

# ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Кафедра атлетичних видів спорту

## ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА ОБРАНОГО ВИДУ СПОРТУ

### **Тема 3. Загальна структура та форми організації і проведення занять в спортивних видах боротьби.**

Лекція з дисципліни ТіМОВС для студентів II курсу факультету спорту та факультету фізичного виховання за ОКР «бакалавр»  
(цикл боротьби)

Розглянуто та затверджено  
на засіданні кафедри АВС  
«\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ р.  
Зав.кафедрою АВС  
доцент \_\_\_\_\_ Ф.І.Загура

Підготував ст.викладач  
Стельмах Ю.Ю.

Львів  
20\_\_ р.

## **План**

- 1) Види занять в спортивних видах боротьби.
- 2) Зміст та характеристика усіх видів занять в спортивних видах боротьби.
- 3) Завдання тренувальних занять зі спортивних видів боротьби.
- 4) Принципи складання планів-конспектів тренувальних занять по спортивній боротьбі.
- 5) Контрольні запитання.
- 6) Рекомендована література.

1) Вузловою структурною одиницею тренувального процесу є окреме заняття. Під час заняття використовуються різні засоби, що сприяють розвитку сили, швидкісних якостей, гнучкості, координації, витривалості, створюються передумови для ефективного перебігу адаптаційних і відновних процесів у організмі спортсмена.

Структура занять обумовлюється багатьма факторами, до яких належать цілі та завдання даного заняття, закономірні коливання функціональної активності організму спортсмена в процесі м'язової діяльності, величина навантаження заняття, особливості добору і поєднання тренувальних вправ, режим роботи і відпочинку тощо.

Існуюча структура заняття, що складається із вступно-підготовчої, основної і заключної частин, визначається закономірними змінами функціонального стану організму спортсмена під час тренування.

У вступно-підготовчій частині проводяться організаційні заходи і безпосередня підготовка спортсмена до виконання програми основної частини заняття. Чітко проведений початок заняття дисциплінує спортсменів, привчає їх до улагоджених дій, концентрує увагу на наступній діяльності. При правильному налаштуванні на виконання програми заняття виникає передстартовий стан, тобто підвищується активність основних функціональних систем організму, що сприяє швидшій підготовці його до наступної роботи.

Проведення в цій частині заняття розминки, тобто виконання комплексу спеціально підібраних вправ, сприяє оптимальній підготовці спортсмена до наступної роботи.

Розминку ділять на дві частини: загальну та спеціальну. Перша частина сприяє активізації діяльності найважливіших функціональних систем – ЦНС, рухового апарату, вегетативної нервової системи – і готує організм до основної роботи. У цій частині розминки використовують різноманітні загально-підготовчі вправи.

У другій частині розминки застосовують допоміжні і спеціально-підготовчі вправи. Вона спрямована на створення оптимального стану тих центральних і периферійних ланок рухового апарату спортсмена, які визначають ефективність його діяльності в основній частині заняття, а також на підсилення вегетативних функцій, що забезпечують цю діяльність.

Тривалість розминки, добір вправ і їх співвідношення можуть коливатися в значних межах і залежать від індивідуальних особливостей спортсмена, характеру наступної роботи, зовнішнього оточення.

Розминка спортсмена складається в основному з вправ для загального розвитку, а також спеціальних вправ борця, які сприяють швидкому поновленню працездатності після підвищених навантажень.

До вправ для загального розвитку відносять: гімнастичні вправи (різні рухи ногами, руками, тулубом, які виконують на місці і в русі, з предметами і без них); вправи з інших видів спорту (важкої атлетики, акробатики, легкої атлетики, веслування, спортивних ігор тощо). Розминку виконують у підготовчій частині занять.

На практиці встановлено, що під час переходу від стану спокою до рухової діяльності організм людини не одразу втягується в роботу. Для цього необхідний певний проміжок часу.

