МІНІСТЕРСТВОМОЛОДІ ТА СПОРТУ УКРАЇНИ
РЕСПУБЛІКАНСЬКИЙ НАУКОВО-МЕТОДИЧНИЙ КАБІНЕТ
УКРАЇНСЬКА СПОРТИВНА ФЕДЕРАЦІЯ «КОЗАЦЬКИЙ ДВОБІЙ»

ЗАТВЕРДЖУЮ
Перший заступник Міністра
молоді та спорту України

_____ І. Є. Гоцул

КОЗАЦЬКИЙ ДВОБІЙ

НАВЧАЛЬНА ПРОГРАМА
ДЛЯ ДИТЯЧО-ЮНАЦЬКИХ СПОРТИВНИХ ШКІЛ

Київ 2018

Козацький двобій:

Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл.

Програму підготували:

Радіонов В.А. – президент ГО «Українська спортивна федерація «Козацький двобій», віце-президент МГО «Всесвітня федерація Козацького двобою», заслужений тренер України, майстер спорту України, суддя міжнародної категорії;

Корніяка О.В. – кандидат економічних наук, віце-президент ГО «Українська спортивна федерація «Козацький двобій», віце-президент МГО «Всесвітня федерація Козацького двобою», майстер спорту України міжнародного класу, суддя міжнародної категорії.

Програма обговорена та ухвалена Українською спортивною федерацією «Козацький двобій», отримала експертну оцінку фахівців Міністерства молоді та спорту України та Науково-дослідного інституту Національного університету фізичного виховання і спорту України.

Відповідальний за випуск*М.О. Бережна- Притула*

Редактор*А.І. Кравченко*

©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 відділенні «Козацькийдвобій».

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

У програмі розкрито основні цілі та завдання роботи в навчально-тренувальних групах дитячо-юнацьких спортивних шкіл. Програмний матеріал з навчання козацького двобою викладено комплексно. Наведено теми для теоретичних та практичних занять, контрольні та переводні нормативи, засоби психологічної підготовки. Рекомендовано допустимі обсяги навантажень навчально-тренувальної роботи, а також надано форми планування та обліку.

Програма є основним документом, що визначає цільову спрямованість і зміст навчального процесу у відділеннях з козацького двобоюкомплексних 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 «Козацький двобій» у спортивних клубах різних форм власності.

1. СИСТЕМА ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ З КОЗАЦЬКОГО ДВОБОЮ

1.1. Загальна характеристика спортивної підготовки з козацького двобою

Козацький двобій– вид спорту, український національний вид єдиноборства, що являє собою поєднання ударних технік руками й ногами з технічними прийомами боротьби (захоплення, кидки, підніжки, підсічки, больові прийоми тощо), що надає можливості спортсмену максимально ефективно впливати на суперника під час спортивного поєдинку задля досягнення переможного результату. Поряд із цим, козацький двобій – це система морально-психологічного та національно-патріотичного виховання, що формує у спортсменів якості, необхідні як для досягнення власних життєвих цілей, так і для виконання завданьзагальнодержавного значення, зокрема: захисту Батьківщини, участі в побудові суспільства на принципах демократії та відродження і подальшого розвитку національних традицій.

Козацький двобій включає в себе такі розділи: «Однотан базовий (ФТК)», «Однотан (ДТК)», «Тан Двобій», «Козацькі Забави», «Забава», «Борня – 1,2,3», «Герць – 1,2,3».

Розділи «***Однотан базовий (ФТК***)», «***Однотан (ДТК)***», «***Тан Двобій***», «***Козацькі Забави***» – це види уявної боротьби з одним або більше суперниками, у якому спортсмен використовує техніку виду спорту «Козацький двобій» та східних бойових мистецтв під спеціально підібрану музику або без музики; кожний спортсмен готується та змагається індивідуально.

Розділ«***Забава***» – це бійцівська дисципліна, у якій два спортсмени змагаються з метою набрати якнайбільше балів, використовуючи дозволену техніку, швидкість і концентрацію удару. Ефективний результат

у цій дисципліні не важливий. Основними характеристиками розділу «***Забава***» є техніка і швидкість. Змагання в розділі «***Забава***» характеризуються використанням легких та добре контрольованих ударів.

«Борня»– поєдинок з легким контактом, оцінюються удари тільки з легким контактом, а використання елементів підвищеної складності підвищує оцінку технічних дій.Розділи козацького двобою «Борня-1» та «Борня-2» проводяться з добре контрольованою технікою. Ці розділи були створені як перехідні між розділами «Забава» та «Борня-3».

«Герць»– поєдинок з повним контактом, оцінюються удари тільки в повний контакт. У цих розділахприсутня ударна техніка, кидкова техніка, техніка утримання противника в партері, больові та задушливі прийоми.

Сучасна система підготовки спортсмена – складна система з багатьма чинниками, мета, завдання, засоби, методи, організаційні форми, матеріально-технічні умови якої спрямовані на забезпечення досягнення спортсменом найвищих спортивних показників. Вона охоплює безпосередньо тренувальну та змагальну діяльність спортсменів, а також організаційно-правове, науково-методичне, матеріально-технічне й медичне забезпечення тренувань і змагань, спрямованих на створення умов для досягнення високих спортивних результатів.

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

Основні завдання системи підготовки:

— всебічний гармонійний розвиток;

— виховання належних морально-вольових і морально-естетичних якостей;

— засвоєння техніки й тактики з козацького двобою;

— формування спеціальних знань, умінь і навичок, потрібних для досягнення високих результатів укозацькому двобої;

— забезпечення необхідного рівня розвитку рухових якостей (гнучкості, витривалості, сили, спритності та швидкості), можливостей функціональних систем організму, на які припадає основне навантаження у спорті;

— набуття теоретичних знань і практичного досвіду, що потрібні для успішної тренувальної та змагальної діяльності.

Ці завдання визначають основні напрямки спортивної підготовки: фізичну, технічну, тактичну, психологічну, теоретичну.

Сучасний розвиток спорту, зростання конкуренції на світовій арені потребує постійного вдосконалення системи підготовки спортсменів, пошуку шляхів покращення спортивних результатів.

1.2. Організаційно-методичні аспекти багаторічної підготовки

Мета багаторічної підготовки– виховання всебічно розвинених, висококваліфікованих спортсменів, здатних захищати честь свого колективу і держави на змаганнях найвищого рівня.

Основні завдання дитячо-юнацьких спортивних шкіл:

- підготовка спортсменів високої кваліфікації для поповнення збірних команд міст, областей, країни;
- підготовка з числа вихованців суддів зі спорту;
- надання допомоги загальноосвітнім школам в організації позакласної роботи;
- методичне керівництво розвитком спорту;
- методичне керівництво навчально-тренувальною роботою країни.

З метою вирішення цих завдань тренерсько-викладацький склад шкіл у своїй повсякденній діяльності має приділяти особливу увагу створенню умов для проведення систематичних цілорічних занять, прищеплювати вихованцям інтерес до обраного виду спорту, покращувати матеріальну базу закладу.

Дирекція (педагогічна рада школи) може вносити часткові зміни у зміст та порядок засвоєння навчального матеріалу спортсменами різного віку, додержуючись основного напряму програми. Навчальна робота у відділенні «Козацький двобій» проводиться на підставі цієї програми цілорічно.

Зарахування до школи здійснюється ретельним відборомздібних до занять дітей та підлітків.

До вступних іспитів діти допускаються після медичного обстеження. Зарахування до школи проводиться наприкінці серпня – на початку вересня за результатами відбору з урахуванням даних педагогічних спостережень тренерів-викладачів і показників медичного контролю.

При переведенні з однієї навчальної групи до іншої, а також кожного року навчання учні повинні виконувати контрольні нормативи згідно з навчальною програмою.

Заняття із засвоєння теоретичного матеріалу програми проводяться у вигляді бесід, пояснень викладачів на практичних заняттях і лекціях. Практичний матеріал програми вивчається на навчальних тренуваннях, які проводяться у формі групових занять.

У процесі навчання вихованці мають здобути теоретичні знання, навички з техніки й тактики ведення спортивної боротьби, а також навички, потрібні для суддівства змагань з козацького двобою.

Суддівську практику спортсмени проходять на навчально-тренувальних заняттях і змаганнях. Під час проведення навчально-тренувальних занять і змагань тренери-викладачі зобов’язані суворо дотримуватися встановлених вимог до медичного контролю за станом здоров’я учнів, заходів щодо запобігання травмам і забезпечення належного санітарно-гігієнічного стану місць занять та обладнання.

У процесі навчання та тренування розв’язуються також виховні завдання. Тренери-викладачі повинні виховувати в юних спортсменів

любов до праці й навчання, повагу до старших, почуття відповідальності, дисципліни.

Важливими умовами успішної виховної роботи є вчасний початок занять, добра їх організація, висока вимогливість до відвідування та виконання правил на змаганнях.

1.3. 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.

Відповідно до викладеної періодизації будується багаторічна підготовка юних спортсменів.

Етап початкової підготовки охоплює перших два-три роки занять у спортивній школі. Тренування розв’язують завдання зміцнення здоров’я дітей, ліквідації недоліків у їхньому фізичному розвитку, розвинення фізичних якостей, вивчення техніки й тактики боротьби. Пріоритетними є різнобічна фізична та технічна підготовка – фундамент для поглибленої спеціальної підготовки. Заняття мають переважно ігровий та змагальний характер, що дозволяє підтримувати позитивне емоційне налаштування та успішно боротися з монотонністю під час вивчення технічних прийомів боротьби.

