

**ДЕРЖАВНА СЛУЖБА МОЛОДІ ТА СПОРТУ УКРАЇНИ  
РЕСПУБЛІКАНСЬКИЙ НАУКОВО-МЕТОДИЧНИЙ КАБІНЕТ  
ВГО "ВСЕУКРАЇНСЬКА ФЕДЕРАЦІЯ "СПАС"**

# **УКРАЇНСЬКИЙ РУКОПАШ "СПАС"**

**НАВЧАЛЬНА ПРОГРАМА  
ДЛЯ ДИТЯЧО-ЮНАЦЬКИХ СПОРТИВНИХ ШКІЛ**

Київ-2012

Український рукопаш "Спас":

Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл.

Програму підготували:

- О.Л.Притула - президент ВГО "Всеукраїнська федерація "Спас", викладач кафедри ТМФВіТ ЗНУ;  
К.А.Рижов - віце-президент ВГО "Всеукраїнська федерація "Спас", викладач кафедри ТМФВіТ ЗНУ;  
К.В.Лукоянова - викладач кафедри фізичного виховання ЗНУ.

Програма обговорена та ухвалена ВГО "Всеукраїнська федерація "Спас", отримала експертну оцінку фахівців Державної служби молоді та спорту України й Вченої ради Державного науково-дослідного інституту фізичної культури і спорту.

Відповідальний за випуск В.Г.Свинцова.

Редактор О.П.Моргушенко.

Розробка програми зумовлена потребою вдосконалення навчально-тренувального процесу у зв'язку із зростанням вимог до підготовки спортсменів в українському рукопаші "Спас".

Програма складена на засадах директивних і нормативних документів Міністерства України у справах сім'ї, молоді та спорту, Міністерства освіти та науки України, Міністерства охорони здоров'я України, Положення про дитячо-юнацьку спортивну школу, затвердженого постановою Кабінету міністрів України від 5 листопада 2008 р. № 993, тисячолітнього національного досвіду виховання воїна та результатів наукових досліджень.

У програмі розкриваються основні цілі та завдання роботи в навчально-тренувальних групах дитячо-юнацьких спортивних шкіл. Програмний матеріал з навчання українському рукопашу "Спас" викладений комплексно, з навчання Звичаєвим мистецтвам складений окремо для кожного з них. Наведені теми для теоретичних та практичних занять, контрольні та перевідні нормативи, засоби психологічної підготовки, відновлювальні та виховні заходи. Рекомендовані допустимі обсяги навантажень навчально-тренувальної роботи, а також надані форми планування та обліку.

\* \*  
\*

## **1. ЗАСОБИ, ПРИНЦИПИ ТА МЕТОДИ НАВЧАННЯ В УКРАЇНСЬКОМУ РУКОПАШІ "СПАС"**

Необхідні навички та уміння в українському рукопаші "Спас" формуються в процесі навчання. Успішність дій особистості в умовах рукопашу забезпечується тим, що відбувається сполучення ознак діяльності з індивідуальністю самої людини, яка представляє свою діяльність у певній прикладній галузі якісно та монолітно. Подібна єдність цілей діяльності й здатностей особистості визначається трьома базовими компонентами:

- спрямованістю особистості;
- ступенем свідомого володіння власними психологічними процесами;
- технічними прийомами діяльності.

В українському рукопаші "Спас" дуже велике значення має правильна організація процесу навчання, і саме в цьому полягає таємниця унікальної та ефективної системи, що відрізняється від інших такими аспектами:

- методика підготовки;
- включення підсвідомості в усвідомленій діяльності;
- спосіб відновлення.

Таким чином, стає зрозумілим, чому така велика увага приділяється правильній методиці навчання й організації занять, в ході яких, крім навчання технічних дій, відбувається виховання необхідних фізичних та

психологічних якостей, спеціальних тактичних умінь. Ефективність занять залежить від правильної методики їх проведення.

Цільова спрямованість тренування обумовлює послідовне вирішення різних за масштабом загальних та приватних завдань, таких як:

забезпечення всебічної фізичної підготовки;

постійне вдосконалення рівня тренуваності на засадах високої загальної та цілеспрямованої спеціальної фізичної підготовки;

систематична виховна робота;

формування навичок дотримання спортивної етики, дисципліни, почуття любові та відданості Батьківщині;

зміцнення здоров'я, дотримання вимог особистої та суспільної гігієни, гігієни тренування та режиму спортсмена, а також медичний контроль;

систематична участь у змаганнях;

активна участь у популяризації цього виду спорту серед населення.

Вище зазначені завдання забезпечують міцне здоров'я, гармонійний фізичний розвиток, високий рівень техніко-тактичної, психологічної та теоретичної підготовленості.

### **1.1. Засоби навчання**

Тренування борців з українського рукопашу "Спас" передбачає використання різноманітних засобів. Їх можна умовно поділити на дві групи - основні (фізичні вправи) та супутні (технічні пристрої). До першої групи входять різноманітні фізичні вправи:

загальні - з різних видів спорту (плавання, ходьба, біг, а також різні форми туризму);

допоміжні - фізичні вправи на розвиток основних рухових якостей (сили, швидкості, гнучкості, витривалості тощо) та можливостей організму (вправи з власною вагою та різним обтяженням, різноманітний біг, гімнастичні вправи);

спеціальні - за структурою та формою наближені до змагальних (окремі елементи техніко-тактичних дій, підвідні вправи, прийоми з інших видів одноборств);

змагальні - комбінації техніко-тактичних дій, їх варіанти або окремі прийоми, які виконуються відповідно до діючих правил змагань з українського рукопашу "Спас".

До другої групи входять засоби, які сприяють підвищенню ефективності дії на організм спортсменів різних фізичних вправ:

конструктивні - спортивні споруди, оснащені спеціальним устаткуванням (гімнастичні снаряди), різноманітні тренажери;

контрольні - комплексні вимірювальні прилади, за допомогою яких діагностується рівень функціонування найважливіших систем організму спортсмена.

## 1.2. Методичні принципи навчання

Методика навчання лише тоді веде найкоротшим шляхом до поставленої мети, коли ґрунтується на вірних принципах, загальних теоретичних положеннях, які визначають його закономірність. Вихідне положення, що обумовлює спрямованість та організацію діяльності з формування навичок в українському рукопаші "Спас", - це всебічний гармонійний розвиток особистості.

У цьому принципі виявляється основна вимога до підготовки: зміст та організація занять повинні суворо відповідати реальним умовам рукопашу. Він вимагає того, щоб навчання проводилось в умовах, які найбільшою мірою сприятимуть підвищенню майстерності. Заняття з українського рукопашу "Спас" надають великі можливості для практичного втілення цього принципу.

На заняттях з українського рукопашу "Спас" можуть плануватися різні умови та оточення, максимально наближені до реальних, створюватися різноманітні непередбачувані ситуації. Це дозволяє розвивати фізичні навички, психологічну стійкість та ініціативність.

Значна роль у реалізації цього принципу навчання відводиться тренеру-викладачу. Знання ним методики викладання українського рукопашу "Спас", правильної організації занять, високе володіння технікою - підґрунтя якісної всебічної підготовки вихованців. Будувати процес навчання треба так, щоб на кожному занятті учні набували нових знань, які б далі засвоювалися та удосконалювалися.

Принцип свідомості та активності у практиці навчання українського рукопашу "Спас" передбачає в першу чергу глибоке розуміння вихованцями важливості й необхідності оволодіння певними навичками. Наявність особистісної мотивації для формування вмінь вести рукопашний двобій в різноманітних ситуаціях, глибоке розуміння того, що в рукопашній сутичці перемаже той, хто відмінно володіє технікою українського рукопашу "Спас", уміє тактично грамотно вести бій в різноманітних умовах та обставинах сприяють більш швидкому й міцному формуванню рухових навичок, вихованню необхідних фізичних і вольових якостей.

Цей принцип передбачає необхідність доведення до свідомості учнів конкретного змісту виконуваних у ході навчання завдань. Розкрити зміст завдання (виконання певних вправ, дій) - означає показати не тільки, що і як треба виконувати, але й для чого і чому виконувати саме так, як це рекомендує керівник заняття. При цьому необхідно контролювати, щоб провідна роль керівника заняття не позначалася негативно на творчій активності й самостійності тих, хто навчається, не пригнічувала їхню ініціативність.

Велике значення у підвищенні інтересу до занять українським рукопашем "Спас" мають технічні засоби, а також час, відведений на самостійну підготовку - це дозволяє глибше розкрити зміст предмету.

Перегляд та обговорення навчальних фільмів, робочих відеоматеріалів, техніки виконання певного руху сприяють ефективному вирішенню навчальних завдань.

Принцип наочності. Вивчення будь-якої вправи або дії починається зі спостереження за їх виконанням, і чим воно якісніше й образніше, тим повніше формується у вихованців уявлення про них. Безпосередня наочність в процесі навчання забезпечується демонстрацією тієї або іншої технічної дії, є передумовою засвоєння самого руху та розуміння системи його побудови. Звідси випливає необхідність зразкового показу тренером-викладачем вправи, дії. Низький професійний рівень володіння технічними навичками з боку викладача буде значною мірою погіршувати ефективність навчання.

Також слід приділяти увагу й опосередкованій наочності, тому що вона іноді виявляється не менш дохідливою, аніж пряме сприйняття. Пояснення деталей техніки виконання вправ і дій, які не завжди піддаються безпосередньому спостереженню (через їхню швидкоплинність або травматичність), демонстрація плакатів, схем, відеозаписів та іншого наочного приладдя, які відтворюють окремі характеристики рухів, дозволяють досягти поглибленого уявлення про дію.

Уміла реалізація вимог принципу наочності викликає інтерес до занять, підвищує ефективність навчання й сприяє скороченню часу на формування міцних навичок з ведення рукопашу.

Принцип систематичності та послідовності навчання вимагає, щоб знання, уміння та навички формувалися в певному порядку, коли кожен елемент логічно пов'язується з іншими, далі спирається на попередній, готує до засвоєння нового. Кожна нова вправа, дія, рух можуть бути надійно засвоєні та закладені в загальну рухову схему тільки за неухильного дотримання принципу послідовності в межах заняття і досліджуваної теми. І викладач і той, хто навчається, повинні пам'ятати, що не можна братися за наступне, не засвоївши попереднього.

Зовнішнім аспектом принципу систематичності та послідовності є безперервність навчально-тренувального процесу. Режим проведення занять повинен бути спланований таким чином, щоб дотримувалися раціональність і послідовність процесу навчання.

Принцип доступності вимагає, щоб навчання будувалося на рівні реальних можливостей спортсменів, щоб вони не відчували фізичних і моральних перенавантажень, що негативно позначаються на фізичному та психічному здоров'ї. За дуже ускладненого змісту занять знижується мотиваційний настрій, швидко слабшають вольові зусилля, різко падає працездатність, виникає надмірне стомлення. Разом з тим принцип доступності жодною мірою не означає, що зміст навчання повинен бути спрощеним, гранично елементарним. Досвід показує, що за умов спрощеного змісту знижується інтерес до навчання, не формуються необхідні вольові зусилля, не відбувається бажаного розвитку.

Принцип доступності має відношення не тільки до оволодіння технікою українського рукопашу "Спас", але й до послідовного та поступового нарощування фізичного навантаження. Обидва ці аспекти повинні постійно бути у центрі уваги керівника заняття, гармонійно сполучатися в процесі навчання.

### **1.3. Практичні методи навчання та тренування**

У процесі навчання українського рукопашу "Спас" застосовують різноманітні практичні методи, які посідають провідне місце в його організації та передбачають активну рухову діяльність вихованців. У підґрунті практичних методів лежить безпосереднє відпрацювання вправ, рухів і дій в різноманітних умовах та обставинах з метою вироблення необхідних навичок ведення рукопашу, а також розвитку й удосконалення спеціальних фізичних і психічних якостей. Вправи, дії та рухи мають відпрацьовуватися в суворій відповідності до вимог методики й системи підготовки. Основними практичними методами є однобічний та двобічний групові методи.

Однобічний груповий метод полягає в тому, що ті, яких навчають, під загальним керівництвом тренера-викладача одночасно або по черзі виконують необхідні дії без "супротивника". "Супротивник" може залучатися лише як допоміжний засіб. При цьому відпрацьовують дії та рухи, що можуть виконуватися за командою або самотійно з виправленням загальних та індивідуальних помилок.

Однобічний метод є досить ефективним і тому застосовується в процесі вивчення стійок, переміщень в стійці, перекидів, падінь, перекатів, ударів руками та ногами, а також під час виконання деяких інших вправ.

Цей метод з успіхом використовується для відпрацювання деяких прийомів на мішенях, підвісних мішках, грушах та інших спеціальних знаряддях, а також у підготовчій частині тренувального заняття (під час виконання спеціальних вправ).

Двобічний груповий метод: вивчення та тренування у виконанні рухів і дій проводиться у взаємодії з напарником (умовним супротивником, в парах).

На початковому етапі навчання вивчення дій здійснюється за командою тренера-викладача із виправленням загальних та індивідуальних помилок. Далі технічні дії українського рукопашу виконуються переважно самотійно за завданням тренера-викладача та під його контролем. При цьому супротивник спочатку повинен не заважати напарникові відпрацьовувати техніку на собі, а надалі може частково опиратися.

Успіх у застосуванні цього методу багато в чому залежить від чіткості поставлення завдань (попередніх розпоряджень), розуміння ними, хто навчається, їх сутності, знання ними виконуваних дій (свідомості та активної участі в тренувальному процесі), вчасного та постійного контролю за технікою дій з боку тренера-викладача.

Окрім вказаних методів, які відносяться переважно до організації вихованців в процесі тренування, виділяються ще й практичні, що стосуються навчально-пізнавальної діяльності.

Метод вправи без супротивника застосовується в основному під час відпрацювання базових елементів українського рукопашу. Він є ефективним для вдосконалення техніки рухів, свідомого аналізу своїх дій та рішень і формування вміння їх контролювати.

Метод вправи з умовним супротивником використовується для вдосконалення ударної техніки підручними засобами, ногами, руками, для розвитку здатності визначати та оцінювати дистанції, запам'ятовувати м'язові відчуття за поразки супротивника. Умовними супротивниками можуть бути опудала, мішені та спеціальні знаряддя.

Метод вправи з супротивником здійснюється у вигляді вправ, що містять захисні та контратакові дії у відповідь на обумовлені (чітко визначені) та напівобумовлені (група подібних дій, наприклад удари руками) атаківі дії. Використовується для вдосконалення техніки захистів, розвитку спеціальних фізичних якостей, поліпшення просторово-часових взаємодій (почуття дистанції й часу), виховання вольових якостей, формування вміння вести рукопаш в оптимальному режимі своїх фізичних можливостей.

