

МІНІСТЕРСТВО МОЛОДІ ТА СПОРТУ УКРАЇНИ
РЕСПУБЛІКАНСЬКИЙ НАУКОВО-МЕТОДИЧНИЙ КАБІНЕТ
ГРОМАДСЬКА СПІЛКА «ВСЕУКРАЇНСЬКА ФЕДЕРАЦІЯ
ГРЕППЛІНГУ УКРАЇНИ»

ЗАТВЕРДЖУЮ

Перший заступник Міністра
молоді та спорту України

С. Симонов



ГРЕППЛІНГ

НАВЧАЛЬНА ПРОГРАМА
ДЛЯ ДИТЯЧО-ЮНАЦЬКИХ СПОРТИВНИХ ШКІЛ

Київ 2020

Грепплінг:

Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл.

Програму підготували:

- Мандрік О. П. – заслужений тренер України, суддя міжнародної категорії, перший віце-президент громадської спілки «Всеукраїнська федерація грепплінгу України»;
- Наконечний І. Ю. – заслужений працівник фізичної культури і спорту України, заслужений тренер України, кандидат психологічних наук, доцент, завідувач кафедри теорії та методики фізичного виховання і спорту Чернівецького національного університету імені Юрія Федьковича;
- Томенко О. А. – заслужений тренер України, суддя міжнародної категорії, доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор, завідувач кафедри теорії та методики фізичної культури Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка;
- Чередніченко С. В. – заслужений працівник фізичної культури і спорту України, заслужений тренер України, віце-президент громадської спілки «Всеукраїнська федерація грепплінгу України», доцент кафедри теорії та методики фізичної культури Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка.

Програма обговорена та ухвалена Громадською спілкою «Всеукраїнська федерація грепплінгу України», отримала експертну оцінку фахівців Міністерства культури, молоді та спорту України та Науково-дослідного інституту Національного університету фізичного виховання і спорту України.

Відповідальна за випуск А. Б.Штефан

Редакторка В. Д. Венгер

©Республіканський науково-методичний кабінет

Міністерства молоді та спорту України

ВСТУП

Розробка програми зумовлена потребою вдосконалення навчально-тренувального процесу у зв'язку із зростанням вимог до підготовки спортсменів у такому виді спорту як грепплінг.

Навчальну програму розроблено відповідно до Закону України «Про фізичну культуру і спорт»; Постанов Кабінету Міністрів України від 05.11.2008 № 993 «Про затвердження Положення про дитячо-юнацьку спортивну школу» зі змінами, внесеними Постановами від 24.07.2013 № 549, від 19.08.2015 № 601, від 30.03.2016 № 248, від 30.11.2016 № 943; наказу Мінмолодьспорту від 17.01.2015 № 67 «Про організацію навчально-тренувальної роботи дитячо-юнацьких спортивних шкіл».

У навчальній програмі представлені завдання багаторічного навчально-тренувального процесу з грепплінгу для різних груп залежновід рівня підготовки із урахуванням структурних компонентів підготовки. У програмі наведені рекомендації планування навчально-тренувального процесу з грепплінгу за розподілом часу, за групами, періодами, циклами та етапами. Програма містить подальшу деталізацію планування навчально-тренувального процесу і системи підготовки спортсменів у цілому. При її розробці був урахований передовий досвід навчання та тренування юних спортсменів, результати наукових досліджень з питань їхньої підготовки, практичні рекомендації з психології, теорії та методики фізичного виховання і спорту, педагогіки, фізіології, гігієни.

Програма є основним документом, що визначає цільову спрямованість і зміст навчального процесу у відділеннях з грепплінгу комплексних та спеціалізованих шкіл.

Програма може бути використана як у ДЮСШ, так і в інших спеціалізованих навчальних закладах спортивного профілю, а також

рекомендована як програма для підготовки спортсменів з виду спорту «грепплінг» у спортивних клубах різних форм власності.

1 СИСТЕМА ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ У ГРЕППЛІНГУ

1.1 Загальна характеристика спортивної підготовки

Грепплінг – синтез усіх видів боротьби, де застосовуються різноманітні кидки, больові та задушливі прийоми. Зокрема грепплінг спрямований на зміцнення здоров'я, розвиток фізичних, морально-вольових та інтелектуальних здібностей людини з метою гармонійного формування її особистості шляхом фізичних вправ, техніко-тактичної підготовки та змагальної діяльності.

Спортивна підготовка у грепплінгу – багаторічний, спеціально організований процес всебічного розвитку, навчання і виховання учнів. Головна мета підготовки – перемога на чемпіонатах світу, Кубках світу, чемпіонатах Європи, держави, області, міста. Проміжною метою є опанування і виконання розрядних вимог: майстра спорту України міжнародного класу, майстра спорту України, кандидата у майстри спорту України, системи технічних вимог.

Система підготовки у грепплінгу містить комплекс заходів, які охоплюють безпосередньо тренувальну та змагальну діяльність спортсменів, а також організаційно-правове, науково-методичне, матеріально-технічне забезпечення тренувань і змагань, спрямованих на створення умов для досягнення високих спортивних результатів.

Тренувальна діяльність (спортивне тренування) – спеціалізований процес, підґрунтя якого становить використання фізичних вправ з метою розвитку та вдосконалення якостей та здібностей, що зумовлюють готовність спортсмена досягти найвищих показників у грепплінгу.

Змагальна діяльність – спеціалізований процес, спрямований на виявлення, порівняння та оцінку найвищих спортивних результатів в умовах, регламентованих правилами з греплінгу та Положення про змагання.

1.2 Мета і завдання спортивної підготовки

Головна *мета* системи підготовки спортсменів – виховання якостей та вдосконалення здібностей, що забезпечать можливість досягти найвищих спортивних результатів на головних змаганнях.

Завдання спортивної підготовки у процесі занять греплінгом:

1. Зміцнення здоров'я, сприяння гармонійному фізичному розвитку і фізичній підготовленості.
2. Удосконалення спеціальних фізичних якостей: сили, швидкості, витривалості, гнучкості та спритності.
3. Удосконалення технічної майстерності, опанування та засвоєння більш складних за координацією елементів греплінгу.
4. Розвиток здібностей щодо оволодіння технікою боротьби.
5. Навчання тактичних прийомів у процесі занять і під час змагань.
6. Удосконалення психічної (морально-вольової) підготовки юних спортсменів.
7. Підготовка і складання технічних нормативів за вимогами програми.
8. Виконання нормативних вимог за видами підготовки.
9. Підготовка громадських інструкторів з-поміж тих, хто займається, залучення до суддівства змагань спортсменів старшого віку.

Програма забезпечує послідовність і безперервність усього процесу становлення спортивної майстерності юних спортсменів, а також спадкоємність у вирішенні завдань, пов'язаних з головною метою системи багаторічної підготовки спортивних резервів у греплінгу – підготовки спортсменів високої кваліфікації.

1.33міст видів підготовки спортсменів

Теоретична підготовка

Теоретична підготовка – формування у спортсменів спеціальних знань, потрібних для успішної реалізації в цьому виді спорту. Вона може здійснюватися як у процесі практичних занять, так і у формі бесід, вивчення схем, кінограм, перегляду відеозаписів тощо.

Тематика занять

1. Стислі огляди історії та розвитку грепплінгу.

Відображення історичного характеру розвитку грепплінгу. Розвиток грепплінгу в інших країнах. Зародження і розвиток грепплінгу в Україні, коротка характеристика стану і задачі подальшого розвитку.

2. Стислі відомості про морфо-функціональний стан організму людини, вплив фізичних вправ на організм людини.

Стислі відомості про анатомічну будову організму людини. Роль центральної нервової системи, удіяльності всього організму. Кісткова система, зв'язковий апарат і м'язи, будова та їхня взаємодія. Значення подиху у життєдіяльності людини. Стисла характеристика впливу занять спортом, зокрема грепплінгом, на організм людини. Місцезнаходження уразливих місць на тілі людини, їхня характеристика. Методи впливу на ці місця та ступінь впливу.

3. Гігієна, загартованість, харчування та режим.

Поняття про гігієну, гігієнічний режим праці, відпочинку і занять спортом, особиста гігієна. Гігієнічні вимоги до місць проведення занять, устаткування, одягу. Роль загартованості у заняттях з грепплінгу, основи загартованості, засоби та методи. Харчування, норми харчування для тих, хто

займається грепплінгом, залежно від вагових категорій. Особливості спортивного харчування на різних етапах і періодах підготовки спортсмена. Специфіка харчування, спортивного харчування під час навчально-тренувальних зборів, дієт, знижень ваги спортсменів.

4. Планування спортивного тренування.

Перспективне планування й основні вимоги до його розробки. Річні, місячні плани тренування, їхній зміст. Планування навантажень залежно від періодів тренувального процесу. Планування навчально-тренувального заняття, складання необхідної документації.

5. Основи методики навчання і тренування.

Стисла характеристика педагогічних принципів, що застосовуються у процесі навчання. Організація і методика навчання технічним прийомом, вдосконалювання технічної майстерності. Методика тренування з грепплінгу на різних етапах багаторічного тренування. Фізична, технічна, тактична, морально-вольова і теоретична підготовка спортсменів з грепплінгу.

6. Лікарський контроль, самоконтроль, перша медична допомога, спортивний масаж.

Порядок здійснення лікарського контролю у спортивних секціях. Самоконтроль, об'єктивні і суб'єктивні дані самоконтролю. Щоденник самоконтролю. Поняття про травми, причини травмування, їхня профілактика. Перша допомога при травмах. Допомога при травмуванні, травми м'язів та сухожиль, вивихи, переломи. Основи спортивного масажу, самомасаж.

7. Теоретичні основи тактики і техніки з грепплінгу.

Класифікація, систематика, основи виконання прийомів у грепплінгу. Техніка кидків, переводів, утримань та прийомів. Аналіз захисних і атакуючих дій. Поняття про тактику. Тактика ведення боротьби, способи тактичної підготовки для проведення прийомів. Методи удосконалювання володіння технікою і тактикою грепплінгу.

8. Правила змагань, їхня організація і проведення.

Особливості правил змагань з грепплінгу. Змагання з грепплінгу, їхня мета і завдання. Види змагань. Системи проведення змагань. Визначення місць у змаганнях. Вікові групи, вагові категорії. Склад суддівської колегії. Основні документи і їхнє оформлення. Обладнання місць змагань.

9. Підготовка спортсменів до змагань і розбір проведених змагань.

Дата і місце змагань. Положення про змагання. Склад учасників. Тривалість, кількість поєдинків. План ведення поєдинків. Підготовка до поєдинку. Практичні вказівки до поєдинків. Розбір проведених поєдинків, недоліки та позитивні сторони учасників.

10. Виховання морально-вольових якостей, психологічна підготовка та передстартова підготовка.

Роль і значення психологічної підготовки спортсмена. Методи і засоби розвитку психологічних якостей, які необхідні спортсмену. Значення розвитку морально-вольових якостей для підвищення спортивної майстерності. Основні методи розвитку й удосконалення морально-вольових якостей спортсменів. Індивідуальний підхід до кожного, хто займається. Участь у змаганнях як необхідна умова вдосконалювання, перевірки морально-вольових якостей і психологічної підготовки. Вплив колективу і тренера на психологічну підготовку.

Загальна та спеціальна фізична підготовка

Фізична підготовка є невід'ємною частиною спеціалізованої підготовки, яка створює її основу, на всіх етапах удосконалення спортивної майстерності. *Загальна фізична підготовка (ЗФП)* – це процес удосконалення рухових фізичних якостей, спрямований на всебічний та гармонійний фізичний розвиток людини. ЗФП сприяє підвищенню функціональних можливостей, загальної працездатності, є підґрунтям (базою) для спеціальної підготовки та досягнення високих результатів у грепплінгу.

Перед ЗФП ставляться такі завдання:

- зміцнення здоров'я дітей, усунення недоліків нарівні фізичного розвитку;

- розвиток загальної витривалості;
- розвиток швидкісних здібностей;
- розвиток гнучкості;
- виконання рухів без зайвого напруження.

Із ЗФП пов'язане досягнення фізичної досконалості –рівня здоров'я та всебічного розвитку фізичних здібностей, відповідних до вимог людської діяльності у визначених історично умовах виробництва, що склалися, військової справи та інших сферах суспільного життя.

Конкретні принципи та показники фізичної досконалості завжди визначаються реальними запитами та умовами життя суспільства на кожному історичному етапі. Однак у них також завжди присутня вимога до високого рівня здоров'я та загальної працездатності.

Вправи, що спрямовані на підвищення рівня загальної фізичної підготовленості спортсменів, належать до *загальнопідготовчих засобів*, а вправи з підвищення рівня спеціальної фізичної підготовленості – до *засобів спеціальної підготовки*.

Спеціальна фізична підготовка (СФП) спрямована на удосконалення специфічних якостей, які за характером, рівнем розвитку рухових здібностей, обсягом та інтенсивністю навантажень близькі до змагальної діяльності спортсменів у грепплінгу. Високий рівень СФП сприяє зростанню ефективності їхніх техніко-тактичних дій, психічної готовності для досягнення високої спортивної форми. Головна мета такої підготовки – максимальний розвиток спеціальних рухових якостей: спеціалізованої сили, швидкості, спритності, гнучкості, витривалості. Для розв'язання цього завдання використовують спеціальні підготовчі вправи з характерними для усіх головних рухів координацією, напруженням, темпом і ритмом.

Такими можуть бути вправи:

Загальнорозвиваючі вправи гімнастичного типу: вправи без предметів і з предметами на місці та в русі; вправи з опором; перетягування канату; вправи з партнером. Комплекси гімнастичної зарядки та розминки: вправи на

гімнастичній стінці, лаві, канаті, колоді, жердині, різних додаткових пристосуваннях; стрибкові вправи.

Акробатичні вправи: перекиди вперед і назад; перекиди стрибком у довжину, висоту, через додаткові перешкоди або партнера; перекиди через праве чи ліве плече; переворот боком, підйом розгином з голови; переворот вперед; темповий переворот з поворотом; темповий переворот назад; сальто боком. Парні перекиди вперед, назад тощо. Перевороти через партнера і упором руками знизу і зверху, сальто вперед і назад.

Спеціальні вправи: вправи для зміцнення м'язів ший; рухи на мосту з поворотом і без повороту голови; вправи уположенні моста з обтяженням (мішком, партнером, гирями, штангою); забігання навколо голови з положення стоячи на мосту; вставання на міст зі стійки; те саме—з наступним переворотом через голову; вправи упадіннях із страховкою; падіння назад; падіння назад з наступним перекидом назад; перекид вперед; перекид через праве та ліве плече; падіння на груди з опорою на кисті; падіння на спину з положення сидючи, повного присіду; падіння через палку і через партнера, що сидить, на лівий і правий боки, на спину; те саме сидючи обличчям до палки —напівсальто зі страховкою руками; падіння на бік за допомогою партнера.

Спеціально-підготовчі вправи: виконання імітаційних вправ стоячи на місці та в русі без партнера; підсікання; зачепи; кидок через плечі («млин»); кидок через спину, стегна, через груди; кидок підніжкою тощо. Імітаційні вправи з виконанням прийомів боротьби загалом чи окремих її елементів у захваті з уявним суперником.

Виконання рухливих ігор: відштовхування суперника руками стоячи один проти одного; всілякі пересування з різних положень, використовуючи пояс; виштовхування з кола без допомоги ніг і кидків ногами; усілякі варіанти командних естафет, використовуючи різні фізичні якості та найпростіші види кидків; боротьба лежачи на животі; боротьба на колінах;

боротьба за володіння набивним м'ячем; боротьба за захват, «бій півнів» тощо.

Технічна підготовка

До основних завдань, які вимагають вирішення у процесі технічної підготовки спортсмена, потрібновіднести такі:

- досягнення високої стабільності і раціональної варіативності спеціалізованих рухів – прийомів, складових основи техніки з грепплінгу;
- послідовне перетворення освоєних прийомів на доцільні і ефективні змагальні дії в грепплінгу;
- підвищення надійності і результативності технічних дій спортсмена в екстремальних умовах змагань;
- удосконалення структури рухових дій, їхньої динаміки і кінематики з урахуванням індивідуальних особливостей грепплерів;
- вдосконалення технічної майстерності спортсменів, виходячи з вимог спортивної практики і досягнень науково-технічного прогресу.

Засобами практичного виконання завдань щодо вдосконалення технічної майстерності спортсменів з грепплінгу є змагальні вправи, тренувальні форми змагань, спеціально-підготовчі й допоміжні вправи, різні тренажерні пристрої тощо.

Додаткова інформація залежить від усвідомлення того, чому навчаєшся, і здійснюється шляхом розповіді і показу. Ця інформація допомагає скласти уявлення про виконуваний рух, помилки, про розбіжність фактичного виконання руху із заданим, результативності рухових дій загалом тощо.

Інформація про рухи, що поступає до системи управління ними, відіграє значну роль у появі нових умінь, в автоматизації навичок, у вдосконаленні технічної майстерності загалом. З великої кількості різноманітних рухів відбираються і закріплюються ті, які приводять до досягнення заданого результату. При повторенні ці рухи автоматизуються і утворюють навички, тоді як решта рухів, що не є ефективними за узагальненим аналізом основної і додаткової інформації, не закріплюються.

У процесі технічного вдосконалення застосовуються словесні, наочні і практичні методи. Залежно від кваліфікації спортсменів, рівня їхньої підготовленості, етапу навчання рухів переважно використовується той чи інший метод або їхнє поєднання. Практичної значущості набуває проблемне навчання рухів, а також методи моделювання, лінійного і розгалуженого програмування навчального матеріалу, що дозволяють ефективно виконувати рухові завдання різної координаційної складності.

Процес навчання і технічного вдосконалення з грепплінгу може бути поділений на відносно самостійні і одночасно взаємозв'язані взаємозумовлені ланки. Згідно зі сталим уявленням, можна виділити три етапи технічної підготовки спортсмена з грепплінгу:

- Перший етап – *початкове розучування*. У його процесі створюється загальне уявлення про рухову дію і формується установка на оволодіння нею, вивчається головний механізм руху, формується ритмічна структура, попереджаються і усуваються грубі помилки.

- Другий етап – *поглиблене розучування*. Деталізує розуміння закономірностей рухової дії, удосконалюється її координаційна структура за елементами руху, динамічними і кінематичними характеристиками, удосконалюється ритмічна структура, забезпечується відповідність індивідуальним особливостям тих спортсменів, які займаються.

- Третій етап – *закріплення і подальше вдосконалення*. Навичка стабілізується, удосконалюється доцільна варіативність дій стосовно індивідуальних особливостей спортсмена, різних умов, зокрема і при максимальних проявах рухових якостей.

Способами ускладнення умов виконання прийомів і дій у грепплінгу є:

- ускладнення і розширення варіантів початкових, проміжних і кінцевих положень, підготовчих дій;
- обмеження або розширення просторових меж виконання прийомів і кидків;
- обмеження тимчасових відрізків дій;

- ускладнення умов орієнтування у просторі та часі;
- виконання прийомів і дій у незвичних умовах (форма, маса і деталі спортивного снаряда, час, кліматичні умови тощо);
- варіанти опору умовному супернику;
- нестандартні реагування партнерів тощо.

У процесі технічного вдосконалення спортивної підготовки з грепплінгу особливу увагу необхідно звернути на залежність техніки рухових дій від рівня розвитку психомоторних функцій, що безпосередньо беруть участь у саморегуляції рухів. Точне управління просторовими, тимчасовими і динамічними параметрами рухів взаємопов'язане з відповідними проявами психомоторики – спеціалізованими сприйняттями, простими, складними реакціями. Завдяки цьому процес технічного і психічного вдосконалення відбувається паралельно. Багаторазове виконання рухових дій сприяє підвищенню рівня точності і швидкості психічної регуляції рухів, який, своєю чергою, стає основою для подальшого вдосконалення спортивної техніки. Тому спеціальне і цілеспрямоване вдосконалення психомоторних якостей приводить до реалізації прихованих резервів організму відносно технічної майстерності спортсмена.

Однією з найважливіших методичних умов вдосконалення раціональної техніки є взаємозв'язок і взаємозалежність структури рухів і рівня розвитку фізичних якостей. Відповідність кожного рівня розвитку фізичної підготовленості спортсмена рівню володіння спортивною технікою, її структурі і ступеню досконалості її характеристик – найважливіше положення методики технічної підготовки у спорті. Підвищення фізичної підготовленості вимагає переходу на новий рівень технічної майстерності і навпаки – більш довершена технічна майстерність спортсмена вимагає підкріплення відповідною фізичною підготовленістю.

Техніка боротьби у стійці та в партері

Звалювання та збивання в партер:

- звалювання збиванням із захватом ноги;

- звалювання збиванням захватом ніг;
- звалювання збиванням захватом руки двома руками із зацепом гомілкою;
- звалювання скручуванням захватом рук, обвивом зсередини;
- звалювання збиванням захватом шиї зверху і однойменної ноги;
- звалювання збиванням захватом руки і тулуба із зацепом ноги зовні;
- звалювання збиванням;
- звалювання скручуванням захватом шиї з рукою і підніжкою захватом руки і однойменної ноги (млин);
- звалювання збиванням захватом ноги, захватом тулуба, зацепом гомілкою зовні (зсередини).