Етап попередньої базової підготовки ставить перед спортсменами завдання покращення фізичних кондицій та формування рухового

потенціалу з метою успішного засвоєння широкого комплексу прийомів і технічних дій. Важливо на цьому етапі сформувати в юних борців стійку мотивацію до цілеспрямованої багаторічної підготовки.

Особлива увага приділяється розвитку швидкісних і швидкісно-силових якостей, координаційних здібностей та гнучкості. У техніко-тактичній підготовці ставиться завдання оволодіти доцільною варіативністю виконання прийомів і технічних дій та набути вмінь застосовувати їх у різноманітних тактичних ситуаціях.

Етап спеціалізованої базової підготовки передбачає планомірне збільшення частки тренувальних занять з великими навантаженнями та застосування щораз більш спеціалізованих засобів і методів тренування. Значне місце посідають індивідуальні заняття з тренером. Удосконалення техніки й тактики відбувається в умовах, наближених до змагальної діяльності. Спортсмени регулярно беруть участь у змаганнях, і дедалі частіше перед ними стоїть завдання показати найкращий результат. Тренувальний процес будується з урахуванням індивідуальних можливостей спортсменів. Багато уваги приділяється змагальній практиці із завданням формування та вдосконалення індивідуального стилю боротьби.

Етап підготовки до вищих досягнень. На цьому етапі передбачається досягнення максимальних результатів. Значно збільшується частка засобів спеціальної підготовки в загальному обсязі тренувальної роботи, різко зростає змагальна практика. Основне завдання етапу — максимальне використання засобів, здатних викликати бурхливий перебіг адаптаційних процесів. Сумарні величини обсягу та інтенсивності тренувальної роботи досягають максимуму, широко плануються заняття з великими навантаженнями, кількість занять у тижневих мікроциклах може досягти 15–20 і більше, різко зростають практика змагання і обсяг спеціальної психологічної, тактичної та інтегральної підготовки.

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 (на 5–10 %) підвищені чи знижені. Основне завдання етапу – знайти приховані резерви організму спортсмена в різних аспектах його підготовленості й забезпечити їх прояв у тренувальній і змагальній діяльності. Особливу увагу слід приділити знаходженню резервів у сфері тактичної і психологічної підготовленості, тобто в тих сторонах майстерності, результативність у яких багато в чому визначається досвідом спортсмена.

Етап збереження досягнень характеризується перш за все індивідуальним підходом до побудови підготовки спортсмена. Основним завданням цього етапу є підтримання раніш 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 прямо залежить від змагального досвіду спортсмена.

На цьому етапі, як ніколи, треба застосовувати нові тренувальні засоби, нетрадиційні варіанти планування підготовки, використовувати різноманітні засоби контролю, стимуляції та відновлення працездатності спортсмена.

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 й тактики козацького двобою; 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.

1.4. 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 в річних і піврічних макроциклах. Кожний макроцикл поділяють на мезоцикли, які складаються з кількох мікроциклів.

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

Чергування в мезоциклі мікроциклів різних типів сприяє підвищенню тренованості 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 у головних змаганнях.

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

У *підготовчому періоді* закладається функціональна база для успішної підготовки та участі в головних змаганнях, забезпечується становлення різних сторін підготовленості. Цей період поділяють на два етапи – загально-підготовчий 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 в 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 зачасом 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.

Крім відвідування навчально-тренувальних занять за розкладом, вихованці можуть отримувати домашні завдання від тренера з метою вдосконалення окремих елементів і розвитку потрібних фізичних якостей. Сумарна тривалість занять в один день не може перевищувати шести навчальних годин.

1.5. Режим роботи та наповнюваність навчальних груп

До навчальних груп з козацького двобою зараховуються діти, які не мають медичних протипоказаньта досягли десятирічноговіку (*табл.1*).

Комплектування груп початкової підготовки першого року навчання проводиться щорічно у вересні-жовтні. Подальші групи формуються у вересні кожного року відповідно до спортивної майстерності та згідно з контрольними нормативами. Переведення учнів спортивної школи відповідно з однієї до іншої групи підготовки здійснюється після виконання спортсменами встановлених вимог, зазначених у ДЮСШ.

Вихованці, які досягли 18 років, залишаються у спортивній школі у групах базової підготовки, групах спеціалізованої підготовки та групах підготовки до вищої спортивної майстерності за наявності позитивної динаміки показників підготовленості та високих спортивних результатів за погодженням зі структурними підрозділами з фізичної культури та спорту регіональних держадміністрацій. Вихованці можуть перебувати у

спортивній школі до 23 років включно за умови навчання їх у вищих навчальних закладах I–IV рівня акредитації.

Таблиця 1

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, год	Вимоги до спортивної підготовки (на початок навчального року)
Групи початкової підготовки				
1-й	10	12	6	Виконання контрольних нормативів із ЗФП та СФП
Більше 1 року	10–11	10	8	
Групи базової підготовки				
1-й	11–12	10	12	III–II юн. розряд
2-й	12–13	8	14	II –I юн. розряд
3-й	13–14	8	18	III розряд
Більше 3 років	14–15	6	20	II розряд
*Групи спеціалізованої підготовки**				
1-й	15–16	6	24	I розряд
2-й	16–17	6	26	50% I розряд 50% КМСУ
Більше 2 років	17–18	4	28	КМСУ, МСУ
*Групи підготовки до вищої спортивної майстерності**				
Увесь термін	18 і старші	4	32	МСУ, МСУМК

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

1.6. Вікові особливості спортивної підготовки

У спортивній підготовці вихованців важливо враховувати вікові анатомо-фізіологічні та психологічні особливості організму, щоб, орієнтуючись на збільшення вимог і навантажень, не призвести до

передчасного обмеження можливостей і «старіння» молодих спортсменів, які могли б у більш зрілому віці значно підвищити рівень своїх досягнень.

Таблиця 2

Вікові особливості в розвитку рухових якостей

Вік вихованців	Вікові особливості	Методика навчання та тренування
9–10 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-розгиначів.	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.
	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 методу.
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, статичні навантаження давати в обмеженому обсязі.
	У дітей 10–11 років тонічна опірність м'язів розтягуванню є найменшою.	Вправи спрямовані на розвиток активної гнучкості.

Продовження таблиці 2

Вік вихованців	Вікові особливості	Методика навчання та тренування
10–11 років	Серце дитини при фізичному навантаженні витрачає значно більше енергії, ніж серце дорослого. Хвилинний об'єм крові збільшується за рахунок пришвидшення 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 овулярно-менструальний цикл (ОМЦ).	Планування навантажень різної величини і спрямованості повинно враховувати індивідуальну динаміку працездатності та самопочуття впродовж ОМЦ за різними фазами.
	Має місце 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	Має місце 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. ОСНОВНІ ВИДИ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ

2.1. Теоретична підготовка

План теоретичної підготовки

1. *Фізична культура та спорт в Україні.*

Значення фізичної культури та спорту для розвитку суспільства; розвиток спорту у світі. Єдина спортивна класифікація України, її значення в розвитку спорту в країні. Завдання фізкультурних організацій України щодо розвитку масовості та підвищення майстерності спортсменів. ДЮСШ, СДЮШОР і ШВСМ та спеціалізовані навчальні заклади спортивного профілю: їх завдання в підготовці спортсменів високого класу.

2. *Історія розвитку козацького двобою у світі та Україні. Роль виду спорту у вихованні молоді України.*

Розвиток козацького двобою в Україні. Козацький рух у суспільстві. Стислі відомості про розвиток козацького двобою в Україні. Порівняльний аналіз сучасних і минулих подій у козацькому двобої. Розділи виду спорту. Сучасний стан і проблеми розвитку козацького двобою в Україні. Результати виступів українських спортсменів на міжнародних змаганнях.

3. *Бойова культура України.*

Бойові мистецтва народів світу, вплив на них слов'янської культури. Бойова традиція давніх слов'ян. Соціальні причини розповсюдження воїнської культури серед населення України. Бойове мистецтво волхвів. Традиції бойового мистецтва простолюдинів, воїнів, княжа дружина. Вплив варягів на розвиток військового мистецтва народів України. Бояри – родові воїни. Князі, їх виховання як воїна, воїнські звичаї давніх слов'ян.

4. *Бойові мистецтва на Запорозькій Січі.*

Згадки істориків, сучасників про воїнську доблесть і вміння запорожців. Розклад дня запорозького козака; молодики, джури, козаки.

Козацькі роди – носії бойового звичаю. Січові школи, система навчання. Змагання козаків на Запорозькій Січі. «Козацький двобій», «Спас», «Гопак», «Метелиця» – системи виховання воїна.

5. *Характерні козацькі казки – закарбований світогляд українського воїна.*

Давньоукраїнські казки, їх вплив на світогляд українського народу. «Котигорошко»– казка як метод виховання козака-воїна. Воїнські казки українського народу, їх вплив на формування психології майбутнього воїна. Позитивні та негативні сторони впливу казок.

6. *Національні свята, обряди, звичаї.*

Відображення світогляду українського народу в національних святах, обрядах. Народний календар, суть українських обрядів, звичаїв. Український звичай – шлях у майбутнє.

7. *Професійний розвиток козацького двобою.*

Сучасний стан розвитку професійного козацького двобою в Україні.Видатні особистості у розвитку козацького двобою.Виступи українських спортсменів на професійному рівні. Підготовка спортсменів до професійної діяльності.

