

**МІНІСТЕРСТВО МОЛОДІ ТА СПОРТУ УКРАЇНИ
РЕСПУБЛІКАНСЬКИЙ НАУКОВО-МЕТОДИЧНИЙ КАБІНЕТ
ВСЕУКРАЇНСЬКА ФЕДЕРАЦІЯ
ТРАДИЦІЙНИХ ВИДІВ БОРОТЬБИ**

«Затверджую»
Президент Всеукраїнської федерації
традиційних видів боротьби

_____ Лахно Д.М.

2013 р.

«Затверджую»
Заступник Міністра молоді та спорту
України

_____ С.В.Глущенко

2013 р.

**УКРАЇНСЬКА БОРОТЬБА
НА ПОЯСАХ**

**Навчальна програма
для дитячо-юнацьких спортивних шкіл**

"Погоджено"
Директор РНМК

_____ А.В.Яценко

2013 р.

Київ - 2013

Українська боротьба на поясах:

Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл

Програму підготували:

- Г.М. Арзютов - заслужений тренер України, академік, докт. пед. наук, професор, завідувач кафедри фізичного виховання та єдиноборств НПУ імені М.П. Драгоманова;
- Д.М. Лахно - заслужений тренер України, президент Всеукраїнської федерації традиційних видів боротьби, доцент кафедри біологічних основ фізичного виховання та спортивних дисциплін НПУ імені М.П. Драгоманова;
- Л.Я. Рябчун - майстер спорту міжнародного класу з боротьби на поясах "Алиш", аспірант НПУ імені М.П. Драгоманова.

Програма обговорена та ухвалена Всеукраїнською федерацією традиційних видів боротьби, отримала експертну оцінку фахівців Міністерства молоді та спорту України й Вченої Ради ДНДІФКС.

Відповідальний за випуск В.Г.Свинцова

Редактор О.П. Моргушенко

© Республіканський науково-методичний кабінет
Міністерства молоді та спорту України

ВСТУП

Боротьба - найдревніший вид спорту. Боротьба на поясах була розповсюджена в основному на півдні Росії, Південному Уралі, Поволжі, а також серед козаків. У період змагань у боротьбі на поясах вчилися тому, щоб у разі потреби стягнути руками ворога з сідла. Протягом принаймні останніх двох-трьох століть вона практикувалася в двох основних різновидах: менш популярному "близькому" і поширенішому "далекому". У першому випадку боротьба йшла в майже повністю вертикальній стійці, борці стояли рівно і міцно притискалися один до іншого, а в другому - досить сильно нагиналися, що ускладнювало поєдинок.

Сьогодні боротьба на поясах під самими різними назвами є неодмінним елементом тренувального процесу цілого ряду напрямів і шкіл сучасних українських бойових мистецтв. Наприклад, вона включена в програму навчання "Українському рукопашному бою гопаку".

Міжнародна федерація Української боротьби на поясах була створена у 2006 р. Цього ж року в Одесі відбувся перший чемпіонат Європи та світу. Як вид спорту українська боротьба на поясах була офіційно визнана в лютому 2013 р.

Науково-методичне забезпечення техніко-тактичної підготовки спортсменів з видів єдиноборств на поясах, де вже існують міжнародні спортивні федерації, не відповідає потребам практики, зокрема в українській боротьбі на поясах: теоретичні матеріали є фрагментарними, відсутні підручники, навчальні посібники та інформаційні видання, написані українською мовою. У процесі підготовки спортсменів недостатньо використовується багатий досвід, накопичений вітчизняною школою єдиноборств.

Отже, у галузі української боротьби на поясах об'єктивно існує проблема науково-методичного забезпечення техніко-тактичної підготовки спортсменів у видах боротьби на поясах. Розробка даної програми зумовлена потребою вдосконалення навчально-тренувального процесу у зв'язку зі зростанням вимог до підготовки борців на поясах.

Програма являє собою подальшу деталізацію планування навчально-тренувального процесу і системи підготовки в цілому. При її розробці був врахований передовий досвід навчання та тренування борців на поясах, результати наукових досліджень з питань підготовки юних спортсменів, сучасні вимоги до процесу спортивної підготовки на всіх етапах багаторічного вдосконалення борців, а також практичні рекомендації спортивної медицини, теорії та методики фізичного виховання, педагогіки, фізіології, гігієни, психології.

Програма визначає цілі та завдання роботи у навчальних групах, включає навчальний матеріал по розділах підготовки (фізичної, тактичної, психологічної), засоби та форми підготовки, розподіл часу на різних етапах багаторічної підготовки, типи тренувальних занять різної спрямованості.

1. РЕЖИМ РОБОТИ ТА НАПОВНЮВАНІСТЬ НАВЧАЛЬНИХ ГРУП

Режим навчально-тренувальної роботи у дитячо-юнацьких спортивних школах ґрунтується на потрібних для досягнення високих результатів обсягах тренувальних навантажень, принципах поступового їх зростання та оптимальних термінах досягнення спортивної майстерності (табл. 1).

Таблиця 1

Режим навчально-тренувальної роботи та наповнюваність навчальних груп у спортивних школах з української боротьби на поясах

Рік навчання	Вік вихованців, років	Мінімальна кількість вихованців у групі	Тижневий режим навчально-тренувальної роботи, год.	Вимоги до спортивної підготовленості
Групи початкової підготовки				
1-й	7	12	6	Виконати контрольні нормативи
Більше 1	8-9	10	8	III юн. розряд
Групи попередньої базової підготовки				
1-й	10-12	10	12	II юн. розряд
2-й	13	10	14	I юн. розряд
3-й	14	8	18	III розряд
Більше 3	15	8	20	II розряд
Групи спеціалізованої базової підготовки				
1-й	16	6	24	I розряд
2-й	17	6	26	50% I розряд + 50% КМС
Більше 2	18	4	28	КМС
Групи підготовки до вищих досягнень				
Увесь термін	18 і старші	4	32	МС

2. ОРГАНІЗАЦІЙНО-МЕТОДИЧНІ ВКАЗІВКИ

2.1. Мета та завдання спортивної підготовки

Спортивна підготовка борців на поясах - це багаторічний, спеціально організований педагогічний процес всебічного розвитку, навчання і виховання спортсменів. Головна її мета - досягнення високих спортивних результатів: перемоги на чемпіонатах, Кубках світу, Європи; виконання розрядних вимог - майстра спорту України, МСМК, ЗМС.

Мета спортивної підготовки обумовлює послідовне вирішення різних за

масштабом завдань:

1. Популяризація здорового способу життя; зміцнення здоров'я; сприяння фізичному розвитку і різнобічній фізичній підготовці вихованців.
2. Удосконалення спеціальних рухових якостей: швидкості, спритності, сили, витривалості, гнучкості, швидкісно-силових здібностей.
3. Вивчення тактичних прийомів у процесі тренувань і під час змагань.
4. Удосконалення психологічної (морально-вольової) підготовленості борців на поясах.
5. Систематична участь спортсменів у змаганнях; виконання розрядних вимог.
6. Дотримання вимог особистої та громадської гігієни, гігієни тренувань та режиму спортсмена, організація лікарського контролю.
7. Підвищення рівня тренуваності борців.
8. Підготовка борців високої кваліфікації - резерву для юнацьких та молодіжних збірних команд України.
9. Підготовка інструкторів, суддів.
10. Популяризація української боротьби на поясах.

Для вирішення завдань спортивного тренування використовують широкий спектр різноманітних засобів. Їх можна умовно поділити на дві групи - основні та допоміжні. Першу складають різні рухові вправи, які займають провідне місце в тренувальному процесі. Застосування їх забезпечує перехід організму спортсмена з вихідного стану в тренувальний. До загальних засобів тренування входять рухові вправи з різних видів спорту, які за впливом на організм не є характерними для єдиноборств. Разом з тим вони вирішують завдання всебічної фізичної підготовки. Група допоміжних засобів складається з вправ, які формують функціональну базу організму борця для подальшого поглибленого тренування.

2.2. Зміст спортивної підготовки

Спортивна підготовка включає: фізичну, технічну, тактичну, психологічну, теоретичну та інтегральну підготовки.

Фізична підготовка

Це процес, спрямований на розвиток основних рухових якостей - сили, швидкості, витривалості, гнучкості та координаційних здібностей. В залежності від засобів, які застосовують, розрізняють:

загальну фізичну підготовку (ЗФП) - спрямована на підвищення загальної працездатності, вирішує завдання розвитку рухових якостей, які опосередковано сприяють досягненням в боротьбі на поясах;

спеціальну фізичну підготовку (СФП) - сприяє розвитку рухових якостей відповідно до специфіки боротьби на поясах;

допоміжну фізичну підготовку (ДФП) - спрямована на розвиток координаційних здібностей, швидкості, розширення антиципаційних можливостей (передбачення напрямку атаки);

функціональну фізичну підготовку (ФФП) - забезпечує виведення борців на

високі обсяги та інтенсивність тренувальних навантажень.

Технічна підготовка

Технічна підготовка борців - процес складний та тривалий. Його мета - формування й вдосконалення індивідуального стилю виконання технічних прийомів і дій. В індивідуалізації технічної підготовки борців можна виділити кілька етапів, пов'язаних з вирішенням важливих завдань.

етап формування технічного арсеналу борця. Часові межі його дуже варіюють. Чим більшими є рухові здібності борця, тим багатіші можливості для формування його технічного арсеналу;

етап поглибленого розвитку технічних здібностей борця, у ході якого повинні бути виділені та надійно засвоєні провідні прийоми, що забезпечують результативність у змагальних двобоях;

етап оптимізації та удосконалення технічної майстерності борців, що включає формування раціональної структури "коронних" прийомів (за рахунок як поліпшення біомеханічних характеристик рухів, так і рівня фізичних кондицій, який зростає) та удосконалення уміння результативно проводити технічні дії проти суперників (високорослих і низькорослих, з короткими й довгими кінцівками, з високим і не дуже високим рівнем розвитку рухових якостей), а також гнучкості, спритності, сили, швидкості. "Коронні" прийоми борець знаходить найчастіше самостійно, інтуїтивно. Рідше їх підказує тренер. Удосконалювання "некоронних" прийомів без тренера практично неможливо.

Техніка боротьби на поясах складається з допоміжної та основної.

Розділ допоміжної техніки включає:

1. Техніка взяття захватів і пересування по поясу руками.
2. Техніка пересування по килиму.
3. Техніка виведення з рівноваги.

Розділ основної техніки:

1. Техніка кидків.
2. Техніка збивання.
3. Техніка звалювання.

