МІНІСТЕРСТВО МОЛОДІ ТА СПОРТУ УКРАЇНИ

РЕСПУБЛІКАНСЬКИЙ НАУКОВО-МЕТОДИЧНИЙ КАБІНЕТ

ВСЕУКРАЇНСЬКА ФЕДЕРАЦІЯ РУКОПАШНОГО БОЮ УКРАЇНИ

ЗАТВЕРДЖУЮ
Заступник Міністра
молоді та спорту України
_____О. Ярема

РУКОПАШНИЙ БІЙ

НАВЧАЛЬНА ПРОГРАМА
ДЛЯ ДИТЯЧО-ЮНАЦЬКИХ СПОРТИВНИХ ШКІЛ

Київ 2019

Рукопашний бій:

Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл.

Програму підготували:

Радченко Ю. А. – кандидат наук з фізичного виховання та спорту, в.о. доцента кафедри олімпійського та професійного спорту Чорноморського національного університету ім. Петра Могили, заслужений працівник фізичної культури і спорту, заслужений тренер України, майстер спорту України.

Коробейніков Г. В. – доктор біологічних наук, професор, завідувач кафедри біомеханіки та спортивної метрології Національного університету фізичного виховання і спорту України, почесний працівник фізичної культури і спорту України

Чернозуб А. А. – доктор біологічних наук, в.о. професора, декан факультету фізичного виховання та спорту Чорноморського національного університету імені Петра Могили.

Радченко А. А. – голова тренерської ради Всеукраїнської федерації рукопашного бою, тренер вищої категорії, заслужений тренер України.

Програма обговорена та ухвалена Всеукраїнською федерацією рукопашного бою України, 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 *В. Д. Венгер*

©Республіканський науково-методичний кабінет

Міністерство молоді та спорту України

ВСТУП

Програма призначена для дитячо-юнацьких спортивних шкіл (ДЮСШ) з рукопашного бою, розроблена відповідно до Положення про ДЮСШ, затвердженого Постановою Кабінету Міністрів від 05.11.2008 № 993 (із змінами, внесеними згідно з Постановами Кабінету Міністрів № 549 від 24.07.2013, № 601 від 19.08.2015, № 248 від 30.03.2016, № 943 від 30.11.2016), а також на підставі програм з окремих видів спорту з урахуванням специфіки цього виду спорту.

Програма складається з двох частин – нормативної та методичної. Нормативна частина визначає основні вимоги до її структури та змісту, віку та чисельного складу вихованців, обсягу навчального матеріалу з окремих видів підготовки – фізичної, технічної, тактичної, психологічної, теоретичної та інтегральної, а також з інструкторської та суддівської практики. На окремих етапах багаторічної підготовки наведені рекомендації щодо розподілу навчального процесу по роках навчання у системі ДЮСШ, окреслені нормативні вимоги до спортивної підготовки, відбору вихованців та контролю за станом підготовки.

У методичній частині програми визначаються зміст навчально-тренувальної роботи з видів підготовки, обсяг та послідовність її проведення на кожному році навчання у структурі багаторічної підготовки, надаються рекомендації щодо обсягу тренувальних і змагальних навантажень та планування спортивної роботи, а також матеріал з методики проведення навчально-тренувальної та виховної роботи, педагогічного та лікарського контролю.

Отже, навчальна програма деталізує зміст роботи ДЮСШ у групах за спеціалізацією «рукопашний бій» за роками навчання.

1. СИСТЕМА ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ З РУКОПАШНОГО БОЮ

1.1. Загальна характеристика спортивної підготовки з рукопашного бою

Рукопашний бій – один з найскладніших видів спорту, який включає в себе технічний арсенал багатьох видів єдиноборств та поєднує в собі спортивний та прикладний напрями.

До особливостей рукопашного бою можна віднести безпосередню боротьбу між суперниками, ліміт часу для прийняття рішень, багато відволікаючих факторів, наявність у програмі підготовки та правилах змагань розділів роботи з різними видами холодної зброї (автомат, пістолет, ніж, саперна лопата тощо), підручними та спецзасобами (резинова палиця, щит), зв'язування, конвоювання, протистояння відразу декільком суперникам.

Враховуючи що спортивний напрям рукопашного бою є фундаментом формування та удосконалення професійно-прикладних навичок, необхідних для виконання військовослужбовцями та працівниками правоохоронних органів своїх службових завдань, успішні виступи збірних команд на міжнародній арені, рукопашний бій має значний потенціал розвитку – як один з пріоритетних військово-прикладних неолімпійських видів спорту в Україні.

Спортивна підготовка у рукопашному бою – багатосторонній процес цілеспрямованого використання знань, засобів, методів та умов, що дозволяє спрямовано впливати на розвиток спортсмена і забезпечити необхідну ступінь його готовності до спортивних досягнень. Включає систему змагань, систему тренувань, охоплюючи всі сторони підготовки, і додаткові фактори підвищення ефективності змагальної і тренувальної діяльності.

Спортивне тренування є складовою спортивної підготовки. Це педагогічно організований процес управління фізичним розвитком

спортсмена, що базується на використанні системи силових вправ з метою опанування та вдосконалення рухових навичок, фізичних якостей та функцій організму, а також підготовки спортсмена для досягнення певного рівня тренованості.

Спортивні змагання проводяться з метою порівняння досягнень спортсменів та визначення переможців відповідно до правил спортивних змагань та затвердженого Положення про змагання.

1.2. Мета і завдання спортивної підготовки

Головна мета спортивної підготовки – досягнення максимально можливого рівня техніко-тактичної, фізичної і психологічної підготовленості, обумовленого специфікою рукопашного бою і вимогами досягнення максимально високих результатів у змагальній діяльності.

Завдання спортивної підготовки:

- зміцнення здоров'я, виховання патріотизму, всебічний гармонійний розвиток, пропаганда здорового способу життя серед населення;
- опанування техніки і тактики рукопашного бою;
- забезпечення необхідного рівня спеціальної психологічної підготовки;
- розвиток рухових якостей, можливостей функціональних систем організму, які несуть основне навантаження; виховання моральних і вольових якостей;
- підвищення рівня військово-патріотичного виховання молоді;
- придбання теоретичних знань і практичного досвіду, які необхідні для успішної тренувальної і змагальної діяльності; комплексне удосконалення і проявлення у змагальній діяльності різних сторін підготовки спортсмена.

1.3. Зміст видів підготовки спортсменів

Процес підготовки розподіляється на відносно самостійні сторони (технічну, тактичну, фізичну, психологічну, теоретичну та інтегральну).

Останнім часом намітилася тенденція виділяти ще й функціональну підготовку як самостійний розділ. Це пояснюється тим, що без спеціального тренування усіх функціональних систем організму неможливо осягнути успіхів в обраному виді спорту.

Фізична й технічна підготовка є головними точками опори, через які проходить центральна ось системи інтегральної підготовки. Навколо цієї осі групуються решта видів підготовки та будується їхня структурна взаємодія. Види підготовки не мають чітких меж, які різко відділяють їх одна від одної, вони навпаки взаємодіють між собою. Цим сучасна система підготовки відрізняється від попередніх, де чітко відокремлювався кожний з видів підготовки, що має свої характерні риси, відрізняється завданнями, що стоять перед спортсменами у процесі її реалізації, засобами і методами.

Технічна підготовка – процес засвоєння техніки виконання спеціальних вправ, прийомів, їхніх різноманітних комбінацій, які застосовуються у рукопашному бою.

До основних задач, які вирішуються у процесі технічної підготовки спортсмена, належать: досягнення високої стабільності і раціональної варіативності спеціалізованих рухів-прийомів, які є основою техніки рукопашного бою, послідовний перехід засвоєних прийомів у доцільні та ефективні змагальні дії, удосконалення структури рухових дій, їхньої динаміки і кінематики, враховуючи особливі можливості спортсменів, підвищення надійності і результативності техніки дій спортсмена в екстремальних змагальних умовах, удосконалення технічної майстерності спортсменів, виходячи із вимог спортивної практики та досягнень науково-технічного прогресу.

Засобами практичного рішення задач удосконалення технічної майстерності спортсменів є змагальні вправи, тренувальні форми змагальних вправ, спеціально-підготовчі та додаткові вправи, різноманітні тренажери тощо. В процесі технічного удосконалення застосовуються словесні, наочні, практичні методи. Ці методи використовуються залежно від кваліфікації, рівня підготовленості, етапу навчання.

Тактична підготовка засвоюється протягом усього спортивного життя. Задачі тактичного удосконалення в рукопашному бою є такими: засвоєння підготовчих, наступальних, захисних дій, удосконалення навичок виконання тактичних дій у складних ситуаціях, засвоєння суті різноманітних тактичних ситуацій.

Завдання тактичної підготовки: вдосконалення аналізу особливостей майбутніх змагань, супротивників та розробка оптимальної тактики майбутніх змагань; надбання спеціальних знань в області техніки і тактики рукопашного бою, вдосконалення тактичних схем участі у змаганнях та ведення поєдинку, відточення оптимальних варіантів у тренувальних умовах шляхом моделювання майбутніх змагань, функціонального стану спортсмена.

Для оволодіння тактикою дії використовують спільність словесних, наочних та практичних засобів і методів підготовки.

Для рукопашного бою характерні також спеціальні методи: тренування без суперника, тренування з умовним суперником, тренування з суперником. В якості тренувальних засобів можуть використовуватись вправи в обумовлених ситуаціях, фрагменти окремих змагальних ситуацій, тренувальні та змагальні поєдинки тощо.

Фізична підготовка спрямована на зміцнення здоров`я, підвищення рівня можливостей функціональних систем, а також розвиває рухові якості: силу, швидкість, витривалість, координацію, гнучкість.

Завдання фізичної підготовки: розвиток рухових якостей (сили, витривалості, координації, швидкості, гнучкості); забезпечення підвищення

рівня можливостей функціональних систем, що гарантують високий рівень загальної та спеціальної тренованості; удосконалення здібності до проявлення фізичних якостей в умовах змагальної діяльності.

Фізичну підготовку поділяють на загальну і спеціальну.

Загальна фізична підготовка спрямована на досягнення високої працездатності, гарної координації діяльності органів і систем організму, гармонійного розвитку спортсмена.

Спеціальна фізична підготовка спрямована на розвиток фізичних якостей, які застосовуються при використанні специфічних для рукопашного бою рухів.

Для розвинення швидкісних здібностей застосовують вправи, що вимагають швидкої реакції, високої швидкості виконання окремих рухів, максимальної частоти рухів: гімнастичні та акробатичні вправи з швидкими відповідними рухами рук, ніг, тулуба на різні сигнали, елементи спортивних ігор (футбол, баскетбол, теніс, регбі тощо), біг на короткі дистанції, естафети, рухливі ігри із стрибками, нанесення ударів у ціль, що рухається, зміною напрямку руху, циклічні вправи (біг, плавання, ходьба на лижах, їзда на велосипеді), швидка зміна дій (виконання вправ) за несподіваними сигналами, виконання спеціальних вправ рукопашного бою, технічних дій на час, ведення бою зі швидким, легким партнером, з частою зміною партнерів.

Для розвинення витривалості застосовують загальнорозвиваючі та спеціальні вправи, які виконуються протягом тривалого часу без зниження інтенсивності, багаторазове виконання вправ з обтяженнями, гімнастичних вправ у висі, упорі, лазіннях, біг на середні та довгі дистанції, спортивні ігри протягом тривалого часу, багаторазове виконання технічних дій за допомогою додаткового обладнання (маківар, лап, манекена) у швидкому темпі, ведення поєдинку у швидкому темпі зі спуртами та частою зміною партнерів.

Для розвинення координаційних здібностей, а саме стійкості та рівноваги, застосовують вправи, що відрізняються підвищеною складністю

підтримання рівноваги: зберігання рівноваги на одній нозі, стійка на руках, голові, різкі повороти, нахили та вертіння головою, обертання тіла, рухи на піднятій та обмеженій опорі, виконання завдань на різке припинення рухів за умов зберігання установленої пози, виконання рухів із закритими очами.

Для розвинення м'язової чутливості застосовують вправи, що відрізняються підвищеними вимогами до точності диференціювання при оцінюванні дій по трьох параметрах (просторовому, часовому, динамічному), динамічні та акробатичні вправи з відтворенням і варіюванням положень різних частин тіла, зусиль, часових параметрів, стрибки, метання, естафети, спортивні ігри, човниковий біг.

Для розслаблення м'язів застосовують вправи - розгойдування, розслаблене падіння різних частин тіла, послідовне розслаблення окремих частин тіла після напруження м'язів тощо.

Для розвинення гнучкості застосовують вправи, які виконуються з максимальною амплітудою рухів, різні махові та пружинисті рухи, нахили, статичні вправи з утриманням кінцівок у положенні граничного розтягування м'язів, рухи з примусовим збільшенням розмаху за рахунок власних зусиль або за допомогою партнера чи обтяжень. Акробатичні вправи: «міст», фляг, перевороти «шпагати» тощо, спеціальні вправи рукопашного бою.

Імітаційні вправи. Вправи, які за структурою схожі з елементами техніки рукопашного бою: виконання технічних дій та окремих їхніх частин без партнера, вправи з манекеном, використовуючи додатковий інвентар та знаряддя, удари руками ногами по «лапах», «маківарах», кидки манекена з різних положень тощо.

Спеціально-підготовчі вправи. Вправи, які за характером і структурою рухів схожі на технічні і тактичні дії рукопашного бою. Вправи з підстраховкою, самопідстраховки, прості форми ведення поєдинку. Ці вправи можуть виконуватися без знаряддя й зі знаряддям («лапи», манекени, гирі, штанга тощо).

Психологічна підготовка удосконалюється за умови взаємодії з навколишнім середовищем, у процесі тренувальної та змагальної діяльності. Під впливом тренувальної та змагальної діяльності формуються визначені психодинамічні властивості.

Завдання психологічної підготовки: виховання та вдосконалення морально-вольових якостей, розвиток спеціальних психологічних функцій спортсмена та вміння управляти своїм психологічним станом під час тренувань і змагань.

З рівнем спортивних досягнень тісно пов`язані комплексні психологічні якості, які мають складну структуру, конкретні особливості, прояву в тренувальній та змагальній діяльності, засоби та методи удосконалення. До них відносяться: різні прояви волі, стійкість спортсмена до стресових ситуацій у тренувальній та змагальній діяльності, ступінь удосконалення сприйняття різних параметрів рухових дій та навколишнього середовища, здібність до психологічної регуляції рухів, забезпечення ефективної м`язової координації, здатність сприймати та осмислювати інформацію в умовах дефіциту часу, здібність до формування попереджуючих реакцій, програм, які диктуються вимогами ефективної змагальної боротьби, здібність керувати своєю поведінкою, вчинками та взаємодією з партнерами та супротивниками.

В структурі вольової підготовленості відокремлюють такі якості: цілеспрямованість, рішучість і сміливість, наполегливість і впертість, активність, витримка, самостійність та ініціативність.

Важливою стороною психологічної підготовленості спортсмена є його здібність керувати рівнем збудження перед змаганнями та на змаганнях. В системі психологічної підготовки є такі напрями: формування мотивацій занять спортом, вольова підготовка, ідеомоторне тренування, удосконалення реагування, удосконалення спеціалізованих вмінь, регулювання психологічної напруги, удосконалення толерантності до емоційного стресу, керування стартовим станом.

Змагальна підготовка є засобом контролю за рівнем підготовленості, виявлення переможця, підвищення тренованості та спортивної майстерності. Особливості підготовки до змагань та самі змагання є міцним засобом мобілізації потенціалу організму спортсмена, стимуляції його адаптаційних реакцій, виховання психологічної стійкості, відпрацювання ефективних техніко-тактичних рішень.

При плануванні змагань на рік слід враховувати єдність тренувальної та змагальної підготовки. Залежно від цілей та задач, форми організації, складу учасників змагання бувають: підготовчі, контрольні, підвідні, вибіркові, головні.

Теоретична підготовка має дуже важливе значення у системі підготовки спортсменів з рукопашного бою. На теоретичних заняттях спортсмени набувають знань з історії розвитку рукопашного бою, тактики, аналізу техніки, методики навчання, правил змагань тощо. Також спортсменів ознайомлюють з основними питаннями фізіології, психології, педагогіки, гігієни, біомеханіки та інших наук, які мають відношення до підготовки спортсменів.

При проведенні теоретичної підготовки використовують такі методи: лекція, розповідь, бесіда та показ (демонстрування, відвідування змагань, тренувань тощо).

Інтегральна підготовка – це синтез усіх видів підготовки спортсменів, де кожному зі складових відводиться належне місце у системі багаторічної підготовки.

Засобами спортивної підготовки є різноманітні фізичні вправи, які прямо чи опосередковано впливають на удосконалення майстерності спортсменів. Фізичні вправи бувають: загальнопідготовчими, допоміжними, спеціально-підготовчими, змагальними.

Загальнопідготовчі вправи – це вправи з різних видів спорту, які за впливом на організм не є характерними для рукопашного бою. Але вони сприяють всебічному функціональному розвитку організму спортсмена.

Допоміжні вправи – це вправи, які формують функціональну базу організму спортсмена для подальшого поглибленого спеціального тренування. До них відносяться різні вправи, які розвивають основні рухові якості (силу, швидкість, витривалість, спритність, гнучкість) та фізичні можливості спортсмена.

Спеціально-підготовчі вправи – це вправи, які займають центральне місце у системі тренування кваліфікованих спортсменів та охоплюють коло засобів, до яких входять елементи змагальної діяльності і дії, наближені до них по формі, структурі, а також за характером прояву якостей та діяльності організму.

Змагальні вправи припускають виконання комплексу рухових дій, які є предметом спортивної спеціалізації та відповідають правилам змагань з рукопашного бою.

Засоби спортивної підготовки також поділяються за напрямом діяння, це засоби, що пов`язані з удосконаленням різних сторін підготовки – технічної, тактичної тощо, а також засоби, спрямовані на розвиток окремих рухових якостей, підвищення функціональних можливостей окремих органів та систем організму.

Додаткові засоби сприяють підвищенню ефективності тренувальних впливів різними фізичними вправами на організм спортсмена. До конструктивних засобів відносяться спортивний інвентар, спеціальне обладнання та спортивні спорудження. До інших засобів відносяться різні додаткові тренажерні обладнання, використання яких сприяє ефективному вирішенню завдань допоміжної та спеціальної підготовки.

Контрольні засоби відіграють значну роль у підвищені якості процесу спортивного тренування. До них відносяться комплексні вимірювальні прилади, які дозволяють діагностувати рівень функціонування важливих систем організму спортсмена та в сумі визначають його готовність до активної змагальної діяльності.

Методи спортивної підготовки – це засоби роботи, які застосовуються тренером та спортсменом для оволодіння знаннями, навичками та вміннями рукопашного бою, розвитку необхідних якостей, формування світогляду.

В спортивній підготовці застосовуються словесні, наочні, практичні методи. До словесних методів відносяться: розповіді, пояснення, лекції, бесіди, аналіз та обговорення. До наочних методів відносяться: показ окремих вправ та їхніх елементів, демонстрація навчальних фільмів, відеозаписів тренувань і змагань, тактичних схем.

До практичних методів відносяться: методи, що спрямовані на засвоєння спортивної техніки рукопашного бою (формування рухових вмінь, навичок), та методи, що спрямовані на розвиток рухових якостей. З цією метою використовуються методи безперервного та інтервального тренування.

Під час застосування методів, що спрямовані на засвоєння техніки рукопашного бою загалом та по частинах велика роль відводиться підвідним та імітаційним вправам. При застосуванні безперервного та інтервального методів вправи можуть виконуватися як у рівномірному, так і перемінному режимах. Залежно від підбору вправ та особливостей їхнього використання тренування може носити загальний та вибірковий характер.

Принципи спортивної підготовки. До головних принципів спортивної підготовки відносяться:

- спрямованість до вищих досягнень;
- поглиблена спеціалізація;
- безперервність тренувального процесу;
- єдність поступового збільшення навантаження і тенденції до максимальних навантажень;
- хвилеподібність і варіативність навантажень;
- циклічність процесу підготовки;
- єдність взаємозв’язку структури змагальної діяльності і структури підготовленості.

Таблиця 1

Орієнтовний навчальний річний план підготовки навчально-тренувальних занять в ДЮСШ

Зміст занять	Групи 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
Теоретична підготовка	12	14	22	24	32	36	40	44	46	50
Загальна фізична підготовка	140	190	210	230	280	310	210	230	240	230
Спеціальна фізична підготовка	120	160	280	320	400	440	420	450	490	280
Техніко-тактична підготовка	30	40	90	100	120	130	420	450	490	900
Контрольно-поточні випробування, перевідні іспити	6	8	8	12	12	12	18	22	22	22
Інструкторська та суддівська практика	-	-	4	8	16	16	24	28	30	32
Психологічна підготовка	-	-	-	10	20	20	40	40	40	50
Відновлювальні заходи	-	-	-	10	40	60	60	70	80	80
Медичне обстеження	4	4	10	14	16	16	16	18	18	20
Кількість змагань на рік	2-3	3-4	4-5	5-6	6-7	7-8	8-9	9-10	10-11	12-14
Загальна кількість годин	312	416	624	728	936	1040	1248	1352	1456	1664

1.4. Етапи спортивної підготовки. Зміст та завдання етапів

Багаторічна підготовка поділяється на дві стадії: становлення вищої спортивної майстерності; розвиток та реалізація вищої спортивної майстерності. Залежно від переважної спрямованості процес багаторічної підготовки на першій стадії умовно поділяється на чотири етапи:

— початкової підготовки;

— попередньої базової підготовки;

— спеціалізованої базової підготовки;

— підготовки до вищих досягнень.

До другої стадії багаторічної підготовки належать етапи:

— етап максимальної реалізації індивідуальних можливостей;

— етап збереження високої спортивної майстерності;

— етап поступового зниження результатів;

— етап виходу зі спорту вищих досягнень.

Такий розподіл багаторічної підготовки на етапи дозволяє виділити такі навчальні групи (залежно від віку і кваліфікації спортсменів):

- групи початкової підготовки;
- групи базової підготовки;
- групи спеціалізованої підготовки;
- групи підготовки до вищої спортивної майстерності.

Етап початкової підготовки. Завданнями цього етапу є зміцнення здоров'я дітей, різностороння фізична підготовка, усунення недоліків на рівні фізичного розвитку, навчання техніці обраного виду спорту і техніці різних допоміжних та спеціально-підготовчих вправ.