8. *Основні положення гігієни та гігієни фізичного виховання та спорту.*

Основні положення гігієни фізичного виховання та спорту. Гігієнічні засоби підвищення та відновлення працездатності спортсменів.Харчування спортсменів. Побудова харчового раціону спортсменів.Зміни енерговитрат залежно відобсягу та інтенсивності тренувальних навантажень (участі у змаганнях), ваги спортсмена. Ваговий режим борця.

9. *Лікарсько-педагогічний контроль. Профілактика травм та захворювань, перша допомога. Засоби відновлення у спорті.*

Лікарсько-педагогічний контроль. Профілактика травм і захворювань, перша допомога. Засоби відновлення та їх різновиди у спорті. Поняття про втому та перевтому. Види й причини спортивного травматизму. Надання

першої допомоги при нещасних випадках. Протипоказання до тренувальних занять та участі в змаганнях.

10. Фізіологічні аспекти спортивного тренування.

Фізіологічна характеристика довільних рухів і їх роль у формуванні рухових навиків. Особливості функціонального стану організму спортсменів. Фізіологічна характеристика основних станів організму, що виникають при виконанні фізичних вправ. Поняття про втому. Засоби та методи ліквідації втоми. Поняття про адаптацію. Види адаптації. Загальні поняття про навантаження. Дозування навантаження у спортивному тренуванні.

11. Технічна підготовка. Поняття про техніку і технічну підготовку.

Загальні поняття про техніку козацького двобою як сукупність прийомів захисту та нападу. Класифікація елементів техніки: бойова стійка, удари, захист, пересування, бойові дистанції. Критерії оцінки (кількісні та якісні), ефективність, стабільність і варіативність техніки, її індивідуальні особливості.

Техніка ударів, захистів, контрударів. Види ударів, комбінації ударів. Обманні рухи на дальній, середній та ближній дистанціях. Техніка комбінаційних дій. Особливості техніки спортсмена-лівші та робота з ним. Формування техніки пересування. Методика проведення навчально-тренувальних занять з удосконалення техніки спортсмена на дальній, середній та ближній дистанціях.

12. Тактична підготовка. Поняття про тактику поєдинку і тактичну підготовку.

Тактичні дії: підготовчі, розвідувальні, обманні. Наступальні дії: атака, контратака. Оборонні дії. Індивідуальні особливості манери ведення бою та способи протидії їм. Реалізація тактичних завдань в умовних, вільних боях та на змаганнях. Методика навчання тактичних дій.

Реалізація прийнятих рішень у відповідності з власними техніко-тактичними можливостями. Оцінка ефективності тактики.

13.Основні положення системи спортивного тренування.

Мета і завдання спортивного тренування. Сторони підготовки спортсмена. Закономірності та принципи спортивного тренування. Засоби та методи спортивного тренування. Методи спортивного тренування. Основні напрями вдосконалення системи підготовки спортсменів.

14.Побудова тренувального процесу спортсменів.

Основні теоретико-методичні поняття. Планування тренувального процесу спортсменів високої кваліфікації. Завдання спортивної підготовки. Сторони підготовки спортсменів. Побудова тренувального процесу спортсменів на різних етапах річного тренувального циклу. Побудова тренувальних занять. Засоби тренувального заняття. Побудова мікроциклів. Побудова мезоциклів. Побудова річного циклу підготовки спортсменів.

15. Загальна та спеціальна фізична підготовка.

Спрямованість загальної та спеціальної фізичної підготовки. Загальна фізична підготовка – як основа розвитку фізичних якостей та здібностей, рухових функцій, підвищення спортивної працездатності. Спеціальна фізична підготовка, її значення. Взаємозв’язок засобів загальної та спеціальної фізичної підготовки, зміна їх співвідношення залежно від рівня підготовленості навчальних груп, спортивної майстерності вихованців, періодів та етапів підготовки до змагань. Визначення рівня загальної та спеціальної фізичної підготовленості борців за результатами виконання нормативних вимог програми.

16.Психологічна підготовка.

Удосконалення морально-вольових якостей. Спеціальні психічні функції спортсмена. Керування психічним станом у період тренувальної і змагальної діяльності.

17. Засоби відновлення спортивної працездатності.

Характеристика засобів відновлення спортивної працездатності. Педагогічні засоби відновлення спортивної працездатності. Медико-біологічні засоби відновлення спортивної працездатності. Психологічні засоби відновлення. Класифікація психологічних засобів відновлення. Алгоритм використання психологічних засобів у комплексі з педагогічними та медико-біологічними засобами відновлення працездатності.

18. Контроль у багаторічному процесі підготовки спортсменів.

Мета і види контролю. Контроль змагальної діяльності. Контроль тренувальних і змагальних навантажень. Контроль за результатами змагань. Вимірювання та оцінка ефективності змагальної діяльності. Оцінка спеціальної фізичної підготовленості борця. Контроль за техніко-тактичною підготовкою. Контроль за психологічною підготовкою.

19.Правила змагань. Організація та проведення змагань.

Значення змагань, характер та способи їх проведення. Положенняпро змагання. Програма змагання. Підготовка місць змагань, їх оформлення. Порядок відкриття та закриття змагань. Порядок проведення змагань.Склад суддівської колегії. Права та обов’язки членів суддівської колегії. Правила суддівства. Документи змагань, протокол зважування, протокол ходу змагань, протокол складу пар, суддівська записка, звіт.

20.Місця занять. Обладнання та інвентар.

Санітарно-гігієнічні вимоги до залу занять та до підсобних приміщень (роздягальні, душові, санвузол, склад, масажна, лазня, лабораторія, методкабінет), інвентарю та тренажерів. Вимоги до екіпіровки спортсмена.

21.Допінг-контроль. Поняття про допінг-контролі.

Всесвітній антидопінговий кодекс. Терміни і визначення при проведенні допінг-контролю. Відповідальність за вживання заборонених ліків. Правила та процедура проведення допінг-контролю на національних та міжнародних змаганнях. Права та обов’язки тренерів під час проведення

тренувального процесу зі спортсменами. Структура антидопінгового агентства. Перелік продуктів харчування, які можуть показати позитивний результат при проведенні допінг-контролю. Відповідальність неповнолітніх спортсменів за вживання заборонених ліків.

2.2. Загальна та спеціальна фізична підготовка

Фізична підготовка є невід'ємною частиною спеціалізованої підготовки, яка створює її основу, на всіх етапах удосконалення спортивної майстерності.

Засоби фізичної підготовки сприяють набуттю необхідних рухових можливостей:

- добре розвиненої м'язової системи;
- загальної і спеціальної витривалості;
- оптимального поєднання напруження і розслаблення окремих груп м'язів, які забезпечують необхідну технічну дію, дозовано і вибірково;
- точно і тонко координованих рухових зусиль;
- добре розвиненого відчуття рівноваги;
- швидкого і повного відновлення після великих навантажень.

Загальна фізична підготовка.

Загальна фізична підготовка (ЗФП) забезпечує розв'язання таких завдань:

- зміцнення здоров'я та нервової системи;
- підвищення функціональних можливостей організму;
- підвищення необхідних фізичних якостей;
- усунення недоліків у розвитку;
- придбання та вдосконалення різноманітних рухових навичок;
- підвищення і відновлення працездатності, необхідної під час тренувань і змагань;

- розвиток сили, швидкості, витривалості, координації рухів, точності дій та інших навичок;
- активний відпочинок для центральної нервової системи.

Добір засобів підготовки, що використовуються, та їх дозування мають здійснюватися на підставі суворого врахування вікових особливостей та рівня фізичного розвитку учнів-спортсменів, а також цілей та завдань конкретного періоду підготовки.

Використовують такі вправи:

- стройові вправи;
- загальнорозвивальні вправи (в русі та на місці, стрибки, вправи для різних частин тіла);
- вправи з предметами (скакалка, гімнастична палка, тенісний м’яч, набивний м’яч, гирі та інші обтяження);
- рухливі ігри та естафети;
- вправи з інших видів спорту (спортивна гімнастика, акробатика, вправи на батуті, легка атлетика, спортивні ігри, плавання, важка атлетика, веслування).

Спеціальна фізична підготовка.

Спеціальна фізична підготовка (СФП) забезпечує розв'язання таких завдань:

- підвищення функціональних можливостей організму;
- удосконалення спеціальних якостей –сили, швидкості, спритності, гнучкості та витривалості;
- розвиток груп м’язів з урахуванням індивідуальних особливостей та арсеналу техніко-тактичних дій;
- удосконалення координації рухів, швидкості реакції, орієнтації в просторі.

Добір засобів підготовки, що використовуються, та їх дозування мають здійснюватися на підставі суворого врахування вікових

особливостей та рівня фізичного розвитку учнів-спортсменів, а також цілей та завдань конкретного періоду підготовки.

Для розв'язання поставлених завдань використовуються такі вправи:

- бій з тінню (уявним суперником);
- імітація прийомів перед дзеркалом, де спортсмен відшліфовує техніку вдосконалення руками та ногами з партнером;
- удари по боксерських знаряддях («грушах», мішках різної ваги та довжини, мішках, наповнених водою або піском, боксерському знаряддю «Ванька-встанька»);
- удари по боксерських лапах;
- боротьба, зокрема відпрацювання технічних прийомів із використанням спеціальних манекенів;
- вільний бій;
- спаринг;
- спортивні ігри (футбол, волейбол, баскетбол, настільний теніс та ін.);
- біг, стрибки у висоту та довжину з розбігом та з місця;
- вправи з тенісним м’ячем та медицинболом;
- вправи на розтягування м’язів;
- вправи на відновлення рівномірного дихання,
- розслаблення з пересуванням по залу.