Під час виконання фізичних вправ змінюється функціональний стан усіх органів та систем і насамперед центральної нервової системи. У її найвищому відділі – корі головного мозку – відбуваються зміни у взаємовідношеннях між процесами збудження і гальмування в бік переважання першого. Поступово досягається необхідний ступінь збудженості. Підвищена збудженість кори головного мозку є сприятливим моментом для встановлення умовнорефлекторних зв'язків.

Після розминки помітні зміни і в діяльності внутрішніх органів. Частіше скорочується серце, посилюється кровообіг, у кровоносну систему надходить велика кількість крові, необхідна для живлення м'язів та інших органів, які посилено працюють. Частішає дихання, активізуються біохімічні процеси у

м'язах. Від м'язів і внутрішніх органів у кору головного мозку надходить сильний потік імпульсів, що змінює її функціональний стан. Усе це краще підготовлює організм до навантажень і скорочує час утягування в роботу, без чого важко добитися оптимального результату.

Та розминка лише тоді дає користь, коли вона не надмірна, не стомлює організм, не забирає сили, необхідні для виконання основної роботи, а лише, як кажуть атлети, зігріває.

Після розминки борець має проїнятися бадьорим настроєм, відчутти емоціональне піднесення – бажання тренуватися або виступати в змаганнях.

Розминка має також важливе профілактичне значення. Що краще ми підготуємо свій м'язово-зв'язковий апарат, “розігріємо” його, то краще, досконаліше виконуються рухи, а це, у свою чергу, сприяє запобіганню травм – розтягненню, розривам зв'язок, сухожилів тощо.

Щоб розминка була ефективніша, вправи “на розтягування” чергують з вправами “на розслаблення”, додержуючись принципу поступовості та послідовності. Закінчують розминку підготовчими вправами, які за характером руху схожі з вправами основної частини тренування.

Нерідко малодосвідчені борці зловживають кількістю повторень, тривалістю та інтенсивністю вправ у розминці. Вони вважають, що чим більше й довше розминатися, тим краще підготуєш себе до наступного тренування чи змагання. Та, як правило, саме тоді настає втома, яку легко відчутти у зниженні сили і еластичності м'язів.

Основні вимоги до розминки:

1. Розминку проводять з урахуванням індивідуальних особливостей та звичок борця, рівня його тренуваності, ступеня збудження нервової системи, а також зовнішніх умов, зокрема температури повітря (у теплому приміщенні організм зігрівається швидше, у холодному – повільніше).

2. Якщо передстартовий стан атлета чітко виражений, помітно, що він хвилюється, не може оволодіти собою (цей стан називають передстартовою лихоманкою), розминку проводять у спокійному темпі. Швидкий темп

необхідний при низькій температурі повітря і слабо вираженому передстартовому стані, тобто незначному збудженні нервової системи, при апатії.

3. Розминку завжди починають з ходьби, бігу у повільному темпі, гімнастичних та імітаційних вправ.

4. Щоб розігріти організм і підготуватися до виконання основних вправ достатньо 15–25 хв.

Під час розминки до роботи залучають усі групи м'язів. Кожен атлет добирає собі вправи для рук, ніг, тулуба. Після виконання вправ для плечового пояса доцільно дати навантаження на м'язи ніг, після нахилів уперед виконують прогинання назад. Спочатку темп розминки має бути повільний, потім його поступово прискорюють і закінчують розминку вправами на швидкість.

Послідовність вправ у розминці має бути така:

1. Ходьба у швидкому темпі; ходьба руки на поясі, за головою; ходьба в напівприсіді, присіді, випадами, з поворотами тулуба праворуч і ліворуч, з різними махами рук тощо.

2. Біг у повільному та швидкому темпі; стрибки на одній і на двох ногах; нахили тулуба праворуч, ліворуч, уперед, назад, не згинаючи ніг у колінах; обертові рухи тулубом праворуч, ліворуч.

3. Присіди на повній ступні, на носках, по черзі на кожній нозі: піднімання зігнутої в коліні ноги до грудей.

4. Вправи лежачи на спині – піднімання ніг уперед, носками торкатися килима за головою, нахили тулуба вперед, головою торкатися колін.