Переводи зі стійки в партер:

- переводи ривком за руку;
- перевод ривком за руку і стегно;
- перевод нирком захватом за шию і тулуб;
- перевод нирком захватом різнойменних рук і стегна збоку;
- перевод нирком захватом ноги;
- перевод нирком захватом ноги;
- перевод обертанням захватом руки зверху з подальшим захватом гомілки позаду;
- перевод нирком захватом ніг (ноги);
- перевод нирком захватом шиї і стегна;
- перевод висідом захватом ноги через плече;
- перевод ривком захватом однойменного плеча і стегна;
- перевод нирком захватом ніг;
- перевод нирком захватом руки і стегна;
- перевод обертанням захватом за ногу (вертушка).

Кидки:

- кидок із захватом однієї ноги і тулуба;

- кидок нахилом захватом ніг;
- кидок із захватом двох ніг з колін;
- кидок нахилом захватом тулуба і стегна збоку;
- кидок нахилом захватом однойменної ноги зсередини;
- кидок нахилом захватом тулуба і однойменного стегна зсередини;
- кидок нахилом захватом шиї і стегна збоку;
- кидок нахилом захватом різнойменної руки і стегна збоку;
- кидок нахилом захватом різнойменної руки і ноги;
- кидок через стегно;
- кидок підхватом;
- кидок з колін (різні варіанти);
- кидок з підсіканням;
- кидок «пістолет»;
- кидок нахилом захватом шиї і різнойменної ноги;
- кидки («млин»);
- кидок «млин» захватом однойменної руки і ноги зсередини;
- кидок «млин» захватом шиї і однойменної ноги зсередини;
- кидок підворотом захватом руки на плече;
- кидок прогином захватом шиї зверху і різнойменного стегна зсередини (зовні);
- кидок підворотом захватом руки і шиї зверху;
- кидок обертанням захватом за руку зверху;
- кидок скручуванням;
- кидок скручуванням захватом руки і тулуба з підніжкою;
- інші кидки та переведення в партер.

Техніка боротьби у партері:

Утримання та перевороти скручуванням:

- утримання «сайдмаунт» (різні варіанти);
- утримання «фул маунт» (різні варіанти переходу із сайда);
- утримання «бек маунт» (різні варіанти переходів);

- обходи «гарда» (різні варіанти);
- переверот скручуванням захватом «важелем»;
- переверот скручуванням захватом рук збоку;
- переверот скручуванням захватом дальньої руки і стегна;
- переверот скручуванням захватом передпліччя зсередини, притискуючи голову стегном;

- переверот переходом захватом за підборіддя з ножицями;
- переверот перекатом захватом шийі із стегном (гомілкою);
- переверот захватом шийі з-під плеча і дальньої гомілки;
- переверот накатом захватом тулуба;
- переверот накатом захватом руки і тулуба;
- виходи із утримання «сайд маунт» (різні варіанти);
- виходи із утримання «фул маунт» (різні варіанти);
- виходи із утримання «бек маунт» (різні варіанти).

Больові та задушливі прийоми:

- больові прийоми на руку з позиції «сайд маунт»;
- больові прийоми на руку з позиції «фул маунт»;
- больові прийоми на руку з позиції «гарда»;
- больові прийоми на руку з позиції «бек маунт»;
- больові прийоми на руку зі стійки;
- больові прийоми на ноги (ахілл) з різних положень;
- больові прийоми на ноги (коліно) з різних положень;
- больові прийоми на ноги (стопа) з різних положень;
- задушливі прийоми руками з різних положень;
- задушливі прийоми ногами з різних положень;
- переходи із больових на задушливі прийоми;
- переходи із задушливих на больові прийоми;
- переходи із больових прийомів на руку на больові на ногу і

навпаки.

Тактична підготовка

У структурі тактичної підготовленості спортсменів з грепплінгу необхідно виділяти такі поняття, як тактичні знання, уміння, навички.

Тактичні знання – сукупністю уявлень про засоби, види і форми спортивної тактики і особливості їхнього застосування у тренувальній і змагальній діяльності.

Тактичні уміння греплера – форма прояву свідомості спортсмена, що відображає його дії на основі тактичних знань. Можуть бути виділені уміння розгадувати задуми суперника, передбачати хід розвитку змагальної боротьби, видозмінювати власну тактику тощо.

Тактичні навички греплера – комбінації індивідуальних і колективних дій. Тактичні навички завжди виступають у вигляді цілісної, завершеної тактичної дії у конкретній ситуації тренувальної або змагальної діяльності.

Тактичне мислення греплера – це мислення спортсмена у процесі спортивної діяльності в умовах дефіциту часу і психічної напруги, безпосередньо спрямоване на виконання конкретних тактичних завдань.

Структура тактичної підготовленості впливає з характеру стратегічних завдань, що визначають основні напрями спортивної боротьби. Ці завдання можуть бути пов'язані з участю спортсмена у змаганнях з метою підготовки та успішного виступу на головних змаганнях сезону і у такий спосіб мати перспективний характер. Вони можуть бути і локальними, пов'язаними з участю в окремих змаганнях або в конкретному поєдинку, сутичці, заїзді, запливі, грі тощо.

Тактика змагальної діяльності передбачає розумові операції, що виражаються у тактичному задумі, і практичні дії, що забезпечують реалізацію цього задуму. Основу тактичної підготовленості окремих спортсменів складають:

- володіння сучасними засобами, формами і видами тактики з грепплінгу;
- відповідність тактики рівню розвитку конкретного спортсмена;
- відповідність тактичного плану особливостям конкретного змагання

(суперники, місце змагань, характер суддівства, поведінка уболівальників тощо);

- забезпечення взаємозв'язку тактики з рівнем досконалості інших сторін підготовленості – технічної, психологічної, фізичної.

Тактичний задум є основою для розробки тактичного плану. При розробці тактичного плану потрібно враховувати техніко-тактичні і функціональні можливості партнерів (у командних видах спорту), досвід тактичних дій сильних спортсменів, відомості про основних суперників, їхні технічні та фізичні можливості, психологічну підготовленість, а також планувати варіативність тактики в різних поєдинках залежно від характеру техніко-тактичних дій суперників і партнерів, ходу спортивної боротьби (у спортивних іграх і єдиноборствах).

У тактичній підготовці необхідно виділити такі основні напрями:

- вивчення суті й основних теоретико-методичних положень спортивної тактики грепплерів;
- оволодіння основними елементами, прийомами, варіантами тактичних дій в грепплінгу;
- вдосконалення тактичного мислення, враховуючи індивідуальні можливості;
- вивчення інформації тренерами, необхідної для практичної реалізації тактичної підготовленості;
- практичну реалізацію тактичної підготовленості на змаганнях різного рівня з грепплінгу.

Прикладом ефективного контролю за техніко-тактичною стороною спортивної майстерності грепплерів і ефективністю їхньої змагальної діяльності може служити методика, яка за допомогою достатніх простих показників дозволяє об'єктивно оцінити ефективність атакуючих і захисних дій, різноманітність техніко-тактичної майстерності, сильні і слабкі сторони спортсмена. Зокрема рекомендується оцінювати такі параметри:

- 1) інтервал успішної атаки – середній час між оціненими прийомами;

- 2) інтервал атаки – середній час між оціненими прийомами і спробами;
- 3) середній бал – відношення виграних балів до всіх виконаних прийомів або кількості проведених сутичок;
- 4) ефективність атаки – відношення виграних балів до суми виграних і програних балів;
- 5) надійність захисту – відношення виграних технічних дій до суми виграних і програних;
- 6) переважна результативність – відношення виграних прийомів у стійці до суми всіх виграних прийомів (ефективність роботи у стійці і партері);
- 7) різноманітність техніки – кількість технічних дій з різних класифікаційних груп.

Психологічна підготовка

Основними напрямками психологічної підготовки спортсмена є:

- формування мотивації до занять спортом;
- виховання волевих якостей;
- ідеомоторне тренування;
- удосконалення швидкості реагування;
- удосконалення спеціалізованих вмінь;
- регулювання психічної напруженості;
- виховання толерантності до емоційного стресу;
- управління стартовими станами спортсменів.

Провідне завдання спеціальної психологічної підготовки спортсменів – це змагання, а саме: створення стану психічної готовності до виступу на змаганнях.

Система спеціальної психологічної підготовки грепплера до конкретного змагання включає: 1) збір інформації про умови майбутнього змагання (є вихідним пунктом для формування стану готовності до змагальної боротьби), зміст і характер інформації; 2) визначення і формулювання змагальної мети; 3) формування та актуалізацію мотивів

участі змаганні (мотивація, що впливає з розуміння спортсменом суспільної значущості досягнення наміченої мети, можуть бути спонукання тільки особистого значення; мотиви підвищують інтерес до змагання); 4) розподіл усіх програмувань змагальної діяльності; 5) саморегуляція несприятливих внутрішніх станів (при підготовці до змагання спортсмен користується ефективними і найбільш прийнятними для нього засобами саморегуляції, які опанував у процесі загальної психологічної підготовки; від змагання до змагання використання прийомів саморегуляції стає своєрідним ритуалом передзмагальної поведінки); 6) збереження та відновлення нервово-психічної свіжості (маються на увазі особливості поведінки спортсмена за деякий час до змагань, коли необхідно правильно побудувати режим дня, вміти відволікатися від думок про змагання тощо – всі ці заходи повинні бути джерелом нагромадження нервово-психічного потенціалу).

Готовність грепплера до змагань містить такі елементи:

- впевненість у своїх силах;
- прагнення наполегливо і до кінця боротися за досягнення змагальної мети, за перемогу;
- оптимальний рівень емоційного збудження;
- висока завадостійкість;
- здатність довільно управляти своїми діями, почуттями, поведінкою.

У процесі контролю психологічної підготовленості оцінюють:

- особові і морально-вольові якості, що забезпечують досягнення високих спортивних результатів на змаганнях урізних видах спорту (здатність до лідерства, мотивація удосконалення перемоги, уміння концентрувати всі сили у потрібний момент, здатність до перенесення високих навантажень, емоційна стійкість, самоконтроль тощо);
- стабільність виступу на змаганнях за участю суперників високої кваліфікації, уміння показувати кращі результати на головних змаганнях;
- обсяг і зосередженість уваги у зв'язку із специфікою видів спорту і різних ситуацій змагань;

- здатність управляти рівнем збудження безпосередньо перед і під час змагань (стійкість до стресових ситуацій);
- ступінь досконалості різного сприймання (візуального, кінестетичного) параметрів рухів, здатність до психічної регуляції м'язової координації, сприйняття і переробки інформації;
- можливість діяльності аналізатора, сенсомоторних реакцій, просторово-часової антиципації, здатність до формування випереджаючих рішень в умовах дефіциту часу тощо.

Для оптимізації процесу підготовки спортсменів в умовах сучасних тренувальних і змагальних навантажень під час поточного і етапного контролю дуже важливо оцінювати сумарний психологічний стан спортсмена, а також виявляти окремі чинники, що негативно впливають на його психологічний стан.

У передзмагальній підготовці спортсменів з грепплінгу передбачається розв'язання таких завдань:

1. Спланувати конкретні завдання для спортсмена в наступному змаганні з урахуванням індивідуальних особливостей (психологічної характеристики) грепплера.
2. Врахувати об'єктивні умови наступного змагання та скласти конкретний план підготовки до найбільш ефективних дій спортсмена в цих умовах.
3. Вивчити, по можливості, сильні і слабкі сторони суперника, спортивної команди, і розробити тактичний план змагальної діяльності з урахуванням зібраної інформації.
4. Розробити декілька варіантів тактичних дій. Визначити рівень технічної готовності спортсмена, ще раз провести оцінку навичок виконання рухової дії з урахуванням рівня спортивної майстерності.
5. Сформулювати активне бажання до перемоги через цільову установку спортсмена щодо змагальних дій у кожному конкретному змаганні.

6. Створити тверду впевненість у своїх силах і можливостях для досягнення перемоги або високого спортивного результату в наступному змаганні.

7. Створити основу спрямованості особистості на досягнення перемоги.

8. Підтримати бадьорий емоційний стан грепплера через подолання негативних емоцій, що викликані очікуванням наступного змагання.

9. Розвинути та удосконалити прийоми саморегуляції і самодіагностики (гетеро йаутотренінг), вміти бути у стані емоційної стійкості.

10. Сформувати готовність до максимальних вольових зусиль і до подолання максимальних фізичних навантажень в умовах змагань.

11. Скласти чітку систему організації уваги спортсмена з грепплінгу (спрямованості його свідомості) через розробку спеціальної програми контролю за своїми діями протягом усього часу участі у змаганнях.

Психологічний вплив на грепплера упередстартовий і передзмагальний періоди змагальної діяльності маєбути спрямованийна збереження і підтримку на високому рівні стану тренованості.

1.4 Етапи спортивної підготовки

У теорії та методиці сучасного спорту відповідно до вікових особливостей фізичного розвитку людини визначені та науково обґрунтовані такі етапи багаторічної підготовки спортсменів:

- етап початкової підготовки;
- етап попередньої базової підготовки;
- етап спеціалізованої базової підготовки;
- етап підготовки до вищих досягнень;
- етап максимальної реалізації індивідуальних можливостей;
- етап збереження високої спортивної майстерності;
- етап поступового зниження результатів.

Відповідно до викладеної періодизації будується багаторічна підготовка юних спортсменів.

Етап початкової підготовки. Основні завдання цього етапу – залучення максимальної кількості дітей і підлітків до системи спортивної підготовки з грепплінгу, формування стійкого інтересу до занять, всебічний гармонійний розвиток фізичних якостей, зміцнення здоров'я, розвиток спеціальних здібностей, навчання основним прийомам техніки і тактики, прищеплення змагальної діяльності.

Етап попередньої базової підготовки ставить перед спортсменами завдання покращення фізичних кондицій та оволодіння тактичними діями, оволодіння усіма прийомами та збільшення варіативності техніки. Особлива увага приділяється розвитку силових, швидкісних якостей, координаційним здібностям.

Етап спеціалізованої базової підготовки передбачає планомірне збільшення частки тренувальних занять з великими навантаженнями та застосування щораз більш спеціалізованих засобів і методів тренування, вдосконалення тактичних навиків, участь у змаганнях.

Етап підготовки до вищих досягнень. На цьому етапі передбачається досягнення максимальних результатів. Вдосконалення тактичних навиків на основі всебічної технічної підготовленості, оволодіння техніко-тактичними варіантами ведення бою проти супротивника різного рівня.

Етап максимальної реалізації індивідуальних можливостей. На цьому етапі є можливості для подальшого підвищення майстерності і зростання спортивних результатів. Обсяги тренувальної роботи і змагальної діяльності або стабілізуються на рівні, досягнутому на попередньому етапі багаторічної підготовки, або можуть бути трохи підвищені чи знижені. Основне завдання етапу – знайти приховані резерви організму спортсмена у різних аспектах його підготовленості і забезпечити їхній прояв у тренувальній та змагальній діяльності. Особливу увагу слід приділити знаходженню резервів у сфері тактичної і психологічної підготовленості, тобто в тих сторонах

майстерності, результативність яких багато в чому визначається досвідом спортсмена.

Етап збереження високої спортивної майстерності характеризується передусім індивідуальним підходом до побудови підготовки спортсмена. Основним завданням цього етапу є підтримання раніше досягнутого рівня функціональних можливостей організму без збільшення обсягу тренувальної роботи. Водночас не зменшується увага до вдосконалення техніко-тактичної майстерності, підвищення психічної готовності, ліквідації індивідуальних недоліків у фізичній підготовленості. Важливим чинником підтримання досягнень є тактична зрілість, яка безпосередньо залежить від змагального досвіду спортсмена.

Етап поступового зниження результатів. У підготовці на цьому етапі ще суттєвішим є сумарне зменшення обсягів тренувальної і змагальної діяльності, більш виразним – індивідуальний підхід. Важливим моментом може бути переформування річної підготовки в бік зменшення циклів і кількості змагань, що дозволяє зробити її сконцентрованою на головних змаганнях сезону з урахуванням можливого зменшення резервних можливостей організму спортсменів.

Навчально-тренувальний процес у кожній групі планується на підставі цієї програми, навчального плану і річних графіків розподілу навчальних годин. Навчальним планом передбачаються теоретичні та практичні заняття. На теоретичних заняттях вихованці набувають знань з анатомії, фізіології, гігієни, лікарського контролю, теорії та методики фізичного виховання, теорії спортивного тренування в обсязі, необхідному для досягнення спортсменами найвищих результатів.

Практичні заняття складаються з таких розділів: загальна та спеціальна фізична підготовка; вивчення, закріплення та вдосконалення техніки і тактики грепплінгу; суддівська практика; перевірка виконання контрольних нормативів.

Під час планування програмного матеріалу для практичних занять засоби підготовки визначаються залежно від періоду тренування, рівня загальної фізичної та спеціальної підготовленості, віку спортсменів.

1.5 Структура тренувального процесу багаторічної підготовки спортсменів

Тренувальний процес багаторічної підготовки залежно від поставлених завдань поділяють на різні структурні одиниці, у межах яких і відбувається побудова спортивного тренування. Залежно від часу, протягом якого здійснюється тренувальний процес, розрізняють три рівні структури тренування: *мікроструктуру* – структуру окремих тренувальних занять і мікроциклів; *мезоструктуру* – структуру етапів, що містять відносно закінчену низку мікроциклів; *макроструктуру* – структуру великих тренувальних циклів, зокрема піврічних, річних. Планування тренування зводиться до раціональної побудови окремих його компонентів.

Основні педагогічні завдання послідовно розв'язуються у річних і піврічних макроциклах. Кожний макроцикл поділяють на мезоцикли, які складаються з кількох мікроциклів.

Структура річного макроциклу має свої особливості. Кожен з періодів будується на основі запланованих мезо- та мікроциклів: базових, відновлювальних, перехідних, змагальних.

Чергування у мезоциклі мікроциклів різних типів сприяє підвищенню тренуваності та дозволяє уникнути перевтомлення спортсменів.

Макроструктура підготовки спортсменів складається з послідовно організованих річних періодів підготовки, підґрунтям яких є відносно самостійні структурні утворення (макроцикли), усі елементи яких об'єднані спільним педагогічним завданням – досягнення конкретного стану підготовленості спортсмена, що забезпечить успішний виступ наголовних змаганнях.

У річному циклі підготовки спортсменів виділяють *три періоди*: підготовчий, змагальний та перехідний.

У *підготовчому періоді* закладається функціональна база для успішної підготовки та участі у головних змаганнях, забезпечується становлення різних сторін підготовленості. Цей період поділяють на два етапи: загальнопідготовчий та спеціально-підготовчий.

У *змагальному періоді* відбувається подальше вдосконалення різних сторін підготовленості, забезпечуються інтегральна підготовка, безпосередня підготовка та участь у головних змаганнях.

Перехідний період спрямований на відновлення фізичного та психічного потенціалів спортсмена після тренувальних і змагальних навантажень попередніх періодів підготовки, здійснення заходів, що спрямовані на підготовку до наступного макроциклу.

Мезоцикл – відносно цілісний етап тренувального процесу, тривалість якого коливається від 3 до 6 тижнів.

Побудова тренувального процесу на основі мезоциклів дозволяє систематизувати тренувальний процес відповідно до головних завдань періоду або етапу підготовки, забезпечити оптимальну динаміку навантажень, доцільне сполучення різних способів і методів підготовки, відповідність чинників педагогічного впливу і відновлювальних заходів, досягти необхідної послідовності у розвитку різних якостей та здібностей.

Виділяють втягувальні, базові, контрольно-підготовчі, передзмагальні та змагальні мезоцикли.

Мікроцикл – серія занять, що проводяться протягом кількох днів і забезпечують комплексне розв'язання завдань, які стоять на певному етапі підготовки. Тривалість мікроциклів може коливатися від 3–4 до 10–14 днів.

Розрізняють такі типи мікроциклів: втягувальні, ударні, підвідні, змагальні та відновлювальні.

Основною формою організації роботи з вихованцями у ДЮСШ та найменшою структурною одиницею тренувального процесу є заняття.

Навчально-тренувальні заняття складаються з трьох частин, чітко регламентованих за часом залежно від групи підготовки.

Залежно від завдань, що розв'язуються, виділяють такі типи занять:

- *тренувальні* – головним завданням є розвиток фізичних якостей. Застосовуються переважно в підготовчому та спеціально-підготовчому періодах річного циклу підготовки;
- *навчальні* – це засвоєння нового матеріалу, вивчення техніки, тактики, техніко-тактичних схем тощо;
- *навчально-тренувальні* – навчання техніки та розвиток фізичних якостей;
- *контрольні* – передбачають розв'язання завдань контролю за ефективністю процесу підготовки;
- *модельні* – проходять за програмою майбутніх змагань;
- *відновлювальні* – стимулюють відновлювальні процеси організму спортсмена після великих навантажень.