2.3. Техніко-тактична підготовка

Технічна підготовка в козацькому двобої складається з:

- оволодіння різними видами пересувань по майданчику;
- оволодіння технікою нанесення ударів руками в різні частини тіла з урахуванням дистанції (бокові удари, удари руками знизу, кругові удари);
- оволодіння технікою нанесення ударів ногами в різні частини тіла з урахуванням дистанції (прямі удари, кругові удари, бокові удари,

удари зверху, задні удари, задньо-зворотні удари, удар ногою у стрибку);

- оволодіння захисними діями залежності від ударів суперника (захист з відходом з лінії атаки і скороченням дистанції, випадами, ухилянням, захист підставлянням рук, плечей, блокуванням ударів руками, відбиванням ударів ніг та рук, захист від підсікань супротивника стрибками);
- оволодіння технікою нанесення больових та удушливих прийомів;
- оволодіння технікою страхування та самострахування;
- техніка боротьби.

Після вивчення техніки стійок, переміщень, ударів руками та ногами, техніки боротьби вихованці беруть участь у тренувальних поєдинках для відпрацювання та вдосконалення набутих навичок.

Основною метою *тактичної підготовки* є навчання вміння вести бій, мистецтва змагатися. Вивчення тактики проведення прийомів і контрприйомів боротьби водночас з опануванням техніки. Ознайомлення з вигідними, сприятливими обставинами для проведення певного прийому.Прищеплювання навичок самостійного вибору тактичного рішення, вивчення майбутніх суперників, складання плану боротьби з конкретним суперником, реалізація основних пунктів плану поєдинку.

2.4. Психологічна підготовка

Психологічна підготовка спрямована на комплексний розвиток і вдосконалення психічних функцій, здібностей і якостей особистості спортсмена, які вкрай потрібні йому для досягнення успіху в спортивній діяльності. Психологічна підготовка поліпшується в ході тренувальної та змагальної діяльності за умови тісної взаємодії з навколишнім середовищем. Під впливом тренувальної та змагальної діяльності формуються визначені психодинамічні властивості.

Завдання психологічної підготовки:

- виховання та вдосконалення морально-вольових якостей;
- розвиток спеціальних психологічних функцій спортсмена;
- уміння керувати своїм психологічним станом під час тренувань і змагань.

Основні напрями психологічної підготовки:

- формування мотивацій до занять спортом;
- вольова підготовка;
- ідеомоторне тренування;
- удосконалення реагування;
- удосконалення спеціалізованих умінь;
- регулювання психічної напруженості;
- удосконалення толерантності до емоційного стресу;
- керування стартовим станом.

Психологічна підготовка підрозділяється на два види: загальну (виховання моральних якостей, розвиток уявлення, мислення, пам'яті, уваги, вольова підготовка) та спеціальну з урахуванням особливостей такого виду спорту, як козацький двобій.

Основними методами і засобами психологічної підготовки є особистий приклад тренера, а також запевняння, заохочення і покарання. На самих тренувальних заняттях для виховання вольових якостей застосовується метод поступового підвищення обсягу та інтенсивності навантаження і складності технічних вправ, який варто чергувати з методом роботи «до відказу».

Для виховання дисциплінованості використовують метод постійного контролю за поведінкою вихованців як на тренуванні, так і в домашніх умовах. Однак у будь-якому випадку основним є індивідуальний підхід до вихованців.

Таблиця 3

Орієнтовний план з теоретичної підготовки

№ з\п	Зміст заняття	Групи спортивної підготовки									
		Початкової підготовки		Базової підготовки				Спеціалізованої підготовки			Підготовки до вищої спортивної майстерності
		Рік навчання									
		1-й	Більше 1 року	1-й	2-й	3-й	Більше 3 років	1-й	2-й	Більше 2 років	Увесь строк
1	Фізична культура та спорт в Україні.	1	-	-	-	-	-	-	-	1	2
2	Історія розвитку козацького двобою у світі та Україні. Роль виду спорту у вихованні молоді України.	1	1	-	1	-	-	-	1	-	2
3	Бойова культура України.	-	1	2	-	-	2	2	-	2	2
4	Бойові мистецтва на Запорозькій Січі.	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
5	Характерні козацькі казки – закарбований світогляд українського воїна.	-	1	-	1	-	2	2	2	2	2
6	Національні свята, обряди, звичаї.	1	-	2	-	1	-	2	-	2	2
7	Професійний розвиток козацького двобою.	-	1	-	1	-	2	-	1	2	2
8	Основні положення гігієни та гігієни фізичного виховання та спорту.	1	-	-	1	1	-	-	1	1	2
9	Лікарсько-педагогічний контроль. Профілактика травм та захворювань, перша допомога. Засоби відновлення в спорті.	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
10	Фізіологічні аспекти спортивного тренування.	-	-	1	1	-	1	1	1	1	-

Продовження таблиці 3

№ з\п	Зміст заняття	Групи спортивної підготовки									
		Початкової підготовки		Базової підготовки				Спеціалізованої підготовки			Підготовки до вищої спортивної майстерності
		Рік навчання									
		1-й	Більше 1 року	1-й	2-й	3-й	Більше 3 років	1-й	2-й	Більше 2 років	Увесь строк
11	Технічна підготовка. Поняття про техніку і технічну підготовку.	-	-	1	-	-	-	-	-	-	-
12	Тактична підготовка. Поняття про тактику поєдинку і тактичну підготовку.	-	-	-	1	1	1	-	1	1	1
13	Основні положення системи спортивного тренування.	-	-	2	1	1	-	2	2	2	2
14	Побудова тренувального процесу спортсменів.	-	-	1	2	2	2	-	4	2	3
15	Загальна та спеціальна фізична підготовка.	-	-	1	-	2	2	-	2	4	3
16	Психологічна підготовка.	-	-	-	1	2	1	2	2	2	2
17	Засоби відновлення спортивної працездатності.	-	-	-	2	2	1	2	2	2	2
18	Контроль у багаторічному процесі підготовки спортсменів.	-	1	-	-	2	-	2	2	2	2
19	Правила змагань. Організація та проведення змагань.	1	1	-	-	2	2	2	2	2	2
20	Місця занять. Обладнання та інвентар.	-	-	-	-	-	2	1	1	2	1

Продовження таблиці 3

№ з\п	Зміст заняття	Групи спортивної підготовки									
		Початкової підготовки		Базової підготовки				Спеціалізованої підготовки			Підготовки до вищої спортивної майстерності
		Рік навчання									
		1-й	Більше 1 року	1-й	2-й	3-й	Більше 3 років	1-й	2-й	Більше 2 років	Увесь строк
21	Допінг-контроль. Поняття про допінг-контролі.	-	-	-	-	-	-	1	2	2	2
Усього:		7	8	12	14	18	20	24	27	34	36

Таблиця 4

Орієнтовний розподіл засобів змагальної та спеціальної фізичної підготовки, %

Зміст заняття	Групи спортивної підготовки										
	Початкової підготовки		Базової підготовки				Спеціалізованої підготовки			Підготовки до вищої спортивної майстерності	
	Рік навчання										
	1-й	Більше 1 року	1-й	2-й	3-й	Більше 3 років	1-й	2-й	Більше 2 років	Увесь строк	
										32 год	36 год
Загальна фізична підготовка	45	45	37	37	37	37	27	27	27	20	
Спеціальна фізична підготовка	20	20	18	18	18	18	20	20	20	25	
Техніко-тактична підготовка і решта	35	35	45	45	45	45	53	53	53	55	

Таблиця 5

Орієнтовний навчальний план підготовки з козацького двобою

Зміст заняття	Групи спортивної підготовки										
	Початкової підготовки		Базової підготовки				Спеціалізованої підготовки			Підготовки до вищої спортивної майстерності	
	Рік навчання										
	1-й	Більше 1 року	1-й	2-й	3-й	Більше 3 років	1-й	2-й	Більше 2 років	Увесь строк	
										32 год	36 год
Теоретична підготовка	7	8	9	11	13	15	19	20	26	29	32
Загальна фізична підготовка	107	142	177	206	265	295	259	281	301	480	490
Спеціальна фізична підготовка	81	119	144	179	246	320	435	444	454	480	493
Техніко-тактична підготовка	41	43	109	120	138	107	143	188	213	296	303
Інструкторська та суддівська практика	-	-	8	8	8	9	9	12	14	18	22
Відновлювальні заходи	-	-	25	26	38	40	77	77	92	99	120
Виконання контрольних нормативів	6	10	8	10	12	14	18	18	20	22	22
Змагання, індивідуальна робота	70	96	144	168	216	240	288	312	336	384	390
Усього:	312	416	624	728	936	1040	1248	1352	1456	1664	1872

3. ПОБУДОВА НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ У ГРУПАХ СПОРТИВНОЇ ПІДГОТОВКИ

3.1.Групи початкової підготовки

3.1.1. Організація та методика відбору

Основні завдання при відборі до груп початкової підготовки: набір дітей, комплектування груп початкової підготовки та створення мотивації до занятьз козацького двобою. Групи комплектуються з урахуванням віку, стану здоров'я та виконання контрольних вправ (*табл. 6).*

Вимоги щодо зарахування до групи початкової підготовки:

1. Мати потрібний для занять з козацького двобою рівень розвитку фізичних і вольових якостей.

