетове опромінення.
1 раз на тиждень	День профілактичного відпочинку

9. ВИХОВНА РОБОТА

Мета виховної роботи – формування особистості курашиста. У процесі виховної діяльності тренер-викладач вирішує такі завдання: виховання стійкого інтересу й цілеспрямованості в спорті, наполегливості, працьовитості, почуття міри; формування здорових інтересів і потреб; прищеплення необхідних гігієнічних навичок, дисциплінованості.

Виховна робота проводиться у процесі навчально-тренувальних занять і зборів, змагань, оздоровчо-туристичних заходів, навчання, а також у вільний від занять час.

Моральне виховання містить у собі формування почуття колективізму, дружби і товарищескості, гідності та честі, обов'язку й відповідальності, дисциплінованості, скромності та культури поведінки.

Трудове виховання спрямоване на формування спортивної працьовитості, прагнення досягати високих результатів, творчої активності та самостійності.

Естетичне виховання сприяє гармонійному розвитку особистості, яка тонко відчуває прекрасне в житті та спорті, сприймає заняття спортом як мистецтво.

Виховні засоби:

урочистий прийом новачків; вшанування спортсменів-ветеранів; особистий приклад і педагогічна майстерність тренера-викладача; висока організація навчально-тренувального процесу; атмосфера працьовитості, взаємодопомоги, творчості; дружний колектив; дбайливе та вдумливе ставлення до традицій; моральне стимулювання; наставництво досвідчених спортсменів; перегляд (у тому числі й телевізійний) змагань та їх обговорення; змагальна діяльність учнів-спортсменів та її аналіз; регулярне підбиття підсумків навчальної та спортивної діяльності вихованців, її аналіз; проведення тематичних свят; зустрічі з видатними спортсменами; екскурсії, культпоходи до театру, кіно, музею, колективне відвідування виставок; тематичні диспути та бесіди.

10. ІНСТРУКТОРСЬКА ТА СУДДІВСЬКА ПРАКТИКА

Протягом усього періоду навчання тренер-викладач готує собі помічників, залучаючи спортсменів вищих розрядів до організації занять з молодшими вихованцями. При цьому ставляться такі вимоги:

1. Уміти самостійно проводити розминку, заняття із ЗФП, навчати техніки вправ, проводити заняття з молодшими групами.
2. Знати правила змагань, систематично брати участь у суддівстві, вміти організувати й проводити внутрішкільні змагання.

На етапі поглибленої спеціалізованої підготовки доцільно організувати спеціальні семінари з підготовки тренерів і суддів. Наприкінці семінару складається залік з теорії та практики, який оформлюється протоколом.

Таблиця 1.

Орієнтовний навчальний план семінару з підготовки інструкторів боротьби Кураш.

Тема заняття	Кількість годин
ТЕОРЕТИЧНІ ЗАНЯТТЯ	
Історія розвитку боротьби Кураш в Україні та за її межами	2
Основні морально-етичні норми курашиста	1
Організація роботи клубів, секцій, груп, команд з боротьби Кураш	2
Облаштування місць занять, інвентар та догляд за ним	1
Класифікація та методика викладання техніки в боротьбі Кураш	2
Основні методики та теорії фізичного виховання	1
Перша медична допомога та профілактика при травмах на заняттях і змаганнях з боротьби Кураш; гігієна, медичний контроль	3
Правові норми та відповідальність за використання прийомів боротьби Кураш за межами занять на підставі чинного законодавства України	1
Суддівство на змаганнях з боротьби Кураш	4
Разом:	17
МЕТОДИЧНІ ЗАНЯТТЯ	
Організація навчальних груп	2
Планування навчально-тренувального процесу	1
Методика навчання техніки боротьби Кураш	2
Методика фізичної підготовки	2
Методика психологічної підготовки	2
Організація змагань з боротьби Кураш	2
Суддівство змагань з боротьби Кураш	12
Разом:	23
ПРАКТИЧНІ ЗАНЯТТЯ	
Практичні заняття	8
Інструкторська практика	2
Разом:	10
УСЬОГО:	50

11. КОНТРОЛЬ У СПОРТИВНОМУ ТРЕНУВАННІ

Для об'єктивного визначення перспективності спортсменів і вчасного виявлення недоліків в їхній підготовці доцільно регулярно проводити комплексне обстеження, тестування, відеозйомку, аналіз зростання майстерності та виявлення технічних помилок спортсменів.