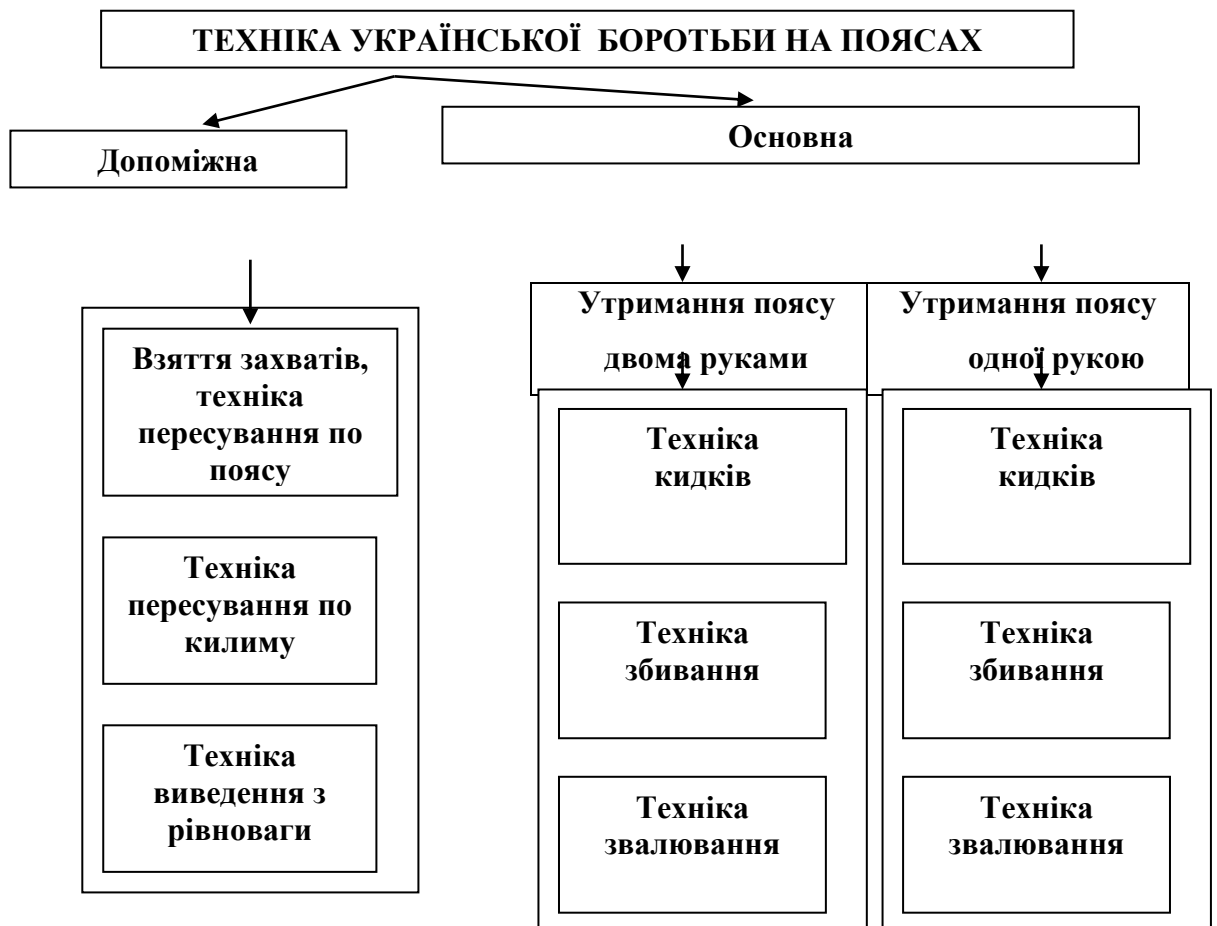
Загальна техніка боротьби на поясах включає, за підрахунками фахівців, 45 прийомів боротьби, які входять до складу 11 груп. За правилами змагань боротьба на поясах поділяється на види спортивних дисциплін - "Алиш", "Українська боротьба на поясах", "Татарча-керяш" (табл. 2).

Таблиця 2

Загальна техніка боротьби на поясах

Підсад	Стегно	Підхват	Груди
1. Стегном вправо. 2. Стегном вліво. 3. Стегном із зовнішнього боку. 4. Стегном лівої ноги різнойменної ноги суперника. 5. Стегном правої ноги різнойменної ноги суперника	1. Вліво. 2. Вправо. 3. Вправо із заведенням. 4. Вправо в розніжці (без заведення). 5. Зворотний кидок через стегно	1. Із внутрішнього боку. 2. Під виставлену вперед ногу. 3. Під виставлену вбік ногу. 4. Під дві ноги. 5. Кидок через ногу скручуванням	1. Підбив грудьми (животом) із скиданням перед собою. 2. Кидок через груди. 3. Кидок скручуванням через груди
Виведення з рівноваги		Посадка	Розкручування
1. Осаджування на коліна, таз. 2. Осаджування на спину. 3. Виведення з рівноваги на таз. 4. Кидок на спину одними руками		1. Під одну ногу. 2. Під дві ноги	1. Виведення суперника з рівноваги розкручуванням його по колу і скиданням в інший бік - входом спереду. 2. Виведення суперника з рівноваги розкручуванням його по колу і скиданням в інший бік - входом збоку
Зачеплення	Підніжка	Підсічення	Відхват
1. З внутрішнього боку під різнойменну ногу. 2. З внутрішнього боку під однойменну ногу	1. Задня. 2. Передня. 3. Бокова	1. Бокове під дві ноги з місця (в русі). 2. З внутрішнього боку під п'ятку. 3. Бокове з падінням. 4. Під коліно. 5. Переднє під виставлену ногу. 6. Заднє під п'ятку	1. Під одну ногу. 2. Під дві ноги

Базову техніку української боротьби на поясах складають 14 прийомів, які найбільш чітко характеризують ту чи іншу групу техніки:



Техніку української боротьби на поясах класифікують також за біомеханічним принципом дії прийомів (табл. 3).

Таблиця 3

Класифікація техніки української боротьби на поясах за біомеханічним принципом дії прийомів

Виведення з рівноваги без відриву від опори			Відрив від опори з подальшим проведенням технічних дій			Проведення прийому без зупинки і попереднього відриву від опори		
Варіант назви								
Російський	Тюркський	Японський	Російський	Тюркський	Японський	Російський	Тюркський	Японський
Осаживание на колени, таз	Силташ	Суми-отоси	Подсад бедром вправо	Тиззага миндириш правой ногой		Подсад бедром левой ноги разноимённой ноги соперника	Кадамлаш левой ногой	
Осаживание на колени, таз	Кифтлаш	Суми-отоси	Подсад бедром влево	Тиззага миндириш левой ногой		Подсад бедром правой ноги разноимённой ноги соперника	Кадамлаш правой ногой	
Осаживание на спину	Босиш	Суми-отоси	Подсад бедром снаружи	Тусиш		Бедро вправо	Ёнбош с боковой стороны	
Выведение из равнове- сия на таз	Утиргизиш	Суми-отоси	Бросок на спину от защиты с на- прыгиванием	Босма		Выведение противника из равновесия вращением его по кругу и сбрасыванием в противополож- ную сторону	Айлап- тириш	
			Выведение про- тивника из рав- новесия под- бивом грудью	Кайирма		Зацеп стопой разноимённой голени сопер-	Илиш	Ко-сото- гакэ + Ура- наге

Виведення з рівноваги без відриву від опори			Відрив від опори з подальшим проведенням технічних дій			Проведення прийому без зупинки і попереднього відриву від опори		
Варіант назви								
Російський	Тюркський	Японський	Російський	Тюркський	Японський	Російський	Тюркський	Японський
			(животом) и отбрасывани- ем в сторону			ника с броском через опорную ногу назад		
			Бедро вправо	Ёнбош	О-госи	Подхват изнутри	Кутарма	Учимата
			Бедро вправо с заведением	Кайтарма	Уки-госи	Боковая под- сечка под две ноги с места (в движении)	Супурма	Окури-аси- бараи
			Бедро вправо в разножке (без заведения)	Чала кай- тарма при помощи рук и ног	Тсури- госи	Техника об- мана против- ника при проведении приёма	Чалтигиш	
			Подбив грудью (жи- вотом) и от- брасывание перед собой	Чала кайтарма с прогибом назад		Бросок на спину одними руками	Босма	
			Выведение из равнове- сия на таз	Утиргизиш		Подхват под выставленную вперёд ногу	Кушала вперёд	Харай-госи
			Подсад голенью		Хане-госи	Подхват под выставленную ногу в сторону	Кушала в сторону	Аси-гурума

Продовження табл. 3

Виведення з рівноваги без відриву від опори			Відрив від опори з подальшим проведенням технічних дій			Проведення прийому без зупинки і попереднього відриву від опори		
Варіант назви								
Російський	Тюркський	Японський	Російський	Тюркський	Японський	Російський	Тюркський	Японський
			Бросок через грудь	Оширма с разной по- становкой ног	Ура-наге	Подхват под две ноги	Кушала от задней подножки	Хараи-госи
			Бросок скручиванием через грудь		Ёко-гурума	Подхват под две ноги	Кушала с броском перед со- бой с раз- воротом	Хараи-госи
						Боковая подсечка		Де-аси- бараи
						Подсечка под колени		Хидза- гурума
						Передняя подсечка		Сасаэ- цурикоми- аси
						Задняя подсечка		Ко-сото- гари
						Задняя подножка		О-сото- отоши
						Отхват под одну ногу		О-сото- гари
						Отхват под две ноги		О-сото- гурума

Виведення з рівноваги без відриву від опори			Відрив від опори з подальшим проведенням технічних дій			Проведення прийому без зупинки і попереднього відриву від опори		
Варіант назви								
Російський	Тюркський	Японський	Російський	Тюркський	Японський	Російський	Тюркський	Японський
						Подсечка изнутри под пятку		Коучи-гари
						Зацеп изнутри		Оучи-гари
						Передняя подножка		Таи-отоси
						Передняя под- сечка под от- ставленную ногу		Хараи- тцури- коми-аси
						Боковая подсечка с падением		Ёко-отоси Ёко-гакэ
						Посадка		Тани-отоши
						Обратный бросок через бедро		Усиро-госи
						Бросок, вскидывая на бедро		Утсури- госи
						Бросок через ногу скручи- ванием		О-гурума

Психологічна підготовка

Процес досягнення високого рівня вольової та спеціальної психологічної підготовки. Виділяють: базову психологічну підготовку - психічний розвиток, освіта, навчання; тренувальну - формування значущих мотивів та сприятливого відношення до тренувальних навантажень.

Важливим моментом у процесі формування мотивації є мотиваційна орієнтація, яка залежить від вибору внутрішньої або зовнішньої мети. У першому випадку акцент робиться на техніко-тактичне, фізичне вдосконалення та якості тренувального і змагального процесів, у другому - на спортивні досягнення.

Мотиваційна орієнтація багаторічної спортивної підготовки провідних борців світу, як правило, реалізується в трьох основних напрямках:

- якість процесу вдосконалення;
- перемога;
- можливість програшу.

Індивідуалізація психологічної підготовки спрямована на максимально можливе використання потенційних психічних здібностей борця, всіх його особистісних резервів з метою досягнення високих спортивних результатів. При цьому необхідно забезпечити точне дозування засобів і методів психологічного впливу, здійснюваного головним чином через тренувальні та змагальні навантаження, з урахуванням індивідуальних властивостей психіки відповідно до функціонального стану спортсмена, конкретних завдань підготовки.

Тактична підготовка

Процес оволодіння прийомами спортивної тактики, її видами, формами та засобами їх реалізації в умовах змагань.