Підготовка юних спортсменів характеризується різноманітністю засобів і методів, широким застосуванням матеріалу різних видів спорту і рухливих ігор, використанням ігрового методу. На етапі початкової підготовки не повинні плануватися тренувальні заняття із значними

фізичними і психічними навантаженнями, що припускають застосування одноманітного, монотонного матеріалу.

В технічному удосконаленні слід орієнтуватися на необхідність освоєння різноманітних підготовчих вправ. У жодному разі не слід намагатися стабілізувати техніку рухів, вимагати стійкого рухового навику, що дозволяє досягти певних спортивних результатів. В цей час у юного спортсмена закладається різностороння технічна база, що передбачає оволодіння широким комплексом різноманітних рухових дій. Такий підхід є основою для подальшого технічного удосконалення. Це положення розповсюджується і на наступні два етапи багаторічної підготовки, проте особливо повинно враховуватися у період початкової підготовки.

Рухові навички у юних спортсменів повинні формуватися паралельно з розвитком фізичних якостей, необхідних для досягнення успіху в обраному виді спорту. З самого початку занять необхідно оволодівати основами техніки цілісної вправи, а не окремих її частин.

Тренувальні заняття на цьому етапі зазвичай повинні проводитися не частіше ніж 2–3 рази на тиждень, тривалість кожного з них має бути до 60 хв. Ці заняття необхідно органічно поєднувати із заняттями фізичної культури в школі і вони мають носити переважно ігровий характер. Процес навчання повинен проходити концентровано, без великих пауз, тобто перерва між заняттями не повинна перевищувати трьох днів. Навчання кожній технічній дії або комплексу дій потрібно проводити протягом 15–25 занять (30–35 хв у кожному).

Контроль на етапі початкової підготовки використовується для оцінки ступеня досягнення мети та вирішення поставлених завдань. Він повинен бути комплексним, проводитися регулярно і своєчасно, ґрунтуватися на об'єктивних і кількісних критеріях. Контроль ефективності технічної підготовки здійснюється зазвичай тренером з оцінювання виконання обов'язкової програми, при здачі нормативів на проміжних етапах навчання.

Контроль за ефективністю фізичної підготовки проводиться за допомогою спеціальних контрольних нормативів по роках навчання, які представлені тестами, що характеризують рівень розвитку фізичних якостей.

Етап попередньої базової підготовки. Основними завданнями підготовки на цьому етапі є різносторонній розвиток фізичних можливостей організму, зміцнення здоров'я юних спортсменів, усунення недоліків на рівні їхнього фізичного розвитку і фізичної підготовленості, створення рухового потенціалу, що передбачає освоєння різноманітних рухових навиків (зокрема щодо специфіки майбутньої спортивної спеціалізації). Особлива увага приділяється формуванню стійкого інтересу юних спортсменів до цілеспрямованого багаторічного спортивного удосконалення.

Різнобічна підготовка на цьому етапі при невеликому обсязі спеціальних вправ сприятливіша для подальшого спортивного удосконалення, аніж спеціалізоване тренування. При цьому необхідно звернути увагу, що намагання збільшити обсяг спеціально-підготовчих вправ, «погоня» за виконанням розрядних нормативів призводить до швидкого зростання результатів у підлітковому віці, що надалі неминуче негативно позначається на становленні спортивної майстерності. Тренери, не враховуючи індивідуального темпу та глибини біологічного розвитку дітей і підлітків, за допомогою нераціональних впливів, надто напружених тренувальних програм, а також активної змагальної діяльності намагаються «витиснути» з останніх якомога вищі спортивні результати, що здебільшого призводить до зриву адаптації і, відповідно, унеможливлює подальше спортивне вдосконалення цих спортсменів.

Етап попередньої базової підготовки характеризується збільшенням, порівняно з етапом початкової підготовки, обсягу допоміжної фізичної підготовки, яка в сумі із загальною складає 85–90 % загального обсягу роботи.

На цьому етапі вже більшою мірою, аніж на попередньому, технічне удосконалення будується на різноманітному матеріалі виду спорту,

вибраного для спеціалізації. В результаті роботи на цьому і подальшому етапах багаторічної підготовки юний спортсмен повинен досить добре освоїти техніку багатьох десятків спеціально-підготовчих вправ. Такий підхід у результаті формує здібності до швидкого освоєння техніки, відповідної його морфофункціональним можливостям, надалі забезпечує спортсменові уміння варіювати основними параметрами технічної майстерності залежно від умов конкретних змагань, функціонального стану в різних стадіях змагальної діяльності.

Дуже важливою умовою підготовки юних спортсменів на етапі попередньої базової підготовки є складання комплексів вправ і визначення методів їхньої реалізації, які дозволяють забезпечити різнобічну фізичну підготовленість. Необхідно сформувати широке коло рухових навичок у вправах, що близькі за своїм характером до специфіки змагальної діяльності в обраному виді спорту. Тобто незважаючи на домінуючий загальний характер змісту фізичної підготовки, в цьому віці не варто, обираючи засоби підготовки, значною мірою відхилятися від специфічних вимог виду спорту.

Особливу увагу потрібно звертати на розвиток різних форм прояву швидкісних якостей, а також координаційних здібностей і гнучкості. При високому природному темпі приросту фізичних здібностей недоцільно планувати на цьому етапі комплекси вправ з високою інтенсивністю і нетривалими паузами, відповідальні змагання, тренувальні заняття з великими навантаженнями тощо.

Застосування у тренуванні юних спортсменів найбільш потужних тренувальних стимулів зумовлює швидку адаптацію до них і, відповідно, вичерпання пристосувальних можливостей їхнього організму. В числі причин, що обмежують перспективи юних спортсменів, які переносять занадто великі навантаження в підлітковому і юнацькому віці, слід назвати і підвищений травматизм недостатньо сформованого опорно-рухового апарату.

Етап спеціалізованої базової підготовки. Етап спеціалізованої базової підготовки спрямований на забезпечення передумов для максимальної реалізації індивідуальних можливостей спортсменів на наступному етапі: створення міцного фундаменту спеціальної підготовленості, формування стійкої мотивації до досягнення високої спортивної майстерності.

Основне завдання цього етапу полягає в тому, щоб забезпечити досконале і варіативне володіння раціональною спортивною технікою в ускладнених умовах, її індивідуалізацію. Також до необхідного рівня слід розвинути ті фізичні і вольові якості, які сприяють удосконаленню і реалізації технічної і тактичної майстерності в обраному виді спорту.

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

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

Питома вага спеціальної підготовки постійно зростає за рахунок збільшення часу на виконання спеціально-підготовчих і змагальних вправ.

Паралельно збільшується сумарний обсяг роботи та її інтенсивність. Суттєво збільшується кількість змагальних стартів. Система тренування все більш індивідуалізується. Засоби тренування все більшою мірою за формою і змістом наближаються до змагальних вправ, у яких спеціалізується спортсмен.

На цьому етапі багаторічної підготовки не тільки створюються всебічні передумови для напруженої спеціалізованої підготовки на наступному етапі, метою якого є досягнення найвищих результатів, але й забезпечується достатньо високий рівень спортивної майстерності в обраних видах змагань.

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

Основне завдання етапу – максимальне використання засобів, здатних викликати бурхливе протікання адаптаційних процесів. Сумарні величини обсягу й інтенсивності тренувальної роботи досягають максимуму, широко плануються заняття з великими навантаженнями, кількість занять в тижневих мікроциклах може досягти 15–20 разів і більше, різко зростають практика змагання і обсяг спеціальної психологічної, тактичної і інтегральної підготовки.

Принципово важливим моментом є забезпечення умов, за яких період максимальної схильності спортсмена до досягнення найвищих результатів (підготовлений ходом природного розвитку організму і функціональних перетворень у результаті багаторічного тренування) співпадає з періодом найінтенсивніших і складніших в координаційному відношенні тренувальних навантажень. При такому збігу спортсменові вдається добитися максимально можливих результатів, інакше вони виявляються значно нижчими. Тривалість та особливості підготовки до вищих досягнень багато в чому залежать від специфічних особливостей формування спортивної майстерності не тільки в різних видах спорту, а й в окремих видах змагань одного виду. Пік спортсмена значною мірою визначає темпи зростання досягнень.

Етап максимальної реалізації індивідуальних можливостей. На цьому етапі знаходяться можливості для подальшого підвищення майстерності і зростання спортивних результатів. Основною особливістю підготовки спортсменів є підвищення результативності завдяки якісним сторонам системи спортивної підготовки. Обсяги тренувальної роботи і змагальної діяльності або стабілізуються на рівні, досягнутому на попередньому етапі

багаторічної підготовки, або можуть бути трохи (5–10 %) підвищені або понижені.

Основне завдання етапу – знайти приховані резерви організму спортсмена в різних сторонах його підготовленості (фізичної, техніко-тактичної, психологічної), і забезпечити їхній прояв у тренувальній і змагальній діяльності.

Особлива увага повинна бути спрямована на знаходження резервів у сфері тактичної і психологічної підготовленості, тобто в тих сторонах майстерності, результативність яких багато в чому визначається досвідом спортсмена, знанням сильних і слабких сторін основних суперників, що особливо важливо в рукопашному бою.

Етап збереження вищої спортивної майстерності. Підготовка на цьому етапі характеризується суто індивідуальним підходом.

По-перше, великий стаж підготовки конкретного спортсмена допомагає всебічно вивчити властиві йому особливості, сильні і слабкі сторони, виявити найбільш ефективні методи і засоби підготовки, варіанти планування тренувального навантаження, що дає можливість підвищити ефективність і якість тренувального процесу і завдяки цьому підтримати рівень спортивних досягнень.

По-друге, неминуче зниження функціонального потенціалу організму і його адаптаційних можливостей, обумовлене як природними віковими змінами систем і органів, так і високим рівнем навантажень на попередніх етапах багаторічного тренування, а нерідко і наслідками травм, не тільки не дозволяє збільшити навантаження, а й утрудняє їхнє утримання на раніше доступному рівні. Це вимагає знаходження індивідуальних резервів зростання майстерності, здатних нейтралізувати дію вказаних негативних чинників.

Для етапу збереження досягнень характерне прагнення зберегти раніше досягнутий рівень функціональних можливостей основних систем організму при колишньому або навіть меншому об'ємі тренувальної роботи.

Одночасна велика увага приділяється вдосконаленню технічної майстерності, підвищенню психічної готовності, усуненню приватних недоліків на рівні фізичної підготовленості.

Одним з найважливіших чинників підтримки спортивних досягнень виступає тактична зрілість, прямо залежна від змагального досвіду спортсмена.

Слід врахувати, що спортсмени, які знаходяться на цьому етапі багаторічної підготовки, добре адаптовані до найрізноманітніших засобів тренувальної дії. Зазвичай варіантами планування тренувального процесу, що раніше застосовувалися, методами і засобами не вдається досягти не тільки прогресу, а й утримати спортивні результати на колишньому рівні. Тому на цьому етапі, як ніколи раніше, слід прагнути до зміни засобів і методів тренування, застосування комплексів вправ тренажерних пристроїв, що ще не використовувалися, нових, неспецифічних засобів, стимулюючу працездатність і ефективність виконання рухових дій. Рішенню цієї задачі можуть також сприяти істотні коливання тренувального навантаження. Наприклад, на тлі загального зменшення об'єму роботи в макроциклі ефективним може опинитися планування ударних мікро- і мезоциклів з виключно високим тренувальним навантаженням.

Етап поступового зниження досягнень і виходу зі спорту вищих досягнень. Підготовка на цьому етапі ще більше, ніж на попередньому, характеризується зниженням сумарного об'єму тренувальної і змагальної діяльності, суто індивідуальним підходом до побудови процесу підготовки, підвищеною увагою до загальної і допоміжної підготовки, що має загальмувати процес втрати базових компонентів підготовленості.

Для спортсмена, який знаходиться на завершальному етапі багаторічної підготовки, організм якого багато в чому вичерпав свої адаптаційні ресурси, і який вже нерідко задається питанням про доцільність продовження спортивної кар'єри, особливого значення набуває ефективне використання позатренувальних і позазмагальних чинників.

У практиці багаторічної підготовки видатних спортсменів нерідко виділяється ще один (іноді два) етап – різкого зниження і подальшого відновлення вищої спортивної майстерності. Цей етап здебільшого включається або після етапу максимальної реалізації індивідуальних можливостей, або після етапу збереження вищої майстерності.

Виникнення цього етапу найчастіше обумовлюється зовнішніми причинами – травмами, що вимагають тривалого періоду припинення тренувальної і змагання діяльності, у жінок – вагітністю і народженням дитини, депресією, обумовленою спортивними поразками або іншими причинами.

Така перерва, з одного боку, призводить до значного зниження рівня розвитку рухових якостей, до втрати або розхитування різних компонентів техніко-тактичної і психологічної підготовленості унаслідок природного процесу дезадаптації, а з іншого – створює передумови для чергового адаптаційного стрибка, чого не можна чекати у спортсменів, що знаходяться впродовж багатьох років у стані високого і стабільного рівня підготовленості.

Залежно від етапу багаторічного тренування роль змагальної діяльності суттєво змінюється. На початкових етапах плануються зазвичай підготовчі і контрольні змагання. Зі зростанням кваліфікації спортсменів кількість змагань збільшується, у змагальну практику вводяться підвідні, вибіркові і головні змагання.

Кількість змагань залежить від індивідуальних можливостей спортсмена. При недостатній технічний підготовленості спортсмена, тривалому періоді відновлення організму, підвищеній нервовій збудженості кількість змагань має бути зменшено. І навпаки, при добрій технічній підготовленості, швидкому відновленні, врівноваженості нервової системи спортсмен може частіше брати участь у змаганнях.

1.5. Побудова тренувального процесу на основі періодизації

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 макроциклу має 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 – загальнопідготовчий та спеціально-підготовчий.

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

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

Структура підготовки впродовж року обумовлюється головним завданням, рішенню якого присвячена підготовка на цьому етапі багаторічного удосконалення.

У таблицях 2–3 наведено приблизне співвідношення підготовчого, змагального і перехідного періодів підготовки впродовж року та співвідношення засобів фізичної, спеціальної техніко-тактичної підготовки за роками навчання на різних етапах багаторічної підготовки спортсменів.

Таблиця 2

Приблизне співвідношення підготовчого, змагального і перехідного періодів підготовки впродовж року на різних етапах багаторічної підготовки, (%)

Етап багаторічної підготовки	Періоди підготовки		
	Підготовчий	Змагальний	Перехідний
Початкова підготовка	75	10	15
Попередня базова	75	15	15
Спеціалізована базова	70	20	10
Підготовка до вищих досягнень	60	30	10

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.

Таблиця 3

Приблизне співвідношення засобів фізичної, спеціальної та техніко-тактичної підготовки за роками навчання, %

Зміст занять	Групи									
	ПП		БП				СП			ВСМ
	Рік навчання									
	1-й	Більше 1-го	1-й	2-й	3й	Більше 3-х	1-й	2-й	Більше 2-х	Весь період
ЗФП	50	50	35	35	35	35	20	20	20	15
СФП	40	40	50	50	50	50	40	40	40	20
ТТП	10	10	15	15	15	15	40	40	40	65

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

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

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

Основною формою організації роботи з вихованцями у ДЮСШ та найменшою структурною одиницею тренувального процесу є заняття. Навчально-тренувальні заняття складаються з трьох частин, чітко регламентованих за часом залежно від групи підготовки.

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

— *тренувальні* – головним завданням є розвиток фізичних якостей. Застосовуються переважно в підготовчому та спеціально-підготовчому періодах річного циклу підготовки;

— *навчальні* – це засвоєння нового матеріалу, вивчення техніки, тактики, техніко-тактичних схем тощо;

— *навчально-тренувальні* – навчання техніки та розвиток фізичних якостей;

— *контрольні* – передбачають розв'язання завдань контролю за ефективністю процесу підготовки;

— *модельні* – проходять за програмою майбутніх змагань;

— *відновлювальні* – стимулюють відновлювальні процеси організму спортсмена після великих навантажень.

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

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

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.

1.6. Структура і зміст спортивного відбору

Спортивний відбір – практично безперервний процес, який обіймає всю багаторічну підготовку спортсмена. Це обумовлено неможливістю чіткого вияву здібностей на окремому етапі вікового розвитку або багаторічної підготовки, складним характером взаємовідносин між спадковими факторами, які виявляються у вигляді задатків, і набутими, які є наслідком

спеціально організованого тренування. Справжні здібності можуть бути виявленими лише в процесі навчання і виховання.

Завдання відбору й орієнтації на різних етапах різноманітні. Якщо на першому етапі важливо насамперед визначити доцільність занять обраним видом спорту для того чи іншого підлітка, то на наступних етапах коло задач значно поширюється: орієнтація спортсмена на спеціалізацію, відбір у збірні команди тощо.

Відбір здібних спортсменів у процесі багаторічного тренування має основні етапи та завдання, які зазначені у табл. 4.

Таблиця 4

Етапи та завдання відбору у процесі багаторічного тренування

Етап спортивного відбору	Завдання	Етап багаторічної підготовки
Первинний	З’ясування доцільності занять спортом, зокрема єдиноборствами	Початкова
Попередній	Виявлення здібностей до подальшого спортивного удосконалення	Попередня базова
Проміжний	Виявлення здібностей до досягнення високих спортивних результатів, перенесення високих тренувальних навантажень	Спеціалізована базова
Основний	Виявлення здібностей до досягнення високих спортивних результатів у рукопашному бою	Вищих досягнень

Відбір на етапі початкової підготовки визначається головним завданням першого ступеня відбору – допомогти дитині правильно обрати вид спорту. Одним з основних моментів, які визначають спортивні успіхи, є вік початку занять спортом. Однак в окремих випадках не можна відмовляти у прийомі в спортивну секцію й тим, чий вік перевищує вказані межі.

Необхідною умовою відбору дітей в ДЮСШ є обов'язкове попереднє навчання дітей різним видам спорту. Це забезпечує не тільки оволодіння дітьми корисними для життя навичками, але й значно підвищує ефективність оцінки перспективності дітей. Без масового навчання легко помилитись і прийняти тих, хто краще плаває, бігає або їздить на велосипеді в зв'язку з сімейним вихованням, а не за здібностями. Вже з першою оцінкою

перспективності дітей необхідно опиратись на ті якості і здібності, які обумовлюють успіх у кваліфікованому спорті. Найперше треба орієнтуватися на стабільні, мало змінні в ході розвитку фактори. Цим вимогам відповідають морфологічні ознаки.

Велике значення для оптимізації відбору для занять спортивними єдиноборствами мають показники часу різних видів реагування і, особливо, антиципації.

В процесі початкового відбору слід застосовувати педагогічні тести для оцінки рухових здібностей дітей. Причому перевагу слід віддавати тим тестам, які характеризують рухові здібності, зумовлені вродженими задатками, а особливо тим, які дозволяють оцінити швидкісні якості, координаційні здібності, витривалість при аеробній і анаеробній роботі. Наприклад, рівень координаційних здібностей можна визначити з огляду на якість виконання складних вправ у процесі їхнього вивчення.

Оцінка ставиться залежно від амплітуди рухів, дотримання структурного і ритмічного малюнка вправи, вміння швидко міняти темп рухів відповідно до завдання. Велике значення для відбору дітей має оцінка стану їхнього здоров'я. Важливим компонентом огляду дітей під час відбору для занять спортом є визначення їхнього біологічного віку.

Істотне значення на початкових етапах відбору має також врахування психічних показників схильності до змагальної діяльності. Основними серед них є прагнення отримувати високі оцінки за виконання завдань, рішучість і наполегливість в ігрових ситуаціях, сміливість у виконанні незнайомих завдань, бажання займатися спортом.

А от показники фізичної працездатності для первинного відбору є малопридатними, оскільки вони більше залежать від тренувальних впливів. Для початкового відбору не є критерієм перспективності і спортивний результат.

Відбір на етапах попередньої і спеціалізованої базової підготовки ставить завдання щодо виявлення спортсменів, здатних до досягнення вищих

спортивних результатів, тобто ефективного спортивного вдосконалення на другому, третьому етапах багаторічної підготовки.

Розв'язати це завдання можна лише на підставі комплексного аналізу, в якому слід враховувати морфологічні, функціональні та психічні особливості юних спортсменів, їхні адаптаційні можливості, реакцію на високі тренувальні і змагальні навантаження, особливості тренування минулих років.

На початку другого етапу багаторічної підготовки слід визначити відповідність будови тіла спортсменів до морфологічних особливостей майстрів високого класу перспектив розвитку виду спорту і враховувати це при визначенні перспективності спортсмена. Морфологічні відмінності є наслідком природного відбору, оскільки особливості будови тіла дають спортсмену певну перевагу в змаганнях у конкретному виді спорту.

Оцінюючи перспективність спортсмена згідно з показниками морфологічного типу, треба визначати не тільки загальну перспективність (за тими ж показниками, що й на попередньому етапі відбору), але й орієнтувати спортсмена на спеціалізацію, враховувати перспективи динаміки правил змагань.

На цьому етапі велике значення має також оцінка показників, які відображають рівень аеробних можливостей (життєва ємність легенів, максимальне споживання кисню, життєвий показник легень). Важливою на цьому етапі є оцінка техніки виконання тренувальних форм змагальних вправ.

Ефективність відбору значною мірою залежить від правильності оцінки у новачків основних показників розвитку фізичних якостей (швидкісно-силових, витривалості, гнучкості, координаційних здібностей), можливостей системи енергозабезпечення, здібності до удосконалення спортивної техніки, економність рухів, здатність витримувати великі навантаження, ефективно відновлюватись. Ці та інші показники повинні знаходитись у полі зору тренера, який працює з юними спортсменами.

Оцінка згаданих здібностей, поряд з оцінкою динаміки спортивних результатів, повинна займати чільне місце у відборі й орієнтації спортсменів на другому і третьому етапах багаторічної підготовки. При цьому увагу слід звертати не так на абсолютні показники тренованості й спортивних досягнень, як на темпи їхнього приросту.

Перспективність юного спортсмена у багатьох випадках пов'язана з досконалістю спеціалізованих сприйняттів – комплексних психофізіологічних характеристик, таких як відчуття простору і часу, темпу, ритму, величини зусиль, відчуття противника.

На другому етапі багаторічного відбору підвищується значення показників особистісно-психічних якостей – мотивація, воля, прагнення до лідерства. Відомо, що спортсмени високого класу відрізняються наполегливістю, цілеспрямованістю, здатністю витримувати високі фізичні й психічні навантаження. Оцінюючи здатність юного спортсмена виконувати вимоги, що пред'являються до спортсменів високого класу, слід особливу увагу звертати на його впевненість у своїх можливостях, стійкість до стресових ситуацій, бажання спортивної боротьби, тренувань і змагань із сильними партнерами і суперниками. Особисті психічні якості спортсмена є не тільки критеріями оцінки його перспективності, але й додатковими критеріями для індивідуалізації засобів і методів підготовки.

