

**МІНІСТЕРСТВО УКРАЇНИ У СПРАВАХ СІМ'І, МОЛОДІ ТА СПОРТУ**

**РЕСПУБЛІКАНСЬКИЙ НАУКОВО-МЕТОДИЧНИЙ КАБІНЕТ**

**ФЕДЕРАЦІЯ УКРАЇНИ З БОРОТЬБИ НА ПОЯСАХ**

“Затверджую”

Заступник Міністра України  
у справах сім'ї, молоді та  
спорту

\_\_\_\_\_ М.В.Дутчак

**БОРОТЬБА НА ПОЯСАХ  
«АЛІШ»**

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

**Київ - 2009**

Боротьба на поясах «Алиш»:

Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл.

Програму підготували:

- Г.М. Арзютов - заслужений тренер України, академік, д-р пед. наук, проф., зав. кафедри фізичного виховання, олімпійських і масових видів спорту НПУ ім. М.П. Драгоманова;
- Д.М. Лахно - заслужений тренер України, президент Федерації України з боротьби на поясах;
- Л.Ф. Андропова - аспірант кафедри фізичного виховання, олімпійських і масових видів спорту НПУ ім. М.П. Драгоманова, майстер спорту України;
- В.В. Буравцов - викладач кафедри фізичного виховання, олімпійських і масових видів спорту НПУ ім. М.П. Драгоманова, майстер спорту України;
- М.Б. Гуска - ст. викладач Кам'янець-Подільського Національного університету, суддя міжнародної категорії, віце-президент Федерації України з боротьби на поясах;
- П.І. Чіжаєв - головний тренер Федерації України з боротьби на поясах, майстер спорту міжнародного класу;
- В.В. Квартич - аспірант кафедри фізичного виховання, олімпійських і масових видів спорту НПУ ім. М.П. Драгоманова, майстер спорту України;
- Я.В. Куликовський - аспірант кафедри фізичного виховання, олімпійських і масових видів спорту НПУ ім. М.П. Драгоманова, майстер спорту України;
- Д.Л. Орен - аспірант кафедри фізичного виховання, олімпійських і масових видів спорту НПУ ім. М.П. Драгоманова;
- О.О. Чуменко - член збірної команди України з боротьби на поясах, майстер спорту України.

Програма обговорена та ухвалена Федерацією України з боротьби на поясах, отримала експертну оцінку науково-методичної комісії Міністерства України у справах сім'ї, молоді та спорту та Вченої ради ДНДІФКС.

Відповідальний за випуск

В.Г.Свинцова

Редактор

О.П. Моргушенко

## ВСТУП

Боротьба - найдревніший вид спорту. Вчені та археологи знайшли малюнки в єгипетських пірамідах, на яких зображені фрагменти давньоєгипетської боротьби, яка схожа на сучасну вільну. Заняття боротьбою - улюблена розвага людей, які живуть прадавніми традиціями свого народу.

Боротьба на поясах була розповсюджена переважно на півдні Росії, Південному Уралі, Поволжі, а також серед наших предків - козаків. У середні віки боротьба була типовим елементом військово-фізичної підготовки кочівників. Під час змагань з поясної боротьби вчилися тому, щоб у разі потреби стягнути руками ворога з сідла. У деяких тюрських народів і сьогодні існують змагання беззбройних вершників, де переможцем визнається той, хто першим скине суперника з сідла.

Види боротьби схожі у різних народів на різних континентах і мають тільки незначні відмінності, які зумовлені місцевими особливостями. Напевно останнє й дало поштовх до утворення Міжнародної федерації боротьби на поясах «Алиш», яка спочатку пропагандувала киргизьку національну боротьбу, а потім із зростанням зацікавленості до національних видів боротьби з використанням пояса переросла в міжнародний рух зі створення правил, які об'єднують національну боротьбу багатьох країн світу.

Міжнародна федерація боротьби на поясах створена у 2002 р. Цього ж року в Киргизстані відбувся перший чемпіонат світу. Федерація боротьби на поясах в Україні була створена в 2003 р., її очолив д-р пед. наук, академік, заслужений тренер України, суддя міжнародної категорії Г.М.Арзютов.

У боротьбі на поясах, як і в багатьох інших видах спорту, відсоток досягнення високих результатів спортсменами, які перемагали на юнацьких і молодіжних змаганнях України, дуже низький. Причинами є: невідповідність системи багаторічної підготовки вимогам сучасних тренувальних і змагальних навантажень; відсутність взаємозв'язку між змагальною і тренувальною діяльністю; неадекватність підготовленості та можливостей спортсменів до завдань етапів багаторічної підготовки.

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

Розробка даної програми зумовлена потребою вдосконалення навчально-тренувального процесу у зв'язку із 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 удосконалення борців, а також практичні рекомендації спортивної медицини, теорії та методики фізичного виховання, педагогіки, фізіології, гігієни, психології.

Програма визначає цілі та завдання роботи у навчально-тренувальних 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 (табл. 1) ґрунтується на потрібних для досягнення високих результатів обсягах тренувальних навантажень, принципах поступового їх зростання та оптимальних термінах досягнення спортивної майстерності.

Таблиця 1

Режим роботи та наповнюваність навчальних груп у спортивних школах

Рік навчання	Вік учнів для зарахування, років	Кількість		Вимоги до спортивної підготовленості
		учнів у групі	навчальних годин на тиждень	
<b>Групи початкової підготовки</b>				
1-й	7	14	6	Складання контрольних нормативів
Більше 1	8-9	12	8	Виконання III юн. розряду
<b>Групи попередньої базової підготовки</b>				
1-й	10-12	12	12	Виконання II юн. розряду
2-й	13	10	14	Виконання I юн. розряду
3-й	14	10	18	Виконання III розряду
Більше 3	15	8	20	Виконання II розряду
<b>Групи спеціалізованої-базової підготовки</b>				
1-й	16	8	24	Виконання I розряду
2-й	17	6	26	Підтвердження I розряду, виконання 50% КМС
Більше 2	18	4	28	Виконання КМС
<b>Групи підготовки до вищих досягнень</b>				
Увесь термін	19 і старші	4	32	Виконання МС

## 2. ОРГАНІЗАЦІЙНО-МЕТОДИЧНІ ВКАЗІВКИ

### 2.1. Мета і завдання спортивної підготовки

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

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.
2. Удосконалення спеціальних фізичних якостей - швидкості, спритності, сили, витривалості, гнучкості, швидко-силових якостей.
3. Вивчення тактичних прийомів боротьби у процесі тренувань і під час змагань.
4. Удосконалення психологічної (морально-вольової) підготовки борців на поясах.
5. Систематична участь у змаганнях, виконання розрядних вимог.
6. Дотримання вимог особистої та громадської гігієни, гігієни тренувань та режиму спортсмена, організація лікарського контролю.
7. Підвищення рівня тренуваності.
8. Підготовка борців високої кваліфікації - резерву для юнацьких та молодіжних збірних команд України.
9. Підготовка інструкторів, суддів.
10. Популяризація боротьби на поясах.

При вирішенні завдань спортивного тренування використовують широкий спектр різноманітних засобів. Їх можна умовно поділити на дві групи - основні та допоміжні. Першу складають різні фізичні вправи, які посідають провідне місце в тренувальному процесі. Застосування їх забезпечує перехід організму спортсмена з вихідного стану в тренувальний. До основних засобів входять фізичні 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.

Програма забезпечує вирішення завдань, пов'язаних з головною метою - підготовкою спортсменів високої кваліфікації, спортивних резервів у боротьбі на поясах.

### 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. Залежно 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;

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

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

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 удосконалення індивідуального стилю виконання технічних прийомів і дій. В індивідуалізації технічної підготовки борців можна виділити кілька етапів, пов'язаних з вирішенням важливих завдань:

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

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

по-третє, етап оптимізації та удосконалення технічної майстерності борців, що включає раціональну структуру «коронних» прийомів (за рахунок як поліпшення біомеханічних характеристик рухів, так і зростаючого рівня фізичних кондицій) і уміння результативно проводити технічні дії проти суперників (високо- і низькорослих, з короткими та довгими кінцівками, з високим і не дуже високим рівнем розвитку рухових якостей, гнучкості, спритності, сили, швидкості). «Коронні» прийоми борець знаходить найчастіше самостійно, інтуїтивно. Рідше їх підказує тренер. Удосконалювання не «коронних» прийомів без тренера практично неможливо.

Уся техніка боротьби на поясах складається з допоміжної та основної. Допоміжна техніка включає:

техніку взяття захватів і пересування по поясу руками;

техніку пересування по килиму;

техніку виведення з рівноваги.

Основна техніка:

техніка кидків;

техніка збивання;

техніка звалювання.

Основна техніка боротьби на поясах включає приблизно 45 прийомів боротьби, які входять до складу 14 груп. За правилами змагань боротьба на

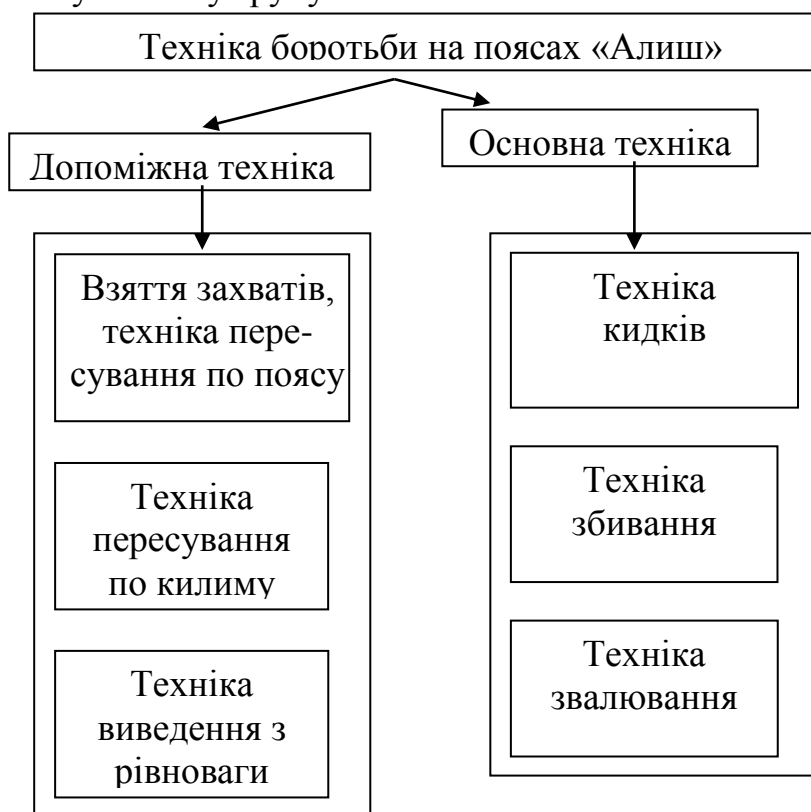
поясах поділяється на види спортивних дисциплін – «Алиш» (табл. 2), «Українська боротьба на поясах», «Татарча-керяш».

Таблиця 2

## Основна техніка боротьби на поясах «Алиш»

Підсад	Стегна	Підхват	Груди	
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Стегном вправо.</li> <li>2. Стегном вліво.</li> <li>3. Стегном із зовнішнього боку.</li> <li>4. Стегном лівої ноги різнойменну ногу суперника.</li> <li>5. Стегном правої ноги різнойменну ногу суперника</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Бокове вправо.</li> <li>2. Вправо.</li> <li>3. Вправо із заведенням.</li> <li>4. Вправо в розніжки (без заведення).</li> <li>5. Зворотний кидок через стегно</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Із внутрішнього боку.</li> <li>2. Під виставлену вперед ногу.</li> <li>3. Під виставлену вбік ногу.</li> <li>4. Під дві ноги</li> <li>5. Кидок через ногу скручуванням</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Підбив грудьми (животом) і скиданням перед собою.</li> <li>2. Кидок через груди.</li> <li>3. Кидок скручуванням через груди</li> </ol>	
Виведення з рівноваги		Посадка	Розкручування	
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Осаджування на коліна, таз.</li> <li>2. Осаджування на спину.</li> <li>3. Виведення з рівноваги на таз.</li> <li>4. Кидок на спину одними руками</li> </ol>		<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Під одну ногу.</li> <li>2. Під дві ноги</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Виведення з рівноваги розкручуванням суперника по колу і скиданням його в інший бік - входом спереду.</li> <li>2. Виведення з рівноваги розкручуванням суперника по колу і скиданням його в інший бік - входом збоку</li> </ol>	
Зачеплення	Підніжка		Відхват	
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. З внутрішнього боку під різнойменну ногу.</li> <li>2. З внутрішнього боку під однойменну ногу</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Задня.</li> <li>2. Передня.</li> <li>3. Бокова.</li> <li>4. Підсічення в коліно.</li> <li>5. Переднє підсічення під виставлену ногу.</li> <li>6. Заднє підсічення під п'ятку</li> </ol>		<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Бокове під дві ноги з місця (в русі).</li> <li>2. З внутрішнього боку під п'ятку.</li> <li>3. Бокове з падінням</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Під одну ногу.</li> <li>2. Під дві ноги</li> </ol>

Базова техніка боротьби на поясах - це 14 прийомів, які найбільш чітко характеризують ту чи іншу групу техніки:



Техніку боротьби на поясах також класифікують за біомеханічним принципом дії прийомів (див. додат. б).