Режим навчально-тренувальної роботи визначається кількістю навчальних годин (академічних) на тиждень. Тривалість навчальної години у спортивній школі становить 45 хвилин. Тривалість одного навчально-тренувального заняття не може перевищувати: у групах початкової підготовки – двох навчальних годин; у групах базової підготовки першого-третього років навчання – трьох навчальних годин; у групах базової підготовки четвертого-п'ятого років навчання, спеціалізованої підготовки та підготовки до вищої спортивної майстерності – чотирьох навчальних годин.

Допускається проведення в один день двох занять в одній групі залежно від встановленого для групи тижневого навантаження та проведення занять з групами на громадських засадах.

1.6 Вікові особливості спортивної підготовки

Таблиця 1

Вікові особливості спортивної підготовки у грепплінгу

Вік вихованців	Вікові особливості	Методика навчання та тренування
8–10 років	Інтенсивно розвиваються м'язова система та центри регуляції рухів. Великі м'язи розвиваються швидше, ніж дрібні, тонус м'язів-згиначів переважає тонус м'язів-	Значну увагу слід приділяти м'язам-розгиначам і розвитку координації рухів
	Регуляторні механізми серцево-судинної, дихальної, м'язової та нервової систем недосконалі	Навантаження має бути помірної інтенсивності
	Тривалість активної уваги, зосередженості та розумової працездатності невелика – до 15 хв	Заняття мають бути емоційними, багатоплановими

Продовження таблиці 1

Вік вихованців	Вікові особливості	Методика навчання та тренування
8–10 років	На цей вік припадає сенситивний період розвитку швидкісних здібностей та спритності	Під час навчання рухових дій переважає наочний метод (демонстрація та перегляд відеоматеріалів). Доцільно використовувати вправи на розвиток здібностей до орієнтування у просторі та часі за допомогою ігрового
10–11 років	Відбуваються суттєві зміни рухової функції. За багатьма параметрами вони досягають дуже високого рівня, тому створюються найсприятливіші передумови для навчання та розвитку фізичних якостей	Потрібно використовувати цей період для навчання нових, зокрема складніших, дій, а також активізувати роботу щодо розвитку спеціальних якостей, особливо швидкісно-силових, спритності, гнучкості
	Значного розвитку досягають кора головного мозку, II сигнальна система; слова набувають дедалі більшого значення	Дедалі більшого значення у навчанні набувають словесні методи
	Силові та статичні вправи викликають швидку втому, краще сприймаються короткочасні швидкісно-силові вправи	Доцільно дотримуватися швидкісно-силового режиму, натомість статичні навантаження давати в обмеженому обсязі
	У дітей 10–11 років опірність м'язів розтягуванню є найменшою	Вправи спрямовані на розвиток активної гнучкості

10–11 років	Серце дитини при фізичному навантаженні витрачає значно більше енергії, ніж серце дорослого. Хвилиний об'єм крові збільшується завдяки пришвидшенню серцевих скорочень за незначного збільшення ударного об'єму	Для збереження працездатності слід змінювати зміст і характер роботи, а також робити часті перерви між вправами
11–13 років	Спостерігається прискорене зростання довжини та маси тіла, відбувається формування постаті	Потрібна інтенсифікація навантажень і подальший розвиток силових якостей
	У дівчат з'являється овуляторно-менструальний цикл (ОМЦ)	Планування навантажень різної величини і спрямованості має враховувати індивідуальну динаміку працездатності та самопочуття впродовж ОМЦ за різними фазами

Продовження таблиці 1

Вік вихованців	Вікові особливості	Методика навчання та тренування
11–13 років	З'являється найбільший приріст відносної сили, підлітки успішно справляються з динамічними вправами у висі	Тренувальний процес спрямований на виконання складно-координаційних вправ
13–15 років	У поведінці визначається перевага збудження над гальмуванням, реакції за силою та характером часто не є адекватними щодо подразників, що їх спричиняють	Одним з найважливіших завдань є виховання стриманості та поміркованості. Конче потрібні сприятливі умови, доброзичливість і взаєморозуміння
16–17 років	Найвищий оптимальний рівень функціонування кардіореспіраторної системи	Збільшення обсягу навантаження з урахуванням показників кардіореспіраторної системи
18–19 років	Період завершення фізичного й психічного дозрівання, соціальної готовності до суспільно корисної продуктивної праці і громадянської відповідальності	Збільшення обсягу навантаження з урахуванням показників. Психологічна підготовка спортсменів до участі у змаганнях

2 ОРГАНІЗАЦІЯ НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ

2.1 Режим роботи та наповнюваність навчальних груп

До навчальних груп греплінгу зараховуються діти, які не мають медичних протипоказань і досягли восьми років (табл. 2).

Таблиця 2

Режим навчально-тренувальної роботи та наповнюваність навчальних груп у спортивних школах

Рік навчання	Мінімальний вік для зарахування, років	Мінімальна кількість Вихованців	Тижневий режим навчально-тренувальної роботи, години	Вимоги до спортивної підготовки (на початок навчального року)
Групи початкової підготовки				
1-й	8-9	14	6	Виконання контрольних нормативів із ЗФП та СФП
Більше 1 року	9-10	12	8	III юн. розряд
Групи базової підготовки				
1-й	10-11	10	12	II юн. розряд
2-й	11-12	10	14	I юн. розряд

3-й	12-13	8	18	III розряд
Більше 3 років	13-14	6	20	II розряд
Групи спеціалізованої підготовки*				
1-й	14-15	6	24	II, I розряд або участь у чемпіонатах України серед юнаків
2-й	15-16	6	26	I розряд або участь у чемпіонатах України серед юнаків
Більше 2 років	16-17	4	28	КМСУ
Групи підготовки до вищої спортивної майстерності*				
Весь строк	17 і старші	4	32	МСУ

Примітка: * За наявності у складі групи спеціалізованої підготовки або підготовки до вищої спортивної майстерності вихованців, які входять до складу національної збірної команди України з греплінгу, затвердженого наказом Мінмолодьспорту, тижневий режим навчально-тренувальної роботи може бути збільшено до 36 годин.

2.2 Засади організаційно-навчального процесу

Навчально-тренувальна робота спортивної школи проводиться за навчальною програмою з виду спорту, що затверджується Міністерством молоді та спорту. Навчально-тренувальний процес ДЮСШ здійснюється за навчальним планом. Робочий навчальний план погоджується тренерською радою ДЮСШ, відділом у справах сім'ї, молоді та спорту, і затверджується в установленому порядку.

Відповідно до річного навчального плану тренери-викладачі добирають навчальні програми, форми, методи, засоби навчально-тренувальної роботи, педагогічні технології, що мають забезпечувати виконання статутних завдань. Запровадження експериментальних навчальних планів, освітніх програм застосовуються ДЮСШ після їхнього затвердження в установленому порядку.

Навчальний рік у спортивній школі починається з 1 вересня. Зарахування учнів до ДЮСШ здійснюється за наказом директора на підставі особистої заяви (для неповнолітніх – заяви батьків або осіб, які їх

замінюють), медичного висновку лікаря поліклініки за місцем проживання або лікаря загальноосвітнього навчального закладу про відсутність медичних протипоказань для занять. Мінімальний вік дитини, що підлягає зарахуванню до спортивної школи згреплінгу, становить 8 років.

Вихованці, які досягли 18 років, залишаються у спортивній школі у групах базової підготовки четвертого і п'ятого року навчання, групах спеціалізованої підготовки та групах підготовки до вищої спортивної майстерності за наявності позитивної динаміки показників підготовленості та високих спортивних результатів за погодженням з відповідними структурними підрозділами з фізичної культури та спорту районної держадміністрації.

Навчальний заклад здійснює навчально-тренувальний процес згідно із затвердженням директором ДЮСШ розкладом занять. Тривалість одного навчально-тренувального заняття становить:

- у групах початкової підготовки – 90 хвилин (дві академічні години);
- у групах базової підготовки – не більше 135 хвилин (трих академічних годин);
- у групах спеціалізованої підготовки та групах підготовки до вищої спортивної майстерності – не більше 180 хвилин (чотирьох академічних годин).

Зміни часу, розкладу занять без дозволу адміністрації закладу забороняється. У канікулярні, святкові та неробочі дні школа працює за окремим планом, затвердженим директором.

Для забезпечення навчального процесу протягом року в період літніх та зимових канікул школа організовує спортивно-оздоровчі табори (власні або орендовані) відповідно до статуту, затвердженого у встановленому порядку. Під керівництвом тренера-викладача може займатися 15–20 вихованців у денних спортивно-оздоровчих таборах та 10 вихованців – у цілодобових. ДЮСШ має право проводити навчально-тренувальні збори. Тривалість навчально-тренувальних зборів становить у групах базової

підготовки не більш як 100 днів, у групах спеціалізованої підготовки – не більше як 150 днів на рік.

2.3Планування спортивної підготовки

Планування – основна ланка у керуванні системою підготовки спортсменів з грепплінгу. Головною метою планування є створення умов, які можуть забезпечити всебічну підготовку спортсменів для участі у змаганнях. Планування здійснюється в межах одного тренувального заняття, робочого дня, тижневого циклу роботи, етапу, періоду, одного або кількох років підготовки.

Планування являє собою інтегровану функцію управління, що визначає не тільки зміст усього процесу підготовки (змагальної зокрема), а й систему роботи тренера-викладача.

Раціональне планування враховує такі взаємозв'язані положення:

- визначення індивідуальних особливостей та функціональних можливостей вихованців;
- визначення мети та часу, необхідного для досягнення результату;
- окреслення конкретних завдань навчання, виховання і підвищення функціональних можливостей вихованців;
- визначення етапів, циклів, періодизації підготовки та вибір засобів, методів, обсягу навантажень тощо;
- розробка командних та індивідуальних планів підготовки на різні періоди часу – кілька років, один рік, місяць, мікроцикл тощо;
- практичне втілення планів та регулювання тренувальних і змагальних впливів відповідно до функціональних можливостей вихованців та рівня їхньої тренуваності.

У процесі розробки плану мають бути визначені форми контролю за його виконанням і методи аналізу результатів. При плануванні тренувальних занять необхідно враховувати вікові особливості біологічних змін у розвитку

вихованців. Ці зміни відзначаються глибокими внутрішніми та зовнішніми перебудовами, що позначаються як на окремих системах, так і на організмі загалом. Такі зміни потребують відповідної побудови тренувального процесу як за формою, так і за змістом.

У роботі використовуються такі види планування навчально-тренувального процесу: перспективне, поточне, оперативне (на місяць, тижневі мікроцикли або на 2–3 дні, а також на одне тренування).

2.4 Контроль та облік навчально-тренувальної роботи

Контроль – педагогічний, медичний та медико-біологічний – передбачає систематичні спостереження за спортсменами, збирання, обробку та аналіз даних про проведення тренувань, аналіз результатів, які демонструють спортсмени на тренуваннях чи змаганнях. Тільки на підставі зібраних даних можна визначити ступінь ефективності застосування засобів і методів тренування.

Основними документами планування, контролю та обліку роботи є:

- положення чи статут спортивної школи;
- штатний розклад робітників спортивної школи;
- списки вихованців груп, що займаються грепплінгом, затверджені наказом директора школи;
- особисті картки спортсменів;
- книга обліку наказів по школі;
- річні плани навчально-тренувальних занять для навчальних груп;
- місячні плани тренування (мезоцикли);
- тижневі плани тренування (мікроцикли);
- індивідуальні плани підготовки (для груп спеціалізованої підготовки та підготовки до вищої спортивної майстерності)
- особисті картки тренерів-викладачів;
- таблиць обліку робочого часу тренерів-викладачів (місячний);

- розклад навчальних занять, затверджений директором школи;
- документи бухгалтерського обліку, статистики та бухгалтерської звітності.

Щорічно спортивна школа надає звіт відповідному органу управління з питань фізичної культури та спорту державної адміністрації.

3 ПОБУДОВА НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ У ГРУПАХ СПОРТИВНОЇ ПІДГОТОВКИ

3.1 Групи початкової підготовки

3.1.1 Організація та методика спортивного відбору

Мета початкового відбору до груп початкової підготовки (ПП) – допомогти учням вірно обрати вид спорту. Перший етап відбору та комплектування навчальних груп пов'язаний з найближчим прогнозом, бо визначає тих учнів, які успішно оволоділи програмою базового тренування.

У групи початкової підготовки приймаються практично всі бажаючі, так як цього вимагає педагогічна етика та психологічні закони спортивної орієнтації. Протягом перших двох місяців тренери ведуть спостереження за поведінкою і діяльністю дітей при виконанні різних вправ і участі у

змагальних сутичках. За даними цих спостережень робиться попередній висновок про відповідність учнів основним вимогам грепплінгу.

Критеріями відбору на цьому етапі є: мотивація до занять єдиноборствами; вік початку занять грепплінгом; морфологічні ознаки (показники зросту та маси тіла), які мають мало залежати від тренувальних впливів; рівень рухових якостей; відповідність паспортного віку біологічному; стан здоров'я.

У процесі початкового відбору використовуються контрольні нормативи та педагогічні тести для оцінки рівня фізичної підготовленості та антропометричних показників (табл. 3).

Основним принципом відбору є орієнтація на рівень розвитку таких фізичних якостей, як швидкість, спритність та вибухова сила. Крім фізичних якостей бажано визначити координацію рухів, відчуття ритму, орієнтацію в просторі тощо. Зазначені показники можна визначити під час спортивних або рухливих ігор. Потрібно також враховувати антропометричні дані батьків.

Таблиця 3

Нормативні вимоги для зарахування до груп початкової підготовки

Нормативні вимоги	Стать	Рівень підготовки			
		Початковий	Середній	Достатній	Високий
Згинання та розгинання рук в упорі лежачі від тумби кількість разів	хл.	15-20	20-25	25-30	30-35
	дівч.	10-15	15-18	19-12	23-25
Човниковий біг 4х9 м (с)	хл.	13,6	13,4	13,0	13<
	дівч.	14,0	13,8	13,6	13,2<
Піднімання в сід за 30 с	хл.	18	19	20	22
	дівч.	16	17	18	19
Виконання і утримання вправи гімнастичний «міст» (с)	хл.	10	12	15	20
	дівч.	12	14	17	22

3.1.2 Основний матеріал

Завданням навчально-тренувального процесу у групах початкової підготовки є формування у дітей інтересу до занять спортом (вивчення різних

положень боротьби, утримання за допомогою спеціальних ігор); різноманітна фізична підготовка; опанування мінімуму теоретичних знань, засад спортивного режиму, вмінь і навичок з гігієни спорту; навчання елементів техніки грепплінгу у стійці та партері.

Теоретична підготовка

Основні методи: бесіди, демонстрація наочних засобів, плакатів, стендів, навчальних фільмів.

Теоретичний матеріал:

Перший рік навчання

1. Загальні положення про спорт, мету, завдання та загальні принципи грепплінгу.
2. Виконання на швидкість різноманітних прийомів з положення «клоуз гард».
3. Поняття «дисципліна», правила поведінки та гігієна на заняттях з грепплінгу.
4. Розуміння дружби, команди, підготовки до змагань.

Другий рік навчання

1. Стислий огляд розвитку грепплінгу.
2. Стислі відомості про вплив фізичних вправ на організм людини.

Фізична підготовка

Мета – сприяння фізичному розвитку вихованців, формування основних рухових якостей. Засоби фізичної підготовки: стройові вправи, вправи на гімнастичних приладах; елементи акробатики; рухливі та спортивні ігри (регбі, баскетбол, гандбол, футбол) за спрощеними правилами; естафети з м'ячами, медицинболами (вагою 1 кг), легка атлетика, вправи загального характеру та на координацію.

Технічна підготовка

Мета – оволодіння основними прийомами техніки єдиноборств, термінологією, що використовується у грепплінгу, правилами поведінки під час тренувальних занять і змагань.

Перший рік навчання

Самостраховки, розвиваючі, ігрові та акробатичні дії:

- перекиди: назад, уперед, через плече з упору присівши;
- загальнорозвиваючі вправи з елементами грепплінгу;
- ігрові вправи та естафети з елементами грепплінгу;
- падіння на лівий та правий бік;
- падіння на спину з упору присівши;
- падіння уперед з позиції стоячи на колінах.

Стійка та переведення в положення партеру:

- стійки грепплінгу: середня, низька;
- переведення в партер із захопленням обох ніг з подальшою фіксацією;
- прохід в одну ногу без кидка;
- прохід в одну ногу із захопленням тулуба і ноги, без кидка;
- прохід в ноги із захватом за коліна, без кидка.

Виконання вправи міст:

- гімнастичний, борцівський міст;
- виконання вправи міст біля стіни.

Утримання уположенні партеру та переміщення:

- демонстрація утримань: переміщення по колу, утримуючи в положенні (утримання збоку із захватом за шию і руку; утримання зі сторони голови та інші утримання збоку); різні переходи із «сайд маунт» у «фул маунт»; різні варіанти переходів на «бек маунт»;
- демонстрація маунтів «сайд маунт», «фул маунт», «бек маунт» зі зміною положень.

Боротьба в партері:

- боротьба в партері з положення на колінах, використовуючи тільки утримання.

Другий рік навчання

Самостраховки та акробатичні дії:

- падіння: падіння на лівий та правий бік зі стійки; падіння на спину зі стійки.

- перекиди: назад, уперед, через плече, в довжину з виходом устійку.

Виконання вправи міст:

-з упору присівши, опираючись на голову, перейти на борцівський міст та повернутись, забігаючи у вихідне положення.

Технічні дії в стійці:

- 5 варіантів технічної боротьби на руках устійці (робота на руках, до подальшого забігання за спину, проходи в ноги, викидання на верх).

Переведення в положення партеру та кидки:

-2 варіанти переведення зі стійки в партер з подальшою фіксацією; два варіанти кидків із захватом однієї чи обох ніг з переходом на «сайдмаунт».

Технічні дії в партері:

- «гард», обійти ноги спортсмена, який лежить на спині або сидить, та зайняти положення «сайд маунт», «фул маунт» різними варіантами;
- з положення «сайд маунт» виконання больових прийомів на руку;
- з положення «фул маунт» виконання больових прийомів на руку;
- з положення «бек маунт» виконання задушливих прийомів;
- больові прийоми на ногу (ахілл).

Захисні технічні дії в партері:

- різні варіанти виходів з утримання «сайд маунт»;
- різні варіанти виходів з утримання «фул маунт».

Боротьба в стійці:

-2 раунди по 2 хв – боротьба в стійці (до переведення в партер з подальшою фіксацією 3 с).

Тактична підготовка

Рухливі ігри, за характером схожі з діяльністю, спаринги за спрощеними правилами, удари, кидки за зоровим сигналом, напрацювання в парах, ігрові вправи з різною кількістю учасників із завданням перемогти суперника, спаринги з різними можливостями перемогти суперника з

вирішенням індивідуальних завдань, ознайомлення з фазами (атаки, захисту) ведення поєдинку, самостійне вирішення простих тактичних завдань, участь у змаганнях за спрощеними правилами. Уміння проявляти волю і характер, розподіляти сили у тренувальному занятті та змаганнях, творчо здійснювати індивідуальні тактичні дії, мати загальне уявлення про організацію та проведення змагань, використовуючи у спарингу набуті навички, фізичні здібності та знання.

Утримання і контроль уположенні «сайд маунт» та різні переходи по колу з використанням тактичного мислення і постійного контролю спортсмена. Обхід ніг спортсмена «гард», який лежить на спині або сидить, та зайняти положення «сайд маунт», «фул маунт» різними варіантами з тактичним мисленням позиційної боротьби.

Психологічна підготовка

Мета – формування психологічної настанови на тренувальну та змагальну діяльність. Головними методами психологічної підготовки є психолого-педагогічні методи навчання, моделювання змагальної ситуації. Психологічна підготовка здійснюється тренером.

3.1.3 Методи та засоби тренувань у групах початкової підготовки

Сучасна стратегія інтенсифікації педагогічного процесу у групах початкової підготовки має проводитися завдяки виконанню окремих вправ із застосуванням змагально-ігрового методу.

Підготовка у юних вихованців повинна мати комплексний характер з інтегральним впливом на всі фізичні якості. Засобами фізичної підготовки мають бути рухливі ігри, естафети, гімнастика, акробатика, різні смуги перешкод. Нестандартна тактична підготовка у молодшому віці спрямована на вдосконалення моторних компонентів рухової реакції і часу сприйняття на основі різних рухливих ігор та вивчення індивідуальної тактики і найпростіших спарингів з партнером. Безперервна спарингова підготовка має робити акцент на навчанні за допомогою роботи у парах, постійному включенні у тренувальний процес рухливих ігор та естафет.