Як і при початковому відборі, на другому етапі багаторічного відбору значну увагу приділяють медичному контролю.

Важливою стороною другого етапу спортивного відбору є всебічний аналіз попереднього тренувального етапу, визначення якостей, завдяки яким юний спортсмен досяг цього рівня підготовленості. Адже не є таємницею, що багато юних спортсменів на другому етапі багаторічної підготовки виконують великі обсяги роботи, беруть участь у змаганнях, широко застосовують заняття з великими навантаженнями, тренуються по два і більше разів на день і тому досягають високих для свого віку спортивних результатів. Зазвичай спортсмени, які пройшли таку підготовку, бувають

безперспективними для подальшого вдосконалення на третьому етапі багаторічної підготовки. Перевагу слід віддавати тим, хто досяг відносно високого рівня тренованості й спортивних результатів завдяки тренуванням з оптимальними, а не максимальними навантаженнями, всебічній фізичній і технічній підготовці.

На основному етапі відбору потрібно визначити, чи здатний спортсмен досягти високих спортивних результатів, переносити напружену тренувальну програму та ефективно адаптуватись до застосовуваних навантажень.

Відбір на цьому етапі – продовження роботи, виконаної на попередньому етапі. Його ефективність визначається переважно тими ж самими чинниками, які, проте, набувають більш специфічної спрямованості.

Ефективність відбору визначається на підставі обліку рухового потенціалу, підвищення тренованості фізичних якостей, удосконалення функціональних можливостей організму спортсмена, засвоєння ним нових рухових навичок та вмінь, його здібностей до виконання великих за обсягом та інтенсивністю тренувальних навантажень, психічної стійкості у змаганнях.

При відборі потрібно враховувати морфологічні ознаки, рівень фізичної, технічної, тактичної, психічної підготовленості, функціональні можливості організму спортсмена, здатність до відновлення після виконання великих тренувальних та змагальних навантажень. Перевагу треба віддавати тим спортсменам, які досягли великих зрушень у рівні спортивної майстерності та можливостей функціональних систем за обмеженого використання найпотужніших засобів мотивації.

Одним з головних показників, які засвідчують про здатність спортсмена до значного прогресу, є всебічна технічна озброєність. Вона виявляється не тільки в удосконаленому виконанні різних технічних прийомів, а й в умінні технічно вірно виконувати спеціально-підготовчі вправи, тонко варіювати просторові, часові та динамічні параметри руху в процесі виконання різноманітних вправ.

1.7. Вікові особливості спортивної підготовки з рукопашного бою

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 (табл. 5).

Таблиця 5

Вікові особливості в розвитку рухових якостей

Вік	Анатомо-фізіологічні особливості	Рекомендації
8-12 років (діти)	В цей період спостерігається інтенсивний розвиток організму. Приріст довжини тіла в рік складає 3-4 см. Кістки тазу ще не зрослись, кістки скелету легко піддаються деформації, ще не скінчився процес окостеніння. М'язи недостатньо розвинуті, потрібні зусилля для утримання хребта у вертикальному положенні, є пряма погроза викривлення. Основні порушення мають нестійкий функціональний характер	Уникати великих навантажень на хребет, одностороннього напруження м'язів тулуба, сильних поштовхів і потрясінь тіла, перенапруження суглобо-зв'язувального і м'язового апаратів. Особливу увагу приділяти формуванню навичці правильної постави. Укріпляти м'язи спини, черевного пресу, зводу стопи
	Маса серця дітей по відношенню до маси тіла більше, ніж у наступні періоди. Просвіт сосудів відносно широкий. ЧСС у спокої 85-92 уд./хв.$^{-1}$ і супроводжується нестійким ритмом (аритмією). Під впливом фізичних навантажень ЧСС швидко підвищується, при незначних напруженнях ЧСС швидко відтворюється, при великих навантаженнях з великими енерговитратами відтворення проходить повільно	Обмежити вправи з натуживанням, подоланням великого опору, важких для виконання завдань. Уникати завищених чи надмірно важких для виконання навантажень під час бігу та інших циклічних рухів
	Знижена економічність зовнішнього і внутрішнього дихання. Зовнішнє дихання – поверхневе, у внутрішньому – знижується утилізація кисню тканинами з артеріальної крові	Узгоджувати рухи з диханням. Навчати навичці правильного дихання, не нав'язувати ритм дихання більше 30 с

Продовження таблиці 5

	Специфічні особливості вищої нервової діяльності виражаються в тому, що діти погано переносять сильні і моторні подразники. Процеси збудження переважають над процесами внутрішнього гальмування. Аналіз рухів поки що не доступний, вони сприймають лише зовнішній вид руху, а не зміст	Частіше переключати з одного виду діяльності на інший. В навчанні використовувати цілісний метод. Робити інтервал між попередньою і виконавчою командами. Використовувати різноманітні рухливі дії. Команди замінити розпорядженнями і вказівками
	Увага не стійка, діти не уважні	Найкраща стійкість уваги досягається в ігровому методі проведення уроку. Пояснення короткі, але достатні для розуміння
	Обмін речовин дуже активний	Короткочасні інтенсивні навантаження чергувати з достатнім по часу відпочинку. Частіше змінювати характер роботи окремих м'язових груп
	У дівчат в 9-10 років починається період статевого дозрівання	Строго дозувати навантаження для дівчат
13-16 років (підлітки)	В підлітковий період значно збільшуються темпи росту скелету до 7-10 см, маси тіла – до 4,5-9 кг на рік. Хлопчики відстають в темпах приросту маси і довжини тіла від дівчат на 1-2 роки. Ще не закінчився процес окостеніння. Довжина тіла збільшується за рахунок росту тулуба. М'язові волокна, розвиваючись, не встигають за ростом трубчатих кісток у довжину. Змінюється стан натягнення м'язів і пропорцій тіла. М'язова маса після 13-14 років у хлопчиків збільшується скоріше, ніж у дівчат. До 14-15 років структура м'язових волокон наближається до морфологічної зрілості	Небажано застосовувати великі навантаження на опорно-руховий, суглобо-зв'язувальний та м’язовий апарат, тому що вони можуть спровокувати затримку росту трубчастих кісток у довжину і прискорити процес окостеніння. Вправи на гнучкість потребують попереднього проведення підготовчих вправ, розігріваючих м'язи і зв'язки, і вправ на розслаблення задіяних м'язових груп. Неможливо виконувати вправи дуже різко. Продовжувати приділяти увагу правильній поставі
	Серце інтенсивно росте, органи і тканини, які ростуть, пред'являють до нього потужні вимоги, підвищується його іннервація. Ріст кровоносних судин відстає від темпів росту серця, тому підвищується кров'яний тиск, ламається ритм серцевої діяльності, швидко настає втома. Тік крові утруднений, нерідко виникає віддихання, з'являється відчуття стискання в області серця	Вправи, що приводять до великого навантаження на серце, чергують з дихальними вправами. Погано переносяться тривалі інтенсивні навантаження, тому інтенсивний біг рекомендують чергувати з ходьбою
	Морфологічна структура грудної клітини обмежує рух ребер, тому дихання часте і поверхневе, хоча легені ростуть і дихання удосконалюється Підвищується життєвий обсяг легень, остаточно формується тип дихання: у хлопчиків – черевне, у дівчат – грудне	Широко використовувати спеціальні дихальні вправи з ціллю поглиблення дихання. Вчити дихати глибоко, ритмічно, без різкої зміни темпу

Продовження таблиці 5

13-16 років (підлітки)	Статеві відмінності хлопчиків і дівчат впливають на розміри тіла і функціональні можливості організму. У дівчат порівняно з хлопчиками формується відносно довший тулуб, короткі ноги, масивний тазовий пояс. М'язи плечового поясу розвинуті слабше, ніж у хлопчиків	Не можна об’єднувати в одну групу дівчат та хлопців. Однакові для хлопців і дівчат вправи виконуються з різним дозуванням та в різних спрощених для дівчат умовах. Навантаження дозується з урахуванням особистих даних кожного учня
	Функціональний стан нервової системи знаходиться під міцним впливом залоз внутрішньої секреції. Для підлітків характерна підвищена роздратованість, швидка втома, порушення сну. Дуже чутливі підлітки до несправедливих рішень, дій. Зовнішні реакції за силою і характером неадекватні подразникам, що їх викликали	Терпляче формувати в учнів витримку, вміння володіти своїми емоціями. Найкращий засіб формування дисциплінованості – участь у командних, рухливих та спортивних іграх, котрі формують вольові, моральні, рухові якості
	Хлопчики частіше переоцінюють свої рухові можливості, дівчатка менш впевнені у своїх силах	Чітко налагоджувати і забезпечувати підстраховку. Дівчатам давати посильні завдання, широке використання підводячих вправ
	Підлітки дуже чутливі до оцінок дорослих, гостро реагують на будь-які ущемлення їхньої гідності, не терплячі до повчань, особливо довгих	Не поспішати з покаранням учнів, спочатку треба розібратись. Не можна надмірно хвалити
	Закінчується процес окостеніння більшої частини скелету. Стовщується кістяк скелету. Пропорції тіла наближуються до показників дорослої людини	Методика проведення занять наближується до методики занять з дорослими. Динаміка навантажень досягає рівня спортивного тренування
16-17 років (юнаки)	У дівчат та юнаків дуже велика різниця розвитку мускулатури, у юнаків вона наростає рівномірно, у дівчат центр тяжіння трохи опущений завдяки непропорційності розвитку мускулатури, меншою мірою розвинута маса м'язів рук і плечового поясу, здебільшого – м'язів тазу. У дівчин маса м'язів на 13 % менша, вони поступаються в силі юнакам	При проведенні занять з дівчатами обережно ставитись до навантаження м′язів та органів малого тазу, не застосовувати вправи, які викликають підвищення внутрішньочеревного тиску. Це стосується вправ з затримкою дихання, надуживанням підйому ваги, стрибків в глибину
	Маса серця у дівчат на 10-15 % менша ніж у юнаків. Частота серцевих скорочень вища за юнаків, дихання частіше, а життєва ємність легень на 1 л менша	Зміст занять, дозування навантаження та оцінка фізичної підготовленості диференціюється залежно від статі

Продовження таблиці 5

16-17 років (юнаки)	Завершується розвиток ЦНС. Процеси збудження та гальмування урівноважуються. Збільшуються здібності мозку до аналітичної та синтезуючої діяльності. Учні в змозі виконувати вправи на основі тільки словесних вказівок тренера	Необхідно розвивати здібності до самостійного аналізу тренування, опираючись на знання, що отримані на уроках фізики, хімії, біології
	У хлопців швидко збільшується м’язова маса, еластичність м'язів, їхня нервова регуляція знаходиться на оптимальному рівні; опорно-руховий апарат готовий витримувати значні навантаження	Використовуються високі навантаження і вправи, які потребують статичних зусиль. Характерні вправи з обтяжуванням, які виконуються з прискоренням. Добре розвиваються швидкісно-силові здібності
	Продовжує збільшуватись маса серця, швидкість скорочення серцевих м′язів, хвилинний обсяг крові, поліпшується нервова та гормональна регуляція серцево-судинної системи	Створюються умови для розвитку загальної та швидкісної витривалості, що сприяє підвищенню працездатності, розвитку вольових якостей. Необхідно формувати інтерес і мотивацію до фізичного вдосконалення і заняттям обраним видом спорту
	Юнаки переоцінюють свої можливості, часто беруть високий темп при виконанні вправ. Дівчата недооцінюють свої можливості, не впевнені у собі, особливо при виконанні вправ, що потребують сміливості і рішучості, більш емоційні і чутливі	Навчати методам самоконтролю на тренуваннях. При тривалих вправах інтенсивність навантаження не повинна перевищувати 80-85 % від максимальної. Використовувати вправи для розвитку загальної та швидкісної витривалості

2. ОРГАНІЗАЦІЯ НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ

2.1. Режим роботи та наповнюваність навчальних груп

До навчальних груп з рукопашного бою зараховуються діти, які не мають медичних протипоказань і досягли одинадцяти років (табл. 6).

Таблиця 6

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

Рік навчання	Мінімальний вік для зарахування, років	Мінімальна кількість вихованців	Тижневий режим навчально-тренувальної роботи, години	Вимоги до спортивної підготовки
Групи початкової підготовки				
1	8-9	16	6	Виконання нормативних вимог із ЗФП, СФП
Більше 1	9-10	14	8	
Групи базової підготовки				
1	10-11	12	12	Виконання нормативних вимог із ЗФП, СФП, ТТП
2	11-12	8	14	
3	12-13	6	18	
Більше 3	13-14	6	20	II розряд
*Групи спеціалізованої підготовки**				
1	14-15	6	24	II, I розряд
2	15-16	6	26	I розряд,
Більше 2	16-17	4	28	I розряд, КМС
*Групи підготовки до вищої спортивної майстерності**				
Увесь термін	17 і старші	4	32	КМС, МС

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

Для вирішення конкретних завдань в кожній групі підготовки спочатку визначаються оптимальні сумарні обсяги навчально-тренувальної роботи по роках навчання, наповнюваність груп, вимоги до спортивної підготовленості вихованців тощо. За основу береться відсоткове оптимальне співвідношення

з окремих видів підготовки кожної вікової категорії вихованців та розраховуються обсяги роботи в годинах.

2.2. Засади організаційно-навчального процесу

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

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

Навчальний рік у спортивній школі починається з 1 вересня. Зарахування учнів до ДЮСШ здійснюється за наказом директора на підставі особистої заяви (для неповнолітніх – заяви батьків або осіб, які їх замінюють), медичного висновку лікаря поліклініки за місцем проживання або лікаря загальноосвітнього навчального закладу про відсутність медичних протипоказань для занять. Мінімальний вік дитини, що підлягає зарахуванню до спортивної школи з рукопашного бою, становить 8 років.

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

структурними підрозділами з фізичної культури та спорту районної держадміністрації.

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

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

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

Для забезпечення навчального процесу протягом року в період літніх та зимових канікул школа організовує спортивно-оздоровчі табори (власні або орендовані) відповідно до статуту, затвердженого у встановленому порядку. Під керівництвом тренера-викладача може займатися 15-20 вихованців у денних спортивно-оздоровчих таборах та 10 вихованців – у цілодобових. ДЮСШ має право проводити навчально-тренувальні збори. Тривалість навчально-тренувальних зборів становить у групах базової підготовки не більш як 100 днів, у групах спеціалізованої підготовки не більше як 150 днів на рік.

2.3. Планування спортивної підготовки з рукопашного бою

Планування – основна ланка у керуванні системою підготовки спортсменів з рукопашного бою. Головною метою планування є створення умов, які можуть забезпечити всебічну підготовку спортсменів для участі у змаганнях. Планування здійснюється в межах одного тренувального заняття,

робочого дня, тижневого циклу роботи, етапу, періоду, одного або кількох років підготовки.

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

Раціональне планування враховує такі взаємозв'язані положення:

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

У процесі розробки плану мають бути визначені форми контролю за його виконанням і методи аналізу результатів. При плануванні тренувальних занять необхідно враховувати вікові особливості біологічних змін у розвитку вихованців. Ці зміни відзначаються глибокими внутрішніми та зовнішніми перебудовами, що позначаються як на окремих системах, так і на організмі загалом. Такі зміни потребують відповідної побудови тренувального процесу як за формою, так і за змістом.

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

2.4. Контроль та облік навчально-тренувальної роботи

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

Основними документами планування, контролю та обліку роботи є:

— положення чи статут спортивної школи;
— штатний розклад робітників спортивної школи;
— списки вихованців груп, що займаються кінним спортом, затверджені наказом директора школи;
— особисті картки спортсменів;
— книга обліку наказів по школі;
— річні плани навчально-тренувальних занять для навчальних груп;
— місячні плани тренування (мезоцикли);
— тижневі плани тренування (мікроцикли);
— індивідуальні плани підготовки (для груп спеціалізованої підготовки та підготовки до вищої спортивної майстерності;
— особисті картки тренерів-викладачів;
— табель обліку робочого часу тренерів-викладачів (місячний);
— розклад навчальних занять, затверджений директором школи;
— документи бухгалтерського обліку, статистики та бухгалтерської звітності.

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

3. ПОБУДОВА НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ У ГРУПАХ СПОРТИВНОЇ ПІДГОТОВКИ

3.1. ГРУПИ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ

3.1.1. Організація та методика відбору

Відбір у групи початкової підготовки слід проводити в два етапи. На першому етапі визначається придатність дітей до занять єдиноборствами. На другому році навчання виявляються здібності дітей до ефективних дій в умовах дефіциту часу, до прояву інтелекту, вольових та координаційних якостей, самостійності, дисципліни, тобто тих якостей, які є провідними у рукопашному бою.

Необхідно врахувати, що на етапі первинного відбору основними показниками перспективності занять рукопашним боєм стає наявність у дітей інтересу до занять єдиноборствами, а також рівень прояву рухових здібностей в умовах тренувальної діяльності. Також при проведенні відбору здібності до занять спортом можуть бути виявлені лише в процесі навчання та виховання і є наслідком складного діалектичної єдності вродженого і набутого, біологічного і соціального.

Основне завдання відбору на етапі початкової підготовки полягає в пошуку обдарованих дітей, які виявляють здібності для досягнення високих результатів у єдиноборствах.

У групи початкової підготовки приймаються практично всі бажаючі, так як цього вимагає педагогічна етика та психологічні закони спортивної орієнтації. Протягом перших двох місяців тренери ведуть спостереження за поведінкою і діяльністю дітей при виконанні різних вправ і участі у змагальних сутичках. За даними цих спостережень робиться попередній висновок про відповідність учнів основним вимогам рукопашного бою.

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

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

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

Тести і вимірювання

1. Швидкісні здібності:

а) біг 30 м, с;

б) кидки чи удари 10 с (з партнером без опору), кількість разів;

в) п'ять кидків чи ударів у максимальному темпі, с.

2. Силові якості:

а) стрибок у довжину з місця (на килимі);

б) утримання кута (90°) з вису на поперечині;

в) стрибок угору з місця (на килимі, на планці – висота стрибка);

г) підтягування на поперечині;

д) боротьба за оволодіння м'ячем (стоячи на колінах);

є) кистьова динамометрія (сила м'язів кистей правої та лівої рук).

3. Витривалість:

а) біг 400 м (за містом або в лісі);

б) кидки манекена 2 хв;

в) кидки партнера 3 хв;

г) удари по боксерських знаряддях 2–3 хв.

4. Гнучкість:

а) гімнастичний місток;

б) бійцівський місток;

в) нахил уперед (стоячи на килимі, на гімнастичній лаві);

г) піднімання ноги до голови (сидячи на килимі, за допомогою рук).

5. Координаційні здібності:

а) комплекс вправ загального чи допоміжного характеру (10–12, складається тренером-викладачем);

б) імітація ТТД (2–3 комбінації);

в) естафета з елементами ТТД (вправи для використання – біг, стрибки, удари; перекиди – імітація або на спаринг-партнерах).

Тести для оцінки технічної підготовленості – виконання:

1. Техніко-тактичних дій (на місці та під час пересування).

2. Техніко-тактичних комплексів (на місці та під час пересування).

3. Окремих прийомів або ударів (на місці та під час пересування).

4. Окремих елементів техніко-тактичних дій (на місці та під час пересування).

5. Окремих техніко-тактичних прийомів (імітація з гумовим бинтом біля гімнастичної стінки).

6. Комплексу спеціально-підготовчих вправ (5–6 вправ підбираються тренером-викладачем).

Рекомендовані завдання для контролю спеціальної фізичної підготовленості та техніко-тактичної майстерності з рукопашного бою.

Завдання № 1

1. Захист від прямого удару рукою в тулуб.
2. Захист від бокового удару ногою в голову.
3. Кидок – передня підніжка.
4. Звільнення від захвату за відвороти (підхід спереду).
5. Захист від удару палкою збоку.

Завдання № 2

1. Захист від удару рукою зверху в голову.
2. Захист від прямого удару ногою в тулуб.
3. Кидок через стегно.
4. Звільнення від захвату кистьових суглобів (підхід спереду).
5. Захист від удару палкою зверху.

Завдання № 3

1. Захист від бокового удару рукою в тулуб.
2. Захист від удару ногою вперед в тулуб.
3. Кидок – задня підніжка.
4. Звільнення від захвату відвороту однією рукою (підхід спереду).
5. Захист від зворотного бокового удару палкою в голову.

Завдання № 4

1. Захист від удару рукою знизу в голову.
2. Захист від удару ногою вперед у тулуб.
3. Кидок підсіканням під п'яту.
4. Звільнення від захвату за шию двома руками (підхід спереду).
5. Захист від удару палкою зверху.

Завдання № 5

1. Захист від зворотного бокового удару рукою в голову.
2. Захист від зворотного бокового удару ногою в голову.
3. Кидок захватом двох ніг спереду.
4. Звільнення від обхвату тулуба без рук (підхід спереду).
5. Захист від удару палкою зверху по діагоналі справа наліво.

Завдання № 6

1. Захист від удару рукою знизу в тулуб.
2. Захист від бокового удару ногою в голову.
3. Кидок захватом двох ніг (підхід ззаду).
4. Звільнення від обхвату тулуба з руками (підхід спереду).
5. Захист від удару палкою зверху.

Завдання № 7

1. Захист від прямого удару рукою в голову.
2. Захист від удару ногою вперед у тулуб.
3. Кидок через спину.
4. Звільнення від обхвату тулуба без рук (підхід ззаду).
5. Захист від удару палкою зверху.

Завдання № 8

1. Захист від удару рукою збоку в тулуб.
2. Захист від прямого удару ногою в голову.
3. Кидок через спину.
4. Звільнення від обхвату тулуба з руками (підхід ззаду).
5. Захист від зворотного бокового удару палкою в голову.

Завдання № 9

1. Захист від удару рукою знизу в тулуб.
2. Захист від зворотного бокового удару ногою в головую.
3. Кидок через спину з колін.
4. Звільнення від захвату шиї плечем і передпліччям (підхід ззаду).
5. Захист від удару палкою вперед в тулуб.

Завдання № 10

1. Захист від прямого удару рукою в тулуб.
2. Захист від бокового удару ногою в голову.
3. Кидок через плечі.
4. Звільнення від захвату за одяг одною рукою (підхід спереду).
5. Захист від удару палкою зверху.