Метод вправи з декількома супротивниками використовується для навчання тактики дій та формування вміння вести рукопаш за кількісної переваги супротивника.

Недотримання даних вимог на тренуваннях з українського рукопашу "Спас" може призвести до серйозних травм, а вмиле їх застосування сприятиме якісному засвоєнню навчального матеріалу всіма категоріями вихованців у найкоротший термін.

## **2. ОРГАНІЗАЦІЙНО-МЕТОДИЧНІ ВКАЗІВКИ**

### **2.1. Відбір і спортивна підготовка в українському рукопаші "Спас"**

Підготовка борців з українського рукопашу "Спас" проводиться у декілька етапів, які мають свої специфічні особливості. Головною відмінністю дітей, які зараховуються в ту або іншу групу спортивної школи (табл. 1), є їх вік та підготовленість. Вступники проходять тестування за показниками фізичного розвитку та загальної фізичної підготовленості.

Після кожного року навчання вихованці школи складають передбачені програмою нормативи.

Багаторічна підготовка борців з українського рукопашу "Спас" будується на ґрунті методичних положень, які складають комплекс завдань, що вирішуються в навчально-тренувальному процесі. Перш за все це **цільова спрямованість підготовки юних спортсменів по відношенню до вищої спортивної майстерності.**

Таблиця 1

Режим навчально-тренувальної роботи, наповнюваність навчальних груп і вимоги до спортивної підготовленості

Рік навчання	Вік для зарахування, років	Мінімальна кількість:		Тижневий режим навчально-тренувальної роботи, год.	Вимоги до спортивної підготовленості
		груп у школі	вихованців у групі		
<b>Групи початкової підготовки</b>					
1-й	7-8	4	14	6	Виконати контрольні нормативи із ЗФП
Більше 1	8-9	4	12	8	Виконати контрольні нормативи із ЗФП, 50% I ступеня "Молодика"
<b>Групи попередньої базової підготовки</b>					
1-й	9-10	2	10	12	Виконати програму II ступеня "Молодика", III юн. розряд
2-й	10-11	2	10	14	Виконати програму III ступеня "Молодика", II юн. розряд
3-й	11-12	2	8	18	Виконати програму IV ступеня "Молодика", 50% I юн. розряд
Більше 3	12-14	2	8	20	Виконати програму IV ступеня "Молодика", III розряд
<b>Групи спеціалізованої базової підготовки</b>					
1-й	14-15	1	6	24	Виконати програму V ступеня "Молодика", II розряд
2-й	15-16	1	6	26	Виконати програму V ступеня "Молодика", I розряд
Більше 2	16-17	2	4	28	Виконати програму VI ступеня "Молодика", 50% I розряду, 50 % КМС
<b>Групи підготовки до вищих досягнень</b>					
Увесь термін	18 і старші	1	4	32	Скласти іспит на "Козака", 3 КМС та 1 МС

Навіть за великої кількості дітей, які займаються українським рукопашем "Спас", головним залишається виховання спортсменів високого класу. Для цього протягом усього періоду навчання проводиться відбір найбільш перспективних спортсменів для рекомендації до груп підготовки до вищих досягнень. Для досягнення вищої спортивної майстерності потрібне **засвоєння певних обсягів тренувальних і змагальних навантажень**. Необхідно так будувати підготовку, щоб зберегти рівновагу між витратами та відновленням енергоресурсів. Для цього потрібні раціональна структура навчально-тренувального процесу та індивідуалізація підходу до кожного борця.

Борців - майстрів високого класу можна підготувати тільки за умов **комплексного вирішення завдань навчання, тренування та всебічного фізичного розвитку**. На етапі початкової підготовки ця проблема вирішується за рахунок комплексних занять. Коли на етапі початкової спеціалізації відбувається диференціація підготовленості юних спортсменів, такий підхід стає малоефективним.

Необхідно використовувати спеціалізовані тренувальні та нетривалі цикли змагальних поєдинків. Розвиток різних сторін підготовленості юних спортсменів відбувається нерівномірно. В одному віці переважає зростання одних, в іншому - інших якостей. Тому дуже важливо зберегти **пропорційність розвитку основних фізичних якостей в юних спортсменів**, що дозволяє досягти такого ступеня розвитку фізичних якостей, який потрібний для здобуття успіху саме в українському рукопаші "Спас". Для цього тренеру-викладачу потрібні знання вікових особливостей розвитку юних борців та моделі борця високої кваліфікації.

Участь у змаганнях допомагає юним борцям удосконалюватися в майстерності. Проте **реалізація фізичних якостей повинна здійснюватися залежно від вікових особливостей розвитку організму**. Це положення безпосередньо пов'язане з індивідуалізацією підготовки юних борців. В українському рукопаші "Спас" індивідуалізація здійснюється за декількома критеріями: за віком, статтю, антропометричними ознаками, біологічним дозріванням. І не можна вимагати від дітей більше, ніж вони можуть виконати на певному віковому етапі. Особливо це стосується змагальної діяльності, яка будується на основі технічної й тактичної майстерності вихованців.

Для успішного вдосконалення змагальної діяльності підготовку юного борця необхідно вести в умовах **перспективного випередження формування спортивно-технічної майстерності**, що передбачає оволодіння уміннями та навиками в режимі, який буде у борця і в майбутньому. Слід користуватися спеціальним, придатним для певного віку інвентарем та устаткуванням, щоб надалі не довелося перенавчати борця на інший темп, ритм та швидкість рухів. Це дозволить вести вдосконалення прийомів і дій з перших кроків навчання в режимі, близькому до змагальних поєдинків.

Будувати підготовку борців з українського рукопашу "Спас" необхідно з урахуванням нерівномірного зростання в процесі розвитку їх фізичних здібностей. В одному віковому періоді прогресує сила, в іншому – витривалість і т.д. Ці періоди є найбільш сприятливими для вдосконалення відповідних рухових якостей, і тренер-викладач повинен сприяти їх вихованню, даючи навантаження спеціальної спрямованості.

У табл. 2 представлені сенситивні (сприятливі) періоди розвитку рухових якостей, загальні для всіх дітей та підлітків. У дівчаток і хлопчиків існують великі відмінності в становленні фізичних кондицій. Проте необхідно враховувати, що в українському рукопаші "Спас" до груп перспективної підготовки для досягнення високої спортивної майстерності відбираються діти з певними соматичними та морфофункціональними особливостями. Без урахування цих особливостей неможливо раціонально побудувати навчально-тренувальний процес.

Хлопці-борці всіх вікових груп значно відрізняються від дівчат-борців за швидкісно-силовими показниками. Проте до 14 років функціональні показники як у хлопців, так і у дівчат істотних відмінностей не мають. Відмінності зростають з віком на користь хлопців.

Таблиця 2

## Орієнтовні сенситивні періоди розвитку рухових якостей

Морфофункціональні показники, фізичні якості	Вік, років:							
	9	10	11	12	13	14	15	16
Довжина тіла				+	+	+	+	
М'язова маса				+	+	+	+	
Швидкість	+	+	+					
Швидкісно-силові якості		+	+	+	+	+		
Сила				+	+	+		
Витривалість	+	+					+	+
Анаеробні можливості	+	+	+				+	+
Гнучкість	+	+						
Координаційні здібності	+	+	+	+				
Рівновага		+	+	+	+	+		

Раціональне збільшення тренувальних навантажень є однією з основних умов зростання тренуваності. Але при цьому рівень навантаження повинен відповідати ступеню роботоспроможності спортсмена на різних етапах підготовки. Тренувальні навантаження треба підбирати індивідуально. Інтенсивність та обсяг вправ зростають у міру поліпшення фізичної підготовленості юних спортсменів. Слід віддавати перевагу вправам динамічного характеру, привчати вихованців до різного темпу їх виконання. Пропонуючи інтенсивні вправи, що вимагають значного фізичного напруження, потрібно частіше змінювати початкове положення, залучати до руху можливо більшу групу м'язів, чергувати напруження з розслабленням,

робити частіші паузи для відпочинку, звертаючи увагу на дихання (глибоке, ритмічне, без затримки). Коли вихованці тренуються в технічних прийомах, можна значно підвищити фізичне навантаження (для розвитку спеціальної витривалості), збільшуючи кількість повторень, підвищуючи швидкість виконання прийомів. Якщо в заняття включені вправи на швидкість і точність рухів, то спочатку слід проводити вправи, що розвивають точність, потім - швидкість у поєднанні з точністю. Оволодіння тактикою успішно здійснюється тільки за умови паралельного формування технічних навичок і тактичних умінь. Потрібно ставити перед юними спортсменами такі завдання, рішення яких не ускладнить засвоєння техніки.

## **2.2. Вікові особливості навчання та тренування**

Розвиток організму людини відбувається нерівномірно. Кожний віковий етап - це своєрідний період зі своїми характерними особливостями, морфологічними та функціональними перетвореннями.

Найважливішим у житті дітей є молодший шкільний вік (6-10 років) - вік інтенсивного зростання та розвитку всіх систем організму. Висока рухлива активність та значний розвиток рухових функцій дозволяють вважати цей вік сприятливим для початку регулярних занять спортом. Розвиток у молодшому шкільному віці відбувається відносно рівномірно. Відбуваються істотні зміни рухової функції. По багатьох параметрах вони досягають дуже високого рівня, а тому створюються найбільш сприятливі передумови для навчання та розвитку фізичних якостей. Великі м'язи розвиваються швидше за дрібні. Тонус м'язів-згиначів переважає тонус м'язів-розгиначів. Регуляторні механізми серцево-судинної, дихальної, м'язової та нервової систем є недосконалими. Силові та статичні вправи викликають швидке стомлення, краще сприймаються короточасні швидко-силові вправи. Тривалість активної уваги, зосередженості та розумової роботоспроможності невелика - до 15 хв.

У цьому віці слід особливу увагу приділяти формуванню правильної статури, ефективно використовувати цей період для навчання нових, в тому числі складних рухів, а також активізувати роботу щодо розвинення спеціалізованих фізичних якостей, особливо спритності, гнучкості, швидкості. Навантаження повинні бути незначними за обсягом, помірної інтенсивності, носити дрібний характер. У тренуванні треба дотримуватися швидко-силового режиму. Статичні навантаження давати в обмеженому обсязі.

Підлітковий вік - це період статевого дозрівання, який характеризується інтенсивним зростанням тіла в довжину (до 10 см на рік), підвищенням обміну речовин, різким посиленням діяльності залоз внутрішньої секреції, перебудовою практично всіх органів і систем організму.

У середньому шкільному віці закінчується формування у підлітка властивого йому морфотипу: ектоморф (за іншими класифікаціями - астеник, доліхоморф) з вузькими пропорціями тіла; ендоморф (гіперстенік, брахіморф) з широкими пропорціями тіла; проміжний тип (мезоморф). Нерівномірності у розвитку серцево-судинної системи призводять до підвищення кров'яного тиску, порушення серцевого ритму, швидкого стомлення.

Щоб запобігти надмірного збільшення довжини та маси тіла потрібно неухильно, але обережно підвищувати тренувальні навантаження, засвоювати нові, складні вправи, підвищувати спеціальну фізичну підготовленість, розвивати активну гнучкість та швидкісно-силові якості, індивідуально дозувати навантаження, піклуватися про повноцінний відпочинок та відновлення, регулярно здійснювати лікарський контроль.

### **2.3. Види підготовки спортсменів в українському рукопаші "Спас"**

#### **Теоретична підготовка (для всіх навчальних груп)**

##### 1. "Спас" - Український козацький звичай.

Назва бойового мистецтва "Спас"; його витoki та види. "Спас" як шлях пізнання буття воїна, здоровий спосіб життя за "Спасом", його духовні карби. Принципи бойового мистецтва "Спас", структура програмного матеріалу школи "Спас". "Спас" - система виживання людини в природі. "Спас" - шлях всебічного розвитку людини.

##### 2. Бойова культура України-Русі.

Бойові мистецтва народів світу, вплив на них ориньякської культури. Бойова традиція давніх слов'ян; відомості давніх істориків про бойовий хист і вміння слов'ян. Соціальні причини розповсюдження воїнської культури серед населення України-Русі. Бойове мистецтво волхвів, традиції бойового мистецтва простолюдинів, воїнів; княжа дружина; вплив варягів на розвиток військового мистецтва Русі; бояри - родові воїни; князі, їх виховання як воїна; воїнські звичаї давніх слов'ян.

##### 3. Бойове мистецтво волхвів.

Волхви, їх місце в соціальній сфері давньоукраїнського суспільства. Згадки істориків про волхвів. Знання волхвів про життя, природу, людину та ін. Бойові мистецтва волхвів, згадки істориків. Вплив традиції бойових мистецтв волхвів на соціальне, духовне і політичне життя давньоукраїнського суспільства; характерники - нащадки волхвів.

##### 4. Козацтво - як лицарський молодецький рух, захисник народу, рідної землі.

Запорізька Січ - колиска козацького Духу; побут та звичаї запорозького козацтва, захисника нації. Воїнська культура запорозького козацтва, її зв'язок з українською культурою. Формування запорозького козацтва як соціальної воїнської верстви; військові звичаї та побратимство запорозьких козаків. Запорізька Січ - Християнський Орден.

### 5. Бойові мистецтва на Запорозькій Січі.

Згадки істориків, сучасників про воїнську доблесть і вміння запорожців. Розклад дня запорозького козака; молодики, джури, козаки. Козацькі роди - носії Бойового звичаю; січові школи, система навчання; змагання козаків на Запорозькій Січі. Характерництво запорожців, вплив характерників на Бойовий звичай козацтва; пластуни - еліта запорозького козацтва. "Спас", "Гопак", "Метелиця" - системи вишколу воїна.

### 6. Характерні козацькі казки - закарбований світогляд українського воїна.

Давньоукраїнські казки, їх вплив на світогляд українського народу. "Котигорошко" - казка-метода виховання козака-воїна; воїнські казки українського народу, їх вплив на формування психології майбутнього воїна; важливість першопочатку істинності казки, шкідливість перекручування переказу, казки.

### 7. Походи Святослава Завойовника.

Князь Святослав - видатний полководець України-Русі. Згадки про Святослава сучасників, істориків: дитинство Святослава, воїнські походи, загибель; вплив походів князя Святослава на зміцнення Київської Русі як держави.

### 8. Національні свята, обряди, звичаї.

Важливість національних звичаїв для народів світу. Основні свята українського народу, їх зв'язок з природою, космосом. Відображення світогляду українського народу в національних святах, обрядах. Народний календар, суть українських обрядів, звичаїв; Український звичай - шлях в майбутнє.