Важливим фактором при виборі засобів для підготовки юних спортсменів на етапі початкової підготовки є їхня різнобічна дія на організм. Вибрані засоби мають широко варіюватися. Треба приділяти увагу акробатичним і гімнастичним вправам, вправам легкої атлетики, різноманітним іграм тощо. Особливе місце на заняттях належить вправам з партнером. Їхнім завданням є не тільки фізичний розвиток, а й оволодіння навичками техніки з грепплінгу, вміння узгоджувати свої дії під час спарингу у часі і просторі.

3.1.4 Побудова тренувального процесу у річному циклі в групах початкової підготовки

У навчально-тренувальному процесі приділяється увага всім сторонам підготовки. Побудова тренувального процесу у підготовчому періоді – створення умов для завершення початкової підготовки (оволодіння засадами техніки й тактики, всебічна фізична підготовка). Зміст роботи – навчання

прийомів техніки та елементів індивідуальної тактики, використання вивчених прийомів під час спарингів, загальна фізична підготовка, складання нормативів із фізичної та технічної підготовки.

Побудова тренувального процесу у змагальному періоді—якісне завершення початкової підготовки, створення умов для навчально-тренувальної роботи, визначення стилю ведення поєдинку спортсмена. Зміст роботи—закріплення різноманітних прийомів техніки й тактики грепплінгу за різних умов, умов тренувань і змагань; участь у турнірах, шкільних і міських змаганнях.

Побудова тренувального процесу у перехідному періоді – активний відпочинок.

3.1.5 Навчальний план-графік річної підготовки

Річний обсяг у групах початкової підготовки за роками навчання повинен плануватись у межах 312 та 416 годин. Навчальні плани-графіки наведені у таблицях 4–5.

3.1.6 Зміст і структура змагальної діяльності

Основна мета змагань на етапі початкової підготовки – вияв початкового рівня спортивного результату учнів. Результатом змагань на цьому етапі маєбути набуття досвіду участі у змаганнях.

Угрупах початкової підготовки плануються підготовчі та контрольні змагання. Завдання підготовчих змагань – це удосконалення техніки, тактики змагальної діяльності, адаптація різних систем організму до змагальних навантажень. Завдання контрольних змагань – оцінка підготовленості, рівня оволодіння технікою, тактикою, розвитку рухових якостей, психічної готовності.

Таблиця 4

Орієнтовний план-графік річної підготовки для груп початкової підготовки 1-го року навчання, години

Розділ підготовки/тема заняття	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	Усього на рік
Теоретичні заняття													
Теоретична підготовка	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12
Загальні теоретичні відомості про грепплінг, мета, завдання	1								1				2
Стислі відомості про вплив фізичних вправ на організм людини		1					1						2
Основні аспекти гігієни у тренувальному процесі	1				1								2
Загальні засади техніки та тактики			1					1			1		3
Вплив занять спортом на організм людини				1						1			3
Практичні заняття													
Загальна фізична підготовка	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	156
Загальнорозвиваючі вправи	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	72
Рухливі ігри і забави загальнорозвиваючого та спеціально-ігрового характеру	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	36
Розвиток фізичних якостей	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	24
Заняття іншими видами спорту (легка атлетика, гімнастика, спортивні ігри тощо)	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	24
Спеціальна фізична підготовка	6	7	6	7	6	6	7	7	6	5	6	7	76
Вправи на розвиток груп м'язів безпосередньо для грепплінгу	3	4	3	4	3	3	4	4	3	2	3	4	40
Підготовчі та основні вправи для грепплінгу	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	36
Контрольні та інші змагання							3			3			6
Техніко-тактична підготовка	5	5	6	5	6	6	2	5	6	3	6	5	60
Складання контрольних нормативів з технічної підготовки	1									1			2
Всього годин:													312

Примітка: Для груп з навантаженням 312 год на рік: заняття – 3 рази на тиждень по 2 год з навантаженням через день.

Таблиця 5

Орієнтовний план-графік річної підготовки для груп початкової підготовки 2-го року навчання, години

Розділ підготовки \ тема заняття	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	Усього на рік
Теоретичні заняття													
Теоретична підготовка	2	2	3	2	1	1	1	1	1	2	2	2	20
Загальні теоретичні відомості про грепплінг та чемпіонів з грепплінгу.			1						1	1		1	4
Загальні відомості про вплив фізичних вправ на організм людини, загартування, ранкові та водні процедури		1					1						2
Особливості гігієни у тренувальному процесі	1				1								2
Термінологічні поняття техніки та тактики у грепплінгу								1			1		2
Вплив занять грепплінгом на організм людини			1	1						1	1		4
Мотиваційні бесіди зі спортсменами.	1	1	1	1		1						1	6
Загальна фізична підготовка	12	10	12	12	14	12	10	12	12	12	14	12	144
Спортивні та рухливі ігри загальнорозвиваючого та спеціально-прикладного характеру	4	4	4	4	5	4	4	4	4	4	5	4	50
Вправи на розвиток фізичних якостей	4	3	4	4	5	4	3	4	4	4	5	4	48
Заняття іншими видами спорту (плавання, легка атлетика, гімнастика, зимові види спорту та ін.)	4	3	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	46
Спеціальна фізична підготовка	10	10	10	10	10	10	13	10	10	13	10	10	126
Вправи на розвиток груп м'язів безпосередньо для грепплінгу	5	5	5	5	5	5	6	5	5	6	5	5	62
Підготовчі та основні вправи для грепплінгу	5	5	5	5	5	5	7	5	5	7	5	5	64
Контрольні та інші змагання							3			3			6
Техніко-тактична підготовка	10	8	10	12	8	10	8	12	10	8	8	10	114
Складання контрольних нормативів з технічної підготовки	3									3			6
Всього годин:													416

Примітка. Для груп з навантаженням 416 год. на рік: заняття – 4 рази на тиждень по 2 год. з тренуванням через день

3.1.7 Система контролю

У групах початкової підготовки необхідно застосовувати комплексний контроль – паралельне застосування етапного, поточного та оперативного видів контролю заумови використання педагогічних, соціально-психологічних і медико-біологічних показників для всебічної оцінки підготовленості, змісту навчально-тренувального процесу і змагальної діяльності.

У процесі контролю особливу увагу необхідно звернути на рівень фізичної підготовленості (сила, гнучкість, швидкість, координація, витривалість), технічної підготовленості, але при оцінюванні на цьому етапі технічної майстерності спортсменів, які ще мають невисоку кваліфікацію, потрібно враховувати широту та різноманітність засвоєних рухових навичок, здібність до виконання і засвоєння нових рухів.

3.1.8 Контрольні нормативи

Нормативні вимоги із загальної та спеціальної фізичної підготовки для груп початкової підготовки першого та другого року навчання надані у таблицях 6–7.

Таблиця 6

Нормативні вимоги із загальної та спеціальної фізичної підготовки для груп початкової підготовки першого року навчання

Нормативи фізичної підготовки	Стать	Рівень підготовки спортсменів з грепплінгу			
		Початковий	Середній	Достатній	Високий
Згинання та розгинання рук в упорі лежачи, к-сть разів	хл.	17 <	17-24	25-30	30-35
Згинання та розгинання рук в упорі лежачивід тумби,к-сть разів	дівч.	17 <	17-24	25-30	30-35
Човниковий біг4х9 м (с)	хл.	13,5	13,0	12,5	12<
	дівч.	14,0	13,6	13,0	12,8
Стрибок у довжину з місця поштовхом двох ніг (см)	хл.	110	115	120	125
	дівч.	100	105	110	115
Біг 30 м (с)	хл.	> 6,4	6,2	6,0	5,8
	дівч.	>6,8	6,4	6,2	6,0
Піднімання в сід за 60 с	хл.	30-32	33-37	38-40	40>
	дівч.	27-30	31-33	34-36	36>
Забігання з положення «міст» 5 разів у праву сторону, 5 – у ліву (с)	хл.	20	19	18	17
	дівч.	22	21	20	19

Таблиця 7

Нормативні вимоги із загальної та спеціальної фізичної підготовки для груп початкової підготовки другого року навчання

Нормативи фізичної підготовки	Стать	Рівень підготовки спортсменів з грепплінгу			
		Початковий	Середній	Достатній	Високий
Згинання та розгинання рук в упорі лежачи, к-сть разів	хл.	23 <	24-30	30-35	35>
Згинання та розгинання рук в упорі лежачивід тумби, к-сть разів	дівч.	23 <	24-30	30-35	35>
Човниковий біг 4х9 м (с)	хл.	13,0	12,6	12,2	12<
	дівч.	13,6	13,0	12,8	12,4<
Стрибок у довжину з місця поштовхом двох ніг (см)	хл.	115	120	125	130
	дівч.	105	110	115	120
Біг 30 м (с)	хл.	6,2	6,0	5,8	5,6
	дівч.	6,4	6,2	6,0	5,8
Піднімання в сід за 60 с	хл.	33-37	38-40	40	40>
	дівч.	30-33	34-36	36-38	38>
Забігання з положення «міст» 5 разів у праву сторону, 5 – у ліву (с)	хл.	19	18	17	16
	дівч.	21	20	19	18

3.2 Групи базової підготовки

3.2.1 Організація та методика спортивного відбору

Групи базової підготовки з грепплінгу комплектуються з урахуванням віку, рівня підготовленості та стану здоров'я вихованців. Основними критеріями відбору є наявність у вихованців здібностей до ефективного спортивного вдосконалення.

Основною задачею відбору учнів до груп базової підготовки є вияв здібностей до ефективного спортивного удосконалення. Після двох років початкової підготовки й задовго до досягнення оптимальної вікової межі ще неможливо робити прогнози про наявність в учня задатків та здібностей для досягнення високих спортивних результатів. Але необхідно виявити подальшу доцільність спортивного удосконалення.

Вирішується це завдання на основі комплексного аналізу, в якому повинні враховуватися морфологічні, функціональні та психічні особливості учнів, їхні адаптаційні можливості, реакція на тренувальні і змагальні навантаження, здібності до засвоєння та удосконалення нових рухів тощо.

Важливими показниками у процесі відбору до груп базової підготовки є виконання вимог із ЗФП, СФП та технічної майстерності. Також необхідно звернути увагу на психічні якості юних спортсменів. Спортивні результати на цьому етапі підготовки не повинні бути критерієм перспективності.

Тривалість етапу – 4 роки. Особливості роботи полягають у комплектуванні груп з меншою кількістю вихованців та збільшенні завдань на тиждень.

3.2.2 Основний матеріал

Теоретична підготовка

Програмний матеріал з теоретичної підготовки:

Перший рік навчання

1. Історія зародження та розвиток грепплінгу у світі.
2. Історія зародження та розвиток грепплінгу в Україні.

Другий рік навчання

1. Загальна термінологія в грепплінгу.
2. Основні аспекти правил змагань у розділі «грепплінг».
3. Гігієна, основні навички з лікарського контролю та попередження травм.

Третій рік навчання

1. Загальна термінологія в грепплінгу ГІ.
2. Основні аспекти правил змагань у розділі «Грепплінг ГІ».

Четвертий рік навчання

1. Роль морального виховання спортсменів.
2. Поведінковий аспект саморегулювання спортсменів.
3. Термінологія технічних елементів грепплінгу.

Фізична підготовка

Засоби підготовки: ЗФП – біг середньої інтенсивності по місцевості, на стадіоні (швидкість перемінна або рівномірною); біг на лижах, плавання, спортивні та рухливі ігри; вправи загальнорозвивального характеру з партнером тощо.

СФП – вправа «бурпі» із згинанням й розгинанням рук в упорі лежачи; із положення лежачи на спині, вихід на борцівський міст; з положення сидючи з упором на передпліччя, утримання 45° кут прямих ніг; присідання в положення упору лежачи зі згинанням й розгинанням рук; виконання на швидкість з положення «клоуз гард» больового прийому на руку (важіль ліктя, «кімура»); стрибки вгору, максимально піджимаючи коліна до грудей; утримання положення «планка» (в упорі лежачи на передпліччях) з подальшим згинанням й розгинанням рук на кулаках; згинання й розгинання рук в упорі лежачи на кулаках; підтягування, канати; вправа «міст» виконується з партнером, який утримує «сайд маунт»; канат без допомоги

ніг; вибігання вперед за допомогою джгутів; виривання нагору за допомогою джгутів.

Технічна підготовка

Перший рік навчання

Самостраховки та акробатичні дії:

- падіння назад із виходом в стійку;
- переверот боком «колесо», підйом з розгином з голови, з рук;
- різні перекиди та акробатичні вправи;
- різні підготовчі вправи з грепплінгу.

Технічні дії в стійці з подальшими кидками та переводами в партер:

- 5 варіантів технічної боротьби на руках в стійці (робота на руках, до подальшого забігання за спину, виривання однієї чи обох ніг виведенням із рівноваги з виконанням кидків, переводів в партер).

Кидки:

- кидок з колін із захватом за плече;
- кидки зацепом гомілки зсередини та зовні;
- захисні дії від захватів ніг та шиї супротивника устійці.

Атакуючі технічні дії в партері:

- з положення «сайд маунт» виконання больових прийомів на руку зі сторони голови;
- з положення «сайд маунт» перехід на трикутник;
- з положення «фул маунт» перехід на трикутник;
- з положення «бек маунт» виконання задушливих прийомів з переходами на больовий на руку;
- з положення «клоуз гарду» виконання больових прийомів на руку;
- з положення «клоуз гарду» виконання різних виходів на задушливий прийом «трикутник»;
- больові прийоми на коліно.

Захисні технічні дії в партері:

- різні варіанти захисних дій від больових прийомів на руку (важіль руки через стегно, виконується з положення «фул маунт»);
- різні варіанти виходів із задушливого прийому ногами «трикутник».

Боротьба в партері:

- 4 раунди – 2хв – боротьба за правилами «грепплінг».

Другий рік навчання

Кидки та переводи в партер:

- різні варіанти кидків та переводи в партер із захватом однієї чи двох ніг з переходом на маунти, кидок через стегно;
- кидок через ногу назад;
- кидок «млин».

Технічні дії в партері:

- з положення «сайд маунт» виконання різних задушливих прийомів через руку;
- больові прийоми на стопу з різних положень, виконання прийому «анаконда»;
- з положення «бек маунт» виконання больового прийому на ногу «кенері»;
- з положення «клоуз гард» виконання переходу в положення «фул маунт» – «кімура-свіп»;
- з положення «клоуз гард» виконання прийомів «гільйотина», «кімура», «діафрагма», «омоплата»;
- виконання больового на коліно, коли нападаючий атакує «бек маунт».

Захисні технічні дії в партері:

- з положення «клоуз гард» вийти з больового прийому (важіль руки через стегно);
- з положення «клоуз гард» вийти з больового прийому «діафрагма», «кімура»;
- різні варіанти виходів з больових прийомів на ногу (стопа, «ахілл»).

Тактичні дії в партері:

- з положення «сайд маунт» перехід на «фул маунт» або на будь-який больовий прийом на руку;
- з положення «опен гард» перехід на «сайд маунт», «фул маунт» або на будь-який больовий прийом на ногу.

Боротьба в партері:

- 3 раунди по 3 хв – боротьба за правилами «грепплінг».

Третій рік навчання

Кидки та переводи в партер:

- кидок через плечі з колін із захватом відлоги на шиї;
- кидок ногою вперед, підбиваючи стегном однойменну ногу, із захватом руки та відлоги на шиї;
- кидок ногою назад, підбиваючи стегно різнойменної ноги, із захватом руки та відлоги на шиї;
- кидок обвивши гомілку, із захватом руки та відлоги на шиї;
- 4 варіанти переведення зі стійки в партер з подальшою фіксацією;
- два варіанти кидків із захватом однієї чи обох ніг з переходом на «сайдмаунт».

Технічні дії в партері:

- больові прийоми на ногу (ахіллове сухожилля) та переходи на стопу;
- з положення «бек маунт» виконання задушливих та больових прийомів;
- «гард», обійти ноги спортсмена, який лежить на спині або сидить, та зайняти положення «сайд маунт», «фул маунт» різними варіантами;
- з положення «фул маунт» виконання больових прийомів на руку;
- з положення «сайд маунт» виконання больових прийомів на руку.

Захисні технічні дії в партері:

- різні варіанти виходів з утримання «сайд маунт» з подальшими больовими та задушливими прийомами;
- різні варіанти виходів з утримання «фул маунт» з подальшими больовими прийомами;
- різні виходи з больового прийому на руку з подальшими больовими;

- різні варіанти виходів із задушливого ногами «трикутник» з подальшими больовими.

Тактичні дії в партері:

Боротьба по завданнях:

- один виконує тільки больові на руку, другий виконує тільки больові на ноги;
- один в гарді виконує больові, задушливі, реверси, другий має вийти і зробити больовий на ногу, або зайняти домінуючу позицію.

Боротьба в партері:

- 3 раунди по 4 хв – боротьба в стійці (до переводу в партер з подальшою фіксацією 3 с).

Четвертий рік навчання

Кидки та переводи в партер:

- різні варіанти кидків та переводи в партер із захватом однієї чи двох ніг з переходом на маунти;
- контра-кидки після проходу в ноги;
- кидок через стегно;
- контра-кидки після спроби кидка через стегно;
- кидок через ногу назад;
- різні варіанти кидка «млин».

Технічні дії в партері:

- з положення «сайд маунт» виконання різних задушливих через руку та больових прийомів;
- больові прийоми на коліно, «ахілл», стопу з різних положень;
- виконання прийому «анаконда» з різних положень;
- з положення «бек маунт» виконання больового прийому на ногу «кенері»;
- з положення «клоуз гард» виконання переходу в положення «фул маунт» – «кімура-свіп»;
- з положення «клоуз гард» виконання прийомів «гільйотина», «кімура», «діафрагма», «омоплата»;
- з положення відкритого «гарду» больові прийоми на ногу;

- виконання больового на коліно, коли нападаючий атакує «бек маунт».

Захисні технічні дії в партері:

- з положення «клоуз гард» вийти з больового прийому (важіль руки через стегно);
- з положення «клоуз гард» вийти з больового прийому «діафрагма», «кімура»;
- різні варіанти виходів з больових прийомів на ногу (стопа, «ахілл»);
- захист від больових прийомів на руку;
- захист від больових прийомів на ногу;
- захист від прийому «трикутник»;
- захист від прийому «гільйотина»;
- захист від прийому «анаконда».

Тактичні дії в партері:

- з положення «сайд маунт» перехід на «фул маунт» або на будь-який больовий прийом на руку;
- з положення «опен гард» перехід на «сайд маунт», «фул маунт» або на будь-який больовий прийом на ногу;
- обхід «гарда» з больовими на ногу, спортсмен, який знаходиться знизу, виконує реверси та больові на ноги;
- один виконує проходи в ноги, кидки, другий виконує больові на ноги, «гільйотина», «анаконда».

Боротьба в партері:

- 4 раунди по 4 хв – боротьба за правилами «грепплінг».

Тактична підготовка

Мета – формування стандартних тактичних дій в умовах тренування та змагальної діяльності. Основними методами є наочний показ вправ і словесні методи. На цьому етапі тактичні дії удосконалюються і доводяться до рівня навичок за допомогою засобів: індивідуальних та групових; з використанням впливу партнерів; в умовах моделювання змагальної діяльності.

Перший рік навчання

- стратегічне планування боротьби з положення «фул маунт» та переходів на больові прийоми;
- різні варіанти виходів на больові прийоми та «свіпи» з положення «гард».

Другий рік навчання

Тактичні дії в партері:

- з положення «сайд маунт» перехід на «фул маунт» або на будь-який больовий прийом на руку;
- з положення «опен гард» перехід на «сайд маунт», «фул маунт» або на будь-який больовий прийом на ногу.

Психологічна підготовка

Мета – закріплення настанов на спортивну діяльність; розвиток якостей особистості, що забезпечують стійкість до тренувальних і змагальних навантажень.

Основні методи – психолого-педагогічні. Вплив спрямований на розвиток якостей особистості, які є домінантними у спортсменів високого класу: загальноемоційна стійкість, почуття відповідальності, стійкість до фізичного дискомфорту. Форми впливу можуть бути різними – від створення відповідних ситуацій у процесі тренування до спеціальних бесід, що проводяться тренером або запрошеною особою і спрямовані на розвиток домінантних рис.

3.2.3 Методи та засоби тренувань у групах базової підготовки

Дуже важливою умовою підготовки юних спортсменів на етапі базової підготовки є складання комплексів вправ і визначення методів їхньої реалізації, які дозволяють забезпечити різнобічну фізичну підготовленість. Необхідно сформулювати широке коло рухових навичок у вправах, що близькі за своїм характером до специфіки змагальної діяльності в обраному виді спорту. Тобто незважаючи на домінуючий загальний характер змісту

фізичної підготовки в цьому віці не варто, обираючи засоби підготовки, значною мірою відхилятися від специфічних вимог виду спорту.

Рациональне планування тренувальних і змагальних навантажень у процесі багаторічного тренування значною мірою ускладнюється необхідністю врахування природних задатків спортсмена до формування різних сторін спортивної майстерності. Однак надмірна інтенсифікація та спеціалізація тренувального процесу у роботі з юними спортсменами, які не досягнули оптимальної вікової зони для демонстрації високих досягнень, призводить до великих втрат спортивних талантів.