3.1.2. Основний матеріал

На етапі початкової підготовки переважне місце займає загальна і допоміжна підготовка, частка яких становить 95 %, обсяг спеціальної підготовки не перевищує 5 % від загального обсягу тренувальної роботи.

Теоретична підготовка

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

Теоретичний матеріал:

1. Історія розвитку рукопашного бою у світі.

2. Історія розвитку рукопашного бою в Україні.

3. Правила з рукопашного бою.

4. Характеристика тактичних систем у рукопашному бою.

5. Єдина спортивна класифікація України, її значення в розвитку спорту в країні. Класифікація спортивних розрядів у рукопашному бою.

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

7. 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.

8. Техніка рукопашного бою. Термінологія у рукопашному бою. Основні поняття про техніку. Техніка виконання, ударів, кидків, больових та задушливих прийомів тощо. Аналіз окремих фаз техніки виконання прийомів (кидків, ударів, захватів); помилки, шляхи та методи їхнього усунення.

9. Засади методики навчання та початкового тренування. Єдність навчального та виховного процесів у системі навчання та тренування під час формування й удосконалення рухових навичок, розвитку та виховання фізичних, моральних і вольових якостей рукопашників. Дидактичні принципи, що використовуються у процесі навчання. Методика початкового

навчання. Перший етап ознайомлення з технікою ведення спарингу. Етапи навчання техніки рукопашному бою, створення уявлень про рухи загалом та по елементах. Оволодіння технікою спарингу, попередження та виправлення помилок у техніці. Систематизація та класифікація основних засобів тренування. Організація занять, їхня структура, побудова, зміст, тривалість та розподіл фізичних навантажень. Варіанти проведення занять з рукопашного бою. Значення розминки залежно від метеорологічних умов та характеру тренування. Особливості вміння чергувати напруження та розслаблення м'язів під час виконання вправ.

10. 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 їхнього співвідношення залежно від рівня підготовленості навчальних груп, спортивної майстерності вихованців, періодів та етапів підготовки до змагань.

11. Організація та проведення змагань. Місце змагань у навчально-тренувальному процесі. Вікові групи учасників змагань.

12. Спортивні бази, обладнання та інвентар. Загальна характеристика спортивних баз, їхнього обладнання. Правила збереження та експлуатації спортивного інвентарю.

13. Лікарсько-педагогічний контроль. Профілактика травм і захворювань, перша допомога. Засоби відновлення та їхні 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 у змаганнях.

Фізична підготовка

Мета – сприяння фізичному розвитку вихованців, формування основних рухових якостей.

Засоби підготовки: стройові вправи, вправи на гімнастичних приладах; елементи акробатики; рухливі та спортивні ігри (регбі, баскетбол, гандбол, футбол) за спрощеними правилами; естафети з м'ячами, медицинболами (вагою 1 кг), легка атлетика, вправи загального характеру та на координацію (додаток 1).

Технічна підготовка

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

Навчання: стійки, пересування з різною швидкістю; різноманітні удари руками, ногами, прийоми боротьби, захвати та робота в парах.

Базова техніка рукопашного бою

Технічний арсенал рукопашного бою складається з: техніки ударів руками; техніки ударів ногами; техніки боротьби стоячи; техніки боротьби лежачи; техніки прикладного розділу.

При навчанні техніки рукопашного бою рекомендовано в середньому порівну розподіляти час програмного матеріалу по кожній зі складових в рамках тижневого мікроциклу. Впродовж одного заняття рекомендовано відводити час на навчання ударної техніки і техніки боротьби.

Навчання техніки прикладного розділу необхідно проводити на базі техніки, яка застосовується в поєдинках у міру її навчання.

Застосовувати на заняттях додатковий інвентар та спорядження необхідно після закріплення навиків правильного виконання техніки основних елементів.

Основною вимогою при навчанні техніки рукопашного бою в групах початкової підготовки є виконання елементів техніки без опору суперника. Всі елементи техніки необхідно засвоювати за принципом структурно-імітаційних вправ.

Стійки, пересування, дистанції

Навчання техніки рукопашного бою необхідно починати із засвоєння основних положень тіла (стійки), пересувань та дистанцій.

Основні положення тіла (стійки): лівостороння; правостороння; фронтальна (широка, вузька). Їхні особливості: положення рук, ніг, тулуба, голови.

Бойова стійка – оптимальне положення бійця під час поєдинку для проведення атакуючих чи захисних дій.

Вимоги щодо бойової стійки: стійкість, рівновага, оперативне маневрування в будь-якому напрямку, забезпечення оптимального захисту.

Пересування в бойових стійках за напрямками руху: вперед; назад; вправо; вліво.

Пересування в бойових стійках: кроком (підступанням, відступанням); стрибком (підскоки, відскоки, челноком).

Дистанції ведення поєдинку: ближня, середня, дальня.

Техніка ударів руками

Різновидності ударів руками з урахуванням напрямку, ударної поверхні та їхні можливі сполучення подані у табл. 7.

Таблиця 7

Різновидності ударів руками з урахуванням напрямку, ударної поверхні та їхні можливі сполучення

Напрямки удару	Ударна поверхня					Напрямок
	Передня частина кулака	Бокова частина кулака	Нижня частина кулака	Передпліччя	Лікоть	
Вперед	+	-	-	-	-	Голова
	+	-	-	-	-	Тулуб
Збоку	+	+	-	+	+	Голова
	+	+	-	+	+	Тулуб
Знизу	+	-	-	-	+	Голова
	+	-	-	-	+	Тулуб
Навідмаш	-	+	+	+	+	Голова
Зверху	+	+	+	+	+	Голова
Назад	-	-	-	-	+	Тулуб

Удари руками вперед (прямі удари)

Навчання ударів руками вперед необхідно починати з фронтальної стійки. Положення рук і ніг у вихідному положенні. Звертати увагу на початок руху, траєкторію удару, положення кулака під час удару, повернення у вихідне положення по пройденій траєкторії руху. Поєднання ударів з пересуваннями. Вивчення прямих ударів лівою (правою) рукою з лівосторонньої та правосторонньої бойової стійки.

Вивчення прямого удару лівою рукою з лівосторонньої бойової стійки і прямого удару правою рукою з правосторонньої бойової стійки. Розподіл маси тіла, розворот тулуба, траєкторія удару, розворот кісті. Особливості захисту при нанесенні ударів: плече прикриває підборіддя, кулак руки, яка знаходиться позаду, прикриває підборіддя збоку і спереду. Поєднання ударів з кроком вперед, назад лівою або правою ногою.

Вивчення прямого удару лівою рукою з правосторонньої бойової стійки після проведення удару правою рукою і прямого удару правою рукою з лівосторонньої бойової стійки після проведення удару лівою рукою. Звернути увагу на переміщення маси тіла на ногу, яка знаходиться попереду, розворот стегна і плеча по напрямку удару, різке випрямлення руки. Захисні дії у кінцевій фазі удару: плече прикриває підборіддя збоку, а кулак руки, яка знаходиться попереду, прикриває збоку і спереду. Вивчення прямих ударів у різноманітні зони суперника.

Удари руками збоку (бокові удари)

Вивчення бокових ударів лівою (правою) рукою з лівосторонньої та правосторонньої бойової стійки.

Вивчення бокового удару рукою, яка знаходиться попереду. Звернути увагу на роботу ніг, перерозподіл маси тіла, обертання тулуба. Взаємне положення частин руки при нанесенні удару (кисті, передпліччя, плеча), траєкторія удару.

Вивчення бокового удару рукою, яка знаходиться попереду з перенесенням маси тіла на ногу, яка знаходиться попереду і з перенесенням маси тіла на ногу, яка знаходиться позаду.

Вивчення бокового удару рукою, яка знаходиться позаду.

Горизонтальне направлення бокових ударів руками, знизу до верху (нижній збоку), і зверху до низу (верхній збоку).

Вивчення бокових ударів у різноманітні зони суперника.

Удари руками знизу

Нанесення ударів знизу повністю супінованою рукою (пальці рук повернуті до себе), зігнутою в лікті під гострим або прямим кутом.

Удари в ближньому бою, як самостійні, удари для розвитку атак з дальньої дистанції, удари знизу в голову і тулуб, переміщуючи вагу тіла на однойменну і різнойменну ногу.

Удари знизу з відходом убік, удари знизу з поворотом тулуба.

Удари руками навідмаш

Нанесення ударів навідмаш кулаком, передпліччям лівої (правої) руки. Удари кулаком або передпліччям з розворотом на 360 градусів, удари навідмаш у захваті.

Удари передпліччям з розворотом рукою, яка знаходиться попереду або позаду, з поворотом тулуба без захвату суперника.

Удари при виконанні захвату куртки суперника: за вилогу куртки суперника; за рукав куртки суперника;

Удари без захвату.

Удари ліктем

Удар ліктем з бойової стійки, перенесення ваги тіла на ногу, яка знаходиться попереду (поєднання руху зі стрибком або кроком вперед), з рукою, яка підтягнена під кутом 90 градусів між тулубом і плечем і зігнутою в ліктьовому суглобі під кутом приблизно в 30 градусів.

Боковий удар ліктем з випрямленням ноги, яка знаходиться позаду; без випрямлення ноги; з обертанням тулуба в тазостегновому суглобі, виводячи плече вперед.

Навчання ударів ліктями залежно від траєкторії руху ліктя: зверху (траєкторія по діагоналі зверху до низу), збоку (горизонтально), знизу (по діагоналі знизу до верху).

Удар ліктем донизу з присіданням на ногах. Удар ліктем з розворотом тулуба. Атакуючі удари ліктями (без захвату і в захваті).

Техніка ударів ногами

Різновидності ударів ногами з урахуванням напрямку, ударної поверхні та їхні можливі сполучення подані у табл. 8.

Таблиця 8

Різновидності ударів ногами з урахуванням напрямку, ударної поверхні та їхні можливі сполучення

Напрямки удару	Ударна поверхня						Напрямок
	Основа пальців	Підйом стопи	Ребро стопи	п'ята	гомілка	коліно	
Вперед	+	-	-	+	-	-	Голова
	+	-	-	+	-	+	Тулуб
	+	-	-	+	-	-	Ноги
Збоку	+	+	-	-	+	-	Голова
	+	+	-	-	+	+	Тулуб
	+	+	-	-	+	+	Ноги
Знизу	+	+	-	-	-	+	Голова
	+	+	-	+	+	+	Тулуб
Навідмаш	-	-	-	+	+	-	Голова
	-	-	-	+	+	-	Тулуб
Зверху	-	-	-	+	-	-	Голова
	-	-	-	+	-	-	Тулуб
Назад	-	-	-	+	-	-	Тулуб
Вбік	-	-	+	+	-	-	Голова
	-	-	+	+	-	-	Тулуб
	-	-	+	+	-	-	Ноги

Удари ногами вперед (прямі удари)

Навчання прямим ударам ногами як атакуючим діям, так і контратакуючим (зустрічні), для зупинки атакуючого суперника. Удари з перенесенням ваги тіла на опорну ногу; з рухом стегна вперед.

Прямі удари ногами основою пальців, удари п’ятою. Виключення типових помилок виконання прямих ударів ногами: удар наноситься без розвороту тазу, відсутній розворот на опорній нозі.

Удари ногами збоку (бічні удари)

Бокові удари ногами без розвороту і з розворотом на опорній нозі. Високі бокові удари в голову, тулуб гомілкою або підйомом стопи. Виконання основних вимог: перерозподіл ваги тіла на опорній нозі, розворот стегна за напрямком удару, виніс стегна атакуючої ноги, розгинання в колінному суглобі.

Низькі бокові удари гомілкою по ногах суперника. Виключення типових помилок виконання бокових ударів ногами: відсутній розворот на опорній нозі.

Удари ногами навідмаш

Удар без розвороту тулуба на 360 градусів. Вимоги до якісного виконання ударів: перерозподіл ваги тіла на опорній нозі, розворот таза і виніс стегна атакуючої ноги, удар п’яткою.

Удари ногами з розворотом тулуба на 360 градусів. Удари в стрибку.

Удари коліном

Удар коліном вперед, збоку, знизу. Удари коліном без захвату і в захваті.

Комбінації ударів руками

Навчання комбінації з ударів руками: фінти рукою, яка знаходиться попереду, позаду, двома руками; прямі удари рукою, яка знаходиться попереду, позаду; бокові удари рукою, яка знаходиться попереду, позаду; удари знизу рукою, яка знаходиться попереду, позаду; удари навідмаш рукою, яка знаходиться попереду, позаду; прямий удар рукою, яка знаходиться попереду, боковий удар рукою, яка знаходиться позаду і навпаки; прямий удар рукою, яка знаходиться попереду, удар знизу рукою, яка знаходиться позаду і навпаки та інші різноманітні поєднання різноманітних ударів руками у різні зони суперника.

Комбінації ударів руками, які складаються з трьох ударів

Прямий удар рукою, яка знаходиться попереду – прямий удар рукою, яка знаходиться позаду – боковий удар рукою, яка знаходиться попереду; прямий удар рукою, яка знаходиться попереду – удар знизу рукою, яка знаходиться позаду – боковий удар рукою, яка знаходиться попереду; удар навідмаш рукою, яка знаходиться попереду – прямий удар рукою, яка знаходиться позаду – прямий удар рукою, яка знаходиться попереду; інші різноманітні поєднання різноманітних ударів руками у різні зони суперника.

Комбінації ударів ногами

Навчання комбінації з ударів ногами: фінти ногою, яка знаходиться попереду, позаду; прямі удари ногою, яка знаходиться попереду, позаду; бокові удари ногою, яка знаходиться попереду, позаду; удари знизу ногою, яка знаходиться попереду, позаду; удари навідмаш ногою, яка знаходиться попереду, позаду; прямий удар ногою, яка знаходиться попереду, боковий удар ногою, яка знаходиться позаду і навпаки; прямий удар ногою, яка знаходиться попереду, удар знизу ногою, яка знаходиться позаду і навпаки та інші різноманітні поєднання різноманітних ударів ногами у різні зони суперника.

Комбінації ударів руками і ногами

Прямі удари ближньою і дальньою рукою – боковий удар ногою; прямий удар ногою – прямі удари руками; прямий удар лівою рукою – боковий удар ногою; прямий удар ногою – боковий удар ногою; два прямих удари руками – два бокових удари ногами; боковий удар ногою – удар ногою з розворотом – два прямих удари руками й інші різноманітні поєднання різноманітних ударів руками і ногами у різні зони суперника.

Захисні дії від ударів руками, ногами

Навчання захисту руками: зустрічні удари, відбивання (всередину, назовні, доверху, донизу), підставками (долоню, передпліччям, плечем, ліктем), блоками, сковуванням (захватами, обхватами, больовими, задушливими, утриманням).

Навчання захисту ногами: пересування (підхід, відхід, в сторону) зустрічні удари, відбивання, підставками (стопою, гомілкою, коліном), блоками. Навчання захисту тулубом: ухилом (вліво, вправо, назад), нирком, підставками. Навчання комбінованого захисту (різноманітні поєднання захисту руками, ногами, тулубом, одночасно).

Варіанти захисту від ударів руками подані у табл. 9–10.

Таблиця 9

Варіанти захисту від ударів руками в рукопашному бою

Напрямки удару	Тулубом			Ногами					Руками				
	Ухили	Нирки	Підставки	Пересування	Зустрічні удари	Підставки	Відбиви	Блоки	Зустрічні удари	Підставки	Відбиви	Блоки	Сковування
Вперед	+	-	+	+	-	-	-	-	+	+	+	+	+
Збоку	+	+	+	+	-	-	-	-	+	+	+	+	+
Знизу	-	-	+	+	-	-	-	-	+	+	+	+	+
Навідмаш	+	+	+	+	-	-	-	-	+	+	+	+	+
Зверху	+	-	+	-	-	-	-	-	+	+	+	+	+
Ліктем	+	+	+	+	-	-	-	-	+	+	+	+	+

Навчання захисту від прямих ударів руками: ухилами – вліво, вправо, назад; відбивами – в долоню, передпліччям, (всередину, назовні, доверху, донизу); пересуваннями – зближуючись, назад, в сторону; підставками – в долоню, передпліччям, плечем; сковуванням захватів рук.

Таблиця 10

Варіанти захисту від ударів ногами в рукопашному бою

Напрямки удару	Тулубом			Ногами					Руками				
	Ухили	Нирки	Підставки	Пересування	Зустрічні удари	Підставки	Відбиви	Блоки	Зустрічні удари	Підставки	Відбиви	Блоки	Сковування
Вперед	+	-	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Збоку	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Знизу	-	-	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Навідмаш	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Коліном	+	-	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+

Навчання захисту від бокових ударів руками: нирками, ухиляючись, відходячи, підставками – передпліччям, ліктем, плечем; сковуванням захватів рук, блоками руками.

Навчання захисту від ударів руками навідмаш: нирками, ухиляючись, відходячи, підставками – передпліччям, плечем; сковуванням захватів рук.

Навчання захисту від ударів ліктями: ухиляючись, відходячи, підставками – в долоню, передпліччям, плечем; сковуванням захватів рук.

Навчання захисту від прямих ударів ногами: відходячи (вліво, вправо, назад); підставками – підошвою стопи, передпліччям скреслюючи руки, ліктем; захватом атакуючої ноги.

Навчання захисту від бокових ударів ногами: нирками, уклонами, відходячи, підставками – передпліччям, ліктем; плечем, гомілкою, коліном; відбивами (руками, ногами); захватом атакуючої ноги.

Кидки

Кидки виведенням з рівноваги (ривком, поштовхом, скручуванням); кидки захватом однієї ноги, двох ніг; підніжки (передня, задня, бічна); підсікання (спереду, ззаду, збоку, назовні); зачепи (гомілкою, стопою); підхвати (спереду, назовні, відхват); підсади (гомілкою, стегном); підбив; кидок через спину; кидок через стегно; кидок через голову; кидок прогином.

Активний і пасивний захист від засвоєних кидків.

Больові прийоми на руки**.**

Вивертання; перегинання; ущемлення.

Активний і пасивний захист від засвоєних больових прийомів на руки.

Больові прийоми на ноги

Перегинання; вивертання; ущемлення.

Активний і пасивний захист від засвоєних больових прийомів на ноги.

Утримання

Утримання в рукопашному бою виконується при різноманітних положеннях атакуючого і атакованого: збоку, зверху, зі сторони голови, зі сторони ніг, впоперек.

Уходи і пасивний захист від утримань.

Задушливі прийоми

Задушливі прийоми руками: передпліччям ззаду, ззаду плечем і передпліччям з упором в потилицю, передпліччям спереду.

Задушливі прийоми ногами: зажимаючи шию з рукою від утримання збоку.

Задушливі прийоми, які виконуються за допомогою відворотів куртки: верхом, скручуючи передпліччя долонями доверху; скручуючи передпліччя долонями донизу; комбінованим захватом; ззаду двома відворотами; ззаду відворотом, відключаючи руку; відворотом куртки, віджимаючи стегно від больового прийому важіль ліктя.

Проведення задушливих прийомів, які були підготовлені у стійці. Комбінації задушливих прийомів з кидками, больовими, утриманнями. Задушливі прийоми як контрприйоми від кидків, больових та задушливих прийомів.

Дії по наданню першої допомоги при утраті свідомості після виконання задушливих прийомів.

Комбінації ударів, кидків, больових і задушливих прийомів

Комбінації, які починаються з ударів з наступним переходом до кидків; комбінації, які починаються з кидків з наступним переходом до ударів.

Прямі удари руками і кидок захватом за ноги; кидок підсіканням з наступними ударами руками; підсікання лівою ногою – боковий удар ногою в голову; кидок задньою підніжкою – важіль ліктя; кидок через стегно – утримання; кидки за ноги – важіль ноги, та інші різноманітні поєднання різноманітних ударів кидків больових та задушливих прийомів.

Тактична підготовка

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

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

Психологічна підготовка

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

Виховна робота

Виховна робота в групах початкової підготовки проводиться протягом усього навчального року на кожному занятті. Заняття мають носити виховний характер як під час теоретичного вивчення перелічених вище тем, так і в процесі тренування. У рукопашників потрібно виховувати охайність, чесність, організованість, почуття колективізму, дисциплінованість, цілеспрямованість, сміливість, працьовитість.

Методи виховання: особистий приклад тренера, бесіди, колективне відвідування змагань, виїзди на природу, зустрічі з видатними тренерами та спортсменами, участь у змаганнях, перегляд відеозаписів ігор різного рівня.

Інструкторська та суддівська практика

На цьому етапі учні починають вивчати правила рукопашного бою, допомагають у суддівстві внутрішньо-шкільних змагань.

3.1.3. Методи та засоби тренувань у групах початкової підготовки

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

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

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

3.1.4. Побудова тренувального процесу у річному циклі в групах початкової підготовки

У навчально-тренувальному процесі приділяється увага всім сторонам підготовки. Очікувані результати: укомплектування навчальних груп;

гармонійний фізичний розвиток та оволодіння технікою гри; виконання контрольних нормативів (тестів).

Побудова тренувального процесу у підготовчому періоді

Мета – створення умов для завершення початкової підготовки (оволодіння засадами техніки й тактики, всебічна фізична підготовка).

Завдання: добір учнів у групи, формування рухових навичок і техніки рукопашного бою; розвиток швидкісних та координаційних здібностей; підвищення рівня функціональної, загальнофізичної, техніко-тактичної та теоретичної підготовленості.

Зміст роботи: навчання прийомів техніки та елементів індивідуальної тактики, використання вивчених прийомів під час спарингів, загальна фізична підготовка, складання нормативів з фізичної та технічної підготовки.

Побудова тренувального процесу у змагальному періоді

Мета – якісне завершення початкової підготовки, створення умов для навчально-тренувальної роботи, визначення стилю ведення поєдинку спортсмена.

Завдання: повне оволодіння технічними прийомами рукопашного бою, виконання техніко-тактичних дій в умовах без протидії суперника, з умовним суперником та активною протидією суперника; сприяння формуванню специфічних відчуттів.

Зміст роботи: закріплення різноманітних прийомів техніки й тактики рукопашного бою за різних умов, умов тренувань і змагань; участь у турнірах, шкільних і міських змаганнях.

Побудова тренувального процесу у перехідному періоді – активний відпочинок.