### 9. Видатні козацькі отамани.

Козацькі отамани, загальна характеристика; вибір козацького отамана. Байда Вишневецький - перший видатний козацький ватажок; гетьмани України та кошові отамани Запорозької Січі: П.Сагайдачний, Т.Трясило, Б.Хмельницький, І.Сірко. П.Калнишевський - останній отаман Запорозької Січі. Козацькі ватажки "пізньої" доби козацтва в Україні, Задунайської Січі; видатні козацькі ватажки Кубані, Дону; козацькі отамани в період УНР. Отаман - батько козаків, їхній духовний наставник.

### 10. Стислі відомості про побудову та функції організму людини.

Загальні поняття про побудову організму людини; взаємодія органів, систем. Система кровообігу і значення крові. Нервова система та стисле поняття про механізм нервової діяльності. Розміщення основних м'язових груп; працездатність м'язів і рухливість в суглобах. Вплив фізичних вправ на збільшення м'язової тканини, дихання та газообмін. Легені. Значення дихання для життєдіяльності організму. Вплив фізичних вправ на дихальну систему організму. Поняття про стомлення і перевтому. Завдання і порядок проходження медичного контролю.

### 11. Гігієна, загартування за "Спасом", лікарський контроль і самоконтроль.

Гігієнічні вимоги до місць проведення занять і змагань; обмеження в часі та протипоказання до занять українським рукопашем. Причини травм, їхня профілактика. Використання природних чинників з метою зміцнення здоров'я та загартування організму. Поняття про тренуваність і спортивну форму. Значення масажу, самомасажу, види масажу в "Спасі". Особиста гігієна; відмова від шкідливих звичок; гігієна в побуті. Правильне харчування спортсменів; лікарський контроль і самоконтроль. Перша медична допомога за травм, нещасних випадків; дисципліна та поведінка під час навчально-тренувальних занять і змагань з метою попередження травматизму та нещасних випадків.

#### 12. Місце занять, обладнання та інвентар.

Місце для занять "Спасом"; обладнання місця занять, інвентар для навчально-тренувальних занять і змагань.

#### 13. Здоровий спосіб життя в звичаї "Спас".

Поняття про здоров'я; здоровий спосіб життя. Поняття "здорова людина" за "Спасом"; фізичне здоров'я, енергетичне, духовне; рухова активність. Засади загартування; методи очищення організму. Активна та пасивна форми відпочинку. Дихальні вправи "Спасу"; відмова від шкідливих звичок, методи відновлення "Спасу".

#### 14. Засади виживання.

Козацькі методи виживання в природі, їх суть і відміна від інших систем виживання. Виживання в степу, на воді, в морі, в пустелі, виживання в сучасних умовах життя. Орієнтування на місцевості; виживання в природі в різні пори року.

#### 15. Правила змагань з українського рукопашу.

Характер і способи проведення змагань, учасники змагань. Суддівська колегія; правила та практика суддівства.

#### 16. Засади техніки бойового мистецтва "Спас".

Загальна характеристика техніки "Спасу" спортивного та бойового. Індивідуальні особливості виконання техніки. Взаємозв'язок техніки й тактики в бойовому мистецтві "Спас"; якісні показники техніки - ефективність, економічність рухів борця. Техніка стійок, переміщень, ударів руками й ногами. Техніка захисту, боротьби; поєднання техніки ударів, переміщень, захисту, боротьби під час бою.

#### 17. Засади біоенергетики "Спасу". Народна медицина, засоби лікування.

"Спас" - особливий стан психіки людини; внутрішня та зовнішня будова космічного людського організму. Польові форми життя. Енергетика рослин; взаємодія енергій. "Спас": методи лікування.

#### 18. Побудова Козацького Кола.

Поняття Козацького Кола, його побудова; "чотирнадцятирик". Звичай - неписаний закон Козацького Кола.

#### 19. Засади топографії та маскування.

Засади топографії; топографічна карта та план місцевості, топографічні знаки, орієнтація за топографічною картою. Принципи маскування.

#### 19. Методика навчання та тренування.

Навчання та тренування - як єдиний процес формування й вдосконалення рухових навичок, фізичних та вольових якостей. Застосування в процесі навчання дидактичних педагогічних принципів, принципів козацького виховання. Використання навчальних посібників і технічних засобів для правильного навчання та підвищення ефективності тренувальних занять. Дотримання режиму для досягнення спортивних результатів; визначення й виправлення помилок. Особливості організації та планування навчально-тренувальних занять з дітьми, підлітками, юнаками, козаками. Перспективне (багаторічне) планування; індивідуальний план (щоденник). Участь у змаганнях; самостійні заняття.

#### 20. Інструкторська діяльність.

Самостійне проведення розминки, навчально-тренувальних занять в приміщенні, на майданчику та на місцевості. Техніка безпеки під час навчально-тренувальних занять і змагань.

#### **Загальна фізична підготовка (для всіх навчальних груп)**

**Стройові вправи:** шеренга, колона, фланг, інтервал, дистанція; перешикування - в одну, дві шеренги, в колону поодиночі, по два; розрахунок групи - по черзі, на перший-другий, по три тощо; перебудова в колону - по два, три, чотири; повороти на місці, в русі - праворуч, ліворуч, кругом; пересування - стройовим кроком, звичайним; розмикання та змикання приставним кроком, зімкнутий та розімкнений строй, види розмикання; шикування, вирівнювання строю, розрахунок, повороти на місці; перехід на ходьбу, біг, на крок; зупинка; зміна швидкості руху.

**Розвиток силових якостей.** Розвиток сили здійснюється повторним методом з використанням вправ, які виконуються в динамічному та статичному режимах. Наприклад: 8-10 повторень в одному підході або з максимальним напруженням 1-2 повторення з інтервалом відпочинку 1-2 хв.

#### Вправи на розвиток сили:

для м'язів рук та плечового поясу: згинання-розгинання рук в упорі, лежачи на підлозі (на кулаках, долонях, пальцях), з обтяженням; вправи з подоланням опору партнера; підтягування на високій перекладині; ходіння на руках;

для м'язів черевного пресу: утримання кута в упорі на брусах або високій жердині з обтяженням або без нього; з положення сидячи підняття прямих ніг і повільне опускання їх вліво та вправо;

для м'язів спини: з положення лежачи на грудях прогнутися; стоячи в положенні ноги нарізно - нахил, спина пряма, взяти обтяження (гиря, набивний м'яч, гантелі), згинання-розгинання рук з обтяженням; робота на паралельних брусах (початкове положення - упор на руках), махи прямими ногами вперед з утриманням кута 2-3 с; 2 підходи по 10 повторень з відпочинком 1 хв. між підходами;

для м'язів ніг: присідання на одній та двох ногах без упору та з обтяженням; з положення присіду вистрибування вгору; присідання біля гімнастичної стінки з обтяженням на плечах. Ефективною є робота в парах з партнером: присідання з партнером на плечах біля гімнастичної стінки. Вправа виконується в один підхід на максимальну кількість повторень, але обтяження має бути не більше 70-75% власної ваги вихованця, що виконує вправу.

Після виконання вправ на розвиток сили обов'язково виконуються вправи на розслаблення м'язів.

Статичні вправи: утримання положення присіду в упорі біля гімнастичної стінки; утримання упору лежачи.

**Розвиток витривалості.** Для розвитку загальної витривалості застосовуються кроси. Мінімальна їх тривалість 3-5 хв., максимальна - до 25-30 хв.

Вправи на розвиток витривалості: біг з рівномірною та змінною швидкістю до 15 хв.; повторне пробігання відрізків 200-400 м; біг 1500 м на результат. На заняттях в спортивному залі вправи на витривалість включаються у вигляді 5-хвилинного бігу розминки. У весняно-осінній період доцільно проводити біг по пересіченій місцевості - до 20 хв. Часто використовується прискорення в гору під час кросової підготовки. Для підлітків важливо розвивати статичну витривалість: вис на перекладині, утримання обтяження - 50% власної ваги.

Вправи на розвиток координації рухів і тренування вестибулярного апарату: пересування на вузькій опорі кроком, на носках, з поворотами навкруги, те ж саме на похилій опорі; стрибки із зміною положення ніг, те ж саме із заплющеними очима. Для тренування вестибулярного апарату застосовуються різні обертання, нахили голови та тулуба, стрибки з поворотами. Тривалість навантаження не повинна перевищувати 15 с.

Вправи на розвиток рухливості в суглобах: колові обертання головою; повороти головою вгору, вниз; повороти головою вліво, вправо; нахили голови вперед, назад; колові обертання тулуба; обертання тазу; колові обертання ногами; обертання в колінних суглобах; гімнастика слов'ян.

### **Загальнорозвивальні вправи з предметами:**

з короткою скакалкою: підскоки у різному темпі, біг зі скакалкою, естафети зі скакалкою;

з гімнастичною палкою: нахили та повороти тулуба з різним положенням палки (зверху, попереду, знизу, за головою, за спиною); переступання та перестрибування через палку; колові рухи; підкидання та ловля палки;

з набивними м'ячами (1-4 кг): кидок вгору; ловля м'яча з поворотами та присіданнями по колу та з двох різних вихідних положень (стоячи, на колінах, лежачи на спині та на животі); кидки різними способами (поштовхом від грудей двома руками та від плеча однією рукою, двома з-за

голови, через голову, поміж ніг); кидки вгору, вгору-вперед, вгору-назад; змагання на дальність кидка вперед та назад однією та двома руками.

### **Спеціальна фізична підготовка**

Включає в себе: удари по лапах; набивання ніг; спеціальні рухливі ігри з руховими завданнями, на торкання, перетягування, блокувальним захопленням, з виведенням з рівноваги, з відривом від опори, за оволодіння предметом.

### **Тактична підготовка**

Тактика поєдинку в українському рукопаші "Спас" - це мистецтво застосування технічних засобів з урахуванням індивідуальних техніко-тактичних, морально-вольових та фізичних можливостей в бою з різними за стилем та манерою ведення двобою супротивниками. Тактична підготовка передбачає навчання тактики бою по трикутнику та колу.

За тактичною спрямованістю дії можна розділити на три групи - підготовчі, наступальні та захисні.

**Підготовчі** дії активно виконуються за допомогою великої маневреності, атак та контратак (одиначні та повторні удари, зустрічна атака, техніка переслідування).

**Наступальні** дії знаходять своє відображення в атаках і контратаках. Контратаки можуть бути зустрічними, у відповідь та повторними на контратаку супротивника. Наступальні дії можна проводити з дальньої, середньої та близької дистанцій.

**Захисні** дії - переміщення зі зміною дистанції та кутів атак та контратак, блокуванням руками й ногами, контрударами без подальшого розвитку наступу.

З метою вдосконалення тактики одноборства треба використовувати три основні групи вправ: такі, що поліпшують тактику проведення наступальних і контрнаступальних прийомів (створення певної бойової ситуації для проведення прийому); підготовчі, наступальні та захисні дії, що обіграють (вивчення типових бойових ситуацій та складання адекватних дій); вправи, що збільшують швидкість і правильність тактичного мислення в умовних боях, моделюючи змагання.

### **Технічна підготовка**

Техніка ударів руками: нирки, затули, блокування, прямий стусан, бічний стусан, "крюк", "молот", "дзига", "вихльост".

Техніка ударів ногами: "копняк" бічний, "скіс", "підсік", "тинок" внутрішній, "тинок" зовнішній, "тинок" з обертанням, довга передня "мітла", довга задня "мітла", "полоз", "лошак", коліном "брик". Переміщення: "гойдок", "повзунець", присядка.

Техніка боротьби. Кидки: через стегно, через плече, через спину; задня підніжка, передня підніжка, передня підніжка під дві ноги; бічний переверот. Перекидання: вперед; на спину; назад; на лівий бік; на правий бік; через плече вперед; через плече назад. Самостраховка: перекиди; стрибки з висоти або через перешкоди, перехідні в перекид або перекочування; падіння з

різними способами гасіння удару під час падіння вперед, на спину, назад, на лівий бік, на правий бік, на лівий бік з ударом, на правий бік з ударом. Основною виховною дією цих вправ є подолання страху, що виникає на першій стадії їх випробування і засвоєння, формування надалі упевненості в собі, в своїх силах у різноманітних ситуативних завданнях.

Особливу увагу треба приділити кінній підготовці вихованців (за окремою програмою) і вправам на коні.

### **Тренувальні поєдинки**

Після вивчення техніки стійок, переміщень, ударів руками та ногами, техніки боротьби вихованці беруть участь в тренувальних поєдинках. Одними з різновидів поєдинків є боротьба "хрест-навхрест" та боротьба "на поясах". Змагання проходять у парах за встановленими правилами, на вибування того, хто програв.

### **Спортивні та рухливі ігри, танці**

Ігри: "Чий батько дужчий"; боротьба на руках; "З коня на коня", "Масляний м'яч", "Коловий", "У річку гоп" та ін. Танці: "Гопак" (елементи бойового "Гопака" - "колесо", "дзига", "павук", "бочка", "сонечко", "щупак", "розніжка", розкручування, "мур").

### **Показові виступи та участь у фестивалі**

Вміле володіння технікою ударів руками та ногами, технікою боротьби, чітке виконання елементів бойового "Гопака" є підставою для участі вихованців у фольклорно-художніх показових виступах. Такі виступи зацікавлюють вихованців у подальшому навчанні та дають можливість максимально проявити свої здібності. Виступи проходять 5-6 разів на рік. Обов'язковим є виступ на щорічному міжнародному фестивалі козацьких бойових і традиційних мистецтв "Спас" на Хортиці" ім. Анатолія Єрмака.

### **Психологічна підготовка**

Психологічна підготовка юних спортсменів складається із загальнопсихологічної підготовки (цілий рік), психологічної підготовки до змагань та управління нервово-психічним відновленням спортсменів.

Загальна психологічна підготовка передбачає формування особистості спортсмена та міжособистісних відносин, розвиток спортивного інтелекту, спеціалізованих психічних функцій та психомоторних якостей.

Психологічна підготовка до змагань складається з двох розділів: загальна, яка проводиться протягом усього року, і спеціальна - до виступу в конкретних змаганнях.

У ході загальної психологічної підготовки до змагань формуються високий рівень мотивації змагання, змагальні риси характеру, емоційна передзмагальна та змагальна стійкість, здібність до самоконтролю та саморегуляції в умовах змагань.

