

Міністерство освіти і науки України

**Український державний університет науки і технології
Навчально-науковий інститут
«Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту»,**

Кафедра боксу, боротьби і важкої атлетики

**ТЕХНІКА ТА МЕТОДИКА НАВЧАННЯ ПРИЙОМАМ
БОРТЬБИ ВІЛЬНОЇ В ПАРТЕРІ**

Методичні рекомендації для самостійної роботи фахівців у сфері дзюдо, здобувачів вищої та фахової передвищої освіти з дисциплін «Теорія і методика обраного виду спорту», «Підвищення та/або вдосконалення спортивної майстерності», «Теорія і методика боротьби»



Дніпро – 2026

Кусовська О.С., Махінько М.П., Гетьман С.С.

Техніка та методика навчання прийомам боротьби вільної в партері.

(Методичні рекомендації для самостійної роботи фахівців у сфері боротьби вільної, здобувачів вищої та фахової передвищої освіти з дисциплін «Теорія і методика обраного виду спорту», «Підвищення та/або Вдосконалення спортивної майстерності», «Теорія і методика боротьби»). - Дніпро, 2026. - 48 ст.

Методичні рекомендації «Техніка та методика навчання прийомам боротьби вільної в партері» детально розглядають техніку та методику навчання ключовим прийомам вільної боротьби в партері. Основна увага приділена опису переворотів і кидків, аналізу типових помилок та методичним рекомендаціям щодо підвищення технічної майстерності борців.

Рекомендації спрямовані на вдосконалення фахової компетентності спеціалістів у боротьбі вільній та можуть бути використані в освітньому процесі.

Рецензент: О.В. Солодка - к.фіз.вих., доцент кафедри боксу, боротьби і важкої атлетики УДУНТ ННІ ПДАФКіС

Розглянуто
на засіданні кафедри боксу,
боротьби і важкої атлетики
ННІ ПДАФКіС УДУНТ
Протокол № 7 від 13.02.2026 р.

Затверджено
на засіданні науково-методичної
ради ННІ ПДАФКіС УДУНТ
Протокол № 3 від 17.03.2026 р

ЗМІСТ

ВСТУП	4
1. Техніка боротьби вільної	6
2. Основні положення борця та їх значення у технічній підготовці.	8
3. Методика навчання техніці боротьби вільної в партері.	11
3.1. Перевороти скручуванням.	12
3.2. Перевороти забіганням.	17
3.3. Перевороти накатом.	19
3.4. Перевороти перекатом.	23
3.5. Перевороти переходом.	28
3.6. Перевороти прогином.	32
3.7. Перевороти розгинанням.	34
3.8. Виходи наверх	36
3.9. Кидки нахилом.	38
3.10. Кидки підворотом.	40
3.11. Кидки прогином.	41
3.12. Кидки накатом.	43
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	46

ВСТУП

Боротьба вільна – динамічний та видовищний вид спортивного одноборства у програмі Олімпійських ігор. Вона є одним із видів спорту, що забезпечує гармонійний розвиток підростаючого покоління та підготовку до праці та захисту своєї Батьківщини.

Вільна боротьба – один з найбільш цікавих та складних видів спорту. У сутичці на килимі доводиться долати опір суперника. [1]. Змагальна діяльність борців відбувається у формі безпосереднього протиборства на килимі, під час якого спортсмен змушений долати активний опір суперника. Це вимагає високого рівня розвитку фізичних якостей, техніко-тактичної підготовленості. Важливе значення у боротьбі вільній є оволодіння широким арсеналом технічних і тактичних дій, здатність оперативно оцінювати ситуацію та приймати ефективні рішення.

Отже, специфіка змагальної діяльності у вільній боротьбі, що характеризується постійним протиборством та необхідністю подолання активного опору суперника, зумовлює підвищені вимоги до рівня підготовленості спортсмена. У цьому контексті особливого значення набуває саме технічна складова підготовки, яка виступає основою ефективного ведення сутички та досягнення високих спортивних результатів.

Технічна підготовленість борця – це ступінь засвоєння ним системи рухів, яка спрямована на досягнення високих результатів. Чим більшою кількістю прийомів і дій володіє спортсмен, тим краще він підготовлений до вирішення складних тактичних завдань, тим ефективніше він може протистояти атакуючим діям суперника і одночасно, провокувати його до прийняття неадекватних помилкових ситуативних рішень. [10].

Гарна техніка дає вигравш у швидкості. Вона ґрунтується на своєчасне включення в роботу різних м'язів, що є однією з основ швидкості, або, як кажуть борці, різкості руху. Рівень технічної майстерності борця визначає тактику. У технічного борця більше варіантів побудови сутички з менш

технічним суперником. Крім того, сутичка, в якій багато ефектних прийомів, - красиве видовище [10].

Таким чином, вільна боротьба як складний і динамічний вид спортивної діяльності висуває високі вимоги до рівня підготовленості спортсмена, серед яких провідне місце займає технічна майстерність. Саме вона визначає ефективність ведення поєдинку, здатність борця реалізовувати тактичні задуми та досягати високих результатів. У зв'язку з цим особливого значення набуває процес навчання техніці прийомів, що є основою формування технічної підготовленості борців і зумовлює актуальність даної роботи.

Окреме та надзвичайно важливе місце в системі технічної підготовки займає **боротьба в партері**. Технічні дії в цьому положенні відрізняються особливою складністю кінематичних структур та вимагають від спортсмена відчуття балансу, вміння використовувати масу власного тіла та інерцію суперника. Ефективне оволодіння технікою переворотів, кидків та виходів наверх у партері дозволяє борцю не лише успішно контратакувати, перебуваючи в нижньому положенні, а й домінувати над суперником, перетворюючи перевагу в захваті на реальні переможні бали. Системний підхід до методики навчання цим прийомам є ключовим чинником формування універсального стилю боротьби, що робить підготовку спортсмена варіативною та непередбачуваною для опонента.

1. Техніка боротьби вільної в партері.

Техніка вільної боротьби в партері — це система раціональних і спеціалізованих рухів та прийомів, які борець виконує в положенні лежачи або стоячи на колінах, спрямована на подолання активного опору суперника, його перевертання спиною до килима та фіксацію в положенні лопатками до площини (туше).

Вона формується на основі раціонального використання фізичних якостей спортсмена, біомеханічних закономірностей руху та тактичного мислення. Оволодіння технікою є одним із визначальних чинників спортивної майстерності борця, оскільки саме технічні дії забезпечують ефективне виконання атак, захистів і контратак у різноманітних ситуаціях поєдинку.

Технічні дії в партері у вільній боротьбі відзначаються великою різноманітністю та варіативністю. Вони включають перевороти (забіганням, перекатом, розгинанням, прогином, скручуванням, переходом, накатом), кидки з партеру (підворотом, прогином, нахилом, накатом), збивання та накривання, дотискання на лопатки, а також виходи наверх та висіди, які виконуються шляхом поєднання складних захоплень рук, ніг, тулуба чи шиї з урахуванням динаміки опору суперника та його центру ваги.

Кожен технічний елемент має свою структуру, що складається з підготовчої фази, основної дії та завершення. Важливим є не лише засвоєння окремих прийомів, але й уміння поєднувати їх у комбінації, швидко переходити від одних дій до інших залежно від змін ситуації на килимі.

Ефективність технічних дій значною мірою залежить від рівня розвитку фізичних якостей [8]. Водночас техніка не може розглядатися ізольовано від тактики, оскільки будь-який прийом застосовується відповідно до конкретної змагальної ситуації. Високий рівень технічної підготовленості передбачає не тільки правильність виконання рухів, але й здатність обирати

найбільш доцільні дії, передбачати поведінку суперника та адаптуватися до його стилю боротьби.

Базова техніка – це сукупність базових прийомів різних груп, під якими розуміють такі варіанти прийомів, які відображають структуру своїх груп і на основі яких засвоюються інші варіанти прийомів [4].

Важливе місце у технічній підготовці посідає формування рухових навичок. Процес навчання техніці передбачає поетапне засвоєння прийомів: від ознайомлення з рухом і його елементами до доведення виконання до автоматизму.

Таким чином, техніка вільної боротьби в партері є складною багатокомпонентною системою, яка базується на раціональному використанні біомеханічних закономірностей та індивідуальних фізичних можливостей спортсмена для досягнення переваги над суперником. Висока варіативність технічного арсеналу, що охоплює широке коло переворотів, кидків та фіксуючих дій, вимагає від борця не лише досконалого оволодіння структурою кожного прийому, а й здатності до швидкої тактичної адаптації в умовах динамічного протиборства. Отже, ефективна технічна підготовленість у партері виступає фундаментом спортивної майстерності, де послідовне формування стійких рухових навичок та вміння інтегрувати прийоми у гнучкі тактичні схеми є визначальною умовою для досягнення стабільно високих результатів у змагальній діяльності.

Питання для самоконтролю:

1. Дайте визначення поняттю «техніка вільної боротьби в партері» та розкрийте її кінцеву мету.
2. Які основні групи прийомів складають технічний арсенал боротьби в партері?
3. З яких трьох фаз складається структура кожного технічного прийому в партері?
4. Що таке «базова техніка» і чому вона важлива для навчання борця?

2. Основні положення борця та їх значення у технічній підготовці.

Основні положення борця — це сукупність раціональних положень тіла спортсмена в процесі змагальної діяльності, які забезпечують оптимальні умови для збереження рівноваги, ефективного виконання технічних дій, а також своєчасного переходу від атаки до захисту.

Основні положення є базою технічної підготовки борця, оскільки від правильності їх засвоєння залежить результативність виконання прийомів, стійкість у протиборстві та здатність адаптуватися до змін ситуації на килимі.

Захват – це дія, за допомогою якої борець втримує руками суперника для проведення атаки, захисту або контрприйому [9; 13; 15].