Індивідуалізація тактичної підготовки борців здійснюється в ході вирішення наступних завдань:

- розширення змагального досвіду;
- набуття турнірного досвіду;
- розвиток здібностей проводити двобій за визначеним планом;
- удосконалення уміння ефективно використовувати "коронні" прийоми;
- розвиток здібностей до вивчення суперника в ході двобою;
- виховання уміння змінювати план двобою в його ході;
- удосконалення атаківих та оборонних дій проти оригінальних (нетипових) суперників: високорослих, низькорослих, сильних, швидких, витривалих, гнучких, вольових тощо;
- розвиток і вдосконалення здібностей до створення сприятливих ситуацій для проведення "коронних" техніко-тактичних дій;
- підвищення надійності техніко-тактичних дій на тлі значного стомлення, у складних ситуаціях тощо;
- виховання вміння стійко переносити та грамотно аналізувати поразки;
- оволодіння турнірною стратегією.

Теоретична підготовка

Процес засвоєння спеціальних знань, потрібних для успішної діяльності в боротьбі на поясах. Може здійснюватися у ході практичних занять та самостійно.

Інтегральна підготовка

Спрямована на придбання змагального досвіду, підвищення стійкості до змагального стресу і надійності виступів. Здійснюється у процесі змагань і модельних тренувань.

2.3. Принципи спортивної підготовки

Навчально-тренувальні завдання вирішуються на засадах реалізації трьох груп принципів:

загальнопедагогічних (дидактичних) - виховного навчання, свідомості та активності тих, хто займається; наочності, систематичності, доступності та індивідуалізації;

спортивних - спрямованості до вищих досягнень, спеціалізації, безперервності та циклічності тренувального процесу, поступовості підвищення вимог, хвилеподібності динаміки навантажень;

методичних:

а) випередження - раннє опанування складних елементів техніки, створення перспективних комбінацій боротьби на поясах;

б) універсальності - формування ефективної техніки нападу і захисту;

в) сполученості - пошук засобів, які б дозволяли вирішувати водночас декілька завдань, наприклад поєднувати технічну та фізичну підготовки;

г) надмірності - застосування тренувальних навантажень, які у 2-3 рази перевищують змагальні; опанування нестандартних технічних моментів і комбінацій;

д) моделювання - широке використання різних варіантів моделювання змагальної діяльності в тренувальному процесі;

е) централізації - підготовка найбільш перспективних борців на центральних зборах із залученням до роботи з ними найкращих спеціалістів.

2.4. Етапи багаторічної підготовки

Сучасною спортивною практикою обґрунтована структура багаторічної підготовки, яка являє собою відносно стійкий порядок її компонентів, їх закономірне співвідношення та загальну послідовність.

У спортивній підготовці розрізняють три основні рівні:

перший - мікроструктурний. До нього належать структури окремих тренувальних занять, мікроциклів та їх сукупностей;

другий - 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 в боротьбі на поясах проводиться по етапах, кожен з яких включає в себе декілька річних циклів, що складаються з кількох макроциклів.

Багаторічна підготовка в боротьбі на поясах поділяється на 5 етапів.

I - етап початкової підготовки (7-9 років):

1. Зміцнення здоров'я, гармонійний розвиток організму.
2. Різнобічна загальна фізична підготовка і початковий розвиток спеціальних рухових якостей.
3. Спеціальна рухова підготовка - розвиток здібностей до відчуття і диференціювання просторового взаєморозташування, різних параметрів рухів, реакції на об'єкт, що рухається, та антиципації.
4. Початкова технічна підготовка в боротьбі на поясах - опанування підвідних і найпростіших базових елементів стійки.
5. Формування зацікавленості до занять спортом взагалі та українською боротьбою на поясах зокрема.
6. Опанування мінімальних теоретичних знань з української боротьби на поясах, засад спортивного режиму, навичок з гігієни спорту.

7. Вивчення та удосконалення ритуалу боротьби на поясах.

II - етап попередньої базової підготовки (10-15 років):

1. Зміцнення здоров'я, гармонійний розвиток організму.
2. Різнобічна загальна фізична підготовка і початковий розвиток спеціальних рухових якостей.
3. Удосконалення спеціальної рухової підготовки, розвиток здібностей до відчуття і диференціювання просторового взаєморозташування, різних параметрів рухів, реакції на об'єкт, що рухається, та антиципації.
4. Поглиблена спеціальна рухова підготовка - сприятливий віковий період для розвитку спритності, гнучкості, швидкості.
5. Початкова функціональна підготовка - опанування середніх тренувальних навантажень.
6. Базова технічна підготовка - опанування базової техніки в стійці.
7. Базова психічна підготовка - психологічна освіта та навчання.
8. Початкова теоретична і тактична підготовка - постійна участь у дитячих змаганнях.

III - етап спеціалізованої базової підготовки (16-18 років):

1. Удосконалення спеціальної рухової підготовленості, особливо спеціальної витривалості та швидко-силових якостей.
2. Досягнення високого рівня функціональної підготовленості - планомірне засвоєння зростаючих тренувальних навантажень, які вдвічі перевищують змагальні.
3. Базова технічна підготовка.

4. Засвоєння нестандартної індивідуальної техніки, формування "коронних" прийомів.

5. Удосконалення базової психічної підготовленості, придбання досвіду формування оптимального бойового стану (ОБС) до змагань, саморегуляції, зосередженості (уважності) та мобілізації зусиль.

6. Поглиблена теоретична й тактична підготовка.

7. Активна змагальна практика з включенням модельних тренувань і контрольно-підготовчих змагань (до 10-12 змагань на рік).

IV - етап підготовки до вищих досягнень (18 років і старші):

1. Подальше удосконалення спеціальної рухової підготовленості.

2. Періодичне досягнення найвищого рівня тренуваності, опанування максимальних тренувальних навантажень, які в 3 рази перевищують змагальні.

3. Удосконалення базової нестандартної індивідуальної техніки, шліфування "коронних" прийомів у боротьбі, досягнення високого рівня надійності виступів.

4. Максимальне розкриття індивідуальних можливостей борців.

5. Розширення психологічних знань і вмінь, досягнення високого рівня психічної готовності до тренувань і змагань.

6. Подальше удосконалення теоретичної й тактичної підготовленості.

7. Досягнення максимально можливих спортивних результатів, підтримання високого рівня змагальної готовності (12-14 змагань на рік).

V - етап збереження рівня спортивних досягнень:

1. Подальше вдосконалення спеціальної рухової підготовленості.

2. Подальше вдосконалення теоретичної й тактичної підготовленості.

3. Періодичне досягнення найвищого рівня тренуваності.

4. Розширення психологічних знань і вмінь, досягнення високого рівня психічної готовності до тренувань і змагань.

5. Максимальне розкриття індивідуальних можливостей борців.

2.5. Вікові особливості навчання та тренування

Таблиця 4

Вік вихованців, років	Вікові особливості розвитку	Методичні особливості навчання та тренування
7	Це вік інтенсивного росту і розвитку всіх систем організму дітей. Висока рухова активність і значний розвиток рухових функцій дозволяють вважати цей вік сприятливим для початку регулярних занять спортом.	
8-9	1. Хребет відрізняється великою гнучкістю і нестійкістю вигинів. 2. Суглобово-м'язовий апарат еластичний, але недостатньо міцний.	Більше уваги приділяти формуванню правильної постави. Доцільним є цілеспрямоване, проте обережне розвинення гнучкості

Продовження табл. 4

Вік вихованців, років	Вікові особливості розвитку	Методичні особливості навчання та тренування
8-9	3. Інтенсивно розвивається м'язова система і центри регуляції рухів. 4. Великі м'язи розвиваються швидше дрібних. 5. Тонус м'язів-згиначів переважає тонус м'язів-розгиначів	За умов переваги в заняттях великих рухів треба малими дозами давати дрібні й точні рухи. Значну увагу приділяти м'язам-розгиначам і розвитку координації рухів. Навантаження мають бути незначними за обсягом, помірної інтенсивності, носити дрібний характер
10-12	1. Утруднені дрібні та точні рухи. 2. Регуляторні механізми серцево-судинної, дихальної, м'язової та нервової систем є недосконалими. 3. Тривалість активної уваги, зосередженості та розумової працездатності невелика (до 15 хв.). 4. Особливо велика роль - наслідувального та ігрового рефлексів. 5. Антропометричні виміри на 1/3 менші, ніж у дорослих	Заняття мають бути емоційними, багатоплановими; кількість одноразових вказівок обмежена. Основними методами мають бути наочний з ідеальним показом та ігровий. Доцільним є застосування предметів пропорційно зменшених розмірів
13	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 певні особливості.	
14	1. 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. 2. Значного розвитку досягає кора головного мозку. Сигнальна система, слово набувають все більш вагомому значення.	Потрібно ефективно використати цей період для навчання нових рухів, у тому числі складних, а також активізувати роботу щодо розвитку спеціалізованих фізичних якостей, особливо спритності, гнучкості, швидкості. Все більшого значення у навчанні набувають словесні методи.

Продовження табл. 4

Вік вихованців, років	Вікові особливості розвитку	Методичні особливості навчання та тренування
14	3. Силові та статичні вправи викликають швидке стомлення. Краще сприймаються короточасні швидко-силові вправи	У тренуванні доцільно дотримуватися швидко-силового режиму, статичні навантаження давати в обмеженому обсязі
	3 фізіологічної точки зору, підлітковий період - період статевої зрілості, характеризується інтенсивним зростанням тіла в довжину (до 10 см на рік), підвищенням обміну речовин, різким посиленням діяльності залоз внутрішньої секреції, перебудовою всіх органів і систем організму.	
15	1. Спостерігається прискорене зростання довжини та маси тіла, відбувається формування статури. 2. Відбувається перебудова в діяльності опорно-рухового апарату, тимчасово погіршується координація, можливе тимчасове погіршення інших фізичних якостей. 3. Нерівномірності в розвитку серцево-судинної системи призводять до підвищення тиску, порушення серцевого ритму, швидкого стомлення. 4. У поведінці спостерігається перевага збудження над гальмуванням, реакції за силою і характером часто не адекватні подразникам, що їх викликали	Щоб запобігти надмірному збільшенню росту і ваги, потрібно неухильно, але обережно підвищувати тренувальні навантаження. Незважаючи на це, треба засвоювати нові складні вправи, підвищувати спеціальну фізичну підготовку, розвивати активну гнучкість і швидко-силові якості. Обережно та індивідуально дозувати навантаження, піклуватися про повноцінний відпочинок і відновлення, регулярно здійснювати лікарський контроль. Одним з основних завдань виховання є "виховання гальмів". Потрібне спокійне оточення, доброзичливість і порозуміння
16	Юнацькому вікові властивий високий ступінь функціонального удосконалення, серцево-судинна система готова до значних навантажень. У цьому віці можна чекати високих спортивних результатів.	

3. ПЛАНУВАННЯ НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОЇ РОБОТИ

Для занять української боротьбою на поясах в школах комплектуються групи з урахуванням віку, статі, рівня загальної та спеціальної підготовленості спортсменів.

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, яке полягає в опануванні юними спортсменами багатогранного технічного арсеналу засобів у різних положеннях української боротьби на поясах, досягнення більш високого рівня спеціальної фізичної підготовленості на всіх етапах.

Показниками роботи спортивної школи є виконання її вихованцями програмних вимог, визначених у кількісно-якісних параметрах відповідно до рівня підготовленості.

Структура річного циклу залишається традиційною і складається з трьох періодів:

- підготовчого (період фундаментальної підготовки), до якого входять два етапи - початковий та передзмагальний;
- змагального (період основних змагань);
- перехідного.

