

**Міністерство молоді та спорту України
Республіканський науково-методичний кабінет
Всеукраїнська федерація
військово-спортивних багатоборств**

Затверджую

Заступник Міністра молоді
та спорту України



Н.Д.Уманець

**Військово-спортивні багатоборства
Розділ "Бойове двоєборство"**

**Навчальна програма
для дитячо-юнацьких спортивних шкіл**



Погоджено
Директор РНМК

А.В.Яценко

Київ-2014

**Міністерство молоді та спорту України
Республіканський науково-методичний кабінет
Всеукраїнська федерація
військово-спортивних багатоборств**

Затверджую :

Заступник Міністра молоді
та спорту України

**Військово-спортивні багатоборства
Розділ "Бойове двоєборство"**

**Навчальна програма
для дитячо-юнацьких спортивних шкіл**

Військово-спортивні багатоборства
Розділ "Бойове двоєборство":

Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл.

Програму підготував І.Г. Яременко - директор КДЮСШ "Вулкан" Черкаської міської ради, голова відокремленого підрозділу Всеукраїнської федерації військово-спортивних багатоборств, майстер спорту України міжнародного класу з кікбоксингу.

Програма обговорена та ухвалена Всеукраїнською федерацією військово-спортивних багатоборств, отримала експертну оцінку фахівців Міністерства молоді та спорту України й працівників кафедри зимових видів та велосипедного порту НУФВСУ.

Відповідальний за випуск В.Г.Свинцова

Редактор О.П.Моргушенко

ВСТУП

Навчальна програма з військово-спортивних багатоборств для дитячо-юнацьких спортивних шкіл складена згідно з постановою Кабінету Міністрів України від 05.11.2008 № 993 "Про затвердження Положення про дитячо-юнацьку спортивну школу" та відповідно до наказу Мінсім'ямолодьспорту від 18.05.2009 № 1624 "Про організацію навчально-тренувальної роботи дитячо-юнацьких спортивних шкіл" і є основним документом у плануванні, організації навчально-тренувальної та виховної роботи.

Розробка програми зумовлена потребою удосконалення навчально-тренувального процесу у зв'язку із розвитком військово-спортивних багатоборств серед молоді на території нашої держави а також за її межами, що призвело до появи великої кількості спортсменів як масових спортивних розрядів так і спортсменів високої кваліфікації.

При її розробці був урахований передовий досвід навчання та тренування юних бойових двоєборців, результати наукових досліджень з питань підготовки юних спортсменів, практичні рекомендації спортивної медицини, теорії та методики фізичного виховання, педагогіки, фізіології, гігієни, психології.

Всеукраїнська федерація військово-спортивних багатоборств (ВФВСБ) була створена за ініціативою С.В.Зайцева.

До складу військово-спортивних багатоборств входять: бойове двоєборство; військово-прикладне семиборство. Щороку із зазначених видів спорту проводяться змагання місцевого, обласного національного та міжнародного рівнів, а понад 60 спортсменів виконують кваліфікаційні норми МСУ та МСУМК.

Згідно з Наказом Міністерства України у справах сім'ї, молоді та спорту від 08.10.2010 р. № 3531 ВФВСБ надано статус національної федерації.

У 2005 році ВФВСБ стала одним із засновників Міжнародного союзу громадських організацій "Розвиток військово-спортивних багатоборств", президентом якої став С.В. Зайцев (засновник бойового двоєборства, заслужений тренер України, суддя міжнародної категорії, майстер спорту України), першим віце-президентом став О.П.Федорцов - засновник бойового двоєборства, суддя міжнародної категорії.

Навчальний матеріал програми розроблений лише для розділу "Бойове двоєборство", бо розвиток розділу "Військово-спортивне семиборство" потребує спеціально облаштованої навчально-тренувальної бази силових відомств та військових частин Міністерства оборони України, що є неможливим для розвитку даного розділу в ДЮСШ. Навчальний матеріал програми складається з теоретичного та практичного розділів, викладений відповідно до змісту роботи у групах початкової підготовки, попередньої базової підготовки, спеціалізованої базової підготовки та групах підготовки до вищих досягнень, що дозволяє тренерам спортивних шкіл виробити єдиний комплексний підхід до оцінки тренувального процесу в багаторічній системі підготовки спортсменів. Обидва розділи програми взаємопов'язані й передбачають виховання гармонійно розвиненої особистості.

Нормативна частина програми враховує, що бойове двоєборство відноситься до складнокоординаційних видів спорту і є офіційним документом, згідно з яким планується навчально-тренувальна робота у спортивних школах. Згідно з програмою розробляються плани підготовки у навчальних групах з урахуванням рівня підготовленості спортсменів різних вікових груп, наявності матеріально-технічної бази та оснащення її необхідним інвентарем, спорядженням, обладнанням та тренажерами.

1. СТРУКТУРА БОЙОВОГО ДВОЄБОРСТВА ТА ОСОБЛИВОСТІ ПРОВЕДЕННЯ ЗМАГАНЬ

1.1. Характер змагань

Бойове двоєборство є силовим спортивним двоєборством, що входить до військово-спортивних багатоборств і включає в себе: перший розділ - всестильовий бій, другий - стрільба.

Всестильовий бій проводиться за наступними версіями:

Б-1 - легкий контакт;

Б-2 - дозований контакт;

Б-3 - повний контакт (без нанесення ударів колінами й ліктями);

Б-4 - повний контакт (з нанесенням ударів колінами й ліктями по корпусу);

Б-5 - показ техніки самозахисту;

Б-6 - показ формальних технічних комплексів:

стильовий напрямок бойового двоєборства індивідуальний вид програми (Б-6 msac1);

стильовий напрямок бойового двоєборства - груповий (синхронний) вид програми (Б-6 msac2);

різностильовий напрямок - індивідуальний вид програми (Б-6 all styles1);

різностильовий напрямок - груповий (синхронний) вид програми (Б-6 all styles2).

Стрільба проводиться з пневматичної гвинтівки з вправи, встановленої чинними Правилами.

За характером змагання поділяються на: особисті, командні та особисто-командні.

Характер змагань визначається Положенням про змагання (далі- Положення).

В особистих змаганнях визначаються тільки особисті місця учасників.

У командних змаганнях зустрічаються команди. За результатами цих зустрічей визначаються місця. В особисто-командних змаганнях визначаються особисті місця учасників, а місце команди залежать від особистих результатів її учасників згідно з Положенням.

1.2. Організація змагань

Змагання проводяться за діючими Правилами та відповідно до Положення, затвердженого організацією, що проводить змагання.

Положення про змагання будь-якого рангу повинно бути розіслане не пізніше, ніж за місяць до початку змагань.

Положення про змагання має містити наступні розділи:

мета і завдання;

місце і час проведення;

керівництво (контактні телефони та адреси для листування);

учасники змагань;

вікові та вагові категорії;

моделі пневматичних гвинтівок, які дозволяється використовувати;

умови прийому іногородніх учасників і суддів;

порядок і терміни подання заявок;

програма змагань;

порядок визначення результатів особистого й командного заліків;

заходи безпеки під час проведення змагань;

фінансування заходу;

порядок нагородження переможців (команд).

Вимоги Положення не повинні суперечити чинним Правилам.

1.3. Учасники змагань

Таблиця 1

Вагові та вікові категорії учасників змагань

Вага, кг	Вік, років:				
	10-11	12-13	14-15	16-17	Від 18
Чоловіки					
Напівлегка	До 25	До 35	До 45	До 50	До 60
1-ша легка	До 30	До 40	До 50	До 55	До 65
2-га легка	До 35	До 45	До 55	До 60	До 70
Напівсередня	До 40	До 50	До 60	До 65	До 75
Середня	До 45	До 55	До 65	До 70	До 80
Напівважка	До 50	До 60	До 70	До 75	До 85
Важка	Більше 50	Більше 60	Більше 70	До 80	До 95
Суперважка	-	-	-	Більше 80	Більше 95
Жінки					
1-ша легка	До 26	До 30	До 35	До 45	До 50
2-га легка	До 30	До 35	До 40	До 50	До 55
Напівсередня	До 35	До 40	До 45	До 55	До 60
Середня	До 40	До 45	До 50	До 60	До 65
Напівважка	До 45	До 50	До 55	До 65	До 70
Важка	Більше 45	Більше 50	Більше 55	До 70	До 75
Суперважка	-	-	-	Більше 70	Більше 75

2. ОРГАНІЗАЦІЯ ТА СТРУКТУРА НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ В СПОРТИВНИХ ШКОЛАХ

2.1. Режим навчально-тренувальної роботи та наповнюваність навчальних груп (табл. 2)

Таблиця 2

Рік навчання	Вік вихованців для зарахування	Мінімальна кількість вихованців у групі	Тижневий режим навчально-тренувальної роботи, год.	Вимоги до спортивної підготовки
Групи початкової підготовки				
1-й	10-11	10	6	Білий пояс I ст., жовтий пояс. Виконання контрольних нормативів із ЗФП
Більше 1	11-12	10	8	Жовтий пояс I ст., помаранчевий пояс. III-II юн. розряд
Групи попередньої базової підготовки				
1-й	12-13	8	12	Помаранчевий пояс I ст., синій пояс. I юн. розряд
2-й	13-14	8	14	Синій пояс I ст. III-II розряд
3-й	14-15	8	18	Зелений пояс. I розряд
Більше 3	15-16	6	20	Зелений пояс I ст. 4 - I розряд – 2 - КМСУ
Групи спеціалізованої базової підготовки				
1-й	16-17	6	24	Коричневий пояс. 2 - I розряд – 4 - КМСУ
2-й	17-18	5	26	Коричневий пояс I ст. КМСУ
Більше 2	18 і старші	3	28	Чорний пояс I Дан. I розряд, 2 - КМСУ і 1 - МСУ
Групи підготовки до вищих досягнень				
Увесь термін	18 і старші	3	32	Чорний пояс II Дан. МСУ, МСУМК

2.2. Організація роботи відділення бойового двобою в спортивній школі

Відділення з бойового двобою спортивної школи включає:

групи початкової підготовки - відбір обдарованих вихованців для подальшої спеціалізації в обраному виді спорту, підвищення у них інтересу до регулярної рухової активності, розвиток потрібних здібностей, формування

морально-етичної та вольової поведінки, опанування вихованцями засад техніки й тактики обраного виду спорту;

групи попередньої базової підготовки - підготовка вихованців до тренувальних та змагальних навантажень, необхідних для досягнення високих спортивних результатів, підвищення рівня їх фізичної підготовленості та спортивних результатів вихованців;

групи спеціалізованої базової підготовки, - залучається оптимальна кількість перспективних вихованців з метою спеціалізованої спортивної підготовки для досягнення ними високих спортивних результатів;

групи підготовки до вищих досягнень - досягнення вихованцями високих спортивних результатів на всеукраїнських та міжнародних змаганнях, підготовка резерву до національних збірних команд України.

Основними формами навчально-тренувальної роботи є групові навчально-тренувальні заняття, тренування за індивідуальними планами, виховні та медико-відновлювальні заходи, навчально-тренувальні збори, практика суддівства спортивних змагань.

Основною формою спортивної роботи є участь вихованців у спортивних змаганнях різного рівня.

Навчальний рік у спортивній школі починається з 1 вересня. Річний навчальний план для кожного відділення розраховується на 52 тижні. Для груп початкової підготовки та попередньої базової підготовки передбачається проведення протягом шести тижнів навчально-тренувальних занять в умовах спортивно-оздоровчого табору.

Тривалість навчальної години в спортивній школі становить 45 хв. Тривалість одного заняття не може перевищувати: двох навчальних годин у групах початкової підготовки; трьох - у групах попередньої базової підготовки; чотирьох - у групах спеціалізованої базової підготовки та підготовки до вищих досягнень.

Режим щоденної роботи спортивної школи визначається розкладом занять, що затверджується на навчальний рік директором спортивної школи, правилами внутрішнього трудового розпорядку та колективним договором між адміністрацією спортивної школи та профспілковим комітетом, а у разі відсутності профспілкового комітету - представниками трудового колективу, що обрані та уповноважені ним.

У період канікул у загальноосвітніх навчальних закладах спортивна школа працює за окремим планом, затвердженим її директором.

Проект плану комплектування відділень з видів спорту на наступний навчальний рік подає директор спортивної школи засновникові (власникові) до 1 серпня поточного року для затвердження.

Списки вихованців груп відділень з видів спорту затверджуються директором спортивної школи за погодженням з її засновником (власником) до 1 вересня, а для груп початкової підготовки - до 1 жовтня поточного року. Протягом навчального року в зазначені списки у разі потреби можуть вноситися в установленому порядку зміни.

До спортивної школи приймаються особи, які бажають займатися фізичною культурою і спортом і виконали нормативи з фізичної підготовленості, встановлені навчальними програмами з видів спорту та не мають медичних протипоказань. Зарахування до спортивної школи здійснюється на підставі заяви батьків або осіб, що їх замінюють, медичного висновку лікаря поліклініки за місцем проживання або лікаря загальноосвітнього навчального закладу про відсутність медичних протипоказань для занять. Мінімальний вік дитини для зарахування до спортивної школи залежить від специфіки виду спорту та визначається Мінмолодьспортом.

Переведення вихованців спортивної школи до відповідних груп здійснюється після виконання ними встановлених вимог, зазначених у навчальних програмах з видів спорту.

Вихованці, які досягли 18 років, залишаються у спортивній школі у групах попередньої базової підготовки четвертого і п'ятого років навчання, групах спеціалізованої базової підготовки та групах підготовки до вищих досягнень за наявності позитивної динаміки показників підготовленості та високих спортивних результатів за погодженням із структурними підрозділами з фізичної культури та спорту обласних та міських держадміністрацій. Вихованці можуть перебувати у спортивній школі до 23 років включно за умови навчання їх у вищих навчальних закладах I-IV рівнів акредитації.

Вихованці спортивної школи, які направлені для підвищення рівня спортивної майстерності до спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю, шкіл вищої спортивної майстерності, центрів олімпійської підготовки та команд з ігрових видів спорту, які беруть участь у чемпіонатах України серед команд вищих ліг, не включаються до кількісного складу груп спортивної школи, але можуть брати участь у спортивних змаганнях у складі команд спортивної школи протягом двох років з часу їх направлення. За тренером-викладачем спортивної школи зберігаються протягом двох років з часу направлення зазначених вихованців раніш встановлені надбавки (доплати) за їх підготовку.

Для забезпечення безперервності навчально-тренувального процесу та активного відпочинку вихованців організовуються спортивно-оздоровчі табори на власній або орендованій базі у канікулярний період. Під керівництвом одного тренера-викладача можуть займатися 15-20 вихованців у денних спортивно-оздоровчих таборах та 10 - у цілодобових.

Спортивна школа має право проводити навчально-тренувальні збори для підготовки команд, спортсменів до місцевих, обласних, всеукраїнських, міжнародних змагань та організовувати спортивно-оздоровчі табори із забезпеченням вихованців харчуванням, медико-відновлювальними засобами, вітамінами та білково-глюкозними препаратами, спортивною екіпіровкою та інвентарем відповідно до затверджених норм та інших нормативних актів. Тривалість навчально-тренувальних зборів у групах попередньої базової підготовки - не більше 100, у групах спеціалізованої базової підготовки - не більше 150 днів на рік.

Для вихованців, які входять до груп підготовки до вищих досягнень та до складу національних збірних команд України, можуть проводитися постійно діючі навчально-тренувальні збори до 24 днів на місяць, але не більше як 250 днів на рік.

3. ЗАГАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА СПОРТИВНОЇ ПІДГОТОВКИ В БОЙОВОМУ ДВОЄБОРСТВІ

3.1. Засоби, методи та принципи спортивної підготовки

Спортивна підготовка кваліфікованого бойового двоєборця - педагогічний процес, метою якого є досягнення високих спортивних результатів.

Цільова спрямованість тренування обумовлює послідовне вирішення різних за масштабом загальних і приватних завдань, основні з яких можна визначити таким чином:

1. Забезпечення всебічної фізичної підготовки;
2. Постійне удосконалення рівня тренуваності на засадах високої загальної та цілеспрямованої спеціальної фізичної підготовки;
3. Систематична виховна робота;
4. Формування навичок дотримання спортивної етики, дисципліни, любові й відданості своїй Батьківщині;
5. Зміцнення здоров'я, дотримання вимог особистої та суспільної гігієни, гігієни тренування і режиму спортсмена, а також чітка організація лікарського контролю;
6. Систематична участь у спортивних змаганнях;
7. Активна участь у популяризації спорту серед населення.

Успішне рішення зазначених завдань забезпечує міцне здоров'я, гармонійний фізичний розвиток, високий рівень техніко-тактичної, психологічної, інтелектуальної й теоретичної підготовленості.

У спортивному тренуванні бойових двоєборців використовується широкий спектр різноманітних засобів. Їх можна умовно поділити на дві групи.

Першу групу складають фізичні вправи, які посідають провідне місце в тренувальному процесі. Застосування фізичних вправ забезпечує переведення організму бойового двоєборця з початкового стану в запланований. Арсенал фізичних вправ щодо їх структури та механізму впливу на організм підрозділяється на підгрупи, відмінні одна від одної своєю наближеністю або відносною віддаленістю від специфічних умов змагальної діяльності бойового двоєборця.

До підгрупи загальних входять фізичні вправи з різних видів спорту, які щодо їх впливу на організм спортсменів не є характерними для певних одноборств. Разом з тим вони вирішують, поза сумнівом, важливе завдання всебічної фізичної підготовки бойового двоєборця. З-поміж загальнопідготовчих засобів у бойовому двоборстві на етапах тренувального

процесу особливе місце посідають плавання, ходьба, біг, а також різні форми туризму.

Підгрупа допоміжних засобів складається з вправ, які формують функціональну базу організму спортсменів для подальшого поглибленого спеціалізованого тренування. Це різні вправи з розвитку основних рухових якостей (сили, швидкості, гнучкості тощо) та можливостей організму двоєборців: вправи з різними обтяженнями; гімнастичні вправи; біг по сходах угору, біг на 30 м, біг по пересіченій місцевості 3000-5000 м тощо.

Особливе місце належить спеціальним вправам де відбувається виконання дій та рухів, які за формою, структурою й механізмом впливу на організм близькі до змагальних: окремі елементи техніко-тактичних дій та прийоми в цілому із зміненими біомеханічними характеристиками (відповідно до завдань тренування); підвідні вправи; прийоми з інших видів одноборств, які виконуються за відповідними правилами.

Роль спеціальних засобів у спортивному тренуванні двоєборців є надзвичайно великою. З їх допомогою усуваються технічні помилки. Для цього вилучають відсталі елементи прийомів, які неодноразово повторюються із збільшенням зусилля або швидкості - залежно від поставлених педагогічних завдань. Спеціальні вправи є ефективним засобом підвищення діяльності основних функціональних систем організму, забезпечуючи рівень спортивних досягнень в обраному виді спорту.