### **Психологічна підготовка**

Це 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 процесу формування мотивації є мотиваційна орієнтація, яка залежить від вибору внутрішньої або зовнішньої мети. У першому випадку акцент робиться на техніко-тактичне, фізичне удосконалення та якість 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 потрібно забезпечити точне дозування засобів і методів психологічного впливу, здійснюваного головним чином через тренувальні та змагальні



навантаження, з урахуванням індивідуальних властивостей психіки, що відповідає функціональному стану, конкретним завданням підготовки.

### **Тактична підготовка**

Це 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;

нагромадження турнірного досвіду;

розвиток здібностей проводити двобій за визначеним планом;

удосконалення умінь ефективно використовувати «коронні» прийоми;

розвиток здібностей до вивчення суперника в ході двобою;

виховання уміння змінювати план двобою в його ході;

удосконалення наступальних та оборонних дій проти оригінальних (нетипових) суперників: високорослих, низькорослих, сильних, швидких, витривалих, гнучких, вольових та ін.;

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 уміння гідно переносити й грамотно аналізувати поразки;

оволодіння турнірною стратегією.

### **Теоретична підготовка**

Це процес засвоєння спеціальних знань, потрібних для успішної діяльності в боротьбі на поясах. Може здійснюватися у ході практичних занять і 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 і фізичну підготовку;

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;

є) 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;

третьої - макроструктурний. У 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 6 етапів.

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

1. Зміцнення здоров'я, гармонійний розвиток форм і функцій організму учня.

2. Різнобічна загальна фізична підготовка і початковий розвиток спеціальних фізичних якостей.

3. Спеціальна рухова підготовка - розвинення 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 в учнів зацікавленості до занять спортом взагалі та боротьбою на поясах зокрема.

6. Опанування мінімальних теоретичних знань з боротьби на поясах, засад спортивного режиму, навичок з гігієни спорту.

7. Вивчення та удосконалення ритуалу боротьби на поясах.

Другий етап - загальної базової підготовки (10-15 років):

1. Зміцнення здоров'я, гармонійний розвиток форм і функцій організму учня.

2. Різнобічна загальнофізична підготовка, початковий розвиток спеціальних фізичних якостей.

3. Удосконалення спеціальної рухової підготовки: розвинення здібностей до відчуття і диференціювання просторового взаєморозташування, різних параметрів рухів, реакції на об'єкт, що рухається, та антиципації.

4. Поглиблена спеціальна фізична 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.

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

1. Удосконалення спеціальної фізичної підготовленості, особливо спеціальної витривалості та швидко-силових якостей.

2. Досягнення високого рівня функціональної підготовленості – планомірне засвоєння 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.

6. Поглиблена теоретична і тактична підготовка.

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

Четвертий етап - реалізації максимальних можливостей (19 років і старші):

1. Подальше удосконалення спеціальної фізичної 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 підготовки.

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

П'ятий етап - збереження рівня спортивних досягнень:

1. Подальше удосконалення спеціальної фізичної підготовленості.

2. Подальше удосконалення 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.

Шостий етап - етап переходу до професійних клубів (на контрактних засадах):

1. Подальше удосконалення спеціальної фізичної підготовленості.
2. Подальше удосконалення 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.
6. Участь у змаганнях з призовими – сабантуях.

## 2.5. Вікові особливості навчання та тренування

Таблиця 3

Вік учнів, років	Вікові особливості	Методичні особливості навчання і тренування
7-9	<p>Це вік інтенсивного зростання і розвитку всіх систем організму. Висока рухова активність і значний розвиток рухових функцій дозволяють вважати цей вік сприятливим для початку регулярних занять спортом.</p>	
	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Хребет відрізняється великою гнучкістю і нестійкістю вигинів.</li> <li>2. Суглобово-м'язовий апарат еластичний та недостатньо міцний.</li> <li>3. Інтенсивно розвивається м'язова система і центри регуляції рухів.</li> <li>4. Великі м'язи розвиваються швидше дрібних.</li> <li>5. Тонус м'язів-згиначів переважає тонус м'язів-розгиначів.</li> <li>6. Утруднені дрібні та точні рухи.</li> <li>7. Регуляторні механізми серцево-судинної, дихальної, м'язової та нервової систем недосконалі.</li> <li>8. Тривалість активної уваги, зосередженості та розумової працездатності невелика (до 15 хв.).</li> <li>9. Особливо великою є роль наслідувального та ігрового рефлексів.</li> <li>10. Антропометричні виміри на 1/3 менші, ніж у дорослих</li> </ol>	<p>Більше уваги приділяти формуванню правильної постави. Доцільне цілеспрямоване, але обережне розвинення гнучкості. 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. Заняття мають бути емоційними, багатоплановими, кількість одноразових вказівок обмежена. Основними методами мають бути наочний з ідеальним показом та ігровий. Доцільне застосування предметів пропорційно-зменшених розмірів</p>

Вік учнів, років	Вікові особливості	Методичні особливості навчання і тренування
9-10	<p>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.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>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.</li> <li>2. Значного розвитку досягає кора головного мозку. Сигнальна система, слово набувають все більш вагомого значення.</li> <li>3. Силкові та статичні вправи викликають швидку втоми. Краще сприймаються короточасні швидко-кісно-силкові вправи</li> </ol>	<p>Потрібно ефективно використати цей період для навчання нових рухів, у тому числі й складних, а також активізувати роботу щодо розвитку спеціалізованих фізичних якостей, особливо спритності, гнучкості, швидкості.</p> <p>Все більшого значення у навчанні мають набувати словесні методи. У тренуванні доцільно дотримуватися швидко-кісно-силкового режиму, статичні навантаження давати в обмеженому обсязі</p>
10-15	<p>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.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Спостерігається прискорене зростання довжини та маси тіла, відбувається формування статури.</li> <li>2. Відбувається перебудова в діяльності опорно-рухового апарату, тимчасово погіршується координація, можливе тимчасове погіршення інших фізичних якостей.</li> <li>3. Нерівномірності в розвитку серцево-судинної системи призводять до підвищення тиску, порушення серцевого ритму, швидкої втоми.</li> <li>4. У поведінці спостерігається перевага збудження над гальмуванням, реакції за силою і характером часто не адекватні подразникам, що їх викликали</li> </ol>	<p>Щоб запобігти надмірному збільшенню зросту і ваги, потрібно неухильно, але обережно підвищувати тренувальні навантаження.</p> <p>Незважаючи на це, треба засвоювати нові складні вправи, підвищувати спеціальну фізичну підготовку, розвивати активну гнучкість і швидко-кісно-силкові якості.</p> <p>Обережно та індивідуально дозувати навантаження, піклуватися про повноцінний відпочинок і відновлення, регулярно здійснювати лікарський контроль. Одним з основних завдань виховання є «виховання гальмів».</p> <p>Потрібне спокійне оточення, доброзичливість і порозуміння</p>

Вік учнів, років	Вікові особливості	Методичні особливості навчання і тренування
16-18	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 боротьбою на поясах у спортивних школах комплектуються групи з урахуванням віку, статі, рівня загальної та спеціальної підготовленості учнів-спортсменів.

Основний принцип побудови роботи у навчально-тренувальних групах – послідовність у процесі навчання і тренування за умов ретельного добору засобів для вирішення конкретних завдань, дотримання вимог індивідуального підходу і вивчення особливостей кожного учня.

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

Показниками роботи спортивної школи є виконання учнями програмних вимог, визначених у кількісно-якісних показниках 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, відповідно до яких використовуються ті або інші засоби та методи підготовки борців 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 - підтримка високого рівня спортивно-технічної підготовленості та реалізація його у змаганнях, подальше удосконалення техніки 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: 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 (табл. 4).

Таблиця 4

Навчальний план  
багаторічної підготовки борців на поясах «Алиш» 7-18 років, год.

Зміст тренувальної роботи	Вік спортсменів, років								
	7-9	10-11	11-12	12-13	13-14	14-15	15-16	16-17	17-18
Змагальні поєдинки	-	-	1	2	2	3	4	5	5
Контрольні поєдинки	-	1	3	6	12	15	20	25	30
Навчально-тренувальні поєдинки, моделювання	-	3	6	12	20	30	45	65	75
Навчальні поєдинки, відпрацювання	6	6	10	30	40	50	60	70	80
Вивчення епізодів поєдинків індивідуального комплексу	12	12	20	30	40	50	60	70	80
Тактична підготовка прийому, комплексу	8	8	10	20	30	40	50	60	70
Вивчення елементів техніки	54	60	70	100	96	92	71	65	50
Разом технічна і тактична підготовка	80	90	120	200	240	280	310	360	400
Рухливі ігри	15	15	15	10	10	10	15	20	40
Кросова підготовка, біг на час	10	15	15	10	10	10	20	30	35
Силова підготовка	10	10	15	18	45	80	80	80	80
Розвинення швидкості спритності, гнучкості	45	45	50	50	50	50	80	80	80
Підготовка до складання нормативів	15	15	5	2	-	-	-	-	-
Розминка без відпрацювання	60	65	75	100	125	150	175	200	225
Ранкові фізичні вправи на НТЗ	-	-	-	-	10	10	10	20	30
Теоретичні заняття	5	5	5	10	10	10	10	10	10
Разом загальне та спеціальне фізичне удосконалення	160	170	180	200	260	320	390	440	500
Усього:	240	260	300	400	500	600	700	800	900







Зміст (тема) заняття	Місяць										Усього на рік
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	
Стислі відомості про вплив фізичних вправ на організм людини							0,5				0,5
Гігієнічні знання, основні навички з лікарського контролю та попередження травм	0,5										0,5
Загальні засади техніки й тактики боротьби на поясах		1	1								2
Морально-вольове обличчя спортсмена			0,5								0,5
Організація та місце проведення занять з 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 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



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
<b>Практична підготовка</b>												
Загальнорозвивальні вправи	10	9	10	8	7	7	8	7	7	7		80
Рухливі ігри загальнороз- вивального 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 тех- ніки боротьби на поясах	10	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	2	20
Спеціальна фізична підготовка	1	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2	16
Тактична підготовка прийому	1	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 нор- мативів із ЗФП та СФП							1	1	1	2	2	7
Класифікаційні змагання всередині колективу										1	1	2







#### Техніка та методика навчання

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







#### Техніка боротьби:

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



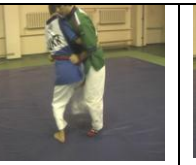
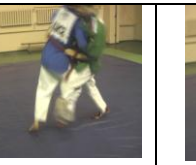


					
1	2	3	4	5	6
Вихідне положення	Початок повороту вправо по колу	Підставлення лівої ноги поруч з правою суперника	Початок підсікання під одну та другу ноги	Завершення обертання навколо горизонтальної осі	Перекидання на спину

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.



Зміст (тема) заняття	Місяць										Усього на рік
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	
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	1	1	1	1	1	10
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. Контрприйом: 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.





Зміст (тема) заняття	Місяць										Усього на рік
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	
Виховання вольових якостей, психічна та моральна підготовка			1								1
Організація та місце проведення занять з боротьби на поясах	1										1
Правила змагань. Суддівство				1				1	1		3
Практична підготовка											
Загальнорозвивальні вправи	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	100
Рухливі ігри загальнорозвивального характеру	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	20
Рухливі ігри спеціально-прикладного характеру	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	39
Навчання елементів техніки 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	5	5	5	5	5	4	4	4	4	4	45
Спеціальна фізична підготовка	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	26
Тактична підготовка прийому	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	30
Заняття іншими видами спорту (плавання, футбол)	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	30
Підготовка і складання нормативів із ЗФП та СФП	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	30
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 повороту того, хто атакує. Контрприйоми: посадка, кидок через груди, задня підніжка.

