

Міністерство освіти і науки України  
Кам'янець-Подільський національний університет  
імені Івана Огієнка  
Кафедра спорту і спортивних ігор

**В.Й. Мазур, М.Б. Гуска**

# **Спортивна боротьба**

Методичні рекомендації до виконання практичних  
і самостійних занять з дисципліни:  
«Спортивна боротьба з методикою викладання»  
(для студентів факультету фізичної культури)

Кам'янець-Подільський  
«Аксиома»  
2015

УДК 796.8(075.8)  
ББК 75.715я73  
М 13

**Рецензенти:**

**Г.М. Арзютов**, доктор педагогічних наук, професор, завідувач кафедри фізичного виховання та єдиноборств національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова;

**В.М. Костюкевич**, доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор, заслужений тренер України, завідувач кафедри спорту і спортивних ігор Вінницького державного педагогічного університету імені Михайла Коцюбинського

**М.С. Солончук**, кандидат педагогічних наук, професор, декан факультету фізичної культури Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка;

*Рекомендовано до друку на засіданні вченої ради  
Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка  
(протокол № 11 від 26.11.2015 р.)*

**Мазур В.Й.**

**М13** Спортивна боротьба. Методичні рекомендації до виконання практичних і самостійних занять з дисципліни «Спортивна боротьба з методикою викладання» (для студентів факультету фізичної культури) / В.Й. Мазур, М.Б. Гуска. – Кам'янець-Подільський : Аксіома, 2015. – 148 с.

**ISBN 978-966-496-340-1**

У методичних рекомендаціях описані зміст, методи і засоби спеціальної фізичної підготовки, спеціальні вправи борця, основні вправи для розвитку рухових здібностей, особливості та організаційні навички проведення практичних і самостійних занять з дисципліни «Спортивна боротьба з методикою викладання». А також наведені ігри для загальної та спеціальної фізичної, тактичної й технічної підготовки борців, для активізації уваги і регулювання емоційного стану.

Методичні рекомендації адресовано студентам, викладачам і вчителям фізичної культури, методистам.

**УДК 796.8(075.8)  
ББК 75.715я73**

**ISBN 978-966-496-340-1**

© В.Й. Мазур,  
М.Б. Гуска, 2015  
© «Аксіома», видання, 2015

---

# Зміст

<b>Вступ</b> .....	<b>4</b>
<b>Розділ 1. Історичний огляд розвитку спортивної боротьби</b> .....	<b>6</b>
1.1. Зародження та розвиток спортивної боротьби в світі .....	6
1.2. Українська народна боротьба .....	13
<b>Розділ 2. Методика навчання техніки і тактики спортивної боротьби</b> .....	<b>18</b>
2.1. Основні принципи і правила навчання .....	18
2.2. Методичні основи навчання спортивним видам боротьби .....	21
2.3. Методика вдосконалення майстерності борця .....	24
2.4. Навчання техніки в стійці .....	25
2.5. Навчання техніки в партері .....	54
<b>Розділ 3. Спеціальна фізична підготовка</b> .....	<b>73</b>
3.1. Спеціальні вправи борця .....	73
3.2. Основні вправи для розвитку витривалості борців (загальна витривалість) .....	84
3.3. Розвиток максимальної сили .....	87
3.4. Розвиток швидкісної сили .....	88
3.5. Розвиток силової витривалості .....	90
3.6. Розвиток швидкісних здібностей .....	93
3.7. Розвиток координаційних здібностей .....	94
3.8. Розвиток гнучкості .....	96
<b>Розділ 4. Ігри в спортивній боротьбі</b> .....	<b>99</b>
4.1. Ігри для загальної та спеціальної фізичної підготовки борця .....	99
4.2. Ігри, естафети та ігрові вправи, що сприяють формуванню і закріпленню навичок боротьби в партері .....	104
4.3. Ігри, естафети та ігрові вправи, що сприяють формуванню й закріпленню навичок боротьби в стійці .....	114
4.4. Ігри, естафети та ігрові вправи, що сприяють формуванню і закріпленню навичок боротьби на мосту .....	131
4.5. Ігри для активізації уваги і регулювання емоційного стану .....	133
<b>Короткий глосарій визначень основних понять у боротьбі</b> ..	<b>135</b>
<b>Список використаних джерел</b> .....	<b>143</b>

---

# Вступ

Фізичне виховання молоді є важливим компонентом виховання, спрямоване на формування у них фізичного та морального здоров'я, удосконалення фізичної і психічної підготовки до ведення активного життя, професійної діяльності, і реалізується через фізичну освіту, фізичну підготовку, спортивне тренування, самостійні заняття та участь у спортивних заходах.

Основними завданнями фізичного виховання у вищих навчальних закладах є зміцнення здоров'я, фізичний розвиток організму студентів, навчання їх життєво важливим і професійно-значущим руховим та гігієнічним навичкам, розвиток рухових здібностей і виховання морально-вольових якостей.

Як засіб фізичного виховання у вищих навчальних закладах, заняття спортом сприяє підвищенню якості знань, збільшенню фізіологічного і емоційного навантаження, розвитку інтересу та підвищенню мотивації до регулярних занять фізичними вправами.

В системі фізичного виховання боротьба займає одне з провідних місць, про що свідчать успішні виступи борців на змаганнях різного рангу.

Спортивна боротьба є одним із видів спорту, що забезпечує гармонійний розвиток підростаючого покоління. Широка мережа ДЮСШ, СДЮСШОР, спортивних секцій дозволяє здійснювати підготовку спортивного резерву і забезпечує масовість занять боротьбою. Спортивною боротьбою можна займатися з раннього дитинства і до похилого віку.

Спортивна боротьба – єдиноборство двох спортсменів з допомогою різних технічних прийомів (захватів, кидків, переворотів, підніжок, підсікань тощо), в якому кожен із суперників намагається покласти іншого на лопатки і перемогти.

Традиційна практика техніко-тактичної підготовки орієнтована на вивчення прийомів з поступовим включенням їх в боротьбу і при цьому тренери упускають із виду вивчення базових елементів техніко-тактичних дій (стійки, дистанції, пересування, захоплення, звільнення від захоплення, маневрування і інші елементарні дії). Вони вважають, що освоєння цих дій борцями відбувається саме по собі.

Основа методичних рекомендацій – це узагальнення наукових даних, матеріалів зі спортивних видів боротьби, що містяться в посібниках різних авторів.

---

Мета методичних рекомендацій полягає в доцільності застосування в навчальному процесі різних технічних прийомів при проведенні практичних і самостійних занять з дисципліни «Спортивна боротьба з методикою викладання» (для студентів факультету фізичної культури).

Структура методичних рекомендацій: в першому розділі подано історію і розвиток спортивної боротьби в світі і Україні. В другому розділі розглянуто теоретичний матеріал з методики навчання техніки і тактики спортивної боротьби, звертається увага на основні помилки та засоби виправлення. В третьому розділі описано методи і засоби спеціальної фізичної підготовки, спеціальні вправи борця, основні вправи для розвитку рухових здібностей. Четвертий розділ характеризує рухливі ігри та ігрові вправи зі спортивної боротьби, подано методичні поради щодо їхньої підготовки та проведення. Наведені ігри для загальної та спеціальної фізичної, тактичної й технічної підготовки борців, а також для активізації уваги і регулювання емоційного стану.

---

# **Розділ 1. Історичний огляд розвитку спортивної боротьби**

## **1.1. Зародження та розвиток спортивної боротьби в світі**

Спортивна боротьба, як комплекс технічних і тактичних дій, зародилася ще в прадавні часи й великого поширення набула вже в період рабовласницького ладу. Про це свідчать, зокрема, численні зображення сцен боротьби на стінах єгипетської гробниці в селищі Бені-Гассан (2600 р. до н. е.). Уважне вивчення їх дає змогу зробити висновок, що староегипетська боротьба мала важливе значення у військовій справі і володіла цілою системою прийомів, кінцева мета яких полягала у виконанні кидка й притискуванні суперника спиною до землі. Структура більшості прийомів, які застосовували єгиптяни, близька до складних дій сучасної спортивної боротьби.

Як засіб фізичного виховання і вид спорту – боротьба особливого розвитку досягла в Стародавній Греції. Тут у палестрах – спеціальних школах фізичного виховання – підлітків і юнаків навчали боротися досвідчені фахівці.

Історичні джерела свідчать, що Піфагор і Платон свого часу були відомі насамперед як прекрасні борці, переможці Олімпійських ігор. До речі, й сам той факт, що боротьба входила до програм Олімпійських ігор, свідчить про її значущість у системі фізичного виховання в Греції.

За тривалий період своєї еволюції боротьба в Греції зазнала значних змін: від переважно силової (борці мали володіти неабиякою витривалістю, адже поєдинки були довготривалими й дозволялося діяти руками й ногами) вона прогресувала до більш технічної. Правила проведення сутичок вдосконалювалися. Переможцем оголошувався той, хто більше разів кинув на землю суперника з трьох можливих спроб.

У римлян боротьба стала одним з найбільш популярних циркових видовищ. Професіонали демонстрували її як у чистому вигляді, так і у поєднанні з кулачним боєм і у боях гладіаторів.

За феодального ладу в Європі, коли панівний клас германців віддавав перевагу формуванню у рицарів суто військових навичок і здібностей (уміння плавати, їздити верхи, стріляти, фехтувати), боротьба у багатьох народів стала не тільки улюбленою

---

розвагою, а й демонстрацією сили та спритності. Так, жителі середньовічних міст, готуючись до вирішального двобою з рицарством, що їх постійно грабувало, включали боротьбу до програм міських турнірів, які відбувалися на площах при великій кількості глядачів. І часом у колі одночасно боролися до десяти пар, які застосовували захвати руками, кидки, прийоми ногами – підніжки і підбивання.

У другій половині XVIII ст. у багатьох країнах Європи, з метою поліпшення боєздатності армій, розробляються і впроваджуються національні гімнастичні системи, до яких поряд з іншими видами фізичних вправ включається й боротьба, їй надавалось першорядне значення як засобу розвитку вольових і фізичних якостей.

Сучасна боротьба як вид спорту сформувалася в Європі наприкінці XVIII – на початку XIX ст. Законодавницею її основних положень стала Франція. Спочатку борці виступали поодиноці, викликаючи помірятися силами бажаючих із загалу глядачів. Потім вони стали поєднуватися в пари – професіонал з професіоналом – і демонструвати свою майстерність та силу, роз'їжджаючи провінціями. А згодом такі виступи зумовили і виникнення борцівських груп та проведення чемпіонатів міст Франції з професійної боротьби.

Чемпіонати Франції приваблюють борців з різних країн – Німеччини, Італії, Росії, Туреччини та інших. А згодом іноземні борці стали проводити подібні турніри у своїх країнах і запрошували на них французьких колег. Таким чином, французька боротьба набула міжнародного визнання і стала поширюватися в багатьох країнах.

У Київській Русі спортивна боротьба започаткована на основі самобутньої національної. Ще з сивої давнини вона була улюбленим і справді народним видом фізичних вправ. Про це свідчать, історичні літописи X ст. Її виникненню і розвитку сприяла життєва необхідність наших предків захищатися від набігів загарбників, відстоювати незалежність і цілісність своєї держави. Народній боротьбі були властиві способи поєдинків як «без захвату», так і «з захватом». Борючись першим способом, суперники захоплювали один одного рукою за комір і з цього положення кожен намагався здійснити кидок на землю, підбиваючи ногою ногу супротивника. При цьому способі боротьби застосовувалися й такі прийоми, як кидок через себе, через стегно, підсікання

---

носком. Боротьбу без захвату можна вважати прообразом сучасної вільної боротьби.

Єдиноборства це такі види де противники схопивши один одного, намагаються вивести із рівноваги або кинути на землю. У багатьох видах боротьби сутічка продовжується і на землі (у партері), де широко використовуються перевороты, больові, удущення і інші прийоми. У даний час види боротьби поділяють на міжнародно визнані (греко-римська або класична чи французька; вільна чи вільно американська; дзюдо; самбо) і національні (середньо-азіатські, кавказькі, китайські, японські, індо-персидські та інші).

1896 р. французьку боротьбу включили до програми перших сучасних Олімпійських ігор, а Міжнародний олімпійський комітет (організований у 1894 році) дав їй офіційну назву «греко-римська боротьба».

Греко-римська боротьба за виключенням двох разів (1900; 1904) постійно входила у програму Олімпійських ігор. А з 1921 року систематично розігруються чемпіонати світу, із 1924 – чемпіонати Європи.

Вільна боротьба вперше була включена до програми Олімпійських ігор у 1904 році та постійно входить до програми ігор за виключенням 1912 року.

Із 1929 року почали проводитись чемпіонати Європи, а з 1950 – чемпіонати світу. У 1956 р. були введені кубки світу як з вільної так із греко-римської боротьби. З 1968 проводяться чемпіонати світу із двох видів боротьби для молоді 15 – 18 років.

Міжнародним спортивним рухом класичної і вільної боротьби керує Міжнародна любительська федерація боротьби (ФІЛА) яка була організована в 1912 році.

У 1966 році ФІЛА прийняла рішення про включення боротьби самбо у свою організацію з проведенням під своєю егідою чемпіонатів світу та Європи.

На Токійських Олімпійських іграх 1964 року японці, як господарі Олімпіади, ввели в програму ігор боротьбу дзюдо.

### **Греко-римська боротьба**

В кінці XVIII і початку XIX століть боротьба набула широкого поширення в Європі. До цього періоду слід віднести початок формування сучасної класичної боротьби. Основні положення її були закладені у Франції, де боротьбою займалися широкі кру-



---

ми міського і сільського населення. Велика любов народу до силового і вольового виду спорту створила сприятливі умови для включення класичної боротьби на різних святкуваннях в літніх садах, місцях гулянь і звеселянь народу. Французька класична боротьба не дозволяла здійснювати захоплення нижче за пояс, а метою сутички було покласти супротивника на лопатки. Пробудження інтересу народу до боротьби, як видовища, створило передумови для виникнення професійної боротьби. Силачі зробили свою боротьбу професією. Спочатку вони виступали поодиночі, викликаючи помірятись силою бажаючих глядачів, потім почали з'єднуватися в пари професіоналів і роз'їжджати з балаганом в провінції. Перша атлетична арена борців-професіоналів була відкрита в 1893 році. Вони стали центрами об'єднання зборів любителів цього виду спорту. У подальший час почали проводитися чемпіонати у професійній боротьбі, на яких розігрувалася першість міст, Франції, а потім і світу.

Популярність професійної боротьби була дивовижна. Жоден інший вид спорту не викликав такого загального захоплення. Уміла організація чемпіонатів і широка реклама сприяли надзвичайному успіху класичної боротьби. Поєдинки грубих силачів не викликали симпатій у публіки. Високо цінувалася техніка і спритність ведення сутичок. Така професійна боротьба зумовила розвиток у Франції любительської, натомість чисто спортивної боротьби.

У Франції були розроблені основи техніки сучасної боротьби і систематики прийомів і контрприймів. Вперше була складена термінологія і правила, які до цих пір не втратили свого значення.

У міру того, як боротьба завойовувала все велику популярність, вона набула географічного поширення, збагачувалася боротьба і в технічному відношенні. Французи удосконалили прийоми боротьби – кидки через спину з різними захопленнями, прийоми із стійки, що проводяться через міст, нині їх називають кидки прогином. Фіни винайшли кидки з поворотом через міст, а також велику кількість переворотів в партері із захопленням руки під плече.

У 1948 році в Парижі відкриваються перші атлетичні арени, призначені для професіоналів. Незабаром в чемпіонатах французів почали брати участь борці-іноземці: німці, італійці, турки, українці, росіяни та інші. Після виступів у Франції, вони організовували подібні змагання в своїх країнах.

---

Практично спортсмени кожної країни, куди проникала боротьба, вносили до її техніки щось своє, нове. Багато прийомів застосовувалися з національних видів боротьби. Так наприклад, російські борці застосовували зворотні перевороти захопленням за тулуб. В результаті французька боротьба стала міжнародним видом боротьби, отримавши загальноприйняту назву «Французька боротьба». У «французькій боротьбі» вирішувалося проведення захоплень, утримань і прийомів тільки руками без застосування ніг, а заборонялися всі протисуглобові, больові прийоми, захоплення ніг, застосування підніжок, підсічок, обвивів.

Мета сутички – покласти супротивника на обидві лопатки так, щоб він хоч би на мить торкнувся ними килиму. Але перемога присуджується і за проведення прийомів (по балам). Борються спортсмени у синіх і червоних трико та борцівках із м'якої шкіри на спеціальному килимі розміром 8 x 8 x 0,1 м. Час поєдинку постійно змінювався і змінюється.

### **Вільна боротьба**

Значно пізніше, разом з класичною боротьбою на спортивній арені з'явився другий вид спортивної боротьби – боротьба вільного стилю. Батьківщиною вільної боротьби є Англія. Вже в XVIII столітті в Англії існував варіант боротьби, в якому борцям представлялися широкі можливості у виборі атакуючих дій. Вирішувалися захоплення за ноги і дії за допомогою ніг. Пізніше вільну боротьбу завезли до Америки, де вона під назвою «кеч» прийняла край потворні форми. У ній дозволялося проводити протисуглобові захоплення, викручування суглобів, больові прийоми і так далі. Професіоналізм захопив Америку, де боротьба стала прибутковим заняттям.

Зі всіх варіантів боротьби, які застосовували професійні борці, найбільше значення отримав Олімпійський спосіб ведення поєдинку. У Північній Америці почали виникати спортивні секції, об'єднуючі борців. На боротьбу дивилися не тільки як на засіб розваги або професію для збагачення, але і як на корисний вид спорту.

У 1904 році на Олімпійських іграх в США в Сент-Луїсі в олімпійську програму включили боротьбу «кеч». Проте турнір в рамках Олімпіади проводився за участю тільки американських спортсменів.

---

На IV Олімпійських іграх в Афінах 1906 року греки виключили КЕЧ з програми і ввели греко-римську (класичну боротьбу).

Доля ж вільної боротьби вирішувалася на V Олімпіаді 1908 р. в місті Лондоні, де англійці, на правах господарів Олімпіади, включили вільну боротьбу і враховуючи «Олімпійське походження» класичної боротьби її також залишили в програмі Олімпіади. Європейці стали свідками ще одного цікавого виду боротьби. Пробували в ній свої сили. І не дивлячись на невдачі вільна боротьба сподобалася європейцям.

Вільна боротьба стала олімпійським видом спорту, але помірятися силами борцям з різних сторін можна було один раз в чотири роки. Інших міжнародних змагань з вільної боротьби у той час не проводилося.

Кінцева мета при проведенні сутички у вільній боротьбі така ж, як і в класичній – покласти супротивника на лопатки або добитися перемоги за рахунок переваги в балах. Велика свобода дій, що надається борцям, робить вільну боротьбу видовишно цікавою, темпераментною. Вільна боротьба увібрала в себе кращі прийоми з національних видів боротьби.

У 1928 році в Парижі проведений перший чемпіонат Європи з вільної боротьби. З моменту проведення першого чемпіонату з вільної боротьби, ці змагання були найбільшimi на Європейському континенті, після Олімпійських ігор.

На Олімпійських іграх в 1912 році, які проводилися в Стокгольмі, шведи в програму включили тільки класичну боротьбу. На подальших олімпійських іграх 1920 р. в Антверпені європейці знов побачили вільну боротьбу, і тут важливо звернути увагу на те, що переможцями вже переважали європейські борці. Фінські і шведські борці вільного стилю були поза конкуренцією, і лише одному американцеві вдалося завоювати золоту медаль.

Перші перемоги змінили відношення європейців до вільної боротьби. Але найсильніші «класики» швидко перекваліфіковувалися в «вільників», пристосовувалися до незвичайних умов ведення вільної боротьби, почали вчитися робити підніжки і інші дії ногами і добивалися певних успіхів.

Ще більший інтерес до вільної боротьби зріс, коли на міжнародній арені з'явилися борці Ірану, Японії і Болгарії. Їх самотня і оригінальна манера боротьби привертала велику увагу фахівців. У 50-і роки вільна боротьба зміцнила своє міжнародне положення серед інших видів.

---

## Боротьба самбо

Ці два види боротьби є боротьбою в одязі. Виникнення і розвиток цих видів боротьби отримали в різних країнах. Боротьба самбо виникла в нашій країні і отримала широкий розвиток серед народу. Це один з улюблених видів боротьби в нашій країні.

З 1966 року боротьба самбо увійшла у ФІЛА як самостійний вид спорту. За минулий період боротьба самбо отримала широке визнання і розповсюдження майже на всіх континентах світу. У таких країнах як Монголія, Іспанія, Болгарія, разом з нашою країною самбо отримала найширший розвиток і користується особливою популярністю. Борці цих країн досягли високих спортивних результатів. У 1973 році в Тегерані був проведений перший чемпіонат Світу з самбо. Подальші чемпіонати світу проводилися в 1974 році в Улан-Баторі і в 1975 році в Мексиці.

Європейські чемпіонати з самбо проводяться з 1972 року і перший чемпіонат був проведений в Ризі.

## Дзюдо

Другим видом боротьби в одязі, визнаним на міжнародній арені є дзюдо. Існує легенда про те, що дзюдо виникло ще в 1200 році до н.е. в Японії.

Молодий викладач Дзігаро Кано і лікар Токійського університету Ервін Бельц в кінці минулого століття створили нову систему боротьби. Цей новий вигляд боротьби був названий дзюдо. Дзігаро Кано створив першу в світі школу дзюдо «Кодакан», де вивчалися «секрети» цієї боротьби.

Популярність боротьби дзюдо росла незвичайно швидко. У Європі боротьба дзюдо стала відома з 1904 року. Багатьом імпувала думка, що слабка людина, знаючи прийоми дзюдо, може перемогти сильнішого. Всюди почали створюватися школи з вивчення дзюдо.

У Європі ділки з дзюдо іменували себе «професорами» і пропагували багато методів підготовки дзюдоїстів. Вони стверджували, що в дзюдо важливо знати прийоми, а тренування і фізична підготовка не грають рішучої ролі. Це направило розвиток дзюдо в Європі по помилковому шляху, хоча самі Японці фізичній підготовці і тренуванню приділяли велику увагу. Вони проводили багатогодинні виснажливі тренування, шліфуючи техніку боротьби. Завдяки широкій пропаганді, бурхливому потоку літератури з дзюдо японська боротьба набула широкого поширення

---

у Франції, Бельгії, Голландії, Іспанії, і Англії. Спортсмени цих країн, як і інші дзюдоїсти, добивалися великих успіхів на міжнародних змаганнях, які проводилися.

Чемпіонати світу з дзюдо почали проводитися з 1956 року, де спочатку домінуюче положення займали японські борці.

Удар по престижу японських дзюдоїстів наніс голландський багатир Антон Гессинг. У Парижі на чемпіонаті світу 1961 року він став переможцем у важкій вазі. Наступив час, коли японські борці почали програвати не тільки у важкій ваговій категорії.

У дзюдо було здійснено ділення борців на вагові категорії.

Таких було спочатку три: до 68, до 80 і понад 80 кг. Окрім цього залишилася абсолютна категорія, в якій можуть боротися спортсмени будь-якої ваги.

Надалі було ділення на п'ять вагових категорій: до 63, до 70, до 80, до 93 і понад 93 кг. Але і таке ділення по вагових категоріях зазнавало змін. Починаючи з 1977 року, дзюдоїсти борються в семи вагових категоріях: до 60, до 65, до 77, до 86, до 95 і понад 95 кг. Абсолютна категорія так само залишилася. Змагання з дзюдо проводяться на спеціальному килимі татамі розміром 14 × 14 або 16 × 16 метрів.

Боротьба дзюдо міцно увійшла до Олімпійської програми. І хоча японці як і раніше сильні в малих вагових категоріях, майстерність борців інших країн постійно росте.

## **1.2. Українська народна боротьба**

Боротьба як один із видів спортивного (а також і бойового) мистецтва була популярна на теренах України із давніх-давен. Різновікові зображення зі сценами на цю тему відомі в різних регіонах нашої країни: на знахідках епохи бронзи в Криму, на скіфській золотій бляшці з Верхньорогачицького кургану (IV ст. до н. е.) на Херсонщині, на обкладці меча, знайденого на Львівщині у слов'янському могильнику I ст. н. е., на фресках у Софійському соборі в Києві (XI – XII ст.), на мініатюрах у Радзивілівському літописі (друга половина XIII ст.) тощо. Описи боротьби трапляються в народних казках і легендах, в історичних писемних джерелах – приміром, у «Повісті врем'яних літ».

Борцівські поєдинки часто були обов'язковим елементом різноманітних магічних та ініціально-посвячувальних актів, становили складову частину ритуальної тризни – давньослов'янського поховального обряду (тривалий час цей звичай зберігався в дея-

---

ких місцевостях України у вигляді «ігор над мерцями», – вважалося, що над небіжчиком треба не сумувати, а веселитися, співати пісень та грати на сопілці, провадити ігри, а деколи і спортивні змагання, тощо). Боротьба та її окремі прийоми входили до комплексу військово-фізичного виховання давньоруських вояків, а потім і запорізьких козаків. Про останніх казали: «З ними тільки дурень міг боротися, бо вони самого диявола могли б покласти на хребта, якби таке трапилося (тобто якби козакові довелося боротися з нечистим)».

Ще 100–200 років тому в українських селах мало не кожен чоловік змалечку вже вмів боротися. Не забували про неї і в новіші часи. Приміром, у 1949 р. у змаганнях з народної боротьби на Вінничині, включених до програми обласного огляду роботи з фізкультури і спорту, взяли участь близько 15 тис. чоловік. На традиційній українській боротьбі зросли такі уславлені спортсмени як Іван Піддубний та Олександр Мазур.

У різні часи і в різних місцевостях України національна боротьба мала відповідно і різні назви. Найпоширенішими були «боротьба» і «дужання», рідшими – «борня», «борюкання», «бороття», «бореніє» та ін. На Поліссі казали «борка», «борачка», «боричка», на Гуцульщині – «боротте», в деяких селах Північної Буковини – «борінка», «борба», «борілка». Аналогом дієслова «боротися» у бойків були терміни «дужатися», «дужатис'а», у гуцулів – «мотичити си», в угорських русинів – «борати са», «носити са», «рошчибати ся».

Як і у інших слов'янських народів, українська національна боротьба існувала в кількох різновидах, серед них найвідоміші – «навхрест», «на поясах» і «навручки».

«Навхрест» (інші назви – «в обхват», «на силу», «за попереки», «у ручки братися», «за крижі», «навкриж», «накресь», «силоміць», «попід пахви», «на лопатки», «попідсилу») – вид народної боротьби, в котрій борці охоплюють тулуб один одного руками хрест-навхрест, тобто ліва (чи права) рука одного з них пропускається під правою (чи, у другому випадку, – лівою) рукою суперника, а права (ліва) – над лівою (правою). Після цього обидва зчіплюють пальці рук «в замок» за спиною опонента, і в такій позиції вони долають один одного аж до кінця двобою. Розташовувати обидві свої руки вище чи нижче рук суперника не дозволялося, оскільки тільки захват хрест-навхрест ставив борців в однакові умови. Саме цей вид боротьби укра-

---

їнци та інші слов'яни вважали найчеснішим, бо головну роль тут грали не хитрість і спритність, як в інших видах, а сила. У більшості регіонів України, де був поширений цей вид, заборонялися кидки за допомогою ніг та больові прийоми, в деяких селах сучасної Черкаської області за порушення цього правила члени парубоцьких громад могли провинника навіть добряче побити. Але все ж боротьба з кидками за допомогою ніг теж мала місце і локально зустрічалася як в східних так і західних регіонах.

Зустрічалось також правило, по якому, як і у боротьбі «навручки», переможцем міг стати тільки той із борців, котрий розклав лежачому суперникові руки в різні боки – «хрестом», що в свою чергу вказує ще на одне характерне для цього локального різновиду правило – після кидка суперника на землю, борцям дозволялося розчіплювати руки з обов'язкового у стойці захвату хрест-навхрест. В деяких місцевостях східних районів України для перемоги було досить примусити суперника доторкнутися до землі коліном або якоюсь іншою частиною тіла, крім стопи, а в ряді інших регіонів переможець задля «узаконавання» своєї зверхності повинен був кинути переможеного на землю не один, а кілька разів. Крім поєдинків за правилом «один проти одного», в яких гарантом перемоги є індивідуальна майстерність борця, проводилися групові змагання в боротьбі «навхрест», в котрих найголовніше місце займали борцівські уміння цілого колективу.

В одному із варіантів групової боротьби, який зустрічався в минулому на Поділлі, учасник отримавший перемогу над «своїм» суперником мав право прийти на допомогу будь-якому борцю із своєї команди, тобто один міг боротися одразу з двома, а то й більшим числом суперників-борців.

Під назвою «навхрест» в Україні відомий ще один вид традиційної народної боротьби. Так в деяких місцевостях називають боротьбу «на поясах».

Боротьба «на поясах» («поясна боротьба», «на пояски», «за ремені», «за пояски», «на уприжимки»; в деяких селах цей вид називали так само, як і описану вже нами боротьбу, в котрій борці руками охоплюють один одного хрест-навхрест і в обхват, і зчіплюють руки «в замок» за спиною опонента, – «навхрест», «в обхват», «навкриж») найбільше була поширена в південних і східних районах України, але траплялася по всій її території.

Таким чином, ми можемо сміливо припускати, що боротьба «на поясах» є для України «своїм», самостійно винайденим ви-

---

дом молодецько-спортивних змагань, корені котрого знаходяться у далекому-далекому минулому.

Протягом принаймні останніх двох-чотирьох століть вона була відома у нас у двох основних різновидах – менш поширена «близька» і поширеніша «дальня». У першому випадку борці у майже випростаному стані щільно притулялися один до одного, у другому – могли нагинатися, що утруднювало весь поєдинок.

У різних місцевостях, що характерно і для інших східно-слов'янських народів, в обох різновидах традиційними правилами дозволялися або, навпаки, заборонялися дії ногами – підніжки, зачепи тощо. Деколи на тому, можна чи не можна використовувати підніжки і зачепи, увага не акцентувалася: «Діяти або не діяти ногами кожен борець вирішував самий. Ніхто не казав йому «відки у нього ноги починаються».

Сутичка починалася з того, що суперники сходилися, трохи нагиналися і захоплювали один одного хрест-навхрест за пояси з боків чи за спиною. Замість пасків могли використовувати мотузок, шворку.

Розвиток української національної боротьби на поясах в Україні забезпечується Громадською організацією «Всеукраїнська федерація традиційних видів боротьби» (та до створення міжнародної федерації забезпечувався нею в світі), представники якої вже котрий рік поспіль займають перші командні місця на чемпіонатах світу з боротьби на поясах. На Всесвітніх іграх 2010 року в Пекіні, спортсмен федерації здобув срібну медаль в абсолютній ваговій категорії серед 8 кращих спортсменів світу. Федерація має фахівців з української національної боротьби на поясах у понад 16 регіонах України, за підтримки федерації цим видом спорту займаються майже 1000 спортсменів в Україні.

Перспектива поширення української національної боротьби в Україні та світі обумовлена наступними факторами.

Багатьма країнами світу розвиваються національні види поясної боротьби. Змагання національного рівня з них проводяться урочисто, як національні свята, а переможці вшановуються як національні герої. Зазвичай, поряд із міжнародними змаганнями за об'єднаними правилами поясної боротьби країни, що приймає змагання. Відтак, відбувається взаємозбагачення спортивної техніки учасників змагань та популяризація національних культур на світовій арені.





Крім того, Міжнародна громадська організація «Міжнародна федерація української національної боротьби на поясах» є асоційованим членом FILA, що відкриває перспективи включення української національної боротьби на поясах до програми Всесвітніх ігор, Всесвітніх ігор з єдиноборств тощо.

Також, перспективним шляхом розвитку української національної боротьби на поясах є залучення до участі українського козацтва (як в Україні, так і в світі) та української діаспори у світі взагалі.

Слід зазначити, що боротьба на поясах була широко поширена на території сучасної України впродовж другого тисячоліття нашої ери, особливо у південній та східній її частині. Це обумовлено близьким сусідством з татарами і туркам на півдні, а на сході – розвитком боротьби на кушаках українським козацтвом. В обох випадках боротьба на поясах мала важливе прикладне значення підготовці воїнів. Боротьба на поясах завоювала популярність серед пересічних українців і широко застосовувалась у якості розваги на ярмарках та святах, а подекуди, навіть як спосіб довести свою правоту у вирішенні спірних питань цивілізованих шляхом (боротьба мала ознаки спортивної – метою було не нанесення ушкодження, а доведення своєї переваги).

Відтак, українська національна боротьба на поясах представляє історико-культурну цінність для української нації, є колоском відродження і популяризації українських національних традицій, профілактики негативних явищ у молодіжному середовищі та популяризації України на світовій спортивній та політичній арені.

---

## **Розділ 2. Методика навчання техніки і тактики спортивної боротьби**

### **2.1. Основні принципи і правила навчання**

Основними передумовами ефективного проведення практичних занять, як і занять спортивної секції, є вчасне доведення до свідомості студентів, учнів-спортсменів правил поведінки, що запобігають травмам, і чіткий контроль за їх додержанням протягом усього періоду навчання. Потрібно добиватися від учнів свідомої дисципліни, обов'язкового виконання гігієнічних вимог і необхідного комплексу підготовчих вправ, а також формувати в них звичку до самоконтролю за станом здоров'я.

Засвоєння основних правил спортивної боротьби відбувається поступово, у процесі навчання різних технічних і тактичних дій. Так, навчаючи техніки боротьби в партері та стійці, вказують на заборонені прийоми. Під час навчального поєдинку розповідають про покарання при виході за межі килиму, вчать оцінювати проведений прийом, підбивати підсумки двоюмо тощо.

У паузах для відпочинку (1–2 хв) тренер-викладач може деталізувати розповідь про правила змагань з різних видів спортивної боротьби, про характер змагань, вікові групи учасників і вагові категорії тощо. Такі короткі розповіді підвищують інтерес до занять, збільшують обсяг знань про спортивну боротьбу, дають змогу продовжувати цілеспрямовану роботу над виконанням завдань практичного заняття. Це, власне, і є реалізація освітньої мети.

Проводячи підготовчу частину заняття, тренер-викладач повинен інструктувати студентів, школярів-спортсменів щодо методики виконання підготовчих вправ, повідомляти знання про їхній вплив на організм, на розвиток рухових якостей, вчити культури рухів, прищеплювати фізкультурну грамотність. За такого підходу до навчання спортсмени зможуть швидше усвідомити й засвоїти правила проведення підготовчої частини уроку і згодом виконувати розминку самостійно.

В основній частині уроку (заняття) головну увагу вчитель, тренер має приділяти формуванню і вдосконаленню вмінь і навичок спортсменів.

Спортивна педагогіка, дослідження в галузі фізіології та психології свідчать, що формування рухових умінь і навичок,

---

результативний вияв фізичних і вольових якостей перебувають у прямій залежності від яскравості й багатства чуттєвого сприймання руху, що вивчається. Отже, при вивченні особливо складних технічних дій – кидків через спину, передньої і задньої підніжок тощо – необхідно створювати в учнів якомога більш чіткий і живий образ даної дії. Це досягається застосуванням безпосередньої та опосередкованої наочності.