До складу змагальних засобів входять комбінації техніко-тактичних дій, їх варіанти або окремі прийоми, які виконуються відповідно до діючих правил змагань з бойового двоєборства.

Засоби другої групи сприяють підвищенню ефективності впливу на організм спортсменів різних фізичних вправ. Підгрупу конструктивних засобів складають спеціальні устаткування (татамі, гімнастичні прилади тощо), різні типи тренажерних пристроїв, спеціальне обладнання (мішки, груші, манекени, медболи та ін.), використання яких сприяє вирішенню завдань загальної та спеціальної фізичної підготовки спортсменів-двоєборців.

Контрольні засоби останньої підгрупи багато важать у підвищенні ефективності процесу спортивного тренування. До них відносяться комплексні вимірювальні прилади, що дозволяють діагностувати рівень функціонування найважливіших систем організму спортсмена, який визначає його тренуваність.

Залежно від етапу спортивного тренування і поставлених завдань використовуються ті чи інші засоби або їх сполучення. Це насамперед відноситься до основних засобів. Залежно від рівня підготовленості спортсменів і конкретних завдань спортивного удосконалення розробляються комплекси вправ у підгрупах, використання яких забезпечує стан оптимальної готовності до участі в змаганнях.

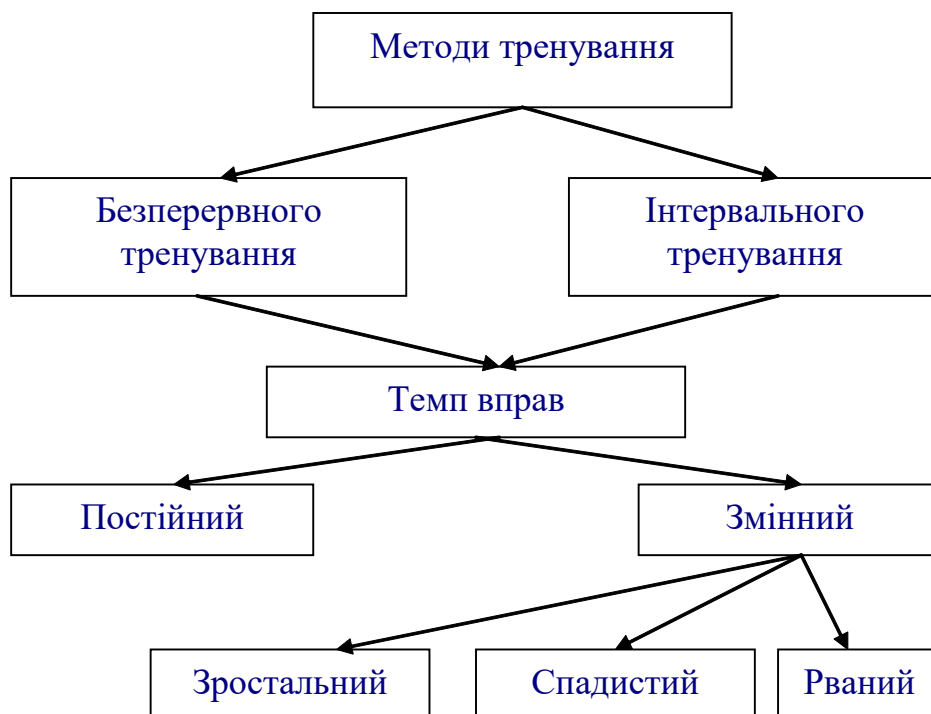
Слід зазначити, що суворих меж, що відокремлюють підгрупи основних засобів, не існує. Проте між змагальними та загальними засобами спортивного тренування є принципова відмінність за формою, структурою, механізмом впливу на організм бойового багатоборця. Крім того, вправи у кожній підгрупі можуть істотно відрізнятися за ступенем наближеності до змагань, тобто

більше або менше відповідати впливу змагань на бойових двоєборців. Використовуючи основні засоби перших трьох підгруп, можна керувати ефектом їх впливу на організм спортсмена. Цей ефект може бути інтегральним, локальним і частковим.

У першому випадку до роботи залучаються більш ніж $\frac{2}{3}$ всіх м'язів, у другому - від $\frac{1}{3}$ до $\frac{2}{3}$, у третьому - до $\frac{2}{3}$ загальної кількості м'язів. Використання вправ різноманітного характеру впливу на організм спортсменів дозволяє вирішувати різні педагогічні завдання. Засоби загальної дії спрямовані на вирішення широкого спектру завдань, забезпечуючи узгодженість у роботі різних функціональних систем і механізмів організму, його рухових і вегетативних можливостей.

Вправи переважної дії дозволяють цілеспрямовано впливати на окремі ланки й системи організму спортсмена, "підтягувати" їх до оптимального рівня.

Способи використання зазначених засобів для вирішення завдань спортивного удосконалення називаються методами тренування (мал. 1).



Мал. 1. Класифікація методів тренування в бойовому двоєборстві.

У різних видах одноборств знайшли своє віддзеркалення різні методи, а вірніше - неоднакова інтерпретація методів і прийомів, які застосовуються в тренерській практиці. Тому доцільно розрізняти в спортивному тренуванні бойових двоєборців два основних методи - безперервного тренування та інтервальний.

Темп вправ, який використовується в режимах цих методів, може бути постійним або змінюватися. Добір тренувальних засобів відповідно до завдань заняття забезпечує неоднаковий за характером вплив на організм спортсмена.

У практиці спортивної підготовки широко застосовуються різні модифікації та інтерпретації зазначених методів. Це дозволяє різноманітнити тренувальний процес і створює передумови для активного зростання функціональних можливостей організму спортсменів. Розвиток одних і тих самих фізичних якостей на етапах спортивної підготовки успішно реалізується шляхом використання різних методів тренування, що додає різноманітня у тренувальний процес.

Особлива роль у підвищенні енергозабезпечення спеціальної тренувальної роботи в бойовому двоборстві відводиться інтервальному методу. Інтенсивність і тривалість роботи на кожному часовому відрізку повинна відповідати обмінним процесам, які відбуваються в анаеробних умовах. Цим вимогам відповідає робота тривалістю не більше 1 хв. з відпочинком не більше 45-90 с.

Спортивне тренування в бойовому двоборстві будується на ґрунті трьох груп принципів. Перша - загальні принципи дидактики: науковість; виховний характер навчання; свідомість та активність; систематичність і послідовність; наочність, доступність, міцність, індивідуалізація. Керуючись цими положеннями, тренер творчо реалізує їх відповідно до особливостей тренувального процесу.

Друга група - принципи системи фізичного виховання, що сприяють всебічному гармонійному розвитку особистості. Тут розв'язуються завдання трудового, оборонного, оздоровчого характеру, єдності навчання і розвитку. Усвідомлений контроль забезпечує зв'язок між рухами та психікою.

Третю, основну, групу складають спеціальні принципи тренування. Вони розкривають об'єктивні зв'язки між завданнями, засобами, методами тренування і реакціями організму спортсмена у відповідь на них; містять у собі закономірну залежність між різними структурними елементами тренувального процесу.

На практиці ці положення характеризують об'єктивні взаємодії між складовими арсеналу тренувальних засобів, методів та ефектом (терміновим і віддаленим), компонентами змісту спортивного тренування, етапами тренувального процесу і розвитком тренуваності:

1. Спрямованість до максимальних досягнень, поглиблена спеціалізація;
2. Взаємозв'язок загальної фізичної підготовки (ЗФП) і спеціальної фізичної підготовки (СФП);
3. Безперервність тренування;
4. Взаємозв'язок поступовості й тенденції до "граничних" навантажень;
5. Хвилеподібність динаміки навантажень;
6. Циклічність тренувального процесу;
7. Рівнинна і гірська підготовка.

3.2. Спрямованість до максимальних спортивних досягнень, поглиблена спеціалізація

Сучасна система спортивного тренування характеризується виразною спрямованістю засобів, методів і методичних прийомів, що використовуються для досягнення найвищих спортивних результатів. Про це переконливо свідчать зміни в методиці підготовки спортсменів високого класу останніх років: зараз вона відрізняється виключно об'ємними та високоінтенсивними фізичними й психологічними навантаженнями.

Спортсмени частіше використовують інтенсивність, близьку до 80% максимальної. Такий режим створює значну функціональну базу. Участь у великій кількості змагань стала додатковим стимулом функціонального розвитку організму бойових двоєборців.

На етапі максимальної реалізації спортивних можливостей широко використовуються стресові дії - в мікроциклах підготовки різко зростає кількість занять з великими навантаженнями. Засоби тренування і відновлення використовуються комплексно й в певній послідовності, забезпечуючи максимальні зсуви пристосовувань в організмі, що в сумі визначає його високий функціональний рівень і досягнення максимально можливих для конкретного спортсмена результатів.

Про спрямованість спортивної підготовки до вищих досягнень свідчить об'єктивно збільшена конкуренція на відповідальних міжнародних змаганнях бойових двоєборців.

У бойовому двоєборстві, як і в інших видах одноборств, відсутні об'єктивні критерії, що підтверджують неухильне зростання спортивних результатів. Спорт як соціальне явище не тільки вирішує завдання оздоровчо-розважального характеру, але стає серйозним критерієм оцінки соціально-економічної потужності держави, яку представляють спортсмени на Олімпійських іграх, всесвітніх іграх і чемпіонатах світу.

Характерною рисою сучасного спорту, що обумовлює спрямованість до максимальних результатів, є бурхливий прогрес спортивної науки. За останні 2-5 років різко підвищилася кількість наукових робіт, які обґрунтовують методику тренування і засоби відновлення. Збільшилась кількість приладів для досліджень і тренажерів, які дозволяють виконувати специфічні для конкретного виду спорту дії. Все це обумовлює об'єктивну закономірність спрямованості до вищих досягнень сучасної спортивної підготовки в бойовому двоєборстві.

Поглиблену спеціалізацію нерідко розуміють як необхідність використання засобів винятково з арсеналу спеціальної підготовки. Проте ігнорування інших, не менше ефективних, відповідних до зростання майстерності та етапу багаторічного тренування засобів загального і допоміжного характеру призводить до однобічності у формуванні рухових навичок, гальмує спортивне зростання.

Поглиблена спеціалізація в підготовці бойових двоєборців починається на третьому етапі багаторічної спортивної підготовки. Передбачає переважне

використання допоміжних і спеціально-підготовчих засобів, які прямо або опосередковано сприяють досягненню високих результатів.

Практика підготовки спортсменів високого класу в багатьох видах спорту свідчить про доцільність планування поглибленої спеціалізації за 2-3 роки до початку етапу максимальної реалізації їх можливостей. Це створює об'єктивні передумови для найефективнішої спортивної підготовки з подальшою трансформацією можливостей у високі результати. Тому дуже актуальним є питання визначення оптимальних вікових меж, які відповідають періоду високих спортивних досягнень у бойовому двоєборстві. Відповідним цьому періоду можна орієнтовно вважати вік від 20-22 до 25-26 років. Таким чином, періоду поглибленої спортивної спеціалізації в цьому виді одноборства відповідатиме віковий інтервал від 17 до 19-20 років.

Разом з тим у практиці можливі випадки раннього або пізнього (за віком) досягнення вищих спортивних результатів. Пояснюється це різними темпами біологічного розвитку і становлення організму спортсменів, їх індивідуальними особливостями. Тому уточненню оптимального віку для початку поглибленої спортивної спеціалізації в бойовому двоєборстві сприятимуть спеціально організовані медико-біологічні дослідження і систематичні педагогічні спостереження тренера.

Підкреслюючи важливість поглибленої спеціалізації, слід згадати про те, що в практиці її часто невірно розглядають як ранню спеціалізацію, що призводить до "натаскування", збіднення рухового арсеналу і функціонального потенціалу майбутніх спортсменів.

Вік досягнення високих спортивних результатів в бойовому двоєборстві, як і в інших видах спорту, є відносно стабільним, а грамотний підхід до вирішення питання поглибленої спеціалізації дозволяє поєднувати вікові біологічні особливості розвитку організму з використанням адекватних засобів і методів тренування, що зрештою забезпечує закономірний та стабільний спортивний успіх.

3.3. Взаємозв'язок загальної та спеціальної фізичної підготовки

Із зростанням майстерності спортсменів закономірним є зниження обсягів вправ з арсеналу засобів загального впливу за відповідного збільшення кількості спеціально-підготовчих і змагальних вправ. Це відбувається на етапах багаторічної підготовки: від 80-85% на першому до 25-15% на завершальному етапі збереження спортивних досягнень. Такий підхід до планування співвідношення засобів, відмінних за наближеністю до змагальних вправ, обумовлений біологічними закономірностями розвитку тренуваності.

Разом з тим зазначене вище підтверджує закономірність тісного взаємозв'язку між загальною і спеціальною фізичною підготовкою бойових двоєборців у процесі спортивного тренування. Звідси - наявність взаємозв'язку між загальними та спеціальними якостями й здібностями спортсменів. Використання неспецифічних засобів і методів розвитку сили, швидкості, спритності й гнучкості створює підґрунтя для підвищення відповідних

спеціальних якостей та здібностей спортсменів. Крім того, деякі фізичні якості навіть доцільно розвивати за допомогою засобів загального впливу (спостерігається в першій половині підготовчого періоду), оскільки розширення арсеналу вживаних фізичних вправ є доконечною умовою накопичення рухового резерву, який згодом трансформується в спеціальний потенціал спортсмена. Недооцінка даного положення призводить до зниження рівня різнобічної підготовленості, а нерідко - до однобічного підвищення окремих сторін фізичної підготовленості у збиток іншим.

Доведена мала ефективність і навіть практична недоцільність епізодичного використання загальнорозвивальних засобів: вони не тільки не вирівнюють диспропорцію в розвитку сили, але, навпаки, усугубляють її. Пояснюється це тим, що за несистематичного застосування засобів загального впливу основне навантаження беруть на себе ті ж самі розвинуті м'язи, які звикли до виконання спеціальних силових вправ. Використання засобів загального впливу вкрай потрібне для забезпечення різнобічної фізичної підготовленості. Спортсмени, які не отримали різнобічної підготовки до 15-річного віку, в майбутньому не можуть претендувати на досягнення високих і стабільних результатів.

Слушне співвідношення засобів загальної та спеціальної підготовки багато в чому визначає ефективність усього тренувального процесу. У підготовці спортсменів вищих розрядів у більшості видів спорту в підготовчих періодах найбільший обсяг вправ - загального впливу. У період змагань відбувається його зниження, особливо істотне за 20-30 днів перед основними змаганнями, що призводить до так званого ефекту "трансформації, що запізнюється".

Єдність і тісний взаємозв'язок загальної та спеціальної фізичної підготовки виявляються у всіх періодах річного циклу та етапах багаторічної спортивної підготовки. Відсоткове їх співвідношення визначається у кожному конкретному випадку з урахуванням віку, кваліфікації, рівня підготовленості та індивідуальних особливостей спортсменів, етапу і періоду тренування. Оптимізація співвідношення ЗФП і СФП на різних етапах спортивної підготовки є резервом підвищення ефективності тренувального процесу кваліфікованих спортсменів.

Безперервність тренування. Тренувальний процес слід розглядати як єдину цілісну систему, підрозділи якої тісно і логічно пов'язані між собою безперервним ланцюжком різних за кількістю і тривалістю структурних ланок. Безперервний процес багаторічної, цілорічної спортивної підготовки створює об'єктивні передумови для переходу до чергового етапу - етапу підвищених тренувальних обсягів на тлі збільшеного функціонального рівня спортсменів. Відсутність перерв у тренуванні призводить до поступового практичного усунення з неї днів пасивного відпочинку. Вони замінюються активним відпочинком або мало інтенсивними тренуваннями.

Безперервність процесу спортивної підготовки - важливий чинник її ефективності. Порушення цього принципу призводить до частого корегування

тренування та невиправданих витрат часу і сил. Безперервність тренування виявляється у взаємодії та взаємообумовленості її компонентів.

Таким чином, принцип безперервності забезпечує спадкоємність і тісний взаємозв'язок етапів, періодів, занять та окремих вправ, макро- і мікроциклів спортивної підготовки. При цьому раціонально регулюється чергування роботи та відпочинку, стомлення і відновлення, обсягу, інтенсивності та спрямованості тренувальних навантажень. Дотримання даного принципу дозволяє в одних випадках проводити чергові заняття у стані відновлення, в інших - у період збільшення працездатності у фазі суперкомпенсації, в третіх - за зниженого функціонального стану організму або відносного невідновлення його окремих систем.

Залежно від кваліфікації, підготовленості й поточного функціонального стану організму спортсмена принцип безперервності реалізується індивідуально (використовуються різні кількості занять з великими навантаженнями в мікроциклі, неоднакова кількість тренувальних занять протягом дня, особливості планування різних структурних одиниць тренування протягом безпосередньої підготовки до спортивних змагань).

Безперервність тренування передбачає організацію всього процесу в цілому та його елементарних одиниць з урахуванням конкретних завдань і змісту окремих занять. Таким чином, дотримання принципу безперервності дозволяє розглядати тренувальний процес бойових двоєборців як цілорічний та багаторічний.

Впливи чергової структурної ланки (заняття, вправи) "накладаються" на функціональні та морфологічні зміни в організмі спортсмена, які виникли від впливу попередніх. Це, у свою чергу, створює умови для розвитку тренуваності. Навантаження розглядаються в органічній єдності з періодами відпочинку, від характеру і тривалості яких залежить тренувальний ефект. Безперервність процесу дозволяє використовувати великі навантаження в стані відновленої та підвищеної працездатності спортсменів повторно щодо вправ або фізичних якостей, які належить виконувати та розвивати в черговому занятті.

Дотримання принципу безперервності припускає постійну динаміку структури вживаних засобів і методів тренування.

3.4. Взаємозв'язок поступовості й тенденції до граничних навантажень

Досягненню мети в сучасній спортивній підготовці сприяє планомірне підвищення рівня тренувальних навантажень.

Постійні тренувальні навантаження призводять до того, що рано чи пізно припиняється зростання працездатності - головна умова спортивних досягнень. Це відбувається внаслідок пристосовування організму спортсмена до вживаних дій. Йдеться не тільки про функціональні можливості організму. Необхідно добиватися систематичного ускладнення спеціальних завдань, пов'язаних з удосконаленням техніки, розвитком психічних якостей.

Підвищення навантажень у бойовому двоєборстві зумовлене закономірним взаємозв'язком між фізіологічними процесами стомлення і відновлення, збільшенням працездатності спортсменів унаслідок післядії великих навантажень завдяки підвищенню економічності виконання спеціальних технічних вправ швидкісного характеру, що є наслідком поступово зростаючого рівня функціонального стану організму спортсменів.

У практиці використовуються два діаметрально протилежних засоби підвищення тренувальних навантажень. Перший полягає в поступовому нарощуванні параметрів тренувальних навантажень, другий - в стрибкоподібному їх збільшенні.