Програма комплексного обстеження повинна містити в собі оцінку всіх видів підготовки. Через значну об'ємність обстеження його доцільно проводити протягом кількох днів, наприклад:

перший день: оцінка зовнішніх (морфотипових) даних;

другий день: оцінка технічної підготовленості;

третій день: оцінка теоретичної підготовленості (знання термінології та правил суддівства);

четвертий день: оцінка функціональної підготовленості (тестування різними видами навантажень з урахуванням періоду відновлення);

п'ятий день: оцінка тактичної підготовленості (опитування спортсмена про його дії у різних нестандартних ситуаціях, використання тестів).

Проводити комплексне обстеження можна на всіх рівнях, починаючи з навчальних груп, далі – на рівні клубу, міста, області, країни, делегуючи кращих спортсменів на більш високий рівень обстеження. У процесі обстеження всі спортсмени повинні перебувати у рівних умовах: мати можливість розминки, починати за жеребкуванням, за потребою отримати додаткову спробу.

Для порівняння результатів доцільно використовувати єдину 5-бальну систему оцінок для всіх видів підготовки та для кожного окремого нормативу.

Медично-біологічний контроль

До завдань медичного забезпечення входять:

діагностика спортивної придатності початківця до занять боротьбою Кураш, оцінка його перспективності, функціонального стану організму; контроль перенесення навантажень у занятті; оцінка адекватності засобів і методів тренування у процесі НТЗ (навчально-тренувальних зборів);

санітарно-гігієнічний контроль за місцем занять й умовами проживання спортсменів;

профілактика травм і захворювань;

надання першої лікарської допомоги, організація лікування спортсменів у разі потреби.

Для цього проводяться початкове, етапне та поглиблене обстеження, лікарсько-педагогічні спостереження у процесі навчально-тренувальних занять:

Таблиця 1.

Орієнтовний робочий план заняття, 1-2-й рік навчання

Вид обстеження	З а в д а н н я	Зміст та організація
Поглиблене	1. Контроль за станом здоров'я, визначення відхилень від норми, вироблення рекомендацій щодо профілактики та лікування. 2. Оцінка спеціальної трено-ваності та розробка індивіду-альних рекомендацій щодо удосконалення навчально-трену-вального процесу	Комплексна диспансеризація у лікарсько-фізкультурному диспансері: обстеження терапевтом, хірургом, отоларингологом, окулістом, невропа-тологом, стоматологом; проведення електрокардіографії з пробами на спе-ціальне навантаження; аналіз крові та сечі
Етапне	1. Контроль за станом здоров'я, динамікою показників, виявлення залишкових явищ травм і захво-рювань. 2. Перевірка ефективності нада-них рекомендацій. 3. Оцінка функціональної підго-товленості після певного етапу підготовки та розробка рекомен-дацій щодо планування наступного етапу	Вибіркова диспансеризація у лікарсько-фізкультурному диспансері за призна-ченням лікаря-терапевта у фахівців, які мають зауваження щодо стану здоров'я тих, хто займається; електрокардіогра-фія, аналізи
Поточне	1. Оперативний контроль за функціональним станом тих, хто займається фізичними вправами, оцінка перенесення навантажень, рекомендації щодо планування та індивідуалізації навантажень, засобів та методів тренувань. 2. Виявлення відхилень у стані здоров'я	Експрес-контроль до, в процесі та після тренування, який виконують лікар та тренер-викладач: візуальні спосте-реження, анамнез, пульсометрія, вимір артеріального тиску, електрошкірної опірності, теплінг-тест, координаційні проби та проби на рівновагу

При складанні робочого плану заняття тренер-викладач керується графіком навчального плану та програмою. Графік допомагає тренеру-викладачу дотримуватися певної послідовності щодо вивчення навчального матеріалу, а програма визначає конкретний і детальний зміст занять.