Захоплення здійснюються однією або двома руками. Використання різних захоплень дозволяє борцеві замаскувати свої дії, дезорієнтувати суперника і тим самим опанувати ініціативою на килимі, а в подальшому створити зручну ситуацію для атаки [11].

При проведенні технічних дій, виконуючи ті або інші захвати, борці часто поєднують свої руки різними захватами (рисунок 1):

- а) з'єднання рук захватом зап'ястя;
- б) з'єднання рук в замок;
- в) з'єднання рук в долоню;
- г) неправильне з'єднання рук [3; 15].

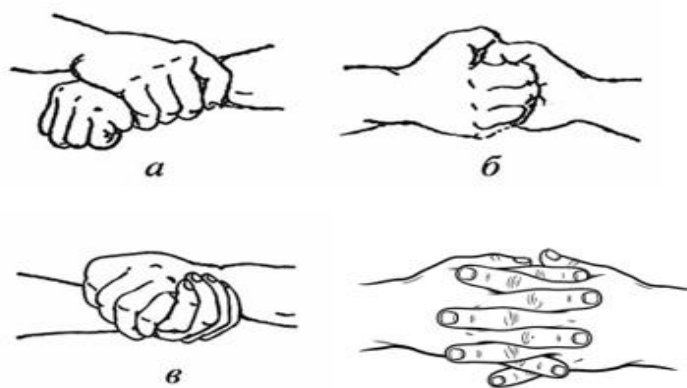


Рис. 1. Способи з'єднання рук при захватах у вільній боротьбі.

Захват *однойменної руки* роблять правою рукою за праву руку суперника, й лівою – за ліву. Захват *різнойменної руки* роблять правою рукою за ліву руку суперника і навпаки. *Подвійний захват* виконують одночасно двома руками. Розрізняють, крім того, захвати *в замок* (зчепленням пальців рук без переплетення), *кистю однієї за зап'ястя іншої*.

Партер - це вихідне положення борця, при якому він стоїть на колінах і впирається долонями випрямлених рук у килим [9; 13; 15].

Високий партер – положення упору стоячи на колінах, при якому сідниці торкаються литкових м'язів (коліна розведені в сторони, ступні зведені) випрямлені руки впираються долонями у килим не ближче 20 см від колін.

Низький партер - положення ніг те саме, що й у високому партері, але плечі трохи опущені вниз, передпліччя розведені ліктями в сторони й лежать на килимі, кисті з'єднані в замок (рисунок 2).

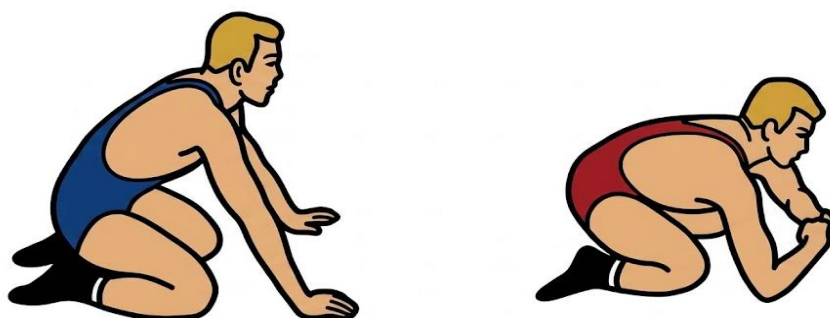


Рис. 2. Високий та низький партер.

Основні положення атакуючого борця в партері:

- збоку зліва — з опорою на праве коліно та ліву ступню;
- збоку справа — з опорою на ліве коліно та праву ступню;
- ззаду зліва — праве коліно розташоване між ногами суперника позаду, ліва нога спирається на ступню зліва;
- ззаду справа — ліве коліно розташоване між ногами суперника позаду, права нога спирається на ступню справа.

Отже, основні положення борця у стійці та партері є важливим елементом технічної підготовки, що забезпечує ефективність виконання прийомів, стійкість у протиборстві та можливість швидкого переходу між атакувальними й захисними діями. Правильне засвоєння стійок, дистанцій і захватів створює передумови для успішного ведення поєдинку та підвищення спортивної майстерності борця.

Питання для самоконтролю:

1. Що розуміють під основними положеннями борця?
2. Що таке захват і яке його значення у поєдинку?
3. Які основні способи з'єднання рук при захватах?
4. Що таке партер і які його види?
5. Які основні положення атакуючого борця в партері?

3. Методика навчання техніці боротьби вільної в партері.

Багато авторів, добре відомих у світі спортивної боротьби (Г. Арзютов, М.Латишев, В. Шандригось, Ю. Тропін, А. Абдуллаєв, В. Андрейцев, Г. Коробейніков та ін.), вказують, що навчання прийомам спортивної боротьби слід починати в положенні партеру. Для учнів, які починають знайомитися з цим видом єдиноборств, це особливо важливо, оскільки більшість прийомів у партері значно простіші, ніж у стійці. Це пов'язано з меншою висотою падіння, що зумовлює менше неприємних відчуттів при контакті з килимом, меншу ймовірність виникнення травм.

Навчання боротьби в партері є найважливішим етапом у засвоєнні технічних дій борця вільного стилю. Важливим компонентом навчання боротьби в партері є опанування основних технічних дій, серед яких провідне місце займають **перевороти** як ефективний засіб досягнення переваги над суперником.

Залежно від способу виконання та характеру дій в партері розрізняють: перевороти скручуванням, забіганням, переходом, перекатом, накатом і прогином, а також кидки прогином і нахилом (рисунок 3). Кожен із цих видів має свої особливості виконання, різновиди захватів і тактичне призначення, що дозволяє борцю ефективно діяти в різних ситуаціях поєдинку та здобувати перевагу над суперником [1; 2; 5; 6: 15].

Основні види прийомів у партері у вільній боротьбі становлять важливу складову технічної підготовки борця та спрямовані на переведення суперника в небезпечне положення.

Перевороти – прийоми в партері, в результаті проведення яких , атакуючий перевертає атакуємого спиною до килиму, не відриваючи його від килиму [9; 13; 15].

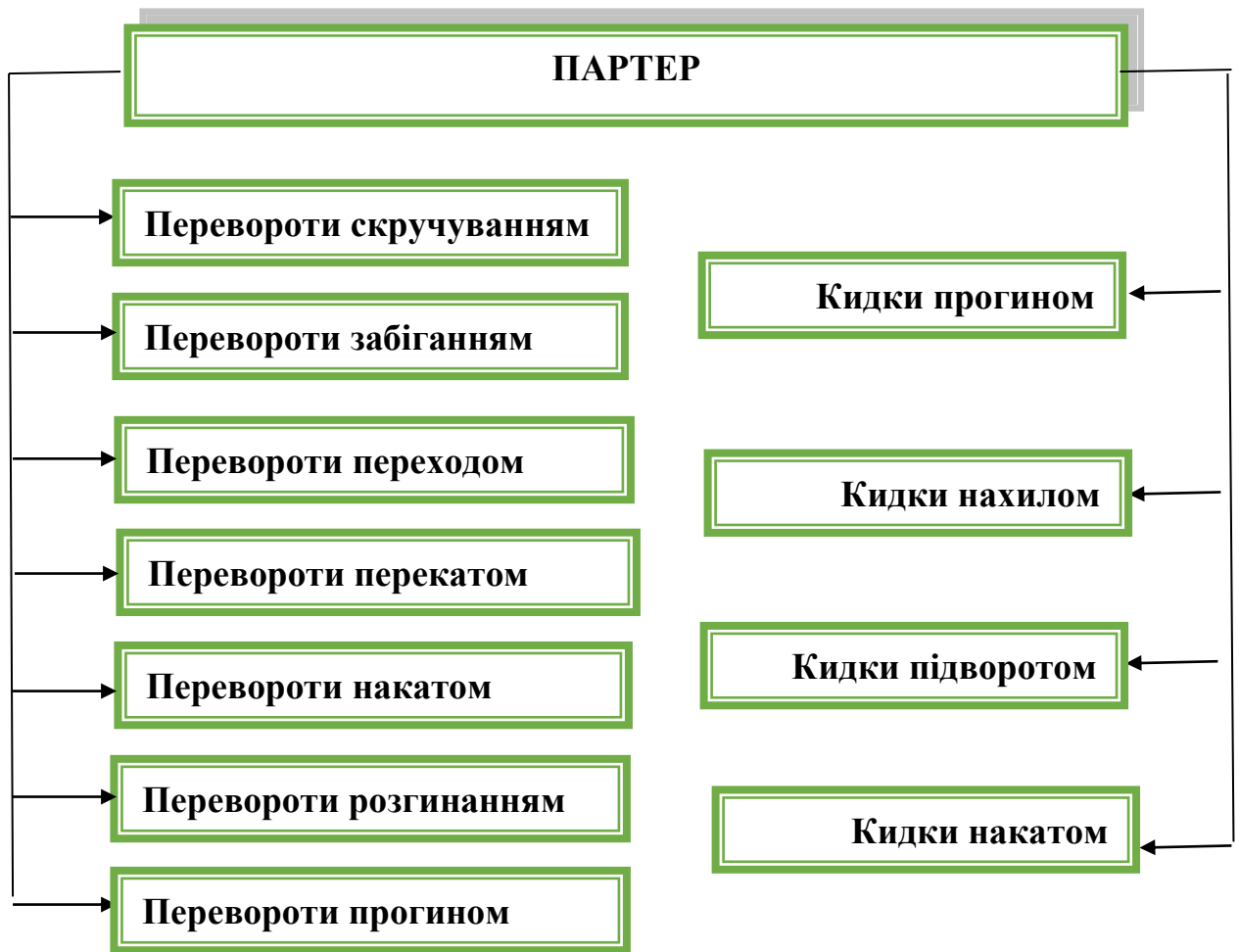


Рис. 3. Технічні дії в партері у боротьбі вільній.

3.1. Перевороти скручуванням.

