

**ЧЕРНІГІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
імені Т.Г. ШЕВЧЕНКА**

КАФЕДРА ГІМНАСТИКИ

С.В. ТКАЧЕНКО

**Загальнорозвиваючі та спеціальні вправи
у підготовці борців**

Навчальний посібник для студентів педагогічних вузів
спеціальності 7.010201 — фізичне виховання

**Чернігів
2007**

УДК 796.012.6:796.8 (075)

ББК Ч 517. 15я 73

Т – 48

Рецензенти:

кандидат педагогічних наук, доцент кафедри фізичного виховання Чернігівського державного інституту економіки і управління **ГОРОБЕЙ М.П.**;

кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент кафедри гімнастики Чернігівського державного педагогічного університету імені Т.Г. Шевченка **КРИВЕНКО А.П.**

Т – 48

С.В.Ткаченко. Загальнорозвиваючі та спеціальні вправи в підготовці борців: Навчальний посібник для студентів педагогічних вузів спеціальності 7.010201 — фізичне виховання. — Чернігів: Чернігівський державний педагогічний університет, 2007. — 96 с.

У навчальному посібнику розглянуто основні прикладні аспекти загальної та спеціальної підготовки борців, що є одним із найважливіших компонентів їх тренувального процесу та невід'ємною складовою спортивного вдосконалення. Посібник рекомендовано для практичної роботи студентам ВНЗ фізичної культури та факультетів фізичного виховання, вчителям фізичної культури, тренерам.

Рекомендовано до друку вченою радою факультету фізичного виховання Чернігівського державного педагогічного університету імені Т.Г. Шевченка

ЗМІСТ

Вступ	5
Розділ I. Організація та проведення занять зі спортивної боротьби	
боротьби	6
1.1. Вимоги до поведінки у спортивному залі.....	6
1.2. Гігієнічні вимоги.....	7
1.3. Заходи попередження травматизму	8
1.4. Надання першої допомоги при травмах.....	10
1.5. Самоконтроль борця	12
1.6. Організація і проведення занять зі спортивної боротьби	14
1.7. Організаційно-методичні вказівки	15
1.8. Орієнтовний план-конспект уроку зі спортивної боротьби	16
1.9. Термінологія основних положень борця	19
Розділ II. Вправи для загальнофізичної підготовки борця	20
2.1. Загальнорозвиваючі вправи в русі	21
2.2. Загальнорозвиваючі вправи на місці	22
2.3. Акробатичні вправи	24
2.4. Акробатичні вправи з партнером	28
Розділ III. Спеціальні підготовчі вправи	
3.1. Самостраховка	30
3.1. Положення під час падіння на бік	31
3.2. Положення під час падіння на спину	32
3.3. Самостраховка під час падіння на бік	34
3.4. Самостраховка падіння вперед на руки	35
Розділ IV. Загальнорозвиваючі та спеціальні вправи для розвитку фізичних якостей борців	
4.1. Силова підготовка борця	37
4.1.1. Вправи для розвитку сили м'язів рук	37
4.1.2. Вправи для розвитку сили м'язів ніг	37
4.1.3. Вправи для розвитку сили м'язів тулуба	37
4.1.4. Силова частина тренування з використанням	38
партнера	
4.1.5. Вправи з гантелями	56
4.1.6. Вправи з гирями	57
4.1.7. Вправи зі штангою	59
4.1.8. Вправи з амортизаторами	60
4.2 Вправи на розвиток швидкості	65
4.2.1. Загальні вправи для розвитку швидкості	65
4.2.2. Спеціальні вправи для розвитку швидкісних якостей	66

4.3. Вправи на розвиток координаційних здібностей	67
4.3.1. Акробатичні вправи	67
4.3.2. Вправи у рівновазі	67
4.3.3. Вправи, спрямовані на підвищення стійкості та спритності	69
4.4. Вправи для розвитку гнучкості борців	74
4.4.1. Вправи без снарядів	74
4.4.2. Вправи з партнером	75
4.4.3. Вправи в положенні „міст”	77
4.4.4. Вправи в положенні „моста” виконувані з обтяженням	77
4.4.5. Вправи для зміцнення м’язів шиї	78
<i>Додатки</i>	
Традиційна техніка розминки у дзюдо	81
Це цікаво знати	90
Література	93

ВСТУП

Спортивна боротьба наряду з іншими навчальними дисциплінами викладається на факультетах фізичного виховання педагогічних інститутів та університетів. Посібник складено відповідно до вимог програми „Спортивна боротьба з методикою викладання” факультетів фізичного виховання педагогічних ВНЗ і методики викладання спортивної боротьби на основі аналізу науково-методичної літератури та з урахуванням особистого досвіду автора. В ньому узагальнено та систематизовано практичний матеріал та методичні поради щодо розв’язання програмних завдань на уроках фізичної культури з елементами боротьби та на секційних заняттях.

Розвиток фізичних якостей — складова частина єдиного процесу підготовки борців, що органічно переплітається з іншими спортивними дисциплінами. У посібнику розглянуті основні прикладні аспекти загальної та спеціальної підготовки борців, що є одним із найважливіших компонентів їх тренувального процесу та невід’ємною складовою спортивного удосконалення.

Посібник побудовано так, щоб студенти змогли ретельно підготуватися до заняття, урізноманітнюючи проведення уроку, набути і передати учням необхідні знання щодо розвитку рухових якостей особливостями проведення уроку і занять спортивної секції, способами запобігання травм, правилами самоконтролю .

Автор намагався подати розширені комплекси загальнорозвивальних та спеціальних вправ, які можуть використовуватися студентами груп спортивно-педагогічного удосконалення за спеціальністю „Спортивна боротьба”, молодими тренерами, інструкторами з різних видів боротьби.

Бажаємо успіхів у оволодінні спеціальністю!

ОРГАНІЗАЦІЯ ТА ПРОВЕДЕННЯ ЗАНЯТЬ ЗІ СПОРТИВНОЇ БОРОТЬБИ

Вимоги до поведінки у спортивному залі

Вихованці повинні виконувати всі вимоги викладача, дотримуватися дисципліни і порядку, піклуватися про здоров'я і самопочуття партнерів.

Спізнюватися на заняття неприпустимо, оскільки учні можуть приступити до боротьби тільки після достатньої підготовки організму до навантажень, до виконання складних рухів, яка здійснюється в підготовчій частині; інакше виникає небезпека травмуватися або травмувати партнера.

При розучуванні прийомів слід уважно слухати і спостерігати пояснення і показ викладача. Нерозуміння структури прийому може привести до небажаних наслідків.

На килимі слід розташовуватися так, як указує викладач; виконувати прийоми з урахуванням того, щоб падаючі не стикалися, не падали за килим на підлогу, на тверді предмети; після падіння спортсмен повинен швидко встати в стійку. Не слід сидіти на килимі в перерві між сутичками спиною до тих, що борються.

Неприпустимо залишати на килимі інвентар і тверді предмети (гірі, гантелі, штангу та ін.).

Необхідно добре засвоїти прийоми самостраховки. Особливу увагу слід приділяти способам страховки партнера під час вивчення кидків і проведення прийомів, щоб забезпечити його безпеку.

У жодному випадку не можна для досягнення перемоги користуватися забороненими прийомами, навіть якщо цього не бачить викладач або суддя.

Якщо партнер знаходиться в небезпечному положенні і подальше проведення прийому може привести до травми, слід зупинити рух і вжити заходи до того, щоб ліквідувати небезпеку.

Кожний учень повинен не тільки дотримуватися дисципліни, але і стежити за тим, щоб інші не порушували її (умисно або по незнанню).

Під час занять слід проявляти витримку. Гнів, злість, грубість, неповага до партнера неприпустимі. Товариське, дбайливе відношення до партнера, допомога йому в рішенні задач уроку — закон для тих, що займаються боротьбою.

Гігієнічні вимоги

Гігієна (від грецького *hygieninos*— здоровий) — це наука про здоров'я, що вивчає вплив різноманітних чинників зовнішнього середовища на здоров'я людини, його працездатність і тривалість життя. Недотримання вимог систематичності занять, гігієнічних вимог, режиму праці і відпочинку може привести до того, що заняття замість користі принесуть шкоду. Встановити єдиний для всіх режим неможливо. Проте є загальні гігієнічні правила, які може і зобов'язаний виконувати кожний, хто займається спортом.

Учні, які займаються спортивною боротьбою, не повинні палити, вживати спиртних напоїв. Харчування повинне бути калорійним, але не надмірним. Приймати їжу потрібно не пізніше, ніж за 2 години до початку занять боротьбою. Не рекомендується пити перед заняттями багато води.

Учні повинні мати спеціальний костюм для занять боротьбою і спеціальне взуття. На спортивній формі і взутті не повинно бути металевих, пластмасових або інших твердих застібок, які явилися б причиною подряпин і ударів. Взуття акуратно зашнуровується.

Спортивна форма підбирається точно за розмірами борця, щоб не утрудняти рухів. Піт, жир, пил, що вбираються в одяг, служать хорошим середовищем для розвитку мікробів. Тому форму потрібно прати і прасувати не рідше одного разу на тиждень. Одяг і взуття повинні використовуватися тільки для занять боротьбою. Неприпустимо ходити в спортивному взутті в туалет.

Спортсмени повинні стежити за станом своєї шкіри, волос, нігтів, порожнини рота.

Основні вимоги до шкіри: чистота, відсутність пошкоджень і захворювань, еластичність. Після кожного заняття обов'язково митися теплою (30—40°) водою, з милом, щоб видалити зі шкіри піт, жир і бруд. Потрібно стежити, щоб на шкірі не було подряпин, через які може проникнути інфекція. Дрібну подряпину рекомендується зразу ж після виявлення обробити йодом, перекисом водню, діамантовою зеленню або іншими антисептиками. Великі подряпини обробляються перекисом водню, розчином марганцевокислого калію, змазують стрептоцидовою або синтоміциновою маззю. Знайдені дрібні гнійничкові ураження шкіри також слід обробити йодом, діамантовою зеленню.

Волосся повинно перебувати в порядку і чистоті. Для борця зручніша коротка стрижка. Довге волосся заважає під час сутички, закриває очі, при боротьбі в партері частіше ушкоджується (вискубується, ламається) і збирає більше пилу і бруду. Крім того, випавши волосся засмічує зал.

Дівчата повинні зав'язувати волосся, не використовуючи металевих та пластмасових застібок для запобігання травмам. Перед заняттям слід знімати сережки та інші прикраси.

Нігті слід стригти коротко. Довгими нігтями можна нанести пошкодження партнеру і самому собі.

Велике значення для здоров'я має догляд за порожниною рота. Потрібно постійно чистити зуби і своєчасно лікувати їх. Хворі зуби можуть стати джерелом багатьох захворювань (кишкових, серцево-судинних, інфекційних та ін.).

Осіб з інфекційними захворюваннями та захворюваннями шкіри не допускають до занять.

Після занять боротьбою не можна відразу виходити в холодне приміщення, на вулицю, на протяг, не можна приймати холодний душ.

При нездужаннях або пошкодженнях учень повинен повідомити про свій стан тренера або лікаря.

Не можна починати заняття боротьбою відразу після навчання і роботи, пов'язаної з виснажливою розумовою або фізичною діяльністю. Всі види стомлення можуть привести до порушення координації рухів і у результаті до травми.

Не можна займатися при незалікованій травмі або хворобі. В цьому випадку порушується координація рухів, виникає швидка стомлюваність, прийоми виконуються недостатньо чітко, що може призвести до нових травм. При цьому потрібно враховувати, що ранні активні рухи невеликої інтенсивності складають основу функціонального лікування травм.

Спортсмен, який займається боротьбою, повинен знати, що нормальне функціонування внутрішніх органів і систем організму людини порушується при недотриманні режиму тренувань, нерегулярності харчування. В цьому випадку виникають перевтома, порушення сну, що веде до розладу нормального функціонування нервової системи, до появи дратівливості, постійного збудження і в результаті до підвищення стомлюваності, пониження працездатності і опірності організму до різних захворювань.

Заходи попередження травматизму

У більшості випадків травми на заняттях виникають в результаті неправильної організації і методики проведення занять; незадовільного стану місць занять, інвентарю і спортивного костюма учня; недисциплінованості і порушення правил боротьби.

До причин травм, викликаних неправильною методикою проведення занять, відноситься порушення її основних положень: не дотримання

поступовості збільшення навантаження, відсутність індивідуального підходу і ретельного інструктажу, неправильний показ вправи. Відсутність або недостатня розминка перед початком занять, неправильний підбір пар по вазі і підготовленості учнів, допуск до змагань без достатньої підготовки — все це також сприяє виникненню травм.

Для усунення вказаних причин викладацько-тренерський склад повинен суворо виконувати правила змагань, інструкції і положення, а також вимоги методики проведення учбово-тренувальних занять.

Необхідне ретельне вивчення і виконання викладацько-тренерським складом вимог «Положення про лікарський контроль над спортсменами, що займаються боротьбою».

Порушення цього «Положення» — допуск спортсменів до занять без попереднього медичного обстеження, нерегулярне направлення тренером спортсменів на лікарські огляди, передчасний допуск спортсменів до занять після перерв або допуск до змагань з нездужанням або захворюванням — свідчать про те, що не виконується один з основних принципів фізичного виховання — обов'язковий лікарський контроль.

Найчастіше одержують травми спортсмени - початківці: вони ще недостатньо оволоділи технікою рухів, не виробили координації в роботі різних м'язових груп. Новачки звичайно слабо орієнтуються в просторі, погано володіють своїм тілом і не можуть вчасно загальмувати або розслабити м'язи-антагоністи. Недостатньо тренований борець швидко стомлюється. В такому стані у нього настає розлад координаційних функцій, що може привести до травматизму.

Нерідкі випадки травм, причинами яких є порушення правил і режиму занять і змагань, відсутність послідовності в занятті, слабкий контроль викладача і неправильний показ ним прийомів, незадовільна страховка (або її відсутність), зіткнення і недисциплінованість учнів, тобто недоліки в організації і методиці проведення заняття.

Бувають спортивні травми і нещасні випадки, які пов'язані з порушеннями загального фізичного стану спортсмена. Сюди відносяться пошкодження унаслідок стомлення і перевтоми, хворобливого стану, старих травм і неправильної поведінки спортсменів.

Досвід показує, що у стомленого спортсмена точність, координація і сила рухів різко порушені. Навіть технічно добре підготовлений борець, виконуючи вправу у стомленому стані, може допустити грубі помилки, що ведуть до травматизму. Крім того, під впливом стомлення і перевтоми ослаблюється пильність, увага, погіршуються всі реакції організму. Все це створює умови, сприяючі виникненню нещасних випадків. Для їх запобігання необхідно після великих фізичних

навантажень забороняти вправи, технічно складні і ті, що вимагають точної координації.

Тому дуже важливо із самого початку виробити у спортсменів навички самостраховки, навчити їх правилам безпечного падіння, причому прийоми самостраховки повинні бути розучені борцями на тренуваннях до автоматизму. Тренувальні сутички повинні проводитися серед спортсменів однієї вагової категорії, одного віку, однакової фізичної і технічної підготовленості.

На тренуваннях викладач, а на змаганнях суддя повинні уважно стежити за діями борців, не допускати небезпечних положень, які можуть привести до травм, і своїми діями вчасно зупинити сутичку.

У цілях профілактики пошкоджень викладач перед початком, під час і після проведення учбово-тренувальних занять зобов'язаний:

- ◆ знати і строго враховувати анатомо-фізіологічні і психологічні вікові особливості учнів;
- ◆ перевіряти щільність частин килима, цілісність і чистоту покриття (вона повинна бути чистою, туго натягнутою, не розірваною і закріпленою);
- ◆ стежити за гігієною і станом здоров'я борців, а також їх спортивною формою;
- ◆ забороняти спортсменам - початківцям виставляти прямі руки в упор при падіннях на килим і переплітати пальці при захватах;
- ◆ стежити за виконанням на заняттях тільки тих прийомів і дій, які передбачені даним уроком;
- ◆ не допускати виконання заборонених прийомів і дій;
- ◆ при розучуванні прийомів і проведенні сутичок складати пари з борців з урахуванням ваги, а також фізичної і технічної підготовленості;
- ◆ забезпечувати таку організацію занять при груповому розучуванні прийомів, при якій повністю виключається можливість зіткнення сусідніх пар, що виконують кидки або перевороти.

Надання першої допомоги при травмах

Спортивна боротьба — травматичний вид спорту. При заняттях боротьбою іноді відбуваються пошкодження суглобів, тулуба і голови, можливі переломи передпліччя, кісток кисті, ключиці, ребер і т.д.

Надаючи першу допомогу при травмах, потрібно обов'язково дотримуватися наступних правил:

- 1) всіляко оберегти рану від забруднення;

- 2) намагатися зупинити кровотечу;
 - 3) надати максимальний спокій пошкодженій частини тіла;
- Зупиняючи кровотечу, слід остерігатися зараження рани.

При падінні або неправильному русі може бути розтягування м'язів, зв'язок або навіть розрив їх. При цьому постраждалий відчуває сильний біль, з'являється припухлість, рухи неможливі через біль. Перша допомога: накласти на пошкоджене місце холод, тугу пов'язку, що обмежує рух, і надати пошкодженій кінцівці припідняте положення.

У спортивній практиці часто бувають розтягування гомілковостопного суглоба. В цьому випадку постраждалий не повинен наступати на хвору ногу. На пошкодженій суглоб кладуть міхур з льодом. Якщо зовнішній вигляд пошкодженої частини тіла різко не змінився, а рухи її можливі і біль незначний, ймовірно, що відбувся незначний удар. В таких випадках достатньо до приходу лікаря покласти холод і надати спокій хворій частині тіла.

З усіх травм найбільш часті подряпини і удари. Небезпека подряпини полягає в тому, що на їх поверхню можуть потрапити мікроорганізми з навколишнього середовища і викликати зараження. Тому, заздалегідь вимивши руки з милом, шкіру навкруги подряпини потрібно змазати розчином йоду, а потім перев'язати стерильним бинтом.

У результаті падінь, ударів об тверді предмети виникають ушиби. При цьому відбувається підшкірний крововилив і кров просочується всередину тканин. На місці удару шкіра синіє, з'являється припухлість. Для зменшення болю і крововиливу необхідно прикласти холод, накласти тугу пов'язку і надати забитому місцю спокій.

Вивих — це зсув кінців кісток, сполучених у суглобі. Ознаками вивиху є: різкий біль в суглобі при русі, припухлість, зміна його форми. При наданні допомоги необхідно забезпечити повний спокій вивихнутої кінцівки (руку підвісити на косинці або укласти хворого на носилки і накласти на кінцівку шину), зменшити біль, прикладаючи холод на область суглоба, потерпілого терміново доставити в лікарню.

Перелом — це часткове або повне порушення цілості кістки. Переломи бувають закриті (без пошкодження шкіри) і відкриті або ускладнені (що супроводжуються порушенням цілості шкіри). Ознаками переломів є сильний біль, припухлість і крововилив в область перелому, зміна форми зламаної кінцівки і неможливість самостійно рухати кінцівкою. Головна задача в наданні першої допомоги при переломі — забезпечити повну нерухомість в місці перелому. Для цього на пошкоджену кінцівку щільно накладають шину. Якщо перелом відкритий, то в першу чергу накладають на рану стерильну пов'язку, а

потім — шину. Слід пам'ятати, що сильний біль може викликати у постраждалого втрату свідомості. Тому при огляді потрібно бути дуже обережним і прагнути не заподіяти болю постраждалому при транспортуванні.

Для швидкого і своєчасного надання першої допомоги при травмах в аптечці повинні завжди знаходитися нашатирний спирт, валеріанові краплі, розчин йоду, розчин діамантової зелені, бинт, вата, індивідуальні пакети, знеболюючі засоби, джгути для зупинки кровотечі.

Самоконтроль борця

Облік впливу на організм спортсмена учбово-тренувальних занять і оцінка правильності їх побудови здійснюються за допомогою медичного контролю (лікарем), педагогічного контролю (викладачем, тренером) і самоконтролю (спортсменом).

Самоконтроль — це самостійний регулярний нагляд спортсмена за станом свого здоров'я, фізичним станом, самопочуттям із записом результатів нагляду в щоденник самоконтролю. Самоконтроль має велике значення для правильної організації спортивних занять і спеціального тренування. Він може сигналізувати спортсмену про небезпеку перевтоми і необхідність лікарського огляду, допомагає регулювати хід тренування і попереджати перевантаження.

Регулярно здійснюючи самоконтроль, спортсмен привчає себе стежити за здоров'ям, «пізнає самого себе», дістає можливість краще будувати тренування.

Тому перед тренером, викладачем і обслуговуючим спортивний колектив лікарем ставляться наступні задачі:

1. Привчити спортсменів до постійного нагляду за своїм здоров'ям, дотриманню правил гігієни праці, побуту.
2. Навчити їх простим методам самоспостереження під час навчально-тренувальних занять, правильній реєстрації і об'єктивній оцінці одержаних результатів.

Здійснюючи самоконтроль, борець повинен враховувати ступінь почастішання пульсу відразу після вправ і час його заспокоєння після занять. Порівнюючи ці дані з такими ж даними, одержаними в попередні дні, можна дати оцінку збудливості серцево-судинної системи.

Кожний спортсмен повинен знати, що при середньому фізичному навантаженні частота пульсу досягає 120-140 ударів в хвилину, а при роботі з максимальною напругою доходить до 180 ударів. Період заспокоєння пульсу 20-30 хв., а в окремих випадках — 40-50 хв.

Неповернення пульсу до початкових величин через 40-50 хв., якщо його почастішання не було пов'язано з вправою на велику витривалість, служить показником великого стомлення внаслідок недостатньої загальної тренуваності й інших причин.

Вага спортсмена може знижуватися в результаті надмірного тренування і перевтоми, а падіння життєвої місткості легенів свідчить про стомлення м'язів, що беруть участь у дихальному процесі, що також пов'язано з перевтомою.

Зниження технічних результатів, небажання тренуватися або байдуже відношення до тренування і змагань, швидка стомлюваність, поганий сон, втрата апетиту, падіння ваги, підвищена дратівливість і збудливість серця — все це говорить про перетренування.

Явище перетренування пов'язано з розвитком позамежного охоронного гальмування у відповідних ділянках кори головного мозку. Слідством такого гальмування є порушення координації функцій організму і зниження його працездатності.

Спортсмен повинен знати, що у разі появи ознак перевтоми йому перш за все слід зменшити фізичне навантаження і дати організму додатковий відпочинок.

Стомлення настає не завжди. Лише значний потік надмірно частих імпульсів, що виникають в м'язах при дуже напруженій роботі, а також імпульси, що повторюються з малими інтервалами протягом довгого часу, викликають стан стомлення.

У вищих відділах мозку в результаті дії на них імпульсів, що викликають стомлення, порушуються нормальні взаємодії процесів збудження і гальмування. І. П. Павлов указував, що стомлення є один з автоматичних внутрішніх збудників гальмівного процесу, і вважав, що результатом стомлення є переважання гальмівних процесів в корі головного мозку.

Тому, щоб вчасно помітити тривожні симптоми, кожному, хто займається боротьбою, рекомендується вести «Щоденник самоконтролю».

Організація і проведення заняття зі спортивної боротьби

Основною формою проведення занять з боротьби є учбово-тренувальне заняття. Його складові частини: підготовча, основна і завершальна.

Так, педагогічні задачі **підготовчої** частини: організаційний момент і повідомлення задач уроку; підготовка рухового апарату, серцево-судинної, дихальної і інших систем організму до майбутніх фізичних навантажень; **основної** частини: формування необхідних рухових умінь і навичок з боротьби, виховання фізичних, вольових і інших якостей; **завершальної** частини: організоване завершення заняття, підведення підсумків, стимулювання інтересу учнів до майбутніх занять, завдання для самостійних занять борцям - початківцям.

Час, відведений на кожну з частин заняття, залежить від поставлених цілей, задач заняття, рівня підготовленості учнів, вікових особливостей і тривалості всього заняття.

Підготовча частина заняття

Тривалість — 25-35 хв. Зміст підготовчої частини заняття знаходиться в прямій залежності від задач основної частини уроку. Чим нижче спортивна підготовка і чим молодший вік учнів, тим більше часу відводиться на підготовчу частину. З підвищенням майстерності час підготовчої частини зменшується.

Підготовча частина передбачає шиккування групи, розрахунок, рапорт чергового, коротке пояснення задач уроку.

Задачі: підвищити працездатність учнів, підготувати їх до основної частини уроку, за допомогою загальнорозвиваючих і спеціальних вправ. Використовуються координуючі вправи; вправи для розвитку реакції; вправи з предметами; вправи для вироблення стійкості; швидкокісно-силові вправи; вправи для розвитку гнучкості; вправи на опір; імітаційні вправи; вправи для розвитку сили; вправи на увагу; вправи для розвитку рухливості суглобів; спеціальні вправи борців.

Підготовча частина уроку закінчується активним відпочинком протягом 3-5 хв. В цей час готують необхідний інвентар, розподіляються пари, які займають відповідне місце в залі і на килимі.

Основна частина заняття

Тривалість основної частини заняття 50-60 хв. Задачі: вивчити техніку і тактику боротьби, удосконалити фізичні і вольові якості.