5. Згинання й розгинання рук в упорі лежачи.

6. Стрибки на місці, у довжину, у висоту; стрибки через гімнастичного козла й коня.

7. Вправи з гантелями, гирями, дисками від штанги й набивними м'ячами. Імітація вправ важкої атлетики з гімнастичними палицями, грифами штанги.

8. Вправи на гімнастичних снарядах. Підтягування на перекладині, кільцях, брусах; вправи для черевного преса на гімнастичній стінці, висити тощо.

Кожну вправу в розминці виконують, як правило, 6–8 разів.

Дозування навантаження (кількість повторень) визначають, виходячи з індивідуальних особливостей спортсменів (ступеня тренуваності, фізичного розвитку, функціонального стану тощо).

Це далеко неповний перелік вправ, що їх застосовують у розминці. Що розмаїті вони за характером, то краще може підготуватися атлет до занять безпосередньо на килимі.

Особливе значення це відіграє для початкуючого борця. Новачок не тільки набуває різносторонню підготовку, яка має велике значення для його спортивного майбутнього, а й разом з силовими вправами розвиває швидкість і гнучкість, працює над поліпшенням координації рухів.

Розминку перед змаганням починають за 15–25 хв до виходу на килим. Її умовно поділяють на дві частини: загальну і спеціальну. Перша частина розминки не буває велика за обсягом. Мета загальної розминки – розігріти суглоби й м'язи, підвищити м'язовий тонус, уникаючи великого навантаження. Вона триває не більше 10 хв. До спеціальної частини включають імітаційні вправи, які за характером рухів схожі з прийомами, що їх прагне застосувати борець під час поєдинку.

В основній частині заняття власне і вирішуються його основні завдання. Робота, що виконується, може бути різноманітною і забезпечувати поліпшення різних сторін загальної і спеціальної фізичної підготовленості.

Тривалість основної частини заняття залежить від характеру і методики вправ, що використовуються, величини тренувального навантаження. Добір вправ, їх кількість визначають спрямованість заняття і його навантаження.

У заключній частині заняття для приведення організму спортсмена до стану, якомога ближчого до доробочого, і створення умов, що сприяють інтенсивному перебігу відновних процесів, інтенсивність роботи поступово знижують.

Залежно від характеру поставлених завдань виділяють такі типи занять: навчальні, тренувальні, навчально-тренувальні, відновні, модельні і контрольні.

Навчальні заняття передбачають засвоєння борцями, нового матеріалу. Він може бути пов'язаний з освоєнням різних елементів техніки виконання фізичних вправ, розучуванням раціональних варіантів техніки і тактики в органічному взаємозв'язку з рівнем розвитку сили, швидкісних якостей, гнучкості, координації, витривалості. Особливостями занять цього типу є відносно обмежена кількість умінь, навичок або знань, потрібно засвоїти, широке використання контролю з боку тренера і самоконтролю за якістю засвоєння пропонованого матеріалу. Особливо широко ці заняття застосовуються на початку багаторічної підготовки, коли вирішується велика кількість завдань, що пов'язані з навчанням. При тренуванні кваліфікованих спортсменів навчальні заняття використовують переважно в підготовчому періоді, коли велика увага надається освоєнню нового матеріалу.

Тренувальні заняття спрямовані на підвищення рівня фізичних якостей. У цих заняттях багаторазово повторюють добре засвоєні вправи. Залежно від змісту заняття можуть мати вибірковий або комплексний характер, а залежно від обсягу та інтенсивності роботи – характеризуватися різними за величиною навантаженнями.

Навчально-тренувальні заняття – це проміжний тип між власне навчальними і тренувальними заняттями. На таких заняттях спортсмени поєднують освоєння нового матеріалу з розвитком тих чи інших рухових якостей. Навчально-тренувальні заняття використовуються переважно на другому етапі багаторічної підготовки, а в річному циклі – у другій половині першого і на початку другого етапу підготовчого періоду.