Мета підготовки до конкретних змагань - становлення спеціальної (передзмагальної) психічної бойової готовності спортсмена до виступу, що характеризується упевненістю в своїх силах, прагненням до обов'язкової перемоги, оптимальним рівнем емоційного збудження, стійкістю до впливу

внутрішніх і зовнішніх перешкод, здатністю доволіно управляти діями, емоціями та поведінкою, умінням негайно та ефективно виконувати під час виступу дії та рухи, необхідні для перемоги.

У процесі управління нервово-психічним відновленням спортсмена знімається нервово-психічне напруження, відновлюється психічна работоспроможність після тренувань, навантажень змагань, розвивається здатність до самостійного відновлення.

Нервово-психічне відновлення здійснюється за допомогою словесних дій, відпочинку, перемикання на інші види діяльності та інших засобів. З цією метою також використовуються: раціональне поєднання засобів ЗФП в режимі дня, засоби культурного відпочинку та розваги, система аутогенних дій.

Засоби та методи психолого-педагогічного впливу повинні включатися у навчально-тренувальний процес на всіх етапах і періодах цілорічної підготовки.

На заняттях навчальних груп акцент робиться на розвитку спортивного інтелекту, здібності до саморегуляції, на формуванні вольових рис характеру, розвитку оперативного мислення та пам'яті, спеціалізованого сприйняття, на створенні загальної психічної підготовленості до змагань.

У цілорічному циклі підготовки має бути зроблений наступний акцент при розподілі об'єктів психолого-педагогічного впливу:

у підготовчому періоді виділяються засоби та методи психолого-педагогічного впливу, пов'язані з морально-психологічною освітою спортсменів, розвитком їх спортивного інтелекту, роз'ясненням цілей та завдань участі в змаганнях, змістом загальної психологічної підготовки до змагань, розвитком вольових якостей та спеціалізованого сприйняття, оптимізацією міжособистісних відносин та сенсомоторним удосконаленням загальної психологічної підготовленості;

під час передзмагальної підготовки наголос робиться на вдосконаленні емоційної стійкості, властивостей уваги, на досягненні спеціальної психічної готовності до виступу та мобілізаційної готовності до змагань;

у перехідному періоді переважно використовуються засоби та методи нервово-психічного відновлення організму.

Протягом усіх періодів підготовки застосовуються методи, що сприяють удосконаленню морально-вольових рис характеру спортсмена, та прийоми психічної регуляції. Акцент у розподілі засобів і методів психологічної підготовки у вирішальній мірі залежить від психічних особливостей спортсменів, завдань їх індивідуальної підготовки, спрямованості тренувальних занять.

## 2.4. Виховна робота

Специфіка виховної роботи в спортивній школі полягає в тому, що тренер-викладач може проводити її під час навчально-тренувальних занять і додатково на тренувальних зборах і в спортивно-оздоровчих таборах.

Впродовж багаторічної спортивної підготовки тренер-викладач формує у вихованців перш за все почуття патріотизму, етичні якості (чесність, доброзичливість, самовладання, дисциплінованість, терпимість, колективізм) у поєднанні з вольовими (наполегливість, акуратність, працьовитість).

### Виховні засоби:

особистий приклад і педагогічна майстерність тренера-викладача;  
висока організація навчально-тренувального процесу;  
атмосфера працьовитості, взаємодопомоги, творчості;  
дружний колектив;  
система морального стимулювання;  
наставництво досвідчених спортсменів.

### Основні виховні заходи:

урочистий прийом вступників;  
переглядання змагань (відео- та телебачення), їх обговорення;  
регулярне підбиття підсумків спортивної діяльності вихованців;  
проведення тематичних свят;  
зустрічі із знаменитими спортсменами;  
тематичні диспути та бесіди;  
трудові збори та суботники.

Важливе місце у виховній роботі відводиться змаганням. Окрім виховання у спортсменів поняття про загальнолюдські цінності, необхідно серйозну увагу приділити етиці спортивної боротьби на майданчику і поза ним. Тут важливо сформувати у вихованців належне відношення до заборонених прийомів і дій в українському рукопаші "Спас" (допінг, неспортивна поведінка, взаємини борців, тренерів, суддів і глядачів). Перед змаганнями необхідно настроювати борців не тільки на досягнення перемоги, але й на проявлення в поєдинку морально-вольових якостей. Змагання можуть бути засобом контролю за успішністю виховної роботи. Спостерігаючи за особливостями поведінки та висловами вихованців під час поєдинків, тренер-викладач може зробити висновок про сформованість у них необхідних якостей.

## 2.5. Відновлювальні заходи

Профілактика травматизму є невід'ємною частиною навчально-тренувального процесу. Часті травми порушують нормальний перебіг тренувального процесу і свідчать про нераціональну його побудову. Найчастіше травми в українському рукопаші "Спас" бувають при навантаженнях, які ставлять максимальні вимоги до м'язів, зв'язок,

сухожилків. Основні причини травм - локальні перевантаження, недостатня різноманітність навантажень, застосування їх в умовах переохолодження та в стані стомлення, а також недостатня розминка.

Щоб уникнути травм, рекомендується:

1. Виконувати вправи тільки після розминки з достатнім зігріванням м'язів;
2. Надягати тренувальний костюм в холодну погоду;
3. Не застосовувати швидкісні зусилля з максимальною інтенсивністю з ранку;
4. Припиняти навантаження, якщо з'являється біль у м'язах;
5. Застосовувати вправи на розслаблення та масаж;
6. Засвоїти вправи на розтягування - "стретчинг" (система вправ, заснованих на елементах хатха-йоги, інших східних систем: активні та пасивні, динамічні та статичні розтягування, які покращують еластичність м'язів, розвивають гнучкість, запобігають травматизму, болісним відчуттям в м'язах після великих напружень; вправи на розслаблення, які є засобами зняття нервового напруження, прискорення процесів відновлення, досягнення відчуття спокою).
7. Застосовувати втирання, що стимулюють кровопостачання м'язів (тільки за порадою лікаря).

Засвоєнню високих тренувальних навантажень сприяють спеціальні відновлювальні заходи.

Відновлювальні засоби поділяються на чотири групи - педагогічні, психологічні, гігієнічні та медико-біологічні.

Педагогічні засоби є основними, оскільки за нераціональної побудови тренування решта засобів відновлення виявляються неефективними. Педагогічні засоби передбачають оптимальну побудову одного тренувального заняття для стимуляції відновлювальних процесів, раціональну побудову тренувань у мікроциклі та на окремих етапах річного тренувального циклу.

Спеціальний психологічний вплив, навчання прийомів психо-регулювального тренування здійснюють кваліфіковані психологи. Проте в спортивних школах зростає роль тренера-викладача в управлінні вільним часом вихованців, в знятті емоційного напруження тощо. Ці чинники суттєво впливають на характер та перебіг відновлювальних процесів.

Гігієнічні засоби відновлення детально розроблені. Це вимоги до режиму дня, праці, навчально-тренувальних занять, відпочинку. Необхідно обов'язково дотримуватися гігієнічних вимог до місць занять, побутових приміщень, інвентарю.

Медико-біологічна група відновлювальних засобів включає раціональне харчування, вітамінізацію, фізичні засоби відновлення.

Раціональне застосування фізичних засобів відновлення сприяє запобіганню травмам та захворюванням опорно-рухового апарату. У спортивній практиці широко використовуються різні види ручного та інструментального масажу, душі (підводний, вібраційний), ванни, сауна,

локальні фізіотерапевтичні дії (гальванізація, іонофорез та ін.). Передозування фізіотерапевтичних процедур приводить до пригнічення реактивності організму. Тому в шкільному віці в одному сеансі не слід застосовувати більше, ніж одну процедуру. Протягом дня бажано обмежитися одним сеансом. Засоби загальної дії (масаж, сауна, ванни) слід призначати за показанням, але не частіше 1-2 разів на тиждень.

Медико-біологічні засоби призначаються тільки лікарем і здійснюються під його наглядом.

Засоби відновлення використовуються лише під час зниження спортивної роботоспроможності або погіршення перенесення тренувальних навантажень. У тих випадках, коли відновлення роботоспроможності здійснюється природним чином, додаткові відновлювальні засоби можуть привести до зниження тренувального ефекту та погіршення тренуваності.

## 2.6. Контроль в процесі підготовки

Найважливішою функцією управління разом з плануванням є контроль, що визначає ефективність навчально-тренувальної роботи з борцями на всіх етапах багаторічної підготовки.

У процесі навчально-тренувальної роботи систематично ведеться облік підготовленості вихованців шляхом:

поточної оцінки засвоєння матеріалу, що вивчається;

оцінки результатів виступу в змаганнях - команди та індивідуальних показників;

виконання контрольних вправ із загальної та спеціальної фізичної підготовки (організуються спеціальні змагання).

У групах початкової підготовки дітям, які бажають займатися українським рукопашем "Спас", для цього пропонуються нормативні вимоги для різного віку.

Контроль підготовленості борців навчальних груп необхідно вести з урахуванням їх біологічного віку. А це означає, що важливо враховувати не тільки рік навчання в ДЮСШ, але й фактичні можливості юних спортсменів на даному етапі їх фізичного розвитку. Навіть за паспортним віком діти, що займаються в одній групі, відрізняються на цілий рік, а за біологічним ця відмінність може бути ще більшою.

Для визначення паспортного віку на момент тестування необхідно враховувати період в 6 міс. до настання повних років і після дня народження. Наприклад, тестування проводиться 10 вересня 2010 р., день народження 15 листопада 1995 р.; паспортний вік борця 15 років. Якщо день народження, наприклад, 9 березня 1995 р., то борцеві вже 16 років.

На етапі спортивного вдосконалення основним критерієм підготовленості борця стає успіх у змагальній діяльності.

### 3. ПОБУДОВА НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ

Одним з найважливіших елементів системи управління тренуванням спортсменів є раціональний розподіл тренувальних засобів і методів на етапах цілеспрямованої багаторічної підготовки.

Для ефективної організації та побудови тренувального процесу в українському рукопаші "Спас" період спортивної підготовки від новачка до майстра високої кваліфікації слід розглядати з позиції цілісності, оскільки тільки за умови системного підходу до планування структурних підрозділів з'являється реальна можливість його оптимізації.

Багаторічне спортивне тренування в українському рукопаші "Спас" складається з п'яти етапів. Для кожного з них існують певні вікові діапазони. Кожний етап багаторічної підготовки включає декілька річних циклів, які складаються з декількох макроциклів (частіше 2-3). Макроцикли складають періоди - підготовчий та змагальний.

Перехідний період планується, як правило, один - завершальний. Змагальний період складається з комплексу дрібних етапів - передзмагального, змагального та відновлювального. Періоди включають мезоцикли. Мезоцикли складаються з мікроциклів, котрі в свою чергу складають тренувальні дні та заняття.

#### 3.1. Тренувальні навантаження в українському рукопаші "Спас"

Величина тренувальних навантажень визначається обсягом виконаної роботи та впливом її на організм спортсмена. Про величину навантаження можна судити за тривалістю відновлення роботоспроможності. У спортивній практиці ступінь відновлення роботоспроможності визначається за показниками ЧСС, оскільки ці параметри тісно взаємопов'язані. Найбільші величини співпадають зі станом найменшої роботоспроможності. Післядія малих навантажень триває від декількох хвилин до декілька годин, великих - 3-8 днів.

Навантаження, які використовуються в українському рукопаші "Спас", можна поділити на великі, значні, середні та малі.

**Велике** навантаження - це тривала фізична робота високої інтенсивності. Її результатом є значні зміни в стані організму. Характеризується великим обсягом та виразним стомленням - наявністю фазових змін у діяльності функціональних систем. Для визначення моменту припинення роботи враховують спрямованість тренування, характер програми занять та підготовленість спортсмена.

**Значне** навантаження викликає істотні функціональні зміни в організмі спортсмена. Вони не призводять до виразного зниження роботоспроможності, оскільки наприкінці занять вправи виконуються у фазі

прихованого стомлення. Значне навантаження можна отримати при виконанні 70-80% обсягу великого навантаження.

**Середнє** навантаження складає близько 50% роботи великого. Як правило, середнє навантаження не викликає в організмі змін, характерних для прихованого або виразного стомлення.

**Мале** навантаження відповідає 20-30% великого. Не викликаючи значного стомлення, воно істотно підвищує активність різних систем організму.

### 3.1.1. Регулювання фізичного навантаження в тренувальному занятті

Якість проведення занять з українського рукопашу "Спас" залежить від виконуваного вихованцями фізичного навантаження й щільності занять.

На заняттях з українського рукопашу "Спас" навантаження зручно дозувати за частотою серцевих скорочень. Цей метод досить інформативний для самоконтролю. Навантаження може бути:

- низьким (до 130 уд./хв.);
- середнім (130-150 уд./хв.);
- великим (150-180 уд./хв.);
- максимальним (понад 180 уд./хв.).

Якщо пульс протягом 1-1,5 хв. після припинення навантаження не повернувся до звичної для нього величини, то обране навантаження не відповідає рівню тренуваності спортсмена або можливостям його організму і може викликати функціональний зрив замість поліпшення фізичних кондицій.

Під **щільністю занять** розуміється відношення часу, витраченого на виконання вправи, до всього часу занять. Щільність вимірюється у відсотках. Наприклад, на занятті тривалістю 50 хв. вихованці витратили на виконання вправ 25 хв., отже щільність заняття дорівнює 50%. Це так звана моторна щільність.

Середні показники моторної щільності за різними розділами фізичної підготовки тих, хто займається українським рукопашем "Спас", можуть бути:

- з рукопашного бою - 60-70 %;
- з гімнастичних вправ - 40-50 %;
- з рухливих ігор - 65-75 %;
- з плавання - 75-85 %.

Окрім того, виділяють загальну (педагогічну) щільність заняття, що додатково включає педагогічно виправдані дії тренера-викладача, пов'язані з показом та поясненнями техніки виконання вправ або дій вихованців.

Педагогічна щільність завжди вища за моторну. Вона характерна для занять з методичної підготовки.

Регулювання фізичного навантаження на заняттях з українського рукопашу "Спас" здійснюється шляхом зміни не тільки щільності навчання, але й характеру вправ - заміна легких більш складними, їхньої кількості,

інтенсивності та умов виконання (темп, швидкість, вага знарядь, висота й довжина перешкод та ін.), а також їхньої тривалості.