Поступовість підвищення навантажень відповідає об'єктивним закономірностям природного біологічного розвитку організму: для кожного з етапів багаторічного тренування характерним є більш високий обсяг виконуваної роботи у порівнянні з попереднім. Навантаження збільшуються поступово від одного річного циклу до іншого. Такий підхід до планування забезпечує чітку спадкоємність тренувальних програм, їх відповідність збільшеному рівню функціональних можливостей спортсмена. Це дозволяє використовувати на етапі вищих досягнень найефективніші засоби та методи "підведення" спортсменів до піку спортивної форми, успішної участі у відповідальних змаганнях.

Поступовий перехід до нових інтенсивних режимів тренувань зумовлює створення могутнього функціонального фундаменту, який, у свою чергу, попереджає перенапруження і зриви, забезпечує неухильний рух до максимальних і стабільних спортивних результатів. Основними чинниками поступової інтенсифікації тренування на етапі максимальної реалізації можливостей є: збільшення кількості тренувань протягом дня до 2-3 і протягом тижня до 14-18; зростання сумарних обсягів роботи протягом макроциклу на 15-20% попереднього рівня; поступове збільшення частки засобів спеціальної підготовки за рахунок загальнорозвивальних, а також допоміжних (зразкове співвідношення ЗФП і СФП на етапі та у річному циклі - 3:2); підвищення кількості занять з великими навантаженнями в тижневому мікроциклі до 3-5; зростання інтенсивності тренувальних засобів; частіше використання занять переважної спрямованості (підвищення окремих можливостей організму); розширення арсеналу відновлювальних засобів, які забезпечують адекватні можливості спортсменів для виконання об'ємної та інтенсивної тренувальної роботи.

Реалізація принципу поступовості попереджає ранню поглиблену спеціалізацію, забезпечує природний перехід до переважного використання стресових засобів в оптимальній віковій зоні відповідно до закономірностей біологічного розвитку організму бойового багатоборця.

Стрибкоподібне підвищення навантаження на окремих етапах тренування забезпечує приріст спеціальної працездатності на 30-35% у порівнянні з рівнем, зареєстрованим у спортсменів до його початку. Нерідко тренери успішно використовують "стрибок" навантаження на передзмагальних етапах. Проте такий підхід можливий тільки за умови, що у спортсмена є міцна база на ґрунті

різнобічної підготовки і потрібний рівень функціонального стану організму. Тренер повинен добре вивчити індивідуальні особливості організму свого вихованця, щоб використовувати стрибкоподібне підвищення тренувального навантаження.

Із зростанням тренуваності та спортивної майстерності помітно знижуються темпи перебудови пристосовувань в організмі спортсменів під впливом звичних фізичних навантажень. Малі, середні та частково значні навантаження не ставлять перед організмом спортсменів вимог, здатних викликати потрібні пристосувальні зрушення. Вони застосовуються для підтримки вже досягнутого рівня тренуваності. Щоб довести організм спортсмена до стресового стану, здатного викликати додатковий підйом пристосовування, використовуються великі навантаження, що ставлять до функціональних можливостей бойового багатоборця вимоги, близькі до граничних.

Великі тренувальні навантаження міцно увійшли до практики сучасної спортивної підготовки. Гостра конкуренція на міжнародних змаганнях призводить до подальшої інтенсифікації тренування. Суттєвого значення набуває істотне збільшення в тижневих мікроциклах кількості занять з великими навантаженнями. Помилки в оцінці можливостей спортсмена можуть призвести до негативних наслідків для здоров'я та зриву. Використання граничних навантажень повинно розглядатися в єдності та тісному взаємозв'язку з поступовим нарощуванням функціональних можливостей організму бойових двоєборців.

3.5. Хвилеподібність динаміки навантажень

Високі тренувальні навантаження, що є важливим чинником зростання спортивної працездатності, повинні мати хвилеподібний характер. Хвилеподібність динаміки навантажень ґрунтується на закономірних коливаннях біологічних і психічних процесів, які відбуваються в організмі.

Функціональні, біохімічні та морфологічні зсуви, що відбуваються в організмі спортсмена під впливом тренувань, вимагають певних тимчасових періодів для свого розгортання. Досліджена гетерохронність післядії навантажень в різних системах організму: спочатку відбуваються функціональні та структурні зсуви в обмінно-активних тканинах нервової та м'язової систем (протягом декількох тижнів); більш тривалий час потрібний для змін пристосовувань у тканинах опорно-рухового апарату.

Таким чином, глибокі зміни пристосовувань, викликаних навантаженнями, можливі тільки за умови зниження останніх, з тим щоб організм зміг вчасно перебудуватися і трансформувати структурні та функціональні зсуви в стійке підвищення здібності до повторення тієї ж самої або ще більш напруженої тренувальної роботи.

Хвилеподібність динаміки навантажень спостерігається на всіх етапах багаторічної підготовки, в різних циклах і періодах тренувального процесу. В основі хвилеподібної динаміки навантажень лежать об'єктивні закономірності

чергування роботи та відпочинку з супутніми їм психофізіологічними станами (стомленням і відновленням), співвідношенням кількості (обсягу) роботи та її інтенсивності, а також визначеним режимом тренування.

Закономірний характер хвилеподібної динаміки навантажень виявляється найчастіше в протилежній спрямованості величин її обсягів та інтенсивності. У річному циклі це відбувається таким чином. На початку підготовчого періоду об'ємні завдання виконуються з відносно невисокою інтенсивністю. З наближенням до відповідальних змагань частка напруженої роботи зростає за незмінного зниження її кількісних параметрів, підвищується її специфічність.

Практика підготовки спортсменів високого класу свідчить про доцільність застосування різних варіантів хвилеподібної динаміки навантажень. Хвилі параметрів тренувальних навантажень переважно різноспрямовані, хоча специфіка спортивної підготовки бойових двоєборців високого класу вимагає їх поєднання на певних етапах. Проте, як правило, обсяг роботи та її інтенсивність підвищуються паралельно до певних меж. Подальше підвищення обсягу призводить до стабілізації та зниження інтенсивності, а підвищення інтенсивності - до стабілізації та зниження обсягу вправ.

Довготривалі зсуви пристосовувань в організмі спортсмена - як функціональні, так і структурні - досягаються шляхом підвищення обсягу тренувальної роботи. Переважним підвищенням інтенсивності досягається можливість безпосередньої реалізації придбаних можливостей у високий приріст спортивної працездатності. Пояснюється це тим, що обсяг навантажень більш пов'язаний із значною "трансформацією, що запізнюється", ніж з інтенсивністю. Тому за рахунок високоінтенсивних дещо невеликих за обсягом навантажень можна швидше досягти стану спортивної готовності.

У тренувальному процесі бойових двоєборців спостерігаються три типи хвиль динаміки навантажень: малі - в мікроциклах; середні - в мезоциклах; великі - в макроциклах. Їх поєднання відповідно до принципу поступовості дозволяє підвищувати навантаження до граничних величин, забезпечуючи поступальний приріст працездатності спортсменів.

Рациональне співвідношення засобів і методів тренування, загальної та спеціальної підготовки, роботи та відпочинку, навантажень різної величини й спрямованості дозволяє застосовувати хвилеподібну оптимальну динаміку навантажень, не допускати тривалого спаду тренуваності та забезпечує її запланований підйом.

Циклічність тренувального процесу. При плануванні процесу тренування враховують принцип циклічності - систематичного повторення його структурних складових. Зміст їх змінюється з врахуванням закономірностей тренування. Кожна ланка тренувального процесу повинна бути взаємопов'язана зі всіма структурними підрозділами: засоби тренування, типи тренувальних навантажень і занять строго співвідносяться із завданнями конкретних етапів, макроциклів і періодів спортивної підготовки. Кожний подальший цикл не повинен бути механічним повторенням попереднього. При його плануванні враховується можливість оновлення форм, засобів і методів тренування.

Побудова нового циклу базується на більш високому рівні тренувальних навантажень.

Використання в практиці принципу циклічності дозволяє розглядати тренувальний процес як єдине ціле, як систему взаємопов'язаних, взаємообумовлених і взаємопідлеглих ланок і впливів, систематизувати його зміст (завдання, засоби та методи), створює умови для дотримання інших закономірностей спортивного тренування.

Рівнинна і гірська підготовка. Враховуючи важливість витривалості в спортивних поєдинках бойових двоборців, останніми роками широко використовується цілеспрямоване підвищення цієї якості в умовах середньогір'я. Тритижневе перебування в горах, спрямоване на переважне удосконалення загальної та спеціальної витривалості, дозволяє ефективно реалізувати потенціал спуску на рівнину на 40-50-й день в умовах змагань. Приріст загальної працездатності після такої підготовки виявляється протягом перших 3-4 днів. Підвищення спеціальної працездатності відбувається протягом 30-40 днів; з 35-го по 55-й день настає найсприятливіший період для участі в змаганнях.

4. ОРГАНІЗАЦІЯ НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОЇ РОБОТИ ПО РОКАМ НАВЧАННЯ

Спортивна підготовка двоборця включає фізичну, технічну, психологічну, тактичну та теоретичну підготовку.

Фізичну підготовку поділяють на загальну фізичну підготовку (ЗФП), яка спрямована на підвищення загальної працездатності, та спеціальну фізичну підготовку (СФП), скеровану на розвинення спеціальних фізичних якостей.

У технічній підготовці виділяють техніку:

- стійок;
- пересувань.
- ударів руками;
- ударів ногами;
- захисту від ударів руками та ногами;
- боротьби в стійці;
- боротьби в партері;
- стрільби.

У свою чергу, кожний напрямок технічної підготовки може поділитися на різноманітні групування.

До психологічної підготовки відносяться:

- базова - психічне розвинення, освіта й навчання;
- тренувальна - формування значущих мотивів та сприятливого відношення до тренувальних завдань і навантажень;
- змагальна - формування стану оптимальної бойової готовності (ОБГ), здібностей до уважності та мобілізації зусиль.

Тактична підготовка може бути:

- індивідуальною - складання плану проведення бою, змагання;

командною - формування команди, визначення командних та особистих завдань у командних змаганнях.

При цьому розрізняють тактику проведення:

технічної дії;

бою з суперником;

турніру.

Теоретична підготовка - це формування у двоєборців спеціальних знань, потрібних для успішної діяльності в обраному виді спорту. Може здійснюватися у ході практичних занять і самостійно.

Багаторічна підготовка в бойовому двоєборстві поділяється на п'ять етапів:

I - початкової підготовки: групи початкової підготовки, вік учнів - 10-11 років;

II - загального удосконалення (етап попередньої базової підготовки): групи попередньої базової підготовки, вік учнів - 12-15 років;

III - індивідуального удосконалення (етап спеціалізованої базової підготовки): групи спеціалізованої базової підготовки, вік учнів - 16-18 років;

IV- вищої спортивної майстерності (етап максимальної реалізації індивідуальних можливостей): групи підготовки до вищих досягнень, вік спортсменів - 18 років і старші;

V- етап збереження спортивних досягнень.

Перший етап - початкової підготовки (10-11 років):

1. Зміцнення здоров'я, гармонійний розвиток організму вихованців;
2. Різнобічна загальна фізична підготовка і початкове розвинення спеціальних фізичних якостей;
3. Початкова технічна підготовка в бойовому двоєборстві - опанування підготовчих, підвідних і найпростіших базових елементів;
4. Формування у вихованців інтересу до занять спортом взагалі та бойовим двоєборством зокрема;
5. Виховання у вихованців почуття патріотизму, дисциплінованості, поваги до старших;
6. Опанування мінімальних теоретичних знань з бойового двоєборства, засад спортивного режиму, вмінь і навичок з гігієни спорту;
7. Опанування програми технічної поясової атестації: білий пояс 1 ст.; жовтий, жовтий 1 ст.; помаранчевий пояс. Виконання контрольних нормативів із ЗФП.

Другий етап - загального удосконалення (12-15 років):

1. Зміцнення здоров'я, гармонійний розвиток систем і функцій організму вихованців;
2. Різнобічна загальна фізична підготовка і початкове розвинення спеціальних фізичних якостей;
3. Поглиблена, проте помірна спеціальна фізична підготовка - сприятливий віковий період для розвитку спритності, гнучкості, швидкості;
4. Початкова функціональна підготовка - опанування середніх тренувальних навантажень;

5. Базова технічна підготовка - опанування базової техніки стрільби та все стилізового бою;

6. Базова психологічна підготовка - психологічна освіта та навчання;

7. Початкова теоретична й тактична підготовка;

8. Постійна участь у дитячих змаганнях.

9. Виконання технічної поясової атестації за програмою помаранчевий пояс 1 ст., синій, синій 1 ст., зелений, зелений 1 ст. Виконати III юн. розряд - III розряд.

Третій етап - індивідуального удосконалення (16-18 років):

1. Удосконалення спеціальної фізичної підготовленості, особливо спеціальної витривалості та швидкісно-силових якостей;

2. Досягнення високого рівня функціональної підготовленості - планомірне засвоєння зростаючих тренувальних навантажень, які удвічі перевищують змагальні;

3. Базова технічна підготовка - опанування базової техніки стрільби та все - стилізового бою;

4. Засвоєння нестандартної індивідуальної техніки, формування "коронних" прийомів;

5. Удосконалення базової психічної підготовленості, придбання досвіду формування оптимального бойового стану (ОБС) до змагань, самонастроювання, саморегуляції, зосередженості (уважності) та мобілізації зусиль;

6. Поглиблена теоретична і тактична підготовка;

7. Активна змагальна практика з включенням модельних і контрольно-підготовчих змагань (до 10-12 на рік);

8. Виконання технічної поясової атестації за програмою: коричневий пояс, коричневий 1 ст., чорний пояс I Дан., виконати II, I розряд - КМС.

Четвертий етап - вищої спортивної майстерності (18 років і старші):

1. Подальше удосконалення спеціальної фізичної підготовленості;

2. Періодичне досягнення найвищого рівня тренуваності, опанування максимальних тренувальних навантажень, які в 3 рази перевищують змагальні;

3. Удосконалення базової нестандартної індивідуальної техніки, шліфування "коронних" прийомів, досягнення високого рівня надійності виступів;

4. Максимальне розкриття індивідуальних можливостей спортсменів;

5. Розширення психологічних знань та умінь, досягнення високого рівня психічної готовності до тренувань і змагань;

6. Подальше удосконалення теоретичної й тактичної підготовленості;

7. Досягнення максимально можливих спортивних результатів, підтримання високого рівня змагальної готовності (12-14 змагань на рік);

8. Подальше виконання технічної поясової атестації за програмою чорного поясу II Дан. Виконання нормативів МСУ, МСУМК.

П'ятий етап - збереження рівня спортивних досягнень:

1. Подальше удосконалення спеціальної фізичної підготовленості;

2. Подальше удосконалення теоретичної й тактичної підготовленості;

3. Періодичне досягнення найвищого рівня тренуваності;
4. Розширення психологічних знань та умінь, досягнення високого рівня психічної готовності до тренувань і змагань;
5. Максимальне розкриття індивідуальних можливостей спортсменів.

Основний принцип побудови роботи у навчальних групах - послідовність у процесі навчання й тренування за умов ретельного добору засобів для вирішення конкретних завдань, дотримання вимог індивідуального підходу і вивчення особливостей кожного вихованця.

Розподіл обсягів компонентів тренування протягом року по тижневих циклах наведений у табл. 3.

4.1. Групи початкової підготовки

Навчання у групах початкової підготовки може тривати протягом двох років. На цьому етапі проводять первинний відбір, виявляють дітей, здатних до занять бойовим двоєборством. Відбувається становлення навичок рукопашного бою, стрільби, виявляються індивідуальні особливості дітей, враховуються їх вольові здібності, формуються мотиви спортивної діяльності.

Розподіл часу з основних розділів навчальної роботи здійснюється залежно від конкретних завдань багаторічної підготовки.

На перших роках навчання потрібно закласти фундамент фізичної підготовленості. З цією метою широко використовуються заняття із загальної та спеціальної фізичної підготовки. Рішення основних завдань, на які зорієнтований тренувальний процес, повинно здійснюватися під час проведення різноманітних рухливих спортивних ігор та естафет. При цьому вирішуються питання не тільки розвитку фізичних, але й психічних здібностей, потрібних для досягнення успіху в спортивній боротьбі на татамі.

Співвідношення обсягів (часу) занять з фізичної та техніко-тактичної підготовки у першому році навчання складає 80:20%, а в другому - 70:30%.

1-ий рік навчання (табл. 4)

Програмний матеріал визначає зміст теоретичної, фізичної (ЗФП і СФП), технічної й тактичної підготовки. Тренер складає план-графік, який дає чітке уявлення про те, що потрібно робити на кожному занятті. Відповідно до розподілу навчальних годин на компоненти тренування розробляються детальні комплекси занять. На графіку проставляється термін контрольних випробувань та ін. За таким планом-графіком легко орієнтуватися з питань планування та контролю.

Під час перших чотирьох тижнів на тренувальних оглядових заняттях проводяться тренування з фізичної підготовки, ігрове тренування, виконуються спеціальні вправи з партнером. Основна форма проведення занять - ігри.

Таблиця 3

Розподіл обсягів компонентів тренувального процесу в річному циклі підготовки, год.

Показники навчально- тренувальної роботи	Група									
	Початкової підготовки		Попередньої базової підготовки				Спеціалізованої базової підготовки			Підготовки до вищих досягнень
	Рік навчання									
	1-й	Більше 1	1-й	2-й	3-й	Більше 3	1-й	2-й	Більше 2	Увесь термін
Кількість навчальних годин на тиждень	6	8	12	14	18	20	24	26	28	32
Кількість днів для змагань	10	14	26	34	44	55	60	65	70	81
Теоретична підготовка	6	8	28	34	42	37	44	49	57	65
ЗФП	115	115	103	121	86	96	115	123	129	199
СФП	23	69	103	121	129	125	150	151	159	228
Технічна підготовка	87	100	133	155	251	212	253	272	288	345
Тактична підготовка	14	39	75	88	130	212	253	272	288	287
Стрільба	29	39	88	102	174	231	278	320	263	319
Інструкторська та суддівська підготовка	-	-	12	13	25	20	23	24	24	32
Тестування	14	14	34	38	27	27	36	37	36	61
Педагогічний резерв	24	32	48	56	72	80	96	104	12	128
Усього:	312	416	624	728	936	1040	1248	1352	1456	1664

Таблиця 4

Розподіл компонентів тренування по місячних циклах
для груп початкової підготовки 1-го року навчання (режим - 6 год. на тиждень), год.