Перевороти скручуванням. Характерним елементом цієї групи прийомів є скручування тулуба атакowanego навколо поздовжньої осі за рахунок активної роботи рук і корпусу з використанням різних захватів (за руку, тулуб, передпліччя тощо) та фіксації положення суперника в партері. Виконання прийому передбачає створення обертального моменту з подальшим переведенням суперника на спину або в небезпечне положення. Перевороти скручуванням мають кілька варіантів виконання залежно від виду захвату і напрямку обертання та ефективно поєднуються в комбінаціях з

переворотами переходом, накатом, перекатом та іншими технічними діями [1; 15; 17].

Переворот скручуванням із захопленням рук збоку (рисунок 4).

Вихідне положення: суперник перебуває у високому партері. Атакуючий стає поруч із суперником однойменним боком, опустившись на ближнє коліно. Дальню ногу поставити на стопу в упор. Ближньою рукою охопити тулуб суперника зверху, а дальньою рукою — однойменне ближнє плече. Повертаючись до суперника грудьми, просунути дальню руку під його підборіддям і захопити дальню руку суперника вище ліктя. Ближню руку просунути під тулубом знизу. Обома руками щільно захопити дальню руку супротивника якомога вище ліктя (долоня до долоні поруч).

Підготовка до прийому: Упертися ближнім плечем у бік суперника. Переміщуючи ноги в сторону голови опонента, щільно притиснути його захоплену руку до його ж тулуба.

Виконання прийому: Упираючись дальньою ногою та штовхаючи плечем у бік «від себе – вниз – вперед», виконати енергійний ривок обома руками за захоплену руку «на себе – вниз». Скрутити суперника під себе, перевернути його на спину та накрити грудьми зверху. Утримуючи захоплені руки, вагою власного тіла дотиснути суперника лопатками до килима.



Рис. 4. Переворот скручуванням із захопленням рук збоку.

Методичні вказівки:

- Щільність дистанції.

- Основна сила перевероту йде від потужного поштовху дальньою ногою та руху корпусу вперед.
- Ривок руками має відбуватися одночасно з тиском плечем у бік суперника.
- Контроль після перевероту: не відпускати руки відразу після падіння, зафіксувати стабільне положення зверху.

Характерні помилки:

- ✓ Слабке захоплення руки: захоплення нижче ліктя (ближче до передпліччя) дозволяє супернику зігнути руку і чинити опір.
- ✓ Відсутність упору плечем: спроба перевернути суперника тільки силою рук без завантаження його тулуба власним плечем і вагою тіла.
- ✓ Неправильний напрямок руху: борець тягне суперника просто на себе, замість того, щоб скручувати його «під себе» по діагоналі.
- ✓ Втрата рівноваги: занадто низьке положення голови або перенесення центру ваги занадто далеко вперед, що призводить до завалювання атакуючого через суперника.

Переверот скручуванням з захватом шиї з плечем на важіль
(рисунок 5).

Вихідне положення: Суперник перебуває у високому партері. Атакуючий борець стає з лівого боку від суперника, опустившись на праве коліно, ліву ногу виставити вбік, впершись стопою в килим. Поклавши ліве передпліччя на шию суперника зверху та притиснувши його голову донизу, щільно захоплює підборіддя кистю. Просунути ближню (праву) руку під ліве плече супротивника та захопити передпліччя своєї лівої руки.

Підготовка до прийому: Підтягнути та щільно притиснути захоплену голову з плечем до своїх грудей. Перенести вагу тіла на шию суперника і, упираючись ногами в килим, притиснути його голову до поверхні.

Виконання прийому: Переміщуючись ногами в сторону голови суперника, натискати лівою рукою на шию вниз, а праву руку (важіль)

піднімати вгору. Скручувальним рухом рук «вперед – на себе», одночасно штовхаючи тулубом «вперед – від себе», перевернути суперника через голову. Лягти зверху на груди та ліву руку опонента. Широко розставити ноги для стійкості, впертися лівим коліном у килим. Підтягуючи суперника під себе, дотиснути його лопатками до килима.

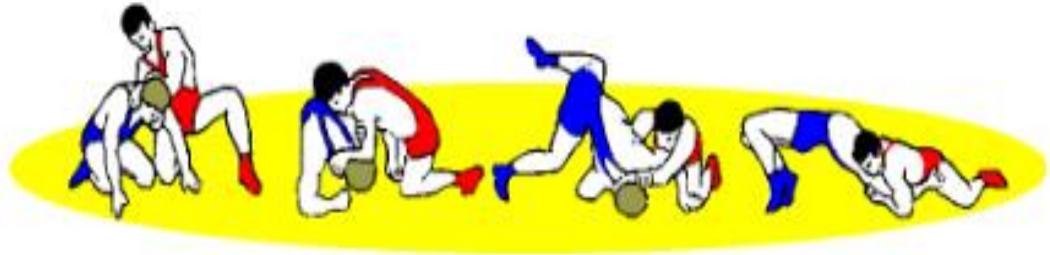


Рис. 5. Переворот скручуванням із захопленням шиї та плеча на важіль.

Методичні вказівки:

- Захоплення підборіддя має бути максимально міцним. Це дає повний контроль над положенням голови суперника.
- Використання важеля: підйом правої руки вгору створює сильний тиск на плечовий суглоб, що змушує суперника перевертатися, аби уникнути болю.
- Переворот має бути єдиним динамічним рухом – від моменту притискання голови до фіксації на лопатках.
- Під час фіксації важливо «накрити» суперника зверху, щоб він не міг зробити контрприйом.

Характерні помилки:

- ✓ Недостатній тиск на шию: якщо не притиснути голову суперника до килима перед початком скручування, він зможе виставити руку або голову для опору.
- ✓ Спроба виконати переворот лише силою рук без допомоги ніг та руху корпусу вперед.
- ✓ Заслабке захоплення.

✓ Втрата контролю при падінні: атакуючий занадто сильно перекочується сам, втрачаючи стабільне положення зверху, що дозволяє супернику вийти з небезпечного стану.

Переворот скручуванням із захопленням шиї спереду – зверху та різнойменної руки під плече знизу (рисунок 6).

Вихідне положення: Суперник перебуває в партері. Атакуючий борець стає спереду. Лівою рукою зверху захопити шию та підборіддя суперника. Відкинути ноги назад так, щоб опонент не зміг їх захопити. Перенести вагу власного тіла на плечі суперника. Пропустити праве передпліччя під його ліве плече спереду – знизу.

Підготовка до прийому: Забігаючи ногами праворуч, підтягнути голову суперника під своє ліве плече. Просунути праву руку ще далі під захоплене плече і накласти її на спину долонею догори. Продовжуючи забігання праворуч із поворотом тулуба ліворуч, дотиснути вагою тіла голову суперника до килима та до свого лівого боку.

Виконання прийому: Піднімаючи захоплену руку ліворуч – «на себе – вгору» та забігаючи з поворотом грудьми до супротивника, скрутити його та перевернути через себе на міст. Перебуваючи зверху та утримуючи голову і руку, дотиснути суперника лопатками до килима.



Рис. 6. Переворот скручуванням із захопленням шиї спереду – зверху та різнойменної руки під плече знизу.

Методичні вказівки:

- Дуже важливо тримати свої ноги на дистанції у початковій фазі.
- Переворот здійснюється не лише силою рук, а щільним притисканням голови суперника під себе та активним переміщенням ніг.
- Рука під плечем має працювати як важіль – чим глибше вона заведена на спину, тим легше здійснити скручування.

Характерні помилки:

- ✓ Близьке розташування ніг: Дозволяє супернику контратакувати захопленням ніг або збиванням.
- ✓ Слабкий контроль підборіддя: якщо ліва рука не фіксує підборіддя щільно, суперник може вивільнити голову в процесі скручування.
- ✓ Зупинка забігання: Якщо борець припиняє рух ногами до моменту перевертання, інерція втрачається, і суперник може втримати рівновагу.
- ✓ Створення вільного простору між тулубом атакуючого і спиною опонента дає йому змогу розвернутися і вийти з небезпечного положення.

3.2. Перевероти забіганням.

Перевероти забіганням. Характерною рисою цієї групи є переміщення атакуючого навколо голови атакованого із захопленням шиї, рук і ноги. При виконанні прийому атакуючий розташовується ззаду або збоку від атакованого грудьми до його голови і, упираючись у верхню частину його тулуба, забігає ногами навколо його голови, перевертаючи через бік спиною до килима [1; 12; 15].

Переверот забіганням із захопленням шиї з-під плеча (рисунк 7).

Вихідне положення: Суперник перебуває в положенні лежачи на животі. Атакуючий борець лягає супернику на спину зверху, переносячи вагу власного тіла на верхню частину його тулуба. Дальню ногу відставити на стопу вбік, ближню – поставити на коліно між ногами суперника.

Передпліччям ближньої (правої) руки притиснути шию опонента до килима. Це позбавить його можливості піднятися на коліна.

Підготовка до прийому: Дальню (ліву) руку завести з-під плеча на шию зверху якнайглибше (ближче до потилиці). З'єднати пальці обох рук у «замок». Просуваючись ногами до голови суперника, своїм лівим ліктем почати піднімати ліве плече опонента «вгору – вперед», притискаючи плече до його голови. Одночасно підтягувати його голову до себе, щільно притискаючи її до килима вагою свого тіла.

Виконання прийому: Натискаючи грудьми на вже підняте плече та активно забігаючи ногами в сторону голови, потужним поштовхом тулуба «від себе – вниз» перевернути супротивника на лопатки. Як тільки суперник перевернеться на бік, розчепити руки та правою рукою обхопити його голову зверху, щоб він не зміг провести вільну руку під вашими грудьми для контрприйому. Лежачи на захопленій руці й щільно утримуючи голову, широко розставити ноги та зафіксувати опонента на лопатках.



Рис. 7. Переворот забіганням із захопленням шиї з-під плеча.