					
1	2	3	4	5	6
Вихідне положення	Виведення з рівноваги	Підведення стегна під ОЦТ	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 килиму	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 килиму	Обертання навколо нахиленої осі	Перекидання на спину

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



Продовження табл. 10


Зміст (тема) заняття	Місяць										Усього на рік
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	
Рухливі ігри загально-розвивального характеру	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	20
Рухливі ігри спеціально-прикладного характеру	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	60
Навчання елементів техніки 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	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	60
Спеціальна фізична підготовка	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	50
Тактична підготовка прийому	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	40
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	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	40
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: загально-розвивального 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 11

План-графік розподілу навчального навантаження  
для учнів віком 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
Стислі відомості про вплив фізичних вправ на організм людини								1				1



Зміст (тема) заняття	Місяць										Усього на рік
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	
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										






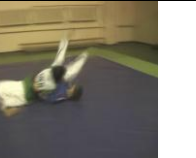
#### Техніка та методика навчання

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	Відривання 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. 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.







Продовження табл. 13

Зміст (тема) заняття	Місяць										Усього на рік
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	
Виховання вольових якостей, психічна та моральна підготовка			1								1
Організація та місце проведення занять з 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 загально розвивального 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 боротьби на поясах	36	36	36	36	36	36	36	36	36	36	360
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.

## 5. ЗАГАЛЬНА І 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, поперечці.

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

Спеціальні вправи борця на поясах: вправи для зміцнення м'язів шиї; імітаційні вправи стоячи на місці та в русі без партнера: підсічення, 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» та ін.

Вимоги щодо загальної та спеціальної фізичної підготовленості борців на поясах на всіх етапах багаторічної двоциклової підготовки наведені у табл. 14.

Таблиця 14

Контрольні нормативи із загальної та спеціальної фізичної підготовки

Вправи	Вік борців, років								
	7-9	10-11	11-12	12-13	13-14	14-15	15-16	16-17	17-18
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	12,0-13,0
Крос на 1000 м, хв. с	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
Метання гранати (700 г), м	20-22	23-25	26-28	26-28	29-31	29-31	33-38	33-38	40-46
Підтягування на поперечці (швидкісне), к-сть разів	5-7	7-9	9-10	10-12	12-13	13-15	15-16	16-18	20-25
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
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

Продовження табл. 14

Вправи	Вік борців, років								
	7-9	10-11	11-12	12-13	13-14	14-15	15-16	16-17	17-18
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

Заняття додатковими видами спорту:  
 регбі за спрощеними правилами;  
 легка атлетика (кроси, біг на 30, 60, 200 і 800 м);  
 спортивні ігри (баскетбол, футбол, рухливі ігри, волейбол);  
 акробатика (виконання різних перекидів, найпростіших переворотів, сальто вперед і назад);  
 гімнастика (найпростіші вправи на поперечці, брусах, кільцях; різні стрибки через козла тощо);  
 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 15

Навчальний план з теоретичної підготовки, год.

Зміст (тема) заняття	Група									
	початкової підготовки		попередньої базової підготовки					спеціалізованої базової підготовки		
	Рік навчання									
	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й	6-й	7-й	8-й	9-й	10-й
Фізична культура і спорт в Україні	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
Гігієнічні вимоги, попередження травм, надання першої допомоги	0,5	0,5	0,5	1	1	1	1	1	1	1

Зміст (тема) заняття	Група									
	початкової підготовки		попередньої базової підготовки					спеціалізованої базової підготовки		
	Рік навчання									
	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й	6-й	7-й	8-й	9-й	10-й
Теорія техніки й тактики боротьби на поясах	2	2	1,5	2	2	2	2	2	2	2
Виховання вольових якостей, психічна та моральна підготовка	0,5	0,5	0,5	1	1	1	1	1	1	1
Ознайомлення з основними правилами змагань і суддівства	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 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 у нашій країні. Виступ українських борців на поясах «Алиш» 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, його фізичний розвиток і поставу.

Виховна роль боротьби на поясах «Алиш». Моральність спортсменів: чесність, принциповість, патріотизм. Естетика поєдинку та мужність у видовищних прийомах.

#### 3. Гігієнічні вимоги, попередження травм, 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, знання прийомів штучного дихання, транспортування потерпілого). Завдання, зміст та організація медичного контролю. Диспансерне обстеження - важливий засіб підвищення оздоровчої дії фізичних вправ і контроль за функціональними можливостями кожного спортсмена.

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

#### 4. Ознайомлення з технікою й тактикою боротьби на поясах «Алиш».

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

#### 5. Морально-вольова та психічна підготовка борців на поясах «Алиш».

Норми етики: патріотизм, активна участь у громадському житті, повага до тренера групи 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.

Психічна підготовка та її роль у досягненні мети. Виховання психічних якостей у навчально-тренувальному процесі та змаганнях: мобілізація усіх своїх 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. Ознайомлення з основними правилами змагань і суддівства.

Види змагань та їх значення. Характер змагань. Способи проведення змагань. Організація і проведення змагань. Вік учасників змагань, їх розрядний розподіл. 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 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 умінь 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. Формування сприятливих відношень 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;

відпрацювання індивідуальної системи психорегулювальних заходів;

збереження нервово-психічної врівноваженості, профілактика перенапружень.

Зважаючи на об'ємність завдань психологічної підготовки, доцільно спеціально планувати їх вирішення, спираючись на загальноприйнятий поділ річного циклу тренування на періоди, етапи та мезоцикли (табл. 16).

Таблиця 16

## План психологічної підготовки у річному циклі тренування

Етап 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. Формування сприятливих відношень 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, 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
	5. Формування системи спеціальних знань з психіки людини, психічних станів, методів психорегуляції	Лекції, бесіди, семінари, вивчення спеціальної літератури, самостереження і самоаналіз
	6. Опанування прийомів саморегуляції психічних станів: зміна думок за бажанням; підкорення самонаказу; заспокійлива та активізаційна розминка; дихальні вправи	Спеціальні завдання, постійне оновлення навчального матеріалу та вивчення нового; застосування методичних прийомів, що дозволяють акцентувати увагу на психічних функціях та якостях, які розвиваються
	7. Розвинення психічних якостей, потрібних для успішної діяльності в боротьбі на поясах: високої активності, намагання захопити ініціативу, домінування у тактичному та психічному відношеннях, орієнтація на	Те ж саме



Етап підготовки	Завдання	Засоби та методи
	успіх 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 відповідно 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 відповідно до потреби
	3. Розробка індивідуального комплексу заходів для настроювання	Розробити комплекс дій перед викликом на татамі, випробувати його. Вносити корективи відповідно до потреби
	4. Удосконалення методики саморегуляції психічного стану	Удосконалюватися у застосуванні методів саморегуляції в умовах змагань: під час модельних тренувань, прикидок, навчальних змагань
	5. Формування 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, ігри, поїздки за місто
Змагальний	1. Формування впевненості у собі, своїх силах і готовності до високих спортивних результатів	Об'єктивна оцінка якості виконаної 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

Етап підготовки	Завдання	Засоби та методи
	4. Зняття змагального напруження	Розбір результатів змагань, аналіз помилок, обговорення можливостей їх виправлення, поставлення завдань на майбутнє, відновлювальні та психорегулювальні заходи

## 8. ЗАСОБИ ВІДНОВЛЕННЯ ТА ПОПЕРЕДНЬОЇ СТИМУЛЯЦІЇ

Питання відновлення у процесі підготовки юних спортсменів вирішуються в ході окремих занять, змагань, в перервах між заняттями та змаганнями, на окремих етапах річного циклу тренування.

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

### Психологічні засоби відновлення:

організація сприятливих зовнішніх умов і чинників тренування;  
створення позитивного емоційного фону тренування;  
формування значущих мотивів і старанного відношення до тренувань;  
переключення уваги, думок, самозаспокоєння, самозаохочення, самонакази;  
ідеомоторне тренування;  
психорегулювальне тренування;  
заходи відпочинку: 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 раціональне 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, вібраційний (збуджувальний);  
ванна - хвойна, жемчужна, сольова;

лазня - парна або сухоповітряна, 1-2 рази на тиждень; при температурі 80-90 С 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 тренувань, 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 та стопи;  
 дні профілактичного відпочинку.

Схема організації відновлювальних заходів

Час застосування	Заходи
Перед тренуванням	Самомасаж. 1. Вітамін С. 2. 60-80 мл спортивного напою або 20-30 мл шипшини. 3. Настанова на тренування, позитивний фон. 4. Самонастроювання
Під час тренувань	1. Раціональна побудова тренувального заняття. 2. Різномісність 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. Спортивні 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
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, відтяжні заходи. 6. Нічний сон
2 рази на тиждень	1. Лазня: парова чи сауна. 2. Вільне плавання в басейні. 3. Короточасне 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 й товариськості, гідності та честі, обов'язку та відповідальності, дисциплінованості, скромності та культури поведінки.

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

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

Виховні засоби:

особистий приклад і педагогічна майстерність тренера;  
високий рівень організації навчально-тренувального процесу;  
атмосфера працьовитості, взаємодопомоги, творчості;  
дружній колектив;  
обережне та вдумливе ставлення 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 учнів та її аналіз;

регулярне підбиття підсумків навчальної та спортивної діяльності учнів, 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 учнями. При цьому ставляться такі вимоги:

1. Вміти самостійно проводити розминку, заняття із ЗФП, навчати техніки вправ у групах 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 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 боротьби на поясах «Алиш», год.

Теоретичні заняття	
Фізична культура і спорт в Україні .....	2
Огляд розвитку і стану боротьби на поясах «Алиш» .....	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
Методичні заняття	
Техніка і тактика боротьби на поясах, методика навчання і тренування	8
Методика загальної та спеціальної фізичної підготовки .....	5
Разом...	13
Практичні заняття .....	
Інструкторська практика .....	2
Разом...	10
Усього:	40

## 11. КОНТРОЛЬ У СПОРТИВНОМУ ТРЕНУВАННІ

З метою об'єктивного визначення перспективності борців і власне виявлення недоліків у їх підготовці доцільно регулярно проводити комплексні обстеження-тестування, робити відеозйомку, аналіз зростання і 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 морфотипових (зовнішніх) даних (вимір об'єму грудної клітини, талії, шиї, стегон та ін.);

2-й - оцінка технічної підготовленості;

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

4-й - оцінка функціональної підготовленості (тестування з різними видами навантажень з урахуванням періоду відновлення, наприклад ЧСС);

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

Проводити комплексне обстеження можна на всіх рівнях 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 і для кожного конкретного нормативу.

### 11.1. Медико-біологічний контроль

До завдань медико-біологічного забезпечення входять: діагностика спортивної придатності учня до занять боротьбою на поясах, оцінка його 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 потреби.

З цією метою проводиться 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 рекомендацій. 3. Оцінка функціональної підготовленості після певного етапу підготовки, 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 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 з тренером: візуальні спостереження, анамнез, пульсометрія, вимір артеріального тиску, електрошкірної опірності, теппінг-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.

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.

## Робочий план тренувальних занять (основні завдання)

Вік учнів-спортсменів, років:		
7	8	9
Ознайомлення з основними елементами боротьби на поясах	Удосконалення уміння виконувати ЗРВ у рухливих іграх	Удосконалення ЗРВ, спеціально-підготовчих вправ борця на поясах
Навчання уміння виконувати загальнорозвивальні 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 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 моральну та вольову підготовку
Складання контрольних нормативів із ЗФП і СФП	Знання засад теорії та практики змагань	Складання контрольних нормативів із ЗФП і СФП

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

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

## Форма запису конспекту занять з боротьби на поясах «Алиш»

Зміст заняття	Тривалість	Методичні вказівки
<p><u>Підготовча частина</u></p> <p>Шикування, рапорт, пояснення основних завдань заняття</p> <p>Ходьба, ходьба з прискоренням і переходом на біг</p> <p>Біг: з високим підніманням стегна; схрещуючи ноги; із закиданням гомілки; приставним кроком вправо і вліво</p> <p>Перехід на ходьбу, вправи на відновлення дихання; ЗРВ в русі та на місці; СПВ</p>	15 хв.	