3.2.4 Побудова тренувального процесу у річному циклі в групах базової підготовки

Мета підготовки – гармонійний розвиток і поглиблене оволодіння спеціалізацією. У групах базової підготовки спортсмени проходять етап початкової спеціалізації і етап поглибленої спеціалізації, а також починають виступати на офіційних змаганнях. Підготовка до них стає більш цілеспрямованою з використанням (якщо це можливо) короткочасних навчально-тренувальних зборів.

Побудова тренувального процесу у перехідному періоді – створення умов для тренувального процесу в групах базової підготовки. Зміст роботи – профілактичні лікарські заходи, активний відпочинок із застосуванням засобів ЗФП. У підготовчому періоді – закріплення зацікавленості до занять єдиноборствами і створення передумов до комплексного розвитку фізичних якостей. Зміст роботи – вивчення індивідуальних техніко-тактичних дій з використанням ігрового методу; ЗФП з використанням рівномірного, перемінного, інтервального та ігрового методів. Складання контрольних нормативів з фізичної та технічної підготовки. Участь у турнірах. Вивчення правил змагань, інструкторська та суддівська практика.

Побудова тренувального процесу у змагальному періоді –поширення діапазону рухових навичок, підвищення ефективності індивідуальних техніко-тактичних дій, виконання контрольних нормативів, створення передумов для спортивного удосконалення. Зміст роботи – закріплення індивідуальних техніко-тактичних дій в умовах, наближених до змагальних, та на змаганнях.

3.2.5 Навчальний план-графік річної підготовки

Річний обсяг у групах базової підготовки за роками навчання повинен плануватись у межах від 624 до 1040 годин. Навчальні плани-графіки наведені у таблицях 8–11.

3.2.6 Зміст і структура змагальної діяльності

Основна мета змагань в групах базової підготовки – це планомірне підвищення спортивного результату. У групах базової підготовки плануються підготовчі, контрольні та вибіркові змагання. Спортсмени беруть участь у змаганнях згідно з планом календаря.

3.2.7 Система контролю

Перед початком навчання у групах базової підготовки і на початку нового року навчання спортсмени повинні проходити медичне обстеження у лікарсько-фізкультурному диспансері або у лікаря спортивної школи. Також медичне обстеження є обов'язковим перед кожним змаганням.

У групах базової підготовки необхідно застосовувати комплексний контроль – паралельне застосування етапного, поточного та оперативного видів контролів заумови використання педагогічних, соціально-психологічних і медико-біологічних показників для всебічної оцінки

підготовленості, змісту навчально-тренувального процесу і змагальної діяльності. На цьому етапі тренування у процесі контролю також особливу увагу потрібно звертати на рівень фізичної підготовленості. Зростає роль контролю технічної майстерності. При проведенні контролю необхідно також звертати увагу на рівень тактичної, психологічної підготовленості та змагальної діяльності.

Орієнтовний план-графік річної підготовки для груп базової підготовки 1-го року навчання, години

Розділ підготовки/тема заняття	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	Усього на рік
Теоретичні заняття													
Теоретична підготовка	1	1	2	1	1	1	1		1	1	1	1	12
Історія зародження та розвиток грепплінгу у світі. Історія зародження та розвиток грепплінгу в Україні. Стислий огляд розвитку грепплінгу в Україні		1				1							2
Вплив спеціальних фізичних вправ на організм людини			1						1				2
Гігієна, основні навички з лікарського контролю	1											1	2
Термінологія техніки та тактики з грепплінгу			1								1		2
Культурно-виховна складоваспортсменів				1						1			2
Складання розпорядку дня, тижня спортсмена					1		1						2
Практичні заняття													
Загальна фізична підготовка	25	28	26	28	24	24	25	24	23	25	29	27	308
Загальнорозвиваючі вправи	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	96
Спортивні та рухливі ігри загальнорозвиваючого та спеціально-прикладного характеру	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	48
Вправи на розвиток фізичних якостей	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	48
Вправи на розвиток всіх груп м'язів	4	6	5	6	4	4	5	4	3	5	6	6	58
Заняття іншими видами спорту (плавання, легка атлетика, гімнастика. зимові види спорту тощо)	5	6	5	6	4	4	4	4	4	4	7	5	58

Продовження таблиці 8

Розділ підготовки/тема заняття	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	Усього на рік
Практичні заняття													
Спеціальна фізична підготовка	13	16	14	16	13	13	16	13	15	13	14	14	170
Вправи на розвиток груп м'язів безпосередньо для грепплінгу	7	8	8	8	7	7	8	7	7	7	8	8	90
Підготовчі та основні вправи для грепплінгу	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	72
Контрольні та інші змагання		2		2			2		2				8
Техніко-тактична методика	11	7	11	7	14	14	10	14	13	11	8	10	130
Складання контрольних нормативів з технічної підготовки	2									2			4
Всього годин:													624

Примітка: Для груп з навантаженням 624 год на рік: заняття – 4 рази на тиждень по 3 год.

Таблиця 9

Орієнтовний план-графік річної підготовки для груп базової підготовки 2-го року навчання, години

Розділ підготовки/тема заняття	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	Усього на рік
Теоретичні заняття													
Теоретична підготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12
Основні аспекти правил змагань у розділі грепплінгу	1								1				2
Роль поведінки спортсмена з грепплінгу на тренуванні і змаганні		1					1						2
Гігієна, основні навички з лікарського контролю та попередження травм	1					1							2
Загальні засади техніки та тактики				1					1				2
Специфіка морально-вольового виховання спортсменів		1					1						2
Організація та місце проведення занять з грепплінгу			1									1	2
Практичні заняття													
Загальна фізична підготовка	24	24	25	24	23	25	23	24	24	24	24	24	288
Загальнорозвиваючі вправи	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	96
Спортивні та рухливі ігри загальнорозвиваючого та спеціально-прикладного характеру	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	48
Вправи на розвиток фізичних якостей	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	48
Вправи на розвиток всіх груп м'язів	4	4	5	4	4	5	4	4	4	4	4	4	50
Заняття іншими видами спорту (плавання, легка атлетика, гімнастика, зимові види спорту тощо)	4	4	4	4	3	4	3	4	4	4	4	4	46

Продовження таблиці 9

Розділ підготовки/тема заняття	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	Усього на рік
Практичні заняття													
Спеціальна фізична підготовка	20	19	20	17	22	17	20	24	21	23	20	17	240
Вправи на розвиток груп м'язів безпосередньо для грепплінгу	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	96
Підготовчі та основні вправи для грепплінгу	6	7	6	7	6	7	6	6	7	7	8	7	80
Контрольні та інші змагання	4		4		4		4	6	4	6			32
Застосування відновлювальних засобів	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	24
Суддівська практика		2			2			2			2		8
Техніко-тактична підготовка	11	18	14	20	15	13	18	13	14	9	16	19	180
Складання контрольних нормативів з технічної підготовки	4									4			8
Всього годин:													728

Примітка: Для груп з навантаженням 728 год на рік: заняття – 4 рази на тиждень по 3 год та 1 раз на тиждень 2 год.

Орієнтовний план-графік річної підготовки для груп базової підготовки 3-го року навчання, години

Розділ підготовки/тема заняття	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	Усього на рік
Теоретичні заняття													
Теоретична підготовка	1	2	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	14
Стислий огляд розвитку грепплінгу в Україні	1								1				2
Відомості про вплив спеціальної фізичної підготовки спортсменів		1					1						2
Гігієна, основні навички з лікарського контролю та попередження травм	1									1			2
Загальна термінологія в грепплінгу ГІ			1			1					1		3
Основи психологічної підготовки спортсменів				1			1			1			3
Основні аспекти правил змагань у розділі грепплінгу ГІ						1						1	2
Практичні заняття													
Загальна фізична підготовка	28	29	29	30	29	29	29	29	29	29	30	30	350
Загальнорозвиваючі вправи	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	108
Спортивні та рухливі ігри загальнорозвиваючого та спеціально-прикладного характеру	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	84
Вправи на розвиток фізичних якостей	5	5	6	6	5	5	6	5	5	6	6	6	66
Вправи на розвиток всіх груп м'язів	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	60
Заняття іншими видами спорту (плавання, легкаатлетика, гімнастика, зимові види спорту тощо)	2	3	2	3	3	3	2	3	3	2	3	3	32

Продовження таблиці 10

Розділ підготовки/тема заняття	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	Усього на рік
Практичні заняття													
Спеціальна фізична підготовка	21	18	25	20	25	19	18	18	26	18	24	24	256
Вправи на розвиток груп м'язів безпосередньо для грепплінгу	11	9	13	10	13	9	9	9	14	9	12	12	130
Підготовчі та основні вправи для грепплінгу	10	9	12	10	12	10	9	9	12	9	12	12	126
Контрольні та інші змагання	3	6		6		3	8	6		3			35
Застосування відновлювальних засобів та засобів реабілітації	5	6	6	6	5	5	6	5	5	6	6	6	67
Суддівська практика		4		4		4	4	4		4			24
Техніко-тактична підготовка	17	13	17	13	15	11	12	12	17	18	14	19	178
Складання контрольних нормативів з технічної підготовки	3				3			3			3		12
Всього годин:													936

Примітка: Для груп з навантаженням 936 год на рік: заняття – 6 разів на тиждень по 3 год.

**Орієнтовний план-графік річної підготовки для груп базової підготовки більше 3-х років навчання,
години**

Розділ підготовки/тема заняття	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	Усього на рік
Теоретичні заняття													
Теоретична підготовка	2	3	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	16
Основні аспекти правил змагань у розділі грепплінгу ГІ	1								1				2
Передзмагальна і передстартова психологічна підготовка		1		1			1			1		1	5
Лікарський контроль та попередження травматизму	1				1								2
Особливості техніко-тактичної підготовленості			1			1			1		1		4
Організація та місце проведення занять з грепплінгу				1					1			1	3
Практичні заняття													
Загальна фізична підготовка	31	32	31	32	32	32	31	32	32	31	32	32	380
Загальнорозвиваючі вправи	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	120
Спортивні та рухливі ігри загальнорозвиваючого та спеціально-прикладного характеру	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	96
Вправи на розвиток фізичних якостей	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	72
Вправи на розвиток всіх груп м'язів	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	60
Заняття іншими видами спорту (плавання, легка атлетика, гімнастика, зимові види спорту тощо)	2	3	2	3	3	3	2	3	3	2	3	3	32

Подовження таблиці 11

Розділ підготовки/тема заняття	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	Усього на рік
Практичні заняття													
Спеціальна фізична підготовка	25	20	27	20	27	20	18	18	29	20	26	26	276
Вправи на розвиток груп м'язів безпосередньо для грепплінгу	13	10	14	10	14	10	9	9	15	10	13	13	140
Підготовчі та основні вправи для грепплінгу	12	10	13	10	13	10	9	9	14	10	13	13	136
Контрольні та інші змагання	4	6		6		4	8	8		4			40
Застосування відновлювальних засобів та засобів реабілітації	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	72
Суддівська практика		4		4		4	4	4		4			24
Техніко-тактична підготовка	14	17	21	19	16	15	20	13	20	19	19	23	216
Складання контрольних нормативів з технічної підготовки	4				4			4			4		16
Всього годин:													1040

Примітка: Для груп з навантаженням 1040 год на рік: заняття – 4 рази на тиждень по 3 год та 2 рази на тиждень по 4 год.

3.2.8 Контрольні нормативи

У таблицях 12–15 наведено нормативи для хлопчиків і дівчаток за роками навчання в групах базової підготовки.

Таблиця 12

Контрольні нормативи для груп базової підготовки 1-го року навчання

Нормативи фізичної підготовки	Стать	Рівень підготовки спортсменів з грепплінгу			
		Початковий	Середній	Достатній	Високий
Підтягування на перекладині	хл.	2	3	4	5
Підтягування на низькій перекладині	дівч.	6	8	12	14
Човниковий біг 4x9 м (с)	хл.	13,0	12,4	12,2	11,8
	дівч.	13,4	13,0	12,6	12,2
Стрибок у довжину з місця поштовхом двох ніг (см)	хл.	125	135	145	150
	дівч.	115	120	125	135
Біг 30 м (с)	хл.	6,0	5,8	5,6	5,4
	дівч.	6,2	6,0	5,8	5,6
Піднімання в сід за 60 с	хл.	38	41	43	44
	дівч.	30-33	34-36	36-38	38>
Забігання з положення «міст» 5 разів у праву сторону, 5 – вліву (с)	хл.	19	18	17	16
	дівч.	21	20	19	18

Таблиця 13

Контрольні нормативи для груп базової підготовки 2-го року навчання

Нормативи фізичної підготовки	Стать	Рівень підготовки спортсменів з грепплінгу			
		Початковий	Середній	Достатній	Високий
Підтягування на перекладині	хл.	3	4	5	6
Підтягування на низькій перекладині	дівч.	7	9	13	15
Човниковий біг 4x9 м (с)	хл.	12,8	12,4	12,0	11,6
	дівч.	13,0	12,8	12,6	12,2
Стрибок у довжину з місця поштовхом двох ніг (см)	хл.	130	138	145	152
	дівч.	120	125	130	140
Біг 30 м (с)	хл.	6,0	5,8	5,6	5,4
	дівч.	6,2	6,0	5,8	6,0
Піднімання в сід за 60 с	хл.	41	43	44	45
	дівч.	34-36	36-38	38	40
Забігання з положення «міст» 5 разів у праву сторону, 5 – вліву (с)	хл.	19	18	17	16
	дівч.	21	20	19	18

Таблиця 14

Контрольні нормативи для груп базової підготовки 3-го року навчання

Нормативи фізичної підготовки	Стать	Рівень підготовки спортсменів з грепплінгу			
		Початковий	Середній	Достатній	Високий
Підтягування на перекладині	хл.	6	7	8	10
Підтягування на низькій перекладині	дівч.	14	15	17	20
Човниковий біг 4х9 м (с)	хл.	11,6	11,4	11,2	11,0
	дівч.	12,2	12,0	11,8	11,6
Стрибок у довжину з місця поштовхом двох ніг (см)	хл.	140	145	150	154
	дівч.	130	134	136	140
Біг 30 м (с)	хл.	5,6	5,4	5,2	5,0
	дівч.	5,8	5,6	5,4	5,2
Піднімання в сід за 60 с	хл.	43	45	46	47
	дівч.	38	40	42	43
Відкидання ніг з борцівської стійки в положення упору лежачи за 30с	хл.	23	24	25	26
	дівч.	20	21	22	23

Таблиця 15

**Контрольні нормативи для груп базової підготовки більше 3-х років
навчання**

Нормативи фізичної підготовки	Стать	Рівень підготовки спортсменів з грепплінгу			
		Початковий	Середній	Достатній	Високий
Підтягування на перекладині	хл.	8	10	11	13
Підтягування на низькій перекладині	дівч.	17	20	22	24
Човниковий біг 4х9 м (с)	хл.	11,4	11,2	11,0	10,8
	дівч.	12,0	11,8	11,6	11,4
Стрибок у довжину з місця поштовхом двох ніг (см)	хл.	145	150	160	170
	дівч.	132	134	138	144
Біг 30 м (с)	хл.	5,6	5,4	5,2	5,0
	дівч.	5,8	5,6	5,4	5,2
Піднімання в сід за 60 с	хл.	44	45	47	48
	дівч.	39	41	43	45
Відкидання ніг з борцівської стійки в положення упору лежачи за 30с	хл.	24	25	26	27
	дівч.	21	22	23	24

3.3 Групи спеціалізованої підготовки

3.3.1 Організація та методика спортивного відбору

Зарахування в групи спеціалізованої підготовки проводиться на конкурсній основі за результатами контрольних іспитів спортсменів. Ефективність відбору значною мірою пов'язана з оцінкою у спортсменів основних показників, які характеризують рівень спеціальної підготовленості та спортивної майстерності.

На цьому етапі відбору збільшується вагомість особистісно-психічних показників – психічної надійності, мотивацій, волі, бажання до лідерства тощо. Особисті і психічні якості спортсмена є не тільки критерієм оцінки перспективності, а й додатковим критерієм надійності в грепплінгу.

Як і в попередніх відборах, велику увагу потрібно звернути на проведення медичного контролю.

3.3.2 Основний матеріал

Теоретична підготовка

Програмний матеріал з теоретичної підготовки:

Перший рік навчання

1. Роль психологічного супроводу спортсменів з грепплінгу.
2. Взаємовідносини тренера і спортсменів у навчально-тренувальному процесі.
3. Термінологія технічних елементів грепплінгу.

Другий рік навчання

1. Основні аспекти правил змагань у розділі грепплінгу ГІ.
2. Передзмагальна і передстартова психологічна підготовка.
3. Попередження травматизму та засоби реабілітації після травм.
4. Особливості техніко-тактичної підготовленості.

5. Організація та місце проведення занять з грепплінгу.
6. Засоби відновлення після змагального періоду.
7. Теоретичне обґрунтування етапів підготовки спортсменів.

Третій рік навчання

1. Особливості навчально-тренувального процесу із грепплінгу.
2. Методика вивчення кидків та переведення в партер зі стійки.
3. Правила змагань у розділі «грепплінг».

Фізична підготовка

Мета – створення бази для спортивного удосконалення.

Засоби підготовки: ЗФП – біг по місцевості чи стадіону з перемінною та рівномірною швидкістю, середньої інтенсивності; плавання; спортивні та рухливі ігри; вправи загальнорозвивального характеру та з обтяженнями; складання контрольних і перевідних нормативів.

СФП – вправа «бурпі» із згинанням й розгинанням рук в упорі лежачи; із положення лежачи на спині, вихід на борцівський міст; утримання положення «планка» (в упорі лежачи на передпліччях) з подальшим згинанням й розгинанням рук на кулаках; згинання й розгинання рук в упорі лежачи на кулаках; підтягування, канати; вправа «міст» виконується з партнером, який утримує «сайд маунт»; канат без допомоги ніг; вибігання вперед за допомогою джгутів; викидання на верх за допомогою джгутів; вправи з набивним м'ячем (метбол); кидки на час; проходи з викиданням на час; виконання на швидкість з положення «клоуз гард» больового прийому на руку (кімура); кидки спеціального манекена для боротьби.

Технічна підготовка

Перший рік навчання

Кидки та переводи в партер:

- кидок через груди вперед із захватом тулуба та стегна зовні;
- кидок з хресним рухом ніг із захватом однойменної руки та різнойменного плеча;
- кидок в сторону через ногу, поставлену на п'яту, із захватом рук партнера;

- кидок через груди, підбиваючи стегном зовні стегно опорної ноги суперника, із захватом руки та різнойменного стегна;
- кидок зацепом гомілкою зсередини різнойменної ноги –після імітації кидка;
- кидок через ногу назад – після імітації кидка через голову упором ступнею в живіт;
- кидок через стегно – після імітації зачепу гомілкою зсередини;
- кидок через плечі із захватом відлоги на шиї – після імітації захвату різнойменної ноги;
- кидок через плечі із захватом відлоги на шиї – після імітації захвату різнойменної ноги.

Технічні дії в партері:

- з різних положень грепплінгу:

- 1) з положення «сайд маунт» виконання больових прийомів на руку зі сторони голови;
 - 2) з положення «сайд маунт» перехід на «трикутник»;
 - 3) з положення «фул маунт» перехід на «трикутник»;
 - 4) з положення «бек маунт» виконання задушливих прийомів з переходами на больовий на руку;
 - 5) з положення «клоуз гард» виконання больових прийомів на руку;
 - 6) з положення «клоуз гард» виконання різних виходів на задушливий прийом «трикутник»;
 - 7) з положення «сайд маунт» виконання різних задушливих прийомів через руку;
 - 8) з положення «бек маунт» виконання больового прийому на ногу «кенері»;
 - 9) з положення «клоуз гард» виконання переходу в положення «фул маунт» – «кімура-свіп»;
 - 10) з положення «клоуз гард» виконання прийомів «гільйотина», «кімура», «діафрагма», «омоплата»;
- больові прийоми на коліно;

- больові прийоми на стопу з різних положень;
- виконання прийому «анаконда»;
- виконання больового на коліно, коли нападаючий атакує з «бек маунт»;
- задушливі прийоми в грепплінгу ГІ відлогою, поясом, борцівською курткою.

Захисні технічні дії в партері:

- різні варіанти захисних дій від больових прийомів на руку (важіль руки через стегно, виконується і з положення «фул маунт»);
- з положення «клоуз гард» вийти з больового прийому (важіль руки через стегно);
- з положення «клоуз гард» вийти з больового прийому «діафрагма», «кімура»;
- різні варіанти виходів з больових прийомів на ногу (стопа, «ахілл»);
- різні варіанти виходів із задушливого прийому ногами «трикутник».

Боротьба в партері:

- 3 раунди по 4 хв – боротьба за правилами грепплінгу;
- 3 раунди по 4 хв – боротьба за правилами грепплінгу ГІ.