Методичні вказівки:

- Головний акцент – на щільному притисканні голови до килима.
- Забігання має бути швидким і короткими кроками.
- Важливо постійно «завантажувати» верхню частину спини суперника своєю вагою, не даючи йому простору для маневру.

Характерні помилки:

- ✓ Недостатня глибина захоплення: Якщо ліва рука заведена неглибоко, не вдасться створити потужний важіль для підйому плеча.

✓ Зависоке положення тазу: підняття тазу вгору під час забігання призводить до втрати контролю, що дозволяє супернику вийти з-під атаки або навіть виконати перекид.

✓ Зупинка в момент перевероту. Якщо припинити забігання, коли суперник уже опинився на боці, він зможе «відіграти» позицію назад.

✓ Відпускання «замка» завчасно. Розрив захоплення до того, як плечі суперника торкнулися килима, дає йому шанс на вихід через «міст».

3.3. Перевороти накатом.

Перевороти накатом. Характерною рисою цієї групи є перекочування атакованого через бік або спину за рахунок щільного притискання його тулуба та створення безперервного обертального руху. Виконання прийому передбачає надійне захоплення (за тулуб, руку, пояс або комбіновані варіанти) і тісний контакт грудьми до спини суперника, що дозволяє контролювати його положення. Атакуючий, зберігаючи притискання, здійснює послідовний накат, зміщуючи центр ваги суперника і перевертаючи його на спину або в небезпечне положення [1; 15].

Переворот накатом із захопленням шиї та плеча спереду-зверху в бік захопленої руки (рисунок 8).

Вихідне положення: Суперник перебуває в партері. Атакуючий борець розташовується спереду. Правою рукою захопити шию зверху та підборіддя, а лівою – праву руку суперника за плече зовні.

Підготовка до прийому: Перенести вагу власного тіла на плечі опонента та відкинути ноги назад. Оманливими рухами «ліворуч-праворуч» та ривками «на себе – вниз – убік» підтягнути захоплене плече суперника до його голови. Звести лікті, правою рукою захопити власне ліве передпліччя. Щільно притиснути плече опонента до його голови, повністю «відключивши» його праву руку.

Виконання прийому: Притискаючи голову до правого боку суперника, виконати активне забігання праворуч. Пірнути головою вниз під груди опонента та різко потягнути його голову й плече «на себе – вгору». Обертаючись ліворуч разом із суперником, перекотити його через міст лопатками до килиму. Не розриваючи захоплення, встати на коліна для можливого повторного виконання прийому.



Рис. 8. Переворот накатом із захопленням шиї та плеча спереду-зверху в бік захопленої руки.

Методичні вказівки:

- Щільність захвату: якщо між плечем опонента та його головою залишиться простір, він зможе виставити руку і заблокувати перекат.
- Накат здійснюється не лише силою рук, а за рахунок енергійного забігання та створення інерції.
- Під час перекочування атакуючий повинен максимально прогнутися, щоб не опинитись затиснутим під суперником і не бути накритим.

Характерні помилки:

- ✓ Виконання прийому без попереднього забігання, призводить до упору в корпус суперника без можливості його перевернути.
- ✓ Слабкий контроль підборіддя: дозволяє супротивнику випрямити шию та відновити стійку.
- ✓ Поява вільного простору між борцями під час обертання дозволяє супернику вивертитися і вийти з небезпечного положення.
- ✓ Втрата контролю над плечем у фазі фіксації лопаток.

Переворот накатом і нирком головою під плече із захопленням тулуба зверху та передпліччя (рисунок 9).

Вихідне положення: Суперник перебуває в партері. Атакуючий борець стоїть позаду – зверху – з правого боку від суперника на правому коліні та лівій стопі.

Підготовка до прийому: Близьною (правою) рукою захопити тулуб суперника зверху, а дальньою (лівою) — його праве зап'ястя. Упертися головою в плече захопленої руки суперника і штовхати його від себе – вперед – убік.

Виконання прийому: Коли противник починає чинити опір, у зручний момент дати спрямувати голову вниз і всередину під плече суперника

Різко змінивши напрямок зусиль, щільно притиснути праву руку супротивника до його шиї та почати перевертатися в сторону на міст. Одночасно лівою рукою зтягнути захоплений тулуб на себе. Перевернутися через міст із противником на грудях, прокотити його спиною по килиму та повернутися у вихідне положення.



Рис. 9. Переворот накатом і нирком головою під плече із захопленням тулуба зверху та передпліччя.

Методичні вказівки:

- Нирок під плече виконується саме в той момент, коли суперник починає активно впертися у вашу голову.
- Під час перевороту через міст необхідно максимально щільно притискати тулуб суперника до своїх грудей, щоб не дати йому вивернутися.

➤ Голова має рухатися швидко та технічно, без затримок в області пахви опонента.

Характерні помилки:

- ✓ Слабкий контроль зап'ястя.
- ✓ Повільний нирок: затримка голови під плечем дозволяє супернику сконтрувати прийом, накривши атакуючого зверху.
- ✓ Недостатній прогин призводить до зупинки обертання, що дає можливість супернику повернутися в стійку.
- ✓ Зашироке розташування ніг заважає мобільності атакуючого під час зміни напрямку зусиль.

Переворот накатом із захопленням тулуба ззаду (рисунок 10).

Вихідне положення: Противник перебуває в партері. Атакуючий борець стоїть з правого боку ззаду-зверху.

Підготовка до прийому: Стати на праве коліно, ліву ногу поставити на стопу між ніг противника. З різким поштовхом грудьми в спину суперника нахилитися, пропустити праву руку якнайдалі під живіт і захопити тулуб обома руками за пояс, з'єднавши руки в «замок». Прикласти голову правим вухом до лівої лопатки, щільно притиснути опонента до себе.

Виконання прийому: Відштовхуючись лівою ногою, підвести праве коліно під його праве коліно. Розгинаючи ноги та штовхаючи тулуб вперед-вгору, сильно надавити грудьми в праве плече противника, одночасно відриваючи його ноги та таз від килима. Сильно підбити животом вгору, прогнутися, поставити праву ногу на стопу в упор. Перенести ліву ногу вправо під себе на стопу і встати на міст головою ближче до правого плеча, повністю зтягуючи суперника спиною собі на груди. Підставити праву ногу ближче під себе і різким розгинанням ніг з ривком руками на себе-вправо скрутити та перевернути противника через себе на живіт, навалившись грудьми зверху.



Рис. 10. Переворот накатою із захопленням тулуба ззаду.

Методичні вказівки:

- Накат виконується не за рахунок сили рук, а завдяки розгинанню ніг та роботі тазу.
- Голова має бути щільно притиснута до лопатки опонента; це запобігає виходу противника з-під захвату під час перевороту через міст.
- Важливо винести таз противника якомога вище над собою, щоб полегшити фінальне скручування.

Характерні помилки:

- ✓ Руки не з'єднані в міцний замок, що призводить до розриву захвату під час накату.
- ✓ Атакуючий намагається перетягнути противника руками, не використовуючи поштовх тазом.
- ✓ Замість моста атакуючий лягає лопатками на килим, що може призвести до його власного притискання (контрприйому).
- ✓ Недостатній поштовх ногами.

3.4. Перевороти перекаюю.

Перевороти перекаюю. Характерною особливістю цієї групи прийомів є перекид суперника вперед через голову спиною до килима. Перевороти перекаюю виконують із різними захватами руками, із застосуванням дій ногами. Атакуючий під час виконання перевороту

перекатом знаходиться збоку або спереду від атакованого грудьми до його голови, боку або ніг. Перевороти виконують через голову опонента [12; 15].

Переворот перекатом із захопленням шиї та стегна ззаду
(рисунок 11).

Вихідне положення: Борці перебувають у партері. Атакуючий борець розташовується спереду-зверху на лівому коліні, права нога виставлена на стопу.

Підготовка до прийому: Лівою рукою захопити шию зверху та підборіддя, а правою рукою – ліву руку за плече спереду. Відкинути ноги, перенести вагу тіла на противника та упертися головою в його лівий бік. Обманними рухами ліворуч-праворуч штовхати головою суперника в лівий бік для створення удаваного перевороту.

Виконання прийому: Підтягнувшись ближче до противника та швидко забігаючи ногами праворуч, захопити правою рукою ліве стегно ззаду в підколінний згин. Якщо суперник починає тікати по колу, прискорити забігання. Пропустити праву та ліву руки всередину під живіт, з'єднати пальці в «замок». Вивести голову підборіддям на спину опонента, замикаючи голову та стегно в щільне «кільце» або петлю. Упираючись правою ногою в килим, притиснути голову противника під себе до килима. Піднімаючи захоплене стегно від себе – вгору, прогнутися та поштовхом тулуба вперед перевернути суперника через голову на спину. Перекотити опонента лопатками по килиму, не розпускаючи захоплення до повної фіксації.



Рис. 11. Переворот перекатом із захопленням шиї та стегна ззаду.

Методичні вказівки:

- Щільність петлі: успіх прийому залежить від того, наскільки щільно ви «тримаєте суперника, з'єднавши його голову з власним стегном.
- Забігання ногами не повинно припинятися ні на секунду, особливо в момент переходу від захоплення шиї до захоплення стегна.

Характерні помилки:

- ✓ Слабке з'єднання рук.
- ✓ Якщо не притискати голову опонента до килима «під себе», він зможе виставити руку для упору та заблокувати переворот.
- ✓ Спроба перевернути супротивника лише силою рук без активного забігання та поштовху ногами.
- ✓ Затримка під час зміни захоплення з плеча на підколінний згин дає опоненту шанс вийти з небезпечного положення.

Переворот через спину із захопленням однойменної руки під плече (рисунок 12).

Вихідне положення: Суперник перебуває в партері та лівою або правою рукою утримує тулуб атакуючого зверху.