У робочому плані занять навчальний матеріал можна подати графічно або текстуально. При графічному зображенні його доцільно скласти згідно з етапами навчання, а при текстуальному – на кожний місяць занять. Якщо тренер-викладач попередньо складе графічний робочий план занять, то в подальшому йому легше буде скласти текстуальний.

У графічному робочому плані занять тренер-викладач перераховує теоретичний та практичний матеріал, який слід вивчити на даному етапі навчання, і відмічає позначками («хрестиками»), на якому занятті, що буде вивчатися, повторюватися. У текстуальному плані він перераховує основні вправи, технічні дії, тренувальні змагання і вказує час, який відводиться на них протягом заняття.

КОНСПЕКТ ЗАНЯТТЯ

На підставі текстуального робочого плану занять викладач складає конспект кожного заняття, де записує конкретний зміст кожної його частини, дозування вправ, організаційно-методичні вказівки.

Таблиця 2.

Орієнтовний конспект тренувальних занять (основні завдання)

Вік спортсменів, років:		
7-9	9-10	10-11
Ознайомлення з основними елементами боротьби Кураш	Удосконалення уміння виконувати ЗРВ у рухливих іграх	Удосконалення ЗРВ, спеціально-підготовчих вправ курашиста
Навчання уміння виконувати загальнорозвивальні та спеціальні вправи курашис-та, а також основ-них елементів техніки боротьби Кураш	Навчання спеціально-підготовчих вправ курашиста	Навчання техніко-тактичної майстерності згідно з програмним матеріалом

Навчання засобів розвитку ЗФП та СФП у різних іграх	Навчання техніки боротьби Кураш згідно з програмою	Удосконалення ЗФП та СФП
Складання контрольних нормативів з технічної підготовки	ЗФП та СФП у рухливих і спортивних іграх	Поняття про моральну та вольову підготовку
Складання контрольних нормативів із ЗФП та СФП	Знання засад теорії та практики змагань	Складання контрольних нормативів із ЗФП та СФП

ЛІТЕРАТУРА

- Абу Али Ибн Сина. Канон врачебной науки. Часть 1- Ташкент: Изд-во «Фан» Академии наук Республики Узбекистан, 1994.
- Бишаева А.А. Физическая культура. 2-е издание, испр. и доп.: Учебник для НПО и СПО-Изд-во Издательство «Academia», 2010.
- Волков С.Р., Волкова М.М. Здоровый человек и его окружение: Учебная литература. - Санкт-Петербург: 2005.
- Дахновський В.С., Рукавіцин Б.М. Навчання та тренування дзюдоїстів. Мінськ: «Польмя», 1989.
- Евсеев Ю.И. Физическое воспитание: Учебное пособие для ВУЗов.- М.: Издательство «Феникс», 2010.
- Железняк Ю.Д. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте. 5-е изд.: Учебник для ВУЗов- Изд-во «Academia», 2009.
- Коробейников Г.В., Дуднік О.К. Диагностика психоэмоциональных состояний у спортсменов. - К.: Спортивная медицина, 2006 - №1.
- Лозниця В.С. Психологія і педагогіка: основні положення. Навчальний посібник для самостійного вивчення дисципліни. – К.: «ЕксОб», 2003.
- Матвеев С.Ф., Волощук Я.І. Борьба дзю-до. – К.: Здоров'я, 1974.
- Малая медицинская энциклопедия. Том 5. Ред. Василенко В.Х. – М.: Советская энциклопедия, 1967.
- Психологія: Підручник/ Трофімов Ю.Л., Рибалка В.В., Гончарук П.А. та інші; за ред. Трофімова Ю.Л. 3-е вид. – К.: Либідь, 2001.
- Пархомович Г.П. Основы классического дзюдо. – Пермь: Урал-ПРЕСС - Пермь, 1993.
- Савченко В.В. Традиційне карате: Навчальна програма. - Кіровоград, 2003.
- Самбо: Навчальна програма для ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ/ Матвеев С.Ф., Наухатько О.К., Голод Д.І., Шептицький В.В. – К.: РНМК Державного комітету молодіжної політики, спорту і туризму України, 2001.
- Чумаков Є.М. Сто уроків боротьби самбо. – М.: ФІС, 1988.
- Юсупов К.Т. Кураш. Международные правила, техника и тактика. Ташкент, 2005.