Таблиця 11

Орієнтовний план-графік річного циклу підготовки для груп початкової підготовки 1-го року навчання, год

Розділ підготовки	Всього	Місяці											
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
Теоретична підготовка	12	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Загальна фізична підготовка	140	13	13	12	12	12	10	10	9	9	12	14	14
Спеціальна фізична підготовка	120	7	8	10	11	11	10	12	12	11	10	9	9
Техніко-тактична підготовка	30	2	2	3	2	2	3	3	4	3	2	2	2
Контрольно-поточні випробування, перевідні іспити	6	3	-	-	-	-	-	-	-	-	3	-	-
Інструкторська та суддівська практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Психологічна підготовка	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Відновлювальні заходи	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Лікарський контроль	4	-	2	-	-	-	-	-	-	2	-	-	-
Загальна кількість годин	312	26	26	26	26	26	24	26	26	26	28	26	26

Таблиця 12

Орієнтовний план-графік річного циклу підготовки для груп початкової підготовки 2-го року навчання, год

Розділ підготовки	Всього	Місяці											
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
Теоретична підготовка	14	1	1	1	2	1	1	2	1	1	1	2	2
Загальна фізична підготовка	190	16	16	16	16	16	15	15	14	14	16	18	18
Спеціальна фізична підготовка	160	12	13	13	13	13	14	15	15	14	13	14	14
Техніко-тактична підготовка	40	3	3	4	2	5	4	3	5	2	3	1	-
Контрольно-поточні випробування, перевідні іспити	8	2	-	-	2	-	-	-	-	4	-	-	-
Інструкторська та суддівська практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Психологічна підготовка	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Відновлювальні заходи	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Лікарський контроль	4	-	2	-	-	-	-	-	-	-	2	-	-
Загальна кількість годин	416	34	35	34	35	35	34	35	35	35	35	35	34

Таблиця 13

Приблизний план тижневого мікроциклу для груп початкової підготовки 1-го року навчання

№	Дні тижня	Кількість занять	Спрямованість тренувальних занять	Тривалість, хв
1	Понеділок	1	Теорія – 5 хв, ЗФП* – 40 хв, СФП** – 40 хв. Вивчення виконання техніки удару правою ногою вперед – 3 хв. Закріплення техніки виконання прямого удару правою рукою в голову – 2 хв	90
2	Вівторок	1	Теорія – 5 хв, ФП – 30 хв, СФП – 40 хв. Вивчення виконання техніки удару правою рукою знизу у голову – 5 хв. Вивчення виконання техніки удару правою рукою знизу у тулуб – 5 хв. Закріплення техніки виконання прямого удару правою ногою вперед – 4 хв	90
3	Середа	-	Активний відпочинок	-
4	Четвер	1	ЗФП – 30 хв, СФП – 40 хв. Вивчення техніки виконання лівою ногою прямого удару ногою вперед – 5 хв. Закріплення техніки виконання правою рукою знизу у голову – 5 хв. Закріплення техніки виконання удару правою рукою знизу у тулуб – 5 хв. Навчально-тренувальні поєдинки – 5 хв	90
5	П’ятниця	1	Теорія – 5 хв, ЗФП – 25 хв, СФП – 45 хв. Вдосконалення техніки виконання ударів руками та ногами у стійці – 15 хв	90
6	Субота	-	Активний відпочинок	-
7	Неділя	-	Активний відпочинок	-

Примітка: * ЗФП – загальнофізична підготовка.
** СФП – спеціально-фізична підготовка.

Таблиця 14

Приклад побудови тренувального заняття для груп початкової підготовки першого року навчання

План-конспект занять з рукопашного бою № ____ на «___» _____ 20__ р. для початкової групи першого року навчання _____

Задачі:

1. Ознайомити з технікою переміщення кроком вперед і кроком назад.
2. Навчити техніці виконання прямого удару рукою з положення широкої стійки.
3. Закріпити техніку виконання прямого удару ногою в тулуб, з положення бойової стійки.

Інвентар: килим «татамі»; м’яч.

Місце проведення: спортивний зал клубу _____Тривалість 90 хв

№	Дні тижня	Кількість занять	Спрямованість тренувальних занять	Тривалість, Хв
1	Понеділок	1	Теорія – 5 хв, ЗФП – 40 хв, СФП – 40 хв. Вивчення виконання техніки удару правою ногою вперед – 3 хв. Закріплення техніки виконання прямого удару правою рукою в голову – 2 хв	90
2	Вівторок	1	Теорія – 5 хв, ФП – 30 хв, СФП – 40 хв. Вивчення виконання техніки удару правою рукою знизу у голову – 5 хв. Вивчення виконання техніки удару правою рукою знизу у тулуб – 5 хв. Закріплення техніки виконання прямого удару правою ногою вперед – 4 хв	90
3	Середа	-	Активний відпочинок	-
4	Четвер	1	ЗФП – 30 хв, СФП – 40 хв. Вивчення техніки виконання лівою ногою прямого удару ногою вперед – 5 хв. Закріплення техніки виконання правою рукою знизу у голову – 5 хв. Закріплення техніки виконання удару правою рукою знизу у тулуб – 5 хв. Навчально-тренувальні поєдинки – 5 хв	90
5	П’ятниця	1	Теорія – 5 хв, ЗФП – 25 хв, СФП – 45 хв. Вдосконалення техніки виконання ударів руками та ногами у стійці – 15 хв	90
6	Субота	-	Активний відпочинок	-
7	Неділя	-	Активний відпочинок	-

3.1.5. Навчальний план-графік річної підготовки

Річний обсяг у групах початкової підготовки за роками навчання повинен плануватись у межах 312 та 416 годин. Навчальні плани-графіки наведені у таблицях 11–12. Приблизний план побудови тижневого мікроциклу для груп початкової підготовки 1-го року навчання надано у табл. 13. Приблизний приклад побудови тренувального заняття для груп початкової підготовки першого року навчання представлено у табл. 14.

3.1.6. Зміст і структура змагальної діяльності

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

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

Змагальна практика на цьому етапі підготовки не є активною. В перший рік навчання змагання проводяться 1–2 рази на рік, на другий рік навчання – 2–3 рази на рік за правилами легкого контакту з рукопашного бою.

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

3.1.7. Система контролю

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

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

3.1.8. Контрольні нормативи

Нормативні вимоги із загальної та спеціальної фізичної підготовки для груп початкової підготовки першого та другого року навчання надані в табл. 15–16.

3.2. ГРУПИ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ

3.2.1. Організація та методика відбору

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

Таблиця 15

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

Контрольні вправи	Стать	Нормативні бали		
		Відмінно	Добре	Задовільно
Рівномірний біг без урахування часу, м	ч	800	600	400
	ж	700	500	300
Біг на 30 м, с	ч	6,1	6,6	7,5
	ж	6,4	6,9	6,9
Човниковий біг 4 х 9 м, с	ч	12,0	12,5	13,0
	ж	12,6	13,0	13,5
Підтягування на перекладині	ч	-	-	-
	ж	-	-	-
Згинання і розгинання рук в упорі лежачи, к-сть разів	ч	16	14	12
	ж	9	8	6
Стрибок у довжину з місця, см	ч	140	125	115
	ж	135	120	110
Нахил тулуба вперед з положення сидячи, см	ч	9	8	6
	ж	13	11	9
Підіймання тулуба з горизонтального положення в положення напівсід	ч	30	28	25
	ж	28	25	22
Кидки партнера (манекена) 20 с, к-сть разів	ч	4	3	3
	ж	3	2	2
Стрибки зі скакалкою, с	ч	20	15	10
	ж	15	10	5
Нанесення ударів за 30 с – макс., к-сть разів	ч	5	4	3
	ж	4	3	2
Варіанти самострахування при різних видах падіння, бали (згідно з умовами оцінки розділу демонстрація техніки)	ч	10-9	8-7	6-5
	ж	10-9	8-7	6-5
Демонстрування базових елементів: стійок, захватів, переміщень, бали (згідно з умовами оцінки розділу «Демонстрація техніки»)	ч	10-9	8-7	6-5
	ж	10-9	8-7	6-5
Володіння технікою рукопашного бою із всіх різних класифікаційних груп (кидки, больові прийоми, утримання, удари руками, удари ногами), бали (згідно з умовами оцінки розділу «Демонстрація техніки»)	ч	10-9	8-7	6-5
	ж	10-9	8-7	6-5

Таблиця 16

Нормативні вимоги із загальної та спеціальної фізичної підготовки для груп початкової підготовки (більше 1 року навчання)

Контрольні вправи	Стать	Нормативні бали		
		Відмінно	Добре	Задовільно
Рівномірний біг без урахування часу, м	ч	1000	800	560
	ж	900	700	500
Біг на 30 м, с	ч	5,6	6,1	6,6
	ж	5,9	6,4	6,9
Човниковий біг 4 х 9 м, с	ч	11,3	12,0	12,5
	ж	12,0	12,6	13,0
Підтягування на перекладині	ч	6	5	4
	ж	-	-	-
Згинання і розгинання рук в упорі лежачи(к-сть разів)	ч	18	16	14
	ж	11	10	7
Стрибок у довжину з місця, см	ч	155	140	125
	ж	145	135	120
Нахил тулуба вперед з положення сидячи, см	ч	7	6	4
	ж	11	9	7
Підіймання тулуба з горизонтального положення в положення напівсід	ч	35	33	30
	ж	30	28	25
Кидки партнера (манекена) 20 с, (к-сть разів)	ч	4	3	3
	ж	3	2	2
Стрибки зі скакалкою, с	ч	60	50	40
	ж	40	30	20
Нанесення ударів за 30 с – макс., к-сть разів	ч	7	6	5
	ж	6	5	4
Варіанти самопідстраховки при різних видах падіння, бали	ч	10-9	8-7	6-5
	ж	10-9	8-7	6-5
Демонстрування базових елементів: стойок, захватів, переміщень, бали (згідно з умовами оцінки розділу «Демонстрація техніки»)	ч	10-9	8-7	6-5
	ж	10-9	8-7	6-5
Володіння технікою рукопашного бою із всіх основних класифікаційних груп (кидків, больових прийомів, утримань), бали (згідно з умовами оцінки розділу «Демонстрація техніки»)	ч	10-9	8-7	6-5
	ж	10-9	8-7	6-5
Володіння технікою рукопашного бою із всіх різних класифікаційних груп (кидки, больові прийоми, утримання, удари руками, удари ногами), бали (згідно з умовами оцінки розділу «Демонстрація техніки»)	ч	10-9	8-7	6-5
	ж	10-9	8-7	6-5

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

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

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

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

3.2.2. Основний матеріал

Теоретична підготовка

Програмний матеріал з теоретичної підготовки:

1. Історія розвитку й сучасний стан рукопашного бою. Сучасний стан рукопашного бою у світі.

2. Рукопашний бій в Україні. Основні етапи розвитку рукопашного бою в Україні. Структура управління у рукопашному бою. Федерація рукопашного бою в Україні. Організація та проведення змагань серед спортсменів різного віку.

3. Об'єктивні умови спортивної діяльності рукопашного бою. Особливості спортивної боротьби в рукопашному бою. Характеристика рухової діяльності: швидкісна, силова, швидкісно-силова, координаційна.

4. Класифікація, систематика і термінологія. Визначення понять «класифікація», «систематика», «термінологія». Класифікація спортсменів за віковими групами, категоріями та рівнем підготовленості. Ознаки систематики у рукопашному бою. Зв'язок класифікації, систематики та термінології. Класифікація техніки і тактики рукопашного бою.

5. Актуальні питання розвитку рукопашного бою (підсумки спортивного сезону). Відомості про розвиток рукопашного бою в країні за минулий рік, аналіз змін, що відбулися за рік. Нове в техніці, тактиці, методиці навчання і тренування. Аналіз найважливіших вітчизняних і міжнародних змагань.

6. Правила змагань з рукопашного бою. Особливості суддівства; сигнали та жестикуляція суддів; їхні обов'язки. Організація і проведення змагань.

7. Заходи безпеки під час змагань з рукопашного бою. Причини, що призводять до травматизму, найбільш характерні травми у рукопашному бою. Профілактика травматизму: вимоги до місць занять, інвентарю, одягу, взуття. Організація і методика проведення занять. Роль тренера в забезпеченні безпеки на заняттях і змаганнях.

8. Фізіологічні засади спортивного тренування. Сенситивні періоди розвитку фізичних якостей спортсменів. Взаємозв'язок фізичної та техніко-тактичної підготовленості. Стомленість і чинники, що впливають на зниження фізичної працездатності спортсменів. Режими тренувальних навантажень.

9. Мета, завдання і зміст спортивного тренування. Мета, завдання і зміст спортивної підготовки рукопашників різної кваліфікації. Види підготовки. Зміст і місце видів підготовки у загальній системі підготовки спортсменів різної кваліфікації.

10. Основні засоби та методи тренування. Методичні особливості використання загальних і спеціальних методів тренування у підготовці рукопашників різної кваліфікації. Регламентований, ігровий, змагальний методи. Використання регламентованих методів для удосконалення спеціальних якостей (спеціальна витривалість, спеціальна сила тощо). Вимоги до складання комплексів спеціальних вправ. Особливості використання ігрового й змагального методів.

11. Технічна підготовка. Засоби та методи, що використовуються на заняттях з удосконалення техніки рукопашного бою. Особливості технічної підготовки. Технічна підготовка на різних етапах багаторічного тренування. Подальше вивчення нового у техніці та удосконалення вивчених прийомів. Контрольні вправи й нормативи з технічної підготовки для спортсменів різної кваліфікації.

12. Тактична підготовка. Тактика рукопашного бою та її класифікація. Оцінка ефективності тактики. Тактичне мислення та його складові: здібність швидко сприймати, оцінювати й осмислювати інформацію, прогнозувати дії суперника, знаходити оптимальні варіанти тактичних рішень, технічної майстерності. Методика удосконалення техніко-тактичної майстерності залежно від обраної системи ведення поєдинку в захисті чи нападі. Шляхи подальшого удосконалення тактики ведення поєдинків.

13. Фізична підготовка. Мета і завдання фізичної підготовки. Загальна і спеціальна фізична підготовка. Методика розвитку рухових якостей: сили, швидкості, швидкісно-силових якостей, витривалості, спритності та гнучкості; методичні особливості підбору засобів і методів на заняттях із ЗФП і СФП в умовах навчально-тренувальних зборів. Вплив фізичних вправ на розвиток і стан різних органів і систем організму.

14. Моральна і спеціальна психологічна підготовка. Мета і завдання моральної підготовки спортсменів різної кваліфікації. Спеціальна психологічна підготовка спортсменів. Індивідуальні методи психічної

регуляції та саморегуляції. Особливості мобілізаційної готовності до змагань. Структура і зміст психологічної спрямованості розминки.

15. Періодизація спортивного тренування. Поняття про спортивну форму та етапи її становлення. Календар спортивних змагань і розподіл річного циклу підготовки на періоди, етапи, мезо- та мікроцикли. Стисла характеристика обсягу та інтенсивності тренувальних навантажень на загальнопідготовчому і спеціально-підготовчому етапах підготовчого періоду тренування. Особливості тренування у змагальному періоді. Завдання і зміст тренувальної роботи у перехідному періоді.

16. Планування та облік в тренувальному процесі. Значення і роль планування, обліку та контролю в управлінні тренувальним процесом. Види планування: перспективне, поточне та оперативне. Зміст і документи планування. Види обліку та контролю: поетапний, поточний та оперативний. Зміст і документація обліку та контролю. Щоденник рукопашника, його значення у загальному процесі управління спортивною підготовкою.

17. Режим харчування і гігієна. Поняття про режим, його значення в життєдіяльності людини. Рекомендації щодо режиму для спортсменів. Харчування, його значення у зберіганні та зміцненні здоров'я. Калорійність і засвоєння продуктів харчування, енерговитрати під час фізичних навантажень. Рекомендації щодо харчування єдиноборців. Поняття про гігієну праці, відпочинку, занять спортом.

18. Відновлювальні засоби та реабілітація. Системи відновлювальних засобів.

Фізична підготовка

Базова підготовка до подальшого спортивного удосконалення. Засоби підготовки: ЗФП – біг середньої інтенсивності по місцевості, на стадіоні (швидкість перемінна або рівномірна); біг на лижах, плавання, спортивні та рухливі ігри; вправи загальнорозвивального характеру з партнером тощо; СФП – ривки на 5–10 м з різноманітних вихідних положень, з підійманням м'яча із землі та його правильним веденням; біг у максимальному темпі на

30–40 м; вправи з набивними м'ячами у руках; різноманітні стрибки, пересування зі зміною напрямку та швидкості руху, човниковий біг з виконанням ударних вправ; спаринг у складних умовах (на піску) тощо.

Технічна підготовка

Удосконалення техніки ударів руками, ногами в умовах: пересування з різноманітною швидкістю та зміною напрямку; пасивного та активного опору суперника; зміни тактичної обстановки.

Тактична підготовка

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

Навчання та удосконалення техніко-тактичних дій у нападі (комбінації у стандартних положеннях та модельних положеннях поєдинку) і захисті (протидія ударним, бійцівським атакам, підстраховка при падіннях).

Ознайомлення та навчання тактичної побудови ведення поєдинку залежно від завдань та умов ведення поєдинку (ударна, бійцівська техніка).

Психологічна підготовка

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

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

Виховна робота

Триває процес виховання моральних якостей. Додається колективне обговорення найважливіших подій та міжнародних спортивних змагань.

Інструкторська та суддівська практика

Завершення вивчення правил рукопашного бою. Спортсмени беруть участь у суддівстві змагань на першість загальноосвітньої чи спортивної школи (як рефері чи бічні судді), за завданням тренера проводять окремі частини навчально-тренувального заняття.

3.2.3. Методи та засоби тренувань у групах базової підготовки

Дуже важливою умовою підготовки юних спортсменів на етапі базової підготовки є складання комплексів вправ і визначення методів їхньої реалізації, які дозволяють забезпечити різнобічну фізичну підготовленість. Необхідно сформувати широке коло рухових навичок у вправах, що близькі за своїм характером до специфіки змагальної діяльності в обраному виді спорту. Тобто незважаючи на домінуючий загальний характер змісту фізичної підготовки в цьому віці не варто, обираючи засоби підготовки, значною мірою відхилятися від специфічних вимог виду спорту. Особливу увагу потрібно звертати на розвиток різних форм прояву швидкісних якостей, а також координаційних здібностей і гнучкості. При високому природному темпі приросту фізичних здібностей недоцільно планувати на цьому етапі - комплекси вправ з високою інтенсивністю і нетривалими паузами, відповідальні змагання, тренувальні заняття з великими навантаженнями тощо.

Раціональне планування тренувальних і змагальних навантажень у процесі багаторічного тренування значною мірою ускладнюються необхідністю врахування природних задатків спортсмена до формування різних сторін спортивної майстерності. Однак надмірна інтенсифікація та спеціалізація тренувального процесу у роботі з юними спортсменами, які не

досягнули оптимальної вікової зони для демонстрації високих досягнень, призводить до великих втрат спортивних талантів.

Отже, велике значення для формування ефективної довготривалої адаптації має раціональне планування спрямованості тренувального процесу на етапі попередньої базової підготовки, її відповідність специфічним вимогам змагальної діяльності.

3.2.4. Побудова тренувального процесу у річному циклі в групах базової підготовки

Мета підготовки – гармонійний розвиток і поглиблене оволодіння спеціалізацією. У групах базової підготовки спортсмени проходять етап початкової спеціалізації (10–12 років) і етап поглибленої спеціалізації (13–14 років), а також починають виступати на офіційних змаганнях. Підготовка до них стає більш цілеспрямованою з використанням (якщо це можливо) короткочасних навчально-тренувальних зборів.

Побудова тренувального процесу у перехідному періоді

Мета – створення умов для тренувального процесу в групах базової підготовки. Завдання: відновлення сил перед новим циклом тренувального процесу. Зміст роботи: профілактичні лікарські заходи, активний відпочинок із застосуванням засобів ЗФП.

Побудова тренувального процесу у підготовчому періоді

Мета – закріплення зацікавленості до занять єдиноборствами і створення передумов до комплексного розвитку фізичних якостей. Завдання: поширення діапазону рухових навичок та оволодіння засадами техніки й тактики рукопашного бою, підвищення рівня загальної фізичної підготовленості, теоретична підготовка.

Зміст роботи: вивчення індивідуальних техніко-тактичних дій з використанням ігрового методу; ЗФП з використанням рівномірного, перемінного, інтервального та ігрового методів. Складання контрольних

нормативів з фізичної та технічної підготовки. Участь у турнірах. Вивчення правил змагань, інструкторська та суддівська практика.

Побудова тренувального процесу у змагальному періоді

Мета – поширення діапазону рухових навичок, підвищення ефективності індивідуальних техніко-тактичних дій, закріплення специфічних відчуттів (дистанції, партнера, простору тощо); виконання контрольних нормативів, створення передумов для спортивного удосконалення. Завдання: вдосконалення техніки ударів руками, ногами, больових та задушливих прийомів; розвиток спеціальних фізичних якостей, тактична підготовка, підготовка до участі в змаганнях; виявлення обдарованих спортсменів.

Зміст роботи: закріплення індивідуальних техніко-тактичних дій в умовах, наближених до змагальних, та на змаганнях; розвиток спеціальних швидкісних, швидкісно-силових та координаційних здібностей.

3.2.5. Навчальний план-графік річної підготовки

Річний обсяг у групах базової підготовки за роками навчання повинен плануватись у межах від 624 до 1040 годин. Навчальні плани-графіки наведені у таблицях 17–20.

3.2.6. Зміст і структура змагальної діяльності

Основна мета змагань в групах базової підготовки – це планомірне підвищення спортивного результату. У групах базової підготовки плануються підготовчі, контрольні та вибіркові змагання. Спортсмени беруть участь у змаганнях на першість відділень ДЮСШ, відкритих змаганнях секцій, клубів, а також згідно з планом календаря спортивних заходів збірна команда ДЮСШ (міста) виборює першість серед дитячих колективів України.