У процесі фізичної підготовки з українського рукопашу "Спас" виділяють три способи підвищення навантаження:

**безперервний** - обсяг та інтенсивність виконуваних вправ постійно підвищуються від заняття до заняття. Застосовується за умов короткочасних термінів навчання з відносно однорідним за рівнем підготовленості складом тих, хто займається;

**ступеневий** - протягом кількох тренувальних занять обсяг та інтенсивність виконуваних вправ стабілізуються, а потім збільшуються. Використовується під час спільного навчання вихованців з різним рівнем підготовленості, що дозволяє їм адаптуватися до пропонованого тренувального навантаження, а потім перейти до більш високого;

**хвилеподібний** - відрізняється гнучкістю, можливістю максимально враховувати індивідуальні особливості фізичного стану тих, хто займається. Характеризується періодичним коливанням обсягу та інтенсивності вправ, починаючи з незначних. Навантаження збільшується з кожним наступним заняттям. Досягши рівня, що відповідає завданням тренувального заняття та можливостям тих, хто займається, воно стабілізується або трохи знижується.

Фізичне навантаження повинно відповідати завданням та етапу навчання, віку та рівню підготовленості вихованців. Це досягається: скороченням часу відпочинку між вправами; стислістю та ясністю пояснень; збільшенням кількості повторень, швидкості виконання та ваги обтяження; виконанням вправ усіма одночасно або потоком; застосуванням колового тренування; застосуванням змагального методу; доцільним використанням тренажерів, устаткування та інвентарю.

Ефективність занять повністю визначається творчим підходом тренера до викладання матеріалу, активним використанням усіх засобів у навчанні, знанням потенційних можливостей кожного вихованця.

### 3.2. Розподіл компонентів навчально-тренувального процесу в річному циклі підготовки, год.

Таблиця 3

Показник навчально- тренувальної роботи	Група									
	Початкової підготовки		Попередньої базової підготовки				Спеціалізованої базової підготовки			Підготовки до вищих досягнень
	Рік навчання									
	1-й	2-й	1-й	2-й	3-й	4-й	1-й	2-й	3-й	Увесь термін
Кількість навчальних годин на тиждень	6	8	12	14	18	20	24	26	28	32
Кількість змагань	1-2	3	4	5	7	10	10	12	12	10-12
Теоретична, психологічна, морально-вольова підготовка	12	12	12	20	23	50	66	72	77	81
Технічна підготовка	112	150	290	324	470	620	400	630	511	540
Тактична підготовка	-	-	11	20	23	50	60	70	70	80
ЗФП	72	96	111	114	100	120	112	120	100	73
СФП	8	10	30	49	100	120	150	160	269	270
Навчальні поєдинки	20	40	60	60	100	120	120	180	280	300
Спортивні та рухливі ігри, танці	82	102	100	115	100	80	60	60	60	70
Тестування	6	6	8	8	8	8	20	20	20	30
Інструкторська підготовка	-	-	10	10	20	20	40	40	60	80
Усього:	312	416	624	722	936	1248	1028	1352	1456	1664

### 3.3. Структура тренувального заняття

Тренувальне заняття складається з трьох частин - підготовчої, основної та заключної. Підготовча частина проводиться з метою підготовки організму до майбутньої роботи в основній частині та включає: шикування, перевірку учнів за списком, пояснення змісту та завдань заняття.

У підготовчій частині виконуються повороти на місці та в русі, ходьба та біг різними способами, вправи на увагу, подолання природних та штучних перешкод, загальнорозвивальні та спеціальні вправи - нескладні, але різноманітні за впливом на організм. Підготовча частина проводиться в складі всієї навчальної групи. Її тривалість в одногодинному занятті приблизно 7-10 хв., у двогодинному - 10-25 хв.

Основна частина передбачає формування та удосконалення рухових навичок, розвиток фізичних та вольових якостей, психологічної стійкості в стресових та екстремальних ситуаціях, тренування у застосуванні придбаних навичок в ускладнених умовах. З цією метою застосовуються загальнорозвивальні та спеціальні вправи, дії складної структури, ігри, естафети, змагання, комплексне тренування. Залежно від цілей основна частина може проводитися як у складі всієї навчальної групи, так і по підгрупах. Її тривалість за одногодинного заняття - приблизно 35-40 хв., двогодинного - 65-85 хв.

Змістом заключної частини, яка передбачає приведення організму вихованців у відносно спокійний стан, є ходьба, вправи на глибокий подих і розслаблення м'язів у русі та на місці. Після підбиття підсумків надається оцінка заняття та дисципліни на ньому, відзначаються успіхи та недоліки окремих вихованців, даються індивідуальні завдання, приводиться до ладу місце заняття та інвентар.

Заключна частина проводиться в складі всієї навчальної групи, на неї відводиться в одногодинному занятті приблизно 3-5 хв., у двогодинному - 5-10 хв.

Співвідношення окремих частин заняття за часом може змінюватися залежно від рівня підготовленості тих, хто займається, їхнього фізичного стану, метеорологічних умов, розділу та теми занять тощо.

## 4. ГРУПИ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ

Навчання в групах початкової підготовки може тривати два роки. На цьому етапі відбувається становлення навичок одноборства, виявляються індивідуальні особливості дітей, враховуються їх вольові здібності, формуються мотиви спортивної діяльності.

Програмний матеріал визначається змістом теоретичної, фізичної, технічної та тактичної підготовки. Складається план-графік, який дає змогу чітко уявляти, що потрібно робити на кожному занятті. Приблизний розподіл

обсягу тренувальних і змагальних навантажень для груп початкової підготовки 1-2-го років навчання наведений в табл. 4.

Відповідно до розподілу навчальних годин по компонентах тренування розробляються детальні комплекси занять. За таким планом-графіком легко планувати та контролювати тренувальні заняття.

Перший місяць на тренувальних оглядових заняттях проводяться тренування з фізичної підготовки та ігрове, виконуються спеціальні вправи з партнером. Основна форма проведення занять - ігри.

Таблиця 4

Розподіл компонентів навчально-тренувального процесу в річному циклі для груп початкової підготовки, год.

Показник навчально-тренувальної роботи	Рік навчання	
	1-й	2-й
Кількість навчальних годин на тиждень	6	8
Кількість змагань (поєдинків) на рік	1-2 (6-8)	3 (12)
Техніка стійок і переміщень	30	30
Техніка ударів руками та ногами	30	40
Техніка звільнення від захватів	20	20
Техніка боротьби	30	60
Навчальні поєдинки	20	40
Вправи із ЗФП	72	96
Вправи із СФП	10	10
Теоретична, психологічна, морально-вольова підготовка	12	12
Спортивні та рухливі ігри, танці	82	120
Тестування	6	6
Усього:	312	416

Передбачається навчання:

спеціальних вправ для ніг, рук і тулубу;

основних вихідних положень борців з українського рукопашу "Спас" під час виконання різних технічних дій;

особливостей пересувань борців з українського рукопашу "Спас" по майданчику з імітацією різноманітних ударів руками та ногами;

різних базових ударів руками та ногами, самостійно та в парах;

ударів по різних мішенях;

навичок спостереження за суперником та ін.

Наприкінці першого року навчання треба ознайомити дітей з виконанням базових тактичних комбінацій.

Основні завдання для груп початкової підготовки:

1. Формування інтересу до занять спортом взагалі та українським рукопашем "Спас" зокрема;

2. Різнобічна фізична підготовка;

3. Опанування мінімуму теоретичних знань з українського рукопашу "Спас", засад спортивного режиму, вмінь та навичок з гігієни спорту;

4. Навчання та вдосконалення техніки українського рукопашу "Спас".

Завдання навчання та тренування: навчання засад техніки стійок, переміщень, ударів руками та ногами; навчання техніки захисту - нирків, затулів, блокувань; навчання засад техніки падінь, самоперекидів; навчання засад техніки звільнення від захватів, початкової техніки кидків, навчання танцю "Гопак", техніки й тактики поєдинку по прямій лінії; всебічний фізичний розвиток дітей, виховання фізичних якостей - швидкості, сили, витривалості, швидко-силових якостей, покращення координації рухів.

Засоби та методи навчання спортивної техніки: використання спеціальних вправ - переміщень, ударів, захисних вправ, їх поєднання, поєдинки з жорстким обмеженням; удари по лапах, грушах; спеціально підібрані рухливі та спортивні ігри за спрощеними правилами; вправи, що розвивають швидкість рухів, естафети, танок "Гопак"; вправи, спрямовані на загальнофізичну підготовку; спеціальні комплексні вправи, акробатичні та гімнастичні вправи.

## **5. ГРУПИ ПОПЕРЕДНЬОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ (I-IV ступені "Молодика")**

Програмний матеріал визначає зміст теоретичної, технічної та психологічної підготовки для груп попередньої базової підготовки (табл. 5).

Основні завдання для груп попередньої базової підготовки:

1. Формування інтересу до занять українським рукопашем "Спас";
2. Різнобічна фізична підготовка;
3. Опанування теоретичних знань з українського рукопашу "Спас", засад спортивного режиму, вмінь та навичок з гігієни спорту;
4. Навчання та вдосконалення техніки українського рукопашу "Спас".

Завдання навчання та тренування: навчання техніки зв'язок ударів руками та ногами в переміщеннях на трьох рівнях - низькому, середньому, високому; навчання техніки ударів ліктями, колінами, спеціальних ударів; навчання техніки й тактики бою по трикутнику, квадрату, колу, синусоїді; навчання стрибкової техніки, техніки "шкварки"; навчання техніки боротьби (кидків, захватів, больових, задушливих прийомів); навчання техніки "Гойдка", бою проти зброї, техніки кидків двома ногами на трьох рівнях; навчання техніки й тактики "мазкового" бою; виховання швидкісних, швидко-силових і силових якостей, спеціальної витривалості борця; надбання змагального досвіду.

Засоби та методи навчання спортивної техніки: удари руками та ногами в зв'язках з переміщенням, удари в стрибках, знизу; танці "Гопак", "Метелиця", "Вихиляс"; виконання технічних елементів в ускладнених і полегшених умовах; боротьба та поєдинки; боротьба та поєдинки в ускладнених умовах (у воді, на піску, з обтяженням, на пересіченій

місцевості тощо); види боротьби - "на ременях", "хрест-навхрест", "на силу" тощо; удари по лапах, грушах, у зв'язках; перегляд відеозаписів власних боїв, боїв сильніших борців; боротьба проти озброєного партнера; різноманітні стрибки та стрибкові вправи; спеціальні бойові вправи; біг в ускладнених умовах - на піску, в воді, з обтяженням тощо; вправи з обтяженням та на тренажерах, естафети; рухливі та спортивні ігри; кроси, спринтерський біг, бігові вправи в ускладнених і полегшених умовах (козацькі танці в ускладнених умовах, акробатичні та гімнастичні вправи, спеціальна акробатика); спеціальні комплексні вправи; дихальні вправи, спеціальні дихальні вправи (через очеретину, із затримкою дихання тощо), їх поєднання з елементами техніки.

Таблиця 5

Розподіл компонентів навчально-тренувального процесу в річному циклі для груп попередньої базової підготовки, год.

Показник навчально-тренувальної роботи	Рік навчання			
	1-й	2-й	3-й	4-й
Кількість навчальних годин на тиждень	12	14	18	20
Кількість змагань (поєдинків) на рік	4 (12-16)	5 (18-20)	7 (20-24)	10 (30-35)
Техніка ударів руками та ногами	115	130	190	190
Техніка боротьби	175	194	300	290
Навчальні поєдинки	60	60	100	120
Вправи із ЗФП	111	114	100	120
Вправи із СФП	30	49	100	120
Спортивні та рухливі ігри, танці	92	107	92	72
Тактична підготовка	11	20	23	50
Теоретична, психологічна, морально-вольова підготовка	12	20	23	50
Тестування	8	8	8	8
Інструкторська підготовка	10	10	20	20
Усього:	624	722	936	1040

## 6. ГРУПИ СПЕЦІАЛІЗОВАНОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ (V-VI ступені "Молодика")

Програмний матеріал визначає зміст теоретичної, технічної та психологічної підготовки (табл. 6).

Основні завдання для груп попередньої базової підготовки:

1. Формування інтересу до занять українським рукопашем "Спас";
2. Спеціальна фізична та психологічна підготовка;

3. Опанування теоретичних знань з українського рукопашу "Спас", засад спортивного режиму та спортивного тренування, вмінь та навичок з гігієни спорту;

4. Удосконалення елементів техніки українського рукопашу "Спас" і вироблення індивідуальної манери ведення бою.

Таблиця 6

Розподіл компонентів навчально-тренувального процесу в річному циклі для груп спеціалізованої базової підготовки

Показник навчально-тренувальної роботи	Рік навчання		
	1-й	2-й	3-й
Кількість навчальних годин на тиждень	24	26	28
Кількість змагань (поєдинків) на рік	10 (30)	12 (34)	12 (34)
Техніка ударів руками та ногами	200	250	240
Техніка боротьби	420	380	271
Навчальні поєдинки	120	160	269
Вправи із ЗФП	112	120	100
Вправи із СФП	150	180	289
Спортивні та рухливі ігри, танці	60	60	60
Тактична підготовка	60	70	70
Теоретична, психологічна, морально-вольова підготовка	66	72	77
Тестування	20	20	20
Інструкторська підготовка	40	40	60
Усього:	1248	1352	1456

Завдання навчання та тренування: удосконалення техніки бойового мистецтва "Спас", виправлення індивідуальних помилок; навчання техніки бою проти незброєної та озброєної групи нападників; навчання техніки бою зі зброєю (шабля, "колодач", піка, палиця тощо); навчання техніки бою з прикладними предметами; удосконалення швидкісних якостей, швидкісно-силової підготовленості, підвищення рівня швидкісної витривалості, загальної витривалості; надбання змагального досвіду.

Засоби та методи удосконалення техніки бойового мистецтва: виконання технічних елементів в ускладнених і полегшених умовах; виконання вправ з настановою на виправлення помилок; ведення поєдинків у різному темпі, з акцентом на розслаблення; танці ("Гопак", "Метелиця" тощо) в ускладнених і полегшених умовах; аналіз поєдинків найсильніших борців.

Основні засоби тренування: вправи з обтяженням і на тренажерах; спеціальні вправи, спеціальні комплексні вправи ("Кремінь", "Гойдка" тощо) на зміцнення внутрішніх органів і функціональних систем, специфічних для бійця м'язових груп; дихальні вправи; вправи на розвиток біоенергетичного потенціалу організму; медитативні вправи; специфічні ігри та забави Українського звичаю; вправи на розслаблення, гнучкість; тренування ударів

на приладах; боротьба та поєдинки в різних умовах; біг на короткі та довгі дистанції; кінна підготовка, біг поряд з конем на довгі дистанції, вправи на коні; поєдинки зі зброєю та проти неї в різних умовах.

Основні засоби тренування використовуються з урахуванням особистих якостей спортсмена-козака.