Вид підготовки	Усього на рік	Усього на навчальний рік	Усього на літній період	Навчальний рік									Літній період		
				Вересень	Жовтень	Листопад	Грудень	Січень	Лютий	Березень	Квітень	Травень	Червень	Липень	Серпень
Теоретична	6	4	2	-	1	1	1	-	-	1	-	-	-	1	1
ЗФП	115	86	29	12	12	12	12	6	8	8	8	8	12	9	8
СФП	23	17	6	-	-	-	-	6	4	4	-	3	-	3	3
Технічна	87	65	22	6	11	11	11	8	3	6	-	9	8	7	7
Тактична	14	11	3	-	-	-	-	2	4	-	5	-	1	1	1
Стрільба	29	22	7	-	-	-	-	2	5	5	9	1	2	2	3
Інструкторська та суддівська	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Тестування	14	11	3	6	-	-	-	-	-	-	2	3	1	1	1
Педагогічний резерв	24	16	8	2	2	2	2	2	-	2	2	2	2	2	4
Усього:	312	232	80	26	26	26	26	26	24	26	26	26	26	26	28

Загальне ознайомлення з бойовим двоєборством здійснюється шляхом проведення показових виступів кваліфікованих спортсменів, показу відеофільмів з поясненнями тренера. Передбачається навчання: спеціальних вправ для ніг, рук і тулуба; основних вихідних положень (стійок) бійця під час виконання різних технічних дій; особливостей пересувань спортсмена на татамі з імітацією різних ударів руками та ногами; виконання різних базових ударів ногами та руками самостійно та в парах; опанування технікою страхівки та самострахівки; виконання ударів на приладах тощо. Наприкінці 1-го року навчання треба ознайомити дітей з пневматичною гвинтівкою та технікою стрільби по мішені з різних положень.

Основні завдання для груп початкової підготовки 1-го року навчання:

1. Формування у дітей інтересу до занять спортом взагалі й бойовим двоєборством зокрема;
2. Різнобічна фізична підготовка;
3. Опанування мінімуму теоретичних знань з всестильового бою та стрільби, засад спортивного режиму, вмінь і навичок з гігієни спорту;
4. Формування у дітей патріотичного мислення;
5. Навчання та удосконалення елементів техніки всестильового бою та стрільби

2-й рік навчання (табл. 5)

Тренером складається план-графік, як і для 1-го року навчання. На цьому році навчання закріплюються раніш вивчені стійки, переміщення, удари, елементи самострахівки.

Основні завдання для груп початкової підготовки 2-го року навчання:

1. Формування у вихованців інтересу до занять спортом взагалі й бойовим двоєборством зокрема;
2. Різнобічна фізична підготовка;
3. Опанування мінімуму теоретичних знань з всестильового бою та стрільби, засад спортивного режиму, вмінь і навичок з гігієни спорту;
4. Навчання та удосконалення елементів техніки всестильового бою та стрільби.

Потрібно більше уваги приділяти вихованню морально-вольових якостей: патріотизму, чесності, дисципліни, цілеспрямованості, відчуттю колективізму тощо. Методи виховання: бесіди, перегляд та участь у спортивних заходах, читання книг та ін.

Таблиця 5

Розподіл компонентів тренування по місячних циклах
для груп початкової підготовки 2-го року навчання (режим - 8 год. на тиждень), год.

Вид підготовки	Усього на рік	Усього на навчальний рік	Усього на літній період	Навчальний рік									Літній період		
				Вересень	Жовтень	Листопад	Грудень	Січень	Лютий	Березень	Квітень	Травень	Червень	Липень	Серпень
Теоретична	8	6	2	1	-	1	-	1	-	2	-	1	1	1	-
ЗФП	115	86	29	12	12	12	8	10	8	8	8	8	10	10	9
СФП	69	52	17	4	4	4	8	6	8	8	8	2	6	6	5
Технічна	100	75	25	9	12	9	5	9	8	11	2	10	8	8	9
Тактична	39	29	10	3	4	4	4	2	4	1	2	5	3	3	4
Інтегральна	39	29	10	-	-	2	6	4	4	2	11	-	3	3	4
Інструкторська та суддівська	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Тестування	14	11	3	3	-	-	1	-	-	-	1	6	1	1	1
Педагогічний резерв	32	22	10	2	4	2	4	2	-	2	2	4	2	4	4
Усього:	416	310	106	34	36	34	36	36	32	34	34	36	34	36	36

Приблизний план виховної роботи для груп початкової підготовки

Заходи виховання	Час проведення	Відповідальні
Організаційні збори групи	Вересень	Тренери-викладачі
Батьківський збір, розпорядок навчання і занять спортом	Вересень, Квітень	Тренери-викладачі
Святкове присвячення в учні спортивної школи	Грудень	Тренери-викладачі, адміністрація
Вечір-зустріч з видатними спортсменами і тренерами, ветеранами спорту	Лютий	Тренери-викладачі, адміністрація
Огляд-конкурс стінгазет, малюнків тощо	Грудень	Тренери-викладачі, інструктор-методист
Бесіда на тему: "Будь гідним звання рідної спортивної школи"	За індивідуальним планом	Тренери-викладачі
Екскурсія або похід	Під час канікул	Тренери-викладачі
Підсумковий спортивний вечір, який проводять разом з батьками	Травень	Тренери-викладачі, інструктор-методист
Інформація про спортивні події в житті країни та у світі	Постійно	Тренери-викладачі
Бесіди, присвячені знаменним датам	Постійно	Тренери-викладачі

4.2. Групи попередньої базової підготовки

Програмний матеріал визначає зміст теоретичної, технічної та психологічної підготовки для груп попередньої базової підготовки з 1-го по 4-й рік навчання (табл. 6-9). План-графік складається так само, як і у групах початкової підготовки.

Основні завдання для груп попередньої базової підготовки:

1. Формування інтересу до занять бойовим двоборством;
2. Різнобічна фізична підготовка;
3. Опанування теоретичних знань з всестильового бою та стрільби , засад спортивного режиму, вмінь і навичок з гігієни спорту;
4. Навчання та удосконалення елементів техніки всестильового бою та стрільби;
5. Участь у змаганнях міського , обласного та всеукраїнського рівнів.

Методика навчання

Удосконалення стійки бійця, переміщень, вироблення "почуття дистанції", "почуття часу" ("таймінг"); рухливі ігри: загальнорозвивального характеру, спеціально-прикладного характеру, з техніко-тактичним ухилом.

Правильне виконання раніш вивчених технічних дій з урахуванням кваліфікації (розряд, пояс) спортсмена і відповідності його підготовленості вимогам групи і року навчання.

Таблиця 6

Розподіл компонентів тренування по місячних циклах
для груп попередньої базової підготовки 1-го року навчання (режим - 12 год. на тиждень), год.

Вид підготовки	Усього на рік	Усього на навчальний рік	Усього на літній період	Навчальний рік									Літній період		
				Вересень	Жовтень	Листопад	Грудень	Січень	Лютий	Березень	Квітень	Травень	Червень	Липень	Серпень
Теоретична	28	21	7	3	2	2	2	3	2	2	3	2	3	2	2
ЗФП	103	77	26	12	12	8	8	8	8	8	8	5	10	8	8
СФП	103	77	26	4	4	8	8	12	12	12	8	9	10	8	8
Технічна	133	100	33	15	16	12	12	15	4	7	8	11	11	11	11
Тактична	75	56	19	10	10	10	8	5	6	3	3	1	4	9	6
Стрільба	88	66	22	-	4	8	4	4	16	16	8	6	7	7	8
Інструкторська	12	9	3	-	-	-	2	1	-	-	2	4	1	1	1
Тестування	34	26	8	4	-	-	4	-	-	-	8	10	2	2	4
Педагогічний резерв	48	33	15	3	3	3	6	3	-	6	3	6	3	6	6
Усього:	624	465	159	51	51	51	54	51	48	54	51	54	51	54	54

Таблиця 7

Розподіл компонентів тренування по місячних циклах
для груп попередньої базової підготовки 2-го року навчання (режим - 14 год. на тиждень), год.

Вид підготовки	Усього на рік	Усього на навчальний рік	Усього на літній період	Навчальний рік									Літній період		
				Вересень	Жовтень	Листопад	Грудень	Січень	Лютий	Березень	Квітень	Травень	Червень	Липень	Серпень
Теоретична	34	25	9	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3
ЗФП	121	91	30	16	12	12	8	8	8	8	11	8	10	10	10
СФП	121	91	30	6	8	8	12	12	12	12	9	12	10	10	10
Технічна	155	116	39	20	15	15	13	14	14	10	10	5	13	13	13
Тактична	88	66	22	7	10	10	6	12	11	5	4	1	8	8	6
Стрільба	102	76	26	-	8	8	8	8	8	10	13	13	8	8	10
Інструкторська та суддівська	13	10	3	-	-	-	2	-	-	4	1	3	1	1	1
Тестування	38	29	9	4	-	-	4	-	-	4	5	12	3	3	3
Педагогічний резерв	56	42	14	4	7	4	7	4	-	4	7	5	4	4	6
Усього:	728	546	182	60	63	60	63	60	56	60	63	61	60	60	62

Таблиця 8

Розподіл компонентів тренування по місячних циклах
для груп попередньої базової підготовки 3-го року навчання (режим - 18 год. на тиждень), год.

Вид підготовки	Усього на рік	Усього на навчальний рік	Усього на літній період	Навчальний рік									Літній період		
				Вересень	Жовтень	Листопад	Грудень	Січень	Лютий	Березень	Квітень	Травень	Червень	Липень	Серпень
Теоретична	42	32	10	3	4	4	4	3	4	4	4	2	4	3	3
ЗФП	86	65	21	12	8	8	8	8	8	5	4	4	7	7	7
СФП	129	97	32	8	12	12	8	12	10	12	12	11	12	10	10
Технічна	251	188	63	23	24	24	24	23	20	20	15	15	21	21	21
Тактична	130	98	32	9	12	12	9	12	10	9	8	17	11	11	10
Стрільба	174	129	45	12	12	12	13	14	16	16	17	17	13	16	16
Інструкторська та суддівська	25	19	6	1	-	-	2	-	4	6	4	2	2	2	2
Тестування	27	20	7	4	-	-	4	-	-	-	8	4	2	2	3
Педагогічний резерв	72	51	21	6	6	6	6	6	-	6	6	9	6	6	9
Усього:	936	699	237	78	78	78	78	78	72	78	78	81	78	78	81

Таблиця 9

Розподіл компонентів тренування по місячних циклах
для груп попередньої базової підготовки більше 3 років навчання (режим - 20 год. на тиждень), год.

Вид підготовки	Усього на рік	Усього на навчальний рік	Усього на літній період	Навчальний рік									Літній період		
				Вересень	Жовтень	Листопад	Грудень	Січень	Лютий	Березень	Квітень	Травень	Червень	Липень	Серпень
Теоретична	37	28	9	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
ЗФП	96	72	24	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8
СФП	125	94	31	12	12	12	12	12	8	10	8	8	11	10	10
Технічна	212	159	53	24	24	16	14	24	13	11	15	18	16	19	18
Тактична	212	159	53	19	17	17	17	14	24	24	12	15	20	16	17
Стрільба	231	173	58	10	16	24	20	19	24	24	20	16	18	20	20
Інструкторська та суддівська	20	14	6	-	-	-	3	-	-	-	6	5	2	2	2
Тестування	27	21	6	3	-	-	3	-	-	-	8	7	2	2	2
Педагогічний резерв	80	58	22	7	7	7	8	7	-	7	8	7	7	7	8
Усього:	1040	778	262	87	87	87	88	87	80	87	88	87	87	87	88

Удосконалення техніки стрільби з різних положень

1. Атакувальні дії. Виконання атакувальних, зустрічних і контратакувальних (одиначних і серійних) ударів з різних дистанцій, кутів атаки на місці та в русі. Складні техніко-тактичні дії (СТТД) з урахуванням різної манери ведення бою.
2. Захисні дії. Виконання захисних дій з допомогою: скручувань та нирків, блоків руками й ногами; переміщень; зустрічної атаки та боротьби.
3. Переміщення. Виконання різних видів переміщення з урахуванням поставлених завдань і ситуацій під час поєдинку.
4. Боротьба. Техніка боротьби в стійці та переведення в партер. Вивчення кидків зі стійки, больових та задушливих прийомів у партері.
5. Стрільба. Удосконалення техніки стрільби з пневматичної гвинтівки по мішенях з різних положень та різної відстані.
6. Участь у змаганнях. Систематично брати участь у змаганнях відповідно до календарю спортивних заходів

4.3. Групи спеціальної базової підготовки

Програмний матеріал визначає зміст теоретичної, технічної та психологічної підготовки 1-3-го років навчання (табл. 10-12). План-графік складається так само, як і у групах початкової підготовки.

Основні завдання для груп спеціалізованої базової підготовки:

1. Формування інтересу до занять бойовим двоєборством як обраним видом спорту;
2. Спеціальна фізична та психологічна підготовка;
3. Опанування теоретичних знань з всестильового бою та стрільби, засад спортивного режиму та спортивного тренування, вмінь і навичок з гігієни спорту;
4. Удосконалення елементів техніки всестильового бою та стрільби, вироблення індивідуальної манери ведення бою.

Методика навчання

Складається з удосконалення раніш вивчених технічних прийомів з урахуванням манери ведення бою, вагової категорії та технічної підготовленості спортсмена.

Підбір і удосконалення техніко-тактичних дій з урахуванням аналізу змагальної діяльності провідних спортсменів відповідної вагової категорії.

Велика увага приділяється психологічній підготовці спортсмена і тактиці участі в змаганнях різного рівня.

Таблиця 10

Розподіл компонентів тренування по місячних циклах
для груп спеціалізованої базової підготовки 1-го року навчання (режим - 24 год. на тиждень), год.

Вид підготовки	Усього на рік	Усього на навчальний рік	Усього на літній період	Навчальний рік									Літній період		
				Вересень	Жовтень	Листопад	Грудень	Січень	Лютий	Березень	Квітень	Травень	Червень	Липень	Серпень
Теоретична	44	34	10	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3
ЗФП	115	86	29	12	12	12	12	8	8	8	8	6	10	10	9
СФП	150	112	38	12	12	12	12	16	12	12	12	12	13	12	13
Технічна	253	190	63	24	24	24	24	24	20	16	24	10	21	21	21
Тактична	253	190	63	18	20	20	14	22	24	24	24	24	21	21	21
Стрільба	278	208	70	20	24	24	19	22	28	26	16	29	22	24	24
Інструкторська та суддівська	23	17	6	4	-	-	4	-	-	2	4	3	2	2	2
Тестування	36	27	9	4	-	-	7	-	-	4	4	8	3	3	3
Педагогічний резерв	96	66	30	6	6	6	12	12	-	6	6	12	6	12	12
Усього:	1248	930	318	102	102	102	108	108	96	102	102	108	102	108	108

Таблиця 11

Розподіл компонентів тренування по місячних циклах
для груп спеціалізованої базової підготовки 2-го року навчання (режим - 26 год. на тиждень), год.

Вид підготовки	Усього на рік	Усього на навчальний рік	Усього на літній період	Навчальний рік									Літній період		
				Вересень	Жовтень	Листопад	Грудень	Січень	Лютий	Березень	Квітень	Травень	Червень	Липень	Серпень
Теоретична	49	37	12	4	4	4	4	4	4	4	4	5	4	4	4
ЗФП	123	93	30	12	12	12	12	12	9	8	8	8	10	10	10
СФП	151	112	39	12	12	12	12	12	15	16	12	9	13	13	13
Технічна	272	206	66	33	32	20	21	32	22	22	10	14	22	22	22
Тактична	272	206	66	16	20	23	23	24	24	24	30	22	22	22	22
Стрільба	320	236	84	19	24	33	24	20	30	30	30	26	28	28	28
Інструкторська та суддівська	24	18	6	3	-	-	3	-	-	-	4	8	2	2	2
Тестування	37	28	9	5	-	-	5	-	-	-	6	12	3	3	3
Педагогічний резерв	104	74	30	9	9	9	10	9	-	9	9	10	9	9	12
Усього:	1352	1010	342	113	113	113	114	113	104	113	113	114	113	113	113

Таблиця 12

Розподіл компонентів тренування по місячних циклах
для груп спеціалізованої базової підготовки 3-го року навчання (режим - 28 год. на тиждень), год.

Вид підготовки	Усього на рік	Усього на навчальний рік	Усього на літній період	Навчальний рік									Літній період		
				Вересень	Жовтень	Листопад	Грудень	Січень	Лютий	Березень	Квітень	Травень	Червень	Липень	Серпень
Теоретична	57	45	12	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	4	4
ЗФП	129	99	30	11	11	11	11	11	11	11	11	11	10	10	10
СФП	159	117	42	13	13	13	13	13	13	13	13	13	14	14	14
Технічна	288	216	72	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24
Тактична	288	216	72	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24
Стрільба	263	273	90	31	31	31	30	30	30	30	30	30	30	30	30
Інструкторська та суддівська	24	18	6	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
Тестування	36	27	9	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
Педагогічний резерв	112	85	27	10	10	10	10	9	9	9	9	9	9	9	9
Усього:	1456	1096	360	123	123	123	122	121	121	121	121	121	120	120	120

4.4. Групи підготовки до вищих досягнень

Підготовку у цих групах характеризує індивідуальний підхід. Передбачається використання всього арсеналу традиційних і нетрадиційних засобів підготовки, що не тільки стимулюють зростання результатів двоєборців, але й підтримують спортивні досягнення. Основна мета і завдання підготовки - максимальна реалізація індивідуальних можливостей спортсменів, а також обумовлена доцільність подальших занять спортом для спортсменів високого класу, які досягли високих 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.

Різко (до 80%) зростає частка засобів спеціальної підготовки, яка досягає максимальних величин у змагальному обсязі тренувальної роботи. Велика увага приділяється удосконаленню технічної майстерності, підвищенню психічної готовності, усуненню наявних недоліків. Психологічна підготовка передбачає широке використання засобів, які можуть підвищити психічну надійність двоєборців під час змагань.

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

Побудова занять носить вибірковий характер. Виняток становлять перехідний період і перші тижні загальнопідготовчого етапу підготовчого періоду, де переважає комплексна спрямованість занять. Широко використовуються усі типи мікро- та мезоциклів, у тому числі ударні. Рекомендується чергувати заняття та обсяг навантажень таким чином, щоб під час щоденних дворазових тренувань вирішувалися різноманітні педагогічні завдання, виконувався запланований обсяг роботи без заподіяння шкоди функціональному стану організму спортсмена (табл. 13).

Доконечні умови для досягнення найвищих спортивних результатів:

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

Таблиця 13

Розподіл компонентів тренування по місячних циклах
для груп підготовки до вищих досягнень (режим - 32 год. на тиждень), год.