Кожен період має свої завдання, у відповідності до яких використовуються ті або інші засоби та методи підготовки борців в українській боротьбі на поясах.

Завдання підготовчого періоду: на початковому етапі удосконалюються фізичні якості (швидкість, спритність, витривалість, сила, гнучкість), вирішуються завдання технічної підготовки; 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 української боротьби на поясах.

Завдання перехідного періоду - прискорення процесу відновлення за допомогою активного відпочинку або завдяки зміні тренувальних засобів. На заняттях не дозволяються однотипні монотонні навантаження. Навантаження повинні викликати яскраво виражені позитивні емоції у тих, хто займається. Перехідний період не має чітких меж: в міру відновлення функціональних та адаптаційних можливостей організму спортсменів він переростає у черговий мікроцикл підготовчого періоду.

Зазначені завдання вирішуються на засадах реалізації навчального плану школи (табл. 5).

Таблиця 5

Навчальний план багаторічної підготовки борців
в українській боротьбі на поясах, год.

Зміст тренувальної роботи	Вік спортсменів, років									
	7	8-9	10-12	13	14	15	16	17	18	19
Змагальні поєдинки	-	-	1	2	2	3	4	5	5	5
Контрольні поєдинки	-	1	3	6	12	15	20	25	30	35
Навчально-тренувальні поєдинки, моделювання	-	3	6	12	20	30	45	65	75	85
Навчальні поєдинки, відпрацювання	6	6	10	30	40	50	60	70	80	90
Вивчення епізодів поєдинків індивідуального комплексу	12	12	20	30	40	50	60	70	80	90
Тактична підготовка прийому, комплексу	8	8	10	20	30	40	50	60	70	80
Вивчення елементів техніки	54	60	70	100	96	92	71	65	50	40
Разом на технічну й тактичну підготовку ...	80	90	120	200	240	280	310	360	400	440
Рухливі ігри	15	15	15	10	10	10	15	20	40	60
Кросова підготовка, біг на час	10	15	15	10	10	10	20	30	35	40
Силова підготовка	10	10	15	18	45	80	80	80	80	80
Розвинення швидкості, спритності, гнучкості	45	45	50	50	50	50	80	80	80	80
Підготовка до складання нормативів	15	15	5	2	-	-	-	-	-	-
Розминка без відпрацювання	60	65	75	100	125	150	175	200	225	250
Ранкові фізичні вправи на НТЗ	-	-	-	-	10	10	10	20	30	40
Теоретичні заняття	5	5	5	10	10	10	10	10	10	10
Разом на загальне та спеціальне фізичне удосконалення ...	60	170	180	200	260	320	390	440	500	550
Усього чистої роботи:	240	260	300	400	500	600	700	800	900	1000

4. ПРОГРАМНИЙ МАТЕРІАЛ ПО РОКАХ НАВЧАННЯ

4.1. Перший рік навчання (групи початкової підготовки, 7 років)

- ## 1. Основні завдання:

формування у дітей зацікавленості до занять спортом взагалі та до української боротьби на поясах зокрема;

різнобічна фізична підготовка;

опанування мінімуму теоретичних знань з української боротьби на поясах, засад спортивного режиму, вмій і навичок з гігієни спорту;

вивчення та удосконалення ритуалу української боротьби на поясах;

вивчення та удосконалення елементів техніки української боротьби на поясах.

Таблица 6

План-графік розподілу навчального навантаження для груп початкової підготовки (перший рік навчання, 7 років), год.

[illegible]

Продовження табл. 7

Зміст (тема) заняття	Місяць										Усього на рік
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	
Вплив фізичних вправ на організм людини	-	-	-	-	-	-	0,5	-	-	-	0,5
Гігієнічні знання, самоконтроль, попередження травм та надання першої допомоги	0,5	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0,5
Загальні засади техніки й тактики української боротьби на поясах	-	1	1	-	-	-	-	-	-	-	2
Морально-вольове обличчя спортсмена України	-	-	0,5	-	-	-	-	-	-	-	0,5
Організація та місце проведення занять з української боротьби на поясах	0,5	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0,5
Правила змагань. Суддівство	-	-	0,5	-	-	-	-	-	-	-	0,5
Практична підготовка											
Загальнорозвивальні вправи	10	8	9	8	7	7	8	7	8	8	80
Рухливі ігри загальнорозвивального характеру	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	20
Рухливі ігри спеціально-прикладного характеру	3	3	3	4	4	3	3	2	2	2	29
Навчання елементів техніки української боротьби на поясах	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	60
Складання контрольних нормативів з технічної підготовки	-	-	-	-	-	-	-	-	4	4	8
Загальна фізична підготовка	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	20
Спеціальна фізична підготовка	1	1	1	1	2	2	2	2	2	2	16
Тактична підготовка прийому	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10
Заняття іншими видами спорту (плавання, футбол)	-	-	-	-	-	1	1	1	1	1	5
Підготовка і складання нормативів із ЗФП та СФП	-	-	-	-	-	1	1	1	2	2	7

Техніка та методика навчання

Удосконалення стійки, пересувань. Рухливі ігри: загальнорозвивального характеру; спеціально-прикладного характеру; з техніко-тактичним ухилом (з елементами техніки боротьби, естафети).

Техніка боротьби:

1. Бокове підсічення під виставлену ногу. Захист: відставити ногу назад; перенести ногу через ногу суперника; захопити ногу суперника. Контрприйом: бокове підсічення (перепідсічення); підхват зсередини.

2. Підсічення зсередини під однойменну п'ятку. Захист: збільшити дистанцію; зігнути; перенести центр ваги назад. Контрприйом: бокове підсічення проти підсічення під п'ятку зсередини; виведення з рівноваги скручуванням.

3. Переднє підсічення під відставлену ногу. Захист: збільшити дистанцію; зігнутихся. Контрприйом: перепідсічення.

4. Заднє підсічення під п'ятку. Захист: відставити ногу назад; перенести ногу через того, хто атакує, захопити його ногу. Контрприйом: підсічення зсередини п'яткою проти заднього підсічення під п'ятку.

4.3. Третій рік навчання (групи попередньої базової підготовки, 10-12 років)

Таблица 8

План-графік розподілу навчального навантаження для груп попередньої базової підготовки (третій рік навчання, 10-12 років), год.

[illegible]

Продовження табл. 8

Зміст (тема) заняття	Місяць										Усього на рік
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	
Правила змагань. Суддівство	-	-	-	-	-	-	-	0,5	0,5	-	1
Практична підготовка											
Загальнорозвивальні вправи	10	9	10	8	7	7	8	7	7	7	80
Рухливі ігри загальнорозвивального характеру	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	20
Рухливі ігри спеціально-прикладного характеру	3	3	3	4	4	2	2	2	2	2	27
Навчання елементів техніки української боротьби на поясах	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	100
Складання контрольних нормативів з технічної підготовки	-	-	-	-	-	-	-	-	4	-	4
Загальна фізична підготовка	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	20
Спеціальна фізична підготовка	1	1	1	1	2	2	2	2	2	2	16
Тактична підготовка прийому	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10
Заняття іншими видами спорту (плавання, футбол)	-	-	-	-	-	1	1	1	1	1	5
Підготовка і складання нормативів із ЗФП та СФП	-	-	-	-	-	1	1	1	2	2	7
Класифікаційні змагання	-	-	-	-	-	-	-	-	1	1	2

Техніка та методика навчання

Удосконалення стійки, пересувань. Рухливі ігри загальнорозвивального характеру; з техніко-тактичним ухилом (загальнорозвивального характеру та з елементами техніки боротьби, естафети з визначеними вимогами).

Техніка боротьби:

1. Переднє підсічення під коліно. Захист: тримати дистанцію. Контрприйом: підсічення проти кидка переднього підсічення під коліно.

2. Бокове підсічення під дві ноги в русі. Захист: опустити центр ваги, збити темп пересування. Контрприйом: переднє підсічення проти бокового підсічення під дві ноги у темпі кроку.

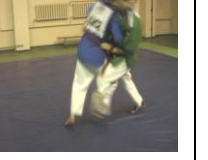
					
1	2	3	4	5	6
Вихідне положення	Початок повороту вправо по колу	Підставлення лівої ноги поруч з правою суперника	Початок підсікання під одну та другу ноги	Завершення обертання навколо горизонтальної осі	Перекидання на спину

3. Задня підніжка. Захист: не дати перекрити ногу; заходячи під час атаки вбік, нахилитися вперед і відштовхнути того, хто атакує, в момент зближення.

					
1	2	3	4	5	6
Вихідне положення	Підставлення лівої ноги з одночасним підйомом правої	Вхід у прийом	Зламування важеля з кроком по діагоналі	Продовження руху ногою	Перекидання на спину

Контрприйоми: задня підніжка проти задньої підніжки; відхват під одну ногу ззовні проти задньої підніжки.

4. Зачеплення зсередини під різнойменну ногу.

					
1	2	3	4	5	6
Вихідне положення	Заведення вправо по колу	Вхід правою ногою	Вибивання лівої ноги суперника	Продовження руху ногою вправо по колу	Перекидання на спину

Контрприйом: бокове підсічення проти кидка зачепленням зсередини.

4.4. Четвертий рік навчання (групи попередньої базової підготовки, 13 років)

Таблица 9

План-графік розподілу навчального навантаження для груп попередньої базової підготовки (четвертий рік навчання, 13 років), год.

[illegible]

Продовження табл. 9

Зміст (тема) заняття	Місяць										Усього на рік
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	
Складання контрольних нормативів з технічної підготовки	-	-	-	-	-	-	-	-	-	4	4
Загальна фізична підготовка	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	33
Спеціальна фізична підготовка	1	1	1	1	2	2	2	2	2	2	16
Тактична підготовка прийому	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	20
Заняття іншими видами спорту (плавання, футбол)	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	40
Підготовка і складання нормативів із ЗФП та СФП	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10
Контрольні поєдинки	-	1	-	1	-	1	1	1	2	-	7
Спільні тренувальні заняття зі спортсменами інших колективів	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10
Участь у кваліфікаційних змаганнях. Суддівська та інструкторська практика	За календарем змагань										

Техніка та методика навчання

Удосконалення стійки, пересувань, взяття та контролювання захвату. Рухливі ігри: загальнорозвивального характеру; з техніко-тактичним ухилом; спеціально-прикладного характеру з елементами боротьби.

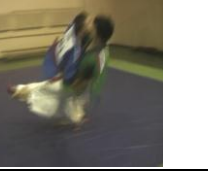
Техніка боротьби:

1. Передня підніжка. Захист: зробити крок через ноги того, хто атакує. Контр-прийом: посадка проти кидка передньою підніжкою.

					
1	2	3	4	5	6
Вихідне положення	Виведення з рівноваги	Поставлення правої ноги	Випрямлення правої ноги у суглобі	Обертання вправо навколо діагональної осі	Перекидання на спину

2. Посадка під дві ноги. Захист: переставити ногу через ноги того, хто атакує; повернутися до нього грудьми. Контрприйоми: кидок зачепленням зсередини; кидок задньою підніжкою; накривання.

3. Зачеплення зсередини під різнойменну ногу. Захист: забігання у бік кидка. Контрприйоми: зачепленням зсередини під різнойменну ногу проти зачеплення зсередини під різнойменну ногу; виведення з рівноваги проти зачеплення зсередини під різнойменну ногу.