У основній частині заняття вивчаються нові спеціальні вправи, прийоми, захисти, контрприйоми, способи тактичної підготовки. Вивчені тактичні і технічні дії закріплюються в учбових і учбово-тренувальних сутичках. Після сутичок можуть застосовуватися прості форми боротьби, рухливі ігри, естафети, вправи на зміцнення моста. В кінці основної частини заняття можна виділити час для самостійної роботи, яка проводиться за завданням тренера.

Головні задачі урочного заняття слід вирішувати в першій половині основної частини.

Заключна частина заняття

Тривалість завершальної частини 10-15 хвилин. Задачі: поступово понизити навантаження, активізувати відновні процеси в організмі, підвести підсумки заняття. В завершальній частині застосовуються: ходьба, перешикування, рухливі ігри, вправи на розслаблення і розвиток гнучкості, а також дихальні вправи. Завершальна частина закінчується шикуванням групи. Тренер коротко підводить підсумки, при необхідності дає завдання додому.

Організаційно - методичні вказівки

Навчальне заняття проводиться груповим методом. Підготовчу частину доцільно проводити в різних формах: в колоні, в крузі, уступом і т. д із спрямованістю на розвиток якої-небудь фізичної якості; різними методами: роздільним, серійним, потоковим, ігровим.

Комплекси вправ підготовчої частини слід видозмінювати, вводячи нові початкові положення, міняючи темп виконання вправи.

Пари борців слід складати з таким розрахунком, щоб їх індивідуальні особливості сприяли засвоєнню матеріалу уроку. Так, якщо на високому партнері прийом не виходить, потрібно підібрати нижчого і т.д.

Якщо в групі займається непарне число учнів і одному з них не вистачило партнера, то він приєднується до однієї з пар, і борці займаються утрьох, поперемінно замінюючи один одного.

Вивчення і вдосконалення прийомів в стійці без кидків на килим може проводити вся група одночасно. Якщо ж прийоми виконуються в цілому, то для кожної пари слід відвести окрему частину килима. При цьому прийоми повинні виконуватися від середини до краю килима.

Підбір спеціальних вправ і їх дозування, час вивчення і вдосконалення техніки і тактики, характер і тривалість сутичок залежать від підготовленості групи.

Орієнтовний план - конспект уроку зі спортивної боротьби

При складанні поурочного робочого плану викладач керується графіком учбового плану і програмою. Графік учбового плану допомагає викладачу дотримуватися правильної послідовності при вивченні учбового матеріалу, а програма визначає конкретний і детальний зміст занять.

У поурочному робочому плані учбовий матеріал можна розташувати графічно або текстуально. При графічному розташуванні матеріалу поурочний робочий план доцільно складати по етапах навчання, а текстуальний поурочний план— на кожний місяць занять. Якщо викладач заздалегідь складе поурочний графічний робочий план, то надалі йому легше буде скласти поурочний текстуальний робочий план.

У поурочному графічному робочому плані викладач перераховує теоретичний і практичний матеріал, який слід вивчити на даному етапі навчання, і відзначає, на якому уроці що вивчатиметься або повторюватиметься.

План-конспект уроку складається у відповідності з планом-графіком учбово-тренувальної роботи секції.

У плані-конспекті повинна бути розкрита послідовність і взаємозв'язок вправ тієї або іншої частини, виділені вправи, необхідні для засвоєння рухових дій, визначено дозування зусиль і розкриті організаційно-методичні особливості навчання або вдосконалення.

Процес підготовки плану-конспекту включає:

- а) постановку конкретних задач (головних і допоміжних);
- б) підбір вправ і визначення їх послідовності і взаємозв'язку в тій або іншій частині уроку;
- в) визначення дози навантаження і способів її регулювання;
- г) визначення педагогічних вказівок по організації і методиці навчання (вдосконалення) в кожній частині уроку.

Задачі звичайно формулюються у формі: «ознайомити», «навчити», «закріпити», «перевірити», «сприяти», «удосконалювати» і т.п. Здійснюються вони переважно в основній частині уроку (заняття).

На тренувальних заняттях зі спортивної боротьби повинні розв'язуватися оздоровчі, навчальні і виховні задачі.

Оздоровчі задачі направлені на загальний і спеціальний розвиток рухових якостей, а оскільки в одному уроці важко виявити результати вирішення цих задач, то вони записуються з додаванням слів «сприяти», «виявити», «перевірити», наприклад «сприяти розвитку сили в процесі боротьби»; «сприяти прояву сили під час гри «Тягни в круг».

Навчальні задачі направлені на формування необхідних знань, умінь і навичок рухової діяльності, а також умінь застосовувати засвоєні навички в різних умовах (наприклад, на змаганнях, в комплексних вправах і т. п.).

Частина заняття і час	Зміст	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
Ввідна - 10 хв.	Побудова групи, розрахунок, рапорт чергового викладачу. Перевірка присутніх. Пояснення задач заняття. Перевірка гігієнічного стану учнів. Стройові вправи: повороти вліво (вправо), кругом.		Перевірити форму, стан нігтів
Підготовча 30 хв.	<p>Ходьба: високо піднімаючи коліна, на зовнішній (внутрішній) стороні стопи, спортивна ходьба. Біг: з високим підніманням стегон, правим (лівим) боком вперед, схрещуючи ноги, з прискоренням, з поступовим переходом на ходьбу. Ходьба в напівприсіді, звичайна ходьба.</p> <p>Перекиди вперед, назад.</p> <p>Побудова групи у коло і виконання вправ:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. В.п. - ноги на ширині плечей. 1,2,3 - піднімаючи руки вгору, зробити ними три ривки назад. 4 - в.п. 2. В.п. - руки за голову, лікті відведені назад. 1,2 - два нахили вправо, 3,4 - те ж вліво. 3. В.п. - ноги на ширині плечей. 1,2,3 - три пружних нахили вперед. 4 - в.п. 4. В.п. - руки за головою. 1 - поворот тулуба вліво, 2 - в.п., 3 - поворот тулуба вправо, 4 - в.п. 	<p>Кожна вправа виконується на протязі 25м (5 хв.)</p> <p>3 хв.</p> <p>6 разів</p> <p>6 разів</p> <p>8 разів</p> <p>8 разів</p>	<p>Ходьба наліво в обхід. Звернути увагу на поставу. При русі правим боком ліва нога попеременно ставиться то спереду, то позаду правої ноги.</p> <p>Виконувати по діагоналі килима в колоні по 1 чол</p> <p>Кожний ривок робити з більшою силою.</p> <p>Голову вперед не нахилити.</p> <p>Ноги в колінах не згинати.</p> <p>Лікті вперед не зводити.</p>

	<p>5. В.п. - руки на поясі. 1 - 4 - колові рухи тулубом вперед - вправо. 5-6 - те ж вперед - вліво.</p> <p>6. В.п. - упор лежачи. 1,2 - зігнути руки. 3,4 - розігнути руки.</p> <p>7. В.п. - лежачи на животі, захвативши руками суглоби. 1 - прогнутися. 2 - в.п.</p> <p>8. В.п. - лежачи на спині, руки вздовж тулуба. 1, 2 - торкнутися килима за головою носками ніг. 3,4 - в.п.</p> <p>9. Рухи на мосту вперед - назад, з поворотом голови вліво - вправо.</p> <p>10. Боротьба ногами лежачи (2/2)</p>	<p>4 рази</p> <p>5 разів</p> <p>5 разів</p> <p>4 рази</p> <p>4 рази по 30 сек.</p> <p>4 хв.</p>	<p>3 місця не сходити.</p> <p>Тулуб прямий.</p> <p>В.п. приймати тільки після команди.</p> <p>Спочатку виконувати впр. за допомогою рук</p> <p>Вправу виконувати лівою і правою ногою, за допомогою рук.</p>
Основна - 40 хв.	<p>1. Вивчення рухів тулуба в упорі головою, руками, ногами в килим; вперед - назад, у боки, колові.</p> <p>2. Переворот важелем на партнері, який не чинить опір, і на партнері, який чинить частковий опір.</p> <p>3. Вивчення перевероту захватом рук збоку.</p> <p>4. Учбові сутички в партері за формулою 2/2.</p> <p>5. Пересування, захвати і боротьба за захвати.</p>	<p>4 хв.</p> <p>10 хв.</p> <p>9 хв.</p> <p>12 хв.</p> <p>5 хв.</p>	<p>Ноги в колінах не згинати.</p> <p>Повторити з правого і лівого боку від партнера.</p> <p>Звернути увагу на скручування партнера.</p> <p>Зміна після відпочинку протягом 1 хв.</p>
Заключна - 10 хв.	<p>Вправи на зміцнення моста. Спокійна гра „Роби, як я ”. Ходьба стройовим шагом. Шиккування. Підведення підсумків заняття. Завдання додому.</p>	<p>3 хв.</p> <p>2 р. по 30 сек.</p> <p>6 хв.</p>	

Термінологія основних положень борця

Стійка — положення борця, що стоїть на ногах, необхідне для ведення боротьби. Розрізняють праву, ліву, фронтальну, низьку і високу стійки, що застосовуються на ближній, середній і дальній (по відношенню до партнера) дистанціях.

Стійка права — положення борця в стійці з виставленою вперед (по відношенню до партнера) правою ногою.

Стійка ліва — положення борця в стійці з виставленою вперед (по відношенню до партнера) лівою ногою.

Стійка фронтальна — положення борця в стійці, при якому його стопи знаходяться у фронтальній площині його тіла.

Стійка висока — положення борця, що стоїть в стійці в повний зріст або злегка нахилившись.

Стійка низька — положення борця в стійці зігнувшись в кульшовому суглобі (на зігнутих в колінах ногах).

Партер — положення борця, що стоїть навколішки з упором руками в килим. Поняттям «партер» об'єднуються положення лежачи і інші суміжні з цим положення (при умові, якщо атакуючий знаходиться ззаду або ззаду-збоку атакованого). В партері розрізняють положення нижнього і верхнього борця.

Міст — положення борця, що стоїть прогнувшись на ногах і лобовій частині голови.

Напівміст — положення борця прогнувшись (міст) з торканням килима бічною частиною голови, боком або плечем.

ВПРАВИ ДЛЯ ЗАГАЛЬНОФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ БОРЦЯ

Мета загальноорозвиваючих вправ — розвиток у спортсменів таких якостей, як сила, швидкість, витривалість, гнучкість, спритність.

Загальноорозвиваючими вправами, сприяючими формуванню фізичних якостей борця, особливо в початковий період навчання, є вправи з різних видів спорту. Так, наприклад, активізацію діяльності органів дихання і кровообігу, поліпшення обміну речовин викликають вправи з ходьби, бігу, стрибки, присідання. Вони ж використовуються і для розвитку м'язів. Для розвитку сили і гнучкості виконуються вправи з нахилами, поворотами, прогинаннями, маховими рухами, силовими згинаннями і випрямленнями рук і ніг. Комбіновані вправи, що вимагають умілого поєднання рухів руками, ногами і тулубом, необхідні для вдосконалення координації рухів.

Ось деякий перелік загальноорозвиваючих вправ, які використовуються в підготовчій частині заняття борців. Дозування виконання кожної вправи обирається в залежності від рівня підготованості учнів.

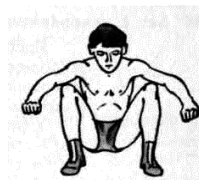
Загальноорозвиваючі вправи в русі

1. Ходьба з активними нахилами голови вперед, назад, вправо та вліво. На кожний крок виконується 2 рухи головою.
2. Ходьба з коловими рухами головою. Темп— 2 рухи за 1 сек.
3. Ходьба з поворотами на кожний крок у бік ноги, що стоїть попереду з фіксацією погляду на партнері, який йде позаду.
4. Біг з високим підняттям колін.
5. Біг з торкання п'ятами сідниць.
6. Біг з високим підняттям прямих ніг.
7. Біг з максимальним відведенням прямих ніг назад.
8. Рух боком приставними кроками.
9. Біг з поворотом на 360° вправо та вліво.
10. Біг спиною вперед.
11. Біг з прискоренням.
Пробігаючи по периметру залу, на якійсь ділянці різко прискорюйте рух. Перехід від спокійного бігу до прискореного повинен бути різким.
12. Біг з торкання килима долонею .
На бігу робіть нахили вперед, в правий та лівий бік, торкаючись при цьому килима долонею. Після кожного торкання спину розпрямляйте повністю.
13. Біг з різкою зміною напрямку руху.

Не знижуючи швидкості, вся група по сигналу міняє напрям руху і біжить у зворотний бік.

14. Просування стрибками на одній нозі з поворотами на 360 °.

15. Стрибки вгору з поштовхом двома ногами .
Відштовхуючись двома ногами,
підстрибуйте, торкаючись колінними
суглобами плечей.



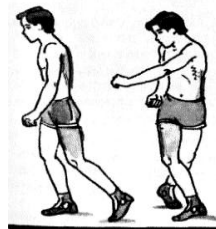
16. Стрибок вгору прогнувшись.

17. Стрибки в одне торкання.
Відштовхнувшись однією ногою, підстрибніть і приземліться на
іншу, потім відштовхніться нею і так далі .

18. Просування стрибками на двох ногах з поворотами на 360 °.

19. Забігання .

Початкове положення: обличчям вперед.
Не знижуючи швидкості, повертайтеся до
напрямку руху боком, виводячи позаду себе
дальню (по відношенню до напрямку руху)
ногу п'ятою вперед. При цьому тулуб
виявляється у позиції повороту спиною
вперед. Потім нога швидко повертається
назад, і ви виявляєтеся у в.п. Це вправа з
серії спеціальних, є прообразом прийому.



20. Просування в напівприсіді, у повному присіді.

21. Просування стрибками в низькому присіді з поворотами на 360 °.

22. Відведення на кожний крок поставлених по діагоналі рук назад .

При відведенні назад не згинати руки в ліктьових суглобах і кисті
залишати міцно стислими в кулаки.

23. Розведення рук в сторони з поворотом тулуба.

По два рази руки відводяться назад і розводяться в сторони до
зведення лопаток з одночасним поворотом вліво або вправо.

24. Обертання руками по розподілах.

Починайте вправу з обертання кистями при максимальному їх
згинанні і розгинанні. Наступний етап виконання вправи —
обертання передпліччями. Ліктьові суглоби повинні знаходитися на
рівні плечових. Обертання виконуйте по і проти годинникової
стрілки. Третя фаза вправи — обертальні рухи в плечових суглобах.

25. Викидання рук вперед і різке відведення назад .

Руки, притиснуті до грудей, з відведеними назад ліктями стисніть в
кулаки. Різко викиньте вперед руки, розтиснувши кулаки і
максимально розчепірівши пальці; кисті сильно напружені. Вправу
повторюйте, поступово збільшуючи швидкість.

26. Нахили в сторони.

Під кожний крок поперемінно робіть нахили в одну і іншу сторону. При цьому руки ковзають по стегну і боку. При виконанні слідкувати, щоб ноги не згиналися в колінах.

27. Нахили вперед.

Під кожний крок спочатку розгинайте хребет, потім різко нахилийтеся вперед. При цьому потрібно прагнути торкнутися килима долонями. Ноги в колінах не згинайте.

28. Присідання на одній нозі — «пістолет».

Виконання цієї вправи вимагає непоганої координації рухів і м'язової сили ніг. Спочатку його можна виконувати не до кінця (до положення напівприсіду). Сідаючи на одній нозі, - іншу, не згинаючи в коліні, виставити попереду себе, потім встаньте без опори на руки або виставлену ногу. Масу тіла при цьому потрібно перенести на ногу, що згинається, не відриваючи п'яту від килима.

29. Повороти назад з випадом вперед.

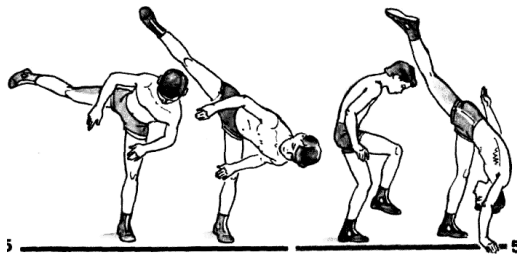
Це вправа по механіці рухів досить складна. Руки — в «борцівському замку». Лікті — на рівні плечових суглобів. Однією ногою, зігнутою в колінному суглобі, зробіть випад вперед. Інша, поставлена на пальці і подушечку у підстави фаланг, — пряма. Різко розверніть назад тулуб у бік ноги, що стоїть попереду, так, щоб при повороті бачити п'яту ноги, залишеної ззаду.



Загальнорозвиваючі вправи на місці

1. Махи ногою вперед, назад, убік

Цю вправу потрібно виконувати не менше хвилини по черзі однією і іншою ногою. Опорна нога по можливості пряма. З кожним новим рухом збільшувати амплітуду.



2. Обертання тулубом.

Тримаючи руки за головою, при обертанні тулубом по або проти годинникової стрілки, виконуйте енергійні нахили вперед, убік, різко розгинаючи хребет. Ця вправа тренує вестибулярний апарат, укріплює м'язи спини і живота.

3. Нахили вперед з торканням килима ліктями.

Широко розставивши прямі ноги, дістаньте килим ліктями схрещених рук.

4. Перенесення тіла з однієї ноги на іншу.

Розставте ноги ширше за плечі. По черзі глибоко сідайте то на одну, то на іншу ногу. Цю вправу можна робити в двох варіантах: встаючи; не встаючи.

5. Колові рухи тазом.

Зафіксуйте плечі і, прагнучи не міняти їх положення, виконуйте колові рухи тазом за і проти годинниковою стрілкою з великою амплітудою. Це важлива для борця вправа, тому що кидки проводяться при амплітудних рухах тазового поясу.



6. Шпагат. Спробуйте сісти на шпагат, спираючись на руки. Не згинаючи ніг, постарайтеся торкнутися паховою областю килима: одна нога попереду, інша — ззаду; ноги розведені в сторони.

7. Торкання ступнями килима за головою.

Лежачи на спині, руки уздовж тулуба, ноги прямі, носки відтягнуті. Не згинаючи ніг в колінних суглобах, дістаньте ними килима за головою.

8. Повороти тазом зігнувши ноги в упорі на руки і лопатки.

Встаньте на лопатки і шию, високо піднявши таз і спираючись всією поверхнею рук об килим. Ноги зігніть в колінних суглобах. Спина перпендикулярна килиму. Обертайте тазом з найбільшою амплітудою вправо, вліво.

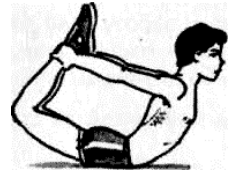


9. Віджимання в упорі лежачи.

Згинаючи і випрямляючи руки, трохи торкайтеся килима грудьми, не торкаючись його колінами. Для ускладнення вправу можна виконувати спираючись на кулаки, на пальці.

10. Прогинання назад, лежачи на животі

Лежачи на животі, візьміться за гомілки вище за кісточки і сильно прогніться назад, відкинувши голову і підтягаючи до себе ноги. Для цієї вправи потрібно добре розім'ятись.



11. Прогинання назад, стоячи на колінах.

Стоячи на колінах, прогніться назад так, щоб, не торкаючись лопатками килима, дістати його потилицею. Не спираючись на руки, поверніться у в.п.

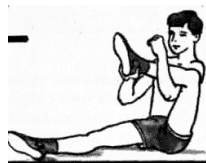
12. Торкання килима сідницями справа і зліва від себе.

В.п. - стійка на колінах, руки перед грудьми «в замку». Опустіться праворуч від своїх гомілок на сідниці, потім без допомоги рук перенесіть тулуб в положення зліва від гомілок.



13. Закладання гомілки на плече.

Сидячи на сідницях, візьміть ногу різнойменною рукою за п'яту або вище за кісточку і підніміть вгору. Одноійменну руку просуньте зсередини, поклавши на неї підколінну ямку. Постарайтеся завести гомілку на плече якомога вище.



14. Закладання гомілки на шию.

Візьміть свою ногу зсередини за п'яту і заведіть її на потилицю або шию. Щоб вправа вийшла, потрібно сильно нахилити голову і округляти спину.

15. Випрямлення ноги, захопленої одноійменною рукою за ступню.

Сидячи на сідницях, візьміть рукою одноійменну ногу за ступню, випряміть і зігніть її не менше 10 разів, після чого ногу поміняйте.

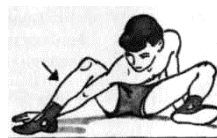
16. Обертання ступні рукою.

Сидячи на сідницях, зсередини підведіть руку під одноійменну ногу, щоб підколінна ямка виявилася на ліктьовому згині. Іншою рукою візьміть пальці ступні і, розслабивши ногу в гомілковостопному суглобі, робіть обертальні рухи по і проти годинникової стрілки з максимально можливою амплітудою.



17. Вправа для зв'язкового апарату ліктьового суглобу.

Випрямлену руку покладіть кистю на килим і ногою поштовхами натискайте на область ліктьового суглоба в напрямі проти природного згину, кожного разу з більшим зусиллям.



Акробатичні вправи

1. Перекиди вперед.

2. Перекид назад.

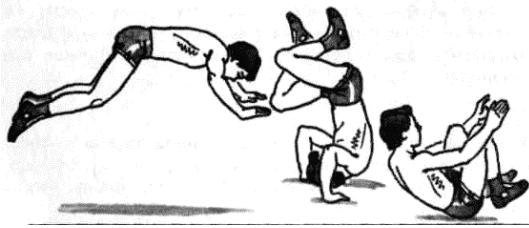
3. Перекиди боком.

Сядьте навпочіпки і обхватіть гомілки руками; поваліться на бік, не міняючи положення. Перекотіться спочатку на спину, потім на інший бік, потім на коліна і так далі до кінця килима. Головне — не розмикати рук.



4. Перекид вперед з розгону.

Розбіжіться, нахиліть тулуб вперед, різко відштовхніться ногами, і, витягнувши руки, «упірніть». Коли руки торкнуться килима, нахиліть голову, зціпивши зуби, і притисніть підборіддя до грудей. Торкнувшись лопатками килима, згрупуйтеся, обхвативши гомілки руками, і безшумно перекотіться.



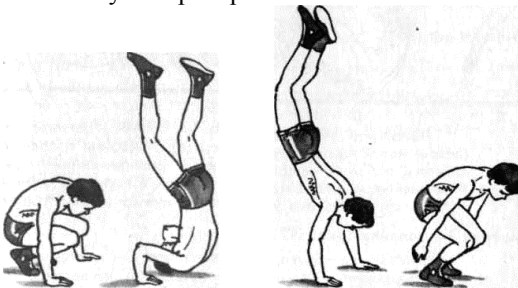
5. Перекид у висоту.

Високо підстрибнувши вгору, згрупуйтеся в повітрі і, зустрівши руками килим, нахиліть голову, притиснувши підборіддя до грудей. При перекочуванні з лопаток на сідниці притисніть коліна до грудей.



6. Перекид назад з виходом на кисті.

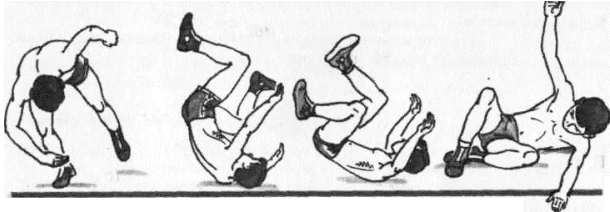
Роблячи перекид назад, різко підніміть ноги вертикально вгору. Упираючись руками в килим, максимально їх випряміть, прогнувшись у попереку. Зафіксувавши положення стійки на кистях, опустіться на ступні і розпряміться.



7. Перекид через плече .

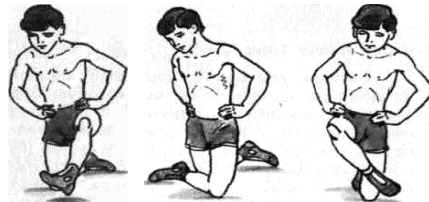
Спочатку виконайте спрощений варіант вправи. Встаньте на коліна. Руку, через яку робитимете перекид, округліть і напружте. Якщо це права рука, голову нахиліть до лівого плеча, а якщо ліва — до правого. Перекотіться по руці через плечовий суглоб. Зробивши перекид вперед, ви виявитеся на боці. Рука, по якій ви перекотитеся, буде піднята вгору, долонею іншої руки потрібно сильно хлопнути об покриття. Однойменно цій руці нога, зігнута в колінному суглобі, всією зовнішньою поверхнею лежить на килимі, інша — стоїть на ступні.

Виконайте цю вправу із стійки. Зробіть крок правою (лівою) ногою на півкроку вперед. Нахиливши голову, перекотіться по руці, спрямовуючи її до різнойменної ноги. Вправа закінчується так само, як і в спрощеному варіанті. Робити цю вправу потрібно в обидві сторони.



8. Ходіння на гомілках .

Встаньте на коліна, руки на поясі або на потилиці. Ногу зігніть в коліні і пронесіть перед собою, не торкаючись покриття. Поставте її на зовнішню поверхню гомілки, зберігаючи при цьому рівновагу. Пронесіть іншу ногу таким же чином. Дійдіть до кінця килима, жодного разу не обершись об нього руками.

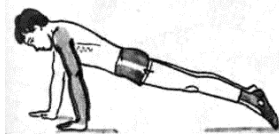


9. Перекиди вперед із схрещеними ногами.

Сядьте на сідниці, схрестивши ноги. Правою рукою візьміться за пальці лівої ноги, а лівою — за пальці правої. Підборіддя сильно притисніть до грудей і зробіть перекид вперед, не випускаючи з рук пальці ніг. Постарайтеся, не міняючи положення, без зупинки виконати цю вправу по всій довжині килима.