Безпосереднє унаочнення забезпечується демонструванням вправ викладачем з наступним «відчуттям» руху (дії, прийому) під час його практичного виконання. Для кращого показу слід залучати окремих спортсменів, які займаються в групах спортивного вдосконалення (для студентів), шкільній секції боротьби або групі ДЮСШ (для учнів ЗОШ).

Опосередкована наочність іноді дає більшу користь, ніж прямий показ. Це схеми, кінограми, графічні зображення, малюнки тощо. Звичайно, при демонструванні їх велике значення має також образність словесного пояснення.

Вибираючи засоби унаочнення, потрібно завжди мати на увазі, що в процесі засвоєння окремих рухових актів у студентів, школярів розвивається й комплексне сприйняття складних дій. Функціональні зв'язки між окремими органами чуттів стають більш досконалими. А це вимагає збагачення й урізноманітнення форм наочності, творчого підходу до їх добору та використання. Добрі результати приносять перегляд та обговорення всеукраїнських і міжнародних змагань, телепередач, відеозаписів, кінокільцівок з боротьби; уповільнена демонстрація прийомів з акцентуванням уваги на їх елементах; індивідуальна робота.

Навчаючи техніки спортивної боротьби, потрібно добиватися від учнів-спортсменів свідомого й активного засвоєння кожної дії, адже і швидкість сприйняття рухів, і міцність набутих навичок та можливість їх творчо застосовувати в обставинах двобою, а відтак і результат поединку залежать насамперед від цього.

Формування в учнів осмисленого ставлення й стійкого інтересу до занять спортивною боротьбою забезпечується передусім роз'ясненням важливості фізичного самовдосконалення для гармонійного розвитку особистості. Крім того, хлопці мають зрозуміти, що набуті в школі вміння й навички знадобляться їм і як майбутнім воїнам.

Дуже важливо також, пропонуючи нові завдання, дбати про те, щоб вони відповідали можливостям учнів на даному етапі навчан-

---

ня, були доступними. Отже, потрібно зважати і на їхній вік, і на індивідуальні особливості, ступінь розумового й фізичного розвитку, стан здоров'я, режим навчання і відпочинку. Переходити від відомого матеріалу до невідомого, від простого до складного, від легкого до важкого потрібно поступово, з додержанням принципів усвідомленості й систематичності навчання. Лише так можна забезпечити міцне засвоєння знань і успішне формування умінь та навичок.

Навантаження регулюють з урахуванням індивідуальних можливостей учнів-спортсменів, їх підготовленості, спираючись на дані медичного контролю.

Щодо розвитку рухових якостей учнів на уроці з використанням елементів єдиноборства чи прийомів спортивної боротьби, як і на заняттях у борцівській секції, викладач має керуватися тим, що найголовнішим його завданням є забезпечення такої загальної фізичної підготовки, яка зумовила б підвищення рівня функціональних можливостей організму й забезпечила б набуття певних умінь і навичок, необхідних у спортивній боротьбі.

Найважче навчати тактики спортивної боротьби, тактичного мислення. Це й зрозуміло: в тактиці немовби синтезуються всі складові борцівської підготовки. До того ж для формування гнучкої тактики робочою програмою для студентів з дисципліни «Спортивна боротьба з методикою викладання» пропонується дуже мало прийомів боротьби. Тому навчати тактичного мислення слід з перших же кроків оволодіння технікою спортивної боротьби. Уже на першому занятті студенти мають зрозуміти, що тактична майстерність ґрунтується на багатому запасі знань, умінь і навичок, які й дають змогу точно виконувати намічений план дій під час двобою, а в непередбачених ситуаціях швидко оцінювати наміри суперника, реальну обстановку й знаходити новий найкоротший шлях до перемоги.

Щоб забезпечити розуміння цього, потрібно, навчаючи технічних дій, спрямовувати діяльність студентів-спортсменів не на механічне копіювання прийомів, їх бездумне засвоєння й повторення, а на осмислене й доцільне застосування в мінливих умовах борцівського двобою. Тобто потрібно штучно створювати різні ситуації, за яких застосування того чи іншого прийому стає найбільш доцільним. Саме варіативність ситуацій має вести до варіативності використання технічного арсеналу.

Пропонуючи студентам домашні завдання, викладач має забезпечити обов'язковий систематичний контроль за їх виконанням.

---

## **2.2. Методичні основи навчання спортивним видам боротьби**

Методичні рекомендації з боротьби розраховані на коло студентської молоді, що регулярно займається у групах спортивного вдосконалення та бажає додатково підвищити свій методичний та теоретичний рівень.

На практичних заняттях студенти оволодівають технікою спортивної боротьби, набувають знання в галузі методики навчання та тренування, удосконалюють різноманітні тактико-технічні дії. Успішність спортсмена залежить від виконання наступних вимог:

1. Систематичне відвідування учбово-тренувальних занять.
2. Виконання залікових вимог та спеціальних тестів з боротьби.
3. Участь у змаганнях, затверджених в перспективному плані спортсмена.

### **Процес навчання**

Процес навчання містить у собі діяльність викладача-тренера та студента і носить виховний характер. Він нерозривно пов'язаний з формуванням особистості (світогляд, риси характеру, воля, звички, розвиток фізичних якостей). Для досягнення мети в процесі підготовки спортсмена-борця виділяються наступні задачі:

1. Зміцнення здоров'я;
2. Розвиток фізичних і вольових якостей;
3. Засвоєння знань з теорії спортивної боротьби;
4. Оволодіння технічними і тактичними діями в боротьбі та досягнення високих спортивних результатів;
5. Навчання інструкторсько-методичним навичкам і навичкам з організації проведення та суддівства змагань.

### **Зміст навчання**

Навчання спортивній боротьбі складається з теорії та практики. Обсяг матеріалу з теорії й практики визначається програмою. Матеріал програми розподіляється викладачем по окремим заняттям і складає фактичний зміст та визначає «Форми організації і зміст занять».

### **Принципи навчання**

До основних принципів, відповідно до яких формується процес навчання спортивній боротьбі, відносяться – свідомість, активність, наочність, систематичність, доступність і міцність.

---

## **Закономірність вивчення техніки боротьби**

Спортивна практика боротьби, виробила атакуючі, захисні і контратакуючі структури технічних дій.

Атакуючі дії, є основними для всього комплексу технічних засобів. Приступаючи до навчання основним технічним діям, необхідно враховувати фізіологічні закономірності становлення рухових навичок, закономірність механіки, будови організму людини, процеси пам'яті, мислення і емоцій.

На першому році навчання провідним завданням є вивчення техніки боротьби. Вона і визначає зміст занять: підбір засобів і методів фізичної і тактичної підготовки, а також режим виконання спеціальних вправ.

Усі прийоми поділяються на групи. У стійці, наприклад, у вільній боротьбі таких шість груп (переводи, кидки нахилом, кидки через плечі, кидки з поворотом спиною, кидки прогином, звалювання). У кожній з цих груп є найбільш типовий прийом – основа структури, що вивчається спочатку. Надалі вивчаються інші варіанти – прийоми даної групи. Наприклад, у стійці в групі кидків через спину нараховується більше 14 прийомів. Після вивчення кидка через спину з найбільш простим захопленням (основа структури), легко опанувати й інші прийоми з цієї групи.

Такий перенос рухової навички, коли вивчення одного прийому сприяє вивченню цілої групи прийомів, називається позитивним переносом. Однак у практиці, якщо прийоми вивчаються відразу один за іншим, зустрічається негативний перенос.

Як тільки борець опанує техніку проведення прийому за простих умов (без протидії партнера), необхідно навчити його виконувати прийом за складних умов спортивних поєдинків. Борець повинен вміти проводити прийом в зручний момент поєдинку, не замислюючись над його деталями. Для цього потрібно, щоб уміння поступово перейшло в навичку – дію, виконання якої, завдяки багаторазовому повторенню, придбало автоматизований характер.

## **Вивчення технічних дій**

**Вивчення прийомів.** На даний час прийняті два основних способи послідовності вивчення прийомів: концентричний і лінійний. При концентричному вивченні спочатку вивчають усі перші прийоми з кожної групи, потім усі другі прийоми з кожної групи і т.д.

---

При лінійній побудові навчання спочатку вивчають усі прийоми з однієї групи, потім усі прийоми з другої групи і т.д.

Концентричне навчання прийомів проводиться на заняттях секцій колективів фізичної культури, а лінійне – на зборах, семінарах тренерів і в спеціальних фізкультурних навчальних закладах

**Вивчення захистів.** Захисти ускладнюють умови для виконання прийомів, їх вивчають після того, коли вже добре засвоєний відповідний прийом. Не рекомендують вивчати захист від прийому на тому ж уроці, де розучують атакуючий прийом. З прийомами захисту знайомлять на наступному занятті. Спочатку вивчають прості захисти, а потім більш складні. До простих захистів відносяться – пов'язані із силовою протидією зусиллям того, хто атакує; до складних – захисти, що пов'язані з різними переміщеннями. По можливості варто вивчати такі захисти, після яких можна переходити до активних дій, а також стандартні, що застосовуються проти різних атак.

**Вивчення контрприймів.** До вивчення контрприймів приступають після того, як борці опанують у поєдинках захист від прийому і після того, як буде засвоєний прийом, що застосовується у якості контрприйому. Деякі контрприйоми вивчаються разом із захистом. Захист і прийом повинні бути засвоєні борцем так, щоб у поєдинку спортсмен не відволікався для контролю за виконанням окремих його елементів, а всю увагу зосереджував на аналізі обстановки, що складається, а також передбаченні атаки суперника й виборі зручного моменту для проведення контрприйому.

**Вивчення комбінацій.** Комбінації прийомів вивчають після того, коли добре засвоєні прийоми, з яких вони складаються, а також коли у партнера зміцниться навичка захисту від першого прийому комбінації і він виконує її автоматично. Вивчення комбінації раніше, ніж у партнера буде вироблена стереотипна захисна реакція на атаку, може призвести до зриву комбінації і в результаті той, хто атакує, втратить впевненість у її ефективності. З цього загального правила можуть бути виключення:

1. У випадку, якщо комбінації будуть побудовані так, що в результаті виконання першого прийому супротивник стане в зручне положення для проведення другого прийому, комбінації:

- перевід у партер ривком за руку – накат;
- кидок – утримання;

---

2. У випадку, коли другий прийом легше засвоюється тими, хто займається в комбінації, а не окремо, наприклад:

– переворот важелем – переворот прогином із важелем.

### **2.3. Методика вдосконалення майстерності борця**

Спортивна майстерність борця залежить від того, якими технічними і тактичними засобами він володіє, яка його загальна і спеціальна фізична тренованість, психологічна і теоретична підготовленість. Ці сторони майстерності борця тісно пов'язані між собою.

Техніка є основою майстерності, вона багато в чому визначає його можливості і його клас. У кожного борця складається свій арсенал засвоєних технічних дій.

Різномісна технічна підготовка борця – одна з найважливіших вимог сучасного рівня розвитку спортивної боротьби. Різномісно підготовленим можна вважати такого борця, який вміє застосовувати на змаганнях різноманіття прийомів і контрприймів, а також користуватися захистами від усіх дій, що є атакуючими і контратакуючими.

Для успішного виконання прийому в змагальному поєдинку недостатньо засвоїти тільки його технічну структуру, необхідно ще володіти визначеним запасом знань, умінь, навичок у тактиці. Тому вдосконалювання техніки відбувається у нерозривному зв'язку з удосконалюванням тактики.

Удосконалювання технічної підготовки борця відбувається за наступними напрямками:

1. Виправлення помилок і підвищення раціональності структури виконання прийомів, контрприймів і захистів.

2. Придбання умінь виконувати технічні дії з різними суперниками і у різноманітних динамічних ситуаціях.

3. Розвиток фізичних якостей, що застосовуються переважно у проведенні улюблених прийомів.

4. Підвищення рівня прояву вольових якостей (наполегливості, рішучості, упевненості та ін.), що грають велику роль в успішному виконанні улюблених прийомів.

У боротьбі рухова навичка щоразу виявляється в різних умовах. Тому задача вдосконалювання майстерності борця полягає в умінні виконувати технічні дії з різних вихідних положень у різноманітних ситуаціях, а також застосовувати різні способи підготовки сприятливих умов.



---

Більшу частину спеціальних вправ і поєдинків, спрямованих на удосконалювання техніки, рекомендується проводити з різними партнерами, у сутичці з більш слабким супротивником борець має можливість ширше застосовувати різні технічні прийоми і частіше атакувати. У сутичках із сильним суперником спортсмен вимушений більше використовувати захисні дії.

Удосконалювання уміння змінювати окремі деталі прийому, виходячи з конкретно сформованих обставин, відбувається у вправах із партнером. Партнер за допомогою вихідних положень (у тому числі й на краю килима), що відповідають захисній чи контрактуючій тактиці дій, створює перешкоди в проведенні прийому.

Технічні дії, що виконуються на тренуванні, необхідно систематично закріплювати й шліфувати в обстановці змагань.

Удосконалювання з техніки і тактики проходить в основній частині учбово-тренувального й тренувального заняття, під час участі борців у змаганнях, а також на самостійних заняттях. Крім того, вправи, які спрямовані на удосконалювання технічних і тактичних навичок, включаються до розминки перед сутичкою.

Удосконалення з техніки й тактики вимагає від борця великої працьовитості, творчого підходу до тренувань і завзятості в досягненні поставленої мети.

## **2.4. Навчання техніки в стійці**

### **Кидки нахилом**

Кидки нахилом – найбільш поширені і результативні прийоми у вільній боротьбі.

Характерною дією атакуючого при виконанні даної групи кидків є нахил тулуба вперед у завершальній частині прийому. Розучування і вдосконалення прийомів цієї групи доступні для борців на будь-якому етапі навчання, оскільки за структурою рухів атакуючого вони не складні, природні і безпечні, але вимагають значного розвитку сили.

Кидки нахилом застосовуються як контрприйоми і добре поєднуються в комбінаціях з переводами ривком, пірнанням і обертанням, з кидками прогином і поворотом, із звалюваннями збиванням та іншими прийомами.

### **Кидки нахилом із захватом за ноги**

Борці в правій стійці. Атакуючий робить різко крок правою ногою, ставить її на ступню між ногами суперника і захоплює ру-

ками за стегно ззовні (рис. 1.1). Ліву ногу він підставляє до передньої ноги суперника на рівні ступні. Голова атакуючого знаходиться з правого боку суперника, плече підставлене під нижню частину його тулуба спереду.

Підсідаючи під суперника, атакуючий щільно притискує його стегна до своїх грудей. Потім, роблячи рух головою вгору, він розгинає спину, наближаючи тим самим свій ц. в. до ц. в. суперника, випрямляє ноги і піднімає його вгору (рис. 1.2).



Рис. 1.1



Рис. 1.4



Рис. 1.3



Рис. 1.4

Після того, як атакований виявиться піднятим, атакуючий, дещо прогнувшись і утримуючи супротивника на грудях, перехоплює його лівою рукою за однойменне стегно зсередини, а правою – за тулуб (рис. 1.3). Потім рухом руками в ліву сторону атакуючий виводить ноги супротивника вліво – в сторону і з одночасним різким нахилом тулуба вперед кидає на спину, опускаючись при цьому на обидва коліна або на одне праве коліно (рис. 1.4).

Після підйому атакованого можна виконати кидок нахилом з іншими варіантами захватів:

- 1) із захватом ніг під плечі;
- 2) із захватом ніг і відведенням їх убік.

Сприятливі ситуації для виконання кидка нахилом із захватом ніг виникають у момент зближення із суперником, який рухається вперед.

#### **Тактична підготовка:**

1. Атакуючий, захопивши зап'ястя суперника ззовні або зсередини, виконує ривок на себе і захоплює ноги.

2. Атакуючий упирається руками в груди або плечі суперника і штовхає його від себе, у момент протидії захоплює його ноги і виконує кидок.

3. Атакуючий захоплює шию і різнойменне зап'ястя або плече суперника, виконує ривок на себе, у момент протидії захоплює ноги.

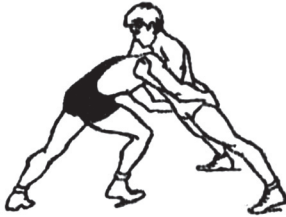


Рис. 1.5



Рис. 1.6

### **Захисти:**

1. Атакований веде боротьбу в низькій стійці, тримаючи руку атакуючого, однойменну його стійці, обома руками.

2. Атакований сковує атакуючого захватами за руку, за обидві руки або за руку і шию.

3. Атакований не дає захопити себе за ноги: нахиляючись вперед; відставляючи або відкидаючи ноги назад; захоплюючи і утримуючи шию і плече зверху або шию і плече знизу (рис. 1.5); упираючись руками в плечі (рис. 1.6); захопивши однією рукою плече, а передпліччям іншої руки впирається в різнойменне плече.

### **Контрприйоми:**

1. Перевод ривком за руку. При спробі атакуючого захопити ноги, суперник захоплює його лівою рукою за зап'ястя правої руки, а правої – за плече цієї ж руки, зсередини робить ривок за руку на себе і виконує перевод.

2. Перевод ривком захватом шиї і плеча зверху. У момент захвату ніг атакований відкидає їх назад і, захоплюючи суперника за шию і різнойменне плече зверху, виконує перевод.

3. Кидок підворотом захватом руки і шиї зверху з підхватом (рис. 1.7).

4. Звалювання скручуванням із захватом плеча і шиї. Атакований відставляє праву ногу назад, повертаючись лівим боком до суперника, і збиває в праву сторону (рис. 1.8).

5. Звалювання скручуванням із захопленням шиї зверху і різнойменної руки знизу. Випереджаючи атакуючого суперник захоплює лівою рукою шию зверху, а правою – різнойменну руку знизу, потім, натискаючи на шию атакуючого піднімає його руку вгору і, повертаючись наліво, виконує звалювання.

6. Переворот перекочуванням зворотним захватом тулуба.

7. Переворот перекочуванням зворотним захопленням стегна.



Рис. 1.7

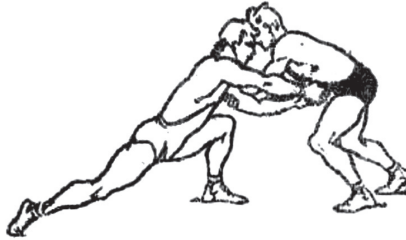


Рис. 1.8

**Можливі помилки:**

1. Атакуючий захоплює ноги суперника з великої відстані.
2. При захопленні ніг атакуючий надмірно розводить руки в сторони.
3. Атакуючий запізнюється з підставленням ноги або широко розставляє ноги.
4. При підйомі суперника атакуючий не виводить голову убік.
5. Центр ваги свого тіла атакуючий розташовує вище ц. в. тіла суперника.
6. Атакуючий не притискається грудьми до суперника.

**Кидки через стегно**

Характерними елементами цієї групи прийомів є поворот атакуючого спиною до суперника і подальший нахил і падіння вперед. При виконанні кидків атакуючий, зробивши будь-який захват руками, повертається одним із способів до супротивника спиною. Потім він нахиляє тулуб вперед, відриває супротивника і, падаючи разом з ним вперед-в сторону, перекидає його через свою спину на килим. Велика частина кидків з підвертанням здійснюється з додатковим рухом ногами у вигляді підніжок і підхватів. Кидки з підвертанням добре використовуються в комбінаціях зі всіма групами прийомів у стійці.

**Кидок через плече з підніжкою із захопленням руки**

Знаходячись в лівій стійці на зігнутих ногах, атакуючий захоплює суперника правою рукою за ліву руку вище ліктя, а лівою – за ліве плече знизу. Поставивши ліву ногу ближче до правої ноги суперника (рис. 1.9, а), атакуючий тягне його на себе руками з одночасним поворотом на лівій нозі спиною до нього

(рис. 1.9, б). Приставивши праву ногу до своєї лівої, атакуючий згинає її в коліні і переносить на неї вагу тіла. Ліву ногу він ставить так, щоб підколінний згин знаходився нижче лівого коліна суперника. Продовжуючи тягнути його за руку, атакуючий нахилиється вперед-управо-вниз до своєї правої ноги і перекидає супротивника через свою спину лопатками на килим (рис. 1.9, в), після чого утримує його за руку і притискує спиною до килима (рис. 1.9, г).

При виконанні іншого варіанта кидка з передньою підніжкою атакуючий з положення правої стійки повертається на правій нозі спиною до суперника, ліву ногу переносить через свою праву і ставить її у вигляді перешкоди перед його лівою ногою.

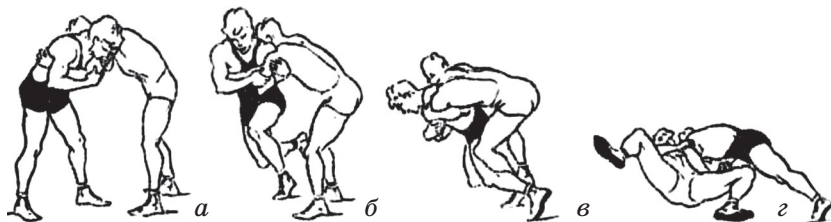


Рис. 1.9

#### **Сприятливі ситуації:**

1. Атакований рухається на атакуючого.
2. Атакований, пересуваючись килимом, ставить вперед ногу, однойменну руці, за яку буде виконаний кидок.

#### **Тактична підготовка:**

1. Атакуючий штовхає суперника від себе. У той момент, коли суперник, чинячи опір поштовху, втрачає рівновагу, переміщаючи вагу свого тіла вперед, атакуючий виконує кидок.

2. Атакуючий робить сильний ривок за руку на себе – вправо і в той момент, коли суперник, переміщаючи ліву ногу вперед, ще не відновив рівновагу, виконує кидок.

#### **Захисти:**

1. Атакований не дає атакуючому обернутися до себе спиною. Він сідає і упирається вільною рукою в бік або поясницю суперника.

2. У момент виконання підніжки атакований переступає через підставлену ногу.

**Контрприйоми.** Кидок прогином із захватом тулуба з рукою ззаду (збоку). У мить, коли атакуючий, здійснивши захват лівої

---

руки супротивника, повертається до нього спиною, атакований обхвачує тулуб з рукою, сідає, відхиляється назад, підштовхуючи животом від низу до верху, відриває його від килима і виконує кидок прогином.

**Характерні помилки:**

1. Атакуючий ставить опорну ногу далеко від ніг суперника.
2. При повороті атакуючий недостатньо сильно тягне супротивника за руку на себе.
3. Атакуючий недостатньо повертається спиною.
4. Атакуючий виконує кидок у напрямі найбільшої стійкості суперника.
5. При повороті спиною атакуючий відхиляється назад.
6. Атакуючий після відриву суперника затримує виконання нахилу і падіння на килим.

**Кидки поворотом (млином)**

Характерним елементом цієї групи прийомів є поворот атакowanego навколо плечей атакуючого по ходу кидка ( з різними комбінаціями захватів рук, ніг, шиї, тулуба). Широке застосування кидків млином пояснюється тим, що вони за структурою легко доступні і порівняно безпечні при навчанні оскільки проводяться з колін і мають невелику амплітуду. Атакуючий не піддається великому ризику бути контратакованим оскільки його лопатки щільно прикриті тулубом суперника і у разі невдачі він може перейти до виконання іншого прийому.

До основних дій атакуючого при виконанні кидків поворотом, відносяться: щільний захват, що притискує його до шиї суперника; підведення ц. в. тіла атакуючого під суперника; одночасний відрив і поворот атакowanego навколо шиї атакуючого; кидок убік, у сторону-вперед, назад або в сторону-назад.

Кидки поворотом налічують велику кількість варіантів, які розрізняються за захватами руками, за способом підставлення ніг під суперника (на одне, на обидва коліна, підсідом або схрещуючи ноги) і за напрямом атаки. Для успішного виконання цих кидків необхідний високий рівень розвитку сили м'язів тулуба, ніг і рук.

Кидки поворотом добре комбінуються з переводами ривком і пірнанням, з кидками нахилом із захопленням ніг, з кидками з підвертанням, із звалюваннями збиванням та іншими прийомами. Кидок поворотом із захватом руки і одно-

йменної ноги зсередини З положення правої стійки атакуючий захоплює суперника лівою рукою за верхню частину правого плеча, зверху, а правою рукою – за інше плече або шию ззовні. При цьому лікті обох рук опущені вниз і зведені всередину (рис. 1.10, а).

Таке положення рук полегшує контроль за діями атакованого і маскує напрям атаки. Атакуючий ставить праву ногу ближче до правої ноги суперника і переносить ц. в. тіла на праву ногу. Ліктем лівої руки атакуючий піднімає вгору праву руку суперника. Сідаючи, він пірнає головою під захоплену руку і, ставлячи праве коліно між ногами суперника, повертається до нього правим боком, захоплює правою рукою праве стегно зсередини і підставляє плечі під його тулуб (рис. 1.10, б). Поворот атакованого навколо шиї атакуючого здійснюється за рахунок зусиль лівої руки, направлених вниз, і зусиль правої руки, направлених вгору, з одночасним нахилом тулуба у бік кидка (рис. 1.10, в, г). При цьому ц. в. тіла атакуючого повинен знаходитися нижче за ц. в. тіла суперника.

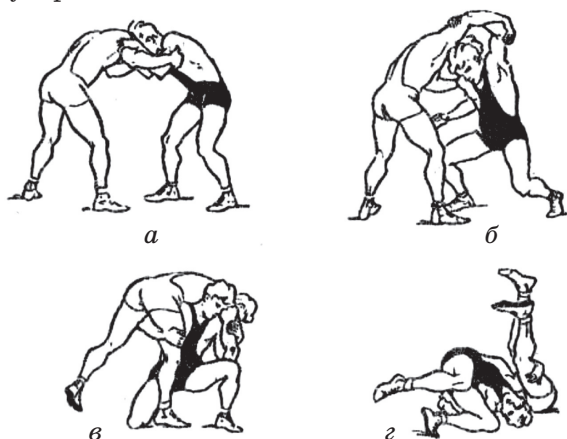


Рис. 1.10

Після перекидання суперника через плечі атакуючий відпускає захват ноги і, повертаючись грудьми до грудей атакованого, переходить до утримання захватом руки і тулуба.

**Сприятливі ситуації:**

1. Атакований, пересуваючись килимом, ставить вперед ногу, однойменну руці, за яку виконуватиметься кидок.

---

2. Атакований штовхає атакуючого і переносить вагу свого тіла вперед.

3. Атакований захоплює плече атакуючого.

***Тактична підготовка.***

Атакуючий, захопивши лівою рукою праву руку суперника, різко штовхає його в плече від себе-вперед. При цьому ліктем він піднімає передпліччя захопленої руки супротивника вгору. У той момент, коли суперник, чинячи опір цьому руху, почне надавати протидію, переносючи вагу тіла вперед атакуючий робить сильний ривок за руку на себе, підсаджується і виконує кидок.

***Захисти:***

1. На початок, виконання прийому: а) атакований веде сутичку у високій стійці; б) атакований використовує сковувальні захвати за руки.

2. У ході виконання прийому:

а) при захваті атакуючим руки за плече зсередини атакований робить рух передпліччям захопленої руки під плече супротивника всередину-вгору і захоплює його плече зсередини;

б) якщо атакуючий захопив однією рукою плече а іншою має намір захопити ногу, то атакований, не даючи захопити ногу, відставляє її назад і захоплює вільну руку супротивника за зап'ястя чи ж атакований випрямляється, упираючись рукою в плече атакуючого, і висмикує руку із захвату, відставляючи захоплену ногу назад-в сторону і нахилиючи тулуб убік, протилежну кидку.

***Контрприйоми:***

1. Перевод ривком захопленням плеча і шиї зверху. Атакований захоплює супротивника лівою рукою за шию, а правою – за плече зверху (рис. 1.11, а), переносить вагу тіла на ліву ногу і навалюється зверху на плечі атакуючого (рис. 1.11 б). Відставляючи захоплену ногу назад в сторону і звільняючись від захвату ноги, атакований правою рукою натискає на ліве плече атакуючого вліво, а лівою рукою захоплює це ж плече зсередини. Одночасним рухом ноги назад, а рук вниз атакований зриває захват ноги і виконує перевод у партер (рис. 1.11, в, г).

2. Звалювання скручуванням захватом різнойменного плеча знизу. Атакований, захоплюючи правою рукою ліве плече атакуючого знизу, ставить ліву ногу за праву гомілку атакуючого (рис. 1.12, а) і, відхилиючись назад і повертаючись наліво, виконує звалювання (рис. 1.12,б).



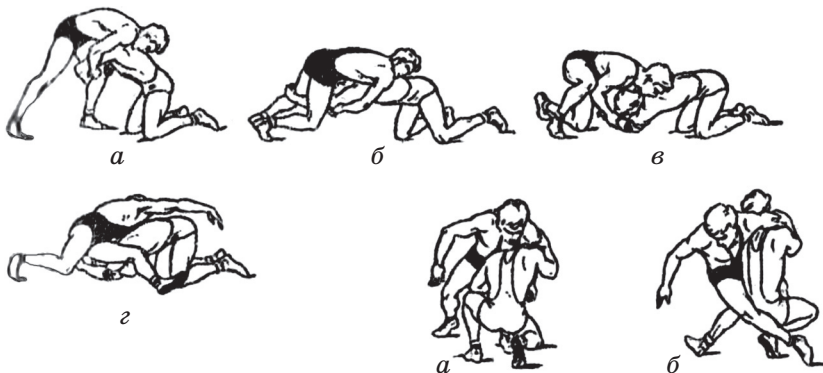


Рис. 1.11

Рис. 1.12

**Можливі помилки:**

1. Атакуючий виконує прийом з дальньої дистанції.
2. Атакуючий при опусканні на коліно не робить своєчасного ривка за руку.
3. Захоплену руку атакуючий тягне вниз, не притискуючи її до шиї.
4. Атакуючий виконує слабкий ривок за руку.
5. Атакуючий завалюється назад в сторону суперника.

**Кидки прогином**

Основний рух у цій групі прийомів – прогинання атакуючого при падінні назад і перекиданні через себе суперника. При виконанні кидків прогином атакуючому необхідно зайняти таке положення, при якому ц. в. його тіла буде нижчий ц. в. тіла суперника. Ефективність цих кидків зростає в результаті дії ногами (підсічки, обвиви, підсади). Кидки прогином добре комбінуються з кидками нахилом, звалюваннями та ін. (часто з тими ж захватами рук і ніг).

Кидок прогином із захватом руки і стегна збоку. Захопивши суперника правою рукою за руку зверху, а лівою за різнойменне стегно збоку (рис. 1.13, а, б), атакуючий підставляє ногу збоку від правої ноги суперника і відриває його від килима, випрямляючи ноги і спину. Відрив суперника здійснюється за рахунок прогинання атакуючого. У положенні прогинання атакуючий виконує падіння на килим разом із суперником (рис. 1.13, в). Не торкаючись головою килима, атакуючий робить розворот у бік захопленої руки суперника (рис. 1.13, г, д).

Прийом зручніше проводити, коли суперник знаходиться у високій стійці і наступає на атакуючого (намагається робити захват за тулуб та ін.).

**Тактична підготовка.** Атакуючий показує намір зробити звалювання збиванням.

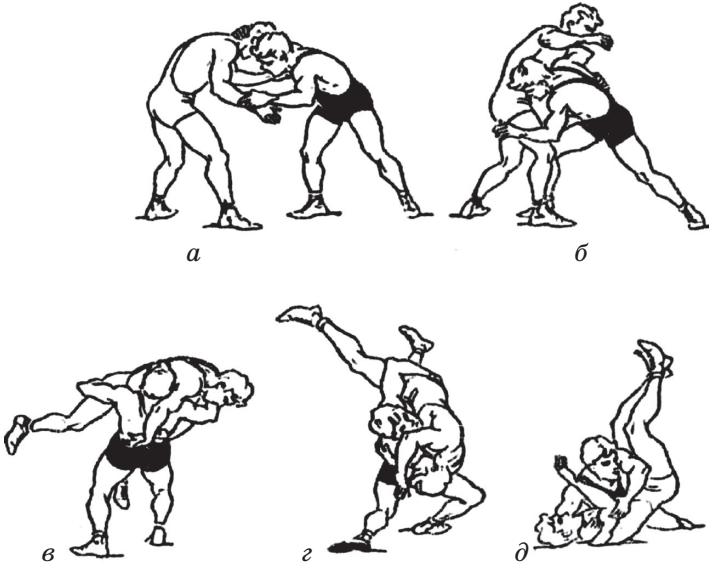


Рис. 1.13

**Захисти:**

1. На початок прийому атакований притискує праву руку до тулуба і упирається передпліччям лівої руки в груди атакуючого.

2. У ході виконання прийому: атакований сідає на лівій нозі, ставить захоплену ногу між ногами атакуючого і робить зачеп ноги зсередини.

**Можливі помилки:**

1. Ноги атакуючого недостатньо близько підведені до суперника.

2. Атакуючий недостатньо прогинається.

3. При відриві від килима зусилля м'язів рук, ніг і спини не узгоджені.

**Кидок прогином захватом за руку і тулуб з обвивом**

Захопивши суперника правою рукою за різнойменне плече зверху, а іншою рукою за зап'ястя, атакуючий правою ногою об-

виває ліву ногу супротивника зсередини (рис. 1.14, а). Утримуючи захват, він ставить ліву ногу, дещо зігнуту в коліні, попереду між ногами суперника, повертаючи стопу всередину і захоплюючи лівою рукою тулуб суперника спереду.

Це положення атакуючого нестійке. Він починає прогинатися і падати назад, одночасно відриваючи суперника від килима. У момент підставляння ноги необхідно перешкоджати відхиленню суперника назад. У момент прогинання атакуючий правою ногою піднімає суперника, і, повертаючись направо, перекидає його через себе (рис. 1.14, б, в). Прийом зручніше починати тоді, коли супротивник, знаходячись у високій стійці, наступає.



Рис. 1.14

**Тактична підготовка.** Атакуючий показує супернику намір провести кидок підвертанням з тим же захватом.

**Контрприйоми:**

1. Збивання захватом за тулуб і ногу.
2. Кидок прогином захватом за тулуб.
3. Звалювання збиванням захватом за тулуб.

**Можливі помилки:**

1. Немає досить щільного захвату.
2. Немає узгодженості роботи тулуба, рук і ніг.
3. Немає достатнього прогинання.
4. Немає руху вгору ногою, що утримує обвив.

**Переводи зі стійки в партер**

**Переводи ривком**

Характерний елемент переводів цієї групи-ривок суперника руками за руку, ший, тулуб, ногу. У результаті виконання ривка різким рухом на себе, в сторону-вниз або під себе атакуючий виводить суперника із стійкого положення: повертає його до себе

спиною або боком; звалює його на килим або опускає на коліна, заходить до нього за спину і утримує в партері.