2. Виконати нормативні вимоги із фізичної підготовки (*табл. 6*).

Таблиця 6

Нормативні вимоги із фізичної підготовки для зарахування до груп початкової підготовки

№ з/п	Назва вправи	Хлопці	Дівчата
1	«Човниковий біг» 3х10 м (с)	8,5	8,9
2	Підтягування на високій перекладині з вису (кількість разів)	5	-
3	Підтягування на низькій перекладині з вису лежачи (кількість разів)	-	10
4	Віджимання в упорі лежачи (кількість разів)	8	-
5	Підіймання тулуба із положення лежачи на спині з фіксованими стопами (кількість разів)	-	11
6	Стрибок у довжину з місця (см)	90	80
7	Метання набивного м'яча (1 кг) із-за голови з місця (м)	13,5	10,5

Якщо кількість дітей, які бажають займатися, перевищує план комплектування, тренерська рада спортивної школи може ухвалити

рішення про спортивну орієнтацію дітей на заняття козацьким двобоєм у групах початкової підготовки чи спортивно-оздоровчих на основі комплексної оцінки відповідності рухових здібностей, мотивації.Тривалість етапу – 2 роки. Після закінчення кожного річного циклу тренувань юні спортсмени повинні виконати нормативні вимоги різносторонньої фізичної підготовленості.

Процес підготовки юних спортсменів козацького двобою розпочинається з розділів «*Однотан базовий (ФТК*)», «*Однотан (ДТК)*», «*Тан Двобій*», «*Козацькі Забави*»,оскільки в них не застосовується ударна техніка, не використовуються кидкова техніка, больові і задушливі прийоми боротьби. Вони можуть використовуватися як перехідні до розділів *«Борня»* та *«Герць».*

Зарахування дітей починається з 10 років. Це пов’язано з тим, що юнаки та дівчатка в цьому віцідуже гнучкі, отож вони краще опановують вправи для розвитку гнучкості, легко засвоюють техніку ударів як у стійці, так і в стрибках.

Підготовка спортсменів у розділах «*Борня-1*», «*Борня-2*», «*Борня-3*»починається з 11років. Це пов’язано з технікою козацького двобою, де використовуються у рівній пропорції удари руками та ногами, а також значно вище оцінюються удари ногами, які використовуються у стрибку. Водночас підготовка спортсменів у розділах «*Герць-1*», «*Герць-2*» та «*Герць-3*» відбувається починаючи зі старшого юнацького (13–15 років) та юніорського (16–18 років) віку. У процесі початкового відбору доцільно широко використовувати прості педагогічні тести, які дозволяють оцінити рівень рухових здібностей дітей. Перевагу слід надавати тестам, які характеризують рухові здібності, обумовлені природними задатками. Особливу увагу доцільно приділяти тестам, що визначають швидкісні якості, координаційні здібності та ін.

При первинному відборі вагоме значення мають показники психічної надійності: бажання юного спортсмена займатись спортом,

отримувативисокі оцінки за виконання завдань; рішучість і наполегливість в ігрових ситуаціях, кмітливість щодо виконання незнайомих вправ тощо.

Основним принципом відбору в групи початкової підготовки з козацького двобою є орієнтація на рівень розвитку таких фізичних якостей, як швидкість та «вибухова» сила. Потрібно також звернути увагу на статуру, поцікавитись антропометричними даними батьків, розміром ступні та ін. Крім фізичних якостей, звернути увагу на координацію рухів,відчуття ритму,орієнтації в просторі тощо.

Зазначені показники виявляються під час спортивних і рухливих ігор.

3.1.2. Основний програмний матеріал

Після завершення комплектування груп починаються заняття за програмою початкової підготовки.

Спрямованість і зміст початкової підготовки мають виняткове значення для спортивного майбутнього юного вихованця, сприяючи його зацікавленості до занять з козацького двобою і допомагаючи виявленню в нього здібностей, що зумовлюють досягнення високих спортивних результатів.

Головна мета початкової підготовки – систематична і всебічна підготовка юних спортсменів, їх фізичний розвиток. На цьому етапі розв’язуються такі завдання: зміцнення здоров’я, всебічне розвинення фізичних та особистісних якостей, засвоєння початкових елементів техніки козацького двобою.

У навчально-тренувальному процесі приділяється увага всім сторонам підготовки:

- технічна підготовка – оволодіння основами техніки;
- фізична підготовка – всебічний розвиток рухових якостей за допомогою засобів загальної фізичної підготовки;

— психологічна підготовка – підвищення рівня мотивації до занять козацьким двобоєм, виховання працездатності, вольових якостей;
— теоретична підготовка – ознайомлення з козацьким двобоєм та його дисциплінами, створення уявлення про систему тренування.

Очікувані результати: укомплектування навчальних груп; гармонійний розвиток, оволодіння основами техніки; виконання контрольних нормативів; після 2-го року навчання переведення 50 % загальної кількості вихованців до наступної групи.

3.1.3. Змагальна практика

У групах початкової підготовки змагання проводяться в ДЮСШ. Змагальна практика в цих групах не є активною і має навчальний характер. У групах початкової підготовки першого року навчання змагання проводяться лише після 6 місяців занять, у середньому не менше 4 поєдинків. У групах початкової підготовки другого року навчання проводиться не менше 6 поєдинків, здебільшого це першість ДЮСШ, змагання «Відкритий ринг» та першість міста.

Змагання проводяться, як правило, у розділах козацького двобою: *«Однотан базовий (ФТК)», «Однотан (ДТК)», «Козацькі Забави», «Тан-Двобій», «Забава», «Борня-1».*

Завдання підготовчих змагань – удосконалення техніки, тактики змагальної діяльності, адаптація різних систем організму до змагальних навантажень.

Завдання контрольних змагань – оцінювання підготовленості, рівня оволодіння технікою, тактикою, розвиток рухових якостей, психічної готовності.

При плануванні змагань на рік у системі підготовки необхідно враховувати єдність тренувальної і змагальної діяльності спортсменів.

3.1.4. Контроль навчально-тренувальної роботи

У групах початкової підготовки використовують такі методи контролю:виконання контрольних нормативів із загальної фізичної підготовки та спеціальної фізичної підготовки (*додаток 1*); методи самоконтролю спортсмена. Двічі на рік проводиться поглиблений медичний огляд у лікарсько-фізкультурному диспансері.

Контроль за станом загальнофізичної та спеціальнофізичної підготовленості проводиться на початку і в кінці навчального року.

На початку навчального року кожен учень ДЮСШ повинен бути застрахований від нещасного випадку під час тренування або змагання.

Також застосовується поточний та оперативний види контролю. Оцінюються функціональний стан та фізична підготовленість вихованців з урахуванням віку та етапу підготовки.

3.2. Групи базової підготовки

3.2.1. Організація та методика відбору

Формування груп базової підготовки здійснюється з вихованців, які завершили навчання у групах початкової підготовки та виконали контрольно-перевідні нормативи з фізичної й технічної підготовки. Водночас може проводитися додатковий набір до груп за встановленими контрольно-перевідними нормативами з урахуванням підготовленості та фізичного розвитку юних спортсменів.

Відбір до груп базової підготовки має за мету оцінку перспективності за критеріями наявності здібностей до ефективного спортивного вдосконалення. На цьому етапі необхідно правильно зорієнтувати підготовку спортсмена. Ці питання можна розв’язати, здійснюючи комплексний аналіз, за яким враховуються функціональні,

біомеханічні та психічні особливості юних вихованців, їх адаптаційні можливості, реакція на тренувальні та змагальні навантаження, здатність до засвоєння та вдосконалення нових рухів. Спортивний результат на цьому етапі не може бути критерієм перспективності.

На цьому етапі відбору потрібно приділяти увагу функціональним і психофізіологічним показникам, які характеризують ступінь розвитку центральної нервової та кардіореспіраторної систем.

Під час відбору до груп базової підготовки слід ураховувати результати щорічних медичних оглядів у лікарсько-фізкультурному диспансері. Протягом навчального року передбачається дворазове складання контрольних нормативів із загальної та спеціальної підготовки.

Таким чином, основними критеріями відбору на етапі базової підготовки є: виконання перевідних нормативів; відповідність показників СФП віковим і статевим; стан здоров'я.

3.2.2. Основний програмний матеріал

У групах базової підготовки вирішуються такі завдання:

- формування інтересу юних спортсменів до цілеспрямованого спортивного вдосконалення;
- створення міцного фундаменту технічної підготовленості, оволодіння арсеналом рухових умінь і навичок, характерних для козацького двобою;
- створення рухового потенціалу, на базі якого буде вдосконалюватися технічна і фізична підготовленість;
- різнобічний розвиток фізичних якостей;
- зміцнення здоров'я та гармонійний розвиток вихованців;
- усунення недоліків у фізичному розвитку і фізичній підготовленості;
- оволодіння необхідним обсягом теоретичних знань;

- оволодіння технічними елементами, передбаченими планами підготовки в групах базової підготовки;
- базова психологічна підготовка (саморегуляції психічного стану);
- вивчення правил проведення змагань з козацького двобою.

Особливості навчально-тренувальної роботи з цими групами полягають у комплектуванні їх з меншою кількістю спортсменів і збільшенням кількості навчальних годин і занять на тиждень, зростає обсяг тренувального навантаження основних засобів підготовки.