					
1	2	3	4	5	6
Вихідне положення	Заведення вправо по колу	Вхід правою ногою	Вибивання лівої ноги суперника	Продовження руху ногою вправо по колу	Перекидання на спину

4. Виведення з рівноваги на коліна. Захист: забігання у бік кидка. Контрприйом: атака на випередження суперника.

					
1	2	3	4	5	6
Вихідне положення	Поштовх назад	Початок руху вперед	Ривок вниз	Посадка на коліна	Завершення прийому

4.5. П'ятий рік навчання (групи попередньої базової підготовки, 14 років)

Таблиця 10

План-графік розподілу навчального навантаження для груп попередньої базової підготовки (п'ятий рік навчання, 14 років), год.

Зміст (тема) заняття	Місяць										Усього на рік
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	
Теоретична підготовка											
Фізична культура і спорт в Україні. Стислий огляд розвитку боротьби на поясах	1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1
Вплив фізичних вправ на організм людини	-	-	-	-	-	-	1	-	-	-	1

Продовження табл. 10

[illegible]

Продовження табл. 10

Зміст (тема) заняття	Місяць										Усього на рік
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	
Контрольні поєдинки	2	2	2	1	1	2	1	1	2	2	16
Спільні тренувальні заняття зі спортсменами інших колективів	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	30
Участь у кваліфікаційних змаганнях. Суддівська та інструкторська практика	За календарем змагань										

Техніка та методика навчання

Удосконалення стійки, пересувань, захвату; вироблення "почуття дистанції", "почуття часу"; рухливі ігри: загальнорозвивального характеру, спеціально-прикладного характеру, з техніко-тактичним ухилом.

Техніка боротьби:

1. Кидок через стегно. Захист: не дозволити тому, хто атакує, підвернутися; випростатися; упертися боком у таз суперника; виставити ногу в бік його повороту. Контрприйоми: посадка, кидок через груди, задня підніжка.

					
1	2	3	4	5	6
Вихідне положення	Виведення з рівноваги	Підведення стегна під бедро	Відрив від килима	Випрямлення ніг і підбивання стегном	Перекидання на спину

2. Розкручування з підсіканням по ходу.

					
1	2	3	4	5	6
Вихідне положення	Підхід правою ногою	Відрив від килима	Обертання навколо вертикальної осі	Підсікання правої ноги	Перекидання на спину

3. Підсад стегном під різнойменну ногу

					
1	2	3	4	5	6
Вихідне положення	Підхід лівою ногою	Вставлення правої ноги	Відрив від килима	Обертання навколо нахиленої осі	Перекидання на спину

4. Підсад стегном та гомілкою. Захист: не дозволити супернику підвернутися; випрямитися, трохи зігнути ноги та упертися боком в його таз; виставити ногу в бік повороту того, хто атакує. Контрприйоми: задня підніжка, кидок через груди.

					
1	2	3	4	5	6
Вихідне положення	Виведення з рівноваги	Підведення стегна з гомілкою	Підбив стегном та гомілкою	Обертання вправо навколо діагональної осі	Перекидання на спину

4.6. Шостий рік навчання (групи попередньої базової підготовки, 15 років)

Таблиця 11

План-графік розподілу навчального навантаження для груп попередньої базової підготовки (шостий рік навчання, 15 років), год.

Зміст (тема) заняття	Місяць										Усього на рік
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	
Теоретична підготовка											
Фізична культура і спорт в Україні. Стислий огляд розвитку боротьби на поясах	1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1
Вплив фізичних вправ на організм людини	-	-	-	-	-	-	1	-	-	-	1

Продовження табл. 11

[illegible]

Продовження табл. 11

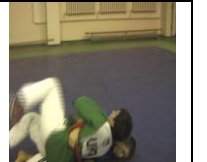
Зміст (тема) заняття	Місяць										Усього на рік
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	
Вільні та контрольні поєдинки	2	2	2	2	1	1	2	2	2	2	18
Спільні тренувальні заняття зі спортсменами інших колективів	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	27
Участь у кваліфікаційних змаганнях. Суддівська та інструкторська практика	За календарем змагань										

Техніка та методика навчання

Удосконалення стійки, пересувань, захвату; вироблення "почуття дистанції", "почуття часу"; рухливі ігри: загальнорозвивального характеру, спеціально-прикладного характеру, з техніко-тактичним ухилом.

Техніка боротьби:

1. Відхват під одну ногу ззовні. Захист: заходячи під час атаки вбік, нахилитися вперед і відштовхнути того, хто атакує, в момент зближення. Контрприйом: задня підніжка проти відхвату під одну ногу ззовні.

					
1	2	3	4	5	6
Вихідне положення	Підставлення лівої ноги з одночасним підйомом правої	Сильний мах правою ногою з нахилом	Продовження підбивання з нахилом до діагональної осі	Обертання вправо навколо діагональної осі	Перекидання на спину

2. Підхват під виставлену ногу ззовні. Захист: зігнути ноги, випрямитися; зробити крок через ногу, захопити ногу того, хто атакує. Контрприйом: кидок через груди проти кидка підхватом під виставлену ногу.

					
1	2	3	4	5	6
Вихідне положення	Виведення з рівноваги	Вхід у прийом	Підбивання правою ногою	Перекидання навколо діагональної осі	Перекидання на спину

3. Підхват зсередини. Захист: зігнути ноги, випрямитися; зробити крок через ногу, захопити ногу того, хто атакує. Контрприйом: кидок через груди проти кидка підхватом зсередини.

4. Підхват під дві ноги. Захист: відвести таз, присісти. Контрприйом: посадка проти підхвату під дві ноги.

4.7. Сьомий рік навчання (групи спеціалізованої базової підготовки, 16 років)

Таблиця 12

План-графік розподілу навчального навантаження для груп спеціалізованої базової підготовки (сьомий рік навчання, 16 років), год.

Зміст (тема) заняття	Місяць										Усього на рік
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	
Теоретична підготовка											
Фізична культура і спорт в Україні. Стислий огляд розвитку боротьби на поясах	1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1
Вплив фізичних вправ на організм людини	-	-	-	-	-	-	1	-	-	-	1
Гігієнічні знання, само-контроль, попередження травм та надання першої допомоги	1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1
Загальні засади техніки й тактики української боротьби на поясах	-	1	1	-	-	-	-	-	-	-	2
Виховання вольових якостей, психологічна та моральна підготовка	-	-	1	-	-	-	-	-	-	-	1
Організація та місце прове-дення занять з української боротьби на поясах	1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1
Правила змагань. Суддівство	-	-	-	1	-	-	-	1	1	-	3
Практична підготовка											
Загальнорозвивальні вправи	17	18	17	18	17	18	17	18	17	18	175
Рухливі ігри загально-розвивального характеру	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	20
Рухливі ігри спеціально-прикладного характеру	7	7	7	8	8	8	8	8	8	8	77

Продовження табл. 12

Зміст (тема) заняття	Місяць										Усього на рік
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	
Навчання елементів техніки української боротьби на поясах	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	100
Складання контрольних нормативів з технічної підготовки	-	-	-	-	-	-	-	-	-	4	4
Загальна фізична підготовка	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	70
Спеціальна фізична підготовка	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	60
Тактична підготовка прийому	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	50
Заняття іншими видами спорту (плавання, футбол)	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	20
Підготовка і складання нормативів із ЗФП та СФП	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	50
Вільні та контрольні поєдинки	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	20
Спільні тренувальні заняття зі спортсменами інших колективів	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	40
Участь у кваліфікаційних змаганнях. Суддівська та інструкторська практика	За календарем змагань										

Техніка та методика навчання

Удосконалення стійки, пересувань, захвату; вироблення "почуття дистанції", "почуття часу"; рухливі ігри: загальнорозвивального характеру, спеціально-прикладного характеру, з техніко-тактичним ухилом.

Техніка боротьби:

1. Кидок вперед через ногу. Захист: не дозволити супернику повернутися; випрямитися, трохи зігнути ноги та упертися боком в таз суперника; виставити ногу в бік його повороту. Контрприйоми: задня підніжка, кидок через груди.

2. Кидок через груди. Захист: збільшити дистанцію, зачепити ногу того, хто атакує. Контрприйом: зачеплення зсередини.

					
1	2	3	4	5	6
Вихідне положення	Захід правою ногою	Захід правою ногою до суперника	Відрив суперника з одночасною втратою рівноваги назад	Обертання вправо	Перекидання на спину

3. Кидок через груди скручуванням. Захист: збільшити дистанцію, зачепити ногу того, хто атакує. Контрприйом: зачеплення зсередини.

4. "Зворотне стегно". Захист: не дозволити супернику підвернутися, закрокувати під час поворотів. Контрприйоми: кидок через груди проти кидка "зворотне стегно"; посадка під дві ноги проти кидка "зворотне стегно".

Комбінації:

кидок через стегно від зачеплення зсередини;

кидок через стегно від задньої підніжки;

кидок підхватом зсередини від переднього підсічення.

4.8. Восьмий рік навчання (групи спеціалізованої базової підготовки, 17 років)

Таблиця 13

План-графік розподілу навчального навантаження для груп спеціалізованої базової підготовки (восьмий рік навчання, 17 років), год.

Зміст (тема) заняття	Місяць										Усього на рік
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	
Теоретична підготовка											
Фізична культура і спорт в Україні. Стислий огляд розвитку боротьби на поясах	1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1
Вплив фізичних вправ на організм людини	-	-	-	-	-	-	1	-	-	-	1
Гігієнічні знання, самоконтроль, попередження травм та надання першої допомоги	1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1
Загальні засади техніки й тактики української боротьби на поясах	-	1	1	-	-	-	-	-	-	-	2

Продовження табл. 13

Зміст (тема) заняття	Місяць										Усього на рік
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	
Виховання волевих якостей, психологічна та моральна підготовка	-	-	1	-	-	-	-	-	-	-	1
Організація та місце проведення занять з української боротьби на поясах	1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1
Правила змагань. Суддівство	-	-	-	1	-	-	-	1	1	-	3
Практична підготовка											
Загальнорозвивальні вправи	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	200
Рухливі ігри загальнорозвивального характеру	5	5	5	5	5	5	6	6	6	6	54
Рухливі ігри спеціально-прикладного характеру	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	100
Навчання елементів техніки української боротьби на поясах	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	260
Складання контрольних нормативів з технічної підготовки	-	-	-	-	-	-	-	-	-	4	4
ЗФП та СФП. Заняття іншими видами спорту (плавання, легка та важка атлетика, спортивні ігри)	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	80
Вільні та контрольні поєдинки	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	20
Спільні тренувальні заняття зі спортсменами інших колективів	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	60
Участь у кваліфікаційних змаганнях. Суддівська та інструкторська практика	За календарем змагань										

Техніка та методика навчання

Удосконалення стійки, пересувань, захвату; вироблення "почуття дистанції", "почуття часу"; рухливі ігри: загальнорозвивального характеру, спеціально-прикладного характеру, з техніко-тактичним ухилом.

4.9. Дев'ятий рік навчання (групи спеціалізованої базової підготовки, 18 років)

Таблица 14

План-графік розподілу навчального навантаження для
груп спеціалізованої базової підготовки (восьмий рік навчання, 17 років), год.