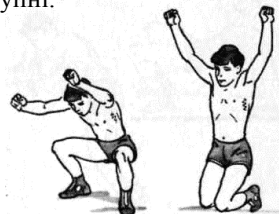
10. Пересування на руках без допомоги ніг.

Обіпріться на руки, піднявши верхню частину тулуба. Переставляючи руки, волочіть за собою ноги, не відштовхуючись ними від килима. Можна виконувати вправу на кулаках.



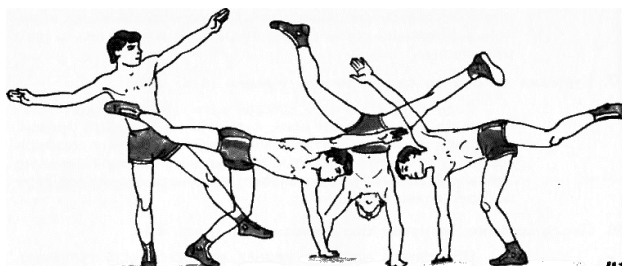
11. Стрибки із ступенів на коліна і з колін на ступні.

Із стійки зробіть стрибок на коліна. З цього положення без допомоги рук підстрибніть і виявітьесь на ступнях в положенні навпочіпки, потім, підстрибнувши, — на колінах і так далі.



12. «Колесо».

Встаньте боком до напрямку руху. Відведіть убік пряму ногу і, перенісши вагу тулуба на неї, відштовхніться іншою. Зробіть мах тулубом вперед, поставте на одну лінію з ногою однойменну пряму руку, потім протягом цієї лінії іншу руку, потім ногу і так далі. Виконуйте вправу в обидві сторони.

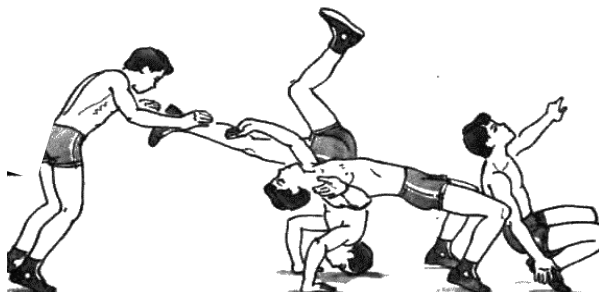


13. Перекид вперед з виходом на одну ногу.

Після перекиду вперед встаньте на одну ногу, зберігаючи рівновагу. Те ж саме повторіть з виходом на іншу ногу.

14. Підйом розгином.

Трохи розбігшись, упріться руками і тім'яною частиною голови в килим. У момент торкання сильно відштовхніться ногами і, перекидаючи їх вперед по ходу руху, різко, з амплітудою розігніться в поперек. Прагніть прийти після перекиду на ступні. Для цього ноги з силою киньте під себе. Головне у момент перевероту не згинатися, щоб не вийшло звичне перекочування.

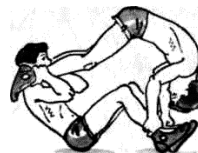


15. Стрибки боком з положення упор лежачи.
Станьте в положення упор лежачи. Стрибками пересувайтесь в напрямі, перпендикулярному осі вашого тулуба.
16. Ходіння на руках в положенні стійка на кистях
Випрямивши руки, встаньте на кисті. Махом назад виведіть прямі ноги у верхнє положення, прогнувшись в попереку. Не розслабляйте руки, ноги і хребет. Спробуйте пройтися на руках.

Акробатичні вправи з партнером

17. Перекид вперед.

Партнер лягає на спину, ногами по ходу руху. Ви стаєте обличчям у бік руху — ваші ступні навпроти його плечових суглобів. Партнер піднімає ноги, щоб ви узялися за них вище за кісточки. Сам він таким же чином береться за ваші ноги.



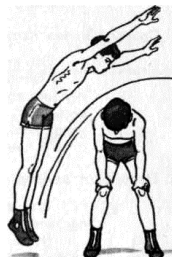
Нахиливши голову, зробіть перекид вперед, не випускаючи з рук ноги один одного. Для того, щоб виконати вправу правильно (партнер повинен виявитися на ступнях, коли ви перекотитеся на спину), він повинен зігнути ноги і поставити п'яти до сідниць.

18. Ходіння на кулаках спиною до килима з підтримкою за ноги.

Партнер тримає вас за ноги вище за кісточки, стоячи до вас обличчям. Спираючись на кулаки і високо піднявши таз, пересувайтесь до кінця килима спиною вперед. Ноги випряміть і напружте.

19. Перекид через партнера, що стоїть боком до виконуючого вправу.

Партнер стоїть нахиливши вперед тулуб боком до вас. Зробіть перекид через нього з розгону.

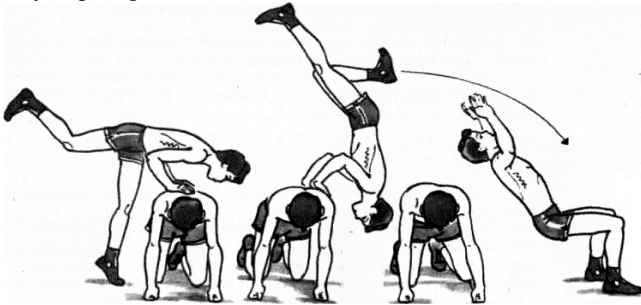


20. Стрибок через партнера з упором на його плечі.

Партнер стоїть спиною до вас, нахилившись вперед із зігнутими колінами; нахилившись вперед на прямих ногах; на повний зріст, нахиливши вперед голову. З розгону перестрибніть через нього, розвівши ноги в сторони і відштовхнувшись руками від його плечей.

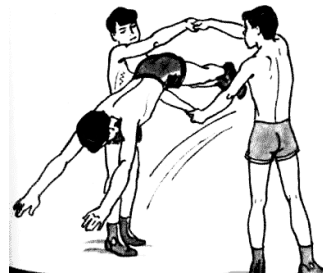
21. Підйом розгином з опорою на спину партнера.

Партнер стоїть на колінах, спираючись на руки або нахиливши тулуб. З розгону виконайте підйом розгином, спираючись руками і головою об спину партнера.



22. Перекид через кільце .

Два партнери зчіплюють руки у вертикальне кільце. Кільце можна зробити і одному. Розбігшись, «упірніть» у кільце головою. Важливо не збити ногами руки партнерів. Для цього потрібно постаратися пролетіти подальше за кільце, згрупувавшись вже за ним. Зробіть через кільце перекид вперед; перекид через плече.



23. Переворот через спину партнера.

Встаньте спиною один до одного. Один з вас хай візьме іншого за кисті рук, витягне руки вгору, підсяде під стегна іншого і нахилиться вперед. Його партнер повинен перекинутися на спину і, підтягнувши коліна до грудей, зробити переворот назад, так щоб у результаті виявитися на ногах.

СПЕЦІАЛЬНІ ПІДГОТОВЧІ ВПРАВИ

САМОСТРАХОВКА

Основна мета двобою борців у стійці зводиться до виведення противника з рівноваги, у результаті чого падають обоє або один борець. Падіння на килим може викликати забиті місця або інші травми. Саме тому учать падати і підтримувати (страхувати) партнера.

Кидки — один з основних засобів досягнення переваги над суперником. Вони постійно пов'язані з падінням борців і на тренуваннях, і на змаганнях. Безпечність приземлення борця — важливий фактор у навчально-тренувальному процесі, особливо для запобігання небажаних травм.

Навички самостраховки при падіннях мають велике значення не тільки для занять боротьбою й іншими видами спорту, але і для профілактики побутового травматизму дітей і дорослих. Основна задача вправ самостраховки зводиться до формування навичок безпечного падіння. Чим більшою кількістю таких навичок володіє борець, тим менше імовірність травмування.

Методичні рекомендації

При організації навчання вправам самостраховки необхідно дотримуватись наступних вимог.

1. Вивчення вправ починати з перших днів занять.
2. Вправи вивчаються спочатку прості і легкі, потім вони ускладнюються. Ускладнення вправ відбувається при зміні напрямку, кута приземлення, висоти польоту, швидкості виконання, траєкторії і форми руху в польоті (прямолінійна, обертальна), кількості виконавців (без партнера, з партнером) і т.д.
3. Вивчення відбувається в наступній послідовності: спочатку вивчаються кінцеве положення борця (групування), потім здійснюється перехід у кінцеве положення борця (групування), потім здійснюється перехід у кінцеве положення з мінімальної висоти. Поступово висота падіння збільшується. Змінюється напрямок падіння і величина обертання тіла в польоті. Змінюється кут приземлення з гострого до прямого (направлення руху стосовно килима). Насамкінець вивчаються способи падіння з партнером.
4. Збільшувати труднощі виконання можна тільки після засвоєння більш простої і легкої вправи.
5. Підвищення висоти у виконанні вправи може викликати у початківців почуття страху, якого вони не можуть перебороти. У цьому випадку страх можна знизити, поклавши на місце приземлення м'які поролонові мати. При

засвоєнні «м'якого» способу приземлення мати можна забрати.

6. Вправи можна комбінувати. Наприклад, комбінувати спосіб виконання і спосіб приземлення. Так, падіння з висоти на ноги можна скомбінувати з наступним падінням на бік або спину, руки. Падіння, таким чином, пом'якшується.

7. Вивчати вправи слід так, щоб систематично повторювалися падіння на різні частини тіла (руки, ноги, тулуб, голову), у різних напрямках. Повторенням добиваються автоматизації навички падінь.

8. Перед вправами самостраховки варто давати вправи для збільшення еластичності зв'язок і м'язів у тих суглобах, на які приходится велике навантаження при падінні.

Основні напрямки падінь борця: а) назад, б) убік, в) вперед. Варто ретельно вивчити техніку падіння в кожному напрямку. Навіть висококваліфіковані борці, що опанували техніку падінь, на кожному занятті приділяють їм кілька хвилин,

Нижче приводиться опис деяких з основних вправ самостраховки.

Опанування прийомів самостраховки при падінні починають після вивчення положення, у якому опиниться борець після кидка.

Положення під час падіння на бік

Прийміть його з додержанням таких вимог: голова підведена, права рука вгорі, ліва — на килимі долонею вниз; права нога попереду лівої на стопі, ліва лежить зовнішньою частиною на килимі. При перекаті на інший бік положення рук і ніг відповідно змінюються.



Виконуйте перекач спочатку в повільному темпі, потім швидше. Точності прийняття правильного положення досягають унаслідок багаторазових його повторень.

Далі вправу трохи ускладнюють. Виконують падіння з вихідного положення в присіді, Основна вимога до техніки приземлення падаючого борця — м'якість, що гарантує безпеку борця. Тому, падаючи, намагайтеся торкнутись килима поверхнями рук, ніг і тулуба послідовно. При цьому поштовх, який відчуває тіло спортсмена в момент приземлення, більшою мірою припадає на поверхню рук, особливо долонь, і ступнів ніг.

Добре засвоївши падіння на бік з присяду, ускладнюйте його далі, виконуючи спочатку з вихідного положення в напівприсіді, а потім із стійки.

Положення під час падіння на спину

Лягти на спину, ноги зігнути в колінах, голову підвести, руки лежать вздовж тулуба - долонями до килима. Це положення характеризується «круглою» спиною з напруженими м'язами тулуба.

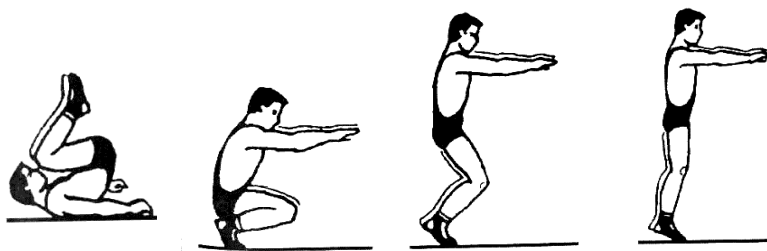


Самостраховка під час падіння на спину з положення присіду — пережат. Відхилившись назад, виконати пережат і набути кінцевого положення.

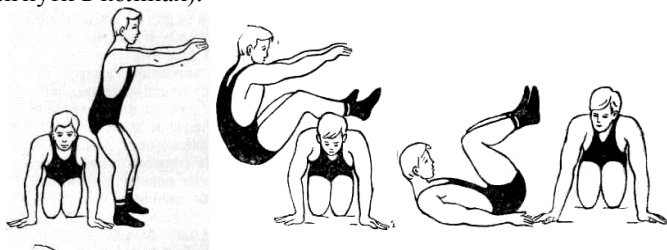


Самостраховка під час падіння на спину з положення напівприсіду. Відштовхнувшись ногами, виконайте падіння на спину. Руки торкаються килима долонями трохи раніше спини, пом'якшуючи падіння.

Самостраховка під час падіння на спину з вихідного положення, стоячи на прямих ногах. Це значно складніша справа порівняно з вивченими раніше. При неправильному її виконанні тіло спортсмена відчуває сильний поштовх. Щоб уникнути його, додержуйте правила, яке передбачає наявність амортизуючого моменту, який створюють правильною постановкою рук. Борець вже в повітрі розташовує їх так, щоб торкання килима руками здійснювалося не тільки раніше тулуба, але й з послідовною передачею навантаження з пальців рук на долоні, з долонь на передпліччя, потім на плечі й тулуб.



Падіння на спину через партнера, що стоїть у високому партері.
 Присідаючи, торкаючись на мить спини партнера, упасти назад на спину, вдаряючи випрямленими руками в килим (притиснути підборіддя до грудей, ноги зігнути в колінах).



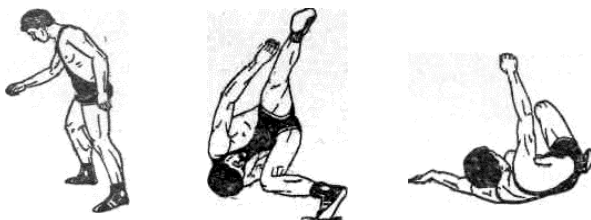
Самостраховка перекатом через плече на лівий бік з положення на колінах. Встати на праве коліно. Ліву ногу відставити в сторону. Праву руку долонею повернути вниз і розташувати під лівою ногою. Перевертаючись через праве плече, прийняти кінцеве положення падіння на лівий бік.



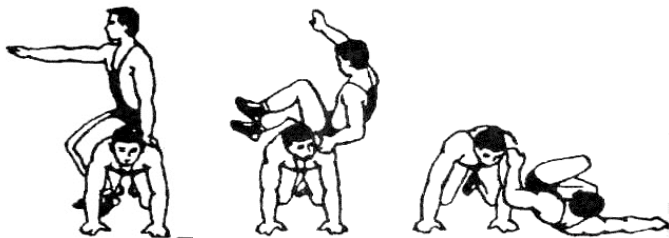
Самостраховка перекатом при падінні зі стійки (виконується аналогічно попередній вправі).

Ступіть правою ногою на півкроку вперед. Нахилити голову до лівого плеча, зробити перекид по правій руці через плечовий суглоб, направляючи її до різноименної ноги (рука повинна бути округлена і напружена). Зробивши перекид, ви виявитесь на лівому боці. Рука, по якій ви перекочитесь, буде піднята вгору, долонею іншої руки потрібно сильно вдарити по килиму.

Робити вправу потрібно в обидва боки.



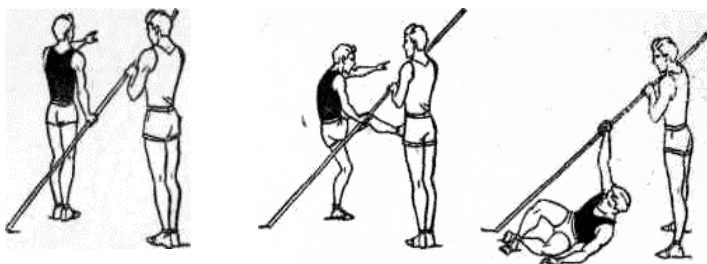
Падіння на бік через партнера, що стоїть в партері. Стати спиною до правого боку партнера. Захопивши лівою рукою праве плече партнера, підняти праву ногу і витягнути праву руку вперед. Згинаючись, виконати падіння назад. Під час падіння права рука повинна обігнати тулуб і всією поверхню із силою вдарити по килиму. При ударі рука повинна бути витягнута і повернена до килима долонею. Потім послідовно килима торкаються тулуб і ноги.



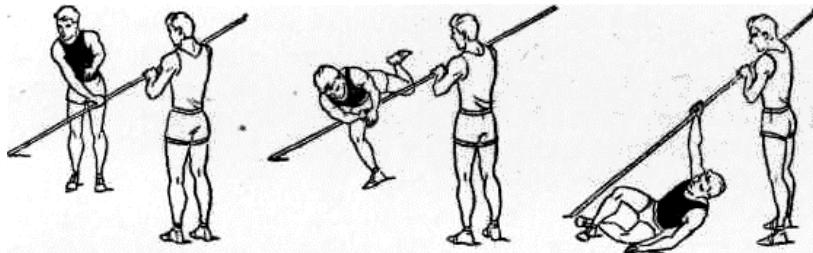
Самостраховка під час падіння на бік

Самостраховка падіння на бік через палицю, стоячи до неї спиною, на лівий бік.

При розучуванні падіння на бік один із учнів тримає палицю двома руками за її верхній кінець, а інший кінець опускає на килим. Слід встати спиною до палиці так, щоб опущена вниз права рука могла захопити палицю знизу. Праву ногу підняти, підколінним згином лівої ноги торкатися палиці, ліву руку витягнути вперед, підборіддя притиснути до грудей. Міцно тримаючи палицю, сісти довкола неї з поворотом вправо, лівою рукою вдарити по килиму, прийнявши кінцеве положення падіння на лівий бік.



Самостраховка, стоячи до палиці обличчям, на лівий (правий) бік.
 Встати до палиці обличчям так, щоб правою (лівою) рукою захопити її зверху на рівні свого поясу. Ліву (праву) руку витягнути вперед. Міцно тримаючи палицю, виконати перекид через неї, через праве плече. При падінні вдарити лівою (правою) рукою по килиму і прийняти кінцеве положення падіння на лівий (правий) бік.



Самостраховка падіння на бік через руку партнера.

Ця самостраховка найбільш близька за характером руху до падінь, що відбуваються при боротьбі на змаганнях.

Станьте праворуч від партнера, виконайте обопільний захват правими руками, ліві руки попереду. Відштовхнувшись напівзгинутими ногами від килима, підстрибніть, намагаючись виконати перекид уперед. У момент, коли ви перебуваєте в положенні без опори, партнер сильно й швидко підтягує праву руку вгору — до себе. Зробивши перевертання в повітрі, ви падаєте на лівий бік.

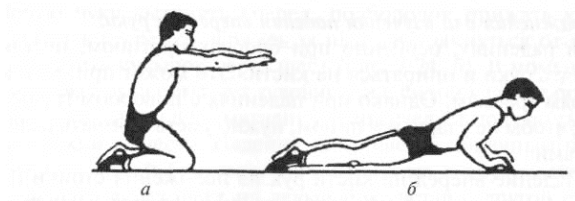
Падіння на правий бік вивчають з обопільного захвату лівими руками.



Самостраховка падіння вперед на руки

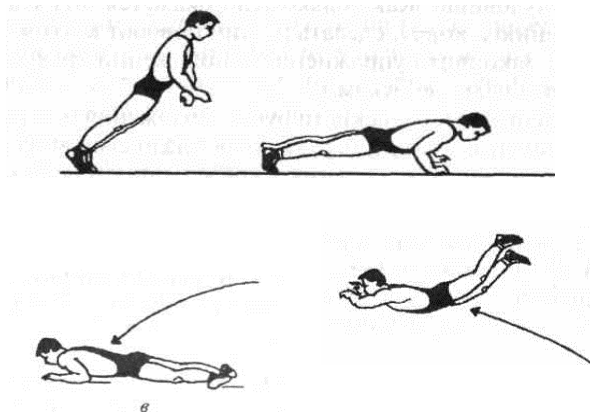
Падіння вперед на кисті рук з положення стійки на колінах.

Встати на коліна, витягнути руки вперед долонями вниз. Не згинаючи тулуба, упасти обличчям вперед. У момент торкання долонями килима за рахунок пружного згинання рук у ліктьових суглобах спочатку сповільнити, а потім призупинити падіння і лягти на килим.

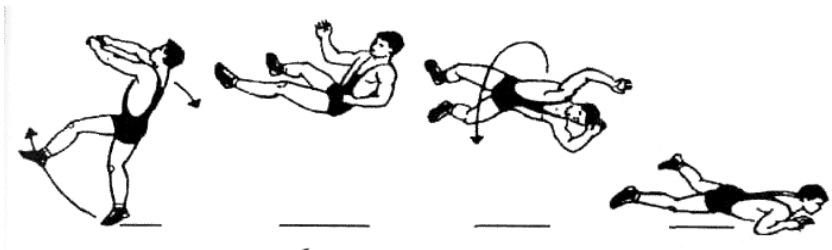


Падіння вперед на кисті рук з положення.

Стоячи в о.с., витягнути руки вперед долонями вниз. Не згинаючи тулуба, упасти вперед, амортизуючи падіння руками. Те ж зі стрибком з положення стоячи на широко розставлених ногах, стоячи ноги разом. Витягнути руки вперед долонями вниз, злегка присісти, відштовхнутися і стрибнути вперед, приземляючись на руки і груди.



Падіння назад на кисті рук з положення о.с. з поворотом на 180° зі стрибком. З основної стійки злегка присісти, відштовхнутися і стрибнути вгору. У польоті розвернутися грудьми до килима і приземлитися на руки і груди.



ЗАГАЛЬНОРОЗВИВАЮЧІ ТА СПЕЦІАЛЬНІ ВПРАВИ ДЛЯ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ БОРЦІВ

СИЛОВА ПІДГОТОВКА БОРЦІВ

Вправи для розвитку сили м'язів рук

1. Згинання і розгинання рук з опорою об стінку. Те ж — однією рукою. Відштовхування від стіни.
2. Згинання і розгинання рук в упорі лежачи. Те ж — однією рукою.
3. Згинання і розгинання рук в упорі лежачи, ноги на лаві. Те ж, але ноги на стільці. Те ж, але ноги на стіні. Те ж — у стійці на кистях.
4. Підтягування на поперечині, гімнастичній стінці, брусах, трапеції, кільцях і т.п. — на обох руках. Те ж — на одній руці, хватом зверху, хватом знизу, дістаючи до поперечини підборіддям, дістаючи до поперечини потилицею.
5. Згинання і розгинання рук в упорі: на брусах, поперечині, на двох стільцях, на одному стільці. Те ж, але упор ззаду.
6. Підйом силою на поперечині, кільцях, брусах і т.п. (перехід з вису в упор).

Вправи для розвитку сили м'язів ніг

1. Присідання на обох ногах.
2. Присідання на одній нозі (з опорою об стінку, об стілець). Те ж — без опори.
3. Стрибки вгору на обох ногах. Те ж — на одній нозі.
4. Стрибки в довжину на обох ногах. Те ж — на одній нозі.
5. Стрибки (зістрибування вниз) з висоти на обох ніг. Те ж — на одній нозі.

Вправи для розвитку сили м'язів тулуба

1. Сидячи на стільці, на гімнастичному козлу, коні (ноги закріплені), спортсмен прогинається до торкання руками або головою підлоги і повертається у вихідне положення (руки на грудях або за головою, або випрямлені вгору, з гантелями або гирею).
2. Лежачи животом на стільці, спортсмен виконує нахил і прогинається.
3. Те ж, але лежачи на стільці боком.
4. В упорі або у висі — кут. Те ж, але піднімати або опускати ноги.
5. З положення лежачи на килимі, спортсмен сідає і лягає, руки вперед. Те ж, але руки за пояс, руки за голову.
6. У положенні лежачи спортсмен піднімає й опускає ноги до торкання носками килима за головою.
7. Лежачи, ноги під кутом 90° до килима. Покласти ноги вправо, потім перекласти їх уліво.

Силова частина тренування з використанням партнера

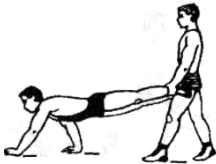
- Віджимання в упорі лежачи. Партнер тримає ноги на різній висоті (чим вище, тим більше навантаження) (мал. 1).

Тулуб повинен залишатися прямим, злегка прогнутим в поперек. Партнер, утримуючи ноги виконуючого віджимання, злегка прогинається в поперек, прагнучи не нахилитися вперед.

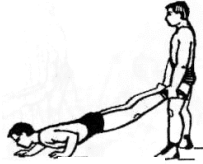


Мал.1

- Пересування в упорі лежачи на прямих руках. Навантаження можна регулювати, змінюючи відстань між руками. Чим ширше розставлені руки, тим навантаження вище (мал. 2).
- Пересування в упорі лежачи на зігнутих руках (мал. 3).
- Пересування з партнером у положенні партеру (мал. 4).



Мал.2

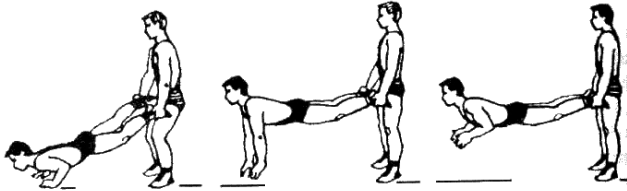


Мал.3



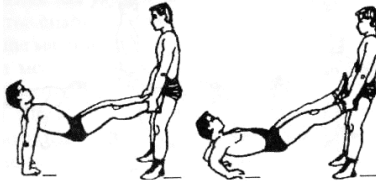
Мал.4

- Пересування стрибками в упорі лежачи (мал. 5).