Переводи ривком у вільній боротьбі можуть бути посилені дією ніг (підсічки, підніжки і зачепи) з метою полегшити виведення суперника із стійкої рівноваги. Переводи ривком можуть застосовуватися як контрприйоми і в комбінаціях з іншими прийомами. Для виконання переводів ривком необхідний високий рівень розвитку швидко-силових якостей.

### **Перевод ривком за руку і стегно**

Атакуючий лівою рукою захоплює суперника за різнойменне зап'ястя ззовні, а правою рукою – за однойменне плече вище за лікоть зсередини. Потім він ривком тягне суперника до себе, відхиляючись назад і повертаючи супротивника боком (рис. 2.1, а). Далі, відпускаючи зап'ястя і одночасно заступаючи лівою ногою за праву ногу суперника, атакуючий рукою, що звільнилася, захоплює супротивника за стегно ближньої ноги зверху, звалює його в партер, стає позаду нього на коліно і перехоплює лівою рукою за тулуб (рис. 2.1, б).

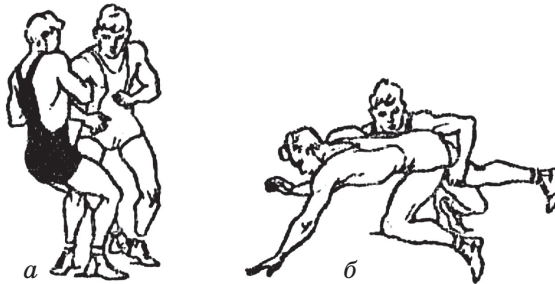


Рис. 2.1

Сприятлива ситуація. Атакований йде на зближення з атакуючим і намагається зробити захват руками.

#### **Тактична підготовка:**

1. У момент зближення із суперником атакуючий захоплює його лівою рукою за праве зап'ястя, а правою рукою – за ший і робить різкий ривок вниз-управо.

У мить, коли суперник направляє зусилля на збереження рівноваги, атакуючий захоплює його праве плече зсередини і виконує перевод.

---

2. У мить, коли права рука суперника знаходиться на плечі або шії атакуючого, той повертається тулубом направо, правою рукою підхоплює однойменну руку супротивника і виконує перевод.

***Захисти:***

1. На початок виконання прийому: а) атакований змінює стійку; б) атакований сковує атакуючого захватом за зап'ястя або захватом однієї руки двома руками.

2. У ході виконання прийому: а) атакований звільняє руку; б) атакований упирається захопленим або вільним передпліччям в груди атакуючого; в) атакований заступає вперед за атакуючого і, повертаючись до нього грудьми, ривком звільняє руку; г) у момент захоплення руки атакований відставляє праву ногу вправо, заважаючи виконати заступання,

***Контрприйоми:***

1. На початок виконання прийому атакований повертається до атакуючого грудьми і, захопивши плече однойменної руки зсередини, випереджаючи супротивника, виконує перевод ривком за руку.

2. У ході виконання прийому: а) звалювання збиванням захватом за руку.

У відповідь на ривок за руку, атакований захоплює руку атакуючого двома руками, притискує її до своїх грудей і виконує звалювання збиванням; б) звалювання збиванням захватом руки і однойменної ноги ззовні (рис. 2.2, а) із застосуванням задньої підніжки (рис. 2.2, б); захватом руки із зацепом ноги зсередини; в) звалювання збиванням з упором передпліччям в груди і ривком за п'яту.

У момент виконання переводу за ліву руку атакований нахилиється, робить крок вперед лівою ногою і захоплює ногу атакуючого правою рукою, одночасно штовхаючи його в груди передпліччям лівої руки (рис. 2.2, в). Потім ривком він піднімає захоплену ногу і збиває супротивника на спину.

***Можливі помилки:***

1. Атакуючий виконує сповільнений, слабкий або не узгоджений в діях ривок за руку.

2. Атакуючий виконує ривок одними руками, не використовуючи силу м'язів тулуба.

3. Атакуючий виконує падіння на килим після ривка із затримкою і не використовує вагу свого тіла.

4. При падінні на килим після захвату тулуба і стегна атакуючий не виконує рух, що скручує.



Рис. 2.2

### Перевод ривком за руку з підсичною дальньої ноги

Обидва борці знаходяться в правій стійці. Атакуючий захоплює суперника лівою рукою за зап'ястя правої руки, а правою рукою – за плече однойменної руки зсередини і ривком тягне його на себе-вниз-вправо, повертаючи його до себе боком (рис. 2.3, а, б). Одночасно він підсікає різнойменну ногу суперника в область підйому стопи, відпускає зап'ястя і рукою, що звільнилася, захоплює тулуб (рис. 2.3, в). Відхиляючись назад і обертаючись з суперником вправо, атакуючий падає, захоплюючи його за собою на килим.

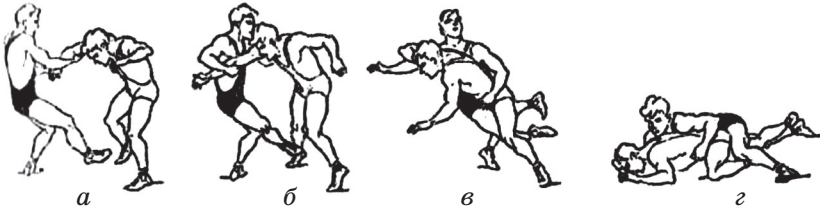


Рис. 2.3

Потім він відставляє праву ногу назад-управо, звальє суперника в партер, ставить ліву ногу ззаду на ліве коліно і захоплює його лівою рукою за тулуб (рис. 2.3, г).

**Сприятлива ситуація.** Атакований рухається вперед намагаючись захопити руку, шию, тулуб або ноги атакуючого.

**Тактична підготовка.** При спробі атакованого зближуватися атакуючий захоплює супротивника лівою рукою за праве зап'ястя, а правою рукою – за шию і робить різкий ривок вниз-вправо. У мить, коли атакований направляє зусилля на те, щоб зберегти рівновагу, атакуючий захоплює його праве плече зсередини і виконує перевед.

### **Захисти:**

1. На початок виконання прийому: а) атакований сковує атакуючого захватами зап'ясть або рук; б) якщо атакуючий вважає за краще проводити переводи ривком за праву руку, атакований веде сутичку в лівій стійці, і навпаки; в) атакований висмикує захоплену руку на себе.

2. У ході виконання прийому: а) у момент ривка за руку атакований упирається передпліччям вільної руки в груди або шию атакуючого; б) у момент ривка за руку атакований переступає через ногу атакуючого і ривком звільняє захоплену руку.

### **Контрприйоми:**

1. Перевод ривком за руку. Атакований упирається передпліччям правої руки в груди атакуючого, іде лівою ногою вперед через його праву ногу. Потім, випереджаючи супротивника, захоплює його правую руку за праве плече зсередини і виконує перевед ривком.

2. Кидок підвертанням із захопленням зап'ястя. Атакований у момент падіння на килим захоплює у себе на тулубі лівою рукою зап'ястя лівої руки атакуючого, повертається направо і згинає ліву ногу. Потім він стає на коліно, переходить на ліве стегно і лівий лікоть і, утримуючи лівою рукою зап'ястя атакуючого, скидає його назад – за себе. Те ж можна робити з відводом правої ноги назад.

3. Звалювання збиванням зворотним захопленням ніг. Атакований правою ногою робить крок за атакуючого, одночасно присідає і лівою рукою захоплює супротивника за ліву ногу, а правою рукою – за праву ногу. Потім, штовхаючи атакуючого правим боком вперед, звалює його на килим (рис. 2.4, а, б, в).



Рис. 2.4

4. Звалювання збиванням захватом руки і однойменної ноги ззовні.

---

5. Звалювання збиванням упором передпліччям в груди із захватом за п'яту.

**Можливі помилки:**

1. Слабкий ривок за плече без використання своєї ваги.
2. Немає узгодженості в діях рук і ніг.
3. Відсутній рух, що скручує, за себе-вниз.
4. Затримка з падінням.

**Переводи пірнанням**

Характерний елемент переводів пірнанням – попередній прохід (пірнання) під одну з рук суперника із заходженням за його спину і подальшим падінням разом з ним у партер за рахунок ривка, зависання і повороту.

Переводи пірнанням виконують з різними захватами руками за руку, шию, тулуб і ноги супротивника. Ці переводи добре комбінуються з іншими прийомами, їх виконують як без дій ногами, так і з підніжками, підсічками.

**Перевод пірнанням захопленням шиї і тулуба з підніжкою**

Борці знаходяться у правій стійці в обопільному захопленні шиї правою рукою. Атакуючий кистю лівої руки підбиває праву руку суперника знизу-вверх-на себе. Потім сівши, він йде лівою ногою вперед і проходить (пірнає) головою і верхньою частиною тулуба під правою рукою супротивника (рис. 2.5, а), роблячи сильний ривок правою рукою за шию суперника на себе-вниз-вправо. Повертаючись направо, атакуючий захоплює суперника лівою рукою за тулуб ззаду-збоку. Продовжуючи поворот у праву сторону, він зависає на супротивнику, робить ривок за шию вниз-вправо і звалює його через свою праву ногу в партер (рис. 2.5, б, в).

**Сприятливі ситуації:**

1. Атакований знаходиться у високій або середній стійці; піднімає руку для захвату шиї атакуючого зверху; захоплює атакуючого однією рукою за зап'ястя, а іншою – за шию.

2. Борці здійснюють обопільне захоплення плеча і шиї.

**Тактична підготовка.** Атакуючий лівою рукою захоплює суперника за зап'ястя правої руки або за лікоть, а правою рукою – за шию і скручує його на себе-вліво. Суперник, прагнучи зберегти рівновагу, випрямляється, відхиляючись в протилежну сторону, тобто вправо. Атакуючий використовує цей рух супер-



ника, робить ривок за шию на себе вниз-вправо, піднімає ривком захоплену ліву руку вгору, проходить під рукою супротивника і виконує перевод.



Рис. 2.5

**Захисти:**

1. На початку виконання прийому:

а) атакований притискує до тулуба руку, під якою намагається пройти атакуючий;

б) атакований сковує атакуючого захватами за руки, шию і руку, за руку і тулуб або захватом двома руками за одну руку.

2. У ході виконання прийому:

а) атакований упирається в груди атакуючого рукою і відставляє ногу назад;

б) у момент пірнання атакуючого під праву руку атакований відставляє праву ногу назад, повертається направо, віддаляючи тим самим праву руку атакуючого, і опускає лікоть вниз.

**Контрприйоми:**

1. Звалювання скручуванням захватом шиї зверху і різноіменної руки знизу (рис. 2.6). Атакований відставляє праву ногу вправо. Потім, захопивши шию атакуючого правою рукою зверху, він пропускає ліву руку під різноіменне плече і виконує скручування.



Рис. 2.6

2. Кидок підвертанням із захватом шиї зверху і різнойменної руки з підхватом. Атакований захоплює атакуючого правою рукою за голову зверху, а лівою рукою – за праве плече, переносить вагу на ліву ногу і підбиває правою ногою ноги атакуючого вгору. Потім, нахилившись вперед-вліво і повертаючись наліво, він виконує кидок (рис. 2.7).



Рис. 2.7

3. Кидок прогином із захватом за шию зверху і різнойменну руку знизу з обвивом.

Атакований захоплює атакуючого правою рукою за шию зверху, а лівою рукою – за різнойменне плече знизу. Одночасно правою ногою він обвиває ліву ногу атакуючого зсередини, ставить ліву ногу вперед і між його ногами (носком у бік обвитої ноги) і прогинаючись, виконує кидок.

**Можливі помилки:**

1. Атакуючий здійснив недостатньо щільний захват за шию.
2. Атакуючий робить слабкий ривок за шию.
3. Захопивши шию, атакуючий не робить руху, що скручує, за себе-вниз.
4. Ривок за шию пірнанням і заходження за спину партнера розузгоджені.

**Перевод пірнанням із захватом ніг**

При виконанні переводу атакуючий захоплює суперника за стегна ззовні, розташовуючи голову збоку від правого стегна, а потім, різко повертаючись направо і перехоплюючи супротивника правою рукою за однойменне стегно зсередини, а лівою – за тулуб зверху, звалює суперника в партер. При захваті необхідно щільно притиснутися грудьми до ніг суперника, а головою – до його правого боку. Перевод виконується з опусканням на коліна (рис. 2.8, а), без опускання на коліна (рис. 2.8, б), з опусканням на одне коліно (рис. 2.8, в).



Рис. 2.8

При виконанні переводу з опусканням на коліна поворот з перехватом за стегно і тулуб здійснюється з одночасним випрямленням тулуба. При другому і третьому варіантах поворот виконується в момент, коли атакуючий знаходиться на ногах або на одному коліні.

***Сприятливі ситуації:***

1. Вхід у цей прийом може здійснюватися з дальньої, середньої і ближньої дистанцій.

2. Найбільш зручними є моменти зближення борців або ті випадки, коли атакований переміщає ц. в. свого тіла вперед.

***Тактична підготовка.***

1. Атакуючий робить ривок на себе, захопивши суперника за передпліччя зверху; за шию і різнойменне зап'ястя або передпліччя; за передпліччя знизу; за різнойменне плече і зап'ястя. Після виконання цих захватів атакуючий здійснює захват ніг.

2. Атакуючий, захопивши різнойменне плече ззовні і одноіменне передпліччя зсередини, виконує з поворотом від суперника ривок на себе в сторону, а потім, направивши захоплену руку вгору, здійснює захват ніг і перевод.

3. Атакуючий, захопивши різнойменне передпліччя суперника в момент, коли той своєю вільною рукою утримує шию, штовхає цю руку вверх на себе і, захопивши ногу, робить перевод.

4. Якщо суперник звільняється від захватів різнойменних зап'ясть, роблячи широкий рух руками, атакуючий захоплює його ноги і виконує перевод.

5. Атакуючий впирається руками в груди або плечі суперника і штовхає його від себе. У мить, коли суперник протидіє цьому, він захоплює його ноги і виконує перевод.

---

### ***Захисти:***

1. На початок виконання прийому: а) атакований бореться в низькій стійці з витягнутими вперед однією або двома руками; б) атакований сковує атакуючого захватами за руку, за обидві руки або за руку і шию.

2. У ході виконання прийому: а) атакований нахиляється вперед і упирається руками в плечі атакуючого або відкидаючи ноги назад, захоплює його шию і плече зверху; б) атакований, прогинаючись, відкидає ноги назад і захоплює атакуючого за плечі знизу; в) якщо атакуючому вдалося захопити ноги, суперник однією рукою упирається в його шию або плече зверху, а іншою захоплює зап'ястя і звільняє свою ліву ногу.

### ***Контрприйоми:***

1. Перевод ривком за руку. Атакований захоплює однойменне плече зсередини і, йдучи назустріч атакуючому, виконує перевод.

2. Перевод ривком захопленням плеча і шиї зверху. Атакований відкидає ноги назад, нахиляється вперед, захоплює суперника за різнойменне плече і шию зверху, і виконує перевод. Аналогічно виконується перевод ривком захопленням шиї зверху і різнойменної ноги ззовні.

3. Переворот перекочуванням, зворотним захватом тулуба.

Після того, як атакуючий захопив ноги суперника, той нахиляється вперед, робить зворотний захват тулуба супротивника (руки з'єднуються в гачок на грудях) і, відхиляючись назад, з поворотом у бік голови атакуючого перевертає його на спину. Якщо атакуючий зробив захват ніг не виводячи голову убік, то при виконанні перевероту перекочуванням важливо, щоб його голова упиралася в живіт суперника і була притиснута зверху його тулубом (рис. 2.9).

4. Інший варіант контрприйому передбачає накривання атакуючого ногою (рис. 2.10).

5. Перевод висідом захватом ноги через руку. Після того, як атакуючий захопив ноги суперника, той захоплює однойменне стегно атакуючого зсередини і, навалюючись на супротивника тулубом, переводить його в партер (рис. 2.11, а).

При виконанні контрприйому атакованому іноді досить штовхнути атакуючого убік плечем без захвату ноги зсередини і зробити забігання за його спину. Крім того, атакований може, захопивши ногу суперника і з'єднавши руки в замок, виконати переворот перекочуванням через голову (рис. 2.11, б).



Рис. 2.9



Рис. 2.10



а



б

Рис. 2.11

6. Звалювання скручуванням захватами плеча і шиї. Атакований відкидає ноги назад і зустрічає суперника упором передпліччя в різнойменне плече. Одночасно з цим він захоплює супротивника за шию і однойменне плече, робить скручування убік.

### Переводи обертанням (вертушки)

Характерним елементом прийомів цієї групи є рух тулуба, що поєднує в собі прогинання з поворотом спиною атакуючого і зависання на захопленій нозі або руці атакованого. При цьому здійснюється поворот навколо захопленої кінцівки і виведення суперника з рівноваги і подальшим падінням у партер. У залежності від щільності захвату, розташування ніг, характеру прогинання і тривалості обертального руху, прийоми даної групи можна виконувати і як кидки.

Переводи обертанням прищеплять борцям важливі рухові навички, пов'язані з орієнтацією в процесі сутички і розвитком загальної координації. Виконувати ці переводи можна з різних положень: з високої, середньої і низької стоек або з колін. Переводи обертанням можуть бути використані як контрприйоми, вони добре поєднуються з іншими прийомами в комбінаціях.

### **Перевод обертанням із захватом за ногу**

Атакуючий, знаходячись у лівій стійці, захоплює праву ногу суперника двома руками (рис. 2.12, а), підставляє до своєї лівої ноги праву ногу і одночасно робить руками ривок вгору за притиснуту до грудей ногу супротивника.

Прогинаючись і повертаючись наліво навколо захопленої ноги (рис. 2.12, б), атакуючий рухається вниз із розворотом грудьми до килима і ставить суперника на коліна (рис. 2.12, в). Притискуючи стегно суперника правим плечем, він перехоплює лівою рукою за тулуб зверху і ставить свою ліву ногу на коліно між його ногами, а праву ногу – збоку, фіксуючи положення партеру.



*Рис. 2.12*

#### **Сприятливі ситуації:**

1. Захват за ногу зручніше виконувати в момент, коли суперник переставляє ногу.

2. Коли атакований намагається захопити руку атакуючого за плече зверху, той різко опускається вниз і захоплює ногу супротивника. Після невдалої спроби зробити переворот обертанням захопленням за руку, атакуючий виявляється поблизу ніг суперника лицем до нього і захоплює його ногу.

#### **Тактична підготовка:**

1. Атакуючий захоплює суперника лівою рукою за праве зап'ястя ззовні, а правою рукою – за праве плече зсередини і різким ривком на себе-вниз примушує супротивника протидіяти ривку. Атакований, зберігаючи рівновагу, відхиляється назад і, випрямляючись, вириває із захвату руку. Передбачаючи ці дії, атакуючий відпускає руку, підходить до супротивника і захоплює його ногу двома руками.

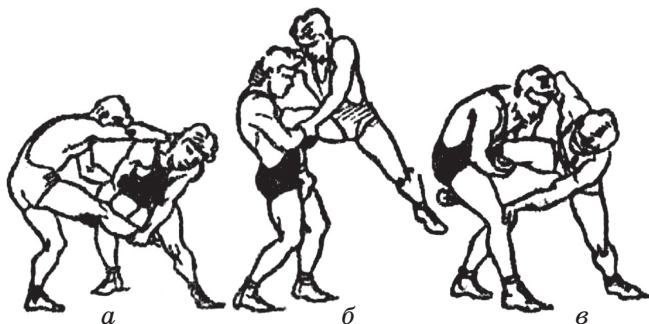
2. Атакуючий стоїть широко розставивши ноги, нахиливши тулуб. Захопивши суперника правою рукою за шию, а лівою

рукою – за праве плече зверху, атакуючий різким ривком вниз-вліво виводить супротивника із стійкої рівноваги і в мить, коли той намагається відновити рівновагу, захоплює його ногу двома руками.

### **Захисти:**

1. На початок виконання прийому: а) атакований сковує суперника захватом за руку, за обидві руки або за руку і шию; б) атакований веде боротьбу в низькій стійці.

2. У ході виконання прийому: а) атакований нахилиється вперед і упирається руками в плечі атакуючого або, відкидаючи ноги назад, захоплює його за шию і плече зверху або за плечі знизу; б) коли атакуючий піднімає ногу атакованого, той протягує її між ногами супротивника, направляючи його захват вгору, або упирається гомілкою в живіт атакуючого і не дає йому вивести ногу ззовні. Одночасно атакований щільно тримає атакуючого за шию і плече зверху або за кисть різнойменної руки (рис. 2.13, а, б, в).



*Рис. 2.13*

1. Звалювання скручуванням захватом плеча і шиї. Атакований захоплює атакуючого лівою рукою за шию і, упираючись передпліччям цієї ж руки в його груди, правою рукою захоплює різнойменне плече. Різко штовхнувши атакуючого в груди, він скручує його управо і повертає спиною до килима.

2. Перевод ривком за руку. Атакований, відставляючи назад захоплювану ногу, проводить ривок правою рукою за однойменне плече по ходу руху атакуючого, а лівою ногою йде йому назустріч вперед-вліво. Повертаючись направо, атакований закінчує виконання переводу.

3. Перевод ривком захватом за шию і плече зверху. Атакований відставляючи захоплену ногу назад, захоплює атакуючого

за ший і плече зверху, сполучає руки під підборіддям і навалюється грудьми на плечі супротивника. Одночасно він робить різкий ривок на себе-вниз і, збиваючи атакуючого на коліна, виконує перевод (рис. 2.14).

4. Перевод ривком захватом шиї зверху і тулуба ззаду з упором ступнів і гомілки ззовні. Коли атакуючий захопив суперника, той, упираючись правою рукою в його потилицю, виводить захоплену ногу ззовні й упирається підйомом ступні в підколінний згин атакуючого. Потім, атакований заступає вільною ногою за атакуючого, захоплює його тулуб лівою рукою ззаду і ривком вправо переводить супротивника в партер (рис. 2.15).

5. Накривання ногою захватом однойменної руки. Атакований піднімає захоплену ногу вгору, потім згинає її в коліні і, захопивши атакуючого за праву руку, накриває його (рис. 2.16).

6. Кидок прогином захватом руки і тулуба з підсадом.



Рис. 2.14



Рис. 2.15

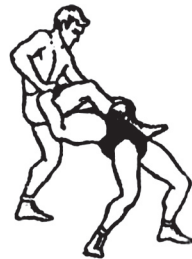


Рис. 2.16

Після того, як атакуючий захопив атакованого за праву ногу двома руками, той направляє захоплену ногу між ногами атакуючого і упирається гомілкою в живіт. Одночасно атакований захоплює атакуючого правою рукою за плече різнойменної руки зверху, а лівою рукою – за тулуб, щільно притискує супротивника до себе і, підходячи, ставить ліву ногу між ногами атакуючого.

Потім, відхиляючись назад і піднімаючи атакуючого захопленою ногою, атакований, падаючи, повертається направо, перекидає супротивника через себе і притискує його спиною до килима (рис. 2.17, а, б, в, г).

#### **Можливі помилки:**

1. При зближенні з атакованим атакуючий робить дуже великий крок.



2. Атакуючий недостатньо високо піднімає захоплену ногу, що полегшує захист.

3. Атакуючий запізнюється з підставлянням ззаду ноги.

4. Атакуючий недостатньо енергійно обертає і прогинає тулуб.

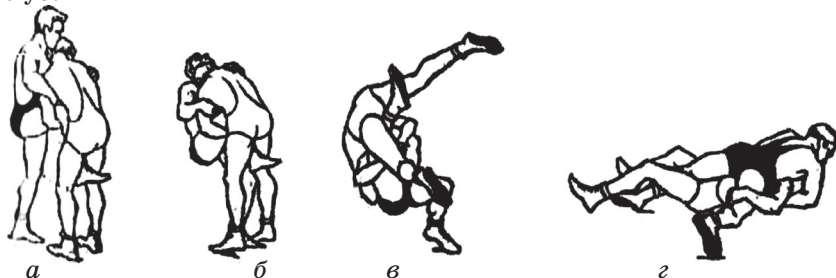


Рис. 2.17

### Переводи висідом

Характерним рухом при виконанні переводів висідом є заходження атакуючого за спину суперника висідом з виставлянням і відведенням ноги з різними захватами за ногу (ноги). Переводи висідом виконують із середньої і високої стійки. Вони можуть використовуватися як атакуючі або контратакуючі дії.

### Перевод висідом хватом ноги через руку

Цей прийом зручніше виконувати із середньої дистанції, коли борці знаходяться в однойменній стійці. З положення правої стійки атакуючий лівою рукою захоплює суперника за різнойменне зап'ястя, а правою – за ший (рис. 2.18, а). Ривком за ший вниз-вправо атакуючий нахилиє суперника (рис. 2.18, б). Одночасно з ривком за ший він йде правою ногою вперед-вліво до однойменної ноги суперника, а праву руку переносить над його захопленою однойменною рукою.

Захопивши однойменне стегно супротивника зсередини, атакуючий натискає на однойменне плече суперника зверху вниз, відхиляючись назад (рис. 2.18, в). Продовжуючи тиснути на суперника правим боком, утримуючи захоплені руку і ногу, атакуючий виводить супротивника з рівноваги і збиває його на килим, повертаючись при цьому направо (рис. 2.18, г). Продовжуючи поворот направо, атакуючий відпускає захоплену руку і з перемахом лівою ногою через праву повертається грудьми до суперника і фіксує його в партері, захопивши лівою рукою тулуб зверху.

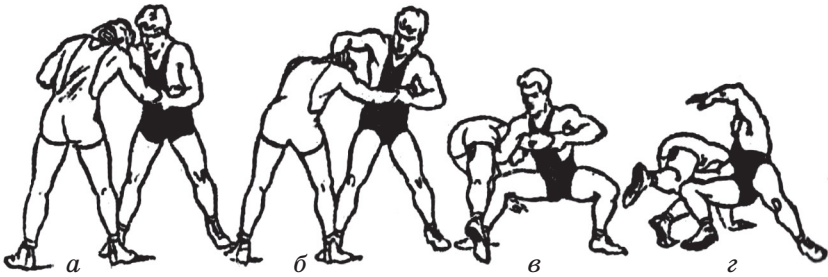


Рис. 2.18

**Сприятливі ситуації:**

1. Атакований переміщається в низькій стійці, на середній дистанції, і його тулуб значно нахилений вперед.

2. Знаходячись в низькій стійці і нахиливши тулуб вперед, атакований намагається провести захват обох ніг.

**Тактична підготовка.** Атакуючий захоплює суперника лівою рукою за праве передпліччя, а правою рукою – за шию і робить ривок вліво за захоплену шию. У мить, коли суперник починає протидіяти цьому ривку, атакуючий переносить праву руку і захоплює однойменне стегно супротивника через руку зсередини. Потім, натискаючи на праве плече суперника зверху, він виконує перевод висідом.

**Захисти:**

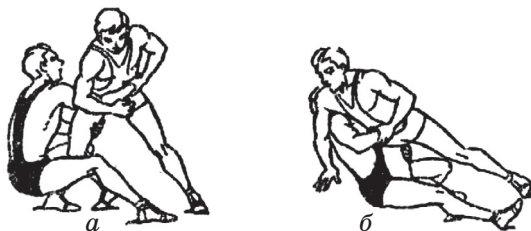
1. На початку виконання прийому: а) атакований веде боротьбу у високій стійці; б) атакований сковує одну руку або обидві руки атакуючого.

2. У ході виконання прийому: а) атакований заступає за суперника, що атакує і звільняє руку від захвату за зап'ястя; б) коли атакуючий переносить праву руку для захвату ноги, суперник йде лівою ногою вперед-вправо за атакуючим і захоплює його праву ногу.

**Контрприйоми:**

1. Перевод пірнанням із захватом за ногу. Атакований, тримаючись правою рукою за тулуб атакуючого, відхиляється і, присідаючи, лівою рукою захоплює праву ногу супротивника ззаду (рис. 2.19, а). Продовжуючи тягнути атакуючого за захоплену ногу, атакований падає назад і одночасно повертається направо, примушуючи супротивника розпустити захват і перейти в партер (рис. 2.19, б). Навалюючись на атакуючого зверху, атакований фіксує його в партері.

2. Перевод ривком за тулуб ззаду з підніжкою. Атакований, не чинячи повного опору захопленню правої ноги, робить напівприсідання і опускає лікоть правої руки вниз.



*Рис. 2.19*

Потім він різко і широко йде лівою ногою за атакуючого, обхватує його тулуб ззаду-збоку і, щільно притискуючи супротивника до себе, тягне його назад-вправо. Продовжуючи рух вправо, атакований переводить атакуючого через ногу в партер. Одночасно з падінням атакований робить крок лівою ногою за атакуючого і виходить на нього зверху.

#### **Звалювання збиванням**

Характерним елементом цієї групи є перекидання борця на килим. При цьому атакуючий, не відриваючи суперника від килима, штовхає його плечем або грудьми. Виконання звалювання збиванням можливе при хорошому розвитку таких якостей, як вибухова сила і швидкість. Ці прийоми добре комбінуються з переводами, кидками прогином.

#### **Звалювання збиванням захватом рук і тулуба із зачепом різнойменної ноги ззовні**

Борці знаходяться в лівій стійці. Атакуючий правою рукою захоплює суперника за різнойменну руку зверху, а лівою рукою – за тулуб і підтягає супротивника обома руками до себе-вверх. У відповідь на це атакований упирається, виставляючи вперед ліву ногу. У цей момент атакуючий швидко змінює напрям своїх зусиль і відштовхується лівою ногою (рис. 2.20, а). Одночасно він завантажує ліву руку і ногу суперника, щільно захоплюючи його руку і переносячи на неї вагу свого тіла.

Потім атакуючий штовхає суперника грудьми вперед- вправо, з невеликим поворотом направо, робить зачеп праною ногою за різнойменну ногу супротивника і енергійно тягне її до себе (рис. 2.20, б). У результаті цих дій атакований втрачає рівновагу

і падає спиною на килим, а атакуючий, не розпускаючи захвату, притискує його лопатками до килима (рис. 2.20, в).



Рис. 2.20

### **Сприятливі ситуації:**

1. Атакований, приступаючи до виконання кидка прогином із захватом руки і тулуба, підтягає до себе атакуючого.

2. Атакований приступає до виконання кидка підворотом із захватом руки і тулуба.

**Тактична підготовка.** Захопивши атакованого лівою рукою за різнойменне плече зверху, а правою – за шию, атакуючий робить ривок на себе. Атакований, намагаючись зберегти рівновагу, впирається, випрямляє тулуб і відхиляється назад. Атакуючий перехоплює його правою рукою за тулуб. Одночасно він відштовхується лівою ногою, робить зачеп правою за різнойменну ногу суперника ззовні, завантажуючи захоплену руку і однойменну ногу, штовхає його грудьми і виконує звалювання збиванням.

### **Захисти:**

1. На початку виконання прийому: а) атакований веде сутичку в низькій стійці; б) атакований сковує суперника захватом за зап'ястя.

2. У ході виконання прийому: коли атакуючий захопив руку зверху, атакований відставляє ногу, однойменну захопленій руці, назад і впирається вільною рукою в груди супротивника.

### **Контрприйоми:**

1. Кидок прогином захватом руки і тулуба з підсадом. Атакований підтягає атакуючого вгору за захвачену зверху руку і тулуб. Одночасно він робить ривок руками вгору-вправо і піднімає зачеплену ногу вгору. Потім атакований відхиляється назад і, прогинаючись, відриває атакуючого від килима. Перекинувши супротивника через себе вправо, атакований притискує його спиною до килима.

---

2. Перевод обертанням із захватом руки зверху.

**Можливі помилки:**

1. Немає поштовху опорною ногою.

2. Атакуючий намагається повалити суперника не вперед – в сторону зачепленої ноги, а тільки вперед-прямо. У цьому випадку нога ззаді служить надійною опорою.

### **Звалювання скручуванням**

Характерна особливість прийомів цієї групи полягає в скручувальному русі верхньої частини тулуба суперника в сторону-вниз. У результаті борець повертається спиною до килима без попереднього відриву від нього. Прийоми цієї групи виконують з різними захватами руками і дією ногами (зачепами, підніжками, обвивами).

#### **Звалювання скручуванням захватом рук з обвивом зсереди- дини**

Атакований в лівій високій стійці. Атакуючий захоплює суперника правою рукою за ліве плече зверху, а лівою рукою за праве зап'ястя. Повертаючись правим боком до супротивника, він обвиває його ліву ногу зсередины (рис. 2.21, а) і, продовжуючи повертатися наліво, нахиляється вперед. Потім атакуючий натискає правою рукою на захоплене плече зверху, а лівою рукою підтягає до себе захоплене зап'ястя. Після цього правою ногою він піднімає обвиту ногу суперника назад-вгору (рис. 2.21, б), скручувальним рухом виводить супротивника з рівноваги і звалює його, притискуючи спиною до килима (рис. 2.21, в).



Рис. 2.21

**Сприятлива ситуація.** У момент зближення борців атакований намагається захопити рукою тулуб суперника.

**Тактична підготовка.** Атакуючий захоплює суперника правою рукою за ліве плече зверху, а лівою – за зап'ястя. Упираючись правим передпліччям в груди суперника і відштовхуючи

---

його від себе, він намагається підняти захоплене плече вгору. У момент, коли атакований, протидіючи підйому вгору, нахилиється вперед, атакуючий правою ногою обвиває його ліву ногу і нахилиється вперед з одночасним поворотом наліво. Потім він підтягає суперника лівою рукою до себе за зап'ястя, а правою рукою натискає на захоплене плече вниз. Піднімаючи обвиту ногу назад-вгору, атакуючий виконує звалювання скручуванням.

Захисти. Атакований, не даючи повалити себе, виводить ліву руку всередину і упирається передпліччям у живіт або груди атакуючого, виставляючи праву ногу вперед-в сторону.

***Контрприйоми:***

1. Кидок прогином із захватом тулуба із заступанням. Атакований притискує атакуючого до себе, відхиляючись, прогинаючись назад і розвертаючись наліво, робить ривок руками вгору-вліво, підштовхує супротивника стегном обвитої ноги вгору і перекидає його через себе.

2. Перевод ривком із захватом за тулуб. Атакований повертається направо, відставляє праву ногу назад, робить, ривок лівою рукою за тулуб атакуючого і збиває його на килим.

3. Звалювання збиванням із захватом за різноіменну ногу. Атакований робить випад правою ногою вперед, правою рукою захоплює атакуючого за ліву ногу і, штовхаючи його від себе, звалює на килим.

***Можливі помилки:***

1. Атакуючий нахилиється вперед без натиску правою рукою на плече захопленої руки.

2. Атакуючий рано відпускає обвив ноги.

3. Рух правою ногою назад-вгору недостатньо сильний,

4. Недостатній поворот наліво.

5. Атакуючий не погоджує ривок на себе за зап'ястя іншими діями.

## **2.5. Навчання техніки в партері**

### **Кидки із підвертанням**

При виконанні кидків із підвертанням у партері атакуючий здійснює захват суперника і піднімає його, відірвавши від килима повністю або частково. Потім, повертаючись до суперника спиною, він підводить під нього таз і перекидає супротивника, перекидаючи його через себе на спину. При виконанні цих прийомів атакуючий користується різними захватами рук і дією ніг.