Другий рік навчання

Кидки та переводи в партер:

- переводи зі стійки в партер з виконанням больових прийомів на руку;
- переводи зі стійки в партер, виконуючи больові на руку;
- переводи зі стійки в партер, виконуючи больові на ногу.

Технічні дії в партері:

- больові прийоми на коліно з переходами на інші прийоми;
- задушливий прийом «трикутник» з переходами на інші прийоми;
- больові прийоми на стопу з різних положень;
- виконання прийому «анаконда» з переходами на інші прийоми;
- з положення «клоуз гард» виконання переходу в положення «фул маунт» – «кімура-свіп», «армбар свіп»;

- з положення «клоуз гард» виконання прийомів «гільйотина», «кімура», «діафрагма», «омоплата» з подальшим продовженням больових прийомів;
- виконання больового на коліно, коли нападаючий атакує з «бек маунт»;
- задушливі прийоми в грепплінгу ГІ відлогою, поясом, борцівською курткою з подальшими прийомами.

Захисні технічні дії в стійці:

- захисти від проходу в одну ногу з подальшими больовими прийомами;
- захисти від проходу в ноги з подальшими больовими і задушливими прийомами;
- захист від забігання за спину з подальшими прийомами.

Боротьба в партері:

- 1 раунд – 4 хв боротьби за правилами грепплінгу у стійці, використовуючи тільки переведення в партер;
- 1 раунд – 4 хв боротьби за правилами грепплінгу, використовуючи тільки больові та задушливі прийоми;
- 1 раунд – 4 хв з різними суперниками за правилами грепплінгу;
- 1 раунд – 4 хв з різними суперниками за правилами грепплінгу ГІ.

Третій рік навчання

Кидки та переводи в партер:

- техніка боротьби на руках в парах та різноманітні переводи, кидки, переходи на больові й задушливі прийоми;
- техніка захисту та різноманітні переводи, кидки, переходи на больові й задушливі прийоми;
- переведення зі стійки в партер з подальшими больовими і задушливими прийомами на швидкість;
- виконання різних переходів на больові прийоми на руки та ноги зі стійки.

Технічні дії в партері:

- техніка швидких реверсів та больових прийомів, лежачи після тейкдауна;
- різноманітні обходи «гарда» з подальшим контролем або виходами на больові та задушливі прийоми;

- виконання переворотів з положення «опен гард»;
 - виконання на швидкість різноманітних прийомів з положення «клоуз гард»
- 2хв.

Захисні технічні дії в стійці:

- різноманітні варіанти виходів із маунтів;
- виконання варіантів виходів з больових прийомів на руку з різних положень.

Боротьба в партері:

- 2 раунди – 5 хв боротьби за правилами грепплінгу у стійці, використовуючи тільки переведення в партер;
- 1 раунд – 5 хв боротьби за правилами грепплінгу, використовуючи тільки больові та задушливі прийоми;
- 1 раунд – 5 хв з різними суперниками за правилами грепплінгу ГІ.

Тактична підготовка

Перший рік навчання

Тактичний супровід різних варіантів захисних дій від больових прийомів на руку (важіль руки через стегно, положення «фул маунт») з подальшим виходом і контролем. З положення «клоуз гард» стратегічне планування больових і задушливих прийомів, «свіпів». Техніко-тактична боротьба з виходами на больові прийоми.

Другий рік навчання

Тактичний супровід роботи та прогнозування майбутніх дій боротьби, використовуючи захисну техніку від проходу в ноги з подальшими больовими і задушливими прийомами. Тактичне і стратегічне планування боротьби, використовуючи захист від забігання за спину з подальшими прийомами.

Третій рік навчання

Супровід тактичного мислення і навиків при виконанні варіантів виходів з больових прийомів на руку з різних положень. Техніко-тактична

боротьба, використовуючи прогнозування і планування технічних дій тільки позиційної боротьби, «реверсів» і «свіпів» (без використання прийомів).

Психологічна підготовка

Мета – формування особистості спортсмена, виховання високої психічної стійкості та вольових якостей. Для визначення персональних якостей спортсмена використовуються психологічні тести та схеми психологічно-педагогічного нагляду. Проводиться ознайомлення спортсменів із засадами психологічної підготовленості, розкриваються можливості психічної саморегуляції.

Використовуються методи самопереконавання, самонаказів, ідеомоторне та аутогенне тренування і налаштування перед змаганнями.

Інструкторська та суддівська практика

Під час організації та суддівства змагань спортсмени групи спеціалізованої підготовки долучаються до суддівства турнірів, міських та обласних змагань в якості судді-секундометриста, судді при учасниках, судді біля табло.

Суддя-секундометрист фіксує за секундоміром:

- початок і закінчення поєдинку;
- спізнення на майданчик після першого виклику і оголошення часу;
- звернення через травму учасника до лікаря або усунення негараздів у його костюмі та оголошення про час, який використав учасник після кожної хвилини.

Під час перерви у поєдинку суддя-секундометрист за вказівкою арбітра або рефері зупиняє секундомір і пускає його знову, ведучи відлік часу поєдинку.

Суддя при учасниках організовує вихід учасників до місця змагань і нагородження, шикує спортсменів для параду, своєчасно попереджує про час виходу на майданчик, перевіряє прізвища учасників за протоколом і відповідність форми одягу вимогам даних Правил, повідомляє головному секретареві про неявку та відмову учасників від змагань.

Суддя біля табло усі технічні дії, занесені до протоколу поєдинку, фіксує на табло. Результати на табло знімаються виключно за вказівкою заступника головного судді.

3.3.3 Методи та засоби тренувань у групах спеціалізованої підготовки

На цьому етапі широко використовуються засоби, що дозволяють підвищити функціональний потенціал організму спортсмена без застосування великого обсягу роботи, максимально наближеної за характером до змагальної діяльності. Найбільш напружені навантаження спеціальної спрямованості слід планувати на етап підготовки до вищих досягнень.

Питома вага спеціальної підготовки постійно зростає завдяки збільшенню часу на виконання спеціально-підготовчих і змагальних вправ. Паралельно збільшується сумарний обсяг роботи та її інтенсивність.

Суттєво збільшується кількість змагальних стартів. Система тренування все більш індивідуалізується. Засоби тренування все більшою мірою за формою і змістом наближаються до змагальних вправ, у яких спеціалізується спортсмен.

3.3.4 Побудова тренувального процесу у річному циклі в групах спеціалізованої підготовки

На початку цього етапу основне місце продовжують займати загальна і допоміжна підготовка, широко застосовуються вправи із суміжних видів спорту, удосконалюється їхня техніка. У другій половині етапу підготовка стає більш спеціалізованою.

3.3.5 Навчальний план-графік річної підготовки

Річний обсяг роботи у групах спеціалізованої базової підготовки в перший рік навчання складає від 1248 до 1456 годин на рік (табл. 16–18).

3.3.6 Зміст і структура змагальної діяльності

Основна мета змагань у групах спеціалізованої підготовки – досягнення заданого рівня спортивного результату. Результатом змагань є місце наголовних змаганнях, виконання заданих нормативів. У групах спортивного удосконалення плануються підготовчі, контрольні, модельні, вибіркові і головні змагання.

Змагальна практика й надалі планомірно зростає. Спортсмени беруть участь у міських, обласних, національних та міжнародних змаганнях. Система змагань передбачає виконання спортсменами на початку етапу першого або другого спортивного розряду, наприкінці – КМС.

3.3.7 Система контролю

Перед початком навчання у групах спеціалізованої підготовки і на початку нового року навчання спортсмени повинні проходити медичне обстеження у лікарсько-фізкультурному диспансері або у лікаря спортивної школи. Також медичне обстеження є обов’язковим перед кожним змаганням.

У групах спеціалізованої підготовки необхідно застосовувати комплексний контроль – паралельне застосування етапного, поточного та оперативного видів контролів за умов використання педагогічних, соціально-психологічних і медико-біологічних показників для всебічної оцінки підготовленості, змісту навчально-тренувального процесу і змагальної діяльності. На цьому етапі необхідно контролювати рівень фізичної

підготовленості, технічної майстерності, тактичної підготовленості, психологічної підготовленості, змагальної діяльності, тренувальних і змагальних навантажень.

Орієнтовний план-графік річної підготовки для груп спеціалізованої підготовки 1-го року навчання, години

Розділ підготовки/тема заняття	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	Усього на рік
Теоретичні заняття													
Теоретична підготовка	2	3	1	1	2	1	1	1	1	3	1	1	18
Основні аспекти правил змагань у розділі грепплінгу	1				1				1				3
Роль поведінки спортсмена з грепплінгу на тренуванні і змаганні	1					1					1		3
Гігієна, основні навички з лікарського контролю та попередження травм		1			1					1			3
Загальні засади техніки та тактики		1					1				1		3
Специфіка морально-вольового виховання спортсменів				1				1					2
Організація та місце проведення занять з грепплінгу		1				1						1	3
Засоби відновлення в спорті			1										1
Практичні заняття													
Загальна фізична підготовка	37	37	37	37	36	36	36	37	37	36	37	37	440
Загальнорозвиваючі вправи	11	11	11	11	11	10	10	11	11	11	11	11	130
Спортивні та рухливі ігри загальнорозвиваючого та спеціально-прикладного характеру	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	120
Вправи на розвиток фізичних якостей	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	72
Вправи на розвиток всіх груп м'язів	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	72

Продовження таблиці 16

Розділ підготовки/тема заняття	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	Усього на рік
Практичні заняття													
Заняття іншими видами спорту (плавання, легкаатлетика, гімнастика, зимові види спорту тощо)	4	4	4	4	3	4	4	4	4	3	4	4	46
Спеціальна фізична підготовка	26	24	24	22	28	24	24	24	28	22	26	28	300
Вправи на розвиток груп м'язів безпосередньо для грепплінгу	13	12	12	11	14	12	12	12	14	11	13	14	150
Підготовчі та основні вправи для грепплінгу	13	12	12	11	14	12	12	12	14	11	13	14	150
Контрольні та інші змагання	6	8	8	6		6	8	6		4			52
Застосування відновлювальних засобів та засобів реабілітації	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	96
Суддівська практика	4	6		4	6		4	6		6			36
Техніко-тактична підготовка	16	18	26	26	19	25	23	17	30	25	31	30	286
Складання контрольних нормативів з технічної підготовки	5				5			5			5		20
Всього годин:													1248

Примітка: Для груп з навантаженням 1248 год на рік: заняття – 6 разів на тиждень по 4 год.

Орієнтовний план-графік річної підготовки для груп спеціалізованої підготовки 2-го року навчання, години

Розділ підготовки/тема заняття	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	Усього на рік
Теоретичні заняття													
Теоретична підготовка	2	2	1	1	3	2	1	2	1	2	3	1	22
Основні аспекти правил змагань у розділі грепплінгу ГІ	1				1				1				3
Передзмагальна і передстартова психологічна підготовка		1					1	1		1	1		5
Попередження травматизму та засоби реабілітації після травм	1				1					1			3
Особливості техніко-тактичної підготовленості			1			1					1		3
Організація та місце проведення занять з грепплінгу				1				1			1		3
Засоби відновлення після змагального періоду		1				1						1	3
Теоретичне обґрунтування етапів підготовки спортсменів					1							1	2
Практичні заняття													
Загальна фізична підготовка	37	39	39	39	36	40	36	39	40	38	37	40	460
Загальнорозвиваючі вправи	11	11	13	11	11	12	10	11	14	11	11	14	140
Спортивні та рухливі ігри загальнорозвиваючого та спеціально-прикладного характеру	10	12	10	12	10	12	10	12	10	12	10	10	130
Вправи на розвиток фізичних якостей	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	72
Вправи на розвиток всіх груп м'язів	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	72
Заняття іншими видами спорту (плавання, легка атлетика, гімнастика, зимові види спорту тощо)	4	4	4	4	3	4	4	4	4	3	4	4	46

Продовження таблиці 17

Розділ підготовки/тема заняття	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	Усього на рік
Практичні заняття													
Спеціальна фізична підготовка	27	25	25	23	28	25	24	25	29	22	28	29	310
Вправи на розвиток груп м'язів безпосередньо для грепплінгу	14	13	13	12	14	13	12	13	15	11	15	15	160
Підготовчі та основні вправи для грепплінгу	13	12	12	11	14	12	12	12	14	11	13	14	150
Контрольні та інші змагання	6	8	8	6		6	8	8		6	2		58
Застосування відновлювальних засобів та засобів реабілітації	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	108
Суддівська практика	6	6		6	6		6	6		6	4		46
Техніко-тактична підготовка	18	23	31	29	22	30	29	15	33	29	23	34	316
Складання контрольних нормативів з технічної підготовки	8				8			8			8		32
Всього годин:													1352

Примітка: Для груп з навантаженням 1352 год на рік: заняття – 5 разів на тиждень по 4 год та 1 раз на тиждень 6 год.

Орієнтовний план-графік річної підготовки для груп спеціалізованої підготовки більше 2-х років навчання, години

Розділ підготовки/тема заняття	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	Усього на рік
Теоретичні заняття													
Теоретична підготовка	3	4	1	1	3	2	2	3	1	3	2	1	26
Особливості навчально-тренувального процесу із грепплінгу	2				1				1				4
Методика вивчення кидків та переведення в партер зі стійки. Термінологічні поняття		1					2			1			4
Правила змагань у розділі грепплінгу	1				1					1			3
Загальні засади організації тренувального процесу із спеціальної фізичної підготовки			1			1					1		3
Регуляція емоційно-вольового аспекту у спорті				1				2			1		4
Циклічність підготовки спортсменів		1				1						1	3
Правила змагань, регламент		2			1			1		1			5
Практичні заняття													
Загальна фізична підготовка	39	41	42	41	39	43	38	42	42	41	39	43	490
Загальнорозвиваючі вправи	11	11	13	11	11	12	10	11	14	11	11	14	140
Спортивні та рухливі ігри загальнорозвиваючого та спеціально-прикладного характеру	10	12	10	12	10	12	10	12	10	12	10	10	130
Вправи на розвиток фізичних якостей	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	96
Вправи на розвиток всіх груп м'язів	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	72

Продовження таблиці 18

Розділ підготовки/тема заняття	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	Усього на рік
Практичні заняття													
Заняття іншими видами спорту (плавання, легкаатлетика, гімнастика, зимові види спорту тощо)	4	4	5	4	4	5	4	5	4	4	4	5	52
Спеціальна фізична підготовка	27	25	28	23	28	28	24	25	29	22	28	29	316
Вправи на розвиток груп м'язів безпосередньо для грепплінгу	14	13	13	12	14	13	12	13	15	11	15	15	160
Підготовчі та основні вправи для грепплінгу	13	12	15	11	14	15	12	12	14	11	13	14	156
Контрольні та інші змагання	8	10	10	8		8	10	8		8	6		76
Застосування відновлювальних засобів та засобів реабілітації	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	108
Суддівська практика	8	8		8	8		8	8		8	4		60
Техніко-тактична підготовка	17	24	32	32	24	31	30	16	40	30	24	40	340
Складання контрольних нормативів з технічної підготовки	10				10			10			10		40
Всього годин:													1456

Примітка: Для груп з навантаженням 1456 год на рік: заняття – 4 рази на тиждень по 4 год та 2 рази на тиждень по 6 год.

3.3.8 Контрольні нормативи

Таблиця 19

Контрольні нормативи для груп спеціалізованої підготовки 1-го року навчання

Нормативи фізичної підготовки	Стать	Рівень підготовки спортсменів з грепплінгу			
		Початковий	Середній	Достатній	Високий
Підтягування на перекладині	хл.	12	13	15	17
Підтягування на низькій перекладині	дівч.	22	24	26	28
Човниковий біг 4х9 м (с)	хл.	11,4	11,2	11,0	10,8
	дівч.	12,0	11,8	11,6	11,4
Стрибок у довжину з місця поштовхом двох ніг (см)	хл.	160	170	180	190
	дівч.	145	150	155	160
Біг 100 м (с)	хл.	14,8	14,6	14,2	14
	дівч.	15,2	15,0	14,8	14,6
Піднімання в сід за 60 с	хл.	45	47	48	50
	дівч.	41	43	44	45
Відкидання ніг з борцівської стійки в положення упору лежачи та стрибок вгору за 30с	хл.	18	19	20	21
	дівч.	15	17	19	20
Лежачи на спині, піднімання прямих ніг до торкання підлоги за головою, к-сть разів за 60с	хл.	20	22	24	25
	дівч.	18	20	23	24

Таблиця 20

Контрольні нормативи для груп спеціалізованої підготовки 2-го року навчання

Нормативи фізичної підготовки	Стать	Рівень підготовки спортсменів з грепплінгу			
		Початковий	Середній	Достатній	Високий
Підтягування на перекладині	хл.	15	17	18	20
Підтягування на низькій перекладині	дівч.	26	28	30	32
Човниковий біг 4х9 м (с)	хл.	11,2	11,0	10,8	10,6
	дівч.	11,6	11,4	11,2	11,0
Біг 100 м (с)	хл.	13,6	13,4	13,2	13,0
	дівч.	15,0	14,8	14,6	14,2
Згинання та розгинання рук в упорі лежачи, к-сть разів	хл.	50	55	60	65
	дівч.	22	24	26	30
Піднімання в сід за 60 с	хл.	46	48	50	52
	дівч.	42	44	46	48
Відкидання ніг з борцівської стійки в положення упору лежачи та стрибок вгору за 30с	хл.	20	21	22	23
	дівч.	18	19	20	21
Лежачи на спині, піднімання прямих ніг до торкання підлоги за головою, к-сть разів за 60с	хл.	22	24	25	26
	дівч.	20	23	24	25

**Контрольні нормативи для груп спеціалізованої підготовки більше
2-х років навчання**

Нормативи фізичної підготовки	Стать	Рівень підготовки спортсменів з грепплінгу			
		Початковий	Середній	Достатній	Високий
Підтягування на перекладині	хл.	17	18	20	22
Підтягування на низькій перекладині	дівч.	27	28	31	33
Човниковий біг 4х9 м (с)	хл.	10,8	10,6	10,0	9,8
	дівч.	11,2	11,0	10,6	10,4
Біг 100 м (с)	хл.	13,4	13,2	13,2	13,0
	дівч.	14,8	14,6	14,2	14,0
Згинання та розгинання рук в упорі лежачи, к-сть разів	хл.	52	57	62	67
	дівч.	23	25	30	32
Піднімання в сід за 60 с	хл.	48	50	52	54
	дівч.	44	46	48	50
Відкидання ніг з борцівської стійки в положення упору лежачи та стрибок вгору за 30с	хл.	21	22	23	24
	дівч.	19	20	20	21
Лежачи на спині, піднімання прямих ніг до торкання підлоги за головою, к-сть разів за 60с	хл.	24	25	26	27
	дівч.	23	24	25	26

3.4 Групи підготовки до вищої спортивної майстерності

3.4.1 Організація та методика спортивного відбору

Зарахування до групи підготовки до вищої спортивної майстерності проходить на конкурсній основі із числа тих, хто займається в групах спеціалізованої підготовки не менше трьох років згідно з результатами контрольних іспитів, причому найбільш важливими є нормативи з техніко-тактичної підготовки.

Основною задачею відбору до груп підготовки до вищої спортивної майстерності є виявлення здатності спортсмена до досягнення високих спортивних результатів, перенесення великих тренувальних навантажень. Його ефективність визначається такими ж факторами, як і при попередньому відборі, але тут вони мають бути більш специфічно направлені.

Велике значення мають не тільки абсолютні показники, а й прогрес, якого досяг спортсмен на попередньому етапі. Перевага віддається спортсменам, які досягли високого рівня спортивної майстерності при обмеженому використанні засобів педагогічного впливу. Чим меншими зусиллями був досягнутий прогрес, тим більше резерву залишилось для подальшого удосконалення.

Особливе значення має оцінка особистих і психічних якостей. При цьому оцінюють стійкість до стресових ситуацій у змаганнях, здібність готуватись до активної спортивної боротьби, вміння мобілізувати сили, психічну стійкість при виконанні великого обсягу та напруги тренувальної роботи, здібність контролювати зусилля, темп, швидкість, силу удару тощо.

Велика увага повинна приділятися стану здоров'я спортсмена. Необхідно бути впевненим у відсутності у спортсмена захворювань, які можуть загальмувати зростання спортивних результатів.

3.4.2 Основний матеріал

Теоретична підготовка

Програмний матеріал з теоретичної підготовки:

Теоретичні аспекти спортивної підготовки:

- особливості навчально-тренувального процесу з грепплінгу;
- охарактеризувати методику підготовки спортсменів з грепплінгу;
- специфіка фізичної підготовки у грепплінгу;
- правила змагань у розділі «Грепплінг ГІ».

Фізична підготовка

Мета – досягти виконання складних технічних дій на високій швидкості; поліпшити маневреність та рухливість під час змагального поєдинку.