Таблиця 17

Орієнтовний план-графік річного циклу підготовки для груп базової підготовки 1-го року навчання, год

Розділ підготовки	Всього	Місяці											
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
Теоретична підготовка	22	2	2	2	2	2	2	1	1	2	2	2	2
Загальна фізична підготовка	210	18	17	17	17	17	17	18	17	17	17	19	19
Спеціальна фізична підготовка	280	23	21	23	23	24	25	25	23	23	23	23	24
Техніко-тактична підготовка	90	7	5	9	8	9	8	8	9	7	5	6	7
Контрольно-поточні випробування, перевідні іспити	8	2	-	-	2	-	-	-	-	2	-	2	-
Інструкторська та суддівська практика	4	-	2	1	-	-	-	-	2	1	-	-	-
Психологічна підготовка	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Відновлювальні заходи	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Лікарський контроль	10	-	5	-	-	-	-	-	-	-	5	-	-
Загальна кількість годин	624	52	52	52	52	52	52	52	52	52	52	52	52

Таблиця 18

Орієнтовний план-графік річного циклу підготовки для груп базової підготовки 2-го року навчання, год

Розділ підготовки	Всього	Місяці											
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
Теоретична підготовка	24	2	2	2	2	2	2	1	1	1	3	3	3
Загальна фізична підготовка	230	20	20	19	18	18	18	17	17	18	21	22	22
Спеціальна фізична підготовка	320	25	27	27	27	27	27	28	28	26	26	26	26
Техніко-тактична підготовка	100	5	10	7	7	12	9	9	11	7	5	9	9
Контрольно-поточні випробування, перевідні іспити	12	3	-	-	3	-	-	3	-	-	3	-	-
Інструкторська та суддівська практика	8	-	-	2	2	-	-	-	-	2	2	-	-
Психологічна підготовка	10	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	-	-
Відновлювальні заходи	10	-	1	1	1	1	1	2	2	1	-	-	-
Лікарський контроль	14	5	-	2	-	-	2	-	-	5	-	-	-
Загальна кількість годин	728	61	61	61	61	61	60	61	60	61	61	60	60

Таблиця 19

Орієнтовний план-графік річного циклу підготовки для груп базової підготовки 3-го року навчання, год

Розділ підготовки	Всього	Місяці											
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
Теоретична підготовка	32	3	3	2	2	2	2	1	1	2	3	4	7
Загальна фізична підготовка	280	22	24	24	24	23	22	22	22	23	24	25	25
Спеціальна фізична підготовка	400	32	33	34	34	34	34	35	35	34	32	32	31
Техніко-тактична підготовка	120	6	13	9	7	14	15	12	14	5	6	8	11
Контрольно-поточні випробування, перевідні іспити	12	4	-	-	2	-	-	2	-	-	4	-	-
Інструкторська та суддівська практика	16	-	-	4	4	-	-	-	-	-	4	4	-
Психологічна підготовка	20	1	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	1
Відновлювальні заходи	40	2	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	3
Лікарський контроль	16	8	-	-	-	-	-	-	-	8	-	-	-
Загальна кількість годин	936	78	78	78	78	78	78	78	78	78	78	78	78

Таблиця 20

Орієнтовний план-графік річного циклу підготовки для груп базової підготовки більше 3 років навчання, год

Розділ підготовки	Всього	Місяці											
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
Теоретична підготовка	36	2	4	4	3	3	3	2	2	2	3	4	4
Загальна фізична підготовка	310	26	26	26	25	25	25	23	25	26	27	28	28
Спеціальна фізична підготовка	440	35	36	36	37	38	38	39	39	35	36	36	35
Техніко-тактична підготовка	130	7	15	12	11	13	13	13	14	9	8	8	7
Контрольно-поточні випробування, перевідні іспити	12	4	-	-	2	-	-	2	-	-	4	-	-
Інструкторська та суддівська практика	16	-	-	2	2	-	-	-	-	-	2	4	6
Психологічна підготовка	20	1	2	2	2	2	2	2	1	1	1	2	2
Відновлювальні заходи	60	4	4	5	5	6	6	6	6	5	5	4	4
Лікарський контроль	16	8	-	-	-	-	-	-	-	8	-	-	-
Загальна кількість годин	1040	87	87	87	87	87	87	87	87	86	86	86	86

3.2.7. Система контролю

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

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

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

3.2.8. Контрольні нормативи з фізичної та техніко-тактичної підготовки

У таблицях 21–24 наведено нормативи для хлопчиків і дівчаток за роками навчання в групах базової підготовки. Найбільш важливим для переведення є виконання спортивно-технічних нормативів, а також нормативів зі спеціально-фізичної підготовки. При оцінюванні рівня фізичної підготовленості необхідно враховувати, що тут приводяться усереднені значення контрольних вправ без урахування вагових категорій учнів.

Таблиця 21

Нормативні вимоги із загальної та спеціальної фізичної підготовки для груп базової підготовки (першого року навчання)

Контрольні вправи	Стать	Нормативні бали		
		Відмінно	Добре	Задовільно
Рівномірний біг без урахування часу, м	Ч	1100	1000	700
	ж	1000	800	550
Біг на 30 м, с	ч	5,6	6,1	6,6
	ж	5,9	6,4	6,9
Човниковий біг 4 х 9 м, с	ч	11,0	11,5	12,5
	ж	11,6	12,2	12,8
Підтягування на перекладині (к-сть разів)	ч	7	6	5
	ж	-	-	-
Згинання і розгинання рук в упорі лежачи (к-сть разів)	ч	22	20	10
	ж	12	11	9
Стрибок у довжину з місця, см	ч	170	150	140
	ж	155	145	130
Нахил тулуба вперед з положення сидячи, см	ч	8	7	5
	ж	12	10	7
Підіймання тулуба з горизонтального положення в положення напівсід (к-сть разів)	ч	37	35	32
	ж	32	30	27
Кидки партнера (манекена) 20 с, (к-сть разів)	ч	5	4	3
	ж	4	3	2
Стрибки зі скакалкою, с	ч	20	15	10
	ж	15	10	5
Стрибки зі скакалкою, с	ч	70	60	50
	ж	60	50	40
Нанесення ударів за 30 с – макс., к-сть разів:	ч	9	8	7
	ж	8	7	6
Варіанти самопідстраховки при різних видах падіння, бали (згідно з умовами оцінки розділу «Демонстрація техніки»)	ч	10-9	8-7	6-5
	ж	10-9	8-7	6-5
Демонстрування базових елементів: стійок, захватів, переміщень (згідно з умовами оцінки розділу «Демонстрація техніки»)	ч	10-9	8-7	6-5
	ж	10-9	8-7	6-5
Володіння технікою рукопашного бою із всіх різних класифікаційних груп (кидки, больові прийоми, утримання, удари руками, удари ногами), бали (згідно з умовами оцінки розділу «Демонстрація техніки»)	ч	10-9	8-7	6-5
	ж	10-9	8-7	6-5

Таблиця 22

Нормативні вимоги із загальної та спеціальної фізичної підготовки для груп базової підготовки (другого року навчання)

Контрольні вправи	Стать	Нормативні бали		
		Відмінно	Добре	Задовільно
Рівномірний біг 1000 м, хв	ч	5,2	5,6	5,8
	ж	5,3	5,5	5,7
Біг на 30 м, с	ч	5,2	5,7	6,1
	ж	5,6	6,0	6,4
Човниковий біг 4 х 9 м, с	ч	10,5	11,1	11,7
	ж	11,4	11,9	12,5
Підтягування на перекладині (к-сть разів)	ч	8	7	6
	ж	-	-	-
Згинання і розгинання рук в упорі лежачи (к-сть разів)	ч	27	25	22
	ж	13	12	10
Стрибок у довжину з місця, см	ч	180	165	145
	ж	165	150	135
Нахил тулуба вперед з положення сидячи, см	ч	9	8	6
	ж	13	11	8
Підіймання тулуба з горизонтального положення в положення напівсід (к-сть разів)	ч	40	37	35
	ж	35	32	30
Кидки партнера (манекена) 20 с, (к-сть разів)	ч	5	4	3
	ж	4	3	2
Стрибки зі скакалкою, с	ч	80	70	60
	ж	70	60	50
Нанесення ударів за 30 с – макс., к-сть разів	ч	12	11	10
	ж	10	9	8
Варіанти самопідстраховки при різних видах падіння, бали (згідно з умовами оцінки розділу «Демонстрація техніки»)	ч	10-9	8-7	6-5
	ж	10-9	8-7	6-5
Володіння технікою рукопашного бою із всіх основних класифікаційних груп (ударів, кидків, больових прийомів, утримань), бали (згідно з умовами оцінки розділу «Демонстрація техніки»)	ч	10-9	8-7	6-5
	ж	10-9	8-7	6-5
Володіння технікою самозахисту від різних видів нападу (зі зброєю і без зброї) проти одного (двох) суперників, бали (згідно з умовами оцінки розділу «Демонстрація техніки»)	ч	10-9	8-7	6-5
	ж	10-9	8-7	6-5

Таблиця 23

Нормативні вимоги із загальної та спеціальної фізичної підготовки для груп базової підготовки (третього року навчання)

Контрольні вправи	Стать	Нормативні бали		
		Відмінно	Добре	Задовільно
Рівномірний біг 1500 м, хв. 1000 м, хв.	ч	6,45	7,2	8,02
	ж	5,05	5,3	5,58
Біг на 60 м, с	ч	10,0	10,4	10,8
	ж	10,4	10,8	11,3
Човниковий біг 4 х 9 м, с	ч	10,2	10,8	11,3
	ж	11,1	11,4	11,9
Підтягування на перекладині (кількість разів)	ч	9	8	7
	ж	-	-	-
Згинання і розгинання рук в упорі лежачи (кількість разів)	ч	33	31	28
	ж	17	15	12
Стрибок у довжину з місця, см	ч	180	165	145
	ж	170	155	145
Нахил тулуба вперед з положення сидячи, см	ч	10	8	6
	ж	14	12	9
Підіймання тулуба з горизонтального положення в положення напівсід (кількість разів)	ч	42	40	37
	ж	37	35	32
Кидки партнера (манекена) 20с, (кількість разів)	ч	6	5	5
	ж	5	4	4
Стрибки зі скакалкою, с	ч	90	80	70
	ж	80	70	60
Нанесення ударів за 30 с -– макс., к-сть разів	ч	15	14	13
	ж	12	11	10
Варіанти самострахування при різних видах падіння, бали (згідно з умовами оцінки розділу «Демонстрація техніки»)	ч	10-9	8-7	6-5
	ж	10-9	8-7	6-5
Володіння технікою рукопашного бою із всіх основних класифікаційних груп (ударів, кидків, больових прийомів, утримань), бали (згідно з умовами оцінки розділу «Демонстрація техніки»)	ч	10-9	8-7	6-5
	ж	10-9	8-7	6-5
Володіння технікою самозахисту від різних видів нападу (зі зброєю і без зброї) проти трьох суперників, бали (згідно з умовами оцінки розділу «Демонстрація техніки»)	ч	10-9	8-7	6-5
	ж	10-9	8-7	6-5

Таблиця 24

Нормативні вимоги із загальної та спеціальної фізичної підготовки для груп базової підготовки (більше 3-х років навчання)

Контрольні вправи	Стать	Нормативні бали		
		Відмінно	Добре	Задовільно
Рівномірний біг 1500 м, хв 1000 м, хв	ч	6,25	6,58	7,15
	ж	4,55	5,25	5,45
Біг на 60 м, с	ч	9,1	10,0	10,8
	ж	9,9	10,8	11,0
Човниковий біг 4 х 9 м, с	ч	10,2	10,5	11,0
	ж	10,9	11,2	11,8
Підтягування на перекладині (к-сть разів)	ч	10	9	8
	ж	-	-	-
Згинання і розгинання рук в упорі лежачи (к-сть разів)	ч	38	35	30
	ж	17	15	12
Стрибок у довжину з місця, см	ч	200	185	170
	ж	180	165	155
Нахил тулуба вперед з положення сидячи, см	ч	10	8	6
	ж	15	13	10
Підіймання тулуба з горизонтального положення в положення напівсід (к-сть разів)	ч	45	42	40
	ж	40	37	35
Кидки партнера (манекена) 20 с, (к-сть разів)	ч	6	5	5
	ж	5	4	4
Стрибки зі скакалкою, с	ч	100	90	80
	ж	90	80	70
Нанесення ударів за 30 с – макс., к-сть разів	ч	20	18	16
	ж	15	13	12
Варіанти самопідстраховки при різних видах падіння, з різною зброєю, бали (згідно з умовами оцінки розділу «Демонстрація техніки»)	ч	10-9	8-7	6-5
	ж	10-9	8-7	6-5
Володіння технікою рукопашного бою із всіх основних класифікаційних груп (ударів, кидків, больових прийомів, утримань), бали (згідно з умовами оцінки розділу «Демонстрація техніки»)	ч	10-9	8-7	6-5
	ж	10-9	8-7	6-5
Володіння технікою самозахисту від різних видів нападу (зі зброєю і без зброї) проти одного суперника з елементом раптовості, бали (згідно з умовами оцінки розділу «Демонстрація техніки»)	ч	10-9	8-7	6-5
	ж	10-9	8-7	6-5

3.3. ГРУПИ СПЕЦІАЛІЗОВАНОЇ ПІДГОТОВКИ

3.3.1. Організація та методика відбору

Зарахування в групи спеціалізованої підготовки проводиться на конкурсній основі за результатами контрольних іспитів спортсменів, які успішно пройшли етап підготовки в групах базової підготовки і виконали II спортивний розряд, причому найбільш важливими є нормативи з техніко-тактичної підготовки. Ефективність відбору значною мірою пов'язана з оцінкою у спортсменів основних показників, які характеризують рівень спеціальної підготовленості та спортивної майстерності. Рівень розвитку фізичних якостей, можливості системи енергозабезпечення, удосконалення спортивної техніки, економічність роботи, здатність до перенесення навантажень та ефективного відновлення – повинні знаходитись у полі зору тренера-викладача.

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

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

3.3.2. Основний матеріал

Теоретична підготовка

На етапі спеціалізованої підготовки для теоретичної підготовки рукопашників до зазначених вище методів застосовуються: розбір та аналіз тренування; колективний аналіз відеозапису; обговорення книг і статей з питань тренування та правил змагань; аналіз тактики суперників.

Програмний матеріал з теоретичної підготовки.

1. Фізична культура і спорт в Україні.

2. Історія та розвиток сучасного рукопашного бою в Україні.

3. Відомості про будову та функції організму людини. Вплив фізичних вправ на організм спортсмена.

4. Гігієна, харчування, режим спортсмена.

5. Основні засоби відновлення спортсмена.

6. Медичний контроль і самоконтроль спортсмена.

7. Загальна та спеціальна фізична підготовка рукопашника.

8. Техніка і технічна підготовка рукопашника.

9. Тактика і тактична підготовка рукопашника.

10. Морально-вольова та психологічна підготовка єдиноборців.

11. Засади та методи навчання і тренування в рукопашному бою.

12. Планування спортивної підготовки. Облік та контроль.

13. Спортивні правила, організація та проведення змагань.

14. Настанова на поєдинок, розбір проведеного поєдинку.

15. Спортивні бази, обладнання, інвентар, спеціальні тренажери.

16. Заліки.

Технічна підготовка

Удосконалення індивідуальної техніки виконання прийомів. Поширення діапазону рухливості, якості та кількості виконаних техніко-тактичних дій. Відпрацювання техніки пересування, ударів, кидків, больових та задушливих прийомів в умовах, наближених до змагальних.

Фізична підготовка

Мета – створення бази для спортивного удосконалення.

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

СФП – виконання вправ з манекенами, спеціальним обладнанням із зміною темпу, напрямку, умов пересування, з рівномірною та перемінною

швидкістю; виконання вправ повторним та інтервальним методами; контрольне виконання окремих завдань із зміною темпу та ритму пересування в умовах, максимально наближених до проявлення фізичних можливостей під час тренувальної та змагальної діяльності.

Тактична підготовка

Мета – формування індивідуальних, тактичних навичок у нападі та захисті; виховання здібностей використовувати отримані знання та уміння у несприятливих кліматичних умовах.

Засоби підготовки: вправи на засвоєння та удосконалення роботи у рамках окремих тактичних дій в атаці та обороні, вправи на уміння швидко переходити від однієї тактичної дії до іншої, від захисту до нападу та навпаки; вправи на уміння ефективно використовувати тактичні дії залежно від дій суперника.

Застосовуються індивідуальні форми роботи із залученням спаринг-партнерів. Головне завдання тренера – навчити спортсменів вирішувати тактичні завдання та реалізовувати їх в умовах спарингу.

Змагальна підготовка – проведення навчальних, контрольних та офіційних спарингів з постановою конкретних завдань.

Психологічна підготовка

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

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

Інструкторська та суддівська практика

Вихованці залучаються в якості помічників тренера до проведення занять і спортивних змагань у групах початкової та базової підготовки.

Навчаються: складати методичні документи (комплекси вправ з фізичної підготовки, реєстрація обсягів та інтенсивності навантажень тощо), самостійно проводити розминку, заняття із ЗФП, заняття з групами початкової підготовки; складати конспект занять; проводити індивідуальні заняття з урахуванням спеціалізації учнів; складати положення про змагання.

Повинні знати правила змагань, брати участь у суддівстві змагань серед спортивних та загальноосвітніх шкіл, районних та міських змагань; самостійно проводити настанову на спаринг та його аналіз.

3.3.3. Методи та засоби тренувань у групах спеціалізованої підготовки

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

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

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

3.3.4. Побудова тренувального процесу у річному циклі в групах спеціалізованої підготовки

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

стає більш спеціалізованою. Тут зазвичай визначається предмет майбутньої спортивної спеціалізації.

3.3.5. Навчальний план-графік річної підготовки

Річний обсяг роботи в групах спеціалізованої базової підготовки в перший рік навчання складає від 1248 до 1456 годин на рік (табл. 25–27).

3.3.6. Зміст і структура змагальної діяльності

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

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

В групах спеціалізованої підготовки кількість змагань налічує 5–6 разів на рік. Система змагань передбачає виконання спортсменами на початку етапу першого або другого спортивного розряду, наприкінці – КМС.

Таблиця 25

Орієнтовний план-графік річного циклу підготовки для груп спеціалізованої підготовки 1-го року навчання, год

Розділ підготовки	Всього	Місяці											
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
Теоретична підготовка	40	3	4	4	3	3	3	3	2	2	3	5	5
Загальна фізична підготовка	210	18	18	18	18	17	16	16	16	17	18	19	19
Спеціальна фізична підготовка	420	34	35	35	35	34	34	36	36	36	35	35	35
Техніко-тактична підготовка	420	34	37	36	37	37	39	39	40	39	24	27	31
Контрольно-поточні випробування, перевідні іспити	18	4	-	-	-	2	2	-	-	-	4	4	2
Інструкторська та суддівська практика	24	-	2	2	2	-	2	2	2	2	4	4	2
Психологічна підготовка	40	2	3	4	4	4	4	3	3	3	3	4	3
Відновлювальні заходи	60	4	5	5	5	4	4	5	5	5	5	6	7
Лікарський контроль	16	5	-	-	-	3	-	-	-	-	8	-	-
Загальна кількість годин	1248	104	104	104	104	104	104	104	104	104	104	104	104

Таблиця 26

Орієнтовний план-графік річного циклу підготовки для груп спеціалізованої підготовки 2-го року навчання, год

Розділ підготовки	Всього	Місяці											
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
Теоретична підготовка	44	4	4	4	4	4	3	3	2	3	3	5	5
Загальна фізична підготовка	230	19	20	20	19	18	18	17	17	19	21	21	21
Спеціальна фізична підготовка	450	36	38	38	38	37	37	39	38	38	37	37	37
Техніко-тактична підготовка	450	38	39	37	37	38	41	43	44	42	29	31	31
Контрольно-поточні випробування, іспити	22	4	-	2	-	2	2	-	-	-	4	4	4
Інструкторська та суддівська практика	28	-	2	2	4	2	2	2	2	2	2	4	4
Психологічна підготовка	40	3	2	4	4	4	4	3	3	3	3	4	3
Відновлювальні заходи	70	5	6	6	6	5	5	6	6	6	5	7	7
Лікарський контроль	18	6	-	-	-	4	-	-	-	-	8	-	-
Загальна кількість годин	1352	115	111	113	112	114	112	113	112	113	112	113	112

Таблиця 27

Орієнтовний план-графік річного циклу підготовки для груп спеціалізованої підготовки більше 2-х років навчання, год

Розділ підготовки	Всього	Місяці											
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
Теоретична підготовка	46	4	4	4	4	3	3	3	3	3	5	5	5
Загальна фізична підготовка	240	20	21	21	20	19	19	18	18	20	22	21	21
Спеціальна фізична підготовка	490	40	41	41	41	40	41	42	42	42	40	40	40
Техніко-тактична підготовка	490	38	44	39	42	41	44	47	46	45	30	36	37
Контрольно-поточні випробування, перевідні іспити	22	4	-	2	-	2	2	-	-	-	4	4	4
Інструкторська та суддівська практика	30	-	2	3	4	2	2	2	2	2	3	4	4
Психологічна підготовка	40	3	3	4	4	4	4	3	3	3	3	4	3
Відновлювальні заходи	80	6	7	7	7	6	6	7	7	7	6	7	7
Лікарський контроль	18	6	-	-	-	4	-	-	-	-	8	-	-
Загальна кількість годин	1456	121	122	121	122	121	121	122	121	122	121	121	121

3.3.7. Система контролю

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

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

На цьому етапі необхідно контролювати рівень фізичної підготовленості, технічної майстерності, тактичної підготовленості, психологічної підготовленості, змагальної діяльності, тренувальних і змагальних навантажень.

При оцінюванні технічної майстерності необхідно звернути увагу на показники, які дозволяють визначити здібності спортсмена до прояву раціональної техніки в екстремальних умовах змагань, стійкість техніки до відволікаючих факторів, її варіативність тощо, вміння спортсмена реалізовувати руховий потенціал у конкретній змагальній діяльності.