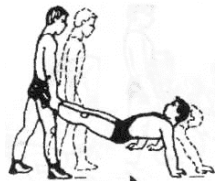


Мал.5

- Віджимання в упорі спиною до килима (мал. 6).
- Пересування в упорі спиною до килима (мал. 7).

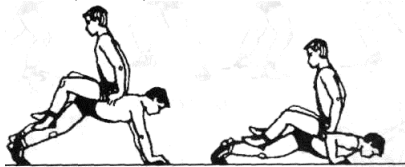


Мал. 6

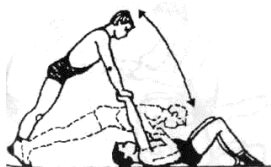


Мал. 7

- Віджимання в упорі лежачи з партнером, що сидить на спині (мал. 8).
- Віджимання в упорі лежачи на прямих руках партнера, який лежить на спині (мал. 9).



Мал. 8



Мал. 9

- Згинання і розгинання рук, лежачи на спині, упираючись руками в спину партнера (мал. 10).
- Один з партнерів сідає спиною до іншого, в стійці, випрямляє руки вгору і упирається долонями в долоні верхнього. Поперемінне і одночасне згинання і розгинання рук (мал. 11).
- Віджимання в стійці на руках (мал. 12).



Мал. 10

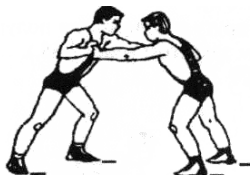


Мал. 11



Мал. 12

- Поперемінне згинання і розгинання рук в обопільному упорі (мал. 13).
- Партнери стоять один проти одного, упираючись долонями прямих рук. Не згинаючи рук, відійти один від одного якнайдалі, упираючись в килим носками ніг. Нахили вперед до торкання один одного грудьми (мал. 14).



Мал. 13



Мал. 14

- Борці стоять обличчям один до одного в положенні напівприсіда, узявшись за руки схресним захватом (мал. 15). Перетягування один одного до втрати одним з борців рівноваги.
- Один з борців стає спиною до партнера, захоплює його за шию і приймає положення виса лежачи спиною до килима. Партнер злегка згинає ноги в колінах, упирається руками в свої стегна, прогинається в попереку, відхилюючи голову назад. Нижній виконує підтягування (мал. 16).

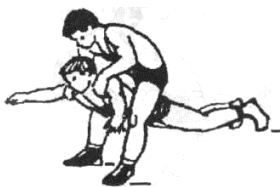


Мал. 15



Мал. 16

- Один з борців, стоячи у напівприсіді, бере за плечі лежачого на животі партнера і намагається його підвести (мал. 17).
- Один з партнерів, стоячи у напівприсіді, бере за руки сидячого навпочіпки партнера і намагається підняти його в стійку (мал. 18). Те ж за одну руку (мал. 19).



Мал. 17



Мал. 18



Мал. 19

- Один з партнерів стоїть, зігнувши руки в ліктях. Другий намагається розігнути його руки (мал. 20).
- Те ж, але партнер лежить на животі (мал. 21).



Мал. 20

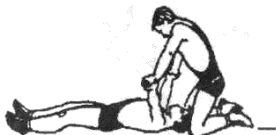


Мал. 21

- Один з борців лежить на спині, витягнувши руки вгору. Другий сідає йому на стегна і намагається відвести його руки назад-вниз за голову (мал. 22).
- У тому ж положенні, але верхній намагається розвести руки нижнього в сторони (мал. 23).
- У тому ж положенні, але верхній з боку голови намагається опустити руки нижнього вниз (мал. 24).



Мал. 22

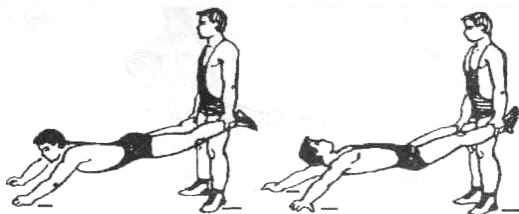


Мал. 23

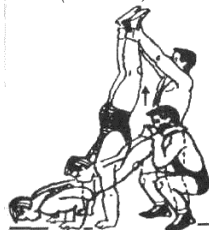


Мал. 24

- Опускання і піднімання тулуба в упорі на прямих руках (грудьми і спиною до килима) (мал. 25).
- Один з партнерів в стійці на руках, другий тримає його за ноги. Партнери одночасно виконують один віджимання, другий присідання (мал. 26).

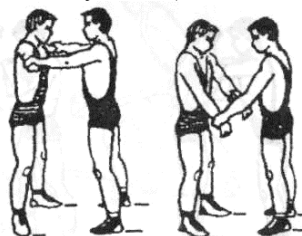


Мал. 25



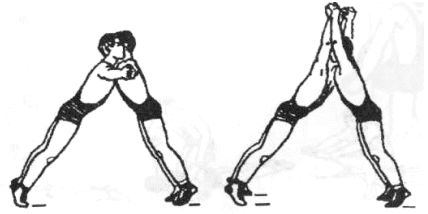
Мал. 26

- Стоячи обличчям один до одного різні рухи руками (розведення і зведення, підняття і опускання), долаючи опір партнера (мал. 27).



Мал. 27

- Одночасні рухи витягнутими руками (в сторони, вгору). Партнери, узявшись за руки, відходять якнайдалі один від одного. Вправу виконувати з подоланням опору партнера (мал. 28).



Мал. 28

- Зведення рук, зігнутих перед грудьми, долаючи опір партнера (мал. 29).
- Те ж, але зігнуті руки партнера опущені ліктями вниз (мал. 30).
- Те ж, але лікті зігнутих рук розведені в сторони (мал. 31).



Мал. 29

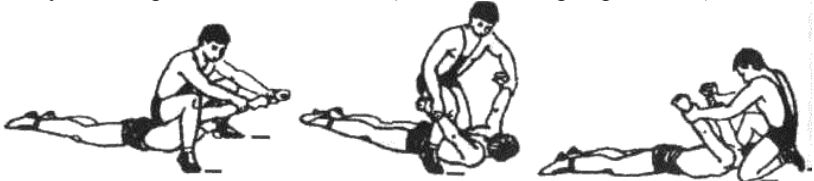


Мал. 30



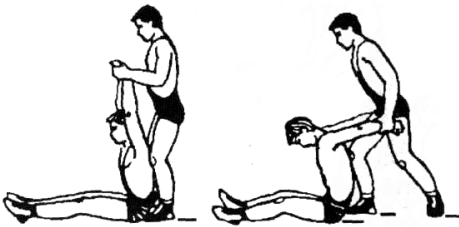
Мал. 31

- Один з борців лежить на килимі обличчям вниз з випрямленими руками. Партнер сідає йому на спину, захопивши його руки за зап'ястки. Нижній намагається виконувати рухи руками (підняття, опускання, розведення, зведення), долаючи опір верхнього (мал. 32).



Мал. 32

- Один з борців сідає на килим, спиною до партнера, що знаходиться в положенні стійки, і піднімає руки вгору. Верхній прагне відвести руки партнера назад, долаючи його опір (мал. 33).
- Борці стоять спиною один до одного, витягнувши руки вгору. Одночасне опускання рук вперед, прагнучи подолати опір партнера (мал. 34).
- Те ж, але руки опущені вниз (мал. 35). Борці намагаються підняти руки вперед, долаючи опір партнера.



Мал. 33

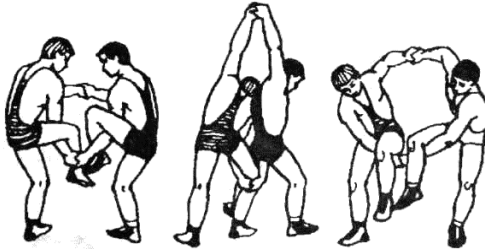


Мал. 34



Мал. 35

- Борці стають обличчям один до одного, беруться за руки, утворюючи кільце. Не розтискуючи руки, пролізти через кільце, виконати поворот на 360° (мал. 36).
- Те ж, але в положенні сидячи (мал. 37).

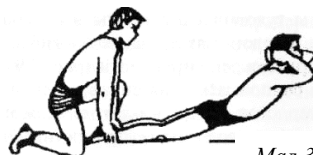


Мал. 36



Мал. 37

- Розгинання тулуба в положення лежачи на животі, руки за головою. Партнер утримує за ноги (мал. 38).



Мал. 38

- Розгинання тулуба в положення лежачи на боку, руки за головою. Партнер фіксує ноги (мал. 39).
- Підйоми тулуба, лежачи на спині, руки за головою. Партнер фіксує ноги (мал. 40).

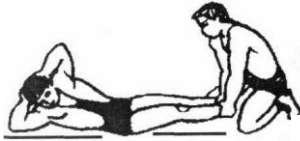


Мал. 39

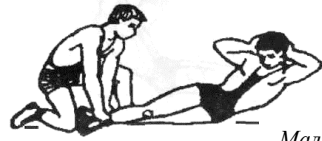


Мал. 40

- Повороти тулуба в сторони в положення сидячи, тулуб під кутом 45° до килима. Партнер фіксує ноги (мал. 41).
- Повороти тулуба в сторони в положенні лежачи на животі, руки за головою, максимально прогинаючись у попереку. Партнер фіксує схрещені ноги (мал. 42).

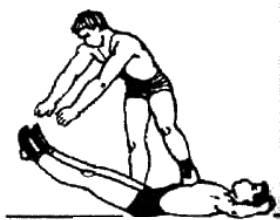


Мал. 41

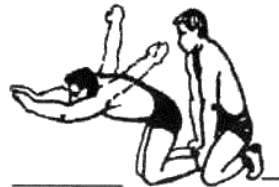


Мал. 42

- Один з борців лежить на спині, піднявши ноги, руки за головою. Партнер, стоячи збоку, різким поштовхом намагається опустити ноги суперника, долаючи його опір (мал. 43).
- Підйоми рук в стійці на колінах. Партнер щільно притискує гомілки до килима. Між гомілками і стегнами, стегнами і тулубом повинен бути кут 90° (мал. 44). Рухи руками можуть бути будь-якими, наприклад, імітація рухів при плаванні кролем або брасом. Головне, щоб не мінялося в. п.



Мал. 43



Мал. 44

- Згинання і розгинання тулуба, стоячи на колінах у тому ж положенні, що і у попередній вправі. Партнер міцно утримує ноги (мал. 45).
- Витягування тулуба вперед з положення стоячи на колінах, руки за головою. Партнер щільно притискує стопи до килиму. Витягуючись вперед, потрібно прагнути не торкатися килима іншими частинами тіла, окрім колін і гомілок (мал. 46).



Мал. 45



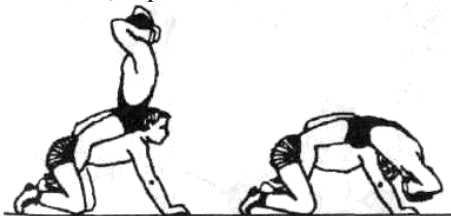
Мал. 46

- Згинання і розгинання голови партнера, що стоїть у високому партері, долаючи його опір (мал. 47).

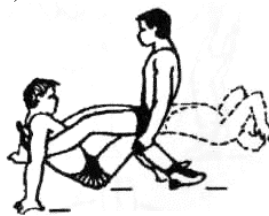


Мал. 47

- Сісти верхи на партнера, що стоїть у високому партері, спиною до голови, руки за головою. Носками ніг зачепитися за стегна партнера. Нахили назад, торкаючись головою килима (мал. 48). Нижній прагне не згинати руки.
- Сісти на коліна партнера, що знаходиться в упорі сидючи зігнутими ногами, обличчям до нього. Зігнувши руки за голову, виконати нахил назад, торкаючись головою килима (мал. 49).

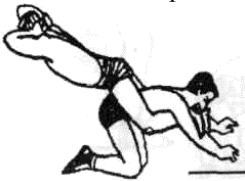


Мал. 48

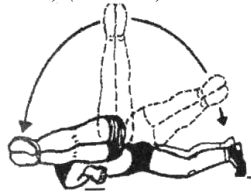


Мал. 49

- Сидячи на партнері, що стоїть у високому партері, обличчям до його ніг, руки за головою, зачепити носками ніг його плечі зсередини. Випрямитися вперед, прогинаючись в попереку. Згинання і розгинання тулуба (мал. 50). Нижній борець намагається не відривати долоні рук від килима і не випрямлятися.
- Лягти спиною на партнера, що лежить на животі, обхватити його тулуб. Нижній притискує руки партнера до свого тулубу, захопивши його зап'ястки. Верхній піднімає ноги вгору під кутом 45° і виконує ними різні рухи (поперемінне торкання килима зліва і справа двома ногами, зведення і розведення ніг, обертання двома ногами і т. д.). Нижній щільно притискається грудьми до килима, не допускаючи перевертоту на бік (мал. 51).
- Борці стоять спиною один до одного, зачепившись згинами ліктів. Один з борців робить нахили вперед, другий лежить у нього на спині (піднявши ноги під кутом 45° по відношенню до свого тулубу) і виконує різні рухи ногами (зведення і розведення, кругові рухи, згинання і розгинання та ін.) (мал. 52).



Мал. 50



Мал. 51

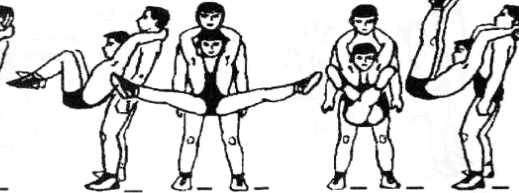


Мал. 52

- Стоячи спиною до партнера, узятися обома руками за його шию. Підняття прямих ніг вгору до прямого кута. Партнер злегка прогинається назад (мал. 53).
- У тому ж положенні, підняти ноги до прямого кута. Виконання різних рухів ногами (зведення і розведення, згинання і розгинання, кругові рухи — усередину і назовні, вправо і вліво зведеними разом ногами та ін.) (мал. 54).

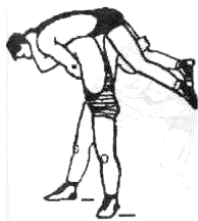


Мал. 53

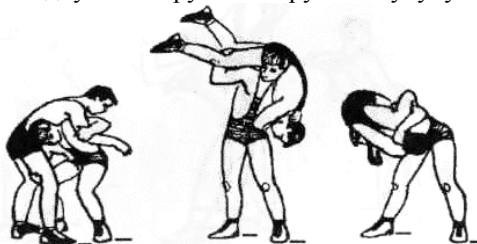


Мал. 54

- Повороти тулуба в сторони з партнером, що лежить на плечах (мал. 55). Підняти партнера на плечі захватом руки і стегна зсередини (на «млин»).
- У тому ж положенні, що і в попередній вправі, нахили з партнером (мал. 56). Нахили можна поєднувати з круговими рухами тулубу.

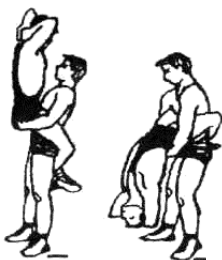


Мал. 55



Мал. 56

- Борці стоять обличчям один до одного. Один борець сідає, обхватує іншого за стегна, щільно притискує до себе і піднімає. Другий чіпляється ногами за тулуб партнера, сгинає руки за голову і виконує згинання і розгинання тулуба (мал. 57).
- У тому ж положенні, що і в попередній вправі, поєднання згинання тулуба з поворотами в сторони (мал. 58).

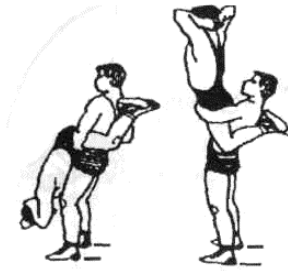


Мал. 57

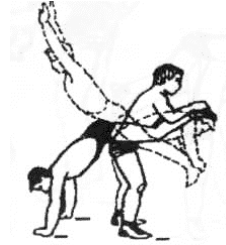


Мал. 58

- Один з борців піднімає спиною партнера, що стоїть до нього, захватом за стегна. Той чіпляє його ногами за тулуб, притискуючи зчеплені гомілки щільно до його спини, згинає руки за головою. Згинання і розгинання тулуба (мал. 59).
- Один з борців приймає положення упору, щільно обхвативши ногами на рівні попереку тулуб партнера, який стоїть спиною до нього. Той захоплює ступні його ніг, упирається предпліччями в гомілки (мал. 60). Нижній виконує нахил назад, прогинаючись в попереку і не згинаючи рук, а його партнер допомагає, упираючись в ступні ніг і випрямляючи руки.

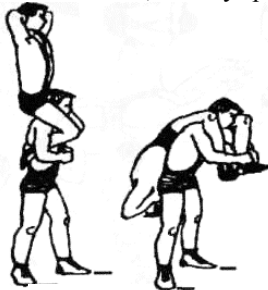


Мал. 59

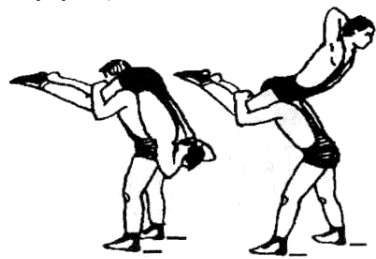


Мал. 60

- Один з борців сідає на плечі до партнера, обхвачує ногами тулуб і згинає руки за голову. Партнер захвачує його ноги за нижню частину гомілок і щільно прижимає їх до свого тулуба. Верхній виконує розгинання і згинання тулуба (мал. 61).
- Борці стоять обличчям один до одного. Один борець робить нахил вперед, просовує свою голову між ніг партнера, захвачує його стегна зовні і, випрямляючись, відриває його від килима. Верхній, знаходячись вниз головою, щільно притиснувши стегна до шиї партнера і зігнувши руки за головою, виконує розгинання тулуба (мал. 62).



Мал. 61

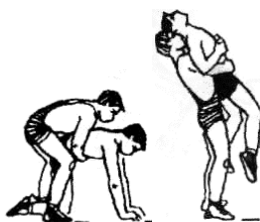


Мал. 62

- Один з борців приймає положення стійки на руках, поклавши ноги на плечі партнера, що стоїть до нього спиною. Той захоплює його ноги за нижню частину гомілок і робить нахил вперед. Один борець, різко згинаючи тулуб, встає на ноги, а інший, виконуючи різкий мах ногами, переходить в стійку на руках (мал. 63).
- По черзі міняючи положення, борці переміщуються по килиму. Підйом партнера з партеру захватом тулуба ззаду (мал. 64).

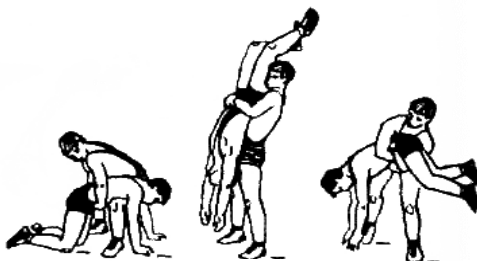


Мал. 63



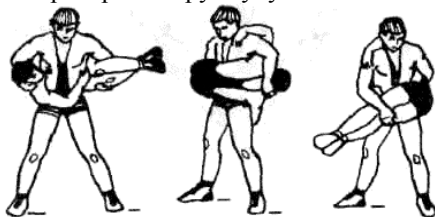
Мал. 64

- Підйом партнера з партеру зворотним захватом тулуба. При опусканні розвернути партнера навкруги подовжньої осі (мал. 65).



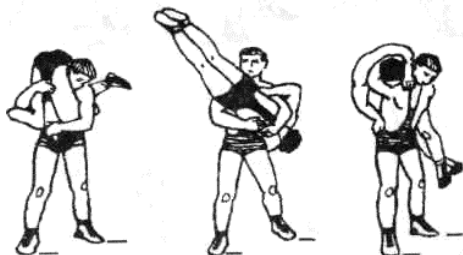
Мал. 65

- Притиснути партнера упоперек до тулуба ливом до попереку захватом шиї і ніг за підколінні згини (мал. 66). Перехоплюючи захват, обертати партнера навкруг тулуба.



Мал.66

- Поклавши партнера на плече обличчям вниз, міняючи захвати, обертати його навкруг тулуба (мал. 67).



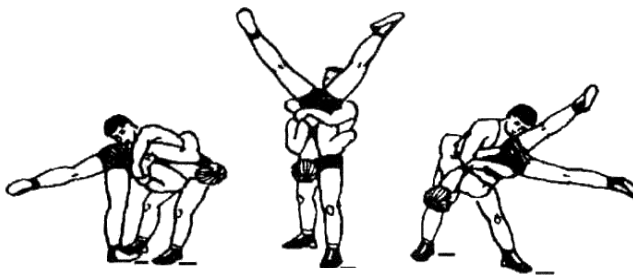
Мал. 67

- Один з борців робить нахил назад і обхвачує руками тулуб партнера, що стоїть до нього обличчям. Той нахиляється вперед, щільно притискаючись грудьми до його грудей, і щільно захоплює його тулуб. Верхній борець, випрямляючись, піднімає іншого вгору, а сам різко йде на міст. Тим самим обидва борці міняють своє положення (мал. 68). Повторюючи вправу, вони переміщуються по килиму.



Мал. 68

- Борці, стоячи обличчям один до одного, роблять нахил вправо і обхвачують один одного за тулуб. Потім один з них випрямляється і перевертає партнера (мал. 69). Після цього випрямляється другий борець і т.д

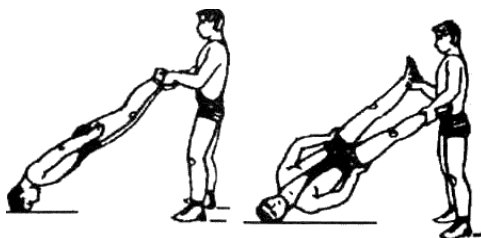


Мал. 69

- Один з борців лягає на спину, руки уздовж тулуба. Другий бере його за шию двома руками, піднімає до рівня поясу і, повертаючи голову убік, прагне перевернути. Пеоший борець, у свою чергу, прагне тримати тулуб прямим (мал. 70).
 Цю ж вправу можна виконувати, утримуючи партнера за ноги. Той, стоячи на голові і притиснувши руки до тулуба, прагне не згинати голову і тулуб (мал. 71).



Мал. 70

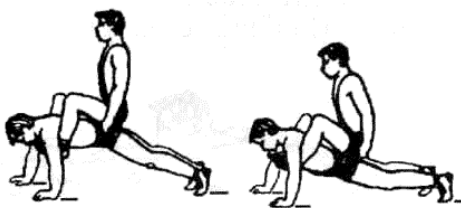


Мал. 71

- Борці стоять обличчям один до одного. Один з них упирається ногою в стегно партнера і згинає руки за голову. Другий щільно притискує його ногу до свого стегна. Перший борець виконує нахили назад, прагнучи стати на міст (мал. 72).
- Рухи тазом вгору-вниз в упорі лежачи з сидячим на спині партнером (мал. 73).

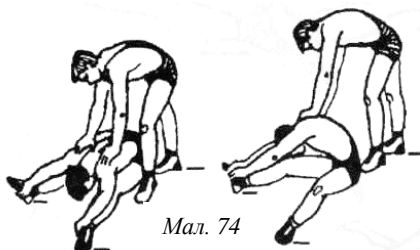


Мал. 72



Мал. 73

- У сиді ноги нарізно згинання тулуба вперед і в сторони за допомогою партнера (мал. 74).
- Пружинисті нахили вперед в сиді ноги нарізно з лежачим на спині партнером (мал. 75).



Мал. 74



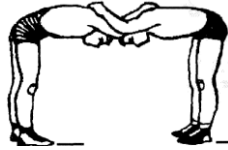
Мал. 75

- Один з борців упирається спиною на плечі партнера, що знаходиться в положенні сідя ноги нарізно. Борці беруться за руки, і нижній виконує пружинисті нахили вперед.

- Борці сидять обличчям один до одного, широко розставивши ноги, з'єднавши підшви і узявшись за руки. Почергові згинання і розгинання тулуба, долаючи опір один одного (мал. 76).
- Стоячи в нахилі обличчям один до одного, покласти руки на плечі партнера. Пружинисті нахили вперед, натискаючи руками один одному в плечі (мал. 77)
- У тому ж положенні узятися за руки, розвівши їх в сторони (мал. 78). Обертання тулуба в обидві сторони.



Мал. 76



Мал. 77

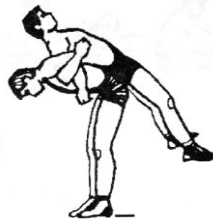


Мал. 78

- Стоячи щільно спиною один до одного, узятися за руки, розвівши їх в сторони. Нахили в сторони (мал. 79).
- Стоячи спиною один до одного, з'єднати руки ліктьовими згинами. Поперемінні нахили вперед (мал. 80).
- Стоячи спиною один до одного, з'єднати витягнуті вгору руки. Один з борців робить нахил вперед. Другий, згинаючи ноги, перевертається через нього (мал. 81).