Відновні заняття характерні невеликим сумарним обсягом роботи, її різноманітністю та емоційністю, широким використанням ігрового методу. Їх основне завдання – стимулювати відновні процеси після великих



навантажень у попередніх заняттях, створити сприятливий фон для перебігу в організмі спортсмена адаптаційних реакцій. Відновні заняття використовуються в період дуже напруженої роботи після серії тренувальних занять з великими і дуже великими навантаженнями. Такі заняття займають велике місце в тренувальному процесі в дні перед основними змаганнями, а також відразу після змагань з метою швидкого відновлення фізичного і психічного потенціалу організму спортсмена.

За умови двох або трьох занять протягом одного дня одне з них може мати відновний характер і забезпечувати не лише стимулювання відновних реакцій, а й профілактику фізичних і психічних перевантажень.

Модельні заняття є важливою формою інтегральної підготовки спортсменів до основних змагань. Програма таких занять будується відповідно до програми наступних змагань з їх регламентом, складом і можливостями учасників.

Модельні заняття проводяться в період безпосередньої підготовки спортсменів до змагань, при високому рівні фізичної, техніко-тактичної і психічної підготовленості.

Контрольні заняття передбачають вирішення завдань контролю за ефективністю процесу підготовки. Залежно від змісту вони можуть бути пов'язані з оцінкою рівня загальної або спеціальної фізичної підготовленості в цілому або з оцінкою рівня розвитку окремих фізичних якостей. Контрольні заняття плануються на всіх етапах багаторічної підготовки в різних періодах тренувального макроциклу. До найважливіших вимог щодо побудови програми таких занять належать: чітка постановка завдань, адекватний їм склад спортсменів, ідентичність і чітке виконання програм, спрямованих на контроль за конкретними фізичними якостями.

Рекомендується відрізнити такі форми організації занять: індивідуальну, групову, фронтальну, вільну.

При *індивідуальній формі занять* спортсмени отримують завдання і виконують його самостійно. Серед переваг цієї форми занять слід відзначити оптимальні умови для індивідуального дозування і коригування навантаження, виховання самостійності і творчості при вирішенні поставлених завдань, наполегливості і впевненості у своїх силах, можливості проводити заняття в умовах дефіциту часу і залежно від обставин. До недоліків індивідуальної форми занять належить відсутність змагальних умов, а також допомоги і стимулюючого впливу інших спортсменів.

При *груповій формі занять* є добрі умови для створення мікроклімату змагань на заняттях, взаємодопомоги при виконанні окремих вправ. Однак ця форма ускладнює контроль за якістю виконання завдань та індивідуальний підхід до тих, хто займається.

При *фронтальній формі* група спортсменів одночасно виконує одні і ті ж вправи. Особливо часто цю форму застосовують при вирішенні локальних завдань у межах одного заняття, зокрема при проведенні розминки. При такій організації занять тренер має хороші умови для загального керівництва групою і застосування наочних методів. Але одночасно зменшується можливість індивідуального підходу до спортсменів, обмежується їх самостійність.

Вільну форму занять можуть використовувати спортсмени високого класу, які мають великий стаж занять, необхідні спеціальні знання і досвід.

Підвищенню ефективності тренувальних занять сприяє вибір їх раціональних організаційно-методичних форм, зокрема станційної і кругової.

При *станційній формі* спортсмени виконують вправи на спеціально обладнаних станціях, пристосованих для розвитку різних рухових якостей і удосконалення техніко-тактичної майстерності. Такі станції можуть бути устатковані різним спеціальним обладнанням, тренажерами і пристосуваннями, діагностико-керуючими комплексами, призначеними для вирішення різноманітних завдань, що виникають у процесі спортивного

тренування. Тренування на станціях дає змогу індивідуально добирати обсяг і характер тренувальної дії, оптимізувати контроль за якістю виконання завдань, оперативно вносити поправки в програму тренувальних занять.