3.2.3. Змагальна практика

Основна мета змагань у групах базової підготовки − планомірне підвищення спортивного результату. Результат змагань − виконання встановлених нормативів. У групах базової підготовки плануються підготовчі, контрольні та вибіркові змагання.

На етапі базової підготовки спортсмени беруть участь у змаганнях різного рангу відповідно до календаря змагань: від змагань спортивної школи до змагань національного рівня.

У перший і другий рік навчання змагання проходять 3–4 рази на рік, у третій і четвертий та п’ятий рік навчання – 4–5 разів на рік за правилами проведення змагань з козацького двобою. Змагання проводяться вусіх розділах козацького двобою, згідно з Правилами проведення змагань з козацького двобою. Система змагань передбачає виконання спортсменами другого та третього спортивного розряду.Плануючи змагання на рік, у системі підготовки необхідно враховувати єдність тренувальної і змагальної діяльності спортсменів.

3.2.4. Контроль навчально-тренувальної роботи

Для контролю у групах базової підготовки використовують комплексний підхід з використанням всебічної оцінки технічної

майстерності спортсменів, їхньої фізичної підготовленості, особистих якостей, теоретичної й тактичної підготовленості, стану здоров'я. Упродовж кожного року навчання, не рідше ніж двічі на рік, здійснюється приймання контрольних нормативів із загальної та спеціальної фізичної підготовки.

Обов'язковим є поетапний медико-біологічний огляд, який включає виконання простих рухових тестів і функціональних проб з оцінкою функціонального стану організму за показниками електрокардіографії, частоти серцевих скорочень тощо.

Упродовж року проводяться поточний, етапний та поглиблений педагогічний контроль. Контролюються обсяг і характер тренувальних навантажень, дані щоденників самоконтролю спортсменів, результати змагань.

3.3. Групи спеціалізованої підготовки

3.3.1. Організація та методика відбору

Групи спеціалізованої підготовки комплектуються з вихованців, які завершили підготовку в групах базової підготовки та виконали нормативи з фізичної та технічної підготовки (*додаток 1*).

Основним завданням відбору в групах спеціалізованої підготовки є виявлення здібностей до досягнення вищих спортивних результатів у різних розділах козацького двобою, перенесення високих тренувальних і змагальних навантажень. Ефективність відбору значною мірою пов'язана з оцінкою у спортсменів основних показників їх спеціальної підготовленості та спортивної майстерності, рівня розвитку фізичних якостей, можливостей системи енергозабезпечення, досконалості техніки, координаційних здібностей, здатності до перенесення навантажень й ефективного відновлення.

Необхідно звернути увагу не тільки на абсолютні показники тренованості та спортивних досягнень, але й на темпи їх зростання від одного етапу підготовки до іншого.

На етапі відбору до груп спеціалізованої підготовки збільшується значення показників психічної надійності, мотивації, волі, прагнення бути лідером, стійкості до стресових ситуацій занять.

Велику увагу приділяють медичному контролю, насамперед виявленню захворювань, осередків інфекції в організмі.

Важливим у відборі до груп спеціалізованої підготовки є всебічний аналіз попередніх тренувань – визначення, за рахунок яких зусиль юний спортсмен досяг даного рівня підготовленості. Перевагу потрібно віддавати тим, хто досягнув відносно високого рівня тренованості й спортивних результатів за рахунок тренувань з малим і середнім обсягом роботи та невеликим обсягом змагальної практики й різнобічної технічної підготовки.

3.3.2.Основний програмний матеріал

Мета підготовки в групах спеціалізованої підготовки – створення передумов для подальшого підвищення спортивних результатів.

Завдання, поставлені у групах спеціалізованої підготовки:

- удосконалення фізичних якостей, особливо швидкості,сили, витривалості;
- досягнення високого рівня функціональної підготовки – планомірне опанування зростаючих тренувальних і змагальних навантажень;
- удосконалення технічної майстерності в дальній, середній та ближній дистанції бою та при виконанні прийомів боротьби, кидків, удушливих і больових;
- подальше вдосконалення технічної підготовки спортсменів, які ведуть поєдинки в правосторонній стійці на різних дистанціях;

- удосконалення адаптаційних процесів;
- збільшення змагальної практики та обсягу спеціальної, психічної та тактичної підготовки;
- поглиблення знань з окремих питань техніки й психології спортсмена.

3.3.3. Змагальна практика

На етапі спеціалізованої підготовки спортсмени беруть участь у змаганнях різного рангу – від змагань спортивної школи до міжнародного рівня.Змагання проводяться згідно з календарним планом змагань.

Плануючи змагання на рік, у системі підготовки необхідно враховувати єдність тренувальної і змагальної діяльності спортсменів.

Система змагань на цьому етапі підготовки передбачає виконання спортсменами нормативів кандидата в майстри спорту України та майстра спорту України.

3.3.4. Контроль навчально-тренувальної роботи

Для контролю в групах спеціалізованої підготовки використовують комплексний підхід: всебічна оцінка технічної майстерності, фізичної підготовленості, особистих якостей, теоретичної й тактичної підготовленості; стану здоров’я.

Упродовж кожного року навчання, не рідше ніж двічі на рік, складаються контрольні нормативи із загальної фізичної та спеціальної фізичної підготовки.

Обов’язковим є поетапний медико-біологічний огляд, який передбачає комплексну оцінку функціонального стану організму за біомеханічними показниками, даними електрокардіографії,міографії, показниками крові, сечі тощо.

Протягом року проводять оперативний, поточний та етапний педагогічний контроль: обсяг і характер тренувальних навантажень; дані щоденників самоконтролю; результати змагань.

3.4. Групи підготовки до вищої спортивної майстерності

3.4.1. Організація та методика відбору

Комплектування груп підготовки до вищої спортивної майстерності здійснюється зі спортсменів, які завершили підготовку в групах спеціалізованої підготовки, виконали нормативи з фізичної та технічної підготовки. На цьому етапі відбору необхідно визначити, чи здатний спортсмен досягти результатів міжнародного класу, витримувати напружену тренувальну програму та ефективно адаптуватися до навантажень, що плануються в групах підготовки до вищої спортивної майстерності.

Необхідно оцінити рівень загальної та спеціальної підготовленості спортсмена. Перевага надається тим спортсменам, які досягли великих зрушень у рівні спортивної майстерності, можливостей функціональних систем організму за обмеженого використання засобів педагогічного впливу. Слід звернути увагу не тільки на абсолютні показники тренованості та спортивних досягнень, але й на темпи їх зростання від одного етапу підготовки до іншого.

На етапі відбору до груп підготовки до вищої спортивної майстерності збільшується значення показників психічної надійності, мотивації, волі, прагнення бути лідером, стійкості до стресових ситуацій тренувальних занять.

Під час відбору важливо звернути увагу на такі показники:

- стійкість до стресових ситуацій у змаганнях;
- здібність готуватися до активної спортивної боротьби;

- уміння мобілізувати сили;
- здатність виявляти психічну стійкість при виконанні великого обсягу напруженої тренувальної роботи;
- здатність контролювати зусилля, темп, швидкість, силу удару, напрям рухів та ін.

Велику увагу приділяють медичному контролю, насамперед виявленню захворювань та осередків інфекції в організмі.

При цьому не стоїть питання оцінки перспективності спортсмена за морфологічними та функціональними задатками, його здібностей до ефективного спортивного вдосконалення.

Умови відбору до груп підготовки до вищих спортивних досягнень:

1. Відсутність захворювань і травм, які перешкоджають досягненню вищих результатів.
2. Виконання нормативних вимог майстра спорту України.

3.4.2. Основний програмний матеріал

Мета підготовки в групах підготовки до вищих досягнень – створення передумов для подальшого підвищення спортивних результатів.

Підготовка на цьому етапі є виключно індивідуалізованою. Завдання навчально-тренувального процесу будуються за видами підготовки:

— технічна підготовка – подальше вдосконалення окремих компонентів техніки;

— фізична підготовка – індивідуалізована загальна та спеціальна фізична підготовка, спрямована на підвищення рівня фізичних якостей, які є сильними сторонами у підготовленості спортсмена, а також можливе подолання слабких;

— тактична підготовка – вдосконалення індивідуальних варіантів тактики;

— теоретична підготовка – поглиблення знань про інноваційні методи та засоби тренування, науково-методичне забезпечення підготовки;
— психологічна підготовка – підвищення рівня мотивації до досягнення максимальних спортивних результатів і спортивного довголіття.

Особливістю навчально-тренувальної роботи в групах підготовки до вищих досягнень є досягнення граничних обсягів тренування з індивідуальною регламентацією інтенсивності навантажень на підставі використання спеціальних тестів для визначення граничних характеристик зон інтенсивності.

На цьому етапі підготовки передбачається досягнення максимального результату, тому слід вдаватися до розширення спеціальних засобів підготовки і змагальної практики (до 20 змагань на рік і більше).

4.4.3. Змагальна практика

Змагання всистемі підготовки спортсменів козацького двобою є засобом не тільки контролю за рівнем підготовки, але й виявлення недоліків і вибору шляхів підвищення тренованості та спортивної майстерності.

Безпосередня підготовка до змагань та участь у них є потужним засобом мобілізації функціонального потенціалу організму, подальшої стимуляції його адаптаційних реакцій, виховання психічної стійкості до складних умов змагальної діяльності, відпрацювання ефективних техніко-тактичних рішень.