[illegible]

Продовження табл. 14

Зміст (тема) заняття	Місяць										Усього на рік
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	
Складання контрольних нормативів з технічної підготовки	-	-	-	-	-	-	-	-	-	4	4
ЗФП та СФП. Заняття іншими видами спорту (плавання, легка та важка атлетика, спортивні ігри)	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	80
Вільні та контрольні поєдинки	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	20
Спільні тренувальні заняття зі спортсменами інших колективів	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	60
Участь у кваліфікаційних змаганнях. Суддівська та інструкторська практика	За календарем змагань										

Техніка та методика навчання

Удосконалення стійки, пересувань, захвату; вироблення "почуття дистанції", "почуття часу"; рухливі ігри: загальнорозвивального характеру, спеціально-прикладного характеру, з техніко-тактичним ухилом.

4.10. Десятий та більше рік навчання (групи підготовки до вищих досягнень, 18 років і старші)

У групах підготовки до вищих досягнень забезпечується досягнення вихованцями високих спортивних результатів на всеукраїнських та міжнародних змаганнях, підготовка резерву, кандидатів та основного складу національної збірної команди України. Збереження та підтримання досягнутого рівня спортивної майстерності є головним завданням цього етапу. Передбачається жорстка індивідуалізація всіх сторін підготовки спортсмена; важливе місце посідають в ній біологічні ритми активності (фізичної, психічної, інтелектуальної), що обумовлюють вплив на збереження спортивної працездатності. Єдність біології розвитку спортсмена та педагогічного тренувального процесу - головний принцип побудови усієї багаторічної системи спортивної підготовки.

Цей етап передбачає вирішення таких завдань:

1. Досягнення високого рівня технічної й тактичної підготовленості шляхом індивідуалізації процесу підготовки.
2. Досягнення високої спортивної майстерності в українській боротьбі на поясах.

3. Досягнення стабільності техніки боротьби.
4. Заняття за індивідуальними планами спеціальної підготовки.
5. Активна участь у змаганнях всеукраїнського та міжнародного рівнів з метою досягнення максимально можливих спортивних результатів.
6. Підтримання високого рівня психічно-вольової та фізичної підготовленості.

5. ЗАГАЛЬНА ТА СПЕЦІАЛЬНА ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА

Стройові та порядкові вправи: загальне поняття про стрій; повороти на місці та в русі; розмикання та змикання строю; зміни напрямку руху, зупинка під час руху. Загальнорозвивальні вправи: вправи без предметів і з предметами у русі та на місці; вправи з опором; перетягування канату; вправи з партнером. Комплекси гімнастичної зарядки та розминки; вправи на гімнастичній стінці, лавці, перекладині.

Акробатичні вправи: перекиди вперед і назад; перекиди стрибком у довжину, висоту, через додаткові перешкоди або партнера; перекиди через праве чи ліве плече; переворот боком, підйом розгином з голови; рондат; фляки; арабське сальто.

Спеціальні вправи борця на поясах: вправи для зміцнення м'язів шиї; виконання імітаційних вправ стоячи на місці та в русі без партнера: підсічки, зачеплення, підніжки; імітаційні вправи з виконанням прийомів боротьби в 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; участь у командних естафетах; боротьба на колінах, боротьба за володіння набивним м'ячем, "бій півнів" тощо.

Вимоги до загальної та спеціальної фізичної підготовленості борців на поясах на всіх етапах багаторічної двоциклової підготовки наведені у табл. 15.

Таблиця 15

Контрольні нормативи із загальної та спеціальної фізичної підготовки

Вправи	Вік борців, років:									
	7	8-9	10-12	13	14	15	16	17	18	19
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	12,6-12,8
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	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	5,2-5,5
Метання гранати (700г), м	20-22	23-25	26-28	26-28	29-31	29-31	33-38	33-38	40-46	48-54
Підтягування на перекладині (швидкісне), к-сть разів	5-7	7-9	9-10	10-12	12-13	13-15	15-16	16-18	20-25	27-29

Продовження табл. 15

Вправи	Вік борців, років:									
	7	8-9	10-12	13	14	15	16	17	18	19
Згинання рук в упорі лежачи, к-сть разів	12-15	16-20	20-22	21-25	25-28	26-30	30-35	35-40	45-50	55-60
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	30-36
Присідання на одній нозі, к-сть разів	-	5-7	7-8	8-11	11-12	12-14	14-16	16-19	19-22	22-26
Виконання вивчених прийомів - оцінка, бал.	-	3-4	3-4	4-5	4-5	4-5	4-5	4-5	4-5	4-5

Заняття іншими видами спорту:

регбі за спрощеними правилами;

легка атлетика (кроси, біг, стрибки, метання тощо).

спортивні ігри (баскетбол, футбол, рухливі ігри, волейбол);

акробатика (виконання різних перекидів, найпростіших переворотів, сальто вперед і назад);

гімнастика (виконання найпростіших вправ на перекладині, брусах, кільцях, різних стрибків через козла та ін.);

плавання (запливи на короткі дистанції на час і довгі без урахування часу);

батут (найпростіші стрибки, сальто).

важка атлетика (з дозованим навантаженням).

6. ТЕОРЕТИЧНА ПІДГОТОВКА

Таблиця 16

Навчальний план з теоретичної підготовки, год.

Зміст (тема) заняття	Група									
	Початкової підготовки		Попередньої базової підготовки				Спеціалізова- ної базової підготовки			Підготовки до вищих досягнень
	Рік навчання									Увесь термін
1-й	2-й	1-й	2-й	3-й	4-й	1-й	2-й	3-й		
Фізична культура і спорт в Україні. Стислий огляд розвитку боротьби на поясах	0,5	0,5	0,5	1	1	1	1	1	1	1
Вплив фізичних вправ на організм людини	0,5	0,5	0,5	1	1	1	1	1	1	1

Продовження табл. 16

Зміст (тема) заняття	Група									
	Початкової підготовки		Попередньої базової підготовки				Спеціалізованої базової підготовки			Підготовки до вищих досягнень
	Рік навчання									Увесь термін
	1-й	2-й	1-й	2-й	3-й	4-й	1-й	2-й	3-й	
Гігієнічні знання, самоконтроль, попередження травм та надання першої допомоги	0,5	0,5	0,5	1	1	1	1	1	1	1
Загальні засади техніки й тактики української боротьби на поясах	2	2	1,5	2	2	2	2	2	2	2
Виховання вольових якостей, психологічна та моральна підготовка	0,5	0,5	0,5	1	1	1	1	1	1	1
Організація та місце проведення занять з української боротьби на поясах	0,5	0,5	0,5	1	1	1	1	1	1	1
Правила змагань. Суддівство	0,5	0,5	1	3	3	3	3	3	3	3
Усього:	5	5	5	10	10	10	10	10	10	10

Теоретичний матеріал

1. Фізична культура і спорт в Україні. Стислий огляд розвитку боротьби на поясах.

Фізична культура і спорт у системі народної освіти: практичні заняття; оздоровча гімнастика у денному режимі; спортивні секції та ДЮСШ. Значення загальної фізичної підготовки для досягнення високої спортивної майстерності. Досягнення українських спортсменів на міжнародній арені.

Фізична культура і спорт - як форма морального виховання молодого покоління. Боротьба на поясах в Україні. Виникнення цього виду боротьби. Офіційне визнання боротьби на поясах в нашій країні. Виступ українських борців на поясах на міжнародній арені.

2. Вплив фізичних вправ на організм 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, його фізичний розвиток та поставу.

Виховна роль української боротьби на поясах. Моральне обличчя спортсмена: чесність, принциповість, патріотизм. Естетика поєдинку та мужність у видовищних прийомах.

3. Гігієнічні знання, самоконтроль, попередження травм та надання першої допомоги.

Роль гігієни в житті спортсмена. Гігієнічні вимоги до спортивного одягу. Значення водних процедур. Гігієна місця тренувальних занять.

Поняття про травми. Їх причини та профілактика. Класифікація травм. Надання допомоги при травмах (зупинка кровотечі, пов'язка, накладання шин, прийоми штучного дихання, транспортування потерпілого). Завдання, зміст та організація медичного контролю. Диспансерне обстеження - важливий засіб підвищення оздоровчої дії фізичних вправ і контроль за функціональними можливостями спортсмена.

Самоконтроль, його значення і зміст. Основні поняття загального та спортивного масажу. Харчування спортсмена, згін ваги. Лазня.

4. Загальні засади техніки й тактики української боротьби на поясах.

Поняття про техніку й тактику, їх взаємозв'язок і значення у спортивному тренуванні. Основні положення борців на поясах: ритуал, стійка, захват, пересування, заборонені прийоми, основні технічні дії. Основні чинники, що впливають на техніку борця у бою та під час відпрацювання прийомів: розташування центру ваги тіла, виведення суперника з рівноваги, використання сили інерції та маси тіла.

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 поєдинків. Тактика участі у змаганнях. Перегляд змагань з їх розбором та обговоренням. Розбір наочних прикладів з техніки й тактики за участю висококваліфікованих борців на поясах.

5. Виховання вольових якостей, психологічна та моральна підготовка.

Норми етики: патріотизм; активна участь у громадському житті; повага до власного тренера та тренерів інших колективів, до друзів, суперників; взаємодопомога і взаємовиручка; дотримання передових спортивних традицій; скромність, стриманість, висока культура і моральна чистота українського спортсмена.

Значення вольових якостей в житті людини. Спортивне тренування - могутній засіб формування вольових якостей. Самовиховання у процесі занять спортом: хоробрості, мужності, наполегливості, рішучості та впевненості у своїх силах, ініціативності та інших вольових якостей.

Психологічна підготовка, її роль у досягненні мети. Виховання психічних якостей у навчально-тренувальному процесі та змаганнях: мобілізація усіх можливостей в умовах стомлення, виховання сміливості та рішучості в поєдинках

з більш сильним суперником; подолання відчуття болю, втоми; збереження боєздатності та мобілізаційної готовності протягом усього змагального сезону.

6. Організація та місце проведення занять з української боротьби на поясах.

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

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

7. Правила змагань. Суддівство.

Види змагань, їх значення. Характер змагань. Способи проведення змагань. Організація і проведення змагань. Вік учасників змагань, їх розрядне розподілення. Права та обов'язки учасників змагань. Особливості змагань борців підліткового віку: вік початку участі в офіційних змаганнях, вагові категорії, кількість боїв у змаганнях. Хід і тривалість поєдинку.

Суддівство змагань. Оцінка прийомів. Визначення переможця. Заборонені прийоми. Попередження та дискваліфікація. Склад суддівської колегії. Обов'язки кожного судді. Спортивна форма, жести та команди судді.

7. ПСИХОЛОГІЧНА ПІДГОТОВКА

Психологічна підготовка ґрунтується на відповідності психологічних вимог української боротьби на поясах як виду спорту до психічних особливостей спортсмена: чим більше відповідності між ними, тим швидше можна очікувати від борця високих результатів.

У психологічній підготовці виділяють:

базову психологічну підготовку;

психологічну підготовку до тренувань (тренувальну);

психологічну підготовку до змагань (змагальну, яка, в свою чергу, поділяється на передзмагальну, змагальну і післязмагальну).