*Колова форма* передбачає послідовне виконання вправ на різних станціях. Як правило, обладнують 10–20 станцій, на яких вирішуються різні завдання фізичної підготовки. Розміщують станції і добирають вправи таким чином, щоб спортсмен послідовно виконував різні за характером і переважною спрямованістю вправи, які б в комплексі забезпечували різнобічний вплив на організм. Індивідуальний підхід забезпечується шляхом зміни величини опору на тренажерах, величини обтяження, кількості повторень, темпу роботи тощо.

Наводимо два орієнтовні комплекси вправ для колового тренування.

*Комплекс вправ для підвищення рівня загальної фізичної підготовленості за методом колового тренування (7 станцій):* 1 – згинання і розгинання рук в упорі лежачи; 2 – з вихідного положення (в. п.) основна стійка (о. с.) згинання і розгинання рук з гантелями масою 5 кг (гантелі вниз – гантелі до плечей, зафіксувавши лікті біля тулуба – гантелі вниз); 3 – з положення лежачи на спині піднімання й опускання випрямлених ніг (при підніманні утворюваний ногами й тулубом кут –  $90^\circ$ ); 4 – з положення лежачи на спині й упираючись кистями в килим біля голови, а ступнями біля сидниць зробити міст; 5 – присідання на лівій, притримуючись рукою (“пістолет”); 6 – присідання на правій, притримуючись рукою; 7 – стрибки на двох через скакалку.

*Комплекс вправ для колового комплексного тренування (9 станцій):* 1 – згинання і розгинання рук в упорі лежачи (руки на підвищеній опорі); 2 – імітація кидка через спину; 3 – підтягування у висі; 4 – переворот важелем (у парах без опору суперника); 5 – виконання передньої підніжки (у парах без опору суперника); 6 – з положення лежачи на спині, руки за головою, піднімання тулуба й опускання його у в. п.; 7 – у положенні борцівського мосту

рухи вперед і назад; 8 – з положення стоячи спинами один до одного у взаємному захваті зігнутими руками поперемінні нахили вперед з підніманням партнера; 9 – з положення упору присівши вистрибування вгору.

У навчальному процесі вдаються до таких методів тренування.

*Рівномірний метод.* Його практикують з метою поступового збільшення навантаження. При цьому підвищуються функціональні можливості організму. Інтенсивність вправ, що їх виконують, підтримують на рівні 45-70% від максимальної. Час поєдинків з поліпшенням підготовленості поступово збільшують, інколи до появи значної втоми.

*Перемінний метод* сприяє дальшому розвитку спеціальної витривалості. При ньому тривалість поєдинку зменшується з одночасним підвищенням інтенсивності. Застосування перемінних навантажень підвищує можливості організму при швидкій зміні інтенсивності роботи, що має місце на змаганнях.

Тривалість вправ на килимі і за його межами при цьому методі залишається постійна, а змінюється лише інтенсивність виконання окремих прийомів (серій) чи атакуювальних дій. Коливання інтенсивності змінюється порівняно з можливою в межах 45–90%. Перемінний метод тренування застосовують з урахуванням індивідуальних особливостей борця, його самопочуття, завдань, які розв'язують на даному етапі підготовки.

При *інтервальному методі* виконують вправи (серії) з інтервалами активного або пасивного відпочинку. Після виконання вправ з високою інтенсивністю виконують вправи в повільному темпі.

*Повторний метод* допомагає виховувати у борців вміння найбільш ефективно виявляти спеціальні якості під час боротьби. При ньому застосовують повторні вправи (поєдинки) серіями від двох-трьох до семи з високою змагальною інтенсивністю. Вона наближається до максимальної і навіть трохи перевищує її.

*Контрольний метод* використовують з метою перевірки рівня тренуваності борця відповідно до завдань даного етапу.

Залежно від індивідуальних особливостей, підготовленості спортсмена і завдань періоду чи етапу тренувального процесу, використовують певні методи тренувальних навантажень.