Вид підготовки	Усього на рік	Усього на навчальний рік	Усього на літній період	Навчальний рік									Літній період		
				Вересень	Жовтень	Листопад	Грудень	Січень	Лютий	Березень	Квітень	Травень	Червень	Липень	Серпень
Теоретична	65	49	16	7	5	5	5	6	5	5	6	5	6	5	5
ЗФП	119	149	50	20	20	16	16	16	16	16	16	13	18	16	16
СФП	228	171	57	16	16	20	20	24	20	22	16	17	21	18	18
Технічна	345	259	86	39	40	28	26	39	17	18	23	29	27	30	29
Тактична	287	215	72	29	27	27	25	19	30	27	15	16	24	25	23
Стрільба	319	239	80	10	20	32	24	23	40	40	28	22	25	27	28
Інструкторська та суддівська	32	23	9	-	-	-	5	1	-	-	8	9	3	3	3
Тестування	61	47	14	7	-	-	7	-	-	-	16	17	4	4	6
Педагогічний резерв	128	91	37	10	10	10	14	10	-	13	11	13	10	13	14
Усього:	1664	1243	421	138	138	138	142	138	128	141	139	141	138	141	142

5. ВІДНОВЛЮВАЛЬНІ ЗАХОДИ

Спеціальні відновлювальні заходи сприяють опануванню високих тренувальних навантажень. Відновлювальні засоби поділяються на чотири групи - педагогічні, психологічні, гігієнічні та медико-біологічні.

Педагогічні засоби є основними, тому що за умов нераціональної побудови тренування решта засобів відновлення виявляється неефективною. Педагогічні засоби передбачають оптимальну побудову одного тренувального заняття, яке сприятиме відновлювальним процесам, раціональній побудові тренування у мікроциклі та на окремих етапах тренувального циклу.

Спеціальний психологічний вплив, навчання прийомів психорегуляції здійснюються кваліфікованим психологом. Поряд з цим у спортивних школах зростає роль тренера-викладача щодо керування вільним часом вихованців.

Гігієнічні засоби відновлення детально розроблені – це вимоги до режиму дня, праці, навчальних занять, відпочинку й харчування. Потрібно обов'язково дотримуватися гігієнічних вимог приміщень, інвентарю.

Щодо організації харчування на зборах, то треба керуватись рекомендаціями, які ґрунтуються на принципах збалансованого харчування. Додаткове впровадження вітамінів передбачається у зимово-весняний період, а також під час напружених тренувань.

Фізичні чинники становлять велику групу засобів, які використовують у фізіотерапії. Їх раціональне застосування запобігає травмам і захворюванням опорно-рухового апарату. У спортивній практиці широко використовуються різні види ручного та інструментального масажу, душі, сауни, локальні фізіотерапевтичні впливи, електростимуляція та ін.

6. ВИХОВНА РОБОТА

Виховна робота скерована на формування у спортсменів ідейно-політичного світогляду, любові до своєї країни. Як під час занять, так і після них треба проводити бесіди про важливі події у житті країни та поза її межами, обговорення результатів міжнародних спортивних змагань. Тренер повинен стежити, щоб навчальний процес сприяв свідомому і творчому ставленню до праці, високій організованості, зібраності, вимогливості до себе, відповідальності за доручену справу.

Головні виховні чинники: особистий приклад і педагогічна майстерність тренера; формування і зміцнення колективу; приклад і творча допомога більш досвідчених спортсменів; творча участь спортсменів у складанні планів на черговий етап підготовки, обговорення підсумків виступів, товариська взаємодопомога.

Активними формами виховної роботи є святкові вечори, стенди, збори, лекції, бесіди тощо.

План політично-виховної та культурно-масової роботи повинен бути скоординований з тренувальним процесом.

Перше місце у виховній роботі повинно відводитись змаганням. Тренер має стежити за особливостями виступів, поведінкою та висловлюваннями спортсмена, робити висновки, наскільки міцно сформувалися в останнього високі морально-вольові якості.

Тренер-викладач має пам'ятати, що комплексний підхід до виховання спортсмена передбачає вивчення, облік і використання усіх чинників впливу на особистість не тільки у спорті, але й в побуті. Тому, розробляючи план виховної роботи, тренер-викладач ДЮСШ повинен заздалегідь планувати вивчення особливостей поведінки вихованців у побуті, їх навчальної та суспільної діяльності.

7. СТРУКТУРА ТРЕНУВАЛЬНОГО ЗАНЯТТЯ У БОЙОВОМУ ДВОЄБОРСТВІ

Система тренування передбачає відповідні його організацію та планування. Тренувальні заняття в спортивній школі за тривалістю та кількістю на тиждень проводяться в залежності від року навчання (див табл. 2). Будуються вони за загальноприйнятою структурою і складаються з трьох частин - підготовчої, основної та заключної.

Залежно від завдання, періоду тренувань, а головне - від підготовленості спортсменів застосовують й інший варіант тренувальних занять - з чотирьох частин: вступна, підготовча, основна та заключна.

Перший варіант (з трьох частин) здебільшого застосовується в заняттях з більш підготовленими спортсменами; другий (з чотирьох частин) - в групах початкової підготовки.

Більш підготовленим спортсменам рекомендуються додаткові індивідуальні заняття (за завданням тренера-викладача), які проводяться протягом 30-40 хв. щодня. Такі заняття вирішують одне-два вузьких завдання (наприклад, розвиток сили, певних груп м'язів, збільшення рухливості в суглобах, вдосконалення окремих елементів техніки всестильового бою чи стрільби тощо). Проводити їх можна в першій половині дня, а також в інший час.

Вступна частина має за мету організувати групу до занять, викликати бадьорий, життєрадісний настрій. Засобами виконання цих завдань є: шикування групи, рапорт старости тренеру-викладачу, перевірка відвідування, пояснення завдань і змісту заняття; чергування ходьби та бігу, виконання вправ під час ходьби, перешикування для виконання фізичних вправ у підготовчій частині. Дисциплінуюче значення мають стройові вправи.

У підготовчій частині відповідними вправами вирішуються завдання попередньої підготовки всіх груп м'язів з метою розвитку еластичності, підвищення рухомості в суглобах, вдосконалення координації (погодженості) рухів та ознайомлення з елементами техніки. Ця частина особливо важлива в тренувальному занятті з новачками та з малопідготовленими спортсменами.

Основна частина вирішує завдання підвищення всебічної фізичної та спеціальної підготовленості, навчання й удосконалення спортивної техніки й

тактики, виховання волевих і фізичних якостей - сили, швидкості, витривалості тощо. Зміст основної частини занять змінюється залежно від року навчання спортсменів, їх віку, статі, періоду тренувань та інших обставин. Але завжди навчання і тренування повинні мати таку раціональну послідовність: вправи переважно для навчання техніки або тактики й удосконалення в них; вправи, спрямовані переважно на розвиток швидкості; вправи, спрямовані переважно на розвиток витривалості.

До основної частини одного тренувального заняття включають вправи для розвитку однієї-двох з названих якостей.

Заклучна частина є обов'язковою для тренувальних занять з будь-яким контингентом, бо завдяки їй вирішується дуже важливе завдання, а саме: поступове зниження навантажень, приведення організму в стан, близький до норми.

Добираючи вправи для заключної частини, треба мати на увазі, що різкий перехід від тренувальної роботи до спокою викликає погіршення самопочуття і може призвести до порушень кровообігу. З огляду на це заключна частина провадиться в спокійному рівномірному темпі (ходьба, дихальні вправи тощо).

Розподіл часу по окремих частинах занять може змінюватись залежно від багатьох обставин (завдань, які повинні вирішуватись на даному занятті, року навчання групи, періоду тренувань тощо). У посібниках наводяться приблизні плани занять для груп різної підготовленості та різних періодів тренування. Керуючись ними тренер-викладач, складаючи конспект занять, повинен врахувати всі конкретні обставини, які можуть сприяти їх успішному проведенню.

План-конспект тренування
для групи _____

Тема:

Мета:

Дата проведення:

Завдання:

Місце проведення:

Обладнання:

Частина заняття	Зміст	Дозу- вання	Організаційно- методичні вказівки
Вступна			
Підготовча			
Основна			
Заклучна			

Конспект склав:

Тренер-викладач _____

ДЮСШ _____

Ефективність тренувального заняття в спортивній школі (секції) цілком і повністю залежить від педагогічного вміння, творчої активності тренера-викладача. Щоб кожне заняття проходило цікаво, емоційно, треба ретельно готуватись до його проведення, широко застосовувати елементи змагань під час виконання вправ, не залишати без уваги жодного вихованця.

8. СТРУКТУРА ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ У БОЙОВОМУ ДВОЄБОРСТВІ

Одним з найважливіших елементів системи управління тренуванням спортсменів є раціональний розподіл засобів і методів тренувальних дій на етапах цілеспрямованої багаторічної цілорічної спортивної підготовки. Спортивне тренування - цілісний процес. Забезпечується на основі певної структури, яка є відносно стійким порядком об'єднувальних його компонентів (частин, сторін і ланок), їх закономірним співвідношенням і загальною послідовністю.

У спортивному тренуванні розрізняють три основні рівні. Перший - мікроструктурний. До нього відносяться структури окремих тренувальних занять та їх сукупностей. Другий - мезоструктурний. Складається із структур, включаючи відносно закінчену низку мікроциклів. Третій - макроструктурний. До нього входять структури макроциклів, річних і багаторічних циклів спортивного тренування. Для ефективної організації та побудови тренувального процесу період спортивної підготовки в бойовому двоєборстві від новачка до майстра високої кваліфікації слід розглядати з позицій цілісності, оскільки тільки за умови системного підходу до планування структурних підрозділів з'являється реальна можливість його оптимізації.

Багаторічне спортивне тренування в бойовому двоєборстві складається з п'яти етапів. Для кожного з них існують певні вікові діапазони. Кожний етап багаторічної підготовки включає декілька річних циклів, які складаються (залежно від кількості відповідальних змагань) з декількох макроциклів (частіше 2-3). Макроцикли складають періоди - підготовчий та змагальний.

Перехідний період, як правило, планується один (завершальний). Змагальний період складається з комплексу дрібних етапів - передзмагальний, змагальний та відновлювальний. Періоди включають мезоцикли. Мезоцикли складаються з мікроциклів. Останні складають тренувальні дні та заняття.

Величина тренувальних навантажень в бойовому двоєборстві

Величина тренувальних навантажень у бойовому двоєборстві визначається обсягом виконаної роботи й впливом її на організм спортсмена. Про величину навантаження можна судити за тривалістю відновлення працездатності. У спортивній практиці про ступінь відновлення працездатності судять по показниках ЧСС, оскільки ці параметри тісно взаємопов'язані. Найбільші величини ЧСС співпадають із станом найменшої працездатності. Післядія малих навантажень триває від декількох хвилин до декількох годин. Після великих навантажень відновлення триває 3-8 днів.

Навантаження, які використовуються в бойовому двоєборстві, можна поділити на великі, значні, середні та малі. Навантаження ще однієї групи - надмірні - викликають хронічне зниження працездатності.

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

Значне навантаження викликає істотні функціональні зміни в організмі спортсмена. Вони не призводять до виразного зниження працездатності, оскільки наприкінці занять вправи виконуються у фазі прихованого стомлення. Значне навантаження можна отримати під час виконання 70-80% обсягу великого навантаження.

Середнє навантаження складає близько 50% великого навантаження. 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.

Надмірне навантаження - результат сумарної дії декількох великих навантажень, невірно спланованих у мікроциклах. Призводить до пригнічення функції серцевого м'язу, гострої серцевої недостатності та порушення коронарного кровообігу.

Побудова тренувальних занять

Дослідженнями в області фізіології, біохімії та педагогіки спорту встановлені закономірності динаміки працездатності організму спортсменів у період підготовки до майбутнього тренувального заняття, в процесі заняття і після нього.

Закономірною зміною стану працездатності двоєборців визначається існуюча структура тренувальних занять - з трьох тісно взаємозв'язаних частин: підготовча; основна; заключна.

Перед початком кожного тренувального заняття у спортсменів спостерігається деяке підвищення ЧСС, що є наслідком підготовки організму до майбутньої роботи. Відбувається збудження нервової системи залежно від рівня складності завдань, запланованих у тренуванні. Підвищується активність вегетативних функцій центральної нервової системи. Свідоме відношення до майбутньої діяльності сприяє виникненню стану оптимальної готовності організму. Досягається це поставленням перед групою і кожним двоєборцем окремо конкретних завдань. Свідоме їх виконання пов'язане з розумінням необхідності слухних фізичних і вольових зусиль, з передбаченням тренувального ефекту, до якого спільно прагнуть тренер та його вихованці.

Особливо актуальним використання принципу свідомості та активності є в умовах сучасного спортивного тренування: збільшення кількості занять з великими навантаженнями на окремих етапах повторної роботи на фоні загального або відносного недовідновлення організму. Саме свідоме виявлення

вольових зусиль дозволяє долати значні, часом болісні фізичні відчуття під час виконання вправ у період прихованого стомлення, активно тренуючи організм спортсмена.

Велику роль у підвищенні якості майбутнього тренування грають організаційні дії викладача, що базуються на високому рівні професійної й педагогічної майстерності. Вчасний початок і завершення, впевненість, підготовленість до заняття, системний підхід до планування і послідовність в його реалізації - все це створює сприятливий фон для творчої роботи.

Правильно підібрана розминка сприяє скороченню часу, протягом якого організм спортсмена "впрацьовується" в майбутнє тренування. Її складають різні вправи загального, допоміжного, спеціального та основного впливу. У першій частині розминки виконуються вправи, які за формою, структурою та механізмом впливу на організм спортсмена є найбільш віддаленими від специфіки бойового двоборства.

У другій частині розминки основна увага приділяється спеціальним і основним вправам, у значній мірі подібним до техніко-тактичних дій, які належить виконувати спортсмену в занятті. Звідси - пряма залежність між якістю розминки та скороченням періоду "впрацьовування". Поступовий, послідовний перехід від загальних до спеціальних вправ з включенням до них добре продуманих підвідних вправ прискорює підготовку спортсмена до успішного виконання подальшої роботи. Із зростанням спортивної майстерності та перш за все тренуваності час "впрацьовування" також скорочується.

Таким чином, виконання в першій частині заняття комплексів загальних і спеціальних вправ відповідає фазам періоду "впрацьовування". Вправи загального і допоміжного впливу підвищують активність найважливіших функціональних систем, перш за все центральної нервової. Використання в завершальній частині розминки вправ, максимально наближених до спортивно-технічних дій двоєборців, дозволяє сформувати оптимальний функціональний стан центральних і периферичних складових нервово-м'язового апарату, активізувати функції вегетативної системи, що створює об'єктивні передумови для ефективного проведення заняття. Все це реалізується в першій частині тренувального заняття. Обсяг роботи, виконуваний в період "впрацьовування", складає 20-25% загального обсягу.

У другій частині заняття, найтривалішій за часом, вирішуються основні (одне або декілька) завдання, удосконалюється техніко-тактична майстерність, підвищуються фізичні якості та здібності, що сприяють досягненню високих спортивних результатів у бойовому двоєборстві. Формуються спеціальні вольові якості. Завдання, що вирішуються в другій частині занять, надзвичайно різноманітні. Їх вибір залежить від контингенту тих, хто займається, їх віку, кваліфікації, підготовленості, стану здоров'я, а також місця заняття в системі спортивної підготовки.

Залежно від того, скільки періодів функціонального стану організму змінюються за одне заняття, величина навантаження може бути різною. Заняття з малим і середнім навантаженнями активізують функціональні системи

організму спортсменів, сприяють підтриманню тренуваності. Заняття з малим навантаженням припиняється на початку періоду стійкої працездатності, з середньою - на початку його другої фази. Стійкий функціональний стан характеризується виконанням завдання протягом певного часу на відносно постійному рівні працездатності, що забезпечується злагодженою діяльністю рухових і вегетативних функцій. Вправи, виконувані в цьому періоді, складають 30-50% загальної їх кількості в занятті.

Основний обсяг роботи в заняттях із значним і великим навантаженнями припадає на період прихованого стомлення. У цей проміжок часу виконується до 25-35% всієї тренувальної роботи.

Заняття із значним навантаженням припиняється за появи стійких ознак компенсованого стомлення. Заняття з великим навантаженням охоплює період прихованого стомлення повністю, оскільки висока тренувальна ефективність роботи виявляється саме тут.

Приховане стомлення: працездатність відносно не змінюється, проте поступово збільшується напруженість рухових і вегетативних функцій поки компенсаторні можливості забезпечують запланований рівень працездатності двоєборця.

Зниження рівня працездатності свідчить про настання виразного стомлення. Процес відбувається поступово, і дуже важливо вчасно помітити це і припинити заняття. З одного боку, можливе перенапруження, з іншого - передчасне припинення роботи не дозволяє досягти глибини стомлення, характерної для великого навантаження. Тому за критерій для припинення тренування може правити зниження швидкості проведення техніко-тактичних прийомів на 5-10% за навантаження швидкісного впливу і на 10-15% під час роботи, спрямованій на підвищення спеціальної витривалості. Для досягнення ефекту стресової дії, що відповідає навантаженню великої величини, обсяг роботи в період виразного стомлення не повинен перевищувати 5-10% загального.

Таким чином, від обсягу роботи, виконуваної спортсменом в основній частині заняття, залежить сумарна величина навантаження заняття.

Зміст заключної частини заняття істотно впливає на тренувальний ефект. Завдання цієї частини - привести організм двоєборця у відносно спокійний стан. Для цього застосовуються спеціально розроблені комплекси вправ, які сприяють розслабленню основних груп м'язів, стомлених навантаженням, і відновленню внутрішнього стану організму. Велике значення мають уміння тренера впливати на психологічний стан спортсменів (особливо наприкінці занять з великими навантаженнями) та здібність двоєборців регулювати власні психічні процеси. Для цього користуються методами психорегулювального тренування (ПРТ): спортсмен виконує спеціальні заспокійливі вправи за допомогою так званого "аутогенного занурення". В організмі в цей час активізуються процеси відновлення.

Класифікація тренувальних занять

Науковий підхід до класифікації припускає визначення найхарактерніших для об'єктів, що класифікуються, істотних ознак. Їх повинно бути не більше 1-2.

Такими ознаками є: величина тренувальних навантажень та особливості енергозабезпечення виконуваної роботи.

Для значного скорочення тривалості післядії великих навантажень доцільно застосовувати заняття, відмінні від попередніх не тільки за величиною, але й за спрямованістю. Про це свідчать передова практика підготовки висококваліфікованих спортсменів і результати наукових досліджень у цьому та інших видах спорту.

Тренувальні заняття в бойовому двоєборстві за кількістю і спрямованістю переважного впливу на організм спортсменів класифікуються наступним чином: виборчої дії, спрямовані на підвищення складових спеціальної витривалості стосовно тривалої та короткочасної інтенсивної роботи; скеровані на підвищення швидкісних і силових якостей; комплексної дії, спрямовані на одночасне чи послідовне розвинення спеціальних або загальних фізичних якостей.

Заняття, спрямовані на підвищення витривалості до тривалої, переважно аеробної роботи. Термін "аеробна продуктивність" включає комплекс властивостей організму, пов'язаних з поглинанням, транспортуванням та утилізацією кисню. Механізми аеробної м'язової діяльності ґрунтуються на окисленні вуглеводів і жирів киснем, який поступає з повітрям. Максимальні показники аеробної витривалості досягаються поступово, приблизно через 1,5-3 хв. після початку напруженого фізичного навантаження, що дозволяє успішно виконувати роботу тривалий час. Потужність джерел аеробної енергії значно поступається анаеробним, проте наявність запасів цукру і жиру в організмі, а також невичерпні можливості щодо використання атмосферного кисню роблять їх набагато економічними.