Зміст заняття	Тривалість	Методичні вказівки
<p>Акробатичні вправи: перекиди через голову, через праве та ліве плече, назад через партнера зі страховкою, підйом розгином, підйом розгином з плеч, переверот вперед, сальто вперед. Падіння на міст зі стійки; забігання вліво і вправо</p>		<p>Вправи виконувати енергійно, поступово збільшуючи амплітуду</p>
<p style="text-align: center;"><u>Основна частина</u></p> <p>Вивчення кидка «передня підніжка» (Таі-отоші): показ прийому в цілому пояснення методики виконання в цілому і по частинах виконання з індивідуальним виправленням помилок виконання на оцінку виконання груповим методом виправлення основних помилок і недоліків.</p> <p>Навчання прийому «кидок через стегно» (О-гоші): показ прийому в цілому пояснення методики виконання в цілому і по частинах виконання з індивідуальним виправленням помилок виконання на оцінку виконання груповим методом виправлення основних помилок.</p> <p>Практичний розбір основних варіантів проведення контрприймів проти кидка «передня підніжка». Захисний варіант: закроковування за ногу того, хто атакує. Контратакові дії: посадка під дві ноги проти кидка «передня підніжка»; виведення з рівноваги проти кидка «передня підніжка»</p>	60 хв.	<p>Виконувати на килимі по діагоналі</p>
<p style="text-align: center;"><u>Заклучна частина</u></p> <p>Гра на увагу «Заборонені рухи». Повільний біг, ходьба. Вправи на відновлення дихання. Шикування. Підбиття підсумків</p>	15 хв.	<p>Учні, які порушували правила виконуючи вправи, вибувають з гри і стають глядачами</p>

## 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. Самбо: Навчальна програма для ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ/ С.Ф. Матвеев, О.К. Наухатко, Д.І. Голод, В.В. Шептицький - К.: РНМК Державного комітету молодіжної політики, спорту і туризму України, 2001.
12. Станков А.Г., Климин В.Л., Письменский И.А. Индивидуализация подготовки борцов. - М.: ФиС, 1984.
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.

## ДОДАТКИ

Додаток 1

### ДОВІДНИК ВАДА ДЛЯ СПОРТСМЕНА

#### Мета довідника

Допінг суперечить духу спорту, підриває довіру до нього суспільства і наражає на небезпеку здоров'я спортсменів.

Задача довідника - інформувати спортсменів про Всесвітній антидопінговий Кодекс, їх права та обов'язки при проведенні допінг-контролю.

Докладнішу інформацію можна знайти на сайті ВАДА <http://www.wada-ama.org>.

#### Терміни і визначення

**Антидопінгова організація** - сторона, відповідальна за ухвалення правил розробки та здійснення будь-якої частини процесу допінг-контролю. Зокрема, антидопінговими організаціями є МОК, МПК, інші великі спортивні організації, відповідальні за проведення тестувань під час своїх змагань, ВАДА, міжнародні федерації та національні антидопінгові організації.

**Спортсмен** (для цілей допінг-контролю) - будь-яка особа, що займається спортом на міжнародному (як це встановлено кожною міжнародною федерацією) або на національному (як це встановлено кожною національною антидопінговою організацією), або на нижчому рівні, якщо так визначено національною антидопінговою організацією. Для цілей антидопінгових інформаційних та освітніх програм - будь-яка особа, що займається спортом під юрисдикцією будь-якої сторони або уряду, або будь-якої іншої організації, що підписала Кодекс.

**Представник спортсмена** - особа, що призначається спортсменом для присутності під час перевірки процедури відбору проби. Представником може бути хто-небудь з персоналу спортсмена, наприклад тренер або лікар збірної команди, член сім'ї та ін.

**Фахівець із забору крові** - офіційна особа, що призначається антидопінговою організацією, чия кваліфікація дозволяє проводити взяття проби крові у спортсмена.

**Супровідник** - людина, що призначається АДО. Офіційна особа, що виконує специфічні обов'язки, включаючи сповіщення спортсмена про те, що він вибраний для здавання проб, а також супровід і нагляд за спортсменом на

шляху його слідування до пункту допінг-контролю. Може бути присутня як свідок під час контролю за здаванням проб, якщо її кваліфікація дозволяє це зробити.

**Інспектор з допінг-контролю** - офіційна, спеціально навчена особа, що призначається АДО, відповідальна за проведення процедури відбору проб.

**Пункт допінг-контролю** - місце, де проводиться процедура допінг-контролю.

**Тестування під час змагання** (якщо не передбачено інакше за правилами міжнародної федерації або антидопінгової організації) - це коли спортсмен вибирається для його проведення у зв'язку з участю в конкретному змаганні.

**Неповнолітній** - будь-яка персона, що не досягла віку повноліття, встановленого в країні її перебування.

**Тестування поза змаганнями** – це допінг-контроль, що проводиться незалежно від змагань .

**Реєстрований пул тестування** - списки спортсменів високого рівня, які повинні перевірятися на допінг як під час змагання, так і в позазмагальні періоди. Пули складаються окремо міжнародною федерацією та національною антидопінговою організацією. Усі міжнародні організації мають чітко визначити критерії включення спортсменів в свій реєстрований пул тестування. Критерії можуть бути різними (членство в національній збірній, рейтинг тощо).

**Персонал з відбору проб** - кваліфіковані фахівці, які від імені антидопінгової організації здійснюють допінг-контроль.

**Принцип повної відповідальності** - має місце, якщо заборонена субстанція знайдена у пробі спортсмена. Порушення відбувається незалежно від того, навмисно або ненавмисно спортсмен використовував заборонену субстанцію (зважаючи на халатність або з неогляду).

**ТВ (TUE)** - терапевтичне використання заборонених субстанцій.

**Процедура забору сечі** - є послідовністю дій, які починаються з повідомлення спортсмена і закінчуються, коли він вийшов з пункту допінг-контролю після здавання проби.

**Спостерігач** - член персоналу, що займається забором проб. Стежить за спортсменом, що здає пробу, відповідно до процедури спостереження.

### **Що таке ВАДА?**

Всесвітнє антидопінгове агентство (ВАДА) створене у листопаді 1999 р. за сумісною ініціативою спортивних організацій та урядів з метою підтримання розвитку спорту, вільного від допінгу.

ВАДА координує зусилля щодо боротьби з допінгом у спорті на національному і міжнародному рівнях через освітні та інформаційні програми, а також проведення наукових досліджень.

ВАДА координує різні наукові програми, виділяючи мільйони доларів на дослідження заборонених в спорті речовин і методів.

ВАДА також займається підготовкою і розповсюдженням матеріалів з боротьби з допінгом, призначених для спортсменів будь-якого віку в різних країнах світу.

ВАДА проводить програми тестування поза змаганнями. Ці програми служать доповненням до тих програм тестування, які здійснюють міжнародні спортивні федерації та національні антидопінгові організації.

З 1 січня 2004 р. ВАДА займається акредитацією лабораторій по всьому світу, підготовкою та публікацією забороненого списку.

### **Всесвітній антидопінговий кодекс**

Всесвітній антидопінговий Кодекс був одногосно прийнятий в Копенгагені у 2003 р. на Всесвітній конференції з боротьби з допінгом у спорті. Міжнародні спортивні федерації, національні олімпійські комітети, Міжнародний Олімпійський Комітет, Міжнародний Паралімпійський Комітет та інші спортивні організації прийняли Кодекс перед Олімпіадою в Афінах 2004 р. Антидопінгові правила ВАДА є обов'язковими до виконання всіма спортсменами світу.

### **Заборонений список**

Заборонений список - це міжнародний стандарт, що визначає які субстанції та методи заборонені у спорті. У списку також вказані речовини, які заборонені для окремих видів спорту.

Щороку ВАДА публікує нову версію забороненого списку. Нова версія оприлюднюється за 3 міс. до набрання ним чинності .

Діючий заборонений список можна знайти на сайті ВАДА: [www.wada-ama.org](http://www.wada-ama.org) .

### **Структура забороненого списку**

Список складається з трьох частин:

1. Субстанції та методи, заборонені у спорті постійно (як у змагальний, так і позазмагальний періоди):

- S1. Анаболічні агенти;
- S2. Гормони та пов'язані з ними субстанції;
- S3. Бета -2-агоністи;
- S4. Агенти з антиестрогенною активністю;
- S5. Діуретики та інші маскувальні агенти;
- M1. Посилення перенесення кисню;
- M2. Хімічні та фізичні маніпуляції;
- M3. Генний допінг.

2. Субстанції та методи, заборонені тільки на змаганнях. Містять усі категорії з першого розділу, а також:

- S6. Стимулятори;
- S7. Наркотики;
- S8. Канабіноїди (маріхуана, гашиш);
- S9. Глюкокортикостероїди.

3. Субстанції, заборонені в окремих видах спорту:

- P1. Алкоголь;
- P2. Бета-блокатори.

Завжди консультируйтеся з вашою міжнародною федерацією, щоб знати, які субстанції та методи заборонені у вашому виді спорту, оскільки окремі субстанції можуть бути додані в третій розділ забороненого списку. Ваш лікар

повинен знати, що Ви є спортсменом високого класу, який дотримується усіх спортивних правил. Якщо Ви не знаєте точно, які субстанції входять до складу того чи іншого препарату, не використовуйте його до того часу, доки не будете впевнені, що він не містить заборонених субстанцій. Незнання ніколи не виправдовує прийняття допінгу. Будьте обережні при прийнятті субстанцій, використання яких дозволено у позазмагальний період. Прийняття їх безпосередньо перед початком змагань може призвести до позитивного результату допінг-контролю під час змагань.

### **Харчові добавки**

ВАДА звертає увагу на використання спортсменами харчових добавок, оскільки в багатьох країнах уряди не регулюють відповідним чином їх виробництво. Це означає, що інгредієнти, які входять до складу препарату, можуть не відповідати речовинам, вказаним на його упаковці. У деяких випадках серед субстанцій, не зазначених на упаковці, можуть бути заборонені відповідно до антидопінгових правил. Значна частина позитивних результатів допінг-контролю є наслідком використання неякісних харчових добавок.

Позиція ВАДА щодо використання харчових добавок полягає в тому, що спортсменам міжнародного рівня вони необхідні. ВАДА стурбована тим, що багато спортсменів починають вживати ті чи інші харчові добавки без достатніх знань про користь даного препарату, а також про те, міститься чи ні заборонена субстанція у препараті. Використання неякісної харчової добавки не є виправданням при розгляді справ про виявлення допінгу. Спортсмени повинні пам'ятати про те, що харчові добавки можуть містити небезпечні та шкідливі речовини, а також про принцип повної відповідальності спортсмена.

### **Терапевтичне використання заборонених субстанцій**

Спортсмени, як і особи, що не займаються спортом, потребують лікування. Іноді субстанції, які можуть бути потрібні в процесі лікування, входять в заборонений список. Проте можна застосовувати необхідні лікарські препарати, наперед отримавши дозвіл на їх терапевтичне застосування від своєї міжнародної федерації або Комітету з терапевтичного використання (КТВ). За позитивного результату тестування враховується дозвіл на терапевтичне використання. Якщо доведено, що позитивний результат тестування викликаний терапевтичним використанням, то відносно до спортсмена санкції не застосовуються.

Процес видачі дозволу на терапевтичне використання складається з 4 етапів:

1. Відповідно до правил спортсменам національного рівня слід звертатися до КТВ, спортсменам міжнародного рівня - до міжнародної федерації із запитом на терапевтичне використання. Звичайно звернення до міжнародної федерації проводить національна спортивна федерація.

2. Лікар, який лікує спортсмена, повинен заповнити спеціальний формуляр.

3. Направити формуляр на розгляд у свою міжнародну федерацію або КТВ.

4. Намагатися виконати процедуру подачі заявки щонайшвидше. Оптимальний термін - за 21 день до початку змагань.

Спортсмени, які не входять в реєстрований пул тестувань, але беруть участь в міжнародних змаганнях, повинні упевнитись, що дозвіл на терапевтичне використання, виданий КТВ перед змаганнями, підтверджений міжнародною федерацією.

Після прийняття вашого запиту Ви отримуєте повідомлення про те, що вам виданий дозвіл на терапевтичне використання, а також сертифікат, де вказуються дозування і тривалість прийому забороненої субстанції.

Пам'ятайте, що дозвіл на терапевтичне використання завжди видається на певний період. Ви повинні дотримуватися призначень лікаря щодо дозування і використовувати вказані методи. До того ж дозвіл на терапевтичне використання видається тільки за станом здоров'я і не повинен призвести до поліпшення спортивних результатів.

У випадку відмови у наданні дозволу на терапевтичне використання Ви маєте право відправити запит до ВАДА щодо перегляду цього рішення. Якщо ВАДА підтверджує рішення вашої антидопінгової організації або міжнародної федерації, Ви можете подати апеляцію на таке рішення до національного апеляційного органу (для спортсменів національного рівня) або до Міжнародного спортивного арбітражу (для спортсменів міжнародного класу). ВАДА має право розглядати та переглядати всі терапевтичні рішення, видані федерацією або антидопінговою організацією.