## **7. ГРУПИ ПІДГОТОВКИ ДО ВИЩИХ ДОСЯГНЕНЬ ("Козак")**

Основна мета та завдання підготовки - максимальна реалізація індивідуальних можливостей спортсменів, а також обумовлена доцільність подальших занять спортсменів високого класу, які досягли значних успіхів в обраному виді спорту.

Насамперед ставиться завдання виявлення резервних можливостей організму спортсмена для підтримання досягнутого рівня майстерності, а можливо - його підвищення. Важливою є оцінка структури функціональної підготовленості спортсмена: наявність резервів для підвищення технічної майстерності, рухливості та варіативності у діяльності систем енергозабезпечення.

Теоретична підготовка передбачає засвоєння спортсменом потрібного комплексу знань, що сприяють досягненню високих спортивних результатів, творчу співпрацю з тренером, науковими працівниками, лікарем, а також активний самостійний підхід до занять спортом.

Доконечні умови для досягнення найвищих спортивних результатів:

1. Ефективна система матеріального та морального заохочення спортсменів;
2. Науково-методичне забезпечення підготовки спортсменів;
3. Сучасні умови для тренувальної та змагальної діяльності;
4. Повноцінне харчування, фармакологічне забезпечення;
5. Повноцінний відпочинок.

Завдання тренувань: подальше удосконалення техніки бойового мистецтва "Спас" з урахуванням індивідуальних особливостей спортсменів-козаків; удосконалення швидкісних якостей, оптимальний розвиток силової та швидкісно-силової підготовленості, швидкісної витривалості, загальної витривалості, розвиток індивідуальних якостей та умінь; удосконалення змагальної діяльності.

Засоби та методи тренування: використання вправ, рекомендованих для попередньої групи, враховуючи індивідуальні особливості спортсменів; аналіз поєдинків, використання відеомагнітофону.

Основні засоби тренування. Використовуються ті ж самі вправи, що і в попередній групі, але переважають вправи, схожі зі змагальною діяльністю. Особлива увага приділяється кількості та черговості вправ з відпочинком, спеціальним та комплексним вправам.

Розподіл компонентів навчально-тренувального процесу в річному циклі для груп підготовки до вищих досягнень (увесь термін), год.

Кількість навчальних годин на тиждень	32
Кількість змагань (поєдинків) на рік	10-12 (30-40)
Техніка ударів руками та ногами	270
Техніка боротьби	430
Навчальні поєдинки	270
Вправи із ЗФП	73
Вправи із СФП	300
Спортивні та рухливі ігри , танці	70
Тактична підготовка	80
Теоретична, психологічна, морально-вольова підготовка	81
Тестування	30
Інструкторська підготовка	60
	Усього:
	1664

## 8. КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВІДНІ ІСПИТИ

Контрольно-перевідні іспити проводяться наприкінці кожного навчального року. Доцільними також є попередні іспити на початку навчального року для забезпечення ефективного контролю за зростанням спортивної майстерності вихованців. Сумарна оцінка підготовленості виводиться на підставі отриманих показників по розділах підготовки та результатах участі в змаганнях. Головний критерій - присутність позитивної динаміки, щорічне поліпшення як сумарного, так і окремих контрольних показників.

Оцінка загальної фізичної підготовленості (табл. 7) проводиться за наступними тестами:

**групи початкової підготовки:** біг 30 м (с), біг 1000 м (хв. с); згинання-розгинання рук в упорі, лежачи на підлозі (к-сть разів); піднімання ніг у сід 1 хв. (к-сть разів); стрибок у довжину з місця (см); човниковий біг 9 м x 4 (с), нахили тулуба вперед з положення сидячи (см);

**групи попередньої базової підготовки:** біг 30 м, 60 м (с), біг 1000 м, 1500 м (хв. с); згинання-розгинання рук в упорі, лежачи на підлозі (к-сть разів); піднімання ніг у сід 1 хв. (к-сть разів); стрибок у довжину з місця (см); човниковий біг 9 м x 4 (с); нахили тулуба вперед з положення сидячи (см);

**групи спеціалізованої базової підготовки:** біг 60 м (с), біг 1500 м (хв. с); підтягування на перекладині (к-сть разів); піднімання у сід 1 хв. (к-сть разів); стрибок у довжину з місця (см); човниковий біг 9 м x 4 (с); нахили тулуба вперед з положення сидячи (см);

**групи підготовки до вищих досягнень:** біг 100 м (с); біг 2000 м - дівчата, 3000 м - хлопці (хв. с); підтягування на перекладині (к-сть разів);

піднімання у сід за 1 хв. (к-сть разів); стрибок у довжину з місця (см); човниковий біг 9 м х 4 (с); нахили тулуба вперед з положення сидячи (см).

Таблиця 7

## Нормативі вимоги до загальної фізичної підготовленості\*

Контрольна вправа	Вік, років	Оцінка, бал.:				
		5	4	3	2	1
Біг 1000 м, хв. с	7	<u>5.05</u>	<u>5.30</u>	<u>6.00</u>	<u>6.35</u>	<u>7.10</u>
		5.45	6.15	6.45	7.25	8.05
	8	<u>4.45</u>	<u>5.10</u>	<u>5.40</u>	<u>6.15</u>	<u>6.55</u>
		5.25	5.55	6.25	7.05	7.45
	9	<u>4.40</u>	<u>5.05</u>	<u>5.30</u>	<u>6.00</u>	<u>6.35</u>
		5.10	5.35	6.00	6.40	7.20
	10	<u>4.25</u>	<u>4.50</u>	<u>5.15</u>	<u>5.45</u>	<u>6.15</u>
		4.55	5.20	5.45	6.15	6.50
Біг 1500 м, хв. с	11	<u>7.05</u>	<u>7.45</u>	<u>8.25</u>	<u>9.05</u>	<u>9.45</u>
		7.55	8.15	9.40	10.25	11.05
	12	<u>6.40</u>	<u>7.15</u>	<u>7.50</u>	<u>8.40</u>	<u>9.25</u>
		8.00	8.40	9.25	10.10	10.55
	13	<u>6.25</u>	<u>7.00</u>	<u>7.35</u>	<u>8.15</u>	<u>9.00</u>
		7.45	8.30	9.15	10.00	10.45
	14	<u>6.10</u>	<u>6.40</u>	<u>7.15</u>	<u>7.50</u>	<u>8.30</u>
		7.35	8.10	8.45	9.15	9.50
15	<u>5.45</u>	<u>6.15</u>	<u>6.50</u>	<u>7.25</u>	<u>8.00</u>	
	7.20	7.55	8.25	9.00	9.35	
Біг 3000 м (хлопці) та 2000 м (дівчата), хв. с	16	<u>12.25</u>	<u>13.25</u>	<u>14.40</u>	<u>15.50</u>	<u>17.00</u>
		10.10	11.00	11.50	12.50	13.40
	17	<u>12.15</u>	<u>13.20</u>	<u>14.30</u>	<u>15.40</u>	<u>16.30</u>
		9.50	10.45	11.45	12.45	13.40
Згинання-розгинання рук в упорі, лежачи на підлозі, к-сть разів	7	<u>18</u>	<u>14</u>	<u>10</u>	<u>6</u>	<u>1</u>
		10	7	5	3	1
	8	<u>20</u>	<u>16</u>	<u>12</u>	<u>7</u>	<u>2</u>
		11	8	6	3	1
	9	<u>23</u>	<u>18</u>	<u>14</u>	<u>10</u>	<u>5</u>
		12	10	7	5	3
	10	<u>25</u>	<u>20</u>	<u>16</u>	<u>11</u>	<u>6</u>
13		11	7	5	3	
11	<u>28</u>	<u>23</u>	<u>18</u>	<u>13</u>	<u>8</u>	
	15	12	8	5	2	
12	<u>30</u>	<u>25</u>	<u>19</u>	<u>14</u>	<u>10</u>	
	16	13	10	6	2	
13	<u>33</u>	<u>28</u>	<u>22</u>	<u>17</u>	<u>11</u>	
	17	13	10	7	4	

Продовження табл. 7

Контрольна вправа	Вік, років	Оцінка, бал.:				
		5	4	3	2	1
Підтягування на перекладині, к-сть разів	14	$\frac{11}{5}$	$\frac{10}{4}$	$\frac{8}{3}$	$\frac{6}{2}$	$\frac{5}{1}$
	15	$\frac{12}{5}$	$\frac{10}{4}$	$\frac{9}{3}$	$\frac{7}{2}$	$\frac{6}{1}$
	16	$\frac{13}{3}$	$\frac{11}{2}$	$\frac{10}{1}$	$\frac{8}{3/4}$	$\frac{6}{1/2}$
	17	$\frac{14}{3}$	$\frac{12}{2}$	$\frac{10}{1}$	$\frac{8}{3/4}$	$\frac{7}{1/2}$
Піднімання ніг у сід 1 хв., к-сть разів	7	$\frac{30}{30}$	$\frac{26}{26}$	$\frac{21}{21}$	$\frac{17}{17}$	$\frac{12}{12}$
	8	$\frac{33}{33}$	$\frac{28}{28}$	$\frac{23}{23}$	$\frac{19}{19}$	$\frac{14}{14}$
	9	$\frac{36}{36}$	$\frac{31}{31}$	$\frac{26}{26}$	$\frac{18}{18}$	$\frac{16}{16}$
	10	$\frac{38}{38}$	$\frac{33}{33}$	$\frac{28}{28}$	$\frac{23}{23}$	$\frac{18}{18}$
	11	$\frac{41}{39}$	$\frac{35}{34}$	$\frac{29}{28}$	$\frac{25}{23}$	$\frac{20}{18}$
	12	$\frac{43}{40}$	$\frac{36}{35}$	$\frac{30}{30}$	$\frac{26}{26}$	$\frac{21}{21}$
	13	$\frac{45}{41}$	$\frac{38}{36}$	$\frac{32}{31}$	$\frac{27}{27}$	$\frac{22}{22}$
	14	$\frac{47}{42}$	$\frac{40}{37}$	$\frac{34}{32}$	$\frac{28}{28}$	$\frac{23}{23}$
	15	$\frac{49}{43}$	$\frac{42}{38}$	$\frac{36}{33}$	$\frac{29}{29}$	$\frac{24}{24}$
	16	$\frac{50}{44}$	$\frac{44}{39}$	$\frac{37}{35}$	$\frac{31}{30}$	$\frac{25}{25}$
	17	$\frac{51}{45}$	$\frac{45}{40}$	$\frac{38}{35}$	$\frac{32}{31}$	$\frac{26}{26}$
Стрибок у довжину з місця, см	7	$\frac{145}{128}$	$\frac{133}{117}$	$\frac{119}{106}$	$\frac{106}{96}$	$\frac{94}{86}$
	8	$\frac{156}{135}$	$\frac{142}{124}$	$\frac{129}{113}$	$\frac{116}{103}$	$\frac{103}{93}$
	9	$\frac{167}{143}$	$\frac{152}{131}$	$\frac{138}{120}$	$\frac{125}{109}$	$\frac{111}{98}$
	10	$\frac{177}{150}$	$\frac{161}{138}$	$\frac{147}{127}$	$\frac{134}{117}$	$\frac{120}{105}$
	11	$\frac{187}{157}$	$\frac{172}{145}$	$\frac{156}{129}$	$\frac{143}{117}$	$\frac{128}{111}$

Продовження табл. 7

Контрольна вправа	Вік, років	Оцінка, бал.:				
		5	4	3	2	1
Стрибок у довжину з місця, см	12	<u>198</u>	<u>181</u>	<u>166</u>	<u>151</u>	<u>137</u>
		165	152	140	129	117
	13	<u>208</u>	<u>190</u>	<u>175</u>	<u>160</u>	<u>146</u>
		172	159	147	137	125
	14	<u>219</u>	<u>201</u>	<u>185</u>	<u>170</u>	<u>154</u>
		179	166	154	143	131
15	<u>229</u>	<u>211</u>	<u>195</u>	<u>179</u>	<u>163</u>	
	187	173	161	149	137	
16	<u>240</u>	<u>222</u>	<u>205</u>	<u>188</u>	<u>171</u>	
	193	180	167	155	144	
17	<u>250</u>	<u>231</u>	<u>214</u>	<u>197</u>	<u>180</u>	
	200	186	174	162	150	
Біг 30 м, с	7	<u>5,7</u>	<u>6,3</u>	<u>7,0</u>	<u>7,6</u>	<u>8,1</u>
		6,1	6,8	7,5	8,2	8,9
	8	<u>5,4</u>	<u>5,9</u>	<u>6,5</u>	<u>7,1</u>	<u>7,5</u>
		5,8	6,4	7,0	7,6	8,2
9	<u>5,1</u>	<u>5,6</u>	<u>6,2</u>	<u>6,7</u>	<u>7,2</u>	
	5,5	6,1	6,7	7,2	7,8	
10	<u>4,8</u>	<u>5,3</u>	<u>5,9</u>	<u>6,4</u>	<u>7,0</u>	
	5,2	5,7	6,2	6,8	7,6	
Біг 60 м, с	11	<u>9,2</u>	<u>10,1</u>	<u>11,1</u>	<u>12,1</u>	<u>13,0</u>
		10,2	11,0	11,8	12,6	13,4
	12	<u>8,9</u>	<u>9,7</u>	<u>10,6</u>	<u>11,5</u>	<u>12,3</u>
		9,8	10,6	11,4	12,2	13,0
	13	<u>8,6</u>	<u>9,4</u>	<u>10,2</u>	<u>11,1</u>	<u>11,9</u>
9,5		10,2	10,9	11,7	12,5	
14	<u>8,4</u>	<u>9,1</u>	<u>9,8</u>	<u>10,5</u>	<u>11,2</u>	
	9,2	9,9	10,6	11,3	12,0	
15	<u>8,2</u>	<u>8,9</u>	<u>9,9</u>	<u>10,2</u>	<u>10,9</u>	
	9,0	9,6	10,4	11,0	11,7	
Біг 100 м, с	16	<u>13,6</u>	<u>14,4</u>	<u>15,3</u>	<u>16,2</u>	<u>17,1</u>
		15,2	16,1	17,0	18,0	18,9
17	<u>13,4</u>	<u>14,0</u>	<u>14,6</u>	<u>15,2</u>	<u>15,8</u>	
	15,0	15,9	16,8	17,7	18,6	
"Човниковий" біг 9 м х 4, с	7	<u>12,0</u>	<u>12,7</u>	<u>13,4</u>	<u>14,2</u>	<u>14,8</u>
		12,3	13,0	13,8	14,4	15,2
	8	<u>11,7</u>	<u>12,3</u>	<u>13,1</u>	<u>13,7</u>	<u>14,2</u>
12,2		12,8	13,6	14,2	14,9	
9	<u>11,4</u>	<u>12,0</u>	<u>12,7</u>	<u>13,4</u>	<u>14,1</u>	
	12,0	12,6	13,3	13,9	14,6	