Оскільки у всестильовому бої спортсмену потрібно готуватися до проведення 3-5 поєдинків у день за можливого інтервалу між зустрічами 15 хв., ефективність продукування енергії в аеробних умовах відіграє важливу роль в розвитку спеціальної витривалості. Її підвищенню сприяють неодноразові тренувальні та змагальні поєдинки, тривалість яких на 20-30% перевищує встановлену правилами змагань.

Скорочуючи інтервали між поєдинками, використовуючи бій із змінною інтенсивністю, можна активізувати дихальні процеси, максимальні значення яких досягаються між 3-ю та 5-ю хв. роботи. Тренувальне навантаження змінної інтенсивності сприяє активізації процесів дихання.

Умови для стимуляції механізмів, відповідальних за транспортування та утилізацію кисню, що поступає в організм, створюються шляхом удосконалення техніко-тактичних прийомів без протидії супротивника.

Для удосконалення компоненту аеробної витривалості спортсменів пропонуються типові тренувальні завдання, спрямовані на підвищення рівня функціонування систем організму, відповідальних за постачання кисню до працюючих м'язів, та удосконалення цих систем.

При використанні інтервального методу: інтенсивність 70-80% максимальної; ЧСС 170-180 уд./хв.; тривалість вправ 1,5 хв.; кількість повторень 8-9; інтервали відпочинку залежно від ЧСС (до початку наступної

роботи ЧСС повинна бути не нижча 130-140 уд./хв.). Для спортсменів важких вагових категорій роботу можна давати в двох серіях з інтервалом між ними 10-15 хв.: 1) 6-8 повторень; 2) 5-6 повторень.

Заняття, спрямовані на підвищення витривалості до короткочасної інтенсивної, переважно анаеробної роботи. Анаеробний шлях енергопостачання реалізується двома фракціями - алактатною та лактатною. Алактатні механізми є макроенергетичними фосфорними сполученнями, які містяться в м'язах і утворюються в них у процесі діяльності. Забезпечення енергією відбувається в мінімальний час за рахунок використання запасів АТФ тканин, а також двох видів реакцій - креатин-фосфокиназної та міокиназної (ресинтез АТФ). Підвищення можливостей до алактатної роботи відбувається шляхом окислювальних реакцій. Останні здійснюються завдяки наявності кисню (до 1,5 л) в гемоглобіні крові та міоглобіну м'язів. Разом з тим можливості анаеробних джерел значно перевищують функціональне значення кисневого резерву. Алактатне енергозабезпечення є ефективним під час короткочасного (13-50 с) інтенсивного фізичного навантаження.

Для підвищення спеціальної витривалості спортсменів до короткочасної інтенсивної роботи необхідно удосконалювати обидва шляхи енергозабезпечення в анаеробних умовах: розвивати алактатні можливості - сприяти підвищенню кількості макроенергетичних сполучень у м'язах; розвивати лактатні можливості - сприяти удосконаленню гликолітичних процесів.

З цією метою слід застосовувати тренувальні й змагальні поєдинки, а також спеціально-підготовчі вправи. Тривалість роботи коливається від декількох десятків секунд до декількох хвилин. Висока інтенсивність навантаження викликає невідповідність між потребою в кисні та його споживанням. Повторення роботи передбачається з 3-хвилинними інтервалами, що перешкоджає виведенню з організму продуктів проміжного обміну. Цим вимогам відповідає неодноразове виконання 25-30 обраних прийомів у максимальному темпі при ЧСС 170-185 уд./хв. з інтервалами відпочинку 1-3 хв.

Заняття, спрямовані на підвищення швидкісних можливостей. Використовують вправи тривалістю не більше 1-2 хв. Ефект роботи залежить від поєднання засобів аналітичного та синтетичного впливу. При визначенні інтенсивності вправ необхідно урахувати, що навантаження повинно викликати стимульовальні пристосувальні зміни, на яких ґрунтується виявлення властивостей та здібностей, що визначають рівень швидкісних можливостей спортсмена. Цьому сприяє інтенсивність вправ на рівні 90-100% максимально доступної. Виконання вправ з меншою напруженістю є негативним, що позначається на ефективності вирішення запланованих завдань. Разом з тим безконтрольне застосування максимальної інтенсивності може призвести до утворення так званого "швидкісного бар'єру". Стереотип закріплюється за стабілізації швидкісних якостей. За попередження подібних явищ править широка варіативність планованих засобів.

Тривалість пауз між вправами має забезпечувати відносно повне відновлення працездатності. Визначається об'єктивними закономірностями.

Результати швидкісних навантажень: фазові зміни працездатності (знижена, надпочаткова, початкова) - спостерігаються після вправ, виконання яких припинене в стані виразного стомлення; підвищена працездатність протягом певного часу - має місце після припинення роботи до початку стомлення.

Таким чином, під час розвинення швидкісних можливостей паузи повинні бути такої тривалості, щоб до початку наступного повторення збудливість центральної нервової системи виявилася підвищеною по завершенні відновлювальних змін в організмі.

У всестильовому бою для вирішення цих завдань доцільно використовувати короточасні (до 1 хв.) змагальні та тренувальні поєдинки, а також спеціально-підготовчі вправи. Можливе застосування 10-15 обраних прийомів у максимальному темпі.

Інтервали відпочинку після кожної серії повинні бути достатніми для завершення відновлення, тобто перед початком чергового повторення показник ЧСС має бути не вище за 110-120 уд./хв.

Заняття, спрямовані на підвищення силових можливостей. Як засоби підвищення силових можливостей використовуються вправи, що вибірково розвивають силу м'язів, які несуть основне навантаження в змагальних поєдинках. Разом з раціональним підбором вправ ефективність визначається дотриманням методичних умов: режиму роботи; величини опору; темпу роботи; кількості повторень; тривалості та характеру пауз між повтореннями; загальної кількості вправ у тренувальному занятті.

Основними засобами вирішення завдань силової підготовки є різноманітні спеціально-підготовчі вправи, що виконуються з партнером та окремо, з використанням різних амортизаторів та обтяжень. Добираються вони з урахуванням одного або декількох основних рухових елементів обраного техніко-тактичного прийому або комбінації. Можливе застосування окремих тренувальних і змагальних поєдинків з акцентом на силовий ефект. Вправи виконуються в двох основних режимах: із змінною інтенсивністю, із зусиллям або обтяженням до 50% максимального; з постійною інтенсивністю, із зусиллям або обтяженням 90-100% максимального.

У першому випадку розвиваються швидкісно-силові здібності. Інтервали відпочинку між вправами мають бути достатніми для завершення відновлення. У другому - підвищується швидкісна витривалість. Повторення вправ можливе на тлі неповного відновлення.

Застосовують два види занять комплексної спрямованості - для розвинення спеціальних і загальних фізичних якостей. Від занять виборчої спрямованості вони відрізняються збільшенням кількості вирішуваних завдань. В одному занятті підвищується рівень декількох спеціальних або загальних фізичних якостей.

Програми занять передбачають почергове (послідовне) або одночасне (паралельне) вирішення запланованих завдань. У першому випадку заняття умовно поділяються на декілька самостійних частин: спочатку розвиваються швидкісні якості, потім - здібності до виконання короточасної інтенсивної роботи.

У практиці підготовки спортсменів завдання силової підготовки вирішуються після розвинення можливостей до виконання короткочасної та тривалої роботи.

У перелічених типах тренувальних занять разом з вирішенням завдань, спрямованих на розвинення фізичних якостей, здійснюється техніко-тактична підготовка. Виключення можуть складати заняття з комплексним розвиненням загальнофізичних якостей. Проте на окремих етапах підготовки до них включаються (на початку або в кінці заняття) різні спеціально-підготовчі вправи, які виконуються в парах або самотійно, з амортизаторами, обтяженнями чи без них. Особливо популярні у спортсменів імітації техніко-тактичних прийомів і комбінацій, виконуваних з різних положень, з умовним суперником або неодноразове проведення різних прийомів з партнером, який не чинить активного опору.

За одночасного розвинення декількох фізичних якостей (наприклад: швидкісних можливостей і здібності до виконання короткочасної інтенсивної роботи; витривалості до тривалої роботи та сили) використовуються вправи різної спрямованості.

Тренувальні заняття з великими навантаженнями. Їх значення для підвищення функціональних можливостей у всестильовому бою. Чинником, який істотно підвищує працездатність спортсменів, є заняття з великими тренувальними навантаженнями. З досягненням певного рівня підготовленості подальше підвищення тренуваності можливе головним чином тільки за умови використання граничних для конкретного функціонального стану організму навантажень.

Заняття з великими навантаженнями позитивно впливають на збільшення працездатності. Проте іноді вони є причиною зниження результатів і навіть виникнення перенапруження у спортсменів. До цього призводять невірне планування занять з великими навантаженнями, порушення режиму роботи та відпочинку. Перенапруження виникають і внаслідок недотримання принципу індивідуалізації при використуванні занять з навантаженнями великої величини. В той же час із зростанням тренуваності здатність організму успішно переносити напруження від тренування значно підвищується, що підкреслює доцільність поступового збільшення тренувальної роботи для подальшого зростання функціональних можливостей організму.

Таким чином, основним чинником, який визначає ступінь дії тренувальної роботи на організм спортсмена, є величина навантаження: чим вище навантаження, тим інтенсивніше перебіг відновлювальних процесів після його припинення. Заняття з великими навантаженнями супроводжуються такими симптомами: сильне почервоніння шкіри; збільшення помилок (зниження точності рухів, поява невпевненості, неуважності); зниження сприйнятливості під час удосконалення техніко-тактичних навичок (зниження здібності до диференціації рухів); слабкість у м'язах (важке дихання, наростання безсилля, зниження працездатності); зниження активності (прагнення до більш тривалих пауз, знижена готовність продовжувати роботу).

Зазначені симптоми дозволяють зробити висновок, що реакція організму у відповідь на навантаження найбільш вірно визначає його величину. За деякими даними, через 4-6 днів працездатність випробовуваних після навантаження повністю відновлювалася і ставала вище за початковий рівень. Отже, повторно навантаження можна планувати на ці дні.

Існує можливість виникнення фази суперкомпенсації вже через 2 дні після закінчення навантаження. Значне зниження показників функціонального стану організму спостерігається протягом перших 24-30 год. Тривалі фазові зміни спеціальної витривалості спортсменів після занять з максимальними навантаженнями свідчать про залежність часу фазових змін від характеру подальшої роботи.

Безперечна користь повторної роботи у фазі надвідновлення не виключає застосування подальших занять на тлі відносного недовідновлення. Можливе ефективне використання занять з великими навантаженнями різної спрямованості за неповного відновлення окремих функціональних показників організму.

Високий тренувальний вплив занять з великими навантаженнями полягає в тому, що робота виконується протягом періоду компенсованого стомлення. В окремих заняттях з великими навантаженнями протягом цього періоду виконується 25-50% загального обсягу роботи. Зусилля щодо збереження рівня інтенсивності призводять до підвищення напруження рухових і вегетативних функцій організму. Подальше виконання завдання є тим важливим моментом, на якому базується провідна роль занять з великими навантаженнями в підвищенні функціональних можливостей організмукваліфікованих спортсменів.

9. ВИВЧЕННЯ ТЕХНІКИ ВСЕСТИЛЬОВОГО БОЮ НА РІЗНИХ ЕТАПАХ ПІДГОТОВКИ

7.1. Групи початкової підготовки

1-й рік навчання

Стійки. Зміна стійок:

лівобічна стійка;

правобічна стійка.

Техніка переміщення:

по прямій на дриблінгу;

приставним кроком вперед , назад, по колу;

"на півхвилі".

Техніка ударів руками:

прямий удар передньою рукою в голову;

прямий удар дальньою рукою в голову;

прямий удар передньою рукою в корпус з нахилом;

прямий удар дальньою рукою в корпус з нахилом;

комбінація з двох прямих ударів передньою та дальньою руками в голову;

комбінація з трьох прямих ударів передньою, дальньою та передньою руками в голову;

прямий удар передньою рукою в голову, прямий удар дальньою рукою в корпус з нахилом;

прямий удар передньою рукою в голову, боковий удар дальньою рукою в голову;

прямий удар дальньою рукою в голову, боковий удар передньою рукою в голову;

прямий удар передньою рукою в голову, боковий удар передньою рукою в голову;

боковий удар передньою рукою в голову.

Техніка ударів ногами:

коловий удар дальньою ногою по стегну;

коловий удар дальньою ногою в корпус;

коловий удар дальньою ногою в голову;

коловий удар передньою ногою по стегну;

коловий удар передньою ногою в корпус;

коловий удар передньою ногою в голову;

прямий удар дальньою ногою в корпус;

прямий удар передньою ногою в корпус;

боковий удар передньою ногою в корпус;

боковий удар дальньою ногою в корпус;

боковий удар дальньою ногою в корпус з розвертанням через спину.

Серійно-комбінаційні удари:

прямий удар передньою рукою в голову, коловий удар дальньою ногою в голову (корпус, стегно);

прямий удар дальньою рукою в голову, коловий удар дальньою ногою в голову (корпус, стегно);

прямий удар передньою рукою в голову, прямий удар дальньою рукою в голову, коловий удар дальньою ногою в голову (корпус, стегно);

прямий удар передньою рукою в голову, прямий удар дальньою ногою в корпус;

прямий удар передньою рукою в голову, прямий удар дальньою рукою в голову, прямий удар дальньою ногою в корпус;

прямий удар передньою рукою в голову, коловий удар передньою ногою в голову (корпус, стегно);

прямий удар передньою рукою в голову, прямий удар передньою ногою в корпус;

прямий удар передньою рукою в голову, боковий удар передньою ногою в корпус;

прямий удар передньою рукою в голову, прямий удар дальньою рукою в голову, коловий удар дальньою ногою в голову (корпус, стегно);

прямий удар передньою рукою в голову, прямий удар дальньою рукою в голову, круговий удар передньою ногою в голову (корпус, стегно);

прямий удар передньою рукою в голову, прямий удар дальньою рукою в голову, боковий удар альньою ногою в корпус.

Техніка захисту:

підставлення рук від прямих ударів рукою в голову;
 блок двома руками від колового удару ногою в голову;
 блок двома руками від колового удару ногою в корпус;
 блок гомілкою від колового удару ногою по стегну;
 ухилення вбік від прямих ударів руками в голову;
 збивання прямих ударів руками в голову;
 блок двома руками від прямого удару ногою в корпус;
 блоки руками від бокового удару рукою;
 збивання прямого удару ногою;
 блок від удару по стегну.

Техніка боротьби:

в стійці:

виведення з рівноваги ривком;
 виведення з рівноваги поштовхом;
 виведення з рівноваги скручуванням;
 переведення партнера зривом із стійки в партер на коліно чи живіт;
 кидок із захопленням ніг спереду, ззаду;
 кидок із захопленням однієї ноги (ззовні, зсередини);
 задня підніжка;
 передня підніжка;
 задня підніжка із захопленням ноги ззовні;
 задня підніжка із захопленням ноги зсередини;

в партері:

утримування збоку;
 утримування зверху;
 утримування впоперек;
 утримування з боку ніг;
 утримування з боку голови;
 вихід від утримування (в положенні збоку, зверху, з боку голови, з боку ніг);

вихід від утримування з боку ніг, з переходом на утримування верхи за допомогою обертання із захопленням ший рукою;

вихід від утримування верхи виповзанням з-під супротивника з допомогою збивання стегна супротивника рукою і ногою;

перевертання партнера із захопленням двох рук збоку (положення партнера на чотирьох опорах - коліна, руки);

перевертання партнера із захопленням двох рук спереду (положення партнера на чотирьох опорах - коліна, руки);

перевертання партнера із захопленням двох ніг (положення партнера на чотирьох опорах - коліна, руки);

важіль руки через стегно;

важіль руки із захопленням руки між ногами;

відхід від утримування з боку ніг з переходом на утримування верхи за допомогою обертання із захопленням шийі рукою та збивання стегна партнера ногою;

перевертання партнера на спину із захопленням руки й ноги (положення партнера на чотирьох опорах - коліна, руки);

перевертання партнера на спину із захопленням рук збоку (положення партнера на чотирьох опорах - коліна, руки);

перевертання на спину перекидом;

перевертання на спину захопленням руки під плече;

перевертання на спину захопленням рук під плечі;

здавлювання ахіллесова сухожилка;

задушливий прийом з використанням нагрудників куртки;

задушливий прийом передпліччям;

задушливий прийом з використанням нагрудників куртки та передпліччя.

Техніка контратаки:

ударами від ударів:

прямий удар передньою чи дальньою рукою від прямих ударів руками суперника;

прямий удар передньою чи дальньою рукою від колового удару ногою в голову;

комбінація прямих ударів руками після прямого удару ногою в корпус;

комбінація прямих ударів руками після збивання прямого удару передньою чи дальньою рукою в голову;

комбінація ударів руками після збивання рукою прямого удару ногою;

комбінація ударів руками та ногами після блоку від удару по стегну;

комбінація ударів руками після зміщення з лінії атаки від прямого удару рукою в голову;

кидком від ударів:

вивченими кидками від будь-яких вивчених ударів руками й ногами.

2-й рік навчання

Стійки. Зміна стійок:

повторення та удосконалення попереднього матеріалу.

Техніка переміщення:

повторення та удосконалення попереднього матеріалу.

Техніка ударів руками:

повторення та удосконалення попереднього матеріалу;

прямий удар передньою рукою в голову, прямий удар дальньою рукою в голову, боковий удар передньою рукою в голову;

прямий удар дальньою рукою в голову, боковий удар передньою рукою в голову, боковий удар дальньою рукою в голову;

удар знизу передньою рукою в голову;

удар знизу дальньою рукою в голову.

Техніка ударів ногами:

повторення та удосконалення попереднього матеріалу;

коловий удар передньою ногою в голову (корпус, стегно), прямий удар дальньою ногою в корпус;

прямий удар передньою ногою в корпус, коловий удар дальньою ногою в голову (корпус, стегно);

коловий удар передньою ногою в голову (корпус , стегно) , боковий удар дальньою ногою в корпус.

Серійно-комбінаційні удари:

повторення та удосконалення попереднього матеріалу;

прямий удар передньою рукою в голову, прямий удар дальньою рукою в голову, прямий удар передньою рукою в голову, коловий удар дальньою ногою в голову (корпус, стегно);

прямий удар передньою рукою в голову, прямий удар дальньою рукою в голову, прямий удар передньою рукою в голову, прямий удар дальньою ногою в корпус;

прямий удар передньою рукою в голову, боковий удар дальньою рукою в голову;

коловий удар передньою ногою в голову (корпус, стегно);

прямий удар передньою рукою в голову, боковий удар дальньою рукою в голову;

коловий удар дальньою ногою в голову (корпус, стегно);

прямий удар передньою рукою в голову, боковий удар дальньою рукою в голову, боковий удар дальньою ногою в корпус;

прямий удар дальньою рукою в голову, боковий удар передньою рукою в голову, коловий удар дальньою ногою в голову (корпус, стегно).