План

	Вступ	3
1.	Загальна характеристика спортивної підготовки у боротьбі кураш	3
1.1.	Мета, завдання, засоби, методи та принципи спортивної підготовки	3
1.2.	Навантаження, стомлення, відновлення та адаптація в процесі спортивного тренування	4
1.3.	Зміст різних видів підготовки курашистів	5
1.4.	Структура тренувального процесу	6
1.5.	Вікові засади побудови раціональної багаторічної підготовки у боротьбі Кураш	7
2.	Організація навчально-тренувального процесу	7
2.1.	Первинний відбір	7
2.2.	Методи відбору до занять боротьбою Кураш та усереднені показники курашиста залежно від його віку	8
2.3.	Особливості планування підготовки курашиста	11
2.4.	Організаційно-методичні вказівки	12
3.	Етапи багаторічної підготовки	13
3.1.	Зміст роботи по етапах підготовки	13
4.	Навчально-тренувальна робота	14
4.1.	Планування спортивної підготовки	14
4.2.	Основні технічні прийоми в боротьбі Кураш	15
5.	Режим роботи та наповнюваність навчальних груп	20
6.	Програмний матеріал по етапах і роках навчання	21
6.1.	Початкова підготовка	21
6.2.	I етап, перший рік навчання (групи початкової підготовки, 7 років)	21
6.3.	I етап, другий рік навчання (групи початкової підготовки, 7 - 8 років)	23
6.4.	Групи попередньої базової підготовки (загального удосконалення)	24
6.4.1.	II етап, третій рік навчання (групи попередньої базової підготовки, 8 - 9 років)	24
6.4.2.	II етап, четвертий рік навчання (групи попередньої базової підготовки, 9 - 10 років)	25
6.4.3.	II етап, п'ятий рік навчання (групи попередньої базової підготовки, 10 - 11 років)	26
6.4.4.	II етап, шостий рік навчання (групи попередньої базової підготовки, 11 - 12 років)	27
6.4.5.	III етап, сьомий рік навчання (групи спеціалізованої базової підготовки, 13 років)	28
6.4.6.	III етап, восьмий рік навчання (групи спеціалізованої базової підготовки, 14 років)	29
6.4.7.	III етап, дев'ятий рік навчання (групи спеціалізованої базової підготовки, 15 років)	30
6.4.8.	IV етап навчання (групи підготовки до вищих досягнень), 16 - 18 років	31
6.4.9.	V етап навчання (групи збереження рівня спортивних досягнень, старші 18 років)	32
7.	Зміст видів підготовки	33
7.1.	Загальна та спеціальна фізична підготовка	33
7.2.	Теоретична підготовка	36
7.3.	Психологічна підготовка	37
8.	Засоби відновлення та попередньої стимуляції	39
9.	Виховна робота	40
10.	Інструкторська та суддівська практика	40
11.	Контроль у спортивному тренуванні	41
12.	Література	42