3.3.8. Контрольні нормативи з фізичної та техніко-тактичної підготовки

Таблиця 28

Нормативні вимоги із загальної та спеціальної фізичної підготовки для груп спеціалізованої підготовки (першого року навчання)

Контрольні вправи	Стать	Нормативні бали		
		Відмінно	Добре	Задовільно
Рівномірний біг 2000 м, хв., 1500 м, хв	ч	9,0	9,3	9,55
	ж	7,45	8,3	9,0
Біг на 60 м, с	ч	8,6	10,6	11,0
	ж	9,6	10,8	11,0
Човниковий біг 4 х 9 м, с	ч	9,7	10,3	10,8
	ж	10,8	11,2	11,8
Підтягування на перекладині, к-сть разів	ч	11	10	9
	ж	-	-	-
Згинання і розгинання рук в упорі лежачи, к-сть разів за хв	ч	40	36	33
	ж	19	17	14
Стрибок у довжину з місця, см	ч	220	200	180
	ж	185	170	160
Нахил тулуба вперед з положення сидячи, см	ч	11	9	7
	ж	16	14	11
Підіймання тулуба з горизонтального положення в положення напівсід (к-сть разів)	ч	48	45	42
	ж	42	40	38
Кидки партнера (манекена) 20 с, (к-сть разів)	ч	7	6	4
	ж	6	5	3
Стрибки зі скакалкою, с	ч	120	110	100
	ж	100	90	80
Нанесення ударів за 30 с – макс., к-сть разів	ч	25	23	20
	ж	18	16	14
Варіанти самопідстраховки при різних видах падіння, з різною зброєю, бали (згідно з умовами оцінки розділу «Демонстрація техніки»)	ч	10-9	8-7	6-5
	ж	10-9	8-7	6-5
Володіння технікою рукопашного бою із всіх основних класифікаційних груп (ударів, кидків, больових прийомів, утримань), бали (згідно з умовами оцінки розділу «Демонстрація техніки»)	ч	10-9	8-7	6-5
	ж	10-9	8-7	6-5
Володіння технікою самозахисту від різних видів нападу (зі зброєю і без зброї) проти двох суперників з елементом раптовості, бали (згідно з умовами оцінки розділу «Демонстрація техніки»)	ч	10-9	8-7	6-5
	ж	10-9	8-7	6-5

Таблиця 29

Нормативні вимоги із загальної та спеціальної фізичної підготовки для груп спеціалізованої підготовки (другого року навчання)

Контрольні вправи	Стать	Нормативні бали		
		Відмінно	Добре	Задовільно
Рівномірний біг 2000 м, хв, 1500 м, хв	ч	7,5	8,5	9,2
	ж	7,3	8,0	8,48
Біг на 100 м, с	ч	14,0	14,6	15,3
	ж	16,0	16,5	17,4
Човниковий біг 4 х 9 м, с	ч	9,4	10,0	10,5
	ж	10,8	11,0	11,5
Підтягування на перекладині (к-сть разів)	ч	12	11	10
	ж	-	-	-
Згинання і розгинання рук в упорі лежачи (к-сть разів)	ч	44	42	39
	ж	20	18	15
Стрибок у довжину з місця, см	ч	240	220	200
	ж	190	175	165
Нахил тулуба вперед з положення сидячи, см	ч	12	10	8
	ж	19	17	15
Підіймання тулуба з горизонтального положення в положення напівсід (к-сть разів)	ч	54	52	50
	ж	44	42	40
Кидки партнера (манекена) 20 с, (к-сть разів)	ч	7	6	5
	ж	6	5	4
Стрибки зі скакалкою, с	ч	140	130	120
	ж	110	100	90
Нанесення ударів за 30 с – макс., к-сть разів	ч	30	28	25
	ж	20	18	16
Варіанти самопідстраховки при різних видах падіння, з різною зброєю, бали (згідно з умовами оцінки розділу «Демонстрація техніки»)	ч	10-9	8-7	6-5
	ж	10-9	8-7	6-5
Володіння технікою рукопашного бою із всіх основних класифікаційних груп (ударів, кидків, больових прийомів, утримань), бали (згідно з умовами оцінки розділу «Демонстрація техніки»)	ч	10-9	8-7	6-5
	ж	10-9	8-7	6-5
Володіння технікою самозахисту від різних видів нападу (зі зброєю і без зброї) проти трьох суперників з елементом раптовості, бали (згідно з умовами оцінки розділу «Демонстрація техніки»)	ч	10-9	8-7	6-5
	ж	10-9	8-7	6-5

Таблиця 30

Нормативні вимоги із загальної та спеціальної фізичної підготовки для груп спеціалізованої підготовки (більше 2-х років навчання)

Контрольні вправи	Стать	Нормативні бали		
		Відмінно	Добре	Задовільно
Рівномірний біг 3000 м, хв, 2000 м, хв	ч	13,3	13,5	14,3
	ж	9,5	10,45	11,45
Біг на 100 м, с	ч	13,6	14,3	15,0
	ж	15,0	16,0	17,0
Човниковий біг 4 х 9 м, с	ч	9,1	9,7	10,1
	ж	10,4	10,9	11,3
Підтягування на перекладині (к-сть разів)	ч	13	12	11
	ж	-	-	-
Згинання і розгинання рук в упорі лежачи (к-сть разів)	ч	46	44	40
	ж	20	18	15
Стрибок у довжину з місця, см	ч	250	230	215
	ж	200	185	170
Нахил тулуба вперед з положення сидячи, см	ч	13	11	9
	ж	20	18	16
Підіймання тулуба з горизонтального положення в положення напівсід (к-сть разів)	ч	58	55	52
	ж	46	44	42
Кидки партнера (манекена) 20 с, (к-сть разів)	ч	7	6	4
	ж	6	5	3
Стрибки зі скакалкою, с	ч	160	150	140
	ж	120	110	100
Нанесення ударів за 30 с – макс., к-сть разів:	ч	35	33	30
	ж	25	23	20
Варіанти самопідстраховки при різних видах падіння, з різною зброєю, бали (згідно з умовами оцінки розділу «Демонстрація техніки»)	ч	10-9	8-7	6-5
	ж	10-9	8-7	6-5
Володіння технікою рукопашного бою із всіх основних класифікаційних груп (ударів, кидків, больових прийомів, утримань), бали (згідно з умовами оцінки розділу «Демонстрація техніки»)	ч	10-9	8-7	6-5
	ж	10-9	8-7	6-5
Володіння технікою самозахисту від різних видів нападу (зі зброєю і без зброї) проти чотирьох суперників з елементом раптовості, бали (згідно з умовами оцінки розділу «Демонстрація техніки»)	ч	10-9	8-7	6-5
	ж	10-9	8-7	6-5

3.4. ГРУПИ ПІДГОТОВКИ ДО ВИЩОЇ СПОРТИВНОЇ МАЙСТЕРНОСТІ

3.4.1. Організація та методика відбору

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

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

Велике значення мають не тільки абсолютні показники, а й прогрес, якого досяг спортсмен на попередньому етапі. Перевага віддається спортсменам, які досягли високого рівня спортивної майстерності при обмеженому використанні засобів педагогічного впливу. Чим меншими зусиллями був досягнутий прогрес, тим більше резерву залишилось для подальшого удосконалення. Одним з основних показників є різноманітна технічна майстерність. Вона проявляється не тільки в оволодінні технікою рукопашного бою, а й в умінні технічно правильно використовувати велику кількість спеціально-підготовчих вправ, варіювати просторовими, часовими, динамічними параметрами руху в процесі виконання різноманітних вправ.

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

Велика увага повинна приділятись стану здоров'я спортсмена.

Необхідно бути впевненим у відсутності у спортсмена захворювань, які можуть загальмувати зростання спортивних результатів.

3.4.2. Основний матеріал

Теоретична підготовка

Програмний матеріал:

1. Розвиток фізичної культури і спорту в Україні.
2. Сучасний стан і розвиток рукопашного бою в Україні.
3. Вплив фізичних вправ на організм спортсменів.
4. Гігієна, харчування, режим.
5. Основні засоби відновлення спортсменів.
6. Медичний контроль і самоконтроль спортсмена.
7. Планування спортивної підготовки.
8. Техніка й тактика рукопашного бою.
9. Навчання і тренування у рукопашному бою.
10. Морально-вольова та психологічна підготовка.
11. Правила, організація та проведення змагань.
12. Настанова на поєдинок та розбір спарингу.
13. Заліки.

Технічна підготовка

Мета – досягти автоматичності в управлінні руховими діями під час виконання будь-якої технічної дії; досягти високої стабільності та раціональної варіативності спеціалізованих рухів – прийомів, що складають підґрунтя техніки рукопашного бою; послідовно перетворювати засвоєні прийоми техніки у доцільні та ефективні змагальні дії; удосконалення структури рухових дій, їхньої динаміки, кінематики та ритму з урахуванням індивідуальних особливостей спортсменів; підвищення надійності та результативності техніки ударів, кидків, больових та задушливих прийомів в умовах змагальної діяльності.

Фізична підготовка

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

Засоби підготовки:

- ЗФП – різні види бігу на стадіоні та по місцевості з різною швидкістю; плавання; спеціальні вправи; вправи з обтяженнями; спортивні ігри;
- СФП – виконання вправ з манекенам та спеціальним обладнанням із зміною темпу, ритму, умов; моделювання змагальної діяльності; виконання вправ з використанням повторного, перемінного, інтервального та ігрового методів; контрольне виконання спарингових завдань; участь у контрольних та офіційних змаганнях.

Концепція рукопашного бою визначається рівнем гармонійного розвитку фізичних якостей, функціональної, психічної та технічної підготовленості. Також вона виявляється як ступінь загальної витривалості до різних навантажень, що виконуються як під час тренування, так і під час проведення змагань. Передбачає рівновагу фізичних та духовних сил спортсмена залежно від вимог, що ставляться системою підготовки. Створюється шляхом застосування великого обсягу різноманітних тренувальних навантажень за наявності достатнього часу на відновлення сил. Підвищенню рівня кондиції сприяють також раціональний тренувальний режим і збалансоване харчування.

Тактична підготовка

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

опрацьовуються нові варіанти тактики з урахуванням умов майбутніх змагань та умов їхнього проведення. Спортсмени вчаться оперативності в прийнятті тактичного рішення залежно від змін в умовах поєдинку. Застосовується попереднє «програвання» у спарингу за пропонованим варіантом на тренуванні та у контрольному спарингу; після змагань – докладний аналіз.

Психологічна підготовка

Мета – виховання спеціальних якостей та психічної стійкості; формування мотивації для досягнення максимальних спортивних результатів. Використовуються методи психологічної діагностики, психорегулювальне тренування, колективна та індивідуальна психотерапія, педагогічне переконання.

Інструкторська та суддівська практика

Спортсмени проводять тренувальні заняття з усіма навчальними групами. Вчаться передавати свої знання з техніки, тактики, методики навчання учням цих груп. Систематично беруть участь в організації, проведенні та суддівстві змагань.

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

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

Потрібно враховувати, що спортсмени, які підійшли до цього етапу підготовки, добре адаптовані до великих тренувальних навантажень і різних засобів тренувального впливу. Зазвичай система тренувального процесу, що використовувалась раніше, не призводить до покращення спортивного результату, тому необхідно прагнути до змін засобів та методів тренувань,

застосовувати нові комплекси вправ, нові тренажери, неспецифічні засоби, що стимулюють розвиток працездатності, ефективність виконання тренувальних навантажень.

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

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

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

Значна увага приділяється удосконаленню техніки. Це завдання вирішується паралельно з розвиненням фізичних якостей і має два аспекти:

— удосконалення якісних особливостей рухових навичок (форми та структури руху) як підґрунтя підвищення швидкісних можливостей;

— вироблення економічної та стабільної техніки виконання основних технічних дій як підґрунтя підвищення спеціальної витривалості.

Під час розвинення спеціальної тренованості та становлення спортивної форми підготовка набуває інтегрального характеру, її мета – вмістити у змагальній вправі увесь комплекс функціональних та психічних перебудов, рухових навичок і умінь, знань і досвіду, що був досягнутий за попередній період роботи.

3.4.5. Навчальний план-графік річної підготовки

Річний обсяг роботи в групах підготовки до вищих досягнень складає 1664 годин на рік (табл. 31).

Таблиця 31

Орієнтовний план-графік річного циклу підготовки для груп підготовки до вищої спортивної майстерності, год

Розділ підготовки	Всього	Місяці											
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
Теоретична підготовка	50	4	5	5	3	4	4	4	3	3	5	5	5
Загальна фізична підготовка	230	20	20	20	20	19	18	18	19	19	19	19	19
Спеціальна фізична підготовка	280	23	23	24	23	24	23	23	23	23	23	24	24
Техніко-тактична підготовка	900	74	77	74	74	79	78	77	81	80	63	69	74
Контрольно-поточні випробування, перевідні іспити	22	5	-	-	-	2	2	-	-	-	5	5	3
Інструкторська та суддівська практика	32	-	3	3	3	-	3	3	3	3	4	4	3
Психологічна підготовка	50	4	4	5	5	5	4	4	4	4	4	4	3
Відновлювальні заходи	80	5	7	7	7	6	6	6	6	7	8	8	7
Лікарський контроль	20	4	-	-	4	-	-	4	-	-	8	-	-
Загальна кількість годин	1664	139	139	138	139	139	138	139	139	139	139	138	138

3.4.6. Зміст і структура змагальної діяльності

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

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

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

В групах вищої спортивної майстерності кількість змагань налічує 7–10 разів на рік.

Система змагань передбачає виконання спортсменом нормативу кандидата у майстри спорту або майстра спорту з рукопашного бою.

3.4.7. Система контролю

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

На цьому етапі тренування у зв’язку з великою кількістю змагань під час проведення контролю найбільше уваги треба приділяти оцінці технічної майстерності, тактичної, психологічної підготовленості, змагальної діяльності, тренувальних і змагальних навантажень.

3.4.8. Контрольні нормативи з фізичної та техніко-тактичної підготовки

Таблиця 32

Нормативні вимоги із загальної та спеціальної фізичної підготовки для груп вищої спортивної майстерності

Контрольні вправи	Стать	Нормативні бали		
		Відмінно	Добре	Задовільно
Рівномірний біг 3000 м, хв, 2000 м, хв	ч	13,0	13,3	14,2
	ж	9,5	10,45	11,45
Біг на 100 м, с	ч	13,2	14,0	14,3
	ж	14,8	15,5	16,3
Човниковий біг 4 х 9 м, с	ч	9,0	9,6	10,0
	ж	10,4	10,8	11,3
Підтягування на перекладині (к-сть разів)	ч	18	15	12
	ж	-	-	-
Згинання і розгинання рук в упорі лежачи (к-сть разів)	ч	48	46	42
	ж	25	21	18
Стрибок у довжину з місця, см	ч	260	240	235
	ж	210	200	185
Нахил тулуба вперед з положення сидячи, см	ч	13	11	9
	ж	20	18	16
Підіймання тулуба з горизонтального положення в положення напівсід (к-сть разів)	ч	65	60	55
	ж	48	45	42
Кидки партнера (манекена) 20 с, (к-сть разів)	ч	8	7	6
	ж	7	6	5
Стрибки зі скакалкою, с	ч	180	170	160
	ж	130	120	110
Нанесення ударів за 30 с – макс., к-сть разів	ч	45	40	35
	ж	35	30	25
Варіанти самострахування при різних видах падіння, з різною зброєю, бали (згідно з умовами оцінки розділу «Демонстрація техніки»)	ч	10-9	8-7	6-5
	ж	10-9	8-7	6-5
Володіння технікою рукопашного бою із всіх основних класифікаційних груп (ударів, кидків, больових прийомів, утримань), бали (згідно з умовами оцінки розділу «Демонстрація техніки»)	ч	10-9	8-7	6-5
	ж	10-9	8-7	6-5
Володіння технікою самозахисту від різних видів нападу (зі зброєю і без зброї) проти одного суперника з елементом раптовості, бали (згідно з умовами оцінки розділу «Демонстрація техніки»)	ч	10-9	8-7	6-5
	ж	10-9	8-7	6-5

ЛІТЕРАТУРА

1. Ашкинази С. М. Анализ эффективности различных тактических вариантов ведения рукопашного боя / С. М. Ашкинази, А. Н. Кочергин // Научно-теоретический журнал «Ученые записки». – 2008. – № 3 (37) – С. 10–12.
2. Бойко В. Ф. Физическая подготовка борцов / В. Ф. Бойко, Г. В. Данько. – К. : Олимпийская литература, 2004. – 224 с.
3. Вільна боротьба : 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 / С. В. Латишев, В. І. Шандригось. – Київ : АСБУ, 2019. – 145 с.
4. Волков В. Л. Вольная борьба : комплексная оценка базовой подготовленности. Состояние здоровья, физическая подготовленность, функциональные возможности, психофизиологическое состояние / В. Л. Волков. – К. : Нора-принт, 2000. – 64 с.
5. Єдина спортивна класифікація України (із змінами і доповненнями). – [Електронний ресурс]. – Режим доступу : http://dsmsu.gov.ua/index/ua/category/143.
6. Келлер В. С. Теоретико-методические основы подготовки спортсменов / В. С. Келлер, В. Н. Платонов. – Л. : Украинская спортивная ассоциация, 1993. – 270 с.
7. Круцевич Т. Ю. Теория и методика физического воспитания // Учебное пособие. – К. : Олимпийская литература, 2003. – 423 с.
8. Латышев Н. В. Направления и виды анализа соревновательной деятельности в спортивной борьбе / Н. В. Латышев, С. В. Латышев, В. И. Шандригось // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка. – Серія : Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт / гол. ред. Носко М. О. – Чернігів : ЧНПУ, 2014. – Т. IV. – Вип. 118. – С. 98–101.

9. Матвеев Л. П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов / Л. П. Матвеев. – К. : Олимпийская литература, 1999. – 318 с.
10. Матвеев Л. П. Основы спортивной тренировки / Л. П. Матвеев. – М. : Физкультура и спорт, 1977. – 279 с.
11. Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры : учеб. пособие для ин-тов физ. культуры / Л. П. Матвеев. – М. : Физкультура и спорт, 1991. – 543 с.
12. Навчальна програма з рукопашного бою для дитячо-юнацьких спортивних шкіл / О. Г. Гартвич, Ю. А. Радченко, В. В. Седукін. – Київ : ДП «Видавничий дім «Персонал», 2010. – 110 с.
13. Наказ Міністерства молоді та спорту від 17.01.2015 № 67 «Про організацію навчально-тренувальної роботи дитячо-юнацьких спортивних шкіл». – [Електронний ресурс]. – Режим доступу : http://dsmsu.gov.ua/index/ua/material/23442.
14. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В. Н. Платонов. – К. : Олимпийская литература, 2004. – 808 с.
15. Радченко Ю. А. Аналіз рукопашного бою, сучасний стан, перспективи розвитку / Ю. А. Радченко, Коробейніков Г. В., Чернозуб А. А. // Теорія та методика фізичного виховання. – 2018. – № 1. – С 23–30.
16. Радченко Ю. А. Особливості змагальної кваліфікованих спортсменів з рукопашного бою / Ю. А. Радченко // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2015. – № 12. – С. 91–95.
17. Субот А. І. Визначення надійності контрольних вправ для перевірки фізичної підготовленості військовослужбовців / А. І. Субот // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2001. – № 1. – С. 55–57.

18. Фізкультурно-оздоровча та спортивна діяльність з рукопашного бою. Робоча програма / О. Г. Гартвич, Ю. А. Радченко. – Київ : МАУП; 2005. – 76 с.
19. Харра Д. Учение о тренировке / Д. Харра. – М. : Физкультура и спорт, 1971. – 328 с.
20. Чочарай З. Ю. Техническая подготовка в единоборствах : учебное пособие. – К. : «Европейский университет», 2003. – 3–15 с.

ДОДАТКИ

Додаток 1

Основний програмний матеріал з фізичної підготовки у групах початкової підготовки

Стройові вправи. Ці вправи (шикування, пересування, виконання команд) застосовуються у вступній та підготовчій частинах заняття для організації групи, шикувань і перешикувань для виконання вправ. Їхньою метою є формування правильної осанки, виховання дисципліни і взаємодії у колективі.

Виконання команд «Шикуйсь!», «Рівняйсь!», «Струнко!», «Вільно!», «Розійдись!», «Відставити!», «По порядку – розрахуйсь!», «На першій – другій – розрахуйсь!» тощо.

Повертання на місці: ліворуч, праворуч, кругом, півобертом. Повертання в русі.

Шикування в колону по одному (по два, по три), шикування в одну шеренгу (дві, три, чотири). Перешикування: з одної шеренги в дві і навпаки, з шеренги уступом, з шеренги в колону заходженням відділень плечем.

Пересування. Стройовий крок, похідний крок. Рух бігом. Рух в обхід, по діагоналі, протиходом, змійкою, по колу.

Розмикання і змикання: приставним кроком, від направляючого, від середини (вправо, вліво), по розпорядженню (на витягнуті руки в сторони тощо).

Виконання команд (для зміни ширини кроку і швидкості руху) «Ширше крок!», «Коротше крок!»

Загальнопідготовчі вправи. До них відносяться прості вправи гімнастичного характеру (різні рухи руками, ногами, тулубом, які виконуються з обтяженням, без обтяження, з предметами, без предметів, з

партнером, без партнера) та допоміжні види спорту (спортивні ігри, важка атлетика, спортивна боротьба, бокс, плавання тощо).

Загальнопідготовчі вправи поліпшують всебічний розвиток, розширюють запас рухових навиків, збільшують функціональні можливості організму, сприяють відновленню працездатності.

З великої кількості вправ саме при їхньому застосуванні необхідно надавати перевагу тим, які мають схожість за характером нервово-м'язових зусиль і режимом роботи організму із вправами в рукопашному бою.

Гімнастичні вправи стоячи на місці:

- в.п. – ноги на ширині плеч; підіймання рук до гори, в сторони з пружними нахилами донизу. Долонями торкнутися ступень ніг, не згинаючи колін;

- в.п. – ноги поставити ширше за плечі; руки перед грудьми, повороти плечового поясу вліво і вправо;

- в.п. – руки перед грудьми, кисті рук стиснуті в кулаки; почергове підняття рук догори лівою, правою;

- в.п. – ноги на ширині плечей, руки витягнуті вперед долонями донизу; махові різкі рухи лівою, правою ногою догори з торканням ступень ніг правою, лівою рукою (на підскоку);

- в.п. – ноги на ширині плечей, права рука зігнута на потилиці, ліва за спиною; нахили (пружні) вліво і вправо зі зміною рук за головою і спиною;

- в.п. – ноги ширше плечей, руки в «замок» над головою; «Рубка дров» з різким нахилом тулуба вперед, вліво, вправо;

- в.п. – ноги ширше плечей; руки прямі в сторони долонями донизу; нахили тулуба вперед почерговим торканням лівою, правою рукою ступень ніг;

- в.п. – ноги на ширині плеч; присідання, руки вперед;

- в.п. – нахил вперед; колові рухи руками, те саме, але ліва рука вгору, права вниз;

- зустрічні махи руками вперед-назад, те саме перед собою;

- з упору присівши стрибок в упор стоячи, ноги ширше плечей, потім стрибком в упор присівши;

- з упору стоячи, зігнувшись стрибком в упор лежачи, потім стрибком у в.п.;

- в.п. – упор присівши, ліва нога відставлена назад на носок, стрибком зміна положення ніг;

- в.п. – упор стоячи на колінах; перейти в упор, лежачи, потім у в.п.;

- в.п. – стійка на лопатках; колові рухи ногами;

- в.п. – упор сидячи ззаду; припідняти від килима таз – прогнутися, потім в.п.