Засоби підготовки:

- ЗФП – різні види бігу на стадіоні та по місцевості з різною швидкістю; плавання; спеціальні вправи; вправи з обтяженнями; спортивні ігри;
- СФП – вправа «бурпі», із згинанням й розгинанням рук в упорі лежачи, переворотом на спину, згинанням й розгинанням тулуба та підстрибуванням вгору із оплеском в долоні; утримання положення «планка» (в упорі лежачи на передпліччях, на одній нозі); виконання на швидкість з положення «клоуз гард» больового прийому на руку («кімура»); виконання на швидкість з положення «клоуз гард» больового прийому на руку (важіль ліктя) по 60с на ліву й праву руку; виривання спортсмена на плече різними варіантами «другий поверх» на швидкість по черзі; виконання стрибка вгору з перекидом вперед (кувирок) та виконання стрибка вгору з перекидом назад; відкидання ніг на швидкості.

Технічна підготовка

Мета – досягти автоматичності в управлінні руховими діями під час виконання будь-якої технічної дії.

Перший рік навчання (17 років)

Кидки та переводи в партер:

Техніка кидків і переводів у грепплінгу:

- різноманітні варіанти переведення зі стійки в партер;
- різноманітні кидки на вибір комісії;
- виконання різних переходів на больові прийоми на руки, ноги та задушливі прийоми зі стійки;

Техніка кидків і переводів у грепплінгу ГІ:

- різноманітні варіанти переведення зі стійки в партер;
- різноманітні кидки на вибір комісії – 1,5хв;
- виконання різних переходів, больові прийоми на руки, ноги та задушливі зі стійки.

Технічні дії в партері:

- різноманітні техніко-тактичні варіанти переходів («маунти»), утримуючи суперника, на швидкість;
- виконання на швидкість різноманітних прийомів з положення «клоуз гард» – 2хв;
- виконання на швидкість різноманітних прийомів з положення «бек маунт» – 2хв;
- виконання різних задушливих і больових прийомів, використовуючи кімоно та пасок;
- виконання різноманітних варіантів больових прийомів на ноги – 1,5 хв;
- виконання на швидкість різних переходів утримання, больових і задушливих прийомів в партері («анаконда») – 2хв.

Захисні технічні дії в стійці:

- різноманітні варіанти виходів з утримання («сайд», «фул», «бек маунт» та «клоуз гард»).

Боротьба в партері:

- 2 раунди – 5 хв з різними суперниками за правилами грепплінгу ГІ;
- 2 раунди – 5 хв з різними суперниками за правилами грепплінгу.

Другий рік навчання (старші за 17 років)

Кидки та переводи в партер

Техніка кидків і переводів у грепплінгу після першої, другої невдалої спроби (імітувати першу невдалу спробу кидка чи переводу та завершити кидок, або продемонструвати обманну дію та виконати кидок чи больовий прийом зі стійки):

- різноманітні варіанти переведення зі стійки в партер із подальшими больовими і задушливими прийомами,
- виконання різних переходів на больові прийоми на руки, ноги та задушливі зі стійки.

Техніка кидків і переводів у грепплінгу ГІ:

- різноманітні варіанти переведення зі стійки в партер, використовуючи кімоно, захвати;
- виконання різних переводів, больові прийоми на руки, ноги та задушливі зі стійки в грепплінгу ГІ.

Технічні дії в партері:

- виконання на швидкість різноманітних прийомів з положення «клоуз гард»;
- виконання на швидкість різноманітних прийомів з положення «клоуз гард» із використанням куртки кімоно в грепплінгу ГІ;
- виконання різних задушливих і больових прийомів, використовуючи кімоно та пасок з переходами далі на больові;
- виконання різноманітних варіантів больових прийомів на ноги;
- виконання на швидкість різних переходів утримання, больових і задушливих прийомів у партері після виходів чи звільнення від захватів, утримань, больових прийомів.

Захисні технічні дії у стійці:

- захист від різноманітних техніко-тактичних варіантів утримання і больових прийомів;

- захист від виконань різних переходів на больові прийоми на руки, ноги та задушливі зі стійки;
- різноманітні варіанти виходів з утримання («сайд», «фул», «бек маунт» та «клоуз гард»).

Боротьба в партері:

- 3 раунди – 5 хв з різними суперниками за правилами грепплінгу;
- 3 раунди – 5 хв з різними суперниками за правилами грепплінгу ГІ.

Тактична підготовка

Мета – подальше поглиблене удосконалення індивідуальних дій у нападі та захисті з доведенням їхнього рухового вираження до рівня динамічного стереотипу. На цьому етапі потрібно навчити спортсменів використовувати отримані знання з тактичної підготовки. Тренером здійснюється подальше виховання тактичного мислення спортсменів. Індивідуальна тактика доводиться до вищої майстерності.

Перший рік навчання (17 років)

Швидке прийняття рішень та тактичних дій після відкидання ніг як захист від проходів уноги. Стратегічне планування боротьби та техніко-тактичного арсеналу під час атаки на ноги. Різноманітні варіанти виходів з утримання («сайд», «фул», «бек маунт» та «клоуз гард») з подальшими больовими і задушливими прийомами з тактичним супроводом.

Другий рік навчання (старші за 17 років)

Тактичний супровід різних варіантів прийомів з «клоуз гард», коли не виходить виконати «трикутник» чи больові на руку. Вихід з положення «клоуз гард» з тактичним підґрунтям. Техніко-тактична боротьба з виходами на больові прийоми ліктьового суглобу.

Психологічна підготовка

Мета – виховання спеціальних якостей та психічної стійкості; формування мотивації для досягнення максимальних спортивних результатів. Використовуються методи психологічної діагностики, психорегулювальне

тренування, колективна та індивідуальна психотерапія, педагогічне переконання.

Інструкторська та суддівська практика

Спортсмени групи підготовки до вищоїмайстерності можуть здійснювати інструкторську діяльність з грепплінгу, однак зобов'язані пройти атестаційно-тренерський семінар, атестацію упорядку, визначеному Федерацією грепплінгу України. Поняття інструкторської діяльності означає передусім допомогу тренеру, старшому тренеру у навчально-тренувальному процесі з грепплінгу: ведення фізкультурно-оздоровчої, спортивно-масової роботи, допомога упровадженні заходів, необхідних для спортивної підготовки спортсменів, а також здійснення керівництва та контролю фізичної підготовки тренувального і змагального процесу спортсменів. Отже, інструкторська діяльність зі спорту спрямована на підвищення професійного рівня спортсменів та передбачає передачу спеціальних знань і навичок.

Під часорганізації тасуддівствазмагань спортсмени групи підготовкидо вищих досягнень долучаються до суддівства турнірів, міських та обласних змагань в якості судді-секундометриста, судді при учасниках, судді біля табло, рефері. Також вони можуть долучатися до участі усуддівстві Всеукраїнських юнацьких змагань з грепплінгу.

Суддя-секундометрист фіксує за секундоміром:

- початок і закінчення поєдинку;
- спізнення на майданчик після першого виклику і оголошення часу;
- звернення через травму учасника до лікаря або усунення негараздів у його костюмі та оголошенняпро час, який використав учасник після кожної хвилини. Під час перерви у поєдинку суддя-секундометрист за вказівкою арбітра або рефері зупиняє секундомір і пускає його знову, ведучи відлік часу поєдинку.

Суддя при учасниках організовує вихід учасників до місця змагань і нагородження, шикує спортсменів для параду, своєчасно попереджує про час

виходу на майданчик, перевіряє прізвища учасників за протоколом і відповідність форми одягу вимогам даних Правил, повідомляє головному секретареві про неявку та відмову учасників від змагань.

Суддя біля табло усі технічні дії, занесені до протоколу поєдинку, фіксує на табло. Результати на табло знімаються виключно за вказівкою заступника головного судді.

Суддя на майданчику – рефері – використовує затверджені жести для оголошення початку та кінця поєдинку, користується командами, керує поєдинком, а також стежить, щоб поєдинок проходив у суворій відповідності з даними Правилами змагань.

3.4.3 Методи та засоби тренувань у групах підготовки до вищої спортивної майстерності

На цьому етапі передбачається досягнення максимальних результатів у видах спорту і видах змагань, обраних для поглибленої спеціалізації. Значно збільшується частка засобів спеціальної підготовки у загальному об'ємі тренувальної роботи, різко зростає змагальна практика.

Потрібно враховувати, що спортсмени, які підійшли до цього етапу підготовки, добре адаптовані до великих тренувальних навантажень і різних засобів тренувального впливу. Зазвичай система тренувального процесу, що використовувалась раніше, не призводить до покращення спортивного результату, тому необхідно прагнути до змін засобів та методів тренувань, застосовувати нові комплекси вправ, нові тренажери, неспецифічні засоби, що стимулюють розвиток працездатності, ефективність виконання тренувальних навантажень.

3.4.4 Побудова тренувального процесу у річному циклі в групах підготовки до вищої спортивної майстерності

Мета підготовки – досягнення максимально можливого рівня техніко-тактичної, фізичної, функціональної та психічної підготовленості.

При плануванні занять у групах підготовки до вищої спортивної майстерності необхідно змінювати співвідношення окремих сторін тренувальних навантажень у бік їхньої спеціалізації. Разом з цим зростає значення урахування закономірностей становлення, зберігання та втрачання спортивної форми. Значна увага приділяється удосконаленню техніки.

3.4.5 Навчальний план-графік річної підготовки

Річний обсяг роботи у групах підготовки до вищих досягнень складає 1664 годин на рік (таблиця 22).

3.4.6 Зміст і структура змагальної діяльності

Основна мета змагань у групах підготовки до вищої спортивної майстерності – досягнення найвищого спортивного результату. Результатом змагань є зайняте місце у вибіркових та головних змаганнях року.

У групах вищої спортивної майстерності плануються підготовчі, контрольні, модельні, вибіркові та головні змагання.

Змагальна практика й надалі планомірно зростає. Спортсмени беруть участь у міських, обласних, національних та міжнародних змаганнях.

3.4.7 Система контролю

Перед початком навчання у групах вищої спортивної майстерності і на початку нового року навчання спортсмени повинні проходити медичне обстеження у лікарсько-фізкультурному диспансері або у лікаря спортивної школи. Також медичне обстеження є обов'язковим перед кожним змаганням. На цьому етапі тренування у зв'язку з великою кількістю змагань під час

проведення контролю найбільше уваги треба приділяти оцінці технічної майстерності, тактичної, психологічної підготовленості, змагальної діяльності, тренувальних і змагальних навантажень.

Орієнтовний план-графік річної підготовки для груп підготовки до вищої спортивної майстерності, години

Розділ підготовки/тема заняття	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	Усього на рік
Теоретичні заняття													
Теоретична підготовка	3	4	1	1	3	2	2	3	1	3	2	1	26
Особливості навчально-тренувального процесу із грепплінгу	2				1				1				4
Методика вивчення кидків та переведення в партер зі стійки. Термінологічні поняття		1					2			1			4
Правила змагань у розділі грепплінгу	1				1					1			3
Загальні засади організації тренувального процесу зі спеціальної фізичної підготовки			1			1					1		3
Регуляція емоційно-вольового аспекту спорту				1				2			1		4
Циклічність підготовки спортсменів		1				1						1	3
Правила змагань, регламент		2			1			1		1			5
Практичні заняття													
Загальна фізична підготовка	39	41	42	41	39	43	38	42	42	41	39	43	490
Загальнорозвиваючі вправи	11	11	13	11	11	12	10	11	14	11	11	14	140
Спортивні та рухливі ігри загальнорозвиваючого та спеціально-прикладного характеру	10	12	10	12	10	12	10	12	10	12	10	10	130
Вправи на розвиток фізичних якостей	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	96
Вправи на розвиток всіх груп м'язів	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	72
Заняття іншими видами спорту (плавання, легка атлетика, гімнастика, зимові види спорту тощо)	4	4	5	4	4	5	4	5	4	4	4	5	52

Продовження таблиці 22

Розділ підготовки/тема заняття	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	Усього на рік
Практичні заняття													
Спеціальна фізична підготовка	27	25	28	23	28	28	24	25	29	22	28	29	316
Вправи на розвиток груп м'язів безпосередньо для грепплінгу	14	13	13	12	14	13	12	13	15	11	15	15	160
Підготовчі та основні вправи для грепплінгу	13	12	15	11	14	15	12	12	14	11	13	14	156
Контрольні та інші змагання	8	10	10	8		8	10	8		8	6		76
Застосування відновлювальних засобів та засобів реабілітації	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	108
Суддівська практика	8	8		8	8		8	8		8	4		60
Техніко-тактична підготовка	17	24	32	32	24	31	30	16	40	30	24	40	340
Складання контрольних нормативів з технічної підготовки	10				10			10			10		40
Всього годин:													1456

Примітка: Для груп з навантаженням 1456 год на рік: заняття – 4 рази на тиждень по 4 год та 2 рази на тиждень по 6 год.

3.4.8 Контрольні нормативи

Таблиця 23

Контрольні нормативи для групи підготовки до вищої спортивної майстерності

Нормативи фізичної підготовки	Стать	Рівень підготовки спортсменів з грепплінгу			
		Початковий	Середній	Достатній	Високий
Підтягування на перекладині	хл.	20	22	30	35
	дівч.	8	10	12	15
Човниковий біг 4х9 м (с)	хл.	9,2	9,0	8,8	8,6
	дівч.	10,4	10,0	9,8	9,6
Біг 100 м (с)	хл.	13,2	13,0	12,8	12,6
	дівч.	14,2	14,0	13,6	13,0
Згинання та розгинання рук в упорі лежачи, к-сть разів	хл.	70	80	85	100
	дівч.	35	40	45	50
Піднімання в сід за 60 с	хл.	55	58	60	65
	дівч.	50	52	54	60
Підйом переворотом, к-сть разів	хл.	10	12	15	20
Відкидання ніг з борцівської стійки в положення упору лежачи та стрибок вгору за 30с	дівч.	20	20	21	23
Лежачи на спині, піднімання прямих ніг до торкання підлоги за головою, к-сть разів за 60с	хл.	25	26	27	31
	дівч.	24	25	26	30

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Абсалямов Т. М. Роль і місце науки в підготовці спортсменів високого класу / Т. М. Абсалямов// Теорія і практика фізичної культури. –2003. –№10. –С. 17–19.
2. Абульханов А.Н. Эффективность технико-тактических действий борцов на основе использования средств специальной подготовки (гибкости): автореф. дис. канд. пед. наук // Моск. держ. ин-т физич. культуры. –Малаховка, 1991. –25 с.
3. Абульханова-Славская К.А. Развитие личности в процессе жизнедеятельности / К. А. Абульханова-Славская// Психология формирования и развития личности. – М.: Наука, 1981. – С. 19–44.
4. Ананченко К.В. Шляхи вдосконалення спеціальної витривалості борців високого класу /К. В. Ананченко //Спортивні єдиноборства: теорія, практика і перспективи розвитку. Електронна наукова конференція. –Харьков, 2004. –С. 8–10.
5. Ананьев Б.Г. Общие вопросы социологической и психологической теории личности / Б. Г. Ананьев// Психология личности.– Самара: Изд.Дом «Бахрах–М», 2000. –Т.2. – С.52–73.
6. Арзютов Г. Н. Багаторічна підготовка в спортивних єдиноборствах/ Г. Н. Арзютов; НПУ імені М. П. Драгоманова, 1999. –410 с.
7. Арзютов Г. Н. Структура тренувальної діяльності змагання і спортивного результату в єдиноборствах / Г. Н. Арзютов //Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: збірник наукових праць ; за редакцією Єрмакова С. З. – Харків: ХХІІІ.,1999. – №17. –С. 13–27.
8. Блеєр О.М.Вплив фізичного стомлення спортсмена на надійність прояву рухової навички борця / О. М. Блеєр, В. В. Шиян// Теорія і практика фізичної культури. –2000. –№6. –С. 36–40.
9. Данько Г. В. Вплив окремих тренувальних навантажень на стан спеціальної працездатності борців / Г. В. Данько // Фізичне виховання

студентів творчих спеціальностей: зб. наук.праць заред. Ермакова С. С. – Харків: ХГАДИ (ХХПИ), 2004. –№5. – С. 9–13.

10. Данько Г. В. Особливості контролю за станом спеціальної працездатності борців на етапі безпосередньої підготовки до змагань / Г. В. Данько // Фізичне виховання студентів творчих спеціальностей: зб. наук. праць за ред. Ермакова С. С. –Харків: ХГАДИ (ХХПИ), 2004. –№3. –С. 3–7.

11. Еван В. Г. Швидкісно-силова підготовка борців / В. Г. Еван //Спортивні єдиноборства: теорія, практика і перспективи розвитку.Електронна наукова конференція.–Харків, 2004. –С. 22–26.

12. Жваво В. Ф.Фізична підготовка борців / В. Ф. Жваво, Г. В. Данько. – Олімпійська література, Київ. –2004. –225 с.

13. Кіпер Г. В. Проблеми індивідуального підходу до оцінки швидкісно-силової підготовленості в єдиноборствах (на прикладі параметрів сенсомоторних реакцій) / Г. В. Кіпер, А.В. Ішков, Д.О.Юшков, В. І. Шпанов// Теорія і практика фізичної культури. –2002. –№10. –С. 34–37.

14. Латишев С. В. Спеціальна силова підготовка та засоби її контролю у річному циклі тренування кваліфікованих борців: автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту: 24.00.01 / Сергій Вікторович Латишев ; Львівський ДІФК. –Львів, 2004. –19 с.

15. Матвєєв Л.П. Модельно-цільовий підхід до побудови спортивної підготовки / Л. П. Матвєєв // Теорія і практика фізичної культури. –2000. – № 2. –С. 28–32.

16. Наконечний І. Ю. Роль саморегуляції поведінки підлітків в процесі бойового мистецтва – панкратіон / І. Ю. Наконечний // Теорія і методика фізичного виховання. – Донецьк: ДонНУ, 2008. – С. 606–611.

17. Наконечний І. Ю. Організація і проведення спортивних змагань: навч.-метод. посібник /І. Ю. Наконечний. – Чернівці: Чернівецький національний університет, 2014. – 116 с.

18. Наконечний І.Ю. Навчально-тренувальний процес з панкратіону: навч.-метод.посібник /І. Ю. Наконечний. – Чернівці:Чернівецький національний університет, 2014 – 160 с.

19. Наконечний І.Ю. Психологія фізичного виховання і спорту: навч.-метод. посібник / укладач І. Ю. Наконечний. – Чернівці: Чернівецький національний університет, 2014. – 124 с.

20. Наконечний І.Ю. Теорія і методика спортивних тренувань : навч.-метод. посібник / укладачІ. Ю. Наконечний ; Чернівецький національний університет ім. Юрія Федьковича.–Чернівці : Рута, 2018. – 196 с.

21. Новаковський С. В. Локальна силова підготовка борців для виконання складних техніко-тактичних дій: автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Сергій Вікторович Новаковський ; Акад. фіз. виховання і спорту Респ. Білорусь. –Мінськ, 1998. –20с.

22. Панків В. А.Спеціальна фізична підготовка у видах спортивних єдиноборств / В. А. Панків, А. О. Акопян // Теорія і практика фізичної культури. –2004. –№4. –С. 50–53.

23. Платонов В. М. Загальна теорія підготовки спортсменів в олімпійському спорті / В. М. Платонов. –К.: Олімпійська література, 1997. – 584 с.

24. Платонов В. М. Система підготовки спортсменів в олімпійському спорті. Загальна теорія і її практичні застосування :підручник тренера вищої кваліфікації / В. М. Платонов. –Київ: Олімпійська література, 2004. –808 с.

25. Платонов В. М. Фізична підготовка спортсмена / В. М. Платонов, М. М. Булатова. –К.: Олімпійська література, 1995. –320 с.

26. Приймаков О.О. Контроль функціональної підготовленості борців вищої кваліфікації на етапі передзмагальної підготовки / О. О. Приймаков, А. А. Осипенко, О. В. Коленков, Т. Г. Данько// Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. –Харків. –2004. – №20. –С. 96–102.

27. Приймаков О. О. Проблеми і перспективи підвищення ефективності науково-методичного забезпечення спортсменів вищої кваліфікації тих, що спеціалізуються в єдиноборствах // *Wychowanie fizyczne i sport / Wydawnictwo naukowe PWN \Warszawa\ Sixth International Scientific congress. Modern Olympic sport and Sport for all / –Warsaw, June 6–9, 2002. – Vol. 46. – Supplement №1. –Part 2. –P. 432–433.*

28. Рузієв А. А. Проблеми підвищення спеціальної витривалості висококваліфікованих борців / А. А. Рузієв // *Теорія і практика фізичної культури. – 2001. – №8. – С. 37–40.*

29. Садовські Е. Про провідні координатні здібності в спортивних єдиноборствах / Е. Садовські // *Сучасний олімпійський спорт і спорт для усіх: VIII Міжнародний науковий конгрес. – М., 2003. – Т. 3 – С. 230–231.*

30. Семкін А. А. Допитання про створення модельних еталонних характеристик борців високої кваліфікації / А. А. Семкін, К. А. Батурін, Н. Л. Карпілова, В. А. Зозуліна, М. І. Розін, Р. Л. Тігієвська // *Теорія і практика фізичної культури. – 1990. – №8 – С. 24–27.*

31. Соловей А. В. Спеціальні силові якості дзюдоїстів та їх розвиток на етапі спеціалізованої базової підготовки: автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту: 24.00.01/ Соловей Алла Валеріївна ; ЛДІФК. – Львів, 2002. – 20 с.