Продовження табл. 7

Контрольна вправа	Вік, років	Оцінка, бал.:				
		5	4	3	2	1
"Човниковий біг" 9 м x 4, с	10	<u>11,1</u>	<u>11,7</u>	<u>12,3</u>	<u>13,0</u>	<u>13,7</u>
		11,8	12,4	13,0	13,7	14,3
	11	<u>10,8</u>	<u>11,4</u>	<u>12,0</u>	<u>12,6</u>	<u>13,3</u>
		11,6	12,2	12,8	13,4	14,0
	12	<u>10,5</u>	<u>11,1</u>	<u>11,7</u>	<u>12,3</u>	<u>12,9</u>
		11,4	11,9	12,5	13,1	13,7
	13	<u>10,2</u>	<u>10,8</u>	<u>11,3</u>	<u>11,9</u>	<u>12,5</u>
		11,2	11,8	12,3	12,8	13,4
14	<u>9,9</u>	<u>10,4</u>	<u>11,0</u>	<u>11,6</u>	<u>12,1</u>	
	11,0	11,5	12,0	12,6	13,1	
15	9,6	10,1	10,6	11,2	11,7	
	10,8	11,3	11,8	12,3	12,8	
16	<u>9,3</u>	<u>9,8</u>	<u>10,3</u>	<u>10,8</u>	<u>11,3</u>	
	10,6	11,1	11,5	12,0	12,5	
17	<u>9,0</u>	<u>9,4</u>	<u>9,9</u>	<u>10,4</u>	<u>10,9</u>	
	10,4	10,8	11,3	11,7	12,2	
Нахили тулуба вперед з положення сидячи, см	7	<u>9</u>	<u>7</u>	<u>5</u>	<u>3</u>	<u>1</u>
		12	9	5	3	1
	8	<u>10</u>	<u>8</u>	<u>6</u>	<u>3</u>	<u>1</u>
		14	11	7	4	1
	9	<u>11</u>	<u>9</u>	<u>6</u>	<u>4</u>	<u>2</u>
		16	13	9	5	2
	10	<u>12</u>	<u>10</u>	<u>7</u>	<u>5</u>	<u>2</u>
		17	13	9	6	2
	11	<u>12</u>	<u>10</u>	<u>8</u>	<u>5</u>	<u>3</u>
		17	14	10	6	3
	12	<u>13</u>	<u>11</u>	<u>8</u>	<u>6</u>	<u>3</u>
18		14	10	7	3	
13	<u>14</u>	<u>12</u>	<u>9</u>	<u>6</u>	<u>4</u>	
	18	15	11	7	4	
14	<u>15</u>	<u>13</u>	<u>10</u>	<u>7</u>	<u>4</u>	
	19	15	11	8	4	
15	<u>16</u>	<u>14</u>	<u>11</u>	<u>8</u>	<u>5</u>	
	19	16	12	8	5	
16	<u>17</u>	<u>14</u>	<u>11</u>	<u>8</u>	<u>5</u>	
	20	16	12	9	5	
17	<u>18</u>	<u>15</u>	<u>12</u>	<u>9</u>	<u>6</u>	
	20	17	13	9	6	

\* У чисельнику наведені показники для хлопців, у знаменнику - для дівчат.

## 9. МЕДИКО-БІОЛОГІЧНИЙ КОНТРОЛЬ

Завдання медичного забезпечення: діагностика спортивної здатності вихованців до занять українським рукопашем "Спас"; оцінка їх перспективності, функціонального стану; контроль за перенесенням навантажень під час занять; оцінка адекватності засобів і методів тренування під час навчально-тренувальних зборів; санітарно-гігієнічний контроль за місцем занять та умовами проживання борців; профілактика травм і захворювань, надання першої медичної допомоги, лікування спортсменів.

З цією метою проводяться початкові обстеження, поглиблене та етапне обстеження, лікарсько-педагогічне обстеження під час навчально-тренувальних занять.

### Медико-біологічний контроль

Вид обстеження	Завдання	Зміст та організація
Поглиблене	1. Контроль за станом здоров'я, виявлення відхилень від норми, надання рекомендацій щодо профілактики та лікування. 2. Оцінка спеціальної підготовленості та розробка індивідуальних рекомендацій щодо удосконалення навчально-тренувального процесу	Комплексна диспансеризація у лікувально-фізкультурному диспансері, обстеження терапевтом, хірургом та іншими фахівцями. Проведення ЕКГ з пробами на специфічне навантаження, аналізи
Етапне	1. Контроль за станом здоров'я, динамікою показників, виявлення залишкових явищ після травм і захворювань. 2. Перевірка ефективності наданих рекомендацій та їх коригування. 3. Оцінка функціональної підготовленості після етапів підготовки та розробка рекомендацій щодо планування наступного етапу	Вибіркова диспансеризація у лікувально-фізкультурному диспансері за призначенням лікаря-терапевта; ЕКГ, аналізи
Щомісячне	1. Оперативний контроль за функціональним станом вихованців, оцінка перенесення ними навантажень, рекомендації щодо планування та індивідуалізації навантажень, засобів і методів тренування. 2. Виявлення відхилень у стані здоров'я та вчасне призначення лікувально-профілактичних засобів	Експрес-контроль до, під час та після тренувань: візуальне спостереження, анамнез, пульсометрія, вимір артеріального тиску, координаційні проби, проби на рівновагу. Виконуються лікарем та тренером

Цю роботу виконує лікар ДЮСШ, який працює в тісному контакті з лікувально-фізкультурним диспансером, кабінетом лікарського огляду поліклініки, тренерами.

До його обов'язків також входять: організація диспансерного огляду та лікарського контролю за юними спортсменами, проведення профілактичних та лікувальних заходів, санітарний нагляд за місцем занять, проведення бесід з питань гігієни, загартовування, самоконтролю, харчування, засобів проти травм.

Усі вступники до ДЮСШ надають довідки від шкільного лікаря про допущення до занять спортом і перебувають під наглядом лікувально-фізкультурного диспансеру.

Двічі на рік вихованці мають пройти поглиблене обстеження. Окрім того, обстеження проводиться перед та після змагань. Особливої уваги потребують спортсмени, які перенесли захворювання чи травми.

Лікар повинен робити аналіз даних, отриманих під час обстежень, а також динаміки їх розвитку.

Велика роль належить медично-профілактичним засобам. Доцільно проводити курси ультрафіолетового опромінення, надавати батькам рекомендації щодо раціонального харчування та розкладу занять.

Особиста гігієна включає режим дня, гігієну сну, тіла, одягу та загартування. Режим дня ґрунтується на умовно-рефлекторній діяльності людини, що має фізіологічний зміст, і будується таким чином, щоб для сну відводилось не менш 8-9 год. на добу, а в період інтенсивних тренувань має передбачатися денний сон.

Спортсмени повинні знати, що дотримання режиму дня не тільки сприяє покращенню роботи фізіологічних механізмів організму, але й добре позначається на самопочутті.

З досягненням високої спортивної форми знижується опір організму. Це потребує спеціальних додаткових заходів щодо загартування (обтирання, повітряні та сонячні ванни, плавання, ультрафіолетове опромінення). Основні вимоги до заходів загартування - поступове зниження температури та систематичне використання цих процедур.

Харчування спортсмена повинне відповідати його енергетичним витратам: воно має бути різноманітним, повноцінним і складатися з продуктів як рослинного, так і тваринного походження. Під час складання режиму харчування треба враховувати час тренування та його спрямованість. Якщо основне тренування планується у першій половині дня, то продукти рослинного походження потрібно включати в обід, якщо в другій - на сніданок.

Треба дотримуватися трьохразового харчування. За умови основних ранкових тренувань сніданок повинен складати 30-35% усього раціону, обід - 35-40%, вечеря - 25-30%; якщо основне тренування проводиться в другій половині дня - відповідно 35-40%, 30-35% та 25-30%.

Під час змагань з українського рукопашу "Спас" може статися, що спортсмен не може покинути місце змагань більш, ніж на 1,5 год. У таких випадках потрібно приймати їжу, що швидко засвоюється та не посилює сечовиділення. У перервах між зустрічами рекомендується приймати поживні суміші, що сприяють процесам відновлення організму.

## 10. ІНСТРУКТОРСЬКА ТА СУДДІВСЬКА ПРАКТИКА

Протягом усього періоду навчання тренер-викладач готує собі помічників, залучаючи вихованців старшого віку до організації занять із молодшими. Перед старшими вихованцями ставляться такі вимоги:

вміти самостійно проводити розминку, заняття із ЗФП, навчати техніки вправ, проводити заняття з групами початкової та попередньої базової підготовки;

знати правила змагань, 4 – 5 разів на рік займатися суддівством, проводити внутрішньошкільні змагання.

Навчально-тренувальна робота та змагання є єдиним процесом, де змагання - це перевірка рівня підготовленості, поштовх для подальшого удосконалення спортивної майстерності. Змагання допомагають вирішити педагогічні, методичні та інші завдання. Вірне складання календарного плану – одна з найважливіших умов успішної організації та проведення змагань різного рангу. Коли плануються змагання, треба правильно оформити основні документи (положення про змагання та ін.); змагання повинні відповідати завданням тренувального плану. Щорічне їх повторення сприяє раціональній побудові тренувального процесу.

Організація та проведення змагань проходять у чотири етапи. Кожен етап має свої особливості та зміст:

1. **Попередній** етап підготовки (2-3 міс. до змагань): складання та розповсюдження Положення про змагання, складання кошторису, затвердження складу головної суддівської колегії, обробка попередніх заяв.

2. **Передзмагальний** етап підготовки (3-4 доби до змагань): прийом учасників, жеребкування команд чи учасників, складання графіку змагань, підготовка програми, нарада представників команд і суддів, семінар суддів, підготовка залу (службових приміщень, протоколів змагань).

3. **Змагальний** етап підготовки: суддівство змагань, підсумки кожного дня змагань, наради суддів та представників, культурна програма.

4. **Заключний** етап підготовки: підготовка звіту головного судді, матеріалів змагань представниками команд, заключна нарада, від'їзд.

## ЛІТЕРАТУРА

1. Ареф'єв В.Г., Столітенко В.В. Фізичне виховання в школі: Навч. посібник. - К.: ІЗМН, 1997. - 152 с.
2. Ареф'єв В.Г. Сучасні стандарти фізичного розвитку школярів. - К.: Вежа, 1999. - 256 с.
3. Волков Л.В. Физическое воспитание учащихся - К.: Рад. школа, 1988. - 184 с.
4. Волков Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта. - К.: Олімпійська література, 2002. - 294 с.
5. Миклашевская Н.Н., Соловьева В.С., Година Е.З. Ростовые процессы у детей и подростков. - М.: Изд-во Московского ун-та, 1988. - 184 с.
6. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. - К.: Олімпійська література, 1997. - 583 с.
7. Правила змагань з українського рукопашу "Спас". - Запоріжжя: Творча група "Майстер", 2009. - 87 с.
8. Притула О.Л. Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл з українського бойового мистецтва "Спас". - Запоріжжя: Запорозький Спас, 1998. - 60 с.
9. Притула О.Л. Українське бойове мистецтво "Спас". - Запоріжжя: Запорозький Спас, 2000. - 60 с.
10. "Спас" - Український звичай: Альманах. - Запоріжжя: Інститут козацтва Запорозького державного університету, Школа Запорозького традиційного козацького бойового мистецтва "Спас", 1997.
11. Положення про дитячо-юнацьку спортивну школу, затверджене постановою Кабінету Міністрів України від 5 листопада 2008 р. № 993.
12. Наказ Міністерства України у справах молоді та спорту від 18 травня 2009 р. № 1624 "Про організацію навчально-тренувальної роботи дитячо-юнацьких спортивних шкіл".
13. Фомин Н.А., Филин В.П. На пути к спортивному мастерству. - М.: Физкультура и спорт, 1986. - 158 с.

## ДОДАТКИ

Відомий історик Д.І. Яворницький в своїй історичній роботі "Історія Запорозьких козаків" описав п'ять вимог, щоб стати козаком на Запорізькій Січі:

- бути людиною вільною, неодруженою;
- бути православним;
- вільно володіти українською (російською) мовою;
- прийняти присягу на вірність православному цареві;
- пройти обов'язкове навчання воєнної науки терміном від 5 до 7 років.

Особи, які проходили навчання на Січі, називались джурами або молодиками. Звідси походить і назва системи рівнів і вимог до учнів українського рукопашу "Спас" - "Молодик".

Система рівнів "Молодик" розбита на 7 ступенів - від простого рівня, коли вихованець не має ніяких знань і вмінь, до складного, коли він набуває високої майстерності. Після кожного етапу навчання вихованець складає іспит і стає "Молодиком" нового ступеня.

Найвищий ступінь 7 - "Козак". Козак, згідно традиції - це воїн, людина, яка володіє високими вміннями та знаннями ведення бою в різних умовах, методами та прийомами українського (козацького) рукопашу "Спас".

Додаток 1

### "МОЛОДИК"

(вимоги до "Молодика" I-VII ступенів школи "Спас")

#### I СТУПІНЬ

"Молодик" I ступеня повинен знати й вміти:

1. Техніка: стійки "свічка", "стовп", "рамка" (скісна, пряма, розкоса), "вершник", "лук", "лошак", "кінь", "сокіл", "журавель", "плуг", "скрутка", присід, "припад", "павучок"; швидкі та впевнені переміщення. Удари руками: стусани - прямий, "коса", "крюк". Удари ногами: копняки - прямий, скіс, підсік. Падіння, самоперекиди: через "крило сокола" (вперед, назад), через плече, назад з виходом у стійку, вперед, назад, на бік (правий, лівий). Виконання початкових елементів бойових козацьких танців: переміщення з примовками, "павучок", "дзига", "бочка";

2. Історія: загальна історія Запорозького козацтва; знати "П'ятерик"; виконання "Маршу "Спасу"; зацікавленість "Спасом".