Кидок із підвертанням захватом ближніх руки і ноги. Атакуючий знаходиться зліва від суперника, захоплює його лівою рукою за однойменне плече, а правою рукою – за ліве стегно (рис. 3.1, а). Відхиляючись назад і випрямляючи ноги, атакуючий натягує суперника на себе і відриває його від килима.

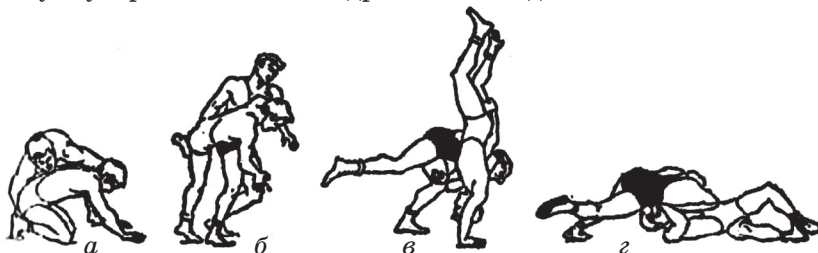


Рис. 3.1

Одночасно він, повертаючись до супротивника спиною, підводить під нього таз (рис. 3.1, б) і, нахилиючись вперед-вліво, перекидає суперника через себе ногами вгору, перекидаючи його спиною вниз (рис. 3.1, в). Потім атакуючий знімає праву руку із стегна суперника і, лягаючи на живіт, навалюється на нього.

Після цього, не відпускаючи захвату лівої руки, він притискує його лопатками до килима (рис. 3.1, г).

Прийом легше провести, коли суперник знаходиться у високому партері.

#### **Тактична підготовка:**

1. Відволікаючи атакованого, атакуючий намагається захопити його за шию з-під дальнього плеча. У мить, коли супротивник захищається, атакуючий захоплює його за ближню руку і виконує кидок.

2. Знаходячись зліва від суперника, атакуючий намагається збити його на правий бік. У мить, коли суперник відновлює положення високого партеру, атакуючий відриває його від килима і виконує кидок.

#### **Захисти:**

1. На початку виконання прийому: а) атакований притискує руку до себе, не даючи захопити її; б) атакований сполучає ноги разом, не даючи атакуючому захопити стегно; в) відштовхуючись ступнями від килима, атакований витягає руку вперед і лягає на живіт, не даючи захопити себе.

2. У ході виконання прийому: атакований просувається вперед і повертається направо.

**Контрприйм:** Кидок із підвертанням і захватом руки через плече з підніжкою. У мить, коли атакуючий захоплює суперника лівою рукою за однойменну руку, той виставляє ліву ногу убік перед лівою ногою атакуючого, захоплює його ліву руку вище за лікоть і кидає супротивника за допомогою підніжки.

### Кидки прогином

Характерним елементом кидків цієї групи є рух атакуючого тулубом назад з одночасним розгинанням. При виконанні кидків прогином атакуючий розташовується збоку від суперника спиною до його голови. Можна розташуватися спереду або ззаді від суперника, але вже грудьми до його голови. Захопивши суперника руками, атакуючий підтягає його до грудей і встає на ноги. Потім, відхиляючись і прогинаючись, він падає назад, підбиваючи супротивника животом вгору і перекидає його через себе (або кидає за себе).

Успішне застосування цих прийомів вимагає від борців хорошого розвитку таких якостей, як гнучкість, сила м'язів ніг, спини і рук.

Кидок прогином із зворотним захватом дальнього стегна. Атакуючий знаходиться з лівого боку суперника обличчям до його ніг, спираючись на обидві ступні. Права нога розташована біля лівої гомілки суперника ззовні, ліва – підведена під ліве коліно. Захопивши дальнє стегно зворотним захватом і одночасно підтягаючи суперника до грудей, атакуючий, відхиляючись назад, відриває його від килима (рис. 3.2, а). Потім, прогинаючись, він падає назад (рис. 3.2, б) з поворотом наліво і, не розпускаючи захвату, перекидає суперника спиною до килима (рис. 3.2, в).

Прийом легше виконати, коли атакований тільки що переведений в партер і намагається встати у стійку.

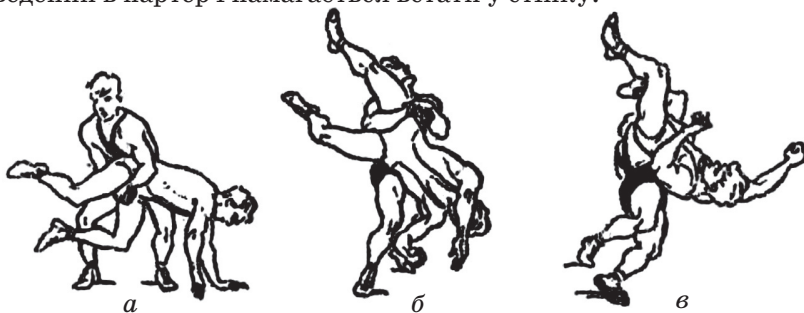


Рис. 3.2



**Тактична підготовка.** Атакуючий захоплює суперника правою рукою за ближнє стегно, а лівою рукою – за це ж стегно знизу. Потім він встає в стійку, піднімає стегно суперника вгору і кладе його на своє ліве стегно. Після цього, перехопивши його за дальнє стегно, атакуючий виконує кидок.

**Захисти:**

1. На початку виконання прийому: атакований сполучає ноги разом, не даючи атакуючому просунути руку між стегнами.

2. У ході виконання прийому: а) атакований сідає на дальнє стегно і повертається грудьми атакуючого; б) атакований зачіпляє своєю ближньою ногою різнойменну ногу атакуючого зсередини.

**Контрприйоми:**

1. Вихід вгору висідом. У мить, коли атакуючий, знаходячись зліва, захопив зворотним захватом дальнє стегно суперника, той, повертаючись направо (рис. 3.3, а), захоплює атакуючого правою рукою за однойменне стегно зсередини, сідає на стегно, упирається в килим лівою рукою і виставляє ліву ногу убік (рис. 3.3, б). Одночасно атакований відштовхується лівою ногою і лівою рукою від килима і, розвертаючись направо, виходить вгору (рис. 3.3, в).



Рис. 3.3

2. Звалювання збиванням захватом за п'яту і зацепом зсередини. У мить, коли атакуючий, знаходячись зліва, захопив суперника зворотним захватом за дальнє стегно і намагається підняти його. Атакований просовує ближню ногу між ногами атакуючого, чіпляє нею за його однойменну ногу, а правою рукою захоплює супротивника за п'яту. Потім атакований робить ривок на себе (рис. 3.4, а), упираючись при цьому в коліно атакуючого, і збиває його на килим (рис. 3.4, б).

**Кидки накатом**

Кидки накатом – група прийомів в партері, при виконанні яких атакуючий розташовується збоку або ззаду суперника

грудьми до його голови. Атакуючий захоплює суперника і, підтягаючи його до себе, відриває від килима, Потім він падає разом з суперником на бік, напівміст або міст і, підбиваючи животом, перекидає його ногами вгору через голову, після чого притискує лопатками до килима. Прийоми цієї групи за структурою виконання схожі з групою переворотів накатою. Характерною особливістю кидків накатою є відрив атакованого від килима. Успішне виконання кидків накатою вимагає хорошого розвитку гнучкості, а також сили м'язів рук, ніг і спини.



Рис. 3.4

#### **Кидок накатою із захватом рук на ключ і дальнього стегна ззовні**

Знаходячись ззаду суперника, атакуючий ставить праву ногу на коліно між його ногами, а ліву – на ступню біля його лівого коліна. Потім він захоплює суперника лівою рукою за одноімennу руку на ключ, а правою рукою за дальнє стегно зсередини (рис. 3.5, а). Переставляючи праву ногу з коліна на ступню, атакуючий повертається до суперника грудьми, підтягає його руками до себе, підводить під нього своє ліве коліно і опиняється в присіді. Одночасно він щільно притискує суперника і утримує його на стегнах. Потім атакуючий відхиляється назад і підбиває супротивника животом вгору, роблячи ривок руками.

Після цього він прогинається назад, падає вперед-в сторону на лівий бік і напівміст (рис. 3.5, б) і перекидає суперника ногами вгору через його голову на спину (рис. 3.5, в). Не відпускаючи захвата лівою рукою, атакуючий перехоплює супротивника правою рукою за тулуб зверху і притискує його лопатками до килима (рис. 3.5, г, д).

**Сприятливі ситуації.** Для захвата руки на ключ, з упором головою в плече, зручна така ситуація, коли атакований лежить на животі.

**Тактична підготовка.** Загроза. Атакуючий, захопивши суперника за руку на ключ і за тулуб зверху, намагається збити

його на живіт. У мить, коли супротивник починає чинити опір, атакуючий перехоплює його за дальнє стегно зсередини і виконує кидок.

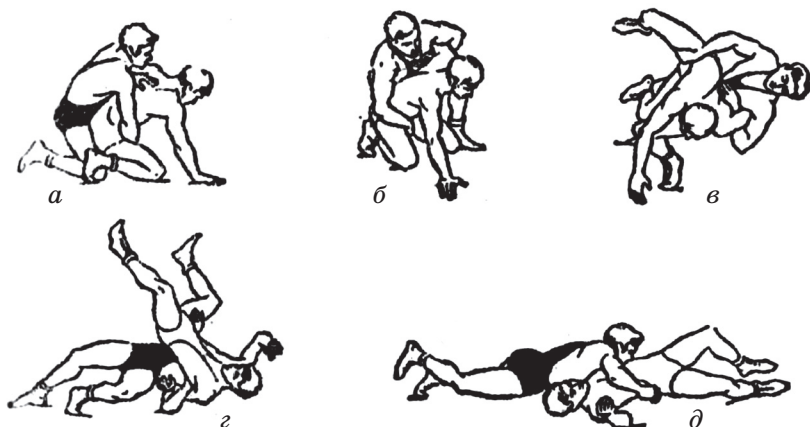


Рис. 3.5

**Контрприйоми:**

1. Переворот через себе захватом зап'ястя і зацепом різноименної гомілки зсередини. Якщо атакуючий захопив ліву руку на ключ, а правою рукою – тулуб зверху, атакований, переміщаючи тіло вперед, захоплює атакуючого правою рукою за зап'ястя однойменної руки і ставить праву ногу вперед на коліно.

Повертаючись наліво, атакований чіпляє лівою стопою різноименну ногу атакуючого зсередини і одночасно сідає на праве стегно. Лівою рукою він захоплює атакуючого за тулуб і перекидає його через себе, піднімаючи зачеплену ногу вгору.

Не розпускаючи захвату, атакований правою рукою продовжує тягнути атакуючого за зап'ястя вліво до своїх грудей, приймає положення висіда на правому стегні, повертається наліво грудьми до супротивника і притискує його лопатками до килиму (рис. 3.6, а, б, в).



Рис. 3.6

2. Вихід наверх висідом.

## Перевороти забіганням

Характерним елементом цієї групи переворотів є переміщення атакуючого навколо голови атакованого із захватом шиї, рук і ноги. При виконанні прийому атакуючий розташовується ззаді або збоку від суперника грудьми до його голови і, спираючись у верхню частину його тулуба, забігає ногами навколо його голови, перевертаючи через бік спиною до килиму.

Переворот забіганням із захватом шиї з-під дальнього плеча, притискаючи руку стегном. Знаходячись ззаді-збоку, атакуючий захоплює шию суперника з-під дальнього плеча і, з'єднавши руки в гачок, натискає на його шию зверху. Продовжуючи тиск руками і навалюючись тулубом на суперника, атакуючий збиває його на груди, одночасно притискаючи його голову до килима, а з кроком лівою ногою вперед по дузі виводить праву руку суперника вперед і, позбавляючи його опори, збиває на живіт. Спираючись на голову суперника і продовжуючи забігання, атакуючий перевертає його (рис. 3.7, а). Не розпускаючи захвату, атакуючий притискає суперника спиною до килиму (рис. 3.7, б).



Рис. 3.7

Прийом проводити легше, коли атакований знаходиться у високому партері, коли він знаходиться в низькому партері з упором на передпліччя.

**Тактична підготовка.** Знаходячись ззаді-збоку, атакуючий, навалюючись тулубом, збиває супротивника на лівий бік. Упираючись лівою рукою в килим, атакований намагається повернутися в початкове положення. Використовуючи цей момент, атакуючий проводить захват шиї з-під дальнього плеча і, натискаючи на шию суперника, виконує переворот забіганням, притискаючи руку стегном.

### **Захисти:**

1. На початку виконання прийому: атакований не дає захопити шию з-під дальнього плеча, притискаючи ліву руку до себе,
2. У ході виконання прийому: а) атакований переносить, вагу тіла в бік атакуючого; б) атакований прибирає праву руку і, притиснувши її, до себе, прагне підняти голову вгору.

### **Контрприйоми:**

1. На початку виконання прийому: переверот через себе захватом руки під плече з підніжкою. У мить, коли атакуючий, знаходиться ззаді-збоку, проводить захват шиї з-під дальнього плеча, атакований захоплює правою рукою однойменну руку атакуючого під плече і одночасно з підніжкою лівою ногою проводить переверот.

2. У ході виконання прийому:

а) переверот через себе захватом руки під плече і різнойменного стегна зсередини. Атакуючий, захопивши шию з-під плеча, з кроком правої ноги починає переверот забіганням (рис. 3.8, а). Атакований, упираючись лівою рукою в килим, піднімає туб вгору, одночасно підводячи праву ногу під себе. Захопивши руку під плече і сідаючи на праве стегно, він починає падіння на правий бік (рис. 3.8, б). Продовжуючи падіння, атакований захоплює атакуючого за різнойменне стегно зсередини і перевертає його через себе (рис. 3.8, в). Не розпускаючи захвату, атакований розвертає атакуючого спиною до килима (рис. 3.8, г);

в) вихід наверх висідом.



Рис. 3.8

Переверот забіганням із захватом рук на ключ і дальньої гомілки. Знаходячись ззаді-справа від суперника, атакуючий захоплює лівою рукою однойменну гомілку і тягне її вперед до себе, а правою рукою захоплює однойменну руку на ключ (рис. 3.9, а). Упираючись ногами в килим, атакуючий підсилює тягу лівою рукою, підтягає суперника правою рукою за однойменну руку до себе-вправо і збиває його на живіт (рис. 3.9, б, в). Потім атакуючий, щільно притиснувшись лівим боком до правого боку суперника, лівою рукою підтягає його гомілку до себе. Одночасно з цим атакуючий крокує лівою ногою вперед-вправо.

Натискаючи лівим боком на спину суперника, а грудьми на захоплену руку, атакуючий забігає вперед навколо його голови і перевертає його (рис. 3.9, г). Зробивши переверот, атакуючий натискає грудьми на захоплену руку і груди суперника і, продо-

вжуючи утримувати захоплену гомілку, притискує його лопатками до килима (рис. 3.9, д).

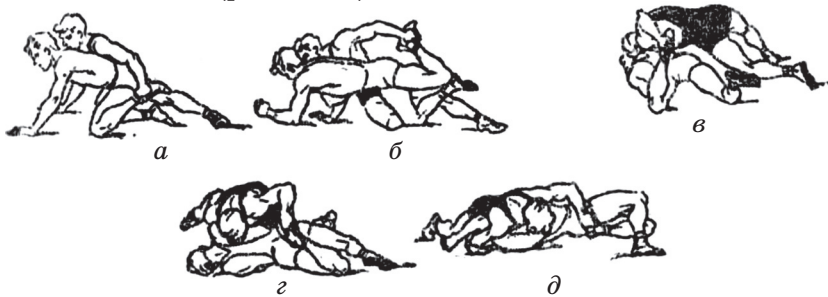


Рис. 3.9

Прийом проводити легше, коли суперник стоїть у високому партері і його ближня рука відставлена убік або назад - в сторону; коли суперник лежить на животі з упором на ліве передпліччя, а його права рука спирається на долоню (лікоть направлений вгору).

**Тактична підготовка.** Захопивши атакованого лівою рукою за однойменну гомілку, атакуючий тягне його на себе-вверх. Щоб протидіяти цьому, атакований, упираючись правою рукою в килим, підіймається. Атакуючий, ослабивши тягу лівою рукою за гомілку, здійснює захват правої руки на ключ і виконує переворот забіганням захватом руки на ключ і дальньої гомілки.

#### **Захисти:**

1. На початку виконання прийому: а) атакований виводить захоплювану руку вперед до своєї голови і повертає її долонею догори. Одночасно тазом він підштовхує атакуючого вправо; б) при захваті дальньої гомілки атакований захоплює однойменне зап'ястя атакуючого і ривком руками вперед, а ногою назад звільняє захоплену гомілку.

2. У ході виконання прийому: при перевороті атакований повертається на правий бік, виставляє ліву ногу та руку і, піднімаючи плечі вгору, повертається спиною до атакуючого.

#### **Контрприйоми:**

1. Переворот через себе захватом зап'ястя і зацепом різноименної гомілки зсередини.

2. Переворот через себе із захватом зап'ястя.

#### **Перевороти переходом**

Характерною особливістю цієї групи прийомів є паралельне переміщення атакуючого із захватом через тіло суперника. Для

виконання прийому атакуючий, роблячи обвив, важіль, ножиці або зачеп ноги в поєднанні із захватами руками за інші частини тіла, переміщається через суперника, будучи в партері або лежачого на животі, перевертаючи його даним захватом на спину. Прийоми переходом можуть бути виконані також із захватами тільки руками: руки на ключ, схрещених ніг, дальнього стегна знизу-зсередини та ін.

Перевороти переходом добре поєднуються в комбінаціях і переворотами розгинанням, накатом, скручуванням і забіганням.

Для успішного виконання переворотів переходом атакуючому необхідно вміти виводити суперника з рівноваги і збільшувати важіль захвату, використовуючи вагу свого тіла.

### Переворот переходом із захватом підборіддя з ножицями

Обхвативши суперника за тулуб ззаді (рис. 3.10, а), відштовхуючись стопою лівої ноги зліва від нього, атакуючий лягає на правий бік і тягне його до себе. Одночасно він підводить стегно своєї правої ноги під праве стегно суперника (рис. 3.10, б).

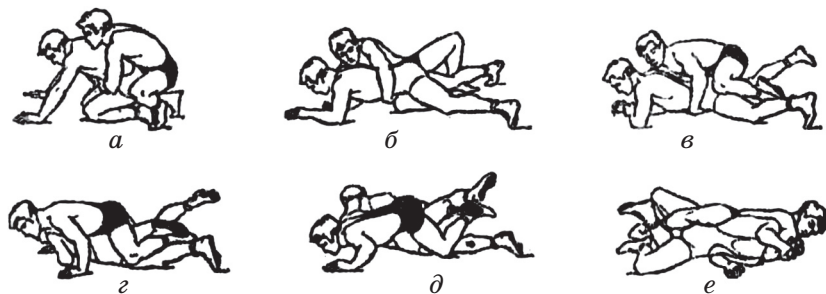


Рис. 3.10

Потім атакуючий повертається в протилежному напрямі, сполучає свої ноги в ножиці й лягає на суперника зверху (рис. 3.10, в). Упираючись лівою рукою в килим і правою рукою в праве плече суперника біля шиї зверху, атакуючий підтягає свій тулуб і ноги вперед і обхватує праве стегно якомога ближче до його тулуба (рис. 3.10, г). Щільно захопивши ножицями стегно суперника і помістивши своє ліве коліно зовні його лівого стегна, атакуючий переходить через тулуб супротивника приблизно під кутом  $45^\circ$ . При цьому він прогинається, відводить праве коліно назад-вправо і починає повертати нижню частину тулуба суперника до килима.

---

Спираючись на ліву руку і відсовуючи суперника вправо, атакуючий готується захопити його кистю правої руки за підборіддя (рис. 3.10, д).

Повертаючи суперника на лівий бік, атакуючий захоплює його голову так, щоб його підборіддя опинилося під ліктювим згином атакуючого і, повертає на спину (рис. 3.10, е). При виконанні цього варіанта перевороту переходом із захватом підборіддя перевернути суперника спиною вниз і поставити його на міст легше, ніж при виконанні перевороту переходом з іншими захватами. Закінчуючи прийом, треба прагнути захопити ближню (праву) руку суперника і, підклавши її під свій тулуб, дожати його на лопатки.

**Тактична підготовка.** Атакуючий підтягає суперника на себе-вправо, як би виконуючи переворот накатом вправо. Коли супротивник, захищаючись, відсуне праву ногу убік і ляже на груди, атакуючий обхвачує його стегно ножицями і виконує переворот переходом із захватом підборіддя.

**Захисти:**

1. На початок проведення прийому: коли атакуючий захоплює ногу ножицями, обвивом або зацепом: а) атакований стоїть у високому партері, не дає збити себе на груди, не випрямляє ногу; б) атакований притискує лікоть і плече до свого стегна і не пропускає ногу атакуючого для виконання обвива, зачепа або ножиць.

2. У ході виконання прийому: а) коли атакуючий збив атакованого на груди, той сполучає стегна і схрещує гомілки; повертається на бік до атакуючого, повертає захоплену ногу коліном всередину ; б) коли атакуючий захопив ногу ножицями, атакований переносить вагу тіла на захоплену ногу; ставить дальню руку в упор і розвертає ногу коліном від атакуючого;

Контрприйом. Вихід наверх висідом. Якщо атакуючий намагається зробити перехід без збивання атакованого на груди, той впирається дальньою рукою в килим, різко повертається до ніг атакуючого, робить мах ближньою рукою назад і сильно впирається в поясницю супротивника. Одночасно атакований виносить вільну ногу з-під себе убік і ставить її в упор (як би робить висід). Перенісши вагу тіла на атакуючого, він виходить наверх.

**Можливі помилки:**

1. При обхваті ноги атакованого ножицями атакуючий просовує свою ногу далеко під супротивника.



2. Атакуючий намагається провести переворот, діючи тільки ногами, не розгинаючи атакованого за підборіддя до себе.

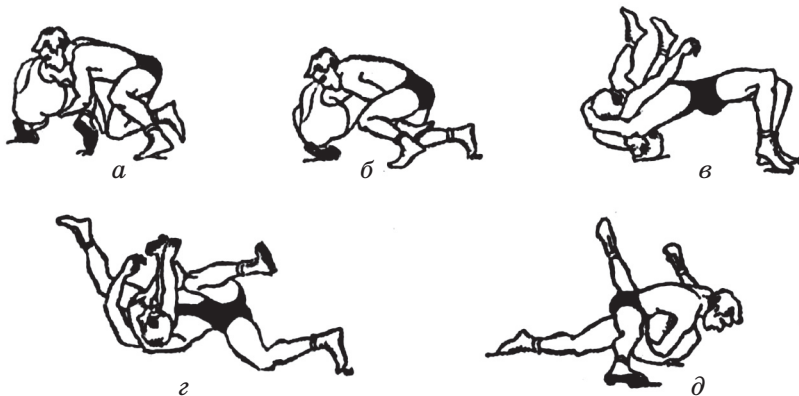
### **Перевороти прогином**

Характерним елементом переворотів цієї групи є розгинання тулуба атакуючого. Ці перевороти виконуються з різними захватами руками і рухами ногами. Атакуючий, знаходячись збоку, ззаду або спереду від суперника, прогинаючись назад через міст або напівміст, перевертає супротивника спиною до килима, розвертаючись при цьому грудьми вниз.

### **Переворот прогином із захватом шиї і стегна**

Знаходячись праворуч від суперника, захопивши шию зверху і ближнє стегно під колінним згиним, сполучає руки в гачок (рис. 3.11, а). Підтягаючи захоплене стегно суперника до себе, атакуючий притискає його лівою ногою (рис. 3.11, б).

Потім атакуючий встає на міст і перевертає суперника спиною до килима (рис. 3.11, в). Не розпускаючи захвату і утримуючи суперника спиною до килима, атакуючий перевертається на нього забіганням з моста вправо і притискає спиною до килима (рис. 3.11, г, д).



*Рис. 3.11*

**Сприятлива ситуація.** Прийом легше проводити, коли атакований знаходиться у високому партері.

**Тактична підготовка:** Сковування. Знаходячись праворуч від суперника і захопивши його правою рукою за шию зверху, атакуючий підтягає за шию до його правої ноги, яку утримує лівою рукою за гомілку. Коли відстань між шиєю і ногою суперника скоротиться, атакуючий сполучає руки в гачок, захоплює

---

його за шию з ближнім стегном під колінним згином і перекриває ближню ногу лівою ногою.

### ***Захисти:***

1. На початку виконання прийому: атакований не дає зробити захват.

2. У ході виконання прийому: а) атакований піднімає голову вгору, впирається в килим руками і випрямляє захоплену ногу; б) прогинаючись і випрямляючи захоплену ногу, атакований розриває захват.

### ***Контрприйоми:***

1. Вихід наверх з поворотом направо. Захопивши шию і праве стегно, атакуючий намагається перекрити праву ногу атакованого і з'єднати руки в гачок. Атакований, впираючись лівою рукою і лівою стопою в килим, прогинаючись, піднімає голову, а правою рукою проводить зворотний захват тулуба атакуючого зверху, після чого починає поворот направо. Продовжуючи поворот, атакований захоплює атакуючого правою рукою за однойменне плече у себе на шиї, а лівою рукою – за тулуб і виходить наверх.

2. Накривання із захватом однієї руки на шиї, іншої руки під плече. Атакуючий, захопивши шию із стегном і з'єднавши руки в гачок, перекрив ближню ногу атакованого і виконує переворот прогином. Атакований, не чинячи повного опору по ходу перевороту захоплює одну руку атакуючого на шиї, в іншу – на нозі. У мить, коли атакуючий знаходиться в положенні моста, атакований різко прогинаючись і випрямляючи захоплену ногу, розриває захват атакуючого. Міцно утримуючи захват однієї руки атакуючого на шиї, а інший під плечем, атакований притискує супротивника спиною до килима, натискаючи на нього спиною.

### **Перевороти перекатом**

Характерним елементом даної групи прийомів є переворот суперника вперед через голову спиною до килима. Перевороти перекатом виконують з різними захватами руками, із застосуванням дій ногами. Атакуючий при виконанні перевороту перекатом знаходиться збоку або спереду суперника грудьми до його голови, боку або ніг.

Перевороти виконують через голову суперника.

### **Переворот перекатом із захватом шиї і стегна (гомілки)**

Знаходячись праворуч від суперника на правому коліні і лівій ступні, атакуючий захоплює його правою рукою за шию

з підборіддям зверху, а лівою рукою – за праве стегно під колінним згином (рис. 3.12, а). Упираючись головою в бік і підштовхуючись ногами від килима, атакуючий збиває суперника вперед-вправо. Одночасно він сполучає руки в гачок і лягає на правий бік (рис. 3.12, б). Відштовхуючись від килима ногами і прогинаючись, атакуючий повертається направо грудьми до килима і перевертає суперника через голову (рис. 3.12, в). Потім, не розпускаючи захвату, він притискує його спиною до килима (рис. 3.12, г).

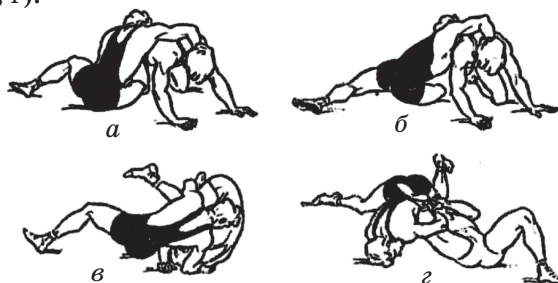


Рис. 3.12

При іншому варіанті перевероту перекатом (захопленням шиї і стегна) атакуючий дотискає суперника за допомогою зачепа дальньої гомілки зсередини, піднімаючи його зачеплену ногу вгору. Прийом легше проводити, коли суперник стоїть у високому партері (голова опущена) або лежить на дальньому стегні.

**Тактична підготовка.** Атакуючий, зробивши ривок за тлуб суперника на себе, у момент повернення його в початкове положення, навалюється на нього грудьми, збиває його на дальнє стегно і проводить захват шиї з ближнім стегном.

#### **Захисти:**

1. На початку виконання прийому: знаходячись нижнім в партері, атакований відставляє ближню ногу назад, упирається руками в килим і трохи прогинається. Потім він захоплює зап'ястя атакуючого і переносить його руку на інше плече.

2. У ході виконання прийому: у мить, коли атакуючий намагається з'єднати руки, атакований різко відставляє захоплену ногу назад. Потім, випрямляючись, лягає на живіт і на захопленє стегно з незначним поворотом від атакуючого.

**Контрприйом.** Кидок поворотом (млином) назад із захват за різнойменні руки. У мить, коли атакуючий, знаходячись право-

руч від суперника, захопив його правою рукою за шию, а лівою рукою – за праве стегно, останній лівою рукою захоплює атакуючого за руку у себе на шиї, а правою рукою – за різнойменну руку під плече. Потім атакований ставить ліву ногу вперед в упор на стопу, праву ногу виводить теж вперед і сідає на стегно (рис. 3.13, а). Одночасно, відхиляючись назад, він кидає атакуючого на спину і, не розпускаючи захвату, притискує супротивника до килима, натискаючи спиною на його груди (рис. 3.13, б).



Рис. 3.13

#### **Переворот перекатом із захватом стегна і руки із зацепом за шию гомілкою**

Находячись зліва, атакуючий захоплює правою рукою ближнє стегно суперника. Потім, підіймаючись на ноги і захопивши супротивника лівою рукою за однойменну руку, він починає переворот вперед (рис. 3.14, а). Продовжуючи переворот вперед, атакуючий лівою ногою чіпляє суперника за шию (рис. 3.14, б). Після цього, сідаючи на ліве стегно і упираючись на лівий лікоть, атакуючий тягне суперника за захоплене стегно вгору-вперед і перевертає його через голову спиною до килима (рис. 3.14, в). Не розпускаючи захвату руками і зачепа гомілкою, атакуючий притискує його спиною до килима.



Рис. 3.14

**Тактична підготовка:** Знаходячись з лівого боку, атакуючий поштовхом збиває суперника на правий бік і захоплює його за стегно і руку. Атакований, упираючись правою рукою і ногою в килим, намагається повернутися в положення партеру. Ви-

користовуючи ці зусилля суперника, атакуючий встає на ноги і здійснює переворот перекатом з тим же захватом і зацепом шиї гомілкою.

### **Захисти:**

1. Атакований не дає захопити руку і стегно.
2. Якщо атакуючий захопив руку і стегно атакованого, той піднімає голову і впирається дальньою рукою в килим.

### **Контрприйоми:**

1. Збивання захватом за дальню п'яту із зацепом різнойменної ноги зсередини. У мить, коли атакуючий, захопивши руку і стегно, встає на ноги, атакований, піднімаючи голову і упираючись лівою рукою і правою ногою в килим, захоплює атакуючого правою рукою за п'яту опорної ноги, а лівою ногою виконує зачеп різнойменної ноги зсередини (рис. 3.15).



*Рис. 3.15*

2. Накривання заступанням захопленою ногою за атакуючого із захопленням тулуба і дальньої ноги.

Коли атакуючий, здійснивши захват стегна і руки, починає зачеп шиї гомілкою з падінням на лівий бік, атакований, упираючись захопленою рукою в килим і відводячи голову вправо, починає заступання захопленою ногою за атакуючого. Одночасно, відштовхуючись від килима правою ногою і продовжуючи заступання за атакуючого, атакований залишає супротивника внизу, захопивши його лівою рукою за тулуб, а правою – за однойменне стегно зсередини. Навалюючись на атакуючого грудьми зверху, атакований притискує його спиною до килима.

### **Перевороти розгинанням**

Характерним елементом цієї групи прийомів є розгинання тулуба атакованого з попереднім обвивом, захопленням ножицями або зацепом ніг з подальшим переворотом супротивника через бік на спину. Перевороти розгинанням мають декілька варіантів захватів руками і добре поєднуються в комбінаціях з переворо-

тами переходом, накатом перекастом та ін. Щоб оволодіти цими переворотами, борцю потрібно мати хорошу фізичну підготовленість і уміти поєднувати дії руками з діями ногами і тулубом.

### **Переворот розгинанням із захватом шиї з-під дальнього плеча із зацепом однойменної ноги зсередини**

Знаходячись верхи над суперником або ззаді-справа від нього, поставивши ліву ногу на коліно ззаді, а праву збоку, атакуючий, нахилиючись вперед, пропускає ліву руку під плече лівої руки супротивника, а праву руку накладає йому на шию зверху долонею вгору і сполучає руки в гачок або долоню в долоню. Одночасно атакуючий рухом зверху вниз-назад пропускає праву ногу зсередини між ногами атакованого і чіпляє його за однойменне стегно (рис. 3.16, а). Потім він переносить ліву ногу на ліву сторону тулуба атакованого і впирається нею в нижню частину його стегна. Щільно притискаючись до плечей атакованого грудьми, атакуючий впирається лівим передпліччям в його плече якомога ближче до ліктя і тягне супротивника знизу вгору-вправо, а правим передпліччям натискає на його шию вниз-вліво.

Сильно прогинаючись в поясниці і випрямляючи атакованого ногами і руками, атакуючий збиває супротивника на живіт, падаючи разом з ним вправо, і повертає його на правий бік (рис. 3.16, б). Після цього, звільняючи з-під атакованого свою праву руку, атакуючий лівою рукою перехоплює його за шию з-під плеча, перевертається на спину, навалюється лівою рукою на плече супротивника і притискає його лопатками до килима (рис. 3.16, в).



Рис. 3.16

#### **Тактична підготовка:**

1. Атакований стоїть у високому партері. Атакуючий, захопивши тулуб, збиває його на килим ривком до себе, намагаючись виконати накат. У мить, коли атакований намагається відхилити тулуб від атакуючого і впертися ближньою рукою і ногою в килим, з метою відновити початкове положення, атакуючий

---

проводить зачеп ближньої ноги зсередини, навалюється на супротивника зверху, захоплює його шию з-під дальнього плеча і виконує прийом.

2. Атакуючий, захопивши суперника за тулуб, намагається збити його на живіт, роблячи поштовх вперед. У той момент, коли атакований намагається впертися руками в килим і піднімає плечі, атакуючий виконує прийом.

### ***Захисти:***

1. На початку виконання прийому: а) атакований притискує дальню руку до грудей; б) атакований лягає на живіт; в) атакований сполучає ноги разом.

2. У процесі виконання прийому: а) при спробі атакуючого виконати зачеп за однойменну ногу зсередини, атакований підіймається у високий партер і нахиляється тулубом у бік зачепа. Не даючи атакуючому просунути ногу для зачепа, атакований притискує руку до свого однойменного стегна; б) у мить, коли атакуючий правою ногою чіпляє атакowanego за однойменну ногу зсередини, той відставляє ліву ногу убік, подає тулуб вперед з одночасним розгинанням у тазостегнових суглобах і опусканням тазу вниз і випрямляє праву ногу в коліні. Потім, піднімаючи праву ногу вгору, атакований звільняється від зачепа, ставить праву ногу на коліно, приставляючи її до своєї лівої ноги, і займає положення партера із зімкнутими ногами.