32. Столяр С. Спеціальна фізична підготовка юних спортсменів у видах єдиноборств з урахуванням вимог змагальної діяльності: автореф. дис. ... канд. пед. наук / ВНИИФК. – М., 1995.

33. Тамаш Федір. Критерії корекції структури спеціальної підготовленості кваліфікованих борців на основі вивчення функціональних резервів організму: автореферат дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту / УГУФВС. – Київ, 1995. – 20 с.

34. Тамаш Федір. Критерії корекції структури спеціальної підготовленості кваліфікованих борців на основі вивчення функціональних резервів організму: дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту/ УГУФВС. –Київ, 1995. –161 с.

35. Тарганів Б.І. Критичний аналіз сучасних тенденцій розвитку спортивної боротьби / Б. І. Тарганів // Теорія і практика фізичної культури. – 2000. –№6. –С. 28–32.

36. Шиян В. В. Теоретичні і методичні основи виховання спеціальної витривалості висококваліфікованих борців: автореф. дис. ... д-ра пед. наук / РГАФК. –М., 1998. –20 с.

ДОДАТКИ

Додаток 1

Комплекси вправ для розвитку фізичних якостей у грепплінгу

Вправи для м'язів плечового поясу

1. В.П. – стоячи, ноги на ширині плечей, дещо зігнуті руки тримають набивний м'яч (повинен знаходитися на рівні грудей). Прогинаючись назад, ривком підкинути м'яч вгору-вперед, спіймати і покласти.
2. Упор лежачи.Згинання та розгинання рук з положення на кулаках, на пальцях.
3. Вправу 1 виконують з гирею.Ривком підняти гирю вгору-вперед та опустити упопереднє положення.
4. В.П. – упор на руках (партнер тримає ноги за гомілковостопні суглоби).Стрибки в упорі на руках.

Вправи для розгиначів ніг

1. В.П. – стоячи, ноги нарізно, руки злегка відведені назад. Присісти, а потім із змахом рук вперед-догори стрибнути угору.
2. Вправу 1 виконують з гирею, штангою або з партнером на плечах.
3. Вправу 1 виконують з кроком і попереднім нахилом тулуба вперед.
4. Вправу 2 виконують з кроком і попереднім нахилом тулуба вперед.
5. В.П. – стоячи на підвищенні висотою до 70 см із дещо розведеними ногами.Зістрибнути вниз і, не затримуючись, із змахом руками догори-вперед вистрибнути угору.

6. Вправу 5 виконують зі штангою на плечах. Стрибок роблять з висоти 30–40 см.

7. В.П. – стоячи на підвищенні висотою до 70 см із злегка розведеними ногами. Зстрибнути вниз і, не затримуючись, вистрибнути угору. Під час стрибка прийняти позу, характерну для кидків прогином чи нахилом.

8. В.П.– стрибки боком через гімнастичну лаву (оцінка –кількість разів за 10 с).

9. В.П. – стоячи, ноги нарізно, з партнером на плечах, тримаючись руками за рейку гімнастичної стінки.Швидко прийти в положення напівприсіду і різко встати, підіймаючись на носки.

10. В.П. – стоячи у правій (лівій) стійці борця, злегка зігнуті руки тримають набивний м'яч на рівні грудей.Підставити вперед ногу, яка стоїть ззаду, прогнутися назад і ривком кинути м'яч через голову. Борці, які виконують кидок нахилом, кидають м'яч угору-вперед без нахилу тулуба вперед.

11. Вправу 10 виконують з гирею.Підставити вперед ногу, яка стоїть позаду, ривком підняти гирюугору-вперед.

12. В.П. – з гирею (штангою) в руках, стоячи у напівприсіді на двох паралельних лавах, нахилитися.Випрямляючи ноги і спину, різко вирвати гирю догори.

13. Згинання та розгинання рук в упорі лежачи.

14. Те саме, але піднімаючи ноги в момент згинання і розгинання рук.

15. Присідання на одній нозі за допомогою партнера, тримаючись за його руку, а потім –без допомоги.

16. Віджимання в упорі лежачи з 1–2 оплесками у долоні.

17. Лежачи на спині, піднімаючи обидві ноги і опускаючи їх за голову.

18. Лежачи на животі, руки за голову, прогинаючись, трохи підіймати тулуб і ноги.

19. Стійка ноги нарізно обличчям один до одного на відстані півкроку, руки в боки (долонями вниз). Перший накладає кисті на кисті партнера,

натискає на його руки, опускаючи їх, а той опирається. Потім другий піднімає руки, а перший опирається.

20. Стоячи обличчям один до одного, права нога попереду. Перший згинає руки до грудей долонями вперед, другий спирається в його долоні прямими руками (стійка повинна бути тривкою). Перший розгинає руки, а другий чинить опір, згинаючи руки.

21. Стоячи обличчям один до одного на відстані кроку, ноги нарізно. Перший кладе руки на плечі другого, а той кладе кисті на його руки у ліктьових суглобах. Другий, натискаючи на руки першого, намагається зігнути їх для того, щоб трошки розслабити руки, повертаючи передпліччя назовні.

22. Сійка ноги нарізно обличчям один до одного, руки попереду, кисті зчеплені, тулуб трохи відхилений назад. Перший розводить руки в сторони, а другий чинить опір. Потім другий відводить руки вперед, а перший чинить опір.

Вправи для ніг

1. Перший: упор у присіді; другий: сійка ноги нарізно, позаду першого, руки на його плечах. Перший піднімається, другий опирається, натискаючи йому на плечі. Повторити 6–8 разів.

2. Стоячи на лівій нозі, права нога попереду, ступні стикаються, руками партнери упираються один одному в плечі. Перший відводить ногу другого вправо, той чинить опір. Повторити 5–6 разів кожною ногою.

3. Сидячи обличчям один до одного, ноги трохи розведені, ступні стикаються, пальці рук з'єднані. Нахиляючись назад, упираючись ступнями, кожний намагається перетягти один одного на свій бік. Повторити 10–12 разів.

4. Сидячи обличчям один до одного, права нога зігнута, лівапряма, взятися за руки. По черзі (з опором) згинання і розгинання ніг. Повторити 12–15 разів.

5. Сидячи обличчям один до одного, у першого ноги зігнуті, у другого прямі, взятися за руки. Перший розгинає ноги, а другий йому опирається, згинаючи ноги (партнери міцно тримаються за руки). Повторити 10–12 разів.

6. Перший: упор лежачи на зігнутих руках, ноги зігнуті; другий: стійка одна нога попереду, рука на ступнях першого. Другий розгинає ноги першого, а той чинить йому опір. Потім перший згинає ноги, а другий йому опирається. Повторити 5–6 разів.

7. Перший: випад вправо, руки на поясі; другий: стійка ноги нарізно, позаду першого, руки на його плечах. Перший змінює положення ніг, переходячи у випад лівою, а другий чинить опір, підтримуючи за плечі. Повторити 10–12 разів.

Вправи з опором

1. Розвести руки партнера, що опирається, в різні боки, потім опустити їх донизу. Виконувати вправи по черзі.

2. Опустити руки того, хто чинить опір, натискаючи на них під час піднімання.

3. Упертися долонями і з опором виконувати вправу, яка нагадує пиляння дров.

4. Натискати на плечі партнера, що присідає та встає. Виконувати по черзі.

5. Стоячи обличчям один до одного, ноги нарізно, руки угору, кисті зчеплені. Перший розводить руки в сторони й опускає їх униз, другий чинить опір. Потім навпаки.

6. Стоячи один за одним, ноги нарізно. Той, хто стоїть попереду (перший), кладе руки на пояс. Другий тримає його за лікті і зводить їх, а перший чинить опір. Потім перший розводить лікті, а другий чинить опір.

7. Стоячи один за одним, ноги нарізно, руки в сторони. Той, що стоїть позаду (другий), бере першого за кисті. Перший згинає руки до плечей, а другий чинить опір.

8. Стоячи на правому коліні, обличчям один до одного, лівим ліктем упертися в коліно лівої ноги, праву руку на пояс. Перший нахиляє передпліччя другого вліво, до горизонтального положення, а той чинить опір. Потім другий піднімає передпліччя, а перший чинить йому опір. Повторити 6–8 разів. Тесаме стоячи на лівому коліні, правою рукою.

9. Перший: нахил прогнувшись, ноги нарізно, руки на поясі; другий: стійка ноги нарізно (збоку від першого), руки на лопатках першого. Перший випрямляється, а другий, натискаючи на спину, чинить опір. Потім перший нахиляється вперед, а другий чинить опір, підтримуючи партнера одною рукою знизу під груди.

10. Стоячи спиною щільно один до одного, ноги нарізно, взятися під руки. Перший нахиляється і випрямляється, піднімаючи партнера. Той має лежати спокійно і в жодному разі не піднімати ноги (піднявши ноги, можна перевернутися через голову).

11. Стоячи спиною один до одного, ноги нарізно, руки в сторони, взятися за кисті. Перший повертає тулуб праворуч, потім ліворуч, другий чинить йому опір.

12. Перший: сидючи, ноги нарізно, руки на поясі; другий: ноги нарізно, обличчям до першого, збоку від нього, руки на його плечах. Другий, натискаючи на плечі першого, нахиляє його; той чинить опір. Потім перший випрямляється, а другий чинить опір.

13. Сидючи спиною щільно один до одного, ноги нарізно, руки вгору, взятися за кисті. Перший нахиляється вперед, а другий чинить опір.

В.П. – покласти руки на плечі партнера і нахилити тулуб. Зробити 8–10 пружних нахилів тулуба вниз. Навчання проводиться у шерензі по двоє, учні стоять обличчям до обличчя. Учитель пояснює і показує вправи з одним із учнів, потім вправи виконуються за завданням – на кількість (6–10) або на час (1–2 хв) 2–3 рази; партнери міняються по колу. Після вправи з опором провести вправу на розслаблення (1–2 хв).

Комплексні вправи

1. Перекидання м'яча довільно у заданому темпі, однією та двома руками, від грудей, з-за голови через голову, під ноги; кидки м'яча.
2. Різні присідання з партнером або штангою на плечах.
3. Повороти і нахили тулуба, колові рухи тулуба з партнером або штангою.
4. Різні підстрибування з партнером або штангою.
5. Поштовх штанги руками за завданням тренера.
6. Жим штанги двома руками лежачи, сидячи, стоячи, за завданням тренера.
7. Ривок штанги двома руками. Ривок гирі двома руками і однією за завданням тренера.
8. Взяти штангу на біцепс за завданням тренера.
9. Жим штанги з-за голови.
10. Обертання гирі навколо голови за завданням тренера.
11. Боротьба за предмет: партнери відбирають один у одного м'яч, гімнастичну палку.
12. Боротьба за площу: партнери виштовхують один одного з певної площі, не пускають за певну межу.
13. Стоячи обличчям один до одного: схопити за тулуб або тулуб з рукою; відірвати суперника від підлоги протягнутийого, хоч він і опирається, за певну лінію.
14. Стоячи обличчям один до одного: зайти за спину партнера будь-яким способом.
15. Стоячи у захваті один проти одного: збивання або кидок за допомогою підсікання, підхвату, зачепу, виведення з рівноваги.
16. Стоячи один проти одного в одинарному захваті: схопити чи торкнутися суперника зсередини однойменного стегна.
17. Рухливі ігри: «Чехарда», «Бій півнів», перетягування у парах, естафети з елементами техніки боротьби крізь захист суперника.

18. Різні естафети з елементами, що розвивають силу, швидкість, спритність, витривалість, гнучкість.

19. Партнер лежить на животі, лікті притиснуті: будь-яким способом перевернути його за допомогою захвату за одяг.

20. Лежачи обличчям догори різнойменним боком один до одного: за командою кожний намагається опинитися зверху і притиснути партнера спиною до килима, тобто виконати утримання.

21. Стоячи на колінах різнойменним боком один до одного, обличчям у протилежний бік: за командою кожний намагається зайти за спину іншого.

22. Стоячи обличчям один до одного на колінах: зайти за спину партнера будь-яким способом.

23. Лежачи обличчям вниз в упорі на зігнутих руках боком один до одного: за командою кожний намагається провести утримання.

24. Стоячи ноги нарізно, однойменним боком один до одного: за командою кожний намагається зайти за спину партнера або провести утримання.

Заняття додатковими видами спорту:

Регбі за спрощеними правилами.

Легка атлетика (кроси, біг на 30, 60, 200 і 800 м).

Спортивні ігри (баскетбол, футбол, рухливі ігри, волейбол).

Акробатика (виконання різних перекидів, найпростіших переворотів, сальто вперед і назад).

Гімнастика (лазіння по канату, виконання найпростіших вправ на поперечці, брусах, кільцях, різних стрибків через козла тощо).

Плавання (запливи на короткі дистанції на час і довгі без урахування часу).

Батут (найпростіші стрибки, сальто тощо).

Важка атлетика (з дозованими навантаженнями).

Контрольні нормативи із загальної та спеціальної фізичної підготовки

Вправи	Вік атлетів, роки:								
	8-9	9-10	10-11	11-12	12-13	14-15	16-17	17-18	18 і ст.
Біг 100 м, с	14,6-15,0	14,2-14,6	14,0-14,2	13,8-14,0	13,4-13,8	13,2-13,8	13,0-13,2	13,0-13,2	12,8-13,0
Крос 1000 м, хв	4,0-4,2	3,8-4,0	3,5-3,8	3,5-3,8	3,3-3,5	3,3-3,5	3,1-3,3	3,1-3,3	3,0-3,1
Стрибки зі скакалкою (хв)	7	10	13	15	15	20	20	25	25
Поштовх штанги (20 кг) від грудей у ваговій категорії (к-сть разів): до 70 кг понад 70кг	-	-	-	-	28-30	30-35	30-35	40-55	70-75
	-	-	-	-	30-34	35-40	35-40	50-60	75-78
Підтягування на поперечині, к-сть разів	5-7	7-9	9-10	10-12	12-13	13-15	15-16	16-18	20-25
Згинання та розгинання рук в упорі лежачи, к-сть разів	12-15	16-20	20-22	21-25	25-28	26-30	30-35	35-40	45-50
Згинання тулубу з положення лежачи на спині, к-сть разів	7-10	10-14	14-17	14-17	17-20	17-20	20-25	25-30	35-40
Розгинання тулубу з положення лежачи на животі, к-сть разів	5-7	8-9	9-10	10-14	14-15	15-16	18-19	19-20	20-25
Присідання, к-сть разів	15-18	18-20	20-23	25-28	28-30	30-35	35-40	40-45	45-50
Виконання 6-ти різних прийомів на швидкість (на правий та лівий бік),с	-	35-40	32-34	32-34	30-32	30-32	28-30	28-30	26-28
Виконання вивчених прийомів на оцінку, бали	-	3-4	3-4	4-5	4-5	4-5	4-5	4-5	4-5

Забезпечення вихованців, спортсменів та тренерів спортивним одягом та взуттям, спортивним інвентарем індивідуального користування та строки їхнього використання

№ з/п	Найменування спортивного одягу та інвентарю	Строки використання (у місяцях)	
		для вихованців, спортсменів, учнів (студентів) закладів фізичної культури і спорту	для тренерів
Греплінг			
1	Кепка (Блайзер)	12	12
2	Кімоно (Гі)	12	12
3	Костюм спортивний парадний	12	12
4	Костюм тренувальний	12	12
5	Кросівки	12	12
6	Раковина	12	12
7	Рюкзак спортивний	12	12
8	Рушник	12	12
9	Сумка спортивна	12	12
10	Труси (шорти)	12	12
11	Рашгارد	12	12
12	Футболка	12	12
13	Капа	12	-

**Забезпечення закладів фізичної культури і спорту спортивним
обладнанням, спортивним інвентарем та встановлення строків їхнього
використання**

I	ТИПОВЕ СПОРТИВНЕ ОБЛАДНАННЯ ТА СПОРТИВНИЙ ІНВЕНТАР ДЛЯ ОСНАЩЕННЯ СПОРТИВНИХ СПОРУД	
	Грепплінг	
	Обладнання та інвентар спеціального призначення	
	Килим борцівський 10 x 10 м, 12 x 12 м (в інших випадках за розміром спортивного залу). Борцівський килим складається з двох окремих частин: з матів (розміром 1 x 2 м товщиною 4-6 см; 72 мати на 1 стандартний килим 12 x 12 м) та покривала (покришки) з нанесеною розміткою відповідно до правил змагань	вітчизняні - 5 років, імпортні (сертифіковані UWW) до 10 років, подальше використання залежно від стану
	Обкладочні (гімнастичні) мати (для розташування килима на стіні, якщо килим примикає до стіни)	10
	Манекен борцівський	10
	Обладнання та інвентар допоміжного призначення	
	Гантелі від 0,5 до 5 кг	10
	Еспандер гумовий (різної жорсткості) 4-6 м	2
	Канати мінімум 4 м (залежить від висоти стелі)	5
	Штанга від 100 до 150 кг	10
	Орбітрек електричний	5
	Лампа ультрафіолетова (для боротьби з грибками, хвороботворними бактеріями, дезінфекції килима)	5
	Тренажер для розвитку м'язів спини	10
	Медболи різної ваги	5
	Обладнання для суддівства	
	Ваги	механічні - 10 років, електронні - 5 років
	Електронна система для обслуговування змагань з боротьби (монітори, комп'ютери, відеокамери, інформаційні табло тощо)	5

ЗМІСТ

	ВСТУП.....	3
1	СИСТЕМА ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ У ГРЕППЛІНГУ.....	4
1.1	Загальна характеристика спортивної підготовки у грепплінгу.....	4
1.2	Мета і завдання спортивної підготовки.....	5
1.3	Зміст видів підготовки спортсменів.....	6
1.4	Етапи спортивної підготовки.....	22
1.5	Структура тренувального процесу багаторічної підготовки спортсменів.....	24
1.6	Вікові особливості спортивної підготовки.....	27
2	ОРГАНІЗАЦІЯ НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ.....	30
2.1	Режим роботи та наповнюваність навчальних груп.....	30
2.2	Засади організаційно-навчального процесу.....	31
2.3	Планування спортивної підготовки угрепплінгу.....	32
2.4	Контроль та облік навчально-тренувальної роботи.....	33
3	ПОБУДОВА НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ У ГРУПАХ СПОРТИВНОЇ ПІДГОТОВКИ.....	35
3.1	Групи початкової підготовки.....	35
3.1.1	Організація та методика відбору.....	35
3.1.2	Основний матеріал.....	36
3.1.3	Методи та засоби тренувань у групах початкової підготовки.....	40
3.1.4	Побудова тренувального процесу у річному циклі в групах початкової підготовки.....	40
3.1.5	Навчальний план-графік річної підготовки.....	41
3.1.6	Зміст і структура змагальної діяльності.....	41
3.1.7	Система контролю.....	44
3.1.8	Контрольні нормативи	44
3.2	Групи базової підготовки.....	46
3.2.1	Організація та методика відбору.....	46
3.2.2	Основний матеріал.....	46
3.2.3	Методи та засоби тренувань у групах базової підготовки.....	53
3.2.4	Побудова тренувального процесу у річному циклі в групах базової підготовки.....	54
3.2.5	Навчальний план-графік річної підготовки.....	55
3.2.6	Зміст і структура змагальної діяльності.....	55
3.2.7	Система контролю.....	55
3.2.8	Контрольні нормативи.....	64
3.3	Групи спеціалізованої підготовки.....	66
3.3.1	Організація та методика відбору.....	66

3.3.2	Основний матеріал.....	66
3.3.3	Методи та засоби тренувань у групах спеціалізованої підготовки.....	73
3.3.4	Побудова тренувального процесу у річному циклі в групах спеціалізованої підготовки.....	73
3.3.5	Навчальний план-графік річної підготовки.....	73
3.3.6	Зміст і структура змагальної діяльності.....	74
3.3.7	Система контролю.....	74
3.3.8	Контрольні нормативи.....	81
3.4	Групи підготовки до вищої спортивної майстерності.....	83
3.4.1	Організація та методика відбору.....	83
3.4.2	Основний матеріал.....	84
3.4.3	Методи та засоби тренувань у групах підготовки до вищої спортивної майстерності.....	89
3.4.4	Побудова тренувального процесу у річному циклі в групах підготовки до вищої спортивної майстерності.....	89
3.4.5	Навчальний план-графік річної підготовки.....	90
3.4.6	Зміст і структура змагальної діяльності.....	90
3.4.7	Система контролю.....	90
3.4.8	Контрольні нормативи.....	93
	СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	94
	ДОДАТКИ.....	99

ГРЕПШЛІНГ

Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл

Відповідальна за випуск *А.Б. Штефан*

Редакторка *В. Д. Венгер*

Підписано до друку

Тираж