Для деяких медичних препаратів, призначених для лікування астми (формотерол, сальбутамол, сальметерол, тербуталін у вигляді інгаляцій), а також для глюкокортикостероїдов місцевого застосування існує скорочена форма TUE-ATUE. Ви повинні заповнити спеціальну форму для отримання дозволу в національному агентстві (спортсмени національного рівня) або в міжнародній федерації (спортсмени міжнародного рівня). Форма заповнюється лікарем, який Вас лікує, і направляється в антидопінгову організацію або міжнародну федерацію. ATUE видається одразу після отримання запиту антидопінговою організацією або міжнародною федерацією, тобто чекати повідомлення про дозвіл не потрібно. Ваше ATUE в будь-який момент може бути переглянуте відповідною антидопінговою організацією і анульовано. Якщо буде потрібна додаткова інформація, вам про це повідомлять.

## **ПРОГРАМИ ДОПІНГ-КОНТРОЛЮ**

### **Хто проводить тестування?**

У Кодексі говориться про те, що антидопінгові організації повинні планувати та проводити змагальні й позазмагальні тестування спортсменів, що входять в реєстрований пул. Йдеться про тестування міжнародними федераціями та ВАДА спортсменів міжнародного класу, а також про спортсменів міжнародного і національного рівня, тестування яких проводиться національними антидопінговими організаціями або в деяких випадках державними спортивними установами.

Антидопінгова організація розробляє план проведення тестувань, визначає розподіл кількості проб для кожної спортивної дисципліни. План

містить як змагальні, так і позазмагальні тестування, куди включені забір проб крові та сечі.

### **Тестування під час змагань**

Антидопінгові організації координують процес змагальних тестувань таким чином, що тільки одна організація проводить тестування під час спортивного заходу або змагання. Критерії відбору спортсменів визначаються наперед і засновані на правилах відповідної міжнародної федерації або організаційного комітету змагань. Як правило, саме антидопінгова організація країни, яка організовує змагання, займається забором проб, якщо міжнародна федерація або організатори змагань не мають якої-небудь альтернативної програми антидопінгового контролю.

Спортсмени, відібрані для проходження допінг-контролю, відразу після змагань мають здати пробу сечі відповідно до Міжнародних стандартів тестування (див. розділ про узяття проб).

Проби перевіряються на наявність субстанцій, застосування яких заборонене під час змагань відповідно до забороненого списку.

### **Позазмагальне тестування**

Проведення позазмагальних або будь-яких тестувань не під час змагань є прерогативою антидопінгових організацій. Позазмагальне тестування означає, що будь-який спортсмен може бути вибраний для проходження тестування у будь-який час і в будь-якому місці.

Аналіз проб проводиться відповідно до списку субстанцій та методів, заборонених в позазмагальний період.

### **Інформація про місцезнаходження спортсменів**

Для того, щоб спортсмен, включений антидопінговою організацією в реєстрований пул тестування, був досяжний для проведення тестування поза змаганнями, необхідно надавати точну інформацію про місцезнаходження спортсменів. Як правило, інформацію про місцезнаходження подають 1 раз на 3 міс., хоча в національних антидопінгових агенціях можуть існувати свої правила з цього приводу. Якщо ваші плани змінюються, Ви повинні вчасно подавати інформацію про ці зміни.

Інформація про місцезнаходження спортсменів містить домашню адресу, робочий розклад, розклад тренувань, тренувальних зборів і змагань, іншими словами - це інформація, яка допомагає представникам антидопінгової служби розшукати спортсмена в призначений для проведення тестування день.

Відповідно до Кодексу, якщо спортсмен міжнародного класу або спортсмен, який виступає на національному рівні, включений до реєстрованого пулу тестування, то прямим обов'язком спортсмена є надання інформації про своє місцезнаходження. Відмова надати точну інформацію про місцезнаходження розглядається як порушення антидопінгових правил і веде до накладання санкцій на спортсмена.

### **ПРОЦЕДУРИ ДОПІНГ-КОНТРОЛЮ**

У цій частині подана інформація про ваші права та обов'язки під час проходження процедур допінг-контролю. Відступ від даних процедур не



ставитиме під сумнів дійсність результату тесту за умови, якщо при цьому не порушена цілісність проби.

### **Відбір для проходження допінг-контролю**

Ви можете бути відібрані для проходження допінг-контролю у будь-який час і в будь-якому місці.

### **Повідомлення**

Інспектор з допінг-контролю або супровідник повідомляє про те, що Ви відібрані для проходження допінг-контролю.



#### **1. Відбір учасників для допінг-контролю**

Спортсмени України під час змагань або поза ними можуть бути відібраними для допінг-контролю. Це визначає офіцер з допінг-контролю за встановленою процедурою.

#### Ваші права:

Ви маєте право подивитися посвідчення інспектора з допінг-контролю або супровідника, щоб переконатися, що той представляє відповідне антидопінгове агентство і має право на проведення процедури допінг-контролю;

Ви маєте право бути поінформованим про наслідки відмови надання проби.



#### **2. Повідомлення**

Офіцер з допінг-контролю інформує спортсмена про те, що він відібраний для допінг-контролю, пояснює його права та обов'язки, просить підписатися на повідомленні про місце і час проведення забору біопроби та видає копію повідомлення.

#### Ваші обов'язки:

пред'явити документи, що підтверджують вашу особу;  
підписати формуляр про згоду на здачу проби;  
знаходитися у супроводі з часу отримання повідомлення про проходження допінг-контролю до закінчення процесу здачі проби;

з'явитися для проходження допінг-контролю якнайскоріше і протягом періоду, визначеного антидопінговою організацією.



#### **3. Тривалість процедури**

Спортсмен має перебувати під постійним спостереженням офіцера з допінг-контролю з моменту повідомлення до завершення процедури, а саме доки він не підпишеться в протоколі допінг-контролю.

### Тестування під час змагань

#### Ваші права:

знаходитися у супроводі свого представника (за бажанням);  
з відома представника антидопінгової служби Ви можете:  
покликати свого представника;  
відпочити після змагань і зібрати свої особисті речі;  
відвідати церемонію нагородження;  
поспілкуватися з пресою;  
брати участь в подальших заходах;  
одержати медичну допомогу у разі травми;  
інше, але з відома інспектора з допінг-контролю.

### Тестування поза змаганнями

#### Ваші права:

бути у супроводі свого представника (за бажанням);  
з відома інспектора з допінг-контролю Ви можете:  
закінчити тренування;  
одержати медичну допомогу у разі травми;  
інше, але з відома інспектора з допінг-контролю.

### Прибуття на пункт для проходження допінг-контролю

#### Ваші права:

знаходитися у супроводі до приходу на пункт допінг-контролю;  
після того, як Ви увійшли до пункту допінг-контролю, залишатися в ньому, якщо інспектор з допінг-контролю не дозволив вам тимчасово покинути його під наглядом супровідника.

#### Ваші обов'язки:

залишатися весь час у полі зору супровідника. Вам заборонено ходити у туалет, приймати ванну або душ до здавання проби;

надати посвідчення особи з фотокарткою на пункті допінг-контролю (відсутність фотокартки не звільняє вас від здавання проби, якщо інспектор з допінг-контролю може ідентифікувати вас без неї);

Ви несете відповідальність за те, що їсте, п'єте і т.д., тобто за все, що потрапляє у ваш організм. Тому рекомендується пити тільки безалкогольні та напої без кофеїну.

### Забір проб сечі

### Надання проби



#### **4. Вибір посудини для збирання сечі**

Спортсмен має вибрати одну із запропонованих посудин для збирання сечі, особисто переконавшись у тому, що вона не пошкоджена і чиста.

#### Ваші права:

за вашою вимогою вам повинні пояснити процедуру здачі сечі. Як мінімум, вас повинні поінформувати про ваші права і обов'язки;

Вам повинні надати на вибір ємкості для забору сечі;

Ви повинні постійно, зокрема під час здачі проби сечі, знаходитися у полі зору супровідника однієї з вами статі.



### 5. Забір сечі

У спеціально визначеному приміщенні для забору сечі перебувають спортсмен та офіцер з допінг-контролю тієї ж статі. Спортсмен мусить оголити тіло від пояса до колін. Зразок сечі має перебувати під постійним контролем спортсмена до закінчення процедури.

#### Ваші обов'язки:

разом з інспектором з допінг-контролю Ви повинні перевірити, що ємкість для проби чиста і не пошкоджена;

Ви несете відповідальність за вашу пробу до того часу, поки вона не буде запечатана;

під час здавання проби вам необхідно оголити тіло від поясу до середини стегна для безперешкодного спостереження за процесом здавання;

Ви повинні надати необхідний об'єм сечі, що може вимагати здавання сечі декілька разів;

Ви повинні надати другу пробу, якщо перша не відповідає вимогам з питомої густини та рН.

#### Розділення проби



### 6. Вибір контейнера для зразка сечі

Спортсмен має вибрати один із запропонованих контейнерів для зразку сечі, переконатися у тому, що контейнер не пошкоджений і містить у собі два чистих бутлі. Простежити, щоб код на кожному бутлі відповідав кодові, записаному офіцером з допінг-контролю в протоколі допінг-контролю спортсмена.

#### Ваші права:

разом з інспектором з допінг контролю перевірити, що ємкість чиста і не ушкоджена.



### 7. Поділ зразка сечі

Спортсмен повинен поділити (розлити) зразок сечі у два бутлі - А і Б. Бутлі повинні бути опечатані спортсменом згідно з інструкцією офіцера з допінг-контролю.

#### Ваші обов'язки:

вибрати контейнери А і В;

розділити пробу сечі в контейнери А і В;

перевірити, що контейнери надійно запечатані.



## 8. Вимірювання рівня рН та густини зразка сечі

Офіцер з допінг-контролю перевіряє густину і рівень рН зразка сечі. У випадку, коли зразок сечі не відповідає визначеним параметрам, спортсмен повторно здає сечу.

### Документація

#### Ваші права:

попросити свого представника, якщо він присутній, перевірити та підписати формуляр;

переконатися, що в розділі формуляру, який прямує в лабораторію, ваше ім'я не вказано;

Вам повинні надати копію формуляру.

#### Ваші обов'язки:

якщо у вас є сертифікат на терапевтичне використання забороненої субстанції, пред'явіть його інспектору з допінг-контролю;

надайте перелік медичних препаратів, харчових добавок, які ви приймали протягом вказаного періоду, часу;

перевірте формуляр на предмет точності, включаючи всі ідентифікаційні номери, і напишіть які-небудь коментарі, якщо такі є;

підпишіть формуляр.

### Забір проби крові

Процес здачі крові супроводжується виконанням ряду формальностей, як і при здачі сечі, а саме: отримання повідомлення, ідентифікація, супровід і роз'яснення процедури.



## 9. Забір зразка крові

Зразок крові береться кваліфікованим медичним працівником. Спортсмен бере один із запропонованих контейнерів. Необхідно перевірити, щоб контейнер був неушкодженим, чистим і не мав жодного дефекту. Всі номери коду на контейнері повинні збігатися. Обсяг зразку складає відповідно до норми 25 мл.

#### Ваші права:

попросити представника антидопінгової служби пред'явити посвідчення, яке підтверджує, що він має повноваження на забір біопроб крові;

мати можливість здавати кров у сидячому або лежачому положенні;

мати на вибір контейнери для зберігання проби;

постійно тримати у полі зору ємкість для крові;

одержати рекомендації щодо подальших дій після процедури здачі крові;

одержати копію формуляру.

#### Ваші обов'язки:

перевірити, що ємкості з пробою надійно запечатані;

надати інформацію з процедури переливання крові, якщо Ви таку проходили, а також іншу інформацію, яка запрошуватиметься антидопінговою організацією;

перевірити формуляр на предмет правильності заповнення, включаючи відповідність ідентифікаційних кодів, внести свої коментарі, якщо такі є, і підписати формуляр.



### **10. Заповнення протоколу допінг-контролю**

Офіцер з допінг-контролю записує у протокол забору допінг-проби перелік усіх медикаментів, вітамінів, добавок, які спортсмен приймав упродовж останніх 7 днів. Спортсмен мусить переконатися, що його персональні дані і код зразка сечі у протоколі допінг-контролю зазначені вірно.



### **11. Підписання протоколу допінг-контролю**

Спортсмен має можливість додати до протоколу свої зауваження. Протокол допінг-контролю підписують спортсмен, офіцер з допінг-контролю і представник спортсмена, якщо такий є. Спортсмену видають копію протоколу допінг-контролю.