Техніка захисту:

повторення та удосконалення попереднього матеріалу;

ухилення назад (відтяжка корпусу);

ухилення вліво (скручування);

ухилення вправо (скручування).

Техніка боротьби:

у стійці:

повторення та вдосконалення попереднього матеріалу;

зачеплення зсередини;

зачеплення зовні;

бокова підніжка;

кидок через стегно;

кидок "отхватом";

у партері :

повторення та удосконалення попереднього матеріалу;

перевертання партнера, що лежить на животі, ривком на себе з припідніманням;

перевертання партнера, що лежить на животі, захопленням за плечі;

важіль руки через передпліччя;

важіль "вузлом" руки назовні;

важіль "вузлом" руки всередину;

важіль ноги;
задушливий прийом плечем та передпліччям;
задушливий прийом ногами на діафрагму.

Техніка контратаки:

ударами від ударів:

повторення та удосконалення попереднього матеріалу;
прямий удар ногою від прямих ударів руками;
боковий удар ногою від прямих ударів руками;
удар по гомілці ногою від прямих ударів руками;

кидком від ударів:

раніш вивченими кидками від будь-яких раніш вивчених ударів руками й ногами;

кидком від кидка:

раніш вивченими кидками від будь-яких раніше вивчених кидків.

9.2. Групи попередньої базової підготовки

1-й рік навчання

Стійки. Зміна стійок:

повторення та удосконалення попереднього матеріалу.

Техніка переміщення:

повторення та удосконалення попереднього матеріалу.

Техніка ударів руками:

повторення та удосконалення попереднього матеріалу;
прямий удар передньою рукою в голову, боковий удар дальньою рукою в голову, боковий удар передньою рукою в голову;
прямий удар дальньою рукою в голову, боковий удар передньою рукою в голову, боковий удар дальньою рукою в голову;
прямий удар передньою рукою в голову, прямий удар дальньою рукою в голову, боковий удар передньою рукою в голову, боковий удар дальньою рукою в голову;
прямий удар передньою лівою рукою в голову, скручування вліво;
прямий удар дальньою правою рукою в голову, скручування вправо;
прямий удар передньою лівою рукою в голову, скручування вліво, прямий удар передньою лівою рукою в голову;
прямий удар дальньою правою рукою в голову, скручування вправо, прямий удар дальньою правою рукою в голову.

Техніка ударів ногами:

повторення та удосконалення попереднього матеріалу;
зворотний удар дальньою ногою в голову;
зворотний удар передньою ногою в голову;
коловий удар передньою ногою в голову, боковий удар передньою ногою в корпус з поставленням ноги між ударами;
коловий удар дальньою ногою в голову, боковий удар дальньою ногою в голову з поставленням ноги між ударами;

коловий удар передньою ногою в голову (корпус, стегно), боковий удар дальньою ногою з розвертанням через спину в корпус;

прямий удар передньою ногою в корпус, боковий удар дальньою ногою з розвертанням через спину в корпус.

Серійно-комбінаційні удари:

повторення та удосконалення попереднього матеріалу;

прямий удар дальньою рукою в голову, боковий удар передньою рукою в голову;

прямий удар дальньою ногою в корпус;

прямий удар передньою рукою в голову, прямий удар дальньою рукою в голову, боковий удар передньою рукою в голову, коловий удар передньою ногою в голову (корпус, стегно);

прямий удар передньою рукою в голову, прямий удар дальньою рукою в голову, боковий удар передньою рукою в голову, прямий удар дальньою ногою в корпус;

прямий удар передньою рукою в голову, прямий удар дальньою рукою в голову, боковий удар передньою рукою в голову, боковий удар дальньою рукою в голову, коловий удар передньою ногою в голову (корпус, стегно);

прямий удар передньою рукою в голову, прямий удар дальньою рукою в голову, боковий удар передньою рукою в голову, боковий удар дальньою рукою в голову, боковий удар дальньою ногою в корпус;

прямий удар передньою лівою рукою в голову, скручування вправо, прямий удар дальньою правою рукою в голову, коловий удар передньою лівою ногою в голову (корпус, стегно);

прямий удар передньою лівою рукою в голову, скручування вліво, прямий удар передньою лівою рукою в голову, коловий удар дальньою правою ногою в голову (корпус, стегно);

прямий удар передньою лівою рукою в голову, нирок вліво, боковий удар передньою лівою рукою в голову, коловий удар дальньою правою ногою в голову (корпус, стегно);

прямий удар передньою лівою рукою в голову, прямий удар дальньою рукою в голову, нирок вправо, прямий удар дальньою рукою в голову, коловий удар передньою лівою ногою в голову (корпус, стегно);

прямий удар передньою лівою рукою в голову, коловий удар передньою лівою ногою в голову (корпус, стегно), прямий удар передньою лівою рукою в голову, прямий удар дальньою рукою в голову, коловий удар дальньою правою ногою в голову (корпус, стегно).

Техніка захисту:

повторення та удосконалення попереднього матеріалу;

нирок в лівий бік;

нирок в правий бік;

зовнішній блок-відведення від прямих ударів ногою;

внутрішній блок-відведення від прямих ударів ногою.

Техніка боротьби:

у стійці :

повторення та удосконалення попереднього матеріалу;
 кидок "отхватом" із захопленням ноги зовні;
 кидок "отхватом" із захопленням ноги з середини;
 бокова підсічка;
 кидок через спину із захопленням руки та обхопленням шиї;
 кидок через спину із захопленням руки на плече;
 кидок через спину із захопленням руки під плече;
 кидок через голову з підсадкою гомілкою;
 кидок через спину із захопленням голови та плеча з падінням;
 кидок через спину з колін;

у партері:

повторення та удосконалення попереднього матеріалу;
 подвійний задушливий прийом: плечем і передпліччям на шию та ногами на діафрагму;
 задушливий прийом ногами на шию через плече (сонні артерії);
 важіль руки із захопленням руки між ногами (партнер у партері, Ви з боку) - провести прийом, сідаючи назад або з перекиданням вперед;
 защемлення ахіллесова сухожилка (партнер на животі, Ви з боку ніг) - провести прийом, лежачи на животі або сидячи на партнерові.

Техніка контратаки:

ударами від ударів:

повторення та удосконалення попереднього матеріалу;
 від прямих ударів руками ухилення вліво, боковий удар лівою рукою;
 від прямих ударів руками ухилення вправо, боковий удар правою рукою;
 від прямих ударів руками ухилення вліво, прямий удар лівою рукою;
 від прямих ударів руками ухилення вправо, прямий удар правою рукою;
 від колових ударів ногою блок двома руками з прямими ударами лівою і правою руками та коловим ударом ногою в голову (корпус, стегно);
 від колових ударів ногою, ухилення назад з прямими ударами лівою і правою руками;

кидком від ударів:

повторення та удосконалення попереднього матеріалу;

кидком від кидка:

повторення та удосконалення попереднього матеріалу.

2-й рік навчання

Стійки. Зміна стійок:

повторення та вдосконалення попереднього матеріалу.

Техніка переміщення:

повторення та вдосконалення попереднього матеріалу.

Техніка ударів руками:

повторення та удосконалення попереднього матеріалу;
 прямий удар передньою лівою рукою в голову, нирок вліво;
 прямий удар дальньою правою рукою в голову, нирок вправо;
 боковий удар передньою лівою рукою в голову, скручування вліво;
 боковий удар передньою лівою рукою в голову, скручування вправо;

боковий удар дальньою правою рукою в голову, скручування вправо;
 боковий удар передньою лівою рукою в голову, нирок вліво;
 боковий удар дальньою правою рукою в голову, нирок вправо.

Техніка ударів ногами:

повторення та удосконалення попереднього матеріалу.

Серійно-комбінаційні удари:

повторення та удосконалення попереднього матеріалу;

прямий удар передньою лівою рукою (в повітря для відволікання уваги),
 коловий удар передньою лівою ногою в голову (корпус, стегно), прямий удар
 передньою лівою рукою в голову, прямий удар дальньою правою рукою в
 голову, скручування вправо, прямий удар дальньою правою рукою в голову;

прямий удар передньою лівою рукою (в повітря для відволікання уваги),
 коловий удар передньою лівою ногою в голову (корпус, стегно), прямий удар
 передньою лівою рукою в голову, нирок вліво з боковим ударом дальньою
 правою рукою в голову;

прямий удар передньою лівою рукою (в повітря для відволікання уваги),
 коловий удар передньою лівою ногою в голову (корпус, стегно), прямий удар
 передньою лівою рукою в голову, прямий удар дальньою правою рукою в
 голову, нирок вправо з боковим ударом передньою лівою рукою в голову.

Техніка захисту:

повторення та удосконалення попереднього матеріалу.

Техніка боротьби:

у стійці:

повторення та удосконалення попереднього матеріалу;

задня підніжка проти кидка через стегно;

кидок через груди проти раніш вивчених кидків

кидок через голову підсадкою гомілкою проти кидків захопленням ніг
 (ноги) спереду;

*задня підніжка із захопленням ноги зсередини проти задньої
 підніжки, "отхвата", підхоплення;*

передня підніжка з коліна проти кидка із захватом ноги (ніг);

у партері:

повторення та удосконалення попереднього матеріалу;

важіль руки із захопленням між ногами проти утримування з боку ніг;

важіль руки за допомогою ноги зверху проти утримування з боку ніг;

важіль руки із захопленням між ногами проти утримування збоку;

задушливий прийом як контрприйом від утримування (Ви знаходитесь в
 положенні нижнього);

задушливий прийом плечем і передпліччям на шиї проти утримування з
 боку ніг, зверху;

задушливий прийом на діафрагму ногами проти утримування з боку ніг.

Техніка контратаки:

ударами від ударів:

повторення та удосконалення попереднього матеріалу;

захист і контратака від комбінації ударів ногами на останньому русі;

захист і контратака від комбінації ударів руками на останньому русі;
кидком від ударів:

повторення та удосконалення попереднього матеріалу;

захист і контратака від комбінації ударів ногами на останньому русі;

захист і контратака від комбінації ударів руками на останньому русі;

кидком від кидка:

повторення та удосконалення попереднього матеріалу.

3-й рік навчання

Стійки. Зміна стійок:

повторення та удосконалення попереднього матеріалу.

Техніка переміщення:

повторення та вдосконалення попереднього матеріалу.

Техніка ударів руками:

повторення та удосконалення попереднього матеріалу;

прямий удар передньою лівою рукою в голову, прямий удар дальньою правою рукою в голову, скручування вправо, прямий удар дальньою правою рукою в голову;

прямий удар передньою лівою рукою в голову, прямий удар дальньою правою рукою в голову, прямий удар передньою лівою рукою в голову, скручування вліво, прямий удар передньою лівою рукою в голову;

прямий удар передньою лівою рукою в голову, прямий удар дальньою правою рукою в голову, нирок вправо, боковий удар дальньою правою рукою в голову;

прямий удар передньою лівою рукою в голову, прямий удар дальньою правою рукою в голову, прямий удар передньою лівою рукою в голову, нирок вліво, боковий удар передньою лівою рукою в голову.

Техніка ударів ногами:

повторення та удосконалення попереднього матеріалу.

Серійно-комбінаційні удари:

повторення та удосконалення попереднього матеріалу;

прямий удар передньою лівою рукою (в повітря для відволікання уваги), коловий удар передньою лівою ногою в голову (корпус, стегно), прямий удар передньою лівою рукою в голову, прямий удар дальньою правою рукою в голову, скручування вправо, боковий удар дальньою правою рукою в голову;

прямий удар передньою лівою рукою в голову, прямий удар передньою лівою ногою в корпус, прямий удар передньою лівою рукою в голову, коловий удар передньою лівою ногою в голову (корпус, стегно);

прямий удар передньою лівою рукою в голову, боковий удар дальньою правою ногою з розвертанням у корпус;

прямий удар передньою лівою рукою в голову, коловий удар передньою лівою ногою в голову (корпус, стегно), прямий удар передньою лівою рукою в голову, прямий удар дальньою правою ногою в корпус;

прямий удар передньою лівою рукою в голову, коловий удар передньою лівою ногою в голову, боковий удар передньою лівою ногою в корпус;

прямий удар передньою лівою рукою (в повітря для відволікання уваги), коловий удар передньою лівою ногою в голову (корпус, стегно), прямий удар передньою лівою рукою в голову, нирок вліво, боковий удар передньою лівою рукою в голову;

прямий удар передньою лівою рукою (в повітря для відволікання уваги), коловий удар передньою лівою ногою в голову (корпус, стегно), прямий удар передньою лівою рукою в голову, прямий удар дальньою правою рукою в голову, нирок вправо, боковий удар дальньою правою рукою в голову.

Техніка захисту:

повторення та удосконалення попереднього матеріалу.

Техніка боротьби:

у стійці:

повторення та удосконалення попереднього матеріалу;

у партері:

повторення та вдосконалення попереднього матеріалу;

важіль руки за допомогою плеча зверху проти утримання збоку;

защемлення ахіллесова сухожилка проти утримання зверху;

важіль руки через передпліччя проти утримання зверху або з боку ніг;

задушливі прийоми вилогою куртки, вилогою і передпліччям, нагрудниками і гомілкою проти утримування збоку ніг;

роз'єднання, зщеплених на грудях рук.

Техніка контратаки:

ударами від ударів:

повторення та удосконалення попереднього матеріалу;

кидком від ударів:

повторення та удосконалення попереднього матеріалу;

кидком від кидка:

повторення та удосконалення попереднього матеріалу.

Більше 3 років навчання

Стійки. Зміна стійок:

повторення та удосконалення попереднього матеріалу.

Техніка переміщення:

повторення та удосконалення попереднього матеріалу.

Техніка ударів руками:

повторення та удосконалення попереднього матеріалу;

прямий удар передньою рукою в голову, боковий удар ліктем дальньої руки в корпус;

прямий удар передньою рукою в голову, прямий удар дальньою рукою в голову, боковий удар ліктем передньої руки в корпус;

прямий удар дальньою рукою в голову, прямий удар передньою рукою в голову, боковий удар ліктем дальньої руки в корпус;

боковий удар передньою рукою в голову, боковий удар ліктем дальньої руки в корпус;

боковий удар дальньою рукою в голову, боковий удар ліктем передньої руки в корпус.

Техніка ударів ногами:

повторення та удосконалення попереднього матеріалу;
зворотний коловий удар з розвертанням через спину дальньою ногою в голову;

зворотний коловий удар дальньою ногою в голову;

зворотний коловий удар передньою ногою в голову.

Серійно-комбінаційні удари:

повторення та удосконалення попереднього матеріалу;

прямий удар передньою лівою рукою в голову, скручування вліво,
прямий удар передньою лівою рукою в корпус, боковий удар дальньою правою рукою в голову, коловий удар передньою лівою ногою в голову (корпус, стегно);

прямий удар дальньою правою рукою в голову, нирок вправо з боковим ударом передньою лівою рукою в голову, боковий удар дальньою правою рукою в голову, коловий удар передньою лівою ногою в голову (корпус, стегно);

прямий удар передньою лівою рукою в голову, нирок вліво з боковим ударом дальньою правою рукою в голову, коловий удар передньою лівою ногою в голову (корпус, стегно).

Техніка захисту:

повторення та удосконалення попереднього матеріалу;

блоки від ударів коліном;

блоки від ударів ліктями.

Техніка боротьби:у стійці:

повторення та удосконалення попереднього матеріалу;

переднє перевертання з коліна;

бокове перевертання з коліна;

у партері:

повторення та удосконалення попереднього матеріалу;

важіль ліктя захопленням двох рук між ногами, від утримання з боку ніг, із захопленням двома руками за вилогу;

вихід від важеля ліктя захопленням руки між ніг - забіганням, перекиданням назад, скиданням ніг партнера за голову;

захист від больових прийомів - піднімаючись на ноги з відривом партнера від килима, зачепленням рук під сідницями і за спиною, зачепленням рук і захопленнями, зміною положення кінцівок тощо;

задушливий прийом двома руками за шию (із захопленням руки) від утримання з боку ніг, збиваючи партнера вбік;

захист від задушливих прийомів - піднімаючись на ноги з відривом партнера від килима.

Техніка контратаки:ударами від ударів:

повторення та удосконалення попереднього матеріалу;

кидком від ударів:

повторення та удосконалення попереднього матеріалу;
кидком від кидка:
 повторення та удосконалення попереднього матеріалу.

9.3. Групи спеціалізованої базової підготовки

1-й рік навчання

Стійки. Зміна стійок:

повторення та удосконалення попереднього матеріалу.

Техніка переміщення:

повторення та удосконалення попереднього матеріалу.

Техніка ударів руками:

повторення та удосконалення попереднього матеріалу;

прямий удар передньою лівою рукою в голову, нирок вліво, боковий удар передньою лівою рукою в голову, боковий удар ліктем дальньої правої руки в корпус;

прямий удар передньою лівою рукою в голову, прямий удар дальньою правою рукою в голову, нирок вправо з боковим ударом ліктем передньої лівої руки в корпус, боковий удар дальньою правою рукою в голову;

боковий удар передньою лівою рукою в голову, боковий удар ліктем правої дальньої руки в корпус, боковий удар передньою лівою рукою в голову.

Техніка ударів ногами:

повторення та удосконалення попереднього матеріалу.

Серійно-комбінаційні удари:

повторення та удосконалення попереднього матеріалу;

прямий удар передньою лівою рукою в голову, боковий удар передньою лівою рукою в голову, боковий удар назад з розвертанням через спину дальньою правою ногою в корпус;

прямий удар передньою лівою рукою в голову, коловий удар передньою лівою ногою в голову, боковий удар назад з розвертанням через спину дальньою правою ногою в корпус;

прямий удар передньою лівою рукою в голову, захоплення за шию правою рукою, удар правим коліном в корпус;

прямий удар передньою лівою рукою в голову, прямий удар дальньою правою рукою в голову, захоплення за шию лівою рукою, удар лівим коліном в корпус;

прямий удар передньою лівою рукою в голову, коловий удар дальньою правою ногою по стегну, захоплення за шию лівою рукою, удар коліном лівої ноги в корпус;

прямий удар передньою лівою рукою в голову, коловий удар передньою лівою ногою по стегну, захоплення за шию правою рукою, удар коліном правої ноги в корпус.

Техніка захисту:

повторення та удосконалення попереднього матеріалу;

блоки від ударів коліном;

блоки від ударів ліктями.