Підготовка до прийому: Борцю, який перебуває в партері знизу, необхідно однойменним плечем захопити під своє плече руку суперника вище ліктя. Щільно притиснути захоплену руку до свого боку та виставити протилежну ногу на стопу в упор.

Виконання прийому: Різким ривком за захоплену руку спрямувати зусилля під себе – вниз. Одночасно нирнути головою до свого дальнього стегна та вивести таз у бік. Вільною рукою штовхнути супротивника в бік за себе – вгору, допомагаючи обертанню. Накручуючи захоплену руку на свій тулуб, виконати перекид через плече та перекинути суперника через спину на міст. Зафіксувати положення, сидячи на стегні з широко розставленими ногами, та накрити груди опонента вільною рукою зверху.



Рис. 12. Переворот через спину із захопленням однойменної руки під плече.

Методичні вказівки:

- Рука суперника повинна бути ізольована під пахвою без жодного простору для її вивільнення.
- Ривок рукою та нирок головою мають відбуватися одночасно.

Характерні помилки:

- ✓ Захоплення руки нижче ліктя (ближче до зап'ястя) не дає потрібного важеля для перекиду.
- ✓ Відсутність упору ногою.
- ✓ Якщо не підштовхувати суперника вільною рукою вгору, він може встигнути відставити ногу та зупинити обертання.
- ✓ Недостатня швидкість перекиду дозволяє опоненту накрити вас зверху під час маневру.

Переворот із зворотним захопленням дальнього стегна (рисунок 13).

Вихідне положення: Атакуючому борцю встати з лівого боку, обличчям до ніг суперника. Поставити ліве коліно попереду лівого коліна противника, праву ногу поставити стопою під ліву гомілку.

Підготовка до прийому: Правою рукою захопити дальнє стегно зверху–зовні, ліву руку пропустити всередину між стегнами назустріч своїй правій руці, з'єднати пальці в «замок».

Виконання прийому: Упираючись правою ногою в килим, руками затягнути ноги суперника на своє ліве стегно, щільно притиснути до грудей,

разом з противником відхилитися назад. Повертаючись ліворуч, вагою тіла завантажити поперек, притискаючи плечі суперника до килима, відірвати його ноги від килима. Продовжуючи поворот наліво, прогнутися, підбити противника животом вгору. Не розпускаючи захоплення, повернутися грудьми до килима, упасти на ліве стегно і плече. В ході падіння ривком руками на себе–вгору–вліво скрутити, перевернути противника через голову і плечі спиною до килима. Перенести праву руку на захоплення тулуба зверху, притиснути лопатками до килима.

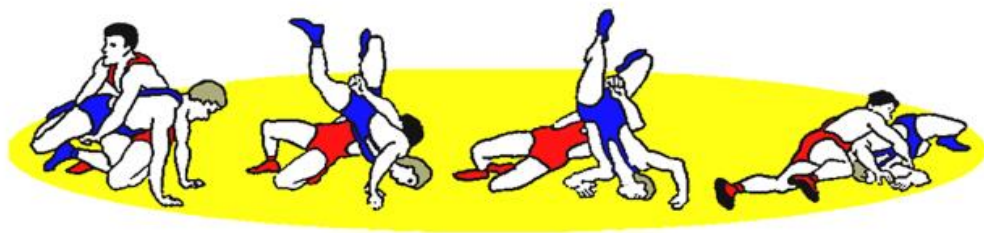


Рис. 13. Переворот за себе в партері з захопленням шії та плеча на важіль.

Методичні вказівки:

- Під час зтягування ніг на стегно між вашими грудьми та стегнами супротивника не повинно бути вільного простору.
- Основна потужність перевертоту досягається за рахунок різкого підбиття тазом у момент відриву ніг опонента від килима.
- Перехід від падіння на бік до розвороту грудьми до килима має бути одним злитим рухом.

Характерні помилки:

- ✓ Спроба завершити перевертот, роз'єднавши руки занадто рано, що дозволяє супернику випрямити ноги та вийти з прийому.
- ✓ Якщо не притиснути плечі опонента вагою свого тіла, він зможе перекинути атакуючого через себе в момент його відхилення назад.
- ✓ Відсутність упору ногою.

3.5. Перевороти переходом.

Характерною особливістю цієї групи прийомів є паралельне переміщення атакуючого з захватом через тіло атакованого. Для виконання прийому атакуючий, роблячи обхват, важіль, ножиці або зачеп ноги в поєднанні з захватами руками за інші частини тіла, переміщається через атакованого, що стоїть у партері або лежить на животі, перевертаючи його даним захватом на спину. Прийоми з переходом можуть бути виконані також із захватами тільки руками: руки на ключ, схрещених ніг, дальнього стегна знизу-зсередини та ін. [1; 12; 15].

Переворот переходом із зачепом дальнього стегна зсередини (рисунок 14).

Вихідне положення: Атакуючий борець встає зліва–ззаду, ліву ногу ставить на коліно, правою гомілкою притискає ліву гомілку противника до килима, не даючи йому можливості втекти вперед.

Підготовка до прийому: Перенести ліву руку на дальнє плече, правою рукою захопити ближнє стегно ззаду. Відпустити притиснуту до килима ногу, ривком за стегно вгору разом із захопленим стегном встати в стійку. Підняти захоплене стегно на своє напівзігнуте праве стегно, притиснути тулуб противника до живота вище.

Виконання прийому: Продвинути ногами вперед, не даючи йому можливості підняти дальню ногу. Перенести вагу тіла на свою ліву ногу, сильно підбити правим стегном захоплену ногу вгору. Не зупиняючи руху ноги вперед, зачепити з-під захопленого стегна дальнє стегно вище коліна. Продовжуючи потужний маховий рух ногою назад–наліво, переміститися вперед через противника грудьми на килим до його дальньої руки в сторону голови. Скрутити й перевернути суперника спиною до килима, лівою рукою захопивши шию зверху під своє плече. Відштовхуючись вільною лівою ногою і правою рукою, продвинути вперед, витягнутися, прогнутися,

повертаючись лівим боком на груди противника, підняти захоплену ногу вгору–наліво, підтягнути його голову під себе, дотиснути на лопатки.



Рис. 14. Переворот переходом із зацепом дальнього стегна зсередини.

Методичні вказівки:

- Контроль гомілки.
- Під час підйому в стійку тулуб противника потрібно притискати якомога вище до свого живота – це позбавляє його точки опори.
- Ефективність перевероту залежить від сили маху ногою назад–наліво в момент падіння грудьми на килим.

Характерні помилки:

- ✓ Якщо дозволити противнику підняти дальню ногу або виставити її в упор, зацеп виконати не вдасться.
- ✓ Зупинка руху після падіння грудьми на килим дозволяє противнику вислизнути з-під контролю шії.
- ✓ Якщо підбивати стегно противника занадто низько (біля коліна), важеля буде недостатньо для перевероту через спину.

Переворот переходом захватом за підборіддя з ножицями (рисунок 15).

Вихідне положення: Охопивши суперника за тулуб ззаду, відштовхуючись стопою лівої ноги зліва від нього, атакуючий лягає на правий бік і тягне атакованого до себе. Одночасно він підводить стегно своєї правої ноги під праве стегно противника.

Підготовка до прийому: Потім атакуючий повертається у протилежному напрямку, з'єднує свої ноги в ножиці та лягає на опонента

зверху. Опираючись лівою рукою в килим і правою рукою в праве плече атакованого біля шиї зверху, атакуючий підтягує своє тулуб і ноги вперед і обхоплює праве стегно суперника якомога ближче до його тулуба.

Виконання прийому: Щільно захопивши ножицями стегно атакованого і помістивши своє ліве коліно зовні його лівого стегна, атакуючий переходить через тулуб суперника приблизно під кутом 45° . При цьому він прогинається, відводить праве коліно назад-вправо і починає повертати нижню частину тулуба атакованого до килима. Спираючись на ліву руку і відсуваючи противника вправо, атакуючий готується захопити його кистю правої руки за підборіддя.

Повертаючи суперника на лівий бік, атакуючий захоплює його голову так, щоб підборіддя опонента опинилося під ліктювим згином атакуючого, повертає атакованого на спину і притискає його лопатками до килима.

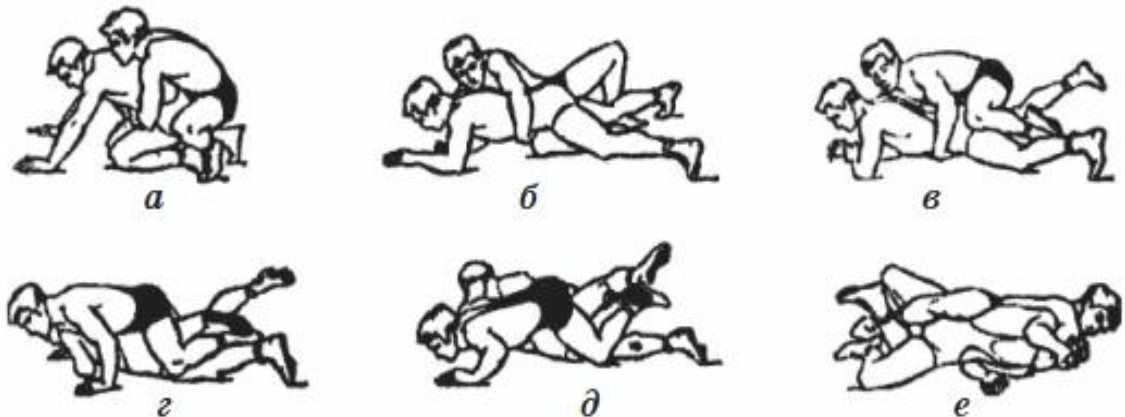


Рис. 15. Переворот переходом захватом за підборіддя з ножицями.

Методичні вказівки:

➤ Ноги в «ножиці» мають замикатися якомога вище, ближче до паху супротивника. Це забезпечує максимальний важіль для контролю таза опонента.