## **Зміни процедури для неповнолітніх і спортсменів з обмеженими можливостями**

Якщо Ви є неповнолітнім або спортсменом з обмеженими можливостями, ви можете попросити внести деякі зміни у процедуру забору сечі. Деякі модифікації, вказані нижче, в цілому не впливають на процес забору проби.

### **Неповнолітні спортсмени**

Ви можете за власним проханням протягом усього процесу забору проби бути у супроводі свого представника, навіть в туалеті. Проте представник не може спостерігати за самою процедурою здачі проби сечі.

### **Спортсмени з обмеженими руховими можливостями**

Ви можете попросити представника антидопінгової служби надати вам допомогу в підтримці устаткування, розділенні проби та заповненні формуляру.

Спортсмени з церебральним паралічем або серйозними порушеннями координації можуть використовувати велику за розміром ємкість для здавання проби.

### **Спортсмени з порушеннями зору та обмеженими інтелектуальними можливостями**

Вас може супроводжувати представник протягом всього процесу здачі проби, зокрема в туалеті. Проте супровідна особа не може спостерігати за процесом здавання сечі. Мета - переконатися, що сеча належить саме цьому спортсмену.

Представник спортсмена або інспектор з допінг-контролю зачитують спортсмену формуляр антидопінгового контролю. Ви також можете попросити свого представника підписати формуляр від вашого імені.

### **Спортсмени, що використовують сечоприймачі**

Ви повинні вийняти ємкість для забору сечі та вилити з неї сечу, щоб можна було одержати свіжу пробу.

### **Спортсмени, що використовують катетери**

Для надання проби можна використовувати як свій власний катетер (має бути із захистом від фальсифікації проби), так і той, що надається в пункті допінг-контролю, якщо такі там є.

### **Зберігання і транспортування проб**

Перед відправкою в лабораторію біопроби (як крові, так і сечі) зберігаються в пункті допінг-контролю. Зразки проб супроводжуються відповідною документацією, де імена спортсменів не вказані. Процес доставки проби в лабораторію постійно документується через ланцюжок захисту.

Представник лабораторії розписується в отриманні проби й продовжує документувати ланцюжок захисту.

### **Аналіз проб**

Лабораторія проводить аналіз проб на наявність в них субстанцій, вказаних в забороненому списку ВАДА. Лабораторія надає результати досліджень проб сечі в антидопінгову організацію протягом 10 робочих днів з моменту отримання проб.

### **Обробка результатів**

Лабораторія, що провела аналіз проб, направляє результати в антидопінгову організацію, відповідальну за обробку результатів, та ВАДА. Якщо виявлений несприятливий результат аналізу, організація, відповідальна за обробку результатів, перевіряє, чи був спортсмену виданий дозвіл на терапевтичне використання субстанції, знайденої в його сечі, і що процес здавання проби та її аналіз пройшли відповідно до вказаних процедур.

Якщо перевірка не пояснює несприятливого результату аналізу, спортсмен отримує письмове повідомлення про результати аналізу і про свої права щодо аналізу проби Б. У цьому випадку, відповідно до правил антидопінгової організації, спортсмена можуть тимчасово усунути від участі у змаганнях, про що йому повідомляють у письмовій формі.

Якщо спортсмен просить провести аналіз проби Б, він може бути присутнім в лабораторії сам або направити туди свого представника.

Якщо аналіз проби Б підтвердить результат аналізу проби А, антидопінгова організація приступає до подальших передбачених процедур, включаючи проведення слухань справи. Під час слухань устанавлюється, чи дійсно мало місце порушення антидопінгових правил, а також виноситься ухвала про накладення санкцій. У випадку, якщо аналіз проби Б не підтверджує результат проби А, первинний результат анулюється і ніяких подальших заходів відносно спортсмена не вживається.

Кожна антидопінгова організація може мати свої власні правила відносно оголошення інформації щодо застосованих до спортсмена санкцій.

### Санкції

Антидопінгова організація, яка проводить забір проб, відповідальна за ухвалення рішення щодо санкцій для спортсмена, що порушив антидопінгові правила. У спортсмена є право надати обґрунтування для відміни або скорочення санкцій.

Санкції за порушення антидопінгових правил варіюють від попередження до довічної дискваліфікації. Під час змагального тестування автоматично анулюються результати змагань, на яких було зафіксоване порушення антидопінгових правил. Крім того, спортсмена позбавляють медалей та призів. Усі результати на змаганнях, що проходили після взяття проби, також можуть бути анульовані.

Термін дискваліфікації спортсмена від участі у змаганнях залежить від виду порушення, різних обставин при розгляді кожного окремого випадку, субстанції (або її кількості), знайденої в пробі, а також від того, чи в перший раз зроблене порушення.

### Апеляції

Спортсмени міжнародного рівня мають право подавати апеляцію на рішення, прийняте внаслідок порушення антидопінгових правил. Організацією, куди слід направляти апеляцію, є Міжнародний спортивний арбітраж. Якщо Міжнародний спортивний арбітраж, або апеляційний суд приходить до іншого рішення, первинне рішення залишається у силі до закінчення розгляду апеляції.

Також, якщо інша сторона, така як антидопінгова організація або ВАДА, подає апеляцію на яке-небудь рішення відносно спортсмена, спортсмен має право бути присутнім і давати показання під час розгляду такої апеляції. У цьому випадку процедура залишається попередньою.

Процедура апеляції з приводу терапевтичного використання заборонених субстанцій розглядається в розділі, присвяченому терапевтичному використанню.

### Що необхідно пам'ятати

Не зважаючи на те, що міжнародна федерація та персонал (тренер і спортивний лікар) виконують важливу роль у наданні спортсмену інформації про всі аспекти допінг-контролю, основна відповідальність лежить на спортсменові. Саме спортсмен відповідальний за все, що потрапляє в його організм, і він повинен знати антидопінгові правила.

Спортсменам також слід:

- детально вивчити антидопінговий кодекс;
- знати, які субстанції заборонені в обраному виді спорту;
- доводити до відома лікаря або фармацевта про можливість бути підданими допінг-контролю;

консультуватися з антидопінговою організацією або організаторами змагань у випадку, якщо за медичними показниками їм потрібний прийом субстанцій, що входять до забороненого списку. У цьому випадку необхідно наперед зробити запит на терапевтичне застосування;

обережно відноситися до неліцензованих препаратів, таких як харчові добавки або гомеопатичні засоби, оскільки вони можуть містити заборонені

субстанції. Надавати інформацію про своє місцезнаходження і бути доступними для тестування у разі потреби.

### **Зворотний зв'язок**

ВАДА прагне того, щоб усі спортсмени могли виказати свої ідеї, побажання, поставити питання щодо проблеми допінгу в спорті. Наявність зворотного зв'язку із спортсменами, ваша відвертість допоможуть закріпити антидопінгову систему. ВАДА розгляне ваші запитання і коментарі на тему антидопінгу. Ми також були б вдячні за надання будь-яких відомостей про випадки використання у вашому виді спорту заборонених субстанцій або дії, спрямовані на маніпулювання системою.

Якщо вам необхідний текст Всесвітнього антидопінгового Кодексу, забороненого списку або іншої інформації з антидопінгу, відвідайте сайт ВАДА: [www.wada-ama.org](http://www.wada-ama.org).

## **Глобальна антидопінгова база даних «АДАМС»**

### **Запитання і відповіді**

#### **Що таке АДАМС?**

АДАМС (Anti-Doping Administration & Management System) означає «антидопінгова система управління».

АДАМС представляє собою керовану базу даних, покликану полегшити роботу всіх зацікавлених сторін і ВАДА у сфері боротьби з допінгом. АДАМС - це система збирання, забору, зберігання та отримання інформації, яка допоможе спортсменам та антидопінговим організаціям виконувати зобов'язання, покладені на них у зв'язку з прийняттям Всесвітнього антидопінгового Кодексу.

У системі АДАМС підтримуються всі ключові стратегії антидопінгової діяльності - обробка результатів тестувань, облік видачі дозволів на терапевтичне використання заборонених субстанцій, підтримка бази даних з інформацією щодо місцезнаходження спортсменів і планування проведення тестувань.

Уся інформація, що зберігається у системі, надійно захищена, і доступ до неї строго контролюється таким чином, що різні сторони можуть одержати лише ті дані, користуватися якими вони мають право.

#### **Хто може користуватися системою АДАМС?**

Користувачами системи стануть:

- спортсмени;
- національні антидопінгові організації;
- міжнародні спортивні федерації;
- національні спортивні федерації;
- організатори великих змагань;
- ВАДА;
- лабораторії, що мають акредитацію ВАДА.

#### **Яким чином система АДАМС може допомогти роботі антидопінгових організацій?**

АДАМС є глобальною базою даних, яка дозволить різним організаціям ефективно здійснювати обмін інформацією в антидопінговій сфері.



Це ефективний інструмент, що спрощує здійснення різних процедур у сфері боротьби з допінгом різними організаціями, які:

прагнуть знаходити ефективні (як з погляду на час, так і фінанси) методи для вирішення повсякденних питань антидопінгової діяльності;

бажають активно підтримувати глобальну систему обміну інформацією;

хотіли б використовувати окремі модулі для удосконалення існуючих систем або як інтегровані рішення на підставі організаційних потреб. Такі модулі включають: обробку результатів тестувань, бази даних з терапевтичних виключень та інформацію про місцезнаходження спортсменів, допінг-контроль і планування тестувань.

### **Які ключові функції АДАМС?**

Система АДАМС включає 4 основні платформи:

1. Інформація про місцезнаходження спортсменів. Потрібна організаціям, які:

займаються збиранням такої інформації. Спортсменам або їх представникам буде надана можливість у режимі on-line заповнювати спеціальну форму;

фіксують випадки ненадання адекватної та точної інформації про місцезнаходження спортсменів;

розсилають у разі потреби повідомлення спортсменам;

відкривають доступ до потрібної інформації для інших зацікавлених організацій;

відстежують усі зміни та удосконалення, що вносяться в систему;

проводять дослідження і публікують звіти.

2. Терапевтичне використання заборонених субстанцій ( TUE ). Дана платформа дозволяє:

у режимі on-line подавати запит на TUE (підписаний формуляр, проте , потрібен);

у режимі on-line обробляти запити на TUE ;

повідомляти спортсмена щодо отримання формуляру скороченої процедури TUE ;

повідомляти спортсмена щодо відмови у видачі дозволу на TUE;

відправляти спортсменам сертифікати на TUE ;

у режимі on-line повідомляти зацікавлені сторони щодо припинення дії дозволу на TUE або зміни статусу дозволу;

ділитися інформацією щодо TUE зі всіма зацікавленими сторонами;

анулювати несприятливі результати аналізу за діючого дозволу на TUE .

3. Інформаційний центр методів боротьби з допінгом. За допомогою даної платформи можна:

вводити та надавати зацікавленим сторонам інформацію з допінг-контролю, що стосується змагань і позазмагальних тестувань;

вводити та надавати інформацію за результатами лабораторних тестувань;

надавати інформацію з TUE ;

надавати інформацію з несприятливих результатів аналізу та інших порушень антидопінгових правил;

упорядковувати та порівнювати інформацію з допінг-контролю і результатів лабораторних тестувань;

надавати відповідним зацікавленим сторонам інформацію у межах, передбачених Кодексом;

складати та публікувати статистичні звіти.

4. Платформа допінг-контролю. Завдання: розробка і здійснення програм змагання і позазмагального допінг-контролю, що включає наступне:

контроль реєстрованого пулу тестувань;

розробка плану проведення тестувань;

відбір спортсменів;

створення Mission Orders;

введення даних з проведених тестувань;

обробка результатів, включаючи слухання, санкції та апеляції;

створення докладних карток обліку спортсменів з історією тестувань.

#### **Наскільки надійно в системі АДАМС захищена інформація?**

Дані в системі АДАМС зберігатимуться на двох вузлах з використанням захисту, аналогічного тому, що застосовується в банківській системі.

Доступ до даних матимуть лише ті організації, які мають на це право відповідно до Всесвітньої антидопінгової програми (ВАДА, національні антидопінгові організації, міжнародні федерації, лабораторії та організатори великих змагань).

Користувачам (національним федераціям, спортсменам, агентам і персоналу спортсменів) контрольований доступ буде наданий відповідними організаціями, в яких вони працюють.

Конкретним користувачам будуть доступні лише певні розділи, працювати з якими вони мають право.

**Ми є антидопінговою організацією зі своєю базою даних .**

#### **Що нам може дати система АДАМС?**

АДАМС є повністю інтегрованою системою з модульною ємкістю. Тому будь-яка антидопінгова організація може вибрати відповідні платформи, які доповнять їх власну систему. У системі АДАМС передбачені широкі можливості з передачі даних.