### ***Контрприйоми:***

1. Переворот через себе із захватом гомілки. У мить, коли атакуючий захоплює правою рукою шию з-під дальнього плеча і чіпляє лівою ногою однойменну ногу зсередини, атакований подається тулубом назад, присідом виносить ліву ногу вперед і сідає на ліве стегно і сідницю (рис. 3.17, а). Одночасно, не даючи захопити шию з-під плеча і притискуючи праву руку до грудей, атакований захоплює нею атакуючого за ліву гомілку зовні і ставить ноги в упор. Після цього атакований упирається в килим лівою рукою і ногами, піднімає правою рукою захоплену гомілку вгору (рис.3.17, б), зіштовхує атакуючого спиною назад-вліво і скидає його (рис. 3.17, в). Повертаючись наліво до атакуючого грудьми і продовжуючи піднімати гомілку вгору, атакований переносить праву ногу через свою ліву і закінчує розворот грудьми до атакуючого. Не відпускаючи захоплену ногу, атакований навалюється на супротивника, обхвачує його лівою рукою за тулуб і притискує лопатками до килима.

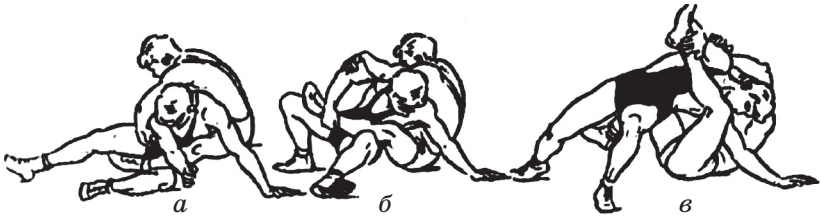


Рис. 3.17

2. Кидок із підвертанням із захватом руки під плече.

**Можливі помилки:**

1. При виконанні зачепа атакуючий пропускає ногу недостатньо далеко або, навпаки, дуже далеко під атакованого.

2. Якщо атакуючий не сідає до атакованого на поясницю, нижня частина тулуба його залишається вільною, що дає йому можливість вільно маневрувати своїм тулубом.

3. Атакуючий сполучає руки на великій відстані від шиї атакованого, що ослабляє його силу.



---

## **Розділ 3.**

# **Спеціальна фізична підготовка**

### **3.1. Спеціальні вправи борця**

Спеціально-підготовчі вправи посідають центральне місце в системі фізичної підготовки кваліфікованих спортсменів і охоплюють коло засобів, що включають елементи змагальної діяльності, а також дії, наближені до них за формою, структурою та характером.

Техніка боротьби досить складна, тому що містить велику кількість усіляких атакуючих, захисних і технічних дій, щодо організації контратак. Щоб опанувати техніку боротьби необхідно пройти послідовно школи греко-римської та вільної боротьби, школу самбо, а потім школу дзюдо. І тільки опанувавши техніку цих чотирьох головних шкіл боротьби, навчившись успішно застосовувати її на тренуваннях і змаганнях, спортсменові можна опанувати школу бойових мистецтв щодо бойового самбо й джиу-джитсу та ін. Для володіння технікою боротьби необхідно мати насамперед гарну загальну й спеціальну психофізичну підготовленість.

Якщо загальна фізична підготовленість молоді забезпечується якоюсь мірою в загальноосвітній школі на уроках фізичної культури, то їхня спеціальна підготовка повинна початися з перших же занять у групах спортивної боротьби. На кожному занятті з борцями (чоловічої і жіночої статі) варто застосовувати крім загальних розвиваючих вправ також спеціальні, що дозволяють збільшити у спортсменів м'язову силу, розвинути гнучкість, швидкість виконання різних складних координацій рухів.

Якщо на навчально-тренувальних заняттях борець буде приділяти мало уваги вправам для зміцнення м'язів, виробленню вміння ставати на міст з різних положень, а також освоєнню різних способів відходу з моста без утримання й з утриманням партнером, то такий спортсмен не зможе опанувати багатьма важливими атакуючими й контратакуючими технічними діями. До них можна віднести кидки прогином, відходи й контрприйоми з відходом з моста, різноманітні особисті комбінації технічних дій у стійці й партері. Ці дії вимагають гарної спеціальної фізичної підготовленості й уміння управляти своїми рухами в складних умовах спортивної боротьби.

Наводимо деякі спеціальні вправи, які сприятимуть вдосконалюванню технічної майстерності борців.

Сутичка в класичній боротьбі починається в стійці. У цьому положенні борці можуть виконувати різні атакуючі, захисні й контратакуючі технічні дії. Сійка може бути правою, лівою, фронтальною, і кожна з них – високою, середньою, низькою. Частіше борці користуються високою й середньою сійками.

Щоб прийняти праву сійку, борець ставить праву ногу поперед лівої (рис. 1). У лівій сійці, навпаки, ліва нога розташована поперед правої. У фронтальній сійці ноги борця перебувають на одній лінії приблизно на ширині плечей (рис. 2).



*Рис. 1*

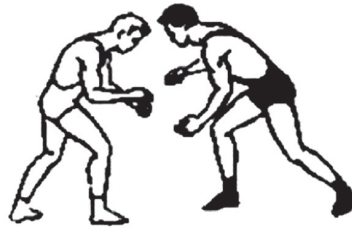


*Рис. 2*

У високій сійці борець стоїть на ступнях, злегка зігнувши ноги й розташувачи їх по діагоналі або на одній лінії, а тулуб небагато нахиливши вперед. Якщо ноги розташовані по діагоналі, то ступня поперед потрібної ноги перебуває приблизно на ширині плечей. У низькій сійці борець стоїть на широко розставлених й значно зігнутих ногах, сильно нахиливши тулуб уперед (рис. 3), у цей час низька сійка є пасивною і застосовується в боротьбі тільки в перехідних моментах сутички.



*Рис. 3*



*Рис. 4*

У сійці розрізняють наступні дистанції поза захопленням (рис. 4), далеку (див. рис. 3), середню (див. рис. 2) і ближню (див. рис. 1).

Перебуваючи в будь-якій стійці, борцеві варто рівномірно розподіляти вагу тіла на обидві ноги, щоб забезпечити собі найбільшу стійкість і свободу дій для пересування по килиму в різних напрямках.

Пересуваючись по килиму вперед, назад, у сторони, борець постійно втрачає і відновлює рівновагу. Щоб момент втрати рівноваги не був використаний супротивником для виконання атакуючої технічної дії, борець повинен правильно пересуватися по килиму. У початковому періоді навчання, основою правильного пересування, є пересування приставними кроками. Рух завжди починається з тієї ноги, у бік якої борець має намір пересуватися. Наприклад, пересування вперед слід починати зі спереду стоячої ноги, назад – з позаду стоячої ноги, вліво – з лівої ноги й т.п.

Під час сутички борці з положення стійки переходять у положення лежачи на килимі, і тоді боротьба триває в партері в положенні, у якому одні з борців перебувають на колінах, упираючись у килим руками. Партер може бути високий і низький. Перебуваючи у високому партері, борець упирається в килим долонями, виставивши їх уперед – у сторони (не менше 20 см від колін), таз опускає долілиць, а носками також упирається в килим (рис. 5). У низькому партері спортсмен стоїть на колінах і впирається передпліччями в килим. Положення низького партеру борець може прийняти тільки після свистка судді для продовження сутички (рис. 6). Захищаючись від атаки супротивника, борець іноді лягає на живіт, притискаючи до себе руки.



*Рис. 5*



*Рис. 6*

Перед початком боротьби в партері верхній борець має право розташуватися з будь-якої сторони від атакованого, але зобов'язаний покласти свої долоні на його спину в області лопаток і очікувати свистка судді. Тільки після свистка він може атакувати супротивника, а той може приймати вигідне для себе положення.

Щоб не лягти на лопатки при захисті від атаки супротивника, або при виконанні своїх атакуючих і контратакуючих технічних дій, борець стає на міст або напівміст. Перебуваючи на мосту, борець, прогнувшись назад, звернений спиною до килима й упирається в нього ступнями й чолом. Для більшої стійкості ноги варто ставити ширше, а носки злегка розгорнути назовні (рис. 7).



*Рис. 7*



*Рис. 8*

При вставанні на міст зі стійки борець, торкається килима чолом, не відчуває сильного струсу, тому що гарний прогин у грудній і шийній частині хребта амортизує поштовх. Стаючи зі стійки на міст і торкатись килима потилицею або тім'ям борець випробує сильне болюче відчуття й може навіть ушкодити м'язи шиї. Тому тренування з вставанням на міст зі стійки необхідно проводити тільки з страховкою партнером. При положенні напівмосту борець, прогнувшись назад, звернений спиною до килима й упирається в нього однією або двома ногами, а також плечем і відповідною частиною голови (рис. 8).

Найбільш уживаними спеціальними вправами борця є:

– Упертись головою в килим так, щоб голова і ноги склали рівнобічний трикутник. Борець робить рух головою вперед, назад та в обидва боки (рис. 4.1).



*Рис. 4.1*

Спочатку цю вправу виконують, спираючись на руки, потім без допомоги рук.

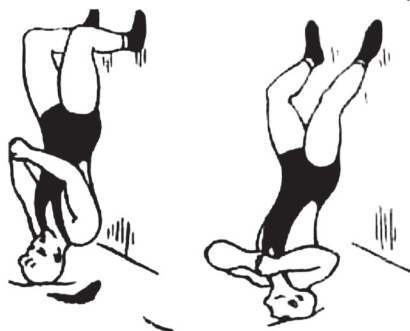
---

– Ставши на міст, борець, не опускаючи таза, лягає на лопатки (рис. 4.2), а потім зусиллям м'язів шиї опирається на килим, знову стає на міст і так кілька разів.



*Рис. 4.2*

– Борець робить стійку на голові, а інший підтримує його за ноги з боку спини. Той, що стоїть на голові, робить рухи головою вперед, назад і в обидва боки. Цю вправу можна виконувати біля стіни самостійно, однак застосовувати її радимо тільки після того, як достатньо зміцніють м'язи шиї і спини (рис. 4.3).



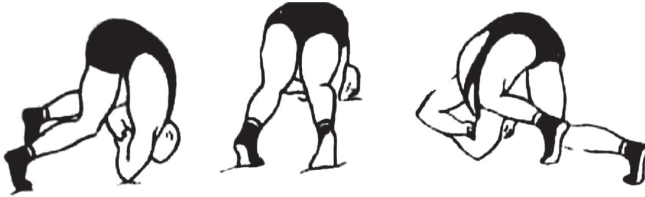
*Рис. 4.3*

Вправи на мосту можна ускладнювати за допомогою гир, штанги, а також партнера.

– Забігання довкола голови виконують спочатку з положення мосту. Борець стає на міст, відштовхнувшись обома ногами через стійку на голові. Потім, не опускаючи таза, робить два-три приставних кроки вбік і переходить з положення моста в положення упору головою в килим.

Знову поштовхом обох ніг стає на міст і робить те ж саме в інший бік. Повне забігання виконують переступанням довкола голови (рис. 4.4), поки борець не зробить повне коло. Вправу виконують в обидва боки (рис. 4.5).

– З моста назад переходять спочатку за допомогою партнера, а згодом самостійно.



*Рис. 4.4*



*Рис. 4.5*

Борець, стоячи на мосту, захоплює партнера руками за ноги і, виконавши кілька рухів вперед і назад, сильно відштовхується ногами, роблячи ривок грудьми до колін партнера, розводить ноги в сторони. З часом вправу виконують самостійно (рис. 4.6,4.7).



*Рис. 4.6*



*Рис. 4.7*

---

### Вправи для кидків нахилом

Щоб оволодіти кидками нахилом, застосовують нахили з штангою, з партнером і відпрацьовують фрагменти відповідних прийомів боротьби (рис. 4. 8).



Рис. 4.8

### Вправи для кидків відворотом

У цій групі прийомів є виконання кидків на манекені. Причому окремі серії повторень можна виконувати за завданням тренера, акцентуючи увагу на силі, швидкості, координації і т.п. (рис. 4. 9).

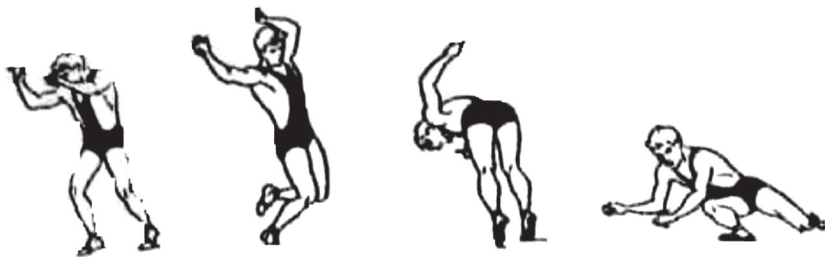


Рис. 4.9

### Вправи для кидків поворотом

Для успішного виконання кидків поворотом необхідний хороший розвиток сили м'язів спини і тулуба в цілому. Вправи, які сприяють виконанню кидків поворотом, необхідно підбирати з урахуванням того, що атакуючому часто доводиться піднімати супротивника на плечі. Це можуть бути вправи з різними обтяженнями (штангою, еспандером, манекеном і партнером), які виконуються з поворотом тулуба повздовжньою віссю і з нахилом убік (рис. 4. 10).

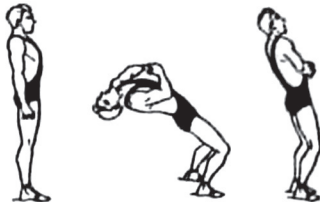


*Рис. 4.10*

### **Вправи для кидків прогином**

В цій групі кидків є різні падіння назад і вставання на міст: з положення стоячи, з предметом, з манекеном, з партнером і т. п. (рис. 4. 11).

Щоб засвоїти кидки назад прогином, потрібно навчитись виконувати перехід із стійки в положення моста (рис. 4. 12).



*Рис. 4.11*



*Рис. 4.12*

Спочатку цю вправу виконують за допомогою партнера, який підтримує борця під спину рукою, а потім самостійно.

Треба стежити, щоб борці при виконанні цієї вправи не ставали на носки. Неправильне виконання може завадити в подальшому вивченню кидків прогином.

Для вдосконалення підготовки борців також вивчаються захвати, дії ніг і так далі. Тут також є відмінності між підготовкою атакуючого і підготовкою атакованого. Підготовленість атакованого не зводиться тільки до уміння перешкодити захвату або уникнути його, а і припускає здатність виконувати захисти і контрприйоми, знаходячись в захваті. Тому забезпечення спеціальної підготовленості відповідно означає застосування різноманітних вправ із захватами. Ці вправи є дуже важливими фрагментами боротьби. Наприклад, захвати шиї; захвати шиї з рукою спереду і зверху (рис. 4. 13, 4. 14); захват однойменної



руки вище за лікоть знизу і різнойменною за зап'ястя (рис. 4. 15), захват різнойменної руки вище за лікоть зверху і однойменною за зап'ястя (рис. 4. 16); захват однієї ноги двома руками зверху, голова зовні і голова зсередини (рис. 4. 17); захвати ніг ногами (обвиви, зачепи та ін. ).



Рис. 4.13



Рис. 4.14



Рис. 4.15



Рис. 4.16



Рис. 4.17

Для використання цих вправ всі борці в парах умовно діляться на атакуючих і атакованих. Початковим положенням є один із вказаних захватів. За командою атаковані починають звільнятися від захвату. На виконання кожної вправи відводиться від 30 с до 1 хв. Потім борці міняються ролями. Вправи ускладнюються тим, що тренер на певному етапі освоєння дозволяє спочатку атакуючим, а потім і атакованим завершувати прийоми, використовуючи зручні моменти.

Прийоми боротьби за вигідне положення вивчають, такими спеціальними вправами:

1. З положення лежачи на спині поруч, головами в один бік із захватом під руки або без нього вийти наверх і притиснути партнера лопатками до килима. Суперників добирають за ваговими категоріями й пари розташовують довільно на площі килима. За сигналом кожен борець має швидко повернутися грудьми до суперника і, вийшовши наверх, втримати його на лопатках або в положенні моста. Вправа триває 15-20 с, після чого борців міняють місцями (вони мають лягти іншим боком один до одного). Під час заняття вправу треба виконати щонайменше по 3 рази з кожного боку.

2. З положення стоячи на колінах чи сидячи поруч обличчям у протилежні боки або в один бік із захватом однойменних плечей зсередини або без нього, швидко встати і зайти за спину партнера, захопивши його тулуб вільною рукою. Це підвідна вправа для виконання переведення в партер ривком за руку, і головне в ній – випередити суперника.

---

Перед початком вправ борців ділять на дві команди і розміщують на площі килима довільно.

За сигналом суперники підхоплюються на ноги і, тягнучи один одного за захоплену руку, намагаються якнайшвидше досягти мети. Забігаючи за спину суперника, вперед ставлять спершу «дальню» ногу, а захоплене плече не відпускають.

Із положення стоячи на одній нозі, руки за спину поштовхами плечем і тулубом виштовхнути партнера з певної площі.

Борців ділять на дві команди й утворюють пари за ваговими категоріями.

На килимі креслять прямокутник або коло. Пари суперників розташовуються довільно в площі прямокутника або кола, і кожен партнер набирає такого вихідного положення: трохи нахилившись уперед, згинає одну ногу в колінному суглобі і захоплює її однойменною рукою ззаду, трохи вище гомілковостопного суглоба, а іншу закладає за спину.

Виконуючи завдання, кожен має примусити суперника вийти за межі прямокутника (кола).

Прийоми й захисти у стійці борці мають навчитися виконувати з різних вихідних положень. Навчання прийомів і захистів у правобічній і лівобічній стійках краще здійснювати паралельно: це поліпшує координаційні можливості, а отже прискорює формування стійких навичок.

Зрозуміло, що у стійці, як і в партері, під час вивчення технічних дій борці мають на кожному занятті виконувати ролі як атакуючого, так і атакованого. Дії, що виконуються в правобічній стійці, у лівобічній треба виконувати дзеркально.

### **Основні захоплення й звільнення від них**

Для виконання будь-якої технічної дії в партері або в стійці борцеві необхідно захопити супротивника й при цьому правильно з'єднати свої руки. Розрізняють два способи з'єднання рук: з'єднання пальців у гачок (рис. 9) і захоплення своєї руки за зап'ястя. Останній спосіб застосовується для більше щільного захоплення. Ні в якому разі не можна з'єднувати пальці рук у плетіння (пальці однієї руки перебувають між пальцями іншої), тому що при виконанні технічної дії щільного захоплення не вийде й можна ушкодити пальці (рис. 10).

Борці повинні вміти правильно виконувати захоплення й звільнитися від них. Щоб звільнитися від захоплення зап'ястя

однієї руки, потрібно зробити різкий ривок захопленою рукою на себе й, повертаючи її убік великого пальця руки супротивника (прийом має назву «круг шість»), відразу захопити його зап'ястя (рис. 11).



Рис. 9



Рис. 10



Рис. 11



При захопленні атакуючим однойменного зап'ястя й плеча цієї ж руки атакований борець зовні впирається вільною рукою в однойменне плече супротивника й, вириваючи руку, звільняє її (рис. 12).



Рис. 12

Якщо атакуючий захопив зап'ястя обох рук, атакованому борцю варто зробити різкий ривок руками на себе й, повернувши їх убік великих пальців атакуючого, звільнитися від захоплення й опанувати його зап'ястями. Якщо атакуючий захопив руки зверху, атакований борець упираючись руками в його тулуб, відходить назад, а потім різким рухом рук на себе звільняє їх від захоплення.

Якщо атакуючий захопив руки знизу, атакований борець опускає їх через сторони долілиць і присідаючи, сам захоплює руки супротивника зверху або впирається руками йому в живіт. Щоб звільнитися від захоплення різнойменної руки й шиї, атакований борець, присідаючи, збиває вільною рукою під лікоть руку атакуючого із захватом шиї, нахиливши при цьому голову долілиць і вирвавши захоплену руку. Звільняючись від захоплення шиї із плечем (руки атакуючого з'єднані в гачок), атакований

---

борець, присідаючи, збиває вільною рукою із захватом шиї руку атакуючого й ривком опускає долілиць захоплену руку.

Якщо атакуючий захопить атакованого борця за шию із плечем зверху, то останній може звільнитися від цього захоплення двома способами. У першому випадку він, присідаючи, упирається передпліччям захопленої руки в живіт супротивникові й, захопивши вільною рукою його різнойменне зап'ястя, відступаючи назад, розриває захоплення. У другому випадку, атакований борець захоплює тулуб і різнойменне зап'ястя супротивника у себе на шиї, підходить ближче до нього й, випрямлюючись, розриває захоплення.

Щоб звільнити свій тулуб від захоплення двома руками попереду, атакований борець, присідаючи, упирається долонями в підборіддя супротивника й, відходячи назад, розриває захоплення.

Звільняючись від захоплення тулуба з рукою, атакований борець захоплює вільною рукою супротивника за різнойменне зап'ястя й, натискаючи на його руку долілиць і присідаючи, одночасно впирається передпліччям іншої руки в живіт атакуючого, відходить від нього назад і розриває захоплення.

Захоплення однойменної руки й тулуба збоку борець може почати й тоді, коли супротивник утримує його різнойменне зап'ястя. У цьому випадку атакований борець повертає свою захоплену руку назовні, убік великого пальця руки атакуючого, і, звільняючи її, сам опановує різнойменним зап'ястям супротивника, захоплює його однойменну руку за плече зсередини й діє далі так, як зазначено вище.

### **3.2. Основні вправи для розвитку витривалості борців (загальна витривалість)**

У формуванні витривалості велике значення має аеробна продуктивність, під якою розуміється комплекс властивостей організму, що забезпечує поглинання, транспортування і утилізацію кисню в тканинах.

Вимоги спортивної практики в даний час значно зросли, і тестування загальної витривалості проводиться як у змагальних умовах ( вільна боротьба – біг 3x800 м), так і в лабораторних умовах – за допомогою ФПЗІ70 або гарвардського степ-тесту. Ця тенденція характерна для всіх видів спорту.

У даний час при вдосконаленні загальної витривалості не можна обмежитися лише традиційними засобами: кросом на 3-5

---

км, бігом на 1, 5-5 км, плаванням, веслуванням, грою у футбол, баскетбол та ін. Оскільки специфіка боротьби полягає в безперервно змінювальних за темпом і умовами, а також за формою рухів роботи, то практично вся сутичка складається із спуртів та інтервалів роботи щодо помірної інтенсивності, протягом яких відбувається часткове відновлення. Враховуючи, що спурти в сутичках тривають від 2-3 до 12-15 с (у випадку, якщо ведеться переслідування суперника після кидка), а тривалість інтервалів щодо поміркованої за інтенсивністю роботи у високотренованих борців складає 30-50 с, високі вимоги пред'являються до здатності організму швидко відновити працездатність у ці короткі інтервали часу. Саме специфіка сутички визначає високі вимоги до здатності здійснювати ефективну роботу як в умовах відносно повного задоволення кисневої потреби, так і за рахунок гліколізу, коли більша частина енергії утворюється шляхом розщеплювання глюкози з утворенням молочної кислоти.

Спеціальна витривалість. Рівень розвитку спеціальної витривалості пов'язаний з багатьма чинниками. До них слід віднести загальну витривалість, швидкісно-силові можливості, технічну підготовленість та ін. Виходячи із сучасних уявлень, поняття «спеціальна витривалість» можна охарактеризувати як здатність з високою ефективністю і надійністю реалізувати свій техніко-тактичний потенціал впродовж всіх сутичок турніру.

З підвищенням спортивної кваліфікації все більшого значення в забезпеченні спеціальної витривалості набуває анаеробна продуктивність. Під цим терміном розуміють сукупність функціональних властивостей організму, що забезпечують використання джерел енергії при нестачі кисню, тобто переважно в анаеробних умовах.

При необхідності виконати великий об'єм сутичок з високою інтенсивністю найбільший ефект дає інтервально-колове тренування: у групах з чотирьох чоловік кожен бореться 6 хв. безперервно, а потім 3х2 хв. з 4-хвилинним відпочинком. Всього у одному крузі спортсмен бореться 12 хв. Таких кругів, залежно від завдань заняття, може бути до 5-6. У цьому випадку ЧСС підвищується до 174-192 в 1 хв, наближаючись до ЧСС змагальної сутички.

Ефективність спеціальних засобів (масок для утруднення дихання) може бути значно підвищена при використанні в окремих

---

вправах, у розминці, кидках партнера і манекена. При цьому в організмі створюються умови, близькі до тих, які спостерігаються при тренуванні в середньогір'ї. Вони дозволяють збільшити тренувальну дію вправ і тим стимулюють більш інтенсивні адаптаційні перебудови у відновному періоді.

Тренувальні вправи за характером їх дії на різні сторони енергозабезпечення.

1. Вправи, направлені на переважне вдосконалення алактатних анаеробних можливостей. Тривалість – 5-15 с, інтенсивність – 95-100% (кидки манекена або декількох партнерів у максимальному темпі, тривалість відпочинку – до відновлення ЧСС до 130 в 1 хв., тобто 1, 5-2 хв.).

2. Вправи, направлені на паралельне вдосконалення алактатних і лактатних можливостей. Тривалість роботи – 15-30 с, інтенсивність – 95-100% від максимальної. Кидки манекена або декількох партнерів поперемінно в максимальному темпі серіями, у кожній серії 2-3 повторення цієї вправи, інтервал між серіями – 3 хв, між вправами в серіях – 30-45 с. Всього виконується 2-3 серії.

3. Вправи, які підвищують лактатні анаеробні можливості. Тривалість роботи 30-60 с, інтенсивність – 85-90% від максимальної. Оскільки в цьому випадку робота достатньо тривала, то вправи можуть застосовуватися в процесі вдосконалення техніки або у сутичках шляхом використання спуртів з виконанням певного завдання або обопільних атакуювальних дій.

У сутичках відрізки інтенсивної роботи чергуються з 30-50 с відрізками роботи помірної інтенсивності.

4. Вправи, що дозволяють одночасно удосконалювати лактатні анаеробні й аеробні можливості. Тривалість роботи при цій спрямованості збільшується в межах 1-5 хв., інтенсивність відповідно знижується до 80-85 % від максимальної. При виконанні цього завдання можуть застосовуватися різноманітні засоби: сутички із заміною партнера через 1-2 хв.; колове тренування – з одним борцем у максимальному темпі борються 5-6 спортсменів, міняючись кожен хвилину; різні форми кругового тренування з використанням спеціальних засобів і сутичок. Залежно від тривалості вправи, підбираються інтервали відпочинку, але вони не повинні перевищувати 6 хв.

Під силою розуміють здатність людини переборювати опір чи протидіяти їй за рахунок роботи м'язів.

---

Виділяють такі основні види силових якостей: максимальну силу, швидкісну силу і силову витривалість.

Під максимальною силою потрібно розуміти найвищі можливості, які спортсмен здатний проявити при максимальному довільному скороченні м'язів. Рівень максимальної сили проявляється величиною зовнішніх опорів, які спортсмен переборює або нейтралізує за умови повної довільної мобілізації можливостей своєї нервово-м'язової системи. Швидкісна сила – це здатність нервово-м'язової системи до мобілізації функціонального потенціалу для досягнення високих показників сили за максимально короткий час.

Силова витривалість – це здатність організму людини довгий час підтримувати досить високі силові показники. Рівень силовій витривалості проявляється в здатності спортсмена переборювати втому, виконувати велику кількість повторень рухів або тривалий час прикладати силу в умовах протидії зовнішньому опору. Силова витривалість належить до числа найважливіших якостей, що обумовлюють результат у більшості дисциплін циклічних видів спорту.

### **3.3. Розвиток максимальної сили**

Нижче наводимо кілька ефективних комплексів вправ спрямованих на збільшення максимальної сили без суттєвого приросту м'язової маси, які рекомендує Ю.В. Верхошанський.

1. Виконуються 2-3 рухи з обтяженням, що становить 90-95% від максимального. У тренувальному сеансі – 2-4 підходи, пауза відпочинку – 46 хв., У рамках одного варіанту потрібно виділити два режими роботи м'язів. У одному із режимів усі рухи в підході виконуються без розслаблення м'язів між повтореннями (так, у присіданнях зі штангою її весь час тримають на плечах); в іншому режимі після виконання руху снаряд буквально на кілька секунд ставиться на стойки, щоб на мить розслабити м'язи. Обидва режими ефективні при розвитку максимальної сили, але другий більше сприяє удосконаленню здатності до «вибухового» прояву зусиль і розслаблення м'язів.

2. Виконується 5 підходів:

- 1) маса снаряда 90% від максимальної – 3 рази;
- 2) 95% – 1 раз;
- 3) 97% – 1 раз;
- 4) 100% – 1 раз;

---

5) 100% плюс 1-2 кг – 1 раз.

Виконується 4 підходи:

1) маса снаряда 90% від максимальної – 2 рази;

2) 95% – 1 раз;

3) 100% – 1 раз;

4) 100% плюс 1-2 кг – 1 раз.

Між підходами паузи відпочинку – 3-4 хв. із вправами на розслаблення м'язів. Якщо спортсмен відчуває, що при наявному етапі останній підхід буде безуспішним, то він виключає його і після 6-8 хв. відпочинку повторює перші підходи, використовуючи масу 100%.

3. Після інтенсивної розминки – 4-5 підходів із масою 100% і з довільним відпочинком між ними.

4. Робота в зменшувальному режимі, маса обтяження -120-130% від максимальної у даній вправі. Виконується 4-5 повторень у трьох підходах із відпочинком між ними 3-4 хв. Обтяження піднімають до вихідного положення за допомогою партнерів.

5. Поєднання зменшувального і переборювального режимів роботи м'язів. Наприклад, виконується присідання зі штангою на плечах, маса її – 130 – 140 % від максимальної, з якою спортсмен може піднятися із присіду (штангу беруть на плечі зі стійок). До маси штанги входять спеціальні підвіски з обтяженням, які в кінці підсиду торкаються помосту і відділяються від грифу. Із масою, яка залишилася (близько 70-80% від максимальної в присідах), швидко виконується підйом. У підході – 2-3 рухи з обов'язковим розслабленням м'язів між ними. У серії – 3 підходи, відпочинок між ними – 3-5 хв. У тренувальному сеансі – 2 серії, відпочинок між серіями – 6-8 хв.

Методика збільшення максимальної сили за рахунок приросту м'язового поперечника має свої специфічні риси. Величина обтяжень хоч і не досягає граничних величин, але досить висока – 75-90% від рівня максимальної сили. У цьому випадку вдається забезпечити оптимальність співвідношення між інтенсивністю роботи м'язів і кількістю рухів у окремому підході (тривалість роботи).

### **3.4. Розвиток швидкісної сили**

Для розвитку швидкісної сили ефективним є комплексне застосування різних методів при широкій варіативності тренувальних засобів. Наводимо ряд комплексів, апробованих на



---

практиці підготовки спортсменів високого класу і рекомендованих Ю.В. Верхошанським:

1. Використовуються обтяження, що становлять 90 і 30% від максимального. Виконуються два підходи по 2-3 повільних рухи з обтяженням, що становить 90% від максимального, а потім три підходи по 6-8 рухів, обтяження становить 30% від максимального. Зусилля при цьому максимально швидкі, між рухами обов'язкове розслаблення м'язів. Відпочинок між підходами – 3-4 хв. перед зміною обтяження – 4-6 хв. У тренувальному сеансі – 2-3 серії з відпочинком 8-10 хв.

2. Поєднання двох різних ізометричних режимів у вправах локальної спрямованості (на визначену групу м'язів). Спочатку виконуються 2-3 вправи з граничним ізометричним напруженням (6 с), перерва між ними – 2-3 хв. Потім 3-4 хв. – відпочинок із вправами на розслаблення м'язів, після чого 5-6 повторень тієї ж вправи, але з швидким розвитком напруження (до 80% від максимального). Між повтореннями потрібно робити перерву тривалістю 2-3 хв., під час якої виконують динамічні і махові вправи, а також вправи на розслаблення. У тренувальному сеансі можна використовувати вправи для 2-3 м'язових груп. Якщо тренують одну групу м'язів, то приведенне поєднання повторюється двічі з відпочинком 8-10 хв.

3. Поєднання ізометричного і динамічного режимів при роботі м'язів глобального характеру. Граничне ізометричне напруження із плавним розвитком зусилля (6 с) в позі, в якій проявляється максимальне зусилля в умовах змагань – 2-3 рази з перервою 2 хв. з обов'язковим розслабленням м'язів між повтореннями. Потім рух з обтяженням 40-60% від максимального і з граничною інтенсивністю зусилля – 4-6 разів, два підходи з відпочинком 3-4 хв. Цей комплекс повторюється 2 рази, перерва – 4-6 хв.

4. Вистрибування з гирею, два підходи по 6-8 разів. Потім після 3-4-хв. відпочинку стрибкові вправи з субмаксимальним зусиллям, наприклад, 8-разовий стрибок на місці з ноги на ногу – два підходи по 5-6 разів. Комплекс повторюється 2-3 рази з перервою 6-8 хв.

5. Присідання зі штангою на плечах, маса якої становить 70-80% від максимальної – два підходи по 5-6 разів. Після 4-6-хв. відпочинку – стрибкові вправи з місця, 2-3 підходи по 6-8 разів з перервою 6-8 хв.

6. Присідання зі штангою масою 80-85% від максимальної – два підходи по 2-3 рази. Потім після 3-4-хв. Паузи – вистрибування з гирею, 2-3 підходи по 4-6 разів. Комплекс повторюється 2-3 рази, відпочинок – 6-8 хв.

7. Два підходи по 2 присідання зі штангою на плечах, маса якої становить 90-95% від максимальної. Потім 2 серії по 6-8 відштовхувань після стрибка в глибину. Відпочинок між присіданнями і стрибками – 2-4 хв., між серіями стрибків – 4-6 хв. У тренувальному сеансі таке поєднання повторюється 2 рази з відпочинком 8-10 хв.

Принцип, за яким розроблено кожен із комплексів, може бути використаний тренерами для підготовки спеціальних комплексів вправ, що сприяють розвитку вибухової сили, із застосуванням інших методів, а також різноманітних спеціально – підготовчих вправ, які використовують у різних видах спорту.

### 3.5. Розвиток силової витривалості

Динамічні вправи звичайно виконують багаторазово, до значної втоми. Залежно від величини опорів, темпу рухів, що визначають характер енергозабезпечення роботи, тривалість окремих вправ може коливатися в широкому діапазоні – від 10-15 с до кількох хвилин. Борці вільного стилю можуть кидати манекен у темпі 10-15 кидків за 1 хв. протягом 2-3 хв.

#### Загальні вправи для розвитку сили

Вправи з партнером: В. п – партнер на плечах у положенні захвату за руку й стегно («млин»). Ходьба, біг, присідання, нахили вперед і в сторони (рис. 4. 18).