➤ Під час переходу під кутом 45° атакуючий повинен постійно тиснути вагою тіла на грудну клітку суперника, не даючи йому випрямити тулуб.

➤ Захоплення голови має бути щільним; ліктювий згин фіксує підборіддя так, щоб голова супротивника була притиснута до плеча атакуючого або грудей.

Характерні помилки:

✓ При обхопленні ноги суперника ножицями атакуючий просовує свою ногу занадто далеко під противника.

✓ Атакуючий намагається виконати перекид, діючи лише ногами, не розгинаючи атакованого за підборіддя до себе.

Переворот із захопленням руки на «ключ» однією рукою в положенні стоячи ззаду (рисунок 16).

Вихідне положення: Противник перебуває в партері знизу. Атакуючий борець стоїть ззаду-зверху.

Підготовка до прийому: Стати праворуч від противника, виставити праву ногу на стопу в упор, а ліву ногу поставити на коліно між ніг суперника. Лівою рукою захопити тулуб зверху, а правою – нижню частину передпліччя правої руки противника. Упертися правою ногою в килим і різко штовхнути суперника тулубом у спину від себе – вперед, щоб завантажити його дальню руку та звільнити ближню.

Виконання прийому: Вирвати праву руку противника на себе, пропустити свою праву руку в згин ліктя опонента вгору, на спину, і накласти на лопатку долонею вниз. Сильно затиснути захоплену руку вище ліктя між своїм плечем, передпліччям та тулубом. Пересуваючись вперед до голови, штовхати тулуб противника від себе – вперед, одночасно піднімаючи захоплену на «ключ» руку вгору. Ще раз хибно штовхнути суперника від себе на виставлену ним в упор дальню руку і відразу різким ривком лівої руки за пояс на себе – вперед – вправо збити його на живіт або лівий бік. Продовжуючи щільно утримувати руку, переміститися ближче до голови для остаточної фіксації.

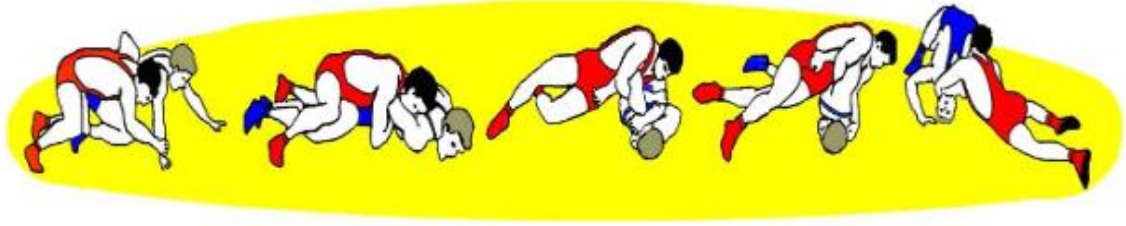


Рис. 16. Переворот із захопленням руки на «ключ» однією рукою в положенні стоячи ззаду.

Методичні вказівки:

➤ Перший поштовх у спину має бути достатньо сильним, щоб супротивник переніс усю вагу на дальню руку, інакше вирвати ближню руку на «ключ» буде неможливо.

- Контроль ліктя.
- Хибний рух наприкінці.

Характерні помилки:

- ✓ Слабке притискання «ключа».
- ✓ Високе положення тазу.
- ✓ Відсутність фіксації передпліччя.
- ✓ Затримка після хибного поштовху дозволяє супернику відставити дальню ногу вбік і відновити рівновагу.

3.6. Перевороти прогином.

Характерною рисою перевероти прогином є розгинання тулуба атакуючого. Ці перевороти виконуються з різними захватами руками та діями ногами. Атакуючий, перебуваючи збоку від атакованого, прогинаючись назад через міст або напівміст, перевертає суперника спиною до килима, розвертаючись при цьому грудьми вниз [1; 15; 17].

Переворот прогином, захватом шиї з стегном (рисунок 17).

Вихідне положення: Перебуваючи праворуч від противника, атакуючий, захопивши шию зверху та ближнє стегно під колінним згином, з'єднує руки у «замок».

Підготовка до прийому: Підтягуючи захоплене стегно атакованого до себе, атакуючий притискає його лівою ногою.

Виконання прийому: Потім атакуючий встає на міст і перевертає суперника спиною до килима. Не розпускаючи захвату і утримуючи атакованого спиною до килима, атакуючий перевертається на опонента забіганням з мосту вправо і притискає його спиною до килиму.

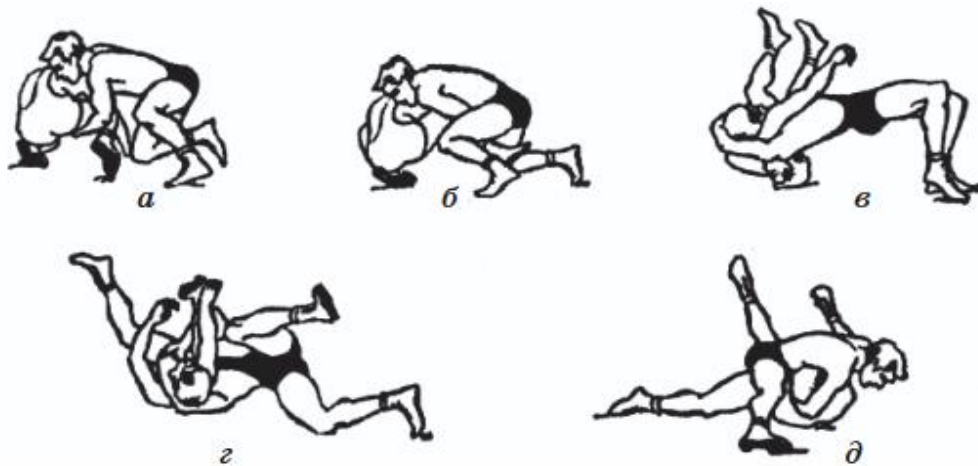


Рис. 17. Переворот прогином, захватом шиї з стегном.

Методичні вказівки

- . Здійснити щільний захват шиї з стегном, максимально наблизивши їх одне до одного.
- Вихід на міст має бути потужним і швидким.
- Щільний захват шиї з стегном потрібно утримувати до кінця виконання прийому.

Характерні помилки:

- ✓ Слабкий «замок», якщо руки з'єднані нещільно, під час виходу на міст суперник випрямить ногу і розірве дистанцію.

- ✓ Спроба перевернути опонента лише силою рук без повноцінного виходу на міст, що призводить до завалювання обох борців на бік.
- ✓ Якщо між грудьми атакуючого і боком суперника є простір, останній зможе вставити лікоть або коліно і заблокувати переворот.
- ✓ Якщо атакуючий занадто довго залишається на мосту після перевороту суперника, він ризикує сам опинитися в небезпечному положенні.

3.7. Перевороти розгинанням.

Характерним елементом цієї групи прийомів є розгинання тулуба атакованого з попереднім обхопленням, зацепом ніг із подальшим переворотом суперника через бік на спину. Перевороти розгинанням мають кілька варіантів захватів руками і добре поєднуються в комбінаціях з переворотами переходом, накатом, перекатом та ін. [1; 15].

Переворот розгинанням захватом шиї з-під дальнього плеча із зацепом однойменної ноги зсередини (рисунки 18).

Вихідне положення: Перебуваючи зверху над суперником або ззаду праворуч від нього, поставивши ліву ногу на коліно ззаду, а праву – збоку, атакуючий, нахилившись уперед, пропускає ліву руку під плече лівої руки противника. Праву руку кладе йому на шию зверху долонею вгору та з'єднує руки в «замок» або долоню в долоню.

Підготовка до прийому: Одночасно атакуючий рухом зверху вниз-назад пропускає праву ногу зсередини між ногами атакуемого і чіпляє його за однойменне стегно. Потім він переносить ліву ногу на ліву сторону тулуба опонента і впирається нею в нижню частину його стегна.

Виконання прийому: Щільно притискаючись грудьми до плечей атакованого, атакуючий впирається лівим передпліччям у його плече якомога ближче до ліктя і тягне суперника знизу вгору-вправо, а правим

передпліччям натискає на його шию вниз-вліво. Сильно прогинаючись у поперек і випрямляючи суперника ногами та руками, атакуючий збиває противника на живіт, падаючи разом з ним праворуч, і перевертає його на правий бік. Після цього, звільнивши свою праву руку з-під суперника, атакуючий лівою рукою перехоплює його за шию з-під плеча, перевертається на спину, навалюється лівою рукою на плече противника і притискає його лопатками до килима.



Рис. 18. Переворот розгинанням захватом шиї з-під дальнього плеча із зацепом однойменної ноги зсередини.

Методичні вказівки:

➤ Під час виконання перекиду захват шиї з-під плеча, як правило, слід починати одночасно із зацепом ноги зсередини.

Характерні помилки:

✓ При виконанні зачепу атакуючий пропускає ногу недостатньо далеко або, навпаки, занадто далеко під суперника.

✓ Якщо атакуючий не сідає на поперек противника, нижня частина тулуба атакованого залишається вільною, що дає йому можливість вільно маневрувати своїм тулубом.

✓ Атакуючий з'єднує руки на великій відстані від шиї атакованого, що послаблює силу впливу атакуючого.

3.8. Виходи наверх.

Характерним елементом цієї групи прийомів є активне звільнення від захватів суперника з подальшим переходом із нижнього положення у верхнє для встановлення контролю над опонентом [1; 12; 15; 17].

Вихід наверх «висідом» (рисунок 19).

Вихідне положення: Контратакуючий борець перебуває в партері знизу. Суперник знаходиться ззаду-праворуч і обома руками утримує тулуб атакуючого зверху, з'єднавши пальці в замок

Підготовка до прийому: Для звільнення від захвату подати тулуб вперед. Спертися на ліву стопу та праву долоню.