Мал. 79



Мал. 80



Мал. 81

- Розгинання і згинання гомілок, долаючи опір партнера. Один з борців лежить на животі, зігнувши ноги в колінних суглобах під кутом 90°. Партнер сідає на нього верхи і захоплює його ноги за нижню частину

гомілок (мал. 82). Потім нижній намагається випрямити ноги, а верхній йому перешкоджає.

- Один з борців лежить на спині. Другий сідає обличчям до його ніг, упирається ногами в дальню ногу, а ближчу захоплює руками за гомілку (мал. 83). Після цього він намагається підтягти ногу до себе, а його партнер намагається звести ноги разом.

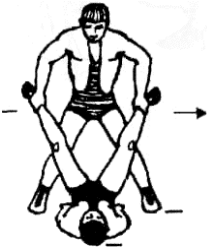


Мал. 82

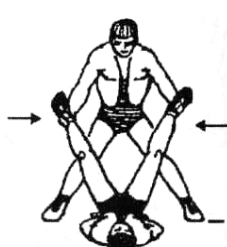


Мал. 83

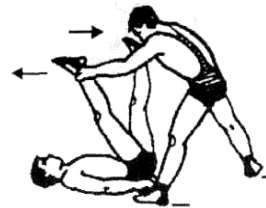
- Один з борців лежить на спині, піднявши ноги вгору і розвівши їх в сторони. Другий стоїть з боку ніг, захоплює їх за гомілки і намагається розвести в сторони, долаючи опір партнера (мал. 84).
- У тому ж положенні зведення ніг партнера (мал. 85).
- У тому ж положенні поперемерінне згинання однієї і розгинання іншої ноги (мал. 86).



Мал. 84

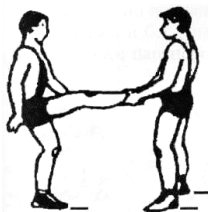


Мал. 85

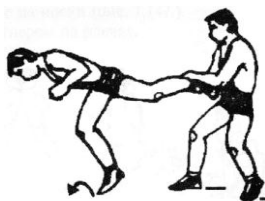


Мал. 86

- Борці стоять обличчям один до одного. Один з них піднімає випрямлену ногу і дає захопити її партнеру, після чого виконує стрибки на одній нозі (мал. 87). Під час виконання вправи захоплена нога повинна залишатися повністю випрямленою.
- Один з борців захоплює ногу партнера. Той повертається до нього спиною і намагається вирватися, виконуючи стрибки вперед (мал. 88).
- Один з борців, стоячи позаду партнера і упираючись йому руками в спину, штовхає його вперед, а той всіляко цьому перешкоджає, упираючись ногами в килим і прогинаючись в попереку (мал. 89).



Мал. 87

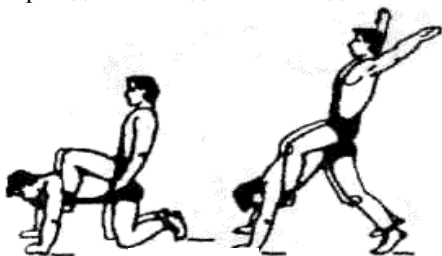


Мал. 88

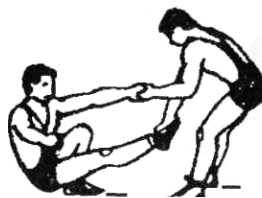


Мал. 89

- Один з борців стоїть у положенні партеру. Другий сидить у нього на спині, ближче до попереку, зачепившись носками ніг за пахви. Нижній намагається випрямити ноги і підняти таз, долаючи опір партнера (мал. 90).
- Присідання на одній нозі за допомогою партнера (мал. 91).

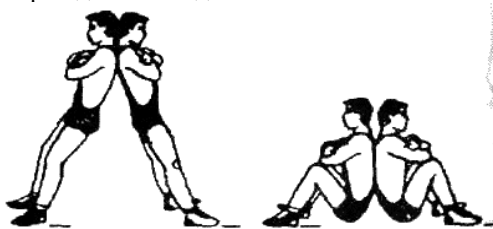


Мал. 90



Мал. 91

- Борці стоять спиною один до одного, руки зігнуті на грудях. Упираючись лопатками, прагнуть відійти якнайдалі один від одного (мал. 92). У цьому положенні виконати присідання.
- Борці стоять обличчям один до одного, захопивши різнойменну ногу партнера, а іншою рукою — його руку (мал. 93). Одночасне присідання на одній нозі.

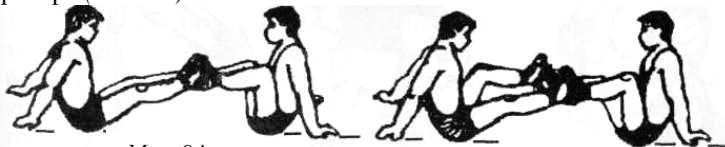


Мал. 92



Мал. 93

- У положенні упору сидючи, зігнувши ноги, упертися підшвами і виконувати поперединне згинання і розгинання ніг, долаючи опір партнера (мал. 94).



Мал. 94

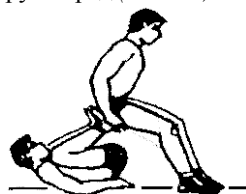
- Присісти на одній нозі, узявшись за руки. Стрибки у різних напрямках (мал. 95).
- Згинання і розгинання ніг, лежачи на спині, упираючись ногами в груди партнера (мал. 96).
- Один з борців лягає на спину і згинає ноги до положення групування. Другий, стоячи спиною до партнера, сідає йому на підшви. Нижній, різко випрямляючи ноги, намагається скинути партнера вгору-вперед (мал. 97).



Мал. 95

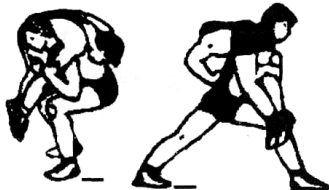


Мал. 96



Мал. 97

- Присідання в різних початкових положеннях (стійка ноги нарізно або ін.) з партнером на плечах (мал. 98).
- Те ж, але вставання на носки (мал. 99).



Мал. 98



Мал. 99

- Ходьба і біг з партнером на плечах.
- Те ж з партнером на руках.

Вправи з гантелями

Нижче приводяться вправи з гантелями, застосовувані переважно для розвитку сили (а також швидкості, гнучкості і спритності, рідше — для розвитку витривалості). Вправи з гантелями виконуються в різних положеннях: стоячи, сидячи, лежачи.

Вправи з гантелями, виконувані в положенні стоячи

1. Згинання рук (з гантелями) по черзі. Те ж — одночасно.
2. Обертання гантелей, захоплених за ручки: руки вниз, руки у сторони, руки спереду, руки вгорі.
3. Обертання гантелей, захоплених за голівки: руки вниз, спереду, угорі, за головою.
4. Піднімання гантелей через сторони вгору — одночасно. Те ж — поперемінно.
5. Піднімання гантелей вперед-вгору — одночасно. Те ж — поперемінно.
6. Піднімання гантелей від плеча вгору — поперемінно. Те ж — одночасно.
7. Піднімання гантелей, захоплених за голівки, із-за голови вгору — поперемінно. Те ж — одночасно.
8. Зустрічні рухи гантелями вгору-вниз (вправо - вліво), кругами.
9. "Удари" руками з гантелями перед собою.
10. Нахили з гантелями в руках (за головою, руки у сторони, руки вперед, руки вгору).
11. Повороти, руки у сторони. Те ж — руки вперед.
12. Повороти в нахилі руки вперед. Те ж — руки у сторони.
13. Нахили з махом руками назад.
14. Жонглювання: а) кидки і лов гантелі за ручку (голівку) без обертання; б) те ж, але лов за голівку гантелі з обертанням у польоті (1/2 обороту — 2 обороти); в) те ж, але з обертанням з руки у руку; г) кидок ногою у руку і назад рукою на ногу (на підйом стопи); д) кидок під ногу зовні; те ж — зсередини.

Вправи з гантелями, виконувані в положенні сидячи

1. Нахили вперед, гантелі за головою. Те ж, але нахили в сторони.
2. Нахили вперед, гантелі в сторони. Те ж — вперед або вгору.
3. Повороти, гантелі вперед. Те ж — у сторони, разом.
4. Перехід у положення лежачи і назад, гантелі вперед, у сторони, за голову, вгору.
5. Перехід у кут з упора на гантелях.
6. З положення сидячи з упором на гантелі перейти в упор лежачи і назад.

Вправи з гантелями, виконувані в положенні лежачи

1. Вижимання гантелей від грудей (разом, по черзі).
2. Піднімання гантелей через сторони вгору.
3. З положення гантелі вгорі перекласти гантелі прямими руками до стегон і назад.
4. Перекладання гантелей зі сторони у сторону (разом, по черзі).
5. Нахил до ніг, руки у сторони (уперед, за голову, вгору, назад).
6. Згинання рук в упорі лежачи на гантелях.
7. Переповзання в упорі лежачи на гантелях.
8. Прогинатися лежачи на животі, руки вгору (у сторони, за голову, назад). Те ж — затискаючи гантелі ногами.
9. Перекати у сторони — гантелі вгору (не торкатися гантелями килима).
10. Піднімання ніг із затиснутими в них гантелями.
11. Перекиди з гантелями (уперед, назад, по діагоналі).

Вправи з гирями

Вправи з гирями, виконуються борцями в різних положеннях: стоячи, сидячи, лежачи, на мосту.

Маса гирі добирається у відповідності з фізичною підготовленістю спортсмена. Зазвичай борці використовують гирі масою від 16 до 32 кг.

Вправи з гирею, виконувані в положенні стоячи

1. Піднімання гирі на груди двома руками з підлоги.
2. Піднімання гирі на груди однією рукою з підлоги.
3. Піднімання гирі на груди з вису (на рівні колін).
4. Вижимання гирі з рівня грудей двома руками. Те ж — однією рукою.
5. Вижимання гирі із-за голови двома руками. Те ж — однією рукою.
6. Обертання гирі у висячому положенні в нахилі.
7. Виривання гирі вгору двома руками, спочатку згинаючи, а потім не згинаючи руки. Те ж — однією рукою (спочатку — виривання з вису, потім — з підлоги).
8. Виривання гирі вгору через сторону двома руками. Те ж — однією рукою.
9. Обертання гирі колами навколо голови із захватом двома руками. Те ж — однією рукою.
10. Обертання (кола) гирею навколо тулуба з перехопленням з однієї руки в іншу.
11. Піднімання двох гир на груди.
12. Вижимання двох гир одночасно і по черзі.
13. Виривання двох гир вгору на прямі руки одночасно і по черзі.
14. Повороти з гирею в руках. Те ж — з гирею в одній руці.
15. Нахили з гирею: а) у випрямлених руках; б) за головою; в)

- посилаючи її далеко між ногами.
16. Присідання з гирею на грудях. Те ж — із двома гирями.
 17. Присідання з гирею вгорі на випрямленій руці. Те ж — із двома гирями.
 18. Присідання з гирею на попереку.
 19. Жонглювання: а) кинути гирю і піймати її іншою рукою (без обертання); б) кинути гирю і піймати її тією же рукою (без обертання); в) кинути гирю і піймати її тією же рукою, обертаючи гирю дужкою у бік від себе; г) те ж, але обертаючи гирю дужкою до себе усередину; д) кинути і піймати гирю, обертаючи її дужкою до себе — вниз; е) те ж, що у вправах б та г, але кинути гирю однією рукою, а піймати — іншою рукою; ж) кинути гирю і піймати її за дужку після двох обертів; з) кинути гирю і піймати її денцем на долоню (1/2 оберту); і) жонглювання двома гирями.
 20. Жонглювання в парax: один спортсмен кидає гирю, а інший ловить її за дужку і кидає першому. Те ж — двома руками.

Вправи з гирею, виконувані ногами

1. Піднімання гирі, зачіпляючи носком за дужку.
2. Перетаскування гирі, закріпленої носком за дужку, уперед, назад, у сторони, через іншу гирю.
3. Пересування або перекочування гирі рухом типу підсікання, зачепа стопою.
4. Пересування гирі по килиму поштовок, п'ятою.

Вправи з гирею, виконувані в положенні лежачи на килимі

На спині

1. Перекладання гирі з одного боку в інший прямими руками (захват за дужку).
2. Перекладання гирі із-за голови на живіт прямими руками.
3. Вижимання гирі від грудей двома руками. Те ж — одною рукою.
4. Перетаскування гирі по килиму з одного боку в інший (навколо голови).
5. Перекочування гирі по килиму обертанням за дужку.
6. Піднімання гирі ногою зачепом носком за дужку.
7. Переставлення гирі ногами: вперед, назад, у сторони. Те ж — однією ногою.

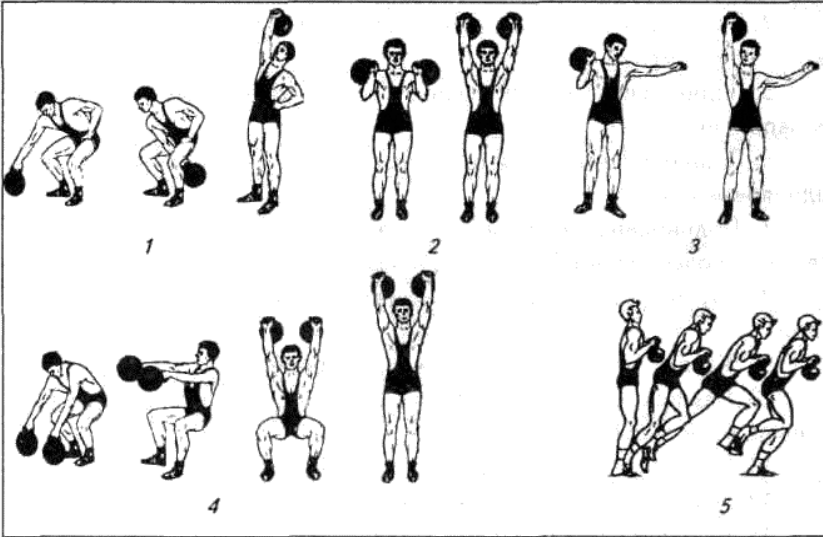
На животі

1. Перекочування гирі по килиму захватом за дужку двома руками. Те ж — однією рукою.
2. Піднімання гирі захватом за дужку двома руками. Те ж — однією рукою.
3. Постановка гирі на дужку однією рукою.
4. Постановка гирі на дужку тягою двома руками (не відриваючи від підлоги).
5. Піднімання гирі однією рукою, упираючись ліктем у килим.

Вправи з гирею, виконувані в положенні на "мосту"

- 1—7. Ті ж вправи, що і лежачи на спині.
8. Перевороти з "моста" через гирю (гиря — на килимі біля голови).
9. Рухи на "мосту" уперед, назад (гиря — на грудях).
10. Забігання (гиря — у руках на килимі біля голови).
11. Уставання з "моста" у стійку (гиря у руках попереду).

На мал. 100 показані деякі вправи з гирями, спрямовані на розвиток сили борців



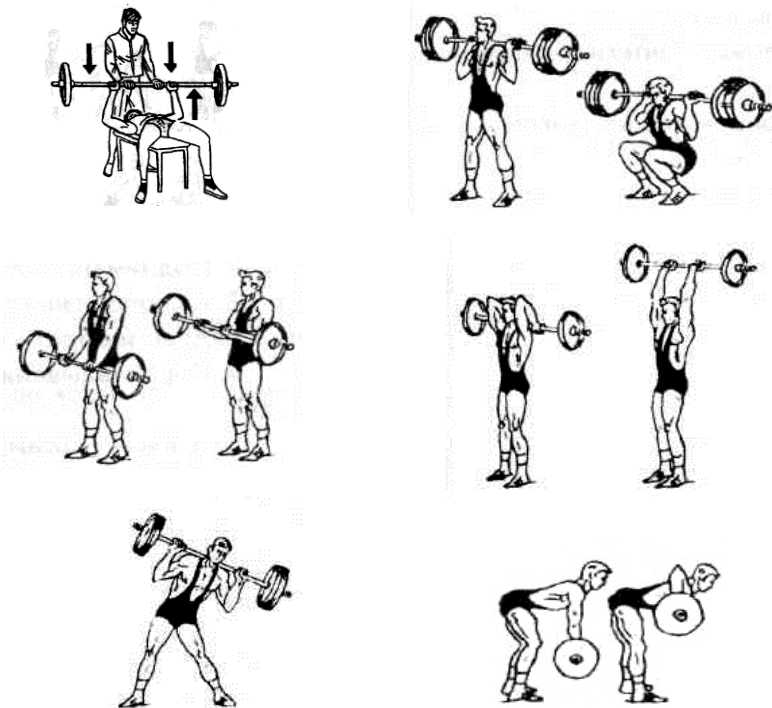
Мал. 100. Вправи з гирями, спрямовані на розвиток сили борців

Вправи зі штангою

Один із засобів силової підготовки — вправи зі штангою. У їх числі жим штанги двома руками — для розвитку м'язів задньої поверхні тулуба, плечового пояса і рук; ривок штанги двома руками — для розвитку тих же м'язів і ніг; поштовх штанги двома руками — для розвитку тих же м'язів; жим штанги в положенні лежачи — для розвитку розгиначів рук і грудних м'язів; присідання зі штангою на плечах — для розвитку розгиначів ніг і м'язів спини; нахили зі штангою на плечах — для розвитку м'язів спини і сідничних м'язів; повороти в сторони зі штангою на плечах — для розвитку м'язів, що повертають тулуб; жим штанги однією рукою — для розвитку м'язів спини; поштовх штанги

однією рукою — для розвитку м'язів спини, рук і ніг; піднімання штанги в положенні стоячи на підвищенні — для розвитку м'язів ніг і спини.

На мал. показані деякі із вправ зі штангою, що можуть використовуватися в силовій підготовці борців.



Мал. 101

Вправи з амортизаторами

У силовій підготовці борців традиційно використовуються і різні вправи з амортизаторами. Деякі з цих вправ приводяться нижче.

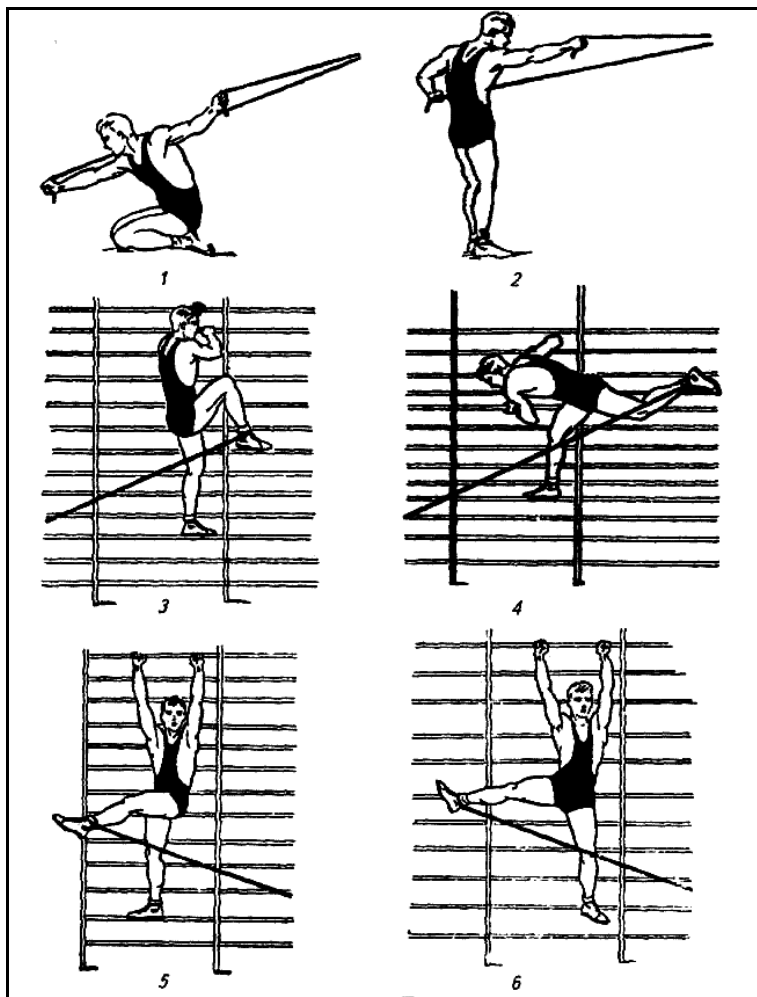
1. Спортсмен, стоячи на амортизаторі, розтягує його, піднімаючи руки вгору (для розвитку м'язів рук і дельтоподібних м'язів), а також, сидючи на амортизаторі, розтягує його, піднімаючи руки вгору, — для розвитку тих же м'язів.
2. Амортизатор перекинтий через верхню поперечину гімнастичної стінки. Спортсмен стоїть до неї спиною і виконує тягу амортизатора вперед-вниз.

— для розвитку великих грудних м'язів і згиначів рук (*мал. 102.1*).

3. Спортсмен стоїть перед гімнастичною стінкою обличчям до неї і виконує тягу амортизатора назад-вниз — для розвитку м'язів задньої поверхні тулуба (*мал. 102.2*).
4. Амортизатор перекинутий через нижню поперечину гімнастичної стінки. Спортсмен стоїть спиною до неї і виконує тягу амортизатора вперед-вгору — для розвитку грудних і дельтовидних м'язів, а стоячи обличчям до гімнастичної стінки виконує тягу амортизатора назад-вгору — для розвитку трапецієвидних, ромбовидних і дельтоподібних м'язів.
5. Амортизатор перекинутий через нижню поперечину гімнастичної стінки, його кінці зв'язані між собою. Спортсмен знаходиться на гімнастичній стінці, розташовуючись якнайвище, боком до неї, на два або на три прольоти осторонь від амортизатора, накинутаго "мертвою петлею" на гомілку зовнішньої (стосовно стінки) ноги. Виконується піднімання зігнутої в коліні ноги вперед (*мал. 102.3*), піднімання прямої ноги вперед — для розвитку м'язів живота і передньої поверхні стегна. У тому ж положенні на гімнастичній стінці, але спортсмен знаходиться обличчям до амортизатору, виконується піднімання випрямленої ноги назад, піднімання і згинання ноги назад (*мал. 102.4*) — для розвитку м'язів задньої поверхні стегна і сідничних м'язів. У тому ж положенні на гімнастичній стінці, але спортсмен розташовується спиною до стінки (амортизатор — на ближній до нього нозі спортсмена) виконується піднімання ноги всередину (*мал. 102.5*) — для розвитку м'язів стегна, що приводять ногу. У тому ж положенні, але амортизатор на далекій від нього нозі спортсмена, виконується відведення ноги (*мал. 102.6*) — для розвитку м'язів стегна, що відводять ногу.
6. Амортизатор перекинутий через нижню поперечину гімнастичної стінки. Спортсмен лежить на животі, ногами в сторону стінки. Кінці амортизатора накинута петлями на голеностопні суглоби. Виконується поперемінне згинання і розгинання ніг у колінних суглобах (*мал. 102.7*) — для розвитку м'яза-згиначів гомілки.
7. Амортизатор перекинутий через верхню поперечину гімнастичної стінки. Спортсмен стоїть боком до стінки і захоплює амортизатор рукою, що знаходиться ближче до стіни. Виконується поперемінна тяга до себе і вперед, до себе і назад — для розвитку великих грудних м'язів і широких м'язів спини.

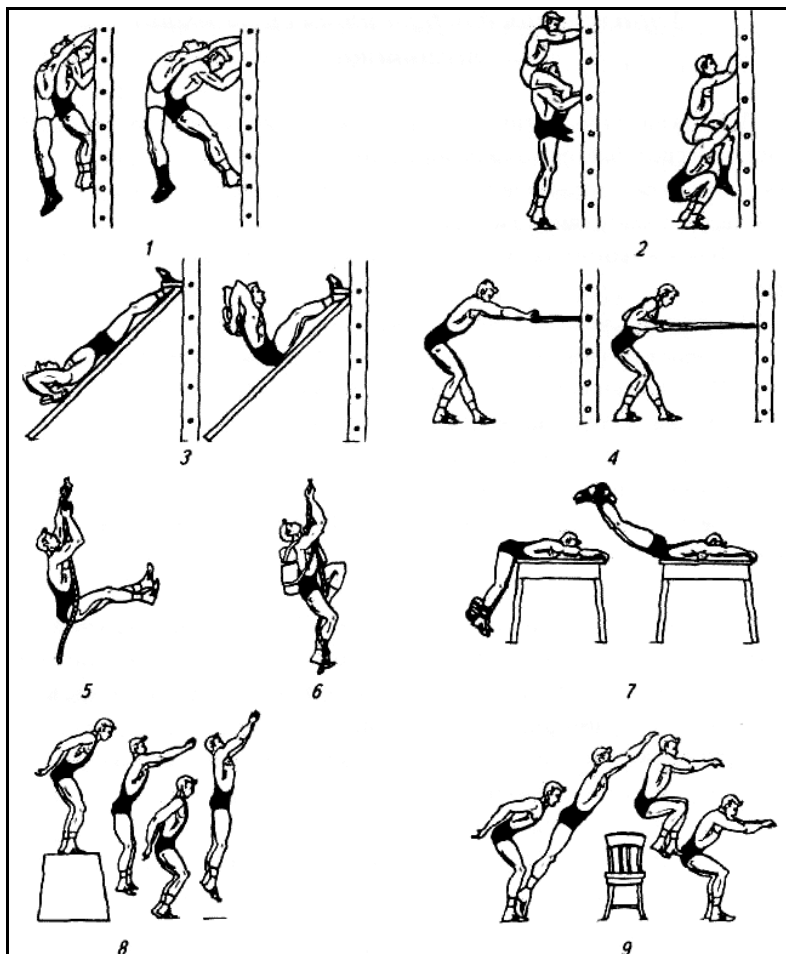
Амортизатор перекинутий через нижню поперечину гімнастичної стінки. Спортсмен стоїть боком до стінки і захоплює амортизатор спереду рукою, що розташована далі від стіни. Виконується відведення руки — для розвитку дельтовидного і трапецієвидного

м'язів. З того ж положення спортсмен захоплює амортизатор ззаду рукою, що розташована далі від стіни. Виконується відведення руки — для розвитку тих же м'язів.