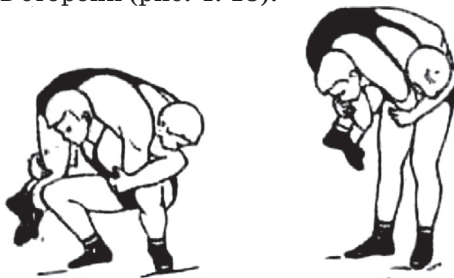


Рис. 4.18

В. п. – зворотний захват тулуба партнера, що стоїть боком. Переворот назад і вперед з ніг на ноги (рис. 4. 19). Та сама вправа, але партнер стоїть зігнувшись (рис. 4. 20).



*Рис. 4.19*



*Рис. 4.20*

В. п. – перший партнер в упорі лежачи другий – тримає ноги першого під пахвами. Стрибки на руках на місці і з просуванням уперед (партнер іде кроком). Вправу виконувати, міняючись ролями. В. п. – перший партнер у стойці на одній нозі, іншу ногу, підняту вперед, тримає другий партнер двома руками за ступню. Той, хто тримає ногу, прагне поворотами вбік звалити партнера. Вправу виконувати міняючись ролями.

В. п. – перший партнер лежить на грудях між ногами другого, який, зігнувши ноги і нахилившись уперед, обхоплює першого руками нарівні пояса. Випрямляючи ноги й тулуб і притискуючи руками партнера до себе, другий піднімає його на груди й опускає у вихідне положення (рис. 4.21). Закінчувати піднімання закиданням голови назад і прогинанням у попереку. Вправу виконувати, міняючись ролями.



*Рис. 4.21*



*Рис. 4.22*

В. п. – стоячи спинами один до одного, руки вгору, взаємний захват кистями. Нахилиючись уперед і тягнучи партнера руками, перекинути його через спину на ноги (нахилиючись, руки і ноги не згинати). Вправу виконувати, міняючись ролями.

В. п. – стоячи обличчям один до одного: перший нахилиється вперед, другий, нахилившись уперед, лягає грудьми на спину першого, обхоплює його тулуб зверху, з'єднуючи руки в гачок біля живота першого. Перший захоплює обидва зап'ястя другого і притискує їх до свого тулуба. Випрямляючись, по черзі піднімати один одного. В. п. – партнери стоять один за одним на відстані одного кроку. Перший прогинається, другий нахилиється над ним, партнери притискуються грудьми один до одного, взаємно обхоплюючи тулуби спереду зверху і з'єднуючи пальці в гачок. Прогинаючись, другий перекидає першого через себе, опускаючи його на ноги (рис. 4. 22). Потім те саме робить перший.

### Спеціальні вправи для розвитку сили

До них належать вправи з партнером (у стійці та в партері), в яких учні, вдосконалюючи силу, виконують окремі елементи техніки боротьби. Вправи виконуються з опором партнера в пів-сили.

Вправи у стійці: В. п. – висока стійка. Завдання: виконати захват за зап'ястя (рис. 4. 23).

В. п. – те саме. Завдання: захопити руки партнера зверху (рис. 4. 24).

В. п. – те саме. Завдання: у зручний момент швидко захопити партнера за тулуб і підняти його.



Рис. 4.23



Рис. 4.24

В.п. – взаємний захват за тулуб з рукою. Завдання: відірвати партнера від килима.

---

### 3.6. Розвиток швидкісних здібностей

#### Види швидкісних здібностей і чинники, що їх визначають

Швидкісні здібності спортсмена – це комплекс функціональних властивостей, які забезпечують виконання рухових дій за мінімальний час. Розрізняють елементарні та комплексні форми прояву швидкісних здібностей. Елементарні форми проявляються в латентному часі простих і складних рухових реакцій, швидкості виконання окремого руху при незначному зовнішньому опорі, частоті рухів. Потрібно враховувати, що швидкість у всіх елементарних формах її прояву визначається двома факторами – оперативністю діяльності нейромоторного механізму і здатністю до швидкої мобілізації всіх складових рухової дії.

Перший фактор обумовлений генетично і удосконалюється незначно. Наприклад, час простої реакції в осіб, які не займаються спортом, звичайно коливається в межах 0,2- 0,3 с, а у кваліфікованих спортсменів -0,1 -0,2 с. Таким чином, у процесі тренування час реакції, як правило, не може зрости більш ніж на 1 с.

Другий фактор піддається тренуванню і являє собою основний резерв у розвитку елементарних форм швидкості. Тому розвиток швидкості конкретної рухової дії забезпечується за рахунок пристосування моторного апарату до поставлених умов вирішення рухового завдання і оволодіння раціональною м'язовою координацією, які сприяють повноцінному використанню індивідуальних можливостей нервово-м'язової системи, властивих конкретній людині.

Однією з основних передумов швидкісних здібностей є рухливість нервових процесів, яка проявляється в удосконаленні перебігу процесів збудження і гальмування в різних відділах нервової системи, і рівень нервово-м'язової координації. Ступінь швидкісних здібностей обумовлюють і особливості м'язової тканини – співвідношення різних м'язових волокон, їх еластичність, розтяжність, рівень внутрішньом'язової і міжм'язової координації.

Ефективність швидкісної підготовки залежить від інтенсивності виконання вправ, здатності спортсмена гранично мобілізуватись. Саме ступінь мобілізації швидкісних якостей, уміння спортсмена в процесі тренувальних занять виконувати швидкісні вправи на граничному і близькому до граничного рівнях,

---

якомога частіше перевищувати найкращі особисті результати в окремих вправах є основним стимулом підвищення його швидкісної підготовленості. Прояв швидкісних якостей спортсменів (особливо кваліфікованих) на тренуваннях обумовлюється використанням таких засобів і методичних прийомів, які б забезпечували оптимальний рівень стимуляції діяльності ЦНС і виконавчих органів.

Велике значення для підвищення ефективності швидкісної підготовки має варіативність рухових дій при виконанні змагальних і основних спеціально – підготовчих вправ за рахунок чергування звичайних, полегшених і ускладнених умов. Наприклад, у боротьбі це може бути чергування кидків манекенів різної маси (великої, середньої, малої) у максимальному темпі.

### **3.7. Розвиток координаційних здібностей**

Загальна характеристика чинників, що визначають координацію спортсменів

Координаційні здібності спортсмена дуже різноманітні й специфічні для кожного виду спорту. Однак їх можна диференціювати на окремі групи за особливостями прояву, критеріями оцінки і факторами, що їх обумовлюють. Спираючись на результати спеціальних досліджень, можна виділити такі відносно самостійні види координаційних здібностей:

- 1) здатність оцінювати і регулювати динамічні і просторово-часові параметри рухів;
- 2) здатність зберігати стійку позу (рівновагу);
- 3) відчуття ритму;
- 4) здатність довільно розслаблювати м'язи;
- 5) здатність координувати рухи.

Найвищих результатів досягають спортсмени, які добре відчувають, тобто володіють високим рівнем сенсорно-перцептивних можливостей, що проявляється досконалістю таких спеціалізованих сприйнятих (відчуттів), як відчуття води, льоду, снігу, доріжки, м'яча, килима, дистанції, часу, суперника, партнера тощо.

На практиці широко використовуються вправи, що ставлять підвищені вимоги до м'язового відчуття за рахунок виключення або обмеження зорового і слухового контролю за руховими діями. Такі вправи застосовуються у плаванні, різних видах боротьби, а також у спортивних іграх, спортивній гімнастиці, акробатиці.

---

Рівновага як здатність до збереження стійкої пози може проявлятися як у статичних, так і в динамічних умовах, за наявності опори чи без неї.

Здатність підтримувати ефективну позу, зберігати стійкість визначається також рядом специфічних факторів, характерних для різних видів спорту. Так, у різних видах боротьби це величина площі опори, величина механічної дії зі сторони суперника, вміння своєчасно створити великий кут сталості в потрібному напрямку, змінювати позу відносно площі опори, знижувати загальний центр ваги.

В удосконаленні координаційних здібностей можна виділити базове і спеціальне спрямування.

Базове спрямування передбачає використання кількох відносно самостійних груп рухових дій:

1) збереження рівноваги на одній нозі, з різноманітними положеннями і рухами рук, тулуба і вільної ноги;

2) стійки на руках і голові, з різноманітними положеннями і рухами ніг;

3) різноманітні різкі повороти, нахили і обертання голови стоячи на одній або двох ногах, з різноманітними положеннями і рухами рук, тулуба, вільної ноги;

4) різноманітні обертання тулуба стоячи на одній або двох ногах;

5) різноманітні рухи стоячи на обмеженій опорі (колода, трос тощо);

6) виконання завдань (за сигналом) на різке припинення рухів (при збереженні заданої пози) або різка зміна напрямку чи характеру рухів;

7) виконання різноманітних рухових дій із заплющеними очима.

Спеціальне спрямування пов'язане із використанням найбільшої кількості вправ вибраного виду спорту, що вимагають збереження рівноваги. При цьому потрібно широко варіювати зовнішні умови – застосовувати обтяження, навмисне порушувати рівновагу, виконувати вправи у стані втоми тощо.

Відчуття ритму як здатність точно відтворювати і спрямовано змінювати швидкісно-силові і просторово-часові параметри рухів значною мірою обумовлює рівень спортивних досягнень у будь-якому виді спорту.

Здатність спортсмена до орієнтування у просторі визначається його вмінням оперативно оцінити ситуацію, що склалася,

---

стосовно просторових умов і відреагувати на неї раціональними діями, які забезпечують ефективне виконання тренувальних або змагальних вправ.

Однак у спорті вищих досягнень завдання ефективного орієнтування у просторі завжди є результатом сукупної дії аналізаторів (насамперед зорового) і рухової (м'язової) пам'яті, що забезпечує миттєву оцінку ситуації і реалізацію ефективної рухової дії.

Ефективними виявляються також різноманітні вправи на досягнення заданої рухової діяльності: пробігання чи проходження певної віддалі із заплющеними очима; кидки у баскетбольний кошик, що виконуються із заплющеними очима.

Довільне розслаблення м'язів є одним із найважливіших факторів забезпечення ефективного виконання спортсменом тренувальних і змагальних вправ, характерних для будь-якого виду спорту.

Однією із суттєвих причин виникнення надмірної напруженості м'язів є втома. Навіть у стадії прихованої втоми, коли спортсмен підтримує стан високої працездатності, поступово зростає біоелектрична активність м'язів, що не беруть участі у виконанні вправ, як реакція компенсації зниження функціональних можливостей м'язів, на які припадає основне навантаження. При виникненні явної втоми ця реакція стає ще вираженішою, спортсмен часто втрачає здатність до ефективного довільного розслаблення м'язів, що різко негативно впливає на форму і структуру рухів.

Координованість рухів, як здатність до раціонального прояву і перебудови рухових дій в конкретних умовах на основі наявного запасу рухових умінь і навичок, має особливо велике значення для досягнення високих результатів.

### **3.8. Розвиток гнучкості**

Гнучкість – це здатність проявляти найбільшу рухливість в суглобах, яка дає можливість виконувати дії з великою амплітудою. Гнучкість залежить від анатомо-фізіологічних можливостей суглобових поверхонь і м'язких тканин, які містяться навколо суглобів, а також від функціонального стану центральної нервової системи, яка регулює тонус м'язів.

Розділяють два види гнучкості: активну та пасивну. Прояв активної гнучкості відбувається у власних діях за рахунок на-



---

правленого скорочення м'язів. Прояв пасивної гнучкості відбувається за рахунок зміни положення тіла під дією зовнішніх сил. В боротьбі обидва види гнучкості проявляються певною мірою. Гнучкість – це індивідуальна та специфічна якість. Один з борців може володіти високою рухливістю всіх суглобів, а в іншого гнучкість може проявлятися лише в окремих ланках. Тому рівень розвитку гнучкості вимірюється кінцевим положенням частин тіла по відношенню до даного суглоба (чи суглобів). Ступінь згинання, розгинання чи скручування в таких випадках визначається суб'єктивними відчуттями самого спортсмена.

### **Методика виховання гнучкості**

Хороша гнучкість сприяє правильному виконанню технічних дії, а систематичні вправи з використанням технічних прийомів сприяють специфічному вдосконаленню гнучкості. Для розвитку гнучкості використовують наступні вправи: вправи без предметів з поступовим збільшенням амплітуди рухів; вправи на розтягування (нахили вперед, прогини та різноманітні присідання); вправи, які імітують прийоми боротьби, по можливості зі значною амплітудою; вправи з використанням активної та пасивної гнучкості (за допомогою партнера, предметів і т.д.); спеціальні вправи для розвитку гнучкості обов'язково присутні на будь-якому занятті борців.

***Рекомендовані вправи, які направлені переважно на розвиток гнучкості в боротьбі***

*Загально-підготовчі вправи:*

- різноманітні махові рухи руками та ногами зі значною амплітудою
- (вперед-вгору, назад-вгору, в бік, колові рухи ногами);
- повороти тулуба; нахили вперед, вправо-вліво не згинаючи ніг;
- колові рухи тазом;
- пружні присідання (положення – широка стійка);
- виконання шпагатів та напівшпагатів;
- вправи на гімнастичних снарядах (викрути на гімнастичних кільцях; нахили біля гімнастичної стінки та ін.);
- ходьба (на внутрішньому та зовнішньому боці ступні);
- в положенні лежачи на животі, тримаючись руками за гомілки – прогинання;
- сидячи на колінах, руки в замку перед грудьми – прогинання назад з торканням головою килима чи мата;

---

• акробатичні елементи (перевороти через бік, перекиди вперед-назад)

*Спеціально-підготовчі вправи:*

- вставання зі стійки «на міст» і з «мосту» в стійку;
- переворот з «мосту» через голову;
- забігання «на мосту» в правий та в лівий боки;
- стоячи «на мосту» – рухи вперед-назад зі значною амплітудою;
- імітація ходу з положення партеру;
- виконання технічних дій, які вимагають значного прояву гнучкості (кидків прогином, переворотів прогином і т.д.)

Рівень фізичної підготовленості студентів залежить в значній мірі від направленості навчального процесу, його структури, змісту, методів і засобів його реалізації. З вибором того чи іншого виду спорту для занять у ВНЗ студенти намагаються задовольнити свої індивідуальні фізичні та психологічні потреби в руховій активності. Боротьба є одним з популярних та доступних видів спорту, заняття яким, за рахунок різноманітності рухових дій та навичок, різних за координаційною структурою та інтенсивністю, сприяють всебічному фізичному розвитку студентів. Форма та характер виконання технічних дій в боротьбі вимагає від тих, хто займається, певної фізичної підготовки.

З урахуванням принципів індивідуалізації та рівномірного розвитку всіх фізичних якостей, заняття боротьбою можуть бути як засобом підвищення рівня загальної фізичної підготовки, так і засобом вдосконалення спортивної майстерності, а рекомендації, що розглядаються, стануть у нагоді при тренуваннях та самостійних заняттях.

---

## Розділ 4. Ігри в спортивній боротьбі

### 4.1. Ігри для загальної та спеціальної фізичної підготовки борця

#### «Перенесення вантажу»

Учнів поділяють на кілька рівних команд і шикують у колони по одному за краєм килима. Перед кожною командою на килимі лежить манекен.

За сигналом перші гравці кожної команди підхоплюють манекен, притискають його до грудей, з'єднавши руки в борцівський захват (манекен тримати горизонтально), і біжать до протилежної сторони килима. Торкнувшись однією ногою його краю, повертають назад і фінішуючи, передають манекен наступним гравцям. Перемагає команда, яка швидше за всіх, і без порушень фінішує. Повторити 2–3 рази.

**Правила:** 1. Якщо манекен впав на килим, його піднімають і продовжують гру. 2. За передчасні поворот і вихід за стартову лінію команду штрафують додатковим пробіганням дистанції тими, хто порушив правила.

**Варіанти:** 1. Та сама гра, але партнера переносять на спині (плечах, сидячи й лежачи) зі зміною ролей після фінішу. 2. Та сама гра, але партнера переносять на стільці. Після першого й другого фінішу гравці міняються місцями. 3. Та сама гра, але партнера переносять у положенні лежачи: один тримає під колінами, другий – під пахвами.

#### «Стрибуни»

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

За сигналом усі гравці стають на одну й ту ж ногу, другу згинають назад у колінному суглобі, її захоплює рукою партнер, що стоїть позаду, й починають стрибати до лінії фінішу (до протилежного краю килиму).

Перемагає команда, яка першою фінішує, не розірвавши захват, або з меншою кількістю помилок. Повторити 3–4 рази.

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

---

### «Естафета раків»

Гравців поділяють на 3–4 рівні команди й шикують за лінією старту в колони по одному біля краю килиму. Направляючі стають у положення упору сидячи позаду обличчям уперед. За сигналом, піднявши з килиму таз і переставляючи руки й ноги, вони просуваються до протилежного краю килиму, там повертають і, рухаючись назад, фінішують. Тільки-но перший гравець перетне лінію старту, вправо починає другий. Перемагає команда, гравці якої швидше подолають етапи естафети й зроблять менше помилок. Повторити 2–3 рази.

**Правило.** Якщо спортсмен торкнувся килиму тазом, команді нараховують штрафне очко.

**Варіант 1.** Та сама гра, але спортсмени пересуваються спиною вперед, а назад повертаються обличчям уперед.

### «Поклади й підніми м'яч»

Учнів поділяють на 2 або кілька рівних команд і шикують у колони по одному за краєм килиму. В кожного направляючого в руках набивний м'яч. За сигналом керівника перші гравці біжать по прямій на протилежний бік килиму до того місця, де стикаються край килиму зі стінкою, кладуть м'ячі на килим біля стінки, повертаються до неї спиною і, переставляючи по ній руки, стають на борцівський міст. Після цього беруть у руки м'яч і, штовхаючись ним у стінку, встають з мосту, стрімко повертаються до своєї команди й передають м'яч наступному гравцеві, який виконує те саме завдання (рис. 6). Другий передає м'яч третьому і т.д., аж поки, всі учасники пройдуть етапи естафети.

Перемагає команда, перший гравець якої швидше за інших підніме м'яч над головою. Повторити 2–3 рази.

**Правила:** 1. Якщо м'яч втрачено, його піднімають і продовжують гру. 2. Вставати з мосту дозволяють лише спираючись об стіну м'ячем.



Рис. 6

### «Швидкі повороти»

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

---

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

Перемагає команда, гравці якої першими закінчили виконувати повороти. Повторити 2–3 рази.

**Правила:** 1. Якщо поворот виконано неправильно, учасник повинен його повторити. 2. При повторенні гри, повороти виконують в інший бік.

### «Будь уважний і вправний»

Учнів поділяють на рівні команди й шикують за килимом у колони по одному. Інтервали між ними – 2–3 м. Направляючий кожної команди тримає в руках гімнастичну палицю. За командою перші гравці стрімко біжать до позначок, зроблених на протилежному краю килиму. Там вони захоплюють палицю обома руками на ширині плечей (палиця горизонтально вниз) і швидко переступають правою та лівою ногою спочатку вперед, а потім назад, обертаються, біжать до своєї команди й проносять палицю під ногами гравців на висоті 30–40 см. Вони в цей час підстрибують, щоб не зачепити палицю. Після стрибків перший гравець передає палицю останньому, а сам стає попереду команди. Одержавши палицю, замикаючий повторює ті самі дії, що їх робив попередній гравець. І так, поки вправу виконують усі учасники по черзі.

Перемагає команда, гравці якої вправніше виконають біг, переступання через палицю й стрибки та її останній учасник швидше за інших прийде на фініш. Повторити 2–3 рази.

**Варіанти:** 1. Та сама гра, але учасники стоять у шерензі й стрибають на одній або двох ногах.

### «Естафета стрибками»

Гравців поділяють на 3–4 команди й шикують у колони по одному за краєм килиму. Інтервали між ними – 2–3 м. На відстані 10 м перед кожною з них кладуть по набивному м'ячу. Направляючі затискають між ногами (вище колін) набивний м'яч. Потім за сигналом стрибають на обох ногах до набивного м'яча й повертаються назад, передають м'яч руками наступному гравце-

---

ві й стають у кінець колони. Те саме робить другий і т.д. Виграє команда, яка швидше закінчить гру. Повторити 2–3 рази.

**Правило.** Якщо м'яч упав, його знову затискують йогами й продовжують гру.

**Варіант.** Та сама гра, але пересуваються стрибками в положенні присівши, захопивши руками гомілковостопні суглоби з внутрішньої сторони.

### «3 переповзанням і перекиданням»

Учасників поділяють на кілька рівних команд, які шикують у колони по одному за стартовою лінією (біля краю килиму). Інтервали – 2–3 м. Дистанція між гравцями – випростана вперед рука, ноги нарізно якомога ширше. Перед кожною командою на середині килиму лежить манекен (впоперек). Лінія повороту – протилежний край килиму.

За сигналом керівника той, що стоїть останнім у команді, нагинається і проповзає між ногами всіх гравців, встає і стрімко біжить до манекена, робить через нього високо-далекий перекид, підбігає до краю килима, торкається його рукою і біжить назад, знов виконує високо-далекий перекид, підбігає до команди й стає попереду. Той, хто прибіг перший, дістає стільки очок, скільки грає команд, другий – на очко менше і т. д. Після цього за сигналом стартують другі учасники, потім треті й т. д.

Виграє команда, яка набере найбільшу кількість очок. Повторити 2–3 рази.

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

### «Чехарда»

Учасників поділяють на кілька рівних команд по 4–5 чоловік у кожній, позначають лінію старту й шикують гравців у колони по одному. Інтервал між ними – 2–3 м.

За першим сигналом направляючі роблять 4 широкі кроки вперед і набирають положення випаду (одну ногу згинають у коліні й виставляють уперед, руками спираються на стегно, голову нахилиють уперед). За другим сигналом наступні гравці біжать і перестрибують через перших, спираючись руками на їхні плечі. Перестрибнувши, вони ступають 3–4 кроки вперед і стають у те ж положення, в якому стоїть перший. І так один через одного стрибають усі гравці команд.

---

Перемагає команда, останній учасник якої першим фінішує.

**Правила.** 1. Невдалий стрибок повторюють. 2. Наступний гравець починає бігти тоді, коли попередній став у положення впаду.

### «Гонка м'ячів»

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

За сигналом перші гравці кожної команди швидко лягають на килим і, пересуваючись по пластунському й штовхаючи м'яч головою поперед себе, досягають поворотної позначки, повертають і повзуть якомога швидше назад. Тільки-но м'яч перетнув лінію старту, наступний гравець лягає на килим і продовжує гру.

Перемагає команда, яка швидше закінчить естафету. Повторити 2–3 рази.

**Правило.** Штовхати м'яч можна тільки головою.

### «Силачі»

Учасників поділяють на 2 рівні команди за ваговими категоріями. Команди шикують у шеренги обличчям до гімнастичної стінки на відстані 5–6 м. Два гумові бинти, складені вдвоє або втриє, кріплять до гімнастичної стінки серединою, залишивши кінці вільними. На підлозі креслять кілька ліній з цифрами. Чим далі від гімнастичної стінки знаходиться лінія, тим більша цифра. Наприклад – 2 м – 5 очок; 2 м 10 см – 6 очок; 2 м 20 см – 7 очок і т. д. (залежно від пружності бинта, на розсуд керівника).

За сигналом перший гравець підбігає до стінки, стає спиною до неї і, взявши в кожену руку кінець бинта, йде вперед, намагаючись наступити ногою на найдальшу лінію. Суддя записує цифру й голосно оголошує її. Після цього гравець робить кілька кроків назад, відпускає бинт, біжить до своєї команди й торкається рукою партнера. Той повторює вправу. Коли всі учасники виконають завдання, оголошують загальну суму очок, яку набрала кожна команда. Команда, яка швидше фінішувала, одержує додатково 4 очка. Повторити 2–3 рази.

**Вказівки до гри:** 1. Перед початком гри визначають, яким способом зтягувати бинт (шнур, еспандер): однією чи обома ру-

ками; вихідне положення рук (біля плечей, позаду, вгорі тощо).  
2. Усі гравці виконують вправу однаково. 3. При повторному проведенні гри команди міняють місцями.

#### «Виштовхни суперника»

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

За сигналом гравці вбігають на килим і намагаються виштовхнути грудьми за межі килима лише того суперника, що стояв напроти нього. Гра триває 1 хв. Перемагає команда, гравці якої за вказаний час виштовхнуть більшу кількість суперників. Повторити 3–4 рази.

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

### 4.2. Ігри, естафети та ігрові вправи, що сприяють формуванню і закріпленню навичок боротьби в партері

#### «Зайди за спину»

Мета: сприяти навчанню заходження за спину в партері.

Учасників поділяють на 2 рівні команди, утворюючи пари суперників за ваговими категоріями.

Перші стають у положення високого партеру, другі, з'єднавши руки за спиною в «замок», лягають грудьми їм на спину з боку голови (рис. 12).

За сигналом спортсмен, що перебуває зверху, впираючись грудьми в спину суперника, намагається зайти

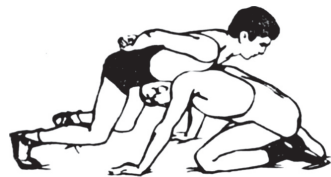


Рис. 12

йому за спину, а той, повертаючись у різні сторони, не дає йому це зробити. Гра триває 15–20 с. Той, кому це вдалося, приносить команді очко й продовжує гру до закінчення часу. Потім борці міняються ролями, і те саме роблять гравці першої команди.

Перемагає команда, гравцям якої вдалося за визначений правилами час більше разів зайти за спину суперника. Повторити 3–4 рази.



---

Правило. Учаснику, який перебуває зверху, не дозволяють роз'єднувати руки й захоплювати ними партнера; гравцеві, який стоїть у партері, не можна руками чинити опір.

### «Переверни хватом рук»

Мета: закріпити навички перевероту хватом рук збоку, захисту від нього.

Учасників поділяють на 4 рівні команди по 4– 5 гравців у кожній і шикують у шеренги (по дві з протилежних сторін килиму). Проти команди на рівні центра килиму ведучі стають у низькій партер (на ліктях) обличчям до команд.

Ведучий першої команди стоїть перед другою, а ведучий другої – перед першою й т. д. Біля кожного ведучого – секундометрист.

За сигналом перші гравці підбігають до ведучих, захоплюють обидві руки збоку (ведучі дають їм це зробити) й намагаються перевернути їх на лопатки протягом 15– 20 с. Ведучі виконують захисні дії. Секундометрист фіксує час. Тільки-но першому гравцеві вдалося перевернути ведучого на спину, він швидко повертається до своєї команди й передає естафету другому, а сам стає в кінець шеренги. Якщо спортсменові не вдалося за визначений час перевернути ведучого, секундометрист каже: «Час!» і він повертається, передаючи естафету наступному, і той продовжує гру.

Перемагає команда, яка швидше закінчить гру.

Після першої гри ведучий стає в кінець своєї шеренги, перший гравець – ведучим у протилежну команду, а керівник призначає нових секундометристів (ці стають у свої команди). Секундометристи з першої і другої команд йдуть у третю та четверту і навпаки. Змагаються команди попарно (перша з другою, третя з четвертою), потім переможці й переможені між собою. Повторити 2– 3 рази.

Правило. Ведучому заборонено підніматися в стойку.

Варіанти: 1. Та сама гра, але виконують переверот хватом шиї із-під плеча. 2. Та сама гра, але виконують переверот забіганням хватом руки на ключ. 3. Та сама гра, але виконують переверот переходом через суперника хватом руки на ключ тощо.

### «Хто стійкіший?»

Мета: закріпити навички перевероту важелем і захисту від нього.

Учасників поділяють на 2 рівні команди. Суперники утворюють пари за ваговими категоріями й розташовуються по площі килима довільно.

Гравці першої команди стають у положення партеру, другої – виконують захват важелем.

За сигналом керівника учасники другої команди намагаються перевернути суперників на лопатки, перші чинять опір протягом 15 с. Потім борці міняються ролями, й гру повторюють. Перемагає команда, гравці якої покладуть на лопатки більше суперників. Повторити 3– 4 рази.

Варіанти: 1. Та сама гра, але спортсмен, який стоїть у партері, захищається в такий спосіб: виставляє протилежну ногу вперед – у сторону, випростовує ближню руку вперед, повертаючи її під себе долонею вгору, голову повертає до суперника. 2. Та сама гра, але борець який перебуває знизу, виконує захист і встає в стойку. 3. Та сама гра, але боряться після захвату (захист і контрприйом) протягом 15 с. 4. Та сама гра, але атакуючий, крім перевертоту важелем, у відповідь на захист суперника (піднесення голови) виконує кидок прогином з тим самим захватом.

### «Мишоловка»

Мета: закріпити навички перевертоту захватом рук на тулубі.

Учнів поділяють на пари або на 2 команди, утворюючи пари суперників за ваговими категоріями. Ті, хто стоять у партері, – «мишолови», а ті, хто, стоячи на колінах, захоплюють тулуб з боку голови суперника і з'єднують руки в «замок» у нього на грудях, – «миші» (рис. 13 а, б).



Рис. 13.

За сигналом «мишолови» захоплюють руки суперника вище ліктьових суглобів, притискуючи їх передпліччями та плечима до свого тулуба й, висідаючи з виведеною в бік висіда головою, намагаються перевернути суперника на спину. «Миша» чинить опір. Гра триває 15–20 с, після чого гравці міняються ролями. Перемагає спортсмен або команда, гравці якої за визначений час

більше спіймають «мишей», тобто більше виконують переворотів. Повторити 3–4 рази.

Правила: 1. Борець, який перебуває зверху, захищається, опираючись і виставляючи ногу в бік перевороту. 2. Спортсмен, який знаходиться знизу, має право робити переворот у будь-який бік.

Варіант. Та сама гра, але після сигналу верхній борець намагається вирвати руки й забігти суперникові за спину протягом 10–20 с. Очко нараховують нижньому гравцеві за переворот верхнього на спину, верхньому – за вдале забігання за спину нижнього. Підрахунок очок може бути індивідуальним і командним.

### «Капкан»

Мета: закріпити навички виконання контрприйому від захвату голови з рукою зверху.

Гравців поділяють на пари за ваговими категоріями або на 2 рівні команди, утворюючи пари суперників, і розташовують на площі килиму довільно. Гравці першої команди стають у положення партеру, другої – захоплюють перших за голову з рукою зверху.

За сигналом перші повинні, підносячи голову, захоплюючи й притискаючи до себе лікті суперника, зробити висід убік і перевернути його на спину (рис. 14). Завдання других – не дати провести дію й втриматись у вихідному положенні. Гра триває 5–10 с, після чого гравці міняються ролями. Перемагає спортсмен або команда, гравцям якої вдалося перевернути більше суперників спиною до килима.



Рис. 14

Повторити 3–4 рази з кожного боку.

Вказівка до гри. Для правильного перевороту нижньому борцеві слід, підносячи голову, вивести її вбік з-під тулуба верхнього, роблячи переворот у протилежний бік.

Варіант. Та сама гра, але спортсмен, який перебуває зверху, намагається перевернути нижнього вбік на спину. За вдалу спробу він одержує очко.

### «Притисни до килиму»

Мета: закріпити навички втримування після збивання на груди для виконання подальших технічних дій.

Учасників поділяють на 2 рівні команди й утворюють пари суперників за ваговими категоріями. Пари розташовують на килимі довільно. Гравці першої команди лягають на груди, другої – грудьми їм на спину, розставивши ноги й захопивши руки суперника зверху.

За сигналом керівника перші, згинаючи ноги й впираючись руками в килим, намагаються встати у високий партер, другі втримують їх у положенні лежачи на грудях. Гра триває 10–15 с, після чого гравці міняються ролями. Якщо борець встав у партер, він одержує очко. Повторити 5–6 разів. Перемагає команда, гравці якої набрали більше очок.

Правило. Втримувати суперника на животі без допомоги ніг.

Варіанти: 1. Та сама гра, але дозволяють утримувати суперника руками й ногами. 2. Та сама гра, але втримують суперника на мосту, який намагається вивільнитися переворотом на живіт.

### «3 партеру на живіт»

Мета: закріпити в борців навичку збивання з партеру на живіт.

Учні поділяють на 2 рівні команди, утворюючи пари суперників за ваговими категоріями і розташовують по колу небезпечної зони килиму обличчям до центра. Перші стають у положення високого партеру, другі стають з правого боку – позаду на ліве коліно й праву ступню, захопивши праву руку суперника на ключ (рис. 15).

За сигналом керівника другий, захопивши лівою рукою плече однієї руки суперника або натискуючи нею на його лікоть і лишаячи його опори, поштовхом ніг і тулуба намагається збити суперника на живіт. Той чинить активний опір. Гра триває 15–20 с. Потім гравці міняються ролями. Борець, якому вдалося збити суперника, одержує очко. Повторити 3–4 рази з обох боків. Перемагає команда, яка набрала більше очок.

Варіант. Та сама гра, але замість збивання спортсмен намагається зробити переворот накатом захватом руки на ключ і тулуба.



Рис. 15

### «Ключ»

Мета: закріпити переверот забіганням захватом руки на ключ.

Учасників поділяють на 2 рівні команди й утворюють пари суперників за ваговими категоріями, які розташовують довільно на площі килиму.

Гравці першої команди стають у положення лежачи на животі, другої – захоплюють праву руку на ключ (рис. 16). За сигналом керівника другі намагаються перевернути суперників спиною до килима забіганням протягом 20–30 с.

Перші чинять активний опір.

Борець, якому це вдалося, одержує очко. Після цього гравці міняються ролями, й перші виконують те саме завдання. Гру повторити 3–4 рази з обох боків. Перемагає команда, яка набрала більше очок.



Рис. 16

Варіанти: 1. Та сама гра, але переверот виконують як забіганням, так і переходом через суперника. 2. Та сама гра, але переверот виконують зворотним захватом руки на ключ. 3. Та сама гра, але виконують переверот захватом шиї з-під плеча та шиї з-під плечей.

### «Висідом»

Мета: закріпити навички виходу нагору висідом.

Гравців поділяють на 2 рівні команди, утворюючи пари за ваговими категоріями, й розташовують на протилежних сторонах килима.

За першим сигналом з кожної команди виходять перші пари учасників і стають у таке вихідне положення: перший з них стає в партер, а другий захоплює тулуб ззаду.

За другим сигналом перший швидким висідом виходить нагору (рис. 17). Опинившись внизу, те саме робить другий. І так протягом 30 с. За першими виходять другі пари і т. д. Перемагає команда, гравці якої виконують за визначений час більшу кількість правильних висідів. Повторити 2–3 рази.



Рис. 17

---

### «Накатом»

Мета: закріпити техніку перевороту накатом.

Учнів поділяють на 2 рівні команди, в кожній з них утворюють пари за ваговими категоріями й шикують у колони по одному з протилежних сторін килиму обличчям до центра.

За сигналом керівника перші стають у положення партеру, другі – виконують переворот накатом по небезпечній зоні килима в правий бік протягом 30 с. Керівник і його помічник підраховують кількість вдало виконаних переворотів. Після зупинки партнери міняються ролями. Потім те саме виконують другі пари, треті й так, аж поки всі учасники виконують завдання гри. Перемагає команда, гравці якої зробили більше правильних переворотів. Повторити 2–3 рази в кожний бік.

Варіант. Та сама гра, але переворот накатом виконують по чергово в правий і лівий бік.