Тому є зрозумілим бажання фахівців використовувати змагання як одну з важливих форм підготовки. Особливо яскраво це виявляється в процесі підготовки спортсменів високого класу на етапі максимальної реалізації індивідуальних можливостей.

На етапі вищої спортивної майстерності спортсмени за рік виконують 20 і більше поєдинків. Система змагань на цьому етапі

підготовки передбачає виконання спортивних нормативів майстра спорту України та майстра спорту України міжнародного класу.

4.4.4. Контроль навчально-тренувальної роботи

Для контролю в групах підготовки до вищої спортивної майстерності використовують комплексний підхід з використанням всебічної оцінки технічної майстерності спортсменів, їх фізичної підготовленості, особистісних якостей, теоретичної й тактичної підготовленості, стану здоров'я.

В обсяг контролю технічної підготовки входять:

- ведення бою в комбінаційнійформі – дві-три ударні серії різноманітних ударів;
- робота на різних дистанціях серіями різноманітних ударів.

Критеріями засвоєння навчального матеріалу (техніко-тактична, спеціальна, фізична підготовка) є участь, результат і аналіз змагальної діяльності.

Протягом кожного року навчання, не рідше ніж двічі на рік, здійснюється приймання контрольних нормативів із загальної та спеціальної фізичної підготовки.

Обов'язковим є поетапний медико-біологічний огляд, який передбачає комплексну оцінку функціонального стану організму за біомеханічними показниками, даними електрокардіографії, міографії, показниками крові, сечі тощо.

Протягом року проводять оперативний, поточний та етапний педагогічний контроль: обсяг і характер тренувальних навантажень; дані щоденників самоконтролю; результати змагань.

Важливою частиною контролю в групах підготовки до вищої спортивної майстерності є самоконтроль спортсмена. Здійснюється контроль за самопочуттям спортсмена, його режимом дня, сном, апетитом.

Жорстко контролюється, особливо у змагальний період, режим харчування, кількісний та якісний склад їжі, вживання води, її склад, вживання вітамінів, мікроелементів, фармакологічних препаратів, що відновлюють працездатність.

ЛІТЕРАТУРА

1. *Абдулханов М.Р.* Бороться, чтобы побеждать: книга для учащихся/ *М.Р.Абдулханов, А.А.Трапезников.*– М.: Просвещение, 1990.

2. Акробатика: учебник для инст. физ. культ. /Под ред. Е.Г.Соловьева.– М.: ФиС, 1965.

3. *Алиханов И.И.* Техника и тактика вольной борьбы/ *И.И. Алиханов.*– 2-е изд., перераб. и доп.– М.: ФиС, 1986.

4. *Дешин Д.Ф.* Медицинский контроль / Д.Ф. Дешин. – М.: ФиС, 1965.

5. *Донской Д.Д.* Биомеханика: уч. пособ. для студ. фак. физ. восп. пед. инст. / Д.Д. Донской. –М.: ФиС, 1975.

6.*Донской Д.Д.* Движение спортсмена / Д.Д. Донской. – М.: ФиС, 1965.

7. *Зайцева В.В.* Тренировка силы и силовые тренажеры / В.В. Зайцева //Теория и практика физической культуры.–1993. –№ 1. –С.26–32.

8. *Зациорский В.М.* Физические качества спортсмена / В.М. Зациорский. – М.: ФиС, 1970.

9. *Иваницкий М.Ф.* Анатомия человека: учеб. для инст. физ. культ./ М.Ф. Иваницкий. – 4-е изд., исправл. и доп.– М.: ФиС, 1965.

10. *Иванов А.Л.* Кикбоксинг/ А.Л. Иванов. – К.: AirLand, 1994.

11. *Куколевский Г.М.* Гигиена фізкультурника / Г.М. Куколевский. –М.: ФиС, 1960.

12. *Лагутин А.Н.* Технические средства обучения: уч. пособ. для инст. физ. культ. / А.Н. Лагутин, В.Л. Уткин. – М.: ФиС, 1990.

13. *Лаптев А.П.*Специализированное питание спортсменов / А.П. Лаптев // Теория и практика физической культуры. –1989. –№ 11.–С.21–24.

14. Легкая атлетика: пособие для инст. физ. культ. /Под общ. ред. Д.П.Маркова и Н.Г.Озолина.– М.: ФиС, 1967.

15. *Ленц А.М.* Тактика в спортивной борьбе / А.М. Ленц. – М.: ФиС, 1967.

16. *Малявин В.В.*Боевые искусства: Китай, Япония/ В.В. Малявин.– М., 2002.

17. *Орел П.О.* Кікбоксинг «Вако»: Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл/П.О. Орел,В.І. Сергєєв, О.І. Шапар. – К.: Федерація кікбоксингу України, 2012.

18. Плавание: учеб. для инст. физ. культ. /Под общ. ред. Н.А.Бутовича.– М.: ФиС, 1965.

19. *Платонов В.Н.* Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте: учеб. / В.Н. Платонов.– К.: Олімпійська література, 1997.

20. *Платонов В.Н.* Олимпийский спорт: учеб. / В.Н. Платонов, С.И. Гуськов. –К.:Олімпійська література, 1994.

21.*Платонов В.Н.* Теория и методика спортивной тренировки: учеб. / В.Н. Платонов. – К.: Вища школа, 1984.

22. *Саркизов-Серазини И.М*. Спортивный массаж /*И.М. Саркизов-Серазини*. – М.: ФиС, 1963.

23. Спортивная гимнастика: учеб для инст. физ. культ. /Под общ. ред. С.Л.Украна.–М.:ФиС, 1968.

24. Спортивные игры: учеб. для инст. физ. культ. / Под общ. ред. М.С.Козлова. – М.: ФиС, 1965.

25. Спортивные и подвижные игры: учеб. 3-е изд., перераб. и доп.– М.: ФиС, 1984.

26. Теория физического воспитания: учеб. для инст. физ. культ. /Под общ. ред. А.Д.Новикова и Л.П.Матвеева.– М.: ФиС, 1967.

27.Тесты в спортивной практике / Х. Бубе, Г. Фек, К. Шублер, Ф. Тропи. –М.: ФиС, 1968.

28. Учение о тренировках /Под общ. ред. Д.Харре.– М.: ФиС, 1971.

29. Физиология человека: учеб. для инст. физ. культ. / Под ред. Н.В.Зимкина.–М.: ФиС, 1970.

30. *Фомин В.П.* Актуальные вопросы теории и методики юношеского спорта / В.П. Фомин //Теория и практика физической культуры.– 1990.– № 2.– С. 6–7.

31. *Чочарай З.Ю.* Техническая подготовка в единоборствах: учеб. пособие / З.Ю. Чочарий.– К.: Европейский университет, 2003.

32. *Шандригось В.І.* Рухливі ігри з елементами єдиноборств: метод. рекомендації / В.І. Шандригось. – Тернопіль: ТНПУ ім. В. Гнатюка, 2006.

33. *Шаповалов В.П.* Плавання: посіб. для студ. інст. фіз. культ. і спорту / В.П. Шаповалов. – Дніпропетровськ: Січ, 1994.

34. *Шипилов А.А.* Выносливость борцов/ А.А. Шипилов, В.П. Климин.– М.: ФиС, 1979.

35. *Ширяев А.Г.* Бокс и кикбоксинг / А.Г. Ширяев, В.И. Филимонов. –М.: ФиС, 2007.

ДОДАТКИ

Додаток 1

Таблиця 1

Нормативні вимоги із фізичної підготовки для відділень «Козацький двобій»

№ з\п	Контрольна вправа	Групи спортивної підготовки									
		Початкової підготовки		Базової підготовки				Спеціалізованої підготовки			Підготовки до вищої спортивної майстерності
		Рік навчання									
		1-й	Більше 1 року	1-й	2-й	3-й	Більше 3 років	1-й	2-й	Більше 2 років	Увесь строк
1	Біг 30 м (с)	5.9	5.3	-	-	-	-	-	-	-	-
2	Біг 60 м (с)	10.2	9.8	9.4 - 9.6	8.9 - 9.0	8.5 - 8.6	-	-	-	-	-
3	Біг 100 м (с)	-	-	-	-	-	14.0–14.4	13.9–13.8	13.7–13.5	13.4–13.3	13.3–13.0
4	«Човниковий біг» 3х10 м (с)										
	- хлопці	8.5	8.4	-	-	-	-	-	-	-	-
	- дівчата	8.9	8.8	-	-	-	-	-	-	-	-
5	«Човниковий біг» 3х10 м (с)										
	- хлопці	-	-	27.2	26.8	26.2	25.7	25.4	25.1	24.9	-
	- дівчата	-	-	30.5	29.8	28.9	28.2	28.0	27.8	27.4	-
6	Крос 1500 м (хв\с)	-	-	-	-	-	5.50	4.55	4.54	4.52	4.50
7	Крос 3000 м (хв\с)	-	-	-	-	-	11.0	10.55	10.54	10.52	10.50