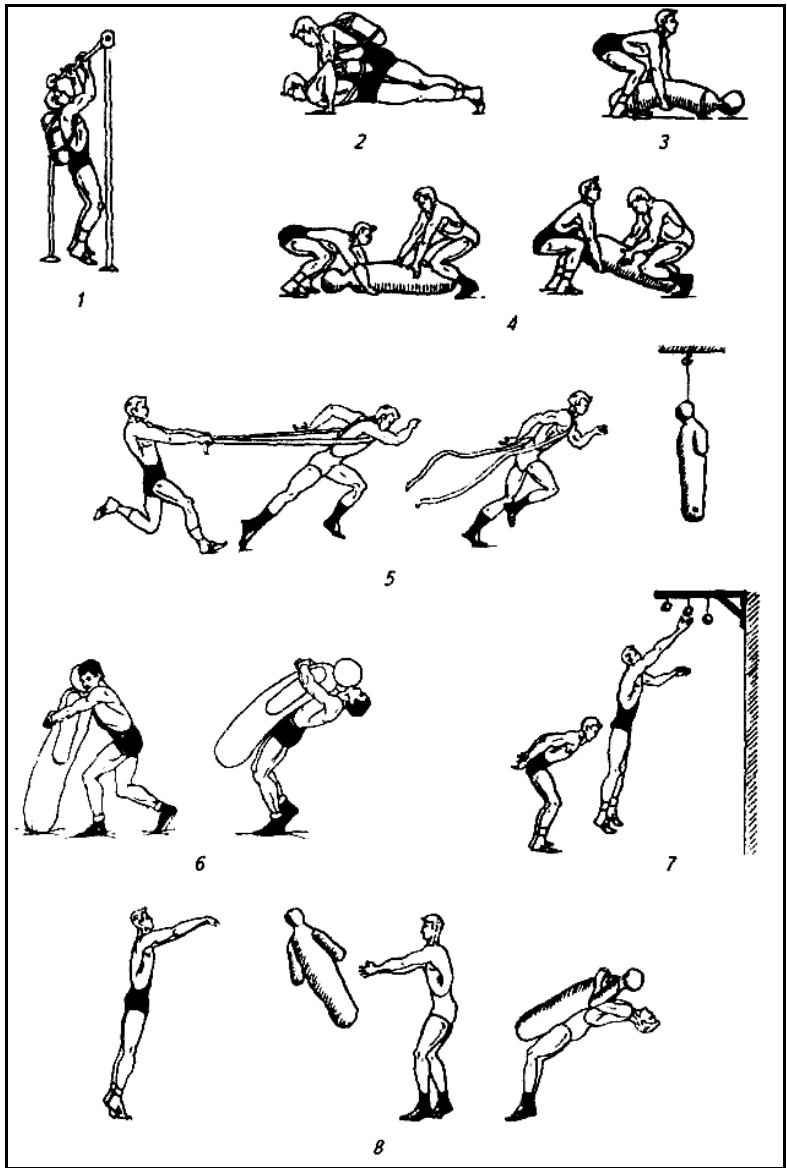


Мал. 102. Вправи з амортизаторами

Нижче приводяться ілюстрації (мал. 103, 104), на яких відтворені застосовувані борцями для розвитку сили вправи з використанням різних пристосувань і тренувального манекена.



Мал. 103. Вправи для розвитку сили з використанням різних пристосувань



Мал. 104. Вправи для розвитку сили з використанням пристосувань і тренувального манекена

ВПРАВИ НА РОЗВИТОК ШВИДКОСТІ

Загальні вправа для розвитку швидкості

- Максимально швидко прореагувати на сигнал «Руш!», що подає вчитель змахом руки. (Після команди пробігти 6—10 м.)
- Максимально швидко пробігти 15—20 м.
- Максимально швидко пробігти 30, 60 чи 100 м.
- Стрибки в довжину та висоту (з місця й з розбігу).
- Потрійний стрибок з місця й з розбігу.
- Метання диска, списа, гранати, штовхання ядра.
- Гра в баскетбол за спрощеними правилами.
- Біг зі зміною ритму, витримуючи його певний час.
- Біг з прискоренням у визначеній частині залу.
- Різні повороти, перекиди і стрибки за умовним (бажано зоровим) сигналом з поступовим збільшенням їх кількості.
- Стрибки на одній і двох ногах.
- Пересування боком вправо і вліво (виконувати дрібними, але частими стрибками).
- Пересування «ялинкою» вправо та вліво (в колі, поклавши руки один одному на плечі й збільшуючи швидкість пересування до межі).
- Біг із стрибками через партнерів — «суха лоза».
- Підскоки з поворотом таза вправо-вліво з максимальним прискоренням частоти поворотів.
- Стрибки на місці (кожний четвертий— якомога вище).
- Та сама вправа, але з двома-трьома поворотами таза в повітрі.
- Та сама вправа, але з двома змінами положень випрямлених ніг уперед-назад у повітрі.
- Та сама вправа, але з поворотом на 360 ° і більше.
- В.п.— упор лежачи. Відштовхнутись від килима двома руками, зробити два оплески у долоні до приземлення (торкнутись руками стегон, сплеснути у долоні за спиною).
- В.п. — широкий випад. Підскок поштовхом двох ніг з подвійною зміною їх положення до приземлення.

Для розвитку швидкості в підготовчій частині заняття корисно борцям виконувати несподівані команди, на які їм слід якнайшвидше відреагувати відповідними діями, наприклад: „Присід”, „Положення лежачи на спині”, „Стойка на голові”, „Низький старт”, „Міст”, „Забігання вправо”, „Забігання вліво”, „Упор присівши”, „Стрибок”, „Стойка на лопатках”, „Перекид вперед”, „Положення лежачи на животі”, „Захват ноги руками”, „Прогин”, „Стойка на колінах”, „Положення сидячи”, „Стойка” і т.д.

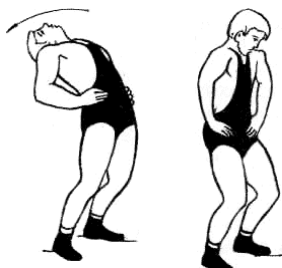
Спеціальні вправи для розвитку швидкісних якостей

1. Імітаційні вправи:

- а) імітація вивчених прийомів у стійці та партері;
- б) імітація повороту спиною до партнера для кидків через спину (без нахилу) в різних варіантах положення ніг під час повороту (*мал. 105*);
- в) та сама вправа, але з нахилом уперед (без падіння);
- г) імітація кидків через спину з падінням;
- д) виконання всіх описаних вправ (з сильним згинанням ніг на початку повороту та швидким їх випрямленням під час нахилу і падання (для кидків з низької стійки або проти суперника, невеликого на зріст);
- є) в.п.— ноги на ширині плечей, руки на поясі, голова й плечі— опущені. Різко прогнутися, закидаючи голову назад (*мал. 106*).



Мал. 105. Імітація повороту спиною до партнера для кидків через спину



Мал. 106. Прогинання, закидаючи голову назад

2. Вправи з партнером (виконання окремих елементів техніки на швидкість): вправи на випередження, виконання зустрічних і повторних атак; повороти спиною до партнера для кидка через спину із захватом шиї та плеча; піднімання партнера із взаємного захвату за тулуб з рукою.

ВПРАВИ НА РОЗВИТОК КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ

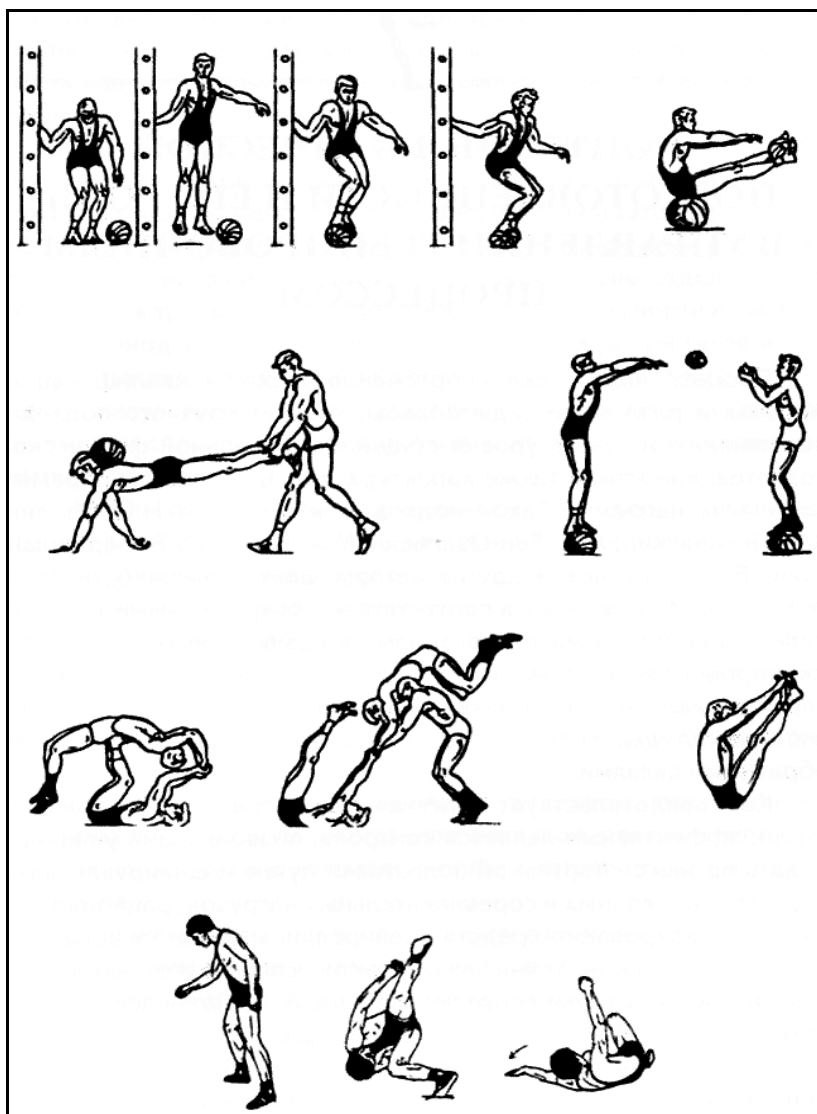
Акробатичні вправи

1. Перекид уперед: а) в угрупованні; б) із прямих ніг; в) з виходом на одну ногу ("пістолетом"); г) те ж — із захватом ноги двома руками; д) із захватом схрещених ніг; е) з набивним м'ячем у руках (у ногах); ж) без опори руками.
2. Політ-перекид: а) через набивний м'яч; б) через лежачий манекен; в) через партнера, що стоїть в положенні партнера; г) через стоячий манекен; д) через партнера, що стоїть зігнувшись; е) через стілець; ж) зі стільця; з) зі столу.
3. Перекид назад: а) із присіду в угрупованні; б) зі стійки; в) з виходом на прямі руки (у стійку); г) з виходом на прямі ноги; д) не згинаючи ноги; е) з фіксацією положення стійки на кистях; ж) з набивним м'ячем у руках; з) з гирею в руках (дужкою до себе); і) із тренувального мішка; к) зі стільця; л) із захватом схрещених голілок.

Вправи у рівновазі

1. У стійці ноги разом або на одній нозі — обертання головою (з відкритими очима, а потім — із закритими).
2. У стійці на одній нозі — махи ногою типу підсікань, підхватів, зачепа, подсада і т.д. (на килимі або ж на рейці гімнастичної лави).
3. У стійці на одній нозі — обертання руками в різних напрямках.
4. У стійці ноги разом — обертання тулуба; те ж — у стійці на одній нозі. У стійці ноги разом — нахили вперед, назад, у сторони, колові рухи тулубом; те ж — у стійці на одній нозі.
5. Ходьба по прямій лінії або по рейці гімнастичної лави — без повороту, з поворотом, із зупинкою.
6. Біг по лінії або по рейці гімнастичної лави — з поворотами або зі зміною напрямку бігу на 180° .
7. Біг з поворотом у стрибку на 360° ; те ж — на місці.
8. Стрибок на двох ногах у заздалегідь намічене місце; те ж — з поворотом на 90° , на 180° ; те ж — на одній нозі.
9. Стрибок з поворотом на 180° у положенні "ластівка" (з фіксацією).
10. Перекид уперед з виходом на обидві ноги; те ж — з виходом на одну ногу.
11. Політ-перекид з виходом у стійку і фіксацією її.
12. Переворот уперед з виходом на обидві ноги; те ж — з виходом на одну ногу і фіксацією положення.
13. Підйом розгином з виходом на обидві ноги; те ж — з виходом на одну ногу і фіксацією стійки.
14. Уставання з моста в стійку.
15. Уставання з моста в стійку на голові.
16. Збереження рівноваги після декількох перекидів уперед, назад.

Нижче наводимо інші вправи для розвитку рівноваги

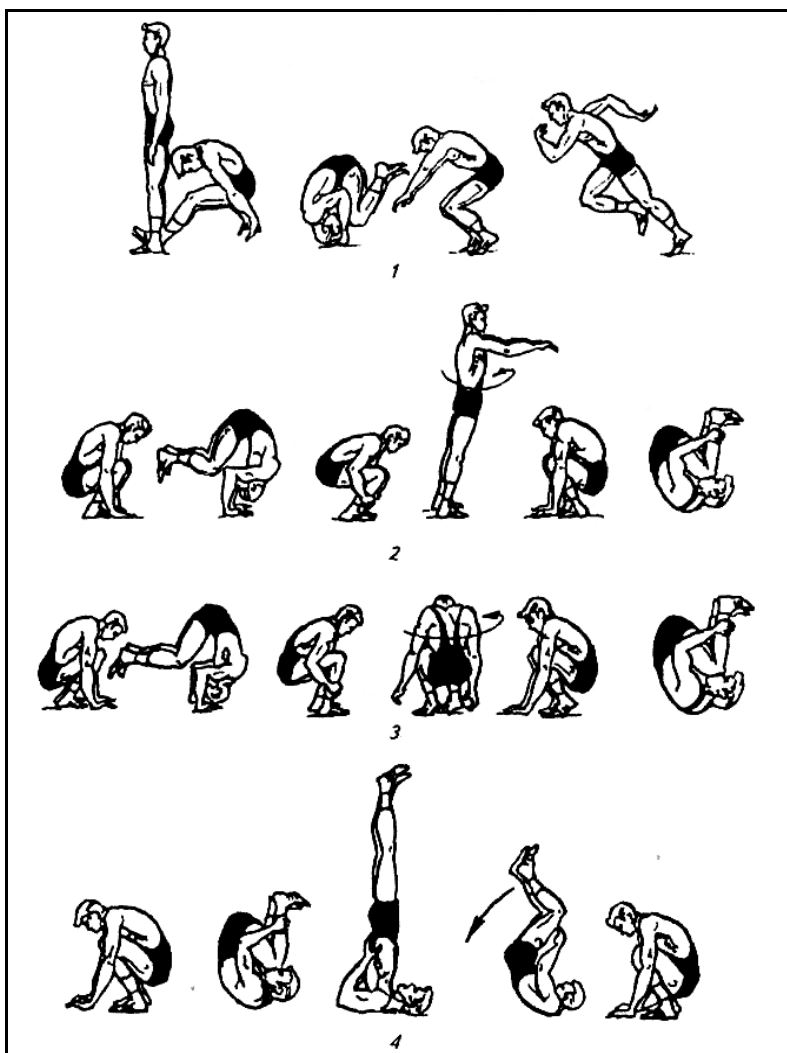


Мал. 107. Вправи для розвитку відчуття рівноваги та навчання правильному падінню на килим

Вправи спрямовані на підвищення стійкості

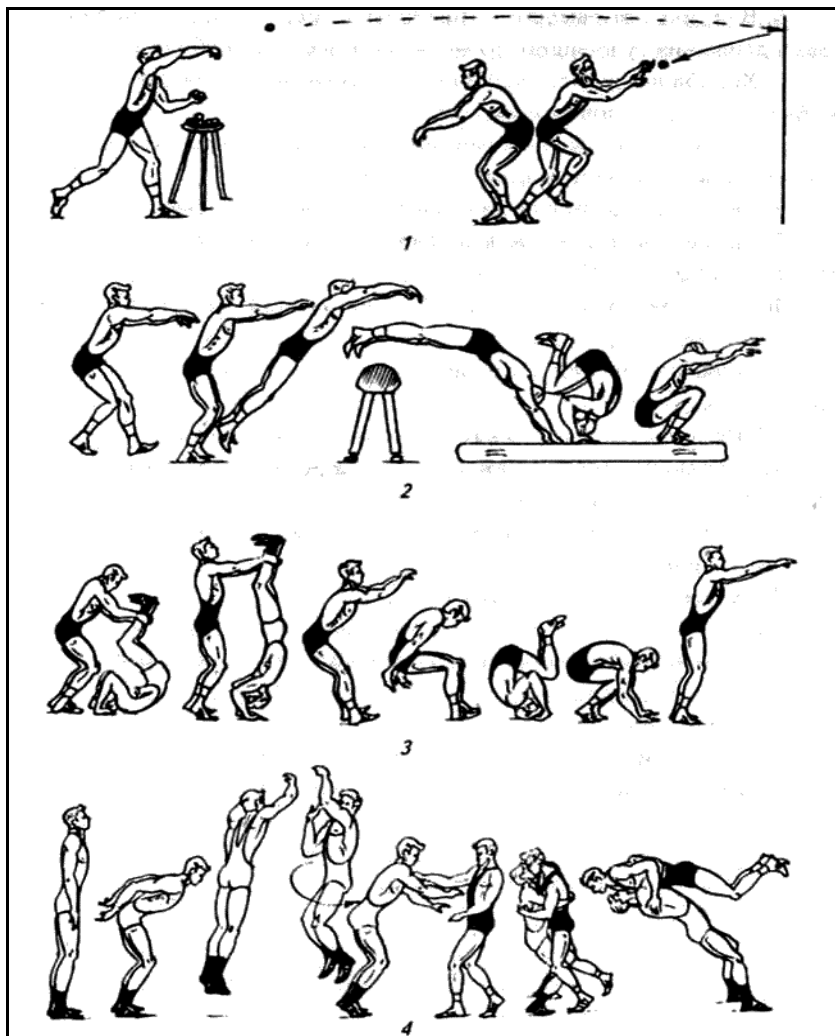
1. Перекиди і їхні різновиди, кульбіти з різних положень, повороти навколо подовжньої осі тіла (особливо в ліву сторону). Після кожної серії перекидів борцеві пропонується виконувати горизонтальні обертання лежачи вліво, вправо, по прямої лінії, закінчуючи такі обертання біля зазначеного орієнтиру. Потім, швидко вставши на ноги, пройти по прямої лінії, контролюючи свої відхилення. Після двох-трьох і більше перекидів або поворотів (або ж перекидів і поворотів) терміново виконати підворот таза для кидка через спину або підхід до партнера для здійснення підхвату, "млина" і т.д., стежачи при цьому за точністю виконання завдання.
2. Стрибки на одній нозі, тримаючи за голеностоп іншу ноги. Стрибки можна виконувати в парі з партнером, тримаючи один одного за гомілки. Пропонується також проводити парні ігри, наприклад, "бій півників", або ж виводити один одного зі стану рівноваги із захватами рук, ніг та із захватами шиї і руки, штовхаючи партнера з підключенням ніг.
3. Дати суперникові захопити ногу зручним для нього захватом і з цього положення не дозволяти йому збити себе в партер (за рахунок розтягування ноги в шпагат, і контролю руки суперника — за рахунок сковування його захватом за зап'ястя).
4. Захопивши ногу суперника, що атакує, борець розташовує її між ніг і намагається збити суперника в партер. Суперник захоплює зап'ястя атакуючого і перекриває його ногу коліном захопленої ноги, намагаючись вивести його назовні і при цьому самому устояти на ногах. Потім борці міняються задачами.

Нижче на *мал. 108* наводимо вправи для розвитку стійкості, на *мал. 109, 110* — вправи для розвитку спритності, на *мал. 111* — вправи з набивними м'ячами для розвитку сили і спритності.



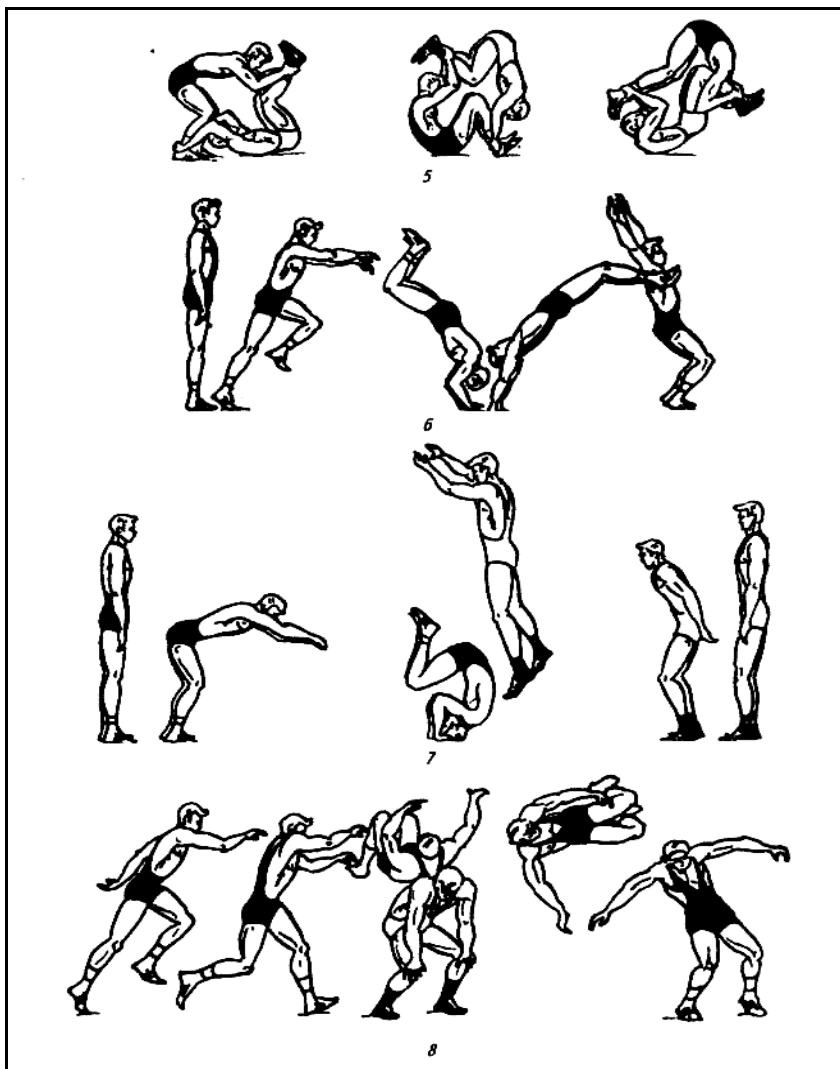
Мал. 108. Вправи для розвитку стійкості:

- 1 — перекид назад, біг з прискоренням;
- 2 — перекид вперед, встати з розворотом, перекид назад;
- 3 — перекид вперед і назад,
- 4 — перекид в стійку на лопатках і назад.



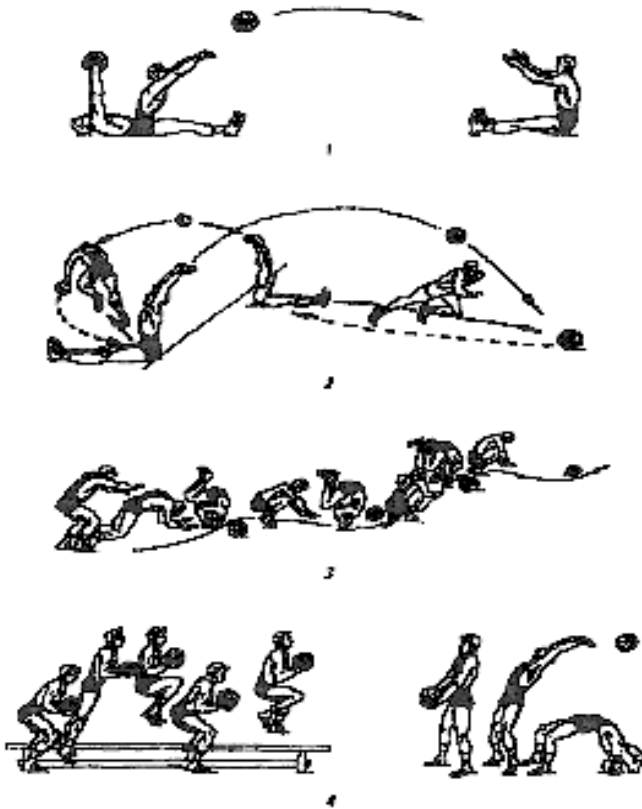
Мал. 109. Вправи для розвитку спритності:

- 1 — ловля тенісного м'яча, що відскочив від стінки, з розворотом;
- 2 — перекид-політ через перешкоди;
- 3 — піднявши партнера в стійку на руках, виконати перекид назад;
- 4 — вистрибнути нагору з розворотом і виконати прийом з партнером.