Базова психологічна підготовка включає:

розвиток важливих психічних функцій та якостей: уваги, уявлень, відчуттів, мислення;

розвиток професійно важливих здібностей: координації, антиципації (передбачення), самокритичності, вимогливості до себе;

формування значущих моральних і вольових якостей: любові до спорту, цілеспрямованості, ініціативності;

психологічну освіту: формування системи спеціальних знань про психіку людини, психічні стани, методи створення потрібного стану, способи подолання несприятливих станів;

вироблення уміння регулювати психічний стан, зосереджуватися перед виступом, мобілізувати сили під час боїв, протистояти несприятливим впливам.

Успіх змагальної діяльності значною мірою залежить від якості попереднього тренувального процесу. Тому перш, ніж готувати борця до стресових ситуацій

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. Виховання сприятливого відношення до спортивного режиму, тренувальних навантажень і вимог.

Психологічна підготовка до змагань починається до змагань, спирається на базову підготовку і повинна вирішувати такі завдання:

формування вагомих мотивів змагальної діяльності;

опанування методики формування стану бойової готовності до змагань, впевненості у собі, своїх силах;

розробка індивідуального комплексу мобілізаційних заходів;

удосконалення методики саморегуляції психічних станів;

формування емоційної стійкості до змагального стресу;

відпрацьовування індивідуальної системи психорегулювальних заходів;

збереження нервово-психічної рівноваженості, профілактика перенапружень.

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

План психологічної підготовки у річному циклі тренування

Період підготовки	Завдання	Засоби та методи
Загальнопідготовчий	1. Формування значущих мотивів напруженого тренування.	Поставлення перед спортсменом важких, але здійснених завдань, переконання щодо його великих можливостей, схвалення намагань досягти успіху, підтримка досягнень
	2. Виховання сприятливого відношення до спортивного режиму і тренувальних навантажень.	Бесіди, пояснення, переконання, приклади видатних спортсменів, особистий приклад, заохочення і покарання
	3. Удосконалення здібності до самоаналізу, самокритичності, вимогливості до себе.	Те ж саме
	4. Розвиток вольових якостей: цілеспрямованості, наполегливості та впертості, сміливості та рішучості, витримки, терплячості, самостійності та ініціативності.	Регулярне застосування тренувальних завдань, які викликають у борця об'єктивні та суб'єктивні труднощі, проведення тренувань в ускладнених умовах

Продовження табл. 17

Загальнопідготовчий	5. Формування системи спеціальних знань про психіку людини, психічні стани, методи психорегуляції.	Лекції, бесіди, семінари, вивчення спеціальної літератури, самоспостереження і самоаналіз
	6. Опанування прийомів саморегуляції психічних станів: зміна думок за бажанням; підкорення само-наказу; заспокійлива та активаційна розминка; дихальні вправи.	Спеціальні завдання, постійне оновлення навчального матеріалу та вивчення нового; застосування методичних прийомів, що дозволяють акцентувати увагу на психічних функціях і якостях, які розвиваються
	7. Розвинення психічних якостей, потрібних для успішної діяльності в українській боротьбі на поясах: високої активності, намагання захопити ініціативу; домінування у тактичному та психологічному відношеннях; орієнтація на успіх в діяльності з адекватною самооцінкою; швидкості та глибини мислення.	Те ж саме
Спеціально-підготовчий	1. Формування значущих мотивів змагальної діяльності	Разом із спортсменом визначити завдання наступного змагального періоду в цілому і конкретизувати їх на кожні змагання. Коригувати завдання відносно до потреби
	2. Опанування методики формування стану бойової готовності до змагань.	Розробити індивідуальний режим змагального дня, випробувати його на навчальних змаганнях, проаналізувати, внести поправки. Коригувати відносно до потреби
	3. Розробка індивідуального комплексу заходів для настроювання.	Розробити комплекс дій борців перед викликом на татамі, випробувати його. Вносити корективи відносно до потреби
	4. Удосконалення методики саморегуляції психічного стану.	Удосконалюватися у застосуванні методів саморегуляції в умовах змагань: під час модельних тренувань, прикидок, навчальних змагань

Продовження табл. 17

Спеціально-підготовчий	5. Виховання емоційної стійкості до змагального стресу.	Під час підготовки до основних змагань провести борця через систему навчально-підготовчих змагань, визначити індивідуально доцільну норму таких змагань
	6. Вироблення індивідуальної системи психорегулювальних заходів.	Шляхом самоаналізу визначити індивідуально ефективні психорегулювальні заходи: прогулянки, екскурсії, кіно, концерти, читання книжок, ігри, поїздки за місто
Змагальний	1. Формування впевненості в собі, своїх силах і готовності до високих спортивних результатів.	Об'єктивна оцінка якості тренувальної роботи, реальної готовності спортсмена, переконування його щодо можливості вирішити поставлені змагальні завдання
	2. Збереження нервово-психічної свіжості, профілактика нервово-психічних перенапружень.	Застосування індивідуально значущого комплексу психорегулювальних заходів
	3. Мобілізація сил на досягнення високих спортивних результатів.	Застосування усього комплексу відпрацьованих раніше засобів бойової готовності та профілактики несприятливих психічних станів
	4. Зняття змагального напруження.	Розбір результатів змагань, аналіз помилок, обговорення можливостей їх виправлення. Поставлення завдань на майбутнє, відвабливі, відновлювальні та психорегулювальні заходи

8. ЗАСОБИ ВІДНОВЛЕННЯ ТА ПОПЕРЕДНЬОЇ СТИМУЛЯЦІЇ

Успішне вирішення завдань, що стоять перед спортивною школою у процесі підготовки юних спортсменів, не можливе без системи спеціальних засобів та умов відновлення. Питання відновлення вирішуються в ході окремих занять, змагань, в перервах між заняттями та змаганнями, на окремих етапах річного циклу підготовки.

Система профілактично-відновлювальних заходів носить комплексний характер і включає в себе засоби психолого-педагогічної та медико-біологічної дії.

Психологічні засоби відновлення:

слухна організація зовнішніх умов і чинників тренування;

створення позитивного емоційного фону тренування;

формування значущих мотивів і сприятливого відношення до тренувань;

переключення уваги, думок, самозаспокоєння, самозаохочення, самонакази;

ідеомоторне тренування;

психорегулювальне тренування;

відвабливі заходи: читання книжок, слухання музики, екскурсії, відвідання музеїв, виставок, театрів.

Гігієнічні засоби відновлення:

раціональний денний режим;

нічний сон не менше 8-9 год. на добу, денний сон (1 год.) у період інтенсивної підготовки до змагань;

тренування після 8 год. ранку і до 20 год. вечора. Тренування у несприятливі години з метою вольової підготовки допустимі та доцільні на підготовчому етапі;

збалансоване 3-4-разове харчування за схемою: сніданок - 20-25 %; обід - 40-45 %, полуденок - 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);

ванни: хвойна, жемчужна, сольова;

лазня: парна або сухоповітряна, 1-2 рази на тиждень; при температурі 80-90С 2-3 заходи по 5-7 хв. - не пізніше, ніж за 5 днів до змагань;

масаж: звичайний, вібраційний, точковий, сегментарний, гідромасаж;

розтирання;

електросвітлотерапія - струмені Бернара, електростимуляція, ультрафіолетове опромінення.

Педагогічні засоби відновлення:

раціональний розподіл навантажень в макро-, мезо- і 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;

вправи для корекції хребта та стопи;

дні профілактичного відпочинку.

Схема організації відновлювальних заходів

Час застосування	Заходи
Перед тренуванням	1. Самомасаж. 2. Вітамін С. 3. 60-80 мл спортивного напою або 20-30 мл шипшини. 4. Настанова на тренування, позитивний фон. 5. Самонастроювання
Під час тренувань	1. Рациональна побудова тренувального заняття. 2. Різноманітність засобів і методів тренування. 3. Адекватні інтервали відпочинку. 4. Вправи для активного відпочинку, на розслаблення, відновлення дихання. 5. Самозаспокоєння, самозаохочення, самонакази. 6. Ідеомоторне тренування. 7. Вітамінні напої
Після зарядки або 1-го тренування	1. Нетривалий контрастний душ 2. Легкий масаж, самомасаж або розтирання. 3. Мультивітаміни, вітамін С, комплевіт (під час сніданку). 4. Нетривала тематична бесіда або теоретичне заняття. 5. Активний або пасивний відпочинок, прогулянки на повітрі, читання книжок
Після 1-го тренування	1. Теплий душ. 2. Загальний масаж. 3. Аеронізація. 4. Полівітаміни (під час обіду). 5. Денний сон
Після 2-го тренування	1. Заспокійливий душ чи ванна. 2. Заспокійливий масаж. 3. Психорегулювальне тренування. 4. Полівітаміни, глюконат кальцію (під час вечері). 5. Пасивний відпочинок, відвабливі заходи. 6. Нічний сон
2 рази на тиждень	1. Лазня - парна 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 борця на поясах. Звідси - завдання, які вирішуються у процесі виховної діяльності тренера: виховання стійкого інтересу і цілеспрямованості у 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 включає в себе формування почуття колективізму, дружби та товариськості, гідності та честі, обов'язку та відповідальності, дисциплінованості, скромності та культури поведінки.

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

Естетичне виховання служить гармонійному розвитку особистості, яка тонко відчуває прекрасне в житті та в спорті.

Виховні засоби:

особистий приклад і педагогічна майстерність тренера;
висока організація навчально-тренувального процесу;
атмосфера працьовитості, взаємодопомоги, творчості;
дружній колектив;
обережне та вдумливе відношення до традицій;
система морального стимулювання;
наставництво досвідчених спортсменів.

Основні виховні заходи:

урочистий прийом вступників;
проводи випускників;
перегляд (в тому числі й телевізійний) змагань та їх обговорення;
змагальна діяльність вихованців та її аналіз;
регулярне підбиття підсумків навчальної та спортивної діяльності вихованців, її аналіз;
проведення тематичних свят;
зустрічі з видатними спортсменами;
екскурсії, культпоходи до театру, музею, на виставки;
тематичні диспути та бесіди.

10. ІНСТРУКТОРСЬКА ТА СУДДІВСЬКА ПРАКТИКА

Протягом усього періоду навчання тренер 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 групами початкової та попередньої базової підготовки;
2. Знати правила змагань, систематично брати участь у суддівстві, вміти організовувати та проводити внутрішні змагання.
3. На етапі поглибленої спеціалізованої базової підготовки доцільно організовувати спеціальні семінари з підготовки громадських тренерів і суддів. Наприкінці семінару складається залік з теорії й практики, який оформлюється протоколом.

Навчальний план семінару з підготовки громадських інструкторів
з української боротьби на поясах

Тема	Кількість годин
<u>Теоретичні заняття</u>	
Фізична культура і спорт в Україні	2
Огляд розвитку і стану української боротьби на поясах	1
Стислі відомості про організм людини	2
Гігієна. Медичний контроль	3
Організація роботи секцій, груп, команд	2
Загальні засади методики навчання та тренування	4
Облаштування місць занять. Інвентар і догляд за ним	1
Організація та правила змагань, суддівство	2
Разом...	17
<u>Методичні заняття</u>	
Техніка й тактика української боротьби на поясах, методика навчання і тренування	8
Методика загальної та спеціальної фізичної підготовки	5
Разом...	13
Практичні заняття	8
Інструкторська практика	2
Разом...	10
Усього:	40

11. КОНТРОЛЬ У СПОРТИВНОМУ ТРЕНУВАННІ

З метою об'єктивного визначення перспективності борців і виявлення недоліків у їх підготовці доцільно регулярно проводити комплексне обстеження-тестування, робити відеозйомку, аналіз зростання майстерності та виявлення технічних помилок спортсменів.