### «Зворотним захватом»

Мета: сприяти навчанню кидка зворотним захватом тулуба.

Учасників поділяють на 2 рівні команди й утворюють пари суперників за ваговими категоріями, які довільно розташовуються на площі килиму. Гравці першої команди набирають положення партера, другої – стають збоку й захоплюють зворотним захватом тулуб суперника.

За сигналом керівника гравці другої команди повинні швидко відірвати суперника од килиму, одночасно випростовуючи ноги, підтягуючи суперника до грудей і прогинаючись, опустити його на килим за себе так, щоб він опинився в положенні партеру (рис. 18 а, б).

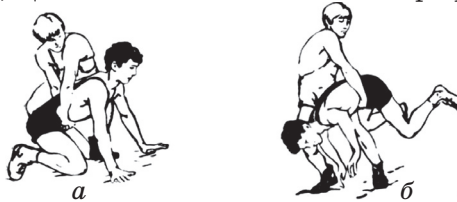


Рис. 18.

Тільки-но суперник торкнеться килима долонями й колінами, його знову піднімають тим самим способом і, повертаючись, переставляють у вихідне положення.

Вправу виконують протягом 30 с. Потім учасники міняються ролями, і гру продовжують гравці першої команди. Керівник

і його помічники підраховують кількість правильно виконаних спроб. Перемагає команда, гравцям якої вдалося більше разів виконати завдання гри. Повторити 3–4 рази з обох сторін.

Правила: 1. Спробу не зараховують, якщо учасник не випростав ноги, не підтягнув суперника до грудей, не прогнувся. 2. Суперник не повинен чинити опір.

### «Відірви від килиму»

Мета: сприяти навчанню кидка зворотним захватом тулуба.

Учнів поділяють на 2 рівні команди й утворюють пари суперників за ваговими категоріями. Пари розташовуються на килимі довільно. Гравці першої команди набирають положення партеру, другої – стають збоку й захоплюють зворотним захватом тулуб суперника (рис. 19).



Рис. 19

За сигналом керівника гравці другої команди мають відірвати суперника од килима, одночасно випрямляючи ноги й підтягуючи його до грудей. Гравці першої команди чинять активний опір. Гра триває 1 хв, після чого учасники міняються ролями. За кожний вдало виконаний відрив учень одержує очко. Перемагає команда, гравці якої набрали більше очок. Повторити 3–4 рази з кожного боку.

Правила: 1. Очко нараховують лише тоді, коли гравець, відірвавши суперника, підтягнув його до грудей і повністю випростав ноги. 2. Якщо спортсменові вдалося швидко виконати завдання, він опускає суперника у вихідне положення, й гру продовжують.

Варіанти: 1. Та сама гра, але той, кого піднімають, знаходиться в положенні лежачи на животі. 2. Та сама гра, але суперник не дає захопити тулуб.

### «Зворотним захватом із стойки»

Мета: сприяти навчанню кидка зворотним захватом тулуба.

Учасників поділяють на 2 рівні команди, утворюючи пари суперників за ваговими категоріями, й розміщують на площі килиму так, щоб кожна пара стояла приблизно на середині удаваного радіуса, боком до лінії, що обмежує площу килиму. Вихідне

положення – нахил уперед із взаємним зворотним захватом тулуба (рис. 20).

За сигналом керівника кожен з гравців намагається, випростовуючись і згинаючи руки, відірвати ноги суперника від килиму і, йдучи спиною вперед, винести його за межі килима. Гра триває 30 с. Спортсмен, якому це вдалося, приносить команді очко.

Перемагає команда, яка набере більше очок. Повторити 5–6 разів.

Правила: 1. Якщо до виходу за межі килима гравець не втримав суперника в захваті, йому очко не нараховують. Рис. 20.

2. Якщо під час руху за килим борці впали в його межах, очко не нараховують жодному з них.



Рис. 20

### «Захист з атакою»

Мета: закріпити техніку виконання захисту висідом з виходом нагору при зворотному захваті тулуба.

Учнів поділяють на пари або на 2 рівні команди, утворюючи пари суперників за ваговими категоріями, й розташовують довільно на площі килима. Суперники стають у таке вихідне положення: перші стають у партер, другі роблять зворотний захват тулуба.

За сигналом керівника другі намагаються зробити, переверот, перші, висідаючи, захищаються від перевероту й намагаються вийти нагору (рис. 21). Гра триває 10–15 с.

Гравець кожної команди, якому вдається виконати своє завдання, одержує очко.

Після цього суперники міняються ролями. Повторити 3–4 рази з кожного боку. Перемагає гравець або команда, яка набрала більше очок.

Правило. Якщо за визначений час жоден із суперників не виконає завдання, очко нікому не нараховують.



Рис. 21

### «Естафета з підніманням та кидком»

Мета: сприяти навчанню кидка захватом тулуба ззаду.

Учасників поділяють на 3–4 рівні команди по 5–6 гравців у кожній (за ваговими категоріями). Спортсмени лягають грудьми



на килим у розімкнутих колонах по одному (інтервал між колонами 2–3 м, дистанція між гравцями – 1 м).

За сигналом керівника гравець, який лежить останнім у колоні, підводиться, швидко підходить ззаду до партнера, що лежить перед ним, і, піднімаючи його захватом тулуба ззаду, виконує кидок через спину, опускаючи його на ноги (рис. 22). Партнер, опинившись на килимі, пересувається назад на місце останнього й стає у вихідне положення. Потім гравець виконує те саме завдання з іншими партнерами своєї команди. Кожний наступний партнер після опускання на килим пересувається назад і лягає на місце товариша, що лежав позаду.



Рис. 22

Виконавши завдання, гравець лягає на місце першого (перший пересувається назад). У цю мить підхоплюється наступний гравець і виконує те саме. І так, аж поки всі гравці виконають завдання гри й опиняться на своїх місцях. Переможницею вважають команду, яка швидше закінчить гру. Повторити 2–3 рази в обидва боки.

**Правило.** Коли партнера підняли захватом тулуба ззаду, його ноги не повинні торкатися килима.

### «Із захватом тулуба ззаду»

**Мета:** закріпити навички піднімання партнера для виконання кидка захватом тулуба ззаду.

Учасників поділяють на 2 рівні команди. Пари для поєдинку утворюють за ваговими категоріями. Гравці першої команди лягають грудьми на килим, другі стають біля них ззаду.

За першим сигналом другі нахилиються, швидко просовують руки під суперника (який дає це зробити) і з'єднують їх у «замок». За другим сигналом, випростуючи тулуб і згинаючи руки, другі намагаються відірвати суперника від килиму, зробивши з ним два кроки назад (рис. 23).

Після другого сигналу перші чинять опір, розриваючи захват, повертаючись то в один, то в другий бік.

Гра триває 20–30 с. Потім борці міняються ролями. Спортсмен, що відірвав суперника від килиму, приносить команді очко. Перемагає команда, що набрала більше очок. Повторити 2–3 рази.



Рис. 23

---

Правила: 1. Той, що лежить, немає права захоплювати суперника за ноги, збивати його з ніг. 2. Не можна підніматися на ноги або в партер і тікати від суперника.

#### **«Позбавити упору»**

Мета: сприяти закріпленню навичок захисту від переворотів і кидків захватом тулуба.

Учасників поділяють на пари за ваговими категоріями або на 2 рівні команди й утворюють пари суперників. Один набирає положення упору лежачи ноги нарізно, другий стає між ніг суперника, захоплює руками його стегна якомога вище так, щоб вони були в нього під пахвами.

За сигналом той, що стоїть, різкими ривками в сторони намагається збити суперника на груди. Суперник впирається, намагається встояти. Гра триває 20–30 с, після чого гравці міняються ролями. Перемагає гравець або команда, гравці якої за визначений час зіб'ють на груди більше суперників. Повторити 4–5 разів.

Правило. Заборонено збивати суперника вперед на голову.

### **4.3. Ігри, естафети та ігрові вправи, що сприяють формуванню й закріпленню навичок боротьби в стійці**

#### **«Захопи дальню руку»**

Мета: сприяти навчанню захвату руки.

Учасників поділяють на пари за ваговими категоріями. Вони стають боком один до одного й притискаються різнойменними плечима.

За сигналом спортсмени намагаються захопити дальню руку суперника обома руками ззовні протягом 20 с, після чого змінюють вихідне положення, притискаючись іншими плечима. Повторити 3–4 рази з кожного боку. Перемагає гравець, якому більше разів вдасться захопити руку суперника й втримати її.

В а р і а н т и : 1. Та сама гра, але намагаються захопити ближню руку зсередини. 2. Та сама гра, але виконують захват дальньої руки зсередини.

#### **«Захватом руки ззовні»**

Мета: сприяти навчанню швидкого проведення атакуючих дій із захватом руки ззовні.

Учнів поділяють на пари або на 2 рівні команди, утворюючи пари суперників за ваговими категоріями, й розміщують по колу килима так, щоб ті, хто захищається, стояли спиною до зовнішнього краю килиму біля лінії небезпечної зони. Ті, що атакують, роблять захват руки ззовні.

За сигналом керівника атакуючий намагається провести будь-який прийом протягом 10–15 с, суперник лише захищається. Якщо гравцеві вдалося провести технічну дію, він одержує очко. Потім спортсмени міняються місцями й ролями. Повторити 4–5 разів з обох боків. Перемагає гравець або команда, яка набрала більше очок.

Правила: 1. Той, кого атакують, не повинен йти за килим. 2. Гравець, якого атакують, не має права виривати руку. 3. Якщо той, хто захищається, порушить ці правила, його суперник одержує очко.

Варіант. Та сама гра, але виконують захвати: руки зсередини; б) «петлею»; в) тулуба спереду.

### «Випередження»

Мета: сприяти навчанню переведення ривком за руку. Гравців поділяють на пари або на 2 рівні команди й утворюють пари суперників відповідно до вагових категорій. Пари розташовують довільно на площі килима.

Гравці стають у правобічну стойку і взаємно захоплюють праве плече зсередини. Ліва рука – за спиною (рис. 24 а).

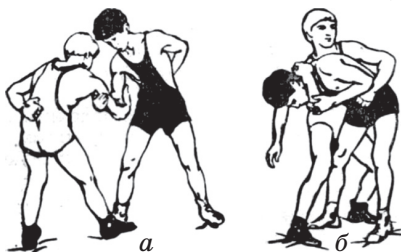


Рис. 24

За сигналом керівника кожен з борців ривком руки до себе в правий бік і кроком лівої ноги за ногу суперника намагається зайти йому(за спину, захопивши тулуб лівою рукою (рис. 24 б). Той, кому це протягом 5–10 с вдалося зробити, одержує очко. Потім гру повторюють із захватом іншої руки. Перемагає спортсмен або команда, яка набрала більше очок. Повторити 5–6 разів.

Правило. Якщо жодному з гравців не вдалося виконати завдання, очко нікому з них не нараховують.

Варіанти: 1. Та сама гра, але перший спортсмен виконує завдання із захватом плеча однойменною рукою зсередини й зап'ястя різнойменною ззовні. Після початку переведення другий намагається виконати те саме завдання. 2. Та сама гра, але гравці впираються руками в плечі один одному – одна ззовні, друга зсередини.

Перший виконує ривок захватом передпліччя й плеча зсередини, намагаючись зробити перевод, одночасно другий виконує те саме. 3. Та сама гра, але коли учасник зайде за спину, він намагається перевести суперника вниз – у партер.

### «Переведи в партер»

Мета: закріпити навички переведення в партер.

Гравців поділяють на 2 рівні команди й утворюють пари суперників відповідно до вагових категорій. Учасники гри розміщуються на площі килиму довільно.

Гравці однієї з команд роблять захват тулуба суперника ззаду. За сигналом вони намагаються збити суперників у партер протягом 20 с і втримати в цьому положенні. Той, кому це вдалося, приносить команді очко. Потім гравці міняються ролями. Перемагає команда, гравці якої перевели в партер більше суперників. Повторити 2–3 рази.

Правила: 1. Той, кого атакують, захищається пасивно, намагаючись встояти.

2. Переведення зараховують, якщо той, кого збито, торкнеться килиму трьома точками (наприклад, обома руками й коліном тощо). 3. Очко команді нараховують, якщо після сигналу на закінчення гри суперник перебуває у положенні партеру.

Вказівки до гри: 1. Якщо суперник випростався, збивання виконують з поворотом назад, відставляючи однойменну ногу назад за свою ногу на коліно, зробивши ривок суперника в той самий бік «гвинтом». 2. Якщо суперник нахилився вперед, слід поставити вперед однойменну ногу за його ногу й, притискуючи борця до себе, відірвати од килиму за рахунок випростання ніг і ривка руками в сторону його ніг і кинути на килим у партер.



Рис. 25

---

Варіанти: 1. Та сама гра, але виконують захват руки й тулуба заду. 2. Та сама гра, але застосовують захват тулуба з рукою. 3. Та сама гра, але гравці першої команди набирають положення упору стоячи зігнувшись, ноги нарізно, руки вперед (рис. 25).

### **«Хто швидше й спритніше?»**

Мета: закріпити навички нирка під руку.

Учнів поділяють на пари або на 2 рівні команди й утворюють пари суперників за ваговими категоріями. Учасники розташовуються довільно на площі килиму. Гравці набирають правобічної стойки із взаємним захватом шиї правою рукою. Ліва рука – за спиною.

За сигналом керівника кожен з учасників швидко виконує нирок під руку суперника й заходить йому за спину. Гра триває 10–15 с. Очко одержує той спортсмен, кому вдалося випередити суперника. Потім гру повторюють в інший бік. Перемагає команда, яка більше набрала очок. Повторити 3–4 рази в кожний бік.

Правило. Якщо виконано нирок, дозволяють робити захват тулуба вільною рукою.

### **«Нирком під руку»**

Мета: закріпити навички переведення нирком під руку.

Учнів поділяють на 2 рівні команди, утворюючи пари суперників відповідно до вагових категорій. Учасників розташовують на площі килиму довільно. Гравці стають один проти одного у взаємному захваті рукою за шию, другою рукою тримають лікоть знизу.

За сигналом перші виконують нирок під руку, намагаючись збити суперника вниз (у партер) протягом 10–15 с і втримати його в цьому положенні. Той, кому це вдалося, приносить команді очко. Потім гравці міняються ролями. Перемагає команда, гравці якої збили більше суперників. Повторити 2–3 рази під кожну руку.

Правила: 1. Під час переведення руку з шиї не знімати. 2. Той, кого атакують, намагається лише встояти на ногах.

Варіант. Та сама гра, але після нирка дозволяють знімати руку з шиї і виконувати нею різні захвати.

### **«Збий або переведи ривком»**

Мета: закріпити навички збивання та переведення захватом тулуба.

Учасників поділяють на пари або на 2 рівні команди й утворюють пари суперників за ваговими категоріями. Борців розташовують по внутрішньому колу небезпечної зони килима. Вони стають у борцівську стійку на середній відстані один від одного.

За сигналом керівника кожен з них намагається захопити тулуб суперника спереду й збити або перевести його ривком у партер. Гра триває 30 с – 1 хв. Той, кому це вдалося, одержує очко. Перемагає гравець або команда, яка набрала більше очок. Повторити 3–4 рази.

Правила: 1. Збивання або переведення виконують лише за хватом тулуба. 2. Якщо збивання або переведення виконано достроково, гравці самостійно продовжують гру до її зупинки.

Вказівка до гри. Гравці повинні вільно пересуватись, шукаючи ситуацій для атаки і не роблячи захисних дій. Уся увага звертається на атаку.

### «Атака з колін»

Мета: закріпити навички боротьби з захватом тулуба.

Групу поділяють на 2 рівні команди й утворюють пари суперників за ваговими категоріями. Гравців розташовують довільно на площі килиму.

Вихідне положення: перші стоять у борцівській стійці, другі – стоячи на колінах, захоплюють їхній тулуб спереду (рис. 27).

За сигналом другі виконують переведення в партер або збивання протягом 15 с і, якщо це вдалося, втримують суперника в положенні партера або на животі до сигналу зупинки гри. Той, кому це вдалося зробити, приносить команді очко. Потім суперники міняються ролями. Перемагає команда, гравці якої збили й втримали більше суперників. Повторити 2–3 рази.

Правило. Борцеві, якого атакують, дозволяють захищатись, але заборонено виконувати атакуючі дії.



Рис. 27.



Рис. 28.

---

### «Висід у стійці»

Мета: закріпити навички заходження за спину висідом у стійці.

Учасників поділяють на 2 рівні команди й утворюють пари суперників за ваговими категоріями. Пари розміщуються на площі килима довільно.

Гравці стоять обличчям один до одного в правобічній стійці. Кожен захоплює правою рукою лівий бік суперника через праву руку (рис. 28).

За сигналом керівника гравці, навантажуючи й «виключаючи» руку суперника, намагаються швидко зайти за його спину й захопити тулуб обома руками. Гра триває 5–10 с. Спортсмен, якому вдалося виконати завдання, приносить команді очко. Потім гру повторюють з іншого боку. Повторити гру 3–4 рази кожною рукою. Перемагає команда, яка набрала більше очок.

Варіанти: 1. Та сама гра, але після заходження за спину виконують збивання в партер. Тривалість – 20–30 с. 2. Та сама гра, але збивання в партер або кидок прогином виконують захватом тулуба ззаду.

### «Хто більше?»

Мета: сприяти навчанню кидків через спину.

Гравців поділяють на пари, й вони довільно розташовуються на килимі обличчям один до одного. Завдання: підстрибуючи вгору поштовхом обох ніг, зробити якнайбільше поворотів тазом в обидва боки, руки піднести вгору. За два повороти підряд гравець одержує одне очко, за три – два очка, за чотири – три тощо. Підрахунок веде партнер. Потім гравці міняються ролями. Кожен учасник виконує протягом однієї гри 10 стрибків. Перемагає той, хто набрав більше очок. Повторити 2–3 рази.

Гру можна проводити як командну.

### «Із захватом руки на плече»

Мета: сприяти навчанню кидків через спину.

Гравців поділяють на 2 рівні команди, утворюють у кожній пари приблизно однієї ваги й шикують у колони по одному з протилежних сторін кола килима обличчям одна до одної. За сигналом перші пари виходять у небезпечну зону килима напроти з гравців, захопивши руку партнера, виконує швидкий поворот

спиною до нього, підсідаючи під партнера, і, випростовуючи ноги, відриває його від килима й пробігає небезпечною зоною повне коло за годинниковою стрілкою (рис. 29).

Коли той, що лежить на спині, торкнеться руки першого гравця наступної пари, ця пара повторює те саме завдання. Перша пара стає в кінець колони. Коли пробіжить остання пара, гравці міняються ролями, й гру повторюють. Перемагає команда, гравці якої швидше й без помилок виконають завдання. Повторити 2–3 рази.

Правило. Партнерові дозволяють триматися вільною рукою за товариша.

Варіант. 1. Та сама гра, але гравець, який перебуває зверху, лежить на спині нижнього без будь-якого захвату.



Рис. 29

### «Швидкий поворот»

Мета: сприяти навчанню кидків через спину.

Учасників поділяють на кілька команд по 4–5 чоловік у кожній так, щоб вони були приблизно однієї вагової категорії, і шикують у колони по одному за стартовою лінією (на рівні краю килима) з інтервалом 3–4 метри. З кожної команди виходять ті, що стоять першими в колонах. Вони стають перед своїми колонами на лінії, накресленій через центр килима паралельно стартовій, і піднімають пряму праву руку вперед.

За сигналом керівника перший гравець з кожної команди підбігає до свого партнера, робить захват руки на плече з одночасним поворотом спиною під партнера підсідаючи. Тягнувши руку вперед – униз і швидко випростовуючи ноги, виконує кидок через спину, ставлячи партнера на ноги (рис. 30 а, б).

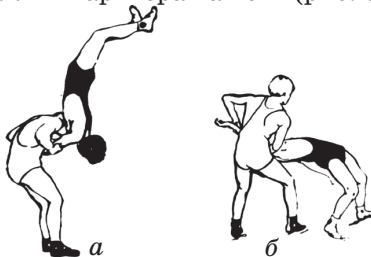


Рис. 30.



---

Після цього він швидко біжить до своєї команди й передає естафету наступному гравцеві, який виконує те саме завдання. Учасник, який фінішував, стає в кінець колони. І так, поки вправу виконують усі гравці команди. Потім гру повторюють в інший бік. Перемагає команда, яка швидше й без помилок виконає завдання гри. Після кожної гри змінюють того, на кому виконували прийом (ведучого). Ним стають по чергово другий, третій та ін. гравці. Гру повторюють стільки разів, скільки гравців у командах. Правила: 1. Під час кидка руку не відпускати. 2. Гравець, на якому виконують прийом, не повинен допомагати партнерові. 3. Якщо спортсмен виконав кидок з технічною помилкою, він знову повторює його.

### «У межах доріжки»

Мета: сприяти закріпленню техніки кидка через спину.

Учасників поділяють на 2–3 рівні команди, з гравців яких утворюють пари за ваговими категоріями й шикують за межами килима в колоні по одному. Перед кожною командою до кінця килима креслять доріжку (дві паралельні лінії, відстань між якими 1 м).

За сигналом керівника той, що стоїть першим у колоні, кидає свого партнера через спину із захватом руки під плече так, щоб він опустився в межах доріжки. Підвівшись, кидок виконує другий гравець з тим самим завданням. І так, по чергово кидаючи один одного, гравці просуваються до протилежного краю килима. Тільки-но ноги того, кого кинуто останнім, вийдуть за край килима, учасники стрімко біжать до своєї команди й стають у кінець колони. Наступна пара стартує, коли попередня перетне лінію «старт – фініш». Перемагає команда, яка швидше закінчила естафету. Повтори 2–3 рази.

Правило. За неправильний кидок або за вихід за межі доріжки гравця штрафують одним повторним кидком.

Варіанти: 1. Та сама гра, але кидки виконують туди й назад. 2. Та сама гра, але застосовують такі захвати: а) руки на плече; б) руки через плече; в) руки й шиї. 3. Та сама гра, але виконують кидок через спину звалюванням захватом руки та шиї.

Правило. Ноги того, кого кидають, після падіння мають опинитися за межами доріжки, а таз того, хто атакував, торкається килима раніше, ніж ноги партнера.

---

### «Перекотиполе»

Мета: закріпити техніку елементів кидка прогином.

Учасників поділяють на кілька команд, у кожній з яких утворюють пари за ваговими категоріями. Команди шикують у колони по одному за краєм килима попарно.

На килимі креслять дві лінії: одну – стартову – на відстані 1,5–2 м од того краю килиму, де стоять команди; другу – на відстані 6–7 м од неї – лінію повороту.

За сигналом керівника перші пари підбігають до стартової лінії. Перший стає спиною в напрямку руху, другий – спиною до першого на відстані півкроку й прогинається, захоплюючи першого за тулуб спереду. Той захоплює тулуб другого й піднімає його ногами вгору. Після цього перший трохи присідає (з прямим тулубом) і, випростовуючи ноги та прогинаючись, йде на міст, поки другий торкнеться ногами килима. Опинившись на ногах, другий виконує той самий рух. Так гравці доходять до лінії повороту й продовжують вправу в протилежному напрямку. Тільки-но перша пара перетне стартову лінію, до неї вибігає друга пара й повторює ту саму вправу. Перемагає команда, остання пара якої першою прийде до фінішу. Повторити 2–3 рази.

Правила: 1. Наступна пара стартує тоді, коли ноги обох гравців перетнули лінію старту. 2. Якщо буде розірвано захват і гравці впадуть, вони продовжують гру з місця порушення. 3. Першому заборонено тягнути другого за поперек, він лише допомагає йому після відштовхування ногами.

### «Естафета з вертушкою»

Мета: закріпити навички виконання кидка вертушкою.

Учнів поділяють на 3–4 команди по 6, 8, 10 і т. д. учасників у кожній, які шикують у колони по одному за краєм килиму. Через центр килима креслять лінію.

За сигналом керівника за середню лінію з кожної команди вибігають пари приблизно однієї вагової категорії, і кожен учасник почергово виконує кидок вертушкою захватом правої руки зверху. Після цього гравці стрімко біжать до своїх команд і стають у кінець колони. Тільки-но останній спортсмен перетне лінію старту, розпочинає інша пара й виконує те саме. Перемагає команда, гравці якої фінішують першими. Потім гру проводять в інший бік. Повторити 3–4 рази в кожний бік.

---

Якщо хто-небудь з гравців виконав кидок неправильно (біля кожної пари знаходиться суддя, який в разі помилки подає команду: «Повтори!»), він повторює кидок ще один раз. Таким чином команду штрафують часом. При повторній помилці прийом більше не виконують, і гру продовжують.

**Правило.** Кидок, виконаний за середню лінію в бік команди, не зараховують і повторюють ще раз.

**Варіанти:** 1. Та сама гра, але виконують такі захвати: а) руки знизу; б) шиї з рукою з-під плеча; в) тулуба з рукою. 2. Та сама гра, але застосовують переведення в партер.

### **«Захопи й винеси з килима»**

**Мета:** сприяти навчанню елементів кидка прогином.

Учнів поділяють на 2 рівні команди, утворюючи пари суперників приблизно однієї ваги. Учасники розташовуються на килимі довільно й стають у борцівську стійку (без будь-якого захвату).

За сигналом кожен з борців намагається захопити тулуб суперника (спереду, збоку або ззаду) відірвати й винести його за межі килима. Поединок триває 1 – 2 хв. Переможне очко одержує гравець, якщо він виніс суперника за межі килима. Перемагає команда, яка набрала більше очок. Повторити 2–3 рази.

**Правило.** Забороняється захоплювати за обличчя, пальці, затискувати рота, затуляти очі, робити больові прийоми, збивати в партер.

**Варіант.** Та сама гра, але використовують такі захвати: а) тулуба з рукою; б) тулуба з обома руками; в) руки й тулуба і вийти за межі килима спиною вперед.

### **«З незвичайного положення»**

**Мета:** закріпити навички виведення суперника на себе й відриву од килима для кидка прогином з різних положень.

Гравців поділяють на пари або на 2 рівні команди й утворюють пари суперників за ваговими категоріями. Учасники розташовуються на площі килима довільно й стають у таке вихідне положення: стоячи обличчям в один бік і притиснувшись плечима один до одного, руки за спину.

За сигналом керівника гравці швидко повертаються обличчям один до одного, намагаючись будь-яким способом захопити суперника й відірвати його од килиму. Той, кому це вдається

зробити, перемагає або приносить команді очко. Гра триває 15 с, потім суперники міняються місцями.

Повторити гру 3–4 рази з кожного боку. Перемагає гравець або команда, що набрала більше очок.

Варіанти: 1. Та сама гра, але учасники стають у такі вихідні положення: а) обличчям у різні сторони; б) спиною один до одного; в) обличчям в один бік, взявшись під руки; г) обличчям у різні боки з тим самим захватом. 2. Та сама гра, але з кидком прогином (для підготовлених борців).

### «Прогином з нирком»

Мета: сприяти навчанню кидка прогином.

Гравців поділяють на 2 рівні команди й утворюють пари за ваговими категоріями, яких розташовують довільно на площі килима. Вихідне положення: перший трохи нахилиється вперед, другий робить захват голови зверху й зап'ястя різнойменної руки.

За сигналом керівника другий виконує нирок під руку (перший не чинить опір), після чого кожен з гравців намагається, натискаючи на голову вниз, прогинаючись з поворотом грудьми до суперника й відкидаючи голову назад, зробити кидок прогином (рис. 31). Гра триває 10–15 с, після чого гравці міняються ролями. Спортсмен, якому вдалося виконати завдання, приносить команді очко. Перемагає команда, яка набрала більше очок. Повторити 2–3 рази під кожную руку.



Рис. 29

Правило. Той, під руку якого виконують нирок, починає боротьбу після його закінчення.

Варіанти: 1. Та сама гра, але вихідне положення – стоячи на колінах. 2. Та сама гра, але виконують взаємний захват голови з рукою зверху. 3. Та сама гра, але застосовують взаємний захват голови зверху та зап'ястя. 4. Та сама гра, але виконують взаємний захват голови з рукою зверху, стоячи на колінах.

### «Із стойки на колінах»

Мета: закріпити техніку виконання елементів кидка прогином.

Учнів поділяють на пари або на 2 рівні команди, утворюють пари суперників за ваговими категоріями й розташовують довільно

но на площі килима. Гравці стають на коліна обличчям один до одного й виконують взаємний захват тулуба з рукою – «навхрест».

За сигналом керівника кожен намагається притиснути суперника до себе і, круто прогинаючись, кинути його прогином у бік захопленої руки (рис. 32 а, б). Гра триває 10–15 с. Очко одержує гравець, якому це вдалося зробити. Повторити 4–5 разів у правий і лівий бік. Перемагає гравець або команда, яка набрала більше очок.

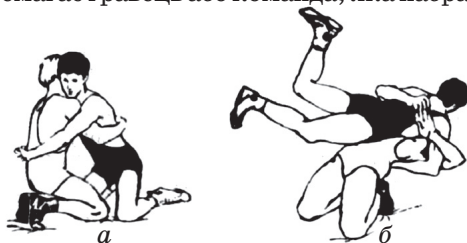


Рис. 32.

Вказівки до гри: 1. Гравець, якого кидають, не повинен виставляти захоплену руку. 2. Під час кидка тримати суперника в захваті.

Варіант. Та сама гра, але стойка на одному коліні, друга нога виставлена вперед ступнею на килим, захват тулуба з рукою, од-нойменною виставленою ногою.

### «Зустрічна естафета з кидками»

Мета: закріпити навички виконання кидка прогином.

Учасників поділяють на 2 команди, які, в свою чергу, поділяють на 2 рівні підгрупи й шикують за протилежними краями килима в колони обличчям одна до одної. Перші гравці кожної команди стають спиною в напрямку руху, захопивши чучело з рукою.

За сигналом керівника починають швидко виконувати кидки прогином, просуваючись у напрямку другої підгрупи. Дійшовши таким чином до першого гравця другої підгрупи, партнер передає йому в руки чучело, а сам стає на лівий фланг колони. Перший гравець другої підгрупи виконує те саме завдання в протилежному напрямку. І так, поки всі гравці підгруп не поміняються місцями. Перемагає команда, яка швидше закінчила естафету. Повторити 3–4 рази.

Правила: 1. Кидок зараховують, якщо гравець повністю виставив ноги й прогнувся під час його виконання. 2. Якщо кидок виконано з помилкою (на що вказує суддя), гравець робить крок у бік, протилежний руху, і продовжує гру.

---

Варіанти: 1. Та сама гра, але застосовують такі захвати: а) руки й тулуба; б) обох рук зверху; в) голови й руки зверху. 2. Та сама гра, але з кидками через спину (захват обумовлює керівник).

### «Перекинь прогинаючись»

Мета: закріпити техніку виконання кидка прогином.

Учнів поділяють на дві рівні команди й шикують у шеренги біля краю килима. З обох боків від центра килима на відстані 2 м кладуть одну на одну 2 поролонові мати проти кожної команди.

За сигналом до матів підходять перші пари учасників кожної команди (вони мають бути однієї вагової категорії). За другим сигналом перший гравець кожної пари робить захват тулуба з рукою збоку й виконує кидки прогином, кидаючи партнера спиною на мати. Кожен гравець має виконати 5 кидків. Керівник підраховує кількість правильно виконаних кидків. Потім учні міняються ролями. За першими парами до матів підходять другі, і гра триває, аж поки всі пари виконають завдання гри.

Перемагає команда, гравці якої виконали більше правильних кидків. Повторити 2–3 рази.

Правила: 1. Під час кидка суперника тримають у захваті. 2. Кидок виконують обов'язково на мати.

Варіанти: 1. Та сама гра, але кидки виконують на час (кожен гравець по 1 хв). Зараховують лише правильно виконані кидки. 2. Та сама гра, але застосовують такі захвати: а) тулуба з рукою спереду; б) руки й тулуба тощо.

### «Зорієнтуйся!»

Мета: закріпити тактику виконання кидка прогином під час боротьби на краю килима.

Гравців поділяють на 2 рівні команди, які розташовують з протилежних сторін килима за його межами в шеренгах так, щоб гравці однакових вагових категорій стояли один проти одного.

За першим сигналом керівника з кожної команди виходять по двоє гравців, утворюють дві пари суперників і стають у небезпечну зону килима боком до лінії, захоплюючи один одного навхрест.

За другим сигналом кожен з гравців намагається кинути суперника прогином протягом 10–15 с. Очко одержує гравець, який кинув суперника в межах килима або за його межі в разі, якщо хоч одна нога того, що кидає, знаходиться в робочій площі килима. Те саме роблять наступні пари, поки всі гравці ві-

---

знуть участь у грі. Команда, гравці якої наберуть більше очок, перемагає. Повторити гру 3–4 рази.

Правила: 1. За кидок, виконаний з небезпечної зони за килим, очко не нараховують. 2. За кидок, виконаний з технічною помилкою, очко також не нараховують.

Варіанти: 1. Та сама гра, але застосовують захват руки й тулуба. 2. Та сама гра, але один захоплює обидві руки зверху, другий – тулуб суперника (потім гравці міняються ролями). 3. Та сама гра, але після її початку дозволяють змінювати захват. 4. Та сама гра, але із захвату навхрест виконують прийом, визначений керівником.

### **«Швидка реакція»**

Мета: сприяти навчанню захисних дій від захватів тулуба.

Учнів поділяють на пари або на 2 рівні команди, утворюючи пари суперників за ваговими категоріями, й розміщують їх по колу килиму обличчям один до одного в борцівській стійці на середній відстані. В гравців першої команди руки за головою.

За сигналом керівника кроком і швидким рухом рук уперед другі мають захопити тулуб суперника. Перші, швидко опускаючи руки вперед – униз, розводять руки суперників у сторони, не даючи їм захопити тулуб.

Гра триває 1–2 хв, після чого гравці міняються ролями. Перемагає той, хто за вказаний час більше разів захопив тулуб. Перемагає команда, гравці якої одержали більше очок.

Вказівки до гри: 1. Під час захвату тулуба не можна йти плечима вперед. 2. Тому, хто атакує, можна робити обманні рухи. 3. Учасник, який захищається, не має права бити по руках.

Варіанти: 1. Та сама гра, але, захищаючись, захоплюють тулуб суперника з виведенням його рук угору. 2. Та сама гра, але можна трохи пересуватися в різні боки (це стосується й 1 варіанта).

### **«Захватом тулуба»**

Мета: закріпити навички відриву од килима при активному захисті.

Гравців поділяють на пари або на 2 рівні команди й утворюють пари суперників за ваговими категоріями, які розміщують ся довільно на площі килиму.

Суперники стають у вихідне положення: перший захоплює тулуб другого спереду; другий впирається йому долонями в підборіддя.

---

За сигналом керівника перші намагаються підтягнути й притиснути суперника до себе і, випростовуючи ноги, відірвати його від килиму. Другий, впираючись обома руками в підборіддя першого, намагається розірвати захват. Гравець, який відірвав суперника від килиму, одержує очко. Гра триває 10–15 с, після чого суперники міняються ролями. Перемагає гравець або команда, які набрали більше очок. Повторити 5–6 разів.