Мал. 110. Вправи для розвитку спритності:

- 5 — перекиди в парах;
- 6 — переворот через стійку на руках;
- 7 — стрибок через партнера, який виконує перекид;
- 8 — перекат через спину партнера.



Мал. 111. Вправи з набивними м'ячами для розвитку сили та швидкості

ВПРАВИ ДЛЯ РОЗВИТКУ ГНУЧКОСТІ БОРЦІВ

Вправи без снарядів

1. Максимальне розведення пальців рук і ніг.
2. Розгинання пальців з упором (в долоню, в стіну, в підлогу і т.д.).
3. Розгинання великого пальця до передпліччя.
4. Розгинання кисті.
5. Згинання кисті.
6. Розгинання передпліччя з опорою ліктем.
7. Згинання руки.
8. Супінація і пронація передпліччя з фіксацією плеча.

9. Відведення плеча.
10. Відведення рук вгору—назад.
11. Опускання рук вниз—назад.
12. Супінація і пронація рук (обертання) без фіксації кисті і з фіксацією кисті.
13. Кругові рухи рукою.
14. Нахили вперед: а) стоячи (до торкання килима кистями, ліктями); б) сидячи (до торкання долонями пальців випрямлених ніг; до торкання грудьми килима між ногами).
15. У положенні лежачи — торкання килима шкарпетками випрямлених ніг за головою (*те ж, з головою між колінами*).
16. У положенні сидячи — закладати ногу за голову або торкатися гомілкою лоба.
17. Прогинання назад в стійці, стоячи на колінах, лежачи.
18. Повороти тулуба в стійці, сидячи, лежачи.
19. Обертання тулуба, круги тазом, повороти тазу при фіксованих плечах і стопах.
20. Нахили в сторони.
21. Згинання і розгинання стегна, подовжній шпагат.
22. Відведення стегна убік, поперечний шпагат.
23. Обертання стегна при фіксованому тазі, при фіксованій стопі.
24. Згинання ноги в колінному суглобі; з положення на колінах сідати між гомілками на килим, збоку від гомілок.
25. Розгинання ноги в колінному суглобі, упором в коліна.
26. Розгинання ноги в колінному суглобі, захватом носків ніг руками і випрямлянням ніг.
27. Обертання гомілки при фіксованій стопі; те ж — при фіксованому тазі.
28. Нахили (вперед, назад, управо, вліво), повороти (управо, вліво), круги головою.

Пропонується ряд вправ для розвитку гнучкості різних відділів хребетного стовпа борця :

1. З положення стоячи на колінах, руки за спиною — падіння вперед, прогнувшись.
2. Стоячи на колінах, руки за спиною — нахили назад до торкання головою килима.
3. З положення лежачи на животі — партнер за голеностопа піднімає борця вгору.
4. З положення лежачи на животі — партнер за зап'ястки спереду—знизу піднімає борця за руки вгору.
5. Стоячи на гімнастичному "мосту" — поперемінно піднімати ноги вгору.

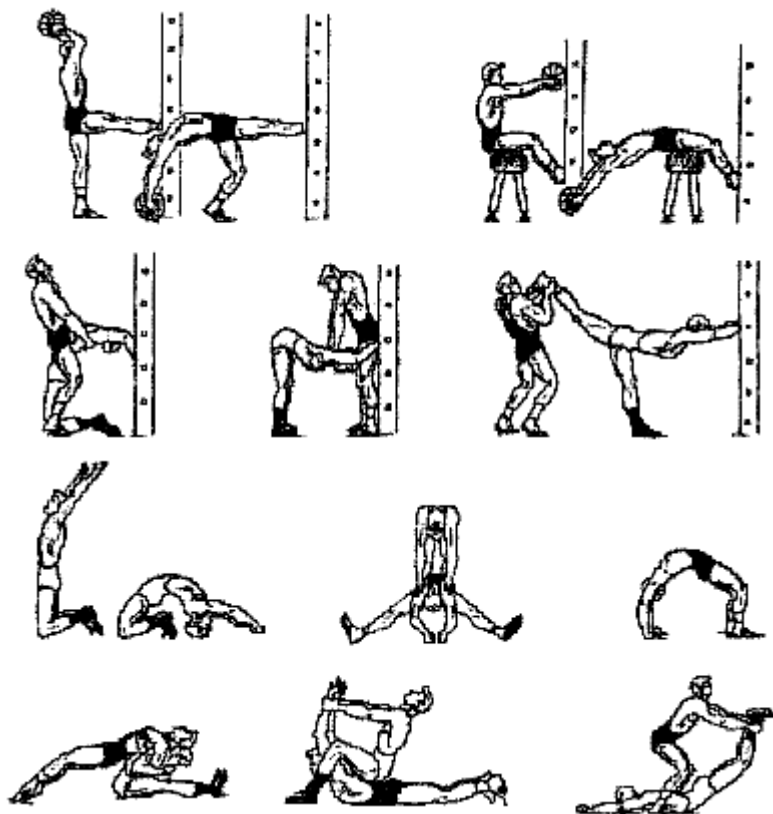
6. Із стійки на руках — опускатися на борцівський "міст".
7. Перевороти — з борцівського "моста" у положення упору стоячи через стійку на голові і руках і назад на "міст".
8. З положення лежачи на животі, тримаючись за голеностопа ніг зовні, максимально прогнутися, погойдуючись вперед - назад, в сторони.

Вправи з партнером

Вправи з партнером, призначені для розвитку гнучкості, відрізняються від вправ з партнером, призначених для розвитку сили, тим, що в останніх маса тіла партнера і його сила використовуються так, щоб перешкоджати руху борця, що виконує вправу, тоді як у вправах на гнучкість прямують у ту ж сторону, що і рух борця, що виконує вправу, тим самим сприяючи збільшенню амплітуди

1. Згинання і розгинання рук за допомогою партнера.
2. Згинання, розгинання, розведення ніг за допомогою партнера.
3. Обертання ноги за допомогою партнера, що захопив борця за стопу.
4. Згинання і розгинання шиї за допомогою партнера.
5. Обертання голови за допомогою партнера.
6. Нахили вперед в положенні сидячи, партнер допомагає борцю упором ззаду у плечі.
7. Опускання в шпагат, партнер допомагає борцю упором у плечі.
8. Прогинання в положенні лежачи на животі, партнер допомагає борцю, захопивши його за руки або за ноги.
9. Борець і його партнер стоять спиною один до одного, руки сполучені вгорі. Прогинання, при цьому партнер допомагає борцю, нахилиючись вперед.
10. Повороти тулуба в положенні сидячи, руки в сторони. Партнер стоїть ззаду, упираючись стегном в спину борця і захопивши його руки, допомагає повороту.
11. Зведення зігнутих рук за спиною. Партнер, захопивши борця ззаду за лікті, сприяє зведенню рук.
12. Лежачи на спині — розведення прямих ніг в сторони. Партнер допомагає борцю, захопивши його гомілки.
13. Пружинячі присідання. Партнер допомагає, стоячи ззаду і натискуючи руками на плечі борця, що виконує вправу.
14. Пружинячі присідання у випаді вперед (убік). Партнер допомагає, стоячи ззаду і натискуючи руками на плечі виконуючого вправу.
15. Забігання на мосту. Партнер лежить на килимі, утримуючи голову борця, що виконує вправу.
16. Сидячи на гімнастичній лаві (або на стільці, або на гімнастичному коні) — прогинання. Партнер тримає борця, що виконує вправу, за гомілки.

17. Сидячи на партнері, що стоїть в положенні партеру, — прогинання. Партнер тримає борця за гомілки.
18. Уставання на міст. Партнер підтримує борця за руку або під спину.



Мал. 112. Вправи для розвитку гнучкості.

За допомогою спеціальних вправ, виконуваних борцями на "мосту" і сприяючих зміцненню м'язово-зв'язкового апарату шийного відділу хребта, розвивається як сила і спеціальна витривалість, так і гнучкість, а крім того, у спортсмена з'являється хороша орієнтація в незвичайній для людини позі.

Вправи в положенні "міст"

1. В положенні борцівського „моста” рухи тулубом уперед та назад, з поворотом підборіддя у сторони і без повороту підборіддя.
2. З основної стійки — уставання на міст з утриманням борця за руку.
3. Уставання на "міст" у стійку з утриманням борця за руку.

4. Уставання на "міст" — з підтримкою партнером борця під спину.
5. Самостійне уставання на "міст" з опорою на руки.
6. Уставання на "міст" з послідовною опорою на руки і голову.
7. Уставання на "міст".
8. З положення "міст" — виконання трьох приставних кроків і одного схресного вліво, вправо (напівзабігання).
9. З положення "міст" — виконати забігання навколо голови.
10. З упора головою в килим — виконати забігання (уліво, вправо)
11. Переворот з "моста", тримаючи за голеностопа партнера, за штангу.
12. Переворот з "моста" через голову — за допомогою партнера, який підтримує борця під спину.
13. Переворот з "моста" — самостійно.
14. Переворот з основної стійки через "міст".
15. Уставання з "моста" у стійку, допомагаючи руками.
16. Уставання з "моста" у стійку, відштовхуючись головою від килима.
17. Уставання на "міст" — забігання.

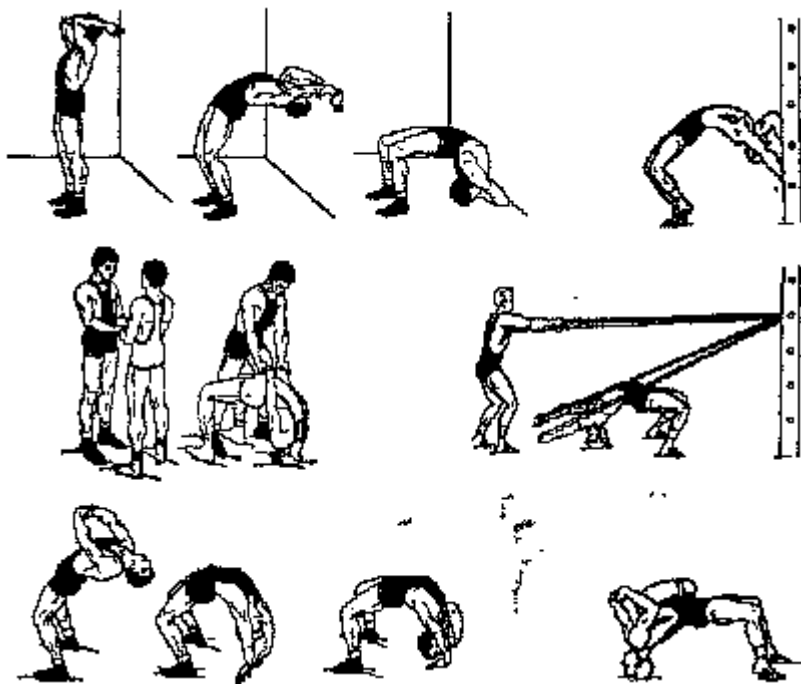
Вправи для зміцнення "моста", виконувани з обтяженням

1. Стоячи на "мосту" з манекеном — рух тулубом вперед-назад.
2. Стоячи на "мосту" з манекеном — перевороти через голову.
3. Уставання на "міст" з манекеном.
4. З положення стоячи на "мосту", тримаючи за грифа штанги, — підйом на груди, вижимання штанги — опускання штанги на прямих руках у вихідне положення.
5. Стоячи на "мосту", утримуючи штангу на грудях — рух тулубом назад.
6. Стоячи на "мосту" — вижимання гир від грудей.
7. Стоячи на "мосту" — піднімання гир прямими руками.
8. Стоячи на "мосту" — рух тулуба назад з партнером, що сидить на борці зверху, віч-на-віч, спиною до обличчя суперника, який знаходиться зверху.

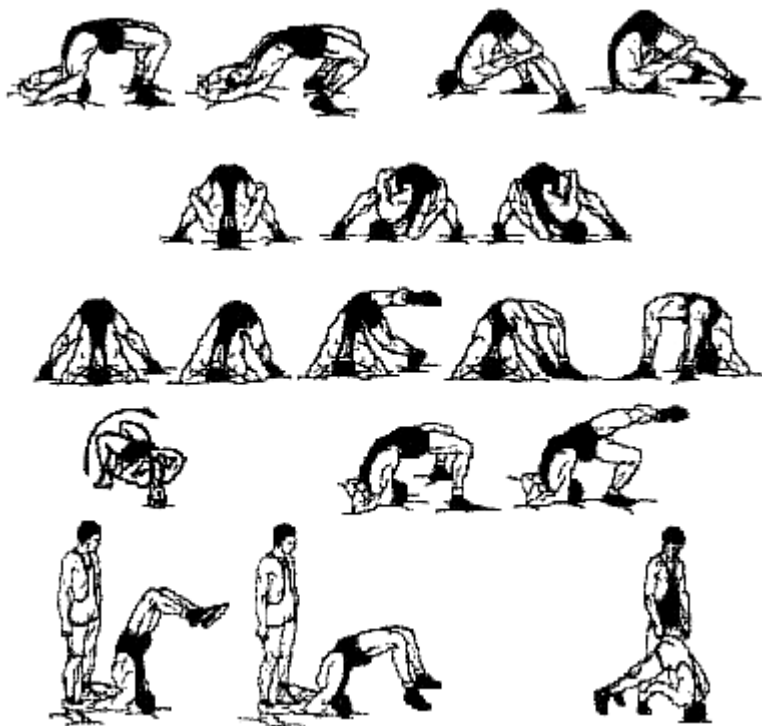
Вправи для зміцнення м'язів шії

1. З упора головою і руками в килим — рухи назад.
2. Рухи тулубом убік при опорі на руки і голову.
3. Рухи тулубом уперед, назад, у сторони при упорі головою в килим (руки за спиною, на ногах).
4. Рухи тулубом в кругову при упорі головою в килим.
5. Стоячи в партері, рухи головою вниз, у сторони, в кругову при активній протидії партнера, що тримає голову борця з боку спини.
6. У стійці на голові, з опорою ногами об стіну — рух тулубом уперед, назад, у сторони, в кругову.

Нижче на мал. 113, 114, 115 наводимо деякі вправи для розвитку гнучкості та зміцнення м'язів спини та шії.



Мал. 113. Вправи для навчання уставанню на „міст”



Мал. 114. Основні вправи для удосконалення вміння володінням положенням "міст"



Мал. 115. Вправи для розвитку м'язів шиї

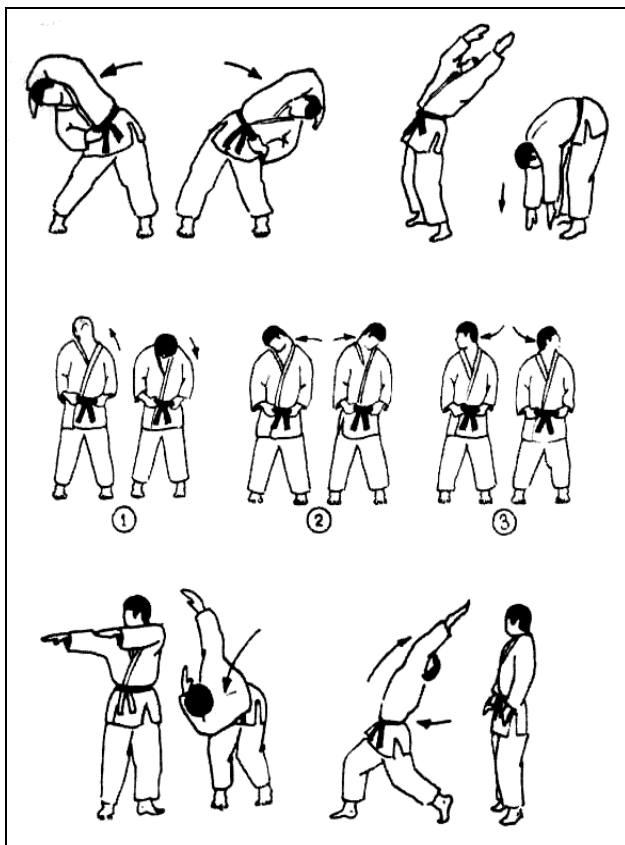
Традиційна техніка розминки у дзюдо

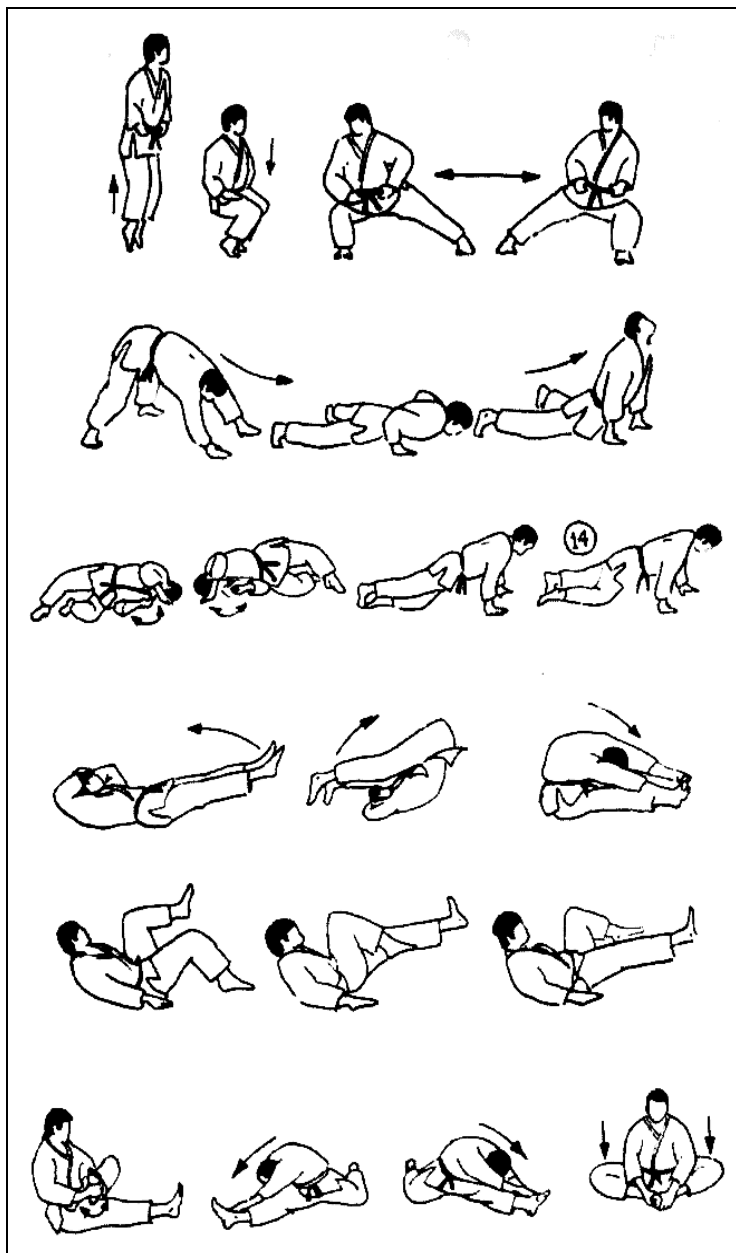
У дану групу включені загальнорозвиваючі гімнастичні вправи з частковою зміною структури і методики їх. На заняттях доцільно використовувати їх таким чином, щоб, вирішуючи задачі загальної фізичної підготовки, вони сприяли розвитку функцій вестибулярного аналізатора, підвищуючи тим самим рівень рівноваги.

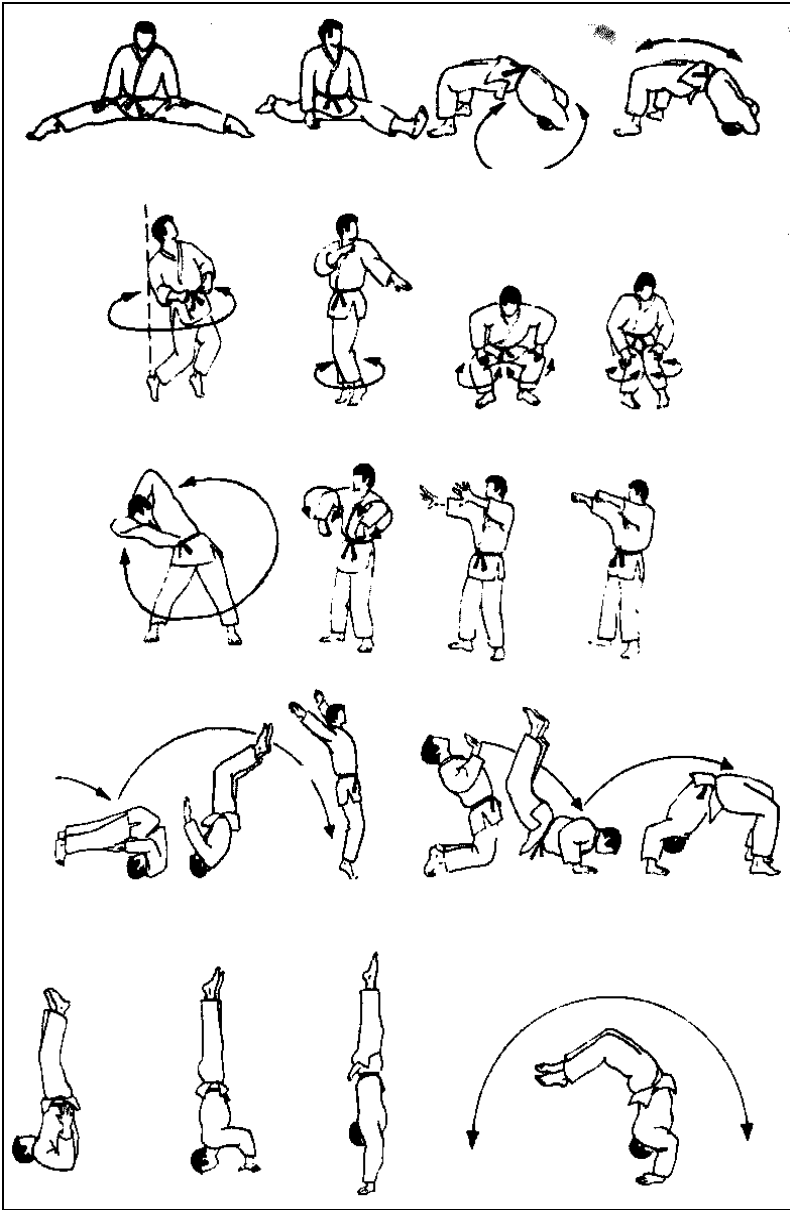
1. Ходьба з активними нахилами голови вперед, назад, вправо і вліво. На кожний крок виконати два рухи головою.
2. Ходьба з круговими рухами головою. Темп — 2 рухи у секунду.
3. Ходьба з поворотами на кожен крок у бік ноги, що стоїть попереду, із фіксацією погляду на партнері, що йде позаду.
4. Біг з поворотами на 360° вправо і вліво.
5. Просування стрибками на двох ногах з поворотами на 360°.
6. Просування стрибками на одній нозі з поворотами на 360°.
7. Просування стрибками у низькому присіді з поворотами на 360°.
8. Вихідне положення (в.п.) — ноги нарізно, руки на поясі. Поперемінні нахили: 1-2 — вперед - назад; 3-4 — вправо - вліво. Темп — 2 рухи в секунду. Після декількох повторень рекомендується виконати вправу із закритими очима.
9. В. п. — стійка ноги нарізно, руки вперед — у сторони. 1-2 — маховий рух правою ногою до лівої руки; 3-4 — те ж лівою ногою. Поворот на 360°. Після махового руху нога повертається чітко у вихідне положення.
10. В. п. — стійка ноги нарізно, руки на поясі. 1-4 — круговий рух тулубом управо; 5-8 — те ж уліво. Темп — 1 рух у секунду.
11. В. п. — основна стійка (о.с). 1-4 — упор присівши, голову нахилити уперед; 2 — упор лежачи, голову нахилити назад; 3 — упор присівши, поворот на 360°; 4 — о. с.
12. В. п. — стійка ноги нарізно, нахил уперед, руки вгору. 1-4 — обертальний рух тулубом по вісімці вліво. 5-8 — те ж управо. Темп— 1 рух у секунду.
13. В. п. — стійка ноги нарізно, руки за голову. 1 — поворот тулуба вправо, присід на лівій нозі; 2 — в. п., поворот тулуба вліво, присід на правій; 4 — в. п. Темп — 1 рух у секунду.
14. В. п. — руки на поясі. 1-4 — у положенні нахилу вперед чотири повороти на 360°. Темп — 1 поворот у секунду. Після виконання завдання зберегти стійку рівновагу, ноги разом (стоячи на одній нозі), те ж із закритими очима.
15. В. п. — руки на поясі. 1-4 — чотири повороти на 360° з нахилом голови вперед; 5-8 — чотири повороти на 360° з нахилом голови