Програма комплексного обстеження повинна включати оцінку всіх видів підготовки. Через значну об'ємність обстеження доцільно проводити його протягом кількох днів. Наприклад:

1-й день: оцінка морфометричних (зовнішніх) даних (вимір об'єму грудної клітки, талії, шиї, стегон та ін.);

2-й день: оцінка технічної підготовленості;

3-й день: оцінка теоретичної підготовленості (знання термінології та правил суддівства);

4-й день: оцінка функціональної підготовленості (тестування за допомогою різних видів навантажень з урахуванням періоду відновлення, наприклад ЧСС);

5-й день: оцінка тактичної підготовленості (опитування спортсмена щодо його дій у різних нестандартних ситуаціях, використання тестів).

Проводити комплексне обстеження можна на всіх рівнях навчання, починаючи з навчальних груп, далі - на рівні ДЮСШ, міста, області, країни, делегуючи кращих спортсменів на все більш високий рівень обстеження. У процесі обстеження всі спортсмени повинні знаходитися в рівних умовах: мати можливість виконати розминку; починати за жеребкуванням; за потребою отримати додаткову спробу.

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

11.1. Медико-біологічний контроль

До завдань медико-біологічного забезпечення входять: діагностика спортивної придатності дитини до занять українською боротьбою на поясах, оцінка її перспективності, функціонального стану; контроль перенесення навантажень у занятті; оцінка адекватності засобів і методів тренування у процесі НТЗ (навчально-тренувальних зборів); санітарно-гігієнічний контроль за місцем занять та умовами мешкання спортсменів; профілактика травм і захворювань; надання першої долікарської допомоги, організація лікування спортсменів у разі виникнення такої потреби.

З цією метою проводяться початкове, етапне і поглиблене обстеження, лікарсько-педагогічні спостереження у процесі навчально-тренувальних занять.

Форми медико-біологічного контролю

Вид обстеження	Завдання	Зміст та організація
Поглиблене	1. Контроль за станом здоров'я, визначення відхилень від норми, вироблення рекомендацій щодо профілактики та лікування. 2. Оцінка спеціальної тренуваності та розробка індивідуальних рекомендацій щодо удосконалення навчально-тренувального процесу	Комплексна диспансеризація у лікарсько-фізкультурному диспансері: обстеження терапевтом, хірургом, отоларингологом, окулістом, невропатологом, стоматологом; проведення електрокардіографії з пробами на спеціальне навантаження; аналіз крові та сечі

Етапне	1. Контроль за станом здоров'я, динамікою показників, виявлення залишкових явищ травм і захворювань. 2. Перевірка ефективності наданих рекомендацій. 3. Оцінка функціональної підготовленості після певного етапу підготовки та розробка рекомендацій щодо планування наступного етапу	Вибіркова диспансеризація у лікарсько-фізкультурному диспансері за призначенням лікаря-терапевта у фахівців, які мають зауваження щодо стану здоров'я тих, хто займається, електрокардіографія, аналізи
Поточне	1. Оперативний контроль за функціональним станом тих, хто займається фізичними вправами, оцінка перенесення ними навантажень, рекомендації щодо планування та індивідуалізації навантажень, засобів і методів тренувань. 2. Виявлення відхилень у стані здоров'я	Експрес-контроль до, в процесі та після тренування, який виконують лікар разом з тренером: візуальні спостереження; анамнез; пульсометрія; вимір артеріального тиску, електрошкірної опірності; теплінг-тест; координаційні та проби на рівновагу

11.2. Робочий план (орієнтовний), 1-2-й рік навчання

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

План тренувальних занять (основні завдання)

Вік, років		
8-9	10-12	13
Ознайомлення з основними елементами української боротьби на поясах	Удосконалення уміння виконувати ЗРВ у рухливих іграх	Удосконалення загально-розвивальних та спеціально-підготовчих вправ борця на поясах
Навчання вміння виконувати загально-розвивальні та спеціальні вправи борця, а також основних елементів техніки боротьби	Навчання спеціально-підготовчих вправ борця на поясах	Навчання техніко-тактичної майстерності згідно з програмним матеріалом

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

У робочому плані занять навчальний матеріал можна розташувати графічно або текстуально. При графічному розташуванні його доцільно складати по етапах навчання, а при текстуальному - на кожний місяць занять. Якщо викладач попередньо складе графічний робочий план занять, то в подальшому йому буде легше скласти текстуальний.

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

Форма конспекту заняття

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

Конспект занять з української боротьби на поясах складається за такою формою:

Побудова заняття ...
Завдання заняття ...
Інвентар ...
Дата ...

Форма запису конспекту занять з української боротьби на поясах для груп підготовки до вищих досягнень

Зміст заняття	Час	Методичні вказівки
<u>Підготовча частина</u> 1. Шикування, рапорт, пояснення основних завдань заняття. 2. Ходьба, ходьба з прискоренням та переходом на біг. 3. Біг: з високим підніманням стегна; із захльостом гомілки; приставним кроком вправо і вліво. 4. Перехід на ходьбу, вправи на відновлення	30 хв.	Вправи виконувати енергійно, поступово збільшуючи амплітуду

дихання; ЗРВ в русі та на місці;СПВ. 5. Акробатичні вправи: перекиди через голову, через праве та ліве плече, назад через партнера зі страховкою; підйом розгином, підйом розгином з пліч; переворот вперед, сальто вперед; падіння на міст зі стійки; забігання вліво і вправо		
<u>Основна частина</u> 1. Вивчення кидка "передня підніжка" (Таі-отоші): показ прийому в цілому; пояснення методики виконання прийому в цілому та по частинах; виконання прийому з індивідуальним виправ- ленням помилок; виконання прийому на оцінку; виконання прийому груповим методом; виправлення основних помилок та недоліків. 2. Навчання прийому "кидок через стегно" (О-гоші): показ прийому в цілому; пояснення методики виконання прийому в цілому та по частинах; виконання прийому з індивідуальним виправлен- ням помилок; виконання прийому на оцінку; виконання прийому груповим методом; виправлення основних помилок. 3. Практичний розбір основних варіантів проведення контрприйомів проти кидка "передня підніжка": а). Захисний варіант: закроковування за ногу того, хто атакує. б).Контратакові дії: посадка під дві ноги проти кидка "передня підніжка"; виведення з рівноваги проти кидка "передня підніжка"	1 год. 45 хв.	Виконувати на килимі по діагоналі
<u>Заклучна частина</u> 1. Гра на увагу "Заборонені рухи". 2. Повільний біг, ходьба. 3. Вправи на відновлення дихання. 4. Шикування. Підбиття підсумків	5 хв.	Вихованці, які порушували пра- вила виконуючи вправи, вибувають з гри - стають глядачами

ЛІТЕРАТУРА

1. Анохин П.К. Физиология и кибернетика //Вопросы философии. 1957. № 4.
2. Арзютов Г.Н. Школа дзюдо: Украинская методика технической подготовки по поясам. - К.: Черный пояс, 1997.
3. Берштейн Н.А. О построении движений. - М.: Медиздат, 1947.
4. Вайцеховский С.М. Книга тренера. - М.: ФиС, 1971.
5. Волков Л.В. Обучение и воспитание юного спортсмена. - К.: Здоров'я, 1984.
6. Дзюдо: Навчальна програма для ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ /Г.М.Арзютов. - К.: РНМК Державного комітету України з фізичної культури і спорту, 1998.
7. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена. - М.: ФиС, 1970.
8. Каледин С. В., Дьячков В.М. Проблемы спортивной тренировки. - М.: ФиС, 1961.
9. Набатникова М.Я. Основы управления подготовкой юных спортсменов. - М.: ФиС, 1982.
10. Платонов В.Н., Сахновский К.П. Подготовка юного спортсмена. - К.: Радянська школа, 1988.
11. Станков А.Г., Климин В.Л., Письменский И.А. Индивидуализация подготовки борцов. - М.: ФиС, 1984.
12. Самбо: Навчальна програма для ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ /С.Ф. Матвеев, О.К. Наухатько, Д.І. Голод, В.В. Шептицький. - К.: РНМК Державного комітету молодіжної політики, спорту і туризму України, 2001.
13. Туманян Г.С. Спортивная борьба. - М.: ФиС, 1984.
14. Туманян Г.С. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки. - М.: Советский спорт, 1997.
15. Чумаков Е.М. Сто уроков борьбы самбо. - М.: ФиС, 1983.

	Стор.
Вступ	3
1. Режим роботи та наповнюваність навчальних груп	4
2. Організаційно-методичні вказівки	4
2.1. Мета та завдання спортивної підготовки	4
2.2. Зміст спортивної підготовки	5
2.3. Принципи спортивної підготовки	14
2.4. Етапи багаторічної підготовки	14
2.5. Вікові особливості навчання та тренування	16
3. Планування навчально-тренувальної роботи	19
4. Програмний матеріал по роках навчання	21
4.1. Перший рік навчання (групи початкової підготовки, 7 років)	21
4.2. Другий рік навчання (групи початкової підготовки, 8-9 років)	22
4.3. Третій рік навчання (групи попередньої базової підготовки, 10-12 років)	24
4.4. Четвертий рік навчання (групи попередньої базової підготовки, 13 років)	27
4.5. П'ятий рік навчання (групи попередньої базової підготовки, 14 років)	29
4.6. Шостий рік навчання (групи попередньої базової підготовки, 15 років)	32
4.7. Сьомий рік навчання (групи спеціалізованої базової підготовки, 16 років)	35
4.8. Восьмий рік навчання (групи спеціалізованої базової підготовки, 17 років)	37
4.9. Дев'ятий рік навчання (групи спеціалізованої базової підготовки, 18 років)	39
4.10. Десятий та більше років навчання (групи підготовки до вищих досягнень 18 років і старші)	40
5. Загальна та спеціальна фізична підготовка	41
6. Теоретична підготовка	42
7. Психологічна підготовка	45
8. Засоби відновлення та попередньої стимуляції	48
9. Виховна робота	51
10. Інструкторська та суддівська практика	51
11. Контроль у спортивному тренуванні	52
11.1. Медико-біологічний контроль	53
11.2. Робочий план (орієнтовний), 1-2-й рік навчання	54
Література	57

УКРАЇНСЬКА БОРОТЬБА НА ПОЯСАХ

Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл

Відповідальний за випуск

В.Г. Свинцова

Редактор

О.П. Моргушенко

МІНІСТЕРСТВО МОЛОДІ ТА СПОРТУ УКРАЇНИ

**РЕСПУБЛІКАНСЬКИЙ НАУКОВО-МЕТОДИЧНИЙ КАБІНЕТ
ВСЕУКРАЇНСЬКА ФЕДЕРАЦІЯ
ТРАДИЦІЙНИХ ВИДІВ БОРОТЬБИ**

УКРАЇНСЬКА БОРОТЬБА НА ПОЯСАХ

**Навчальна програма
для дитячо-юнацьких спортивних шкіл**

Київ - 2013