Виконання прийому: Різким рухом викинути праву ногу з-під себе ліворуч на «висід». Одночасно з рухом ноги відвести ліву руку назад до лівого стегна супротивника. Різким поворотом тулуба ліворуч пропустити ліву руку між стегон опонента та захопити долонею зсередини верхню частину його лівого стегна. Підтягуючись рукою за захоплене стегно та прогинаючись, виконати поштовх лівим плечем у бік від себе – вниз – назад. Різким ривком таза вгору – ліворуч розірвати захват рук суперника. Продовжуючи поворот, вийти за спину та захопити тулуб опонента зверху обома руками.



Рис. 19. Вихід наверх «висідом».

Методичні вказівки:

- Розрив замка рук суперника можливий лише за умови різкого поштовху плечем та одночасного ривка тазом.
- Захоплення стегна має бути щільним.
- Початковий рух тулубом вперед є обов'язковим для того, щоб послабити натяг замка рук опонента перед виконанням висіду.

Характерні помилки:

- ✓ Відсутність поштовху плечем.
- ✓ Повільний «висід».
- ✓ Якщо права долоня поставлена занадто близько до тулуба, борець втрачає стійкість під час повороту.
- ✓ Затримка в русі після розриву захвату дає супротивнику шанс відновити контроль або контратакувати.

Вихід наверх «висідом» і нирком під руку спереду (обертанням)
(рисунок 20).

Вихідне положення: Суперник у партері спереду захопив правою рукою шию атакуючого зверху. Атакуючому борцю лівою рукою захопити праве плече суперника на власній шиї. Ліву ногу поставити на стопу, підняти плечі та голову.

Підготовка до прийому: Обертаючись ліворуч навколо руки суперника, викинути в бік повороту праву руку вгору, а праву ногу вперед на «висід».

Виконання прийому: Під час повороту до суперника спиною відштовхнути його спиною та головою в плече від себе. Повиснути на захопленій руці, повернути тулуб навколо руки, встати на коліна та вивести голову наверх. Встати з колін, перенести вагу тіла на плечі суперника. Захопити правою рукою його праве плече зсередини (кистю знизу), а лівою – тулуб зверху. Забігаючи за спину, зафіксувати суперника в партері.



Рис. 20. Переворот накатом і нирком головою під плече із захопленням тулуба зверху та передпліччя.

Методичні вказівки:

- Повинен бути безперервний обертальний рух; зупинка у фазі «висіду» дозволяє супернику притиснути свого опонента до килима.
- Голова повинна активно відштовхувати плече опонента, звільняючи простір для нирка.

Характерні помилки:

- ✓ Слабке захоплення плеча: якщо рука суперника не зафіксована щільно на шії, він легко вивільнить її під час вашого обертання.
- ✓ Відсутність виштовхування спиною.
- ✓ Повільний вихід на коліна.
- ✓ Неправильний напрямок «висіду»: рух ногою вперед має бути чітко скоординований з вектором обертання тулуба.

3.9. Кидки нахилом.

Кидки з нахилом у партері дуже схожі на кидки з нахилом у стійці. Під час їх виконання атакуючий, здійснивши захват, притягує суперника до себе і, нахилиючись уперед, падає разом із ним, кидаючи його спиною на килим [1; 15].

Кидок нахилом, захопленням протилежної руки та стегна з відхвatom (рисунок 21).

Вихідне положення: Перебуваючи на колінах ліворуч від атакованого, атакуючий лівою рукою захоплює суперника за плече правої руки, а правою рукою – за ліве стегно

Підготовка до прийому: Потім він встає на ноги і, випрямляючись, піднімає атакованого, одночасно повертаючись до нього правим боком.

Виконання прийому: Махом правої ноги назад-вгору атакуючий відхоплює праву ногу атакованого і, нахилиючись вперед, падає разом з ним на килим, кидаючи його на спину.

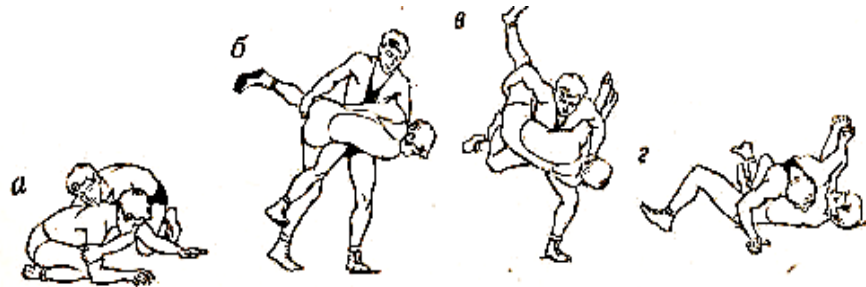


Рис. 21. Кидок нахилом, захопленням протилежної руки та стегна з відхвatom.

Методичні вказівки.

➤ Під час виконання кидка з нахилом атакуючий повинен стежити за тим, щоб захвати рук і стегон були щільними.

➤ Ноги слід розташовувати якомога ближче до суперника.

Характерні помилки:

✓ Недостатній мах ногою, через що суперник не втрачає опору.
 ✓ Якщо атакуючий не нахилиється вперед під час відхвату опонент може впасти на живіт або на бік замість спини.

✓ Якщо ліва рука відпускає плече суперника раніше завершення кидка, опонент може спертися цією рукою об килим і уникнути падіння на лопатки.

3.10. Кидки підворотом.

Під час виконання кидків підворотом у партері атакуючий здійснює захват суперника та піднімає його, повністю або частково відриваючи від килима. Потім, повертаючись до противника спиною, він підводить під нього таз і кидає суперника, перекидаючи його через себе на спину [1; 15].

Кидок підворотом захватом ближньої руки і ноги (рисунок 22).

Вихідне положення: Атакуючий стоїть ліворуч від суперника, робить захват лівою рукою за однойменне плече, а правою рукою — за ліве стегно.

Підготовка до прийому: Відхиляючись назад і випрямляючи ноги, атакуючий притягує суперника до себе й відриває його від килима.

Виконання прийому: Одночасно атакуючий, повертаючись до суперника спиною, підводить під нього таз і, нахилиючись вперед-ліворуч, кидає противника через себе ногами вгору через голову спиною вниз. Потім атакуючий знімає праву руку зі стегна опонента і, лягаючи на живіт, щільно притискає суперника. Після цього, не розпускаючи захвату лівою рукою, притискає його лопатками до килима.

Прийом легше провести, коли суперник знаходиться у високому партері.

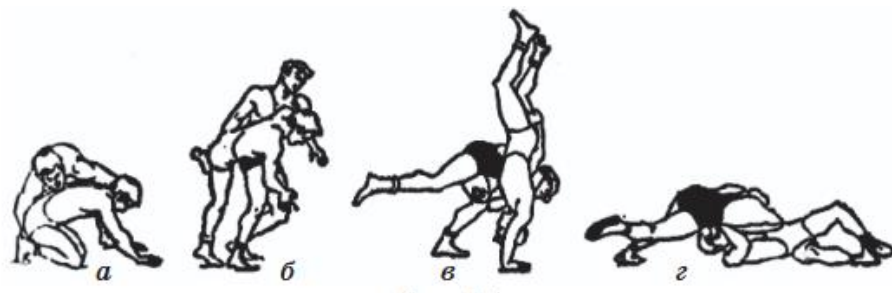


Рис. 22. Кидок підворотом захватом ближньої руки і ноги.

Методичні вказівки:

- Здійснити щільний захват руки та ноги.
- Підтягнути атакуємого до своїх грудей.

- Підвести таз під противника.
- Поєднувати ривок руками з підбивом тазу.
- Відрив суперника від килима та його перекидання виконувати злитим рухом.

Характерні помилки:

- ✓ Недостатній підворот таза.
- ✓ Спроба підняти суперника лише силою м'язів попереку замість випрямлення ніг.
- ✓ Зняття правої руки зі стегна до того, як опонент почав падіння, що дозволяє йому відновити рівновагу або виставити ногу.
- ✓ Відсутність нахилу. Якщо борець не нахиляється вперед–ліворуч у фінальній фазі, амплітуда кидка буде недостатньою для перевероту суперника на спину.

3.11. Кидки прогином.

Характерним елементом кидків цієї групи є рух атакуючого тулубом назад з одночасним розгинанням. Під час виконання кидків з прогином атакуючий розташовується збоку від суперника спиною до його голови. Можна розташуватися спереду або ззаду від противника, але вже грудьми до його голови. Захопивши атакованого руками, атакуючий підтягує його до грудей і встає на ноги. Потім, відхиляючись і прогинаючись, він падає назад, підбиваючи суперника животом вгору і перекидає його через себе [1; 15].

Кидок прогином зворотним захватом дальнього стегна (рисунк 23).

Вихідне положення: Атакуючий знаходиться біля лівого боку опонента обличчям до його ніг, спираючись на обидві стопи.

Підготовка до прийому: Права нога розташована біля лівої гомілки атакованого зовні, ліва підведена під ліве коліно суперника.

Виконання прийому: Захопивши дальнє стегно зворотним захватом і одночасно підтягуючи атакованого до грудей, атакуючий, відхиляючись назад, відриває суперника від килима. Потім, прогинаючись, він падає назад з поворотом наліво і, не розпускаючи захвату, перекидає суперника спиною до килима.

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



Рис. 23. Кидок прогином зворотним захватом дальнього стегна.

Методичні вказівки:

➤ При виконання кидків прогином не слід повністю випрямляти ноги в колінних суглобах під час відриву суперника від килима, оскільки подальше підняття відбудуватиметься лише за рахунок зусиль м'язів рук і тулуба.

- 2. Стегно потрібно притискати не до живота, а вище, до грудей.
- 3. Не можна поспішати з поворотом грудьми до килима.

Характерні помилки:

- ✓ Відсутність прогину.
- ✓ 2. Повільний відрив.
- ✓ 3. Передчасне роз'єднання пальців («замку») під час польоту, через що втрачається контроль над амплітудою кидка.