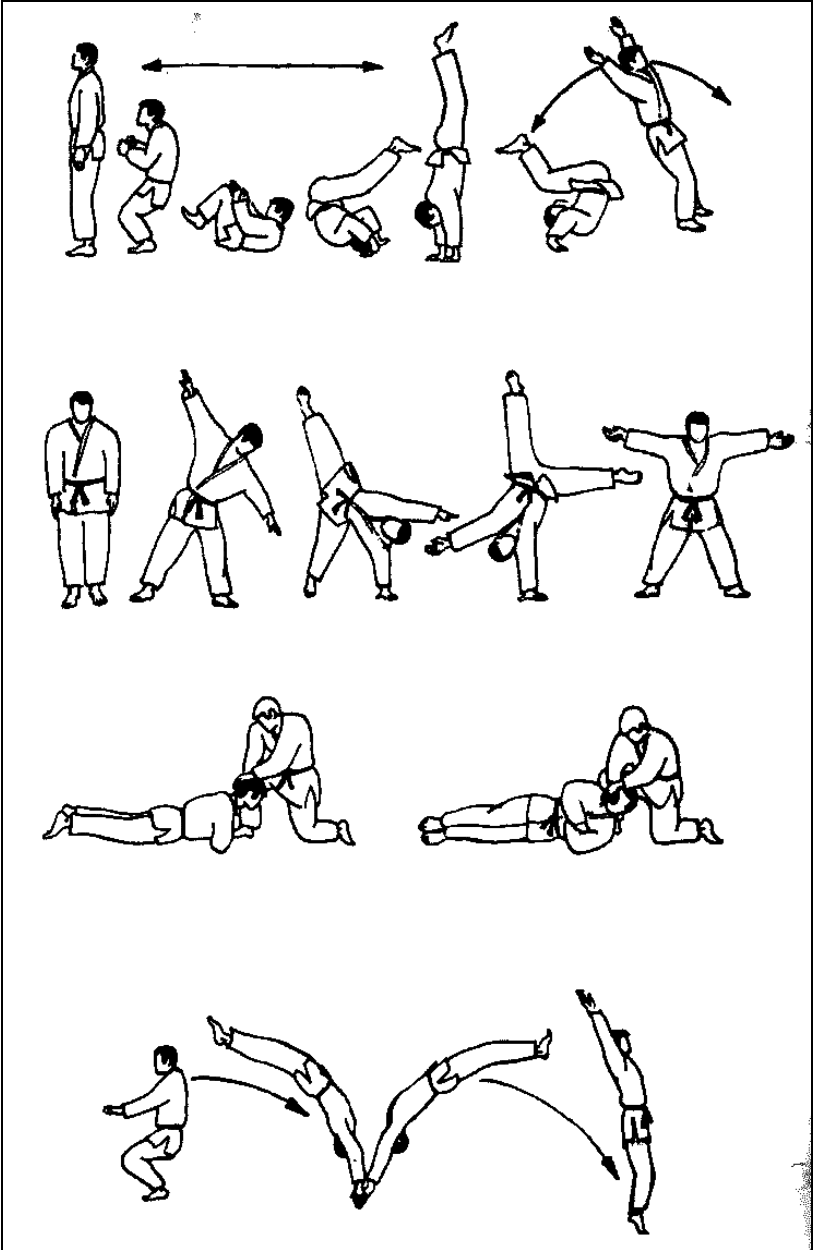
- назад. Після виконання завдання зберегти стійку рівновагу, ноги разом, те ж із закритими очима.
16. В. п. — о. с. 1 — стрибок з поворотом навкруги в упор присівши; 2 — стрибок з поворотом у в.п.; 3-4 — те ж в іншу сторону.
 17. В. п. — о. с. 1 — стрибок на місці, руки до плечей; 2 — стрибок з поворотом вправо на 360°, руки вгору; 3 — стрибок на місці, руки до плечей; 4 — стрибок з поворотом вліво на 360°, руки вниз.
 18. В. п. — ноги нарізно. 1 — права нога і руки в сторони; 2 — опускаючи руки вниз, схресним кроком правою ногою перед лівою — поворот навкруги; 3-4 — те ж в іншу сторону.
 19. В. п. — нахил уперед, руки на колінах. 1-4 — поворот переступанням на 360°. Вправо виконати по 5 разів у кожную сторону із закритими очима. Після зупинки відкрити очі, прийняти положення о. с., утримувати рівновагу 3-5 секунд.
 20. В. п. — о. с. Стрибками виконати 5 поворотів на 360° — два перекиди вперед — поворот навкруги і кроком повернутися у в.п. Усю комбінацію вправ виконувати із закритими очима.
 21. В. п. — нахил вперед, руки на колінах. Виконати переступанням 5 поворотів на 360°. 10 підскоків на одній нозі із закритими очима, о.с., відкрити очі. Утримувати рівновагу 35 секунд.
 22. В. п. — ноги нарізно. Виконати 5 кругових рухів тулубом — 5 глибоких присідань з вистрибуванням вгору — о.с., утримувати рівновагу 3-5 секунд.
 23. В. п. — о. с. Праву ногу назад, руки вперед, рівновага на лівій нозі. Те ж на правій. Рівновагу утримувати 10-15 секунд.
 24. В. п. — стійка ноги нарізно на носках, руки вперед. 1-4 — 4 повороти голови вправо і вліво, утримувати рівновагу 8-10 секунд.
 25. В. п. — стійка, ліва нога попереду на носку, руки вперед. Утримувати рівновагу у в.п. із закритими очима 10-15 секунд.
 26. В. п. — рівновага на одній нозі із закритими очима. 1-2 — зігнути махову ногу до грудей, руками взятися за коліно; 3-4 — опустити ногу й одвести її, зігнуту у коліні, назад.
 27. В. п. — рівновага, стоячи на носку (п'ята високо від опори), інша нога зігнута під прямим кутом уперед, руки у сторони. Утримувати рівновагу у в.п. 7-10 секунд. Те ж із закритими очима.
 28. В. п. — стоячи, ноги нарізно, на одній лінії, п'ята лівої ноги торкається носка правої (те ж з іншої ноги), руки вперед у сторони. Утримання рівноваги у в.п. із поворотами голови вправо-вліво. Темп — 2 рухи в секунду. Те ж із закритими очима.
 29. В. п. — те ж саме. Утримання рівноваги у в.п. з одночасними нахилами голови вправо-вліво. Темп — 2 рухи в секунду. Те ж із закритими очима.

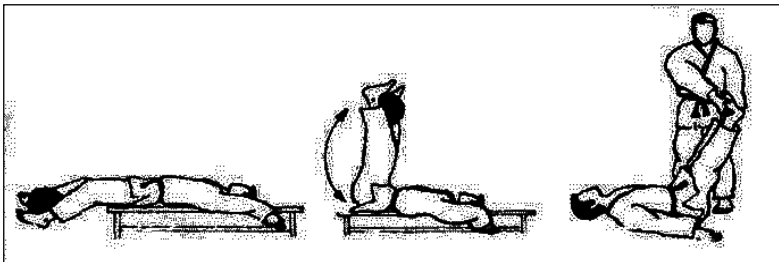
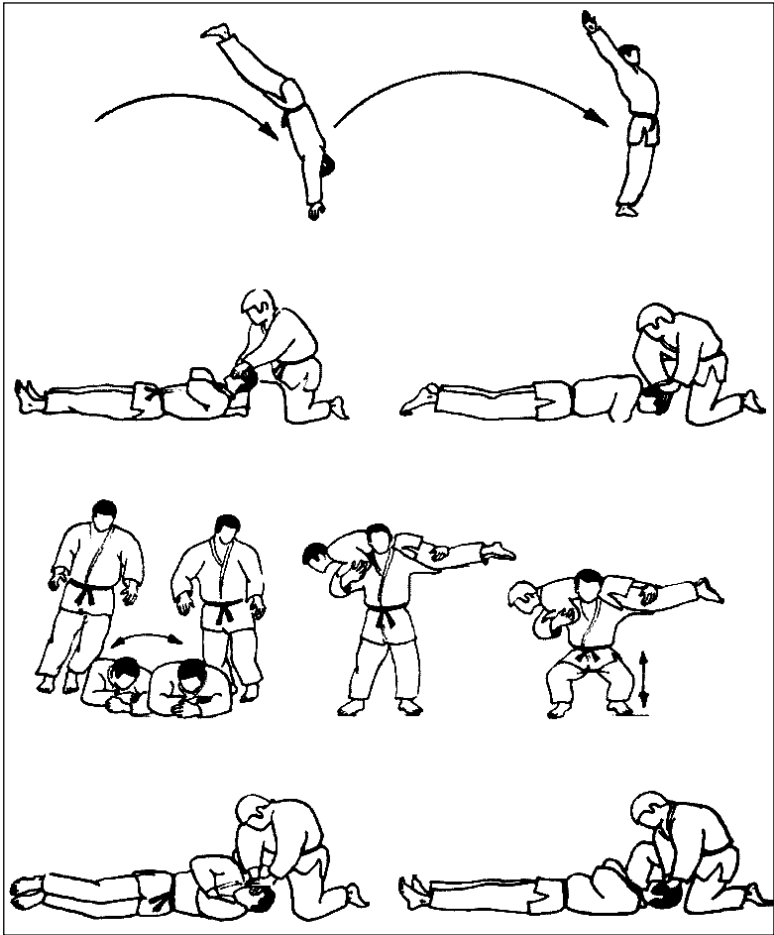
Нижче наводяться кілька малюнків гімнастичних дій, традицію використовуваних за даними спеціальної літератури в підготовчій частині навчально-тренувальних занять дзюдоїстів.

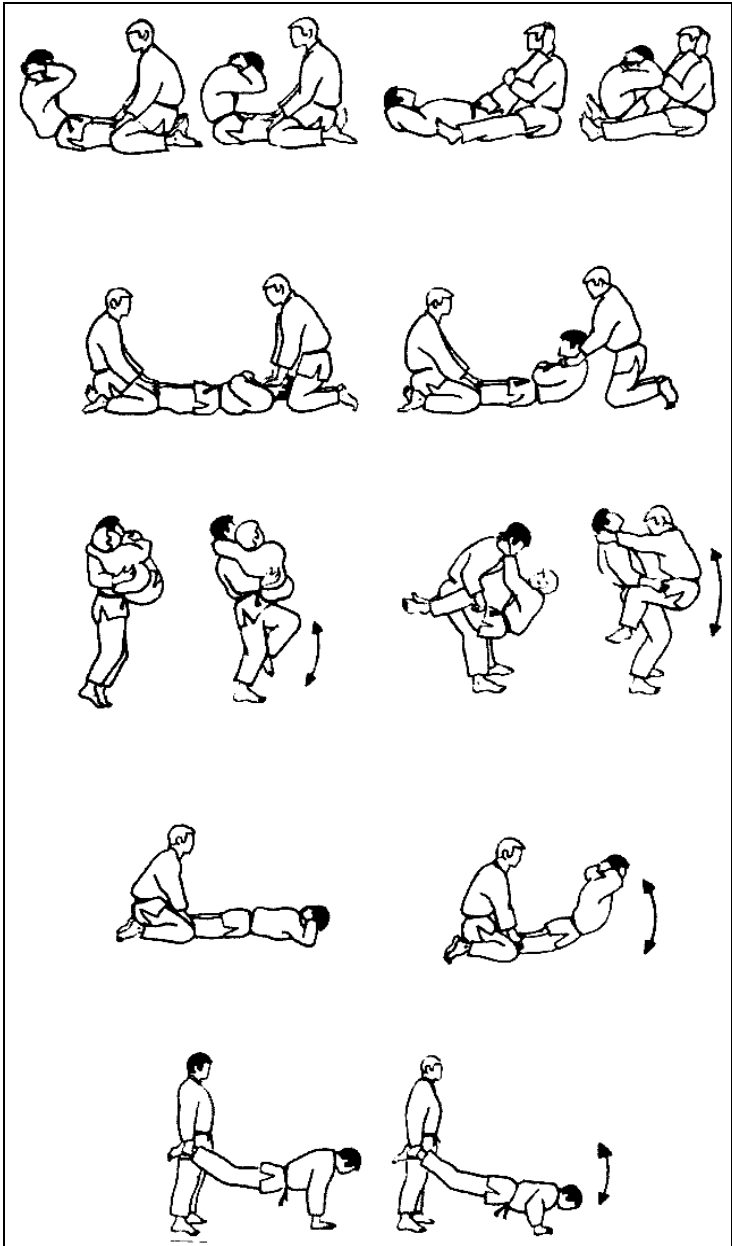


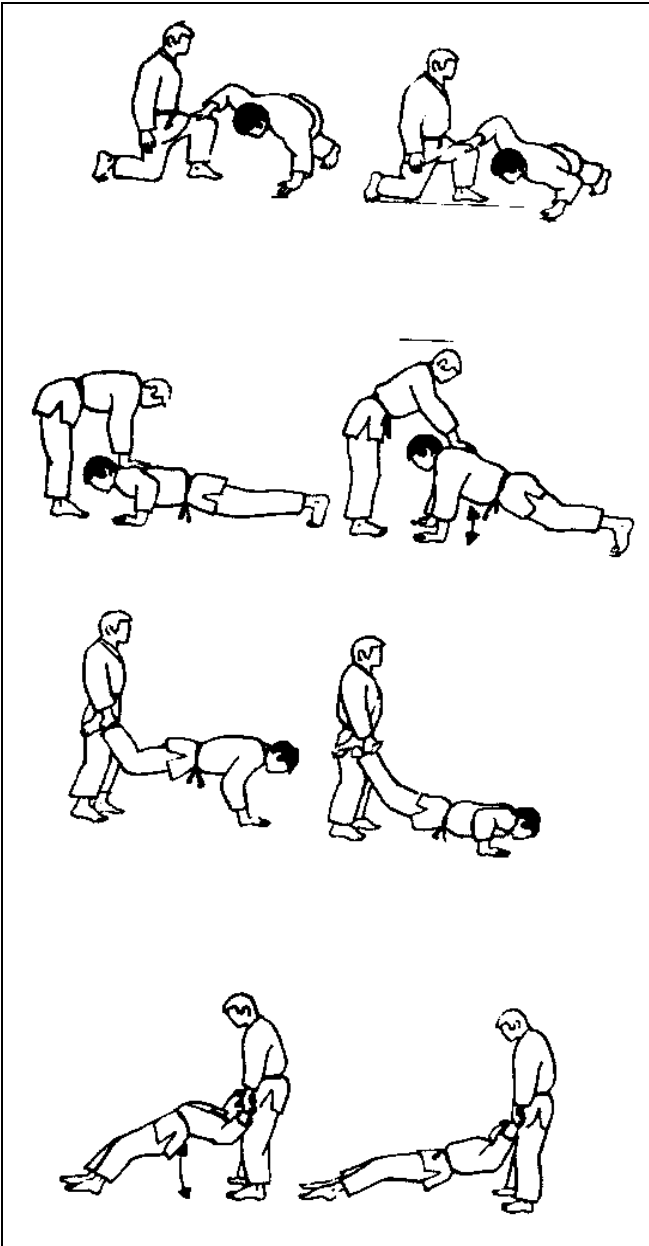












Це цікаво знати

За всю історію проведення змагань з боротьби в програмах сучасних Ігор Олімпіад (з 1896 р. по 2000 р. включно) четверо видатних спортсменів виграли по три золоті олімпійські медалі кожний.

- ◆ Карл Вестергрен (Швеція) став олімпійським чемпіоном з греко-римської боротьби в 1920 р. на Іграх в Антверпені (у ваговій категорії до 75 кг), в 1924 р. в Парижі (до 82,5 кг) і в 1932 р. у Лос-Анджелесі (понад 87 кг).
- ◆ Івар Юханссон (Швеція) на Іграх X Олімпіади в Лос-Анджелесі (1932 р.) став володарем двох золотих нагород, вигравши одну з них в змаганнях з греко-римської боротьби (у ваговій категорії до 72 кг), іншу — у вільній боротьбі (до 79 кг), а на Іграх XI Олімпіади в Берліні (1936 р.) виявився найсильнішим в змаганнях з греко-римської боротьби (у ваговій категорії до 79 кг).
- ◆ Олександр Медведь (СРСР) перемагав на трьох Іграх Олімпіад в змаганнях з вільної боротьби — в Токіо в 1964 р. (вагова категорія до 97 кг), в Мехіко в 1968 р. (понад 97 кг) і в Мюнхені в 1972 р. (у ваговій категорії понад 100 кг).
- ◆ Олександр Карелін (до 130 кг) тричі підряд став Олімпійським чемпіоном в змаганнях з греко-римської боротьби: в 1988 р. в Сеулі (де цей борець представляв СРСР), потім в 1992 р. у Барселоні (виступаючи у складі Об'єднаної команди СНД) і в 1996р. в Атланті (представляв Росію).

За різних часів 34 борці зуміли завоювати по дві золоті олімпійські медалі.

Зокрема, двократними олімпійськими чемпіонами в змаганнях з греко-римської боротьби ставали 19 спортсменів:

- ◆ Еміль Ернст Вірі (Фінляндія) в 1912 р. і 1920 р. (вагова категорія до 67,5 кг);
- ◆ Клас Йохансон (Швеція) в 1912 р. (до 75 кг) і в 1920 р. (до 82,5 кг);
- ◆ Оськарі Фріман (Фінляндія) в 1920 р. (до 60 кг) і в 1924 р. (до 67,5 кг);
- ◆ Вяйне Коккінен (Фінляндія) в 1928 р. (до 75 кг) і в 1932 р. (до 79 кг);
- ◆ Рудольф Свенссон (Швеція) в 1928 р. (понад 82,5 кг) і в 1932 р. (до 87 кг);
- ◆ Аксель Гренберг (Швеція) в 1948 р. і 1952 р. (до 79 кг);
- ◆ Мітхат Байрак (Туреччина) в 1956 р. і 1960 р. (до 73 кг);
- ◆ Боян Радев (Болгарія) в 1964 р. і 1968 р. (до 97 кг);
- ◆ Іштван Козма (Угорщина) в 1964 р. і 1968 р. (понад 97 кг);
- ◆ Петро Кіров (Болгарія) в 1968 р. і 1972 р. (до 52 кг);
- ◆ Валерій Резанцев (СРСР) в 1972 р. і 1976 р. (до 90 кг);

- ◆ Олександр Колчинський (СРСР) в 1976 р. і 1980 р. (понад 100 кг);
- ◆ Вінченцо Маєнца (Італія) в 1984 р. і 1988 р. (до 48 кг);
- ◆ Йон Реннінген (Норвегія) в 1988 р. і 1992 р. (до 52 кг);
- ◆ Анджей Вроньський (Польща) в 1988 р. і 1996 р. (до 100 кг);
- ◆ Сім Квон Хо (Республіка Корея) в 1996 р. і 2000 р. (до 48 кг);
- ◆ Армен Назарян (Вірменія) в 1996 р. (до 52 кг) і в 2000 р., виступаючи за Болгарію (до 58 кг);
- ◆ Феліберто Аськуй (Куба) в 1996 р. (до 74 кг) і в 2000 р. (до 69 кг);
- ◆ Хамза Ерлікайя (Туреччина) в 1996 р. (до 82 кг) і в 2000 р. (до 85 кг).

Двократними олімпійськими чемпіонами в змаганнях з вільної боротьби стали 14 спортсменів:

- ◆ Джордж Менерт (США) в 1904 р. (до 52,2 кг) і в 1908 р. (до 54 кг);
- ◆ Кустая Піхляямакі (Фінляндія) в 1924 р. (до 56 кг) і в 1936 р. (до 61 кг);
- ◆ Йохан Ріхтхофф (Швеція) в 1928 р. і 1932 р. (понад 87 кг);
- ◆ Мустафа Дагистанлі (Туреччина) в 1956 р. (до 57 кг) і в 1960 р. (до 62 кг);
- ◆ Едзіро Ютаке (Японія) в 1964 р. і 1968 р. (до 57 кг);
- ◆ Льован Тедіашвілі (СРСР) в 1972 р. (до 82 кг) і в 1976 р. (до 90 кг);
- ◆ Іван Яригин (СРСР) в 1972 р. і 1976 р. (до 100 кг);
- ◆ Сослан Андієв (СРСР) в 1976 р. і 1980 р. (понад 100 кг);
- ◆ Сергій Белоглазов (СРСР) в 1980 р. і 1988 р. (до 57 кг);
- ◆ Брюс Баумгартнер (США) в 1984 р. (понад 100 кг) і в 1992р. (до 130 кг);
- ◆ Джон Сміт (США) в 1988 р. і 1992 р. (до 62 кг);
- ◆ Арсен Фадзаєв в 1988 р., виступаючи за СРСР (до 68 кг), і в 1992р., представляючи Узбекистан в Об'єднаній команді СНД (до 68 кг);
- ◆ Махарбек Хадарцев в 1988 р., виступаючи за СРСР (до 90 кг), і в 1992 р., представляючи Узбекистан в Об'єднаній команді СНД (до 90 кг);
- ◆ Ким Мул (Корейська Народно-демократична Республіка) в 1992 р. і 1996 р. (обидва рази — у ваговій категорії до 48 кг).

Спортсмен з Естонії Крістен Палусалу, виступаючи на Іграх XI Олімпіади в Берліні (1936 р.) у важкій ваговій категорії (понад 87 кг), став олімпійським чемпіоном двічі — у греко-римській і у вільній боротьбі.

Більш всього олімпійських медалей різного гатунку — п'ять (зокрема одну золоту, дві срібні і дві бронзові) — завоював німецький борець-важкоатлет з ФРН Вільфрід Дітріх. На Іграх в Мельбурні (1956р.) він став срібним призером в змаганнях з греко-римської боротьби (понад 87 кг), в Римі (1960 р.) виграв титул олімпійського чемпіона в змаганнях з вільної боротьби (понад 87 кг) і завоював срібну нагороду в змаганнях з греко-римської боротьби (понад 87 кг), в Токіо (1964 р.) став бронзовим

призером в греко-римській боротьбі (понад 97 кг), а в Мехіко (1968 р.) був нагороджений бронзовою медаллю в змаганнях з вільної боротьби (понад 97 кг).

За весь період (1896 р. — 2000 р.), протягом якого греко-римська боротьба входить в програму сучасних Олімпійських ігор, найбільша загальна кількість медалей виявилася на рахунку борців із збірної команди СРСР — 60 (34 золотих, 16 срібних, 10 бронзових). Далі слідує Фінляндія відповідно 57 (18, 20, 19), Швеція - 54 (20, 15, 19), Угорщина — 35 (15, 10, 10), Болгарія — 31 (9, 15, 7), Румунія — 27 (6, 8, 13).

У змаганнях з вільної боротьби за весь період (1904 р.— 2000 р.), протягом якого цей вид єдиноборства входить в програму Ігор Олімпіад, якнайкращі сумарні медальні результати у збірної команди США — 103 нагороди (45 золотих, 34 срібних, 24 бронзових). Потім слідує збірна команда колишнього СРСР — 56 медалей (28, 15, 13). Далі — Туреччина — 34 (16, 11, 7), Японія - 33 (16, 9, 8), Болгарія — 32 (7, 16, 9), Швеція — 26 (8, 10, 8).

У даний час Міжнародна любительська федерація боротьби (ФІЛА) об'єднує 144 національні федерації. Якщо врахувати, що в 1998 р. в ФІЛА входили 132 національні федерації, то відчутний приріст цього показника свідчить про те, що боротьба продовжує залишатися в світі досить популярним видом спорту.

Перелік основної використаної літератури

1. Бойко В.Ф., Данько Г.В. Физическая подготовка борцов. — К. : Олимпийская литература, 2004. — 224 с.
2. Богдан І.Г., Дубовис М.С. Спортивна боротьба в школі : Посібник для вчителя. — К. : Рад. шк., 1990. — 108 с.
3. Греко - римская борьба : учебник для СДЮШОР, спортивных факультетов педагогических институтов, техникумов физической культуры и училищ Олимпийского резерва. Коллектив авторов под общей редакцией Ю.А.Шулика (И.И.Иванов, А.С. Кузнецов, Р.В.Самургашев, Ю.А.Шулика)/ Серия «Образовательные технологии в массовом и олимпийском спорте» — Ростов н / Д : Феникс, 2004. — 800 с.
4. Гуков Л.К. Пособие по классической борьбе. — Минск : Высшая школа, 1983. — 238 с.
5. Кожарский В.П., Сорокин Н.Н. Техника классической борьбы. — М. : Физкультура и спорт, 1978. — 280 с.
6. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. Учебник для ИФК. М. : ФИС, 1991. — 542 с.
7. Пархомович Г.П. Основы классического дзюдо. Учебно - методическое пособие для тренеров и спортсменов. — Пермь : Урал - Пресс Лтд, 1993. — 304 с.
8. Спортивная борьба. Учебное пособие для техникумов и институтов физической культуры. Под редакцией Г.С.Туманяна. — М. : Физкультура и спорт, 1978.
9. Спортивная борьба. Учебник для институтов физической культуры. Под редакцией А.П.Купцова . — М. : Физкультура и спорт, 1978. — 424 с.

С.В.Ткаченко. Загальнорозвиваючі та спеціальні вправи в підготовці борців: Навчальний посібник для студентів педагогічних вузів спеціальності 7.010201 — фізичне виховання. — Чернігів: Чернігівський державний педагогічний університет, 2007. — 96 с.

У навчальному посібнику розглянуто основні прикладні аспекти загальної та спеціальної підготовки борців, що є одним із найважливіших компонентів їх тренувального процесу та невід'ємною складовою спортивного вдосконалення. Посібник рекомендовано для практичної роботи студентам ВНЗ фізичної культури та факультетів фізичного виховання, вчителям фізичної культури, тренерам.