Гімнастичні вправи сидячи:

- в.п. – сидячи, ноги разом, руки в сторони; підтягування лівої і правої ноги та обох ніг;

- в.п. – сидячи ноги нарізно, повороти ліворуч та праворуч, руки в сторони;

- в.п. – сидячи, почергове виконання ударів руками;

- в.п. – упор сидячи; підіймання і опускання обох ніг догори і донизу;

- в.п. – сидячи, ноги зігнуті (по-турецьки), руки за головою; пружні нахили тулуба з руками вперед з торканням ліктями підлоги.

- в.п. – сидячи руки за головою; піднятися, сісти, встати без допомоги рук.

Гімнастичні вправи лежачи:

- в.п. – лежачи на спині, руки за головою; піднятися у положення сидячи;

- в.п. – лежачи на спині, руки в сторони долонями до полу; підіймання прямих ніг за голову, торкнутися носками ніг підлоги;

- в.п. – лежачи на спині; вправа «велосипед»; почергове згинання і розгинання лівої і правої ноги в швидкому темпі;

- в.п. – лежачи на спині; вправа «ножиці вертикальні»; підіймання і опускання лівої, правої прямих ніг, не торкаючись підлоги;

- в.п. – те саме, вправа «ножиці горизонтальні»: хресне розведення і зведення прямих ніг в сторони;

- в.п. – лежачи на спині одночасно різким рухом підняти прямі ноги і тулуб догори з торканням долонями ступень ніг;

- в.п. – лежачи в стійці на лопатках; «велосипед» (верхній);

- в.п. – лежачи на спині, руки за головою; згинання і розгинання обох ніг, не торкаючись підлоги.

- в.п. – згинання-розгинання рук в упорі лежачи.

Вправи в русі:

- ходьба на носках, внутрішній і зовнішній стороні ступні, носками всередину і назовні, на п’ятках, перекатом з п'ятки на носок, переміщення ваги тіла на ліву і праву ноги;

- ходьба з підскоками і стрибками догори;

- ходьба з поворотами та розворотами на 180^0, 360^0;

- ходьба з поєднанням рухів рук і ніг;

- ходьба з поворотами на 180^0, 360^0 стрибком.

Бігові вправи:

- біг з захлестом гомілки;

- біг з високим підніманням стегна;

- біг зі стрибками в сторони;

- біг приставним кроком;

- біг з поворотами на 360^0;

- біг з поворотами на 360^0 стрибком;

- біг з підніманням прямих ніг назад;

- біг з підніманням прямих ніг вперед;

- біг спиною вперед.

Вправи для розвитку гнучкості. Розведення пальців упором (в долоню, стелю, татамі тощо). Розгинання великого пальця в напрямку до передпліччя. Згинання, розгинання кисті. Згинання, розгинання, пронація, супінація передпліччя. Колові рухи руками. Нахили вперед сидячи, стоячи. Лежачи

торкнутись ногами за головою. Сидячи закласти ногу за голову. Різні види шпагатів. Присідання з доторканням тазу до підлоги, широко ставлячи ноги. З положення сидячи на колінах сісти між гомілок, лягти на спину. Випади вперед і в сторону. Стоячи на одній нозі, іншу зафіксувати на висоті, стрибки. Нахили вперед у положенні сидячи (партнер натискає на плечі позаду). Обертання ноги за допомогою партнера, який її тримає. В положенні шпагату пружинисті рухи (партнер натискає позаду на плечі). Згинання, розгинання, розведення ніг за допомогою партнера. Повороти тулуба в положенні сидячи, партнер позаду допомагає поворотам. З'єднання рук за спиною за допомогою партнера. Розведення прямих ніг у положенні лежачи на спині за допомогою партнера.

Вправи для розвитку координації. Перекидання вперед: з присіду, зі стійки, з виходом у стійку, з виходом на одну ногу, із захватом схрещених ніг, із захватом ноги двома руками, з м'ячем у руках (ногах), руки за спиною; через м'яч, через тренувальний мішок, через партнера, який стоїть на колінах, через партнера, який стоїть зігнувшись, з тренувального мішка, зі стільця.

Перекидання назад: з присіду, зі стійки, із захватом схрещених гомілок, з виходом на прямі руки (стійка на руках), на прямі ноги, не згинаючи ніг, з м'ячем у руках, з тренувального мішка, зі стільця.

Акробатичні вправи: переворот (в сторону, вперед, назад), підйом розгином, сальто (вперед, назад) тощо.

Вправи з елементами, які ускладнюють координацію рухів: плеснути долонями перед грудьми та за спиною з упору навприсідки, зустрічні кола руками, зустрічні одночасні рухи руками і ногами.

У стійці ноги разом, або на одній нозі – обертання головою (з відкритими, чи закритими очами). У стійці на одній нозі – різні рухи ногами, руками, тулубом. Хода по прямій лінії з розворотом. Повороти, розвороти з бойової стійки на різні кути із закритими очима. Біг зі зміною напрямку, розворотами у стрибках. Різні гімнастичні й акробатичні вправи з виходом на

одну ногу. Зберігання рівноваги після виконання декількох технічних елементів. Виконання перекидів перекидань, переворотів з партнером. Прості форми ведення поєдинку: «наступити на ногу», «бій півнів», «перетягування пояса», боротьба на колінах, виштовхування за межі майданчика, боротьба за захват пояса, поєдинок на один дотик тощо.

Вправи для розвитку сили. Згинання та розгинання рук в упорі у стіну, те саме на одній руці, відштовхуючись від стіни. Згинання та розгинання рук в упорі лежачи, те саме на одній руці, те саме ноги на стільці, на стіні. Підтягування на поперечині, брусах, кільцях, на двох руках, на одній руці, хватом зверху, хватом знизу, дістаючи поперечину підборіддям, потилицею. Згинання та розгинання рук на брусах, поперечині, те саме з руками позаду. Підйом силою на поперечині, кільцях, брусах тощо. Присідання на двох ногах, на одній нозі. Стрибки на двох ногах, на одній нозі. Стрибки з висоти вниз на дві ноги, на одну ногу. В положенні сидячи на стільці, прогинатись до доторкання руками чи головою підлоги та повертатись у вихідне положення. Лежачи на животі – нахили та прогинання. В упорі чи у висі тримання чи піднімання прямих ніг. Лежачи на спині – сідати та лягати, руки перед собою, за головою. Лежачи на спині – піднімання та опускання ніг. Піднімання партнера. Нахили з партнером. Присідання з партнером. Хода з партнером на плечах. Біг з партнером на плечах. Повзання з партнером, який сидить чи лежить на спині. Згинання та розгинання рук з опором партнера. Підтягування з партером. Нахили голови – партнер чинить опір. Згинання, розгинання, приведення, відведення рук, партнер чинить опір. Повороти тулуба, партнер чинить опір, те саме в положенні сидячи. В положенні лежачи на спині – розведення ніг в сторони, партнер чинить опір. В положенні лежачи на животі – згинання та розгинання гомілок, партнер чинить опір. Лазіння по канату за допомогою ніг та без. Стрибки з канату. Підтягування на кільцях. Вихід силою. Тримання кута. Різні вправи з обтяженнями (гирі, гантелі, штанга тощо).

Вправи з м'ячем (з простим та набивним). Обертання м'яча пальцями. Перекидання м'яча з однієї руки до іншої. Кидання м'яча вгору однією рукою, ловля двома. Кидок м'яча перед собою. Кидання м'яча із-за голови. Кидання м'яча під ногу назовні та всередину. Кидання м'яча між ногами, ловля з поворотом. Кидання м'яча партнеру двома руками, ловля одною та навпаки. Те саме із-за голови, стоячи боком, спиною, між ногами, з поворотом. Лежачи на спині – кидок м'яча догори руками, ловля однією, ловля ногами. Кидок м'яча догори ногами, ловля руками. Удари по м'ячу: руками, підошвою стопи, підйомом стопи, п'яткою, коліном, пальцями, гомілкою. Те саме, коли м'яч у повітрі. Нахили з м'ячем. Повороти з м'ячем. Колові рухи з м'ячем.

Ігри з м'ячем. Футбол (ворота лапи, маківари, манекен тощо). Регбі (рухатись бігом чи на колінах). Баскетбол (замість кошика манекен у куті). Різні форми боротьби за м'яч. Передавання м'яча по колу, учасник повинен забрати м'яч.

Вправи з паском від кімоно (скакалкою). Стрибки на двох ногах, на одній нозі (на одне, два обертання, зворотнім напрямком). Стрибки зі схрещуванням рук. Стрибки навприсядки. Опускання скакалки за спину, не згинаючи рук.

Вправи з палкою. Обертання палки одною рукою, двома руками (хват за середину). Те саме (хват за кінець). Стрибки – спираючись палкою в підлогу. Переворот вперед з упором палки в підлогу. Імітація ударів палкою (вперед, боковий, зверху, зворотній боковий). Нахили з палкою, руки угору, те саме (палка за головою). Імітація захисних дій палкою (підставки, відбиви). Перетягування партнера в стійці (сидячи).

Вправи з манекеном. Піднімання манекена. Носіння манекена на руках, спині тощо. Присідання з манекеном. Кидки манекена вперед, вбік, назад. Нахили з манекеном на руках, плечах, спині тощо. Імітація виконання ударів руками по манекену (прямого, бокового, зворотного бокового, зверху, знизу). Імітація ударів ліктями (бокового, знизу, назад тощо). Імітація виконання

ударів ногами по манекену (прямого вперед, в сторону, назад, бокового, зворотного бокового). Імітація ударів колінами (вперед, збоку, знизу тощо). Імітація виконання кидків (підніжкою, підсіканням, підбиванням, підхватом, зачепом, через стегно, через плечі тощо). Імітація виконання больових прийомів (важіль руки назовні, усередину, через руку тощо). Імітація виконання задушливих прийомів (спереду, ззаду).

Вправи для самопідстраховки при падінні на голову. В упорі головою у килим рухи вперед, назад, вправо, вліво (те саме без рук). У положенні на мостику рухи вперед, назад, вправо, вліво (те саме без рук). У положенні на мостику пересування ногами навколо голови. Перевороти з положення мостика. Перевороти з мостика у положення стійки на голові, на руках. Переворот з мостика на груди, живіт (перекатом). Лежачи на спині, вставати на місток (з допомогою партнера та без). З положення навприсядки вставати на місток (з допомогою партнера та без). З положення стійки вставати на місток (з допомогою партнера та без). Стійка на голові, руках.

Вправи для страхування і самопідстраховки. Падіння на бік: перекатом з положення навприсядки, стоячи, перекидом (вперед, назад), після перекиду у повітрі у довжину, після перекиду через партнера, через партнера назад, через партнера вперед, зі стільця, через палку, за допомогою партнера. Падіння на спину: перекатом з положення навприсядки, напівприсядки, з положення стоячи, перекидання вперед, через партнера назад, зі стільця. Падіння на живіт: без допомоги рук з колін, зі стійки. Падіння вперед з опорою на руки: з колін, зі стійки, стрибком вперед, назад, стрибком назад з поворотом, з партнером позаду.

Вправи на гімнастичній стінці. Пересування за допомогою ніг; без допомоги ніг. Стрибки з рейки на рейку, з одночасним штовханням руками і ногами. Стрибки в сторону, вниз. Підтягування лицем до стінки, те саме спиною. Піднімання ніг до штовхання рейок над головою. Вис головою донизу. Кут у вису. Сидячи спиною до стінки, захватити рейку над головою, не згинаючи рук, прогнутися і вийти в стійку, а потім повернутися у в.п.

Стоячи лицем до стінки, хват за рейку на рівні грудей: махи ногою в сторони. Ногою наступити на рейку – стрибки на другій нозі, відставляючи її якомога далі.

Рухливі ігри:

«Квач ногами»

В парах, обличчям один до одного, ноги розставлені на ширині плечей, руками схопитись за плечі. У пересуваннях, підскоках намагатися наступити ногою на ногу партнера.

«Штовхання»

Розвернутий стрій у дві шеренги, обличчям один до одного, правим чи лівим боком. Ноги, п'ятки і носки на одній лінії. Рука напівзігнута, виставлена вперед, друга за спиною. Легкими обманними рухами, штовхаючи відкритою долонею старатися вивести партнера з рівноваги.

«Бій півнів»

В парах, обличчям один до одного, правим чи лівим боком на одній нозі, руки зігнуті в ліктях. Маневруючи підскоками на одній нозі, правим чи лівим плечем намагатися зіштовхнути партнера з місця. Зміна ніг проводиться по сигналу тренера.

«М'яч у повітрі»

Гравці стають у коло на відстані витягнутих рук. Один з гравців іде в середину кола водити. Ті, що стоять у колі, перекидають набивний м'яч один одному у вільному напрямку, а той, що водить, намагається торкнутися м'яча в повітрі чи відібрати із рук граючих. Гравець, у якого відняли м'яч, змінює того, що водить.

«Ігри-естафети»

Гравці розділяються на дві команди і стають за стартовою смугою колонами по одному на відстані 2–3 м між командами. По команді тренера одночасно біжать перші номери команд. Кожний біжить до поворотного пункту, повертається бігом до своєї команди, передає естафету (набивний

м'яч) наступному гравцю, а потім стає позаду своєї команди. Перемагає команда, яка першою закінчила передачу естафети.

«М'яч над головою»

Попереду стоячих гравців (капітанів) кожної команди по набивному м'ячу. По сигналу тренера вони передають м'яч над головою тому, хто стоїть позаду, той передає другому і т. д. Ті, хто стояли останніми в колонах, отримавши м'яча, оббігають свою колону справа, стають попереду і знову передають м'яч над головою назад. Виграє та команда, чиї гравці швидше закінчать перебіжку з м’ячем.

Рухливі ігри проводяться в кінці основної частини уроку перед заключною частиною. Кожна рухлива гра повинна бути емоційною і викликати зацікавленість у гравців. Потрібно намагатися не перегравати і строго регламентувати ігри за часом.

Додаток 2

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

№ з/п	Найменування спортивного одягу та інвентарю	Строки використання (у місяцях)	
		для вихованців, спортсменів, учнів (студентів) закладів фізичної культури і спорту	для тренерів
РУКОПАШНИЙ БІЙ			
1	Кепка (спортивна)	12	12
2	Костюм вітрозахисний	12	12
3	Костюм парадний	12	12
4	Костюм спортивний	12	12
5	Костюм тренувальний утеплений	6	12
6	Наколінники	3	-
7	Рюкзак спортивний	12	12
8	Сумка спортивна	12	12
9	Кімоно	6	-
10	Рукавички для рукопашного бою (легкий, повний контакт)	6	-
11	Шолом для рукопашного бою	12	-
12	Захист на стопу і гомілку спеціалізований (легкий, повний контакт)	6	-
13	Захист на груди спеціалізований (для юнаків та дівчат)	12	-
14	Туфлі кросові	6	6
15	Футболка спортивна	6	6
16	Шапочка спортивна	12	12
17	Шкарпетки	3	3
18	Шорти спортивні	6	6

Додаток 3

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

Обладнання та інвентар спеціального призначення	
Килим бійцівський (татамі) 10 х 10 м, 12 х 12 м	вітчизняні – 5 років, подальше використання залежно від стану, імпортні – до10 років
Манекен бійцівський, ударний	5
Обкладочний (гімнастичний) мат (для розташування на стіні, якщо килим примикає до стіни, біля килиму, якщо при укладці лишається відкрита підлога)	15
Обладнання та інвентар допоміжного призначення	
Канат мінімум 4 м (залежить від висоти стелі)	5
Лампа ультрафіолетова (для боротьби з грибками, хвороботворними бактеріями, дезінфекції килима)	5
Тренажер для розвитку м’язів спини	10
Контрольно-вимірювальні, суддівські та інформаційні засоби	
Електронна система для обслуговування змагань з рукопашного бою (монітори, комп’ютери, відеокамери тощо)	5
Суддівські покажчики (придбання або виготовлення)	5

Додаток 4

Особливості розминки і заключної частини навчально-тренувального заняття

Зміст розминки. Одним з найважливіших завдань на етапі попередньої підготовки є засвоєння комплексу загальнопідготовчих і спеціальних вправ, оволодіння основами ведення єдиноборства. У зв'язку з цим форми занять, їхня побудова в групах початкової підготовки повинні бути схожі за своєю суттю на «велику розминку», що охоплює велику частину кожного заняття і занять загалом. Завдяки цьому досягається поступове підвищення вимог до психічної сфери особистісним і фізичним якостям учнів 10–12 років, що забезпечує їхнє введення в коло специфічних вимог спортивного єдиноборства, що з роками лише зростають.

З урахуванням цього розминка повинна складатися з двох частин: *загальної* (що включає різноманітні загальнопідготовчі вправи) і *спеціальної* (що включає спеціально-підготовчі вправи).

Орієнтовна схема розминки:

1. Комплекс загальнопідготовчих вправ: 5–10 хв;
2. Елементи акробатики і самопідстраховки: 5–10 хв;
3. Ігри і естафети: 5–10 хв;
4. Засвоєння ударів, пересувань, захватів: 5–10 хв;
5. Робота руками на ногах у стійці: 5–10 хв;
6. Вправи на мостику: 5–10 хв.

З метою профілактики травматизму і підготовки опорно-рухового апарату, з урахуванням вимог спортивного єдиноборства, рекомендується включати в розминку на кожному занятті такий мінімальний комплекс спеціальних вправ:

- пересування з упору позаду: обличчям вперед, спиною, лівим, правим боком (виконується по ширині залу);

- з упору лежачи забігання ногами по колу (вправо-вліво), проходячи через упор позаду за формулою: 1–1; 2–2 (тобто один раз вправо, один – вліво, двічі вправо, два – вліво тощо);
- з упору позаду, не відриваючи руки від килима, перейти в упор лежачи (5–6 разів);
- пересування на колінах: обличчям вперед, спиною, правим, лівим боком (виконується по ширині залу);
- ходьба в упорі на руках за допомогою партнера;
- акробатика (перекиди з різних вихідних положень вперед-назад, вправо-вліво);
- вправи у самопідстраховці;
- вправи для зміцнення м'язів шиї (з упору головою в килим за допомогою рук, рухи вперед-назад, в сторони, колові);
- вправи на мостику;
- пересування на мостику: головою вперед, ногами вперед, лівим боком, правим боком (виконується по ширині залу);
- забігання на мостику вправо-вліво;
- вправи на розтягування для зміцнення суглобів і зв'язок.

У процесі навчання комплекси вправ у розминці необхідно постійно оновлювати і ускладнювати з метою удосконалення координаційної підготовки.

Завданнями заключної частини (заминки) навчально-тренувального заняття є приведення організму спортсмена у відносно спокійний стан шляхом поступового зниження навантаження. Із засобів у цій частині заняття переважно використовується спокійна ходьба, вправи на розслаблення, стройові вправи, вправи на увагу, спокійні ігри тощо.

ЗМІСТ

	ВСТУП……...	3
1.	СИСТЕМА ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ З РУКОПАШНОГО БОЮ……..	4
1.1.	Загальна характеристика спортивної підготовки з рукопашного бою…….	4
1.2.	Мета і завдання спортивної підготовки…….	5
1.3.	Зміст видів підготовки спортсменів……	6
1.4.	Етапи спортивної підготовки. Зміст та завдання етапів……..	15
1.5.	Побудова тренувального процесу на основі періодизації……	24
1.6.	Структура і зміст спортивного відбору……..	27
1.7.	Вікові особливості спортивної підготовки з рукопашного бою…….	33
2.	ОРГАНІЗАЦІЯ НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ…….....	37
2.1.	Режим роботи та наповнюваність навчальних груп……...	37
2.2.	Засади організаційно-навчального процесу……...	38
2.3.	Планування спортивної підготовки з рукопашного бою……..……...	39
2.4.	Контроль та облік навчально-тренувальної роботи…….	41
3.	ПОБУДОВА НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ У ГРУПАХ СПОРТИВНОЇ ПІДГОТОВКИ……...	42
3.1.	ГРУПИ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВК……	42
3.1.1.	Організація та методика відбору…….	42
3.1.2.	Основний матеріал……...	46
3.1.3.	Методи та засоби тренувань у групах початкової підготовки.	60
3.1.4.	Побудова тренувального процесу у річному циклі в групах початкової підготовки……..	60
3.1.5.	Навчальний план-графік річної підготовки……...	66
3.1.6.	Зміст і структура змагальної діяльності…….	66
3.1.7.	Система контролю……	67
3.1.8.	Контрольні нормативи ……	67
3.2.	ГРУПИ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ …….	67
3.2.1.	Організація та методика відбору…….	67
3.2.2.	Основний матеріал……...	70
3.2.3.	Методи та засоби тренувань у групах базової підготовки…...	75
3.2.4.	Побудова тренувального процесу у річному циклі в групах базової підготовки……	76
3.2.5.	Навчальний план-графік річної підготовки……..	77
3.2.6.	Зміст і структура змагальної діяльності…….	77
3.2.7.	Система контролю……	82
3.2.8.	Контрольні нормативи з фізичної та техніко-тактичної	

підготовки……. 82
3.3. ГРУПИ СПЕЦІАЛІЗОВАНОЇ ПІДГОТОВКИ…….. 87
3.3.1. Організація та методика відбору……. 87
3.3.2. Основний матеріал……... 87
3.3.3. Методи та засоби тренувань у групах спеціалізованої підготовки……. 90
3.3.4. Побудова тренувального процесу у річному циклі в групах спеціалізованої підготовки……. 90
3.3.5. Навчальний план-графік річної підготовки……... 91
3.3.6. Зміст і структура змагальної діяльності……. 91
3.3.7. Система контролю…… 95
3.3.8. Контрольні нормативи з фізичної та техніко-тактичної підготовки……. 96
3.4. ГРУПИ ПІДГОТОВКИ ДО ВИЩОЇ СПОРТИВНОЇ МАЙСТЕРНОСТІ……. 99
3.4.1. Організація та методика відбору……. 99
3.4.2. Основний матеріал……... 100
3.4.3. Методи та засоби тренувань у групах підготовки до вищої спортивної майстерності……. 102
3.4.4. Побудова тренувального процесу у річному циклі в групах підготовки до вищої спортивної майстерності……. 103
3.4.5. Навчальний план-графік річної підготовки……... 103
3.4.6. Зміст і структура змагальної діяльності……. 105
3.4.7. Система контролю…… 105
3.4.8. Контрольні нормативи з фізичної та техніко-тактичної підготовки……. 106
ЛІТЕРАТУРА…… 107
ДОДАТКИ……. 110

РУКОПАШНИЙ БІЙ

Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл.

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

Редактор *В. Д. Венгер*

Підписано до друку

Тираж