3.12. Кидки накато́м.

Кидки накато́м - група прийомів у партері, під час виконання яких атакуючий розташовується збоку або позаду від противника грудьми до його голови. Атакуючий захоплює суперника і, підтягуючи його до себе, відриває від килима. Потім він падає разом з атакваним на бік, напівміст або міст і, підбиваючи животом, перекидає суперника ногами вгору через його голову, після чого притискає його лопатками до килима. Прийоми цієї групи за структурою виконання схожі з групою перекидів накато́м. Характерною особливістю кидків накато́м є відрив атакуємого від килима [1; 15].

Кидок накато́м із захватом руки на ключ і дальнього стегна ззовні (рисунок 24).

Вихідне положення: Перебуваючи позаду суперника, атакуючий ставить праву ногу на коліно між його ногами, а ліву – на ступню біля його лівого коліна.

Підготовка до прийому: Атакуючий захоплює опонента лівою рукою за однойменну руку на ключ, а правою рукою – за дальнє стегно зсередини. Переставляючи праву ногу з коліна на ступню, атакуючий повертається до атакуємого грудьми, підтягує його руками до себе, підводить під нього своє ліве коліно і опиняється в присіді.

Виконання прийому: Одночасно він щільно притискає суперника і утримує його на стегнах. Потім атакуючий відхиляється назад і підбиває противника животом вгору, роблячи ривок руками. Після цього він прогинається назад, падає на лівий бік і напівміст і перекидає атакovanого ногами вгору через його голову на спину. Не відпускаючи захвату лівою рукою, атакуючий перехоплює суперника правою рукою за тулуб зверху і притискає його лопатками до килима.

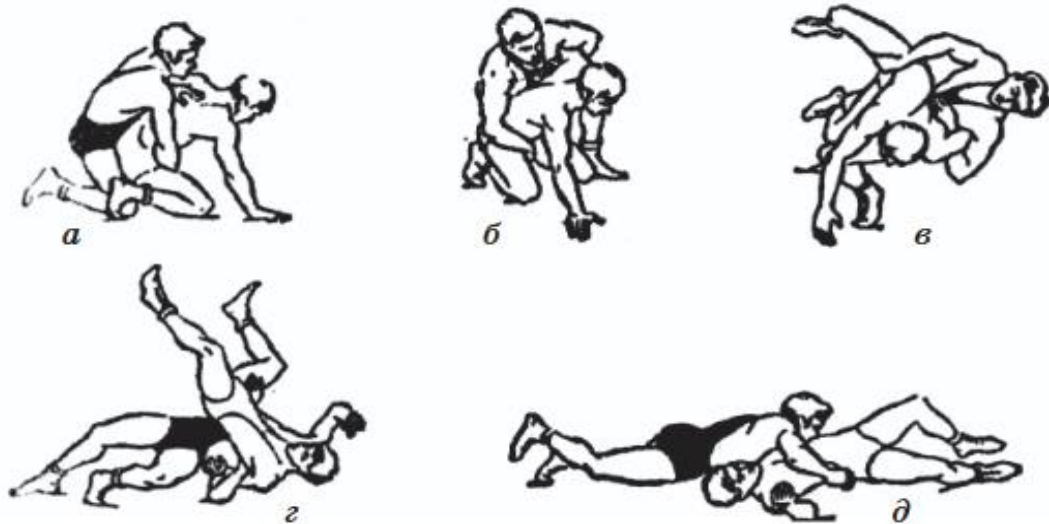


Рис. 24. Кидок накатом із захватом руки на ключ і дальнього стегна ззовні.

Методичні вказівки.

- Здійснити щільний захват.
- 2. У момент відриву та кидка підтягнути атакованого до грудей.
- 3. Підвести ноги під суперника.
- 4. Поєднувати ривок руками з підбиванням суперника животом.
- 5. Своєчасно перейти на бік і прийняти положення напівмосту.

Характерні помилки:

- ✓ Недостатня фіксація руки на «ключ» дозволяє супернику виставити руку в упор і заблокувати перекаат.
- ✓ 2. Спроба перекинути суперника лише силою рук без задіяння тазу, що призводить до зупинки руху в положенні на боці.
- ✓ 3. Якщо захопити стегно занадто близько до коліна, важіль буде недостатнім для підйому ніг суперника вгору.

Питання для самоконтролю:

1. Що таке перевероти у партері та яка їх основна мета?
2. За якими ознаками класифікуються технічні дії у партері?
3. Які основні види переверотів у партері ви знаєте?

4. У чому полягає сутність переворотів скручуванням?
5. У чому особливість переворотів забіганням?
6. Яку роль відіграє переміщення ніг під час виконання переворотів забіганням?
7. У чому полягає технічна сутність переворотів накатом?
8. Які умови необхідні для ефективного виконання накату?
9. Чим перевороти перекатом відрізняються від інших видів переворотів?
10. У чому особливість переворотів переходом?
11. Які характерні риси переворотів прогином?
12. За якими ознаками класифікуються кидки з партеру?
13. У чому полягає технічна сутність кидків нахилом?
14. Які характерні особливості виконання кидків прогином?
15. У чому полягає механіка виконання кидків підворотом?
16. Які особливості мають кидки накатом у партері?

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Абдуллаєв А.К. Теорія і методика викладання вільної боротьби: навчально-методичний посібник / А.К. Абдуллаєв, І.В. Ребар. – Вид. 2-е, пероб. – Мелітополь: ФОП Однорог Т.В., 2018. – 299 с.
2. Абдуллаєв А.К., Воронін Д.С., Ребар І.В. навчально-методичний посібник Теорія і методика викладання вільної боротьби. Мелітополь, 2012. – 356 с.
3. Абдуллаєв А.К., Нестеров О.С. Техніка й тактика вільної боротьби в групах спортивного удосконалення студентів ВНЗ: Методичні вказівки до самостійних занять студентів всіх напрямів підготовки денної форми навчання. - Мелітополь, 2016. – 116 с.
4. Андрійцев В. О. Удосконалення техніко-тактичних дій борців вільного стилю на етапі спеціалізованої базової підготовки : дис. ... канд. наук з фіз. виховання та спорту : 24.00.01 / Андрійцев Валерій Олександрович; наук. керівник Бойко В. Ф. — Київ, 2016. — 207 с.
5. Богдан І.Г., Дубовис Н.С. Спортивна боротьба в школі: посібник для вчителя. К.: Рад. Шк., 1990. – 108 с.
6. Боротьба вільна: чоловіки, жінки. Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності та спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю / В.І. Шандригось, В.В. Яременко, М.В. Латишев, Р.В. Первачук, В.Ю. Чікало. – Київ: АСБУ, 2019. – 104 с.
7. Вільна боротьба. Історія, теорія, методика : навч. посіб. / М-во освіти і науки України, Ін-т проблем виховання АПН України, Чернів. обл. наук.-дослід. центр з фіз. виховання та спорту ; укл. К. К. Жукотинський ; за ред. Б. Ф. Ведмеденка. — Чернівці : Прут, 2003. — 288 сторінок : іл

8. Костюкевич В.М. Теорія і методика тренування спортсменів високої кваліфікації: Навчальний посібник. Вінниця: «Планер», 2007. 273 с.
9. Лазоренко С. А., Балашов Д. І., Лазоренко С. С. Л 17 Термінологія сучасних силових одноборств та спортивної боротьби. Словник для студентів ЗВО зі спеціальності: 017 Фізична культура і спорт; 014 Середня освіта (Фізична культура). – Суми : ФОП Цьома С. П., 2020. – 188 с.
10. Методичні вказівки до практичних занять «Виконання технічних дій у вільній боротьбі з урахуванням антропометричних даних борців» для студентів НТУ «ХП» усіх спеціальностей освітнього рівня бакалавр / Укл. С.Р. Грдзелідзе – Харків: НТУ «ХП», 2023. – 25с.
11. Методичні вказівки до практичних і самостійних занять з дисципліни «Фізичне виховання» (Боротьба) (для студентів 1–5 курсів денної форми навчання усіх спеціальностей Університету) / Харків. нац. ун-т міськ. госп-ва ім. О. М. Бекетова; уклад. С. В. Поветкін. – Харків : ХНУМГ ім. О. М. Бекетова, 2016. – 47 с.
12. Пістун А.І. Спортивна боротьба : [навч. посібник] / А.І. Пістун. Львів: «Тріада плюс», 2008. 862 с.
13. Платонов В. М. Сучасна система спортивного тренування : підручник / В. М. Платонов. – К.: Перша друкарня, 2021. – 672 с.: іл.
14. Солодка О. В., Забора А. В., Колесніков В. В., Білобров В. М., Кусовська О.С., Шевченко Т. Г. Моніторинг технічного арсеналу рідкісних прийомів боротьби самбо в партері. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). Київ, 2023. – Випуск 4 (163) 23. – С 172-179.
15. Спортивна боротьба. Методичні рекомендації до виконання практичних і самостійних занять з дисципліни «Спортивна боротьба з методикою викладання» (для студентів факультету фізичної культури)

- / В.Й. Мазур, М.Б. Гуска. – Кам'янець-Подільський : Аксіома, 2015. – 148 с.
16. Шандригось В.І. Рухливі ігри з елементами єдиноборств: Навчально-методичний посібник / В.І. Шандригось. – 2-ге вид. доповнене і перероблене. – Тернопіль: Вектор, 2013. 60 с.
17. Шандригось В.І. Спортивна боротьба з методикою викладання: Навчальний посібник /В.І. Шандригось. Тернопіль: ТДПУ, 2003. 224 с.
18. Яременко В.В. Інноваційні підходи до формування техніки борців вільного стилю / В.В. Яременко, В.О. Андрійцев // Молодь та олімпійський рух : зб. тез доп. VIII Міжнар. наук. конф., 10-11 верес. 2015 р. [Електронний ресурс]. К., 2015. С. 406- 407.