**"Не лізь поперед батька в пекло!"**

## II СТУПІНЬ

"Молодик" II ступеня повинен удосконалювати I ступінь, знати й вміти:

1. Техніка: удари руками: "вкляк", "молот", "дзига", 7 зв'язок руками; удари ногами: копняки - боковий, "лошак", тинки - внутрішній, зовнішній, з поворотами на 180°-360°; коліном - "тин", "здриг"; захист: блокування по колу, затули, центральний, кулачний, "щит"; кидки: методи виведення з рівноваги, 8 типових кидків "Спасу" - заступ, перетуп, через "тин", через спину, через груди, "млин", захватом двох ніг, передне підсікання; бойова гімнастика: "колесо", підйом розгином, вихід у стійку з положення лежачи; виконання початкових елементів бойових козацьких танців: "Сонечко", "Мітла", "Коза", "Злидень", "Повзунець", "Павучок"; знання та вміння з тактики й техніки ведення поєдинку по трикутнику, квадрату.

2. Історія: знання засад військової культури українського народу, військових звичаїв запорозьких козаків; виконання пісень: "Літа орел", "Червона калина", "Ой на горі", "Любо, браття, любо", "Віє вітер".

3. Перемога в 7 поєдинках з "Молодиками" I ступеня, або у 3 з "Молодиками" II ступеня.

4. Пропаганда здорового способу життя за "Спасом".

**"Завжди прислухайся до себе, коли чуєш Правду в собі,  
то ти незборимий!"**

## III СТУПІНЬ

"Молодик" III ступеня повинен досконало володіти I та II ступенями, знати й вміти:

1. Техніка: удари руками - "рогач", "черепаха", 7 зв'язок руками; удари ногами: довга передня та задня "мітла", "полоз", "крюк", удари нижнього рівня "шкварки"; захист: пересування по колу, "гойдок", ухиляння, присядка, "повзунець", "павучок"; засади активного захисту на суглоби, переміщення на 3 рівнях; кидки: - 8 типових кидків: підхват під одну ногу, підхват під дві ноги, "пістоль", за ноги збоку, заступ після захисту від удару ногою, " крило сокола", "штовхач", "осадка"; "шкварки": больові на руки - важіль збоку, важіль між ніг, "вузол" ліктя; больові на ноги - защемлення ахіллового сухожилка, защемлення гомілки; задушливі прийоми - за допомогою рук (з переду, зі спини), за допомогою ніг; бойова гімнастика - сальто (вперед, назад); техніка стрибків: "розніжка", "щупак", розкрут, "лошак", "шуліка", "коза"; техніка й тактика ведення по колу та синусоїді;

2. Історія: виконання пісень "Гей, мороз, мороз", "Гей, не дивуйтесь", "Розпрягайте хлопці коней" (2 вар.); знання "Кременя" (7 вправ); уміння танцювати "Гопака".

3. Перемога у 7 поєдинках з "Молодиками" III ступеня або в 12 з "Молодиками" II ступеня; знати "П'ятерик".

**"Не шукай бою, він сам тебе знайде!"**

#### IV СТУПІНЬ

"Молодик" IV ступеня повинен досконало володіти I-III ступеннями, знати й вміти:

1. Техніка: поєднання техніки рук та ніг, 16 зв'язок по 3 удари; спеціальні удари - "ляпас", "човник" тощо; удари руками та ногами, 21 зв'язка; удари тулубом, головою; вміти застосовувати принцип "Тіло - це твоя зброя"; володіти засадами "Гойдки" в бою; методи захисту проти зброї (ніж, палиця, пістолет, автомат, нагайка) - 5 прийомів по 4 рази; кидки двома ногами - пережат, ножиці на 3 рівнях, заплиг; техніка й тактика роботи "мазків"; принципи виконання кидків "Спасу"; вміти танцювати «Повзунця»; вправи "Кремінь", "Гойдка" (5 вправ); перебивання дощок, цеглини; кінна підготовка.

2. Знання народних езотеричних питань, казок; досконале знання історії України; виконання пісень "Гей при лужку", "Їхав, їхав козак містом". Знайти свою пісню.

**"Доброго коня не підганяй, але й не зупиняй!"**

#### V СТУПІНЬ

"Молодик" V ступеня повинен досконало володіти I-IV ступеннями, знати й вміти:

1. Техніка: техніка бою проти неозброєної групи; "мазкова" техніка "Спасу" (показ у парі); контроль власної техніки; "Гойдка", "Вихиляс", "Метелиця"; техніка бою проти типових видів зброї IV ступеня; техніка бою зі зброєю: - шарм на шаблях, бій з колодачем, пікою, палицею, булавою; вправи "Кремінь", "Гойдка" (12 вправ); тести на перебивання;

2. Перемога у 7 поєдинках з "Молодиками" IV ступеня, або в 12 з "Молодиками" III ступеня.

3. Знати засади реанімації, біоенергетики, масаж, лікарські трави.

4. Вміти прожити одному три дні у природному середовищі з ножем та трьома сірниками. Написати реферат з історії України та звичаїв її народу. Знання "Дев'ятерика". Активна участь у діяльності школи.

**"Спас - це припас нашого народу!"**

#### VI СТУПІНЬ

"Молодик" VI ступеня повинен досконало володіти I-V ступеннями, знати й вміти:

1. Техніка: техніка бою проти неозброєної групи; техніка бою проти озброєної групи (зброя будь-яка); удосконалення власної техніки; принципи бою з прикладними предметами; вправи "Гойдка", "Кремінь" (18 вправ); тест на перебивання.

2. Перемога у 7 поєдинках з "Молодиками" V ступеня, або в 12 з "Молодиками" IV ступеня.

3. Знання тактики дій групи "Спасу" у бою.
  4. Тижневий перехід-марш на виживання.
  5. Знання засад анатомії, топографії, психології бою, маскуванню.
- Написати реферат з історії та культури України. Активна участь у проведенні заходів школи. Знання "Чотирнадцятерика", побудова "Козацького Кола". Володіння яким-небудь ремеслом. Інструкторська діяльність.
- "Терпи козак – отаманом будеш!"**

## VII СТУПІНЬ

"Молодик" VII ступеня повинен досконало володіти I-VI ступеннями, знати й вміти:

1. Техніка: техніка бою проти неозброєної групи; техніка бою проти озброєної групи (зброя будь-яка); удосконалення власної техніки; досконале знання принципів бою з прикладними предметами; вправи "Гойдка", "Кремінь" (24 вправи); тести на перебивання.
2. Перемога у 7 поєдинках з "Молодиками" VI ступеня або в 12 поєдинках з "Молодиками" V ступеня.
3. Досконале знання засад спеціальної підготовки: виживання; загартування; народна медицина "Спасу"; психологія бійця "Спасу".
4. Досконале знання засад тактики дій групи "Спас" в екстремальних умовах ("Володар ночі"). Написати реферат з історії українського рукопашу "Спас". Досконале знання якого-небудь ремесла. Інструкторська, методична діяльність. Захист теоретичних і практичних знань (дипломна робота).

**"Українець рожден для щастя од спільної дії  
по виживанню Родини та Краю"**

## "П'ятерик"

1. Постійно вдосконалюйся. Кожен момент твого життя - тренування. Інколи хвилина роздумів дорівнює місяцям тренувань.
2. Постійно тренуйся. Один день без тренування відкидає тебе на місяць назад.
3. Постійно загартовуй своє тіло водою, вогнем, повітрям, морозом, снігом, деревом тощо.
4. Розвиток тіла - це захист чистоти Душі. Не шукай бою - він сам знайде тебе.
5. Постійно вдосконалюй свою Душу. Допмагай тим, хто потребує допомоги. Пам'ятай, що ти часточка природи, - то ж шануй її. Люби мистецтво, красу. Сильна Душа - твоє Здоров'я, твоя Сила.
6. Постійно вивчай та шукай коріння свого Роду. Рід твій тримає тебе на Землі, допомагає в житті. Пізнай та шануй його.

**ЗАТВЕРДЖЕНО**  
 Наказ Державної служби молоді та  
 спорту України, Міністерства освіти і  
 науки, молоді та спорту України

**СВІДОЦТВО**  
**про закінчення дитячо-юнацької спортивної школи**

\_\_\_\_\_ (прізвище, ім'я, по батькові)

вступив (ла) у \_\_\_\_\_ році, у \_\_\_\_\_ році закінчив (ла)

\_\_\_\_\_ (найменування дитячо-юнацької спортивної школи)

відділення \_\_\_\_\_

Після закінчення дитячо-юнацької спортивної школи має спортивний розряд \_\_\_\_\_ або спортивне звання \_\_\_\_\_, який (яке) присвоєно наказом \_\_\_\_\_ від \_\_\_\_\_ № \_\_\_\_\_ відповідно до Єдиної спортивної класифікації України

Директор дитячо-юнацької  
 спортивної школи

\_\_\_\_\_ (підпис)

\_\_\_\_\_ (П.І.Б)

Видане " \_\_\_\_ " \_\_\_\_\_ 20 \_\_\_\_ року

№ \_\_\_\_\_

М.П.

## ОСОБИСТА КАРТКА СПОРТСМЕНА

\_\_\_\_\_

(найменування дитячо-юнацької спортивної школи)

Прізвище, ім'я, по батькові \_\_\_\_\_

Число, місяць, рік народження \_\_\_\_\_

Місце народження \_\_\_\_\_

Місце проживання, телефон \_\_\_\_\_

Прізвище, ім'я, по батькові батьків (або осіб, що їх заміняють)

\_\_\_\_\_

Телефон батьків (або осіб, що їх заміняють) \_\_\_\_\_

Місце навчання \_\_\_\_\_

Документ, що засвідчує особу:  
свідоцтво про народження: серія \_\_\_\_\_, номер \_\_\_\_\_  
ким виданий та дата видачі \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_;

паспорт громадянина України: серія \_\_\_\_\_, номер \_\_\_\_\_  
ким виданий та дата видачі \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

закордонний паспорт: серія \_\_\_\_\_, номер \_\_\_\_\_  
орган, що видав, \_\_\_\_\_ та дата видачі \_\_\_\_\_

Ідентифікаційний номер \_\_\_\_\_

Додаткові дані (сирота, напівсирота, наявність інвалідності)

\_\_\_\_\_

З якого віку почав(ла) займатися спортом \_\_\_\_\_

Вид спорту \_\_\_\_\_

Рік зарахування в дитячо-юнацьку спортивну школу \_\_\_\_\_, рік закінчення \_\_\_\_\_

Прізвище, ім'я, по батькові тренера-викладача \_\_\_\_\_

Продовження додат. 3

Група	Рік навчання	Фізичні показники			Відмітки про зарахування на наступний етап підготовки		Кращий результат року (назва змагання, дата, місце проведення, технічні показники з виду спорту)
		Ріст	Вага	Довжина стопи	№, дата наказу	Підпис, печатка	
Показники при зарахуванні							
Початкової підготовки	1-й						
	Більше 1						
Попередньої базової підготовки	1-й						
	2-й						
	3-й						
	Більше 3						
Спеціалізованої базової підготовки	1-й						
	2-й						
	Більше 2						
Підготовки до вищих досягнень	1-й						
	2-й						
	3-й						
	Більше 3						
Відмітка про закінчення спортивної школи							

Продовження додат. 3

Група	Показники загальної фізичної підготовленості (нормативні вправи)				Показники спеціальної фізичної підготовленості (нормативні вправи)			
Показники при зарахуванні								
Початкової підготовки	1-й							
	Більше 1							
Попередньої базової підготовки	1-й							
	2-й							
	3-й							
	Більше 3							
Спеціалізованої базової підготовки	1-й							
	2-й							
	Більше 2							
Підготовки до вищих досягнень	1-й							
	2-й							
	3-й							
	Більше 3							

**ОСОБИСТА КАРТА ТРЕНЕРА-ВИКЛАДАЧА**

Прізвище, ім'я, по батькові \_\_\_\_\_

Рік народження \_\_\_\_\_

Освіта \_\_\_\_\_

Спортивне звання \_\_\_\_\_

Почесне звання \_\_\_\_\_

Вчена ступінь \_\_\_\_\_

(назва спортивної школи та організації-засновника)

Тренер-викладач з \_\_\_\_\_

(вид спорту)

**I. Кваліфікаційна категорія**

Кваліфікаційна категорія	Назва організації, яка надала категорію	Документ, на підставі якого надана категорія, дата надання

**II. Показники навчально-тренувальної роботи**

Показник	Рік навчання					
Стабільність контингенту, %						
Кількість вихованців, які поліпшили показники із ЗФП, СФП та спортивної підготовки						

## Переведено спортсменів на наступні етапи підготовки

Етап підготовки						
Початкової підготовки						
Попередньо базової						
Спеціалізованої базової						
Підготовки до вищих досягнень						

## З них переведено до:

СДЮШОР						
УОР						
ШВСМ						

## Підготовлено:

МСМК						
МС України						
КМС						
Члени збірної України						
Кандидати до збірної України						
Резерв збірної команди України						
Учасники першості	України					
	Європи					
	Світу					
Учасники чемпіонатів	України					
	Європи					
	Світу					
Учасники Олімпійських ігор						

Заступник директора  
ДЮСШ

\_\_\_\_\_  
(підпис)

## ЗМІСТ

	Стор.
1. Засоби, принципи та методи навчання в українському рукопаші "Спас" .....	3
1.1. Засоби навчання .....	4
1.2. Методичні принципи навчання .....	5
1.3. Практичні методи навчання та тренування .....	7
2. Організаційно-методичні вказівки .....	8
2.1. Відбір і спортивна підготовка в українському рукопаші "Спас" ...	8
2.2. Вікові особливості навчання та тренування .....	12
2.3. Види підготовки спортсменів в українському рукопаші "Спас" ...	13
2.4. Виховна робота .....	21
2.5. Відновлювальні заходи .....	21
2.6. Контроль в процесі підготовки .....	23
3. Побудова навчально-тренувального процесу .....	24
3.1. Тренувальні навантаження в українському рукопаші "Спас" .....	24
3.1.1. Регулювання фізичного навантаження в тренувальному занятті .....	25
3.2. Розподіл компонентів навчально-тренувального процесу в річному циклі підготовки .....	27
3.3. Структура тренувального заняття .....	28
4. Групи початкової підготовки .....	28
5. Групи попередньої базової підготовки (I-IV ступені "Молодика") .....	30
6. Групи спеціалізованої базової підготовки (V-VI ступені "Молодика") .....	31
7. Групи підготовки до вищих досягнень ("Козак") .....	33
8. Контрольно-перевідні іспити .....	34
9. Медико-біологічний контроль .....	39
10. Інструкторська та суддівська практика .....	41
Література .....	42
Додатки .....	43

# УКРАЇНСЬКИЙ РУКОПАШ "СПАС"

Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл

Відповідальний за випуск

В.Г.Свинцова

Редактор

О.П.Моргушенко

Підписано до друку

Тираж