#### **Які технологічні вимоги для використання АДАМС?**

Система АДАМС розроблена на основі Інтернет - технологій, тому для її використання не потрібно значного переобладнання інформаційно-технологічної бази більшості антидопінгових організацій. Для роботи системи необхідно мати високошвидкісний Інтернет ( DSL , ADSL , ... ) та операційне середовище з одним з наступних браузерів: 1. Microsoft Internet Explorer 5.5 SP2 і вище; 2. Netscape version 7.0+ (Mozilla FirevoX version 1.01+). Необхідна також підтримка 128-бітного SSL. Для персональних комп'ютерів з системою Windows бажано Internet Explorer 6.0 і вище. Також можливий доступ через LINUX і MAC OS . Для спортсменів буде можливий віддалений доступ через модем. Для пересилання документів також необхідний сканер.

**Скільки часу потрібно для навчання користуванню системою АДАМС?**

Тренінг - 2 дні. Крім того, передбачена можливість навчання і технічна підтримка в режимі on-line.

**Хто проводитиме навчання?**

ВАДА або його представники навчатимуть по одному представнику від кожної організації, який вже нестиме відповідальність за навчання співробітників своєї організації.

**Чи потрібні які-небудь фінансові витрати з боку нашої організації для запуску системи?**

Версії на англійській та французькій мовах розповсюджуватимуться безкоштовно. Користувачі понесуть лише витрати на оплату послуг зв'язку, перекладу на рідну мову бази даних і у разі потреби на переобладнання своєї технологічної інфраструктури.

**Яка буде передбачена технічна підтримка і чи буде вона постійно доступною?**

ВАДА забезпечуватиме інформаційно-довідкову підтримку роботи системи. Спочатку вона буде доступна цілодобово 5 днів на тиждень, але з часом очікується, що скористатися підтримкою можна буде 24 год. на добу, 7 днів на тиждень, 365 днів на рік.

## ЄДИНА СПОРТИВНА КЛАСИФІКАЦІЯ УКРАЇНИ

### БОРОТЬБА НА ПОЯСАХ “АЛИШ” ЧОЛОВІКИ ТА ЖІНКИ

Посісти місця на одному з перерахованих змагань:

#### **Майстер спорту України міжнародного класу**

- 1-2 - е - на чемпіонаті світу в особистому заліку;
- 1-е - у фіналі Кубка світу в особистому заліку;
- 1-е - на чемпіонаті Європи в особистому заліку;
- 1-е - у Європейських спортивних іграх.

#### **Майстер спорту України**

- 1-е - на чемпіонаті світу серед молоді в особистому заліку;
- 1-е - на чемпіонаті Європи серед молоді в особистому заліку;
- 1-е - у фіналі Кубка України в особистому заліку;
- 1-2-е - на чемпіонаті України в особистому заліку;
- 1-е - на чемпіонаті України серед молоді в особистому заліку.

#### **Кандидат у майстри спорту України**

- 3-4-е - на чемпіонаті України;
- 2 - е - у фіналі Кубка України у командному заліку;
- 1-3-е - на чемпіонаті України серед молоді;
- 1-2-е - на чемпіонаті України серед юнаків;
- 1-е - на чемпіонатах ЦР ФСТ.

#### **I розряд**

- 4-6-е - на чемпіонаті України серед молоді чи юніорів;
- 2-3-е - на чемпіонатах ЦР ФСТ;
- 1-е - на чемпіонатах областей, АР Крим, міст Києва та Севастополя.

#### **II розряд**

- 4-6-е - на чемпіонатах ЦР ФСТ;
- 1-3-е - на чемпіонатах областей, АР Крим, міст Києва та Севастополя.

#### **III розряд**

- 1-3-е - на чемпіонатах областей, АР Крим, міст Києва та Севастополя;
- 1-е - на змаганнях не нижче міського рівня.

#### **I юнацький розряд**

- 4-6-е - на чемпіонатах областей, АР Крим, міст Києва та Севастополя;
- 1-е - на змаганнях не нижче міського рівня.

## **II юнацький розряд**

2-3-е - на змаганнях будь-якого рівня.

### **Умови присвоєння спортивних звань та розрядів:**

1. Для присвоєння звання МСУМК необхідна участь на чемпіонатах світу, Європи, Кубку світу не менше 14 спортсменів у виді програми, які представляють не менше 10 країн.

2. Для присвоєння звання МСУ необхідна участь не менше 12 спортсменів у ваговій категорії; з них: 2 - МСУ, 6 - I розряд, які представляють не менше 10 регіонів України.

Присвоєння спортивних звань за участь у змаганнях Всесвітніх ігор з неолімпійських видів спорту прирівнюється до вимог, які передбачені на змаганнях чемпіонату світу.

3. Спортивні звання за участь у Всеукраїнських змаганнях присвоюються за умови проведення їх за Всеукраїнськими правилами змагань з видів спорту, які затверджені центральним органом виконавчої влади.

## УМОВИ ПРИСВОЄННЯ СПОРТИВНОГО ЗВАННЯ «ЗАСЛУЖЕНИЙ ТРЕНЕР УКРАЇНИ»

Спортивне звання ЗТУ присвоюється тренерам, першим тренерам за умови виконання таких класифікаційних норм та вимог:

### а) в олімпійських видах:

Спортивні змагання	Місця, що посіли підготовлені спортсмени	Мінімальна кількість місць
Олімпійські ігри та чемпіонат світу	1-6-е (для ігрових видів 1-8-е)	1
Чемпіонат Європи	1-3-е (для ігрових видів 1-6-е)	1
Кубок світу	1-3-е (для ігрових видів 1-6-е)	1
у загальному заліку		
«Гран-Прі» у загальному заліку (художня гімнастика, фігурне катання)	1-3-е	1
Кубок Європи	1-3-е (для ігрових видів 1-6-е)	2
у загальному заліку		
Кубок Європейських чемпіонів або Кубок володарів Кубків, або Кубок Міжнародних федерацій	1-2-е	1
Чемпіонат світу серед:		
молоді	1-е	1
юніорів	2-3-е	2
Чемпіонат Європи серед:		
молоді	1-е	2
юніорів	2-3-е	3

Примітка. Класифікаційні норми та вимоги передбачають участь спортсменів у номерах програми, включених до програми олімпійських ігор;

**б) у неолімпійських, спортивно-технічних, прикладних видах спорту та спортивних дисциплінах в олімпійських видах спорту, що не включені до програми Олімпійських ігор:**

Спортивні змагання	Місця, що посіли підготовлені спортсмени	Мінімальна кількість місць
Всесвітні ігри	1-3-е (для ігрових видів 1-8-е)	1 (1)
Чемпіонат світу	1-2-е (для ігрових видів 1-6-е)	1 (1)
Чемпіонат Європи	1-е (для ігрових видів 1-6-е)	2 (1)
Всесвітні шахові олімпіади	1-3-е	1
Кубок світу		
у загальному заліку	1-3-е	2

Чемпіонат світу серед:		
молоді	1-е	2
юніорів	2-3-е	3
Чемпіонат Європи серед		
молоді або юніорів	1-е	3

**в) у видах спорту для інвалідів:**

Спортивні змагання	Місця, що посіли підготовлені спортсмени	Мінімальна кількість місць
Паралімпійські або дефлімпійські ігри:		
в індивідуальних видах програми	1-3-е	1
в командних видах програми	2-3-е	2
Всесвітні шахові олімпіади	1-3-е	-
Чемпіонат світу:		
в індивідуальних видах програми	1-2-е	1
в командних видах програми	1-3-е	1-2
Чемпіонат Європи:		
в індивідуальних видах програми	1-е	1
в командних видах програми	2-3-е	2

Особи, що виконали зазначені кваліфікаційні норми та вимоги, повинні мати вищу або середню спеціальну освіту, стаж роботи зі спортсменом (командою) не менше 3 років, бути у списках збірних команд України, затверджених відповідним наказом центрального органу виконавчої влади з фізичної культури та спорту.

Для тренерів без спеціальної освіти обов'язковою умовою є наявність спортивного звання «Майстер спорту України» або «Майстер спорту України міжнародного класу», або «Заслужений майстер спорту України».

## УМОВИ ПРИСВОЄННЯ СПОРТИВНОГО ЗВАННЯ «ЗАСЛУЖЕНИЙ МАЙСТЕР СПОРТУ УКРАЇНИ»

Спортивне звання ЗМСУ присвоюється спортсменам за умови виконання таких класифікаційних норм та вимог:

### а) в олімпійських видах спорту:

Спортивні досягнення	Олімпійські ігри	Чемпіонат світу	Чемпіонат Європи
чемпіон або призер	+	+	-
дворазовий чемпіон	-	-	+
чемпіон Європи (в разі проведення змагань 1 раз на 2 або на 4 роки)	-	-	+
триразовий призер	-	-	+

Примітка. Класифікаційні норми та вимоги передбачають участь спортсменів у номерах програми, включених до програми Олімпійських ігор;

### б) у неолімпійських, технічних, військово-прикладних видах спорту та спортивних дисциплінах в олімпійських видах спорту, що не включені до програми Олімпійських ігор:

Спортивні досягнення	Всесвітні ігри	Чемпіонат світу	Всесвітня шахова олімпіада
чемпіон або призер	+	-	-
дворазовий чемпіон	-	+	+
триразовий призер	-	+	-
переможець	-	-	+
дворазовий призер	-	-	+

Примітка. У разі участі в одній спортивній дисципліні спортсменів-представників менш ніж 10 країн вимоги до мінімальної кількості місць подвоюються;

### в) у видах спорту для інвалідів:

Спортивні досягнення	Паралімпійські ігри, дефлімпійські ігри	Чемпіонат світу, чемпіонат Європи, Всесвітні ігри	Всесвітня шахова олімпіада
дворазовий переможець	+	+	+
триразовий призер	+	+	+



**ПОЛОЖЕННЯ**  
**про кваліфікаційні категорії тренерів-викладачів з**  
**видів спорту та порядок їх присвоєння**

**1. Загальні положення**

1.1. За наслідками роботи з виховання спортсменів, які досягли високих спортивних результатів, тренерам-викладачам з видів спорту (далі - тренер-викладач) присвоюються категорії - вища, перша та друга.

1.2. Кваліфікаційні категорії присвоюються:

тренерам-викладачам з видів спорту;

фахівцям, які переходять після штатної роботи до фізкультурно-спортивних організацій на посаду тренера-викладача або поєднують її за сумісництвом.

1.3. Випускникам вищих навчальних закладів III-IV рівнів акредитації (Національний університет фізичного виховання і спорту України, інститути фізкультури, факультети фізичного виховання) присвоюється друга кваліфікаційна категорія.

1.4. Тренерам-аматорам, які не мають спеціальної фізкультурної освіти, надано право на отримання кваліфікаційної категорії за умови виконання встановлених вимог цього Положення.

1.5. Кваліфікаційні категорії (вища, перша) присвоюються за умови наявності сертифікату про підвищення кваліфікації у вищому спеціалізованому навчальному закладі 1 раз на 4 роки.

**2. Порядок розгляду документів та присвоєння кваліфікаційних категорій**

2.1. Кваліфікаційні категорії присвоюються постійними кваліфікаційними комісіями, які створюються при місцевих органах управління фізичною культурою і спортом.

Порядок роботи кваліфікаційних комісій визначається органами управління фізичною культурою і спортом.

2.2. Кваліфікаційні комісії приймають рішення про присвоєння кваліфікаційних категорій терміном на 4 роки тренерам-викладачам з виду спорту за результатами їх роботи на підставі розгляду поданих ними документів.

2.3. При виконанні тренером-викладачем кваліфікаційних вимог, які дають йому право на отримання більш високої кваліфікаційної категорії, він може подати до кваліфікаційної комісії необхідні документи до закінчення строку дії раніш присвоєної йому категорії.

2.4. Не пізніше, як за місяць до закінчення строку дії кваліфікаційної категорії, працівник повинен у письмовій формі звернутися в установленому порядку до кваліфікаційної комісії для проходження переатестації.

Перелік документів, які подаються до кваліфікаційної комісії:

а) заява про присвоєння кваліфікаційної категорії;

- б) характеристика з місця роботи;
- в) відомості про кількість підготовлених спортсменів та виборені ними місця;
- г) сертифікат про проходження курсів перепідготовки тренерів.

### **3. Умови присвоєння кваліфікаційних категорій**

3.1. Кваліфікаційна категорія присвоюється згідно з викладеними умовами цього Положення (пп.4.1., 4.2.).