Правило. Не зараховують очко гравцеві, який впав на килим.

### **«Зустрінь атакою»**

Мета: закріпити техніку виконання контратакуючих дій при захваті тулуба.

Гравців поділяють на пари або на 2 рівні команди й утворюють пари суперників за ваговими категоріями. Учасники стають по колу килима обличчям один до одного, набираючи борцівської стойки. Перші стоять спиною до небезпечної зони, притиснувши плечі до тулуба, опустивши передпліччя вниз і майже з'єднавши кисті рук (руки розслаблені), викликаючи суперника на захват тулуба з руками.

За сигналом керівника другі намагаються захопити тулуб суперника руками. Перші зустрічним рухом руки, протилежної відставленій назад нозі, відводять руку суперника вгору – на себе, збивають його в партер з поворотом у бік відставленої ноги. Гра триває 10–15 с, потім гравці міняються місцями й ролями. Очко одержує борець, який виконав своє завдання. Повторити 5–6 разів. Перемагає гравець або команда, яка набере більше очок.

Варіант. Та сама гра, але виконують кидок скручуванням у бік виставленої ноги суперника (при різнойменній стойці, відставляючи назад виставлену вперед ногу).

### **«Боротьба з колін»**

Мета: закріпити навички боротьби, застосовуючи скручування та збивання.

Учнів поділяють на пари або на 2 рівні команди й утворюють пари суперників згідно вагових категорій. Учасники розташовуються довільно на площі килима й набирають такого вихідного положення: стоячи на колінах, взаємний захват руки й тулуба.

За сигналом керівника кожен з борців намагається покласти суперника на лопатки протягом 30 с, застосовуючи скручування



---

та збивання. Потім гравці міняють положення рук, і гру продовжують.

Спортсмен, який провів технічну дію, одержує очко. Команда, яка набрала більше очок, перемагає. Повторити 3–4 рази в кожний бік.

Варіант. Та сама гра, але виконують такі захвати: а) навхрест; б) «петлею».

### **«Відірви або збий»**

Мета: закріпити навички тактико-технічних дій під час боротьби в захваті навхрест.

Учасників поділяють на пари або на 2 рівні команди й утворюють пари за ваговими категоріями. Спортсмени розташовуються довільно на площі килима й захоплюють один одного навхрест.

За сигналом керівника кожен з гравців намагається відірвати суперника від килиму так, щоб він не торкався його ногами або виконати збивання протягом 10–15 с. Той, хто зробив це, одержує очко. Потім виконують захват з другого боку. Повторити 2–3 рази з кожного боку. Перемагає гравець або команда, яка набрала більше очок.

Правила: 1. Захват не розпускати. 2. Поєдинок, що закінчився без технічних дій, не оцінюють.

Варіанти: 1. Та сама гра, але виконують кидок прогином або збивання. 2. Та сама гра, але застосовують будь-який прийом або збивання.

### **«Зміна партнерів»**

Мета: закріпити техніку виконання прийомів.

Гравців поділяють на 3–4 рівні за ваговими категоріями команди (по 4–5 гравців) і шикують у колони по одному за краєм килиму обличчям в один бік. Проти кожної команди на рівні середини килиму стає ведучий (перший гравець кожної команди). За сигналом керівника до ведучого підбігає перший гравець кожної команди, на якому він проводить прийом, заздалегідь вказаний керівником (наприклад, кидок через спину, кидок вертушкою, переведення у партер, переворот накатом тощо). Після цього перший біжить у кінець своєї колони, а до ведучого підбігає другий учасник, і він виконує на ньому той самий прийом. І так, поки на всіх гравцях команди ведучий проведе прийом. Потім ведучий стрімко біжить у кінець колони, а на його місце ви-

---

бігає гравець, що стояв у колоні першим. Команда, яка першою виконала завдання гри, виграє очко.

Те саме виконують усі наступні гравці (ведучі), аж поки виконає завдання учасник, що стояв останнім у колоні, а на місці ведучого опиниться той, що був ведучим на початку гри.

Гру виграє команда, яка набрала більше очок. Повторити гру в інший бік.

Правило. Якщо гравець неправильно виконає прийом, він повторює його.

Вказівки до гри: 1. Спортсмени виконують той прийом, який необхідно закріпити в даний період тренування. 2. Під час виконання таких прийомів, як кидки прогином, зворотним чи заднім захватом тулуба на місце приземлення кладуть поролонові мати.

Варіант. Та сама гра, але ведучий після першого виконання прийому біжить у кінець колони, а той на кому проводився прийом, стає ведучим.

### **«3 прийомами по колу»**

Мета: закріпити техніку та швидкість виконання вивчених прийомів.

Учасників поділяють на 3–4 рівні за ваговими категоріями команди й шикують кожну з них так, щоб гравці стояли по колу килима біля внутрішньої лінії небезпечної зони.

Інтервал між гравцями – 3–4 м (на одному килимі грає тільки одна команда).

За сигналом керівника перший учасник, швидко пересуваючись по колу, виконує з кожним з партнерів послідовно такі прийоми: з другим – переведення в партер ривком за руку, з третім – переведення в партер нирком під руку, з четвертим – переведення вертушкою, з п'ятим – кидок вертушкою. Після цього він стає на місце другого гравця. Тільки-но перший закінчив виконувати прийоми, їх починає другий в тій самій послідовності. Потім те саме робить третій гравець, і так, аж поки всі борці виконають завдання гри.

Якщо спортсмен неправильно виконає прийом, він за командою судді: «Повторити!» ще раз проводить його і продовжує гру. Перемагає команда, яка швидше закінчить гру. Повторити 2–3 рази.

Вказівки до гри. 1. Якщо в спортзалі є лише один борцівський килим, то грає кожна команда по чергово на час. 2. Керівник може самостійно добирати такі прийоми, техніку виконання яких необхідно закріпити на даному етапі тренування.

---

#### **4.4. Ігри, естафети та ігрові вправи, що сприяють формуванню і закріпленню навичок боротьби на мосту**

##### **«Утримай на мосту»**

Мета: закріпити навички утримання на мосту та відходів з нього.

Гравців поділяють на пари або 2 рівні команди й утворюють пари суперників за ваговими категоріями. Пари розташовують довільно на площі килима. Гравці кожної пари лягають поруч спиною на килим головами в один бік, взявшись під руки.

За сигналом кожен спортсмен, швидко повертаючись грудьми на суперника, намагається втримати його на мосту або покласти на лопатки. Гра триває 15–20 с, потім гравці міняються місцями. Повторити 3–4 рази з кожного боку.

Перемагає гравець або команда, гравці якої більше разів утримають суперників на мосту або покладуть на лопатки.

Правила: 1. За утримання на мосту гравцеві нараховують 1 очко, за туше – 2 очка. 2. Під час боротьби не дозволяють змінювати захват.

Варіанти: 1. Та сама гра, але під час дожимання дозволяють змінювати захват. 2. Та сама гра, але гравці стоять поруч на мосту, взявшись під руки.

##### **«3 моста на суперника»**

Мета: закріпити відхід з моста переворотом на суперника.

Учні утворюють пари за ваговими категоріями, розташовуються вздовж внутрішнього кола небезпечної зони килиму по радіусах і стають у таке вихідне положення: стоячи на мосту голова до голови й захопивши голову з рукою.

За сигналом керівника поштовхом ніг і рухом рук на себе кожен із гравців намагається переворотом вийти на суперника, залишивши його на мосту (рис. 33 а, б). Гра триває 5–10 с. Той, кому це вдається, одержує очко. Повторити 4–5 разів. Перемагає гравець, який набере більше очок.

Правило. Вихід на суперника виконують тільки переворотом.

Вказівка до гри. Гру можна проводити також як командну.

Варіант. Та сама гра, але після перевороту намагаються покласти суперника на лопатки (гра триває 1 хв).



Рис. 33.

### «Дожимання»

Мета: закріпити навички утримування та дожимання на мосту.

Учнів поділяють на 2 рівні команди й шикують у шеренги з протилежних боків килима так, щоб суперники однакових вагових категорій стояли один проти одного.

За сигналом перші гравці вибігають до центра килима. Учасник першої команди стає в положення борцівського моста, другої – виконує захват руки й голови збоку.

За другим сигналом гравець намагається, утримуючи суперника на мосту, притиснути його лопатками до килима за 30 с. Якщо йому це вдалося, він приносить команді очко.

Після цього вибігають другі пари, й гру продовжують, аж поки всі пари виконають завдання. Керівник підраховує кількість очок, що їх набрала друга команда, й команди міняються ролями.

Перемагає команда, яка набере більше очок. Повторити 2–3 рази з кожного боку.

Правило. Якщо протягом визначеного часу гравець не поклав суперника на лопатки, команді очко не нараховують.

Варіанти: 1. Та сама гра, але гравцеві, який поклав суперника на лопатки, нараховують два очка, а за вдалий відхід з моста – одне очко. 2. Та сама гра, але застосовують такі захвати: а) голови з рукою збоку; б) голови з дальньою рукою збоку; в) голови й руки спереду; г) голови з рукою спереду; д) руки й тулуба збоку; е) тулуба з рукою (ближньою і дальньою) збоку; є) тулуба з обома руками збоку; ж) тулуба збоку тощо.

### «Висідом з моста»

Мета: закріпити відхід з моста висідом.

Учнів поділяють на пари або на 2 рівні команди й утворюють пари суперників відповідно до вагових категорій. Учасників

---

розташовують по внутрішньому колу небезпечної зони килима у такому вихідному положенні: обидва гравці стають на міст поруч на відстані 20–30 см, головами в різні боки так, щоб таз одного був напроти таза другого.

За сигналом керівника гравці швидко виконують висід уперед у бік суперника й, захоплюючи його будь-яким способом, намагаються поставити на міст або покласти на лопатки протягом 15–20 с. Той, кому це вдається, одержує очко. Потім гравці міняються місцями. Повторити гру 3–4 рази з обох сторін. Перемагає гравець або команда, які набрали більше очок.

Правило. Якщо після сигналу на припинення гри ніхто з гравців не виконав завдання, нікому з них не нараховують очки.

#### **4.5. Ігри для активізації уваги і регулювання емоційного стану**

Відомо, що в процесі роботи над засвоєнням і закріпленням елементів техніки й тактики спортивної боротьби, формуванням фізичних якостей в юних борців настає втому, порушується увага, що знижує сприйняття матеріалу. Саме тут і настає необхідність активізувати увагу учнів, підвищити їхній емоційний стан.

Отож, проведення нескладної гри, рухи якої несхожі з тими, що тільки-но виконувались, підвищить загальний тонус організму, створить позитивні емоції, активізує увагу учнів. Після активного відпочинку продовжується тренування.

Такі ігри доцільно заздалегідь планувати по підготовчій, основній та заключній частині уроку. Іноді є сенс провести й незаплановану гру в будь-якій частині занять, зважаючи на обставини.

##### **«Виконуй команду!»**

Гравців розташовують півколом по лінії килиму. Керівник стоїть напроти й, називаючи одну вправу, показує іншу. Гравці повинні виконувати команду, а не показану вправу. Той, хто помилився, робить крок уперед і продовжує грати. Вважають «чемпіонами» з неуважності тих учасників, які в кінці гри опиняться ближче до центра килиму. Гра триває 3–4 хв.

Правила: 1. Якщо гравець затримується з виконанням команди, він робить крок уперед. 2. Під час гри заборонено заплющувати очі. За порушення цього правила – крок уперед.

Варіанти: 1. Та сама гра, але гравці виконують лише ту команду, в якій є слово «руки» («рука»), «група», «увага» тощо.

---

2. Та сама гра, але спортсмени виконують усі рухи за керівником, крім тих, що обумовлені як заборонені.

#### **«У відповідь на сигнал»**

Учасники повільно рухаються по колу килима в колоні по одному (дистанція 1 м). Керівник називає чотири різні сигнали, у відповідь на які гравці мають виконувати імітацію того чи іншого прийому (або стати в певне положення).

Один свисток – імітація кидка через спину; один оплеск у долоні – імітація кидка прогином; два свистки – стати в положення партеру; два оплески – стати в положення «трикутника» (упор у килим ступнями та головою). Той, хто помилився, вибуває з гри. Перемагають 3–4 найуважніші учні.

Вказівка до гри. Керівник на свій розсуд може добирати ті рухи або положення, які вважає доцільними в даному занятті.

#### **«Визначи час!»**

Гравці рухаються по колу килиму в колоні по одному.

За сигналом керівника кожен з них самостійно починає відрахунок часу. Завдання: через 1 хв зупинитися. Керівник стежить за секундоміром і гравцями. Коли всі учасники зупиняться, він вказує, хто найбільш точно виконав завдання.

Спортсмени не повинні орієнтуватися на дії інших учасників, це дезорієнтує їх. Покладаються на особисте відчуття часу. Гру проводять і в процесі заняття і в кінці його. Повторити 2–3 рази й відзначити тих гравців, які показали найкраще відчуття часу.

#### **«Перевір знання команд!»**

Гравців шикують у шеренгу, по колу борцівського килиму, розраховують на «перший-другий» і утворюють 2 команди. Керівник подає команди, одні з яких правильні, інші – неправильні. Наприклад, він каже: «За порядком номерів – розрахуйсь!» (слово «номерів» тут зайве), «На місці – стій!» (треба тільки «на місці», або тільки «стій!»), «Прямо кроком – руш!» (слово «прямо» тут зайве) тощо. Гравці повинні виконувати лише правильні команди. Учасник, який помилився, одержує штрафне очко. Гра триває 3–4 хв. Перемагає команда, гравці якої краще знають стройові команди.

---

## Короткий глосарій визначень основних понять у боротьбі

**Техніка боротьби** – сукупність дозволених правилами змагань атакуючих, захисних і контратакуючих технічних дій, що застосовуються для досягнення перемоги.

**Атакуючий** – борець, який виконує прийом або комбінацію технічних дій.

**Атакований** – борець, над яким виконують прийом або комбінація технічних дій.

**Контратакуючий** – борець, який виконує контрприйом.

**Основні положення в боротьбі** – положення борця, прийняті їм у процесі боротьби (стійка, партер, міст, напівміст).

**Стойка** – положення, в якому борець веде боротьбу, стоячи на ногах (див. розділ «Спеціальні вправи борця»).

**Партер** – положення, у якому борець стоїть на колінах, упираючись руками в килим (див. розділ «Спеціальні вправи борця»).

**Міст** – положення, в якому борець, прогнувшись, упирається в килим чолом і розставленими на ширині плечей ступнями.

**Напівміст** – положення, в якому борець, прогнувшись, упирається в килим відкинутою назад головою, плечем або боком і ступнями.

**Захоплення** – дія, при якій борець утримує рукою (руками) яку небудь частину (частини) тіла супротивника (дозволену правилами змагань) з метою атаки, захисту або контратаки.

**Просте захоплення** – дія, при якій борець утримує руками одну частину тіла супротивника.

**Складне захоплення** – дія, при якій борець утримує руками дві частини тіла супротивника.

**Комбінація захоплень** – таке сполучення різних захоплень у партері або стійці, при якому супротивник, захищаючись від одного захоплення, створює сприятливі умови для виконання наступного.

**Тактична підготовка захоплення** – раціональне використання різних тактичних дій, що дозволяють атакуючому відво-

---

лікти увагу супротивника від задуманого захоплення і потім виконати його.

**Захоплення однойменної руки** – дія, при якій борець захоплює супротивника правою рукою за праву руку або лівою рукою за ліву руку.

**Захоплення різнойменної руки** – дія, при якій борець захоплює супротивника правою рукою за ліву руку або лівою рукою праву руку.

**Захоплення ближньої руки** – дія, при якій атакуючий захоплює в стійці або партері супротивника за руку, що перебуває ближче до нього.

**Захоплення далекої руки** – дія, при якій атакуючий захоплює в стійці або партері супротивника за руку, що перебуває далі від нього.

**Захоплення важелем** – дія в партері, при якій атакуючий перебуваючи збоку-позаду від супротивника, захоплює з-під його різнойменного плеча своє передпліччя накладене йому на шию.

**Захоплення ближньої руки важелем** – дія в партері, при якій атакуючий, перебуваючи збоку-позаду від супротивника, захоплює його різнойменне передпліччя зсередини, а іншою рукою – своє передпліччя знизу з-під однойменної руки супротивника.

**Захоплення далекої руки важелем** – дія в партері, при якій атакуючий, перебуваючи збоку-позаду від супротивника захоплює його різнойменне передпліччя під тулуб, а іншою рукою – своє передпліччя з-під однойменної руки, яка атакується.

**Захоплення шиї з-під плеча** – дія в партері, при якому атакуючий, перебуваючи збоку або позаду від супротивника, підводить руку під його ближнє однойменне плече й з'єднує на шиї пальці своїх рук у гачок.

**Захоплення шиї з-під далекого плеча** – дія в партері, при якому атакуючий перебуваючи збоку-позаду від супротивника підводить руку під його однойменне далеке плече й з'єднує на шиї пальці своїх рук у гачок.

**Захоплення шиї з-під плеча** – дія в партері, при якому атакуючий, перебуваючи збоку або позаду від супротивника, підводить свої руки під плечі його однойменних рук (перебуваючи



---

попереду, він підводить свої руки під плечі різнойменних рук) і з'єднує на шиї пальці своїх рук у гачок.

**Захоплення шиї з плечем** – дія в стійці, на мосту, при виконанні якого борець підводить руку під різнойменне плече супротивника, іншою рукою захоплює його шию й з'єднує пальці своїх рук у гачок.

**Захоплення шиї з плечем зверху** – дія в стійці, у партері, при виконанні якого борець захоплює голову супротивника під плече своєї руки, а другою рукою захоплює плече його різнойменної руки зверху й з'єднує пальці своїх рук у гачок (або захоплює своє передпліччя).

**Захоплення тулуба з рукою** – дія, при виконанні якого борець захоплює руку й тулуб між своїми руками, з'єднуючи пальці рук у гачок (або захоплюючи своє зап'ястя, передпліччя). Це захоплення виконують в стійці попереду, збоку, позаду, у партері – позаду, збоку.

**Захоплення різнойменної руки й тулуба попереду** – дія в стійці, при виконанні якої борець захоплює попереду, наприклад, лівою рукою праву руку супротивника зверху, затискаючи його плече між своїм плечем і передпліччям, а правою рукою його тулуб.

**Захоплення шиї із плечем позаду (збоку-зверху)** – дія в партері, при виконанні якого борець, перебуваючи позаду (збоку) супротивника затискає його ближнє плече й шию між своїми руками, з'єднуючи пальці своїх рук у гачок або захоплюючи своє зап'ястя.

**Захоплення плеча із шиєю збоку** – дія в партері, при виконанні якого борець, перебуваючи, наприклад, ліворуч від супротивника накладає йому на шию свою ліву руку, а праву підводить під його груди й з'єднує пальці своїх рук у гачок.

**Захоплення плеча й шиї** – дія в стійці, на мосту, при виконанні якого борець захоплює різнойменне плече супротивника зверху (знизу), а іншою рукою захоплює його шию.

**Захоплення передпліччя зсередини** – дія в партері, при виконанні якої борець, перебуваючи, наприклад, праворуч від супротивника захоплює правою рукою передпліччя його правої руки із внутрішньої сторони.

**Зворотнє захоплення тулуба** – дія в партері або стійці, при якому борець, перебуваючи збоку від супротивника грудьми до

---

його ніг, захоплює його тулуб зверху, з'єднуючи пальці своїх рук у гачок або захоплюючи своє зап'ястя, передпліччя.

**Зворотне захоплення зап'ясть** – дія в стійці, при якому борець, повернувши кисті великими пальцями долілиць, захоплює зверху супротивника за зап'ястя.

**Ключ** – захоплення, застосовується у партері, при якому борець, перебуваючи позаду або збоку від супротивника, затискає його однойменне плече між своїм плечем і передпліччям, накладаючи кисть на лопатку.

**Гачок** – спосіб з'єднання рук, при якому зігнуті пальці борця з'єднані у замок.

**Нирок** – дія в стійці, при виконанні якого атакуючий, послаючи голову й тулуб під руку атакованого й виявляється збоку або позаду від нього.

**Зашагування** – дія в стійці, при якому борець ставить ногу за різнойменну ногу супротивника з метою зайти до нього збоку або позаду.

**Перекривання ноги** – дія в партері, при якому борець ставить ногу на коліно поперед однойменним коліном супротивника.

**Висід** – дія, при якому борець, виставляючи одну ногу вперед, а іншу відставляє назад і сідає на килим.

**Основні технічні дії в боротьбі** – прийоми, захисти, контрприйоми, комбінації.

**Прийом** – атакуюча технічна дія, за допомогою якої борець домагається чистої перемоги над супротивником або технічно оціненої переваги.

**Захист** – технічна дія, за допомогою якої можна відбити атаку або контратаку супротивника.

**Контрприйом** – відповідний прийом на прийом або контрприйом супротивника.

**Комбінація** – складна атакуюча техніко-тактична дія, в якій захист або контрприйом у відповідь на перший прийом створює сприятливі умови для виконання наступного прийому або контрприйому.

**Зв'язування** – сполучення різних технічних дій, послідовно виконуваних борцем зі стійки до партеру або у зворотному порядку.

---

**Перевід** – спосіб виконання прийому в стійці, в результаті якого атакуючий ставить супротивника в партер.

**Переводи ривком** – прийоми боротьби в стійці, при виконанні яких атакуючий, захопивши супротивника, різким ривком руками на (під) себе або убік, переводить його в партер.

**Переводи нирком** – прийоми боротьби в стійці, при виконанні яких атакуючий проходить під руку супротивника й, виявившись збоку або позаду, переводить його в партер.

**Переводи обертанням (вертушки)** – прийоми боротьби в стійці, при виконанні яких атакуючий повисає на руці супротивника й, повертаючись під нею навкруги, переводить його в партер.

**Кидок** – спосіб виконання прийому в партері або стійці з відривом супротивника від килима й з наступним падінням супротивника на спину, на бік або груди долілиць.

**Кидки нахилом** – прийоми боротьби в стійці, при виконанні яких атакуючий відриває супротивника від килима й, нахилиючись уперед, падає з ним, намагаючись перевернути його спиною до килима.

**Кидки через спину** – прийоми боротьби в партері й стійці, при виконанні яких атакуючий, повертаючись спиною до супротивника, перекидає його через себе й падає з ним на килим.

**Кидки прогином** – прийоми боротьби в партері й стійці, при виконанні яких атакуючий, відхиляючись назад і відриваючи супротивника від килима, підбиває його нагору, прогинається й падає з ним з наступним поворотом грудьми до килима.

**Кидок із зависанням** – спосіб виконання кидка прогином у стійці, при якому атакуючий ставить опорну ногу між ногами супротивника, завантажує його різнойменну ногу й скручує його тулуб на свої груди. Потім із прогином падає з супротивником назад з наступним підбивом і поворотом своїми грудьми до килима.

**Кидок вертушкою** – спосіб виконання кидка прогином у стійці, при якому атакуючий, повертаючись боком до супротивника й повисаючи на захопленій руці з наступним відхиленням назад і розворотом, перекидає його через себе спиною до килима.

**Кидок скручуванням** – спосіб виконання кидка прогином у стійці, при якому атакуючий, виводячи супротивника рука-

---

ми з рівноваги у бік, ставить ногу далеко між його ногами (не прогинаючись). Забезпечивши щільне захоплення, він різким ривком руками нагору-в сторону (скручуючим рухом) відриває атакується від килима й, розвертаючись, кидає спиною на килим.

**Кидки через плечі (млин)** – прийоми боротьби в стійці, при виконанні яких атакуючий, звалюючи супротивника собі на плечі, відриває його від килима й, скидає супротивника із себе у бік (у бік – назад, у бік – уперед) і перевертає його спиною до килима.

**Звалювання** – спосіб виконання прийому в стійці без відриву супротивника від килима з наступним падінням супротивника на спину, на бік або грудьми до килима.

**Збивання** – звалювання супротивника, виконуване різким поштовхом плечем або грудьми вперед-долілиць-у бік.

**Скручування** – звалювання, виконуване поворотом супротивника навколо поздовжньої або косо спрямованої осі його тіла.

**Переворот** – спосіб виконання прийому в партері без повного відриву супротивника від килима.

**Перевороти скручуванням** – прийоми боротьби в партері, при виконанні яких атакуючий перевертає супротивника до себе, від себе або за себе спиною до килима.

**Перевороти забіганням** – прийоми боротьби в партері, при виконанні яких атакуючий перевертає супротивника спиною до килима, заходячи ногами навколо його голови (або зашагуванням). При цьому атакуючий борець опирається на нього верхньою частиною тулуба атакowanego.

**Перевороти переходом** – прийоми боротьби в партері, при виконанні яких атакуючий перевертає супротивника спиною до килима, переміщуючись через нього на іншу сторону.

**Перевороти перекатом** – прийоми боротьби в партері, при виконанні яких атакуючий перевертає супротивника спиною до килима через його голову.

**Перевороти накатом (накати)** – прийоми боротьби в партері, при виконанні яких атакуючий, захопивши супротивника ззаду й переходячи на міст, перевертає його через себе або, переходячи на напівміст, перевертає атакowanego спиною до килима через його голову.

---

**Перевороти прогином** – прийом боротьби в партері, при виконанні яких атакуючий, прогинаючись назад, перевертає супротивника спиною до килима, а сам лягає грудьми долілиць.

**Кидки накатом** – прийом боротьби в партері, при виконанні яких атакуючий, захопивши супротивника ззаду й переходячи на міст (напівміст), кидає його спиною до килима, перекидаючи його ноги через голову.

**Забігання на мосту** – дія, виконується борцем шляхом забігання ногами навколо своєї голови.

**Переворот з моста** – дія, при якій борець відштовхується однією або двома ногами від килима й перевертається через голову.

**Вихід з моста** – дія, за допомогою якої борець уникає чистої поразки й виявляється в положенні грудьми до килима.

**Небезпечне положення** – положення, коли борець виявляється зверненим до килима спиною.

**Дожимання** – дія, у результаті якої атакуючий змушує супротивника, який перебуває в небезпечному положенні, лягти на спину.

**Контрприйом з відходом з моста** – дія, яка дозволяє борцеві уникнути чистої поразки й поставити супротивника в небезпечне положення.

**Вихід наверх** – дія борця в партері, у результаті якої він переходить із положення нижнього в положення верхнього.

**Накривання** – контрприйом, виконується при боротьбі в партері або стійці, в результаті якого атакуючий виявляється знизу.

**Підбив** – дія в стійці або в партері, за допомогою якої атакуючий, відриваючи супротивника від килима, перекидає його через себе за допомогою послідовного випрямлення ніг, поштовху животом (у кидках прогином) або поштовху попереком (у кидках через спину) і ривка руками.

**Відключення руки** – дія в партері або стійці, при якій атакуючий позбавляє супротивника можливості зробити активний опір захопленою рукою.

**Виклик** – дія борця, яка дозволяє спонукати супротивника на атаку й відповісти на неї своєю контратакою.

---

**Повторна атака** – виконання борцем задуманого прийому услід за аналогічним помилковим прийомом і захистом на нього супротивника.

**Помилковий прийом** – прийом, навмисно не доведений борцем до кінця.

**Випередження** – дія, при якій один з борців виконує яку-небудь технічну дію швидше супротивника в результаті передбачення його намірів, гарної швидкості реакції й правильної оцінки сформованої обстановки.

**Поворот** – дія в стійці, за допомогою якої борець повертає супротивника до себе спиною або боком.

**Розвідка** – різні дії, за допомогою яких борець збирає необхідні йому відомості про супротивника.

**Маскування** – різні дії, за допомогою яких борець приховує від супротивника свої справжні наміри.

**Релаксація** (у фізіології) – розслаблення або різке зниження тону м'язової мускулатури аж до повної знерухомості. Може виникнути як патологічний стан; штучна релаксація досягається застосуванням міорелаксантів.

**Самооцінка** – оцінка особистістю самої себе, своїх можливостей, якостей і місця серед інших людей; один з найважливіших регуляторів поведінки особистості.

**Тренінг** (англ. *training*): 1) у конярстві й кінному спорті – система вправ для коня з метою вироблення максимальної працездатності й підготовки до випробувань. 2) Рідше те ж, що тренування.

**Тренування**: 1) систематичні вправи для придбання або вдосконалювання якої-небудь навички, уміння. 2) Планомірна підготовка організму до максимальних для нього проявів сили, швидкості, спритності й витривалості з метою досягнення, до моменту змагання, найбільшої працездатності.

**Тренування у техніці** – нагромадження в матеріалі при багаторазовому циклічному деформуванні таких змін структури й властивостей, які підвищують усталісну міцність (іноді на 20-30%).

---

## Список використаних джерел

1. Алиханов И.И. Техника и тактика вольной борьбы // Изд. 2-е, перераб., доп. / И.И. Алиханов. – М. : Физкультура и спорт, 1986. – 304 с., ил.
2. Абраменко В.А. Методика специальной силовой подготовки квалифицированных борцов греко-римского стиля : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / В.А. Абраменко; Моск. гос. акад. физ. культуры. – Малаховка, 2013. – 25 с. – Библиогр.: с.24–25.
3. Акопян А. О. Физическая подготовленность квалифицированных борцов / А.О. Акопян, В.А. Панков, М.А. Гаджимагомедов // Вестник спортивной науки. – 2012. – № 3. – С. 3–6.
4. Бардамов Г.Б. Управление индивидуализацией подготовки спортсменов-борцов вольного стиля / Г.Б. Бардамов // Теория и практика физической культуры. – 2008. – № 4. – С. 52–54.
5. Блеер А.Н. Управление физической подготовкой высококвалифицированных борцов греко-римского стиля на основе данных комплексного контроля / А.Н. Блеер, А.И. Лаптев, С.П. Левушкин // Вестник спортивной науки. – 2013. – № 2. – С. 14–19.
6. Бойко В.Ф. Физическая подготовка борцов : учеб. пособие для студентов вузов физ. воспитания и спорта / В.Ф. Бойко, Г.В. Данько. – Киев : Олимп. лит., 2004. – 224 с. : ил.12.
7. Бойко В.Ф. Физическая подготовка борцов : [учеб. пособие] / В.Ф. Бойко, Г.В. Данько. – М. : ТВТ Дивизион, 2010. – 221 с. : ил.
8. Бондарчук А.П. Периодизация спортивной тренировки / А.П. Бондарчук. – К.: Олимпийская литература, 2005. – 303 с.
9. Віленський Ю.М. Ігри в спортивній боротьбі / Ю.М. Віленський, М.С. Дубовис. – К. : Здоров'я, 1977. – 88 с.
10. Данько Г. Проблеми управління у навчально-тренувальному процесі борців / Г. Данько // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2011. – № 1. – С. 8–12.
11. Козляков А.В. Сравнение показателей силовой подготовленности у борцов вольного стиля различной квалификации / А.В. Козляков // Физическая культура, спорт – наука и

- 
- практика. – 2013. – № 4. – С. 20–22. – Библиогр.: с. 22. – Имеется электронный вариант.
12. Коробейников Г.В. Комплексна діагностика функціональних станів борців високої кваліфікації / Г.В. Коробейников, О.К. Дудник // Спортивна медицина. – 2007. – № 2. – С. 65–68.
  13. Новаковский С.В. Методические рекомендации по использованию специальных силовых упражнений в процессе тренировки рук борцов / С.В. Новаковский ; Ком. по физ. культуре, спорту и туризму Правительства Свердлов. обл., Шк. борьбы Олимп. Чемпиона М.Г. Мамаишвили. – Екатеринбург, 1997. – 7 с.
  14. Матвеев, Л.П. От теории спортивной тренировки к общей теории спорта / Л.П. Матвеев // Теория и практика физической культуры. – 1998. – № 5. – С. 5–8.
  15. Парфенов А.С. Особенности развития специальной выносливости у юных борцов греко-римского стиля на предсоревновательном этапе / А.С. Парфенов, В.П. Косихин // Детский тренер. – 2011. – № 3. – С. 59–67.
  16. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практическое приложение / В.Н. Платонов. – К.: Олимпийская литература, 2004. – 808 с.
  17. Платонов В.М. Фізична підготовка спортсмена: Навч. Посібник / В.М. Платонов, М.М. Булатова. – К.: Олімпійська література, 1995. – 320 с.
  18. Пістун А.І. Спортивна боротьба. Навчальний посібник / А.І. Пістун. – Львів: «Тріада плюс», 2008. – 864 с.
  19. Спортивная борьба: Учебник для институтов физической культуры / Под ред. А.П. Купцова. – М.: Физкультура и спорт, 1978. – 424 с.
  20. Станков А.Г. Индивидуализация подготовки борцов / А.Г. Станков, В.П. Климин, И.А. Письменский. – М.: Физкультура и спорт, 1984. – 241 с.
  21. Теория и методика физического воспитания: Учеб. для студентов фак. физ. культуры пед. ин – тов. / Под ред. Б.А. Ашмарина. – М.: Просвещение, 1990. – 287 с.
  22. Теория и методика физического воспитания. Учебник для институтов физической культуры / Под ред. Т.Ю. Круцевич. Т.2. – К.: Олимпийская литература, 2003. – 391 с.
  23. Туманян Г.С. Поэтапное освоение технико-тактических действий в спортивной борьбе : метод. разработ. для слушателей



- 
- Высш. шк. тренеров, студентов ГЦОЛИФКа / Г.С. Туманян, В.Л. Дементьев. – М., 1990. – 40 с.
24. Туманян Г.С. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки : учеб. пособие: в 4 кн. / Г.С. Туманян. – М. : Советский спорт, 1997. – Ч. 1 : Пропедевтика. – 286 с. : ил ; табл.
25. Туманян Г.С. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки : учеб. пособие : в 4 кн. / Г.С. Туманян. – М. : Советский спорт, 1998. – Ч. 2 : Кинезиология и психология. – 279с. : табл.
26. Чумаков Е.М. Физическая подготовка борца : учеб. пособие / Е.М. Чумаков ; РГАФК. – М., 1996. – 106 с. : ил.
27. Шепилов А.А. Выносливость борцов / А.А. Шепилов, В.П. Климин. – М. : Физкультура и спорт, 1979. – 128 с. : ил.

---

## **Для заміток**

---

## **Для заміток**

Навчальне видання

**Мазур** Василь Йосипович  
**Гуска** Михайло Богданович

Спортивна боротьба  
Методичні рекомендації до виконання практичних  
і самостійних занять з дисципліни:  
«Спортивна боротьба з методикою викладання»  
(для студентів факультету фізичної культури)

Редактор *А. С. Панькова*  
Комп'ютерне верстання *В. О. Фаріона*

Формат 60x84/16. Ум. друк. арк. 8,60.  
Тираж 300 пр. Зам. № 629.

Видавництво «Аксиома»,  
пров. Північний, 5, м. Кам'янець-Подільський, 32300.  
Тел./факс: (03849) 3-90-06. E-mail: aksiomakp@rambler.ru.  
Надруковано у видавництві «Аксиома».  
Свідоцтво суб'єкта видавничої справи  
ДК № 1808 від 26.05.2004.