### **5)Контрольні запитання.**

1. Види занять, які проводяться в ході багаторічної спортивної підготовки борців.
2. Склад і характеристика визначених занять у спортивній боротьбі.
3. Склад і характеристика позаурочних занять у спортивній боротьбі.
4. Завдання і характеристика навчальних занять.
5. Завдання і характеристика навчально-тренувальних занять.
6. Завдання і характеристика тренувальних занять.
7. Принцип складання плану-конспекту навчального заняття зі спортивної боротьби на етапі базової технічної підготовки.
8. Принцип складання плану-конспекту навчального заняття зі спортивної боротьби на етапі базової тактичної підготовки.
9. Принцип складання плану-конспекту навчального заняття зі спортивної боротьби на етапі базової технічної підготовки.
10. Принцип складання плану-конспекту навчально-тренувального заняття зі спортивної боротьби на етапі базової тактичної підготовки.
11. Принцип складання плану-конспекту тренувального заняття зі спортивної боротьби на етапі базової технічної підготовки.
12. Принцип складання плану-конспекту тренувального заняття зі спортивної боротьби на етапі базової тактичної підготовки.

## **б)Рекомендована література:**

1. Бойко В. Ф. Физическая подготовка борцов / В. Ф. Бойко, Г. В. Данько. – К.: Олимп.лит., 2004. – 224 с.
2. Вільна боротьба: чоловіки, жінки. Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності та спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю. – К.: АСБУ, 2012. – 96 с.
3. Гаськов А. В. Теоретические аспекты построения спортивной тренировки в единоборствах / А. В. Гаськов, В. А. Кузьмин. – Красноярск: КрасГУ, 2002. – 103 с.
4. Карелин А. А. Спортивная подготовка борцов высокой квалификации / А. А. Карелин. – Новосибирск, 2002. – 479 с.
5. Круцевич Т. Ю Теория и методика физического воспитания: учебник [для высших учебных заведений физ. воспитания и спорта] / ред. Т. Ю. Круцевич. – К.: Олімп. л-ра, 2005. – Т. 1. – 381 с.
6. Матвеев Л. П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов./ Л. П. Матвеев – К.: Олимп.лит., 1999. – 318 с.
7. Научно-методическое сопровождение подготовки спортсменов в видах спортивных единоборств: Методические рекомендации / А. О. Акопян, В. А. Панков, О. В. Жбанков, Л. А. Кулагина. – М., ВНИИФК, 2004. – 51 с.
8. Озолин Н. Г. Настольная книга тренера./ Н. Г. Озолин – М.: АСТ, 2004.- 864 с.
9. Пістун А. І. Спортивна боротьба : [навч. посібник] / А. І. Пістун. – Львів: «Тріада плюс», 2008. – 862 с.
10. Платонов В. Н. Периодизация спортивной тренировки / В. Н. Платонов – К.: Олимп. Лит., 2013. – 624 с.
11. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения: учебник тренера

- высшей квалификации / В. Н. Платонов. – К.: Олимп. лит., 2004. – 808 с.
12. Практикум по спортивной психологии / Под.ред. И. П. Волкова. – СПб., 2002.
  13. Радзиевский А. Р. / Методические рекомендации по организации учебно-тренировочного процесса по вольной борьбе у женщин / А. Р. Радзиевский, З. Ю. Чочорай и др. К.: КГИФК – 1991 – 14 с.
  14. Тотоонті І. 100 лет вольной борьбе: [посібник для тренера] – Владикавказ :ОЛИМП, 2005, - 200с.
  15. Шахлина Л. Г. Медико-биологические основы спортивной тренировки женщин. / Л. Г. Шахлина – К.: Наукова думка, 2001. – 328 с.
  16. Enoka R. M. Neuromechanical basis of kinesiology / R.M. Enoka. – Cleveland: Human Kinetics, 1994. – 446 p.
  17. <http://ukrwrestling.com>
  18. <http://unitedworldwrestling.org/database>
  19. <http://wrestlingua.com/books>
  20. [www.ukrainejudo.com](http://www.ukrainejudo.com)
  21. [www.intjudo.eu](http://www.intjudo.eu)
  22. [www.sambo.net.ua](http://www.sambo.net.ua)
  23. [www.sambo-fias.org](http://www.sambo-fias.org)