Техніка боротьби:

у стійці (комбінації з двох кидків , основаних на розвитку протидії першому кидку):

повторення та удосконалення попереднього матеріалу;
 задня підніжка - кидок через стегно;
 задня підніжка - передня підніжка;
 кидок через стегно - зачеплення гомілкою зсередини (ззовні);
 кидок через стегно - кидок захопленням двох ніг спереду;
 задня підніжка - кидок через спину;
 кидок через спину - передня підніжка;
 передня підніжка - задня підніжка;

у партері:

повторення та удосконалення попереднього матеріалу;
 важіль тазостегнового суглобу;
 задушливий прийом двома ногами за шию (із захопленням руки),
 "трикутник" проти утримування з боку ніг із захопленням двома руками за вилогу.

Техніка контратаки:

ударами від ударів:

повторення та удосконалення попереднього матеріалу;

кидком від ударів:

повторення та удосконалення попереднього матеріалу;

кидком від кидка:

повторення та удосконалення попереднього матеріалу.

2-й рік навчання

Стійки. Зміна стійок:

повторення та удосконалення попереднього матеріалу.

Техніка переміщення:

повторення та удосконалення попереднього матеріалу.

Техніка ударів руками:

повторення та удосконалення попереднього матеріалу.

Техніка ударів ногами:

повторення та вдосконалення попереднього матеріалу.

Серійно-комбінаційні удари:

повторення та удосконалення попереднього матеріалу.

Техніка захисту:

повторення та вдосконалення попереднього матеріалу.

Техніка боротьби:

у стійці:

повторення та вдосконалення попереднього матеріалу;

у партері:

повторення та удосконалення попереднього матеріалу;

важіль ліктя із захопленням двох рук між ногами, від утримання збоку із захопленням двома руками за вилогу з переходом на задушливий прийом двома

ногами за шию (із захопленням руки), "трикутник" проти утримання з боку ніг із захопленням двома руками за вилогу;

важіль коліна від утримування з боку ніг;

задушливий прийом плечем і передпліччям в положенні утримування впоперек з переходом в положення утримування з боку голови;

задушливий прийом двома руками за шию (із захопленням руки) в положенні верхи (або впоперек) проти задушливого прийому двома руками за шию в положенні знизу.

Техніка контратаки:

ударами від ударів:

повторення та удосконалення попереднього матеріалу;

кидком від ударів:

повторення та удосконалення попереднього матеріалу;

кидком від кидка:

повторення та удосконалення попереднього матеріалу.

9.4. Групи спеціалізованої базової підготовки більше 2 років навчання та групи підготовки до вищих досягнень

Повторення та удосконалення матеріалу, вивченого в попередні роки навчання.

8. ЗАСАДИ СТРІЛЬБИ З ПНЕВМАТИЧНОЇ ГВИНТІВКИ

Безпека під час стрільби з пневматичної гвинтівки вимагає її чіткої організації, знання і точного дотримання порядку і правил, встановлених на стрільбищі або в тирі, високої дисциплінованості всіх учасників.

Щоб не допустити нещасних випадків і гарантувати безпеку тих, хто стріляє, і тих, хто перебуває на стрільбищі або в тирі, забороняється:

вести стрільбу з несправної зброї;

брати на вогневому рубежі зброю, торкатися її, підходити до неї без дозволу керівника стрільби;

заряджати та передавати зброю без команди керівника;

прицілюватися в мішені навіть незарядженою зброєю, якщо біля них перебувають люди;

спрямовувати зброю вбік або назад, а також в людей, в якому б стані вона не була (незаряджена, несправна, навчальна, розібрана);

виносити заряджену зброю з лінії вогню;

перебувати на лінії вогню тим, хто не входить до зміни, що стріляє;

залишати на лінії вогню заряджену або з відкритим затвором зброю;

Необхідно пам'ятати, що зброю можна заряджати тільки на лінії вогню після команди керівника "Заряджай!". Патрони видаються за розпорядженням керівника стрільби лише на лінії вогню. Якщо попадання перевіряються після кожного пострілу, то видають лише по одному патрону.

Під час розбирання та складання зброї необхідно користуватися тільки штатним справним приладдям і спеціальним інструментом, не прикладати надмірної сили, не вдаряти частини зброї одна об одну. Зброю дозволяється чистити лише у спеціально відведених місцях. Під час перевезення (перенесення) навчальна зброя (малокаліберні та пневматичні гвинтівки) повинна бути розряджена й обов'язково заохлена. Переносити зброю у навчальних приміщеннях і на заняттях у полі, у вогневому класі (містечку), тирі можна тільки в положенні "на ремінь" чи "на плече".



Мал. 2. Положення для стрільби лежачи.

Для того, щоб навчитися влучно стріляти з пневматичної гвинтівки, необхідно виробити стійкі навички виконання прийомів стрільби. До цих прийомів належать: приготування, прицілювання, спуск курка.

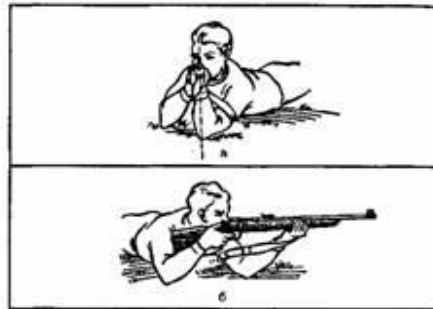
Приготування до стрільби. Правильне приготування до стрільби передбачає стає положення і того, хто стріляє, і гвинтівки. Це має вирішальне значення для влучності стрільби. Найзручнішим положенням для стрільби є положення лежачи (мал. 2), бо воно забезпечує найкращу сталість для стрільця і гвинтівки. Приготування до стрільби включає такі моменти: прийняття положення до стрільби, заряджання гвинтівки, прикладка гвинтівки.

Положення для стрільби з пневматичної гвинтівки лежачи приймається у такий спосіб. Тримаючи гвинтівку в правій руці дуловою частиною вперед, зробити правою ногою повний крок уперед і трохи вправо. Нахилиючись уперед, опуститися на ліве коліно. Потім, обіпершись лівою рукою об землю, опуститися на стегно лівої ноги й передпліччя лівої руки. Лягти на лівий бік і швидко повернутися; на живіт трохи розкинувши ноги в боки носками назовні. Корпус знаходиться під кутом 25-30° до площини стрільби. Гвинтівку кладуть цівкою на долоню лівої руки.

Заряджання пневматичної гвинтівки виконується таким чином: тримаючи правою рукою шийку приклада, - приклад під плече, тиснемо лівою рукою на ствол, "переломлюємо" (відкриваємо) гвинтівку; взяти кулю великим та вказівним пальцями правої руки й вставити кулю в патронник, закрити гвинтівку.

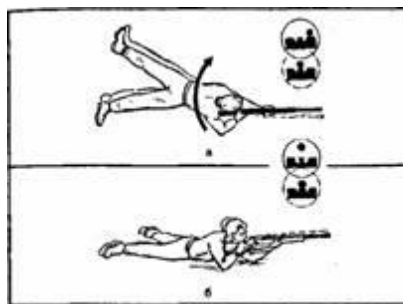
Прикладка пневматичної гвинтівки (мал. 3) здійснюється таким чином. Лікоть лівої руки відводиться точно під гвинтівку, передпліччя цієї ж руки просовується вперед настільки, щоб цівка лежала не на пальцях, а на долоні лівої руки між великим і вказівним пальцями. Правою рукою взяти приклад і встановити його на плече так, щоб відчувалося прилягання до плеча усього затильника, а його середина впиралась у виїмку плеча. Далі кистю правої руки без напруження охопити шийку приклада, а вказівний палець накласти першим

суглобом на спусковий гачок і лікоть вільно опустити на землю (підлогу). Голову трохи нахилити вперед і, не напружуючи шию, праву щоку прикласти до верхньої частини приклада.



Мал. 3. Прикладка пневматичної гвинтівки.

Приготувавшись до стрільби, потрібно перевірити правильність прийнятого положення (мал. 4). Закінчивши прикладку, прицілитись, потім заплющити на декілька секунд очі, після чого, розплющивши праве око (або ліве, якщо стрілець лівша), подивитися, як спрямована гвинтівка відносно мішені. Якщо мушка відхилилася наліво від точки прицілювання, то уесь корпус слід подати вліво, не пересуваючи лівого ліктя. Якщо гвинтівка спрямована вправо, потрібно зробити те саме, але тепер у правий бік. Якщо гвинтівка спрямована нижче точки прицілювання, то слід увесь корпус подати назад, не пересуваючи ліктів з місця, і, навпаки, якщо гвинтівка спрямована вище, то корпус подати вперед.



Мал. 4. Перевірка прийнятого положення.

Правильним вважається положення, якщо під час перевірки мушка залишається точно під точкою прицілювання.

Під час стрільби лежачи можна користуватися упором - мішечками з піском чи тирсою (мал. 5): кисть лівої руки кладеться на упор, а на неї - кладеться цівка гвинтівки. Корпус зміщується вперед або назад доти, поки не займе зручне для себе положення.

У стрілецькій практиці відомий ще один прийом стрільби з упору. Він відрізняється від попереднього тим, що гвинтівка кладеться на упор, а ліва рука підтримує приклад знизу.



Мал. 5. Користування упором під час стрільби.



Мал. 6. Чорне коло - "яблучко".

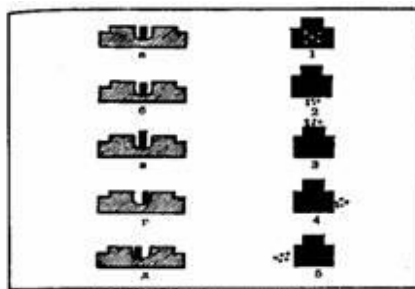
Прицілювання - це надання каналу ствола напрямку, необхідного для того, щоб уразити ціль. Виконується за допомогою прицілу та мушки.

Під час стрільби з відкритим прицілом для прицілювання необхідно прижмурити ліве око, а правим дивитися крізь проріз прицілу на мушку і встановлювати її таким чином, щоб її верхівку було видно в центрі прорізу прицілу на одному рівні з краями. Таке положення мушки називається рівною мушкою. Головну увагу приділяють правильному положенню мушки в прорізу прицілу і лише періодично, для уточнення прицілювання, переключають зір на точку прицілювання.

У стрільбі в ціль з чорним колом - "яблучком" (мал. 6) рекомендується прицілювання здійснювати з невеликим просвітом, щоб можна було чітко бачити обріз "яблучка" (мішені) і верхівку мушки. Величина просвіту залежить від особливостей зору стрільця та має бути однаковою за кожного пострілу. Характерні помилки в прицілюванні стрільців-початківців показано на мал. 7. За рівної мушки кулі потрапляють у ціль. Якщо мушка дрібна, то кулі підуть нижче, якщо велика - підуть вище, якщо спрямована вправо, - підуть вправо, якщо вліво, - підуть вліво. Коли гвинтівка завалюється в той чи інший бік, то відповідно у той бік і вниз буде відхилення.

На влучність стрільби суттєво впливає дихання стрільця. Якщо не затримати дихання під час спускання курка, зброя матиме значне коливання по вертикалі та горизонталі, бо приклад за видиху опускається, а ствол піднімається, а за вдиху - навпаки. Щоб цього не відбулося, необхідно в момент прицілювання і спуску курка затримати дихання. Перед спуском курка треба зробити вдих, а потім неповний видих і затримати дихання на 7-10 с. Цього часу цілком достатньо, щоб правильно прицілитися і зробити плавний спуск курка.

Спуск курка. Підґрунтям влучного пострілу є поєднання сталого положення зброї, правильного прицілювання і спуску курка. Можна добре і правильно прицілитися і затримати вчасно дихання, але якщо різко натиснути на спусковий гачок, то куля полетить з великими відхиленнями, бо різкий рух пальця зіб'є наводку. Тому потрібно після затримки дихання плавно і рівномірно натискати на спусковий гачок, одночасно стежачи за правильним положенням мушки в прорізу і точкою прицілювання. Вказівний палець слід накладати на гачок першим суглобом, а сила тиску пальця повинна бути рівномірно спрямована вздовж осі каналу ствола. За неправильного положення пальця на гачку сила тиску спрямовується під кутом, що призводить до зміщення гвинтівки - приціл збивається.



Мал. 7. Характерні помилки у прицілюванні.

11. КОНТОРОЛЬНО-ПЕРЕВІДНІ НОРМАТИВИ

Контрольно-перевідні нормативи (табл. 14) складаються наприкінці кожного навчального року. Доцільно також проводити попередні іспити на початку навчального року для забезпечення ефективного контролю за зростанням показників фізичної підготовленості та спортивної майстерності спортсменів.

Таблиця 15

Контрольна вправа	Групи									
	Початкової підготовки		Попередньої базової підготовки				Спеціалізованої базової підготовки			Підготовки до вищих досягнень
	Рік навчання									Увесь термін
	1-й	2-й	1-й	2-й	3-й	4-й	1-й	2-й	3-й	
Біг, с										
30 м	5,9	5,3	-	-	-	-	-	-	-	-
60 м	-	-	9,6	9,0	8,6	-	-	-	-	-
100 м	-	-	-	-	-	14,4	13,9	13,7	13,3	13,3-13,0
Крос без урахування часу, м	500	1000	1500	1500	3000	-	-	-	-	-
Крос 3000 м з урахуванням часу, хв. с	-	-	-	-	-	11,00	10,55	10,54	10,52	10,50
Згинання-розгинання рук в упорі лежачи, к-сть разів	10	15	20	25	30	35	40	45	50	60-70
Стрибок у довжину з місця, см:										
хлопці	100	120	130	140	150	160	170	175	180	190
дівчата	90	100	110	120	130	135	140	145	150	155
Піднімання тулуба з положення лежачи на спині, к-сть разів	10	15	20	25	30	35	40	45	50	50-60
Підтягування на перекладині, к-сть разів:										
хлопці:										
до 70 кг	-	-	6	8	10	12	14	16	18	20
більше 70 кг	-	-	2	4	6	8	10	12	14	15
дівчата	-	-	1	2	3	4	5	6	7	8

Продовження табл. 15

Контрольна вправа	Групи									
	Початкової підготовки		Попередньої базової підготовки				Спеціалізованої базової підготовки			Підготовки до вищих досягнень
	Рік навчання									Увесь термін
	1-й	2-й	1-й	2-й	3-й	4-й	1-й	2-й	3-й	
Підйом перевертанням на перекладині, к-сть разів:										
хлопці:										
до 70 кг	-	-	1	2	3	4	5	6	8	10
більше 70 кг	-	-	-	-	1	2	3	3	4	5
дівчата	-	-	1	1	1	2	2	2	3	3
Перекиди вперед-назад 30 с, к-сть разів	-	6	8	10	12	14	16	18	20	22-25
Стрибки зі скакалкою, к-сть разів	5	15	30	60	120	240	350	400	450	500
Нанесення ударів за 15 с, к-с ть разів:										
лівою рукою	-	-	15	30	60	62	65	67	68	70
правою рукою	-	-	17	35	62	65	67	68	70	72
Нанесення ударів за 15 с, к-с ть разів:										
лівою ногою	-	-	7	10	15	18	20	25	27	30
правою ногою	-	-	9	12	17	20	22	27	29	30

ЛІТЕРАТУРА

1. Голубев И.П. Профессионально-прикладная физическая подготовка. - М., 1982. – 127 с.
2. Дубогай О.Д., Завацький В.І., Короп Ю.О. Методика фізичного виховання студентів. - Луцьк: , 1995. – 217 с.
3. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена. - М., 1966. – 200 с.
4. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. - М.: ФиС, 1977. – 271 с.
5. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. - М., 1987. – 375 с.
6. Мурза В.П. Фізичні вправи і здоров'я. - К., 1991. – 253 с.
7. Новиков А.А. с соавт. Функциональные системы управления подготовкой спортсменов в различных видах единоборств //Теория и практика ФК. 1983, № 12. С.20 - 22 .
8. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать. - М.: ООО "Издательство Астрель": ООО "Издательство АСТ", 2003. - 863 с.
9. Платонов В.Н. Адаптация в спорте. - К.: Здоров'я, 1988. - 215 с.
10. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. - К.: Олімпійська література, 1997. - 583 с.
11. Платонов В.Н., Сахновский К.П. Подготовка юного спортсмена. - К.: Здоров'я, 1978. - 288 с.
12. Пятков В.Т., Лопатъев А.О. Теоретико-методичні основи стрілецького спорту. - Львів:, 1995. – 30 с.
13. Сергієнко Л.П. Комплексне тестування рухових здібностей людини: Навч. посіб. - Миколаїв: УДМТУ, 2001.-360 с.
14. Спортивная стрельба: Учеб. для ин-тов физ. культ.//Под ред. А.Я.Корха. - М.: ФиС, 1987. – 255 с.
15. Стрелковый спорт и методика преподавания: Учеб. для студ. пед. фак. ин-тов физ. культ. /Под ред. А.Я.Корха.-М.: ФиС, 1986. – 144 с.
16. Тер-Ованесян А.А., Тер-Ованесян И.А. Педагогика спорта. - К.: Здоров'я, 1986. – 204 с.
- 17.Филин В.Н., Фомин Н.А. Основы юношеского спорта. - М.: ФиС, 1980. – 255 с.

ЗМІСТ

Вступ	Стор.
1. Структура бойового двоєборства та особливості проведення змагань	
1.1. Характер змагань	
1.2. Організація змагань	
1.3. Учасники змагань	
2. Організація та структура навчально-тренувального процесу в спортивних школах	
2.1. Режим навчально-тренувальної роботи та наповнюваність навчальних груп	
2.2. Організація роботи відділення бойового двоєборства в спортивній школі	
3. Загальна характеристика спортивної підготовки в бойовому двоєборстві	
3.1. Засоби, методи та принципи спортивної підготовки	
3.2. Спрямованість до максимальних спортивних досягнень, поглиблена спеціалізація	
3.3. Взаємозв'язок загальної та спеціальної фізичної підготовки	
3.4. Взаємозв'язок поступовості й тенденції до граничних навантажень ..	
3.5. Хвилеподібність динаміки навантажень	
4. Організація навчально-тренувальної роботи по роках навчання	
4.1. Групи початкової підготовки	
4.2. Групи попередньої базової підготовки	
4.3. Групи спеціалізованої базової підготовки	
4.4. Групи підготовки до вищих досягнень	
5. Відновлювальні заходи	
6. Виховна робота	
7. Структура тренувального заняття у бойовому двоєборстві	
8. Структура тренувального процесу в бойовому двоборстві	
9. Вивчення техніки всестильового бою на різних етапах підготовки	
9.1. Групи початкової підготовки	
9.2. Групи попередньої базової підготовки	
9.3. Групи спеціалізованої базової підготовки	
9.4. Групи спеціалізованої базової підготовки більше 2 років навчання та групи підготовки до вищих досягнень	
10. Засади стрільби з пневматичної гвинтівки	
11. Контрольно-перевідні нормативи	
Література	

Військово-спортивні багатоборства Розділ "Бойове двоєборство"

Навчальна програма
для спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю

Відповідальний за випуск

В.Г. Свинцова

Редактор

О.П. Моргушенко

Підписано до друку

Тираж