3.2. Перша і вища категорії можуть присвоюватися повторно на один термін тренерам-викладачам, які мають почесне звання «Заслужений тренер» або за підготовку члена збірної команди України, кандидата до збірної команди України, за умови виконання ними вимог другої кваліфікаційної категорії.

3.3. Результати переведеного до іншого тренера спортсмена зараховуються тренеру-викладачу протягом усього олімпійського циклу, який минув після його переведення. При цьому вища і перша кваліфікаційні категорії присвоюються тренерам-викладачам послідовно за наявності у них попередніх кваліфікаційних категорій (відповідно до першої або другої). В інших випадках присвоюється друга кваліфікаційна категорія. Тренерам-викладачам училищ фізкультури та олімпійського резерву в цих випадках вища та перша кваліфікаційні категорії присвоюються без наявності у них попередніх кваліфікаційних категорій.

3.4. Бригадна праця тренерів-викладачів вважається колективною працею, оцінюється за критеріями 4.1.1.- 4.1.3. При цьому мінімальний стаж роботи тренера в складі бригади має бути не менше 2 років.

Результати одного спортсмена зараховуються тренеру не більше 1 разу за 4 роки (за винятком послідовного виконання спортсменом вимог для присвоєння більш високої тренерської кваліфікаційної категорії).

Згідно з рішенням загальних зборів бригади кваліфікаційна категорія може бути присвоєна кожному з її членів. Витяг з рішення загальних зборів, підписується кожним членом бригади, завіряється керівником організації та подається до кваліфікаційної комісії.

Бригада створюється наказом (розпорядженням керівника організації).

3.5. Тренерам-викладачам, які здійснюють згідно з програмою підготовку спортсменів водночас з основним тренером-викладачем, кваліфікаційні категорії присвоюються за критеріями 4.1.1.- 4.1.4. При цьому вимоги до кількості учнів, підготовку яких вони здійснюють (графа 4), встановлюються з коефіцієнтом 2 до аналогічних вимог для основного тренера-викладача.

3.6. Спеціалістам, які переходять на тренерсько-викладацьку роботу при роботі за контрактом за кордоном, зберігається кваліфікаційна категорія, яка в них була, на термін, відповідний до їх перебування за кордоном, але не більше, ніж на 2 роки.

3.7. Тренерам-викладачам, які перейшли на штатну організаційно-методичну та адміністративну роботу в апараті фізкультурно-спортивних організацій, що не увійшли до переліку, вказаного в пп.4.2.1.-4.2.3., а потім знову приступили до штатної роботи на посаді тренера-викладача, зберігається

кваліфікаційна категорія, яка в них була, на термін, відповідний до стажу роботи в цих організаціях, але не більше, ніж на 4 роки.

3.8. Виплата заробітної плати з урахуванням кваліфікаційної категорії проводиться протягом 2 міс. з моменту подання заяви про переатестацію. Тренерам-викладачам, які не подали заяви про переатестацію, підвищена заробітна плата виплачується до закінчення встановленого терміну дії кваліфікаційної категорії.

#### 4. Вимоги до виконання умов присвоєння кваліфікаційної категорії

##### 4.1. Для тренерів-викладачів з видів спорту:

№ пп.	Критерій оцінки	Місце, яке виборів спортсмен на змаганні	Мінім. к-сть, чол.	Мінімальний період роботи тренера (бригади тренерів), років				
				Вища категорія	I категорія	II категорія		
4.1.1.	Підготовка: членів збірної команди України кандидатів до збірної команди України резерву збірної команди України		4-6	3	1			
				2	1			
				2				
				5	2			
4.1.2.	Місце, яке виборів спортсмен на: чемпіонатах світу, Олімпійських та Паралімпійських іграх, Всесвітніх іграх глухих, Всесвітніх іграх спортсменів з ДЦП чемпіонатах Європи Всесвітніх універсиадах першостях світу, Європи серед юнаків та дівчат юніорів та юніорок Всеукраїнських спортивних іграх чемпіонатах України Всеукраїнських юнацьких молодіжних іграх першостях України серед юнаків та дівчат, юніорів та юніорок			3-3	2-3			
				1-2	3	2	-	
				1-3	1	3		
				4-6	2	3		
				1-3	1	3	2	1
				4-6	2	3	3	1
				1	2	3	2	
				2-3	3	3	3	
				1	3	3	3	2
2-3	5	3	3					

№ пп.	Критерій оцінки	Місце, яке виборів спортсмен на змаганні	Мінім. к-сть, чол.	Мінімальний період роботи тренера (бригади тренерів), років		
				Вища категорія	I категорія	II категорія
4.1.3.	Стабільність контингенту груп: початкової підготовки попередньої базової підготовки спеціалізованої базової підготовки підготовки до вищих досягнень		14-12			3
			12-8			3
			8-4			3
			4			

Примітки:

1. Органи управління фізичною культурою і спортом встановлюють залежно від видів спорту і масштабу змагань вимоги до мінімальної кількості підготовлених спортсменів в межах, визначених в п. 4.1.4.;

2. Стабільність контингенту груп п. 4.1.4. визначається на початок навчального року і не раніш, ніж за 1 рік до дати подання документів до кваліфікаційної комісії:

3. Мінімальний період роботи тренера (бригади тренерів) зі спортсменом обчислюється на момент виконання кваліфікаційних вимог;

4. Кваліфікаційна категорія може бути присвоєна тренерам-викладачам (які не беруть участь в роботі бригади тренерів-викладачів) за сукупністю виконаних ними вимог п. 4.1.3.

4.2. Для фахівців, які переходять після штатної роботи в фізкультурно-спортивних організаціях на посаду тренера-викладача або поєднують її за сумісництвом:

№ пп.	Характер роботи	Мінімальний період роботи на посаді, необхідний для присвоєння кваліфікаційної категорії:		
		вища	I	II
4.2.1.	Організаційно-методична та адміністративна робота, яка пов'язана з розвитком видів спорту, підготовкою збірних команд: в центральному органі виконавчої влади з фізичної культури та спорту в місцевих управліннях фізичною культурою і спортом, фізкультурно-спортивних товариствах, спортклубах, відомствах	4	2	
		6	3	
4.2.2.	Науково-педагогічна робота в галузі фізичного виховання та спорту в науково-дослідному інституті або вищому навчальному закладі: з вченим ступенем, званням без вченого ступеня, звання	6	5 7	3
4.2.3.	Робота у навчальних спортивних закладах на посадах директора, заступника директора з навчальної роботи та методиста: школи вищої спортивної майстерності, центру олімпійської підготовки, училища олімпійського резерву та фізичної культури, спортивної школи якщо в цих організаціях працюють 3 тренери з вищою або 1 категорією та за наявності високих спортивних результатів згідно з вимогами п. 4.1.1.		2	1
			3	1

## Класифікація техніки боротьби на поясах «Алиш» 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 бед- ром левой ноги разно- имёной ноги соперника	Кадамлаш левой ногой	
Осаживание на колени, таз	Кифтлаш	Суми-отоси	Подсад бедром влево	Тиззага миндириш левой ногой		Подсад бед- ром правой ноги разно- имённой ноги соперника	Кадамлаш правой ногой	
Осаживание на спину	Босиш	Суми-отоси	Подсад бедром снаружи	Тусиш		Боковое 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 из равновесия вращением противника по кругу и сбрасыванием в противополо- жную сторону	Айлап- тириш	
			Выведение из равновесия 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 отбрасыванием 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 подсечка под две ноги с места (в движении)	Супурма	Окури-асибараи
			Бедро вправо в разножке (без заведения)	Чала кайтарма при помощи рук и ног	Тсури-госи	Техника обмана противника, проведения приёма	Чалтигиш	
			Подбив грудью (животом) и отбрасыванием перед собой	Чала кайтарма с прогибом назад		Бросок на спину одними руками	Босма	
			Выведение из равновесия на таз	Утиргизиш		Подхват под выставленную ногу вперёд	Кушала вперёд	Харай-госи
			Подсад голенью		Хане-госи	Подхват под выставленную ногу в бок	Кушала в бок	Аси-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
			Бросок через грудь	Оширма с разной по- становкой ног	Ура-наге	Подхват под две ноги	Кушала от задней подножки	Харай-госи
			Бросок скручиванием через грудь		Ёко-гурума	Подхват под две ноги	Кушала с броском перед со- бой с раз- воротом	Харай-госи
						Боковая подсечка		Де-аси- бараи
						Подсечка в 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		Харай- тцури- коми-аси
						Боковая подсечка с падением		Ёко-отоси Ёко-гакэ
						Посадка		Тани- отоши
						Обратный бросок через бедро		Усиро-госи
						Обратное бедро		Утсури- госи
						Бросок через ногу скручи- ванием		О-гурума

## ЗМІСТ

	Стор.
ВСТУП .....	3
1. РЕЖИМ РОБОТИ ТА НАПОВНЮВАНІСТЬ НАВЧАЛЬНИХ ГРУП.....	4
2. ОРГАНІЗАЦІЙНО-МЕТОДИЧНІ ВКАЗІВКИ.....	5
2.1. Мета і завдання спортивної підготовки .....	5
2.2. Зміст спортивної підготовки .....	5
2.3. Принципи спортивної підготовки .....	9
2.4. Етапи багаторічної підготовки .....	10
2.5. Вікові особливості навчання та тренування .....	12
3. ПЛАНУВАННЯ НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОЇ РОБОТИ.....	14
4. ПРОГРАМНИЙ МАТЕРІАЛ ПО РОКАХ НАВЧАННЯ .....	16
4.1. Перший рік навчання (групи початкової підготовки, 7 років) .....	16
4.2. Другий рік навчання (групи початкової підготовки, 8-9 років) .....	17
4.3. Третій рік навчання (групи попередньої базової підготовки, 10-12 років) .....	19
4.4. Четвертий рік навчання (групи попередньої базової підготовки, 13 років) .....	22
4.5. П'ятий рік навчання (групи попередньої базової підготовки, 14 років) .....	24
4.6. Шостий рік навчання (групи попередньої базової підготовки, 15 років) .....	27
4.7. Сьомий рік навчання (групи спеціалізованої базової підготовки, 16 років) .....	29
4.8. Восьмий рік навчання (групи спеціалізованої базової підготовки, 17 років) .....	32
4.9. Дев'ятий рік навчання (групи спеціалізованої базової підготовки, 18 років) .....	33
5. ЗАГАЛЬНА І СПЕЦІАЛЬНА ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА.....	35
6. ТЕОРЕТИЧНА ПІДГОТОВКА.....	36
7. ПСИХОЛОГІЧНА ПІДГОТОВКА.....	39
8. ЗАСОБИ ВІДНОВЛЕННЯ ТА ПОПЕРЕДНЬОЇ СТИМУЛЯЦІЇ.....	42
9. ВИХОВНА РОБОТА.....	44
10. ІНСТРУКТОРСЬКА ТА СУДДІВСЬКА ПРАКТИКА.....	45
11. КОНТРОЛЬ У СПОРТИВНОМУ ТРЕНУВАННІ.....	46
11.1. Медико-біологічний контроль .....	46
11.2. Робочий план (орієнтовний), 1-2-й рік навчання .....	47
ЛІТЕРАТУРА.....	50
ДОДАТКИ .....	51
Додаток 1. Довідник ВАДА для спортсмена .....	51
Додаток 2. Єдина спортивна класифікація України .....	68
Додаток 3. Умови присвоєння спортивного звання «Заслужений тренер України» .....	70

	Стор.
Додаток 4. Умови присвоєння спортивного звання «Заслужений майстер спорту України» .....	72
Додаток 5. Положення про кваліфікаційні категорії тренерів-викладачів з видів спорту та порядок їх присвоєння .....	73
Додаток 6. Класифікація техніки боротьби на поясах «Алиш» за біомеханічним принципом дії прийомів .....	78

## **БОРОТЬБА НА ПОЯСАХ «АЛИШ»**

Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл

Відповідальний за випуск

В.Г. Свинцова

Редактор

О.П. Моргушенко

Підписано до друку

Тираж

**МІНІСТЕРСТВО УКРАЇНИ У СПРАВАХ СІМ'Ї, МОЛОДІ ТА СПОРТУ**  
**РЕСПУБЛІКАНСЬКИЙ НАУКОВО-МЕТОДИЧНИЙ КАБІНЕТ**  
**ФЕДЕРАЦІЯ УКРАЇНИ З БОРОТЬБИ НА ПОЯСАХ**

**БОРОТЬБА НА ПОЯСАХ**  
**«АЛИШ»**

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

**Київ -2009**