Продовження таблиці 1

№ з\п	Контрольна вправа	Групи спортивної підготовки									
		Початкової підготовки		Базової підготовки				Спеціалізованої підготовки			Підготовки до вищої спортивної майстерності
		Рік навчання									
		1-й	Більше 1 року	1-й	2-й	3-й	Більше 3 років	1-й	2-й	Більше 2 років	Увесь строк
1	Перекиди вперед-назад за 30 с (к-сть разів)	-	-	10-15	12-17	12-17	15-20	17-22	18-23	19-24	20-25
2	Згинання-розгинання рук в упорі лежачі (к-сть разів): - хлопці	8	10	12	18	25	30	35	45	50	60-70
3	Кидок із-за голови набивного м’яча (м): - хлопці	М’яч вагою 1 кг		М’яч вагою 2 кг для юнаків							
		11.5	14.5	10	11	13	14	14	15	16	
	- дівчата	10.0	11.5	13	14.5	15	16.5	17.0	17.5	18	20
4	Нанесення ударів за 15 с (к-сть разів):										
	- лівою рукою	20	30	50	60	70	72	73	74	75	77
	-правою рукою	25	35	55	65	70	74	75	76	77	80
5	Нанесення ударів за 15 с (к-сть разів):										
	- лівою ногою	3	5	8	10	12	15	16	17	18	20
	-правою ногою	5	8	10	12	15	18	19	20	20	20
6	Піднімання тулуба з положення лежачи на спині (к-сть разів)	5	10	20	24	29	35	38	43	47	45-50
7	Підтягування на низькій перекладині з вису лежачи (к-сть разів)	5	10	22	24	27	30	32	34	37	35-40

Продовження таблиці 1

№ з\п	Контрольна вправа	Групи спортивної підготовки									
		Початкової підготовки		Базової підготовки				Спеціалізованої підготовки			Підготовки до вищої спортивної майстерності
		Рік навчання									
		1-й	Більше 1 року	1-й	2-й	3-й	Більше 3 років	1-й	2-й	Більше 2 років	Увесь строк
1	Стрибок у довжину з місця (см): - хлопці -дівчата	90–100 80–90	105–130 100–120	140–150 110–125	145–160 115–130	150–175 120–140	160–180 125–145	170–185 130–150	175–195 135–155	180–195 140–160	195–210 150–175
2	Поштовх штанги (к-сть разів)	-	-	2–7 (60% макс.ваги)				3–7 (70% макс.ваги)			2–7 (75% макс.ваги)
3	Підтягування на перекладині за ваговими категоріями (к-сть разів): - до 60 кг - до 70 кг - 70 кг і вище	6 - -	10 8 6	11 9 6	12 10 7	12 10 8	13 11 8	15 12 9	15 12 9	20–25 25–30 15–20	25–30 30–35 20–25
4	Крос без урахування часу (м)	500	1000	1500	1500	3000	-	-	-	-	-
5	Стрибки на скакалці (к-сть разів)	50	100	150	250	280	320	330	335	340	345

Додаток 2

Рекомендації для ДЮСШ щодо спортивних споруд, їх обладнання та інвентарю

1. Спортивний зал для забезпечення навчально-тренувального процесу з учнями ДЮСШ.
2. Закрита споруда.
3. Розмір залу залежно від організації тренувального процесу за розділами козацького двобою близько 150–500 м2.
4. Згідно з Положенням Міністерства спорту України про дитячо-юнацьку спортивну школу для організації навчально-тренувального процесу в групах початкової підготовки заплановано проведення тренувань з дітьми у кількості 10–12 осіб.

З огляду назазначене Положення, для занять з козацького двобою в таких розділах, як «Забава», «Борня-1», «Борня-2», «Однотан базовий ФТК» «Однотан ДТК», «Тан-Двобій», потрібні такі вимоги до спортивного залу:

- сухе освітлене приміщення загальною площею близько 150–200 м2 з висотою стін не менше ніж 4 м;
- зал повинен бути встелений матами «Татамі», товщиною не менше ніж30 мм;
- повинна бути відділена зона для спортивних снарядів;
- одна зі стін спортивного залу повинна бути дзеркальною.

Для організації навчально-тренувального процесу з учнями ДЮСШ в розділах козацького двобою «Борня-3», «Герць-1», «Герць-2», «Герць-3» спортивний зал повинен бути загальною площею до 200–300 м2 з висотою стін не менше ніж 4 м.Для забезпечення належного тренувального процесу повинен бути встановлений боксерський ринг розміром не менше ніж 5х5 м або татамі. Повинна бути виділена зона боксерських снарядів, зона бойової та атлетичної підготовки.

Необхідними складовими спортивного приміщення є чоловічі та жіночі роздягальні з душовими кабінами та санвузлами. Приміщення повинно мати систему вентиляції та відповідати санітарним і пожежним нормам. Крім того для організації навчально-тренувального процесу з учнями ДЮСШ повинні бути передбаченікабінети директора та його заступників, завідувача, методиста, медичний кабінет, приміщення для тренерів-викладачів.

Таблиця 2

Перелік спортивного одягу, спортивного спеціального взуття, спортивного інвентарю індивідуального користування та встановлення термінів їх використання

Найменування (обладнання, інвентарю)	Кількість	Термін придатності
Татамі (ринг, октагон)	100 м2	-
Дзеркала на стіни	40 м2	-
Боксерські мішки, груші, настінні подушки	8 шт.	-
Манекени для боротьби	4 шт.	-
Медболи	4 шт.	-
Рукавички боксерські	16 пар	1 рік
Рукавички для козацького двобою	16 пар	1 рік
Шолом	16 шт.	1 рік
Фути	16 пар	6 міс.
Атлетичні тренажери спеціальної підготовки	6 шт.	-
Бандаж (протектор)	16 шт.	12 міс.
Бандаж	16 шт.	12 міс.
Бинт еластичний	16 пар	12 міс.
Капа	16 шт.	6 міс.

Додаток 3

Індивідуальний план

Підготовки спортсмена _____ на „____” _____ 20__ р.

Вид підготовки	Спрямованість роботи	Усування помилок
Загальна фізична підготовка	Удосконалення технічних навичок	
Спеціальна фізична підготовка	Вивчення нового:	Участь у змаганнях:
Теоретична підготовка		
Психологічна підготовка		

Додаток 4

Орієнтовний протокол тестування учнів групи ДЮСШ

Протокол № _____

Тестування_____ Тест_____
вид рухової здібності

Група:
(вік)_____ ДЮСШ _____ Дата_____

Час:
(початок)_____ Кінець_____

Погодні умови _____

Інвентар та обладнання _____

_____

Описання проведення тесту: _____

_____

Прізвище, ім'я	Спроба						Кращий результат	Бал	Оцінка
	1	2	3	4	5	6			
1.									
2.									

Підпис тренера: _____
(Прізвище, ім'я, по батькові)

Додаток 5

ІНДИВІДУАЛЬНА КАРТКА ТЕСТУВАННЯ УЧНІВ ДЮСШ

П.І.Б. _____ Група ДЮСШ_____

ДЮСШ_____ Дата тестування _____ Дата народження _____

Заняття спортом : _КОЗАЦЬКИЙ ДВОБІЙ Розряд _____

Антропометричні вимірювання

Довжина тіла, см	Маса тіла, кг	Шкіряно-жирові складки, мм					
		Трицепса	Біцепса	Під лопаткою	-	-	-

Фізична підготовленість

Біг 100 м	Стрибки у довжину з місця	Згинання і розгинання рук в упорі лежачи	Нахили тулуба вперед	Біг 1000 м	Підтягування на перекладині	Човниковий біг	-
			*Підпис тренера:*_____				

ЗМІСТ

		Стор.
ВСТУП		3
1.	СИСТЕМА ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ З КОЗАЦЬКОГО ДВОБОЮ	4
1.1.	Загальна характеристика спортивної підготовки з козацького двобою	4
1.2.	Організаційно-методичні аспекти багаторічної підготовки	6
1.3.	Етапи спортивної підготовки	8
1.4.	Структура тренувального процесу багаторічної підготовки спортсменів	11
1.5.	Режим роботи та наповнюваність навчальних груп	14
1.6.	Вікові особливості спортивної підготовки	15
2.	ОСНОВНІ ВИДИ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ	18
2.1.	Теоретична підготовка	18
2.2.	Загальна та спеціальна фізична підготовка	23
2.3	Техніко – тактична підготовка	25
2.4.	Психологічна підготовка	26
3.	ПОБУДОВА НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ У ГРУПАХ СПОРТИВНОЇ ПІДГОТОВКИ	32
3.1.	Групи початкової підготовки	32
3.1.1.	Організація та методика відбору	32
3.1.2.	Основний програмний матеріал	34
3.1.3.	Змагальна практика	35
3.1.4.	Контроль навчально тренувальної роботи	36
3.2.	Групи базової підготовки	36
3.2.1.	Організація та методика відбору	36
3.2.2.	Основний програмний матеріал	37
3.2.3.	Змагальна практика	38
3.2.4.	Контроль навчально тренувальної роботи	38
3.3.	Групи спеціалізованої підготовки	39
3.3.1.	Організація та методика відбору	39
3.3.2.	Основний програмний матеріал	40
3.3.3.	Змагальна практика	41
3.3.4.	Контроль навчально тренувальної роботи	41
3.4.	Групи підготовки до вищих досягнень	42
3.4.1.	Організація та методика відбору	42
3.4.2.	Основний програмний матеріал	43
3.4.3.	Змагальна практика	44
3.4.4.	Контроль навчально тренувальної роботи	45
ЛІТЕРАТУРА		47
ДОДАТКИ		50

Навчально-методичне видання

КОЗАЦЬКИЙ ДВОБІЙ

Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл

Відповідальний за випуск*М.О. Бережна- Притула*

Редактор *А.І. Кравченко*

Підписано до друку

Тираж